

OSAAVA!-RYHMÄTOIMINTA

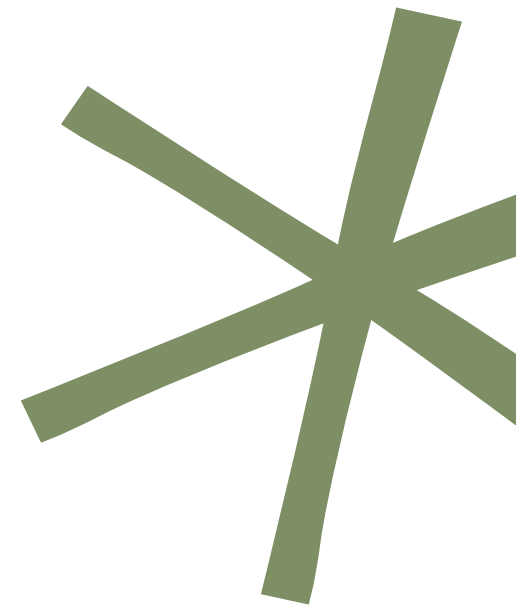
ERITYISLASTEN VANHEMPIEN
MUUTOSVALMIUKSIEN VAHVISTAMISEKSI



SISÄLTÖ



Mitä OSAAVA! -ryhmätoiminta on?.....	s.3
Kenelle OSAAVA! -ryhmätoiminta on tarkoitettu?.....	s.4
Kuka voi toimia OSAAVA! -ryhmän ohjaajana?.....	s.5
Mitä resursseja OSAAVA! -ryhmä järjestäminen vaatii?.....	s.6
Miten voin arvioida OSAAVA! -ryhmätoimintaa?.....	s.8
Mikä on OSAAVA! -ryhmätoiminnan kesto?.....	s.9
Millainen on OSAAVA! -ryhmäkertojen rakenne?.....	s.10
Millaista palautetta osallistujat ovat antaneet OSAAVA ryhmätoiminnasta?.....	s.11
OSAAVA! -RYHMÄKERRAT.....	s.12
1.Ryhmäkerta: Kuinka suhtaudun muutoksiin elämässä?.....	s.13
OHJAAJAN VINKKI.....	s.24
2.Ryhmäkerta: Resilienssi -Mitä se on ja kuinka voin vahvistaa sitä?.....	s.30
OHJAAJAN VINKKI.....	s.39
3.Ryhmäkerta: Hyvinvointi, harrastaminen ja oma aika.....	s.44
OHJAAJAN VINKKI.....	s.54
4.Ryhmäkerta: Oman elämän suunnat.....	s.59
OHJAAJAN VINKKI.....	s.69
5.Ryhmäkerta: Yhteinen toimintakerta.....	s.74
OHJAAJAN VINKKI.....	s.75
TUKIMATERIAALIT.....	s.78
Muutosvalmiusmittari.....	s.79
OHJAAJAN VINKKI.....	s.81
OSAAVA! -ryhmän seurantakysely.....	s.82
Muutosvalmiuksien vahvistaminen yksilöohjauksessa.....	s.84
Tukikysymyksiä muutostilanteen yksilölliseen tukeen.....	s.85
OHJAAJAN VINKKI.....	s.86



MITÄ OSAAVA!- RYHMÄTOIMINTA ON?

OSAAVA! -ryhmätoiminta on tarkoitettu kaikenlaisten erityislapsiperheiden vanhemmille lapsen iästä ja diagnoosista riippumatta. Toiminta tähtää erityislasten vanhempien voimavarojen ja muutosvalmiuksien vahvistamiseen elämän muutosvaiheissa.

OSAAVA! -ryhmätoiminnassa osallistujia tuetaan vertaistuellisten teemoitettujen keskusteluiden, harjoitteiden ja kotitehtävien avulla löytämään ja vahvistamaan elämän muutosvaiheissa tarvittavia voimavaroja.

OSAAVA! -ryhmätoiminnan kokonaisuus kattaa 5 ryhmäkertaa (a 1,5-2 tuntia osallistujamäärästä riippuen).

OSAAVA! -ryhmätoiminnan malli on kehitetty ja pilotoitu Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:n OSAPE -hankkeessa (Osaavat erityisperheet Pohjois-Savossa) 2023-2026. Hankkeen rahoittajana toimi Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). OSAAVA! -ryhmätoimintaa toteutettiin hankkeessa Pohjois-Savon alueella.

Tämä opas on tarkoitettu OSAAVA! -ryhmätoiminnan ohjaajan käsikirjaksi ja se antaa seikkaperäisen ohjeistuksen ryhmän toteuttamiseen.



KENELLE OSAAVA-RYHMÄTOIMINTA ON TARKOITETTU?

OSAAVA! -ryhmätoiminta on tarkoitettu kaikenlaisten erityislapsiperheiden vanhemmille omaishoitostatuksesta tai lapsen iästä tai diagnoosista riippumatta. Osallistujat voivat olla hyvin erilaisissa elämäntilanteissa ja heidän kuormitustasonsa voi vaihdella paljon. Osallistujalla on kuitenkin taustastaan riippumatta hyvä olla riittävästi sosiaalisia valmiuksia olla läsnä ja osallistua ryhmätoimintaan, sekä halua tutkia ja kehittää omaa voimavarareserviään yhdessä muiden osallistujien kanssa.

Mikäli osallistujalla on akuutti kriisitilanne perheessä tai akuutteja mielenterveydellisiä haasteita, esim. psykoositaipumus, OSAAVA! -ryhmätoimintaan osallistuminen ei ole suositeltavaa.

KUKA VOI TOIMIA OSAAVA!-RYHMÄN OHJAAJANA?

OSAAVA!-ryhmän ohjaajana voi toimia kuka vaan, jolla on aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Mitään erityisiä ammattipätevyyksiä ei tarvita, vaikkakin kohderyhmätuntemus sekä kiinnostus taustalla vaikuttaviin teoreettisiin lähtökohtiin katsotaan eduksi.

OSAAVA! -ryhmätoiminnan malli sopii käytettäväksi esim. kohderyhmän kanssa työskenteleville ammattilaisille, vapaaehtoisille tai vaikkapa erityislapsen vanhemmille, joilla on kokemusta ryhmän ohjaamisesta. ”Kannustavuus”, ”optimismi” ja ”joustavuus” ovat hyödylliseksi koettuja ominaisuuksia OSAAVA! -ryhmän ohjauksessa.

Suosittelava ohjaajaresurssi OSAAVA! -ryhmässä on 1-2 henkilöä.

KUINKA MONTA OSALLISTUJAA OSAAVA!-RYHMÄSSÄ VOI OLLA?

Ihanteellinen ryhmäkoko OSAAVA!-ryhmään on 5-8 henkilöä.



MITÄ RESURSSIJA OSAAVA!-RYHMÄTOIMINNAN JÄRJESTÄMINEN VAATII?

RYHMÄTILA

Tilan olisi hyvä olla sama jokaisella ryhmäkerralla. Tilassa olisi hyvä olla näyttö tai projektori diojen heijastusta varten. Tilassa olisi tulisi olla myös pöytätasot osallistujien käyttöön sekä mahdollisuus asemoida osallistujat istumaan siten, että he ovat näköyhteydessä toisiinsa sekä ryhmänohjaajaan/-ohjaajiin.

Tilan äänieristyksen tulisi olla riittävä. Mahdollisten ulkoisten häiriötekijöiden, esim. liikenteen melu/muu äänisaaste on hyvä pyrkiä tilaa valittaessa minimoimaan. Tilan viihtyisyyteen kannattaa myös panostaa, mikäli se on resurssien puitteissa mahdollista. Valaistus, ym. tekijöissä olisi ihanteellista pyrkiä rauhalliseen, kodinomaiseen tunnelmaan.

TARJOILUT

Ryhmäkerroilla tarjottavat virvokkeet suhteutetaan käytössä oleviin resursseihin. Tarjoiluja on ryhmäkerroille kuitenkin mahdollisuuksien rajoissa hyvä sisällyttää. Ryhmäkertojen toteutumisaikajankohda on hyvä huomioida tarjoiluja suunnitellessa. Mikäli esimerkiksi kokoontumiset ovat arkisin ilta-aikaan, osallistujat voivat tulla paikalle suoraan töistä, olla nälkäisiä ja vähillä energiatasoilla varustettuja. Tällöin on ensiarvoisen tärkeää panostaa tarjoiluihin ja huomioida ravintosisältöjen laatu ja merkitys.

Osallistujien mahdolliset ruokarajoitteet on hyvä selvittää ryhmään ilmoittautumisvaiheessa.



MITÄ RESURSSIJA OSAAVA!-RYHMÄTOIMINNAN JÄRJESTÄMINEN VAATII?

MATERIAALIT

Ohjaaja tarvitsee kannettavan tietokoneen/älylaitteen diojen esitystä varten. Konkreettisesti ryhmätoiminnassa tarvittavat materiaalit ovat A4 kokoisia kirjekuoria, tulosteita, kyniä.

YHTEINEN TOIMINTAKERTA

OSAAVA! -ryhmätoiminnan viimeinen, viides kokoontumiskerta on varattu osallistujien yhteisestä suunnittelusta nousseelle vapaa-ajan toiminnalle.

Toimintaa suunniteltaessa osallistujille tulee tuoda esille käytettävissä olevat resurssit.

Toimintakulujen suitsimiseksi, suunnitteluvaiheessa on hyvä selvittää mahdolliset ohjaajan tai ryhmään osallistuvien henkilökohtaisten suhteiden kautta järjestyvät esim. harraste-esittelyt, tuote-esittelyt ym. Toiminta ei aina vaadi isoja investointeja. Esim. nyttikesti -periaatteella toteutettava makkaranpaistoretki tai vaihtoehtoisesti vesijumppa voi olla mahdollinen yhteisen kiinnostuksen kohde.



MITEN VOIN ARVIOIDA OSAAVA! RYHMÄN TOIMINTAA?

OSAAVA!-ryhmätoiminnan arvioinnin avuksi on kehitetty *Muutosvalmiusmittari*, jonka avulla voidaan arvioida osallistujien muutosvalmiuksissa tapahtunutta kehitystä toimintaan osallistumisen myötä. Muutosvalmiusmittarin, sekä ohjeet sen käyttöön löydät tämän käsikirjan lopusta.



MIKÄ ON OSAAVA! - RYHMÄTOIMINNAN KESTO?

OSAAVA! -ryhmäkokonaisuus on suunniteltu viiden kerran mittaiseksi suljetuksi ryhmäksi, jossa samat osallistujat kulkevat läpi yhteisen ryhmämatkan, eikä uusia osallistujia tule kesken ryhmäkokonaisuuden.

Toiminnan tarkoituksena on osaltaan kannustaa osallistujia luomaan ja ylläpitämään positiivisia sosiaalisia suhteita muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa.

On tärkeää, että ryhmän aktiivisen toimintavaiheen aikana osallistujia kannustetaan jatkamaan yhteydenpitoa myös OSAAVA! -ryhmäkokonaisuuden jälkeen. Ohjaaja voi auttaa osallistujia esim. tilojen etsimisellä myöhemmille kokoontumisille.

Sosiaalisen median viestiryhmien perustamista tai yksittäisten osallistujien välistä yhteydenpitoa on suositeltavaa tukea.



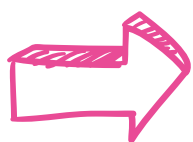
MILLAINEN ON OSAAVA! RYHMÄKERTOJEN RAKENNE?

OSAAVA! -ryhmäkokonaisuus sisältää yhteensä viisi kokoontumiskertaa.

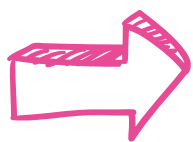
Kertojen 1-4 sisällöt ohjaajan ohjeistuksineen löydät sivulta 12 alkaen tästä käsikirjasta. Viides ja viimeinen kerta toteutetaan ryhmässä sovitulla tavalla, erikseen sovitussa lokaatiossa.



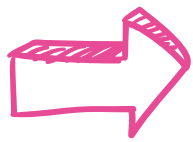
OSAAVA! -ryhmäkertojen (1-4) rakenne:



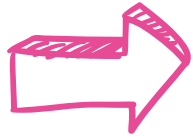
Orientaatio ja virittäytyminen -> "Mitä sinulle kuuluu?" (~ 10min)



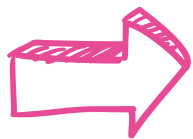
Vaihtuva-aiheinen teemallinen keskustelu ja/tai -toiminta (~30min)



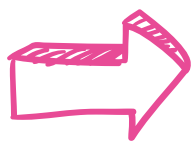
Virvokkeiden nauttiminen ja palauttava keskustelu (~10min)



Vaihtuva-aiheinen teemallinen keskustelu ja/tai -toiminta (~20min)



Kotitehtävän esittely (~5-10min)



Onnistumisten kierros (~10min)



MILLAISTA PALAUTETTA OSALLISTUJAT OVAT ANTANEET OSAAVA!-RYHMÄTOIMINNASTA?

”Erittäin hyvää ja tarpeellista vertaistukea!”

”Tarvitsin todella paljon vertaistukea, mitä en aiemmin edes tiennyt.”

” OSAAVA!-ryhmän konsepti, tehtävät ym. olivat tosi hyviä.”

”Aivan loistava idea järjestää tällaista! Hetki pois arjesta vertaistuen piirissä.”

”Ryhmä oli kiva ja vetäjät ihanan leppoisia ja huumorintajuisia. Enemmän tällaisia ryhmiä ja vetäjiä tarvitaan.”

”Onneksi uskalsin osallistua. Sain purkaa tunteita, sain tukea ja voimaa. Ennen tätä koin voimakasta katkeruuden tunnetta. Nyt tiedän, että on myös muita samassa tilanteessa olevia.”

”Tämä ryhmä tuli tarpeeseen. Sain kaipaamaani vertaistukea, vaikka kaikkien tilanne olikin erilainen. Opin hahmottamaan voimavarojani paremmin.”

”Toisten vertaisten kohtaaminen on tärkeää, voi puhua asioista niiden oikeilla nimillä.”





OSAAVA!-RYHMÄKERRAT

1. KUINKA SUHTAUDUN MUUTOKSIIN ELÄMÄSSÄ?
2. RESILIENSSI, MITÄ SE ON? KUINKA VOIN VAHVISTAA SITÄ?
3. HYVINVOINTI, HARRASTAMINEN, OMA AIKA
4. OMAN ELÄMÄN SUUNNAT
5. TOIMINTAKERTA

1. RYHMÄKERTA

KUINKA SUHTAUDUN
MUUTOKSIIN ELÄMÄSSÄ?





Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

- Ohjausta ja neuvontaa
- Virkistystä
- Omaishoitoperheiden tukitoimien kehittämistä
- Aloitteita ja esityksiä viranomaisille
- Vertaistoimintaa
- Sijaishoitoa

Kaikenikäisten omaishoitajien
ja omaishoitoperheiden asialla
vuodesta 1998



OHJAAJAN ESITTELY

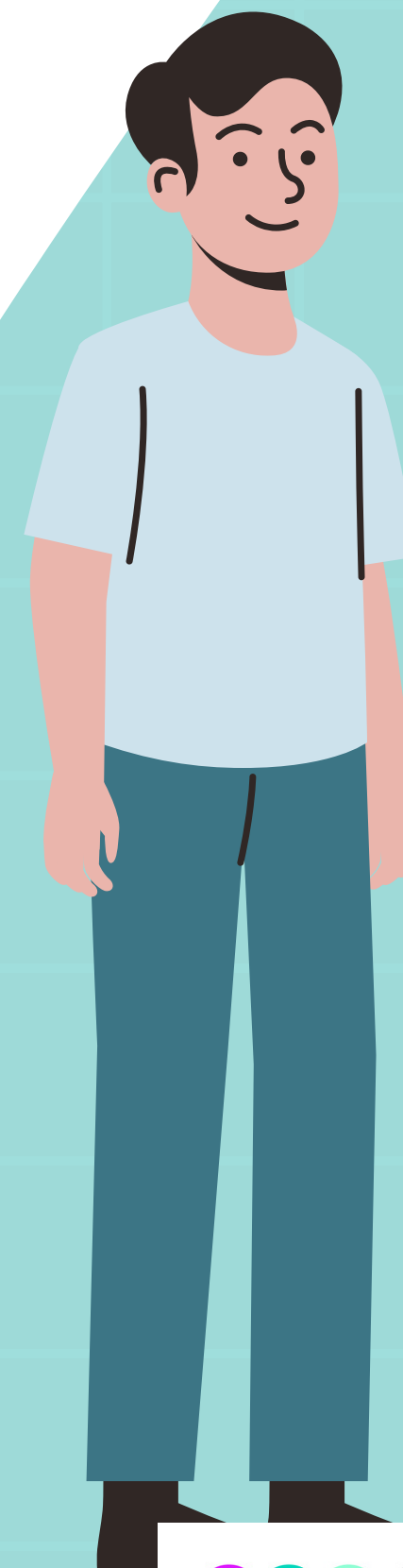
Hannu Hanketyö

050-32 471 932

hannu.hanketyo@psomaishoitajat.fi

Olen koulutukseltani sairaanhoitaja. Pidän luonnossa liikkumisesta, käsitöistä sekä kielten opiskelusta. Perheeseeni kuuluu avopuoliso, kolme koiraä sekä kääpiöhamsteri.

Voit olla minuun yhteydessä ryhmään liittyvissä kysymyksissä.



MITEN SUHTAUDUN ELÄMÄN MUUTOSVAIHEISIIN?

Täytä anonyymi
itsearviointilomake. Sulje se
kirjekuoreen ja merkitse
kirjekuoreen oma nimesi.
Palauta kirjekuori ohjaajalle.



RYHMÄKESKUSTELUN PELISÄÄNNÖT

Toisen tilanteen
kunnioittaminen

Ei puhuta yhtä
aikaa

Annetaan puheenvuoro
muillekin

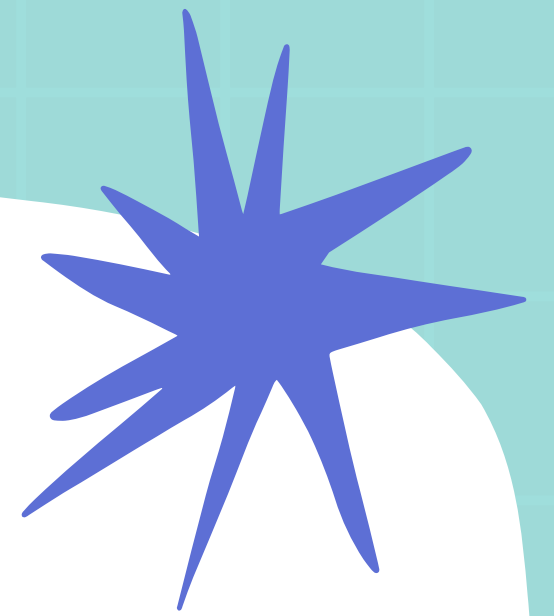
Ryhmässä
puhuttu asiat
jäävät tänne

Jokainen
jakaa sen
verran kuin
haluaa

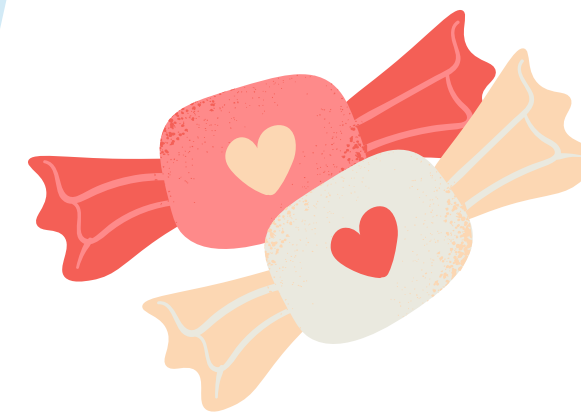
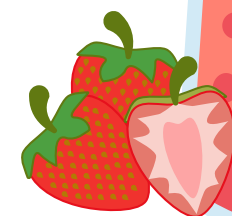


JAA JOTAIN ITSESTÄSI

Millaisena erityinen arki
näyttäytyy juuri sinulle?
Mitä odotat tältä ryhmältä?



VÄLIPALAA TARJOLLA





KESKUSTELUA

Mikä ominaisuutesi on ollut sinulle hyödyllinen elämän muutosvaiheissa?

Mitä olisit tarvinnut lisää?

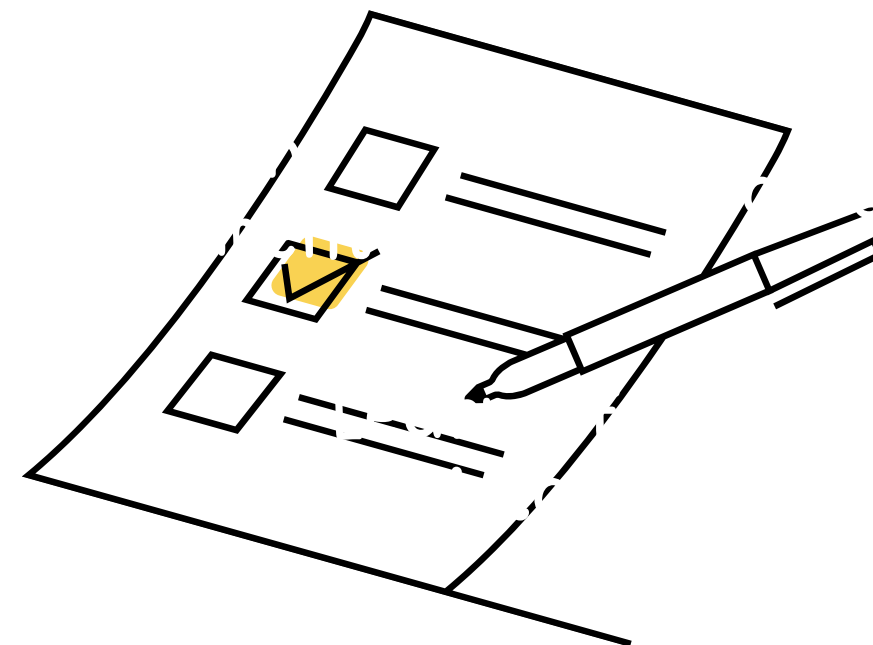
ONNISTUMISTEN KIERROS

Jaa jokin viimeaikainen
henkilökohtainen
onnistuminen/asia, josta
tunnet ylpeyttä.



KOTONA POHDITTAVAA

“Resilienssitesti”



TURVALLISTA
KOTIMATKAA!

NÄHDÄÄN PIAN!



OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 1/5

Rakenne OSAAVA! ryhmäkerta 1

Toivotetaan ryhmäläiset tervetulleiksi (dia 1)

Esitellään toimintaa järjestävän tahon taustaorganisaatio, sekä ohjaajat (diat 2 ja 3)

Osallistujat täyttävät Muutosvalmiusmittarin itsearviointikaavakkeen (dia 4, liite 1)

Käydään läpi ryhmäkesustelun säännöt (dia 5)

Osallistujat esittelevät itsensä (dia 6)

Kahvitauko (dia 7)

Ohjattu keskustelu muutosvaiheisiin liittyen (dia 8)

Onnistumisten kierros (dia 9)

Kotitehtävän esittely: Resilienssitesti (dia 10)



OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 1/5



Tavoite

Ensimmäisen OSAAVA! -ryhmäkerran tavoitteena on toimintaan osallistuvien vanhempien tutustuminen toisiin sekä kiinnostuksen herättely omien muutosvalmiuksien vahvistamiseen. Sanoita tämä tavoite toiminnan aluksi myös osallistujille.

Toimijaesittely

Kerro taustaorganisaatiostasi sekä itsestäsi. Pyri ulosannissasi välittämään osallistujille luotettava kuva itsestäsi. Lisää oman esittelysi yhteyteen jotain konkreettista itsestäsi. Miksi olet kiinnostunut juuri erityislasten vanhempien muutosvalmiuksien vahvistamisesta? Mitä itse ajattelet elämän muutosvaiheissa tarvittavista voimavaroista?

Pienet arkisetkin "paljastukset" lisäävät välittömyyden tuntua ja saavat osallistujat rentoutumaan potentiaalisesti jännittävässä tilanteessa. On kuitenkin sinun päätettävissäsi, kuinka paljon haluat omasta taustastasi jakaa.

Miten suhtaudun elämän muutosvaiheisiin? -osio

Jaa osallistujille Muutosvalmiusmittari-lomakkeet. Tehtävä on hyvä alustaa osallistujille otsikon mukaisesti. *Muutosvalmiusmittari* on terminä ammattikieltä ja voi herättää osallistujissa varauksellisuuden tunteita. Painota selväsanaisesti, että mittari täytetään anonyymisti. Mikäli haluat kerätä toiminnasta vaikuttavuusdataa, älä saata ensimmäisellä Muutosvalmiusmittarin käyttökerralla osallistujien tietoon mittarin kaksivaiheisuutta.*

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 1/5

Ryhmäkeskustelun säännöt



Ennen “Jaa Jotain Itsestäsi” -osion alkua on tärkeää käydä läpi vertaiskeskustelun keskeisimmät säännöt. Ne on esitelty ryhmäkerran 1 sivulla 5. Säännöt sovitaan ja hyväksytään yhdessä ryhmään osallistuvien kesken. Mikäli ryhmä haluaa nostaa itselleen tärkeäksi kokemiaan sääntöjä mukaan kokonaisuuteen, anna sille mahdollisuus. Sanoita ryhmäläisille, että ryhmäkeskustelun säännöt ovat tärkeitä, jotta kokoontumiset koettaisiin tasa-arvoisina, turvallisina ja mukavina.

Jaa Jotain Itsestäsi -osio

Osallistujat pääsevät ääneen. Varaa tälle osiolle riittävästi aikaa. Tarkenna tehtävänannossa kysymyksiin osallistujien odotukset ryhmälle.

Esittäytymiskierroksen aikana on tavallista, että osallistujien elämäntilanteiden moninaisuus ja eriasteinen kuormitustila konkretisoituvat. Kierros voi olla hyvin tunnepitoinen, rönsyilevä tai vastavuoroisesti hyvin vähäsanainen. Keskustelutilaa voivat hallita joko erityislapsen asiat, palvelut ja niiden toimimattomuus tai parisuhteen haasteet. Asiat voidaan sanoittaa joko herkin sanankääntein ja tulkinnanvaraisesti tai vastaavasti ilman pidäkkeitä. Pidä huoli, että kierroksen aikana kaikki osallistujat pääsevät ääneen ja saavat sanoitettua sen, minkä kokevat tarpeelliseksi. Pidä kuitenkin huoli siitä, että kokonaisajankäyttö on hallinnassasi.

Osion aikana on ensiarvoisen tärkeää, että jokainen osallistuja tulee puoleltasi yksilöllisesti kohdatuksi. Voit jokaisen puheenvuoron jälkeen vahvistaa osallistujan ryhmäytymistunnetta:

“Hienoa, että jaoit.”

“Minusta kuulostaa siltä, että olet nyt aivan oikeassa toiminnassa mukana.”

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 1/5



Kahvitauko

Virvokkeiden nauttiminen on OSAAVA!-ryhmätoiminnassa tarkoituksellisesti asemoitu ryhmäkertojen keskelle. Näin toimimalla osallistujien henkinen kuormitus tasoittuu aterioinnin lomassa käytävän vapaamman keskustelun ajaksi. On hyvä pitää mielessä, että toiminnassa käsiteltävät teemat eivät välttämättä näyttele suurta roolia osallistujien jokapäiväisessä arjessa. Oman itsen syvällinen pohdiskelu voi olla joillekin osallistujille uutta ja samalla henkisesti yllättävän raskasta.

Kahvitauko on ryhmäaikaa. Älä vetäydy omiin tehtäviisi kahvitauon ajaksi. Kahvitauolla osallistujat usein kyselevät toisiltaan tarkentavia kysymyksiä elämäntilanteisiinsa liittyen ja tulevat toisilleen tutuksi. Ole mukana keskustelussa. Kiinnostu ja kysele. Voit samalla havainnoida ryhmän dynamiikkaa, joka helpottaa rooliasi ohjaajana tulevilla ryhmäkokouksissa.

Teemoitettu keskustelu

Keskustelunaiheet löydät ryhmäkerran sivulta 8.

Painota osallistujille tehtävänannossa, että vertaiskeskustelu on tarkoitus kohdentaa jokaisen osallistujan omiin henkilökohtaisiin piirteisiin ja tapoihin suhtautua muutokseen. Muutosvaiheita itsessään (esim. ero, lapsen diagnoosin saaminen, oma sairastuminen) ei ole tarpeen tuoda esille, mikäli osallistuja ei niin halua. Keskiössä ovat omat elämän muutosvaiheissa käytössä olleet voimavarat.

Anna osallistujille muutama minuutti aikaa pohtia tehtävää läpi ennenkuin ohjaat kommenttikierroksen alkamaan.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 1/5



Onnistumisten kierros

OSAAVA!-ryhmätoiminnan kerroilla 1-4 käydään kerran päätteeksi Onnistumisten kierros. Pyydä osallistujia miettimään edellistä kahta viikkoa elämässään ja nimeämään tuolta ajanjaksolta jokin henkilökohtainen onnistuminen tai asia, josta on ylpeä. Painota tehtävänannossa, että onnistuminen voi tuntua jälkikäteen ajatellen pieneltä asialta, mutta pyydä osallistujia silti sanoittamaan se.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla osallistujat saattavat kokea tehtävän haasteelliseksi ja todeta, ettei heillä ole ollut onnistumisia elämässään. Haasta kuitenkin lempeällä päättäväisyydellä osallistujia pohtimaan. Painota, että asia voi hyvinkin pieni. Voi auttaa osallistujia jakamaan jonkin esimerkin omasta elämästäsi:

“Vaihdoin itse autooni talvirenkaat. Tuntui hyvältä onnistua siinä.”

Ohjaa Onnistumisten kierros alkamaan.

Kotitehtävän esittely

Ensimmäisen toimintakerran kotona pohdittava teema on resilienssi. Pyydä osallistujia tekemään henkilökohtainen resilienssitesti. Testejä on verkossa saatavilla useita, esimerkiksi ilmaisella tieto- ja harrastuspohjaisella evermind(piste)fi sivustolla oleva resilienssitesti ([www.evermind\[piste\]fi/resilienssitesti](http://www.evermind[piste]fi/resilienssitesti)). Painota osallistujille, että testin tekeminen on vapaaehtoista ja se on tarkoitettu oman pohdiskelun tueksi ja johdattelemaan seuraavan kokoontumiskerran teemaan. Testien tuloksia ei käydä läpi ryhmätilanteessa. Osallistujat tekevät testin kotona käyttäen omaa älylaitettaan.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 1/5

Yleistä huomioitavaa ensimmäiselle ryhmäkerralle

On hyvin todennäköistä, että OSAAVA! -ryhmätoimintaan osallistuvat vanhemmat elävät hektistä arkea, jossa oman itsen huomioimiselle on vain rajallisesti aikaa, voimavaroja tai motivaatiota. Toiminnan alussa ohjaajan on tärkeää sanallistaa osallistujille, että jokainen ryhmäkerta on toimintaan osallistuvien vanhempien “omaa aikaa”. Jokainen osallistuja osallistuu keskusteluihin ja harjoitteisiin omien voimavarojensa puitteissa. Tärkeintä on, että jokainen osallistuja saa toiminnasta enemmän kuin antaa sille.

Tutustumiseen ja ryhmäytymiseen kannattaa toiminnan alussa satsata. Tilanne, jossa oman elämän asioita pohditaan ääneen muiden kanssa, voi monelle osallistujalle olla uusi. Mikäli aiempaa kokemusta vertaisryhmätoimintaan osallistumisesta ei ole, tarvitaan aikaa luottamuksen rakentamiselle.

On hyvin tyypillistä, että ensimmäisten kokoontumiskertojen “Jaa jotain itsestäsi!” -osiossa osallistujat keskittyvät erityislapsen asioihin ja kuulumisiin, omaa itseä koskettavien asioiden jäädessä vähemmälle huomiolle. Nämä asiat ovat kiinteä palanen osallistujien arkea ja on tärkeää, että näille annetaan tilaa. Etenkin ensimmäisellä kokoontumiskerralla on tärkeää, että osallistujat voivat vapaasti sanoittaa omaa arkeaan ja siellä mahdollisesti esiintyvää kuormitusta epäsuorastikin. Ohjaajan on kuitenkin hyvä empaattisen ymmärtäväisesti, tarkentavin kysymyksin, ohjata osallistujia jo toiminnan alkuvaiheessa herkistymään myös omaa hyvinvointia koskettavien asioiden äärelle:

“Mitä juuri sinulle kuuluu? Miten jaksat?”

2. RYHMÄKERTA

RESILIENSSI -MITÄ SE ON JA
KUINKA VAHVISTAA SITÄ?



MITÄ SINULLE KUULUU?



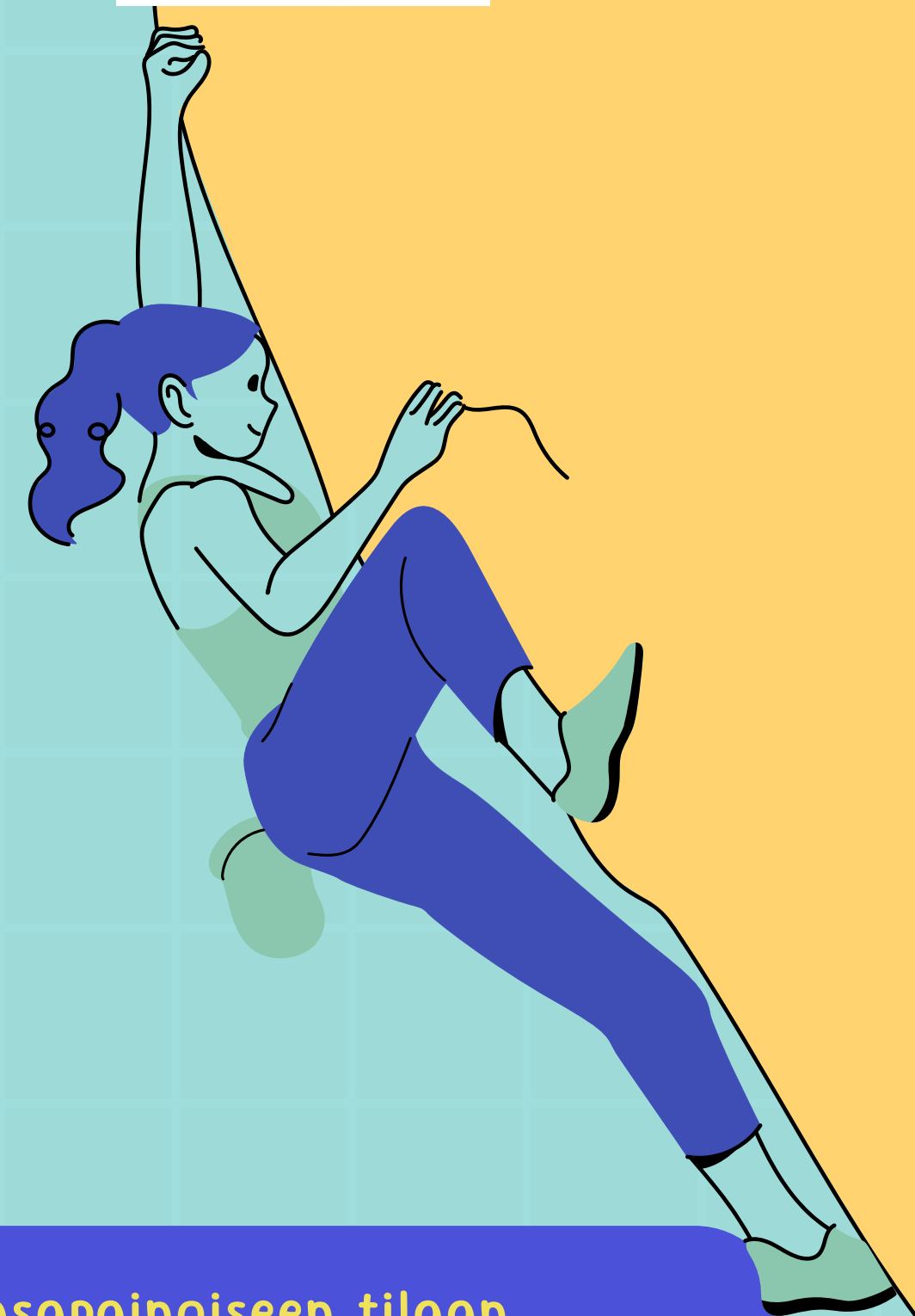
**Mitä sinulle kuuluu?
Teitkö resilienssitestin?
Millaisia ajatuksia se herätti?**

MITÄ RESILIENTSI ON?

Kykyä sopeutua tehokkaasti stressaavaan kokemukseen, traumaan tai muuhun kohtaamaansa kielteiseen ja/tai myönteiseen muutokseen

Kykyä selviytyä ja mukautua menestyksekkäästi vastoinkäymisiin

Kykyä ponnahtaa takaisin tasapainoiseen tilaan suurenkin elämänmuutoksen jälkeen



HYVIÄ UUTISIA... RESILIENSSIÄ VOI VAHVISTAA!

Resilienssin vahvistamisen kulmakiviä ovat omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ohella sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä optimistinen ajattelu.

Ongelmanratkaisukeinot

Itsetuntemus

Hyväksyntä

Hyvinvointi

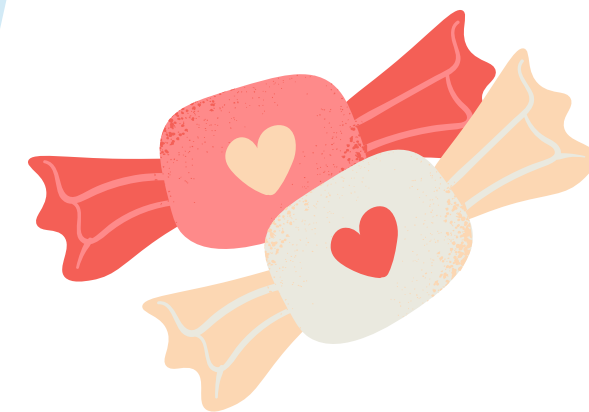
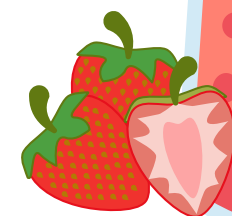
Joustava
ajattelu

*“Voinko
vaikuttaa
tilanteeseen?”*

Stressinsäätely-
ja tunnetaidot

Optimismi

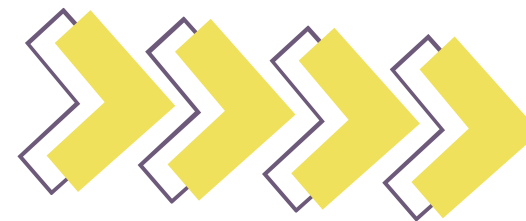
VÄLIPALAA TARJOLLA



KESKUSTELUA

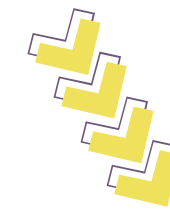
1. Mikä tuo minulle voimavaroja?

Jokaisella on omat voimavarareurssinsa.
Jaa omat keinosi
lisätä polttoainetta voimavaratankkeihin



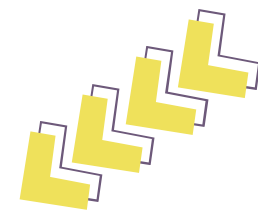
2. Millaisia asioita on mukava tehdä?

Kerro asioita, joita tykkäät tehdä vapaa-ajallasi?
Vaikka siihen ei olisi nyt
mahdollisuutta, kerro ideaalitalanne!



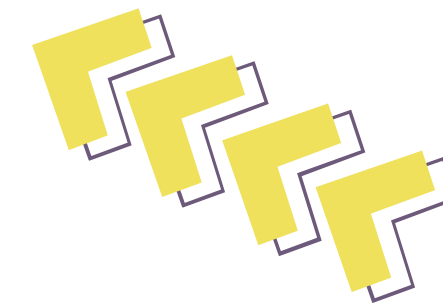
4. Mikä auttaa saavuttamaan tavoitteita?

Askelmerkkisi
kohti tavoitteita!



3. Mitä odotan?
Mistä innostun?

Mitä odotat tulevaisuudelta?
Mitä henkilökohtaisia tavoitteita sinulla on?
Intohimoja harrastusten tai työn suhteen?



4. Asiat, jotka auttavat jaksamaan hankalissa tilanteissa?

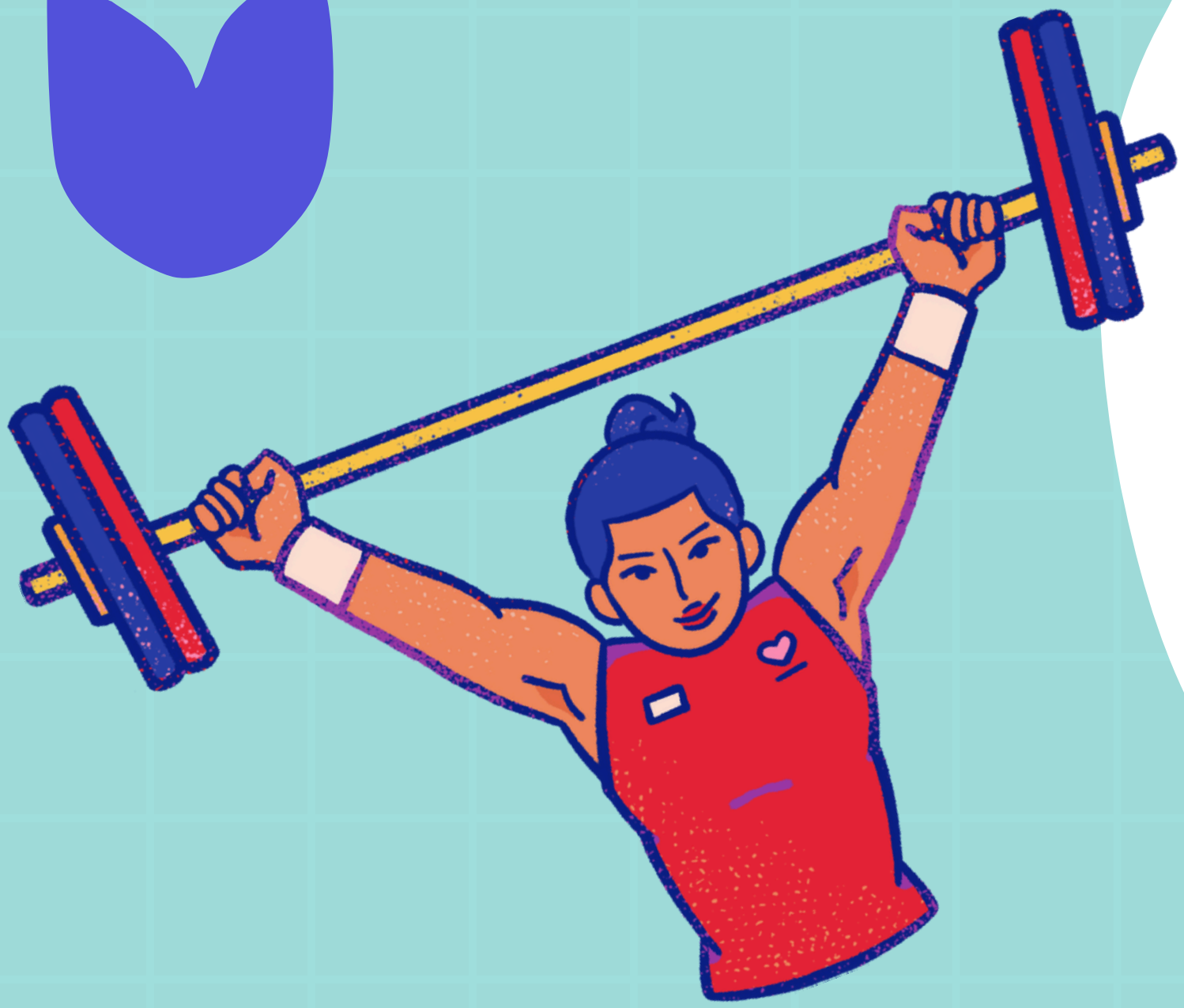
Mistä saat voimaa selättää vaikeudet?



ONNISTUMISTEN KIERROS

Jaa jokin viimeaikainen
henkilökohtainen
onnistuminen/asia, josta
tunnet ylpeyttä.





TEHTÄVÄÄ KOTIIN
VOIMAVAAKUNA!

TURVALLISTA
KOTIMATKAA!

NÄHDÄÄN PIAN!



OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA!-RYHMÄKERTA 2/5



Mitä sinulle kuuluu? Resilienssitestin purku (dia 2)

Mitä resilienssi on? (dia 3)

Miten voin vahvistaa resilienssiäni? (dia 4)

Välipala-tauko (dia 5)

Ohjattu ryhmäkeskustelu omien voimavarojen vahvistamiseen liittyen (dia 6)

Onnistumisten kierros (dia 7)

Kotitehtävän esittely: Voimavaakuna (dia 8)



jatkuu

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 2/5



Tavoite

Toisen OSAAVA! -ryhmäkerran tavoitteena on tutustuttaa osallistujat resilienssin käsitteeseen, oman resilienssin vahvistamisen merkitykseen elämän muutosvaiheissa, sekä tapoihin, joilla omaa resilienssiä voi vahvistaa.

Mitä resilienssi on?

Tutustu ennen ryhmäkertaa resilienssin käsitteeseen. Löydät tämän ryhmäkerran viimeiseltä Ohjaajan Vinkki -sivulta lähdesuosituksia resilienssin käsitteen haltuun ottamiseksi. Resilienssistä löytyy runsaasti käytännönläheistä tietoa verkosta, sekä aiheesta on kirjoitettu kirjallisuutta. Ole kuitenkin tarkkana lähteiden suhteen ja nojaa tiedonhaussa vain luotettaviksi tunnistettuihin lähteisiin. Kun tutustutat osallistujia oman resilienssin vahvistamisen maailmaan, voit aluksi pyytää osallistujia kirjoittamaan lapulle, mitä resilienssi sanana itse kullekin edustaa. Voit pyytää ryhmäläisiä vuorollaan kertomaan ajatuksensa termistä. Tämä toimii luontevana ja konkreettisenä avauksena aiheeseen. Voit ohjaajana poimia osallistujien tulkinnoista resilienssin käsitettä oikeansuuntaisesti selittäviä seikkoja. Resilienssi -termin avaamisessa pyri välttämään liian korkealentoisia ja tieteellisiä käsitteitä. Pyri painottamaan sitä, että oman riittävän resilienssin saavuttaminen on aina matka. Arjen resilienssiä jokainen voi vahvistaa pienilläkin konkreettisilla teoilla. Tutustu ennen ryhmäkertaa resilienssin käsitteenä, sekä resilienssin vahvistamisen vinkkeihin.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 2/5



Välipala-tauko

Toteuta virvokkeiden nauttimisen lomassa palauttava keskustelu resilienssi-teemasta.

Teemoitettu keskustelu

Keskustelunaiheet löydät ryhmäkerran sivulta 6.

Tämän ryhmäkerran teemoitettu keskustelu käsittelee osallistujien henkilökohtaisia voimavaroja sekä keinoja niiden vahvistamiseen. Keskustelu on tarkoitettu etenemään kehämuotoisesti niin, että ensin käydään kommentti-/keskustelukierros kohdan 1 teemasta, sitten kierros kohdan 2 teemasta, ja niin edelleen.

Ole valmis toimimaan sparraajana ja motivoijana, mikäli osallistujilla on hankaluuksia päästä liikkeelle keskustelussa. Muista, että osallistujilla saattaa olla vaikuttamassa taustalla kuormittava elämäntilanne. Pällimmäisinä ajatuksissa olevat pohdinnat voivat olla hyvinkin negatiivissävytteisiä. On hyvin tyypillistä, että osallistujilla ei arjessaan ole ollut aiemmin mahdollisuutta pohtia omia voimavarojaan syvällisemmin joko ajan puutteen, perhetilanteen kuormittavuuden tai jonkin muun syyn vuoksi. Tartu pieniinkin positiivisiin signaaleihin ja laita keskustelun positiivinen kehä pyörimään!

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 2/5



Onnistumisten kierros

Ohjaa Onnistumisten Kierros ryhmäkerran 1 Ohjaajan Vinkki -osion ohjeiden mukaisesti.

Kotitehtävän esittely

2. ryhmäkerran kotitehtävänä on henkilökohtaisen Voima-vaakunan tekeminen kotona. Voima-vaakunan tulostettavan version löydät ryhmärenki.fi -sivustolta. Voima-vaakuna on kehitetty Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennetin Omavaakuna -tehtävän pohjalta. Vaikka tehtävä on alun perin suunnattu nuorille, se toimii erinomaisesti myös erityislasten vanhempien omien vahvuuksien ja itselle tärkeiden asioiden näkyväksi tekemiseen. Painota tehtävänannossa osallistujille, että Voima-vaakunan tekeminen on henkilökohtaista ja vapaaehtoista, eikä valmiita tuotoksia esitellä ryhmässä. Tulosta ryhmäkerralle valmiiksi Voima-Vaakuna -pohjia tarpeellinen määrä.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA! RYHMÄKERTA 2/5

Materiaalivinkit

Kirjallisuus:

Poijula, Soili: "Resilienssi -muutosten kohtaamisen taito" (Kirjapaja, 2020)

Niskanen Tuula, Jussila Virpi: "Nepsy -materiaalipakki ammattilaisille" (Santalahti-kustannus 2024)

Björkstam Ulrika: "Kehitä resilienssiä" (Tuuma 2025)

Verkkosivut:

Mieli ry: mieli.fi (useita artikkeilta resilienssistä)

Sydänliitto: <https://sydan.fi/artikkeli/resilienssi-arjen-voimavarana/> (resilienssin käsite)

Voima-vaakuna: <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2017/11/Voimavaakuna-1.pdf> (tulostettava Voima-Vaakuna)

Podcast:

Heltti -Terapiassa -podcast: "Resilienssi, mielen pelastusrengas" (2025)

<https://www.youtube.com/watch?v=mNI9b-pGykk>

3. RYHMÄKERTA

HYVINVOINTI, HARRASTAMINEN
JA OMA AIKA



MITÄ SINULLE KUULUU?

Mitä sinulle kuuluu?
Teitkö itsellesi Voimavaakunan?
Millaisena koit tehtävän?



LAATIKKOTEHTÄVÄ



MINKÄ ELÄMÄNOHJEEN ANTAISIT AIEMMALLE ITSELLESI?

Esimerkiksi...

Uusi parisuhde

Erytyislapsen
itsenäistyminen

Opiskelu

Erytyislapsen
syntymä

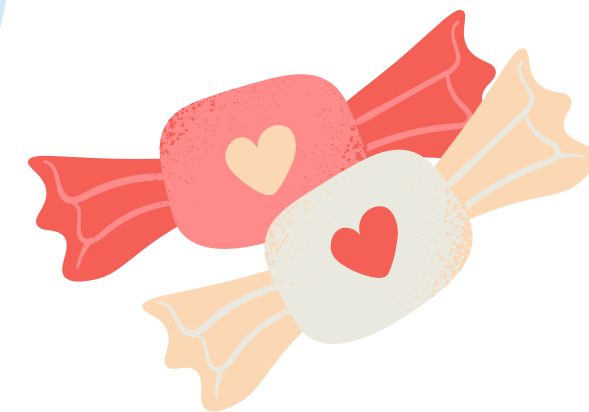
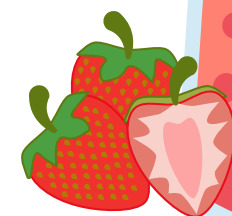
Uuden työn
aloittaminen

Muutto

Ero



VÄLIPALAA TARJOLLA





KESKUSTELUA

Onko sinulla ollut jokin mieluinen harrastus, jonka haluaisit aloittaa uudelleen?

Kuinka tämä mahdollistuisi?

Onko sinulla mielessäsi jokin uusi harrastus, josta olet kiinnostunut?

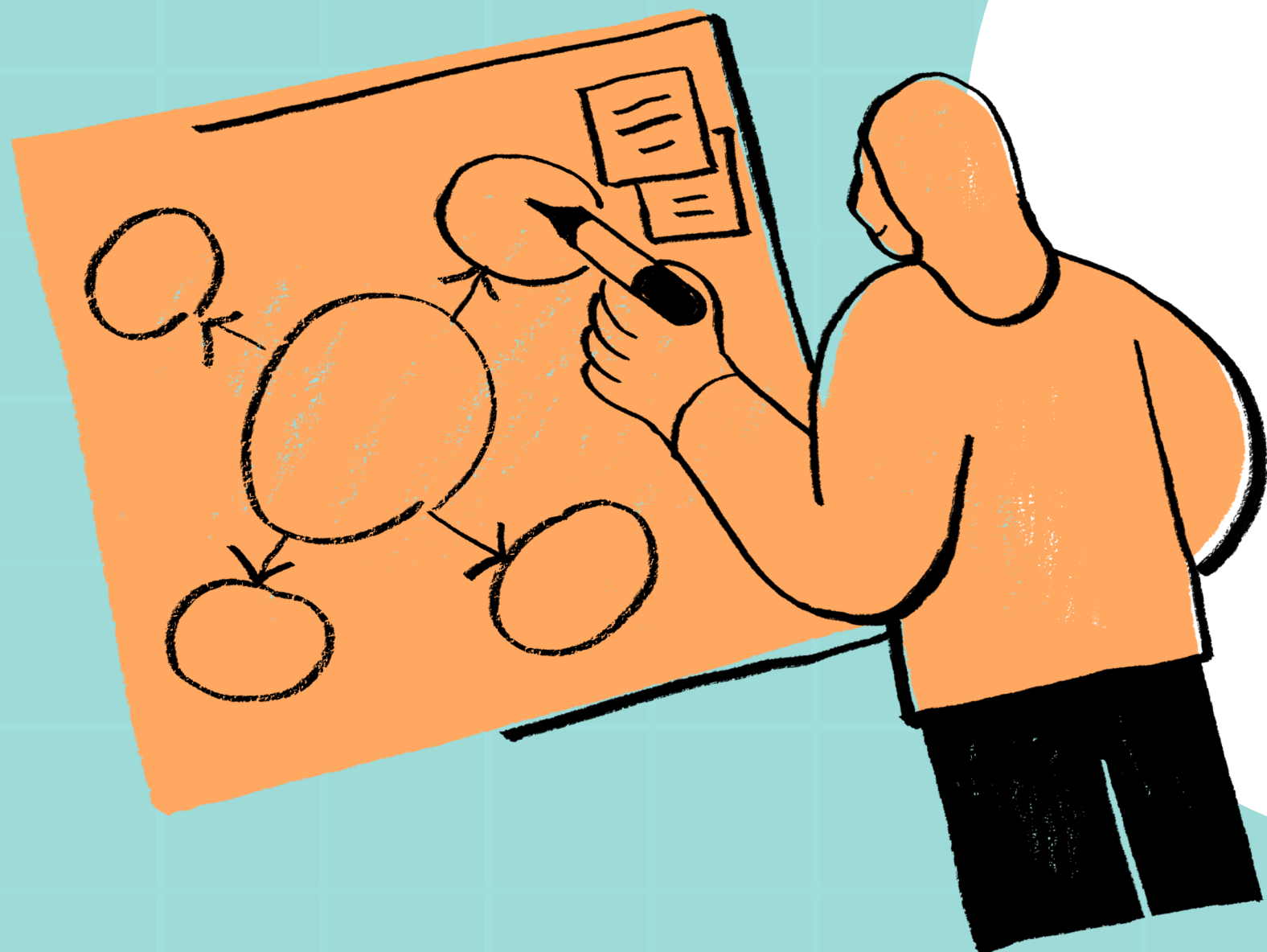
ONNISTUMISTEN KIERROS

JAA JOKIN VIIMEAIKAINEN
HENKILÖKOHTAINEN
ONNISTUMINEN/ASIA, JOSTA
TUNNET YLPEYTTÄ.



PUUHAA KOTIIN

“Hyvinvointisuunnitelma”



HYVINVOINTISUUNNITELMA

KUORMITTAVAT ASIAT

RAVITSEVAT ASIAT

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

[Empty yellow box for notes]

TURVALLISTA
KOTIMATKAA!

NÄHDÄÄN PIAN!



OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA!-RYHMÄKERTA 3/5



Mitä sinulle kuuluu? Teitkö Voima-vaakuna -tehtävän? Millaisena koit sen? (dia 2)

Laatikkotehtävä (dia 3)

Ohjattu ryhmäkeskustelu, "Ohjeita itselle" (dia 4)

Välipala-tauko (dia 5)

Ohjattu ryhmäkeskustelu omaan aikaan ja harrastuksiin liittyen (dia 6)

Onnistumisten kierros (dia 7)

Kotitehtävän esittely: Hyvinvointisuunnitelma (dia 8)



jatkuu

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 3/5



Tavoite

Kolmannen OSAAVA! -ryhmäkerran tavoitteena on tutkia keinoja osallistujien oman ajan sekä harrastusten mahdollistamiseen erityisessä arjessa. Tutustumme myös yksilön kykyyn kasvaa ja muuttua elämän kriiseissä. Ryhmäkerralla osallistujat pääsevät mm. leikkimielisten harjoitteiden ja vertaikeskustelun avulla "löytöretkelle itseen" ja ehkäpä havahtumaan kauan kadoksissa olleiden itselle merkityksellisten asioiden äärelle.

Laatikkotehtävä

Laatikkotehtävän löydät ryhmärenki.fi -sivustolta. Tehtävä on leikkimielinen, ja sen tarkoituksena on osaltaan vahvistaa ryhmän sisäistä dynamiikkaa sekä saada osallistujat tietoisemmiksi itselle tärkeiden asioiden merkityksestä omassa kokonaishyvinvoinnissaan.

Laatikkotehtävä etenee siten, että jokainen osallistuja valitsee tehtävän laatikoista sattumanvaraisesti jonkin numeron ja vastaa luukusta avautuvaan kysymykseen. Tehtävän kysymykset koskettavat hyvin arkisia tapoja ja mielenkiinnon kohteita, olematta liian raskaita tai henkilökohtaisia. Voit myös tarvittaessa tulostaa kysymykset lapuille ja osallistujat nostavat fyysisestä korttipinosta kysymykset. Laatikkotehtävän ideaali kierrosmäärä on 5 osallistujan ryhmässä n. 5-6.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 3/5



Teemoitettu keskustelu

Laatikkotehtävän humoristinen luonne toimii hyvänä alkuverryttelynä kolmannen ryhmäkerran ensimmäiseen teemoitettuun vertaiskeskustelu-osioon. Osallistujat saavat siinä pohtia jotain elämänsä muutosvaihetta, jossa ovat tunteneet kuormitusta. Pyydä osallistujia pohtimaan, minkä ohjeen he antaisivat omalle “menneelle itselleen” terveisinä “nykyiseltä itseltään”. Tehtävä ei ole kaikille osallistujille helppo, joten on tarpeen antaa muutama minuutti pohdinta-aikaa ennen vastauskierroksen käynnistämistä. Tuo tehtävänannossa selkeästi esille, että muutosvaihe voi olla luonteeltaan positiivinen tai negatiivinen. Painota osallistujille, että heidän EI tarvitse kertoa mistä muutosvaiheesta on kyse, eikä avata näin ollen mahdollista henkilökohtaista arkaluonteista sisältöä ryhmälle. Voit käyttää tehtävänannossa esimerkiksi tekaistua esimerkkiä: “Annan itselleni ohjeen: Hengitä. anna ajan kulua. Asiat selviävät kyllä, kun annat niille aikaa.”

Välipala-tauko

Ohjaa välipala-tauon aikana vapaamuotoinen, palauttava keskustelu Laatikkotehtävän ja teemoitetun keskustelun tiimoilta.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 3/5



Teemoitettu keskustelu 2

Kolmannen ryhmäkerran toisena teemoitettuna keskusteluaiheena on harrastaminen ja itselle tärkeät mielenkiinnon kohteet. Kysy osallistujilta, onko heillä elämässään tärkeitä harrastuksia, joita he pääsevät toteuttamaan? Kysy myös, onko heillä mahdollisesti aiemmin elämässään ollut ollut jokin harrastus, josta he ovat joutuneet luopumaan ja jonka he haluaisivat aloittaa uudelleen.

Kysy kuinka se mahdollistuisi. Myös uudet aiemmin kokeilemattomat vapaa-ajan toiminnot on hyvä tässä yhteydessä nostaa keskusteluun. Ole kannustava! Käytä ohjaajana hyödyksi ryhmässä jo olevia voimavaroja. Anna osallistujien viipyillä aiheessa, heidän kertoessaan omista harrastuksistaan. Osallistujat saavat tässä keskustelussa arvokkaita "vertaisvinkkejä" toisiltaan ja parhaassa tapauksessa uuden harrastuksen ja harrastuskaverin.

Onnistumisten kierros

Ohjaa Onnistumisten Kierros aiempien ohjeiden mukaisesti.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 3/5

Kotitehtävän esittely

Kolmannen ryhmäkerran kotitehtävänä on henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman laatiminen. Hyvinvointisuunnitelman ohjeistuksineen löydät erityisvoimia.fi -sivustolta. Hyvinvointisuunnitelmassa tehdään näkyväksi oman elämän kuormittavat ja ravitsevat tekijät. Näiden pohjalta osallistujat voivat pohtia, kuinka tasapainottaa kuormittavien ja ravitsevien asioiden välistä suhdetta ja laatia itselleen tulosten pohjalta huoneentaulun, oman henkilökohtaisen hyvinvointisuunnitelman.

Materiaalivinkit

Laatikkotehtävä: <https://wordwall.net/play/20058/381/323> (Ryhmareнки.fi -sivusto)

Hyvinvointisuunnitelma: <https://erityisvoimia.com/tyokaluja-jaksamisen-lisaamiseksi/> (erityisvoimia.fi-sivusto)

4. RYHMÄKERTA

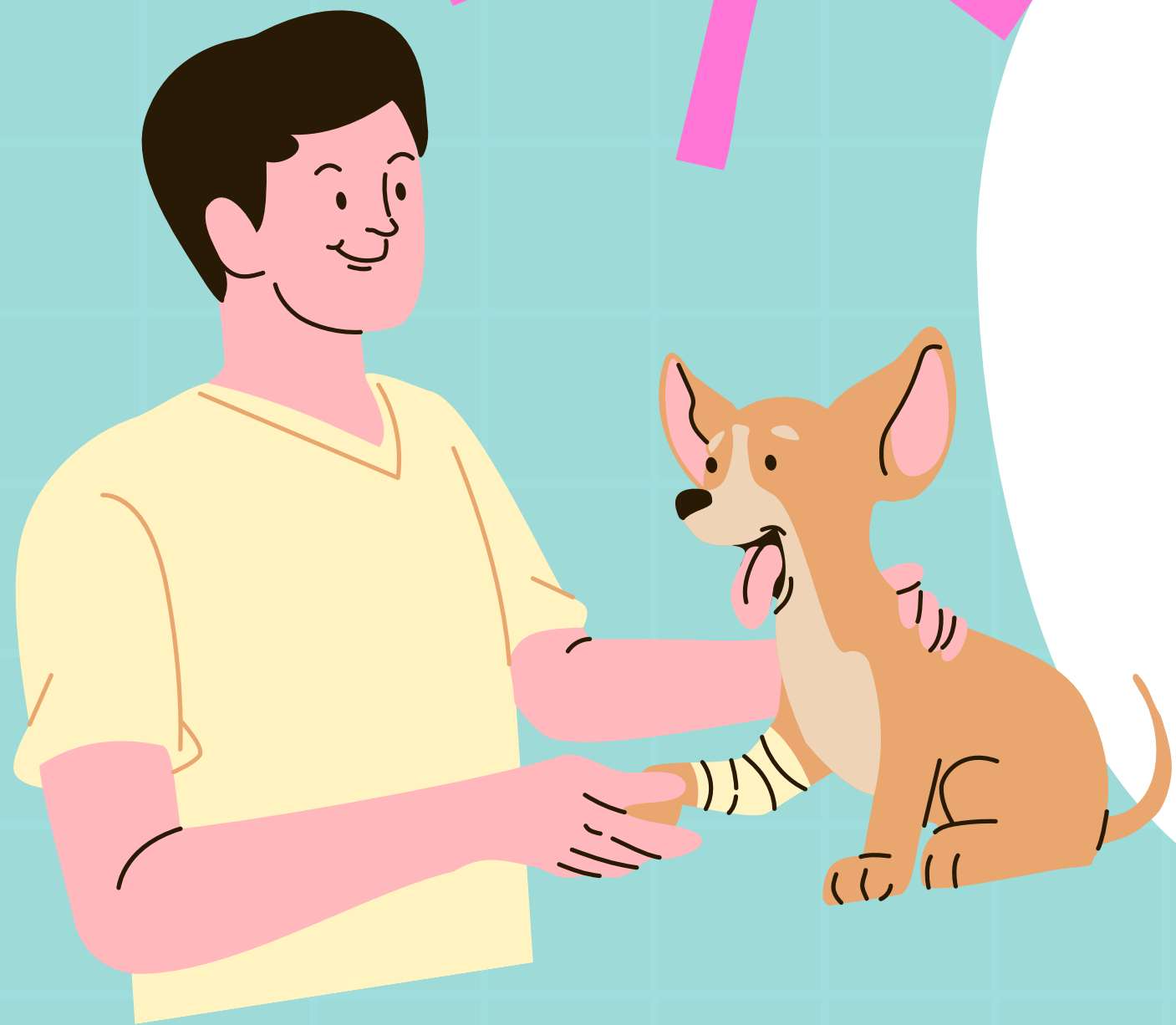
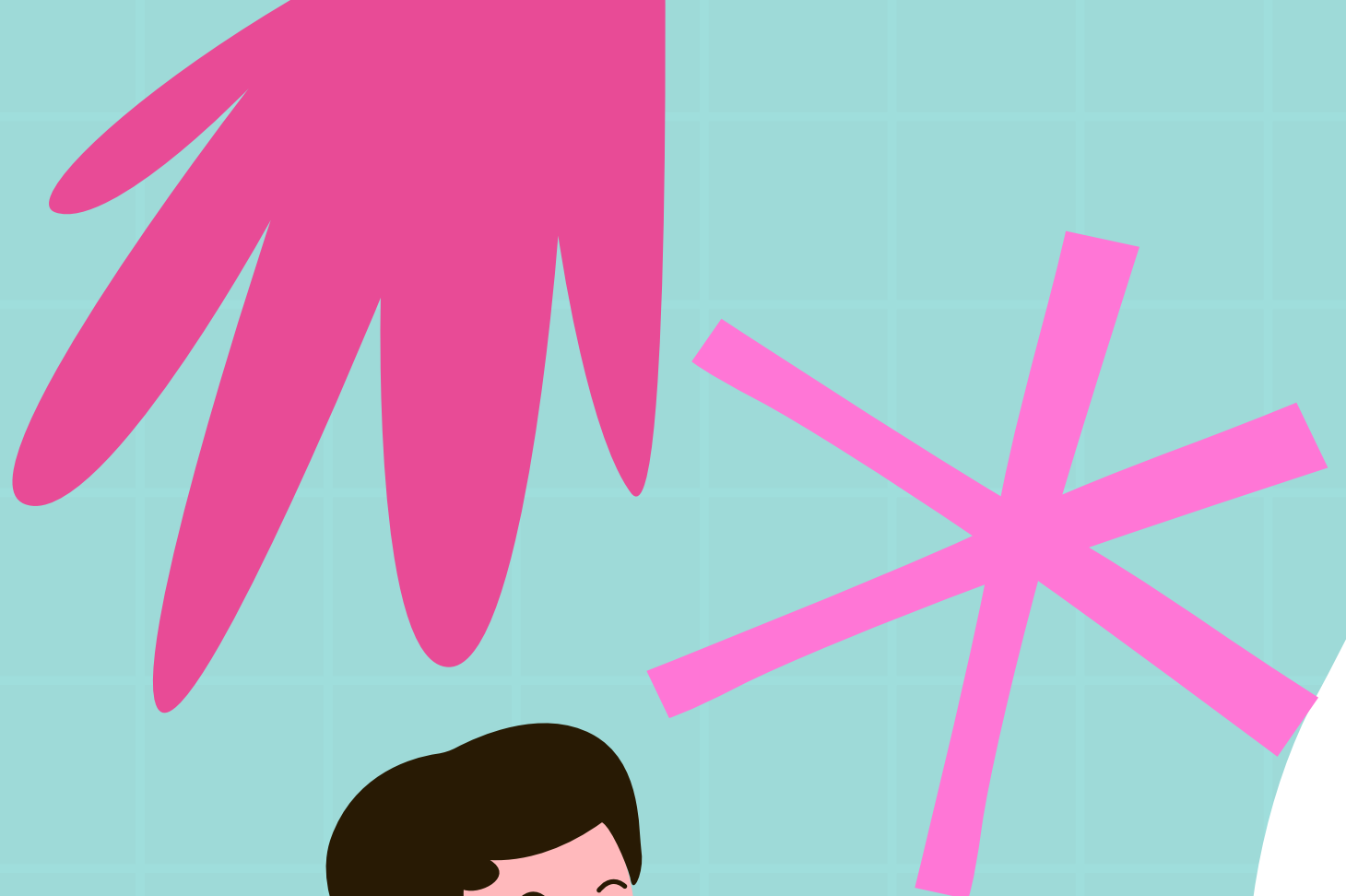
OMAN ELÄMÄN SUUNNAT





MITÄ SINULLE KUULUU?

Mitä juuri *sinulle* kuuluu? Teitkö itsellesi hyvinvointisuunnitelman? Millaisia ajatuksia se herätti?



ARVOT

POISTA ITSELLESI VÄHITEN MERKITYKSELLINEN ASIA KUVASTA

Tasa-arvo

Vapaus

Työ

Harrastaminen

Kunnioitus

Oma aika

Sisäinen
itsenäisyys

Ystävyys

Arvostus

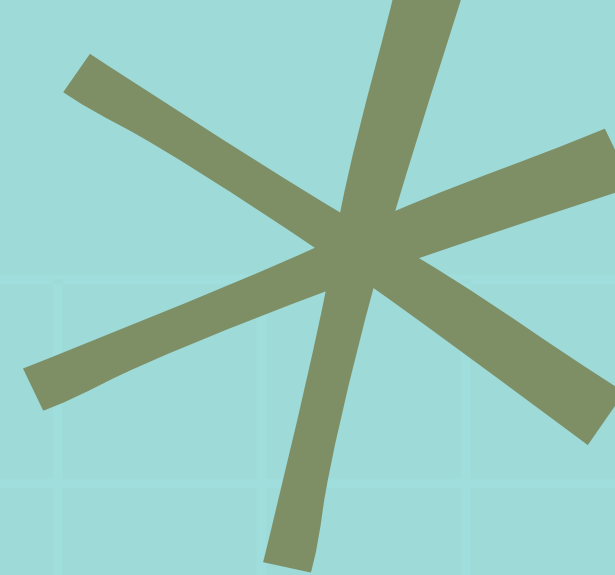
Rakkaus

Rauha

Terveys

Perhe





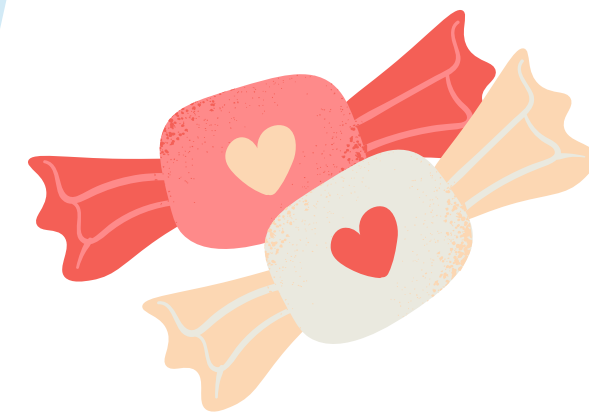
KESKUSTELUA

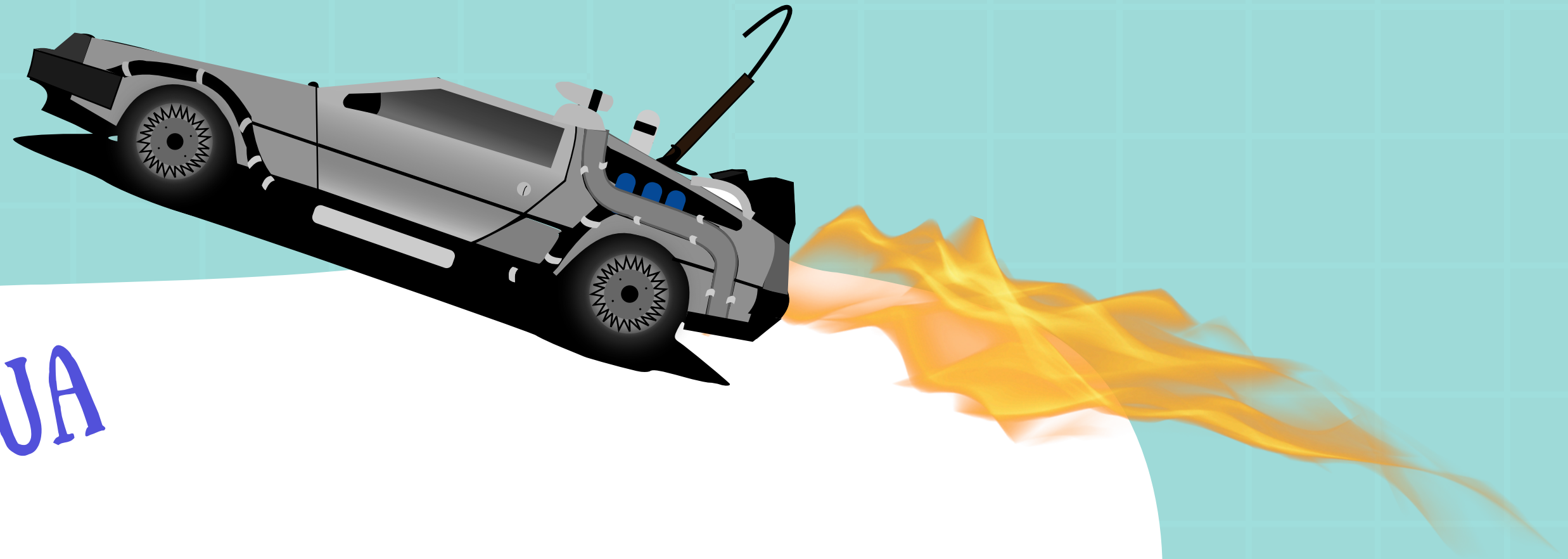
Miten arvosi ovat muuttuneet ?

Mikä tähän on mielestäsi vaikuttanut?

Koetko, että läheisesi ja ystäväsi jakavat kanssasi samankaltaisia arvoja?

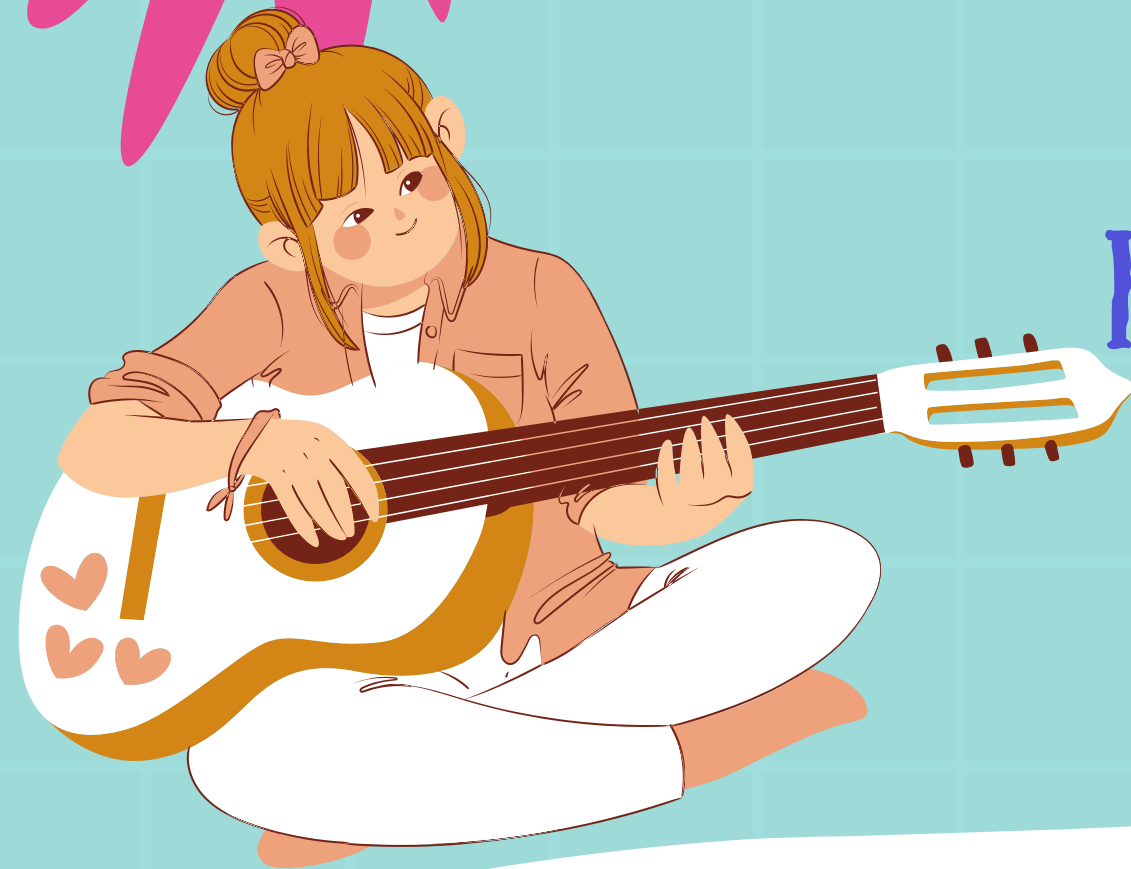
VÄLIPALAA TARJOLLA





KESKUSTELUA

Millaisena näet perheesi
kymmenen vuoden kuluttua?



SOVITAAN YHDESSÄ VIIMEISEN KOKOONTUMISKERRAN YHTEINEN TEKEMINEN

Mitä tehdään?

Pääsevätkö kaikki paikalle?

Missä kokoonnumme?

Mitä tarvitsemme mukaan?

Miten kustannukset jaetaan/hoidetaan?

Muuta huomioitavaa?

ONNISTUMISTEN KIERROS

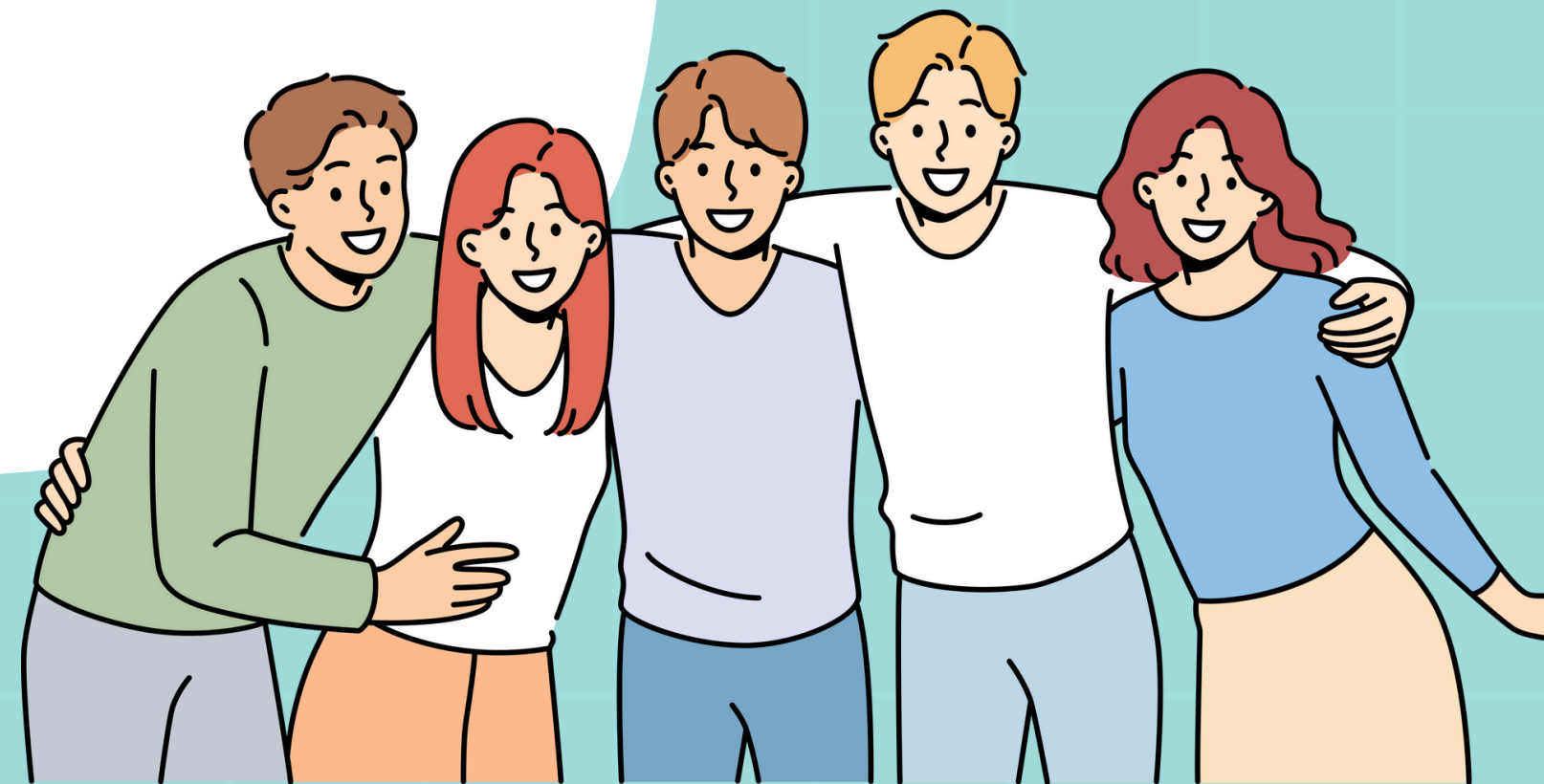
JAA JOKIN VIIMEAIKAINEN
HENKILÖKOHTAINEN
ONNISTUMINEN/ASIA, JOSTA
TUNNET YLPEYTTÄ.





**TURVALLISTA
KOTIMATKAA!**

NÄHDÄÄN PIAN!



OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA!-RYHMÄKERTA 4/5



Mitä sinulle kuuluu? Teitkö itsellesi Hyvinvointisuunnitelman? Millaiseksi koit tehtävän? (dia 2)

Arvotehtävä? (dia 4)

Ohjattu ryhmäkeskustelu arvoihin liittyen (dia 5)

Välipala-tauko (dia 6)

Ohjattu ryhmäkeskustelu, tulevaisuuden muistelua (dia 7)

Viimeisen kokoontumiskerran käytäntöjen sopiminen (dia 9)

Onnistumisten kierros (dia 9)



jatkuu

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 4/5



Tavoite

Neljännän OSAAVA! -ryhmäkerran tavoitteena on osallistujien positiivisen tulevaisuuskuvan vahvistaminen, sekä omaa toimintaa ohjaavien arvojen merkityksen pohdinta. Osallistujat pääsevät ryhmäkeskusteluissa pohtimaan myös sitä, miten heidän omat arvonsa ovat muuttuneet eri elämänvaiheiden myötä.

Arvotehtävä

Arvotehtävä on toteutettu soveltaen Metropolian maahanmuuttajatyöhön kehitetyn TOIVO-oppimateriaalipankin harjoitteesta. Se on ollut osallistujapalautteen mukaan yksi OSAAVA! -ryhmäkokonaisuuden suosituimpia ryhmäharjoitteita. Tehtävässä osallistujille näytetään dialla erilaisia käsitteitä (dia 4/10) joita he voivat hetken mielessään pohtia. Tämän jälkeen osallistujat poistavat vuorollaan itselleen vähiten tärkeän asian dialta (ohjaaja toimii käsitteen poistajana) antaen lyhyen perustelun, miksi päätyi poistamaan juuri kyseisen asian. Tehtävä muuttuu edetessään vaikeammaksi, ja osallistujat saattavat joutua puntaroimaan sellaisten vaihtoehtojen välillä, joita eivät lähtötilanteessa kokeneet merkitykselliseksi. Tehtävä on valmis, kun dialla on kolme käsitettä jäljellä. Keskustelkaa yhteisesti jäljelle jääneistä käsitteistä, mitä ne edustavat osallistujille. Tehtävä konkretisoi hienolla tavalla yksilöiden erilaiset arvomaailmat ja sen, kuinka ne vaikuttavat taustalla jokapäiväisessä elämässä. Tehtävän aluksi painota osallistujille, että tehtävän käsitteistön arvopohjaiset tulkinnat ovat jokaisen henkilökohtaisia, eikä tehtävässä ole oikeita tai väriä vastauksia.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 4/5



Teemoitettu keskustelu

Teemoitettu keskustelu arvoista. (dia 5/10). Pyydä osallistujia pohtimaan, kuinka heidän oma arvomaailmansa on muuttunut ajan saatossa. Mikä tähän on vaikuttanut? Pyydä osallistujia myös pohtimaan, kokevatko he läheistensä jakavan kanssaan samanlaiset arvot. Anna osallistujille n. 3-5min aikaa pohtia, ennen kuin ohjaat kommenttikierroksen alkamaan. Painota ohjeistuksessa, että arvot ovat jokaisen henkilökohtainen asia, ja niiden muodostumiseen sellaisiksi kuin ne ovat, vaikuttavat monet tekijät.

Välipala-tauko

Ohjaa välipala-tauon aikana vapaamuotoinen, palauttava keskustelu Arvot tehtävän ja teemoitetun keskustelun tiimoilta.

OHJAAJAN VINKKI

OSAAVA-RYHMÄKERTA 4/5



Teemoitettu keskustelu 2

Teemoitettu keskustelu oman perheen tulevaisuuden näkymistä. Pyydä osallistujia pohtimaan muutaman minuutin ajan, millaisena he näkevät oman sekä perheensä elämäntilanteen kymmenen vuoden kuluttua. Ohjeista osallistujia pohtimaan kaikista suotuisimpia kehityskulkuja. Painota osallistujille, että tässä tehtävässä on lupa haaveilla ja sanoittaa sellaisiakin tulevaisuuskenaarioita, jotka ehkä tämän hetkessä elämäntilanteessa tuntuvat kaukaisilta ja likipitään mahdottomilta saavuttaa. Osallistujat voivat vastauksissaan eritellä jokaisen perheenjäsenen kohdalta, mitä näkisi heidän kohdallaan tapahtuvan kymmenen vuoden aikajänteellä. Ohjaa kierros alkamaan.

Viimeisen ryhmäkerran suunnittelu

Pohtikaa yhdessä ryhmän kanssa jokin toiminnallinen sisältö viimeiselle kokoontumiskerralle. Sopikaa yhteisesti vastualueet osallistujien kesken. Suunnitelkaa toiminta käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Hyödyntäkää tarvittaessa osallistujien henkilökohtaisia kontakteja esim. hyvinvointipalveluiden saralla sekä sopikaa kuka hoitaa mahdolliset varaukset ja viestinnän. Koordinoi suunnittelua ja toimi tukena viestinnässä.

OHJAAJAN VINKKI

Materiaalivinkit

Verkkosivut:

TOIVO -materiaalipankki (Metropolia):

<https://sites.google.com/metropolia.fi/toivo-materiaalipankki/kohtauttaminen-ja-osallisuus/harjoitteet>
(Arvotettava)

Vinkkejä toimintakerralle:

Nuotioretki

Äänimaljarentoutus

Keilaus

Yhteinen ruokailu

Minigolf

Hyvinvointihetki


5. RYHMÄKERTA

YHTEINEN
TOIMINTAKERTA...JA
RYHMÄN LOPETUS



OHJAAJAN VINKKI

YHTEINEN TOIMINTAKERTA



Toimintakerran päätteeksi kerää osallistujilta muutosvalmiusmittarin avulla palaute osallistujien muutosvalmiuksien vahvistumisesta. Kerää myös avointa palautetta OSAAVA! -ryhmätoiminnasta ja ota vastaan kehittämisajatuksia.


Mikäli ryhmä ilmaisee halukkuutensa jatkaa yhteydenpitoa OSAAVA! -ryhmän jälkeen voit auttaa heitä esim. kokoontumistilojen etsimisessä.



jatkuu

OHJAAJAN VINKKI

YHTEINEN TOIMINTAKERTA



Halutessasi voit järjestää OSAAVA! -ryhmän vanhemmille seurantatapaamisen n. puolen vuoden kuluttua ryhmän päättymisestä, mikäli haluat tietoa osallistujien muutosvalmiuksien vahvistumisesta pidemmällä aikavälillä. Löydät tämän ohjekirjan lopusta Liitteet-osiosta lomakkeen seurantakyselyn toteuttamiseksi.

jatkuu 

OHJAAJAN VINKKI

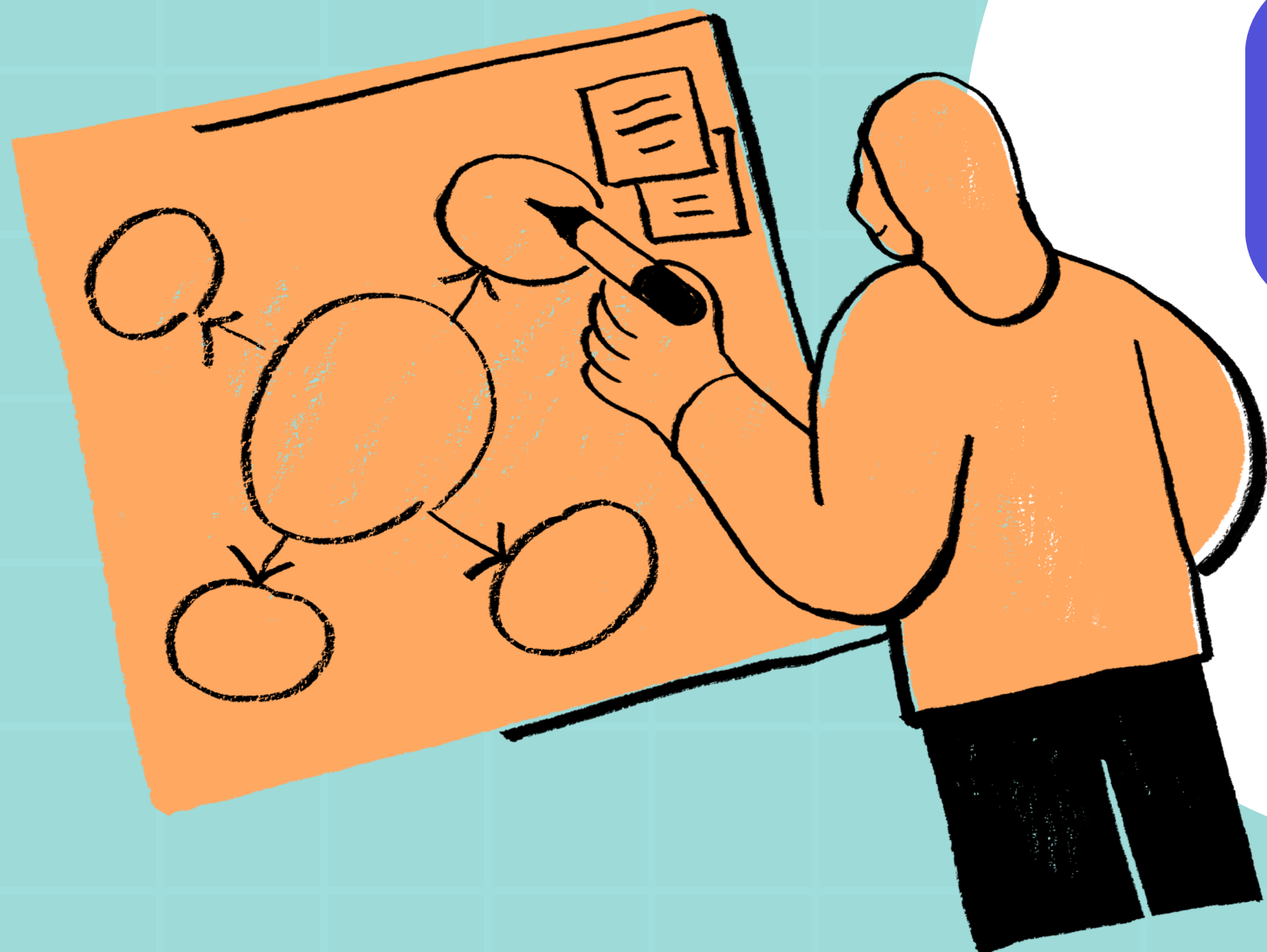
PALAUTE

Mikäli olet toiminut ohjaajana OSAAVA!-ryhmässä, kuulisimme mielellämme palautettasi ryhmätoiminnan mallin käytettävyydestä. Voit lähettää avointa palautetta meille Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:lle.

Voit lähettää palautteesi osoitteeseen:

yhdistys@psomaishoitajat.fi

TUKIMATERIAALIT



Päivämäärä:

/ /20

Muutosvalmiusmittari

Arvioi seuraavien väittämien avulla valmiuksiasi kohdata erilaisia muutostilanteita elämässäsi.
Ympyröi tilanteeseesi sopiva numero (1-5)



1. Etenen elämän muutosvaiheissa mielestäni joustavasti

1 2 3 4 5
Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En samaa enkä eri mieltä Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

2. Minulla on tietoa tarjolla olevista tukimuodoista

1 2 3 4 5
Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En samaa enkä eri mieltä Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

3. Minulla on voimavaroja selviytyä elämän muutostilanteista

1 2 3 4 5
Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En samaa enkä eri mieltä Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

4. Koen yhteisöllisyyttä muiden erityislapsiperheiden kanssa

1 2 3 4 5
Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En samaa enkä eri mieltä Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

5. Erityislapsiperheiden välinen vertaistuki on minulle tärkeää

1 2 3 4 5
Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En samaa enkä eri mieltä Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä



Muuta palautetta ja ajatuksia:



OHJAAJAN VINKKI

MUUTOSVALMIUSMITTARI

Muutosvalmiusmittarin käyttö:

Osallistujat sulkevat täyttämänsä muutosvalmiusmittarit kirjekuoreen, jotka osallistujat merkitsevät omilla tunnistetiedoillaan (nimi/symboli). On tärkeää, että osallistujat kirjaavat lomakkeisiinsa päivämäärän sekä toiminnan alussa, että lopussa.

Kerää osallistujien kirjekuoret itsellesi pidettäväksi OSAAVA!-ryhmän ajaksi. Viimeisellä toimintakerralla osallistujat tekevät muutosvalmiusmittarin uudelle lomakkeelle näkemättä lähtötilannearvioitaan (Muistuta jälleen päivämäärän kirjaamisen tärkeydestä!). Osallistujat avaavat lähtötilanne-lomakkeen kirjekuoren.

Lähtö- ja lopputilanteen lomakkeiden vastausten keskiarvojen erotus indikoi osallistujan muutosvalmiuksissa tapahtunutta kasvua toimintaan osallistumisen myötä.

Huom! Älä avaa toiminnan alussa arviointimenetelmän kaksiosaisuutta vastausten reliabiliteetin varmistamiseksi.

Päivämäärä:

/ /20

OSAAVA!-ryhmän seurantakysely

Hei! Olet osallistunut OSAAVA!-ryhmätoimintaan viimeisen puolen vuoden aikana. Kysymme toimintaan osallistuneilta vanhemmilta palautetta ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen, saadaksemme tietoa toiminnan vaikuttavuudesta pitkällä aikavälillä. Vastaa alla oleviin kysymyksiin parhaan arviosi mukaan rengastamalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Oikeita tai väriä vastauksia ei ole! Kiitos ajastasi!



Oletko viimeisen puolen vuoden aikana ollut mukana vertaistuellisessa toiminnassa (ryhmät, tilaisuudet)?



Kyllä



Ei

Oletko viimeisen puolen vuoden aikana ollut yhteydessä OSAAVA!-ryhmäsi vertaisvanhempiin?



Kyllä



Ei

Suhtaudun joustavasti elämän muutosvaiheisiin

1

Täysin eri mieltä

2

Jokseenkin eri mieltä

3

En samaa enkä eri mieltä

4

Jokseenkin samaa mieltä

5

Täysin samaa mieltä

Minulla on riittävästi voimavaroja selvitä kuormittavista muutostilanteista

1

Täysin eri mieltä

2

Jokseenkin eri mieltä

3

En samaa enkä eri mieltä

4

Jokseenkin samaa mieltä

5

Täysin samaa mieltä

Minulla on riittävästi vertaistukea arjessani

1

Täysin eri mieltä

2

Jokseenkin eri mieltä

3

En samaa enkä eri mieltä

4

Jokseenkin samaa mieltä

5

Täysin samaa mieltä



Pohjois-Savon
Omaishoitajat ry



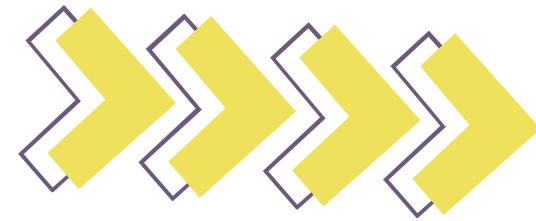
Muuta palautetta ja ajatuksia:



MUUTOSVALMIUKSIEN VAHVISTAMINEN YKSILÖOHJAUKSESSA

1. Mikä haastaa arjessa? Mikä toimii?

Selvitä vanhemman jaksamisen sudenkuopat, kuormitus- ja voimavaratekijät. Käytä apuna Hyvinvointisuunnitelmaa. Vahvista toimivia asioita! Selvitä riittävän unen, palautumisen, ravinnon ja toimivien sosiaalisten suhteiden lähtötilanne.



2. Huolet puheeksi

Pyydä vanhempaa sanoittamaan huolikuormaansa. Mihin asioihin voidaan vaikuttaa? Mihin ei? Tuo konkretiaa keskusteluun. Tue mahdollisia positiivisia kehityskulkuja sanallisesti

4. Selviytymiskeinot käyttöön

Pohtikaa yhdessä, mitä vanhempi voi hyödyntää aiemmista selviytymismekanismeista? Mitä uusia keinoja on mahdollista ottaa käyttöön? Mitä tarvitaan "riittävän hyvään arkeen"?



3. Tunnista tilanne

Pyydä vanhempaa pohtimaan jotain aiempaa kuormittavaa elämäntilannetta. Voisiko aiempia selviytymiskeinoja hyödyntää nykyisessä tilanteessa? Poimikaa menneisyyden onnistumiset!

5. Askelmerkit eteenpäin

Laatikaa yhdessä askelmerkit kuormittavasta muutostilanteesta eteenpäin. Sopikaa uusi tapaaminen ja arvioikaa, onko tavoitteesiin päästy



TUKIKYSYMYKSIÄ MUUTOSTILANTEIDEN YKSILÖLLISEEN TUKEEN

Kerro itsestäsi, perheestäsi ja roolista perheessäsi

Millaisena koet arjen erityislapsen vanhempana?

Kerro saamistanne palveluista

Millaisia haasteita arkeen liittyy?

Mikä on arjessa toimivaa?

Mitkä palvelut auttavat arjessa?

Kuinka lapsen/nuoren erityisyys vaikuttaa perheessänne?

Mitä palveluita kaipaisitte lisää?

Millaisena näet perheesi tulevaisuuden?

Kuinka pärjät arjen haasteissa?

Mistä saat voimavaroja arkeen?

Missä perheenne on hyvä?

OHJAAJAN VINKKI

MUUTOSVALMIUKSIEN TUKEMINEN YKSILÖOHJAUKSESSA

Vaikka OSAAVA! -ryhmätoiminnan malli hyödyntää pääasiallisesti ammatillisesti ohjatun vertaisryhmätoiminnan rakennetta, voidaan sen harjoitteita ja teemoja käyttää myös yksilöllisissä ohjaustilanteissa erityislasten vanhempien kanssa.

Edellisten sivujen 83-84 vinkkilistoja hyödyntämällä voit tukea vanhempaa muutostilannekuormituksen hallinnassa ja vähentämisessä. Voit myös vapaasti soveltaa mitä tahansa tässä aineistossa olevaa materiaalia, jos koet sen hyödylliseksi kohtaamassasi asiakastilanteessa.

KIITOS!

