

MUN ELÄMÄ -VALMENNUS

Ohjaajan opas

Hanke on saanut sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Hanketta rahoitti myös Oulun kaupunki.



OULU



Mun Elämä -valmennus Ohjaajan opas 2025

Oulun seudun omaishoitajat ry

Minun näköinen elämä -hanke (2023–2025)

Hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Hanketta rahoitti myös Oulun kaupunki.

Oppaan ovat laatineet Oulun seudun omaishoitajat ry työntekijät Kati Jauhiainen, Suvi Lappalainen ja Johanna Sumén.

Oppaassa käytetyt kuvat: Canva Free Photos ja Pexels.

Sisällys

1	Mun elämä -valmennus.....	4
2	Ohjaajalle	4
3	Kohderyhmä.....	4
4	Ohjaajan valmiudet.....	5
4.1	Vinkkejä ohjaamiseen ja erilaisiin tilanteisiin.....	5
4.2	Koulutusta ja näkökulmia ohjaajalle.....	6
5	Valmennuksen järjestäminen	7
5.1	Valmennus pähkinäkuoressa.....	7
5.2	Ryhmä.....	7
5.2.1	Ryhmätapaamisten rakenne	9
5.2.2	Ryhmätapaamisten sisältö ja tavoitteet	10
5.3	Yksilövalmennus	12
5.4	Yksilöllinen tuki.....	13
5.5	Suunnittelu ja markkinointi	13
5.6	Valmennukseen hakeutuminen.....	13
5.7	Mitä tarvitaan	14
5.8	Vierailijat.....	14
5.9	Kustannukset	15
6	Toiminnan arviointi.....	15
6.1	Palautteita valmennuksesta	16
7	Näin saat materiaalit käyttöösi.....	17

1 Mun elämä -valmennus

Mun elämä -valmennus on erityislasten vanhemmille tarkoitettua toimintaa, jonka avulla vähennetään yksinäisyyttä, tuetaan osallisuutta ja ehkäistään syrjäytymistä. Valmennuksen avulla vanhemmat ymmärtävät osallisuuden merkityksen omaan hyvinvointiinsa, ja osaavat rakentaa itsensä näköistä elämää omien tarpeidensa mukaan.

Valmennus koostuu ryhmä- ja yksilövalmennuksen yhdistelmästä tai pelkästä yksilöllisestä tuesta. Se sisältää itsetunnon vahvistamista, omien tarpeiden tunnistamista ja niiden täyttämiseen rohkaisua. Valmennus tuo vanhemmille keinoja vahvistaa omaa hyvinvointia, elämänlaatua ja voimavaroja.

Mun elämä -valmennus on kehitetty ja pilotoitu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Minun näköinen elämä -hankkeessa 2023–2025. Hanke sai sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta, ja sitä rahoitti myös Oulun kaupunki.

2 Ohjaajalle

Tämä opas perehdyttää sinut Mun elämä -valmennuksen malliin, jonka tarkoituksena on auttaa erityislasten vanhempia ymmärtämään osallisuuden merkitys omaan hyvinvointiinsa, ja oppimaan rakentamaan itsensä näköistä elämää omia tarpeitaan kuunnellen. Valmennuksen avulla tuetaan vanhempien itsetunnon vahvistamista, omien tarpeiden tunnistamista ja rohkaistaan niiden täyttämiseen. Vanhemmille tarjotaan keinoja vahvistaa omaa hyvinvointia, elämänlaatua ja voimavaroja.

Tässä oppaassa on ohjeet valmennuksen toteuttamiseen. Lisäksi voit hyödyntää tulostettavia ja muokattavia dokumentteja, jotka sisältävät jokaisen ryhmätapaamisen sisällön tarkemman kuvauksen, diaesitykset sekä valmennuksessa käytettävät harjoitukset ryhmä- ja yksilötapaamisiin sekä malleja valmennuksessa käytettäviin lomakkeisiin. Nämä dokumentit saat pyytämällä Oulun seudun omaishoitajat ry:ltä, ja voit muokata niitä tarpeesi mukaan. Yhteystiedot ovat tämän oppaan lopussa.

Mun elämä -valmennus on suunniteltu käytettäväksi kokonaisuutena, mutta siitä on mahdollista poimia myös yksittäisiä teemoja ja harjoituksia hyödynnettäväksi muun toiminnan yhteydessä.

3 Kohderyhmä

Mun elämä valmennus on tarkoitettu erityislasten ja -nuorten vanhemmille, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan, osallisuuttaan ja voimavarojaan. Erityislapsella tarkoitetaan tässä oppaassa ja valmennuksessa 0–18-vuotiaasta lasta tai nuorta, joka vanhemman kokemuksen mukaan tarvitsee tavallista enemmän tukea, huolenpitoa tai hoivaa. Erityislapsen vanhemmuudesta puhutaan, oli lapsella sitten virallista diagnoosia tai ei. Vanhemman oma kokemus lapsen tuen tarpeista riittää.

Usein erityislapsiperhearkki vaatii vanhemmalta tavallista enemmän voimavaroja ja organisointia, sekä sitoo lapsen hoivaan ja huolenpitoon. Lapsen diagnoosin saaminen voi kestää, ja sen saatuaan vanhempi voi kokea epäuskoa sekä monenlaisia muita ristiriitaisia tunteita lapsensa tilanteeseen liittyen. Myös palvelujen sirpaleisuus ja niiden etsiminen voi kuormittaa vanhempaa.

Erityislaster vanhemmilla on usein arjessa monia eri rooleja. Vanhempi on monesti yhtä aikaa huolenpitäjä, isä tai äiti, kasvattaja, opettaja ja hoitaja. Tämä voi aiheuttaa rooliristiriitoja ja kuormitusta vanhemmalle. Omien tarpeiden hukkuminen taustalle on myös tyypillistä vanhemmille. Erityislaster vanhemmat voivat olla todella uupuneita ja yksinäisiä. Työn ja harrastusten puute voi tuoda tunnetta osattomuudesta ja madaltaa itsetuntoa. Mun elämä -valmennuksen avulla vanhemmat ymmärtävät, etteivät ole yksin tilanteensa kanssa eikä siitä tarvitse kokea häpeää. Heillä on oikeus täyttää myös omia tarpeitaan, ja nauttia elämästä.

Mun elämä -valmennus on kokonaisuus, jossa käsitellään laajasti omia toiveita ja tarpeita, arkea, elämänhallintaa, perheen tilannetta sekä tuetaan oman osaamisen ja vahvuuksien tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Valmennuksen avulla vanhempi osaa tunnistaa ja sanoittaa tunteitaan, sekä syitä tunteiden taustalla. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen edesauttavat omien ajatusten jäsentämistä sekä haasteiden ratkomista, ja sitä kautta edistävät oman näköisen, paremman elämän rakentamista.

4 Ohjaajan valmiudet

Mun elämä -valmennuksessa olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa. Tällöin heillä on mahdollisuus keskustella ajatuksista, tuntemuksista ja ideoista tapaamisten jälkeen, ja jakaa asiakkaiden yksilöohjaus keskenään.

Valmennuksen ohjaajilla tulisi olla kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Heillä tulisi olla ymmärrystä erityislaster vanhemmuudesta, erityislapsiperheiden arjesta sekä osallisuuden ja yksinäisyyden teemoista. Valmennuksen aiheet ja niistä esiin nousevat tunteet ja ajatukset voivat olla kipeitä ja arkoja, ja siksi ohjaajalta tarvitaan luottamuksellisen ilmapiirin luomista, myötätuntoa ja rohkeutta puhua tunteista sekä kykyä nähdä ihminen kokonaisuutena. Myös omaishoitajuudesta ja siihen liittyvistä tukipalveluista ohjaajilla tulisi olla tietoa.

4.1 Vinkkejä ohjaamiseen ja erilaisiin tilanteisiin

Ryhmässä käsiteltäviä asioita on paljon, joten ryhmätapaamisten aikataulutus on erityisen tärkeää. Ohjaajan tulee tarvittaessa keskeyttää keskustelu lempeästi, jotta jokainen ehtii käyttää puheenvuoronsa, ja kaikki asiat ehditään käsitellä, mutta jokainen osallistuja kokee silti saaneensa kertoa ajatuksensa ääneen ja tulleen kuulluksi.

Osallistujia on hyvä muistuttaa välillä siitä, että ryhmässä jokainen saa kertoa juuri sen verran kuin haluaa. Kaikkea ei tarvitse kertoa ja saa olla myös hiljaa. Keskustelutilanteissa on hyvä kysyä herätteleviä, avoimia kysymyksiä, jotka kannustavat pohtimaan.

“Maija toi esille tällaisen asian, onko muilla samankaltaisia kokemuksia?”

“Kiitos kun kerroit tästä ajatuksestasi, millaisia tunteita se sinussa herättää?”

“Mainitsit tästä asiasta, haluaisitko kertoa siitä lisää?”

Joskus on myös tarpeellista palauttaa osallistujia tässä ja nyt -hetkeen, varsinaisen asian äärelle. Älä pelkää keskeyttää keskusteluja lempeästi.

Erilaisilla keskustelukierroksilla, esimerkiksi Minkä ajatuksen otat mukaasi tältä kerralta -kierroksella, ohjaaja antaa osallistujille puheenvuorot, ja kiittää jokaista vastauksestaan.

Yksilövalmennuksessa ja yksilöllisessä tuessa käy joskus niin, että vanhemmalla on selkeä toive, mitä käsitellään, mutta heti seuraavalla tapaamisella tarve on muuttunut. Hänellä on tullut oivalluksia joko ryhmävalmennuksen tai harjoitusten kautta, ja hän on ymmärtänyt esimerkiksi kaipaavansa työelämään, ja tarvitsevana tukea työllistymiseen ja työn ja perhe-elämän yhteensovittamiseen. On hyvä kertoa vanhemmille ensimmäisellä tapaamisella, että aihetta voidaan vaihtaa, mutta että heidän kannattaisi kertoa siitä ennen seuraavaa yksilötapaamista, jotta ohjaajana ehdit valmistautua eri aiheen käsittelyyn ja ottaa mukaasi sen mukaiset harjoitukset.

4.2 Koulutusta ja näkökulmia ohjaajalle

Suosittellemme ohjaajia käymään jo valmennusta suunniteltaessa *Huomaa vanhempi -koulutuksen*. Koulutus sisältää laajasti tietoa erityislapsen vanhemmuudesta, yksinäisyydestä, osallisuudesta ja syrjäytymisestä. Koulutuksen avulla opit ohjaamaan erityislasten vanhempia heidän omia voimavarojaan tukevien palveluiden pariin, ja saat puheeksi ottamisen avuksi vanhemman itsearviointikyselyn. Lisäksi saat tietoa ja näkökulmia vanhempien osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen. **Tunnin mittaisen verkkokoulutuksen löydät Oulun seudun omaishoitajat ry:n nettisivuilta:**

<https://www.osol.fi/ammattilaisille/tyoikaisten-kanssa-tyoskenteleville/#huomaavanhempi>.

Lisäksi suosittelemme tutustumaan *Mahdollisuus olla jotain muutakin kuin vanhempi* -raporttiin, joka kertoo erityislasten vanhempien haasteista ja mahdollisuuksista työn ja vanhemmuuden yhteensovittamiseen heidän omalla äänellään. **Löydät raportin Oulun seudun omaishoitajat ry:n nettisivuilta:** [https://www.osol.fi/wp-content/uploads/2021/11/Erityislasten-vanhempien-tyollisyysraportti Oulun-seudun-omaishoitajat-ry.pdf](https://www.osol.fi/wp-content/uploads/2021/11/Erityislasten-vanhempien-tyollisyysraportti-Oulun-seudun-omaishoitajat-ry.pdf) .

5 Valmennuksen järjestäminen

5.1 Valmennus pähkinäkuoressa



Mun elämä -valmennus toteutetaan **ryhmä- ja yksilövalmennuksen yhdistelmänä tai pelkkänä yksilöllisenä tukena**. Kun valmennukseen osallistuvat ovat samankaltaisessa tilanteessa keskenään, ryhmävalmennus tuo vertaistukea tilanteeseen. Yksilövalmennus taas tarjoaa jokaiselle henkilökohtaista ohjausta juuri omiin tarpeisiin ja toiveisiin. Pelkkä yksilöllinen tuki taas auttaa heitä, jotka eivät halua tai pysty osallistumaan ryhmätoimintaan.

Ryhmä kokoontuu yhteensä kuusi kertaa, mieluiten viikon välein. Yksilövalmennus kulkee ryhmävalmennuksen rinnalla, se aloitetaan mahdollisuuksien mukaan jo ennen ensimmäistä ryhmätapaamista, ja viimeinen yksilötapaaminen voi venyä pitkällekin ryhmän tapaamisten päättymisen jälkeen. Yksilövalmennuksen tapaamisia on yhdestä viiteen, jokaisen osallistujan oman tarpeen ja toiveen mukaisesti. Jos ohjaajia on kaksi, osallistujat jaetaan heidän kesken niin, että osallistujilla on jokaisella niin sanottu omavalmentaja yksilötapaamisilla.

Sekä ryhmässä että yksilötapaamisilla osallistujat saavat harjoituksia tai tehtäviä kotiin, ja niistä keskustellaan seuraavalla tapaamisella. Näin osallistujat saavat paremmin pohdittua valmennuksessa käsiteltyjä asioita oman arkinsa näkökulmasta, ja voivat keskustella niistä myös läheistensä kanssa.

5.2 Ryhmä

Ryhmät ovat suljettuja pienryhmiä, eli mukaan ei tule uusia osallistujia kesken valmennuksen. Suositeltu osallistujamäärä on enintään kaksitoista vanhempaa. Ryhmäkoko tulee pitää tarpeeksi pienenä, jotta tilaa jää harjoitusten läpikäymiseen keskustellen, ja oivalluksille yhdessä asioita pohtien. Rajattu

ryhmäkoko mahdollistaa myös sen, että jokainen kokee tulewansa kuulluksi, ja osallistujat uskaltavat jakaa omia, joskus hyvinkin henkilökohtaisia, pohdintoja omaan elämäänsä liittyen. Kaikessa toiminnassa on tärkeää huomioida voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen.

Vaikka Mun elämä -ryhmän yksi tärkeä elementti on vertaistuki, ei ryhmä ole ohjattu vertaistukiryhmä, vaan valmennus, jota ammattilaiset ohjaavat. Ohjaajien on tärkeä pitää ryhmäkerrat hallittuina, huolehtia aikataulusta, toimintojen ja keskustelun tavoitteellisuudesta sekä aiheessa pysymisestä. Tämä ei tarkoita, etteikö keskustelu saisi rönsyillä tai osallistujat tuoda tilanteisiin yllättäviä, hyviä elementtejä.

Ryhmä tapaa säännöllisesti tietyynä viikonpäivänä, tiettyyn kellonaikaan. Tapaamisen kesto on kolme tuntia, ja kokemustemme mukaan klo 9–12 on suurimmalle osalle vanhempia helpoin järjestää, kun lapset ovat päivähoitossa ja koulussa. Jos mahdollista, ryhmiä voi järjestää myös ilta-aikaan. Lähtökohtaisesti Mun elämä -valmennusryhmä on suunniteltu lähitoteutukseksi, mutta etätoteutustakin voi harkita. Silloin on kuitenkin pohdittava muun muassa, kuinka harjoitukset ja materiaalit toimitetaan osallistujille. Kun osallistujat tapaavat toisia vertaisiaan säännöllisesti kasvokkain, se lisää parhaimmillaan yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta, ja tukee oman näköisen elämän selkiytymistä. Ryhmytyminen on tärkeää, jotta jokaisella on mukava ja turvallinen olo tulla seuraaviin ryhmätapaamisiin.

Jokaiselle ryhmätapaamiselle on oma diaesitys, jota käytetään apuna päivän aiheiden käsittelyssä. Diaesitys on hyvä myös tulostaa osallistujille, jotta he voivat seurata sitä halutessaan paperilta näytön sijaan, ja tehdä siihen omia muistiinpanoja.

Keskeisessä roolissa yhteisen aiheen käsittelyn lisäksi ovat itsenäisesti, pareittain tai ryhmissä tehtävät harjoitukset. Harjoitusten tekemisen avulla osallistujat pystyvät pohtimaan oman näköisen elämän rakentamiseen vaikuttavia asioita, ja sanoittamaan niitä myös ääneen toisille. Tämä mahdollistaa myös vertaistuen antamisen ja saamisen, jonka merkitys ryhmässä on suuri. Vertaistuelliselle keskustelulle kannattaakin jättää riittävästi aikaa.

Ryhmässä tehtävien harjoitusten lisäksi osallistujille annetaan kotiin erilaisia harjoituksia. Kotiin annettavat harjoitukset mahdollistavat ryhmässä käsiteltyjen asioiden prosessoinnin jatkamisen vielä kotona. Kun asioita pohtii kotona kaikessa rauhassa harjoitusten muodossa, niitä on helpompi viedä konkreettisesti käytäntöön omaan arkeen ja elämään, ja sitä kautta rakentaa oman näköistä elämää. Kotiin annettavia harjoituksia ei ole pakollista tehdä, mutta jokaisen oman näköisen elämän muotoutumiseksi ja vahvistumiseksi ne suositellaan tehtäväksi. Kotiin annettavia harjoituksia käydään osin läpi aina seuraavan ryhmätapaamisen alussa. Aina mahdollisesti hektisessä erityislapsiperhearjessa ei löydy sopivaa hetkeä tehdä harjoituksia, joten ohjaajan on hyvä ymmärtää, ettei harjoituksia ole aina ehtinyt tekemään. Tämä kannattaa sanoittaa osallistujille lempeästi, ja painottaa, että tehtävät ovat vain heitä itseään varten, ei ohjaajia. Kaikki tarvittavat harjoitukset ovat saatavilla muokattavana dokumenttina.

5.2.1 Ryhmätapaamisten rakenne

Ryhmätapaamisten rakenne pohjautuu Linda Finlayn (2001) ryhmäkerran struktuuriin. Se sisältää kuusi eri vaihetta: orientaatio, virittäytyminen, toiminta, jakaminen, loppurutiini ja ohjaajien jälki-ryhmä. Kun ryhmätapaamisen rakenne on aina sama, on osallistujien helpompi seurata tapaamisen ohjelmaa, ja sitoutua ryhmään. Se mahdollistaa myös ohjaajille ryhmätapaamisen suunnittelun sekä ohjaamisen tavoitteellisesti ja aikataulussa pysyen. Jokaisella tapaamisella sisältöön on lisätty myös yksi 10–15 minuutin tauko. Selkeä rakenne jaksottaa ryhmätapaamista.

1. **Orientaatio:** Osallistujat otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana ryhmätilaan asettuessa. Ohjaajat ovat läsnä ja osallistujien keskellä vastaanottamassa heitä. Ohjataan osallistujat ottamaan aamukahvia. Ohjaajat voivat siirtyä käymään läpi ryhmäkerran aiheen sekä toiminnot ja aikataulun, kun kaikki ovat saaneet aamukahvin nautittavakseen.
2. **Virittäytyminen:** Jokaisella ryhmätapaamisella toistetaan alkurutiini, Kuvat kertovat -kierros. Jokainen saa valita kuvakortin, joka kuvastaa tämän hetken mielialaa, ajatuksia tai muuten vain puhuttelee juuri tänään, ja kertoa siitä toisille. Tarkoituksena on vapauttaa ryhmän ilma-
piiriä sekä ryhmän jäseniä keskusteluun ja tulevaan toimintaan. Samalla nostetaan ryhmän jäsenten vireystilaa sekä ohjataan heitä olemaan läsnä tässä hetkessä, keskustelussa ja ryhmätapaamisen toiminnassa.

Käydään läpi edellisellä tapaamisella kotiin annettu tehtävä keskustellen pareittain ja lopuksi koko ryhmän kesken. Nostetaan esille oivalluksia edelliseltä kerralta tai kotitehtävästä, ja tuodaan osallistujia tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä.

3. **Toiminta:** Käytetään ryhmätapaamisen tavoitteiden mukaan valittuja toimintoja, joko yksittäisiä, tai sarja pienempiä. Ryhmätapaamisen teemaa tarkastellaan ja pohditaan toiminnan kautta, esimerkiksi tekemällä keskusteluharjoitus parin kanssa, kirjoitettava harjoitus, pohdinta, tai hyödyntämällä kuvakortteja.
4. **Jakaminen (toistuu läpi ryhmätapaamisen):** Keskustellen mahdollisuus käsitellä ryhmätapaamisen teemaan ja toimintaan liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Jakamista tehdään ryhmätapaamisten eri vaiheissa.
5. **Loppurutiini: Kotitehtävän esittely.** Vaikka kotitehtävissä on ohjeet mukana, käydään silti yhdessä läpi, miten tehtävä on tarkoitus täyttää.

Minkä ajatuksen otat mukaasi tältä kerralta? -kierros, joka opettaa tunnistamaan omia vahvuuksia, onnistumisia ja oivalluksia, sekä sanoittamaan niitä muille. Kun kierros käydään yhdessä, se vahvistaa harjoituksen vaikuttavuutta.

6. **Ohjaajien välinen jälkiryhmä:** Käydään läpi ryhmätapaamista ja ryhmässä tapahtuneita tilanteita. Keskustellaan ryhmätapaamisen vastuunjaosta, sen onnistumisesta sekä pohditaan tulevia ryhmätapaamisia.

5.2.2 Ryhmätapaamisten sisältö ja tavoitteet



Ohjaajan työn tueksi on saatavissa Ohjaajan muistiinpanot -dokumentti, jossa on kuvattu tiiviisti kunkin ryhmätapaamisen tavoitteet, sisältö, tarvikkeet sekä aikataulu. Lisäksi on saatavissa myös Ohjaajan käsikirja, jossa ryhmätapaamisten sisältö on avattu tarkemmin.

1. Tapaaminen: Minun näköistä elämää rakentamassa

Tutustutaan ja nautitaan rennosta tunnelmasta sekä lähdetään rakentamaan omaa valmennusmatkaa.

Tavoitteet:

1. Osallistujien tutustuminen ja vertaistuellisuuden rakentaminen sekä valmennukseen sitouttaminen.
2. Vahvistetaan osallistujien kuulluksi ja näkyväksi tulemisen kokemusta.

2. Tapaaminen: Minun kokonaisvaltainen hyvinvointi

Miten vahvistan jaksamistani ja mieltäni? Ihmissuhteet ja luonto hyvinvoinnin vahvistajana.

Tavoitteet:

1. Osallistujat oppivat tunnistamaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja tiedostavat, miten hyvinvoinnista huolehtiminen tai huolehtimatta jättäminen vaikuttaa omaan jaksamiseen.
2. Osallistujat oppivat tunnistamaan sosiaalisten suhteiden merkityksen yksinäisyyden vähentämisessä.

3. Tapaaminen: Minullakin on tarpeita ja voimavaroja - osallisuus elämässäni

Mitä ovat minun tarpeet ja voimavarat, kuinka huolehdin niistä? Entä miten tunteet liittyvät hyvinvointiini? Mielekäs ja merkityksellinen elämä voimavarana.

Tavoitteet

1. Osallistujat oppivat tunnistamaan omia tunteita, jotka liittyvät hyvinvointiin sekä vahvistavat myönteisiä tunteita elämässä.
2. Osallistujat tunnistavat millaisia tarpeet voivat olla, osaavat sanoittaa omia tarpeitaan sekä tiedostavat, miten tarpeiden täyttyminen tai täyttymättä jääminen vaikuttaa tunteisiin ja omaan hyvinvointiin.
3. Osallistujat tunnistavat omista voimavaroista huolehtimisen tärkeyden sekä vahvistavat toimintavalmiuksiaan vaikuttaa oman elämän kulkuun.

4. Tapaaminen: Omannäköinen arki ja unelmat

Miltä oman näköinen arki voi näyttää? Uskallanko unelmoida ja haaveilla? Työn, opintojen ja harrastusten merkitys arjessani.

Tavoitteet

1. Osallistujat oivaltavat, että he voivat vaikuttaa omaan arkeensa ja elämäänsä.
2. Osallistujat saavat näkökulmia ja rohkeutta oman näköisen arjen järjestämiseen.

5. Tapaaminen: Minä tunnen itseni

Kuinka vahvistan itsetuntemustani ja -tuntoani? Itsetuntemuksen merkitys oman osaamisen ja vahvuuksien tunnistamiseen sekä omien rajojen asettamiseen.

Tavoitteet

1. Osallistujien itsetuntemus ja itsetunto vahvistuvat, ja he oppivat sanoittamaan auki omaa osaamista ja vahvuuksia.
2. Osallistujat tunnistavat omia rajojaan itsetuntemuksen kautta, ja ymmärtävät niiden merkityksen omaan jaksamiseensa.

6. Tapaaminen: Matka kohti oman näköistä elämää jatkuu

Viimeinen ryhmätapaaminen, jonka sisältö ja tavoitteet kootaan osallistujien toiveista. Aihetta kartoitetaan toisella ryhmätapaamisella. Voidaan käsitellä esimerkiksi parisuhdetta ja rakkautta erityisessä arjessa, tai mennä ryhmän kanssa luonnon keskelle vahvistamaan ja viemään käytäntöön luonnon vaikutuksia hyvinvoinnille -teemaa.

Tavoitteet

1. Osallistujat sanoittavat oman matkansa kohti oman näköistä elämää.
2. Osallistujien usko selviytymiseen ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan arkeensa ja elämäänsä vahvistuu.

5.3 Yksilövalmennus

Mun elämä -valmennuksen yksilö- ja ryhmätapaamisten yhdistelmässä yksilötapaamisia on yhdestä viiteen kertaa kunkin osallistujan kanssa, hänen oman tarpeensa ja toiveensa mukaan. Yhden yksilötapaamisen kesto on yksi tunti, ja sen voi toteuttaa kasvotusten sovituspaikassa, tai etänä esimerkiksi Teamsin kautta. Yksilövalmennus voi sisältää ohjausta myös sähköpostitse, esimerkiksi työnhaun asiakirjojen päivitykseen liittyen.

Ensimmäinen yksilövalmennuksen tapaaminen pyritään toteuttamaan jokaisen osallistujan kanssa jo ennen ryhmävalmennuksen alkua, jolloin ohjaajat tulevat osallistujille tutummiksi, ja kynnys tulla mukaan ryhmään madaltuu. Ensimmäisellä yksilötapaamisella yhdessä läpi käytävät asiat auttavat myös ohjaajia ymmärtämään juuri kyseisen ryhmän tarpeita, toiveita ja haasteita.

Yksilövalmennuksen ensimmäisellä tapaamisella osallistuja täyttää alkukartoituslomakkeen, jossa kysytään asioita mm. yksinäisyydestä, osallisuudesta, elämänhallinnasta sekä voimavaroista. Ohjaajan kanssa käydään yhdessä keskustellen vastaukset läpi, ja niiden avulla pyritään löytämään selkeä kehittämistarve, josta muotoillaan tavoite, jota yksilövalmennuksessa lähdetään yhdessä edistämään. Jos selkeää tarvetta ei nouse keskustelusta, sitä voidaan kartoittaa vielä erillisen harjoituksen avulla. Alkukartoituslomakkeesta on saatavilla malli.

Yksilövalmennuksessa voidaan syventyä tarkemmin ryhmässä käsiteltyihin aiheisiin, tai voidaan edistää jotain muuta asiaa valmennukseen liittyen. Aiheita voivat olla esimerkiksi mielen hyvinvointi, parisuhde, elämänhallinta tai osaaminen ja vahvuudet sekä työllisyys- ja opiskeluasiat. Käytännössä kaikki aiheet, jotka jollain tavalla edistävät vanhemman omaa hyvinvointia ja osallisuutta, ovat hyviä.

Yksilötapaamisilla voidaan tehdä erilaisia harjoituksia, tai vain keskustella, riippuen vanhemman omasta tarpeesta ja toiveesta. Harjoitukset toimivat hyvänä keskustelun viritäjänä, ja herättelevät pohtimaan käsiteltäviä aiheita eri näkökulmista. Harjoituksia tai niihin liittyviä tehtäviä on hyvä antaa myös kotiin tehtäväksi. Tehtävä voi sisältää esimerkiksi keskustelua läheisen kanssa ja asian pohdintaa, tai se voi olla vaikkapa jonkin konkreettisen muutoksen tekeminen omassa elämässä. Yksilötapaamisten suunnitteluun on hyvä varata aikaa, koska jokaisen osallistujan kanssa käsitellään asioita räätälöidysti. Yksilötapaamisilla käytettäviä harjoituksia on saatavilla muokattavana dokumenttina.

Viimeisellä tapaamisella on hyvä käydä läpi yksilövalmennuksen tavoitetta, onko siihen päästy tai onko osallistujalla selkeä suunnitelma, miten hän pääsee siihen myöhemmin, ja miten mahdollista muutosta pystyy ylläpitämään. On myös hyvä ehdottaa osallistujalle jatkopolkua, esimerkiksi vertaisryhmää, jossa voi myöhemmin työstää asiaa, jatkaa muutoksen tekemistä tai ylläpitää sitä. Usein yksilövalmennuksen aikana nousee esille myös uusia tarpeita, ja on hyvä yhdessä pohtia, miten tai missä näitä tarpeita pystyy työstämään, jos yksilövalmennuksen aika ei siihen riitä.

5.4 Yksilöllinen tuki

Yksilöllinen tuki on tarkoitettu vanhemmille, jotka eivät halua tai pysty osallistumaan ryhmätoimintaan. Se on samanlaista kuin yksilövalmennus, mutta aiheita ja harjoituksia voi ja kannattaakin nostaa esille myös ryhmävalmennuksesta. Esimerkiksi tunteiden ja tarpeiden välinen yhteys on hyvä käsitellä myös yksilölliseen tukeen osallistujien kanssa.

Yksilöllistä tukea voi järjestää myös etäyhteyksiä käyttäen, tarvittaessa harjoituksia voi täyttää yhdessä jakamalla näyttöä, ja/tai lähettämällä harjoituksia etu- tai jälkikäteen vanhemmalle sähköpostitse.

Mikäli yksilöllisen tuen asiakkailta tulee toiveita, että he haluaisivat tavata myös muita samankaltaisessa tilanteessa olevia vanhempia, heille voi järjestää yhteisen, vapaaehtoisen tapaamisen osallisuuden ja vertaistuen edistämiseksi.

5.5 Suunnittelu ja markkinointi

Valmennuksen suunnittelu ja markkinointi kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Hyviksi havaittuja valmennuksen markkinointikanavia ovat sosiaalinen media, paikallisen omaishoitajayhdistyksen tiedotuskirjeet, koulujen ja erityiskoulujen Wilma, kehitysvammapalvelujen osaamiskeskus (Oulussa OYS Konsti), kaupungin / hyvinvointialueen palveluohjaus, hyvinvointikeskusten ja sairaalan infotaulut, työvoimapalvelut sekä erilaiset tapahtumat.

5.6 Valmennukseen hakeutuminen

Mun elämä -ryhmä- ja yksilövalmennuksen yhdistelmään hakeudutaan, ja jokainen hakeutunut haastatellaan kasvotusten, jolloin hän saa kertoa perhetilanteestaan, toiveistaan muutoksiin elämässään sekä odotuksistaan valmennuksesta. Haastattelu toimii myös motivointina ja sitouttamisena ryhmään. Haastattelutilanteessa voi käyttää apuna haastattelurunkoa, jolloin kaikki valintapäätökseen vaikuttavat asiat tulevat varmasti käsitellyiksi. Haastattelurungosta on saatavilla malli.

Haastatelluista valitaan enintään kaksitoista vanhempaa motivaation, tuen tarpeen ja ajankohtaisuuden mukaan. Jo haastattelussa varmistetaan, että jokainen pystyy osallistumaan ryhmätapaamisiin, ja siten sitoutetaan vanhemmat ryhmään heti alusta alkaen.

Yksilölliseen tukeen voidaan joko hakeutua ja haastatella hakijat, tai heidät voidaan valita valmennukseen ilmoittautumisjärjestyksessä.

5.7 Mitä tarvitaan

Yksilövalmennusta ja yksilöllistä tukea varten tarvitaan tila, jossa vanhempia voidaan tavata kahden kesken. Tiloissa pitää pystyä keskustelemaan yksityisesti kenenkään kuulematta ja häiritsemättä, jotta vanhemmilla on turvallinen olo jakaa vaikeitakin asioita.

Ryhmävalmennusta varten tarvitaan tila, jossa voidaan kokoontua säännöllisissä tapaamisissa. Tilassa pitää pystyä esittämään diat isolla näytöllä tms., ja pöydät tulee saada sellaiseen muotoon, että jokainen osallistuja näkee toisensa, esimerkiksi u-muotoon. Ryhmätilaa olisi hyvä koristella mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi luontoteemaan. Koristeita, kuten käpyjä, kiviä ja oksia voi kerätä luonnosta tai käyttää tekokukkia ym., ja lisätä mukaan valoja, led-kynttilöitä tai muuta tunnelmaa rauhoittavaa. Kaunis katseltava pöydässä auttaa keskittymään ja rentoutumaan asian äärelle, ja tuo vanhemmille tunnetta, että he ovat tärkeitä.

Valmennusryhmälle on tärkeää järjestää pientä tarjoilua. Vaikeita aiheita on vielä vaikeampi käsitellä tyhjällä vatsalla. Vanhemmat pitävät kovasti huolta muista, ja tällä pienellä asialla he saavat muistutuksen siitä, että ovat tässä hetkessä itseään varten. Yhteinen kahvihetki mahdollistaa myös vapaampaa vuorovaikutusta ja tarjoaa mahdollisuuden puhaltaa hetken ja lähentyä muiden kanssa.

Osallistujille annetaan ensimmäisellä ryhmätapaamisella Mun elämä -valmennuspaketti. Se voi tarkoittaa esimerkiksi logotarralla koristettua kansiota, jonne voi kerätä valmennuksen harjoitukset ja muun materiaalin, kynä ja vihko muistiinpanoja varten sekä pieni herkku hemmotteluun. Kansioon voi koota valmiiksi ensimmäisen tapaamisen diasetin, valmentajien yhteystiedot ja organisaation mainoksia. Paketin tarkoituksena on tarjoilun tavoin muistuttaa vanhempia keskittymään valmennuksessa itseensä, ei lapsiinsa.

Lisäksi valmennuksessa tarvitaan erilaisia askartelutarvikkeita, nenäliinoja sekä kuvakortteja. Ohjaajalle on saatavilla Ohjaajan muistiinpanot, joissa on myös tarvikelistat ja aikataulutukset jokaiselle ryhmätapaamiselle, sekä Ohjaajan käsikirja, jossa ryhmätapaamisten sisältö on avattu tarkemmin.

5.8 Vierailijat

Mun elämä -valmennuksessa on tarkoitus hyödyntää asiantuntijavieraita sekä kokemusasiantuntijoita mahdollisuuksien mukaan. On kuitenkin tärkeää, että vierailijat ovat ryhmässä paikalla vain osan aikaa, ja ryhmä aloitetaan ja lopetetaan aina ”omalla porukalla” luottamuksen ilmapiiriin ylläpitämiseksi.

Asiantuntijoita voi hyödyntää esimerkiksi Luonnon vaikutus hyvinvointiin -teemassa tai viimeisessä, ryhmän kanssa yhdessä sovitussa, vaikkapa parisuhde -teemassa. Kokemusasiantuntijoita on helppo hyödyntää esimerkiksi Omannäköinen arki ja unelmat -teemassa kertomaan oman tarinansa oman näköisestä arjestaan. Häntä voi pyytää puhumaan siitä, miten hän saa järjestettyä arkeen omia harrastuksia, työtä tai opintoja erityislapsen vanhempana, ja mistä hän saa voimaa arkeen, millaisia ovat

hänen unelmansa, onko hän saanut sellaisia toteutettua tai mitä on vielä toteutumatta. On hyvä kertoa kokemuspuhujalle etukäteen, että tarkoitus on kannustaa, innostaa ja rohkaista vanhempia rakentamaan oman näköistä elämää.

5.9 Kustannukset

Valmennuksen kustannukset voivat vaihdella paljonkin. Ohjaajien palkat ja tilat ovat suurimmat kulu-erät. Osallistujille jaettavat Mun elämä -valmennuspaketit sekä tarjoilut voi koota resurssien mukaan. Kokemusasiantuntijoille voidaan tarjota palkkio. Valmennuksessa tarvittavat askartelumateriaalit ja tulosteet eivät maksa paljoa.

6 Toiminnan arviointi

Mun elämä -valmennuksen tuloksia arvioidaan alku- ja loppukartoitusten avulla. Jokainen osallistuja täyttää valmennuksen aluksi ja päätteeksi kartoituslomakkeen, joita voidaan verrata keskenään valmennuksen päätyttyä. Kartoituksissa on samat kysymykset muun muassa yksinäisyydestä, osallisuudesta, elämänhallinnasta sekä voimavaroista. Vertailun avulla voidaan nähdä, ovatko osallistujat pysyneet valmennuksen avulla tekemään tai aloittamaan jonkinlaisia muutoksia elämässään, jotta he voisivat paremmin, ja onko heidän hyvinvoinnissaan jo tapahtunut muutoksia. Loppukartoituksessa on lisäksi kysymykset omasta kokemuksesta valmennuksen tuloksista. Alku- ja loppukartoituksista on saatavilla malli.

Tuloksia arvioidessa on hyvä huomioida, että esimerkiksi isommat muutokset osallistujan tai perheen elämässä voivat vaikuttaa vastauksiin. Valmennus toimii usein myös herättelevänä ja alkuun ohjaavana tukena, jolloin varsinaiset muutokset voivat toteutua vasta myöhemmässä vaiheessa elämää.

Osallistujilta pyydetään myös kirjallista palautetta valmennuksesta, jossa he muun muassa arvioivat itse, millaista apua, tukea tai tietoa he valmennuksesta saivat, ja onko heidän omassa hyvinvoinnissaan tapahtunut muutoksia, jotka linkittyvät tämän valmennuksen tavoitteisiin. Palautteita on hyvä hyödyntää seuraavaa valmennusta suunnitellessa ja toteuttaessa. Palautteen avulla voidaan myös konkreettisesti näyttää osallistujien kokemaa hyötyä valmennuksesta. Palautteet on hyvä pyytää nimettömänä, jotta jokainen uskaltaa varmasti kertoa omat mielipiteensä. Palautekyselystä on saatavilla malli.

Mun elämä -valmennusta pilotoitaessa pyydettiin erikseen palautetta ryhmätoiminnasta sekä yksilövalmennuksesta. Ryhmätoiminnan palaute pyydettiin viimeisellä ryhmätapaamisella, ja yksilövalmennuksen palaute viimeisellä yksilötapaamisella tai sen jälkeen sähköpostitse. Loppukartoitus pyydettiin täyttämään vasta noin kaksi viikkoa valmennuksen päätyttyä lähettämällä linkki kyselyyn sähköpostitse. Tarkoituksena tässä oli se, että tuloksiin saataisi mahdollisimman hyvin myös viimeisten tapaamisten jälkeen tapahtunut muutos. Tämä aiheutti kuitenkin sen, että loppukartoituksia ja palautteita ei saatu läheskään kaikilta. Varmin tapa saada kaikilta palaute ja loppukartoitus, on täyttää ne viimeisellä ryhmä- tai yksilötapaamisella.

Ohjaajien on hyvä kirjata ylös myös spontaania palautetta ryhmä- ja yksilötapaamisilla. Suullista palautetta voi käsitellä ohjaajien kesken, ja hyödyntää tarpeen sekä mahdollisuuksien mukaan.

6.1 Palautteita valmennuksesta

Mun elämä -valmennuksen pilotteihin osallistuneiden palautteen mukaan valmennuksessa parasta on se, että se on yksilöllinen täsmävalmennus vertaistuellla. Yksilö- ja ryhmävalmennuksen yhdistelmän avulla valmennus voidaan räätälöidä jokaisen omien tarpeiden mukaan, ja silti hyödyntää ryhmän tuomaa vertaistukea.

Valmennuksen avulla saavutettavat tulokset ovat hyvin paljon kiinni osallistujien omasta aktiivisuudesta, elämäntilanteesta ja halusta tehdä muutoksia elämään. Joskus tulos onkin se, että osallistuja oivaltaa elävänsä loppujen lopuksi hyvää elämää, on vain oppinut valmennuksen avulla näkemään ja ajattelemaan sitä eri näkökulmista, eikä tarvitse siihen suuriakaan muutoksia. Joskus muutoksen aika on vasta myöhemmin, esimerkiksi lapsen siirtyessä kouluun, mutta valmennus on auttanut näkemään, millaisia haaveita ja unelmia silloin on mahdollista toteuttaa ja miten.

Mun elämä -valmennuksen pilottivaiheessa saatiin mm. seuraavia palautteita tai oivalluksia:

Ryhmävalmennus

- *“Tiedän että en ole yksin. Uskallan vaatia ja huolehtia tarpeistani paremmin. Rohkeutta ja sosiaalisuutta sain.”*
- *“(Parasta oli) tehtävät, mitkä tuntuivat joskus haasteellisilta, mutta laittoi ajattelemaan.”*
- *“Mielenkiintoinen tutkimusmatka osallistua tähän, elämyksellinen voimavaroja antava.”*
- *“Silmät avautuivat oman hyvinvoinnin seuraamiseen ja varsinkin keinoihin ja se että se ylipäänsä on mahdollista.”*
- *“(Parasta oli) tunnistaa omat vaikeutesi ja oppia suhtautumaan elämään optimistisesti.”*

Yksilövalmennus

- *“Sain rohkeutta ja varmuutta tehdä omia asioita ja ottaa omaa aikaa.”*
- *“Koen että voin helposti palata käsiteltyihin aiheisiin. Koen että voin jakaa aiheita toistenkin kanssa.”*
- *“Paljon malleja ja tukea tavoitteiden siirtämiseen käytännöksi ja tavaksi.”*
- *“(Parasta oli) yksilöllinen kohtaaminen, pyrkimys ja halu ymmärtää minun tilannettani ja siitä käsin valmennuksen ohjaaminen.”*

Yksilöllinen tuki

- *“Juuri minulle minun tarpeitani varten. Se oli jo hirveän voimaannuttavaa. Energiaa vieviä asioita sain tunnistettua ja niihin pelivälineitä, miten sellaisia poistaa elämästä.”*
- *“Koin itseni kuulluksi ja ymmärretyksi. Oikeasti keinoja itsetutkimiseen & arkeen.”*
- *“Harjoitustehtävät olivat sellaisia, että olen puhunut niistä myös lapsilleni ja lapseni ovat opineet tehtävän kautta sanoittamaan paremmin omia tarpeitaan ja tunteitaan. Kanssakäymisen kotona on tasoittunut.”*
- *“Unelmat -osio oli etenkin hyvä nyt. Ja huomasi mitkä asiat on “helposti toteutettavia, saatavilla ja minkä eteen joutuu tehdä työtä.”*
- *“Sain hyvää palautetta työhakemuksen ja cv:n päivitykseen ja lisää voimia työnhakuun ja opiskelujen selvitykseen.”*

7 Näin saat materiaalit käyttöösi

Valmennusmalli on vapaasti hyödynnettävissä, ja sitä voi muokata omien tarpeiden mukaan.

Saatavilla olevat materiaalit

Ohjaajan opas (tämä dokumentti)

Ohjaajan muistiinpanot (muokattavissa Canvalla)

- Tiivistelmä ryhmätapaamisten sisällöstä, tavoitteista ja aikatauluista
- Tarvikelistat

Ohjaajan käsikirja (muokattavissa)

- Ryhmätapaamisten sisältö tarkemmin avattuna

Harjoitukset (muokattavissa Canvalla)

- Ryhmässä tarvittavat harjoitukset
- Yksilövalmennuksessa ja yksilöllisessä tuessa tarvittavat harjoitukset
- Luontokortit

Ryhmävalmennuksen diaesitykset (muokattavissa Canvalla)

Mallit

- Mainosmalli
- Haastattelurunko
- Alku- ja loppukartoitus
- Palautekysely

Pyydä valmennuksessa hyödynnettävät materiaalit Oulun seudun omaishoitajat ry:ltä:

yhdistys@osol.fi tai p. 08 882 1690.



Mun elämä -valmennuksen ohjeet ja materiaalit on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Minun näköinen elämä -hankkeessa vuosina 2023–2025.