

AikuistenVire -etäryhmävalmennusryhmä

11.3.-20.5.2025

VASA 2 – Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle -hankkeessa toteutetaan

AikuistenVire- etäryhmävalmennus kevään 2025 aikana



AikuistenVIRE
-ETÄRYHMÄVALMENNUS

- Mitä on toimintakyky ja miten se näkyy minussa?
- Tunnetaidot ja itsetuntemus
- Oman toiminnan ohjaus ja keinoja arkeen
- Kuormittuminen sekä vahvuudet ja voimavarat
- Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus
- Tulevaisuus ja arjen hallinta

 Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

 lapha.fi

 Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

 VASA 2

Mikä AikuistenVire-etäryhmävalmennus?

AikuistenVire-etäryhmävalmennus on matalan kynnyksen tukea, jonka tavoitteena on valmennettavan toimintakyvyn ja arjen tukeminen sekä samalla mahdollistaa vertaistuellinen kohtaaminen. Valmennusta vetää ammattilaistyöpari.

Kenelle AikuistenVire on tarkoitettu?

AikuistenVire- etäryhmävalmennus on tarkoitettu yli 18- vuotiaille nuorille aikuisille ja aikuisille.

Missä AikuistenVire toteutetaan?

AikuistenVire toteutuu kokonaan verkossa tietoturvalisella etävastaanotolla Teamsissä. Valmennusta varten tarvitaan siis tietokone tai läppäri toimivalla kameralla ja kuulokkeet.

HUOM. puhelimella osallistumista ei suositella, koska valmennuksen sisällön seuraaminen voi olla pieneltä näytöltä vaikeaa.

Myös rauhallinen ympäristö on hyvä huolehtia ympärille niin taustahälyn kuin luottamuksellisuuden vuoksi. Ryhmään osallistuvilla on vaitiolovelvollisuus koskien ryhmässä keskusteltavia asioita.

Milloin AikuistenVire-etäryhmävalmennus toteutuu?

AikuistenVire-etäryhmävalmennus toteutuu kahden viikon välein yhteensä kuusi (6) kertaa.

Etäryhmä kokoontuu seuraavina tiistai-iltoina:

Ryhmän tapaamisajat

Ti 11.3. klo 17–19

Ti 25.3. klo 17–19

Ti 8.4. klo 17–19

Ti 22.4. klo 17–19

Ti 6.5. klo 17–19

Ti 20.5. klo 17–19

Miten aikuinen pääsee mukaan AikuistenVireeseen?

AikuistenVire-etäryhmävalmennukseen haetaan erillisellä hakulomakkeella. Hakemiseen ei tarvita mitään diagnoosia tai lähetettä ammattilaisen taholta, ainoastaan aikuisen oma tarve ja motivaatio ryhmämuotoiseen valmennukseen riittää hakeutumiseen.

Hakulomakkeella kysytään mm. henkilötunnus (tarvitaan Virtun tietoturvalisella etävastaanottoa varten) sekä tarkentavia kysymyksiä aikuisen omasta kokemuksesta toimintakyvystään ja tuen tarpeestaan ja lähiverkostosta.

Hakulomakkeen voi aikuinen täyttää itsenäisesti tai yhdessä läheisen/ammattilaisen kanssa.

Hakulomake ja lisätietoja löytyy [Etäryhmävalmennus - ekollega - Virta](#)

Milloin AikuistenVire-etäryhmävalmennukseen haetaan?

Hakuaikaa pilottiin on 26.2.2025 klo 18 saakka.

Valmentajat haastattelevat jokaisen hakijan hakuajan päätyttyä puhelimitse. Käytännössä tämä tarkoittaa kevyttä keskustelua ja valmentajat voivat tarvittaessa tehdä vielä tarkentavia kysymyksiä hakulomakkeeseen liittyen. Haastattelut toteutuvat viikolla 9–10 ja valmentajat ilmoittavat hakijoille valinnoista.

Valmennukseen valitaan enintään 6–8 aikuista/ ryhmä.

Mitä tapahtuu, kun aikuinen valitaan valmennukseen mukaan?

Valmentajat lähettävät valmennukseen valituille ennakkomateriaalipaketin sähköpostiin.

Ennakkomateriaalissa on:

- valmentajien lyhyt esittelyvideo
- ohjeet tietoturvaliselle etävastaanotolle liittymiseen
- saatekirje, missä on vielä koottuna yhteen valmennuksen yksityiskohtia
- valmentajien yhteystiedot

Valmentajat luovat Virtuun tietoturvalisen etävastaanoton jokaiselle valmennuskerralle. Tästä lähtee valmennettavalle sähköposti, minkä lopussa on Teams- osallistumislinkki.

Mitä AikuistenVireen valmennuskerroilla käydään läpi?

Jokaisella kerralla on oma teemansa:

1. Mikä on toimintakyky ja miten se näkyy minussa?
2. Tunnetaidot ja itsetuntemus
3. Oman toiminnan ohjaus ja keinoja arkeen
4. Kuormittuminen sekä vahvuudet ja voimavarat
5. Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus
6. Tulevaisuus ja arjen hallinta

Teemoja käsitellään yhdessä valmentajien kanssa keskustellen, omia ajatuksia kertoen ja toisten kokemuksia kuunnellen.

Kameraa ei tarvitse pitää päällä, jos se tuntuu hankalalta ja osallistuakin saa sen verran kuin itsestä tuntuu hyvälle joko puheella, kirjoittamalla tai muulla tavalla osallistuen. Se on kuitenkin hyvä muistaa, että kyse on valmennuksesta, joka pohjautuu ryhmäläisten yhteiseen vuorovaikutukseen ja kommunikointiin, joten oman puheenvuoron aikana kameran päälle laittamista odotamme sinulta.

Valmennuskertojen välillä on ryhmäläisille välitehtäviä, jotka ovat vapaaehtoisia, mutta suositeltavia tehdä. Välitehtävät puretaan aina seuraavalla kerralla kevyesti ja sen verran kuin jokainen ryhmäläinen haluaa jakaa.

Jokaisen kerran päätteeksi valmentajat pyytävät täyttämään lyhyen palautekyselyn.

Mikäli valmennettava on jostain syystä estynyt pääsemään valmennuskerralle, tulee siitä ilmoittaa valmentajalle. Jos valmennettava ei ilmesty sovitulle valmennuskerralle, valmentajat soittavat/ laittavat viestiä ja kyselevät perään.

Valmentajat ovat koko valmennuksen ajan ryhmäläisten tavoitettavissa ja heihin saa olla yhteyksissä.

Mitä etäryhmävalmennuksen jälkeen?

Valmennuksen päätyttyä osallistujille lähetetään sähköposti, joka sisältää:

- Valmennuksen materiaalit
- Ohjauksen Mielenterveystalon omahoito-ohjelmiin ja Lapin digiNepsy verkkosivuille
- Tietoa mihin voi olla jatkossa yhteydessä

Lisätietoja

Valmentajat

Maila Haltia, maila.haltia@lapha.fi

Katri Puljula, katri.puljula@lapha.fi

VASA 2- Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle -hanke

Marjo Häyry, marjo.hayry@poske.fi