

NuortenVire -etäryhmävalmennuspilotti

suomeksi ja pohjoissaamen kielellä 10.2.- 23.4.2025

VASA 2 – Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle -hankkeessa pilotoidaan nuorille ryhmämuotoista NuortenVire-etäryhmävalmennusta alkuvuodesta 2025.



Mikä NuortenVire-etäryhmävalmennus?

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

Kenelle NuortenVire on tarkoitettu?

NuortenVire-etäryhmävalmennus on tarkoitettu 13–17- vuotiaille nuorille. Ryhmiä pilotissa on alkamassa kaksi (2), joista toinen on suomenkielinen ja toinen pohjoissaamenkielinen ja kulttuurinmukainen.

Missä NuortenVire toteutetaan?

NuortenVire toteutuu kokonaan verkossa tietoturvalisella etävastaanotolla Teamsissä. Valmennusta varten tarvitaan siis tietokone tai läppäri 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 NuortenVire-etäryhmävalmennus toteutuu?

NuortenVire-etäryhmävalmennus toteutuu kahden (2) viikon välein yhteensä kuusi (6) kertaa.

Etäryhmät kokoontuvat seuraavina tiistai- ja keskiviikko-iltoina:

Suomenkielinen ryhmä	Saamenkielinen ryhmä
Ti 11.2. klo 17.30–19.30	Ke 12.2. klo 17.30–19.30
Ti 25.2. klo 17.30–19.30	Ke 26.2. klo 17.30–19.30
Ti 11.3. klo 17.30–19.30	Ke 12.3. klo 17.30–19.30
Ti 25.3. klo 17.30–19.30	Ke 26.3. klo 17.30–19.30
Ti 8.4. klo 17.30–19.30	Ke 9.4. klo 17.30–19.30
Ti 22.4. klo 17.30–19.30	Ke 23.4. klo 17.30–19.30

Miten nuori pääsee mukaan NuortenVireeseen?

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

Hakulomakkeella kysytään mm. nuoren ja hänen huoltajansa yhteystiedot, nuoren henkilötunnus (tarvitaan Virtun tietoturvalisella etävastaanottoa varten), tarkentavia kysymyksiä nuoren omasta kokemuksesta toimintakyvystään ja tuen tarpeestaan ja nuoren verkostosta. Saamenkielisessä lomakkeessa kysytään lisäksi nuoren kielitaidosta.

Hakulomakkeen voi nuori täyttää itsenäisesti tai yhdessä huoltajan/ammattilaisen kanssa.

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

Milloin NuortenVire-etäryhmävalmennukseen haetaan?

Hakuaikaa pilottiin on 24.1.2025 saakka.

Valmentajat haastattelevat jokaisen hakijan hakuajan päätyttyä puhelimitse. Käytännössä tämä tarkoittaa kevyttä keskustelua nuoren kanssa ja valmentajat voivat tarvittaessa tehdä vielä tarkentavia kysymyksiä hakulomakkeeseen liittyen. Haastattelut toteutuvat viikolla 5.

Valmentajat ilmoittavat hakijoille valinnoista viimeistään viikolla 6.

Valmennukseen valitaan enintään 8 nuorta/ ryhmä.

Mitä tapahtuu, kun nuori 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 nuorelle tekstiviesti, minkä lopussa on Teams- osallistumislinkki.

Nuoren pitää lähettää tämä linkki omaan sähköpostiinsa, jotta hän pääsee liittymään mukaan tietokoneelta tai läppäritä.

Mitä NuortenVireen 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.

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

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

Mitä etäryhmävalmennuksen jälkeen?

Valmennuksen päätyttyä osallistujille ja huoltajille lähetetään sähköposti, joka sisältää:

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

Valmentajat keskustelevat vielä jokaisen valmennettavan kanssa henkilökohtaisesti valmennuksen jälkeen. Keskustelussa käydään läpi valmennus kokonaisuutena ja mitä ajatuksia siitä jäi valmennettavalle. Tässä keskustelussa käydään myös läpi vaihtoehtoja valmennuksen jälkeiseen arkeen.

Lisätietoja

Valmentajat (suomenkielinen ryhmä)

Henriikka Kilponen, henriikka.kilponen@lapha.fi

Laura Reinikka, laura.reinikka@kittila.fi

Valmentajat (pohjoissaamenkielinen ja kulttuurinmukainen ryhmä)

Elle Aikio, elle.aikio@lapha.fi

Pauliina Näkkäljärvi, pauliina.nakkalajarvi@lapha.fi

VASA 2- hanke

Marjo Häyry, marjo.hayry@poske.fi

Pilvi Vuomajoki, pilvi.vuomajoki@lapha.fi

