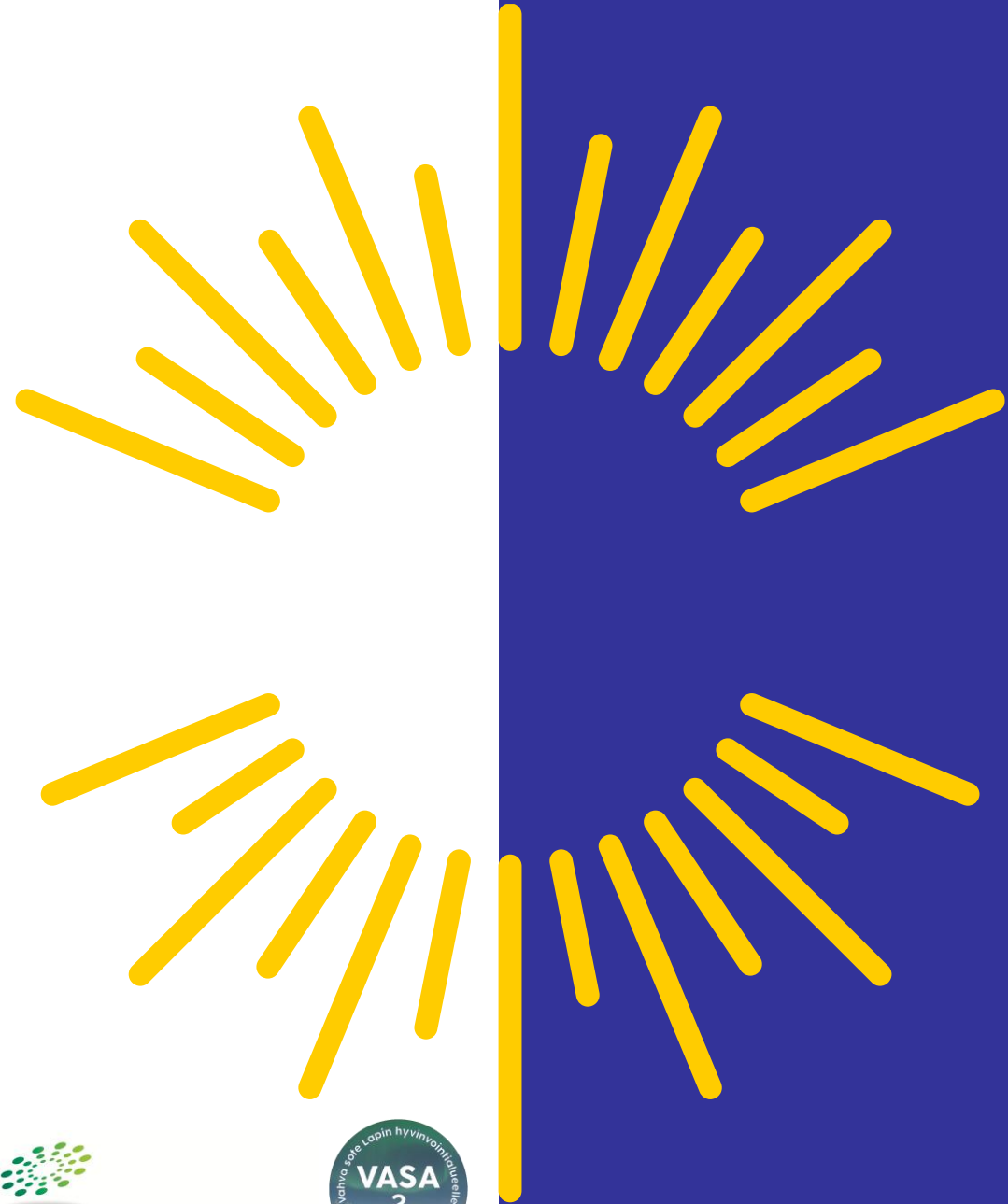


Vire- etäryhmävalmennus

Nuoret 13-17- vuotiaat
Aikuiset yli 18- vuotiaat
Vire- itsehoitopaketti



Työryhmä Vire- etäryhmävalmennuksen taustalla

- Maila Haltia, kuntoutussuunnittelija, psykoterapeutti (et), Lapin hyvinvointialue
- Elina Ruokanen, kuntoutusohjaaja, Lapin hyvinvointialue
- Henriikka Kilponen, kuntoutusohjaaja, Lapin hyvinvointialue
- Elle Aikio, saamenkielinen terveydenhoitaja, Lapin hyvinvointialue
- Pauliina Näkkäläjärvi, saamenkielinen terveydenhoitaja, Lapin hyvinvointialue
- Laura Reinikka, etsivä nuorityöntekijä, Kittilän kunta
- Pilvi Vuomajoki, asiantuntija, VASA 2- Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle- hanke, saamenkielisten palveluiden kehittämisyksikkö, Lapin hyvinvointialue
- Marjo Häyry, erityisasiantuntija, neuropsykiatrinen palvelupolku, VASA 2- Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle- hanke, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus, Lapin hyvinvointialue

Vire- etäryhmävalmennus

- Tavoitteena on tukea valmennettavan toimintakykyä ja arjenhallintaa sekä mahdollistaa vertaistuellinen kohtaaminen.
- Toteutuu tietoturvallisella etävastaanotto Teamsillä.
- Koostuu kuudesta (6) valmennuskerrasta, joista yksi kestää 2h kerrallaan.
- Valmennuksen toteuttamisesta vastaa ammattilaistyo pari.
- Jokaisella valmennuskerralla on oma teemansa.



Vire- etäryhmävalmennuksen kokonaisuudet ja niiden testaus

- Vire- etäryhmävalmennuskokonaisuudesta on olemassa samansisältöiset, yksilöllisillä erityispiirteillä koostetut kokonaisuudet:
 - NuortenVire 13-17- vuotiaille nuorille
 - AikuistenVire yli 18- vuotiaille nuorille aikuisille ja aikuisille
 - Vire- itsehoitopaketti nuorille ja nuorille aikuisille (koostuu pohjoissaamenkielisistä videoista, jotka tekstitetty suomeksi)
- Vire- etäryhmävalmennusta on testattu käytännössä
 - Syksyllä 2024 AikuistenVire (6 valmennettavaa)
 - Keväällä 2025 NuortenVire (2 valmennettavaa) ja AikuistenVire vol.2 (4 valmennettavaa)
- Valmennuskokonaisuus löytyy kuvattuna Innokylästä sekä syksyn 2025 aikana Mielenterveystalon Ammattilaisille –osiosta.

Vire- etäryhmävalmennukseen haku

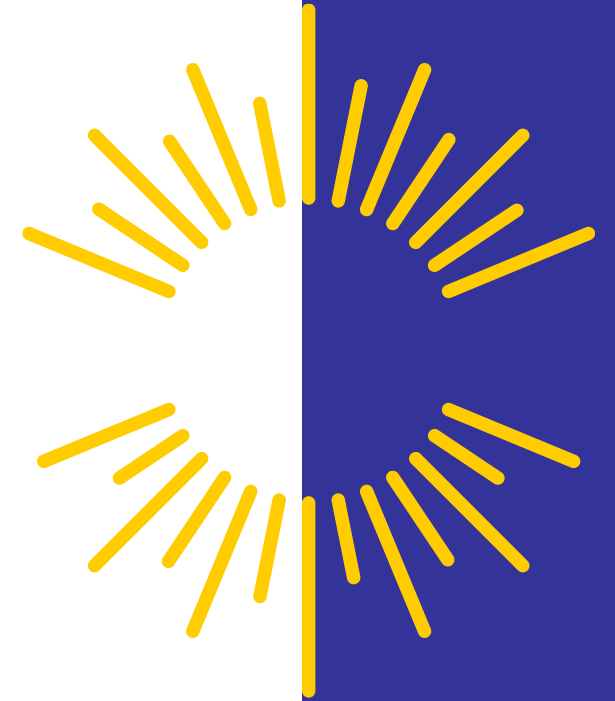
- Valmennukseen haku sähköisen hakulomakkeen kautta
 - Hakulomakkeella on mm. hakijan koettua toimintakykyä kuvaavia asioita, mitä hän arvioi itsellään sillä hetkellä. Nämä arvioitavat asiat pohjautuvat Spiral- menetelmään.
 - Hakulomakkeella hakija arvioi myös sitä, missä näissä em. asioissa hän kaipaa eniten valmennuksella tukea ja apua.
- Hakuajan päätyttyä valmentajat kävivät hakemukset läpi ja haastattelivat jokaisen hakijan puhelimitse.
 - Haastattelussa valmentaja saattoi vielä tarkentaa hakijan vastauksia hakulomakkeella sekä kertoa tarkemmin valmennuksen sisällöstä.
 - Haastattelujen jälkeen valmentajat valitsivat valmennukseen lähtijät ja laitoivat heille sähköpostin, missä oli vielä kirjallisesti valmennukseen liittyviä asioita kerrottu.

AikuistenVireen syksyn 2024 pilotissa testattiin myös ohjautuminen, joten tällöin haku tapahtui strukturoidusti Rovaniemen Mieli- tiimin sekä psykiatrian poliklinikan kautta.

Kevään 2025 NuortenVireen ja AikuistenVireen haut olivat avoimia ja niitä markkinoitiin laajasti eri kohderyhmille (mm. opiskeluhoito, järjestöt, vanhemmat Wilman kautta). NuortenVireestä oli haussa myös pohjoissaamenkielinen valmennusryhmä.

"Yritän olla vastauksissani mahdollisimman rehellinen ja realistinen. Harvemmin yksi valmennuskurssi mullistaa kenenkään ihmisen koko elämää, mutta se voi antaa joitain eväitä tulevaisuutta varten. Ja koen saaneeni niitäkin."

(AikuistenVire vol.2 valmennettava, kevät 2025)



Vire- etäryhmävalmennuksen arviointia 1/2

- Jokaisella valmennuskerralla on yhteinen tavoite, johon ajatellaan sisällön näkökulmasta tähdättävän. Ryhmä saattoi asettaa itselleen omia yhteisiä tavoitteita tai jokainen valmennettava omia yksilöllisiä tavoitteita.
- Valmennettavat täyttivät jokaisen valmennuskerran jälkeen palautekyselyn, missä he arvioivat ko. valmennuskertaa.

Arvioi seuraavat väittämät asteikolla 1= täysin samaa mieltä - 2= jokseenkin samaa mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= jokseenkin eri mieltä, 5= täysin eri mieltä

	1 	2 	3 	4 	5 
Valmennuskerralle linjoille tuleminen <u>Teamsiin</u> oli helppoa.	☐	☐	☐	☐	☐
Valmentajat ottivat minut ystävällisesti vastaan valmennuskerran alussa.	☐	☐	☐	☐	☐
Koin oloni turvalliseksi ryhmässä.	☐	☐	☐	☐	☐
Valmennuskerran sisältö oli minulle motivoivaa ja hyödyllistä.	☐	☐	☐	☐	☐
Päysin mielestäni valmennuskerralle asetettuun tavoitteeseen.	☐	☐	☐	☐	☐

Vire- etäryhmävalmennuksen arviointia 2/2

- Viimeisellä valmennuskerralla valmennettavat täyttivät loppuarvioinnin, missä he vastasivat mm. uudelleen hakulomakkeella olleisiin koettua toimintakykyä kuvaaviin Spiral-kysymyksiin sekä muihin valmennuskokonaisuutta koskeviin kysymyksiin.
- Loppukyselyssä kysyttiin asiakastyytyväisyyttä myös NPS suositteluindeksillä (soveltaen asteikolla 1-5) valmennettavien kokemusta siitä, miten todennäköisesti he suosittelisivat valmennusta ystävälleen tai läheiselleen.

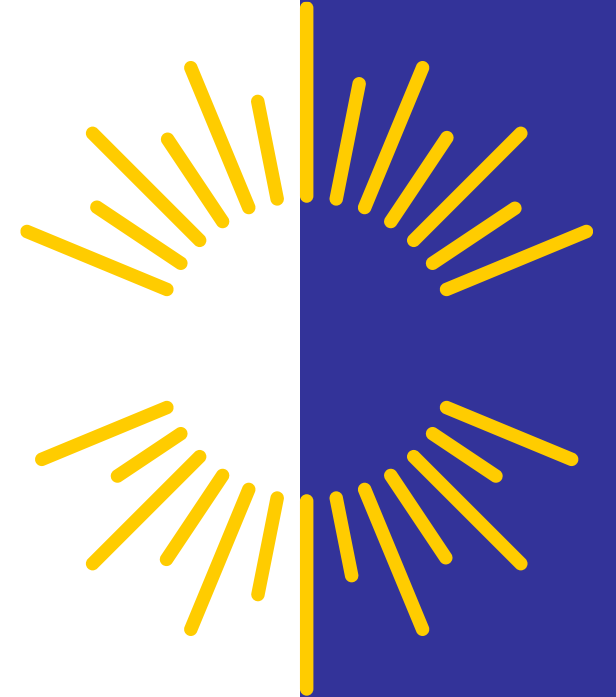
5. Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1-5:

(1= Täysin samaa mieltä, 2= osittain samaa mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 4= osittain eri mieltä, 5= täysin eri mieltä)

	Täysin samaa mieltä 1	Osittain samaa mieltä 2	Ei samaa eikä eri mieltä 3	Osittain eri mieltä 4	Täysin eri mieltä 5
Koen, että toimintakykyni koheni valmennuksen ansiosta.	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että arjenhallintani koheni valmennuksen ansiosta.	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että sain vertaistukea valmennuksen aikana.	☐	☐	☐	☐	☐
Tiedän, miten jatkan arkeani valmennuksen jälkeen.	☐	☐	☐	☐	☐
Tiedän, mistä saan apua, jos sitä tarvitsen.	☐	☐	☐	☐	☐
Koin NuortenVire-etäryhmävalmennuksen konseptina toimivaksi (etänä ja ryhmässä)	☐	☐	☐	☐	☐
Koin Vire- etäryhmävalmennuksen kokonaisuudessaan itselleni hyödylliseksi.	☐	☐	☐	☐	☐

"Turvallinen ja lämmin ilmapiiri, luottamuksellinen, motivoiva ja muiden vertaistuki tuntuivat lohduttavilta ja loivat uskoa omaan tulevaisuuteen."

(AikuistenVire- pilotin valmennettava, syksy 2024)



Vire- etäryhmävalmennuksen tuloksia 1/3

- Jokainen valmennettava (n=11) suosittelisi todennäköisesti tai erittäin todennäköisesti valmennusta ystävälleen tai läheiselleen
- Asiat, mitkä vaikuttivat tähän kokemukseen olivat mm. turvallisuus, luottamuksellisuus, vertaistuellisuus, asiantuntevat vetäjät ja arvostava kohtaaminen

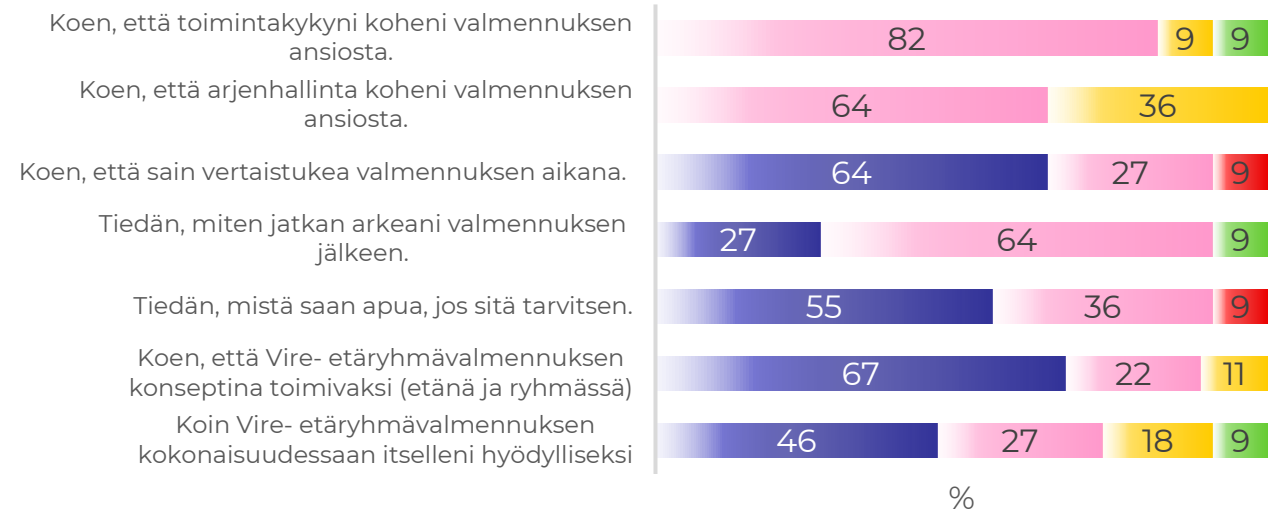
"Helppo pääsy mukaan jokaiseen tapaamiseen, ryhmän maltillinen koko, vetäjien ystävällisyys ja huomaavaisuus ja se, että kaikki saivat olla mukana juuri sellaisina kuin ovat. Todella positiivinen kuva jäi tästä."

(Aikuisten Vire vol.2 valmennettava, kevät 2025)

Vire- etäryhmävalmennuksen tuloksia (n=11) 2/3

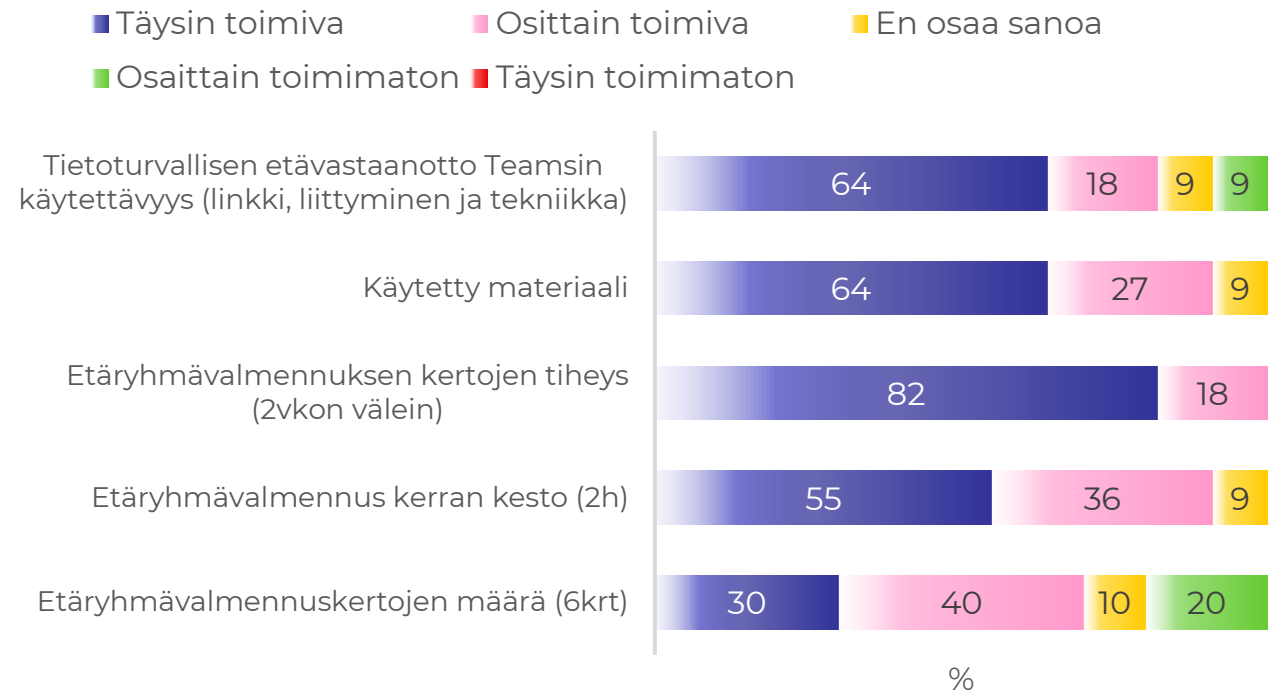
- Yli 80 % valmennettavista koki toimintakykynsä kohentuneen valmennuksen ansiosta.
- Yli 60 % valmennettavista koki arjenhallintansa kohentuneen valmennuksen ansiosta
- Yli 90 % koki saaneensa valmennuksen aikana vertaistukea.
- Lähes jokainen valmennettava tiesi, mistä saa tarvittaessa valmennuksen jälkeen apua, jos sitä tarvitsee.
- Lähes 90 % valmennettavista koki Vire-etäryhmävalmennuksen toimivaksi konseptiksi.
- Yli 70 % valmennettavista koki Vire-etäryhmävalmennuksen itselleen hyödylliseksi.

■ Täysin samaa mieltä ■ Osittain samaa mieltä
■ Ei samaa eikä eri mieltä ■ Osittain eri mieltä
■ Täysin eri mieltä



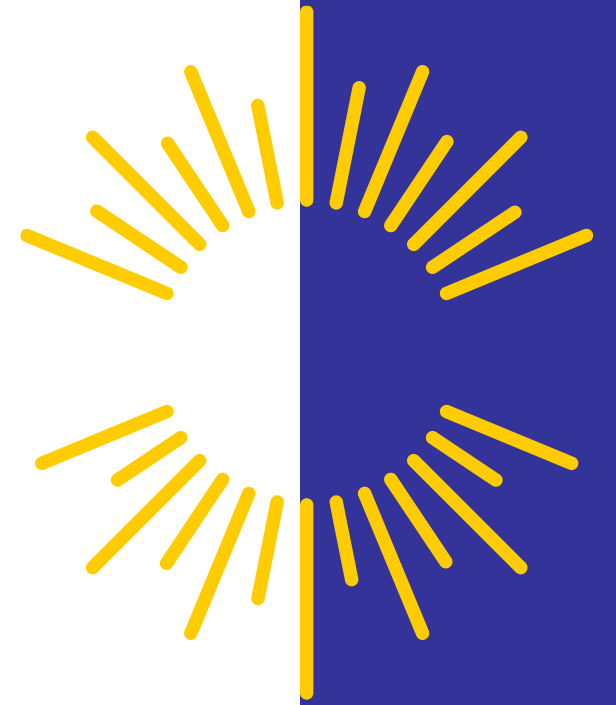
Vire- etäryhmävalmennuksen tuloksia (n=11) 3/3

- Yli 80 % valmennettavista koki tietoturvallisen etävastaanotto Teamsin täysin tai osittain toimivana.
- Yli 90 % valmennettavista koki valmentajien käyttämän materiaalin täysin tai osittain toimivana.
- Jokainen valmennettava koki valmennuskertojen tiheyden 2 vkon välein täysin tai osittain toimivaksi.
- Yli 90 % valmennettavista koki 2h valmennuskerran täysin tai osittain toimivaksi.
- 70 % valmennettavista koki kuusi (6) valmennuskertaa täysin tai osittain toimivaksi määräksi.



"Täytyy myöntää, että kyllä on aika hyvin toteutettu kokonaisuus. Tällaisen valmennuksen haasteena saattoi järjestäjille olla vastata osallistujien kaikkiin toiveisiin. Itse koen kyllä että tässä sain jonkin verran käydä jonkun kanssa itseäni puhuttelevia asioita."

(AikuistenVire vol.2 valmennettava, kevät 2025)



Vire- etäryhmävalmennuskonseptin hyödyntäminen

- Vire- etäryhmävalmennuskonsepti on hyvin muovautuva kokonaisuus ja hyödynnettävissä myös lähivalmennuksena sekä itsehoitona
 - Nuorten kanssa ryhmävalmennusta voisi toteuttaa opiskeluhuollossa yhteisöllisen työn yhtenä muotona koulupäivän aikana
 - Aikuisten kohdalla on koettu toimivimmaksi etäryhmävalmennus ilta-aikaan
 - Itsehoitopakettia voi tarjota nuorille itselleen tutustuttavaksi tai sitä voi nuori käydä läpi ammattilainen/ huoltaja tukena
- VIRE-itsehoitopaketti on VIRE-etäryhmävalmennukseen perustuva omahoito-videoiden kokonaisuus, joka tarjoaa nuorille apua ja tukea oman toimintakyvyn parantamiseen ja keinoja arjen hallintaan. Itsehoitopaketti on pohjoissaamenkielinen ja tekstitetty suomeksi, mikä antaa myös muille kuin saamenkielisille mahdollisuuden hyödyntää itsehoitopakettia. Itsehoitopakettiin kuuluu johdanto-videon lisäksi seitsemän teemavideota.
- VIRE-itsehoitopakettia voi hyödyntää kokonaisuudessaan tai valita itselleen parhaiten sopivat kohdat. Itsehoitopaketti on suunnattu yli 15-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille, ja se on tarkoitettu käytäväksi läpi itsenäisesti. Myös 13-15-vuotiaat voivat hyötyä itsehoitopaketista, mutta sen ikäisiä suositellaan käymään sisältöjä läpi yhdessä esimerkiksi opiskeluhuollon ammattilaisen, kuten kuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa.

Vire- etäryhmävalmennuksen toteuttamisesta kokemuksia

- Vire- etäryhmävalmennuksen hakuprosessi on keskeisessä ja tärkeässä roolissa kokonaisuudessa; ryhmämuotoisessa valmennuksessa on merkityksellistä valmennettavien tietynlainen samankaltaisuus, jotta valmennuksellisuus ja vertaistuellisuus toteutuu. Nuorten kohdalla nousee myös valmennettavien samanikäisyys keskeiseen rooliin.
- Vire- etäryhmävalmennuksessa valmentajilla on tärkeää olla kokemusta etänä tapahtuvasta ryhmämuotoisesta valmennuksesta sekä vahvaa asiantuntijuutta valmennuksen asiasisältöön liittyen. Tietoteknistä ja Teamsin osaamista sekä tietynlaista heittäytymistä, joustavuutta ja muutoksensietokykyä vaaditaan myös valmentajilta.
- Vire- etäryhmävalmennus vie valmentajien työaika n. 20h kokonaisuudessaan (sisältää mm. valmennuskerrat, niihin valmistautumisen, etävastaanottolinkkien tekeminen sekä valmentajien keskinäisen reflektion valmennuskertojen jälkeen)
- Valmennuskokonaisuus vie valmennusta koordinoivan ammattilaisen työaika n. 16h kokonaisuudessaan (sisältäen mm. valmentajien sopiminen ja mahdollinen ohjaaminen ja etävastaanotto- koulutuksen järjestäminen, hakulomakkeen päivitys ja julkaisu eKollegassa, mainos ja markkinointi, kyselyjen päivitykset, väliarviointien/ loppuarviointien koostaminen)