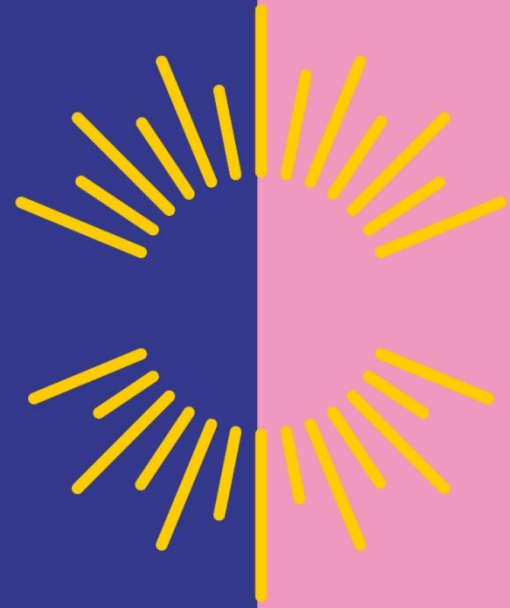




Vire- etäryhmävalmennusmalli

Toimintaohjeet valmennuksen toteutukseen



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin buresveadjinguovlu
Lapin pyereestváijeemkuávlu
Lapin pue'rrvääjjamvu'vdd



Sisällys

Vire-etäryhmävalmennus toimintakyvyn ja arjenhallinnan tueksi.....	2
Mistä on kyse?	4
Vire- etäryhmävalmennuksen tavoite.....	4
Vire- etäryhmävalmennukseen hakeutuminen	4
Vire-etäryhmävalmennukseen hakijoiden haastattelu	5
Vire- etäryhmävalmennettavien valintaperusteet	5
Miten Vire- etäryhmävalmennus jäsentyy?	6
Vire- etäryhmävalmennuksen toteutus.....	6
Vire- valmentajien yhteistyö ja valmistautuminen.....	6
Vire- etäryhmävalmennuksen rakenne	7
Vire- etäryhmävalmennuskertojen rakenne	7
Harjoitusten ja välitehtävien valinta.....	9
Vire- etäryhmävalmennuskerrat	10
1. valmennuskerta: Mitä on toimintakyky ja miten se näkyy minussa?.....	10
2. valmennuskerta: Tunnetaidot ja itsetuntemus	13
3. valmennuskerta: Oman toiminnan ohjaus ja keinoja arkeen	16
4. valmennuskerta: Kuormittuminen sekä vahvuudet ja voimavarat.....	18
5. valmennuskerta: Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus	21
6. valmennuskerta: Tulevaisuus ja arjen hallinta.....	24
Markkinointimateriaalia	26

Vire-etäryhmävalmennus toimintakyvyn ja arjenhallinnan tueksi

Opas kuvaa Vire-etäryhmävalmennusmallin, minkä tavoitteena on valmennettavan toimintakyvyn ja arjenhallinnan tukeminen sekä mahdollistaa vertaistuellinen kohtaaminen.

Vire-etäryhmävalmennuksesta on kaksi versiota

- **NuortenVire** (13–17-vuotiaat, suomenkielinen ja pohjoissaamenkielinen)
- **AikuistenVire** (yli 18-vuotiaille)

Sisällöllisesti valmennukset ovat hyvin samankaltaiset, mutta sanoituksessa ja harjoitteissa on otettu eri ikäryhmät huomioon.

Materiaalista on olemassa myös [Vire- itsehoitopaketti](#) yli 15-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille (videotallennepohjainen, pohjoissaamenkielinen ja saamelaisen kulttuurin mukainen, tekstitetty suomeksi). 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 tekijät

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, Lapin hyvinvointialue

Oppaan kirjoittajat

Maila Haltia, kuntoutussuunnittelija, psykoterapeutti (et), Lapin hyvinvointialue

Marjo Häyry, erityisasiantuntija, neuropsykiatrinen palvelupolku, VASA 2 - Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle- hanke, Lapin hyvinvointialue

Pilvi Vuomajoki, asiantuntija, VASA 2- Vahva sote Lapin hyvinvointialueelle- hanke, saamenkielisten palveluiden kehittämisyksikkö, Lapin hyvinvointialue

Opas on tarkoitettu kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, joilla on kokemusta valmennuksellisesta työstä sekä etänä tapahtuvasta ryhmämuotoisesta interventtiosta. Opas tarjoaa pohjan hyvin matalan kynnyksen teoriaan ja käytännönharjoitteisiin pohjautuvan etäryhmävalmennusmallin, jota voi hyödyntää sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka kokevat tarvitsevansa tukea omaan toimintakykyyn ja arjenhallintaan (**esim. neuropsykiatriset haasteet**). Ryhmämuotoinen valmennus mahdollistaa myös vertaistuellisen kohtaamisen. Vire- valmennuksessa on valmis runko, jota noudatetaan ja, jota valmentajat voivat tarvittaessa omalla asiantuntemuksellaan rikastuttaa ja elävöittää.

Oppaassa on kuvattu rinnakkain NuortenVire ja AikuistenVire, jotta näiden hyödyntäminen olisi mahdollisimman helppoa. Sisällöt ovat hyvin pitkälle samankaltaisia, mutta kokonaisuuksiin on tehty joitain erilaisia ikäryhmäkohtaisia sanoituksia.

Vire-etäryhmävalmennusmallia voi hyödyntää myös lähivalmennuksena ja materiaalista on olemassa myös Vire-itsehoitopaketti (pohjoissaamenkielinen ja saamelaisen kulttuurin mukainen, tekstitetty suomeksi).

Mistä on kyse?

Tässä osiossa kuvataan Vire-etäryhmävalmennusmalli yleisellä tasolla.

Vire- etäryhmävalmennus on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa konkreettista ja käytännönläheistä tukea omaan toimintakykyyn ja arjenhallintaan sekä hyötyvät toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamisesta.

Vire-etäryhmävalmennus toteutetaan etänä hyödyntäen tietoturvallista etätapaamista Teamsissä. Vire-etäryhmävalmennukseen voi käyttää oman alueen tietoturvallisia etätapaamiseen tarkoitettuja alustoja.

Etäryhmävalmennus voidaan toteuttaa myös lähivalmennuksena ja itsehoitona.

Vire- etäryhmävalmennuksen tavoite

Vire-etäryhmävalmennuksen tavoitteena on lisätä valmennettavan tietoisuutta omaan toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä tukea hänen toimintakykyään ja arjenhallintaa. Lisäksi tavoitteena on mahdollistaa vertaistuellinen kohtaaminen. Jokaisella valmennuskerralla on omat konkreettiset tavoitteet ja valmennettavat voivat asettaa itselle myös omia, henkilökohtaisia tavoitteita.

Vire- etäryhmävalmennukseen hakeutuminen

Vire-etäryhmävalmennukseen voi hakea kuka tahansa, joka kokee hyötyvänsä oman toimintakyvyn ja arjenhallinnan tuesta sekä vertaistuellisesta kohtaamisesta. Vire- etäryhmävalmennukseen haetaan sähköisen hakulomakkeen kautta. Hakulomakkeella kysytään tarkempia kysymyksiä ja arvioita omasta toimintakyvystä ja arjenhallinnasta sekä asioita, mihin valmennuksella toivoisi tukea. Toimintakyvyn arvion taustalla on käytetty Spiral-toimintakyvyn arviointimenetelmää.

- [Hakulomake](#) | NuortenVire
- [Hakulomake](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali

- [Hakulomake](#) | AikuistenVire

Vire-etäryhmävalmennukseen hakijoiden haastattelu

Vire-etäryhmävalmennuksen valmennettavat valitaan hakulomakkeen ja tarkemman haastattelun perusteella valmentajien toimesta. Ryhmään mahtuu kerrallaan 6–8 valmennettavaa (min. 4 ja max.10 hlöä, jotta toiminnallisuudelle on riittävästi tilaa). Ryhmästä pyritään saamaan mahdollisimman homogeeninen, jotta valmennettavat hyötyvät valmennuksen sisällöstä sekä vertaistuellinen kohtaaminen mahdollistuu.

Haastattelussa on tärkeää selvittää myös hakijan tekninen osaaminen ja mahdollisuus osallistua etänä tapahtuvaan toimintaan sekä pankkitunnusten olemassaolo tietoturvalliseen etätapaamiseen liittymistä varten. Haastattelussa voi valmentaja vielä arvioida, onko ryhmä tarkoituksenmukainen hakijalle ja onko hakijalla mahdollisuutta sitoutua valmennukseen.

Vire- etäryhmävalmennettavien valintaperusteet

Vire-etäryhmävalmennuksen valmentajat tekevät lopulliset päätökset valmennettavien valinnoista. He pyrkivät saamaan kasaan mahdollisimman homogeenisen ryhmän. Valmennuksen testauksissa saatiin tosin kokemusta myös siitä, että heterogeeninenkin pohja ryhmälle voi olla todella hedelmällinen. Tämä vaatii valmentajilta asiantuntemusta sekä ryhmädynamiikan tuntemusta, jotta he osaavat ohjata erilaisia ihmisiä ryhmäytymään ja saamaan valmennuksesta kaiken tehon irti.

Pohjoissaamenkieliseen ryhmään vaaditaan riittävä saamen kielen taito.

Miten Vire- etäryhmävalmennus jäsentyy?

Vire- etäryhmävalmennuksen toteutus

Tietoturvallinen etätapaaminen Teams toimii etävalmennuksen alustana. Valmennus voidaan toteuttaa myös lähivalmennuksena.

Lapin hyvinvointialueella sosiaali- ja terveystieteiden etätapaamiset toteutetaan OmaVirtun kautta tietoturvallisesti. Tähän on ammattilaiselle ja asiakkaalle omat ohjeistuksensa.

Ammattilaisen ohjeet

- [Ammattilaisen ohjeet tietoturvaloiseen Teams- etätapaamiseen](#)

Asiakkaan ohjeet

- [Asiakasohje etätapaamiseen](#) ([pohjoissaame](#), [inariansaame](#) ja [koltansaame](#))
- [Kuvallinen ohjeistus etätapaamiselle tunnistautunut](#) ([pohjoissaame](#), [inariansaame](#) ja [koltansaame](#))
- [Kuvallinen ohjeistus etätapaamiselle ei-tunnistautunut](#) ([pohjoissaame](#), [inariansaame](#) ja [koltansaame](#))

Vire- valmentajien yhteistyö ja valmistautuminen

Saumaton valmentajayhteistyö on Vire- etäryhmävalmennuksessa merkityksellistä. Valmentajien on hyvä tutustua olemassa olevaan materiaaliin etukäteen itsenäisesti, jonka jälkeen valmentajaparin on hyvä tavata etukäteen rauhassa yhdessä suunnitellen kokonaisuutta; valmennettavien valintaa ja valintaprosessissa esittämien tarpeiden huomioimista valmennuksen sisällössä. Valmentajien on myös hyvä suunnitella valmennuksen kokonaisuutta sisällöllisesti ja etsiä harjoitteita omaan asiantuntemukseen pohjaten.

Ennen jokaista valmennuskertaa valmentajien on hyvä tavata n. 30min etukäteen ja sopia vielä työnjaosta (dian jakaminen ja asian esittely) ja tarkemmista yksityiskohdista ja varmistaa tekniikan toimiminen.

Jokaisen valmennuskerran jälkeen on hyvä varata n.10–15 min valmennuskerran purkuun yhdessä valmentajaparin kanssa.

Jokaisen valmennuskerran materiaalit voi jakaa PDF- muodossa valmennettaville valmennuskerran jälkeen.

Vire- etäryhmävalmennuksen rakenne

Vire-etäryhmävalmennusmalli sisältää kuusi (6) etätapaamiskertaa, 2 h kerrallaan ja toteutus kahden viikon välein. Tämän lisäksi valmentajat voivat sopia valmennettavien kanssa valmennuksen päättymisen jälkeen seurantasoin parin kuukauden päähän. Valmennusryhmä on suljettu eli ryhmän valmennettavat ovat samat koko valmennuksen ajan.

Vire-etäryhmävalmennus koostuu kuudesta eri teemasta:

1. Mitä 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

Vire- etäryhmävalmennuskertojen rakenne

Jokaisen tapaamisen struktuuri on samanlainen. Ensimmäisellä kerralla kiinnitetään erityistä huomiota valmennettavien kohtaamiseen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen. Tämä on merkityksellistä jokaisella valmennuskerralla, mutta ensimmäisellä kerralla luodaan pohja yhteiselle tekemiselle. Etänä tapahtuvassa toiminnassa on erityisen tärkeää huomioida jokainen valmennettava henkilökohtaisesti sekä kaikki valmennettavat yhtenä ryhmänä. Tämä vaatii valmentajilta vahvaa etänä tapahtuvan toiminnan ja ryhmädynamiikan asiantuntemusta ja osaamista.

Valmennuksen ensimmäisellä kerralla:

1. Valmentajat toivottavat jokaisen valmennettavan tervetulleeksi, esittäytyvät ja käyvät läpi tapaamisen kulun. Valmentajat kertovat ryhmän tarkoituksen, sen tavoitteen ja miten etäryhmävalmennus

etenee kokonaisuudessaan. Seuraavaksi käydään läpi valmennusryhmän pelisäännöt ja turvallisen tilan periaatteet.

2. Valmennettavat esittäytyvät
3. Tauko 5- 10min
4. Päivän teemaan syventyminen ja yhteinen keskustelu
5. Valmennuksen seuraava kerta ja välitehtävän anto
6. Palaute tapaamisesta 5min (suullinen tai kirjallinen hyödyntäen esim. Polls, Webropol, Mentimeter)
7. Valmennuskerran päättäminen

Tulevilla kerroilla (2–6):

1. Valmentajat toivottavat jokaisen valmennettavan tervetulleeksi ja käyvät läpi tapaamisen kulun. Mikäli valmentajat katsovat tarpeelliseksi vielä kerrata valmennusryhmän pelisääntöjä ja turvallisen tilan periaatteita, on ne hyvä nostaa tässä kohtaa esiin.
2. Yhteiset kuulumiset
3. Välitehtävän purku yhteisesti
4. Valmennuskerran tavoitteen asettaminen
5. Päivän teema ja yhteinen keskustelu
6. Tauko 5- 10min
7. Päivän teeman mukainen keskustelu ja työskentely jatkuu
8. Seuraava valmennuskerta ja välitehtävän anto
9. Palaute tapaamisesta 5min (suullinen tai kirjallinen hyödyntäen esim. Polls, Webropol, Mentimeter)
10. Valmennuskerran päättäminen

Palautelomakkeet

Valmennuskerran palautelomake

- [Valmennuskerran palautelomake](#) | NuortenVire
- [Valmennuskerran palautelomake](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Valmennuskerran palautelomake](#) | AikuistenVire

Koko valmennuksen loppupalaute

- [Valmennuksen loppupalaute](#) | NuortenVire

- [Valmennuksen loppupalaute](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Valmennuksen loppupalaute](#) | AikuistenVire

Harjoitusten ja välitehtävien valinta

Vire-etäryhmävalmennusmallissa on hyödynnetty erilaisia toiminnallisia harjoitteita, joita voi jokainen suorittaa oman tasonsa mukaisesti. Myös valmennettavat voivat toivoa teemaan liittyen harjoitteita ja valmentajien harkintaan jää, millä tavalla valmennettavien toiveita täytetään. Valmentajat voivat hyödyntää joka kerralla valmennettavien antamaa palautetta harjoitteiden ja tehtävien suunnittelussa.

Välitehtävät ovat valmennettaville vapaaehtoisia, mutta suositeltavia. Näistä voidaan käydä keskustelua yhdessä valmennettavien kanssa.

Vire- etäryhmävalmennuskerrat

Vire-etäryhmävalmennusmalli sisältää kuusi (6) valmennuskertaa, joista jokaisessa on oma teemansa:

1. Mitä 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

1. valmennuskerta: Mitä on toimintakyky ja miten se näkyy minussa?

Tavoitteet

NuortenVire | Tavoitteena on lisätä ymmärrystä omasta toimintakyvystä ja siihen vaikuttavista asioista.

AikuistenVire | Tavoitteena on lisätä ymmärrystä omasta toimintakyvystä ja siihen vaikuttavista asioista.

Huomioita valmentajille

- Mikäli tietoturvallisen etätapaamisen alusta mahdollistaa, ota riittävästi aikaa ennen valmennuksen alkua teknisiin haasteisiin, niitä tulee aina. Valmentajapari on hyvä tavata n. 30min ennen valmennuksen aloitusta ja sopia keskinäisestä vuoro-ohjauksesta.
- Kiinnitetään erityistä huomiota valmennettavien kohtaamiseen ja turvallisen tilan luomiseen. Etänä tapahtuvassa valmennuksessa kohtaamisella on erityisen suuri merkitys, koska luontaiset ja spontaanit vuorovaikutustavat ovat vähäisempiä.
- Ensimmäisellä kerralla on tärkeää panostaa valmennettavien ja valmentajien ryhmäytymiseen.

- Sovitaan ryhmän pelisäännöissä, erityisesti kameran käytöstä valmennuskerroilla, sekä puheenvuoron pyytämisen käytänteistä. Etänä tapahtuvassa valmennuksessa on merkityksellistä nähdä toisten kasvot sekä turvata jokaisen mahdollisuus sanoa oma asiansa ilman, että hänen päälleen puhutaan tai hänet keskeytetään.
- Tauko pidetään sopivassa, yhdessä sovitussa kohdassa valmennuskertaa.
- Valmennuskerralla on paljon asiaa, kiinnitä huomiota ajanhallintaan, jotta kaikki asiat tulee käsiteltyä ilman kiireen tuntua. Muistuta valmennettaville, että teemoihin ja asioihin voi palata tulevilla valmennuskerroilla.
- Pyri tuomaan käsiteltävän teeman läpikäymiseen vuorovaikutteisuutta, ettei mene pelkästään luennoimiseksi. Teema on kuitenkin valmennuksen kannalta hyvin keskeinen kokonaisuus.
- Jokaisen valmennuskerran jälkeen on hyvä varata n.10–15 min valmennuskerran purkuun yhdessä valmentajaparin kanssa.
- Jokaisen valmennuskerran materiaalit voi jakaa PDF- muodossa valmennettaville valmennuskerran jälkeen.
- Muista osallistaa valmennettavia alusta alkaen ja tuomaan omia vinkkejään ryhmään esim. kirjoittamalla chatiin.

Materiaalit valmentajille

Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaaliin on rakennettu valmennuksen runko ja teoretietoa jokaisesta teemasta. Valmentajat voivat lisätä esitykseen lisää harjoitteita ja lisämateriaalia kulloisenkin ryhmän kiinnostuksen ja tarpeiden mukaisesti.

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä ja vapaaehtoisia välitehtäviä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran ikäryhmäkohtaiset materiaalit

- [Mitä on toimintakyky ja miten se näkyy minussa?](#) | NuortenVire
- [Mitä on toimintakyky ja miten se näkyy minussa?](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Mitä on toimintakyky ja miten se näkyy minussa?](#) | AikuistenVire

Valmennuskerran toiminnalliset lisäharjoitteet ja -materiaalit:

- Osallistavalla menetelmällä, esim. Mentimeterillä sanapilvenä, toteutetaan harjoitteita, jos keskustelua on haasteellista saada aikaan:
 - Missä käytetään fyysistä toimintakykyä?
 - Missä käytetään psyykkistä toimintakykyä?
 - Missä käytetään sosiaalista toimintakykyä?
 - Missä käytetään kognitiivista toimintakykyä?
 - Missä olen vahvimmillani?
 - Missä koen eniten haasteita?
- Perhoshalaus auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan:
 - Perhoshalauksen tekemiseksi kiedo peukalot yhteen, aseta ne rintalastan päälle, kädet rintaa vasten ja sormien kärjet koskettavat solisluutasi. Taputtele sitten vuorotellen rintakehäsi käsilläsi liikkeellä, joka simuloi perhosen siipien räpyttelyä.
 - Tee näin muutaman minuutin ajan ja hengitä samalla syvään. Etsi itsellesi parhaiten sopiva rytmi ja intensiteetti.
 - Jos et ole sellaisessa paikassa, jossa perhoshalauksen tekeminen tuntuu mukavalta, voit myös kokeilla taputella polviesi ulkopintaa vuorotellen, sillä tämä liike on hieman huomaamattomampi.
 - Videolinkki [Perhoshalaus rauhoittaa ja voi lievittää ahdistusta – kokeile! | MTV Uutiset](#)
- [Lapin digiNepsy- verkkosivu - eKollega](#)– tietoa, materiaalia, videoita (myös saamenkielistä ja –kulttuurinmukaista sisältöä)
- [Omahoito | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Mitä toimintakyky on? - THL](#)
- <https://hidastaelamaa.fi/>
- ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 (Maarit Virta ja Anita Salakari 2018)
- Diagnoosien aika –podcast, Pekka Vahvanen, Yle Areena
- [ADHD-podi: Diagnoosi - nimeä nemesiksesi – podcast Supla](#)
- Nepsyilmiö –podcast Yle Areena
- [Mii imaš Nepsyid? – Mikä ihmeen nepsy? -video - Tukena](#)

2. valmennuskerta: Tunnetaidot ja itsetuntemus

Tavoitteet

NuortenVire | Tavoitteena on lisätä ymmärrystä tunteista ja tunnetaidoista sekä antaa näkökulmia oman itsetuntemuksen lisäämiseksi.

AikuistenVire | Tavoitteena on lisätä ymmärrystä tunteista ja tunnetaidoista sekä antaa näkökulmia oman itsetuntemuksen lisäämiseksi.

Huomioita valmentajille

- Valmentajapari on hyvä tavata n. 30min ennen valmennuksen aloitusta ja sopia keskinäisestä vuoro-ohjauksesta.
- Kiinnitetään erityistä huomiota valmennettavien kohtaamiseen ja turvallisen tilan luomiseen. Etänä tapahtuvassa valmennuksessa kohtaamisella on erityisen suuri merkitys, koska luontaiset ja spontaanit vuorovaikutustavat ovat vähäisempiä.
- Sovitaan yhdessä, onko tarpeen vielä kerrata ryhmän säännöt sekä turvallisen tilan periaatteet.
- Tauko pidetään sopivassa, yhdessä sovitussa kohdassa valmennuskertaa
- Pyri tuomaan käsiteltävän teeman läpikäymiseen vuorovaikutteisuutta, ettei mene pelkästään luennoimiseksi.
- Jokaisen kerran teemat liittyvät tiiviisti toisiinsa, joten on hyvä antaa myös jokaisella kerralla tilaa valmennettaville palata aikaisempiin teemoihin.
- Jokaisen valmennuskerran jälkeen on hyvä varata n.10–15 min valmennuskerran purkuun yhdessä valmentajaparin kanssa.
- Jokaisen valmennuskerran materiaalit voi jakaa PDF- muodossa valmennettaville valmennuskerran jälkeen. Lisää valmennettavien tuottamat vinkit ja linkit jaettavaan materiaaliin kaikkien saataville.
- Muista osallistaa valmennettavia alusta alkaen ja kannusta tuomaan omia vinkkejään ryhmään esim. kirjoittamalla chattiin.

Materiaalit valmentajille

Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaaliin on rakennettu valmennuksen runko ja teorialtietoa jokaisesta teemasta. Valmentajat voivat lisätä esitykseen lisää harjoitteita ja lisämateriaalia kulloisenkin ryhmän kiinnostuksen ja tarpeiden mukaisesti.

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä ja vapaaehtoisia välitehtäviä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran ikäryhmäkohtaiset materiaalit

- [Tunnetaidot ja itsetuntemus](#) | NuortenVire
- [Tunnetaidot ja itsetuntemus](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Tunnetaidot ja itsetuntemus](#) | AikuistenVire

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran toiminnalliset lisäharjoitteet ja -materiaalit:

- Video: [Tehokas ja nopea harjoitus vagushermon aktivointiin!](#)
- Osallistavalla menetelmällä, esim. Mentimeterillä sanapilvenä, toteutetaan harjoitteita, jos keskustelua on haasteellista saada aikaan:
 - Miten minä liikun arjessani?
 - Miten näytän tunteitani?
 - Miten huolehdin riittävästä levosta?
 - Miten minä olen muiden kanssa?
 - Miten minä opin?
 - Mikä tekee minut onnelliseksi?
 - Mitä teen, kun olet pettynyt?
 - Miltä pelko tuntuu/ näyttää?
 - Mitä teen, kun hermotut?
 - Mikä auttaa minua rauhoittumaan?
- [Tunteet ja tilanteet](#)
- [ADHD-podi: Tunteet - Nollasta sataan ja nurkan taa – podcast Supla](#)



- [ADHD-podi: Itsetunto - Ulos ajatusloopista – podcast Supla](#)
- [Hei ja bahákasa dovddut - Hellurei ja helkkarin tunteet – Aspa-Säätiö ja Aspa palvelut](#)

3. valmennuskerta: Oman toiminnan ohjaus ja keinoja arkeen

Tavoitteet

NuortenVire | Tavoitteena on ymmärtää, mitä on toiminnanohjaus ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Lisäksi tavoitteena on löytää itselle toimivia keinoja toiminnanohjauksen sujuvoittamiseen omassa arjessa.

AikuistenVire | Tavoitteena on ymmärtää toiminnanohjauksen käsite ja omaan toiminnanohjaukseen vaikuttavia asioita. Lisäksi tavoitteena on löytää itselle toimivia keinoja toiminnanohjauksen sujuvoittamiseen.

Huomioita valmentajille

- Valmentajapari on hyvä tavata n. 30min ennen valmennuksen aloitusta ja sopia keskinäisestä vuoro-ohjauksesta.
- Kiinnitetään erityistä huomiota valmennettavien kohtaamiseen ja turvallisen tilan luomiseen. Etänä tapahtuvassa valmennuksessa kohtaamisella on erityisen suuri merkitys, koska luontaiset ja spontaanit vuorovaikutustavat ovat vähäisempiä.
- Sovitaan yhdessä, onko tarpeen vielä kerrata ryhmän säännöt sekä turvallisen tilan periaatteet.
- Tauko pidetään sopivassa, yhdessä sovitussa kohdassa valmennuskertaa
- Pyri tuomaan käsiteltävän teeman läpikäymiseen vuorovaikutteisuutta, ettei mene pelkästään luennoimiseksi.
- Jokaisen kerran teemat liittyvät tiiviisti toisiinsa, joten on hyvä antaa myös jokaisella kerralla tilaa valmennettaville palata aikaisempiin teemoihin.
- Jokaisen valmennuskerran jälkeen on hyvä varata n.10–15 min valmennuskerran purkuun yhdessä valmentajaparin kanssa.
- Jokaisen valmennuskerran materiaalit voi jakaa PDF- muodossa valmennettaville valmennuskerran jälkeen.
- Muista osallistaa valmennettavia alusta alkaen ja tuomaan omia vinkkejään ryhmään esim. kirjoittamalla chattiin.

Materiaalit valmentajille

Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaaliin on rakennettu valmennuksen runko ja teorialtietoa jokaisesta teemasta. Valmentajat voivat lisätä esitykseen lisää harjoitteita ja lisämateriaalia kulloisenkin ryhmän kiinnostuksen ja tarpeiden mukaisesti.

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä ja vapaaehtoisia välitehtäviä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran ikäryhmäkohtaiset materiaalit

- [Oman toiminnan ohjaus ja keinoja arkeen](#) | NuortenVire
- [Oman toiminnan ohjaus ja keinoja arkeen](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Oman toiminnan ohjaus ja keinoja arkeen](#) | AikuistenVire

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran toiminnalliset lisäharjoitteet ja -materiaalit:

- [Toiminnanohjaus » Askel aikuisuuteen](#)
- [Aikuisen arki toimimaan - ADHD-liitto](#)
- [Arki toimimaan nuoren kanssa](#)
- [ADHD-podi: Toiminnanohjaus ja ADHD-arki – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: Vanhemman ADHD - Vieraana Jonna Pihlajamäki – podcast Supla](#)

4. valmennuskerta: Kuormittuminen sekä vahvuudet ja voimavarat

Tavoitteet

NuortenVire | Tavoitteena on tunnistaa omaan kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä löytää keinoja sen hallintaan omia vahvuuksia ja voimavaroja hyödyntäen.

AikuistenVire | Tavoitteena on tunnistaa omaan kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä löytää keinoja sen hallintaan omia vahvuuksia ja voimavaroja hyödyntäen.

Huomioita valmentajille

- Valmentajapari on hyvä tavata n. 30min ennen valmennuksen aloitusta ja sopia keskinäisestä vuoro-ohjauksesta.
- Kiinnitetään erityistä huomiota valmennettavien kohtaamiseen ja turvallisen tilan luomiseen. Etänä tapahtuvassa valmennuksessa kohtaamisella on erityisen suuri merkitys, koska luontaiset ja spontaanit vuorovaikutustavat ovat vähäisempiä.
- Sovitaan yhdessä, onko tarpeen vielä kerrata ryhmän säännöt sekä turvallisen tilan periaatteet.
- Tauko pidetään sopivassa, yhdessä sovitussa kohdassa valmennuskertaa
- Pyri tuomaan käsiteltävän teeman läpikäymiseen vuorovaikutteisuutta, ettei mene pelkästään luennoimiseksi.
- Jokaisen kerran teemat liittyvät tiiviisti toisiinsa, joten on hyvä antaa myös jokaisella kerralla tilaa valmennettaville palata aikaisempiin teemoihin.

Materiaalit valmentajille

Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaaliin on rakennettu valmennuksen runko ja teoretietoa jokaisesta teemasta. Valmentajat voivat lisätä esitykseen lisää harjoitteita ja lisämateriaalia kulloisenkin ryhmän kiinnostuksen ja tarpeiden mukaisesti.

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä ja vapaaehtoisia välitehtäviä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran ikäryhmäkohtaiset materiaalit

- [Kuormittuminen sekä vahvuudet ja voimavarat](#) | NuortenVire
- [Kuormittuminen sekä vahvuudet ja voimavarat](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Kuormittuminen sekä vahvuudet ja voimavarat](#) | AikuistenVire

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran toiminnalliset lisäharjoitteet ja -materiaalit:

- Osallistavalla menetelmällä, esim. Mentimeterillä sanapilvenä, toteutetaan harjoitteita, jos keskustelua on haasteellista saada aikaan:
 - Mikä laskee mielialaani?
 - Mikä nostaa mielialaani?
 - Mistä saan voimaa?
 - Millaisia vahvuuksia minulla on?
 - Mitkä asiat onnistuvat hyvin?
 - Mitkä asiat kiinnostavat minua?
- [Harjoitus: Voimavarapuu](#)
- [Vireydensäätelyikkuna](#)
- [Stressiprofiili - Ydintaito](#)
- Aihetta voi käsitellä myös oman puhelimen kuvien avulla: Etsi puhelimestasi, netistä, lehdistä kuvia, jotka liittyvät omiin vahvuksiisi ja tärkeisiin asioihin elämässäsi. Katso valitsemiasi kuvia ja kuvaile tarkemmin, mitä niissä tapahtuu. Voit palata kuviin niinä hetkinä, kun tarvitset arkeesi voimaa ja vahvistusta.
- [Vagushermoa tasapainottava perusharjoitus istuen](#)
- [Vagushermot – isossa roolissa stressinhallinnassa | Aivoliitto](#)
- [Hermoston rauhoittaminen silmän liikkeen avulla - vagushermon aktivointi](#)
- [Mindfulness-harjoitukset - MIELI ry](#)

- <https://www.facebook.com/share/r/1DjnHUd4Y7/?mibextid=UaIRPS>
- <https://www.facebook.com/share/r/15HS7T7LXL/?mibextid=UaIRPS>
- Animaatio-elokuva: Snow White - I'm Wishing / One Song (Finnish) [HD 1080p]
- <https://www.youtube.com/watch?v=B4NXQ8u5rWA>
- Animaatio-elokuva: Howl's Moving Castle Official Trailer
- <https://www.youtube.com/watch?v=iwROgK94zcM>
- ADHD-podi: Aistiesteettömyys - haastattelussa Hanna Hannukainen – podcast Supla
- ADHD-podi: Uupumus - Haastattelussa Juulia Järvikide – podcast Supla
- ADHD-podi: Supervoimani ADHD - Haastattelussa Sari-Marika Durcham – podcast Supla

5. valmennuskerta: Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus

Tavoitteet

NuortenVire | Tavoitteena on ymmärtää mitä ovat kaveritaidot ja miten ne näkyvät minussa. Lisäksi tavoitteena on ymmärtää, miten tunnetaidot vaikuttavat kaveritaitoihin.

AikuistenVire | Tavoitteena on saada ymmärrystä sosiaalisten suhteiden moniulotteisuuteen ja asioihin, mitkä vaikuttavat näihin. Tavoitteena on saada ymmärrystä omiin sosiaalisiin taitoihin ja saada vinkkejä, miten kehittää omia sosiaalisia taitoja.

Huomioita valmentajille

- Valmentajapari on hyvä tavata n. 30min ennen valmennuksen aloitusta ja sopia keskinäisestä vuoro-ohjauksesta.
- Kiinnitetään erityistä huomiota valmennettavien kohtaamiseen ja turvallisen tilan luomiseen. Etänä tapahtuvassa valmennuksessa kohtaamisella on erityisen suuri merkitys, koska luontaiset ja spontaanit vuorovaikutustavat ovat vähäisempiä.
- Sovitaan yhdessä, onko tarpeen vielä kerrata ryhmän säännöt sekä turvallisen tilan periaatteet.
- Tauko pidetään sopivassa, yhdessä sovitussa kohdassa valmennuskertaa
- Pyri tuomaan käsiteltävän teeman läpikäymiseen vuorovaikutteisuutta, ettei mene pelkästään luennoimiseksi.
- Jokaisen kerran teemat liittyvät tiiviisti toisiinsa, joten on hyvä antaa myös jokaisella kerralla tilaa valmennettaville palata aikaisempiin teemoihin.
- Jokaisen valmennuskerran jälkeen on hyvä varata n.10–15 min valmennuskerran purkuun yhdessä valmentajaparin kanssa.
- Jokaisen valmennuskerran materiaalit voi jakaa PDF- muodossa valmennettaville valmennuskerran jälkeen.
- Muista osallistaa valmennettavia alusta alkaen ja tuomaan omia vinkkejään ryhmään esim. kirjoittamalla chattiin.

Materiaalit valmentajille

Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaaliin on rakennettu valmennuksen runko ja teoriatietoa jokaisesta teemasta. Valmentajat voivat lisätä esitykseen lisää harjoitteita ja lisämateriaalia kulloisenkin ryhmän kiinnostuksen ja tarpeiden mukaisesti.

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä ja vapaaehtoisia välitehtäviä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran ikäryhmäkohtaiset materiaalit

- [Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus](#) | NuortenVire
- [Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus](#) | AikuistenVire

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran toiminnalliset lisäharjoitteet ja -materiaalit:

- Osallistavalla menetelmällä, esim. Mentimeterillä sanapilvenä, toteutetaan harjoitteita, jos keskustelua on haasteellista saada aikaan:
 - Miten aloitan keskustelun uuden ihmisen kanssa?
 - Mitkä ovat hyviä keskustelunaloituksen aiheita?
 - Mitä ei kannata ottaa puheeksi ventovieraan ihmisen kanssa?
- [Sosiaalisia pulmatilanteita alakouluikäisille - Viitottu Rakkaus](#)
- Sosiaalinen jännittäminen –luento <https://youtu.be/VUJPhpgalvY>
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus- 10 vinkkiä asiantuntijalta <https://youtu.be/R69c7DjOQzQ>
- Palautteen antaminen ja vastaanottaminen –webinaari <https://www.youtube.com/watch?v=qL2ByG7uA9M>
- Tässä keskustelua tekoälystä sosiaalisiin vuorovaikutussuhteiden avuksi <https://areena.yle.fi/1-72017986>
- Graeme Simsion 3 osaa: Vaimotesti, vauvatesti ja isätesti

- [Stream episode Ystävällisyyttä itsellemme by MIELI Suomen Mielenterveys ry podcast | Listen online for free on SoundCloud](#)
- [2022 Turvaverkkoni pienipdf.pdf](#)
- Ystävällisyyttä itsellemme –harjoitus, Suomen Mielenterveys ry mieli.fi
- Stream episode Ystävällisyyttä itsellemme by MIELI Suomen Mielenterveys ry podcast | Listen online for free on SoundCloud
- [ADHD-podi: Ihmissuhteet - Vihjailen vahingossa – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: ADHD läheisen silmin - Vieraana Michelle Murphy-Kaulanen – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: Suhteita ja suhteettomuutta – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: Maskaaminen ja selviytymiskeinot - Toivon kipinöitä sekajätekasassa – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: Kuinka elää adhd-piirteisen kanssa? - Rakastan sua<3 – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: Sisaruus - eripurasta eppisyyteen – podcast Supla](#)

6. valmennuskerta: Tulevaisuus ja arjen hallinta

Tavoitteet

NuortenVire | Tavoitteena on saada vinkkejä, jotka auttavat sinua elämään juuri sellaisessa arjessa ja tulevaisuudessa, joka tuntuu sinulle sopivalta.

AikuistenVire | Tavoitteena on kerätä omaan reppuun eväitä hyvän ja omannäköisen tulevaisuuden varalle. Tunnistaa aineksia omaan elämän hallintaan.

Huomioita valmentajille

- Valmentajapari on hyvä tavata n. 30min ennen valmennuksen aloitusta ja sopia keskinäisestä vuoro-ohjauksesta.
- Kiinnitetään erityistä huomiota valmennettavien kohtaamiseen ja turvallisen tilan luomiseen. Etänä tapahtuvassa valmennuksessa kohtaamisella on erityisen suuri merkitys, koska luontaiset ja spontaanit vuorovaikutustavat ovat vähäisempiä.
- Sovitaan yhdessä, onko tarpeen vielä kerrata ryhmän säännöt sekä turvallisen tilan periaatteet.
- Tauko pidetään sopivassa, yhdessä sovitussa kohdassa valmennuskertaa
- Pyri tuomaan käsiteltävän teeman läpikäymiseen vuorovaikutteisuutta, ettei mene pelkästään luennoimiseksi.
- Jokaisen kerran teemat liittyvät tiiviisti toisiinsa, joten on hyvä antaa myös jokaisella kerralla tilaa valmennettaville palata aikaisempiin teemoihin.
- Viimeisellä kerralla valmennettavat täyttävät loppupalautteen valmennuksesta ja tähän on hyvä varata aikaa.
- Jokaisen valmennuskerran jälkeen on hyvä varata n.10–15 min valmennuskerran purkuun yhdessä valmentajaparin kanssa.
- Jokaisen valmennuskerran materiaalit voi jakaa PDF- muodossa valmennettaville valmennuskerran jälkeen.
- Muista osallistaa valmennettavia alusta alkaen ja tuomaan omia vinkkejään ryhmään esim. kirjoittamalla chattiin.

Materiaalit valmentajille

Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaali ohjaa valmennuskerran etenemistä. Materiaaliin on rakennettu valmennuksen runko ja teoretietoa jokaisesta teemasta. Valmentajat voivat lisätä esitykseen lisää harjoitteita ja lisämateriaalia kulloisenkin ryhmän kiinnostuksen ja tarpeiden mukaisesti.

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä ja vapaaehtoisia välitehtäviä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran ikäryhmäkohtaiset materiaalit

- [Tulevaisuus ja arjen hallinta](#) | NuortenVire
- [Tulevaisuus ja arjen hallinta](#) | NuortenVire saamenkielinen materiaali
- [Tulevaisuus ja arjen hallinta](#) | AikuistenVire

Materiaalissa on keskustelua ohjaavia tarkentavia kysymyksiä valmennettaville. Näitä voi valmentajat miettiä ryhmäkohtaisesti lisääkin.

Valmennuskerran toiminnalliset lisäharjoitteet ja -materiaalit:

- [Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää.](#)
- [Tulevaisuusohjauksen työkirja ja tehtävät – Tulevaisuusohjaus](#)
- [Työkirja tehtäväkortit 11 17 215x205 4 s PRINT](#)
- Taloudenhallintaan on nykyään myös sovelluksia: Monefy, Money Manager, Penno
- [Kotitalouden menojen seuranta: Kokeile näitä sovelluksia 2024](#)
- [Sovellukset talouden seurantaan – vertailussa 5 kätevää apuria - Ilta-Sanomat](#)
- [Talouden suunnittelu eli budjetointi | Martat](#)
- [ADHD-podi: Työ ja opiskelu - Tuuliviiri – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: Nuorten tulevaisuus - Vieraana Pedram Aflatuni – podcast Supla](#)
- [ADHD-podi: Tulevaisuuden yhteiskunta - Vieraana Laura Wathén – podcast Supla](#)

Markkinointimateriaalia

Tähän on koottu esimerkkejä markkinointimateriaalista, mitä käytettiin VASA 2- hankkeen piloteissa. Niitä voi käyttää pohjana tai muutoin hyödyksi tulevissa valmennuksissa.

Vire -etäryhmävalmennus | [Somekuva](#) ja [somekuva](#) (pohjoissaame)

NuortenVire | [Somekuva](#), [mainos nuorelle](#), [mainoskirje ammattilaisille ja vanhemmille](#), [valmennuksen aloituskirje](#)

NuortenVire saamenkielinen materiaali | [Somekuva](#), [mainos nuorelle](#), [mainoskirje ammattilaisille ja vanhemmille](#), [valmennuksen aloituskirje](#)

AikuistenVire | [Somekuva](#), [mainoskirje aikuiselle](#), [mainoskirje ammattilaiselle ja vanhemmille](#), [valmennuksen aloituskirje](#)