

Hyvinvointi -ryhmätoimintamalli



Eeva Yli-Krekola
eeva.yli-krekola@hyvaep.fi
p. 050 474 2883



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



Hyvinvointi –ryhmätoimintamalli



- Kohderyhmä työikäiset
- Asiakkaiden tukeminen ja vahvistaminen ylläpitämään ja vahvistamaan hyvinvointia omien voimavarojen avulla esimerkiksi hoitajaksojen päättyessä
- Teemat laajasti ja arkisesti hyvinvointiin liittyviä
- Ryhmätapaaminen: lyhyt alustus, harjoituksia ja tehtäviä sekä kokemuksien ja oivallusten jakamista
- Konkreettinen oman viikkosuunnitelman tekeminen ryhmätapaamisten väliajalle
- Materiaali: ryhmänohjaajan käsikirja, ryhmänohjaajan diat, ryhmäläisten materiaali

Hyvinvointi –ryhmän tavoite ja tarkoitus

Ryhmän tavoite:

- Ryhmäläiset oppivat onnistumaan omilla voimavaroillaan.
- Ryhmäläiset ottavat vastuuta omasta hyvinvoinnistaan.

Ryhmän tarkoitus:

- Tehdä oma Hyvinvointikartta.
- Harjoitella tekemään valintoja arjessa.
- Tutustua erilaisiin konkreettisiin ”työkaluihin” ja alkaa käyttämään niitä.



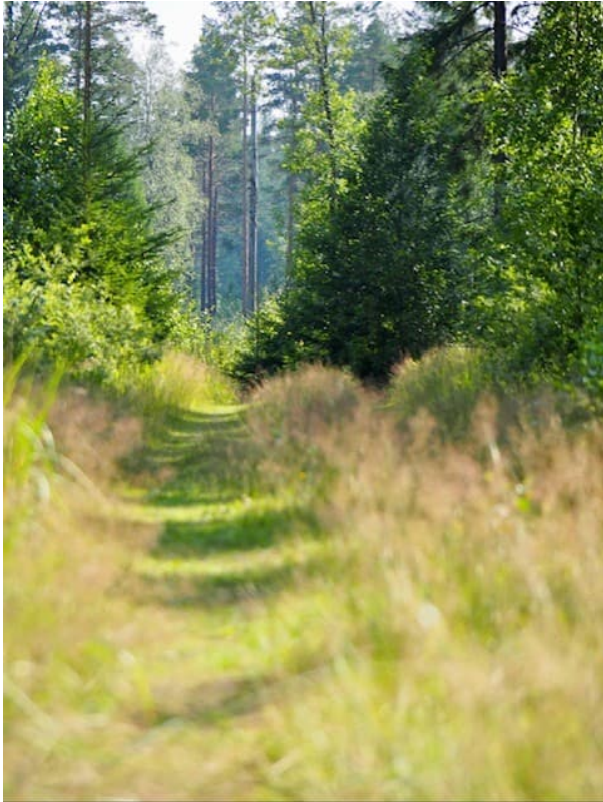
Hyvinvointi-ryhmän yhtenäiset toimintatavat



Mikä pitää toteutua jokaisessa ryhmässä:

- Jokaisella on oikeus onnistua omilla voimavaroilla -ideologia
- Viikkosuunnitelman tekeminen ja läpikäyminen
- Hyvinvointikartan tekeminen
- Kaikkien ryhmäaiheiden läpikäyminen
- Ryhmäläisiä osallistavien ryhmänohjaamisen keinojen käyttäminen
- Ryhmäläisten oma valinnanvapaus
- Hyvinvointi -ryhmäkokonaisuutta ohjaa kaksi ohjaajaa
- Ammattilainen ei ole perinteisessä asiantuntijan työroolissa

Hyvinvointi –ryhmätoimintamallin soveltamisen mahdollisuudet



- ohjaajapariksi ammattilaiselle kokemusasiantuntija
- etä- tai live-toteutus
- 6-12 ryhmäläistä/ryhmä
- tapaamiskertoja 6-12
- tapaamiset 1-2 viikon välein
- ryhmän kesto 2-4 tuntia
- ryhmänaiheita ja toiminnallisuutta voi lisätä tai johonkin aiheeseen käyttää enemmän aikaa
- ryhmämateriaalia voi hyödyntää myös muissa ryhmätoiminnoissa ja yksilötyöskentelyssä

Jokaisella on oikeus onnistua omilla voimavaroilla.

- Jokainen määrittelee itse, mitä onnistuminen ja hyvinvointi tarkoittavat.
- Ihminen nähdään oman elämänsä ja voimavarojensa asiantuntijana.
- Hyvinvointi ja mielekäs elämä ovat perusoikeuksia – tässä hetkessä, ei vain tulevaisuudessa.
- Ryhmässä harjoitellaan omien valintojen tekemistä ja onnistumista kokeilemisen kautta vertaistukea ja yhdessä ideointia hyödyntäen.
- Onnistuminen on yksilöllinen kokemus, joka perustuu omiin arvoihin ja merkityksellisiin asioihin (ei ulkoisiin mittareihin).
- Voimavarat voivat olla fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai hengellisiä. Ne vaihtelevat eri tilanteissa.
- Resilienssi ja myötätunto itseä kohtaan auttavat selviytymään ja palautumaan arjen haasteissa.



JOKAISELLA ON
OIKEUS ONNISTUA
OMILLA
VOIMAVAROILLA.

Hyvinvointi-ryhmän ohjelma

- 1: Ryhmän toimintatapa ja ohjelma, esittäytyminen ja viikkosuunnitelma
- 2: Arvot ja Hyvinvointikartta
- 3: Ongelmien ratkaiseminen ja päätöksien tekeminen
- 4: Ruokaelämä
- 5: Aktiivisuus ja liikkuva aikuinen
- 6: Itsetuntemus ja -myötätunto
- 7: Stressi ja rentoutuminen
- 8: Uni ja nukkuminen, lepo ja palautuminen
- 9: Arjen ja ajan hallinta
- 10: Vuorovaikutustaidot ja tunteet
- 11: Elämän poikkeustilanteet ja turvasuunnitelma
- 12: Mun näköinen elämä, jatkosuunnitelmat ja palaute

Hyvinvointikartta

- Hyvinvointikartta on konkreettinen tuotos, "omat käyttöohjeet".
- Täydentyä ja muokataan koko ryhmäkokonaisuuden ajan.
- Omat arvot ja käytännön toimet tasapainoon keskenään: Mikä on omassa elämässä tärkeää? Mitä haluaa valita?
- Tavoitteet näkyviin: Miten voin saavuttaa tavoitteet arjessani? Mikä toteutuu tälläkin hetkellä? Mitä haluan kokeilla muuttaa tai vahvistaa?
- Hyvinvointikartan voi toteuttaa monella tavalla esim. miellekarttoja, talo, puu, ympyrä, työkalupakki, matkalaukku, digitaalinen, käsinkirjoitettu, askarreltu...



VIIKKOSUUNNITELMA

1. Tavoite: Mitä haluan saada aikaan?
2. Keino: Miten saan sen aikaan?
3. Konkreettinen suunnitelma: Mitä teen? Minä päivänä? Mihin kellonaikaan? Kuinka paljon?
4. Arviointi: Onko suunnitelmani riittävän pieni ja konkreettinen? Onko minulla aikaa ja voimavaroja sen toteuttamiseen? Onko jotain esteitä, jotka vaikeuttavat minua saamasta tästä onnistumisen kokemusta? Voit muokata vielä tarvittaessa suunnitelmaasi.
5. Yhteenveto: Miten onnistuin? Mitä opin?