



Mielekäs Muutos - ryhmätoimintamalli ja Toipumisen polku -kurssi

Käyttöönotto sosiaali- ja terveyspalveluissa
sekä kolmannen sektorin ryhmätoiminnassa



MIELEKÄS MUUTOS -RYHMÄTOIMINTAMALLI

on kehitetty Taiteen Sulattamon Mielekäs Muutos -hankkeessa 2023-2025. Ryhmätoiminnan tavoitteena on **kokonaisvaltaisen toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksen** vahvistumisen.

Mielekäs muutos -ryhmätoimintamallin ytimenä on toipujan yksilöllisen kokonaistilanteen hahmottaminen **toipumisorientaation** mukaisesti yhdessä toipujan kanssa. Se on prosessi, joka alkaa ensikohtaamisesta ja kantaa kohti merkityksellistä, omannäköistä elämää sairaudesta ja/tai haasteista huolimatta. Dialogisen ja empaattisen kohtaamisen kautta syntyvä emotionaalinen tuki mahdollistaa turvallisen tilan, jossa toipujat löytävät ryhmänä kestäviä keinoja edistää omia asioita ja vahvistaa resilienssiä. Ohjaajalle ryhmä on työväline jokaisen osallistujan yksilöllisen toipumisprosessin tukemiseksi.

Yksilöllisiä tarpeita ja toiveita kartoitetaan vähintään **kolmella yksilökeskustelulla**: alkukeskustelu, välikeskustelu ja loppukeskustelu. Toisinaan yksilöllistä tukea tarvitaan enemmän ja toisinaan ei juurikaan. Luonnollisesti myös tarpeet vaihtelevat runsaasti, joten ohjaajalla on hyvä olla tietoa, valmiuksia ja keinoja sekä asiasisältöiseen että emotionaaliseen kohtaamiseen.



TOIPUMISEN POLKU -KURSSI

on kehitetty Taiteen Sulattamon Mielekäs Muutos – hankkeessa 2023–2025. Kurssi on kehitetty työikäisille mielenterveys- ja päihdetoipujille, mutta soveltuu käytettäväksi monenlaisten aikuisryhmien kanssa.

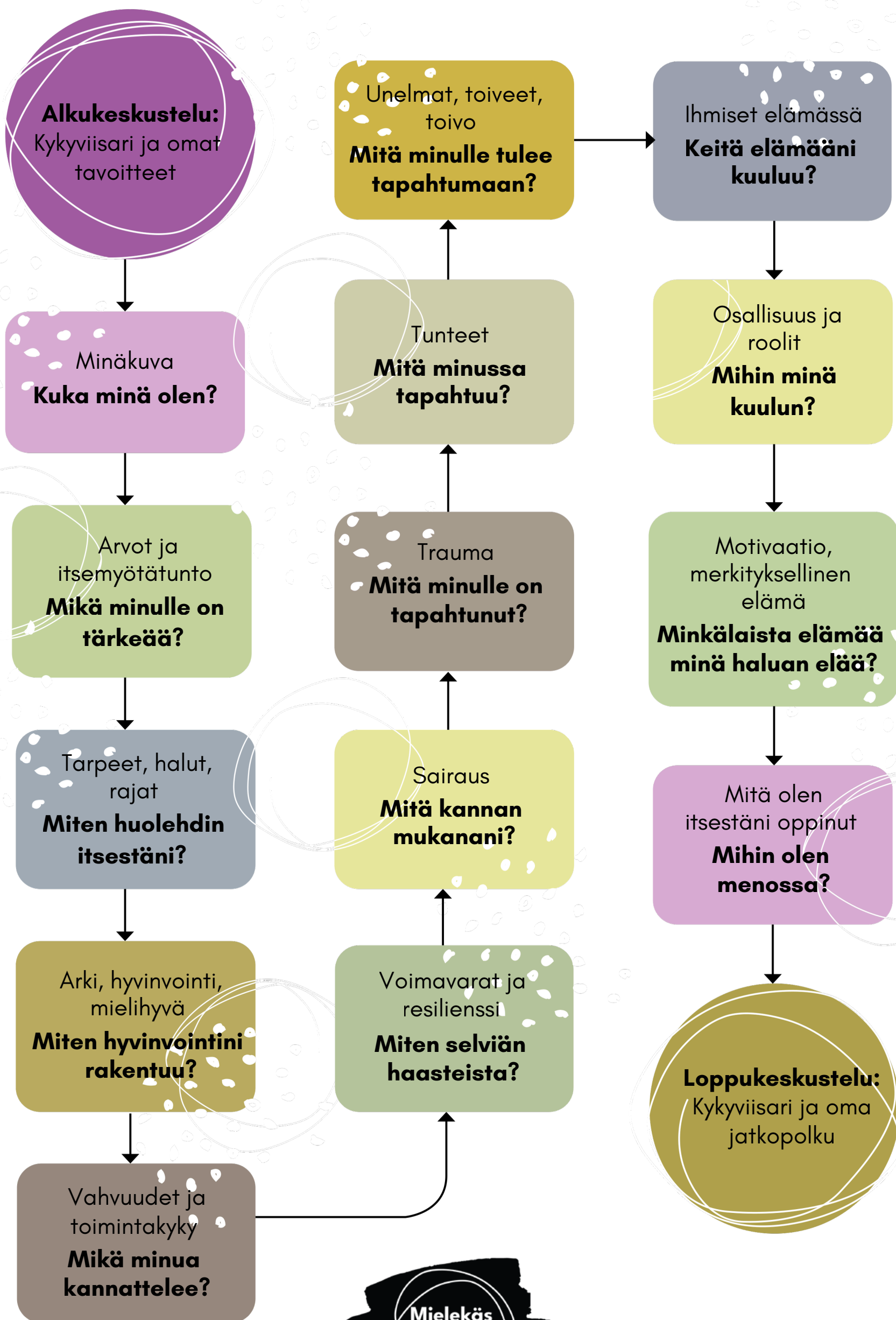
Tällä kurssilla etsitään vastauksia **elämän merkityksellisyyden ytimessä** oleviin kysymyksiin omaa ajattelua herättelevien tehtävien ja nykytutkimukseen sekä kokemustietoon heijastelevien tietoiskujen avulla. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden hahmottaa pienien palasien avulla elämän suuria kokonaisuuksia ja omaksua omasta ajattelusta kumpuavia työkaluja muutokseen, joka tuntuu mielekkäältä.

Kurssi tukee osallistujien hyvinvoinnin, itsetuntemuksen ja osallisuuden kokemuksen vahvistumista sekä **valmentaa ottamaan vastuuta omasta toipumisesta** ja elämän merkityksellisten asioiden tunnistamisesta. Työvälineenä toimii oma ajattelu.

Ohjaajan opas pitää sisällään kaiken mitä kurssin ohjaamiseen tarvitaan: materiaalit, tehtävät, tukea ja vinkkejä, mutta myös mahdollisuuden syvempään ajatteluun, ammatilliseen kasvuun ja (työ)elämän merkityksellisyyden hahmottamiseen.



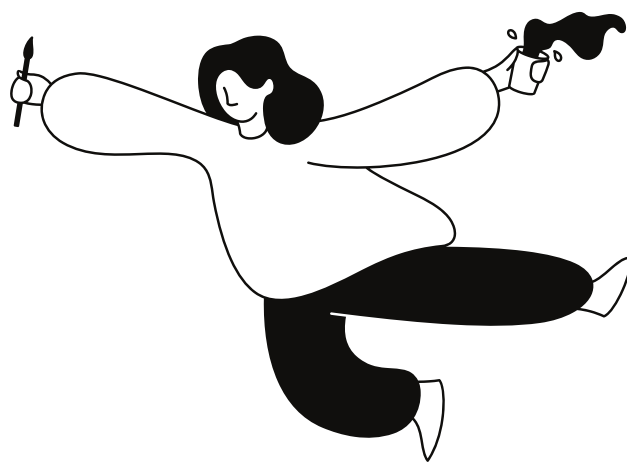
TOIPUMISEN POLKU -KURSSIOHJELMA



OHJAAJAN OPAS

Toipumisen polku -kurssin ohjaajan opas sisältää:

- Kattavan tutkimus- ja kokemustietopakettin toipujien ja ohjaajan ajattelun tueksi
- Valmiita tehtäviä herättelemään ja kirkastamaan jokaisen omaa ajattelua
- Menetelmätietoa ja käytännön vinkkejä ryhmässä käytävän dialogin tueksi
- Menetelmätietoa ja käytännön vinkkejä yksilöllisen tuen tarjoamiseen
- Tietoa ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta ja vinkkejä sen mittaamiseen
- Mielekäs Muutos -tiimin terveiset



MITEN OTAN KURSSIN KÄYTTÖÖN?

Missä, milloin, kenelle ja miksi haluaisit kurssia ohjata? Toipumisen polku on kehitetty muokattavaksi eri ihmisryhmien tarpeisiin ja toiveisiin.

Täytä yhteystietosi lomakkeelle ja saat Toipumisen polku -kurssin ohjaajan oppaan sekä pyytämäsi diasarjat. Halutessasi saat etätapaamisella tukea käyttöönottoon.

**Pääset
lomakkeelle
tästä**



Jaa kokemuksiasi Taiteen Sulattamolle yhteistyön kehittämiseksi. Lähetämme sinulle myöhemmin linkin kyselyyn.

