

Voimavararyhmän opas –Elämäni esteistä elämäni mahdollisuuksiin

Voimavararyhmän toimintamalli on kehitetty ASKEL-hankkeen toiminnoissa. ASKEL-hankkeen rahoittaja; Euroopan sosiaalirahasto sekä Pohjois-Karjalan hyvinvointialue ja hankkeen hallinnoija ViaDia Joensuu ry. Toteutusaika 10/2023–2/2026. Hankkeesta tuotoksena on syntynyt Voimavararyhmän-Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan opas. Se on hyödynnettävissä ammattilaisten ja vastaavien kohderyhmien kanssa työskentelevien käyttöön.

Kohderyhmä:

Ryhmä on tarkoitettu;

- työkäisille, joilla on haasteita kiinnittyä työelämään tai yhteiskunnan palveluihin
- henkilöille, joilla on arkea kuormittavia tekijöitä, mutta jotka kykenevät osallistumaan suljettuun, säännölliseen ryhmätoimintaan
- niille, jotka saattavat olla väliinputoajia palvelujärjestelmässä ja hyötyvät yksilöllisestä, turvallisesta välitilasta palvelujen välillä

Osallistuminen ei edellytä diagnoosia tai olemassa olevaa palvelua. Riittää, että henkilö kykenee osallistumaan ryhmätoimintaan ryhmän keston ajan.

Voimavararyhmässä tavoitteena on tunnistaa ja vahvistaa omia voimavaroja sekä löytää omia vahvuuksia. Vahvistetaan esimerkiksi sosiaalisia suhteita, itsetuntemusta, toivoa ja elämänhallintaa. Ryhmässä jaetaan kokemuksia muiden kanssa, mikä vähentää yksinäisyyttä ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Saadaan vertaistukea ja opitaan uusia keinoja selviytyä arjen tai elämän haasteista. Lisätään hyvinvointia ja itsemyyötätuntoa, ryhmä antaa tilaa pysähtyä ja huomata omat onnistumiset. Ryhmään osallistumisen hyödyllisyys näkyy parantuneena mielialana, vahvempana itseluottamuksena ja lisääntyneenä elämänhallinnan ja onnistumisen tunteena. Ryhmässä toimiminen toisten osallistujien kanssa harjaannuttaa sosiaalisia taitoja.

Ryhmäkerroilla on aina jokin aktiviteetti ryhmään osallistumisen motivoimiseksi. Aktiviteetit ovat valikoituneet ja vakiintuneet ryhmiin osallistujilta tulleista ideoista.

Ryhmän rakenne

- Ryhmän koko: 6–8 osallistujaa.
- Tapaamisten määrä: Yhteensä 6 kertaa, ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.
- Kesto: 2 tuntia/ kerta.
- Käytetään myös ulkopuolelta ostettuja hyvinvointia lisääviä palveluja.

Välineet:

Eri ryhmäkertojen sisällön kuvauksissa kerrotaan ko. ryhmäkerralla mahdollisesti tarvittavat välineet. Ryhmissä tarvitaan mm. paperia, kyniä, taulupohjia ja akryylimaalieja, musiikkia, kartonkia, liimaa ja aikakauslehtiä.

Ryhmäkertojen sisältö (yksi teema per kerta):

1. Omat osaamiset ja vahvuudet.

Tutustumistehtävä; Tarvitset erilaisia kortteja / kuvia niin, että niitä on enemmän kuin osallistujia. Kuvat ja kortit voivat olla maisemakortteja, kuvia ihmisistä, esineistä, harrastuksista, oikeastaan mistä vaan. Levitä kortit tasaiselle alustalle ja pyydä osallistujia valitsemaan niistä kortti, joka eniten kuvaa heitä itseään ja / tai sen hetkistä tunnetilaa. Valittuaan oman korttinsa, kukin osallistuja esittelee itsensä ja sen jälkeen kertoo, miksi valitsi juuri kyseisen kortin. Seuraavana laaditaan ryhmän säännöt, sekä yhteinen kokkaushetki ja yhteisöllinen ruokailu, joka tukee ryhmäytymistä. Ryhmän säännöt luodaan yhdessä niin, että osallistujat ovat itse vaikuttamassa niiden sisältöön. Käydään keskustelua niiden tärkeydestä ryhmän yhteishengen, luottamuksellisen ja turvallisen tilan luomiseksi ryhmäkerroille. Säännöt kirjataan sekä (esim. Word tiedosto) säännöistä kirjoitetaan muistio, jotta sitoutuminen sääntöihin on

selkeämpää. Tehdään tehtävä, jossa pohditaan omia vahvuuksia ja osaamisia. (kts. liite 1) Lähde: Voimavaravalmennuksen työkirja, Mielenterveyden keskusliitto.

Yhteisöllisen ruokailun tavoitteena on toisiin ryhmäläisiin tutustumisen lisäksi harjoitella yhdessä toimimista. Jokaiselle ryhmän jäsenelle nimetään jokin oma tehtävä ruoan valmistuksessa. Yhdessä kokattavia ruokia voivat olla esim. lämpimät leivät, pizza yms.

Välineet: Kortit/kuvat tutustumiskierrosta varten, muistiinpanovälineet, kyniä sekä tulostettu omat vahvuudet ja voimavarat tehtävä.

2. Kuka tai mikä elämäni ohjaa.

Ostettu voimavarapalvelu.

Psykotераpeutin alustus aiheesta ”Kuka tai mikä elämäni ohjaa” ja voimavarapuu-harjoitus. (kts. liite 2. a-b) Lähde: Hämeen terapiapalvelut.

Jos ulkopuolelta ostettua hyvinvointipalvelua ei käytetä, ryhmän ohjaaja voi ryhmäkerralla alustaa keskustelua elämän laatuun vaikuttavista osa-alueista ja kuinka niihin voi itse vaikuttaa. Tehdään voimavarapuu-harjoitus sekä analysoidaan ja keskustellaan harjoituksessa esiin tulleista asioista .

Ryhmäkerralla tarjotaan kahvia, teetä sekä suolaista ja makeaa kahvileipää.

Välineet: Kyniä ja tulostettu voimavarapuuharjoitus.

3. Omat rajat

Taulujen maalaus akryylimaaleilla canvas-taulupohjalle -aiheena omat rajat.

Tehdään aluksi jämakkysharjoitus. (Kts. liite 3 a-b) Lähde: Mielenterveystalo.fi. Ohjaaja alustaa aihetta ”omat rajat” ja jokainen osallistuja maalaa oman mieleisensä taulun aiheesta, kuinka näkee tai kokee omat rajat. Taidekerralla ulkopuolinen

harrastelijataiteilija on kertomassa erilaisista maalaustekniikoista. Taustalla soitetaan inspiroivaa rauhallista musiikkia. Ryhmäkerralla tarjotaan kahvia, teetä ja sekä suolaista että makeaa kahvileipää.

Osallistujat saavat itselleen omat taulunsa seuraavalla ryhmäkerralla niiden kuivuttua.

Välineet: taulupohjia ja akryylimaaleja, paperia, kyniä suojavaarusteita sekä musiikin soittovälineet.

4. Kuinka vastoinkäymiset voi kääntää voitoksi; oma rooli ryhmässä toimimiseen.

Ostettu voimavarapalvelu.

Pakopelihuone ja oma rooli ryhmässä toimimisessa tehtävä (kts. liite 4)

Pakopelihuonepelissä pelataan joukkueena, joka pyrkii pakenemaan lukitusta huoneesta ratkomalla leikin kautta erilaisia pulmia yhdessä.

Pakopelihuone valittiin ryhmäohjelmaan, koska sen avulla osallistuja voi harjoitella yhdessä toimimista ja keskustelua toisten osallistujien kanssa yhteisten ongelmien ratkaisemiseksi. Yhdessä tekeminen rakentaa luottamusta ja tuo onnistumisen kokemuksia. Pelissä voi tunnistaa erilaisia rooleja (esim. johtaja, ongelmanratkaisija), joista keskustellaan myöhemmin. Pakopelihuone on hyödyllinen ja rento tapa kehittää sosiaalisia taitoja epävirallisessa ympäristössä.

Välineet: Tulostettu -oma rooli ryhmässä toimimisessa tehtävä.

5. Rentoutumisharjoitus

Ostettu voimavarapalvelu.

Ryhmäkerran alussa edellisen ryhmäkerran -oma rooli ryhmässä toimimisessa tehtävän läpi käyminen.

Ohjattu rentoutus 45 min. Rentoutusharjoituksen päätteeksi keskustellaan harjoituksen vaikutuksista sekä omista keinoista rentoutumiseen ja rentoutumisen merkityksestä stressin ja kuormituksen lieventäjänä.

Jos käytettävissä ei ole ostettua palvelua, ohjaaja voi käyttää esim. nauhoitettuja rentoutusäänitteitä (YouTube) tai lukea itse netistä löytyviä rentoutusharjoitteita. Ryhmäkerralla tarjotaan kahvia, teetä sekä suolaista että makeaa kahvileipää.

6. Katse tulevaisuuteen

Unelmakartan kokoaminen. Unelmakartta on visuaalinen kokoelma kuvista, sanoista ja symboleista, jotka kuvaavat omia unelmia, tavoitteita ja toiveita. Sen tarkoitus on auttaa selkiyttämään, mitä todella haluat elämältä, sekä pitää tavoitteet näkyvillä ja mielessä arjessa. Ryhmäkerralla järjestetään yhteisöllinen ruokailu. Koska unelmakartan kokoaminen vaatii reilusti aikaa, ajan säästämiseksi ja ryhmän päättymisen kunniaksi tällä viimeisellä ryhmäkerralla on tilausruoka (esim. kiinalaista).

Ryhmän loppuyhteenveto ryhmäkaudesta ja palautteen kerääminen. Jokainen osallistuja täyttää oman hankkeessa luodun ryhmäpalautekaavakkeen anonyymisti, palautteet kerätään ja kootaan esim. Google formsiin kokonaisarvion saamiseksi.

Välineet: Kartonkia, liimaa, saksia, aikakauslehtiä, paperia, kyniä, akryylimaaleja ja ryhmäpalautekaavakkeita.

Ryhmäprosessi

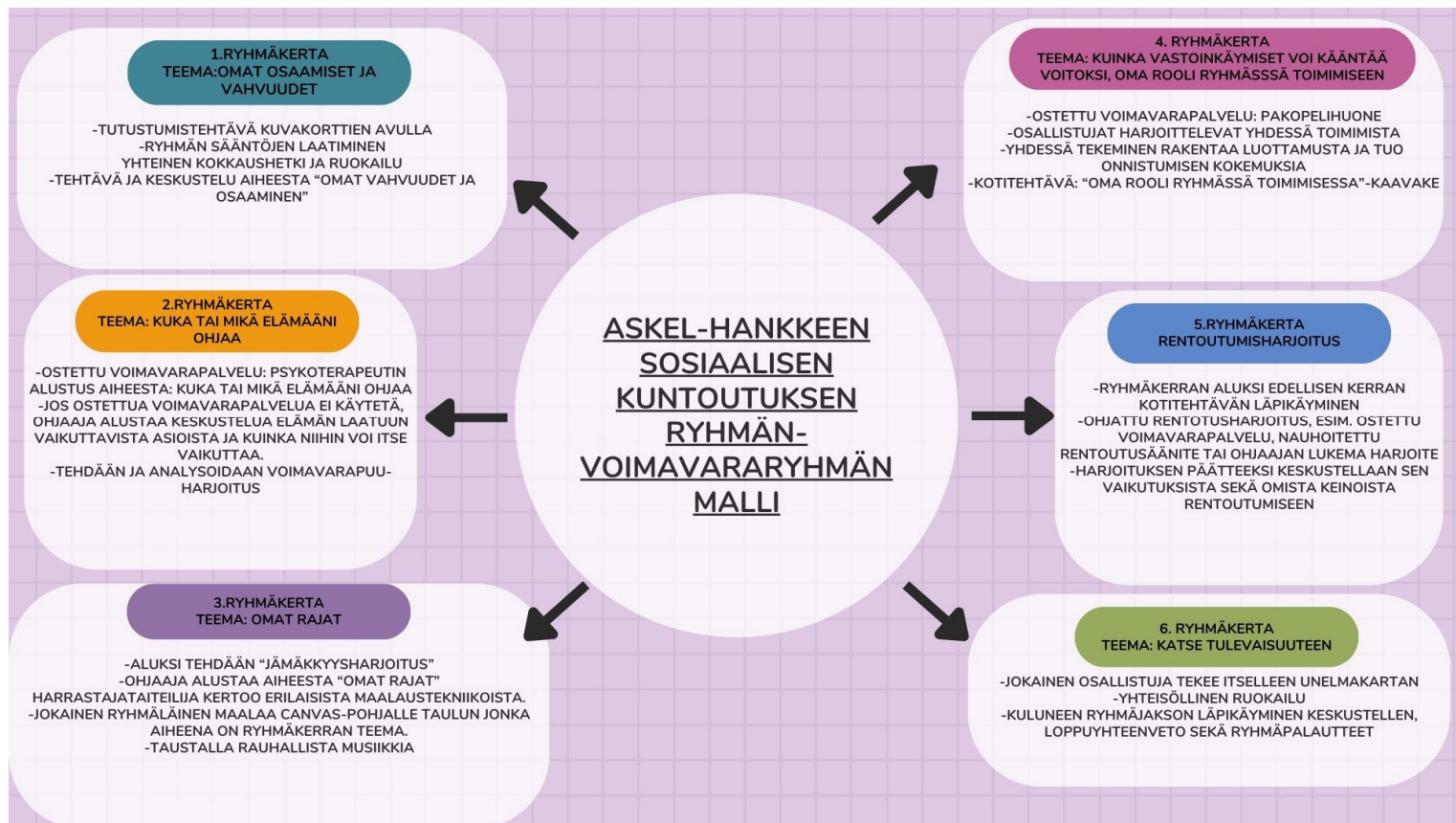
Ryhmän prosessi tarkoittaa ryhmän elinkaarta eli eri vaiheita, joita ryhmä käy läpi kehittyessään. Tyypillisiä vaiheita ovat:

- Muodostuminen: Ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa, yhteiset pelisäännöt hahmottuvat.
- Kuohuntavaihe: Jäsenten roolit, odotukset ja suhtautuminen ryhmään saattavat muuttua; konflikteja voi syntyä.
- Vakiintuminen: Ryhmä alkaa toimia yhteisiä sääntöjä noudattaen, ryhmän sisäinen toiminta selkiytyy.
- Suorittaminen: Ryhmä tekee yhdessä tavoitteiden mukaisesti työtä, jäsenten keskinäinen luottamus on vahvempi.
- Ryhmän päätösvaihe: Ryhmä voi päättyä tai muuttaa muotoaan.

Ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli on keskeisessä osassa ryhmän ilmapiirin luomisessa. Jokaisen osallistujan tulee tuntea olevansa tervetullut sekä kokea olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi. Auttavia tekijöitä tähän ovat osallistujien tasapuolinen huomioiminen ja lämmin sekä myönteinen, kannustava ohjaustapa. Ryhmän sisältö on suunniteltu niin, että yhdessä tekeminen tukee osallistujien ryhmäytymistä ja toisiinsa tutustumista. Ohjaajien on tärkeää huomioida tasavertaisuus ohjaustyössä, ts. ohjaajat ovat "vierellä kulkevia", koulutettuja ammattihenkilöitä.

Voimavararyhmän toimintamallikaavio.



Liite 1. a-b Omat osaamiset ja vahvuudet tehtävä

KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen voi ottaa osaksi omaa arkea. Kirjoita iltaisin, vaikka aina ennen nukkumaanmenoa:

kolme asiaa, joista olet kiitollinen tai jotka tuottavat sinulle iloa

- aloita lauseet esimerkiksi näin: tänään olen kiitollinen/oinen...
- voit myös tehdä listan: hyviä/kivoja asioita päivässä, kiitollisuudesta aiheita...
- voit kirjoittaa siitä, miten sinua on autettu...

Kun kiitollisuuspäiväkirjaa kirjoittaa pidemmän ajan, voi huomata miten se aikaa vaikuttaa päivien sisältöön ja omaan tapaan havainnoida hyviä asioita.

VIKKOTEHTÄVÄNI:

24 2. VOIMAKKAUS



3. Oma osaaminen ja vahvuudet

Oma
osaaminen ja
vahvuudet-
harjoitus

Keskustelu-
ehdotus

Onnistumisen
kokemus-
harjoitus

Viikkotehtävä

OMA OSAAMINEN JA VAHVUUDET

Oma osaaminen koostuu kyvyistä, vahvuuksista ja taidoista. Kyvyt ja vahvuudet voivat olla luontaisia ominaisuuksia ja taipumuksia tai elämän varrella kehittyneitä.

Taitoja on voinut kertyä esimerkiksi opiskelun kautta, työelämässä, harrastusten parissa tai ihmissuhteissa. Pohdi omia osaamisalueitasi seuraavien kysymysten avulla:

1. Miltä olet hyvä tekemään?

25 3. OMA OSAAMINEN JA VAHVUUDET

2. Mitkä ovat sinulle tyypillisiä toimintatapoja? Esimerkiksi kun haluat selvittää jotain asiaa, etsitkö tietoja internetistä tai kirjoista, soitatko jollekin, vai mietitkö asiaa itsesi? Teetkö yleensä asioita mieluummin yksin vai muiden kanssa?

3. Mitä osaamista sinulle on kertynyt työelämässä?

4. Millaista osaamista sinulle on kertynyt opiskelun kautta?

5. Miltä taitoja sinulle on kehittynyt harrastusten ja vapaa-ajan myötä?

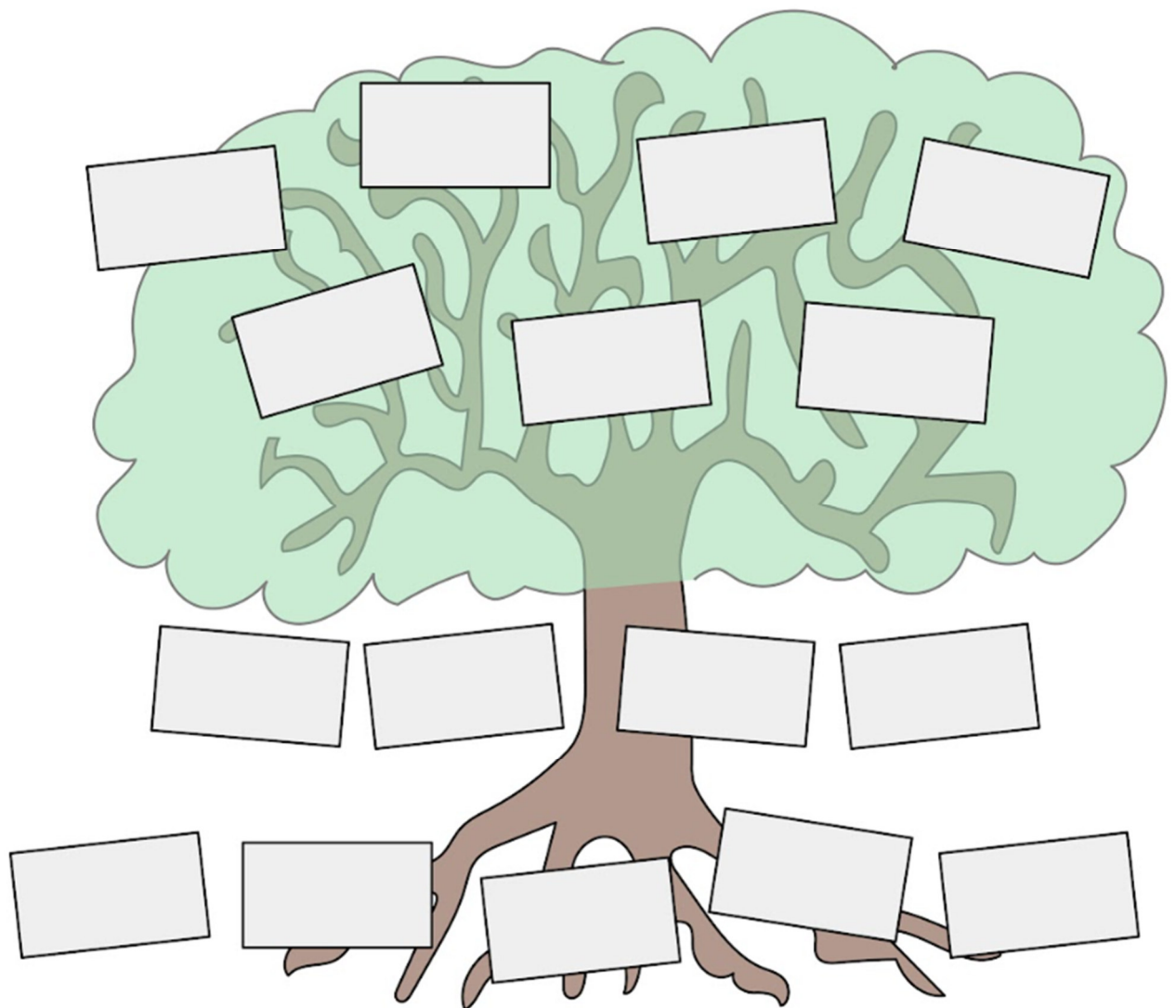
Poimi tästä harjoituksesta kolme itsellesi tärkeintä osaamista tai vahvuutta ja esitele itsesi muulle ryhmälle niiden avulla.

Millaisia osaamisia ja taitoja haluat kehittää?

26 3. OMA OSAAMINEN JA VAHVUUDET

27 3. OMA OSAAMINEN JA VAHVUUDET

Liite 2.a Voimavarapuu



Liite 2b. Voimavarapuu analyysi

Voimavarapuun analyysi:

Kirjoita puun juuriin: omat perusvoimat, mikä auttaa sinua jaksamaan? Mistä asioista saat voimaa? Mikä pitää sinua pystyssä? esim. äiti, perhe, lapset, terveys, oma talo, on töitä. Voimavarat ovat meille kaikille tärkeitä, koska ne antavat meille energiaa, kestävyyttä ja kykyä kohdata elämän haasteet.

Kirjoita puun runkoon: asiat, joissa olet hyvä ja joita osaat. esim. hyvä kokki, empaattinen, hyvä kuuntelija, käsityöt, motivointi, ratkaisukeskeisyys. Jos näiden asioiden keksiminen tuntuu vaikealta, voit miettiä mistä olet saanut hyvää palautetta muilta.

Nämä vahvuudet auttavat kohtaamaan arjen haasteet, löytämään tasapainoa ja saavuttamaan omia tavoitteita.

Kirjoita puun oksiin: asioita, joiden tekemisestä nautit. Mistä sinä nautit? Minkä asioiden tekeminen saa sinut hyvälle tuulelle? esim. luonnossa liikkuminen, kirjojen lukeminen, musiikin kuuntelu tai soittaminen, liikunta, luovat projektit, ajanvietto perheen ja ystävien kanssa, kokkailu.

Puun oksille voi lisätä asioita, joiden tekeminen tuo iloa ja hyvää mieltä. Tällä haetaan asioita, jotka tuovat elämään positiivisuutta, energiaa ja mielen tasapainoa – nämä voivat olla harrastuksia, rentouttavia toimintoja tai hetkiä, jotka saavat tuntemaan olon hyväksi. Tällaiset asiat ovat voimavaroja, jotka tukevat henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Kirjoita puun lehtiin: asioita, joita haluaisit oppia. Millaisia asioita tai taitoja haluaisit oppia? Millaiset

asiat auttaisivat sinua jaksamaan paremmin arjessa? esim. rentoutusharjoitukset, ajanhallinta, taitavampi vuorovaikutus ja kommunikointi, terveellinen ravinto ja kehonhuolto.

Näillä lehtiin kirjoitettavilla asioilla pyritään tunnistamaan kehityskohteita, jotka voivat tukea sekä henkilökohtaista kasvua että ammatillista kehitystä, edistäen samalla hyvinvointia ja jaksamista arjessa.

Jos haluat voit lisätä vielä putoavia lehtiä: kirjoita asioita mitkä vievät arjessasi turhaa energiaa? Mitkä asiat stressaavat ja tuovat pahaa mieltä? Voisitko luopua jostain? esim. työhön liittyvä stressi, kannat liikaa vastuuta toisten asioista, aikataulujen hallitsemattomuus, liian vähän aikaa itselle ja rentoutumiseen.

Putoavat lehdet edustavat asioita, jotka kuluttavat energiaa, aiheuttavat stressiä tai tuovat negatiivisia tunteita arkeen. Tällä pyritään tunnistamaan sellaisia tekijöitä, jotka kuormittavat tarpeettomasti ja joista voisi olla hyödyllistä luopua tai vähentää niiden vaikutusta. Tämä ajatus auttaa hahmottamaan, mitkä asiat haittaavat hyvinvointia ja miten niitä voisi hallita paremmin tai poistaa kokonaan. Voisiko joistain vastuista tai tottumuksista luopua, jotta oma hyvinvointi parantuisi? Tämä auttaa vapauttamaan tilaa asioille, jotka tukevat jaksamista ja tuovat iloa elämään.

Kun tunnistat omat voimavarasi ja asiat, jotka vievät turhaa energiaa, voit keskittyä paremmin siihen, mikä tukee hyvinvointiasi ja auttaa sinua jaksamaan arjessa. Luopumalla kuormittavista tekijöistä voit luoda tilaa kasvuille, ilolle ja uudelle oppimiselle.



Harjoitus: Kieltäytymisen harjoittelu

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit tunnistamaan omat rajasi ja kieltäytymään jämäkästi.

Ohje:

Pohdi jotain sellaista tilannetta, jossa sinun on aiemmin ollut vaikeaa kieltäytyä.

Kirjoita sitten erilaisia omaan suuhusi luontevia vastausvaihtoehtoja hyödyntäen janaa ei-vastauksesta kyllä-vastaukseen.

Harjoittele sanomaan nämä vakuuttavasti ja luontevasti ääneen.

1. Ei _____
2. Selitys_____
3. Empatia + selitys_____
4. Aikamäärittely_____

Esimerkki:

Ystävä pyytää elokuviin.

Ystävä: Lähdetkö kanssani elokuviin tänään?

1. Sinä: Ei, en voi nyt lähteä.
2. Sinä: Ei, en voi nyt lähteä, sillä olen väsynyt ja tarvitsen lepoa.
3. Sinä: Ymmärrän, että sinusta olisi mukavaa mennä yhdessä elokuviin, mutta en voi nyt lähteä, sillä olen väsynyt ja tarvitsen lepoa.
4. Sinä: Kyllä, voin lähteä elokuviin. Mutta sopiiko, että mennään viikonloppuna?

Tehtävä on muokattu psykopodiaa-jaksosta, jossa Ronnie Grandell puhuu rajojen asettamisesta.

Täyttöruudut löydät seuraavalta sivulta.

Liite 3 b. Jämäkkyysharjoitus



Mielenterveystalo.fi

Pohdi nyt tilannetta, josta sinun on ollut aikaisemmin vaikea kieltäytyä. Mikä tämä tilanne on?

Pohdi, miten kieltäydyt tästä tilanteesta:

Pohdi, miten kieltäydyt tilanteesta ja kerrot selityksen:

Pohdi, miten kieltäydyt tilanteesta, osoitat empatiaa kysyjälle ja kerrot selityksen:

Pohdi, miten vastaat myönteisesti, mutta määrittelet asialle uuden, sinulle sopivan aikamäärän:

Sivu 2 / 2

Liite 4. Oma rooli ryhmässä- tehtävä

Oma rooli pelissä ja ryhmässä mukana ollessa

Varaa hetki aikaa pohtiaksesi seuraavia asioita:

1. Mitä tunteita osallistuminen herätti?
2. Mitä tekisit toisin/ mikä meni hyvin?
3. Mitä ajatuksia oma toiminta ja toisten toiminta herätti?
4. Mainitse kaksi onnistumisen kokemusta, jotka jäivät mieleen
5. Mitä opit?

