

Itsenäistymisvaiheessa olevien erityisnuorten vanhempien ryhmän ohjaajan opas 2026
(Ohjaajan oppaassa on hyödynnetty Oulun seudun omaishoitajat ry:n, Uusia Polkuja työhön ja elämään -hankkeen 2021-2023 Mun Polku valmennuksen Ohjaajan opasta.)

VIOLA- väkivallasta vapaaksi ry

Voimaa ja valoa elämään -hanke ESR+ (2023-2026)

Oppaan on laatinut VIOLA -väkivallasta vapaaksi ry:n v Voimaa ja valoa elämään -hankkeen
Katariina Romo.

Oppaassa käytetyt kuvat: Canva photos / ryhmässä otetut kuvat.



SISÄLLYS

Itsenäistymisvaiheessa olevien erityisnuorten vanhempien ryhmä.....	3
Ohjaajalle.....	3
Kun nuori itsenäistyy, vanhempikin saattaa tarvita tukea.....	4
Ohjaajan valmiudet.....	5
Vertaisuuden merkitys.....	5
Ryhmän toteuttaminen.....	6
Ryhmäkerrat:.....	7
1. Ryhmäkerta: Tutustuminen.....	7
2. Ryhmäkerta: Minä itsenäistyväni nuorena.....	8
3. Ryhmäkerta: Erityisnuoren vanhemman roolikartta.....	9
4. Ryhmäkerta: Tunteet.....	10
5. Ryhmäkerta: Ajatuksia ja oivalluksia.....	11
Liitteet.....	12

ITSENÄISTYMISSVAIHEESSA OLEVIENT ERITYISNUORTEN VANHEMPIEN RYHMÄ

Itsenäistymisvaiheessa olevien erityisnuorten vanhempien ryhmä on hyvinvointia ja voimavaroja vahvistava vertaisryhmä erityisnuorten vanhemmille. Ryhmän toiminta perustuu kokemusten jakamiseen, yhteiseen pohdiskeluun ja erilaisten näkökulmien kautta oman tilanteen tarkasteluun muiden samassa tilanteessa elävien kanssa.

Toimintaan osallistuminen on maksutonta ja suunnattu vanhemmille.

Ryhmä on kehitetty ja pilotoitu Viola -väkivallasta vapaaksi ry:n hallinnoimassa Voimaa ja valoa elämään -hankkeen ESR+ (2023-2026) yhteistyössä vapaaehtoisen kokemusasiantuntijan kanssa.

Voimaa ja valoa elämään hankkeen rahoittajina toimivat Euroopan sosiaalirahasto ESR+, Mikkelin kaupunki, Kangasniemen kunta sekä STEA.

OHJAAJALLE

Tämä opas perehdyttää sinut Itsenäistymisvaiheessa olevien erityisnuorten vanhempien vertaisryhmä malliin, jonka tavoitteena on vahvistaa vanhempien hyvinvointia ja voimavaroja sekä mahdollistaa vertaistuen saaminen uudenlaisessa elämäntilanteessa.

Tästä oppaasta saat ohjeet ryhmän toteuttamiseen. Opas sisältää myös linkkejä, joista löydät ryhmätapaamisissa käytettäviä menetelmäkortteja tulostettavaksi sekä muita jo olemassa olevia työmenetelmiä, joita ryhmän toteutuksessa on hyödynnetty.

Ryhmä on suunniteltu kokonaisuudessaan käyttöön otettavaksi, mutta siitä on mahdollista poimia myös yksittäisiä teemoja ja harjoituksia käytettäväksi muun toiminnan yhteydessä.



KUN NUORI ITSENÄISTYY, VANHEMPIKIN SAATTA TARVITA TUKEA

Nuoruuden kehitystehtävänä on itsenäiseksi kasvaminen ja vanhemmista irtaantuminen. Tähän elämäntilanteeseen kuuluvat uudet vastuut ja velvollisuudet sekä itsensä hyväksyminen ja oman tulevaisuuden suunnittelu. Nuoren itsenäistyminen ja siirtyminen kohti aikuisuutta on iso elämänmuutos koko perheelle.

Nuoret kypsyvät eri tahdissa ja itsenäistymisvalmiudet saavutetaan yksilöllisesti. Erityisnuorelle itsenäistyminen on usein haastavampaa ikätovereihin nähden. Siirtyminen kohti aikuisuutta on iso elämänmuutos ja moni nuori tarvitsee tässä vaiheessa erityistä tukea ja ohjausta. Nuoren itsenäistymisvaiheessa tärkeää on, että nuori saa tukea omien vahvuuksiensa tunnistamiseen ja niiden hyödyntämiseen arjessa. (Keski-Suomen hyvinvointialue, <https://www.hyvaks.fi/hyvinvointisi-tueksi/vammaiselle/nuori-itsenaistyy>)

Myös vanhemmille nuoren itsenäistyminen on vaihe, jossa herää monenlaisia tunteita. Erityisnuorten vanhemmat toivat esille Voimaa ja valoa elämään -hankkeen yksilö- sekä vertaistoiminnoissa, että erityislapseen syntyy toisenlainen suhde kuin lapseen, kenellä ei ole erityisyyttä. Suhdetta kuvattiin tiiviimmäksi ja syvemmäksi, jonka vuoksi itsenäistyminen herätti ristiriitaisiakin ajatuksia ja tunteita.

Erityisnuoren itsenäistyminen tuo tullessaan vanhemmalle vaiheen, jossa omaa aikaa onkin enemmän käytettävissä, mutta ajatukset voivatkin olla siellä missä nuori on. Vanhempi joutuu myös luottamaan nuoren pärjävyyteen enemmän sekä hyväksymään sen, että nuori ei olekaan koko ajan omien silmien alla, joka voi lisätä huolen tunnetta. Tässä nivelvaiheessa on tärkeää, että vanhemmalle mahdollistuu asioiden pohtiminen ja peilaaminen yhdessä muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tämä vertaisryhmä on kehitetty vastaamaan tähän tarpeeseen.



OHJAAJAN VALMIUDET

Erityisnuorten vanhempien ryhmän toteutuksessa on hyvä olla kaksi ohjaajaa, joista toinen on ammattilainen ja toinen vertaisohjaaja. Tämä mahdollistaa ajatusten jakamisen ja seuraavien ryhmäkertojen sisältöjen suunnittelun kokemuskulmia hyödyntäen.

(Työparityöskentelyä on kehitetty Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) ja pääset tutustumaan siihen [Innokylän toimintamallin liitteestä](#))

Ammattilaisella on hyvä olla kokemusta ryhmien ohjaamisesta ja nuoruuden kehitysvaiheesta sekä vertaisohjaajalla puolestaan kokemusta erityislapsi vanhemmuudesta. Ryhmän tapaamisilla voi nousta esille monenlaisia tunteita ja ajatuksia, joista osa voi olla arkoja ja kipeitä. Tämän vuoksi ammattilaiselta tarvitaan luottamuksellisen ilmapiirin luomista, myötätuntoa ja rohkeutta puhua tunteista sekä kykyä nähdä ihminen kokonaisuutena.

Vinkkejä ryhmätapaamisiin:

Jokaiselle ryhmätapaamiselle on suunniteltu teema ja siihen liittyen erilaisia tehtäviä yksin ja yhdessä tehtäväksi. Kaikista tärkeintä on kuitenkin kuunnella ryhmäläisten tarpeita ja tarvittaessa muuttaa suunnitelmaa tarpeen vaatimalla tavalla. Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) toteutetuissa vertaisryhmissä osallistujilla oli tarve keskustella ja pohtia yhdessä. Näin ollen ryhmäkerroilla tärkeintä on, että osallistujilla on riittävästi tilaa tulla kuulluksi ja kohdatuksi sekä mahdollistaa vertaisuus.

Ryhmäläisiä tuetaan ja muistutetaan siitä, että jokainen saa jakaa ryhmässä sen verran kuin haluaa. Kaikkea ei tarvitse kertoa ja saa olla myös hiljaa: Osa haluaa jakaa enemmän asioita kuin toiset. Ohjaajat kysyvät ryhmäläisiltä herätteleviä, avoimia kysymyksiä kannustaen heitä pohtimaan.

VERTAISUUDEN MERKITYS

Vertaistuki on vapaaehtoista kokemusten vaihtamista, jossa samankaltaisia asioita kokeneet jakavat toisilleen kokemuksiaan sekä saavat sosiaalista tukea, toivoa, apukeinoja ja uusia näkökulmia asioihin. Vertaistuki koetaan hyödylliseksi, koska siinä saa tietoa muiden selviytymiskeinoista samankaltaisissa tilanteissa. Se auttaa ymmärtämään omaa kokemusta ja tuo tunteen, ettei ole tilanteessa yksin.

(<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>)

RYHMÄN TOTEUTTAMINEN

Itsenäistymisvaiheessa olevien erityisnuorten vanhempien ryhmä on lähtökohtaisesti suljettu ryhmä eli mukaan ei oteta uusia osallistujia ryhmän alun jälkeen. Suositeltu osallistujamäärä on 5-8 vanhempaa, jotta tilaa jää keskustelulle ja harjoitusten herättämille pohdinnoille. Ryhmän toiminnassa on tärkeää huomioida voimavaroja vahvistava lähestymistapa ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen.

Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa pidettiin tärkeänä, että ryhmiin oli mahdollista osallistua myös etänä. Vanhemman voi olla vaikea lähteä kotoa esim. jos välimatkat ovat pitkiä tai jos oma tilanne on muutoin sellainen, että etäosallistuminen on järkevämpää. Etäosallistuminen voi madaltaa ihmisen kynnystä osallistua ryhmään ja on tasa-arvon sekä osallisuuden mahdollistamisen näkökulmasta tärkeää.

Etäosallistujan kanssa on tärkeä käydä ennen ryhmän alkua keskustelu siitä, miten huomioidaan se, ettei ulkopuoliset kuule tai näe paikan päällä olevia ryhmäläisiä.

Etäosallistuminen vaatii ryhmän ohjaajalta ennakkointia. Ryhmässä käytetään toiminnallisia menetelmiä esim. menetelmäkortteja, kirjoitustehtäviä ja lomakkeita. Ryhmänohjaajan tulee huomioida, että etäosallistuja saa esim. ennakkoon sähköpostiin mm. vaadittavat materiaalit. Etäosallistuminen vaatii ryhmänohjaajalta myös erilaista tapaa olla ryhmänohjaajana. Jokaisen osallistujan on tarkoitus olla tasa-arvoisessa asemassa, tulla kuulluksi ja kohdatuksi sekä saada kokemus vertaisuudesta ja osallisuudesta.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa, viikon tai kahden viikon välein.

Jotta toiminnan vaikutuksia on mahdollista arvioida, on tärkeää, että ryhmäläisille toteutetaan alku- ja loppukysely. Liitteestä löydät esimerkki kyselyn, jota on käytetty Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) eri vertaisryhmissä. Kyselyt on tehty Pokka -järjestelmässä.

Ryhmäkertojen kestoksi suositellaan 2h, esim. klo 16.30-18.30. Ajankohtana alkuiltana on nousut esille hankkeessa toteutetussa kyselyssä, jossa selvitettiin sopivia ajankohtia erityislasten vanhempien vertaisryhmille.

Ryhmän markkinointiin on hyvä varata riittävästi aikaa. Mainosta kannattaa jakaa sosiaalisessa mediassa esim. Puskaradioihin, peruskoulujen ja erityisoppilaitosten Wilma -järjestelmiin, perhekeskusverkoston koordinaattorille, kirjastoihin ja paikkoihin, josta kohderyhmä saavutetaan. Oppaan liitteistä löydät esimerkkinä hankkeessa käytetyn mainoksen. Ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä on tärkeää kysyä erikoisruokavaliot, jos ryhmäkerroilla on tarkoitus tarjota osallistujille pientä purtavaa.

RYHMÄKERRAT

Ryhmän kokonaiskesto on 2h. Annetut ajat ovat viitteellisiä, ryhmän tarpeiden mukaan edetään.

Ryhmäkerrat on mukava aloittaa kahvilla/teellä ja kupposten kanssa siirrytään teemojen äärelle.

1. TUTUTUSMINEN

Tarvikkeet: Fläppipaperia ja tussit, post it -lappuja ja kyniä sekä aloituskysely

Kesto: 30-45min riippuen ryhmän koosta. Tutustumiskierrosta varten kerätään pöydälle tai lattialle runsaasti erilaisia tavaroita. (Voi olla mitä tahansa lankakerä, teroitin, pehmolelu, kynä, legopalikka, kirja, vihko, pieniä figuureita jne). Jokainen osallistuja saa valita tavaransa, jonka kautta haluaa esitellä itsensä ja oman tilanteensa muille ryhmäläisille.

Kesto: 15min. Turvallinen tila kaikille – keskustellen. Jokaisella on lupa olla oma itsensä. Toisia kuunnellaan ja kunnioitetaan, jokaisen mielipide on arvokas ja tärkeä. Turvallinen tila syntyy yhdessä.

Kesto: 30 - 45min. Osallistujille jaetaan post it -laput ja kynät. Pyydetään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä toivon tältä ryhmältä itselleni?
2. Millaisia teemoja/aiheita toivon tapaamisille?
3. Millaisia menetelmiä en halua käytettävän/millaisia menetelmiä toivon käytettävän?

Post it laput kiinnitetään fläppipaperille, joissa em. kysymykset näkyvät. Käydään keskustellen post it -lappujen sisällöt läpi.

Kesto: 15min. Alkukysely esim. Pokka järjestelmällä sekä ryhmätapaamisen yhteenveto.

HUOM! Post it -lappujen teemoista saa ideoita, näkökulmia sekä lähestymiskulmia tuleviin ryhmätapaamisiin.

2. MINÄ ITSENÄISTYVÄNÄ NUORENA

Tarvikkeet: Paperia ja kyniä.

Kesto: 30min. Mitä minulle kuuluu? -kierros.

Kesto: 60-75min. Matka menneisyyteen. Pyydetään osallistujia pysähtymään muutamaksi minuutiksi oman itsenäistymisvaiheen äärelle. Saa laittaa silmät kiinni tai pitää auki. Tärkeää on, että hiljaisuuden vallitessa muistellaan omaa nuoruuden vaihetta, jolloin tehtiin siirtymää lapsuuden kodista kohti omaa kotia.

Osallistujille jaetaan paperia ja kynät. Pyydetään kirjoittamaan paperille vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen olin itse itsenäistyvänä nuorena?
2. Millaista tukea silloin sai ja mitä olisi tarvinnut/toivonut?
3. Mitä odotti itse itsenäistymisvaiheessa? (vapaus, vastuu jne.)

Jokainen osallistuja saa jakaa omista kirjoituksistaan sen verran kuin haluaa muille ryhmäläisille. Tässä kohdassa on mahdollisuus pohtia asioita myös siitä näkökulmasta, millaiset asiat kuuluvat itsenäistymiseen ja millaiset asiat kuuluvat erityisnuoren itsenäistymiseen. Tehtävän purkuun on hyvä varata runsaasti aikaa.

Kesto: 15min. Millaisin ajatuksin tästä ryhmätapaamisesta?



3. ERITYISNUOREN VANHEMMAN ROOLIKARTTA

Tarvikkeet: Menetelmäkortit tai kuvia (esim. voi tulostaa erilaisia kuvia poluista), fläppipaperia ja tussit.

Kesto: 30min. Menetelmäkortit, mikä kuvista puhuttelee juuri nyt? (Tai jos tulostaa polku kuvia: Millaiselta sinun polkusi näyttää tänään?) Käydään myös keskustelua, jäikö edeltävästä tapaamisesta jotakin sellaista, jota haluaa jakaa muille?

Kesto: 60-75min. Laitetaan seinälle valmiiksi täytetty fläppipaperi, jossa on esim. keskellä paperia otsikko: Itsenäistymisvaiheessa olevan erityisnuoren vanhemman roolikartta (Ohjaajan oppaan kansikuvassa on hankkeessa toteutettu roolikartta).

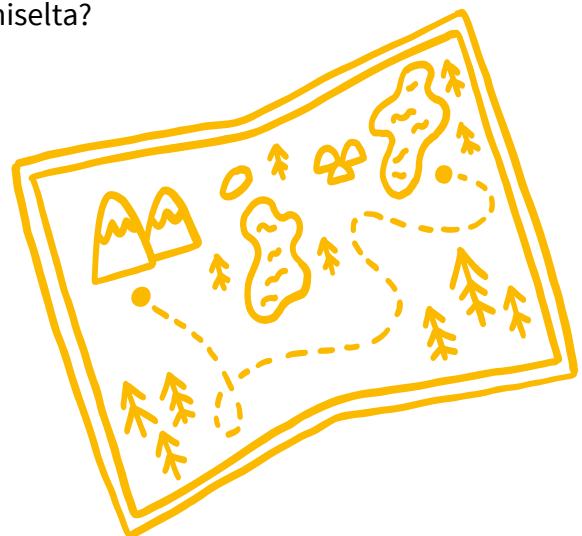
Kysytään ryhmäläisiltä:

Millaisia rooleja sinulla on erityisnuoren vanhempana?

Toinen ohjaajista johdattelee keskustelua ja toinen kirjaa rooleja fläppipaperille ylös. Voimaa ja valoa elämään -hankkeen ryhmässä nousi esille neljä eri teemaa: Arkielämän taitojen opettaja, rakkauden antaja, sosiaaliset suhteet sekä tukihenkilö asioiden hoitamisessa. Näihin liittyen ryhmäläiset sanoittivat mm. seuraavia asioita: autonkuljettaja, kävelevä kalenteri/muistilappu, pyykinpesijä, siivoaja, rahapussi, tunteiden tasapainottelija, tulkki, opettaja, kuuntelija, koulun ja opintojen tukija, liikkumisen ja kulkemisen mahdollistaja.

Roolikartan äärellä jatketaan myös seuraavalla kerralla.

Kesto: 15min. Mitä otan mukaani tältä ryhmätapaamiselta?



4. TUNTEET

Tarvikkeet: Edellisen kerran fläppipaperi, tunnekortit, post it-lappuja, kyniä.

Kesto: 30min. Aloitus tunne -teemakorteilla. Kortteja saa ostettua valmiina monista paikoista, mutta myös ilmaiseksi tulostettavia tunnekortteja on olemassa esim. Tukiliiton sivuilta saa tulostettua Mahti -tunnetaito kortit, joita voi käyttää kaiken ikäisten kanssa.

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Käydään kuulumiskierros kortteja hyödyntäen: Millaisella fiiliksellä tulit tapaamiseen?

Kesto: 75min. Palataan edeltävällä kerralla tehdyn roolikartan äärelle. Mitä ajatuksia nyt tästä roolikartasta?

Jatketaan roolikartan äärellä tunne -teemalla. Tunteet rooleihin liittyen. Ryhmäläisille jaetaan post it -laput ja kynät.

Ryhmäläisiltä kysytään:

1. Millaisia tunteita nämä roolit sinussa herättävät?
2. Millaisia ajatuksia ja tunteita herää rooleihin liittyen, kun nuori itsenäistyy?

Ryhmäläiset kirjoittavat tunteita post it -lappuihin ja vievät laput roolikarttaan.

Käydään yhdessä keskustelua ajatuksista ja tunteista rooleihin liittyen. Mahdollistetaan pysähtyminen myös vaikeiden tunteiden äärelle. Pohditaan missä kohdassa tunteet kehossa tuntuvat ja kannustetaan ryhmäläisiä jakamaan vinkkejä toisilleen, kuinka hallita ja purkaa vaikeita tunteita. Millaisia keinoja on käytössä, millaiset toimintatavat helpottavat.



5. AJATUKSIA JA OIVALLUKSIA

Tarvikkeet: Menetelmäkortit, paperia ja kyniä.

Kesto: 30min. Aloitus menetelmäkortein, joilla kysytään mitä kuuluu? Esim. maksuttomat Millä tuolilla istut? -menetelmäkortit voi tulostaa Ryhmärenki -sivustolta: <https://ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut/>

Kesto: 75min. Ryhmäläisille jaetaan paperia ja kyniä sekä pyydetään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin (ryhmänohjaaja voi myös tehdä lomakkeet valmiiksi ja tulostaa ne).

1. Millaista osaamista ja vahvuuksia nuorellani on tässä hetkessä itsenäistymistä ajatellen?
2. Miten voin tukea nuortani itsenäistymisvaiheessa?
3. Mistä asioista haluan pitää kiinni, kun nuoreni itsenäistyy?
4. Mitä minun on hyvä muistaa, kun nuoreni itsenäistyy?

Käydään keskustellen läpi millaisia asioita ja ajatuksia ryhmäläisillä on herännyt.

Kesto: 15min. Millaisin ajatuksin nyt, kun ryhmä päättyy? Loppukysely ja loppusanat.



LIITTEET

Liite 1 - Esimerkki alkukyselystä

Liite 2 - Esimerkki loppukyselystä

Liite 3 - Esimerkki mainos

Liite 1 - esimerkki alkukyselystä

Miten koet tämän hetkiset voimavarasi?

* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen kykysi tehdä päätöksiä omassa elämässäsi?

* Pakollinen



Miten suoriudut päivittäisistä toimistasi ja tehtävistäsi?

* Pakollinen



Miten toiveikas olet tulevaisuuden suhteen?

* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen itsetuntosi?

* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen osallisuuden kokemuksesi? (Koetko voitavasi vaikuttaa omaan elämääsi, yhteiskuntaan ja sinulle tärkeään yhteisöön sekä koet kuuluvasi niihin)

* Pakollinen



Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?



Annan luvan käyttää tämän kyselyn vastauksia nimettömästi ja ilman tunnistetietoja Voimaa ja valoa elämään -hankkeen raportoinnissa sekä viestinnässä?

* Pakollinen

Kyllä

Ei



Liite 2 - esimerkki loppukyselystä

Miten koet tämän hetkiset voimavarasi?

* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen kykysi tehdä päätöksiä omassa elämässäsi?

* Pakollinen



Miten suoriudut päivittäisistä toimitasi ja tehtävistäsi?

* Pakollinen



Miten toiveikas olet tulevaisuuden suhteen?

* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen itsetuntosi?

* Pakollinen



Miten koet tämän hetkisen osallisuuden kokemuksesi? (Koetko voitavasi vaikuttaa omaan elämääsi, yhteiskuntaan ja sinulle tärkeään yhteisöön sekä koet kuuluvasi niihin)

* Pakollinen



Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?



Ryhmään osallistuminen vahvisti voimavarojani



Annan luvan käyttää tämän kyselyn vastauksia nimettömästi ja ilman tunnistetietoja Voimaa ja valoa elämään -hankkeen raportoinnissa sekä viestinnässä?

* Pakollinen

Kyllä



Ei



Liite 3 - esimerkki ryhmän mainoksesta

Ei huolta huomisesta - vai onko?



Euroopan unionin
osarahoittama

Onko erityisnuoresi
itsenäistymisvaiheessa?

Kaipaako ajatusten vaihtoa
samassa elämäntilanteessa
olevien vanhempien kanssa?

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

6.3. mennessä:

katariina.romo@violary.fi,

050 323 2785

Tapaamiset: Ma 10.3.
Porrassalmenkatu Ma 31.3.
17 B 2krs Ke 23.4.
Joka kerta Ma 12.5.
16.30-18:00 Ke 4.6.

- Maksuton
- Mikkelin ja Kangasniemen kuntalaisille
- Osallistuminen myös teams-etäyhteydellä