

Yksinhuoltajien -ryhmän ohjaajan opas



Euroopan unionin
osarahoittama

VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY



MIKKELI

Yksinhuoltajien vertaisryhmän 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 Voimaa ja valoa elämään -hankkeen Maiju Leskinen.

Oppaassa käytetyt kuvat: Canva photos / Unsplash kuvapankki.



SISÄLLYS

Yksinhuoltajien vertaistukiryhmä.....	3
Ohjaajalle.....	3
Vertaisuuden merkitys yksinhuoltajalle ja koko perheelle.....	4
Ohjaajan valmiudet.....	5
Ryhmän toteuttaminen.....	6
Yksinhuoltajien ryhmän järjestäminen.....	6
Ryhmäkerrat	
1. Ryhmäkerta: Tutustuminen ja meidän ryhmä.....	7
2. Ryhmäkerta: Arki yksinhuoltajana.....	8
3. Ryhmäkerta: Minun tarpeeni.....	9
4. Ryhmäkerta: Suhde toiseen vanhempaan.....	10
5. Ryhmäkerta: Tunteet.....	11
6. Ryhmäkerta: Yhdessä ideoitu tapaaminen.....	12
Arviointi.....	12
Liitteet.....	13

YKSINHUOLTAJIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Yksinhuoltajien vertaistukiryhmän tavoitteena on vahvistaa yksin lapsiperhearkea pyörittävän vanhemman hyvinvointia ja voimavaroja vertaistuen avulla. Toiminta perustuu vertaisuuden tarjoaman ymmärryksen ja hyväksynnän turvalliseksi tekemään ilmapiiriin ja siihen, kuinka ajatusten jakaminen samassa tilanteessa elävien kanssa voi vahvistaa voimavaroja ja tunnetta, ettei ole elämäntilanteensa kanssa yksin.

Ryhmän tapaamiset toteutetaan järjestävän tahon toimipisteessä tai jossakin muussa toimintaan soveltuvassa ympäristössä.

Toimintaan osallistuminen on maksutonta ja suunnattu lasten vanhemmille.

Yksinhuoltajien vertaisryhmä on kehitetty ja pilotoitu VIOLA -väkivallasta vapaaksi ry:n hallinnoimassa Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa ESR+ (2023-2026) yhdessä vapaaehtoisen kokemusasiantuntijan (Virike ry) kanssa.

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

OHJAAJALLE

Tämä opas perehdyttää sinut Yksinhuoltajien vertaistukiryhmän toimintamalliin, jonka tavoitteena on vahvistaa yksin lapsiperhearjesta vastaavan vanhemman hyvinvointia ja voimavaroja. Vanhemman voimavaroja vahvistamalla pyritään lisäämään koko perheen hyvinvointia.

Tästä oppaasta saat ohjeet ryhmän toteuttamiseen. Oppaan liitteistä löydät tarvittavia materiaaleja, mm. ryhmätapaamisissa käytettäviä menetelmäkortteja tulostettavaksi sekä muita ryhmän toteutuksessa hyödynnettäviä materiaaleja, joita voit halutessasi ottaa käyttöön.

Yksinhuoltajien vertaisryhmä on suunniteltu otettavaksi käyttöön kokonaisuutena, mutta siitä on mahdollista poimia myös yksittäisiä teemoja ja harjoituksia käytettäväksi muun toiminnan yhteydessä.



VERTAISUUDEN MERKITYS YKSI- HUOLTAJALLE JA KOKO PERHEELLE

Vertaistukiryhmä tarjoaa yksinhuoltajille ainutlaatuisen yhteisön, jossa arjen haasteet tulevat nähyksi ja jaetuksi ilman selittelyjä. Vertaistuki voi toimia yhtenä keskeisenä mielen hyvinvointia suojaavana tekijänä.

THL:n (2025) mukaan yksilöiden mielenterveyttä voidaan vahvistaa yksilö, yhteisö sekä yhteiskunnan tasolla. Vertaisryhmään, eli yhteisöön kuulumisen tarjoaa sosiaalista tukea ja se taas vaikuttaa myönteisesti yksilön mielenterveyteen. Yksilön positiivinen mielenterveys vahvistaa yksilön resilienssiä eli kykyä selviytyä kuormituksesta. Vanhemman saama tuki ja mielenterveyden hyvinvointi heijastuu koko perheen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan vertaistuen suurin arvo yksinhuoltajalle on kokemus siitä, ettei ole haasteidensa kanssa yksin. Arjen asioiden normalisointi laskee stressitasoa, vähentää koettua yksinäisyyttä ja lisää toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan (Alho 2020).

Lähteet:

<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118949/AlhoEveliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y>



OHJAAJAN VALMIUDET

Yksinhuoltajien ryhmä toteutetaan työparityöskentelyinä, jolloin ohjaajia on kaksi. Työpareina toimivat sosiaali- tai terveystieteiden koulutuksen saanut ammattilainen ja kokemustoimija. Työparityöskentelyn avulla ohjaajien erilaiset asiantuntijuudet saadaan ryhmän hyödyksi ja osaamiset tukevat toinen toisiaan.

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

Ammattilaisella on hyvä olla kokemusta ryhmien ohjaamisesta ja kokemustoimijalla omakohtainen kokemus yksinhuoltajuudesta. Ryhmätapaamisilla osallistujille voi nousta erilaisia tunteita ja ajatuksia, joista osa voi olla arkoja ja kipeitä. Tämän vuoksi ohjaajalta vaaditaan kykyä luoda luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä, hyväksyntää, myötätuntoa ja rohkeutta puhua tunteista sekä kykyä nähdä ihminen kokonaisuutena.

Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen ohjaajien on hyvä käydä yhdessä läpi tapaamisen nostamia ajatuksia ja tunteita. Näin toimimalla voidaan hyödyntää ohjaajien havaintoja ja kokemuksia seuraavan kerran suunnittelussa.

Vinkkejä ryhmätapaamisiin:

Jokaiselle ryhmätapaamiselle on suunniteltu teema ja siihen liittyviä tehtäviä. Ryhmän kannalta kaikkein tärkeintä on kuitenkin kuunnella ja kuulla ryhmäläisten tarpeita ja tarvittaessa muuttaa alkuperäistä suunnitelmaa. Ryhmään osallistuminen voi olla vanhemman ainoa hengähdys hetki pitkään aikaan, joten jokaisella on lupa osallistua juuri sen hetkisten voimavarojen ja motivaation mukaisesti.

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



RYHMÄN TOTEUTTAMINEN

Yksinhuoltajien vertaisryhmä on lähtökohtaisesti suljettu ryhmä eli mukaan ei oteta uusia osallistujia ryhmän alkamisen 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.

Ryhmäkertoja on kuusi ja kestoksi suositellaan 2–2,5h. Viimeinen tapaamiskerta on osallistujien ideoima.

Jotta toiminnan vaikutuksia on mahdollista arvioida, on tärkeää, että ryhmäläisille toteutetaan alku- ja loppukysely.

Ryhmän markkinointiin on hyvä varata riittävästi aikaa ja mainos on hyvä ideoida ja toteuttaa yhdessä. Mainosta kannattaa jakaa sosiaaliseen mediaan esim. alueen puskaradio, hyvinvointialueen lapsiperhepalveluihin, perhekeskusverkoston koordinaattorille, perheiden kohtaamispaikkoihin, avoimen varhaiskasvatuksen toimipaikkoihin, kirjastoihin, Wilman kautta tiedoksi koululaisten vanhemmille jne. Oppaan liitteistä löydät mainoksen, jota saa hyödyntää mainonnassa. Ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä osallistujilta on tärkeää kysyä erityisruokavaliot, koska jokaisella ryhmäkerralla on tarkoitus laittaa tarjolle pientä purtavaa.

YKSINHUOLTAJIEN RYHMÄN JÄRJESTÄMINEN

Yksinhuoltajien ryhmä toteutetaan sisätiloissa ja mikäli mahdollista, ainakin 5. ”TUNTEET” kerralla olisi hyvä olla tila, missä ryhmät voi jakaa ns. pienryhmätyöskentelyyn eri tiloihin. Viimeinen kerta suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa ja ryhmän toiveet huomioiden, sen voi järjestää esimerkiksi luonnossa.

Jokaisella kerralla tarjolle laitetaan pientä purtavaa, joka on hyvä kattaa ryhmäläisille valmiiksi. Ryhmän alussa jokainen voi kerätä itselleen naposteltavat, mutta ruokailuun ei ole tarkoitus käyttää erillistä aikaa vaan naposteltavia voi syödä esimerkiksi kuulumiskierroksen aikana tai muuten toiminnan lomassa.

1. TUTUSTUMINEN JA MEIDÄN RYHMÄ

Tarvikkeet: Pientä purtavaa, alkumittaus linkki tai lomake (liite 1), erilaisia tavaroita, iso paperi, kyniä ja post it lappuja, jotkut kuvakortit.

Kesto: 30-45min. Tervetuloa ryhmään ja tutustuminen tavaroiden avulla

-Lattialle on levitetty erilaisia tavaroita, joista jokainen saa valita itselleen tavarat, jonka avulla haluaa kertoa itsestään.

-Sopikaa aloittaako vai lopettaako kokemustoimija kierroksen. Alussa, kokemustoimijan puheenvuoro voi rohkaista myös muita kertomaan itsestään, kun kuulee vertaisen kertomuksen. Lopussa kokemustoimija voi käyttää samoja sanoja, mitä ryhmäläiset ovat käyttäneet tai huomioida omassa tarinassa ne samankaltaisia asioita, joita mahdollisesti myös ryhmäläisten kertomuksista kuuli.

Huom! Miettikää yhdessä millä tasolla ja kuinka syvästi ja pitkästi kokemustoimija kertoo oman tarinansa. Ryhmä on vasta alussa ja ihmiset tutustuvat toisiinsa.

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. Keskustellaan mikä tekee olon turvalliseksi. Voidaan kirjoittaa sovitut asiat paperille.

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

- Mitä toivon tältä ryhmältä itselleni?
- Millaisia teemoja/aiheita toivon tapaamisille?
- 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.

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

Kesto: 15min. Alkukysely esim. Pokka järjestelmässä ja ryhmätapaamisen lopetus.

Lopuksi kysytään ryhmäläisten kiinnostusta yhteiseen WAP ryhmään – paperia ja kynä, johon jokainen voi kirjata halukkuutensa. Ohjaaja luo ryhmän.

Toivon itselleni

Näitä aiheita/teemoja

Millaisin menetelmin

2. ARKI YKSIHUOLTAJANA

Tarvikkeet: Näyttö (televisio tai tietokone), paperi ja kynä, vahvuus kortit (linkki).

Kesto: 15-30min. Kuulumiset, Millaisesta aamusta/päivästä tulet tänään tänne?

Kesto: 15min. Video tai teksti vanhemmuuden vaatimuksista ja keskustelua.

-Näytetään joku arkiseen vanhemmuuteen liittyvä lyhyt video tai teksti, joka toimii teemaan herättelevänä alkuna.

-Lyhyt keskustelu videosta/tekstistä.

(Voimaa ja valoa elämään -hankkeen ryhmässä, johon osallistui vain äitejä, näytettiin sketsi Siskonpeti, K3 J8 : Akkojen kotkotuksia, kohdasta 10:18. Sketsi kestää n.1min.22sek.)

Linkki: <https://areena.yle.fi/1-3954036>

Kesto: 20-30min. Arjen kiemurat.

-Jokaiselle jaetaan paperi ja kynä.

-Jokainen piirtää katkeamatonta viivaa 3min. ajan. Viiva kuvaa omaa arkea. Viiva saa kulkea ristiin, rastiin, mutta kynä ei saa nousta paperista.

-Keskustellen, miten kuva kertoo sinun arjestasi.

Kesto 30min. Mitä arki on minulle opettanut ja vahvuuteni

Levitetään pöydälle/lattialle jotkut vahvuuksiin liittyvät kortit.

Esimerkiksi: <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2025/08/Vahvuuksien-vaihtokauppa-vahvuuskortit.pdf>

-Jokainen voi poimia itseään kuvaavat vahvuudet (2-3), jotka näkyvät arjessa ja yhden sellaisen, mitä haluaisi vahvistaa.

-Yhteistä keskustelua.

Kesto: 15min. Lopetus. Millä fiiliksellä lähdet kotiin?

Onko herännyt toiveita, joita haluaa jakaa muille?



3. MINUN TARPEENI

Tarvikkeet: Valmiiksi tulostettu Erilaisia tarpeita tehtävä (liite 4) ja kyniä

Kesto: 15-30min. Kuulumiskierros

Kesto: 15min. Mitä on on tarpeet

Yhteistä keskustelua siitä, mitä tarpeet ovat ja miten/milloin huomaan, että ne on ohitettu vs. tyydytetty?

- Omien tarpeiden kuuntelu/täyttäminen ei ole itsekyttä.
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen vaikuttaa lapsen/lasten hyvinvointiin.
- Tarpeet ja halu on eri asia (halu – hetkellinen mielihyvä, tyydytetyt tarpeet -pidempikestoinen tyytyväisyys).
- Kun elämä tuntuu mielekkäältä, tarpeet on tyydytetty.

Kesto: 45-60min. Omien tarpeiden tunnistaminen listan avulla

Ryhmäläisille jaetaan valmiiksi tulostetut tarvelistat ja jokainen tarkastelee listaa ensin itsekseen ja halutessaan ympyröi tällä hetkellä tunnistamiaan tarpeita. Sen jälkeen käydään pareittain keskustelua huomioista/havainnoista. Lopuksi palataan yhteen ja jokainen saa kertoa muutaman havaitsemansa tarpeen ja ajatuksia niihin liittyen.

Kesto: 15min. Lopetus

Millaisin ajatuksin lopetellaan?



4. SUHDE TOISEEN VANHEMPAAN

Tarvikkeet: Paperia ja kyniä, Posti it -laput ja isompi paperi

Kesto: 15min. Kuulumiskierros

-Jokainen keskii kolme adjektiivia, jotka kuvaavat olotilaa juuri nyt (tarvittaessa voi ottaa muistin tueksi paperin ja kynän).

-Sen jälkeen jokainen kertoo mitkä adjektiivit kirjoitti ja mitä ne kertovat.

Kesto: 90min. Suhde toiseen vanhempaan

Aihe voi nostattaa erilaisia tunteita ja ajatuksia.

-Yhteistä keskustelua siitä, miten toimitaan, jos joku kokee olonsa hankalaksi tai ei pysty olemaan muiden kanssa samassa tilassa.

-Jokaiselle jaetaan Posti it laput ja kynät.

-Jokainen miettii hiljaa itseksensä, mistä haluaa tänään jutella ja kirjoittaa aiheet lapuille.

-Kasataan ne yhteiselle isommalle paperille, jaotellaan ja käydään laput läpi keskustellen.

Kesto: 10min. Tietoinen läsnäolo ja lopetus

Harjoitus:

Jokainen kävelee tilassa rauhallisesti ottamatta katsekontaktia muihin hiljaisuuden vallitessa.

Hengittelyä syvään ja rauhallisesti. Ohjaaja antaa kunkin ohjeen rauhallisella äänellä ja ohjeiden väliin jätetään aikaa. Harjoituksen on tarkoitus olla hidastempoinen, ei suoriteta sitä läpi.

1. Etsi/valitse kävellessäsi neljä erilaista väriä.
2. Keskity kuuntelemaan kolmea ääntä, jotka kuulet ympärilläsi.
3. Liiku tilassa niin, että voit tunnustella jalkapohjilla kolmea erilaista materiaalia.

Pysähdy, laita silmät kiinni ja hengitä syvään kolme kertaa. Palaa pikkuhiljaa takaisin tähän hetkeen ja yhteiseen lopetukseen.

Kesto: 5min. Lopetus

Millaisin ajatuksin tästä tapaamisesta?



5. TUNTEET

Tarvikkeet: Kuvakortit, fläppi paperit ja kynät, ohjaajalle kynää ja paperia

Kesto: 15-30min. Aloitustunne -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. [MAHTI-tunnekortit](#)

-Ohjaaja kirjoittaa itselleen ylös tunnesanoja, joita kuulee kuulumiskierroksella ja rakentaa siltä sitä kautta päivän aiheeseen, eli tunteisiin.

Kesto: 20-30min. Erilaisia tunteita

Harjoitus:

Osallistujat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin. Jos ryhmiä tulee enemmän kuin 2kpl, ryhmät työskennellä samassa huoneessa harjoituksen ajan. Jos ryhmiä on kaksi, ryhmät voivat mennä eri huoneisiin niin, että kummassakin huoneessa on yksi teema. Ryhmät vaihtavat sovitusti huoneita.

Ohjaajat valmistelevat ennen ryhmän alkua isompiin papereihin otsikot:

1. Vahvistavat/kannattelevat tunteet
2. Raskaat ja energiaa vieviä tunteita

Osallistujat pohtivat ryhmissä, miten he jaottelisivat tunteita lapuille.

(Vinkki: voit tulostaa liitteistä ?? Mieli - mielenterveys ry:n tunteiden vuoristoradan pohdinnan tueksi)

Kun jaottelua on tehty, ryhmäläiset alleviivaavat/ympyröivät tunteita, jotka ovat viime aikoina olleet läsnä arjessa. Kun tämä on tehty, palataan yhteiseen tilaan.

Kesto: 30-45min. Tehtävän purku

Ryhmän kanssa käydään läpi fläpiti ja keskustellaan jaottelusta.

- Oliko helppo jakaa tunteita näin?
- Mitä huomioita?
- Yleisesti keskustelua tunteista.

Mahdollisia kysymyksiä: Miten ilmaiset erilaisia tunteita? Miten toimit hankalaksi kokemiesi tunteiden kanssa? Miten tunteet ohjaavat toimintaasi? tms.

Harjoituksen loppua pyritään viemään vahvistaviin ja positiiviseksi koettuihin tunteisiin.

Kesto: 15min. Lopetus

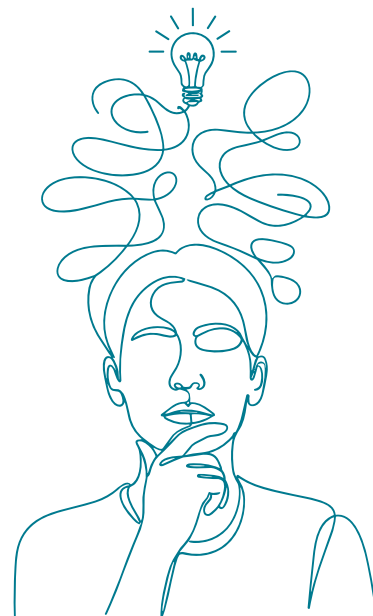
Mitä otan mukaan tästä kerrasta?

Mikäli tuntuu, loppuun voi tehdä yhteisen lyhyen rentoutuksen, jonka aikana päästää irti vaikeista tunteista tai kehollisemman harjoituksen, jossa esimerkiksi ravistellaan tunteet pois kehosta.

6. YHDESSÄ IDEOITU TAPAAMINEN

Yhdessä ideoitu tapaaminen, jonka lopuksi voidaan käyttää keskustelua siitä, millaisia ajatuksia osallistujilla on, kun ryhmä päättyy.

Loppukysely (liite 2) ja loppusanat.



ARVIOINTI

Ryhmän arviointia on kannattaa tehdä jatkuvasti ja käytettävät menetelmät on syytä päättää ennen ryhmän aloitusta. Mikäli ryhmäläiset esittävät ryhmän aikana toiveita tai antavat muuta palautetta, niihin on hyvä tarttua ja kuunnella. Yksinhuoltajien ryhmän tarkoitus on palvella ryhmäläisten tarpeita ja voimavarojen vahvistumista.

Ryhmän alussa ja lopussa voi hyödyntää liitteenä olevaa alku- ja loppu kyselyä (Liite 1&2).

LIITTEET

Liite 1 - Esimerkki alkukyselystä

Liite 2 - Esimerkki loppukyselystä

Liite 3 - Esimerkki mainos

Liite 4 - Oulun seudun omaishoitajat ry:n, Uusia Polkuja työhön ja elämään -hankkeen 2021-2023 Mun Polku valmennuksen harjoituksia (s.14-15).

Liite 5 - Tunteiden vuoristorata - MIELI ry

Liite 6 - Työparityöskentelyn arviointilomakkeet

Liite 1 - esimerkki alkukyselystä

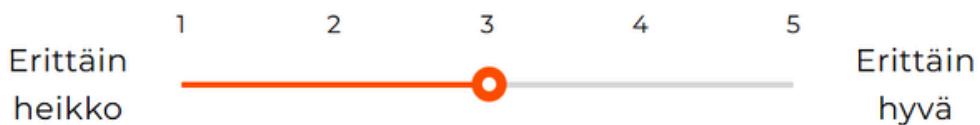
Miten koet tämän hetkiset voimavarasi?

* 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



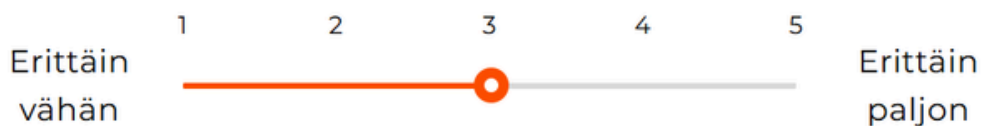
Miten suoriudut päivittäisistä toimistasi ja tehtävistäsi?

* 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?



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



Yksinhuoltajien vertaistukiryhmä

Vertaistukea sinulle, joka pyörität arkea yksin

Ryhmä on maksuton

Tapaamiset torstaisin 9:30-11:30:

23.10.

30.10.

13.11.

20.11.

27.11.

4.12.

(Lasten hoitoa ei ole järjestetty)

Ohjaajina Virike ry:n kouluttama kokemusasiantuntija
Henna ja Voimaa ja valoa elämään -hankkeen
hanketyöntekijä Maiju.

Tapaamiset osoitteessa
Porrassalmenkatu 17 B

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

20.10 mennessä:

Maiju Leskinen

050 346 1310

maiju.leskinen@violary.fi

Mikkelin ja Kangasniemen kuntalaisille

Erilaisia tarpeita

- Y h t e y s**
- arvostus
 - empatia
 - hellyys
 - henkinen turva
 - hoiva
 - huolenpito
 - huomioiminen
 - huomioiduksi tuleminen
 - hyväksyntä
 - intiimiyys
 - jatkuvuus
 - johdonmukaisuus
 - kiintymys
 - kumppanuus
 - kunnioitus
 - luottamus
 - lämpö
 - läheisyys
 - myötätunto
 - rakkaus
 - todellisuuksien kohtaaminen
 - toisen näkeminen
 - nähdyksi tuleminen
 - toisen kuuleminen
 - kuulluksi tuleminen
 - tuki
 - vakaus
 - varmuus
 - vastavuoroisuus
 - vuorovaikutus
 - välittäminen
 - yhteenkuuluvuus
 - yhteistyö
 - ymmärtäminen
 - ymmärretyksi tuleminen

- M e r k i t y s**
- aikaansaaminen
 - elämän rikastuttaminen
 - haasteellisuus
 - /haastavuus
 - kiitollisuus, elämän juhliminen
 - hengellisyys, henkisyys
 - inspiraatio, innostus
 - itseilmaisu
 - juhliminen
 - kasvu, oppiminen
 - luovuus
 - merkityksellisyys
 - osallisuus
 - pätevyys
 - selkeys
 - stimulointi
 - sureminen
 - tarkoitus
 - tehokkuus
 - tietoisuus
 - toisen hyvinvoinnin edistäminen
 - toivo
 - tärkeys
 - vakuuttaminen
 - ymmärrys



Erilaisia tarpeita

2/2

I **t** **s** **e** **n** **ä** **i** **s** **y** **y** **s**

- spontaanius
- tieto, informaatio
- tila
- vaihtelu
- valinta
- valta
- vapaus
- vastuu
- yksityisyys

L **e** **i** **k** **k** **i**

- ilo
- hauskanpito
- huumori
- seikkailu

E **h** **e** **y** **s**

- aitous
- läsnäolo
- rehellisyys
- yhtenäisyys

R **a** **u** **h** **a**

- ennakoitavuus
- harmonia,
- sopusointu
- helppous
- järjestys
- kauneus
- lohtu
- tasavertaisuus
- reiluus
- suojeleminen
- tasapaino
- yhteisöllisyys

h **y** **v** **i** **n** **v** **o** **n** **i** **n** **t** **i**

- ilma
- kosketus
- lepo
- lämpö
- nautinto
- ravinto
- rentoutuminen
- seksuaalinen ilmaisu
- turva, suoja
- uni
- vesi
- valo

ERITYISLAPSIPERHEIDEN

ajalla



Liite 6 - Arviointilomakkeet

Arviointilomake on luotu VIOLA - väkivallasta vapaaksi ry:n hallinnoimassa Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) 2023-2026

TYÖPARITYÖSKENTELYN ARVIOINTILOMAKE Kokemustoimija

Tämän arviointilomakkeen tarkoituksena on arvioida yhteistyön onnistumista, työparityöskentelyn hyötyjä sekä kehittämistarpeita. Vastauksia voidaan hyödyntää toiminnan kehittämisessä.

Molemmat työparityöskentelyn osapuolet täyttävät oman arviointilomakkeensa. Molemmissa lomakkeissa A kohdasta löytyvät samat, mutta B osion kysymykset ovat yksilöidyt. Täyttämisen jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä keskustellen.

HUOM! Kysythän luvan, jos haluat käyttää suoria lainauksia raporteissa tai viestinnässä.

Toiminnan muoto: _____

Yhteistyön kesto: _____

Arvio seuraavia väittämiä asteikolla 1-5
1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä

A.	Väittäjä	1	2	3	4	5
1.	Yhteiset tavoitteet olivat selkeät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Roolit ja vastuut olivat selkeät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Yhteistyö oli tasavertaista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Vuorovaikutus työparin kanssa oli toimivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Minua kuultiin ja arvostettiin yhteistyössä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Yhteinen suunnittelu sujui hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Yhteinen toteutus sujui hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Työparityöskentelystä oli hyötyä ryhmälle/toiminnalle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Haluaisin tehdä vastaavaa yhteistyötä uudelleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avoimet kysymykset:

1. Mikä yhteistyössä onnistui erityisen hyvin?

2. Mitkä asiat olivat yhteistyössä haastavia?

3. Mitä kehittäisit tulevaisuutta varten?

B.	Väittäjä	1	2	3	4	5
1.	Työparityöskentely vahvisti uskoani omiin kykyihini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Koin osaamiseni tärkeäksi ja hyödylliseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Sain käyttää kokemustani merkityksellisellä tavalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Rohkeuteni osallistua ja vaikuttaa lisäänty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Työparityöskentely lisäsi osallisuuden kokemustani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Toiminta tuki tulevaisuuden valmiuksiani (esim. työ, opiskelu, vapaaehtoisuus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avoimet kysymykset:

1. Mitä työparityöskentely antoi sinulle henkilökohtaisesti?

2. Miten yhteistyö vahvisti toimijuuttasi tai osallisuuttasi?

3. Mitä opit itsestäsi tämän kokemuksen kautta?

4. Suositteletko tällaista työparimallia muille kokemustoimijoille? Miksi / miksi et?

TYÖPARITYÖSKENTELYN ARVIOINTILOMAKE

Ammattilainen

Tämän arviointilomakkeen tarkoituksena on arvioida yhteistyön onnistumista, työparityöskentelyn hyötyjä sekä kehittämistarpeita. Vastauksia voidaan hyödyntää toiminnan kehittämisessä.

Molemmat työparityöskentelyn osapuolet täyttävät oman arviointilomakkeensa. Molemmissa lomakkeissa A kohdasta löytyvät samat, mutta B osion kysymykset ovat yksilöidyt. Täyttämisen jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä keskustellen.

HUOM! Kysythän luvan, jos haluat käyttää suoria lainauksia raporteissa tai viestinnässä.

Toiminnan muoto: _____

Yhteistyön kesto: _____

Arvioi seuraavia väittämiä asteikolla 1-5
1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä

A.	Väittämä	1	2	3	4	5
1.	Yhteiset tavoitteet olivat selkeät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Roolit ja vastuut olivat selkeät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Yhteistyö oli tasavertaista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Vuorovaikutus työparin kanssa oli toimivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Minua kuultiin ja arvostettiin yhteistyössä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Yhteinen suunnittelu sujui hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Yhteinen toteutus sujui hyvin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Työparityöskentelystä oli hyötyä ryhmälle/toiminnalle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Haluaisin tehdä vastaavaa yhteistyötä uudelleen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avoimet kysymykset:

1. Mikä yhteistyössä onnistui erityisen hyvin?

.....

2. Mitkä asiat olivat yhteistyössä haastavia?

.....

3. Mitä kehittäisit tulevaisuutta varten?

.....

B.	Väittämä	1	2	3	4	5
1.	Kokemustoimijan mukanaolo toi lisäarvoa toimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Yhteistyö lisäsi ymmärrystäni osallistujien arjesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Työparityöskentely kehitti omaa ammatillista osaamistani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Haluaisin hyödyntää työparityöskentelyä jatkossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Avoimet kysymykset:

1. Mitä opit työparityöskentelyn kautta kokemustoimijalta?

.....

2. Miten yhteistyö vaikutti omaan työskentelyysi tai ajatteluusi ammattilaisena?

.....

3. Mitä huomioisit jatkossa vastaavaa yhteistyötä toteuttaessa?

.....

4. Suositteletko tällaista työparimallia muille ammattilaisille? Miksi/miksi et?

.....