

PITKÄKESTOINEN PSYKOSOSIAALINEN TUKEA

Pitkäkestoisen psykososiaalisen tukityön perusidea:

Pitkäkestoinen psykososiaalinen tuki rakentuu rinnalla kulkemisen, yksilöllisen kohtaamisen ja elämäntilanteeseen räätälöityjen tukimuotojen yhdistelemisestä. Tuesta hyötyvät ihmiset, joiden arkea kuormittavat moninaiset psykososiaaliset haasteet. Tavoitteena on vahvistaa ihmisten toimintakykyä, voimavaroja ja lisätä osallisuuden kokemusta.

Voimavarat, toimintakyky ja osallisuus vahvistuvat, kun tuki rakentuu ihmisen omista tarpeista käsin ja etenee hänen tahdissaan. Pitkäkestoisessa psykososiaalisessa tuessa yhdistyvät ammatillinen tuki, vertaistuellinen toiminta sekä vapaaehtoisuus.

Käytännössä se on:

- Rinnalla kulkevaa yksilöllistä tukea, esim. kahdenkeskiset tapaamiset, joiden aikana voidaan hyödyntää luovia, toiminnallisia ja luontolähtöisiä menetelmiä.
- Muiden ammatillisten sote-järjestöjen erityisosaamisten hyödyntämistä yksilön tarpeiden mukaisesti.
- Vertaisryhmiä, jotka vahvistavat osallisuuden kokemusta ja vähentävät yksinäisyyttä.
- Vapaaehtoisuutta, joka rakentuu yksilön vahvuuksista ja mielenkiinnonkohteista käsin.

Pitkäkestoista psykososiaalista tukea on kehitetty VIOLA - väkivallasta vapaaksi ry:n hallinnoimassa Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa (ESR+) vuosina 2023-2026.

Tavoitteet:

- Tarjota pitkäkestoista ja joustavaa tukea kuormittavissa elämäntilanteissa.
- Vahvistaa osallistujien voimavaroja, toimintakykyä ja resilienssiä.
- Lisätä osallistujien kokemusta osallisuudesta, toimijuudesta ja pärjäämisestä.
- Rakentaa palveluiden välille joustavampia ja jatkuvampia siirtymiä.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys:

Kohderyhmää ovat täysi-ikäiset työ- ja opiskeluikäiset ihmiset, joiden elämää kuormittavat pitkään jatkuneet ja monisyiset haasteet. Kohderyhmään kuuluvat henkilöt eivät välttämättä löydä riittäviä tukitoimia palvelujärjestelmässä, sillä elämäntilanne vaatii useamman osa-alueen samanaikaista huomioimista yksittäisen ongelman hoitamisen sijaan. Kohderyhmään kuuluvat tarvitsevat kiireetöntä, kokonaisvaltaista ja yksilöllisesti räätälöityä tukea, jossa he kokevat tulevansa kuulluksi.

PITKÄKESTOINEN PSYKOSOSIAALINEN TUKI

Yksilölliset tapaamiset

- Kahdenkeskiset keskustelut ja toiminnalliset tapaamiset.
 - Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote.
 - Luonto- ja luovat menetelmät osana tukea.
- Tutustumiskäynnit palveluihin ja kohtaamispaikkoihin.
- Tapaamisten rytmin mukauttaminen osallistujan tarpeen mukaan.

Järjestöjen yhteistyö ja erityisosaamisen hyödyntäminen

- Tiivis yhteistyö ammatillisten sote-järjestöjen kanssa.
 - Konsultointi
 - Erityisosaamisen hyödyntäminen työparityöskentelynä osallistujan tarpeiden mukaan.
 - ”Saattaen vaihtaen” -toimintamalli järjestöstä toiseen siirtymisessä.
- Tuen jatkumisen varmistaminen.

Vertaisuus

- Kokemusasiantuntijat ammattilaisen työparina yksilötapaamisilla.
- Vertaisryhmien kehittäminen osallistujien tarpeista käsin.
- Ohjaaminen erilaisiin vertaistoimintoihin.

Vapaaehtoisuus

- Vapaaehtoistoiminta rakentuu yksilön vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden pohjalta.
- Vapaaehtoiset voivat olla esimerkiksi:
 - vertaisohjaajia
 - mukana tapahtumien suunnittelussa
 - tuottaa sisältöä sosiaaliseen mediaan

Vaikutukset ja hyödyt:

- Toimintakyky, jaksaminen, resilienssi ja luottamus omaan pärjäämiseen vahvistuu.
- Tunne oman elämän merkityksellisyydestä voimistuu ja kyky hyväksyä oma elämäntilanne kasvaa.
- Yksinäisyys vähenee.

Voimaa ja valoa elämään -hankkeessa havaittiin, että pitkäkestoinen tuki mahdollisti työskentelyn, joka nopeutti osallistujien toimintakyvyn palautumista vaikeista elämäntilanteista ja edisti heidän kykyään toimia omien tavoitteidensa suuntaisesti.

Käyttöönotto ja sovellettavuus:

Toimintamalli perustuu jo olemassa oleviin tuen muotoihin (yksilölliset tapaamiset, järjestöjen yhteistyö, vertaisuus ja vapaaehtoisuus), mutta pitkäkestoisessa tuessa ne yhdistyvät tiiviimmin ja niistä muodostuu kokonaisuus. Toimintamalli on sovellettavissa erilaisiin sosiaali- ja terveysalan palveluihin sekä järjestötoimintaan.