

Kohtaamisen kortit

Miten haluat tulla kohdatuksi?



Varpu-hanke





Varpu-hanke



Euroopan unionin
osarahoittama

Tervetuloa käyttämään kohtaamisen kortteja

Varpu-hankkeessa nuorten aikuisten kanssa työskennellessä nousi toistuvasti esiin kokemus siitä, ettei kohtaaminen ammattilaisen kanssa aina tunnu turvalliselta. Kortit kokoavat yhteen teemoja, jotka usein jäävät alkukartoituksessa tai kohtaamisessa liian vähälle huomiolle – mutta joilla on suuri merkitys luottamuksen rakentumiselle ja työskentelyn sujuvuudelle.

Korttien avulla pyritään varmistamaan, että työskentelyn alussa nuorelle annetaan mahdollisuus kertoa, millaiset tavat, tilanteet ja lähtökohdat tukevat hänen työskentelyään. Siten ammattilaiselle tulee mahdolliseksi mukauttaa kohtaamista nuoren tarpeiden mukaan.

Kortit toimivat ennen kaikkea keskustelun avaajina ja yhteisen kielen rakentamisen tukena.

Korttien käyttö

- Kerrotaan nuorelle korttien tausta
- Nuori valitsee, mihin haluaa tarttua
- Yksi kortti tai useampi – tilanteen mukaan
- Käytettävissä työskentelyn eri vaiheissa
- Erinomainen työskentelyn aloitusvaiheessa

Tämä korttipakka on kehitetty yhdessä nuorten aikuisten kanssa osana Varpu-hankkeen toimintaa. Varpu-hanketta toteuttivat Live-säätiö ja Valo-Valmennusyhdistys. Hanke oli Euroopan unionin osarahoittama ja toimi Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon alueella vuosina 2024-2026.

Kuvitus: Milja Honkonen



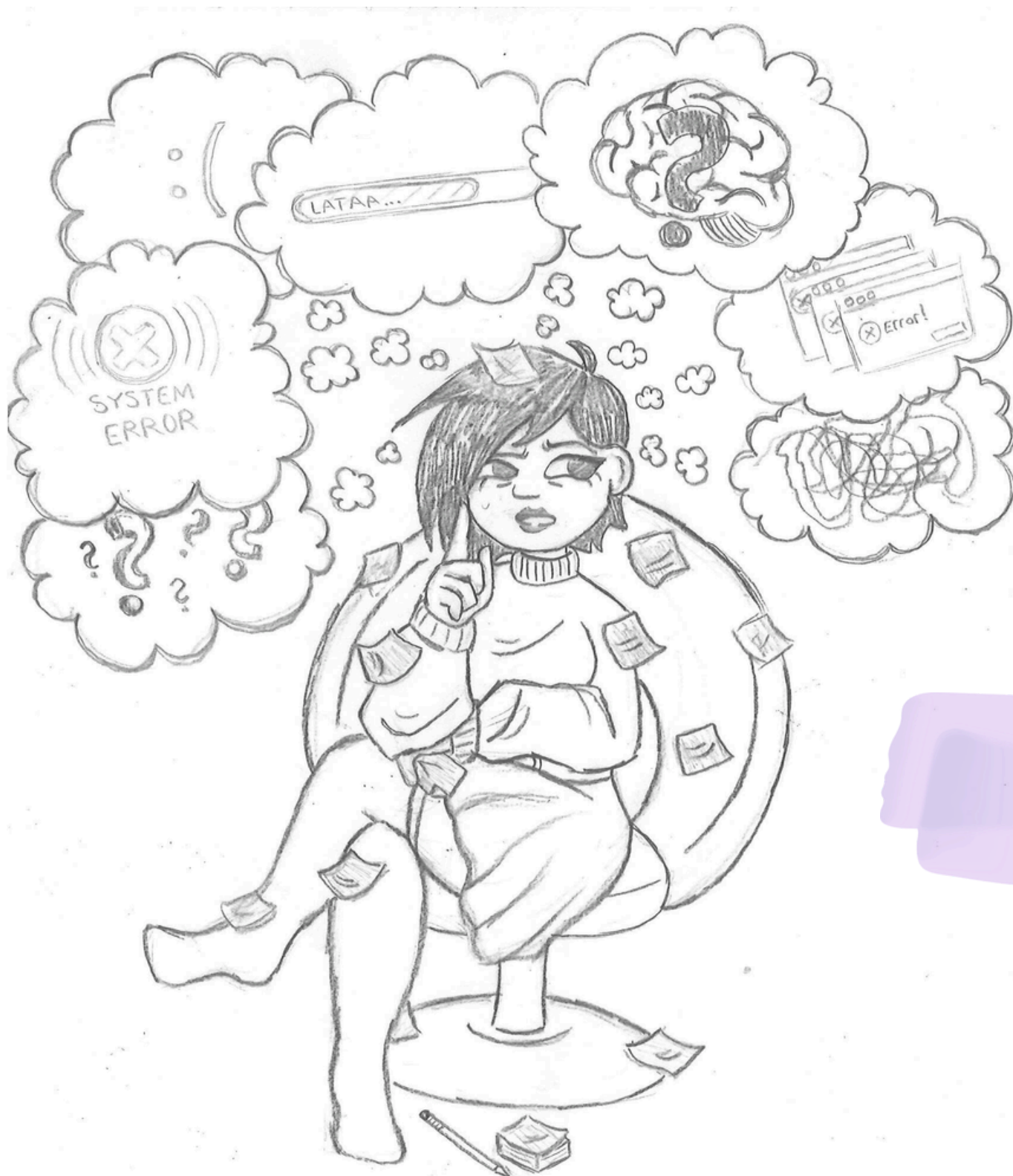
Sosiaaliset tilanteet

Vuorovaikutus ja ihmisten kanssa oleminen



Sosiaaliset tilanteet

- Millaiset asiat ovat minulle vaikeita sosiaalisissa tilanteissa?
- Millaiset asiat helpottavat minua sosiaalisissa tilanteissa ja auttavat ilmaisemaan itseäni?
- Toivonko, että minulle kerrotaan selkeästi, milloin minulta odotetaan kommenttia/vastausta?



Muistaminen

Muistiinpanojen tekeminen,
kalenterimuistutukset & mind map

Muistaminen



- Tarvitsenko muistin tueksi apua keskustelun aikana? (mind map, muistiinpanot...)
- Tarvitsenko muistutuksia tapaamisista?
- Millaiset asiat auttavat minua muistamaan?



Motivaatio

Sisäinen & ulkoinen motivaatio

Motivaatio



- Millaiset asiat herättävät minussa motivaation?
- Millaiset asiat innostavat ja motivoivat minua juuri nyt?
- Mikä motivoi minua pääsemään kohti tavoitettani?
- Millaisilla keinoilla saan itseni tekemään asioita, joihin minulla ei juuri nyt ole motivaatiota?



Toiminnallisuus

Työskentelyn tavat & toiminnanohjaus

Toiminnallisuus



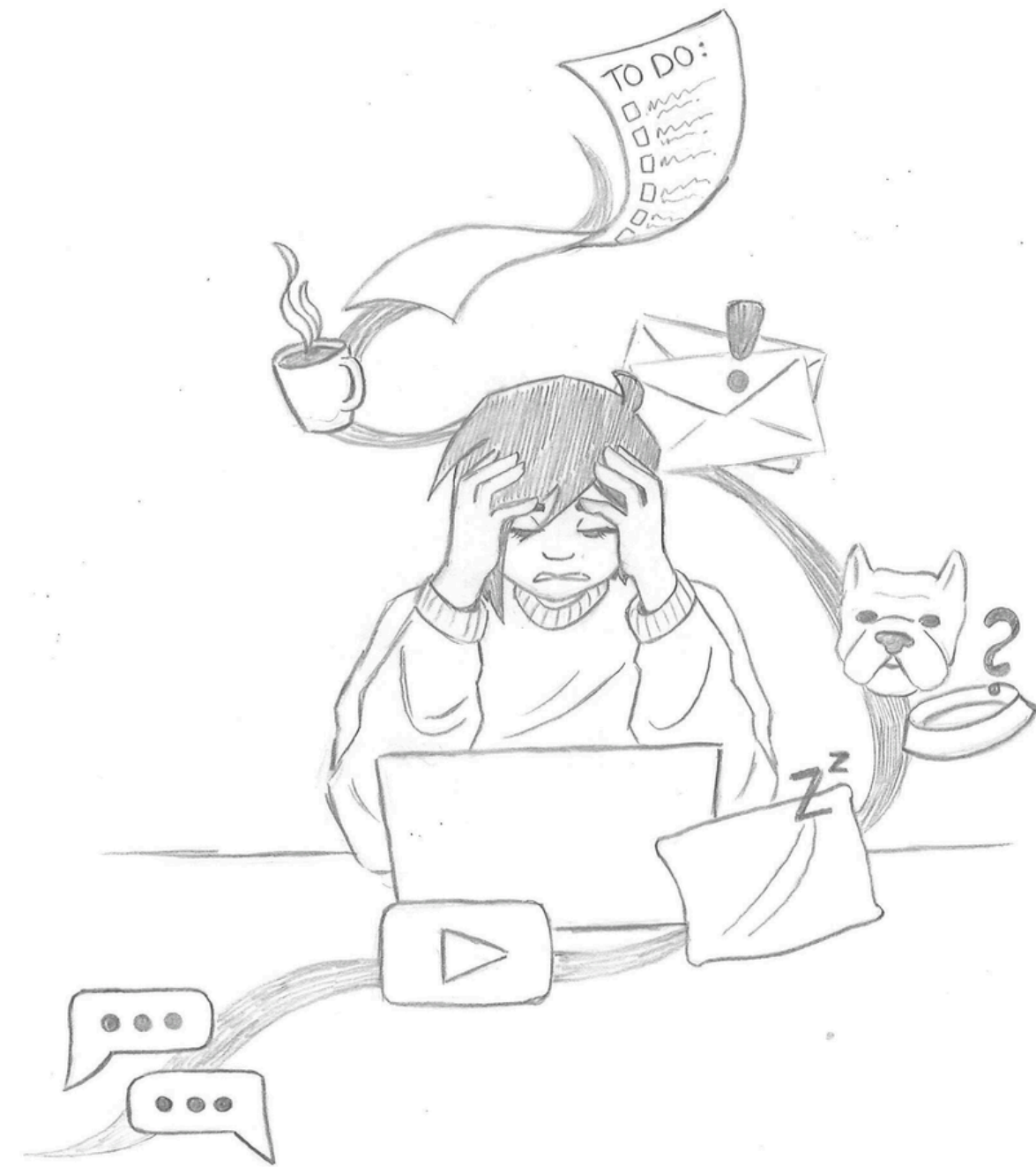
- Millainen toimintaympäristö on minulle luontainen? (Luonto, kahvila, toimisto, koti, etä...)
- Millainen työskentely sopii minulle? (Keskustelu, yhdessä harjoitteleminen, tehtävät, luovat tai keholliset harjoitteet...)
- Millaiset keinot helpottavat asioihin tarttumista? (Tehtävien pilkkominen vaiheisiin, viikkosuunnitelma, muistutukset puhelimesta...)



Keskittyminen

Tarkkaavuuden ylläpito & häiriötekijät

Keskittyminen



- Mikä auttaa minua keskittymään ?
- Millainen ympäristö tukee keskittymistäni?
(valaistus, melu, tuoksut...)
- Millaiset tauot tukevat keskittymistäni?
- Millaiset välineet tukevat keskittymistäni?
(Fidgetit, piirtely, näpertely...)



Ilon hetket

Hyvä mieli & itselle tärkeät asiat

Ilon hetket



- Millaiset asiat tuovat minulle hyvää mieltä tai iloa?
- Minkä pienen ilon hetken nostaisin tästä päivästä?
- Mitä hyvää voisin tehdä itselleni tänään?



Ilon hetket 2

Hyvä mieli & itselle tärkeät asiat

Ilon hetket 2

- Rauhalliset hetket ilman kiirettä tai vaatimuksia
- Luonnossa oleminen
- Ruoasta nauttiminen
- Auttaminen ja hyvän tekeminen muille
- Muut ihmiset ja ryhmät
- Eläimet
- Huumori
- Luovuus
- Vapaus olla oma itsensä
- Mielekäs tekeminen
- Liikunta tai ulkoilu
- Uusien taitojen oppiminen
- Musiikki
- Mikä muu?



Digitaalisuus

Etätapaamiset, digitaalinen asiointi & ruutuaika

Digitaalisuus



- Miten koen etänä tapahtuvan työskentelyn?
- Miten asioiden hoitaminen onnistuu minulta esim. puhelut, viestit, etäyhteydet?
- Kuinka paljon on päivittäinen ruutuaikani?



Omat tarpeeni

Omien tarpeiden tunnistaminen
& rajojen asettaminen

Omat tarpeeni



- Tunnistanko omat tarpeeni ja pystynkö ilmaisemaan ne?
- Mihin asioihin tarvitsen tukea?
- Millaisesta tuesta hyödyn?
- Pystynkö asettamaan rajani jos jokin asia ei ole hyväksi minulle?



Aistiympäristö

Aistiärsykkeet & kuormituksen säätely

Aistiympäristö



- Onko aistiympäristössä asioita, jotka tulee huomioida? (valaistus, äänet, hajut, istumapaikka...)
- Millaiset aistiärsykkeet kuormittavat minua?



Arki ja ajankäyttö

Vuorokausirytmä & mielekäs arki

Arki ja ajankäyttö



- Mihin olen tyytyväinen arjessani?
- Millainen on tyypillinen päiväni ja mistä arkeni koostuu?
- Onko arkeni ja ajankäyttöni mielestäni tasapainossa?
- Onko arjessani riittävästi mielekästä tekemistä?



Minä turvassa

Ihmiset, paikat ja tilanteet

Minä turvassa



- Onko olemassa hetkiä tai paikkoja, joissa tunnen oloni turvalliseksi?
- Mitkä tilanteet, ihmiset tai paikat saavat minut tuntemaan oloni turvattomaksi?
- Miten voin lisätä turvallisuuden tunnettani?



Minäpystyvyys

Itseluottamus & onnistumiset



Minäpystyvyys

- Voinko vaikuttaa omaa elämääni koskeviin asioihin?
- Luotanko omiin kykyihini arjessa ja elämässäni?
- Kuinka luottavainen olen tulevaisuuteni suhteen?
- Millaisissa tilanteissa koen onnistumisen tunteita?



Itsetuntemus

Kuka minä olen?

Itsetuntemus



- Millä sanoilla kuvailen itseäni?
- Missä asioissa koen olevani hyvä, entä epävarma?
- Tunnistanko, kuinka toimin ja reagoin erilaisissa tilanteissa?
- Millaisissa tilanteissa pystyn olemaan oma itseni?

Verkostot ja tärkeät ihmiset

Sosiaalinen verkosto



Verkostot ja tärkeät ihmiset



- Ketkä ihmiset kuuluvat lähipiirini ja kenen puoleen voin kääntyä?
- Tunnenko itseni yksinäiseksi?
- Onko minulla viranomaisia tai muita työntekijöitä, jotka auttavat ja tukevat minua?
- Onko minulla joku läheinen ihminen, kenet haluan mukaan tapaamisiin?



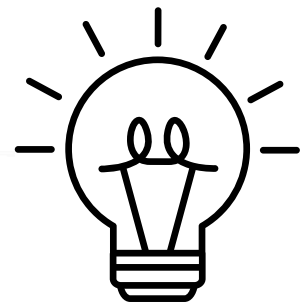
Vireystila

Alivireys - optimivireys - ylivireys

Vireystila



- Millainen olo minulla on nyt?
- Tunnistanko oman vireystilani?
- Mitä keinoja minulla on säädellä vireystilaani?
- Mihin vuorokauden aikaan minun on parasta työskennellä ja pystyn keskittymään parhaiten?



Vireystila

- ylivireys: liian korkea, jolloin olo on levoton, jännittynyt tai ylikuormittunut
- Optimivireys: sopiva, jolloin olo on rauhallinen, energinen ja keskittynyt
- Alivireys: liian matala, jolloin olo on väsynyt, hidas tai vetämätön

Vireystila muuttuu päivän aikana. Siihen vaikuttavat esimerkiksi uni, stressi, ympäristö, tunteet, ihmiset, äänet, kiire ja palautuminen.

