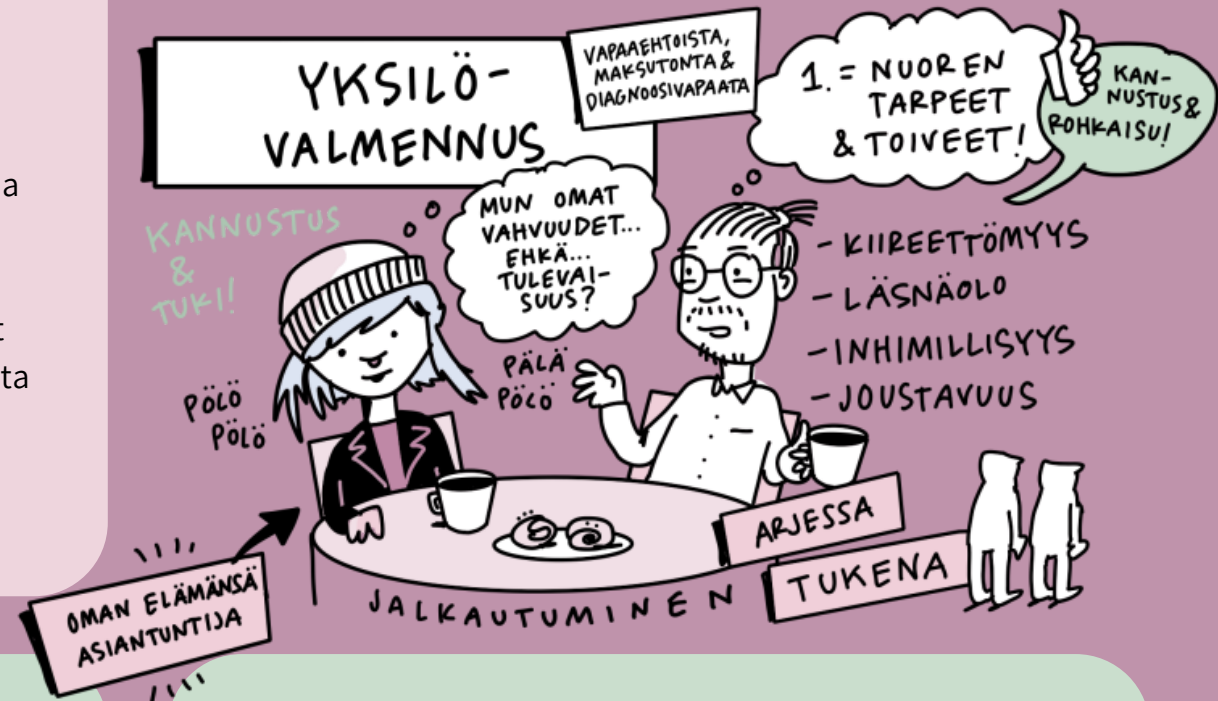


Matkalla

NUOREN OSALLISUUS

- Nuori on valmennuksessa oman elämänsä asiantuntija määrittäen valmennuksen suunnan ja sisällön.
- Nuori asettaa valmentajan tukemana voimavarojensa ja elämäntilanteensa mukaiset ja saavutettavissa olevat tavoitteet.
- Valmentaja tarkastelee nuoren kanssa miten tavoitteet etenevät ja antaa kannustavaa ja rohkaisevaa palautetta työskentelyn tueksi.
- Valmentaja reagoi nuoren muuttuviin tarpeisiin valmennusprosessin aikana.



VALMENNUSSELLINEN TYÖOTE & TYÖSKENTELY

- Valmentaja toimii nuoren arjen tukena ja rinnalla kulkijana mielenterveyspalveluihin jonotuksen aikana sekä niiden aloittamisen nivelvaiheessa.
- Valmentaja tukee nuorta tunnistamaan ja ilmaisemaan omia vahvuuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan.
- Nuorelle annetaan tilaa avoimesti jakaa kokemuksiaan, huoliaan ja haasteitaan, mutta painopiste säilyy voimavarojen vahvistamisessa ja tulevaisuuden rakentamisessa.

- Valmentaja tukee nuorta hänen omaa hyvinvointiaan edistävän arjen rakentamisessa, ja etsii yhdessä nuoren kanssa käytännön ratkaisuja arjen haasteiden voittamiseksi.
- Valmentaja ohjaa tarvittaessa nuorta tarpeellisten palveluiden ja etuuksien piiriin ja auttaa tarvittaessa niiden hakemisessa sekä jalkautuu nuoren kanssa hänen toiveiden mukaan asiointi- ja viranomaiskäynneille.
- Tapaamistiheys ja -paikka sovitetaan nuoren tarpeisiin.
- Toiminta on maksutonta, diagnoosivapaata ja perustuu vapaaehtoisuuteen, ja siinä noudatetaan turvallisen tilan periaatteita.

Matkalla

Ryhmätoiminta osa 1

TAVOITE

Tukea

- sosiaalisia taitoja
- liittymistä turvallisiin yhteisöihin

Vahvistaa

- identiteetin rakentumista
- sosiaalista rohkeutta
- kiinnittymistä kodin ulkopuolisiin tahoihin
- arjenhallintaa, vastuunkantoa ja kykyä sitoutua sovittuun

Tarjota

- monipuolista ja merkityksellistä sekä palauttavaa ja kehittävää sosiaalista toimintaa
- korjaavia ryhmäkokemuksia
- vastapainoa arkeen ja haasteisiin

TYÖOTE

Ohjaaja

- huomioi ja varmistaa, että kaikki tulevat kuulluksi ja huomioiduksi
- ohjaa ryhmäläisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen

Kynnys matalaksi

- tutustuttamalla etukäteen ohjaajaan ja ryhmätiloihin
- saattamalla ryhmään
- tiedottamalla hyvissä ajoin esim. aikataulusta ja sisällöstä
- osallistua saa omien voimavarojen mukaan, itselle sopivalla tavalla

Käytössä

- turvallisemman tilan periaatteet
- yhdessä luodut säännöt, jotka nähtävillä
- turvasana triggeröivien aiheiden ja tilanteiden varalle

KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Suunnitellaan

- nuorten toiveiden, tarpeiden ja kiinnostusten mukaan
- yhteistyössä vertaisohjaajien ja muiden valmentajien kanssa

Toteutetaan

- pienryhmänä + kaksi ohjaajaa
- pääosin iltapäivisin

Mahdollistetaan

- helppo ilmoittautuminen yksityisviestillä valmentajalle tai QR-koodilla/linkillä lyhyeen Forms-lomakkeeseen
- osallistuminen myös etänä ja anonyymisti

Mainonta

- suullisesti ja somessa
- avoimista ryhmistä mainoksia myös yhteistyötahoille

Uusille

- ryhmäläisille tervetuliaiskirje, jossa kuvalliset saapumisohjeet ja tarkempaa tietoa ryhmän aikatauluista ja käytännöistä

Päätös hallitusti

- riittävästi lopetusprosessiin aikaa: asioiden käsittely, luopuminen, vapaaehtoinen yhteystietojen vaihto

ARVIOINTI

Kerätään

- suullisesti
- sähköisesti
- kirjallisesti
- anonyymisti
- täydentäminen jälkikäteen mahdollista

Toimintoja kehitetään

- ryhmäläisiltä saadun palautteen ja toiveiden mukaan
- ryhmänohjaajien reflektioon perustuen



Matkalla

Ryhmätoiminta osa 2

ARJEN JA HAASTEIDEN VASTAPAINOA

- mahdollisuus lähteä mukaan ja kokeilla ilmaiseksi uusia liikunta- ja kulttuuriaktiiviteetteja sekä poikkeuksellisia toimintoja
- mielekästä tekemistä ja onnistumisen kokemuksia turvallisessa seurassa

Hyvän mielen harrastuskokeilut

- sisällöt nuorten toiveiden mukaan perustuen WhatsApp-äänestykseen
- mm. sulkapallo, lasersota, pakohuone, keramiikka
- 1-2 h / krt | 2 krt / kk

Tapahtumat ja retket

- ajankohtaisten ilmiöiden ja tapahtumien mukaan
- mm. Alpakkaretki, Matkalla-synttarit, Viikinsaari, MM-jääkiekko-ottelu
- 1-4 h / krt

MIELIOLKKARIT

- avoin, psykoedukatiivinen, mielen hyvinvointiin keskittyvä ryhmä yhteistyössä HVA:n psykologin kanssa
- mahdollisuus vertaistuelliseen jakamiseen
- sisällöt nuorten toiveiden mukaan perustuen WhatsApp-äänestykseen
- mm. apua ahdistukseen, masennus, erityisherkyys, itsemyötätunto
- mahdollisuus etäosallistumiseen
- maukas välipalatarjoilu
- 1,5 h / krt | 1 krt / kk



TURVALLINEN
TILA!

TAIDERYHMÄT

- tarjoavat mahdollisuuden itseilmaisuun, turvalliseen ryhmäkokemukseen ja vertaistuelliseen jakamiseen
- maukas välipalatarjoilu

Suljettu ryhmä

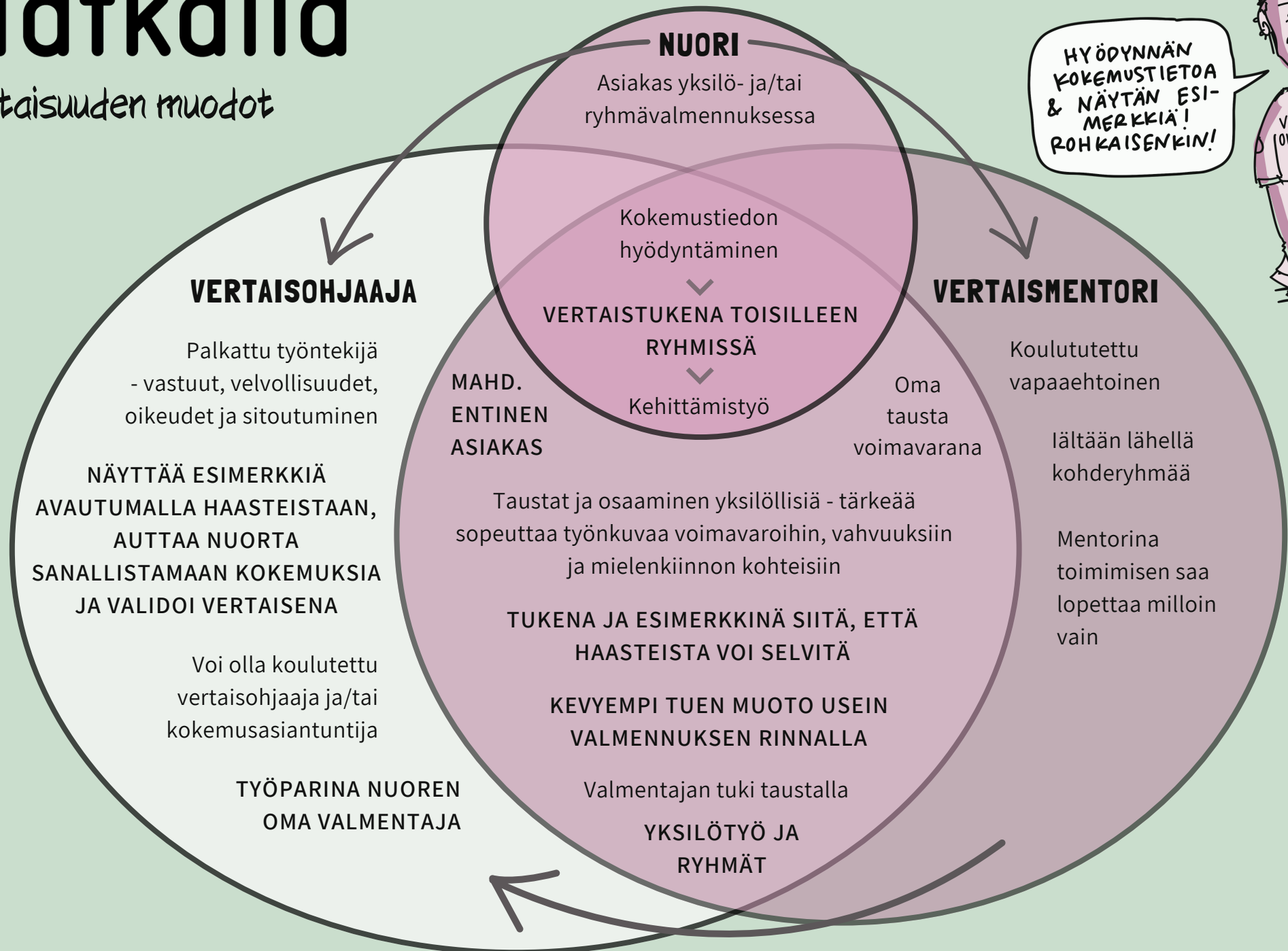
- itsetuntemuksen vahvistamista ja voimavarojen kartoittamista
- ohjaajana ratkaisukeskeisen taideterapian ohjaaja
- 4 kerran pienryhmä
- max. 4 osallistujaa
- 2,5 h / krt | 1 krt / vko

Avoin ryhmä

- merkityksellistä tekemistä ja onnistumisen kokemuksia
- ohjaajina ratkaisukeskeisen taideterapian ohjaaja ja/tai taideterapeutti (ExA)
- max. 6 osallistujaa
- 2,5 h / krt | 1 krt / vko

Matkalla

Vertaisuuden muodot



HYÖDYNNÄN
KOKEMUSTIETOA
& NÄYTÄN ESI-
MERKKIÄ!
ROHKAISENKIN!



VERTAISOHJAAJA

Palkattu työntekijä
- vastuut, velvollisuudet,
oikeudet ja sitoutuminen

NÄYTTÄÄ ESIMERKKIÄ
AVAUTUMALLA HAASTEISTAAN,
AUTTAA NUORTA
SANALLISTAMAAN KOKEMUKSIA
JA VALIDOI VERTAISENA

Voi olla koulutettu
vertaisohjaaja ja/tai
kokemusasiantuntija

TYÖPARINA NUOREN
OMA VALMENTAJA

NUORI

Asiakas yksilö- ja/tai
ryhmävalmennuksessa

Kokemustiedon
hyödyntäminen

VERTAISTUKENA TOISILLEEN
RYHMISSÄ

Kehittämistyö

MAHD.
ENTINEN
ASIAKAS

Taustat ja osaaminen yksilöllisiä - tärkeää
sopeuttaa työnkuvaa voimavaroihin, vahvuuksiin
ja mielenkiinnon kohteisiin

TUKENA JA ESIMERKKINÄ SIITÄ, ETTÄ
HAASTEISTA VOI SELVITÄ

KEVYEMPI TUEN MUOTO USEIN
VALMENNUKSEN RINNALLA

Valmentajan tuki taustalla

YKSILÖTYÖ JA
RYHMÄT

VERTAISMENTORI

Koulututettu
vapaaehtoinen

Oma
tausta
voimavarana

lältään lähellä
kohderyhmää

Mentorina
toimimisen saa
lopettaa milloin
vain

Matkalla

Verkostoyhteistyö

YHTEISTYÖN MUODOT



NUORI

2. ASTEEN OPINTO-OHJAAJA
nuorten opintojen tukeminen

LYHYTTERAPEUTTINEN TYÖRYHMÄ
psykoedukatiivinen avoin ryhmätoiminta
asiakasohjaus

AIKUISSOSIAALITYÖ
asiakasohjaus
yhteydenpito yhteisistä nuorista
nuorten verkostotapaamiset

ETSIVÄ NUORISTYÖ

kuntarajat ylittävä yhteistyö, jotta
nuorten palvelut jatkuu muuttaessakin

TALOUSTAITO-HANKE

Matkalla-nuorten ohjaus
hankkeen talousvalmennukseen

TIEDOTTAMINEN

- alussa sähköpostit ja kasvokkain tapaaminen muiden kohderyhmän palveluntuottajien kanssa
- printtisesitteet julkisilla paikoilla
- sähköpostilista paikalliseen sidosryhmäviestintään
- Instagram toiminnan mainostukseen ja sidosryhmien seuraamiseen

ASIAKASOHJAUS

- aiesopimus perusterveydenhuollon, nuorisovastaanoton ja erikoissairaanhoidon kanssa
- yhteydenottoa varten sähköinen lomake, joka yhteistyökumppanien ja sidosryhmien tiedossa

- tuetaan nuorta kohti palveluita (mm. sosiaalitoimi) jalkautumalla tai ottamalla yhteyttä yhdessä nuoren kanssa, jos nuorelle vaikeaa olla yksin yhteydessä (nuoren toiveet huomioiden)

- nuori pääsee hyödyntämään kokemustietoaan kehittämistyöpajoissa ammattilaisten kanssa -> aktiivisen toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen (vs. passiivinen jonottajan rooli)

YHTEIS-
TYÖ

&

PARANTUNUT
PALVELU-
JÄRJESTELMÄN
VAIKUTTAVUUS

JES, OLLAAN
EDISTETTY
NUOREN
TOIMIJUUTTA
JA PALVELUIHIN
SITOUTUMISTA!

