

VERTAISRYHMÄTOIMINTAA NUORTEN TUKEHENKILÖILLE  
- MATERIAALIKANSIO TOIMINNAN JÄRJESTÄMISEEN IISALMESSA

## Sisälllys:

### TEEMOITETUT TOIMINTAKERRAT

Toimintakerta 1: Tukihenkilöjoukkomme – tullaan tutuiksi!

Toimintakerta 2: Tukihenkilönä toimiminen ja tukihenkilötyössä jaksaminen

Toimintakerta 3: Välineitä nuorten kanssa toimimiseen – asiantuntijan tiedotus

Toimintakerta 4: Kiitos kaikille – juhlat

### KESKUSTELUN AIHEITA

Teemoja

Asiantuntijoita

### PELEJÄ JA HARJOITTEITA

Tutustumisharjoitteita

Ryhmäytymisharjoitteita

Keskustelu- ja itsetuntemusharjoitteita

Rentoutus- ja läsnäoloharjoitteita

### MITÄ TEHDÄÄN JA MISSÄ

Kokoontumistiloja

Ulkoilupaikat

Liikuntaa

Ideoitu!

## LOMAKKEET

Lomake1: Toiminnan aloituskysely

Lomake 2: Palaute vertaisryhmätapaamisesta

Lomake 3: Huolen puheeksioton ennakointilomake

## KARTAT

Kartta 1: Iisalmi City -kartta

Kartta2: Koljonvirta 1808 – historiapolku

Kartta3 : Paloisvuoren reittikartta

Kartta 4: Paloisvuoren frisbeegolf -väyläkartta

Kartta 5: Peltosalmen frisbeegolf -ratakartta

## Kansion käyttäjälle

Tämä materiaalikansio on tehty opinnäytetyönä avuksi Iisalmen tukihenkilöiden vertaisryhmätoiminnan suunnitteluun. Kansioon on koottu teemoitettuja toimintakertoja, pelejä ja harjoitteita sekä paikallisia toimintamahdollisuuksia ja -tiloja. Kansio on myös tekstitiedostona muistitikulla, jotta sen päivittäminen sujuisi helposti. Kansiossa on myös tyhjiä sivuja käsin tehtyjä merkintöjä varten.

Kansion kokoamiseen on käytetty apuna tukihenkilöiden omia toiveita toiminnasta. Kansion kokoamisen vaiheessa tukihenkilötoiminta on ollut aivan uutta Iisalmissa, joten myös vertaisryhmätoiminta on ollut vasta alkamassa. Lisäksi kansiossa on huomioitu järjestäjien toiveet kansion sisällöstä.

Vertaisryhmätoiminnasta on tarkoitus saada virkistystä ja vertaistukea. Koska tukihenkilötyö on haastavaa, ovat ryhmässä käytävät keskustelut ja kokemusten vaihtaminen työssä jaksamisen kannalta tärkeää. Vertaisryhmätoiminnasta saa siis myös työnohjausta, sillä tapaamiset ovat se paikka, joissa omia tuntemuksiaan voi vapaasti purkaa vaitiolovelvollisuuden turvin.

Toivon tukihenkilöille ja ohjaajille antoisia vertaistapaamisia, joita voidaan toteuttaa mitä moninaisimmilla tavoilla. Kansion ideat ovat vapaasti jalostettavissa, kunkin ryhmän omien mielenkiinnon kohteiden ja tavoitteiden mukaan. Toivon, että Iisalmen nuorten tukihenkilöistä kehkeytyy hyvä tiimi, jossa jokainen jäsen löytää oman paikkansa.

<3: Suski

## TEEMOITETUT TOIMINTAKERRAT

Toimintakerroissa on vertaisryhmätapaamisten koko vuoden runko. Neljä tapaamista vuodessa tarkoittaa tapaamisia muutaman kuukauden välein, mikä on todettu sopivaksi kokoontumisväliksi. Teemojen järjestystä voi vaihdella ja käyttää soveltuvin osin, aina ryhmän tarpeiden mukaan.

- Toimintakerta 1: Tukihenkilöjoukkomme – tullaan tutuiksi!
- Toimintakerta 2: Tukihenkilönä toimiminen ja tukihenkilötyössä jaksaminen
- Toimintakerta 3: Välineitä nuorten kanssa toimimiseen-asiantuntijan tiedotus
- Toimintakerta 4: Kiitos kaikille – juhlat

## *Toimintakerta 1: Tukihenkilöjoukkomme – tullaan tutuiksi!*

Kerran tavoitteena on ryhmäytyminen ja toisiin tukihenkilöihin tutustuminen. Sopii hyvin pidettäväksi uusien koulutuksien jälkeen, kun uusia tukihenkilöitä saapuu joukkoon.

Tapaamisessa nähdään, keitä tukihenkilöporukkaan kuuluu ja esitellään toisemme. Otetaan kalenterit esille ja suunnitellaan tulevia tapaamisia. Käsitellään kaikkien toiveita toiminnan ja koulutuksen suhteen keskustelemalla ja toiminnan aloituskyselyllä (LOMAKE 1). Lisäksi tehdään tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita. Voidaan myös sopia, että tutustutaan mukavan tekemisen ohella. (Makkaranpaisto, rantareissu, lumikenkäily, keilaus, minigolf..).

Illan kulku voisi mennä esimerkiksi näin:

- Tervetuloa
- Tutustumisharjoitus
- Kahvit ja toiveiden kysyminen (lomake)
- Sovitaan alustavat tapaamisajankohdat
- Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita
  
- Ensimmäisellä tapaamisella on myös hyvä sopia yhteisistä säännöistä. Työnohjauksellisen näkökulman kannalta on tärkeää muistuttaa vaitiolovelvollisuudesta, jolloin on mahdollista keskustella avoimesti.

**HUOM!** Kaikkien mielipide kannattaa kuulla. Tämän vuoksi on hyvä käyttää kirjallista lomaketta, jolloin ujommatkin uskaltavat sanoa mielipiteensä.

Tärkeää on, että kaikilla on mukavaa. Ei siis viedä porukkaa väkisin paistamaan makkaraa, jos suurin osa inhoaa sitä ☺

## *Toimintakerta 2: Tukihenkilönä toimiminen ja tukihenkilötyössä jaksaminen*

Kerran tarkoituksena on tukihenkilöiden työnohjaus. Tavoitteena on tukea tukihenkilön jaksamista ja hyvinvointia sekä antaa tilaisuus purkaa tuntemuksiaan.

Toimintakerralla keskustellaan esille nousevista aiheista tai voidaan sopia jokin teema. Voidaan miettiä esimerkiksi mitä tukihenkilönä toimiminen itse kullekin merkitsee. Tällä kerralla keskitytään voimavaroihin ja tukihenkilötyössä jaksamiseen. Tapaamisessa voidaan tehdä erilaisia rentoutusharjoituksia tai tehdä yhdessä jotain muuta mukavaa, rentouttavaa ja kivaa. Voidaan myös pyytää ulkopuolinen asiantuntija kertomaan esimerkiksi ravinnosta, liikunnasta ja levosta.

Esimerkkejä tekemisestä:

- superfood – maistelua
- tukihenkilöjumppa - voisiko esimerkiksi Iinan ohjaaja pitää tukihenkilöille räätälöidyn hauskan jumpan
- kokeillaan jotain uutta liikuntamuotoa: parkour, lumikenkäily, striptease-aerobic
- pidetään piknik ja nautitaan elämästä!
- keskustellaan siitä, mikä auttaa omassa jaksamisessa

### *Toimintakerta 3: Välineitä nuorten kanssa toimimiseen-asiiantuntijan tiedotus*

Tämä kerta on koulutuksellinen. Kerran tavoitteena on motivoida tukihenkilöitä ja antaa heille näkökulmaa ja työkaluja heidän työhönsä.

Tällä kerralla voidaan pyytää joku ulkopuolinen asiantuntija kertomaan jostain nuorten elämään liittyvästä aiheesta tai työmenetelmästä. Teemat nousevat joko tukihenkilöjoukolta tai asiantuntijalta itseltään.



## *Toimintakerta 4: Kiitos kaikille – juhlat*

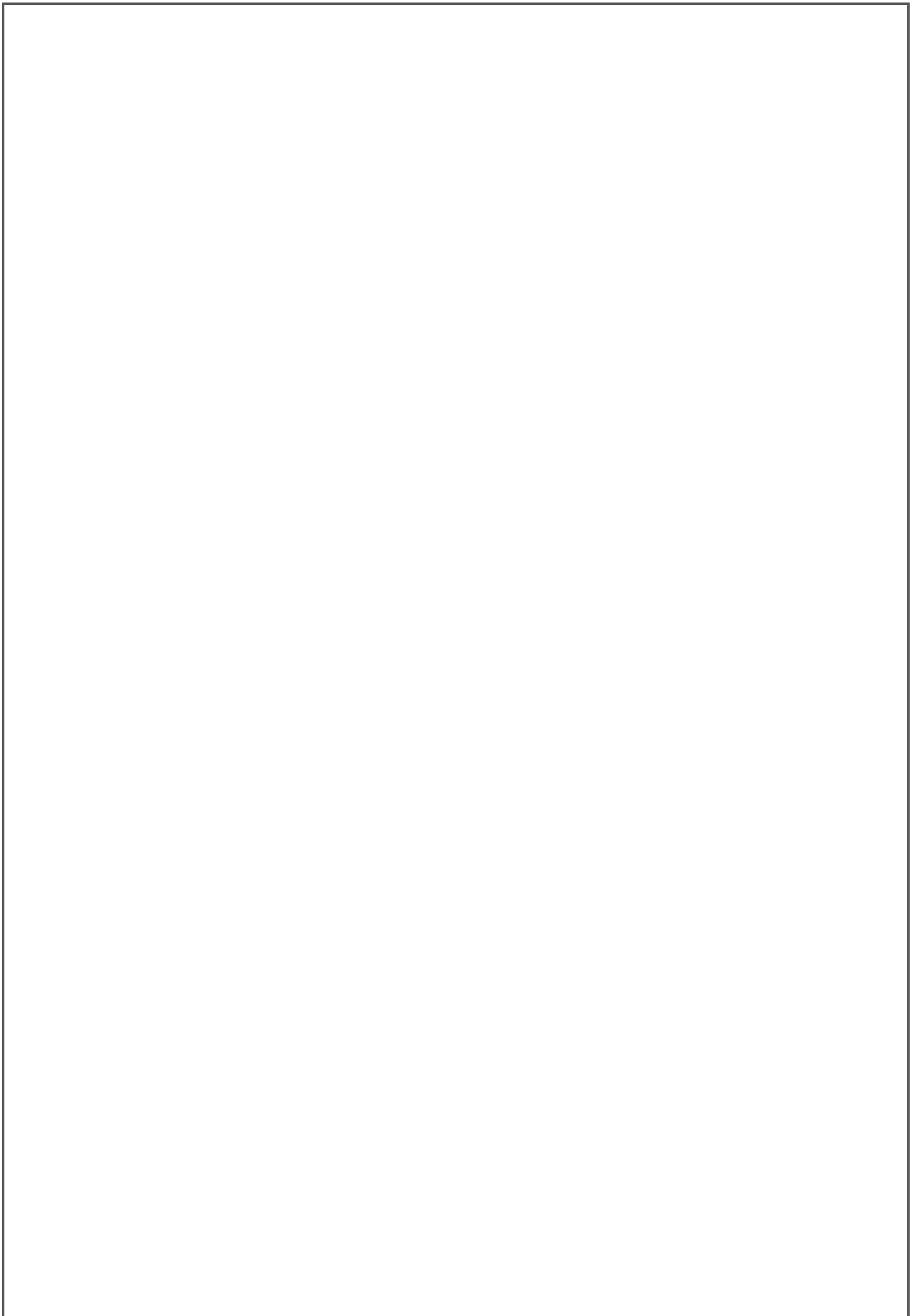
Kiitosjuhlien tavoitteena on antaa tukihenkilöille kokemus heidän tärkeydestään. Tukihenkilötyö on vaativaa ja tarpeellista vapaaehtoistyötä, josta on hyvä kiittää ja palkita.

Kerran vuoteen on hyvä juhlia ja palkita tukihenkilöitä. Tämä kerta voidaan teemoittaa vuodenajan mukaan (pikkujoulut, ystävänpäivä, pääsiäinen, kesäjuhlat, halloween...). Kerran tarkoituksena on pitää lystiä ja osoittaa kiitos tukihenkilöille heidän tärkeästä työstään. (Huomioidaan myös heidät, joilla ei tukisuhdetta ole.) Tukihenkilöille voidaan tarjota esim. ruoka, antaa diplomit, tarjota kulttuurielämys tai muu lahja.

Juhlaohjelmaksi sopivaa:

- Hyvä ruoka
- Palkinnot
  - pienet lahjat
  - diplomit
  - mitalit
- Tietokilpailu
- Karaoke
- Twister
- Leikit ja pelit
- Konsertti

HUOM. Diplomit ja mitalit voidaan suunnitella henkilökohtaisiksi. Esimerkiksi voidaan jakaa mitali ”vuoden kuuntelijalle” tai ”vuoden aktiiville”. Kunhan kaikki saavat henkilökohtaisen kiitoksen. Tukihenkilöt voivat myös keksiä tittelit toisilleen.



## KESKUSTELUN AIHEITA

Keskustelua voidaan käydä vapaamuotoisesti, pelien ja harjoitteiden siivittämänä tai case-työskentelyn avulla. Lisäksi joihinkin teemoihin on hyvä kutsua paikalle asiantuntija kertomaan aiheesta tarkemmin.

Tässä osiossa on listattu

- teemoja keskusteluihin
- asiantuntijoita tapaamisiin

## *Teemoja*

Viiltely

Syömishäiriöt

Ahdistuneisuus

Kiusaaminen

Media, internet

Vuorovaikutus

Rikollisuus

Koulunkäyntivaikeudet/ kuinka tukea nuorta opinnoissa

Eläinavusteinen toiminta

Huolen puheeksiotto

Oma jaksaminen

Perhetilanteet

## *Asiantuntijoita*

Ylä-Savon sote (etunimi.sukunimi@ylasavonsote.fi)

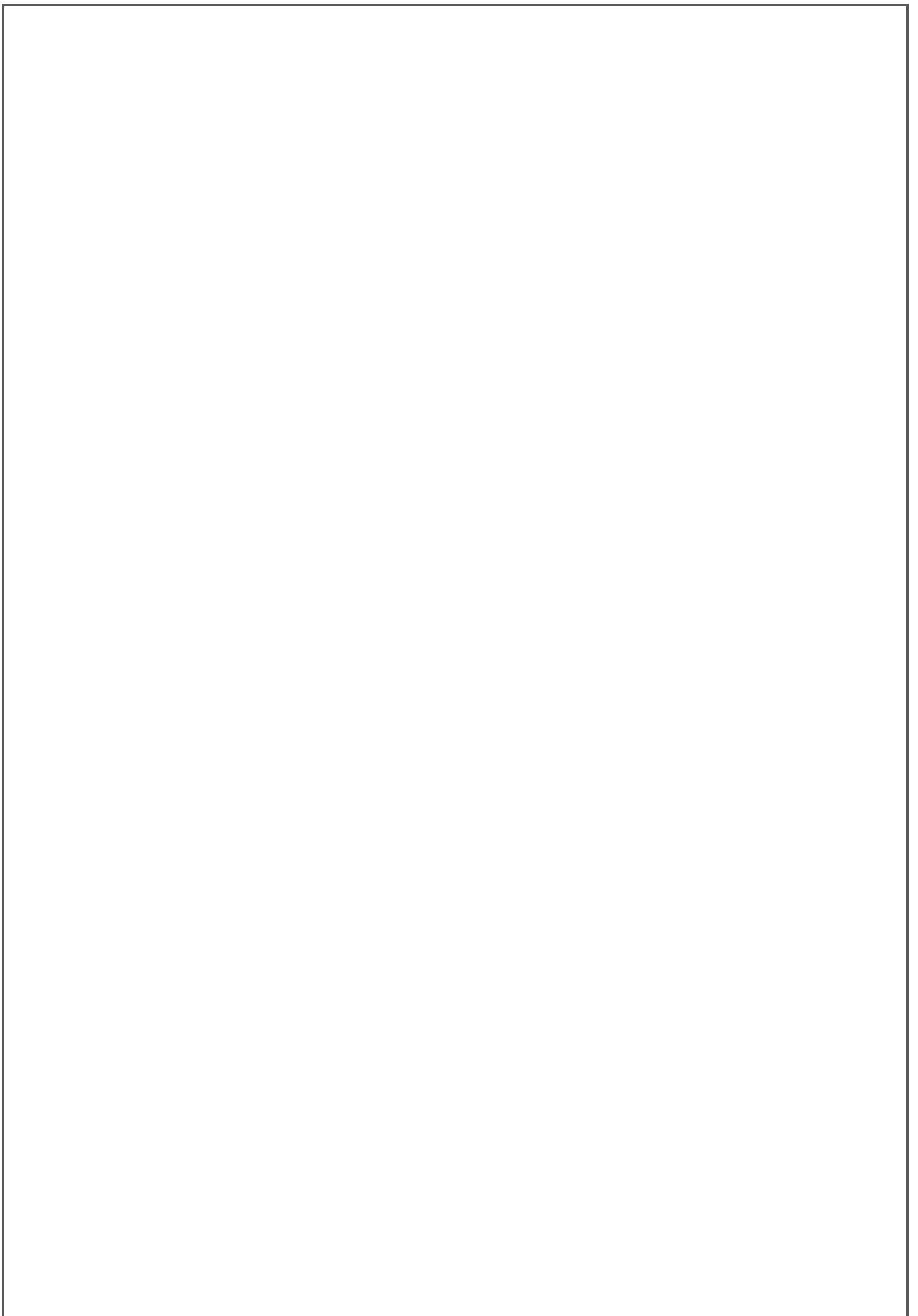
- Koulukuraattorit Anne Roponen p.0400 540 037 ja Elisa Repo p.040 350 3586
- Nuorisopsykiatrian poliklinikan psykologit Raija Heikkinen p. 040761 4043 ja Maarit Laatikainenp. 040 712 6941
- Päihdetyön psykologit Risto Nieminen p. 040 761 4169 ja Taru-Maija Kokkonen p. 040 489 4814
- Johtava psykologi Eeva-Leena Kainulainen p. 040 761 4400
- Erityisopettajat Suvi Eestilä p. 040 830 2697 ja Katja Danchu p. 040 670 6854
- Erityisluokanopettaja Outi Rissanen p. 040 830 2738

Kokemusasiantuntijat (esimerkiksi ahdistuksesta kärsinyt, jo selvinnyt nuori)

Nuorisopoliisi Timo Halonen p. 02 954 55077

Psykologi Katja Myllyviita (viiltelyasiantuntija) p. 041 507 5796, katja.myllyviita@gmail.com

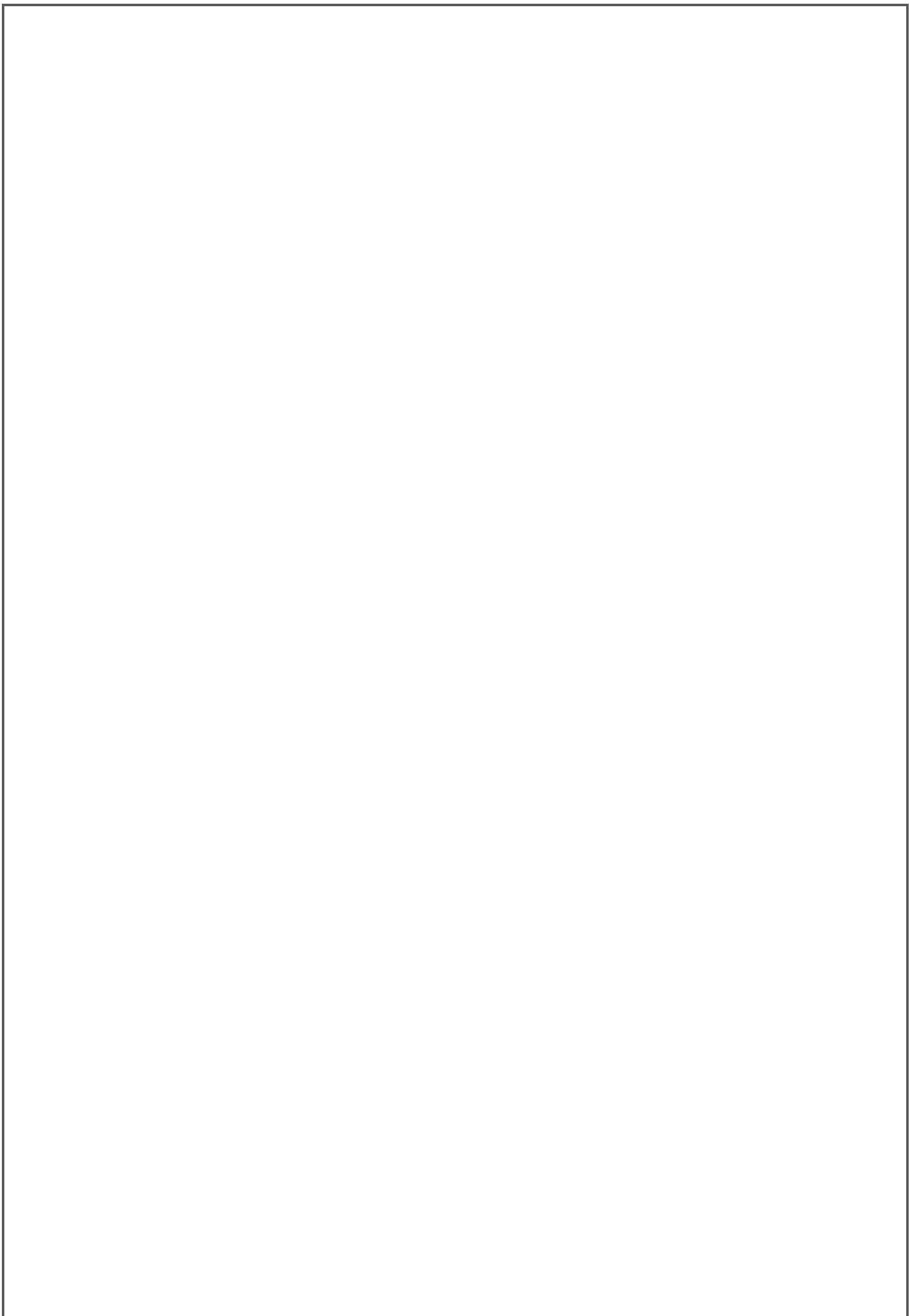
Tuotantotalo Turpatalli (koulutuksia hintahaitarilla 500€-2000€ riippuen kestosta, sisällöstä ja kouluttajasta, mahdollista myös räätälöidä paketti ko. ryhmälle.) Tuottaja Tarja Waltzer p.0400 853 843, tarja@turpatalli.net



## PELEJÄ JA HARJOITTEITA

Tässä osiossa on erilaisia pelejä ja harjoitteita vertaisryhmätapaamisiin:

- tutustumisharjoitteita
- ryhmäytymisharjoitteita
- keskustelun avaus –harjoitteita
- rentoutus- ja läsnäoloharjoitteita





## *Tutustumisharjoitteita*

Tutustumisharjoitteiden on tarkoitus helpottaa toisiin tutustumista. Näitä on hyvä ottaa ihan alkuun, jos kaikki eivät ole täysin tuttuja toisilleen. Tutustumisharjoitteiden avulla voidaan oppia paitsi toisista tukihenkilöistä, myös itsestä.

Esittelykierros hassusti (kieli alahampaiden edessä, kieli ulkona, elekieli/viittomat )

- Ryhmän jäsenet esittelevät itsensä vapaamuotoisesti, ennalta sovitulla tavalla. Kielen asento saa puheen kuulostamaan hauskalta, elekielen käyttäminen rentouttaa koko kehoa ja tuo kertojan omaa persoonaa esille.

Kiinalainen muotokuva

- Henkilö kertoo itsestään seuraavien vertauskuvien avulla
  - Jos olisin eläin, olisin...
  - Jos olisin kukka, olisin...
  - Jos olisin puu, olisin...
  - Jos olisin ruokalaji, olisin...
  - Jos olisin rakennus, olisin...
  - Jos olisin kirja, olisin...
  - Jos olisin soitin, olisin...
  - Jos olisin mauste, olisin...
  - Jos olisin biisi, olisin...
  - Jos olisin elokuva, olisin..

Nimiruno

- Kirjoitetaan oma nimi paperille. Kirjoitetaan jokaisen nimikirjaimen kohdalle sillä kirjaimella alkava positiivinen asia itsestään. Voidaan käyttää myös niin, että kirjoitetaan jostain toisesta ryhmäläisestä. Esimerkki: ANNA =Auttavainen, Nauravainen, Nopea oppimaan, Arvokas
- Tarvikkeet: kyniä ja paperia

Nyrkki auki

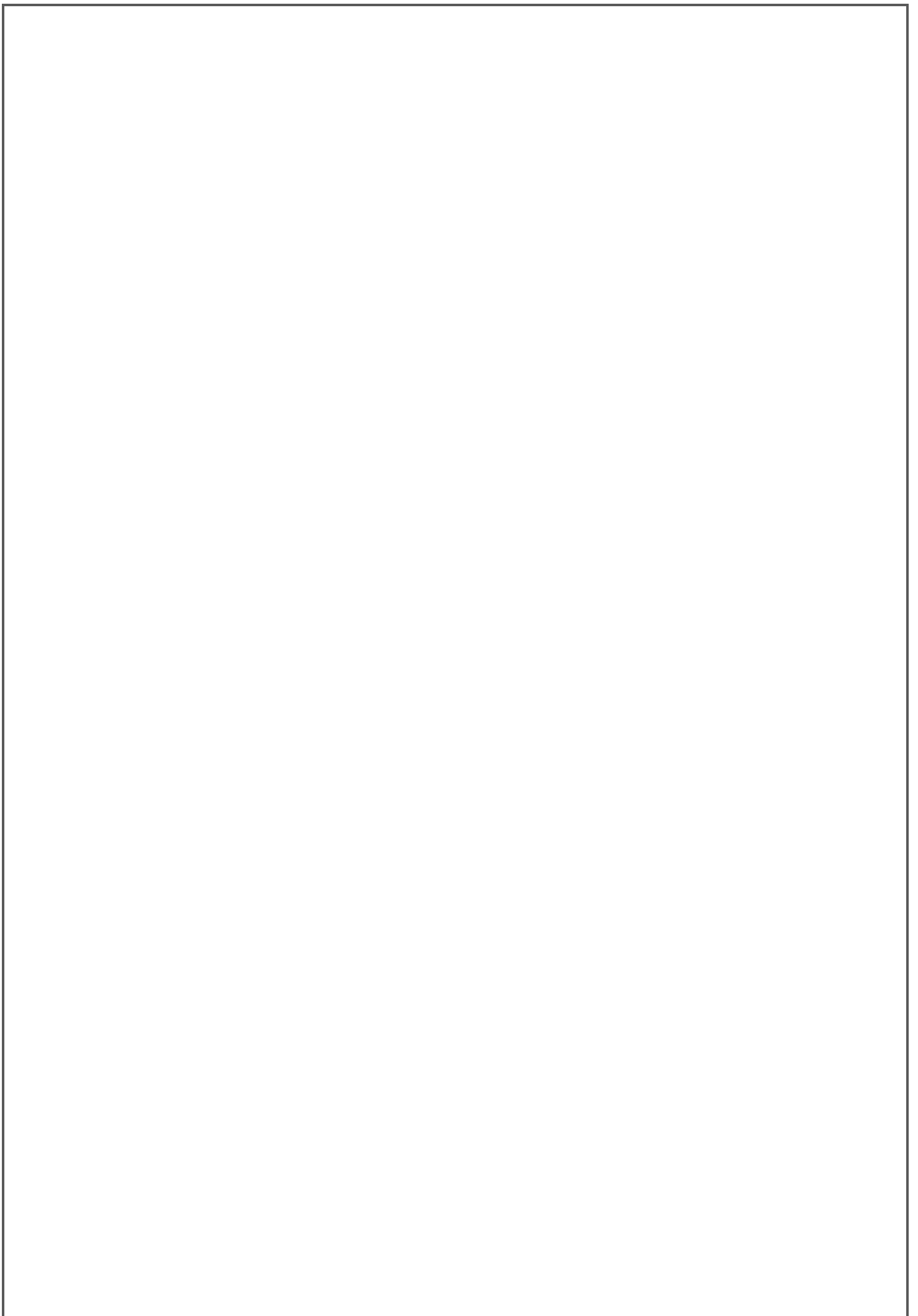
- Muodostetaan parit. Toinen parista sulkee kätensä tiukasti nyrkkiin. Toisen tehtävä on yrittää saada se auki. Jonkun ajan päästä kysytään, kuinka moni sai nyrkin auki. Lopuksi tiedustellaan, moniko käytti voimaa, moniko suostutteli sanallisesti.

## Patsaat

- Jaetaan porukkaan pieniin ryhmiin (ainakin 2 ryhmää), tehdään ihmispatsaita itse keksimästä aiheesta tai teemasta. Toiset yrittävät arvata mitä ryhmä esittää.
- Muodostetaan parit. Toinen henkilö on taiteilija ja toinen savea. Taiteilija saa muotoilla savesta patsaan.
- Ryhmä muodostaa patsaita aina vaikeusastetta lisäten. Esimerkiksi aluksi patsaalla saa ja pitää olla kaksi jalkaa ja viisi kättä maassa. Toisella kerralla raajoja voidaan vähentää tai lisätä esimerkiksi nenä tai kyynärpää.

## Väri-/kuva-/tunnekortit

- Valitaan kortti ja kerrotaan, miksi on valinnut juuri kyseisen kortin. Korttien avulla voidaan esimerkiksi käsitellä sen hetkisiä fiiliksiä tai kertoa, miten kortti kuvaa juuri itseä.
- Tarvikkeet: tunnekortit/värillisiä kartonkeja/kuvia lehdistä/postikortteja/nallekortteja



## *Ryhmäytymisharjoitteita*

Ryhmäytymisharjoitteissa tavoitteena on kiinteyttää ryhmää. Näissä harjoitteissa joudutaan usein tekemään tiimityötä tai kisaillaan leikkimielisesti toisten kanssa. Ryhmäytymisharjoitteet perustuvat yhdessä tekemiseen.

## City-suunnistus

- Etsitään ennalta määrättyjä kohteita kaupungin alueelta. Jokaisesta kohteesta tulee tuoda todiste, että paikassa on käyty. Kohteet voidaan ilmoittaa esimerkiksi vain vihjeinä. Kohteessa voi olla myös jokin tehtävä.

## Heiluri

- Asetutaan tiiviiseen piiriin. Yksi jää keskelle. Keskellä olija sulkee silmänsä ja kaatuu jäykkänä johonkin suuntaan. Ringissä olijat ottavat hänet vastaan ja työntävät toiseen suuntaan, jossa hänet otetaan jälleen kiinni.

## Hulahula

- Kilpailijat pyörittävät vuorollaan hulavannetta 30 sekuntia, kierrokset lasketaan. Eniten kierroksia saanut voittaa.
- Tarvikkeet: hulavanne

## Jalkapaini

- Aluksi pelaajat asettuvat seisomaan rinkiin. Peli kulkee myötöpäivään. Pelissä ruumiinosat POLVISTA RINTAKEHÄÄN EI SAA KOSKEA LATTIAA, mutta käsillä tai esim. päällä lattiaa voi koskea. Myös kilpakumppaneissa saa roikkua mielivaltaisesti. Jos menettää tasapainonsa tai koskee lattiaan kielletyillä ruumiin osilla (polvet, peppu, rintahehjä, ja kaikki siltä väliltä.), tippuu pelistä.
- Nuorin pelaaja X aloittaa pelin astumalla vasemmalla jalallaan pelaaja Y:n toiselle jalalle. Näin pelaaja X merkkää jalan, jolla pelaaja Y jatkaa peliä. Pelaaja X:n jalka jää sille paikalle, jossa se on astunut pelaaja Y:n jalalle.
- Vuoro siirtyy pelaajalle Y:lle. Pelaaja Y astuu merkatulla jalalla seuraavan pelaajan Z jalalle. Pelaaja Z jatkaa taas peliä myötöpäivään merkatulla jalallaan.
- Peliä pelataan niin kauan, kunnes pystyssä on enää yksi pelaaja.

## Jalkapallogolf

- Jalkapallo tulee saada maaliin potkimalla. Mitä vähemmän potkuja, sen parempi suoritus on. Voidaan tehdä myös useampi ”reikä” eli maali
- Tarvikkeet: jalkapallo, maaleja

## Kannetaan kaveria

- Tehdään pujottelurata. Muodostetaan parit, toinen on kantaja ja toinen on kannettava. Kantaja ottaa tukkihumalan (kiertää 5-10 kierrosta otsa kiinni pesäpallomailassa) ja ottaa kannettavan selkäänsä. Kannettavalla on sählymaila ja hänen on kuljetettava sählypalloa samalla kun kantaja kiertää pujotteluradan.
- Tarvikkeet: pesäpallomaila, sählymaila, merkkejä pujottelurataa varten

## Kanto ilman käsiä

- Asetetaan lattialle kaksi voimistelurengasta. Toisen renkaan päälle laitetaan jumppapallo. Ryhmä asettuu pallon ympärille selät palloon päin. Pallo tulee siirtää toisen renkaan päälle käsin koskematta.
- Tarvikkeet: 2 voimistelurengasta ja jumppapallo

## Maastoseikkailu

- Maastoon tehdään suunnistusradan tapainen reitti. Ryhmät etsivät rasteja joissa on aina jokin tehtävä.
- Esimerkkitehtäviä
  - o 10 hyvää tukihenkilön ominaisuutta -listan laatiminen
  - o Arvoitukset

Näyttäydyn kaksi kertaa minuutissa, mutta vain kerran vuodessa, mikä olen? (U-kirjain)

Jos sinulla on se, niin haluat jakaa sen, mutta jos jaat sen, sitä ei enää ole. Mikä se on? (Salaisuus)

Minulla on 21 silmää mutta en silti näe. Mikä olen? (NOPPA)
  - o Hyppynarulla hyppiminen
  - o Lennokin teko
  - o Neljän tuuman naulojen hakkaaminen lankkuun
  - o Sana-arvoitus (Rinnalla kulkija ja kaveri, joka naukku: \_ U \_ \_ H \_ \_ \_ I \_ Ö)
  - o Sudoku
  - o Tarkkuusheitto (käpyjä koriin, tikkataulu ja tikat)



## Matki naapurina

- Pelaajille jaetaan kynä ja paperi ja he asettuvat riviin istumaan. Ensimmäinen alkaa piirtämään jotakin kuvaa viiva viivalta. Hänen vieressä istuva pelaaja matkii samaa piirrosta omalle paperilleen ja tämän vieressä oleva taas vastaavasti omalleen. Pelin loppuun verrataan rivin ensimmäisen ja viimeisen piirustuksia.
- Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

## Omakuvat

- Asetutaan piiriin. Jokaiselle annetaan paperi. Paperiin kirjoitetaan oma nimi. Paperi annetaan seuraavalle, joka kirjoittaa jotain positiivista henkilöstä, jonka nimi on paperissa. Paperit kiertävät, kunnes kaikilla on oma paperi edessään.
- Tarvikkeet: kyniä ja paperia

## Ryhmäkisailurata

- Ratkaistaan erilaisia tehtävärasteja. Voidaan sopia etukäteen yhteen rastiin käytössä oleva aika. Esimerkkejä tehtävärasteista:
  - o selityskorit (Alias)
  - o tarkkuuskilpailut
  - o keilapelit
  - o pituusheitto (saapas tai tulitikku)
  - o arvaukset
  - o neljän tuuman naulojen hakkaaminen lankkuun
  - o hattujen heitto naulakkoon
  - o lentokoneen teko ja lennon pituuskilpailu
  - o taikamatto-harjoite

## Sanomalehtitorni

- Ryhmällä on tietty aika rakentaa mahdollisimman korkea torni sanomalehtipaperista. Kaikki tavat ovat sallittuja. Torni ei saa nojata mihinkään ja sen tulee pysyä pystyssä mittaukseen asti.
- Tarvikkeet: Paljon sanomalehtiä

## Siamilainen jalkapallo

- Muodostetaan parit. Parit sitovat jalkansa yhteen ja pitävät toisiaan kädestä kiinni. Pelataan futista.
- Tarvikkeet: kenttä ja jalkapallo, narua/huiveja/jotain, millä jalat sidotaan yhteen

## Sisäolympialaiset

### - Penninheitto

- Kilpailijat heittävät vuorollaan 5 kolikkoa, jotka saada osumaan erikokoisiin astioihin, tietyn matkan päästä. Astioita voi olla esim. 4 erilaista, suurin lähimpänä heittäjää ja pienin kauimpana. Pisteet tulevat, kun kolikko menee astiaan, 1 lähimmästä, 2 toiseksi lähimmästä jne.
- Tarvikkeet: erikokoisia astioita, kolikoita

### - Pullonkaato

- Pelaajalle kiinnitetään vyötäröön sukkahousut, jonka toisessa lahkeessa roikkuu jokin painavampi esine, esim. tennispallo. Kilpailuradalle asetetaan 5-10 pulloa (mieluiten muovi), jotka pelaajat tulee kaataa sukkahousujen esineellä, heiluttamalla lanteitaan. Nopeiten pullot kaatanut ja radan selvittänyt voittaa.
- Tarvikkeet: sukkahousut, tennispallo, muovipulloja

### - Tasapaino

- Kilpailijan päinpäälle asetetaan kirja. Heidät tulee toimittaa sarja tehtäviä niin, ettei kirja tipahda päinpäältä. Tehtäväsarjan voi keksiä oman mielensä mukaan, esim.
  - 1) seiso yhdellä jalalla ja nosta jokin esine maasta
  - 2) jää maahan kyykkyasentoon ja kävele 5 astelta eteenpäin (kyykkykävelyä)
  - 3) Nouse ylös ja esitä vähintään 10 sekuntia kestävä tanssin (tyyli vapaa)
  - 4) Heitä nostettu esine ilmaan ja yritä kopata lennosta. Jos esine tippuu, nosta se. Jos kirja tippuu, pitää pelaajan aloittaa sarja alusta (tai jos todella haastavia sarja, edellisestä tehtävästä) Nopeiten tehtäväsarjan suorittanut voittaa.
- Tarvikkeet: kirja

## Sokkopiirros

- Pelaajat piirtävät ohjaajan määrittelemiä asioita, kuten unelmien kumppanin, kameran, pyörän, jne... Pelaajien tulee piirtää aihe paperille silmät sidottuna. Jokaiseen piirrokseen on kolme minuuttia aikaa.
- Tarvikkeet: kyniä ja paperia

## Solmu

- Tartutaan piirissä toisia kädestä niin, että vierellä olevan käteen ei saa tarttua, omat kädet eivät saa olla ristissä ja saman henkilön käsissä saa olla vain yksi käsi. Kun kädet ovat kiinni, avataan solmu.

## Taikamatto

- Ryhmä astuu maton päälle. Ryhmälle kerrotaan, että matto on taikamatto, ja he lentävät parhaillaan ilmassa. Matto alkaa käyttäytyä oudosti ja huomataan, että toimintahäiriö johtuu siitä, että matto on väärinpäin. Ryhmän tulee kääntää matto niin, että kukaan ei tipu kyydistä.
- Tarvikkeet: matto

## Tulitikun tarkkuusheitto

- Heitetään tulitikkuja koriin. Ohi menevistä tulee miinuspisteitä. Miinuspisteet määräävät sakkokierroksen, joka voi olla kottikärrykävelyä, toisen kantaminen, punnerruksia, jne..
- Tarvikkeet: tulitikkuja, kori

## *Keskustelu- ja itsetuntemus harjoitteita*

Näissä harjoitteissa opetellaan toisten kuuntelemista ja keskustelun ylläpitämistä sekä opitaan omasta itsestä sekä toisista. Nämä harjoitteet voivat olla hyvä johdanto tapaamisen teemaan. Harjoitteiden avulla voidaan käsitellä tapaamisen aiheita. Harjoitteet voivat toimia myös menetelmänä nuorten kanssa työskennellessä.

## Aarrekartta

- Aarrekartta konkretisoi ja visualisoi ajatuksia ja toiveita. Aarrekartan ideana on tiedostaa ja selkeyttää, mitä minulla on, millainen ympäristöni on ja mitä tulevaisuudelta haluaisin. Menetelmän avulla tietoinen mieli ja alitajunta valjastetaan unelman toteuttamiseen, mikä ohjaa tekemään ratkaisuja unelman toteutumiseksi.
- Aarrekartan voi laatia rajatusti esim. ihmissuhteista, työelämästä/urasta, harrastuksista tai koulutuksesta -tai se voi olla laajempi yleisesti tulevaisuutta koskeva konkretisointi. Aarrekartta työstetään vain itselle/omalle yhteisölle. Aarrekarttoja ei tule tulkita tai arvioida. Aarrekartan tutkiminen päivittäin pitää unelman mielessä. Kun kartta on valmis, määrätään tarkistuspäivä 1- 2 kuukauden päähän kartan tekemisestä. Tarvittaessa unelmaa täsmennetään tai omaa asennetta muutetaan.
- Aarrekarttaan tulisi sisällyttää vain 1-5 unelmaa kerrallaan. Yhtä unelmaa voi kuvata usealla tai vain yhdellä kuvalla. Kuvat voivat olla konkreettisia (esim. tietty automerkki, tietty koru jne.) tai viitteellisiä (esim. kynttilän liekki, veden alta kuultava kivi jne.) tai abstrakteja (esim. väri jne.) Voidaan toteuttaa isona posterikokoisena julisteena tai pienenä muistikirja- tai korttikokoisena ”taskuversiona”.
- Tarvikkeet: sakset ja liimaa, kartongin, omia kuvia/ lehdistä leikattuja kuvia

## Aikarata

- Maastoon tai tilaan merkitään 20-300m pituinen reitti. Reitti on kuljettava mahdollisimman lähelle annettua aikaa (esim. 1-5min). Voidaan vaikka kisailla, kuka osuu lähimmäksi tavoiteaikaa.

## Ajankäyttöpelit

- Haastaa pohtimaan omaa ajankäyttöä. Hyvä esimerkiksi kun keskustellaan jaksamisesta. Tytöt toimii -toiminnalla on lautapeli liittyen ajankäyttöön.
- Tarvikkeet: ajankäyttöpeli

## Ajattele itse

- Viidelle fläppipaperille kirjoitetaan otsikot ”Minä itse”, ”Oma perhe”, ”Koulu/työ”, ”Harrastus” ja ”Kotikunta”. Aiheita voidaan myös muuttaa teemaan sopivaksi, tai poistaa osan aiheista. Jokaisen otsikon alle listataan yhdessä muutama asia, joita voisi muuttaa. Fläpit sijoitetaan eri puolille tilaa. Ryhmän jäsenille annetaan kynät, joilla he voivat kirjoittaa lisää kohtia fläppeihin. Lopuksi keskustellaan yhdessä, mitä muutokset vaatisivat.
- Tarvikkeet: fläppipapereita, kyniä, tusseja, musiikkia taustalle

## Huolen puheeksiotto -harjoite

- Keksitään yhdessä tapaus ja harjoitellaan huolen puheeksiottoa roolityöskentelyllä. Toinen on tuettava nuori, ja toinen on tukihenkilö. Tukihenkilö miettii, kuinka ottaa huoli puheeksi ennakoitilomakkeen (LOMAKE 3) avulla. Tilanteen jälkeen keskustellaan yhdessä asiasta.
- Tapausesimerkkejä:
  - o Nuorella on viiltelyjälkiä
  - o Nuori odottelee tukihenkilöä usein kaupoissa tai kioskeilla pelikonetta pelaillen
  - o Nuori on lähdössä usein ”parille” tai juhlimaan, vaikuttaa sille, että illat venyvät pitkiksi
  - o Nuori ei käy koulussa
- Tarvikkeet: kyniä ja paperia, huolen puheeksiotto –kaavake (LOMAKE 3)

## Ihmissuhdepuu

- Aluksi jokainen pohtii niitä ihmisiä, joiden kanssa on tekemisissä. Tämän jälkeen piirretään omista ihmissuhteistaan ihmissuhdepuun, jossa hän itse on puun runko. Läheisimmät ihmiset kirjataan lähelle runkoa. Keskustelun avulla usein verkosto kasvaa. Voidaan keskustella siitä, kuinka paljon meillä on ihmisiä todellisuudessa ympärillämme.
- Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

## Kenkäni kertoisivat

- Ohjaaja esittelee ensimmäisen virikkeen, kengän. Jokainen saa tovin miettiä, mitä kenkäni kertoisivat minusta. (Missä olen käynyt, lenkkeilyharrastus, mukavuudenhalu..) Jokaisen tarina käydään läpi. Seuraavat kierrokset, avainnippu, laukku ja hattu, käydään läpi samalla tavalla.
- Tarvikkeet: kenkä, avainnippu, laukku, hattu

## Kiinalainen muotokuva

- Mitä positiivista itsestäni ja toisista löydän. Materiaali liitteenä.
- Tarvikkeet: kyniä ja paperia

## Plussat ja miinukset

- Jokaiselle jaetaan kynä ja paperi. Keskelle paperia piirretään tikku ukko. Tikku-ukon toiselle puolelle kirjoitetaan kolme hyvää ja toiselle puolelle kolme huonoa asiaa itsestään. Lopuksi nämä käydään läpi ja keskustellaan, mitä muilta voisi oppia, ja mitä vahvistettavia asioita ryhmällä on.
- Tarvikkeet: kyniä ja paperia



## Ryhmäkeskustelu

- Ohjaaja antaa keskustelun aiheen, aluksi jokin turvallinen ja myöhemmin vaativampi aihe. Joku ryhmän jäsen aloittaa kertomalla yhdellä lauseella aiheesta. (Esimerkiksi mitä tein viime kesänä.) Tämän jälkeen toiset kyselevät aiheesta lisää. Jatketaan, kunnes kaikki ovat päässeet kertomaan omasta kokemuksestaan.
- Keskustelun aiheita
  - o mitä tein viime kesänä
  - o harrastukset
  - o haaveet ja unelmat
  - o jännitykset ja pelot

## Ominaisuusjanat

- Piirrä lattialle kuvitteellinen jana, jonka toisessa päässä on jokin ominaisuus ja toisessa päässä sen vastakohta (hiljainen – puhelias). Ryhmäläiset asettuvat siihen kohtaan janaa, jonka kokee omakseen. Jokainen voi kertoa, miksi valitsi juuri sen kohdan. Sen jälkeen asetutaan siihen kohti janaa, jossa toivoisi olevan. Harjoitteen jälkeen keskustellaan eri ominaisuuksien hyvistä ja huonoista puolista.
- Ominaisuuksia
  - o hiljainen – puhelias
  - o järjestelmällinen – spontaani
  - o rauhallinen – temperamenttinen
  - o tarkka – suurpiirteinen
  - o ilmaisurikas – hillitty

### Tukihenkilön roolit- harjoite

- pohditaan erilaisia tukihenkilöitä tukihenkilön roolit -kuvan avulla (seuraava sivu).  
Voidaan miettiä, mikä näissä mättää ja mikä on hyvää.

### Väri-/kuva-/tunnekortit

- Keskustellaan korttien avulla teemasta, esimerkiksi mitä tukihenkilönä oleminen on, oman tukisuhteen tilanne, tämän hetken fiiliksistä jne..
- Tarvikkeet: värikortteja/tunnekortteja/kuvia..

## **TUKIHENKILÖN ROOLEJA**

### **YMMI**

**”Ymm, juu, totta.” Kuuntelee kovasti, kommentoi paljon nuoren asioita, mutta tuntuu unohtavan ne. Vaihtaa lennosta puheenaihetta. Selittää paljon, mutta ei tunnu olevan läsnä.**

### **OMISTAUTUNUT**

**on tavoitettavissa 24/7, kускаilee nuorta, aina kun hänelle soitetaan. Kokee olevansa nuoren ainoa tuki. Tukihenkilöys stressaa kovasti.**

### **KAVERILLINEN**

**viettää nuoren kanssa paljon aikaa, tulee hyvin toimeen ja omaa samat kiinnostuksen kohteet. Jakaa paljon myös omasta elämästään nuorelle.**

### **FIKSAAJA**

**oma nuoruus on mennyt harakoille ja nyt on aika laittaa nuorison asiat kuntoon. Kova neuvomaan, kuinka kannattaa toimia, kokemuksen syvä rintaääni puhuu ja kovasti. Tietää usein paremmin, mikä on parasta, kuin nuori itse.**

### **JOHTAJA/ESIKUVA**

**tukihenkilö on innokas toimimaan nuoren kanssa, aktivoi nuorta ja keksii paljon tekemistä. – omien kiinnostusten kohteiden mukaisesti.**

### **VÄLINPITÄMÄTÖN**

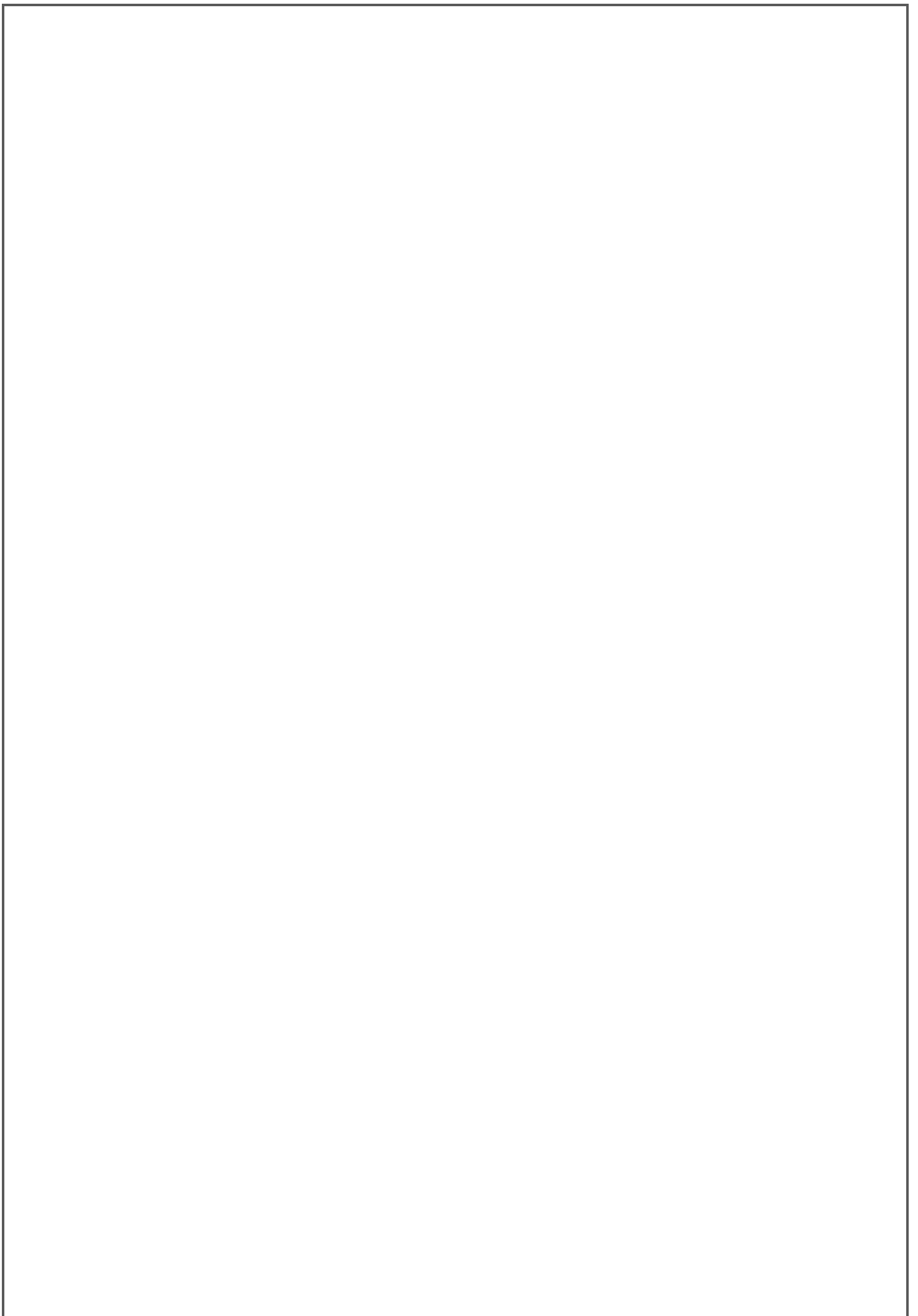
**tukihenkilö ei tunnu saavan nuoreen otetta, peruu tapaamisia, eikä tunnu olevan kiinnostunut nuoresta**

### **TERAPEUTTI**

**Pitää pitkistä keskusteluista nuoren kanssa, tukihenkilötapaamiset ovat raskaita ja intensiivisiä ja vaativat usean paketin nenäliinoja. Kokee tapaamisten olevan onnistuneita, kun tunteet ovat pinnassa.**

## **MITÄ MUITA ROOLEJA?**





## *Rentoutus- ja läsnäoloharjoitteita*

Näitä harjoitteita voidaan ottaa esimerkiksi tapaamisen alkuun, jotta arkiset kiireet saadaan karistettua harteilta. Lisäksi nämä sopivat hyvinvoinnin ja jaksamisen teemaan.

## Aistien ilotulitus – herättely- ja läsnäoloharjoite

- Sulje kevyesti silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään. Samalla voit rauhoittua hetken. Kuvittele nyt, miltä maailma näyttää tämän huoneen ulkopuolella. Mitä enemmän keskityt, sitä selkeämmän kuvan saat siitä. Kuvittele nyt mielessäsi, miltä tämä huone näyttää. Tuo mieleesi tämän huoneen esineet, ihmiset ja tapahtumat. Samalla voit keskittyä kuvittelemaan yhä tarkemmin. Keskity nyt näkemään oma itsesi. Näet itsesi rauhallisena istumassa tai makaamassa.
- Seuraavaksi kuuntele tai kuvittele, mitä ääniä tämän huoneen ulkopuolella on. Kuuntele, keskity ja rauhoitu. Kuuntele nyt ääniä tässä huoneessa. Kuuntele tarkkaavaisesti. Kuuntele nyt niitä ääniä, joita kuulet itsestäsi: hengitys ja sydämen sykintä.
- Koe itsesi niin, että olet tämän huoneen ulkopuolella tekemässä jotain. Voit heittäytyä tekemisiin kaikilla aisteilla. Siirrä kokemus nyt tähän huoneeseen ja koe, kuinka olet keskittynyt ja rauhallinen. Huomaat, kuinka rauhallisuutesi kasvaa. Koe nyt, miltä tuntuu olla sisäisesti turvallisessa ja keskittyneessä tilassa.
- Lasken nyt numerot viidestä yhteen. Kun sanon numeron yksi, olet täysin virkeä ja toimintakykyinen. Jokaisella sisäänhengityksellä piristyt yhä enemmän. Nyt lasken nuo numerot: viisi ja neljä, alat vähitellen tulla tähän hetkeen. Kolme ja kaksi, sisään hengitys piristää ja energisoi sinua. Yksi, avaat silmäsi ja olet tässä ajassa täysin virkeä ja toimintakykyinen.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, M. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Juva: Bookwell Oy.

## Alaspäin kävely – keskittymisharjoite

- Istu ja lepää mukavasti ja sulje silmäsi.
- Kuuntele, kuinka hengität rauhallisesti, ja jokaisen uloshengityksen aikana rauhoittuminen lisääntyy.
- Kuvittele, että seisot mäellä, josta näet kauas.
- Hengitä sisään ja ajattele numeroa 10. Kun hengität ulos, lähdet kävelemään alaspäin. Mielikuvissa kävelet alaspäin ja jokaisen uloshengityksen aikana keskityt yhä paremmin. Lasket numeroita rauhallisesti alaspäin ja samalla laskeudut laaksoon.
- Kun pääset numeroon 1, kuvittele, että olet laaksossa, jossa on kaunis puutarha. Katso ja näe mielikuvissa, mitä siellä kasvaa.
- Huomaa ihanat tuoksut.
- Huomaa kaikki eri värit.
- Kuuntele ääniä.
- Ala kävellä ympäriinsä hyvin hitaasti. Hengitä koko ajan rauhallisesti samalla kun näet, kuulet ja haistat kaikkea ihanassa puutarhassa.
- Samalla keskittymisesi lisääntyy. Nyt alat palata samaa reittiä.
- Kun pääset takaisin lähtöpisteeseen, avaat silmäsi ja olet jälleen tässä maailmassa.
  
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, M. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Juva: Bookwell Oy.

## Keho hereille – herätysharjoite

- Ota mukava haara-asento
  - Ravista toista kättäsi ja sano: ”Hei käsi.”
  - Sano sitten ”hei” toisellekin kädelle.
  - Ravista toista jalkaasi ja sano ”hei jalka”.
  - Sano ”hei” toisellekin jalalle.
  - Ravista lantiotasi ja sano sillekin ”hei”.
  - Jatka ravistelua ja sano ”hei takamus”, ”hei vatsa”, ”hei polvet”, ”hei kyynärpäät” ja ”hei olkapäät”.
  - Heiluta nenääsi ja sano sille ”hei”
  - Läpsytä sormenpäillä korvanlehtiä ja sano niille ”hei”
  - Sano ”hei” mille tahansa kehonosalle jota haluat ravistella.
  - Sanokaa yhteen ääneen ”hei”.
  - Sano vielä ”hei” koko kehollesi.
  - Oletko hereillä?
  - Lopuksi tervehdi lähellä olevaa ystävääsi.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, M. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Juva: Bookwell Oy.



## Kirjaimista sanoja – keskittymisharjoite

- Ajattele nimesi alkukirjaimia tai mitä tahansa muuta kolmea kirjainta, jotka ovat sinulle tärkeitä. Muodosta nyt kolme sinua miellyttävää sanaa, jotka alkavat näillä kirjaimilla. Jos nimiesi alkukirjaimet ovat J. L. U, voit ajatella vaikkapa Juoksemista, Lomaa ja Uintia.
- Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Kun silmät sulkeutuvat, huomaat, kuinka hämärä vähitellen leviää mielikuviisi. Kuvittele keskiyön pimeyttä ja tunne tuo pimeys kaikkialla ympärilläsi. Kaukaa näet kirkkaan valopilkun tulevan sinua kohti. Kun se tulee lähemmäs, näet, minkä värinen se on. Katso, kuinka valosta muodostuu ensimmäinen valitsemasi kirjain. Seuraa kirjaimen ääri viivoja mielikuvituksessasi. Muista, mitä sanaa tuo kirjain tarkoitti. Kuuntele mielessäsi miltä sana kuulostaa. Hengitä sitä asiaa mieleesi. Ajattele, miten tärkeä tuo sana on sinun elämässäsi.
- Kuvittele sitten, että sanan ensimmäinen kirjain katoaa avaruuteen. Näe, miten toinen valopilkku lähestyy sinua kaukaa. Kun valo tulee lähemmäs, se muodostaa toisen valitsemasi kirjaimen. Jatka harjoitusta kaikilla kolmella kirjaimella samoja ohjeita käyttäen. Toista noita kolmea sanaa mielessäsi samalla kun hengität sisään ja ulos.
- Avaa hitaasti silmäsi ja palaa tähän maailmaan pirteänä ja hyväntuulisena.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, M. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Juva: Bookwell Oy.

## Sateenvarjo – rauhoittumisharjoite

- Seiso mukavassa haara-asennossa
  - Laita kätesi selkäsi taakse ja risti ne
  - Hengitä sisään samalla kun taivutat päätäsi hieman taakse
  - Hengitä ulos samalla kun kallistat ylävartaloasi eteenpäin
  - Nosta käsiäsi ylös selän takana, kädet edelleen ristissä
  - Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja rentouta pääsi ja niskasi
  - Paina kynärpäitäsi vastakkain
  - Kuvittele tuulesa väärinpäin kääntynyttä sateenvarjoa
  - Kuvittele, kuinka tuuli puhaltaa hiukan kovempaa
  - Hengitä rauhallisesti samalla kun ylävartalosi venyy ja pidät sateenvarjostasi lujasti kiinni
  - Hengitä sisään ja nouse hitaasti seisomaan
  - Rentouta käsivartesi ja hengitä voimakkaasti ulos, lepää ja rauhoitu.
  - Ravistele sadepisarat sateenvarjostasi
- 
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, M. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Juva: Bookwell Oy.

## MITÄ TEHDÄÄN JA MISSÄ?

Tähän osiossa on listattu

- kokoontumistiloja
- ulkoilupaikkoja
- liikuntamahdollisuuksia
- ideoita erilaiselle tekemiselle

## *Kokoontumistiloja*

Iisalmen Nuorison Tuki ry, Kivirannantie 32, 74130 IISALMI

- puh. 010 231 1311

Iisalmen Ladun kerhohuone, Sankarinkatu 15, 74100 IISALMI

- Esko Kääriäinen, puh. 0400 672 002, s-posti: esko.kaariainen@hotmail.com
- 20e/kerta tai 100e/vuosi

Iisalmen seurakunnan kokoontumistila Olkkari/muut tilat, Ilvolankatu 14b, 74100 IISALMI

- Tarja Viertorinne, puh. 044 7335 204

Kulttuurikeskus, Kirkkopuistonkatu 9, 74100 IISALMI

- puh. 040 830 2757, s-posti: kulttuurikeskus@iisalmi.fi

Koljonvirta Camping, Ylemmäisentie 6, 74160 IISALMI

- puh. 050 321 3846, s-posti: koljonvirta@koljonvirta.fi

Lumakeskus Majakan kokoustilat, Savonkatu 5, 74100 IISALMI

- puh. 0400 827 251

Sikokallion maja, Niiralanniementie 19, 74160 IISALMI

- Pentti Laakkonen, 050 531 7027 tai Esko Kääriäinen, puh. 0400 672 002, s-posti:  
esko.kaariainen@hotmail.com
- 60e/vuorokausi

## *Ulkoilupaikat*

### Koljonvirta Camping, Ylemmäisentie 6, 74160 IISALMI

- Alueella mm. rantalentokenttä, sotapolku (kartta liitteenä), puistoshakki, minigolf- ja frisbeegolfkentät.
- puh. 050 321 3846, s-posti: koljonvirta@koljonvirta.fi

### Paloisvuoren laskettelupaikka, Uotilanniementie 33, 74130 Iisalmi

- Täällä mahdollista lasketella, paistaa makkaraa, käydä vaeltamassa jokin reitti tai pelata frisbeegolfia
- puh. 040 648 2159
- Lasketteluhinnasto: Ryhmähinnat 10€/hlö.

Välinevuokrat: sukset 10€, sauvat 5€, monot 9€, kaikki lasketteluvälineet 17€, lauta ja monot 17€, lumikengät 8€, kypärä 3€

### Sikokallion kota/maja, Niiralanniementie 19, Iisalmi

- Pentti Laakkonen, 050 531 7027 tai Esko Kääriäinen, puh. 0400 672 002, s-posti: esko.kaariainen@hotmail.com
- Maja 60e/vuorokausi
- Kota ilmainen makkaranpaistopaikka

## *Liikuntaa*

### Avantouinti

- Iisalmen Ladun ylläpitämä avanto, <http://www.iisalmenlatu.fi/> Haukiniemenkatu 23, Iisalmi, p. 0400 816 653, s-posti: [ulla.kaariainen@live.fi](mailto:ulla.kaariainen@live.fi)

### Frisbeegolf

- Peltosalmen lähiliikunta-alue, Urheilukuja 2, 74100 IISALMI, ilmainen, omat kiekot mukaan
- Paloisvuoren frisbeegolfrata, Uotilanniementie 33, 74130 IISALMI, ilmainen, omat kiekot mukaan
- Koljonvirran leirintäalue, Ylemmäisentie 6, 74160 IISALMI, p. 050 321 3846, s-posti: [koljonvirta@koljonvirta.fi](mailto:koljonvirta@koljonvirta.fi), ilmainen, kiekkoja saa lainaksi panttia vastaan

### Hankijalkapallo

### Hiihto

### Jumpat ja Striptease-aerobic

- Osallistukaa yhdessä jumppaan tai pyytäkää teille räätälöity jumppa!
- Tiinan Treenipalvelut, Kyllikinkatu 4, 74100 IISALMI, p. 0500 747 898, s-posti: [tiinan.treenipalvelut@gmail.com](mailto:tiinan.treenipalvelut@gmail.com)
- Iina, ohjaaja Härmä-Leinonen Lilli p. 040 573 7013

## Keilausta

- Pelixir, Kankaan Liikuntapuisto Untamonkatu 10, 74120 IISALMI, p. 017 817800, s-posti: iisalmi@pelixir.fi, Online- varaukset: <https://secure.meriq.com/lisalmi/>

## Lumikenkäily

- Luonto-Savo vuokraa, 8€/vrk, p. 0500 175159, s-posti: jouko.pulkka@luontosavo.com, <http://www.luontosavo.com/>

## Lumipallopeilaus

- Kaadetaan keiloja/pulloja lumipalloilla. Jokaisella on kolme yritystä ja jokaisesta kaatuneesta keilasta saa 1 pisteen.

## Melonta

- Kanootin voi vuokrata Luonto-Savolta 25€/vrk, p. 0500 175159, s-posti: jouko.pulkka@luontosavo.com, <http://www.luontosavo.com/>
- Ketunpolku järjestää, Paloisvirran reitti 2-3,5h, 36€/hlö.S is. kuljetukset, varusteet ja taukomehun, p. 0400 711 459, s-posti: ketunpolku@ketunpolku.fi, <http://www.ketunpolku.fi/>

## Minigolf

- Virran kioskin rata, Eteläinen Pohjolankatu 1, 74100 IISALMI, p. 017 822498, hinnat: 5/hlö, työttömät/opiskelijat/lapset/eläkeläiset/ryhmät 3e/hlö
- Koljonvirran leirintäalue, Ylemmäisentie 6, 74160 IISALMI, p. 050 321 3846, s-posti: koljonvirta@koljonvirta.fi, hinta: 2/hlö, ilmainen esim. ruokailun yhteydessä



## Paintball

- Ketunpolku vuokraa välineitä 25 €/paketti + ammuksset 0,035€/kpl tai järjestää ohjatun pelin 35€/hlö, p. 0400 711 459, s-posti: ketunpolku@ketunpolku.fi, <http://www.ketunpolku.fi/>

## Parkour

- Tätä voi kokeilla missä vaan! Ohjaajat Atte Karppinen p. 050 4005 055 ja Samu Karppinen p. 0442744390, 10€/h.
- Parkour-puisto: Kankaan Liikuntapuisto, Untamonkatu 10, 74120 IISALMI
- Liikuntasalit

## Ratsastus

- Koljonvirran Ratsastuskeskus Oy, Porovedentie 14, 74160 IISALMI, p. 017 749 292, 25-50€
- Toppilan talli, Haukimäentie 1321a, 74595 RUNNI, Elise Toppinen p. 0500 138 685, 1 tunti 22€

## Kuntosalit

- Pelixir, Kankaan Liikuntapuisto Untamonkatu 10, 74120 IISALMI, p. 0400 729 280, s-posti: kuntoklubi@pelixir.fi/laila@pelixir.fi/marita@pelixir.fi
- Iisalmen uimahallin kuntosali, Joukolankatu 15, 74120 IISALMI, p. 040 830 2700, s-posti: joonas.hakala@iisalmi.fi, hinta 6,50€/hlö
- Tiinan Treenipalvelut, Kyllikinkatu 4, 74100 IISALMI, p. 0500 747 898, s-posti: tiinan.treenipalvelut@gmail.com, hinta 8e/hlö

## Liikuntasalit ja -hallit

- Liikuntahalli ja tekonurmi, Kankaan Liikuntapuisto Untamonkatu 10, 74120 IISALMI, p. 040 830 2703, s-posti: kaija.herd@iisalmi.fi
- Jalkapallohalli, Ratapellonkatu 22, 74120 IISALMI, p. 040 830 2703, s-posti: kaija.herd@iisalmi.fi
- Nuorisotalon ja koulujen liikuntasalit, p. 040 830 2703, s-posti: kaija.herd@iisalmi.fi
- Jäähalli, Kankaan Liikuntapuisto Untamonkatu 10, 74120 IISALMI, p. 040 830 2703, s-posti: kaija.herd@iisalmi.fi

## Ulkoliikuntapaikat

- Kangaslammin nurmikentät, Pajukatu 1
- Lippuniemen pallokenttä ja lentopallokenttä
- Haukiniemen hiekka- ja nurmikentät, Otavankatu 26, p. 0408302703
- Sankariniemen stadion, Sankarinkatu, p. 0408302703
- golf, Ahmon golfkenttä Kotaniementie 84, 017 812 454
- koripallo- ja tenniskentät, Kankaan Liikuntapuisto, p. 0408302703
- Paloisvuoren kenttä, Paloisvuorentie 22, p. 0408302703
- Tenniskentät, Luuniementie, p. 017 816 591
- Koulujen kentät

*Ideoita!*

Piknik

Syödään

- juustoilta
- superfood-ilta

Karaoke

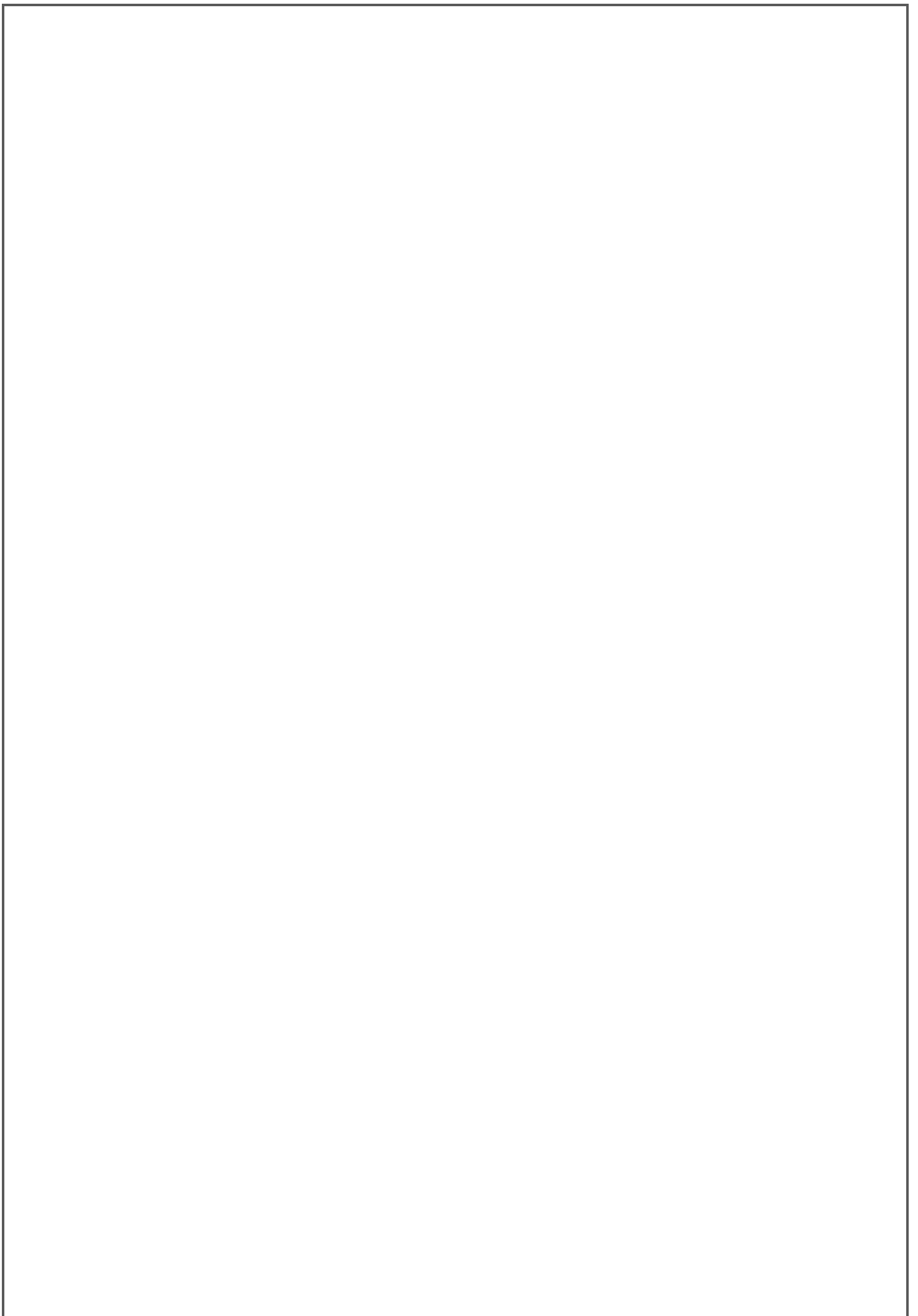
Tukihenkilön kunto-ohjelma

Tuksujen kuutamouinti

Sisävesiristely (Roll-risteilyt)

Sählyhaaste!

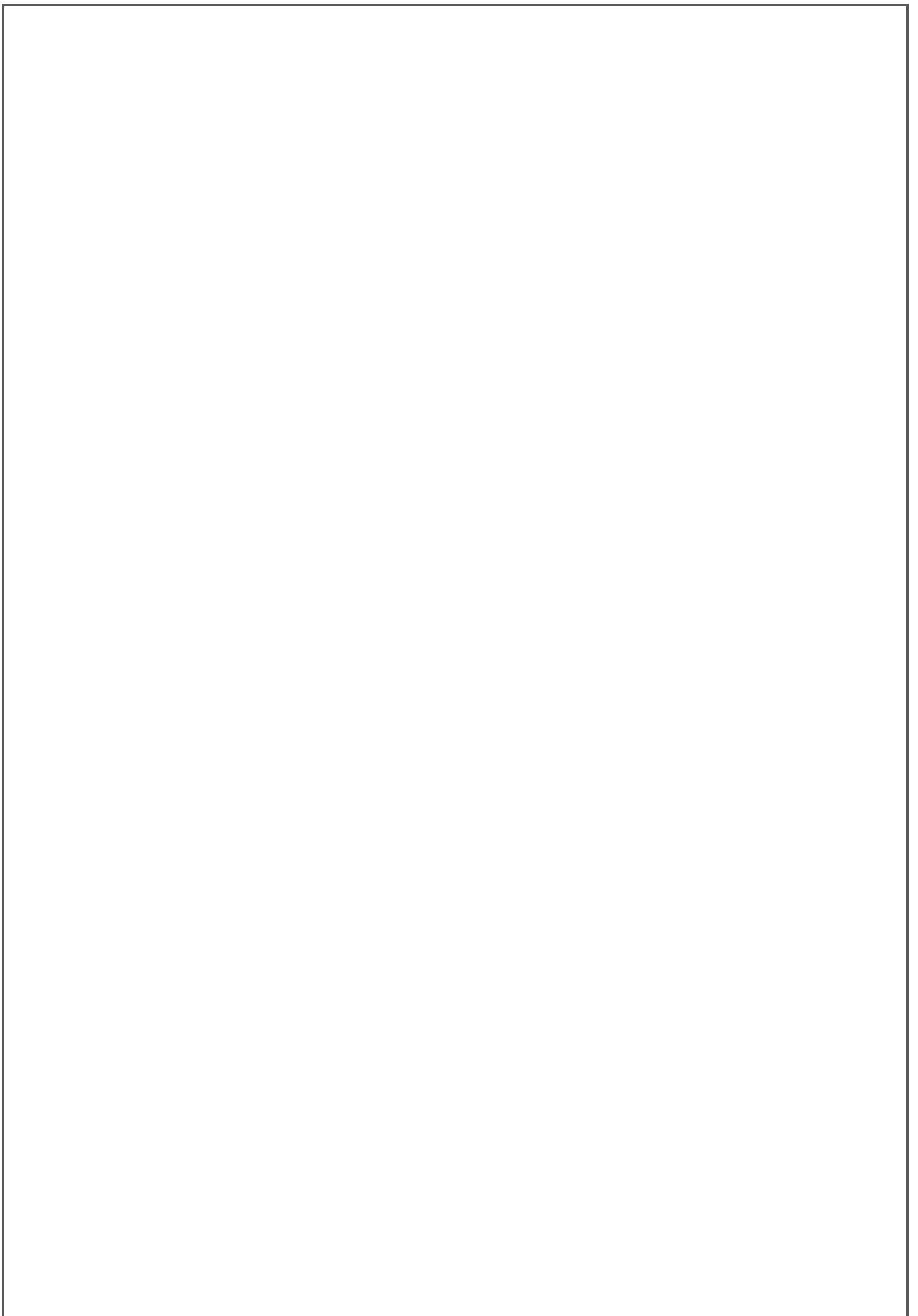
Vuokrataan palju!



## LOMAKKEET

Tässä osiossa on lomakkeita käytettäväksi toiminnassa

- Lomake 1: Toiminnan aloituskysely
- Lomake 2: Palaute vertaisryhmätapaamisesta
- Lomake 3: Huolen puheeksioton ennakointilomake



## *Lomake 1: Toiminnan aloituskysely*

Mikä olisi ihanneajankohta järjestää tukihenkilöiltoja?

Kuinka usein tukihenkilöiltoja tulisi järjestää?

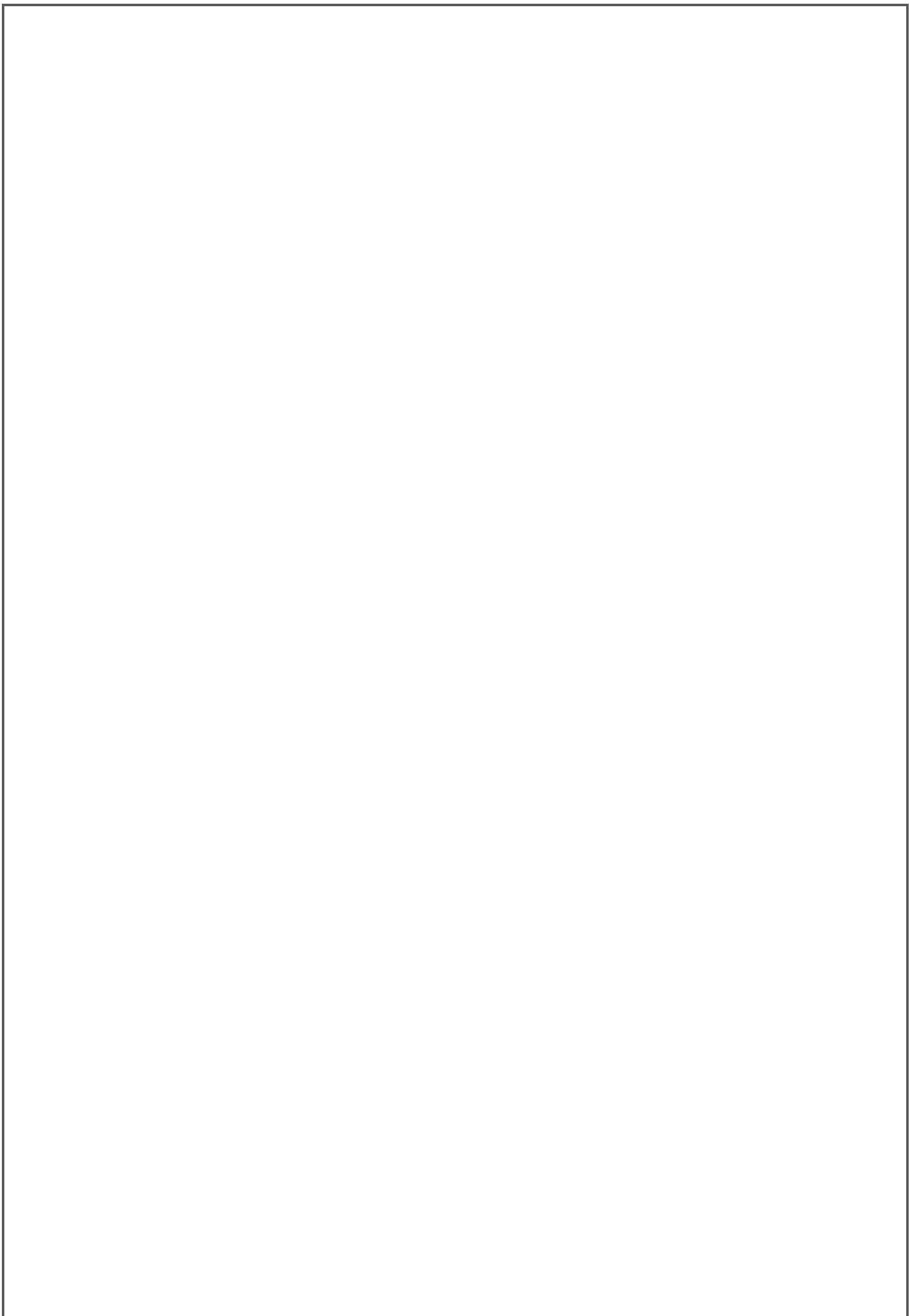
Mitä teemoja haluat käsiteltävän? (Esimerkkejä voi katsoa kansiosta.)

Miten aiheita tulisi käsitellä? (Esim. asiantuntija, harjoitteet, keskustelu, videot jne...)

Ehdota asiantuntijaa

Ehdota asiantuntijaluennon aiheetta

Millaista aktiviteettia toivot järjestettävän? (Esim. ulkoilu, kisailu, kahvittelu, kulttuuri jne...)





*Lomake 2: Palaute vertaisryhmätapaamisesta*

**Yleisarvosanasi tapaamiselle?** (1=tosi huono, 5=tosi hyvä)

1 2 3 4 5

**Mistä pidit?**

**Mistä et pitänyt?**

**Viihdyitkö?** (1=en lainkaan,5= viihdyin koko ajan)

1 2 3 4 5

**Oliko illan kesto sopiva?**

liian lyhyt    sopiva    liian pitkä

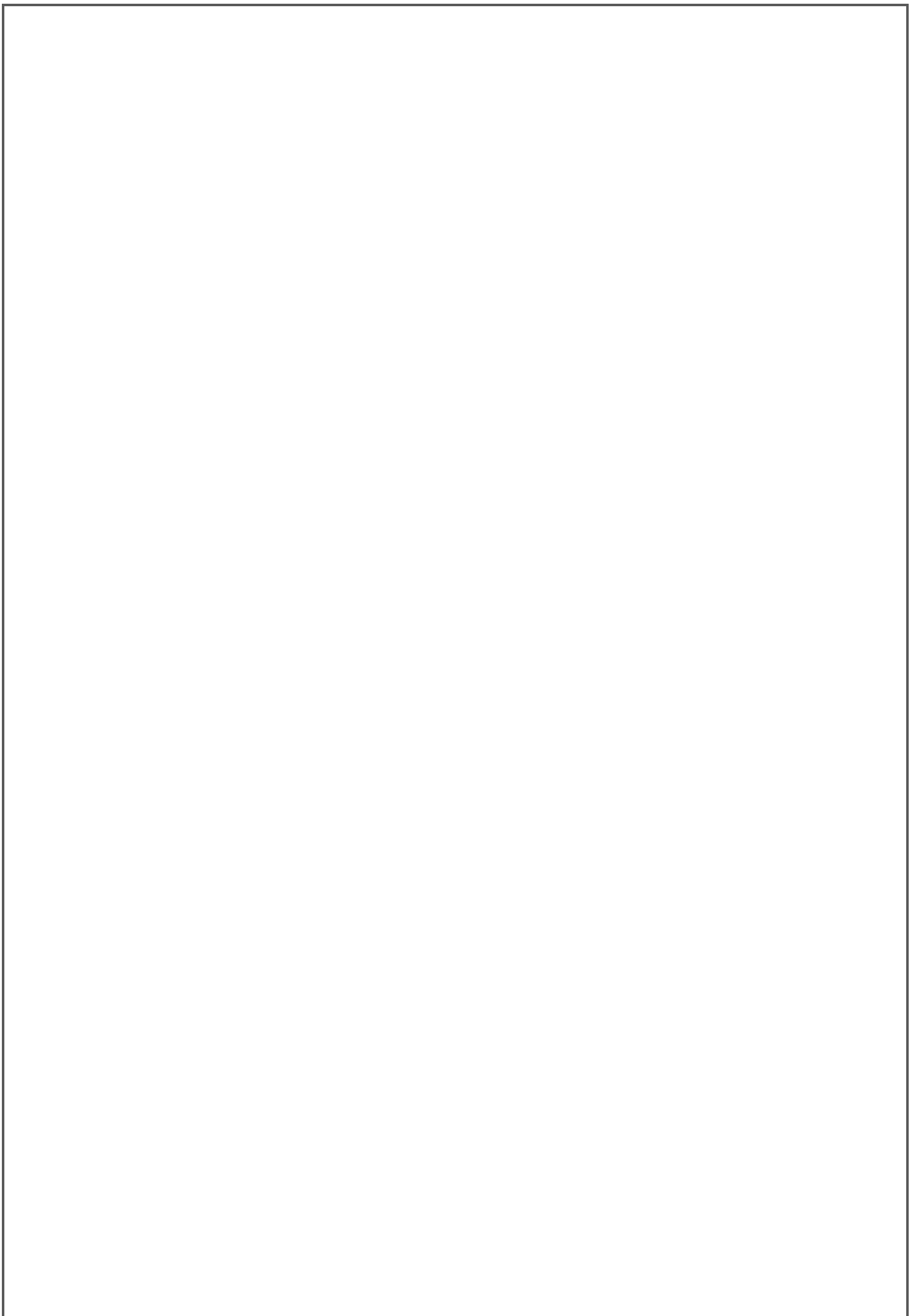
**Tukihenkilötoiminnan kannalta, onko mielestäsi hyödyllistä järjestää vertaisryhmätapaamisia?** (1=täysin hyödytöntä, 5= erittäin hyödyllistä)

1 2 3 4 5

**Haluaisitko jatkossa osallistua tapaamisten suunnitteluun?**

en halua    jossain määrin haluan    haluan järjestää illanviettoja 100% !

**Vapaa sana**



## *Lomake 3: Huolen puheeksioton ennakointikaavake*



Jukka Pyhäjoki & Mimosa Koskimies 2010

Tom Arnkilin & Esa Erikssonin kehittämää lomaketta mukailleen

## HUOLEN PUHEEKSIOTON ENNAKOINTILOMAKE

### **Lomake on tarkoitettu tueksesi tilanteissa, joissa**

Sinulla on huolta ihmisestä, omista toimintamahdollisuuksistasi tai teidän välisestä suhteesta

Et ole syystä tai toisesta ottanut asiaa selvästi puheeksi tai aiemmat puheeksiottamiset eivät ole vieneet asiaa eteenpäin

Haluat kehittää huolen ilmaisemista osana ammatillisen vuorovaikutusosaamisen kehittämistä

### **Lomakkeen avulla voit**

- a) Valmistautua keskusteluun
- b) Tulla tietoisemmaksi miksi puheeksiottaminen tuntuu hankalalta tai helpolta
- c) Kehittyä ottamaan oma huoli puheeksi yhteistyötä rakentavalla ja kunnioittavalla tavalla
- d) Tulemaan tietoisemmaksi ja oppia arvioimaan omaa toimintaa vuorovaikutustilanteissa
- e) Ennakoimalla miettiä rakentavia toimintatapoja toisen ihmisen mahdollisiin negatiivisiin reaktioihin

Lomake ja kysymykset on tarkoitettu täytettäväksi itselle/oman puheeksiottamisen tueksi sekä selkeyttämään tilannetta.

### **Lomakkeessa on kolme osaa**

I OSA Käytä/Täytä, kun olet valitsemassa tilannetta, jossa aiot kehittää huolenaiheesi puheeksiottamista.

II OSA Käytä/Täytä, kun olet valmistautumassa kohtaamistilanteeseen.

III OSA Käytä/Täytä pian tapaamisen jälkeen.

## I OSA

### Täytettäväksi, kun valitset tilannetta

- 1a. Perustiedot ihmisestä (lapsesta/nuoresta/asiakkaasta/perheestä ILMAN tunnistetietoja)
- 1b. Perustiedot sinusta: toimipisteesi, ammattisi
- 2a. Mistä olet huolissasi tilanteessa? Konkretisoi huolesi ja havaintosi ja avaa ne mahdollisimman "arkisesti".
- 2b. Mitä tapahtuu, jos et ota huoltasi puheeksi? Suhteille? Tilanteelle?
- 2c. Oletko aikaisemmin ajatellut ottaa huolesi puheeksi? Miksi et kuitenkaan ole ottanut?
- 3a. Missä asiassa tarvitset apua ja yhteistyötä ihmisten kanssa? Miksi kutsut ihmiset koolle?
- 3b. Miten kutsut ihmiset yhteistyöhön, niin että lisää turvallisuuksi ja avoimuutta itse tapaamisessa?
- 3c. Miten kerrot ihmisille tapaamisen tarkoituksesta ja keskustelun rakenteesta?

## II OSIO

### Täytettäväksi ennen tapaamista

- 4a. Kuinka huolissasi olet tilanteesta tällä hetkellä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.  
Huoleton, Melko huoleton, Pieni huoli, Tuntuva huoli, Suuri huoli
- 4b. Miten toiveikkaana näet tilanteen? Ympyröi sopivin vaihtoehto (asteikolla 1-5)  
Toivottomana 1 2 3 4 5 erittäin toiveikkaana
5. Mitkä asiat sinua ilahduttavat tilanteessa? Entä ärsyttääkö jokin?
- 6a. Missä asioissa arviosi mukaan eri ihmiset kokevat saavansa sinulta tukea? Onko asioita, joissa he voivat kokea sinut uhkaksi?  
  
Tuki:  
  
Uhka:
- 6b. Missä asioissa arvioit saavasi ihmisiltä tukea? Onko asioita, jotka koet tilanteessa etukäteen uhkaaviksi?  
  
Tuki:  
  
Uhka:

7. Millaisesta konkreettisesta tuesta/toimista ajattelet ihmisten hyötyvän?

8. Millaisia vahvuuksia ja voimavaroja ihmisissä ja tilanteessa näet? Mitä ajattelit kertoa niistä?  
Jos vahvuuksia ja voimavaroja on vaikea löytää, voit pohtia miksi asiat eivät ole vielä huonommin.

9. Miten olet tullut toimineeksi keskusteluissa aikaisemmin ko. ihmisten kanssa?

10. Miten ajattelit ilmaista hyvät asiat ja huolesi niin, ettei puheesi tule tulkituksi moitteena tai syytöksenä?  
Miten aloitat tilaisuuden?

11. Pohdi ja ennakoi kuinka puheeseesi reagoidaan? Kuka reagoi ja miten? Välitön reaktio ja pitkäaikaisempi vaikutus?

### **OSA III**

#### **Täytettäväksi pian tapaamisen jälkeen**

12. Miten toteutit puheeksiottamisen?

13. Mitkä olivat tunnelmasi puheeksioton

Alla

Aikana

Jälkeen

14. Kuinka huolissasi olet nyt tilanteesta? Ympyröi sopivin vaihtoehto.  
Huoleton, Melko huoleton, Pieni huoli, Tuntuva huoli, Suuri huoli

15. Miten toiveikkaana koet tilanteen nyt (asteikolla 1-5). Ympyröi sopivin vaihtoehto  
Erittäin toivottomana 1 2 3 4 5 Erittäin toiveikkaana

16. Katso ennakoitjesi kysymyksessä n:o 11  
Tapahtuiko niin kuin ennakoit vai jotakin muuta? Koitko jotain yllättävää?

17. Miltä toiminta tilanteen helpottamiseksi nyt näyttää? Mikä herättää toiveikkuuttasi? Mikä huolestuttaa edelleen?

18. Mitä aiot tehdä seuraavaksi tämän huolesi vähentämiseksi?

## **Yhteinen arviointi**

Toteuttakaa puheeksiottamisen loppuksi vielä yhteinen arviointi tilaisuudesta osallistujine kanssa. Kirjaa keskustelun aikana keskustelun pääkohdat ylös. Kirjaa keskustelun jälkeen miltä yhteinen arviointi sinusta tuntui. Mitä ajatuksia se herätti? Toimiko? Jne.

19. Miten ihmiset mielestäsi kokivat tilaisuuden? Hyödyn, kuulluksi tulemisen, toiveikkuuden lisääntymisen ja tilanteen selkeytymisen, jne.?

20. Miltä yhteinen arviointi sinusta tuntui? Mitä ajatuksia se herätti? Toimiko?

## **Puheeksiottamisen yhteinen arviointi (5-10min)**

Arvioikaa osallistujien kanssa seuraavia asioita yhdessä. Kirjaa keskustelun aikana keskustelun pääkohdat ylös. Kirjaa keskustelun jälkeen miltä yhteinen arviointi sinusta tuntui. Mitä ajatuksia se herätti? Toimiko? Jne.

Toteuta ”omaan ”suuhun” ja tilanteeseen sopiva vapaamuotoinen arviointi. Numeroarviointien käyttö on vapaaehtoista, jos tuntuu sopivalta/hyvältä.

1) Millainen fiilis keskustelusta jäi? Miltä se tuntui? Minkälainen kokemus tämä oli?

2) Kuinka hyödylliseksi koit keskustelun?  
(Hyödytön 1 2 3 4 5 Erittäin hyödyllinen)

3) Koitko tulleeesi kuulluksi?  
(Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 Erittäin hyvin)

4) Miten toiveikkaana lähdet tästä tapaamisesta?  
(Toivoton 1 2 3 4 5 Erittäin toiveikas)

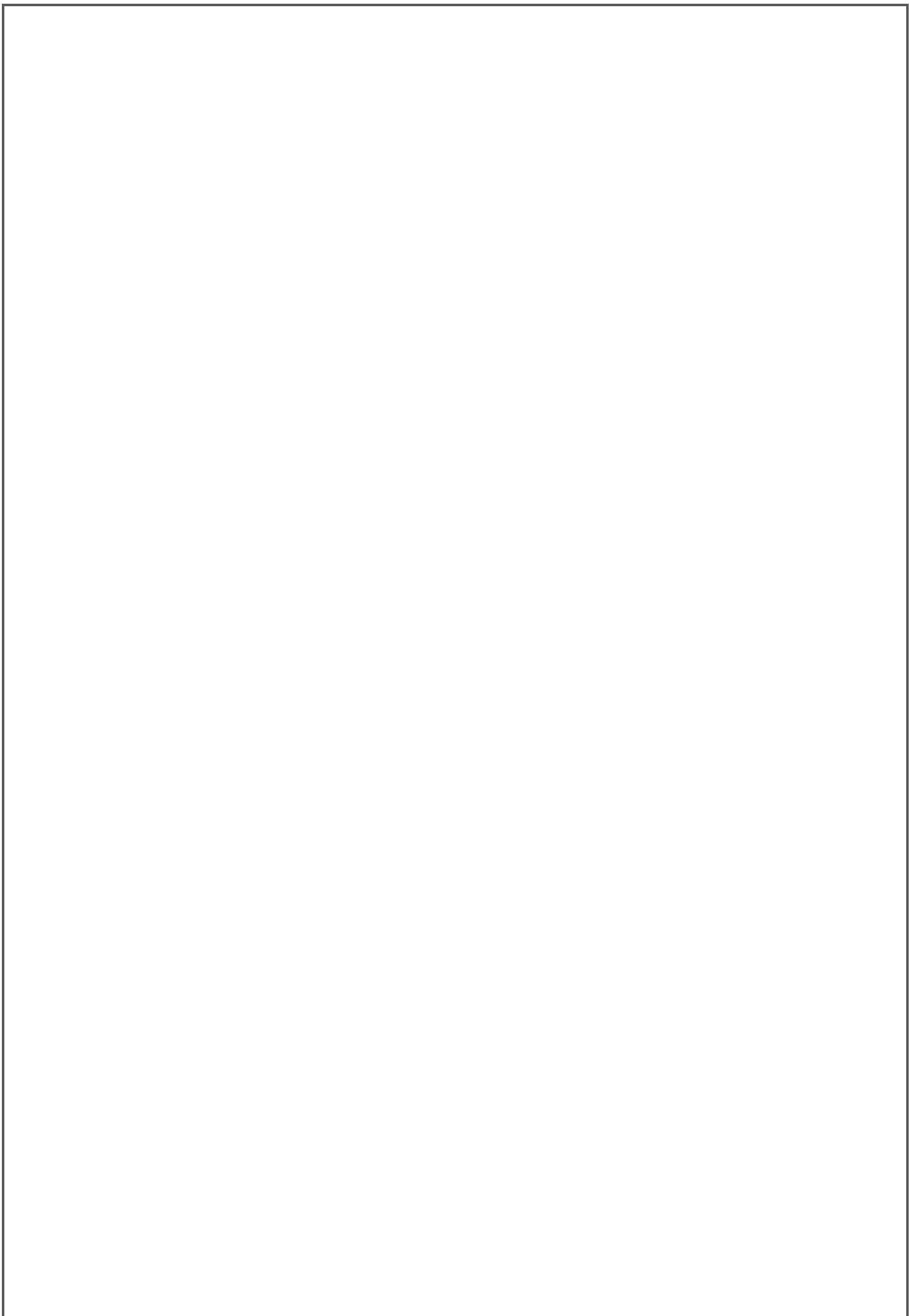
5) Mietityttääkö tai arveluttaako sinua jokin jatkon suhteen?

KIITOS

## KARTTOJA

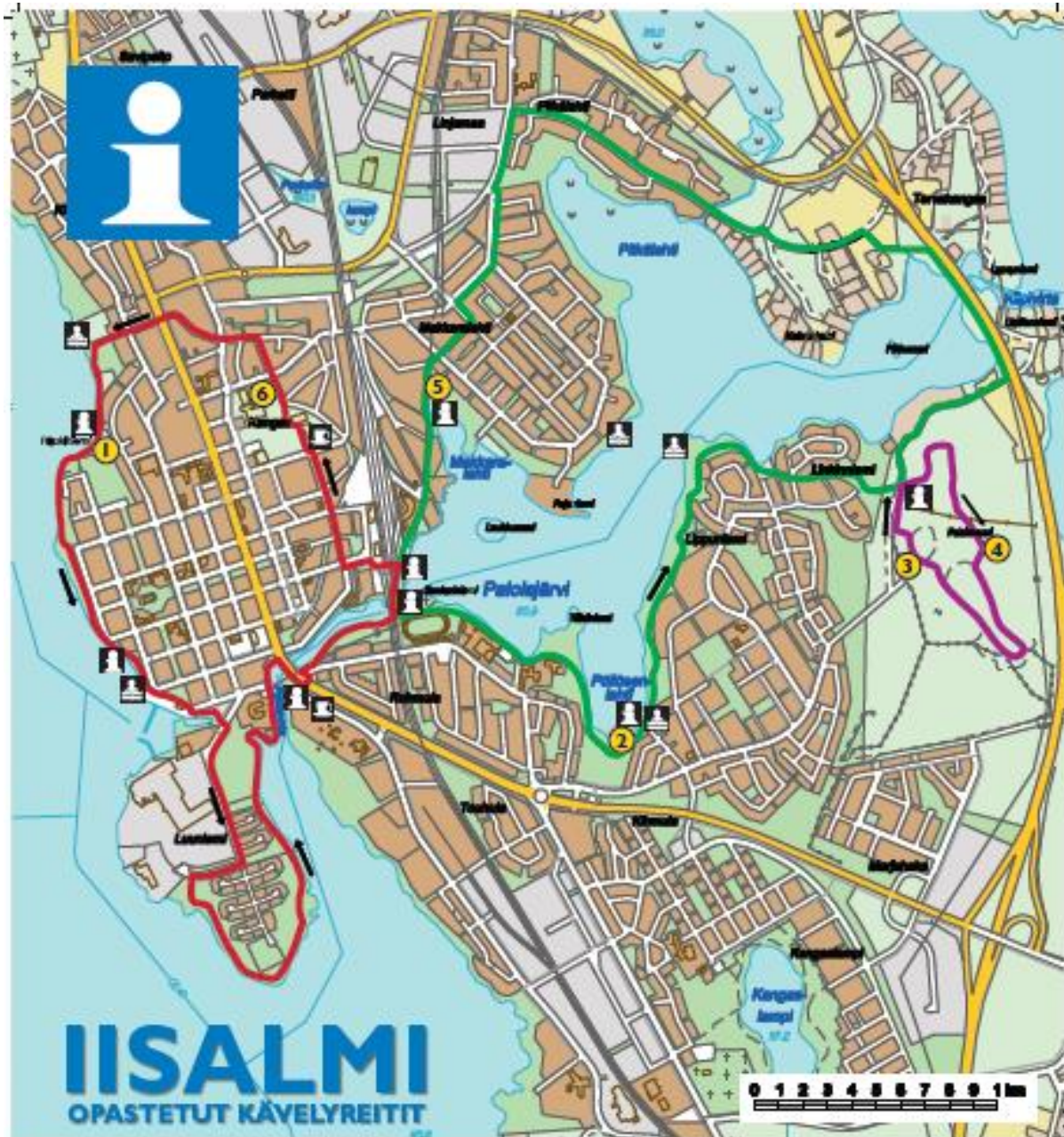
Tässä on karttoja, joista voi olla hyötyä toiminnassa

- Kartta 1: Iisalmi City-kartta
- Kartta 2: Koljonvirta 1808 –historiapolku
- Kartta 3: Paloisvuoren reittikartta
- Kartta 4: Paloisvuoren frisbeegolf –väyläkartta
- Kartta 5: Paloisvuoren frisbeegolf -ratakartta





Kartta 1: Iisalmi City-kartta



**City-reitti**

sauvakävely ja kävely  
(valaistu) n. 7,5 km

**Paloisten reitti**

(kesäaikana) n. 9 km

**Paloisvuoren maisemareitti**

(kesäaikana) n. 2,3 km

1. Kuntolukitot
2. Kuntolukitot
3. Kuntolukitot
4. Näköalapaikka
5. Kuntolukitot
6. Kuntolukitot  
(noin vuosi 2011)



Opastuspiste



Uimaranta



**Iisalmi120**  
Elämisen peruspaikat pohjoisessa.

[WWW.IISALMI.FI](http://WWW.IISALMI.FI)



Kartta 2: Koljonvirta 1808 –historiapolku



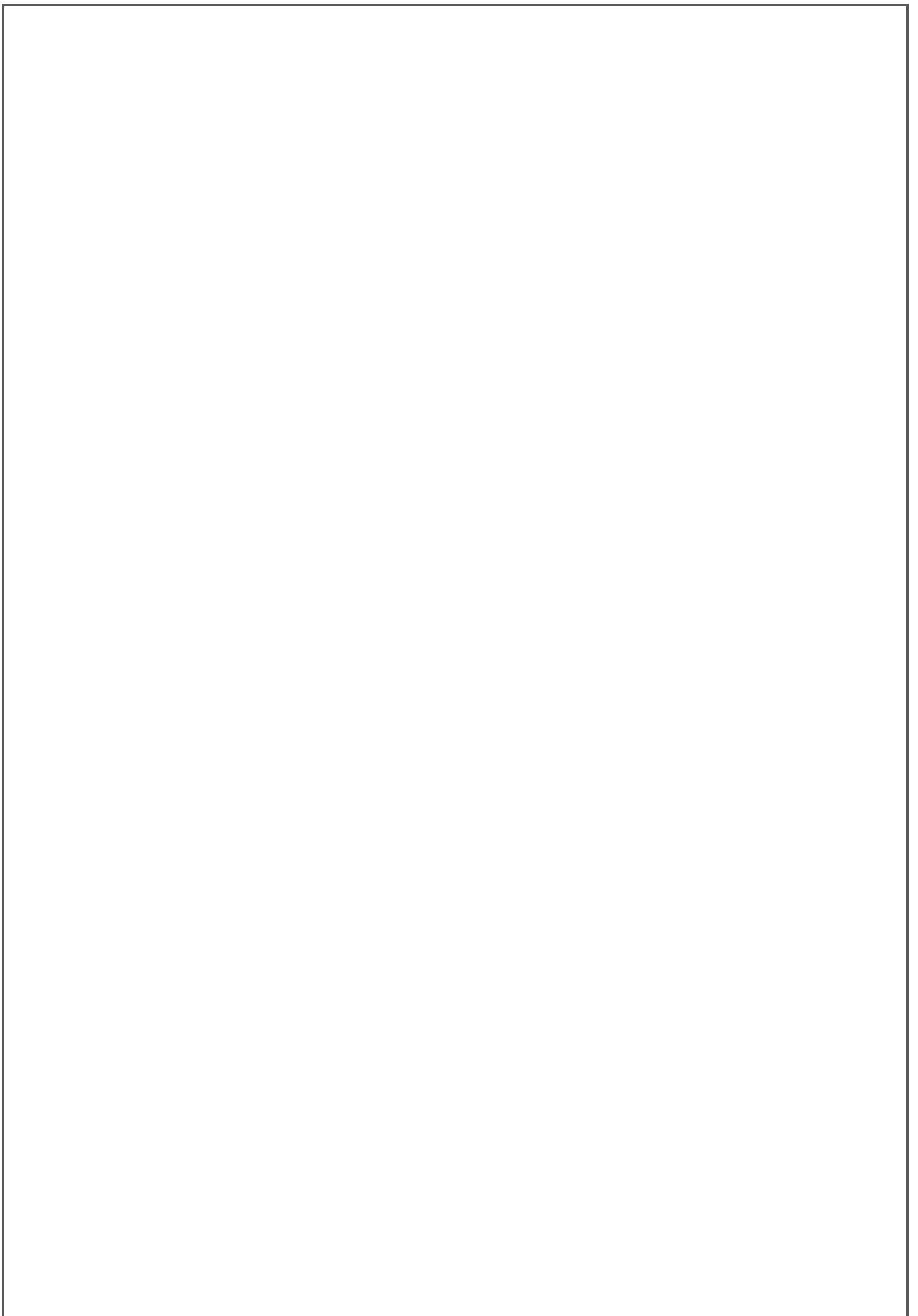
Kartta 3: Paloisvuoren reittikartta



Kartta 4: Paloisvuoren frisbeegolf-väyläkartta







## LÄHTEET

FGR. 2015. Peltosalmen ratakartta [verkkosivu]. Frsibeegolfradat.fi. Saatavissa:

[http://frisbeegolfradat.fi/wp-content/blogs.dir/323/files/2014/05/peltosalmen\\_iisalmi\\_ratakartta\\_2014.jpg](http://frisbeegolfradat.fi/wp-content/blogs.dir/323/files/2014/05/peltosalmen_iisalmi_ratakartta_2014.jpg)

Iippola fribauksen www-sivu [viitattu 11.4.2015]. Saatavissa: <http://fribaus.suntuubi.com/?cat=28>

Iisalmen kaupungin www-sivu [viitattu 4.3.2015].

Saatavissa:<http://www.iisalmi.fi/Suomeksi/Palvelut/Liikuntapalvelut/Kankaan-liikuntapuisto>

Iisalmen Ladun www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa: <http://www.iisalmenlatu.fi/>

Juhlapelit.net:in www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa: <http://juhlapelit.net/>

KATAJA, J., JAAKKOLA, T. ja LIUKKONEN, M. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.

Ketunpolun www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa: <http://www.ketunpolku.fi/>

Koljonvirran Ratsastuskeskuksen www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa:

<http://koljonvirranratsastuskeskus.sporttisaitti.com/>

Koljonvirta Camping ja Cateringin www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.koljonvirta.fi/fi/Majoitu-ja-ruokaile/Koljonvirta-Camping--Catering>

Leino, M. & Tuulasvirta, S. s.a. *Aarrekartta työvälineenä* [verkkodokumentti]. Saatavissa:

[http://elearn.ncp.fi/materiaali/kukkasniemis/pofoon/Aarrekartta\\_tiivistys\\_080410.pdf](http://elearn.ncp.fi/materiaali/kukkasniemis/pofoon/Aarrekartta_tiivistys_080410.pdf)

Luonto-Savon www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa: <http://www.luontosavo.com/index.htm>

MLL. 2014 Mä oon jees! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle [verkkoaineisto]. [Viitattu 22.5.2015.] Saatavissa: <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>

Roll Risteilyjen www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa: <http://www.roll.fi/>

Tiinan treenipalveluiden www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa:

<http://www.tiinantreenipalvelut.fi/striptease-aerobic>

Tuotantotalo Turpatallin www-sivu [viitattu 4.3.2015]. Saatavissa: <http://turpatalli.net/>

Valtikka.fi:n www.sivut [viitattu 22.5.2015]. Saatavissa:

<http://www.valtikka.fi/ohjaajille/menetelmapankki/menetelmia-ja-harjoitteita>