

Ohjaajan opas

Erityislusten vanhempien vertaistukiryhmä



**Varsinais-Suomen
hyvinvointialue**

Vaativat vammaispalvelut
LANEKU

Tekijät

Aino Virolainen
Hanna Ahola



Sisällys

Johdanto	1
Asiakasryhmä	2-4
Vertaistuki	5
Ryhmän ohjaaminen	6
Käytännön järjestelyt	7
Turvallisen tilan periaatteet	8
Ryhmien toimintamalli	9
Menetelmiä	10-11
Ensimmäinen tapaaminen	12-13
Toinen tapaaminen	14-15
Kolmas tapaaminen	16-17
Neljäs tapaaminen	18-19
Viides tapaaminen	20
Lähteet	21
Liitteet	22

Johdanto

Tämä opas on tehty Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vaativien vammaispalveluiden tutkimus- ja kuntoutuskeskuksen lasten ja nuorten kuntoutusyksikkö LANEKU:n asiakaslasten vanhemmille järjestettävää vertaistukiryhmää varten.

Opas on tehty työkaluksi yksikön työntekijöille ja sen on tarkoitus helpottaa vertaistukiryhmän järjestämistä. Oppaassa on pyritty huomioimaan kaikki vertaistukiryhmän järjestämiseen, toteuttamiseen ja onnistumiseen vaikuttavat tekijät. Opas on tarkoitettu ohjaamaan ja tukemaan ryhmää suunnittelevien työtä ja toimimaan valmiina runkona ryhmän järjestämiselle. Opas koostuu tietoperustasta, käytännön järjestelyistä sekä tapaamisten toimintamallin kuvauksista.

Vertaistukiryhmän järjestämistä koskeva opas on koottu osana sosionomitutkimuksen oppinnäytetyötä. Oppaan tietoperustan kokoamiseen on käytetty monia eri menetelmiä, kuten osaston asiakaslasten vanhempien ja muiden erityislasten vanhempien haastatteluja sekä laajaa tutkimus- ja teorian tietoa.

Sinä ammattilainen, joka pidät kädessäsi tätä opasta ja suunnittelet vertaistukiryhmän järjestämistä, olet tervetullut poimimaan oppaasta sen tiedon mitä tarvitset. Oppaasta saatua tietoa voit muovata omalla ammattitaidollasi vastaamaan parhaiten juuri sinun ja suunnittelemasi ryhmän tarpeita. Oppaassa oleva tietoteksti toimii myös perustana ja perusteluna vertaistukiryhmän tarpeellisuudelle. Voit siis itsekin käyttää näitä tietoja ja lähteitä perusteluna tahoille, jotka saattavat kyseenalaistaa ryhmän tarpeellisuutta ja hyötyjä.

Kaiken kaikkiaan toivomme sekä ryhmän järjestäjille, että osallistujille antoisia hetkiä vertaistuen parissa!

Terveisin
Aino Virolainen ja Hanna Ahola





Asiakasryhmä

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vaativien vammaispalveluiden tutkimus- ja kuntoutuskeskuksen lasten ja nuorten kuntoutusyksikkö LANEKUn asiakasryhmänä ovat lapset, joilla on kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä tai älyllinen kehitysvamma. Lasten lisäksi asiakaskuntaan voidaan laskea heidän perheensä. Tutkimus- ja kuntoutuskeskuksen palveluita tarjotaan lapsille, joiden tuki-, apu-, hoito- tai kuntoutustarpeet ovat muuttuneet ja joiden palvelutarpeeseen sosiaali-, vammais- ja terveydenhuollon tai erikoissairaanhoidon palvelut eivät ole riittäviä. Vertaistukiryhmän asiakkaina ovat erityislasten vanhemmat. Lapset voivat olla osaston asiakkaita tai perhetyön asiakkaita.

KEHITYSVAMMA LAPSELLA

Kehitysvammaisuuden määritelmä on vaikea sen moniulotteisuuden takia. Tästä syystä puhutaan kehitysvammaisuuden kirjosta. Kehitysvammaisuudesta voidaan puhua silloin kun kehitysvammalle ominaiset piirteet tulevat esille ennen 18-vuoden ikää. Näitä piirteitä ovat älyllisessä kyvykkyydessä sekä adaptiivisessa käyttäytymisessä esiintyvät merkittävät rajoitukset. (1)

Kehitysvamma voi ilmentyä monilla eri tavoilla ja sen ilmentyminen myös muuttuu ajan myötä. Tekijöitä, jotka vaikuttavat vammaisuuden ilmenemiseen ovat henkiset kyvyt, elämänhallintataidot, terveydentila, osallistuminen sosiaalisiin rooleihin sekä toimintaympäristö. Nämä tekijät voivat tukea tai rajoittaa kehitysvammaisen henkilön elämää. Tekijöiden lisäksi kehitysvammaisen elämään vaikuttaa se, millaista tukea henkilö saa. Tuki pitää sisällään fyysisen ja emotionaalisen tuen, mutta sen lisäksi myös tuetun päätöksenteon sekä informaation hankkimisen tuen. Aikoinaan kehitysvammaisuutta on tutkittu vain älykkyyssosamäärällä, mutta todetusti se ei ole enää toimiva menetelmä. (1)

Kehitysvammadiagnoosin saaminen on usein iso asia perheessä ja sen käsittely vaatii usein ammattilaisten apua. Jokaisen asiakkaan kohdalla diagnoosi tarkoittaa eri asioita. Diagnoosin avulla lapsella tai nuorella sekä perheellä on oikeus tarvitsemaansa tukeen sekä etuuksiin. Jo diagnosointi vaiheessa korostetaan vertaistuen merkitystä. (1) Monet perheet hakeutuvat vertaistuen piiriin esimerkiksi sopeutumisvalmennuskurssien avulla. Oikea diagnoosi auttaa usein poistamaan vanhemmilta syyllisyyden, pelon ja häpeän tunteita. Diagnoosin avulla saadaan myös tietoa ennusteesta. Siitä huolimatta, että jokainen tapaus on yksilöllinen, voidaan monien sairauksien kohdalla luoda ennustetta lapsen tulevaisuudelle ja mahdollisille haasteille. Ennusteen avulla pystytään luomaan hyvä seurantaohjelma, jonka avulla voidaan todeta aikaisessa vaiheessa sairauteen liittyviä liitännäisongelmia. Kun lapsi saa varhaisen tuen haasteisiinsa, voidaan usein pienentää niiden vaikutusta lapsen arkeen. Diagnoosilla on suuri merkitys, kun lapsi siirtyy aikuisuuteen. Diagnoosin avulla hoito- ja seurantasuhteiden on helpompaa jatkua. (2)



Arki kehitysvammaisen lapsen kanssa pitää sisällään paljon lapsen kehityksen tukemista. Perheen arkeen tulee mukaan puhe-, fysio- ja toimintaterapioita. Viime vuosikymmeninä on tullut muutos, jonka mukaan kehitysvammaiset lapset pääsevät normaaliin päiväkotiin. Voidaan todeta, että päiväkodeissa inklusio, erityistä tukea tarvitsevien ihmisten liittäminen yhteiskunnan palveluihin, toteutuu muihin toimintoihin verraten parhaiten. (1)

Suurin osa kehitysvammaisista lapsista asuvat kotonaan. Lapsien hoidosta vastaavat tällöin heidän vanhempansa, jotka ovat usein omaishoitajia. Omaishoitajantuki koostuu hoitopalkkiosta, omaishoidon vapaista sekä hoitoa tukevista palveluista. Hoitopalkkion suuruus riippuu hoidon vaativuudesta. Omaishoitajan vapaita on oikeus pitää kaksi vuorokautta kuukaudessa. Mikäli omaishoitaja on sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäin, on hänellä oikeus kolmen vuorokauden vapaaseen kuukaudessa. (3). Osa kehitysvammaisista lapsista asuvat kehitysvammaisille tarkoitetuissa pitkäaikaislaitoksissa. Mikäli lapsen hoito kotona ei ole mahdollista, pyritään ensin aina kokeilemaan perhehoitotyyppistä sijaishuoltoa ja laitoshoidon pidetään viimeisenä vaihtoehtona (4). Laitoksessa asuvat kehitysvammaiset lapset tarvitsevat usein erityissairaanhoidon tai kehitysvamman lisäksi heillä on neuropsykiatrisia vaikeita käytöshäiriöitä, joiden takia perheen voimavarat eivät ole riittäneet lapsen kotona hoitamiseen (1).

NEUROPSYKIATRINEN HÄIRIÖ

Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen toimintaan liittyviä kehityksellisiä häiriöitä. Arvion mukaan vähintään kymmenellä prosentilla väestöstä on erilaisia neuropsykiatrisia häiriöitä. Ne ovat usein perinnöllisiä, mutta oireiden taustalta saattaa myös löytyä fyysisiä sairauksia, vammoja tai traumoja. Oireet ovat huomattavissa jo lapsuudessa, mutta vuosien aikana, lapsen kasvaessa, oireet saattavat muuttua muotoaan isostikin. (5)

Yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat autismin kirjon häiriöt, ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, Tourette sekä kehitykselliset kieli- ja oppimishäiriöt. Neuropsykiatrisille häiriöille yhteistä ja yleistä ovat mieleen, tunteiden hallintaan, sosiaalisiin suhteisiin, käyttäytymiseen ja oppimiseen liittyvät haasteet. Lisäksi henkilöillä, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä, on usein muitakin arkea kuormittavia liitännäissairauksia tai häiriöitä. Tällaisia voivat olla muun muassa nukkumiseen ja syömiseen liittyvät häiriöt, aistisäätelyn haasteet, kehitysvamma, pakko-oireet ja -ajatukset, ahdistuneisuus ja masentuneisuus sekä tic-oireet. (6)

Lapsella olevat neuropsykiatriset oireet vaikuttavat laajasti perheen ja lapsen kanssa työskentelevien elämään. On kuitenkin aikuisten tehtävä ymmärtää ja opastaa lasta tiedostaen, että yksikään lapsi ei käyttäydy tarkoituksella haastavasti vaan käytöksen takana on osaamisen puutteita. (5) Perheelle annettava psykoedukaatio ja arjen voimavarojen tukeminen ovat avainasemassa toimivan arjen saavuttamiselle.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, joka näkyy haasteena aivojen säätelytoiminnassa. Keskeisiä oireita ovat haasteet keskittymisessä eli tarkkaavuuden säätelyssä, levottomuus ja yliaktiivisuus sekä impulsiivisuus. (6) Jos yliaktiivisuus ja impulsiivisuus puuttuvat mutta muut oireet löytyvät, voi kyseessä olla ADHD:n alle kuuluva tarkkaamaton muoto ADD.

Lapsen ADHD vaikuttaa perheeseen monella tavalla. Arki voi olla hyvin kuormittavaa eikä tavanomaiset keinot aina toimi lapsen kanssa. Hermot kiristyvät ja helposti lähtee liikkeelle negatiivisen palautteen ja käytöksen kehä. Perheen on hyvä saada ohjausta ja tukea kasvatustehtävään ja myönteisten keinojen löytymiseen. Monet ADHD-lapselle tärkeät asiat ovat tärkeitä kenelle tahansa lapselle mutta ADHD:n myötä ne korostuvat entisestään. Tällaisia ovat siirtymätilanteiden ja tulevien tapahtumien ennakointi ja niihin valmistautuminen yhdessä, arjen säännöllisyys niin rytmin, ruuan, unen kuin liikunnankin suhteen sekä selkeät, lyhyet ohjeet ja sopivan kokoiset tehtävät ja tavoitteet. (6.)

Autismi ja autismin kirjon häiriöt ovat synnynnäisiä aivojen erilaisesta kehityksestä johtuvia tiloja. Autismiin saattaa liittyä kehitysvammaa tai poikkeavaa kielenkehitystä mutta noin 70 prosentilla autismin kirjon henkilöistä ei näitä ole. Autistisia henkilöitä onkin hyvin laaja kirjo erilaisilla haasteilla, vahvuuksilla ja toimintakyvyillä varustettuina. Yleisiä ja yhdistäviä piirteitä autismikirjolle ovat vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä, vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, oman toiminnanohjauksen haasteet, poikkeuksellisen voimakas hermoston kuormittuminen ja stressitason nousu sekä aistien välittämän tiedon ja sen tulkinnan poikkeavuus. (6) Yleisiä piirteitä ovat myös kaavamaiset ja toistuvat käyttäytymismallit ja rutiinit, yli- ja aliherkkyydet aistimuksille, kykenemättömyys toisten tunnetilojen kuvitteluun, tunnistamiseen tai aavistamiseen, isompien kokonaisuuksien ja tilanteiden hahmottamisen haastavuus mutta yksityiskohtien tarkka mieleen painaminen (8). Usein Autismin ydinpiirteet lähtevät hieman tasaantumaan murrosiän jälkeen, mutta murrosikä on usein erityisen haastava sillä murrosiän kehitystehtävät ja sosiaalisten verkostojen tärkeys haastavat autismikirjoon kuuluvia piirteitä aivan erityisellä tavalla. (9)

Tourette on neurologinen ja neuropsykiatrinen häiriö, jonka ominaispiirteitä ovat tic-oireet eli hallitsemattomat, toistuvat ja äkilliset liikkeet ja äännähdykset. Kun lapsella on Tourette on vanhemman huojentavaa tietää, ettei oireyhtymä muuta ja vahingoita lapsen kehoa eikä se myöskään vaikuta älyllisiin kykyihin tai muistiin (10). Tic-oireiden kanssa elämistä voidaan helpottaa tunnistamalla ja vähentämällä elämästä kuormittavia ja stressaavia tekijöitä, käyttämällä rentoutustekniikoita ja opettelemalla hyväksymään oireita. Myös lääkitys ja käyttäytymisterapeuttiset keinot voivat auttaa tic-oireiden kanssa, (11)

Puhuttaessa kehityksellisestä kielihäiriöstä tarkoitetaan erityisvaikeutta, joka näkyy myöhäisinä ensisanoina tai jo opittujen sanojen pois jäämisinä. Sanojen oppiminen on hidasta eikä vähistä sanoista millään ala muodostumaan lauseita. Myös kielellisessä ymmärtämisessä voi olla puutteita. Kehityksellisen kielihäiriön rinnalla on usein muitakin haasteita. Aistisäätelyn vaikeudet, motorinen kömpelyys, tarkkaavuuden häiriöt, toiminnanohjauksen ongelmat sekä sosiaalisten ja tunnesäätelyn taitojen puutteet ovat yleisiä. Kouluikänsä tullessa kehityksellinen kielihäiriö näkyy usein oppimisen vaikeuksina. (12)





Vertaistuki

Vertaisuus muodostuu samankaltaisuuksien ja yhdistävien tekijöiden kautta. Vertaistuesta puhutaan silloin kun samanlaisia kokemuksia omaavat henkilöt tai samanlaisissa elämäntilanteissa olevat voivat tarjota toisilleen ymmärrystä ja tukea omaehtoisesti ja vastavuoroisesti. Vapaaehtoistyötä tai -toimintaa vertaistuki ei ole, vaan vertaistuessa on tärkeää, että vertaiset ovat keskenään samalla tasolla. Vertaistuessa ei siis ole auttajan ja autettavan rooleja. (13) Kohderyhmässämme vertaisuuden muodostaa erityislapsen vanhemmuus.

Saman asian kokenut pystyy usein ymmärtämään ja tukemaan toista saman asian kanssa painivaa paremmin kuin ammattilainen, jolla ei ole omakohtaista kokemusta asiasta. Vertaistukeen sisältyy ajatus siitä, ettei kukaan ole yksin ongelmiansa tai haasteidensa kanssa. Samanlaisia asioita kokeneiden tapaamisesta on löydetty monenlaisia hyötyjä. Merkittävimpiä ovat kokemukset aidosta nähdystä ja kuullusta tulemisesta sekä toivon herääminen siitä, että jos muutkin niin minäkin pystyn selviämään tästä haasteestani huolimatta. Vertaistukiryhmätoiminnassa kaikki voivat oppia toisiltaan ja yhteisestä kanssakäymisestä. Ryhmään osallistuminen voi herättää vastuun tunnetta itsensä lisäksi muita ryhmäläisiä kohtaan. Ryhmään osallistumisella on nähty olevan hyödyllisiä vaikutuksia myös osallistuneiden sosiaalisten taitojen, päätöksen teon ja yleisen elämänhallinnan kehittymiselle. (13)

Sekä vertaistuelle, että ammatilliselle avulle on aikansa ja paikkansa. Parhaassa tapauksessa ne voivat tukea ja vahvistaa toinen toistensa hyötyjä. Ammatillaisen voidaan ajatella kykenevän katsomaan kokonaiskuvaa ja auttamaan asiakasta asiallisesti ja ulkoapäin, kun taas vertaisen nähdään jatkavan siitä auttamista sisäänpäin. Vertaistuki on myös usein ammattiapua joustavampaa ja nopeammin saatavaa. Vertainen voi myös kokea toisen vertaisen avun terapeutiksi vaikkei se terapiaa olekaan. Vertaisen tuki voi kannatella, kunnes asiakas pääsee ammattiavun piiriin ja jatkaa ammattiavun rinnalla. (13)



Ryhmän ohjaaminen

Vertaistukiryhmää voi ohjata kuka vain yksikön ammattilainen. Ryhmää voi ohjata yksin tai yhdessä työparin kanssa. Yksin ohjatessa vastuu ryhmästä pysyy yhdellä ihmisellä, jolloin myös mahdollisuus muuttaa ryhmää spontaanisti on yhden ihmisen päätettävissä. Joissain ryhmissä toimii paremmin, että paikalla on vain yksi vetäjä, tämä voi vähentää ryhmän sisäistä jännitystä. Jokainen ryhmä on erilainen ja siitä syystä jokaisen ryhmän vetovastuu mietitään yksilöllisesti (14)

Vertaistukiryhmässä on hyvä huomioida, että jollekin ryhmäläiselle keskustelu voi herättää suuria tunteita ja johtaa tilasta poistumiseen. Mikäli ryhmässä on kaksi ohjaajaa, pystyy toinen tällöin poistumaan ryhmäläisen tueksi. Parityöskentelyssä on tärkeää, että ohjaajilla on samanlaiset käsitykset ryhmän toiminnasta ja tavoitteista. Pariohjaamisessa hyvässä tilanteessa työparista saa tukea haastavissa tilanteissa. Työtaakkaa pystyy myös jakamaan, jos ohjaajia on kaksi. Ryhmätapaamisten jälkeen ohjaajaparilta saa myös työnohjauksellista keskusteluapua. (15)

Ryhmän ohjaajalla on suuri rooli ryhmän toimivuudessa. Ohjaajan tehtävänä on kantaa ryhmää ja viedä sitä eteenpäin. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on pitää huolta, että ryhmässä vallitsee avoimuus, yhteenkuuluvuus sekä turvallinen ilmapiiri. Ryhmänohjaajan oleellisia taitoja ovat vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot, reaktiotaidot ja toimintataidot. Vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidoilla ohjaaja osaa lukea ryhmän sisäistä vuorovaikusta ja toimia sen mukaan. Ohjaajan tulee osata tuoda omat näkemyksensä esille selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla. Reaktiotaidoilla tarkoitetaan ohjaajan kykyä tunnistaa ryhmän tarpeet ja ymmärtää ryhmän toiminnan syyt. Tällaisiin taitoihin lukeutuu mm. empatiakyky, ajatusten yhteen kerääminen sekä aktiivinen kuuntelu. Ryhmänohjaajan toimintataidot auttavat ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään ja tuomaan tunteita esille. Toimintataidoilla tarkoitetaan ohjaajan taitoa tuoda omaa kokemusta osaksi ryhmää ja toimia itse mallina. Voidaan todeta, että ohjaajan tärkein työkalu on ohjaaja itse. (15)

Ryhmätoiminnassa voi tulla eteen haastavia tilanteita. Ryhmän ohjaajana tilanteisiin on hyvä pystyä varautumaan ja suunnittelemaan miten toimitaan, mikäli haastava tilanne toteutuu. On mahdollista, että ongelmatilanteet menevät ohi ajan kanssa, ilman ohjaajan puuttumista tilanteeseen. On myös ryhmä- ja ohjaajakohtaista, mitkä tilanteet koetaan haastaviksi ja mitkä eivät. (14)



Käytännön järjestelyt

RYHMÄKOKO: ALLE 10 HENKEÄ

MAINOSTAMINEN JA ILMOITTAUTUMINEN

Ryhmän mainostaminen on hyvä aloittaa muutama kuukausi ennen ryhmän aloitusta. Mainostamiseen voi käyttää julisteita tai esitteitä. Näitä voi jakaa osastolla lasten tullessa tai lähtiessä. Mainoksia voi laittaa myös postilla, sähköpostilla tai viestillä. Vanhemmilta tullut toive, että esite tai viesti on paras! Mainoksessa on tärkeää tuoda esille:

**Mistä on kysymys?
Milloin ryhmä kokoontuu?**

Kehen voi olla yhteydessä/ilmottautua?

Ryhmä on suunniteltu suljetuksi ryhmäksi, joten ryhmään vaaditaan ilmoittautuminen. Viimeinen ilmoittautumispäivä tulee sopia yhdessä osaston esihenkilön kanssa, jotta lastenhoito pystytään suunnittelemaan. Mainoksessa tulee näkyä mihin ilmoittaudutaan ja mikä on viimeinen ilmoittautumispäivä. On myös hyvä mainita, että paikkoja on rajallisesti.

Vanhemmilta tullut toive, että ohjaaja soittaa vanhemmille ennen ryhmän alkamista.

PUHUJAT

Jokainen tapaaminen alkaa ammattilaisen lyhyellä luennolla sen tapaamisen teemasta. Ammattilaiset on hyvä hankkia kuntoutuskeskuksen sisältä. Tällöin on mahdollista, että ammattilainen on jo ennestään tuttu osalle asiakkaista. Avun hakeminen myöhemmin on myös helpompaa, kun ammattilaiseen on tutustunut jo ryhmässä.

Mahdollisiin luennoitsijoihin on hyvä ottaa yhteyttä jo ryhmän suunnitteluvaiheessa, jotta mahdollistetaan, että he ovat vapaita tapaamisten aikana.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmältä voi pyytää toiveita ammattilaisille, mutta muuten luennoitsijalla on vapaat kädet oman luennon suunnitteluun.

Luento kestää puoli tuntia. Puhujaa on hyvä ohjeistaa jättämään luentoon aikaa myös vanhempien kysymyksille.

TILAT

Vaativien vammaispalveluiden tutkimus- ja kuntoutuskeskuksella on käytössään monipuoliset tilat. Vertaistukiryhmän järjestämiselle löytyy useita tilavaihtoehtoja keskuksen omista tiloista. Ryhmätoiminnan lisäksi varataan tilat myös lastenhoidolle.

Ryhmän toimivuuden kannalta on selkeintä, että tapaamispaikka on aina sama. Samoin lapsille varatun tilan olisi hyvä pysyä samana. Tämä kannattaa ottaa huomioon jo alussa ja varata tila jokaiselle kerralle. Kuntoutuskeskuksen tiloista sopivimpia tiloja ovat: monitoimitila Loisto sekä kabinetti.

Ryhmän tapaamistila on hyvä laittaa viihtyisäksi ennen ryhmän alkamista (valaistus jne.)

LASTENHOITO

Vertaistukiryhmän tapaamisten ajaksi on suotavaa järjestää lastenhoitoa, jotta mahdollisimman monen vanhemman on mahdollista halutessaan osallistua ryhmään. Lastenhoitoa tarjoamalla puretaan tehokkaasti ryhmään osallistumisen esteitä ja vaikutetaan näin tasavertaiseen kohteluun ja saavutettavuuteen.

Lastenhoitotarpeesta pyydetään kertomaan ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä. Saatujen vastausten perusteella varataan riittävä määrä työntekijäresurssia kyseisille ajankohdille.

Lastenhoidolle varataan oma tila ja suunnitellaan alustavasti mitä lasten kanssa vanhempien ryhmän aikana tehdään.

TARJOILU

Vanhemmat ovat toivoneet ryhmässä olevan tarjoilua esim. kahvia, teetä tai mehua. Tarjoilut voidaan nauttia luennon aikana.

Turvallisen tilan periaatteet



Turvallisemman tilan periaatteiden huomioon ottaminen ja läpikäyminen on nykypäivää. On siis hyvä myös suunnitellun vertaistukiryhmän alkaessa ottaa ne puheeksi. Turvallisemman tilan periaatteiden lähtökohtana on, että kohtelemme muita kuten haluaisimme itseämme kohdeltavan. Tätä tukee seuraavat ohjeet:

KUNNIOITA

Kunnioita jokaisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa sekä itsemääräämisoikeutta. Kunnioita toisten yksityisyyttä ja muista, että jokainen määrittelee omat fyysiset ja psyykkiset rajansa.

KOHTAA

Kohtaa toiset tasavertaisina. Anna tilaa keskustelulle, kuuntele ja ole avoin osallistujien moninaisuudelle ja erilaisille mielipiteille. Ole valmis oppimaan ja kehittymään. Huolehdi omasta ja toisten hyvinvoinnista parhaasi mukaan.

TIEDOSTA

Tiedosta omat ennakko-oletuksesi ja tarkastele kriittisesti omaa ajatteluasi. Älä pidä omia näkemyksiäsi ainoina oikeina. Älä tee oletuksia esimerkiksi toisten sukupuolesta, taustasta, perhesuhteista tai mielipiteistä. Pyri osaltasi purkamaan stereotypioita. Edistä oikean tiedon leviämistä ja estä väärän tiedon leviämistä. Ajattele ja ennakoi. Huomioi, että oma vakiintunut tapa ajatella voi joskus loukata toisia.

HUOMIOI

Huomioi, että puhuttaessa lapsista, perheiden asioista ja voimavaroista, voi aihealue olla hyvin herkkää ja tunteita herättävää. Anna tilaa toisten tunteille ja salli aiheista heräävät tunteet myös itsellesi.

MUISTA

Muista, että vertaisuudesta ja yhteneväisyyksistä huolimatta, jokaisen henkilön ja perheen tilanne on heidän omansa ja saattaa erota suurestikin omasta tilanteestasi ja kokemuksestasi.

TUNNISTA

Tunnista ja puutu syrjintään, häirintään ja epäasialliseen kohteluun. Puuttuminen on jokaisen tehtävä. Opi tunnistamaan häirintä ja muu epäasiallinen kohtelu ja puutu siihen ottamalla asia puheeksi rauhallisesti mahdollisuuksien mukaan jo tilanteessa.

ÄLÄ VÄHÄTTELE

Älä vähättele toisen kokemusta. Pyydä anteeksi, jos olet itse loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. Pyri myös tunnistamaan mahdollinen oma valta-asetelmasi suhteessa muihin.



Ryhmien Toimintamalli

Mikä?

Seuraavissa luvuissa on jokainen ryhmätapaaminen kuvattuna. Tapaamiset koostuvat ammattilaisen luennosta, avoimesta keskustelusta sekä toiminnallisista harjoitteista. Toimintamalleissa on keskustelun tueksi teemaan liittyviä kysymyksiä sekä toiminnallisia harjoitteita.

Ryhmän ohjaajana voit arvioida tapauskohtaisesti sopiiko kyseiset harjoitukset ryhmälle ja näin ollen muokata toimintamallia. Toimintamallin tarkoituksena on helpottaa ohjaajan työtä suunnitteluvaiheessa.

Jokaisen tapaamisen loppuun on hyvä jättää aikaa suulliselle palautteelle. Saadun palautteen mukaan ryhmää voidaan kehittää myös toteutusvaiheessa.

Teemat

1. Ryhmytyminen
2. Kommunikaatio ja vuorovaikutus
3. Avustukset ja tuet
4. Haastavat tilanteet
5. Vanhemman jaksaminen

Menetelmiä

Ryhmän järjestämispuoleen liittyvät asiat, kuten ammattilaisten käyttäminen luennoitsijoina ja vertaistuen järjestäminen ja mahdollistaminen, ovat jo osaltaan menetelmällisiä valintoja.

Muita tämän oppaan mukaan toteutettavan vertaistukiryhmän osalta oleellisimpia menetelmiä ovat voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestyminen asioihin, positiivisen psykologian näkökulma, dialoginen keskustelu sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät. Seuraavaksi oppaassa kerrotaan näistä lisää.

Lisäksi suosittelemme ryhmän ohjaajien omaa toimintaa tukemaan ja ryhmän vaikuttavuuden ja toimivuuden arviointia ja raportointia ohjaamaan jatkuvaa palautteen keräämistä sekä asiakastyytyväisyyskyselyä. Jatkovaa palautetta on oppaassa ohjattu kysymään jokaisen tapaamiskerran lopulla ja viimeisellä kerralla tehtävää asiakastyytyväisyyskyselyä varten löytyy valmis lomake oppaan liitteistä.

VOIMAVARA- JA RATKAISUKESKEISYYS SEKÄ POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Voimavara- ja ratkaisukeskeisen menetelmän käyttäminen tarkoittaa sitä, että pyritään yhdessä löytämään ja tunnistamaan osallistujan realistiset voimavarat. Voimavarakeskeisyydessä ei keskitytä rajoitteisiin tai toiminnanvajaavuuksiin vaan siihen minkälaista toimintakykyä ja voimavaroja ihmisellä kaikesta huolimatta on (16). Sen sijaan, että surtaisiin mihin ei voida vaikuttaa tai mitä ei voida tehdä, pyritään positiivisen kannustuksen kautta ottamaan ratkaisukeskeisesti realistisia pieniä tavoitteita, joihin on voimavaroja. Tätä kautta saadaan onnistumisen ja voimaantumisen tunteita siitä, kun nähdään, kuinka paljon ihminen oikeasti kykenee itse vaikuttamaan. Voimaantumisen myötä ihminen löytää uskoa itseensä sekä kykenee näkemään enemmän myönteisiä puolia niin itsessä, toisissa ihmisissä kuin asioissa ja olosuhteissakin (16). Parhaimmillaan tästä voi syntyä itse itseään ruokkiva positiivisuuden kehä, jossa jokainen onnistuminen tuo lisää voimia.

Asiakas tai ryhmään osallistuva henkilö, jolla saattaa olla rajalliset tai alentuneet voimavarat, voi hyötyä yhteisestä voimavarojen sanoittamisesta paljonkin. Omia voimavarojaan ja niiden merkitystä on joskus vaikea tunnistaa. Jokaiselta löytyy kuitenkin sellaisia omia vahvuuksia, joita voi hyödyntää voimavaroina omassa arjessaan. Löydettäessä nämä vahvuudet ja käytettäessä niitä omien tavoitteiden toteuttamiseen, tai niitä kohti kulkemiseen, puhutaan myös ratkaisukeskeisyydestä.

Positiivisen psykologian periaatteet nivoutuvat hyvin yhteen voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden kanssa. Positiivinen psykologia perustuu siihen, että keskitytään ihmisten vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin (17). Positiivinen psykologia pyrkii tutkimaan ihmisen vahvuuksia ja voimavaroja sekä tunnistamaan minkälaiset asiat vaikuttavat oleellisesti siihen, onko ihminen onnellinen ja hyvinvoiva (18). Myös voimavara- ja ratkaisukeskeisyys keskittyy näihin ja pyrkii tuomaan käyttöön ja käytäntöön niitä voimavaroja ja keinoja, joilla saadaan aikaan positiivista muutosta ihmisen elämässä.

DIALOGINEN KESKUSTELU

Dialogisen keskustelun tunnusmerkkejä ovat läsnä olevien henkilöiden keskinäinen luottamus toistensa ihmisyyteen ja siihen, että heidän näkemyksillään on arvoa. Kaikki osallistujat ovat dialogisessa keskustelussa tasa-arvoisia, joka edesauttaa sitä, että toisia kuunnellaan ja jokainen uskaltaa puhua. Jokaisen näkökulma on näin ollen myös yhtä arvokas. Dialogisuus rakentuu sille, että toisia kuunnellaan keskittyen ja ajatuksella ja toisten sanoman pohjalta ollaan valmiita tarkastelemaan ja kyseenalaistamaan omia taustaolettamuksia. Dialogisessa keskustelussa ei pyritä löytämään totuutta vaan keskinäistä ymmärtämistä. Tämä ei tarkoita sitä, että tarkoituksena olisi löytää yhteinen näkemys, vaan sitä, että pyritään ymmärtämään miten toiset näkevät ja kokevat asian. Aito dialogisuus vaatii vahvaa läsnäoloa. (19)

Nostamme dialogisuuden esille tässä oppaassa siksi, että keskustelun dialogisuudella on valtava merkitys siihen, kuinka ryhmään osallistuvat kokevat tulevaisuuden kohdatuksi ja arvostetuksi ryhmän tasapuolisena jäsenenä. Ryhmän ohjaaja tukee dialogisen keskustelun syntymistä huomioimalla, että kaikki saavat yhtä paljon mahdollisuuksia osallistua ja että kaikkien puheenvuoroja kunnioitetaan kuuntelemalla mitä kullakin on sanottavanaan. Dialogisuudessa on tärkeää, ettei ryhmän ohjaaja ota myöskään liian suurta roolia ryhmässä vaan pyrkii olemaan yksi muiden joukossa.

Haastattelemamme erityislasten vanhemmat toivat myös esille näitä asioita ja painottivat ryhmän ohjaajan roolin tärkeyttä ja sen merkitystä, että ryhmän vetäjäksi valikoituu siihen mahdollisimman hyvin sopiva henkilö. Haastateltavat painottivat muun muassa ryhmän ohjaajalta kaivattavaa avoimuutta ja sitä, kuinka tärkeää on, että hänkin antaa itsestään jotakin ryhmään osallistujille. Tämä lisää tasa-arvoisuutta ja dialogisuutta. Ryhmän ohjaajan ei siis näin ollen pidä pelätä oman haavoittuvuutensa ja ihmisyytensä esille tuomista.

LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Luovien ja toiminnallisten menetelmien mahdollisuudet ovat lähes loputtomat. Jo se, miten monenlaisia alakategorioita nämä menetelmät sisältävät kertoo kyseessä olevan todella valtavan potentiaalin. Luovia ja toiminnallisia menetelmiä ovat kaikki menetelmät, joissa hyödynnetään luovuutta ja toiminnallisuutta. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi tanssia ja liikuntaa, musiikkia, kuvataidetta, valokuvausta sekä pelillisiä ja leikillisiä toimintoja hyödyntävät menetelmät. Näistä tulee toiminnallisia osallistujien toimiessa näiden luovien toimintojen parissa. Menetelmä-käsitteen nämä saavat siinä kohtaa, kun näillä toiminnoilla aktiivisesti pyritään saavuttamaan jotakin. Menetelmät ovat siis tavoitteelliseen käyttöön otettuja toimintoja.

Luovat ja toiminnalliset menetelmät jakavat osallistujien mielipiteitä. Moni pitää niistä, ja leikillisen puolen löytäminen itsestään voi olla monelle jopa tärkeää. Arempia ja ujompia tällaiset menetelmät voivat kuitenkin jännittää tai jopa ahdistaa. Ryhmän ohjaajalla on tässäkin tärkeä rooli. Ohjaajan tulee painottaa osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tehdä kaikille osallistumisesta mahdollisimman helppoa. Osallistumista helpottaa esimerkiksi se, että koko toiminnallinen tehtävä käydään etukäteen rauhassa läpi, jolloin jokainen osallistuja tietää mitä on tulossa. (20)

Osallistumisen luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin on tutkimuksissa todettu lisäävän osallistujien hyvinvointia. Kun toimintaan liittyy luovuuden lisäksi yhdessä tekeminen, esimerkiksi tämän oppaan esimerkin kaltaisessa ryhmässä, osallisuuden kokemus vahvistuu ja ennakkoluulot, stereotypiat ja sosiaaliset stigmat karisevat. Samalla opitaan ymmärtämään ja hyväksymään itseään ja muita entistä paremmin. (16) Luovat ja toiminnalliset menetelmät voivat siis keventää ryhmätoiminnan tunnelmaa sekä helpottaa merkittävästi tutustumista ja ryhmän yhteishengen luomista.

Ensimmäinen tapaaminen

Ryhmäytyminen

ESIVALMISTELUT:

Turvallisen tilan periaatteet- tulosteet s. 8, fläppitaulu tms, kyniä ja paperia, kortit

Ensimmäisen tapaamisen teemana on ryhmäytyminen ja tutustuminen. Tässä tapaamisessa ei ole ulkopuolisen ammattilaisen alustusta.

Tapaamisen alussa ryhmänohjaajat esittelevät itsensä ja käydään yhdessä läpi mihin ryhmäläiset ovat tulleet ja mikä ryhmän tarkoitus on.

Ohjaajien esittelyn jälkeen käydään läpi yhteiset pelisäännöt ja turvallisen tilan periaatteet.

Ryhmän pelisäännöt sovitaan yhdessä ryhmän kanssa. Tärkeä sääntö tuoda esille on **salassapitovelvollisuus: ryhmässä käsiteltävät asiat jäävät ryhmän sisälle ja myös se tieto kuka ryhmässä on osallisena.**

Seuraavaksi laitetaan kuva/fiiliskortit pöydälle ja jokainen saa valita niistä kortin, joka kuvaa parhaiten omaa fiilistä. Käydään läpi kierros, jossa jokainen esittelee itsensä sekä kertoo valitsemastaan kortista.

5-10 MIN TAUKO

Harjoitus

Riippuen ryhmän koosta harjoitus tehdään koko ryhmän kesken tai ryhmä jaetaan pienempiin ryhmiin.

Mikäli ryhmässä on puolisoja, olisi hyvä laittaa puoliset eri ryhmiin.

Jokaiseen ryhmään jaetaan kynä ja paperi.

Ryhmissä jokainen yrittää löytää itsestään asian, jossa on ainut. Esim. Minna on ainut, kenellä on kissa.

Tämän jälkeen ryhmäläiset yrittävät keksiä mahdollisimman monta heitä yhdistävää tekijää. Yhteiset asiat kirjataan ylös paperille.

Tehtävän lopuksi käydään yhteisesti läpi ryhmiä yhdistäviä tekijöitä.

Harjoituksen jälkeen käydään läpi tulevien tapaamisen teemat sekä kerrotaan kuka ammattilainen pitää alustuksen. Samalla kun käydään läpi teemoja, kysytään vanhemmilta ajatuksia, mitä he erityisesti haluaisivat että tapaamisilla käytäisiin läpi. Vanhemmilta tulleet toiveet voidaan välittää ammattilaisille.

AVOIN KESKUSTELU

Seuraavaksi aloitetaan avoin keskustelu. Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa, että jokainen saa jakaa ryhmässä niin paljon kuin haluaa. Jokaiselle annetaan mahdollisuus purkaa ajatuksia arjestaan.

Apukysymyksiä keskusteluun:

MIKÄ SAI SINUT TULEMAAN RYHMÄÄN?

MITÄ ODOTUKSIA SINULLA ON RYHMÄSTÄ?

ONKO ARJESSASI TÄLLÄ HETKELLÄ JOKIN ASIA, JOHON ERITYISESTI KAIPAISIT TUKEA?

Mikäli keskustelu on antoisaa, voidaan keskustelua jatkaa ryhmän loppuun asti.

Mikäli keskustelu loppuu ja aikaa on vielä jäljellä, voidaan tehdä harjoitus.

Harjoitus

Hyvien asioiden täytekakku

Fläppitaululle ja tms. piiretään täytekakun kehykset.
Yhteiseen täytekakkuun kerätään arjen hyviä asioita.

Mikä arjessa on hyvää ja toimivaa?

Mistä saat iloa?

Missä on tullut onnistumisia haasteista huolimatta?

Tehtävän tarkoituksena on palauttaa ajatukset positiivisiin asioihin, mikäli keskustelussa on puhuttu paljon haasteista. Ryhmä on hyvä lopettaa positiivisella mielellä.

TEHTÄVÄN JÄLKEEN KYSYTÄÄN, ONKO JOLLAKIN VIELÄ JOTAIN KYSYTTÄVÄÄ, MUISTUTETAAN SEURAAVASTA TAPAAMISESTA JA KIITETÄÄN RYHMÄÄ TAPAAMISESTA.

Toinen tapaaminen

Kommunikaatio ja vuorovaikutus

Toisen tapaamiskerran teemana on kommunikaatio ja vuorovaikutus erityislapsen kanssa.

Puhe ei ole kaikille ihmisille mahdollinen kommunikaatiokeino esimerkiksi erilaisten aistivammojen tai kehityksellisten syiden takia. Suuri osa vuorovaikutuksesta on havainnoida ja tulkita henkilön kokonaisviestintää.

Puhetta tukevia ja korvaavia menetelmiä kutsutaan lyhenteellä AAC, joka tulee englannin kielestä sanoista Augmentative and Alternative Communication. Nämä menetelmät joko tukevat puhevammaisen henkilön puhetta, puheen ymmärtämistä tai korvaavat puheen kokonaan. Menetelmät jaetaan avusteisiin, joissa puhevammaisella on käytössä jokin väline esim. kommunikaatiokansio, sekä ei-avusteisiin, joissa puhevammaisen tuottaa kielen itse esim. viittomat. (21)

Eleilmaisu ja eleikieli ovat iso osa kommunikaatiota. Niillä tarkoitetaan ihmisten olemusta, ilmeitä ja eleitä. Monelle eleilmaisu on osa jotain muuta kommunikaatiokeinoa esim. puhumista. Joillekin eleilmaisu voi olla ainut kommunikaatiokeino. (22)

Tukiviittomat ja viittoman kieli ovat osa eleilmaisua. Tukiviittomilla tarkoitetaan, että viittomamerkkejä käytetään osana samanaikaista puhetta. Viittomat ovat samoja kuin viittoman kielessä, mutta tukiviittomissa ei käytetä viittoman kielen sääntöjä tai rakennetta. (22)

ESIVALMISTELUT:

Kyniä ja paperia, kommunikaatiokortit (pupu, omena, kauppa, reppu, porkkana, ei kyllä, metsä, kissa, banaani, juosta, syödä, koulu sekä värikortteja punainen, oranssi, keltainen, sininen, vihreä)

Tapaaminen alkaa kommunikaatio-ohjaajan luennolla aiheesta, joka kestää noin puoli tuntia.

Kommunikaatio-ohjaajan luennon tarkoituksena on kertoa vanhemmille eri kommunikaatiomenetelmistä ja yleisesti kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta erityislapsen kanssa.

Luennon aikana voidaan nauttia mahdollisia tarjoiluja.

5-10 MIN TAUKO

Seuraavaksi tehdään harjoitus, jossa kokeillaan kommunikaatiota ilman puhetta. Harjoituksen tarkoitus on päästä itse tuntemaan erilaisia kommunikaatiomenetelmiä. Ihmisen on usein helpompi ymmärtää toista, kun hän pystyy peilaamaan toisen tilanteeseen oman kokemuksen kautta.



Harjoitus

Ryhmäläiset asettuvat jonoon ja otetaan jako kolmeen.
Jonon viimeistä ei oteta mukaan jakoon.

Ryhmäläisten numerot kertovat harjoituksen kommunikaatiokeinoon:
1= pantomiimi, 2= piirtäminen, 3=kuvakortit.

Jonon ensimmäiselle näytetään kirjoitettuna teksti:
**“Pupu haluaa mennä kauppaan ostamaan vihreitä omenoita, leipää ja keltaisen repun.
Pupu ei halua ostaa porkkanoita, koska ei pidä porkkanoista”.**

Hän esittää tekstin sisällön jonossa seuraavalle pantomiimilla.
Sillä aikaa muut jonossa ovat selkäpäin esittäjään.

Näin jatketaan eteenpäin niin että jokainen esittäjä käyttää ainoastaan numeron avulla
annettua kommunikaatiomenetelmää.

Viimeinen saa kommunikoida asian puheella, mutta hän ei saa käyttää sanoja:
“pupu, omena, reppu, porkkana, kauppa”.
Nämä sanat näytetään viimeiselle henkilölle paperilla.

Kun viimeinen on selittänyt asian, paljastetaan alkuperäinen lause kaikille.

Harjoituksen jälkeen käydään keskustelua miltä kommunikaatio tuntui ja
mitä ajatuksia siitä heräsi.

AVOIN KESKUSTELU

Seuraavaksi käydään avointa keskustelua
kommunikaatiomenetelmistä ja
vuorovaikutuksesta erityislapsen kanssa.

Apukysymyksiä keskusteluun?

**MITÄ KOMMUNIKAATIOMENETELMIÄ TEILLÄ ON KOTONA
KÄYTÖSSÄ?**

MIKÄ TOIMII/EI TOIMI?

MILLAISTA APUA ON SAANUT KOMMUNIKAATION?

MILLAISTA APUA KAIPAISI?

SAITKO JOTAIN UUTTA TIETOA LUENNOSTA?

**KESKUSTELLUN JÄLKEEN KYSYTÄÄN, ONKO JOLLAKIN VIELÄ JOTAIN
KYSYTTÄVÄÄ, MUISTUTETAAN SEURAAVASTA TAPAAMISESTA JA
KIITETÄÄN RYHMÄÄ TAPAAMISESTA.**

Kolmas tapaaminen

Avustukset ja tuet

ESIVALMISTELUT: Muistilista tuloste s. 17, kyniä

Kolmannen tapaamisen teeman on perheelle kuuluvat avustuksen ja tuet.

Ammattilaisena ryhmässä puhumassa on sosiaaliohjaaja. Sosiaaliohjaajan tarkoituksena on pitää selkeä alustus siitä, mihin avustuksiin ja tukiin kehitysvammaisella lapsella sekä hänen vanhemmillaan on oikeus.

Usein tukien ja avustusten hakeminen saatetaan kokea vaikeaksi ja näin ollen vanhemmat eivät arjen keskellä jaksa selvittää mihin heillä olisi oikeus.

Sosiaaliohjaajan avulla pyritään madaltamaan kynnystä hakemaan tukia. Sosiaaliohjaaja tulee yhteistyökumppanin kautta, joten vanhemmat voivat helposti ottaa yhteyttä häneen myös jälkikäteen.

5-10 MIN TAUKO

AVOIN KESKUSTELU

Tauon jälkeen käydään avointa keskustelua perheelle kuuluvista avustuksista ja tuista

Apukysymyksiä keskusteluun:

**SAITKO LUENNOSTA JOTAIN UUTTA
TIETOA?**

**MINKÄ OLET KOKENUT ERITYISEN
VAIKEAKSI AVUSTUKSISSA JA TUISSA?**

**MIKÄ AUTTAISI SINUA, JOTTA AVUSTUSTEN
JA TUKIEN HAKEMINEN OLISI HELPOMPAA?**

Keskustelun päätteeksi jokainen saa tehdä oman muistilistan liittyen avustusten hakemiseen (pohja seuraavalla sivulla).

Pohtikaa yhdessä tärkeitä asioita, joita tulee ottaa huomioon.



**TEHTÄVÄN JÄLKEEN KYSYTÄÄN, ONKO JOLLAKIN VIELÄ JOTAIN
KYSYTTÄVÄÄ, MUISTUTETAAN SEURAAVASTA TAPAAMISESTA JA
KIITETÄÄN RYHMÄÄ TAPAAMISESTA.**

Muistilista

avustusten ja tukien hakemiseen

MILLOIN PITÄÄ HAKEA MITÄKIN?

MITÄ TIETOJA PITÄÄ KERÄTÄ?

TOP 3 TÄRKEÄT ASIAT

1

1

1

VAPAAT MUISTIINPANOT

TSEMPPILAUSE

Neljäs tapaaminen

Haastavat tilanteet

ESIVALMISTELUT:

Haastavat tilanteet- lomake (liite oppaan lopussa),
kyniä ja paperia

Neljännän tapaamisen teemana on haastavat tilanteet erityislapsen kanssa ja niiden ennakointi.

Ryhmässä ammattilaisen luennon pitää Avekki kouluttaja. Luennon tarkoituksena on kertoa vanhemmille haastavien tilanteiden ennakkoinnista sekä oman ja lapsensa tunteiden ja vireystilan lukemisesta.

5-10 MIN TAUKO

Tauon jälkeen jokaiselle jaetaan haastavat tilanteet-lomake. Tehtävässä vanhempi pääsee pohtimaan omaa käyttäytymistään ja tunteitaan arjen haastavissa tilanteissa.

Tehtävä tehdään itselleen. Vanhemmille on hyvä painottaa, että vastauksia ei tarvitse näyttää kenellekkään, vaan moniste on tarkoitettu vain ajatusten herättelyyn.

Kun jokainen on saanut täytettyä monisteen rauhassa, kohdat käydään läpi yhdessä keskustellen. Tässä kohtaa jokainen saa jakaa niin paljon kuin haluaa.

AVOIN KESKUSTELU

Tehtävästä voidaan siirtyä avoimeen keskusteluun aiheesta käydään avointa keskustelua aiheesta.

Apukysymyksiä keskusteluun:

**MILLAISIA HAASTAVIA TILANTEITA OMASSA
KODISSA ESIINTYY?**

**MIKÄ TUNNE VANHEMMALLE TULEE
HAASTAVISSA TILANTEISSA?**

**MITÄ TAPAHTUU HAASTAVAN TILANTEEN
JÄLKEEN?**

**JÄÄKÖ TUNNE HELPOSTI PÄÄLLE VAI ONKO
SINULLA KEINOJA PÄÄSTÄ TILANTEESTA YLI?**

Harjoitus

Tapaamisen lopuksi tehdään läsnäoloharjoitus. Harjoituksen tavoitteena on antaa vanhemmille esimerkki harjoitus, jota he voivat tehdä myös kotona.

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa oma mieli mahdollisen haastavan tilanteen jälkeen. Vanhemmille on hyvä painottaa, että kotona harjoitusta ei kuulu tehdä haastavassa tilanteessa vaan vasta tilanteen jälkeen. Harjoitus toimii keinona irrottautua tilanteesta.

Harjoituksessa pyydä ryhmäläisiä orientoitumaan harjoitukseen istumalla tuolille. Tilan valoja on hyvä säätää himmeämmälle. Lue harjoituksen teksti ryhmäläisille rauhallisella äänellä. Pidä pieni tauko kohdissa, joissa lukee 'tauko'.

“

Harjoitus:

Sulje silmäsi. Aseta jalkasi ensin vankasti lattiaan – ikään kuin pudottaisit ankkurin. Paina jalkojasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaan pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi. (tauko)

Pane merkille koko kehosi. Hengitä kymmenen kertaa hitaasti syvään sisään ja ulos. Hengitä ulos hyvin hitaasti, siten että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä. (tauko)

Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät. Huomaa, miltä tuntuu, kun ne taas täyttyvät. Huomaa, miten rintakehäsi nousee ja laskee. Katso, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä. (tauko)

Avaa silmäsi, katso ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi. Huomaa, missä olet ja mitä teet.

”

Harjoituksen jälkeen käydään avointa keskustelua harjoituksesta ja miten sitä voisi käyttää hyväksi arjessa.

KESKUSTELLUN JÄLKEEN KYSYTÄÄN, ONKO JOLLAKIN VIELÄ JOTAIN KYSYTTÄVÄÄ, MUISTUTETAAN SEURAAVASTA TAPAAMISESTA JA KIITETÄÄN RYHMÄÄ TAPAAMISESTA.



Viides tapaaminen

Vanhemman jaksaminen

ESIVALMISTELUT: Kartonkikortit, kyniä, palautelomakkeet, fläppitaulu tms.

Viidennen tapaamisen teemana on vanhemman omasta jaksamisesta huolehtiminen. Ammattilaisen luennon tulee pitämään psykiatrinen sairaanhoitaja, psykologi tai psykiatri (saatavuuden mukaan).

Luennon tarkoituksena on jakaa vanhemmille tietoa oman jaksamisen huolehtimisen tärkeydestä. Erityislapsen vanhempana lapsen haasteet vievät arjesta paljon aikaa, joten itsestä huolehtiminen saattaa jäädä minimaaliseksi.

5-10 MIN TAUKO

AVOIN KESKUSTELU

Seuraavaksi käydään avointa keskustelua luennosta ja pohditaan, millaisia ajatuksia ryhmäläisille heräsi

Apukysymyksiä keskusteluun:

SAITKO LUENNOSTA JOTAIN UUTTA TIETOA?

MILLOIN VIIMEKSI ANNOIT AIKAA ITSELLESI?

MISTÄ TUNNISTAT, ETTÄ OMAT VOIMAVARAT OVAT LOPPU? MITÄ TEET SILLOIN?

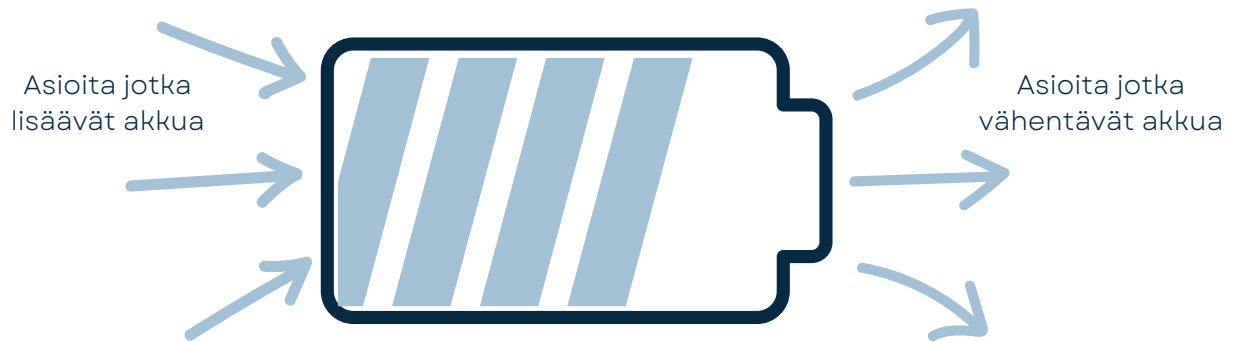
MITEN VANHEMMAN OMA JAKSAMINEN VAIKUTTAA LAPSEEN?

MITEN VANHEMMAN JAKSAMINEN NÄKYY ARJESSA?



Harjoitus

Seuraavaksi käydään läpi voimavara akku. Piirrä fläppitaululle tms. alla oleva kuva. Kuvassa on meidän jokaisen voimavara-akku.



Kun kuva on piirretty, voidaan käydä suullisesti läpi mitkä ovat asioita, jotka lisäävät ja vähentävät akkua.

On todettu, että usein kun ihmisen voimavara-akku on lopussa, vähentää ihminen akkua lisääviä asioita esim. harrastuksia tai ystävien näkemistä. Havainnoillistettuna akkuun se vaikuttaa järjettömältä. Seuraavaksi pohditaan jokaisen omia akkua lisääviä asiota.

Akun laturit- tehtävä:

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan kartonkikortti. Kortin ylös ryhmäläinen kirjoittaa Minun akkuni laturit.

Seuraavaksi otsikon alle kirjoitetaan vähintään viisi asiaa mistä saa energiaa, mistä sytyn.

Kysymykset Mistä saan energiaa? ja Mistä sytyn? on hyvä kirjoittaa esille johonkin.

Annetaan tarpeeksi aikaa jokaiselle keksiä ja miettiä omia latureita. Kun jokainen on löytänyt viisi laturia voidaan käydä niitä yhdessä läpi mikäli joku haluaa jakaa muille yhden tai useamman esimerkin.

Kortti toimii jatkossa vanhemmalle muistutuksena omista latureista. Vanhempaa ohjeistetaan palaamaan näihin aina kun tuntuu, että omat voimavarat ovat lopussa.

Tapaamisen lopussa on hyvä jättää aikaa palautteen keruulle. Jokainen ryhmäläinen täyttää palautelomakkeen, jonka jälkeen käydään palautetta läpi vielä suullisesti.

RYHMÄN LOPUKSI KIITETÄÄN RYHMÄSTÄ JA TOIVOTETAAN HYVÄÄ JATKOA KAIKILLE!

Lähteet



1. Seppälä, H., 2017. Erilaiset eväät. Kouvola: PackageMedia OY
2. Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
3. Sosiaali ja terveysministeriö 2023. Omaishoito. Viitattu 11.11.2023. <https://stm.fi/omaishoito>
4. Terveystalo ja hyvinvoinnin laitos 2022. Vammaiset lapsen oikeudet. Viitattu 29.8.2023. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-lapsen-oikeudet>
5. Peda.net 2023. Mitä ovat Nepsy-vaikkeudet? Viitattu 25.8.2023. <https://peda.net/kuopio/var-haiskasvatus/nvtval/monl/luonnos3>
6. Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
7. Puustjärvi, A., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018, 13–17, 52–61. ADHD-käsikirja: OSA 1: ADHD lapsella. Jyväskylä: PS-Kustannus
8. Socada, L. 2020. Duodesim: Autismikirjon häiriöt. Viitattu 29.8.2023. <https://www.terveys-kirjasto.fi/dlk00355>
9. Autismliitto 2023. Autismi eri elämänvaiheissa. Viitattu 30.8.2023. <https://autismi-liitto.fi/autismi/autismikirjo-eri-elamanvaiheissa/>
10. Tauriala, E. 2022. Terveystalo. Tietopaketti. Touretten oireyhtymä on neurologinen häiriö, jonka tunnusomainen piirre ovat tic-oireet. Viitattu 30.8.2023. <https://www.terveys-talo.com/fi/tietopaketit/touretten-oireyhtyma>
11. Mielenterveystalo.fi 2023. Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä. Viitattu 30.8.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikkeudet/tic-oireet-ja-touretten-oi-reyhtyma>
12. Aivoliitto 2023. Mikä kehityksellinen kielihäiriö on? Viitattu 29.8.2023. <https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinenkielihairio/kiellellinen-erityisvaikeus/#f6d04de3>
13. Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Printon.
14. Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M., 2012. Satoa ryhmästä- opas hyvinvointi-ryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 28.7.2023
15. Ståhlberg, L., 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
16. Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipilä, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita.
17. Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
18. Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
19. Holm, R., Poutanen, P. & Ståhle, P. 2018. Sitran artikkeli: Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Viitattu 5.8.2023. <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>
20. MLL. 2020. Kouluttajan opas. Viitattu 14.11.2023. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/menetelmien-valitseminen/>
21. Karjalainen, A. & Wallenius-Penttilä K. 2020. Eri tavoin kommunikoiden kohtaaminen sosiaali- ja terveysalan työssä. Tampere: PunaMusta
22. Huuhtanen, K. 2011. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiomenetelmät Suomessa. Kouvola: Solver palvelut.

Liitteet

Seuraavilla sivuilla on liitteitä, joita tarvitset ryhmän ohjaamiseen. Huomioithan, että turvallisen tilan periaatteet -tuloste sekä lista etuuksien hakemiseen, löytyvät oppaan sisältä.

Haastavat tilanteet lomake **3 sivua**

Palautekysely **1 sivu**

Haastavat tilanteet-kyselylomake

Seuraavaksi pohditaan haastavia tilanteita, yhteyttäsi lapseen sekä omaa vanhemmuuttasi. Lomakkeella annetut tiedot on tarkoitettu ainoastaan oman pohdinnan tueksi.

Lomake täytetään merkkamalla rasti janalle kohtaan, joka parhaiten vastaa kokemustasi

Saatko vanhemmuudessasi onnistumisen kokemuksia?

En Harvoin Silloin tällöin Melko usein Usein

Kuinka paljon sinulle merkitsee se, miten muut näkevät vanhemmuutesi, mitä muut ajattelevat tai luulet heidän ajattelevan?

Ei ollenkaan Vähän Jonkin verran Melko paljon Paljon

Koetko lapsuuden kokemustesi vaikuttavan omaan vanhemmuuteesi?

Ei vaikuta Vähän Jonkin verran Melko paljon Paljon

Onko lapsuuden kokemuksillasi mielestäsi enemmän positiivisia vai negatiivisia vaikutuksia omaan vanhemmuuteesi?

Paljon negatiivista Sekä negatiivista että positiivista Paljon positiivista

Osaatko antaa itsellesi ja vanhemmuudellesi arvostusta?

En osaa/en tunne itseäni arvokkaaks Osaan ja koen olevani hyvä ja arvokas

Kuinka suuren osan koet arjen työläyden vievän voimavaroistasi?

Hyvin pienen osan Merkittävän osan Kaikki voimavarat

Kuinka paljon huolet lapsesi terveydestä/pärjäämisestä painavat mieltäsi?

En ole huolissani

Olen toisinaan

Huolehdin jatkuvasti

Kuinka hyvin koet, että sinulla on keinoja ja mahdollisuuksia levolle ja palautumiselle?

Ei ole

Kohtalaisesti

Aina kun tarvitsen

Koetko, että sinun on helppoa tunnistaa lapsesi tarpeet hänen haastavan käyttäytymisensä takana?

En tunnista

Joskus

Tunnistan usein

Koetko, että sinun on helppoa kommunikoida lapsesi kanssa?

Vaikeaa

Haasteita on

Sujuu hyvin

Helppoa ja luontevaa

Kuinka usein koet, että haastavan tilanteen olisi voinut välttää toimimalla itse toisin?

Ei koskaan

Joskus tajuan jälkikäteän

Usein

Jäävätkö tapahtumat tai tilanteet vaivaamaan sinua jälkikäteen?

Ei

Harvoin

Joskus

Usein

Lähes aina ja pitkään

Onko sinulla keinoja käsitellä ja irtaantua mieltä painavista asioista?

Ei

Se on vaikeaa

Välillä onnistuu, välillä ei

On toimivia keinoja

Onko sinulla sellaisia läheisiä, joiden kanssa voit keskustella mieltä painavista asioista? Erityisesti haasteet lapsen kanssa.

Ei ole

On yksi

On useampia

Koetko, että kotona vallitseva ilmapiiri on positiivinen ja kannustava?

Negatiivinen ja lannistava Vähän molempia Positiivinen ja kannustava

Jos perheeseesi kuuluu toinenkin/useampi vanhempi, niin kuinka hyvin koet teidän kykenevän yhtenäiseen ja johdonmukaiseen vanhemmuuteen?

Emme kykene Heikosti Jotenkin Hyvin Erittäin hyvin

Onko sinulla lapsesi kanssa säännöllisesti rentoja, mukavia, rauhallisia yhdessäolon ja läsnäolon hetkiä?

Ei ole Harvoin Toisinaan Usein/säännöllisesti

Tähän voit vielä kirjata itsellesi muistiin minkälaisia ajatuksia tai tunteita lomaketta täyttäessäsi nousi mieleesi:

Asiakaspalaute vertaistukiryhmästä

Alla on erilaisia väittämiä. Ympyröi numero, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi

Väittämä	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tapaamiskertoja oli mielestäni hyvä määrä	5	4	3	2	1
Yhdelle tapaamiselle oli varattu tarpeeksi aikaa	5	4	3	2	1
Tapaamisten toistumisväli oli hyvä	5	4	3	2	1
Minulla oli tervetullut olo ryhmään	5	4	3	2	1
Tila sopeutui ryhmän järjestämiseen hyvin	5	4	3	2	1
Lastenhoito mahdollisti ryhmään osallistumisen	5	4	3	2	1
Lastenhoito oli lapselleni positiivinen kokemus	5	4	3	2	1
Pystyin jättämään lapseni rauhallisin mielin lastenhoitoon	5	4	3	2	1
Luentojen aiheet olivat itselleni hyödyllisiä	5	4	3	2	1
Sain käytännöllisiä vinkkejä luennoista	5	4	3	2	1
Sain käytännöllisiä vinkkejä muilta vanhemmilta	5	4	3	2	1
Ohjaajat loivat ryhmään hyvän ja kannustavan ilmapiirin	5	4	3	2	1
Ohjaajat huomioivat ryhmän jäseniä tasapuolisesti	5	4	3	2	1
Yhteiselle keskustelulle oli tarpeeksi aikaa	5	4	3	2	1
Ryhmä oli mielestäni sopivan kokoinen	5	4	3	2	1
Sain ryhmästä vertaistuellisia kokemuksia	5	4	3	2	1
Ryhmä vastasi odotuksiani	5	4	3	2	1
Jos ryhmästä tulisi jatkoa, haluaisin osallistua uudestaan	5	4	3	2	1

Vapaa palaute (voit jatkaa lomakkeen toiselle puolelle)