

Mitä Järvenpään osahankkeessa hankeaikana on tapahtunut?

1. Verkostojen ja yhdessä tekemisen vahvistamiseksi koottu ryhmä (tukiryhmä 1)

Tukiryhmä 1 perustettiin hankkeen tueksi ja avuksi, vahvistamaan yhdessä tekemistä ja verkostoitumista. Tukiryhmä 1 kutsuttiin mukaan esimiehiä, työntekijöitä ja kokemusasiantuntijoita mielenterveys- ja päihdepalveluista, aikuissosiaalityöstä, sosiaalisesta kuntoutuksesta, terveyden edistämisestä, Myllytien toimintakeskukselta, työllisyysyksiköstä, Setlementti Louhelalta ja Via Diasta.

Tukiryhmä 1 kokoontui noin 2-3 kuukauden välein. Kokoontumisissa yhdessä keskusteltiin sosiaalisesta kuntoutuksesta ja hankkeen tavoitteista sekä keinoista niiden saavuttamiseen. Yhdessä lähdettiin myös selkeyttämään mitä sosiaalinen kuntoutus on Järvenpäässä. Kokoontumisissa paikalla oli joka kerta vähän erilainen joukko edustettuna.

Kokoontumisissa keskustelujen kautta saatiin yhteisymmärrystä sekä erilaisia näkökulmia esille liittyen sosiaaliseen kuntoutukseen ja kuntouttavaan työtoimintaan.

2. Kehittäjäryhmä (tukiryhmä 2)

Kehittäjäryhmä oli koottu suunnittelemaan ja toteuttamaan keinoja, joilla päästään Järvenpään Sosku-hankkeen tavoitteisiin. Kehittäjäryhmään kuului asiakkaita ja työntekijöitä Järvenpään sosiaalisen kuntoutuksen yksiköstä, mielenterveys- ja päihdepalveluista, työllisyysyksiköstä ja Keski-Uudenmaan Klubitalolta. Lisäksi tukiryhmään kuului kokemusasiantuntijoita päihde- ja mielenterveyspuolelta.

Tämä ryhmä kokoontui lokakuusta 2015 kesäkuulle 2017 asti kerran kuukaudessa. Tapaamisia järjestettiin sosiaalisen kuntoutuksen yksiköissä sekä klubitalolla. Tapaamisiin osallistui 10-15 ihmistä. Osa osallistujista oli mukana aktiivisesti, osa tuli mukaan aina kun tapaaminen osui hänelle suotuisaan tapaamispaikkaan.

Kehittäjäryhmän kautta osallistujat pääsivät osalliseksi hankkeen toimintaan. Tämän ryhmän toiminnassa yhdessä tekeminen ja yhdessä kehittäminen (yhteiskehittäminen) oli punaisena lankana. Kuten tulet tulevista teksteistä huomaamaan, on tämä ryhmä monen toiminnan alulle paneva voima ja osallistujat ovat olleet monessa mukana.

2.1. Yhteiskehittäminen

Yhteiskehittäminen on elämän- ja palvelukokemusten, sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien, niistä toipumisen ja kuntoutumisen sekä niihin liittyvien kokemusten yhteistä tutkimista niin, että saman pöydän äärellä ovat sekä ammattilaiset, että vertaiset. Yhteisen pöydän äärellä kaikkia tulokulmia tutkaillen voidaan yhdessä palveluissa tai niiden yhdyspinnoilla toteuttaa kokeiluja, jotka ideoidaan ja toteutetaan yhdessä. Yhteiskehittämisessä voidaan edelleen kehittää jo olemassa olevia palveluita tai luoda uusia käytäntöjä. Toiminta on yhdessä oppimista.

Yhteiskehittämisessä ajatuksena on vaikuttaa heikossa asemassa olevien ihmisten asemaan palveluissa ja yhteiskunnassa yhdessä heidän kanssaan ja heidän kokemustietonsa pohjalta.

Yhteiskehittämisessä voi olla erilaisia kokoonpanoja ja yhdistelmiä ammattilaisia, kokemusasiantuntijoita, asiakkaita ja heidän omaisiaan, vapaaehtoisia, esimiehiä, johtajia ja päättäjiä – kaikkien näkökulmat ja ajatukset tarjoavat aineksia yhteiseen tutkimus-, kokeilu- ja oppimisprosessiin.

Yhteiskehittäminen voi toteutua eri tasoilla: asiakastyön vuorovaikutuksessa, palvelukäytännöissä, moniammatillisessa, tehtävä- ja organisaatorajat ylittävässä yhteistyössä, johtamisessa ja strategiatyössä. Yhteiskehittäminen on pikemminkin toimintatapa tai tyyli (eli ei malli, menetelmä tai käytäntö)

3. Yhdessä kehittämisen valmennus ammattilaisille ja kokemuspuolen omaaville Järvenpään sosiaalisessa kuntoutuksessa

Yhdessä kehittämisen valmennus alkoi Järvenpään sosiaalisessa kuntoutuksessa syyskuussa 2017. Työ- ja päivätoiminnan henkilökunnalle ja asiakkaille oli oma valmennus ja Walssin ja Wärttinän työntekijöille, asiakkaille ja kokemusasiantuntijoille oli yhteinen valmennus. Valmennuksen tapaamiskerrat olivat kerran kuussa ja kestoltaan ne olivat neljä tuntia. Valmennus kesti maaliskuulle 2018 saakka. Yhdessä kehittämisen valmennusta luotsasivat yhdessä kaksi ammattilaista ja kaksi kokemusasiantuntijaa.

Valmennuksen ajatuksena oli, että vertaistuen ja ammattiavun, kokemus- ja asiantuntijatiedon yhdistäminen voi tarjota elämään ja sen ongelmiin uudenlaisia näkökulmia, ratkaisuja sekä kuntoutumista tukevia keinoja. Valmennus auttoi osallistujia yhdistämään erilaisia kokemuksia, osaamista ja asiantuntemusta sekä toteuttamaan kehittämistä yhdessä, sosiaalisen kuntoutuksen arjessa.

Valmennuksen aikana käynnistettiin erilaisia osallistujien ideoimia kokeiluja sekä tuotiin näin konkreettisia yhteistyön muotoja. Asiakkaat saattoivat opetella erilaisia vertaisuuteen ja kokemusasiantuntemukseen perustuvia rooleja samalla, kun ammattilaiset opettelivat entistä yhteistoiminnallisempia tapoja tehdä työtään. He saattoivat esimerkiksi alkaa yhdessä työparina ohjata ryhmää tai kehittää jonkun entistä toimivamman tavan tehdä asioita vaikkapa asumispalveluissa. Yhdessä jaettuna heidän kokemuksensa ja asiantuntemuksensa olivat enemmän kuin molemmat erillisinä.

Valmennus koostui kolmesta osiosta. Ensimmäistä osiota kutsuttiin suhteiden luomiseksi ja virittymiseksi. Tässä osiossa jokainen muodosti oman suhteensa valmennukseen ilman, että sitä annettiin valmiina ulkoapäin. Tätä kautta hahmottui yhteinen ymmärrys valmennuksen tarkoituksesta. Etenkin ensimmäisen kerran tapaaminen oli viipyilevä ja kiireetön, joidenkin mielestä jopa liian hitaasti etenevä ja paikallaan junaava. Ensimmäiset kerrat haastoivat valmennukseen osallistujat sietämään sitä, että valmiita vastauksia ei ole, kestävään epävarmuutta ja sitä, että ei tiedä mitä tämä on ja kestävään tunnetta, että ei oikein saa mistään kiinni.

Toinen osio oli yhteistä oppimista, innostumista, kuntoutumista. Toisessa osiossa eri näkökulmat, roolit ja kokemisen tavat alkoivat lähentyä ja luottamus toisiinsa alkoi lisääntyä. Vuorovaikutuksen dialogisuus vahvistui ja toisilta oppiminen lisääntyi. Tässä kohtaa ehkä huomattiin, että ketään ei tarvitsekaan lähteä motivoimaan vaan jokainen motivoitui omasta halustaan, osallisuus ja toimijuus vahvistuivat kaikille. Jokainen kuitenkin eteni valmennuksessa omaa tahtiaan. Joku saattoi saada tässä kohtaa ahaa elämyksen, toinen saattoi edelleen ihmetellä, että mistä tässä on oikein kysymys.

Kolmannessa osiossa saattoi yhteinen kehittämistavoite alkaa kirkastua sekä omakohtaisesti että yhteisesti. Alkoi ehkä löytyä kokeilujen kohtia, joissa löytyi tilaa ja tarvetta kokemuksellisen tiedon ja taidon ja ammatillisen tiedon ja taidon yhdistelmälle. Tässä osiossa huomattiin, että identiteetit menivät uusiksi niin ammattilaisilla kuin asiakkailakin. Tämä mahdollistui, jos kaikilla oli kokemus luottamuksesta, turvasta ja siitä, että oli vapaus osallistua omista lähtökohdistaan käsin kehittämiseen.

Valmennuksessa ei ollut kyse valmiiksi annetuista ideoista tai siitä mitä pitää tehdä vaan virittymisestä uudenlaiseen tapaan kohdata toinen toisemme sekä tämän tuomiin ja virittämiin mahdollisuuksiin tehdä ja kehittää yhdessä.

4. Vertaisneuvojakoulutus ja -toiminta

4.1. Vertaisneuvojakoulutus

Vertaisneuvojakoulutusta järjestettiin hankkeen puitteissa ensimmäisen kerran keväällä 2016. Koulutus toteutettiin yhteistyössä Tukipolkuja-hankkeen, Verkottajan-hankkeen, Stop Huumeille ry:n Fattaluutamallin, Kuntoutussäätiön ja Myllytien toimintakeskuksen sekä Järvenpää-talon kanssa.

Koulutus toteutettiin keskiviikko iltapäivisin 13.1.-18.5.2016 klo 13-17 (4 tuntia/kerta) Järvenpäässä Myllytien toimintakeskuksella sekä Järvenpää-talolla. Koulutus oli osallistujille maksutonta.

Toinen vertaisneuvojakoulutus järjestettiin yhteistyössä Setlementti Louhelan kanssa keväällä 2017. Koulutus suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä Setlementti Louhelan ja vuonna 2016 valmistuneiden vertaisneuvojien kanssa. Koulutus oli samalla myös saattaen vaihtaen koulutus eli vuonna 2018 Järvenpäässä vertaisneuvojakoulutusta tarjoaa Setlementti Louhela.

Koulutus toteutettiin keväällä 2017 torstai iltapäivisin 19.1.-18.5.2017 klo 13-17 (4 tuntia/kerta) Järvenpäässä Setlementti Louhelan tiloissa. Vertaisneuvojakoulutuksessa luennoitsijat olivat eri virastoissa työskenteleviä työntekijöitä/esimiehiä. He kertoivat mitä apua ja tukea heidän palveluistaan saa ja kuinka palveluiden piiriin hakeudutaan. Koulutuksessa opiskeltiin perustietoja virastojen palveluista, niiden nettisivujen käytöstä ja sähköisestä asioinnista.

Tavoitteet koulutukseen hakeutuneilla olivat moninaiset. Osa haki tietoa pelkästään itseään ja/tai lähipiiriään varten. Toisille taas oli selvä näkemys, että haluaa auttaa muita avun tarvisijoita. Vertaisneuvojakoulutus nähtiin myös yhtenä keinona kuntoutua, kokeilla omaa jaksamistaan ja laajentaa omaa toimintaympäristöään.

Koulutus oli avoin kaikille järvenpääläisille. Osallistujia tuli koulutuksiin myös ympäristökunnista. Koulutus tarjosi loistavan areenan sosiaalisten suhteiden kartuttamiselle ja oman elämänskatsomuksen avartamiselle. Se rikkoi hyvin ihmisten asettamia raja-aitoja, koska koulutusta ei oltu suunnattu tietylle ihmisryhmälle. Osallistujista osa koki juuri tämän vuoksi saaneensa paljon, koska pääsi kosketuksiin erilaisista elämäntilanteista tulleiden kanssa. Osa kertoi koulutuksen käymisen jälkeen huomanneensa itsessään suvaitsevaisuuden ja erilaisuuden hyväksymisen lisääntyneen.

Koulutuksen käyneet kokivat saaneensa myös omaan elämäänsä keinoja hoitaa omia asioitaan. Koulutus- ja vertaisneuvojatoiminta olivat tuoneet uutta sisältöä elämäänsä ja kokemuksen että minunkin apuani tarvitaan enkä olekaan itse aina avun saaja.

4.2. Vertaisneuvojatoiminta

Vertaisneuvojatoiminnan yksi kantava voima oli kerran kuussa olevat yhteiset tapaamiset. Siellä vaihdettiin kuulumisia ja sovittiin tulevista vertaisneuvojapäivystyksistä. Tapaamisissa käyvät olivat myös olleet mukana kehittämässä tulevia vertaisneuvojakoulutuksia ja -toimintaa. He olivat tuoneet oman kokemuksensa koulutuksesta: mikä toimii, mikä tulisi tehdä toisin, mitä ehkä ottaa pois ja mitä lisätä. Koulutukset ja toiminta jalostuivat ja muokkaantuivat heidän kanssa yhteistyössä.

Vertaisneuvojatoiminnassa on mukana sekä heitä jotka aktiivisesti osallistuvat päivystyksiin sekä heitä jotka haluavat tavata muita vertaisneuvojia, mutta eivät ehdi tai pysty osallistumaan päivystyksiin. Tapaamiset ovat monella yhdessä olon hetkiä ja kuulumisten vaihtamisen vuoksi tärkeitä ja arvokkaita.

4.3. Vertaisneuvojien päivystykset

Syksyn 2017 ajan vertaisneuvojat ovat päivystäneet Järvenpään uudella sosiaali- ja terveysasemalla, JUST:ssa. He auttoivat Just:in asiakkaita ITTE automaattien käytössä. Asiakas siis ilmoittautuu itse automaatin kautta palveluihin ja siinä vertaisneuvojat auttavat ja tukevat heitä. Vertaisneuvojat auttavat asiakasta myös löytämään palvelun toisesta kerroksesta. Vertaisneuvojat päivystivät joka maanantaiaamu 9-12 välillä.

Vertaisneuvojakoulutukset ja -toiminta ovat siirtyneet Setlementti Louhelan toiminnaksi. Vertaisneuvojakoulutuksesta ja -toiminnasta voi kysyä lisää Anne Turuselta [anne.turunen\(at\)setlementtilouhela.fi](mailto:anne.turunen(at)setlementtilouhela.fi)

5. Kokemusasiatuntijat Matala palvelussa

Matala palvelun pilottia toteutettiin helmi-kesäkuun 2017 ajan. Pilotissa mukana olivat aikuissosiaalityö, mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä Järvenpään Sosku-osahanke kautta kokemusasiatuntijat.

Matala palvelu tarjosi monialaista osaamista ja palvelua yhdestä paikasta. Vastaanotolla oli tavattavissa psykiatrinen sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä tai sosiaalihoaja sekä kokemusasiatuntija. Asiakas saattoi tavata vastaanotolla koko tai halutessaan vain osaa moniammatillisesta tiimistä. Yhteistyö työntekijöiden välillä tapahtui luonnollisella tavalla ja he saattoivat palvella yhdessä asiakasta kokonaisvaltaisesti.

Matala palvelusta asiakas sai tukea ja apua haastaviin elämäntilanteisiin ilman ajanvarausta ja lähetettä. Apua tarjottiin arkea kuormittaviin elämänvaiheisiin, ongelmiin asumisessa ja taloudessa, päihteiden ongelmakäyttöön ja mielenterveysongelmiin. Matala palvelusta sai apua välittömästi erilaisiin kriiseihin, vertaistukea mielenterveys- ja päihdeongelmiin sekä palveluohjausta, jossa palvelutarve kartoitettiin ja arvioitiin.

Kokemusasiatuntijat toivat palveluun kokemuksellisen ja vertaisuuden puolen. He pystyivät kanssamatkaamaan asiakkaan kanssa hänen tunnepuolellaan ja samankaltaisen kokemuksen omaavana heillä on myös asiakkaan kanssa "yhteinen kieli". Kokemusasiatuntijaa saattoi tavata sekä moniammatillisen tiimin kanssa että kahdenkeskisesti.

Matala palvelu toimii edelleen pilotin jälkeenkin ja Matala palvelussa toimii kokemusasiatuntijat asiakkaiden tukena.

6. Oman elämän arviointityökalun kehittäminen

Arviointityökalun tarkoitus oli tehdä näkyväksi palvelun, työntekijän ja asiakkaan oman toiminnan vaikutus asiakkaan elämässä ja kuntoutumisessa. Työskentelyn avulla asiakas voi tutkia lähemmin elämäänsä ja havaita siinä tapahtuneita positiivisia ja negatiivisia muutoksia ja niitä asioita, jotka ovat vaikuttaneet muutokseen. Yhteistoiminnallisen arvioinnin onnistuminen edellyttää, että sitä ohjataan osallistujien kokemuksiin ja elämisa maailmojen moninaisuutta aidosti arvostavalla tavalla, korostamatta kuntoutuksen ammattilaisten osuutta muutoksessa ihmisen oman toiminnan ja voimavarojen kustannuksella.

Arviointityökalu tuotti narratiivista tietoa asiakkaan toimintakyvystä ja kuntoutumiseen vaikuttavista niin myönteisistä kuin kielteisistäkin elämän asioista ja asenteista. Se myös antoi alustan ohjaajalle/työntekijöille, miltä pohjalta voi pohtia asiakaslähtöisesti asiakkaan elämää, mitkä ovat asiakkaan voimavaroja tai haasteita ja missä asioissa asiakas näkee ja jäsentää omaa elämäänsä uudella tavalla.

Arviointityökalua testattiin sekä asiakkaiden, työntekijöiden että kokemusasiantuntijoiden keskuudessa.

Kokeilujen perusteella arviointityökalun kautta saatua tietoa ei olla koottu yhteen, eikä analysoitu. Kokeilun perusteella osallistujat saivat itselleen jäsenettyä elämäänsä ja näkivät miten ovat tulleet tähän kohtaan ja mitä tästä eteenpäin.

7. Ryhmät

7.1. Lähivertaiskoulutus

Lähivertaiskoulutus sai alkusysäyksensä syksyllä 2015, kun hankkeen tukiryhmä 2:n osallistujat kokoontuivat. Yksi osallistujista kaipasi tukea ja apua omaan jaksamiseen siinä kohtaa kun auttaa ystäväänsä. Auttaminen saattaa olla itselle äärimmäisen voimia vievää. Tähän ajatukseen tarttui osallistujista yksi kokemusasiantuntija ja lupautui tueksi. He lähtivät yhdessä työstämään aihetta: miten voi auttaa kaveria niin, että itse ei väsyisi.

Tätä aihetta työstäessään kokemusasiantuntija ja aiheen esille tuonut huomasivat koonneensa hyvän materiaalipaketin, jota voisi hyödyntää myös isommalle porukalle. He ehdottivat seuraavassa tukiryhmä 2 tapaamisessa, että voisiko tämän aiheen ympärille järjestää koulutuksen. Näin sai alkunsa lähivertaiskoulutuskokeilu.

Kokemusasiantuntialla oli halu ja kiinnostus lähetä ohjaamaan lähivertaiskoulutusryhmää ja hän ottikin päävastuun ryhmän ohjaamisesta. Idean "äiti" osallistui myös ryhmään kokemusasiantuntijan työparina. Hanketyöntekijä vastasi tiloista, tarjottavista, mainonnasta ja oli tarvittaessa tukena ja apuna sekä raportoi ryhmästä yhdessä kokemusasiantuntijan kanssa. Ryhmän ensimmäinen tapaamiskerta oli joulukuussa 2015 ja ryhmä koostui kymmenen kertaa. Ryhmä oli avoin kaikille kiinnostuneille.

Aiheina koulutuksessa oli oma jaksaminen, voimavarat, konkreettinen auttaminen ja teot, tasavertaisuus ja vastavuoroisuus, oman kokemuksen hyödyntäminen, vuorovaikutustaidot, läsnäolo ja kuuntelu, toisen kunnioitus, aito kohtaaminen, asioiden jakaminen, eläytyminen toisen asemaan, vertaissuhteen luominen, luottamus ja vaitiolovelvollisuus.

Ryhmäläisiltä kerättiin joka kerralta palautetta, josta kokemusasiantuntija ja hanketyöntekijä kokosivat yhdessä palautekoonnin. Ryhmään osallistuneet olivat oivaltaneet vertaistuen voiman. He olivat huomanneet "hetkessä olemisen" tärkeyden ja oppineet itsestään paljon. Ryhmässä oli tilaa jakaa omia ajatuksiaan ja mietteitään ja siellä pystyi katsomaan omaa elämäänsä itse asettamiensa tavoitteiden pohjalta. Unelmoimisen tärkeys ja arvokkuus nousi myös palautteissa vahvasti esille. Ryhmäläiset toivoivat

jatkoo ryhmälle ja olivat yhdessä käyneet keskustelua millainen jatkoryhmä olisi. Jatkoryhmäksi toivottiin masennuksesta toipuvien ryhmää.

7.2. Arjen avaimet

Arjen avaimet ryhmä toteutettiin sosiaalisen kuntoutuksen yksikössä ja ryhmä oli suunnattu kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Ryhmä kokoontui kolmen kuukauden ajan perjantai-iltapäivisin ja kestoaltaan se oli neljä tuntia. Tämän ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat sosiaalisen kuntoutuksen työtoiminnan ohjaaja ja hanketyöntekijä.

Ensimmäinen arjen avaimet ryhmän aloitti joulukuussa 2015. Ryhmän sisältö koostui yhdessä käydyistä keskusteluista oman arjen ja kodin huolehtimiseen liittyen sekä toiminnallisesta osiosta, jossa käytiin kaupassa, suunniteltiin ja valmistettiin yhdessä päivällinen.

Palaute ryhmästä kerättiin haastattelemalla. Toiminta oli tuonut osallistujille tekemistä viikkoon ja tukenut oman päivärytmin löytymisessä ja pysymisessä. Sosiaaliset kontaktit olivat lisääntyneet ja sosiaalisissa tilanteissa oleminen oli helpottunut. Hyvänä koettiin käytännön vinkkien saaminen omaan arkeen. Antoisinta olivat yhteiset keskustelut, ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta saatu tietoa, taito ja uudet kokemukset. Motivaatiota nosti hyvä ilmapiiri, haastava tekeminen ja yhdessä oleminen.

7.3. Pollesta Potkua hevostoiminta

Järvenpään sosiaalisen kuntoutuksen tuetun työtoiminnan ohjaaja tapasi Pollesta Potkua ry:n ohjaajaan syksyllä 2015. Heille virisi keskustelu mahdollisesta yhteistyöstä. Pollesta Potkua ry:llä on hevostoimintaa ja vetäjällä oli tahtotila lähteä tekemään yhteistyötä Järvenpään sosiaalisen kuntoutuksen kanssa. Yhteistyössä aloitettiin ryhmämuotoinen tuettu työtoiminta helmikuussa 2016. Hevostoimintaan osallistui sosiaalisesta kuntoutuksesta sekä työsalin puolelta että työ- ja päivätoiminnan puolelta asiakkaita.

Toiminnan tavoitteena oli tuoda elämään arjenhallintaa, toiminnallista sisältöä ja päivään rytmiä. Keskeisenä ajatuksena pidettiin oman motivaation kasvua, jonka avulla on mahdollista saavuttaa aitoa muutosta elämässä.

Toiminta tallilla alkoi aina yhteisellä kokoontumisella tallituvalle kahvikupposen ja kuulumisten äärelle. Kuulumiskierroksessa puhuttiin arkipäivän asioista: harrastuksista, unelmista, tunteista, voimavaroista, tehdyistä töistä, kaikesta mikä oli mielen päällä. Osallistujia kannustettiin tuomaan omaa ajattelua esille sekä kuuntelemaan muita. Kuulumiskierroksen jälkeen ohjaaja esittelee tallilla tarjolla olevat työt, joista jokainen sai valita mieluisan työtehtävän. Tehtäviä suoritettiin ryhmänä tai pareittain.

Yhdessä tekeminen oli merkittävä osa työskentelyä, sillä luotiin yhteisöllisyyttä ja osallisuuden tunnetta. Ryhmässä koetut yhteiset onnistumiset, hyvä ryhmähenki ja ryhmän sisäinen luottamus vahvistivat osallistujia. Toiminnassa tarkoituksena ei ollut tehdyn työn määrä ja laatu vaan yhdessä tekeminen, toisten huomioon ottaminen ja auttaminen sekä vuorovaikutuksen lisääminen. Toiminnalle oli ominaista osallistujan aktiivinen rooli toimijana. Positiivisilla kokemuksilla ja elämyksillä maatilaympäristössä oli vahvistava vaikutus.

Käyntikerta päätettiin aina yhteiseen loppukeskusteluun tallituvalle. Keskustelussa jaettiin kokemuksia ja reflektointiin omaa kokemusta. Reflektoinnin avulla tuli tietoiseksi omasta toiminnasta ja tuntemuksistaan.

7.4. Tarina on voimani ryhmä

Tarinaryhmää toteutettiin syksyllä 2015 ja keväällä ja syksyllä 2016. Ryhmän ohjauksesta vastasi syksyllä 2015 ja keväällä 2016 hanketyöntekijä ja syksyllä 2016 Sosku-hankkeen ollut harjoittelija. Ryhmä toimi vapaaehtoisuuden pohjalta, eikä siihen tarvinnut erikseen ilmoittautua. Aikaa tarinoiden kerrontaan oli varattu puolitoista tuntia. Ryhmä oli tarkoitettu sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille. Ryhmän toiveena oli paikka, missä pystyy keskustelemaan asioista vapaasti, luottamuksellisesti ja ilman tarkkaan sovittuja keskustelun aiheita.

Ryhmän alkulämmittely tapahtui aina kuvakortteja käyttämällä. Ryhmäisillä oli mahdollisuus käyttää kuvakorttia kuvaamaan sen hetkistä fiilistään ja virittämään itsensä tarinankerronta ja -kuuntelu fiilikseen. Ryhmä päättyi myös fiiliksen kertomiseen.

Ryhmäläiset loivat ryhmälle säännöt, joihin joka kerta palattiin. Ryhmäisille oli tärkeää, että muiden tarinoita ei kritisoitu eikä tarinan kertojaa neuvottu, ellei hän itse neuvoja pyytänyt. Tarkentavia kysymyksiä sai esittää. Muiden tarinoita ei saanut kertoa muualla, ainoastaan omaa tarinaansa sai halutessaan kertoa. Tarinat olivat aina luottamuksellisesti kerrottuja.

Tarinaryhmän tapaamisissa ihmiset pääsivät kertomaan oman elämänsä tarinoita. Tarinat kumpusivat siitä hetkestä ja elämän tilanteista tai ne saattoivat olla menneiden muistelemista. Tarinan kertominen saattoi uudelleen kerrottuna aueta tarinan kertojalle uudella tavalla. Tarinan kuulija taas saattoi samaistua tarinassa kuulemiinsa kokemuksiin ja saada sitä kautta apua. Tarinoiden kautta nousi esille ihmisten elämän voimavarat ja keinot miten he ovat elämässään selvinneet.

7.5. Painonhallintaryhmä

Painonhallintaryhmä toteutettiin keväällä ja kesällä 2016. Kokoontumiskertoja oli kuusi ja yhden kokoontumisen kesto oli viisi ja puoli tuntia. Painonhallintaryhmän ohjauksesta vastasivat hanketyöntekijä ja vertaisohjaaja. Ryhmässä kävi vierailemassa myös ravitsemusterapeutti. Painonhallintaryhmä sai alkunsa Tukiryhmä 2 tapaamisesta helmikuun lopussa 2016.

Sosku-hankkeen hanketyöntekijä tarttui tähän toiveeseen ja sai kuulla vertaisohjaajasta, jolla oli omakohtaista kokemusta sekä painon pudotuksesta, että erilaisista painonhallintaryhmistä. Hanketyöntekijä otti yhteyttä vertaisohjaajaan ja sopi tapaamisen. Vertaisohjaaja ja hanketyöntekijä lähtivät yhdessä suunnittelemaan painonhallinta ryhmää. Vertaisohjaaja esitteli omaa materiaaliaan ja sitä kautta löytyi hyvä runko ryhmälle. Ryhmäkerroista valmiiksi suunniteltiin kuudesta kerrasta neljä. Kaksi kertaa haluttiin jättää avoimiksi, koska suunnitellut tapaamiskerrat saattaisivat tuoda esille asioita joille olisi hyvä varata aikaa tarkempaa tarkasteluun.

Painonhallintaryhmässä tavoitteena oli tutustuttaa osallistujat painon hallintaan vaikuttaviin asioihin sekä rohkaista muuttamaan ruokailutottumuksiaan niin, että painon pudotuksen tulos jäisi pysyväksi. Tähän liittyen käytiin keskustelua ruoasta, kaloreista, pidettiin ruokapäiväkirjaa sekä valmistettiin yhdessä kevyttä ja maittavaa kasvisruokaa. Aamuisin oli tarjolla monipuolinen ja maittava aamupala. Yhteisillä kävelylenkeillä haluttiin aktivoida osallistujia liikkumaan.

Ryhmän palautekeskustelussa osallistujat olivat tyytyväisiä painonhallintaryhmään. Ryhmän toiminta koettiin monipuoliseksi (keskustelut, ruoka ja liikunta) ja iloa tuotti myös painon putoaminen ryhmän aikana. Hyvät vinkit ruokaan liittyen ja ruokapäiväkirjan pitäminen tekivät näkyväksi mihin omissa ruokailutottumuksissa kannattaa kiinnittää huomiota. Kaikki ryhmään osallistuneet toivoivat ryhmälle jatkoa, jotta oma into itsestä huolehtimiseen pysyisi. Vertaistuen tarve koettiin suureksi.

7.6. Tupakasta irti ryhmä

Tupakasta irti ryhmä kokoontui keväällä 2016 seitsemän kertaa. Ryhmä oli vertaisryhmä ja sitä ohjasi kokemusasiantuntija. Ryhmä oli suunnattu sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille. Ryhmän tavoitteena oli motivoida ja saada osallistujat pysähtymään ja miettimään mikä saa tupakoimaan ja millä keinoin tupakasta voisi päästä irti tai ainakin vähentää tupakoimista. Ryhmä oli luonteeltaan keskusteleva.

Ryhmässä pidettiin tupakkapäiväkirjaa, jonka avulla tunnisti oman tapansa käyttää tupakkaa ja pohdittiin yhdessä tupakoimisen hyötyjä ja haittoja. Ryhmässä sai tietoa erilaisista vaihtoehtoisista tuotteista tupakan sijaan ja siitä miten niitä käytetään.

Osallistujat kirjoittivat omat tavoitteensa ja ryhmässä keskusteltiin sisäisestä motivaatiosta sekä käytiin muutoksen vaiheita läpi. Osallistujat tulivat tietoisiksi muutosvastarinnasta ja toisten tuen tarpeellisuudesta sekä oppivat tunnistamaan niitä tekijöitä, jotka laukaisevat uudelleen halun tarttua tupakkaan ja mitä silloin voisi tehdä.

7.7. Kesän intensiivinen liikuntaryhmä

Kesäkuun intensiivisen liikuntaryhmän ajatus sai alkunsa Tukiryhmä 2 tapaamisessa helmikuussa 2016. Tapaamisessa heitettiin ajatus kesäkuulla maanantaisin ja tiistaisin tarjottavista liikunnallisista toiminnoista Järvenpään sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille ja asukkaille, Klubitalon kävijöille sekä mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakkaille.

Tukiryhmä 2:sta tuli kevään ajaksi Kesän intensiivisen liikuntaryhmän työstämisorukka. Tämä ryhmä nosti esille seuraavia liikuntateemoja: kuntosali, vesijumppa ja vesijuoksu, tanssi, sulkapallo, pihapelit ja onginta, keilaus, luontopolulla kävely ja asahi. Tukiryhmä 2 osallistujat ottivat vastuulle suunnitella ja toteuttaa liikuntakerrat. Yhden liikuntakerran suunnittelussa ja toteutuksessa oli mukana 2-3 henkilöä.

Kesäkuun liikuntoihin osallistui kaiken kaikkiaan 74 kävijää. Suurin osa osallistujista (52 henkilöä) valitsi vain yhden kerran johon osallistui ja vain muutamat osallistuivat useampaan kertaan. Palaute oli positiivista ja osallistujat olivat tyytyväisiä järjestelyihin. Järjestelytkään eivät käyneet työläiksi järjestäjille, koska jokaisella oli pieni osa hoidettavana. Osallistujien taholta virisi myös toive mahdollisuudesta kokeilla syksyn 2016 aikana keilausta kerran kuussa. Tätä ajatusta lähdettiin jalostamaan kesän jälkeen.

7.8. Masennuksesta toipuvien ryhmä

Idea Masennuksesta toipuvien ryhmästä sai alkunsa Lähivertaiskoulutuksessa. Sieltä tuli toive ryhmästä joka olisi suunnattu masennuksesta toipuille sekä heidän läheisilleen. Masennuksesta toipuvien ryhmä alkoi 3.3. ja se kokoontui joka toinen viikko Järvenpäässä Myllytien toimintakeskukselle. Vi

Kolmella ensimmäisellä kerralla käsiteltiin masennus sattuu-päiväkirjaa, mitä depressio on ja millaisia oireita siihen liittyy sekä depressiosta voi toipua monisteita. Osallistujat saivat täyttää kotonaan päiväkirjaa, johon kuvattiin omaa mielialaa, unen laatua ja määrää, fyysisiä oireita, alkoholin käyttöä, liikuntaa ja omaa toimintakykyään. Lisäksi sai kirjata myös muita huomioitaan. Päiväkirjaa täytettiin kahden viikon ajalta. Ryhmässä käytiin keskustelua myös masennuksesta ja päihteiden käytöstä. Yhtenä aiheena oli oma suru. Tapaamiskerroilla käytettiin paljon aikaa keskusteluun. Kerrat alkoivat aina kuulumiskierroksella.

Viidellä seuraavalla kerralla käsiteltiin netistä löytyvää materiaalia: Masennus, aivot ja kipu sivustolta. Aiheina olivat Masennus ja monihäiriöisyys, Masennuksen syyt, Masennuksen vaikeus vaihtelee, Taustatietoa masennuksesta ja Masennus, aivot ja kipu aiheet.

Lisäksi keskustelujen aiheina olivat: Masennus ja loma. Edelleen tapaamiskerroilla keskusteltiin paljon ja joka kerta oli kuulumiskierros: millaisin fiiliksin, millainen kaksi viikkoa on ollut. Mistä haluaa keskustella. Aina kun tuli uusi ihminen, silloin annettiin paljon aikaa keskusteluun.

7.9. Keilausryhmä

Keilausryhmän kokoaminen virisi kesän intensiiviliikunta ryhmän pohjalta, jossa kiinnostuneet pääsivät kokeilemaan keilausta. Tästä porukasta nousi toive kerran kuussa tapahtuvalle kelaukselle. Yksi kesän intensiiviliikunta ryhmän suunnittelija ja toteuttaja ilmoitti, että hän olisi kiinnostunut ottamaan kopin tästä keilausryhmästä. Hän otti hoitaakseen keilausryhmään ilmoittautumiset ja ilmoitti keilahallille tulijoiden määrä sekä oli paikan päällä ohjaamassa keilaukseen tulijoita. Häneltä sai myös lisätietoa keilakerroista.

Keilausryhmä kokoontui kerran kuussa keilahallille (lokakuu 2016-helmikuu 2017). Osa kävijöistä kävi jokaisella kerralla, jotkut kävivät muutamia kertoja. Kävijöiltä tiedusteltiin keilausryhmän merkitystä, niin vastauksissa nousi esille, että oli syy lähteä pois neljän seinän sisältä, sai kosketuksen uuteen liikuntamuotoon ja tutustui uusiin ihmisiin. Keilauskerrat koettiin erittäin sosiaalisiksi tilanteiksi.