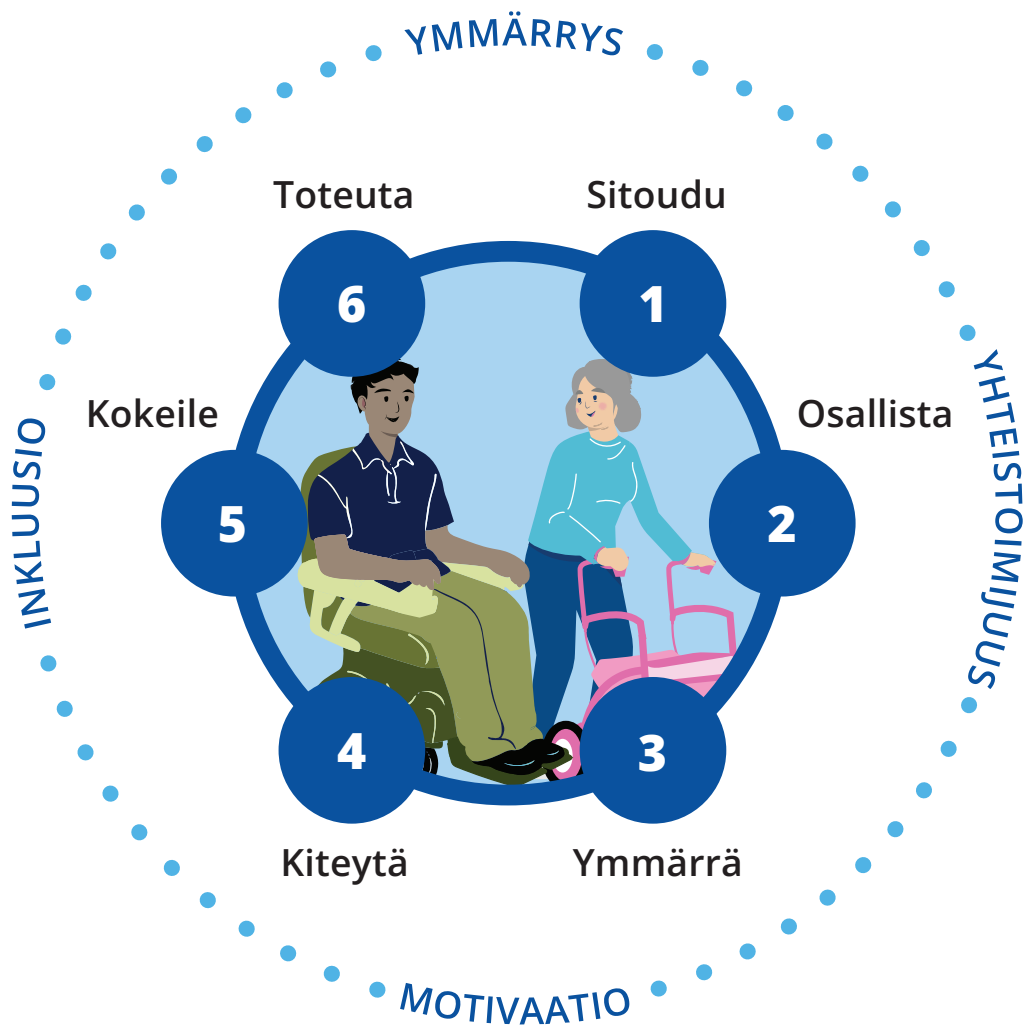




HELMİ

*Malli selkäydinvammaisten
vertaistukitoiminnan kehittämiseen*

HELMI-malli on luotu aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen Hyvät muuvit -hankkeessa (2019–2022), jota hallinnoi Suomen Paralympiakomitea.

Tämä Paralympiakomitean ja Akson ry:n yhdessä tuottama julkaisu ja sovellus Helmi-mallista on osa Paralympiakomitean Helmi-julkaisusarjaa. Julkaisusarja löytyy Paralympiakomitean julkaisuista.

ISBN 978-952-7578-02-5 (PDF)

Saatesanat

Kädessäsi on Helmi-malli, opas selkäydinvammaisten vertaistukitoiminnan kehittämiseen. Tämä kyseinen malli on tuotettu yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean ja Selkäydinvammaiset Akson ry:n kanssa ”Mielekästä vertaisuutta kotiin ja vapaaehtoisuuteen” -hankkeen työkaluksi.

Kehitimme Helmi-mallin Hyvät muuvit -hankkeessa vuosien 2019–2022 aikana toimintarajoitteisten ja tukea tarvitsevien henkilöiden aktiivisuuden ja liikumisen edistämiseen yhdessä heidän kanssaan. Mallia on sittemmin käytetty hyvin monipuolisesti sote- ja kuntoutusalojen työkaluna niin asiakkaiden aktivoinnissa ja osallistamisessa kuin työn suunnittelussakin. Mallia on hyödynnetty myös oppimateriaalina ja oppisisältöjen suunnittelussa sote-opinnoissa eri koulutusasteilla. Mallin käyttökokemukset ovat positiivisia ja erityisesti asiakaslähtöiseen toimintatapaan perehdyttäviä.

Olen iloinen siitä, että Akson osoitti kiinnostuksensa Helmi-mallin käyttämiseksi selkäydinvammaisten vertaistukitoiminnan kehittämisessä, ja olemme pystyneet yhdessä kehittämään Helmeä entistäkin monipuolisemmaksi ja olemassa olevan tarpeen mukaan.

Toivon, että tämä malli tukee ja ohjaa teidän kehittämistyötänne. Sen perusta on yhteisessä ymmärryksessä ja kaikkien vertaistukitoiminnassa mukana olevien osallisuudessa. Tie onnistumiseen onkin yhdessä tekeminen.

Antoisia hetkiä ja innostavia oivalluksia tulevaan!

Helmi-mallin kehittämisestä vastannut,



Katariina Jauhiainen
Suomen Paralympiakomitea

Sisältö

Saatesanat	3
Miten malli syntyi?	5
Malli vertaistukitoiminnan kehittämisessä	7
Miten malli toimii?	12
1 Sitoudu: tavoite	13
2 Osallista: mahdollisuus	17
3 Ymmärrä: näkökulmat	22
4 Kiteytä: tarve	26
5 Kokeile: vaihtoehdot	30
6 Toteuta: osana arkea	34
Esimerkki ja inspiraatiota	38
Vertaistukitoiminnan kehittämisprosessi	42
Ota yhteyttä	43

Miten malli syntyi?

Hyvät muuvit -hanke (2019–2022) sai alkunsa asumispalveluita käyttävien mielenterveyskuntoutujien toiveesta ja tarpeesta liikkua enemmän. Hankkeessa edistettiin asumispalveluissa ja tukitoiminnan piirissä olevien mielenterveyskuntoutujien ja vaikeavammaisten aikuisten aktiivisuutta, liikunnista ja liikunnan harrastamista yhdessä heidän kanssaan. Lisäksi tuettiin ja koulutettiin heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä.

Hanketta hallinnoi Suomen Paralympiakomitea pääyhteistyökumppaninaan Aspa, ja sen rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen toimintamallina oli kohderyhmälähtöinen palvelumuo-
toilumenetelmä, jossa toimintaperiaatteina ovat kokonaisvaltainen ja ihmislähtöinen ajattelutapa, suunnitelmallinen prosessi sekä kehittämistyötä tukevat työkalut. Oppien ja kokemusten pohjalta syntyi myös Helmimalli!

Mallin filosofia

Helmi-mallin keskiössä ovat tuen tarvitsijat ja tuen antajat yhdessä. Heidän keskinäinen ymmärryksensä ja yhteistoimijuutensa ovat toiminnan edistämisen ydintä, se tärkein helmi. Malli on ympyrämuotoinen ”helminauha”, jossa jokainen vaihe on tärkeä ja helmi jo sellaisenaan, mutta yhdessä ne muodostavat jatkuvan kokonaisuuden ja toimivan tavan kehittää tarpeenmukaista toimintaa.

Käytäntö rakentuu tuen tarvitsijoiden ja tuen antajien tarpeista ja kunkin tahon omasta kulttuurista ja tavasta toimia. Tämän vuoksi malli ei anna yksityiskohtaisia ohjeita tai valmista tapaa toimia. Se on muokattavissa oleva ja tarpeen mukaan sovellettava. Mallia voi hyödyntää myös olemassa olevan toiminnan kehittämiseen. Jokainen Helmi-mallia käyttävä voi siis hyödyntää sitä omista lähtökohdistaan käsin.



Katso hankkeen
esittelyvideo





Helmi-malli vertaistukitoiminnan kehittämisessä

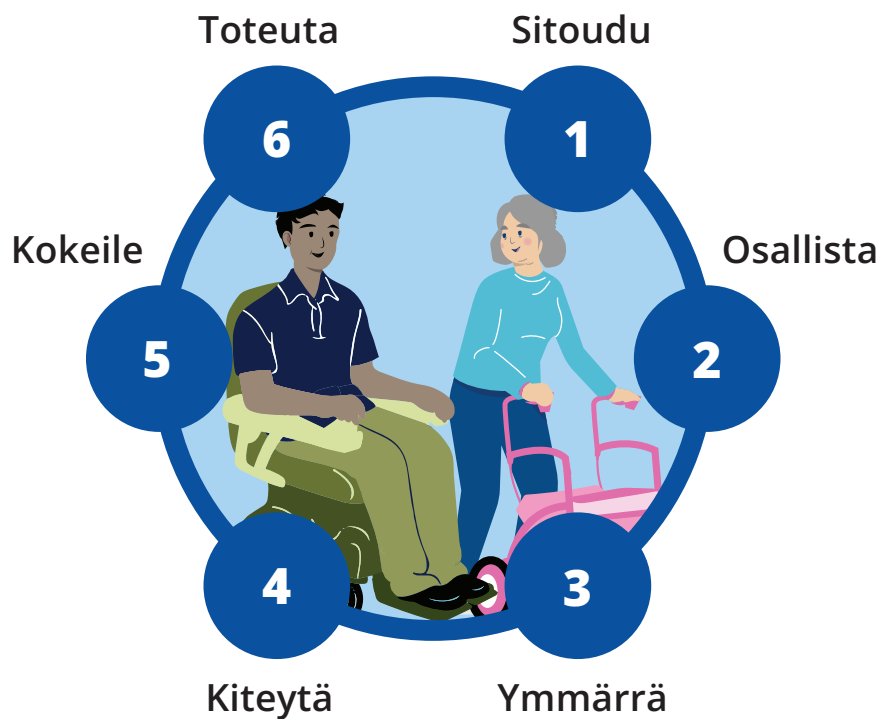
Selkäydinvammaiset henkilöt nostavat vertaistukitoiminnan yhdeksi keskeisimmäksi tekijäksi vammautumisen jälkeen.

Selkäydinvammayhdistys Akson käynnisti vertaistukitoimintaa kehittävän Merkityksellistä vertaisuutta kotiin ja vapaaehtoisuuteen -hankkeen vuonna 2024. Hanke jatkuu vuoden 2026 loppuun asti. Hankkeessa on tavoitteena luoda toimintamalli siitä, miten vertaistukitoiminta saadaan mahdollisimman sujuvaksi käytännöksi selkäydinvammaiselle henkilölle, ja miten työntekijät ovat osallisena tämän toiminnan kehittämisessä.

Helmi-malli on valittu Merkityksellistä vertaisuutta kotiin ja vapaaehtoisuuteen -hankkeen työkaluksi vertaistukitoiminnan kehittämiseen selkäydinvammakeskuksissa. Mallia sovelletaan vertaistukitoiminnan juurruttamiseksi selkäydinvammakeskuksiin yhteistyössä keskusten henkilöstön ja selkäydinvammaisten henkilöiden kanssa.

Helmi-malli ohjaa yhteistoimijuuteen ja vahvempaan inklusioon, kaikkien osapuolten osallisuuteen, kuulluksi tulemiseen ja ymmärtämiseen, sekä yhteisten ja parhaiden käytänteiden luomiseen. Mallin avulla vertaistukitoiminnasta tulee selkäydinvammakeskuksiin toimintatapa, josta voidaan olla yhdessä ylpeitä, ja se on myös yhteinen arvo. Helmi-malli on työkalu, jota käytetään yhteisissä työpajoissa. Työpajoista saadun tiedon pohjalta tuotetaan kunkin selkäydinvammakeskuksen kanssa yhdessä periaatteet, joissa määritellään vertaistuen välitykseen liittyvä yhteisyö, toimintatavat ja vastuuhenkilöt. Mallin avulla aikaan saatu toimintatapa ja ohjeistus toimii jatkossa myös uusien työntekijöiden perehdyttämisessä.



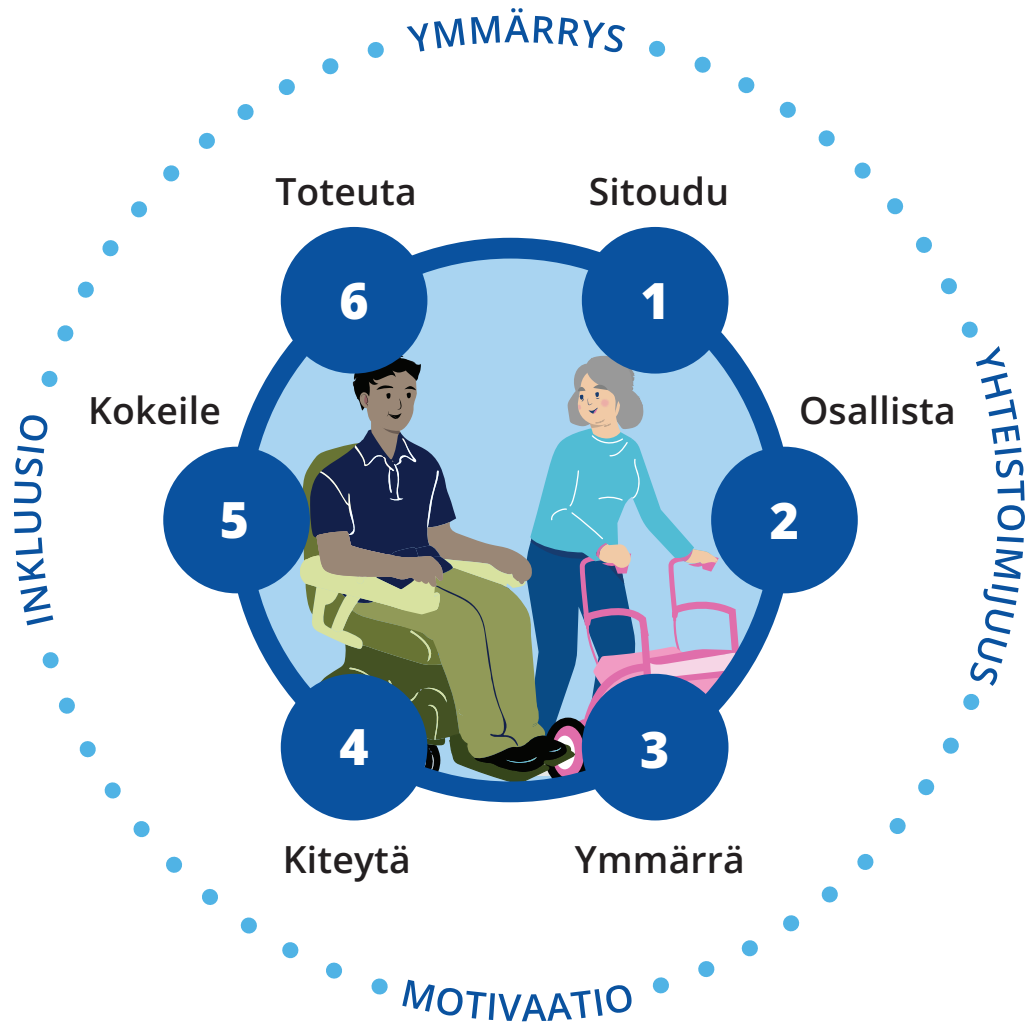


Mallin vaiheet

1. Tilannekartoitus, tavoitteen määrittely, vastuuhenkilöt
2. Tiedon jakaminen, kaikille mahdollisuus vaikuttaa ja olla mukana
3. Kokonaiskuva aiheesta, asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmat
4. Keskeisimmät asiat, realiteetit, tarpeet
5. Ideat, vaihtoehdot, kokeileminen, kokemukset, oppiminen
6. Arkeen sovittaminen, jatkuvuus, roolit ja vastuut



HELMI-malli



Miksi tällainen malli?

Kaikki lähtee siitä, keitä me olemme, mikä meille on elämässä mieluisaa ja merkityksellistä, ja kuinka voimme toteuttaa itseämme ja olla osallisia meitä koskevista asioista – myös sosiaalisen aktiivisuuden, vammaisena elämiseen sopeutumisen ja oman hyvinvoinnin suhteen.

Malli on avain muutokseen. Se on polku aktiivisempaan arkeen pääsemiseksi sekä erilainen tapa edistää vertaistukitoimintaa ja auttaa selkäydinvammaisia kohtaamaan keskenään. Malli keskittyy tärkeään pohjatyöhön, ymmärryksen hakemiseen sekä vahvaan selkäydinvammaisten henkilöiden osallisuuteen ja yhteistoimijuuteen.

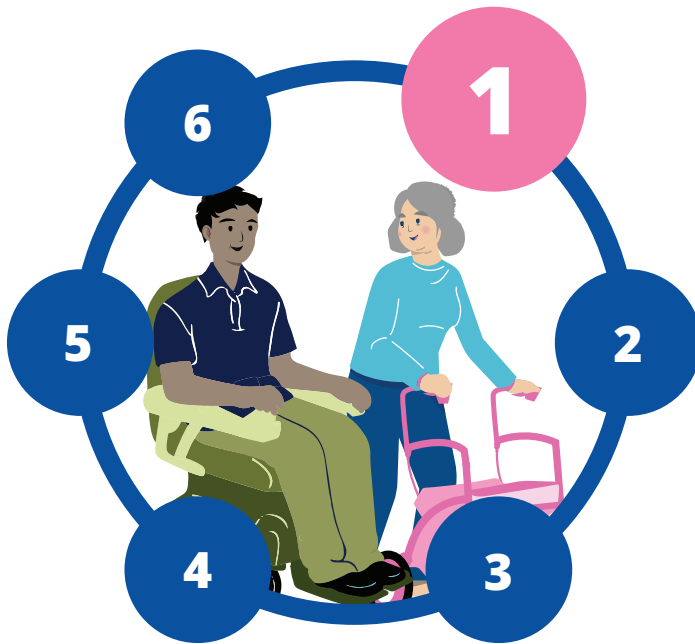


Merkityksellisyyden kokeminen saa aikaan muutosta. Merkitys on avain pysyvään toimintaan, vahvempaan ja laadukkaampaan vertaistukitoimintaan. Mallin avulla tavoitteena on juurruttaa pysyvä tapa selkäydinvammakeskuksiin vertaistukitoiminnasta selkäydinvammaisille henkilöille; luoda selkeä ymmärrys siitä, mitä vertaistukitoiminta tarkoittaa juuri meillä sekä lisätä ymmärrystä siitä, miten jokainen työntekijä voi olla edistämässä tämän toiminnan sujuvuutta omassa työssään. Samalla työntekijä ymmärtää oman vastuunsa ja merkityksellisyyden selkäydinvammaisen henkilön kuntoutumisessa, sopeutumisessa ja elämisessä vamman kanssa. Vertaistukitoiminta on tutkitusti merkityksellistä etenkin vastavammautuneille ja tärkeää myös myöhemminkin elämän varrella.

Miten malli toimii?

Helmi on yhteistoimintamalli, jonka käyttöönotosta vastaa yhteisesti sovitut vastuuhenkilöt. Jokainen työntekijä on toiminnan kehittämisessä yhtä tärkeä.





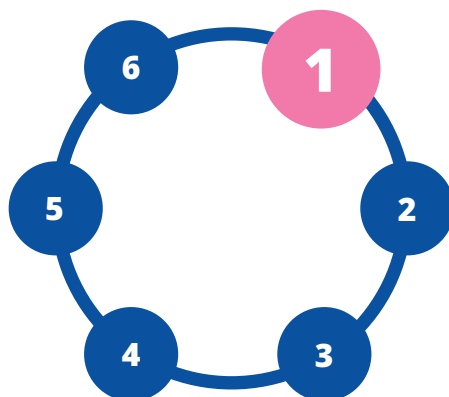
Sitoudu: *Määritä tavoite*

Vertaistukitoiminnan edistäminen alkaa tilannekartoituksella ja aiheen äärelle pysähtymisellä. On tärkeää määrittää tulevalle työlle tavoite.

Mitä halutaan tehdä ja saavuttaa? Ketä asia koskee? Millaisesta kokonaisuudesta on kyse?

Tärkeää on nimetä toiminnan edistämiseksi vastuuhenkilöt ja antaa heille tukea koko prosessin ajan.

Vastavammautuneiden selkäydinvaimaisten vertaistukitoiminnan edistäminen on kaikkien yhteinen valinta ja päätös.



Ymmärrys

Tämän hetken tilanteesta; miksi toimintaa halutaan kehittää? Mitä haluamme olla prosessin jälkeen? Vertaistukitoiminta tärkeiksi arvoiksi.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Motivaatio

Kiinnostus asiaa kohtaan lisää motivaatiota; motivoituneet henkilöt vastuurooleihin. Heille mahdollisuus ja tuki.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Yhteistoimijuus

Työyhteisön sitoutuminen yhdessä auttaa tavoitteen saavuttamisessa. Yhdessä tekeminen ja vastuiden jakaminen tuo joustavuutta ja "antaa luvan tehdä".

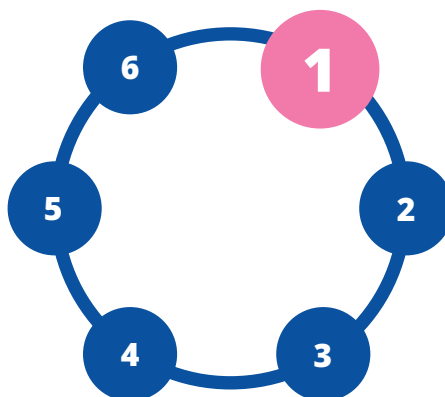
Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Inklusio

Vertaistukitoiminta arjen asiaksi ja näkyville, otetaan aiheeksi esim. tiimipalaveriin ja otsikoksi päivittäisiin kirjauksiin.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Apukysymykset



Millaista vertaistukitoimintaa on tällä hetkellä ja ketä se palvelee?

Mitä työyhteisö / työntekijät ajattelevat vertaistuen välittämisestä?

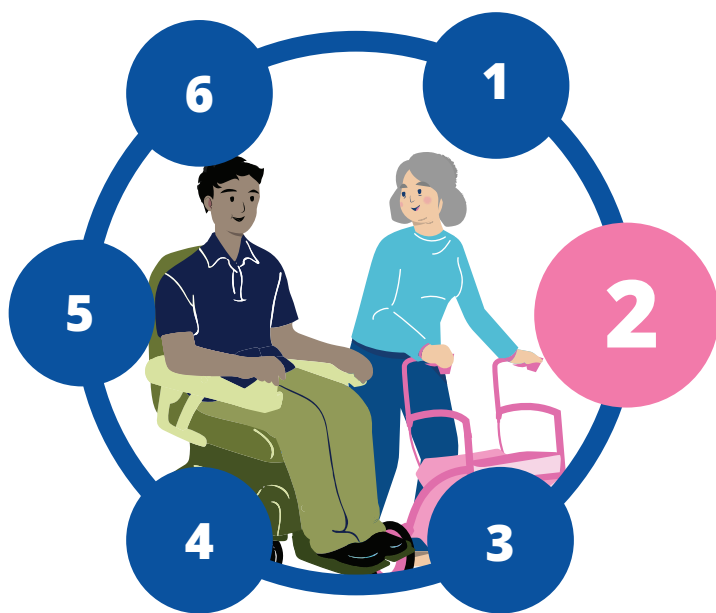
Mitä vertaistukitoiminnan edistämiseksi halutaan saavuttaa?

Mitkä ovat käytettävissä olevat resurssit?

Miten pitkä aika toiminnan edistämiseen varataan?

Ketkä ottavat vastuun toiminnan eteenpäin viemisestä? Vähintään 2–3 henkilöä.





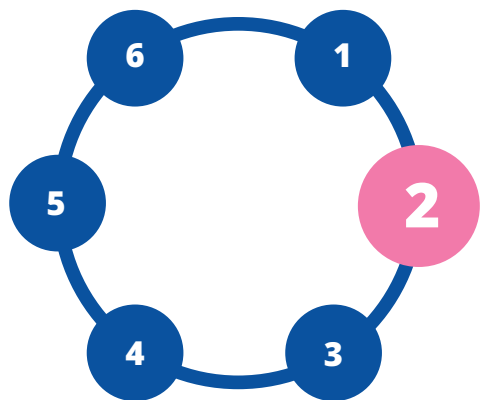
Osallista: *Anna mahdollisuus*

Vertaistukitoiminnan edistämiseen tarvitaan mukaan ne henkilöt, joita asia koskee. Sekä selkäydinvammaisten henkilöiden että työntekijöiden mukana olo on tärkeää.

Millaisia ovat osallistamis- ja vaikuttamiskeinot ja mahdollisuudet?

Tärkeää on tiedon jakaminen ja suunnitelmista kertominen sekä selkäydinvammaisten henkilöiden ja työntekijöiden kuunteleminen.

Aito osallisuus motivoi, vahvistaa sitoutumista ja jakaa vastuuta.



Ymmärrys

Osallisuudella ja sen toteutumisella on suuri merkitys ihmisen kokemaan hyvinvointiin sekä mahdollisuuteen vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. On tärkeää ymmärtää eri näkökulmat ja osallisuuden erilaiset osa-alueet.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Motivaatio

Osallistaminen on yksi tärkeimmistä motivaation herättäjistä. Kokemus toimijuudesta ja autonomias-ta lisää sisäistä motivaatiota, joka vahvistaa myös sitoutumista.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Yhteistoimijuus

Tehdään yhteistyötä tasavertaisina. Jaetaan ajatuksia ja kokemuksia. Otetaan halukkaat mukaan vertais-tukitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Yh-teiskehittämisellä ja osallistamisella saadaan tietoa, joka auttaa paitsi suunnittelutyössä, myös ryhmien välisessä ymmärryksessä.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

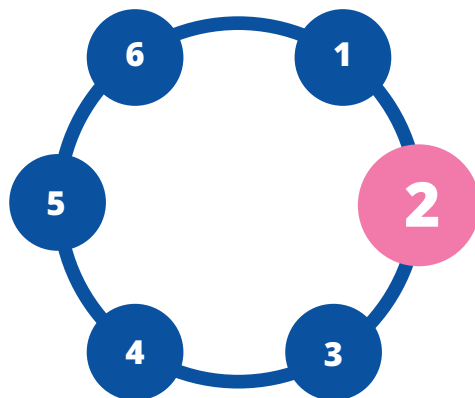
Inkluusio

Otetaan huomioon jokaisen omat lähtökohdat. Jo-kainen saa olla mukana sellaisena kuin on, ketään ei arvostella tai syrjitä ajatusten ja mielipiteiden vuoksi.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?



Apukysymykset



Millaisia ovat selkäydinvammaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet?

Millaisia ovat työntekijöiden osallistamis- ja vaikuttamismahdollisuudet?

Miten selkäydinvammaiset kokevat osallisuuden?

Ketkä ovat halukkaita osallistumaan?

Millaisia mahdollisia haasteita kohtaamme osallisuuteen / osallistamiseen liittyen?



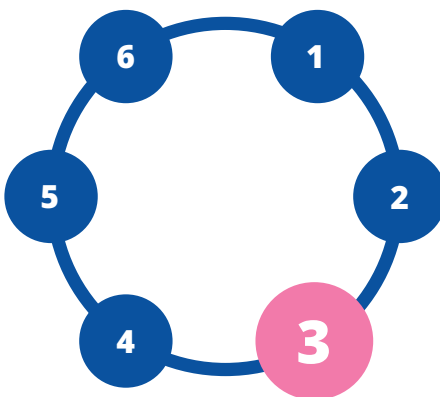


Ymmärrä: *Tutki aihetta ja pohdi eri näkökulmia*

On tärkeää saada ymmärrys eri lähtökohdista ja näkökulmista; selkäydinvammaisten toiveista, tarpeista ja voimavaroista sillä hetkellä sekä työntekijöiden realiteeteista, resursseista ja haasteista.

Hanki tietoa käytännössä selkäydinvammaisten henkilöiden kanssa keskustellen ja heitä haastatellen, kyselyillä tai vaikka yhteisissä tapaamisissa asiaa pohtien.

Tavoitteena on kokonaiskuva ja yhteinen ymmärrys hyvästä vertaistukitoiminnan mallista.



Ymmärrys

Vain yhteisen ymmärryksen kautta voi oivaltaa mitä ja millaista vertaistukitoiminta voi olla ja mitä se kenellekin merkitsee, millaista tukea mahdollisesti tarvitsee sekä millainen on tuen antajan rooli?

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Motivaatio

Ymmärryksen kautta omien lähtökohtien ja toiveiden läpikäynti auttaa pääsemään motiivien ja sisäisen motivaation äärelle. Tunteiden merkitys motivoitumiseen on avainasia.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Yhteistoimijuus

Pyydetään selkäydinvammaiset mukaan kertomaan omista kokemuksistaan ja toiveistaan. Tuodaan aktiivisesti esiin myös työntekijöiden näkökulma ja ajatukset. Yhteisen ymmärryksen kautta voi olla yhteistoimijuutta ja aitoa kaikkien osapuolten osallisuutta.

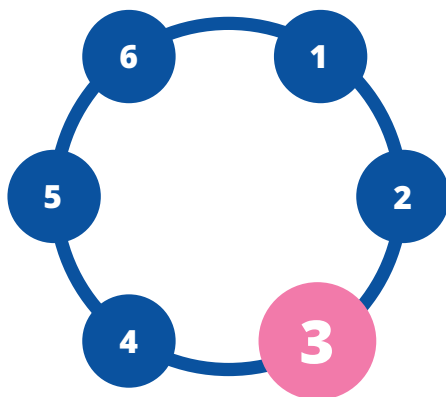
Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Inklusio

Mitä vertaistukitoiminta kenellekin tarkoittaa? Miten vertaistukitoiminta sanoitetaan kaikille ymmärrettävästi?

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Ymmärrä: Näkökulmat
Apukysymykset



Mitä vertaistukitoiminta tarkoittaa?

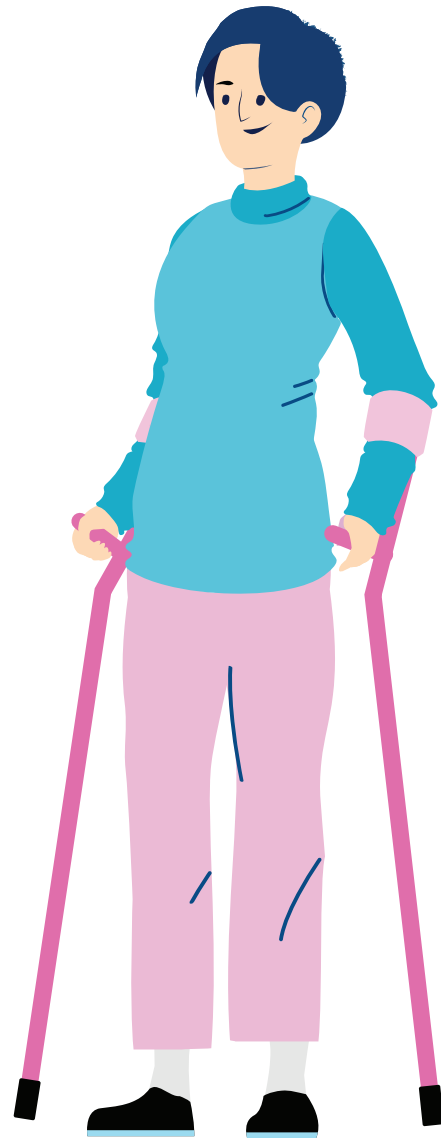
Mitkä asiat tukevat vertaistukitoimintaa?

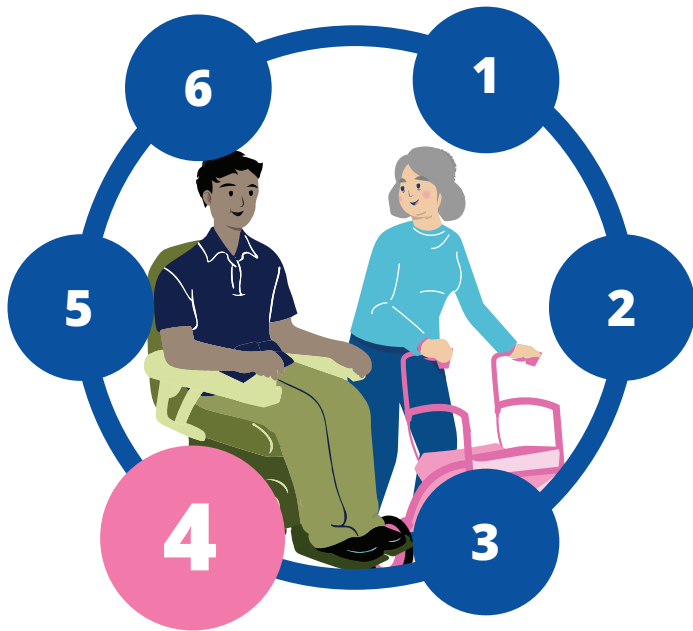
Miten meillä puhutaan vertaistukitoiminnasta?
Mitä sanoja käytetään? Vapaaehtoisuus?

Mitkä ovat vertaistukitoimintaa estäviä tekijöitä?

Millaisia toiveita ja tavoitteita on
vertaistukitoiminnalle?

Millaisia vertaistoiminnan välittäjiä olemme?



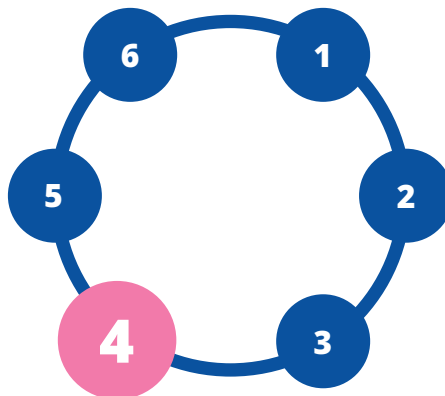


Kiteytä: *Määritä tarve ja realiteetit*

Määritä hankitun tiedon ja ymmärryksen pohjalta keskeisimmät vertaistukitoiminnan edistämistä ohjaavat asiat, periaatteet.

Mitkä ovat selkäydinvammaisten toiveet ja tarpeet? Onko alussa määritetty tavoite tarpeiden mukainen? Ollaanko menossa oikeaan suuntaan?

Arvioi arjen realiteetit ja käytettävissä olevat resurssit. Suhteuta edistämistyön laajuus ja aikataulu tilannekohtaisesti.



Ymmärrys

Mitä selkeämpi ja yksinkertaisempi asia on, sen helpompi se on ymmärtää ja omaksua. Kerätty tieto ja ymmärrys on tarpeellista, jotta valintoja voidaan tehdä.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Motivaatio

Muutos vaatii aina teon. Tekemiseen motivoituminen on helpompaa kiteytyksen kautta, kun keskeisimmät asiat selkiytyvät.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Yhteistoimijuus

Myös kiteytys ja valinnat tuleviin kokeiluihin tehdään yhdessä, jotta yhteinen ymmärrys säilyy.

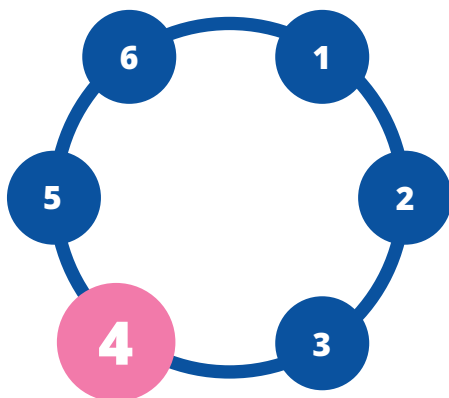
Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Inklusio

Varmistetaan, että niin selkäydinvammaisten kuin työntekijöidenkin näkökulmat tulevat huomioiduksi.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Apukysymykset



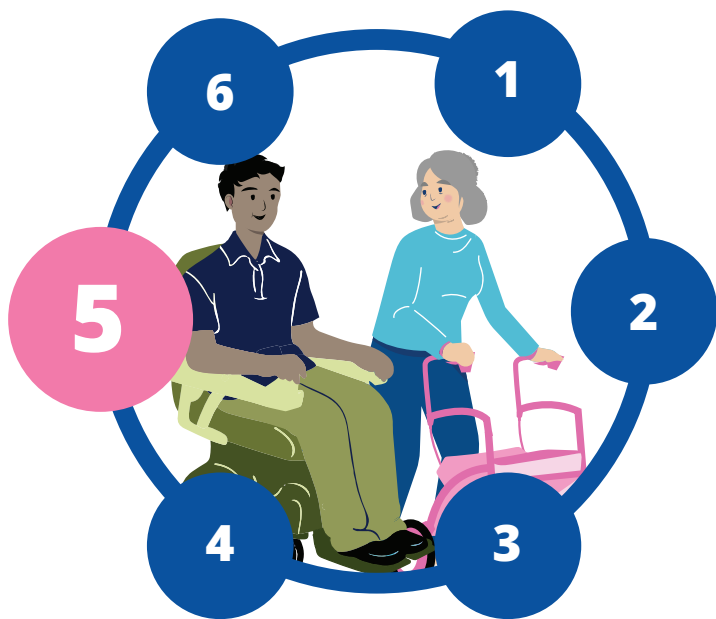
Mitä ymmärrämme selkäydinvammaisten tarpeista?

Mitkä ovat keskeisimmät asiat
vertaistukitoiminnassa? 3–5 asiaa:

Millaisia mahdollisuuksia meillä on
vertaistukitoiminnan edistämisessä?

Kuka vastaa esiintulleiden asioiden eteenpäin
viemisestä?





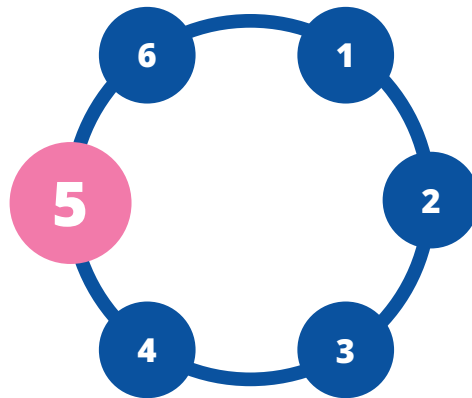
Kokeile: *Tarjoo vaihtoehtoja*

Ideoi hankitun ymmärryksen ja kiteytetyn tiedon pohjalta vertaistukitoiminnan vaihtoehtoja selkäydinvammaisten tarpeita vastaavasti. Keksi useita eri vaihtoehtoja.

Kokeile ja testaa vaihtoehtoja rohkeasti, liian pitkälle valmistelematta, ja matkan varrella ideoita parannellen kokeiluista saadun palautteen pohjalta.

Testaa uudelleen kunnes lopputulos on hyvä. Jos jokin ei toimi, vaihda se toiseen.

Tee kaikki tämä yhdessä selkäydinvammaisten kanssa!



Ymmärrys

Tässä vaiheessa kehitetään uutta ja tekeminen pohjautuu ymmärrykseen. Ilman asiakasymmärrystä suunta on hukassa – ymmärryksen kautta osataan edistää vertaistukitoimintaa tarvetta vastaavasti.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Motivaatio

Oppiminen, positiiviset kokemukset ja yhdessä tekeminen tukevat motivaatiota. Motivoituneella on myös enemmän joustavuutta, jolloin myös mahdollisen epäonnistuneen kokeilun jälkeen on helpompi jatkaa.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Yhteistoimijuus

Voidaan puhua myös yhteiskehittelystä; ideoidaan, kokeillaan ja opitaan yhdessä! Tärkeää on saada erilaisia kokemuksia ja niistä palautetta, jotta hyvä ja toimiva aktiviteetti löytyy.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

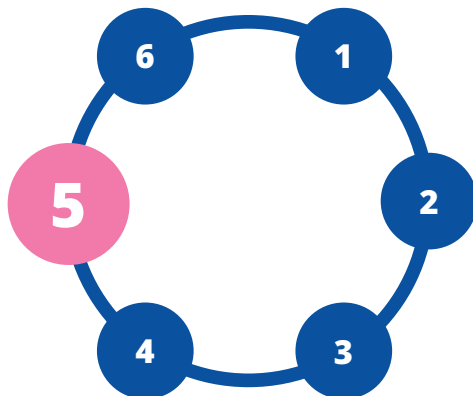
Inklusio

Kaikki vaihtoehdot eivät sovi kaikille. Suunnitelmia ja toteutusta muokataan tarpeen mukaan.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Kokeile: Tarjoa vaihtoehtoja

Apukysymykset



Millaisia ideoita nousee esille?

Listaa mahdollisimman monta ideaa:

Mitkä ideat valitaan vaihtoehdoiksi?

Huom! Ymmärrys ja kiteytykset ohjaavat.

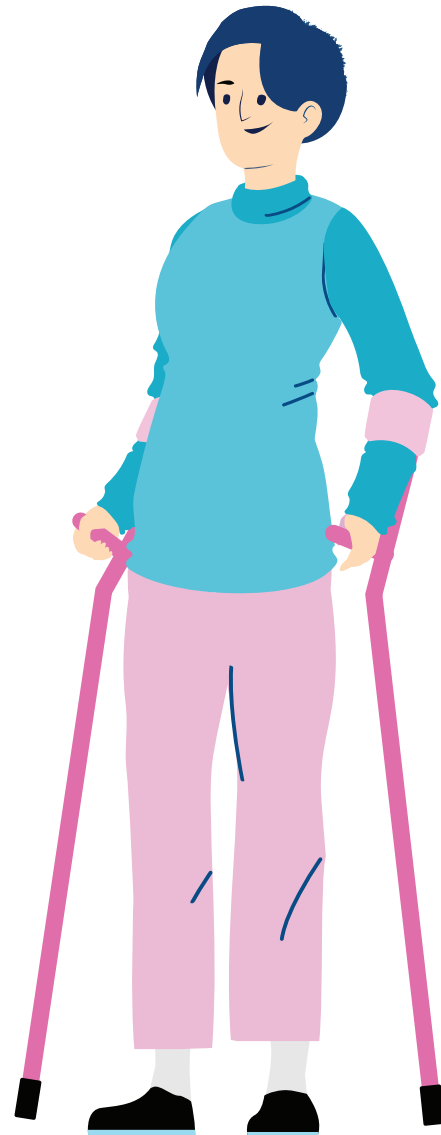
Mitä ja miten lähdetään kokeilemaan?

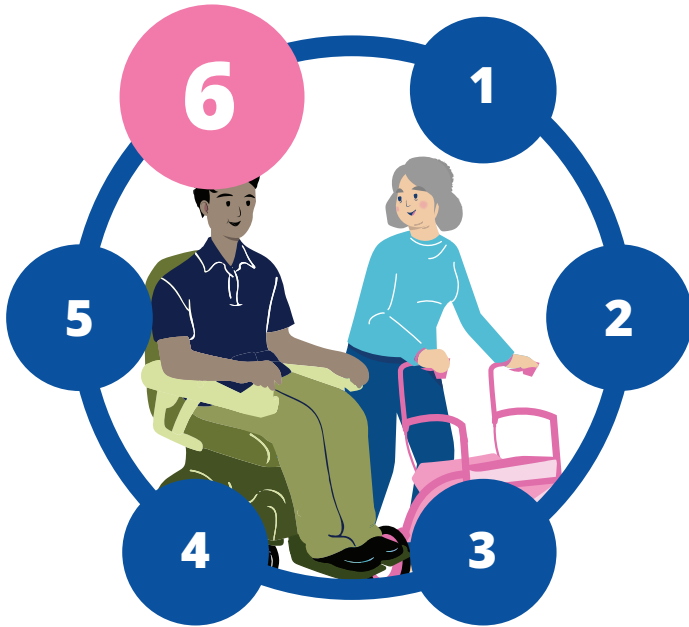
Kirjataan suunnitelma.

Millaisia kokemuksia saadaan? *Kerätään palautetta.*

Mikä toimii? Mikä ei? *Kokeiluista opitaan!*

Millaisia yhteistyötahoja voisi olla mukana, mitkä ovat meidän omat verkostot ja yhteistoiminta tahot? *Sairaalat, kuntoutusohjaajat, omaiset jne.*



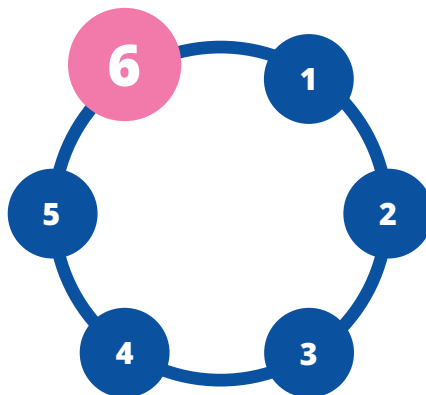


Toteuta: *Toiminta osana arkea*

Kokeiluissa hyväksi havaittuja vertaistukitoiminnan edistämisen keinoja jatketaan osana arkea.

Tuen ja motivoinnin tarve vaihtelee, mutta ymmärrys ja yhteistoimijuus auttavat vertaistukitoiminnan edistämisessä ja arjen tasapainon löytämisessä.

Pohdintaa: **Teemat**



Ymmärrys = Armollisuus

Muutos vie aikaa ja uuden opetteluun kuuluvat myös epäonnistumiset.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Motivaatio = Asenne

Vertaistukitoiminnan edistäminen on tärkeää ja sitä halutaan jatkaa. Pidetään asia esillä ja sitoudutaan säännölliseen toimintaan.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Yhteistoimijuus = Joustavuus

Toimintaa toteutetaan yhdessä. Joustavuutta ja yhteistyötä tarvitaan.

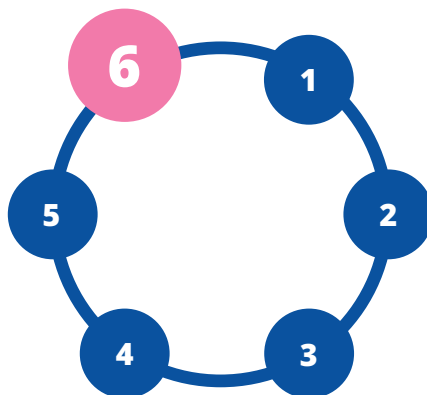
Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Inklusio = Kaikille

Vertaistukitoiminta on tavallinen osa arkea. Myös selkädinvarmaiset ovat aktiivisia toimijoita. Toimitaan jokaisen omista lähtökohdista käsin.

Mitä tämä tarkoittaa meillä?

Apukysymykset



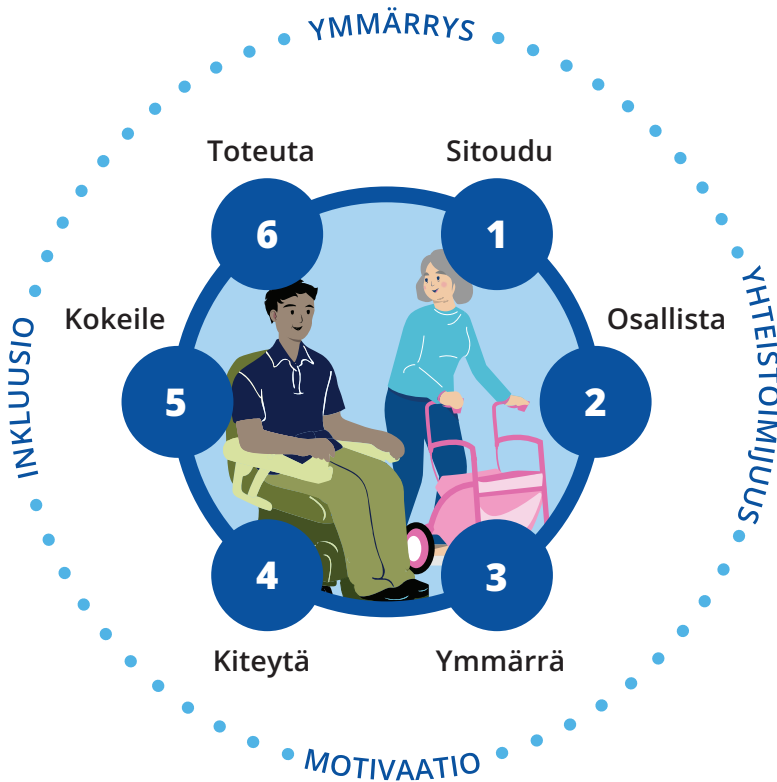
Mitkä kokeilut toimivat hyvin? Miksi?

Millaista toimintaa jatketaan arjessa?
Kuka siitä vastaa?

Millaisia eri rooleja vertaistoiminnassa tarvitaan?

Miten seuraamme ja arvioimme vertaistoiminnan
jatkuvuutta?

Mitä ideoita haluamme kokeilla tulevaisuudessa?



Periaatteita mallin taustalla:

- Vertaistukitoiminta tärkeäksi arvoksi arjessa.
- Kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua.
- Kokeillaan rohkeasti eri vaihtoehtoja.
- Ei haittaa, jos epäonnistuu – sekin on kokemus, josta voi oppia.
- Keskitetään mielekkääseen tekemiseen ja tehdään siitä säännöllistä.
- Vertaistukitoiminta on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Ei pakkoa, ei lisätyötä.
- Pienet teot ovat merkityksellisiä!

Esimerkki ja inspiraatiota

Yksi Hyvät muuvit -hankkeen aktiivisuuden ja liikkumisen kokeilujakso avattuna mallin mukaisesti.



Aspa-koti Liljalaakso

Asumispalveluita ja henkilökohtaista apua mielen-terveyskuntoutujille ja erityistä tukea tarvitseville ihmisille Turussa

Aktiivisuutta ja liikkumista lisäävä kokeilujakso

Milloin? 13.2.–10.5.2020

Keitä mukana? Asumispalveluiden mielenterveyskuntoutajat (80) ja työntekijät (14)

Mihin keskityttiin? Mielekäs tekeminen, vähiten liikkuvien motivointi, toiminnan yhdistäminen arjen rutiineihin.

Mitä saavutettiin? Liikkumisen aloittaminen ohjaajan kanssa yhdessä. Työkalu työntekijöille. ”Aktiivisuuden ja liikkumisen taso asiakkaan lähtökohdista käsin.”

”Tärkeää on asiakkaan havainnointi. Arjessa sujuvista asioista voi löytää motivaatiotekijöitä.”

”Aktiivisuuden ja liikkumisen puheeksi ottaminen voi olla ns. pienin mahdollinen liikunnallinen teko.”



Esimerkki: **Vaiheet**

Vaihe 6: Arkeen sovittaminen

Aktivoinnit ja yhdessä liikkuminen kotikäyntien yhteydessä. Aktiivisuudesta kirjaaminen (potilastietojärjestelmään) yhdessä asiakkaan kanssa. Yhteisiä, pieniä retkiä sekä yksilöllistä tukea liikkumiseen.

Vaihe 5: Aktiviteettien ideointi ja kokeileminen

Asiakasymmärryksen pohjalta ja liikkujapersoonia hyödyntäen luotiin yhdessä asiakkaiden kanssa työkalu työntekijöille → kotikäyntien yhteydessä keskustelua, yhdessä liikkumista, pienryhmiä.

Järjestettiin myös retkiä, lajikokeiluja ja tapahtuma toisen Aspa-kodin kanssa.

Vaihe 4: Valinta, tarpeen määrittely

Rutiinit, motivaatio ja mielekäs tekeminen. Tukea työntekijöille kaikkein vähiten liikkuvien asiakkaiden aktivointiin.

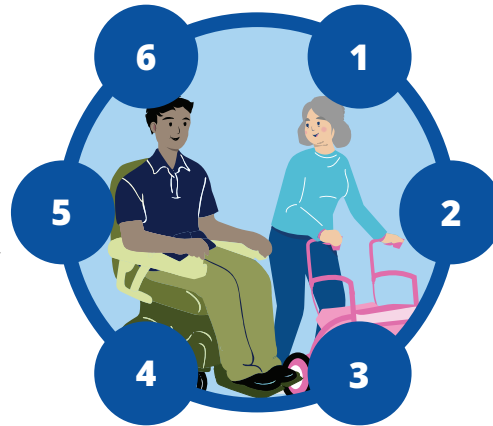
Vaihe 1: Tavoitteen määrittely, sitoutuminen

Alusta asti työntekijöistä nimetyt vastuuhenkilöt, myös palveluvastaava mukana. Ensimmäinen työpaja työntekijöille; aiheena työn merkityksellisyys, arvot ja motivaatio.

Vaihe 2: Osallistaminen

Yhteiskehittäminen asiakkaiden kanssa. Hyödynnettiin jo olemassa olevia ryhmiä.

Kaikille mahdollisuus osallistua – tietoa välitettiin omahoitajien kautta sekä erilaisin mainoksin.



Vaihe 3: Yhteisen ymmärryksen kerääminen

Asiakkaiden ja työntekijöiden yhteiset työpajat, kyselyt, keskustelut ja pienet aktiviteetit. Liikkujapersoonien luonti sekä asiakaspolkujen kautta arjen tarkastelu.

Esimerkki: Teemat

Ymmärrys

Jotta työntekijät osaavat ohjata asiakkaitaan ja jotta he ymmärtävät omat tarpeensa tässä asiassa, on heidän ymmärrettävä asiakkaitaan ja heidän tarpeitaan.

"Jos me ei ymmärrettäisi, oltaisiin väärässä työssä"

"Joskus paras ratkaisu on ihan erilainen kuin alussa ajatteli. Joskus epäonnistuu, joskus onnistuu, kuuluu arkeen!"

Motivaatio

"Paljon mietitään aktivointia tuen antamisen näkökulmasta, mutta tässähän on tärkeää meidän itsemme miettiä omaa aktivoitumistamme ja motivoitumistamme."

"Motivoinnin osaaminen omien keinojen loppuessa?"

"Liikkumalla asiakkaan olo paranee, ja oma työ helpottuu."



Yhteistoimijuus

"Kiva ja erilainen tapa, pääsi itse tekemään konkreettisesti ja yhdessä myös."

"Helpotus, kun ei tarvitse olla niin vahvasti ohjattua."

Inklusio

"Liikuntanystyrät aktivoitui, ei ollut ennen tullut mieleenkään, että esim. kotikäynnin yhteydessä voisi ottaa mukaan tekemiseen esim. hierontapallon tai vastuskuminauhan."

"Pitäisi saada liikunnan sijaan tekemistä, joka ohjaa liikuntaan."

"Toteutetaan arjessa niitä asioita, jotka itse ollaan nostettu esille. Käytetään apuna työkaluja, jotka itse ollaan kehitetty. Kokeilemalla ja yhdessä oppimalla!"

Mitä käytännössä tehtiin?

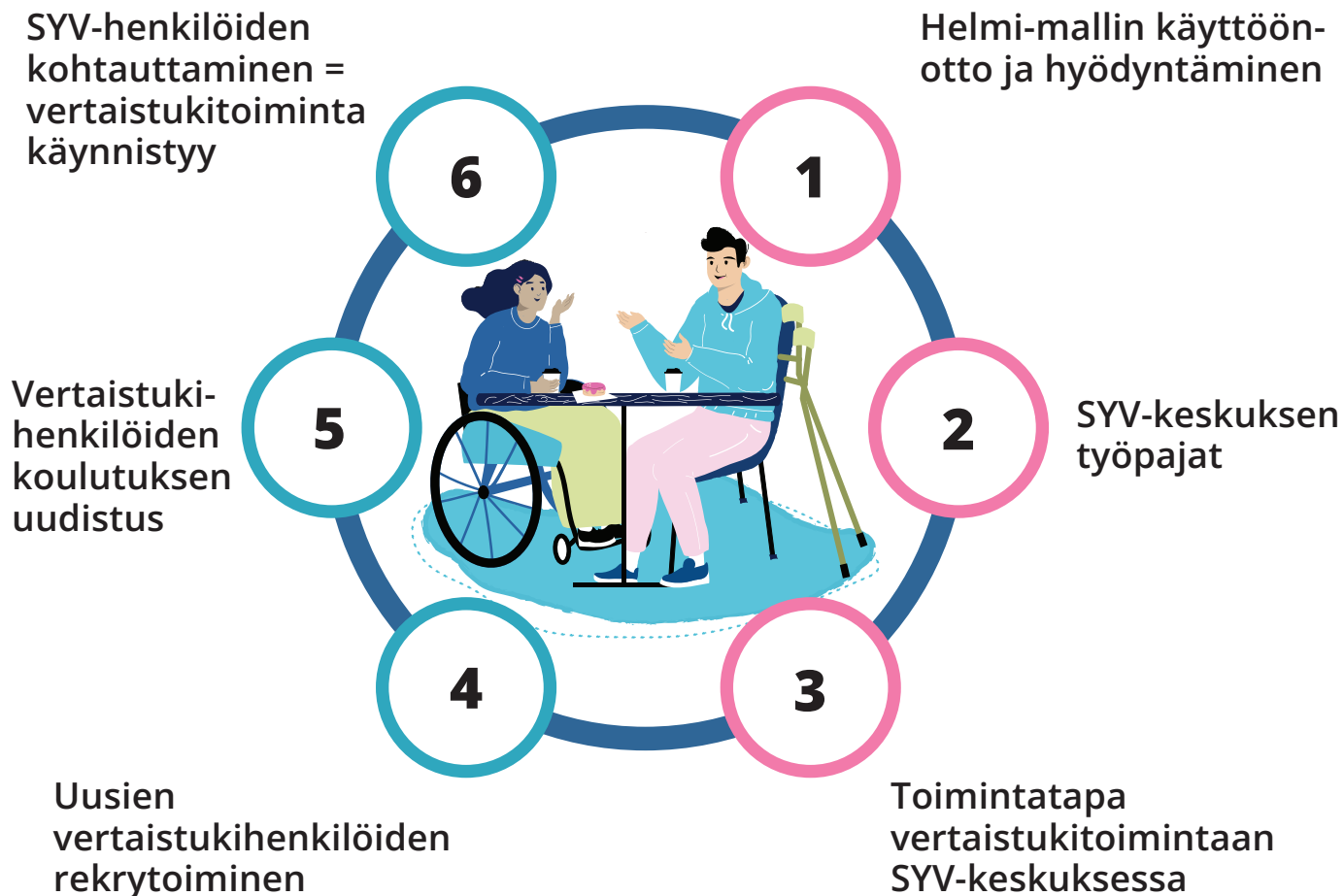
- Keskustelut ja aktivoinnit kotikäyntien yhteydessä; enemmän toiminnallista ohjelmaa kotikäynneille.
 - Kokeiltiin erilaisia aktiviteetteja; sup-lautailu, keilailu, kiipeily, ratsastus, minigolf, retket.
 - 2 asiakasta ja 1 työntekijä osallistui Paralympiakomitean Ilolii-kuttaja-koulutukseen
- Sen myötä Liljalaakson ryhmätoimintaan tuli vertaisliikuttajia.

"Meidän työntekijöiden pitää olla aktiivisia! Meidänhän se kuuluu tarjota asiakkaille mahdollisuuksia. Ei tänne kukaan ulkopuolinen joka päivä tule!"



Katso tästä Aarnen huikea tarina!

Vertaistukitoiminnan kehittämisprosessi



Ota yhteyttä

Petri Rissanen

projektipäällikkö

Selkäydinvammaiset Akson ry

Mannerheimintie 107

00280 Helsinki

p. 050 5550345

petri.rissanen@aksonry.fi

www.aksonry.fi





**SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA**



SELKÄYDINVAMMAISET
AKSON RY