

Kokemus voimavaraksi - Kokemusasiantuntijoiden ohjaama ryhmätoimintamalli masennusta kokeneille

Kakspy ry:n LOV ME- hanke
KYMSOTE, Miepä-palvelut

Käyttäjälähtöisen kokeilevan
kehittämisen prosessin kuvaus ja
toimintamalli 2019-2020



VOIMAVARARYHMÄ

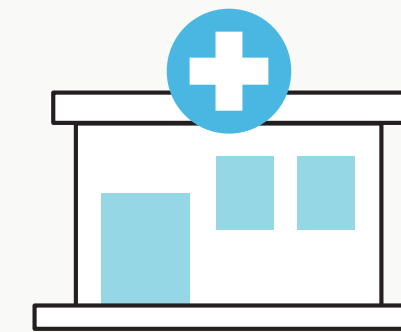


Masentaa...
Ahdistaa...
Olen niin yksin...

Lähden etsimään
apua...



i



Haluatko osallistua
kokemusasiantuntijoiden
ohjaamaan Voimavararyhmään?
Saat vertaistukea ja
kokemusasiantuntijat kertovat omasta
kuntoutumisestaan. Lisätietoa saat
infotilaisuudesta.

Infotilaisuus



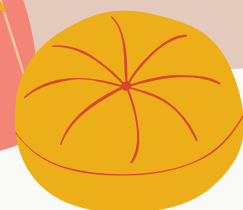
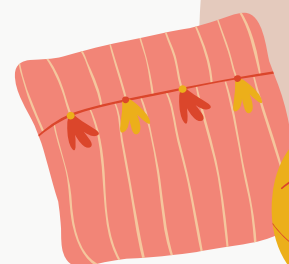
toivo
ilo hyväksyminen
ymmärrys
ystävä?



*Tapaamiset 1 krt/vko 2h/krt
*Yhteensä 10-12 krt
*2 kokemusasiantuntijaa



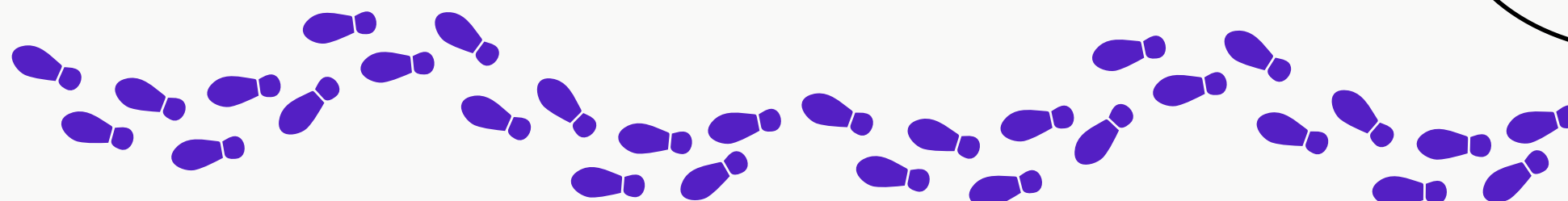
*Kahvitarjoilut, viihtyisä ympäristö
*Keskusteluja osallistujien esittämien aiheiden
pohjalta, tunnemaalausta, läsnäoloharjoituksia,
taukojumpaa, ulkoilua, musiikkia...



En olekaan yksin...
täällä on turvallista olla...
kylläpäs puhuminen
helpottaa..

Täällä tulen
kuulluksi
ja koen olevani
tervetullut...

Lohduttavaa kuulla
muiden tarinoita...
minäkin voin
selviytyä



RYHMÄN TOTEUTUS



- Ryhmämalli kehitettiin LOV ME- hankkeen käyttäjälähtöisen kokeilevan kehittämisen prosessissa
- Osallistujat terveyskeskusten Miepä-hoitajien asiakkaista
- Kokemusasiantuntijat tekivät esitteen/julisteen/videon ryhmästä osallistumisen kynnyksen madaltamiseksi
- Kahdessa ryhmässä yhteensä 5 naista ja 4 miestä
- Iältään 31-72v. Keski-ikä 61 vuotta

TAVOITTEET



Osallistujat

- Myönteisen minäkuvan vahvistaminen
- Ajattelutapa negatiivisesta positiivisemmaksi
- Selviytymiskeinojen jakaminen: "En ole yksin - vertaisuudesta voimaa!"

Ohjaajat

- Kokemusta, varmuutta, oppimista ja osaamista ryhmänohjaukseen
- Mitkä ovat heikkouteni ja vahvuuteni ryhmänohjauksessa - itsetuntemuksen lisääntyminen
- Ryhmäläisten ideoista ja palautteista työkaluja omaan ohjaukseen

KOKOONTUMISET

- Kerran viikossa 8 viikon ajan + 1 seurantatapaaminen ryhmän päättymisen jälkeen
- iltapäivisin kaksi tuntia
- Kakspy ry:n ryhmähuonetta muokattiin turvallisuutta ja vuorovaikutusta vahvistavaksi: kynttilät, tyynyt, viltit, musiikki
- Kahvitarjoilut aluksi



AIHEET

Tutustuminen

Mitä on
mielenterveys

Selviytymis-
keinot

Myönteinen
muistelu

Puistokävely

Tunnemaalaus

Musiikki

Itsetuntemus
ja
itsetunto

Päätöskerta

Uni, alkoholi,
korona

ARVIONTI

- Tuloksia arvioitiin Positiivisen mielenterveyden mittarilla sekä kirjallisilla ja suullisilla palautteilla.
- Viidellä kävijällä pisteet nousivat, kahdella laski ja yhdellä pysyi samana

"Olen hyvin tyytyväinen, että lähdin ryhmään mukaan"

"Viikon kohokohta"

"Vertaistuki auttoi jaksamaan"

"En ole aikoihin nauranut näin paljon"



- Ryhmäytyminen tapahtui nopeasti
- Tapaamisten runko oli etukäteen valmisteltu mutta joustava: Ryhmän esiinnostamia aiheita, esim: korona, uni ja alkoholi käsiteltiin
- Viihtyisä ympäristö ja tarjoilut edistivät tavoitteita
- Työnohjaus on hyvä olla tarvittaessa
- Haasteita sopivien osallistujien löytämisessä/palvelupolun selkeyttämistä tarvitaan
- Osallistujat iäkkäämpiä ja pidempään sairastaneita
- Kokemusasiantuntijoiden positiivinen mielenterveys vahvistui
- Tunnettavuus lisääntyi
- Yhteistyö kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten, kuntaorganisaation ja järjestön välillä vahvistui

HUOMIOITA



MITÄ KAHDEN KOKEMUSASIAANTUNTIJAN OHJAAMA RYHMÄ MAHDOLLISTAA?



- Varmistaa laadukkaan ryhmätoiminnan
- Tukee kokemusasiantuntijaohjaajien hyvinvointia
- Luovempaa ryhmätoiminnan ideointia ja suunnittelua
- Joustavaa työjakoa. Toisella mahdollisuus tarkkailla ja huomioida ilmapiiriä
- Tarvittaessa osallistujan yksilöllisiä kohtaamisia
- Perusteellisempaa arviointia ja työssä kehittymistä: Ryhmäkertojen jälkeen ohjaajat jakoivat havainnot ja kokemukset keskenään: Käytetyt menetelmät, ilmapiiri, haasteet ja onnistumiset
- Mieli ry:n Arvioinnin työkalu ohjaajille-palautelomake koettiin toimivaksi

- Ryhmäläisillä tärkeää olla yhteinen kokemuspinta (masennus/uupumus/ahdistus)
- Miehiä tai naisia vähintään kaksi ryhmässä
- Eri ikäiset ihmiset rikastuttivat ryhmää
- "Oikein hyvä sisältö"- keskustelut ja vertaistuki
- **Kaikki kokivat olonsa tärkeäksi ja tervetulleeksi**
- "Ohjaajat motivoituneita ja sitoutuneita"
- Kaikki toivoivat useampia ryhmäkertoja- olisi tuonut syvempää tutustumista muihin
- Kaikki kokivat vointinsa parantuneen ryhmän aikana
- Ryhmän jälkeen vointi palautui entiselleen, paitsi yhdellä, jolla tiivis kuntoutumissuunnitelma
- Yksi päätti aloittaa omakustanteisen terapian

HUOMIOITA OSALLISTUJIEN PALAUTEHAASTATTELUISTA





KOKEMUS VOIMAVARAKSI
-
MEILLE KAIKILLE