



HSP – Suomen
erityisherkillä ry



HSP
Voimaryhmät
-hanke

Yhdistyksen tarkoitus

- ▶ Yhdistyksen tarkoituksena on synnynnäistä erityisherkkyyttä koskevan **tiedon ja ymmärryksen lisääminen** Suomessa...
- ▶ Yhdistys edistää ja valvoo erityisherkkien henkilöiden yleisiä **yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia ja tasa-arvoa** erityisherkkien ja ei-erityisherkkien välillä.
- ▶ Yhdistys **tekee erityisherkkyyttä tunnetuksi ja kehittää sen ymmärrystä yhteiskunnassa**, työelämässä, sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä varhais-, nuoriso- ja aikuis-kasvatuksessa ja –koulutuksessa.

Hankkeen taustaa

- ▶ Keväällä 2018 yhdistyksen vapaaehtoiset toteuttivat Voimaryhmät – pilotin: Erilaisten teemojen alla toteutuneisiin ryhmiin osallistui runsaasti yhdistyksen jäseniä. Vertaisryhmätoiminnan vaikuttavuutta mitattiin.
- ▶ Hankkeen tukijana toimi/toimii psykiatri Ben Furman
- ▶ Yhdistys haki STEA:lta avustusta HSP Voimaryhmät – hankkeeseen vuosiksi 2019-2021
- ▶ STEA:lta saatiin puoltava lausunto rahoitukselle 5.12.2018
- ▶ Valmistelevat toimet aloitettiin välittömästi
- ▶ Lopullinen päätös rahoituksesta tulee Sosiaali- ja terveysministeriöltä vuoden 2019 tammi-helmikuun vaihteessa.

Hankkeen tarkoitus

- ▶ HSP Voimaryhmät -hankkeessa kehitetään emotionaalisesti reaktiivisille erityisherkillle sovellettu, valtakunnallinen vertaisryhmätyöskentelyn malli ja ryhmänohjaajakoulutus.
- ▶ Erityishervät aikuiset kokevat helpommin stressiä tai yksinäisyyden tunteita. Tästä seuraa mm. korkeampi riski sairastua kakkostyypin diabetekseen ja masennukseen.
- ▶ Ratkaisukeskeisissä, toiminnallisissa matalan kynnyksen vertaisryhmissä toimintakyky ja osallisuuden kokemus paranevat sekä yksinäisyys ja stressi vähenevät.

"Tavoitteena on moderni kyläyhteisö, jossa ihmiset toimijoina auttavat ja pitävät huolta toisistaan".

(Halava 2018)

Tavoitteet

1. Parantaa toimintakykyä niillä emotionaalisesti reaktiivisilla erityisherkillä aikuisilla, jotka ovat keskimääräistä stressaantuneempia ja yksinäisempiä ja joiden mielen hyvinvointi on alhainen.
2. Vähentää yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä: Löytää matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia arimmille ja sosiaalisia tilanteita pelkääville erityisherkillä.
3. Vähentää negatiivisesta minäkäsityksestä aiheutuvaa kuormitusta emotionaalisesti reaktiivisilla erityisherkillä.

Kohderyhmät



1) Erityisherivät aikuiset

Erityisherikiksi itsensä tunnistaneet aikuiset, jotka ovat keskimääräistä stressaantuneempia ja yksinäisempiä ja joiden mielen hyvinvointi on alhainen

2) Erityisherivät HSP voimaryhmäohjaajat

Ryhmänvetämistä harkitsevat erityisherivät, jotka tarvitsevat henkilökohtaista tukea ryhmän perustamisen vaiheessa sekä ohjausta ja koulutusta ryhmän vetämistä koskevissa asioissa.

3) Järjestöt ja julkinen sektori

Toimijat, jotka tarvitsevat kustannustehokkaita ja osallisuutta lisääviä keinoja vahvistaa syrjäytyneiden tai syrjäytymisuhan alla olevien toimintakykyä.

Henkilöstö

- ▶ **Projektipäällikkö:** Hankkeen johtaminen, verkostoituminen, yhteistyöneuvottelut, talous ja henkilöstöhallinto, hankkeen toimintamallin kehittäminen, koulutussuunnittelu, kouluttaminen. Yhdistyksen toiminnanjohtajan tehtävät.
- ▶ **Projektikoordinaattori:** Viestintä ja markkinointi, verkkosivujen koordinointi ja päivittäminen, asiakaspalvelu ja neuvonta, vertaisvetäjien tuki. **Työaika 20 h/vko.**
- ▶ Työpari toimii tiiminä. Hyvä hallinto luodaan yhdistyksen linjauksien mukaisesti: tuetaan itseohjautuvuutta, tiimityöskentelyä ja yhteisöllisyyttä
- ▶ **Ohjausryhmä,** valvoo ja tukee projektin toteutumista: yhteistyökumppaneiden edustajat, hallituksen edustajat ja muita asiantuntijajäseniä

Toimitilat



- ▶ Hallinnon toimitiloiksi ja vertaistoiminnan paikalliseksi keskuukseksi vuokrataan edulliset toimitilat kumppanuustalo Arttelista Tampereelta : <https://www.artteli-ry.fi/> 1.2.2019 alkaen
- ▶ Valtakunnallinen ryhmätoiminta järjestetään ensisijaisesti yhteistyökumppaneiden tiloissa sekä edullisissa tai maksuttomissa julkisissa tiloissa, kuten kirjastojen työ- ja kokoushuoneissa, nuoriso- tai yhdistystaloilla.

Yhteistyökumppanit



- ▶ KUKUNORI RY
- ▶ BALANSSI RY
- ▶ HELSINGIN NUORTEN MIESTEN KRISTILLINEN YHDISTYS RY
- ▶ TAMPEREEN MIELENTERVEYSSEURA RY
- ▶ Professori Anne Kouvonen
- ▶ Psykiatri, prsykoterapeutti **Ben Furman** on lupautunut hankkeen tukijaksi.

Talousarvio

- ▶ Vuosi 2019: 100 000
- ▶ Vuosi 2020: 95 000
- ▶ Vuosi 2021: 95 000



Koulutukset



- ▶ **Voimaryhmien ohjaajakoulutus**
Ryhmänohjauksen **perustaito-osuus ja kokemusasiantuntijaosuus.**
- ▶ **Auttavan puhelintyön koulutus**
- ▶ Voimaryhmänohjaajille järjestetään työnohjaus ja mentorointi sekä vertaismentori
- ▶ Kerran vuodessa järjestetään vertaisohjaajien työnohjauksen teemapäivä. Kerran vuodessa on myös voimaryhmäohjaajien viikonloppukoulutus, jossa vanhat ja uudet ohjaajat tapaavat toisiaan.
- ▶ Osa koulutuksista voidaan hankkia yhteistyökumppaneilta tai järjestää yhdessä. Yhteistyökumppaneille voidaan järjestää tilauskoulutuksia ja ryhmien ohjausta.

Menetelmästä

- ▶ Menetelmässä yhdistyvät ratkaisukeskeisyys ja toiminnallisuus, tieto ja kokemus . Osallisuuden kokemuksen mahdollistaminen on erityisen tärkeää.
- ▶ Voimaryhmiin osallistujat ja ryhmänohjaajat osallistuvat itse sisällöntuotantoon ja kertovat, minkälaisia sisältöjä haluavat ammattilaisilta.
- ▶ Malli keskittyy itseohjautuvien tiimien muodostumiseen, jolloin vapaaehtoisten toiminnasta tulee kustannustehokasta, ketterää, skaalautuvaa ja järjestökentässä uudella tavalla toteutettua.
- ▶ Toimintaa, sen vaikuttavuutta ja osallistujien hyvinvointia seurataan korkealaatuisilla mittareilla ja kyselyillä
- ▶ Voimaryhmätoiminta voi ennaltaehkäistä hyvinvoinnin heikkenemistä. Kun ihmiset tunnistavat omia voimavarojaan ja ottavat ne käyttöön, he alkavat voida paremmin.
- ▶ Toiminta voi olla myös tukimuoto joka toimii julkisten palvelujen ohella vahvistavana ja yhteisöllisenä lisätoimintana jo sairastuneelle (esim. masennus), ja siten nopeuttaa hänen paranemistaan.

Viestintä



- ▶ **HSP Voimaryhmät ovat positiivisia ja helposti lähestyttäviä!**
- ▶ Hankkeen etenemisestä ja tuloksista viestitään aktiivisesti yhteistyökumppaneille, sidosryhmille, korkeakouluille ja tutkijayhteisöille, tiedotusvälineille, muille hankkeesta kiinnostuneille sekä pohjoismaisille erityisherkkyyshdistyksille.
- ▶ Esimerkiksi: Hankkeen oma verkkosivu tai -sivusto
 - Ajankohtaiset hankeasiat
 - HSP -Voimaryhmien sisältö ja tiedotus
 - Materiaalien jakaminen: tieto erityisherkkyydestä
 - Sivuston luovat, julkaistavat yhteisöprojektit
 - Intra: koulutus ja lisämateriaalit, ryhmätöitä

Hankkeen aikataulu

Vuosi 2019

- ▶ käytännön toiminnan organisointi:
työsuhteet ja toimitilat, verkostoituminen ja johtoryhmä
Toimintatavat ja verkkosivut
- ▶ **Hankeseminaari 1:** Hankkeen avajaiset,
vertaistilan avajaiset
Palveleva puhelin – koulutus
Voimaryhmänohjaajien rekrytointi
- ▶ Ensimmäiset koulutukset, oppimateriaalin valmistelu

Vuosi 2020

▶ **Hankeseminaari 2**

ensimmäiset Voimaryhmät alkavat

- ▶ Kehitetään Voimaryhmäohjaajien koulutuksen, Voimaryhmien työkirjan ja ohjaajan oppaan sekä haastavien tilanteiden kohtaamisten ohjeistuksen sisältöjä kohti vakiintuvaa muotoa osallistujien, sidosryhmien ja asiantuntijoiden kanssa.
- ▶ Uusi aloitettava ohjaajakoulutus
- ▶ Kokemusasiantuntijakoulutus alkaa
- ▶ Palvelevan puhelimen ja vertaiskeskuksen toiminta vakiintuneita ja laajenevia

Vuosi 2021

▶ **Hankeseminaari 3**

- ▶ Palveleva puhelin –koulutus, ryhmänvetäjien koulutukset ja kokemusasiantuntijoiden koulutukset vertaisvoimin
- ▶ Toimintamalleja aletaan jakaa yhteistyökumppaneille
- ▶ Voimaryhmät, Palveleva puhelin ja koulutus toimivat vapaaehtoisvoimin.
- ▶ Vuosiarvion, loppuarvion ja loppuraportin laatimiset
- ▶ **Hankkeen päätösseminaari:**
Tulosten julkistaminen, nykytilan kertominen, tulevaisuudenkuva ja toiminnan jatkuvuus
- ▶ Toiminta, tapahtuu itseohjautuvissa, vapaaehtoisten vertaisten vetämissä tiimeissä, jotka saavat työnohjausta, mentorointia ja tukea asiantuntijaverkostolta.

Tulokset vuonna 2021

- 1) Toimintakyky on parantunut:
- 2) Yksinäisyys ja eristyneisyys on vähentynyt:
- 3) Negatiivisesta minäkäsityksestä aiheutunut kuormitus on vähentynyt
- 4) HSP Voimaryhmän työkirja ja ohjaajan opas
- 5) HSP Voimaryhmäohjaajien koulutus – ja työnohjauksen malli
 - *Voimaryhmäohjaajan perustaidot -koulutus*
 - *Kokemusasiantuntijakoulutus*
 - *Puhelinneuvojakoulutus*
- 6) HSP Palveleva puhelin
- 7) HSP Voimaryhmien järjestämisen malli

Arviointi

- 1) HSP Voimaryhmiin osallistuvat
 - 2) HSP Voimaryhmäohjaajat
 - 3) Palkattu henkilöstö ja hallitus
 - 4) Ohjausryhmä
 - 5) Yhteistyökumppanit
- ▶ Hyvä hallinto: laadun säännöllinen arviointi kyselyillä, palautekeskusteluilla, hyvien käytäntöjen ja kehittämiskohteiden tunnistamisarviointeilla ja itsearviointityöpajalla.
 - ▶ Hankeseminaarit: esitellään hankkeen etenemistä, saavutettuja tuloksia ja arviointeja. Tilaisuuteen kutsutaan yhteistyökumppaneita, sidosryhmiä, median edustajia sekä asiantuntijoita.

Hankkeen lähtökohtia

- Joulukuussa aloitetaan työntekijöiden rekrytointi
- Tammikuussa valitaan työntekijät ja toimitila
- Tammi-helmikuussa ministeriön päätöksen jälkeen tavataan yhteistyökumppanit ja muodostetaan ohjausryhmä.
- Hanke käynnistyy suunnitelman mukaisesti.

- Jäsenille ja asiasta kiinnostuneille tiedotetaan ajankohtaisista asioista.
- Vertaiskeskuksen ja hankkeen avajaisiin kutsutaan osallistumaan.
- Keväällä 2019 Auttavan puhelimen koulutus vapaaehtoisille
- Syksyllä 2019 alkava vertaisohjaajien koulutus
- Avoimet suunnittelu – ja ideointitilaisuudet



*Tule mukaan
osallistumaan
ja kehittämään!*

Toimisto: info@erityisherkat.fi
Hallituksen pj. Elna Akola
pj@erityisherkat.fi

