

Hyvinvoinnin tukemisesta osa kaikkien työtä?



OHJAAMO



Mikä Onni

- Alkoi 2018 STM:n ja TEMin yhteisenä kehittämishankkeena
- Vuoden 2023 alusta vakinaista toimintaa
- Tällä hetkellä noin 30 työntekijää 24 Ohjaamossa kehittää Ohjaamojen ja verkostojen psykososiaalista tukea
 - asiakastyö (yksilötyö ja ryhmät)
 - työntekijöiden osaamisen lisääminen (koulutukset, työparityö jne.)

Työntekijöille lisää osaamista koulutuksin

- Psykososiaalisia perustaitoja
 - esim. hyvä kohtaaminen, tuen tarpeen tunnistaminen
 - perusosaaminen kaikille, työtehtävästä ja koulutustaustasta riippumatta -> ns. pallottelu vähenee, pienemmät haasteet eivät eskaloitu ja kustannuksia säästyy
- Menetelmäkoulutuksia ja käyttötukea
 - esim. HOT lyhyissä ja pitemmissä asiakasprosesseissa
- Tarjolla kaikille Ohjaamoissa työskenteleville ja verkostoille
 - yhteinen työote

Perjantaisin klo 9-10
Onnin Moodle-oppimisympäristössä

ONNILLISET AAMUKAHVIT

<https://ohjaamojenonni.moodle.mmg.fi/>

Ohjaamoiden työntekijöille ja verkostoille.
Rekisteröidy, kirjaudu ja klikkaa Onnilliset aamukahvit -kuvaketta.
Tule kuulolle, keskustelemaan, kokeilemaan ja saamaan vinkkejä asiakastyöhön!

2.9. Itsemyötätunto, vieraana Ronnie Grandell
9.9. Psykososiaalinen työ Ohjaamoissa
16.9. Hyvä kohtaaminen
23.9. Tuen tarpeen tunnistaminen
30.9. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus
7.10. Otetta osallisuuteen
14.10. Työntekijät muutoksessa
21.10. Hyvinvoinnin HOT-nelikenttä
28.10. Yksinäisyys
4.11. Nuori omaisena, vieraana FinFami
11.11. Itsekritiikki
18.11. Somen hyödyntäminen, Onnin TikTok esimerkkinä
25.11. Osallisuudesta hyvinvointia
2.12. Kaveritaidot
9.12. Lähisuhdeväkivalta
16.12. Rauhoittumis- ja rentoutusharjoituksia

OHJAAMO

Asiakastyötä kasvokkain ja verkossa

- +18 v., suomeksi
- Tavoitteellista yksilötyötä ja ryhmätoimintaa
 - HOT-muutosvalmennus
 - avoimia ja suljettuja ryhmiä
 - sosiaalisten tilanteiden jännittäjät
 - hyvinvointiryhmät ja -tuokiot
 - nepsy-ryhmät

Keskiviikkoisin
klo 15–16.30
DISCORDISSA

<https://discord.gg/jQCuteMAux>

Asiaa ADHD:stä

18–29-vuotiaille, joilla on haasteita keskittymisessä ja tarkkaavuudessa. Tule pohtimaan tai vaikka vain kuulolle, kuinka saada arki haltuun. Samalla saat vertaistukea ja toimivia keinoja. Voit tulla mukaan milloin tahansa tai osallistua vaikka kaikille kerroille.

7.9. / 19.10. / 30.11. Perustietoa ADHD:stä
14.9. / 26.10. / 7.12 Arki hallussa
21.9. / 2.11 / 14.12 Sosiaaliset suhteet
28.9. / 9.11. / 21.12 Opiskelu ja työelämä
5.10. / 16.11. Tukitoimet
12.10. / 23.11. Haasteista vahvuudeksi

Ohjaajina toimivat
Onnin nepsy-valmentajat.



HOT-muutosvalmennus

- Tapaamisia 6-10
- Verkossa noin puolet valmennuksista
- 3x10d-itsearviointilla mitataan vaikutuksia, asteikko 0-10

	Alku 431	Loppu 243
Kuinka tyytyväinen olet		
Kykyysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	6	7
Päivittäiseen pärjäämiseesi (esim. työ, opinnot, paja)	6	7
Omien vahvuuksiesi kehittämiseen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)	6	7
Itsetuntoosi	5	6
Elämäsi kokonaisuutena	6	7
Kuinka luottavainen olo sinulla on tulevaisuuden suhteen	6	7
Saatko tehtyä itsellesi tärkeitä asioita (kuten ystävien tapaaminen, liikunta, opiskelu) huolimatta vaikeista ajatuksista, tunteista ja muistoista	6	7

Jännittäjäryhmät

- 8 kerran ryhmämalli sosiaalisia tilanteita jännittäville, ohjaajille 1 päivän koulutus
- 98 % suosittelisi muille osallistumista (N = 188)
- SPIN-pisteet ka. alku ja loppu (29 ryhmää): 41 -> 32
 - Alle 18 = normaalia / vähäistä
 - Yli 40 = jännittäminen haittaa merkittävästi arkipäiväistä selviytymistä

”Ryhmä opetti sekä keinoja pääsemään läpi jännittämisestä että hyväksymään jännittämisen. Lisäksi oli hyvä jakaa kokemuksia muiden kanssa, ei tunnu olevan yksin tämän ongelman kanssa.”



Voimauttavat verkkoryhmät
JÄNNITTÄJILLE
Syksy 2022

Jännittääkö porukassa puhuminen tai puhelimella soittaminen?
Panikoitko työhaastattelua?

Tämä ryhmä on sinua varten! 18–29-vuotiaille tarkoitettussa maksuttomassa ryhmässä löydetään yhdessä keinoja jännityksestä selviämiseen.

Verkkoryhmä on avoin paikkakunnasta riippumatta!
Ota yhteyttä ja kysy lisää: suvi.karkiainen@te-toimisto.fi

Syyskuu
Maanantaisin 5.9.–24.10.
klo 14–16

Lokakuu
Tiistaisin 4.10.–22.11.
klo 14–16

Marraskuu
Torstaisin 3.11.–22.12.
klo 14–16

OHJAAMO

Yhteystiedot

Moodle: <https://ohjaamojenonni.moodle.mmg.fi/>

 [ONNI Ohjaamoiden psykososiaalinen tuki](#)

 [@ohjaamojenonni](#)

 [@ohjaamojenonni](#)