



Feelix-ohjaajan kirja

Kaarina Latostenmaa • Maarit Hallia • Reetta-Kaisa Kuusiluoma • Anne Kärki • Tapio Myllymaa

Feelix: Tulevaisuuden työtaidot - Future work skills -hanke
Euroopan Unioni, Euroopan sosiaalirahasto
Satakunnan ammattikorkeakoulu

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sarja B, Raportit 3/2022

ISBN 978-951-633-351-2 (painettu)
ISSN 1457-0696 (painettu)

ISBN 978-951-633-350-5 (pdf)
ISSN 2323-8356 (pdf)

Copyright Satakunnan ammattikorkeakoulu

Julkaisija:
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunnankatu 23, 28130 Pori
www.samk.fi

Tekijät:
Kaarina Latostenmaa
Maarit Hallia
Reetta-Kaisa Kuusiluoma
Anne Kärki
Tapio Myllymaa

Graafinen suunnittelu ja taitto:
Maija Hannukainen

Kuvat:
Feelix hankehenkilöstö:
Reetta-Kaisa Kuusiluoma
Kaarina Latostenmaa
Maija Hannukainen
* * *
Pixabay

Paino: Plusprint Ulvila
Paperi: Kannot Multiart Silk 250g/m²
Sisus Multiart Silk 150g/m²



Sisältö

Esipuhe	4
Näin syntyi Feelix	4
Johdanto	6
Feelix-ryhmä pähkinänkuoressa	7
Taustaa Feelix-ryhmätoimintaan	8
Odotuksia ohjaajalle	8
Feelix-ryhmän merkitys	9
Ajattelutapaan uutta	11
Käytännön ohjeita	13
Ryhmän kokoaminen	13
Ryhmää etsimään	15
Valmistautuminen ryhmätilanteeseen	15
Ryhmässä	17
Miten alkuun?	17
Mitä ryhmissä tapahtuu?	18
Kiitoksen paikka	20
Nuorten kertomaa	22
Vertaistuki ilmiönä	25
Ryhmä ilmiönä	26

Liitteet	28
Hanketiivistelmä	36
Aiheesta lisää	38



Esipuhe

Näin syntyi Felix

Kaikki alkoi tarpeesta tuoda tasa-arvoistava malli nuorille, jotka ovat kohdanneet vaikeuksia tai hidasteita johtuen esimerkiksi terveystilasta tai oppimisvaikeuksista. Ryhmäpilotoinnilla selvitettiin, millainen vertaistoiminta parhaiten tukee matkaa kohti tulevaisuuden taitoja.

Reetta-Kaisa Kuusiluoma ja minä ohjasimme ryhmiä. Anne Kärjen ja Tapio Myllymaan kanssa reflektimme kokemuksia ja palautteita. Susanna Valtanen kokosi lisäarvoa Euroopan kumppaneiltamme. Anu-Susanna Koskelan järjestelyiden ja Maija Hannukaisen upean taiton myötä näemme tulokset tässä kirjassa.

Arvioinnin tulos on, että nuoret tarvitsevat toisiaan ja tavoitteettomuutta. He kaipaavat tilaa ja aikaa rauhassa jakaa kuulumisiaan ja ajatuksiaan. Se rentouttaa ja vie eteenpäin. Ryhmissä nuoret saavat myös kokea olevansa tarpeellisia toisilleen.

”Kun huomaa, että muut painivat samantyyppisten asioiden parissa, tuloksena on huojennus ja rohkaistuminen tulevaan. Myös ilo viriää.

Felix auttaa suuntaamaan tulevaisuuteen turvallisemmin mielin. Sähköisiä työkaluja on otettu luontevasti käyttöön. On puhuttu arjen pulmista ja isoista huolista. On löydetty omia ja toisten vahvuuksia.

Nuoret kokevat toiminnan tärkeäksi ja hyödylliseksi ja se sopii myös yli 30-vuotiaille. Erityisesti korona-aikana ryhmän tuoma kaveruus on kullannarvoista.

”

Jos on ollut esimerkiksi paljon itsekseen kotona, niin ryhmän kanssa pääsee tekemään asioita, mitä kuka tahansa tekee. Silloin on ihan tavallinen nuori.

Kiitos rahoittajalle, Euroopan sosiaalirahastolle ja SAMKille, kannustavalle ohjausryhmälle, Feelixin ohjaajaverkostolle sekä huikeille työkavereilleni.

Suurin innoittajani ovat olleet ryhmiin osallistuneet nuoret. Kuulukoon heidän viestinsä! Olkoot Feelix-ryhmät jatkossakin viikko-ohjelmassa. Kiitos ohjaaja, että mahdollistat sen!

Kaarina Latostenmaa
Feelix-hankkeen projektipäällikkö 20.2.2022 asti.



*“Pidän paikoista joissa saa vain olla
joissa ei tarvitse näyttää tai näytellä
ei hyysätä tai hyssytellä.
Pidän paikoista joissa on lupa huilata
vaikkei olekkaan lopen uupunut
Joissa voi puhella hölmöjä
tai väitellä viisaasti
Voi ajatella samoin
tai nähdä aivan muuta
Sellaisista paikoista minä pidän
sillä niissä näyttää viihtyvän hyvin myös armo.”*

Eлина Salminen, Kesken-blogspot

*Annetaan kaikkien
kukkien kukkia*

Johdanto

Käsissäsi on nyt Feelix-ohjaajan kirja, joka on koottu juuri sinulle, Feelix-ryhmän ohjaaja.

Tavoitteena on, että löydät tästä kirjasta sekä Feelix-hankkeen kotisivuilta (www.feelix.fi) kaiken sen perustiedon, mitä tarvitset Feelix-ryhmän muodostamiseen ja ohjaamiseen.

Kirja tarjoaa vinkkejä ryhmien ohjaukseen sekä kokemuksia ja kommentteja Feelix-ryhmien matkan varrelta.

Toivotamme oikein antoisia hetkiä Feelix-ryhmäohjauksen parissa!



Maarit Hallia
Feelix-hankkeen
projektipäällikkö
21.2.22 alkaen



Reetta-Kaisa Kuusiluoma



Anne Kärki



Tapio Myllymaa



Feelix-ryhmä pähkinäkuoressa

Feelix-ryhmä on tarkoitettu siirtymävaiheessa oleville nuorille tai vastaavassa tilanteessa oleville. Pohdinnassa on tulevaisuus, tulevaisuuden työelämä ja siellä tarvittavat taidot. Vertaisryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kerran viikossa.

Mitä ryhmässä käsitellään?

Ryhmässä käsitellään mukavassa ilmapiirissä asioita, joita tulevaisuuden työelämä meiltä kaippaa. Tällaisia voivat olla:

- Uudet tilanteet; kysymisen vaikeus, uskallus, taito
- Vuorovaikutustaidot, palautteen antaminen ja saaminen
- Nykyajan sirpaleisen työn ja toimeentulon kokonaisuus, ajankäyttö esim. bullet journalin eli bujoilun kautta
- Sähköiset työvälineet, mobiili- ja alustatalous, kevytyrittäjyys
- Tulevaisuuden näkymät

Käsiteltävät aiheet nousevat aina ryhmäläisten toiveista. Tapaamiset eri paikoissa tuovat hyvää vaihtelua ja ovat tärkeitä avauksia uuteen. Lisää vinkkejä löydät tästä Feelix-ohjaajan kirjasta.



Feelix-ryhmässä bujoiltiin keväällä 2020.

Taustaa Feelix-ryhmätoimintaan

Odotuksia ohjaajalle

Ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa ohjata ryhmää. Tärkeintä on, että ohjatessaan voi hyödyntää omaa persoonaansa ja vahvuuksiaan. Vaikkei siinä olisi ohjaajana kovinkaan paljon kokemusta ryhmien ohjaamisesta, omat taidot kasvavat kokemuksen myötä. Myönteinen tunnelma mahdollistaa uuden oppimisen ja helpottaa ongelmatilanteissa.

Ohjaaja voi olla

- Nuorten parissa toimiva ammattilainen
- Kuka vaan, joka näkee nuorten tarpeen keskinäiselle vuorovaikutukselle ja vertaistuelle.

Eduksi on kokemus ryhmänohjauksesta, mutta ohjaamalla oppii. Tutustu ohjaajamateriaaliin www.feelix.fi -sivuilta.

Ohjaajan näkyvä rooli on sivuosa. Hän saa tuoda persoonaansa esiin, mutta ei olla päähenkilö. Keskustelun ei ole tarkoitus kiertää ohjaajan kautta eikä edetä ohjaajan ehdoilla. Tavoite on, että nuoret pääsevät puhumaan keskenään.

Ohjaajan tärkeimmät taidot



Tavoitteettomuus ja riskinotto

Uskallus heittäytyä, “ilman paineita”

Rento ilmapiiri

Tilan antaminen nuorten väliselle keskustelulle.

Kun ohjaaja on oma itsensä, on nuortenkin helppo olla.

Ohjaajan ei tarvitse osata kaikkea.

Ohjaajalla on merkitystä. Hän mikro-ohjaa ja huolehtii etenemisestä. Mikro-ohjaaminen on sitä, että ohjaaja pienin keinoin luo turvallisuutta ja luottamuksellisuutta.

Ohjaaja kestää epävarmuutta.

Kuuntelutaito on tärkeä etenemisen turvaamisen kannalta. Kuuntelemiseen liittyy myös hiljaisuus. Näin ohjaaja tarjoaa ryhmäläisille tilaa ja mahdollisuuden tulla kuulluksi.



Feelix-ryhmän merkitys

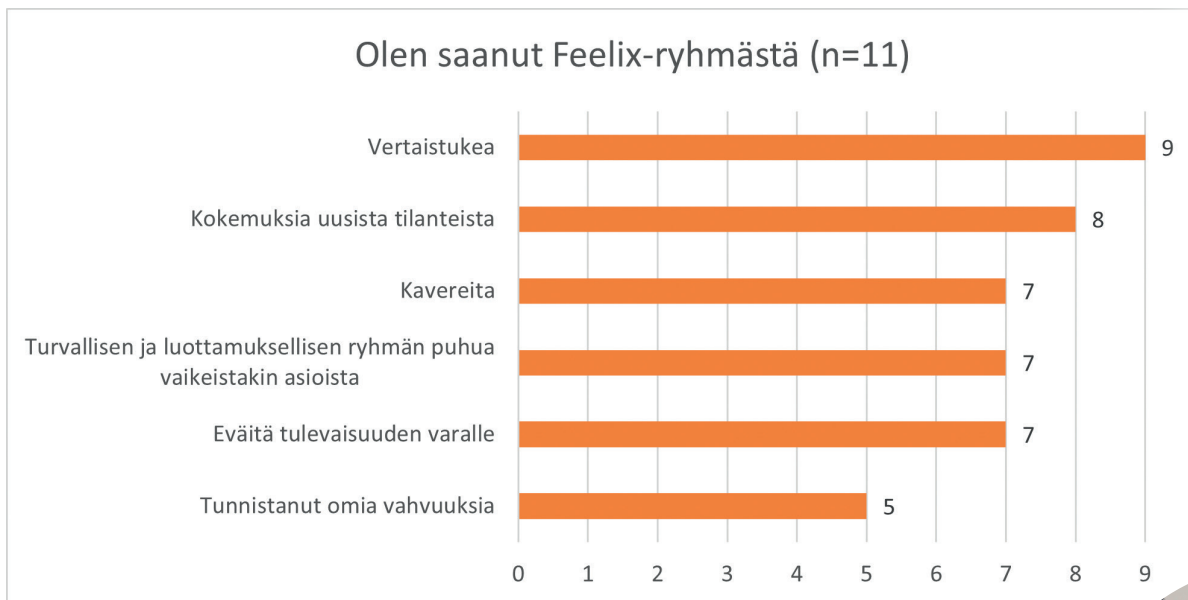
Nuoret tarvitsevat ajan ja paikan keskinäiseen vuorovaikutukseen. Osallistuminen johonkin tekemiseen ei takaa sitä, että tilanteissa oikeasti olisi tilaa tai aikaa puhua askarruttavista asioista. Monesti keskustelu myös kiertää aikuisen kautta tai ehdoilla.

Feelix-ryhmissä ohjaaja varmistaa, että nuoret saavat turvallisesti jakaa kokemuksia keskenään vaikkapa ulkona, biljardipöydän äärellä tai Fölis-peliä pelaten. Feelix-ryhmätoiminta voi tarjota nuorille jatkuvuutta tilanteissa, joissa esimerkiksi paikkakunta vaihtuu. Tuloksena on huojennus ja rohkaistuminen uuteen sekä kave-reita. Mikä sen tärkeämpää!

”

Paras oli minigolf – ai niin, eihän se ollut varsinaisesti ryhmätoimintaa vaan tekemistä.

Nuoret kuvasivat yhden syyskauden palautevastauksissa
Feelix-ryhmien merkitystä seuraavalla tavalla:



Pidempään jatkuneissa ryhmissä on korostunut myös omien vahvuuksien tunnistaminen.



Ajattelutapaan uutta

Ohjaajana on haaste päästää irti siitä, että on keskiössä. Nuoret ovat tärkeimpiä toisilleen. Tämä ei toteudu, ellei sille raivaa tilaa esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan viikossa. Ohimennen keskustelu ei korvaa Feelix-ryhmää.

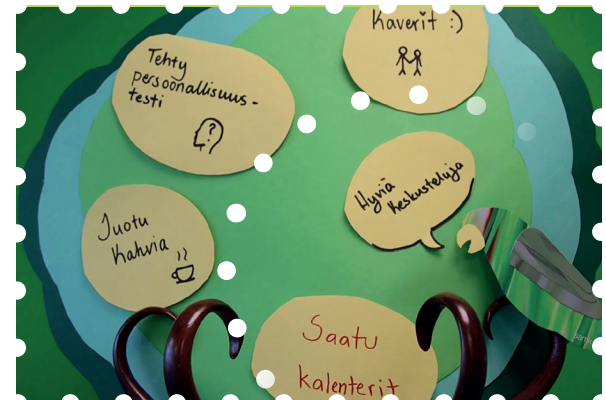
Tapahtunut ryhmässä: Ryhmäläiset istuivat yhdessä pöydän ympärillä vastakkain ja vierekkäin, ohjaaja sivummalla. Yksi lähti vähän ennen kuin muut ja huikkasi ovelta suunnaten sanansa muille nuorille: ”Kiitos teille”. Sitten hän kurkkasi ohjaajan suuntaan ja sanoi ”kiitos sullekin”.

Nuoret elävät maailmassa, jossa on paineita ja aina kysytään tavoitteista. Feelix-ryhmässä ei kysytä. Ohjaajalla ei myöskään ole tavoitteita ryhmäläisten suhteen. Tämä mahdollistaa sen, että keskustelu voi mennä juuri sinne, minne sen on kulloinkin tärkeää mennä.

Tavoitteettomuus on käytännössä myös sitä, että ohjaaja ei rakenna omaa turvallisuuttaan struktuureihin kuten eri kerroille määrättyihin aiheisiin. Toki voi olla ennalta määrätty teema, mutta se lähtee osallistujien toiveesta. Tavoitteettomuus on yksi avain myös rentouden ja helppouden tunteeseen, joka vapauttaa ja saa aikaan optimismia ja luottavaisuutta tulevaisuuteen.

Feelix-ryhmätoiminnassa ohjaaja ei ole kiinnostunut esimerkiksi ryhmäläisten diagnooseista vaan kyseessä on taustasta riippumatta nuorten ryhmä. Ohjaaja hyväksyy sen, että tunnelma on tärkeää ja että isoja manööverejä ei tarvita. On hyvä, että myös ohjaaja viihtyy, näin ryhmäläisillekin tulee helpommaksi viihtyä. Kaikki voivat olla niin omia itsejään kuin pystyvät. Ennakkokäsitykset eivät määrittele suhtautumista ryhmään eikä toimintaan.

Hankkeesta on tehty arviointi ohjaajien kokemukskuvausten, ryhmäläisille osoitetun kyselyn ja hanke-toimijoiden reflektoinnin avulla. Arviointi Anne Kärjen julkaisuun löytyy linkki www.feelix.fi -sivustolta arvioinnin valmistuttua touko-kesäkuun vaihteessa 2022.



*Tulin tienhaaraan metsässä ja minä, minä valitsin vähemmän kuljetun tien
ja se on muuttanut kaiken.*
- Robert Frost



Käytännön ohjeita

Ryhmän kokoaminen

Ryhmän voi koota oman toiminnan piiristä. Lisääarvoa saa, jos ohjaajaverkostosta löytyy samanhenkinen ohjaaja, jonka kanssa voisi vaihtaa ryhmiä. Tämän vaihdoksen hyötyjä voivat olla ryhmädynamiikan positiiviset muutokset, vanha rooli ei välttämättä kahlitse ryhmän jäseniä ja luonteva kotipesän vaihtokin voi seurata.

Ohjaaja löytää ryhmäläiset omien kontaktiensa kautta. Pääasia on, että ohjaaja itse uskoo vertaisryhmän merkitykseen. Ryhmää voi etsiä avoimella kutsulla tai mainoksella (katso mallit kirjan lopusta). Voit myös kehittää muita tapoja mainostaa ryhmää, kuten nuorten tekemä video <https://www.feelix.fi/feelix-edu-staa-samkia-tki-karjet-2020-kilpailussa/>.

Kokemusten mukaan paras osallistujamäärä on 4–6 nuorta. Pienempi määrä lunastaa paikkansa. Isompi voi toimia ryhmänä, mutta ei oikein vertaisryhmänä tai Feelix-ryhmänä. Poissaolojen vuoksi ryhmä saattaa supistua kahteen henkilöön. Siinäkin toteutuu vertais-tuki ja keskinäinen vuorovaikutus. Ohjaaja saa kuitenkin kaksi nuorta kerralla ja lisäarvon heidän vertaisuestaan.

Ryhmiiin on hyvä pitää ennakoilmoittautumisen, jotta tiedetään montako osallistujaa on tulossa.

Tapaamispaikat vaihtelevat. Voidaan tehdä tutustumisretkiä, käyntejä kahviloissa, erilaisia yritysvierailuja ja retkiä luontoon. Tapaamisia voidaan toteuttaa myös etänä.

Tapaamisia on ollut kerran viikossa tai parin viikon välein, tapaamisten kesto on vaihdellut (2–4 h). Kerroja on ollut 4–12. Tunne tapaamisten jatkuvuudesta on tärkeää.

- • • • •
- **Ohjaajan vinkki:** Hyvä käytäntö on nähdä
- ennen aktiviteettia ja haukata jotain syötä-
- vää, niin on kiva lähteä.
- • • • •



”



Tästä yllätyin positiivisesti ekalla kerralla, että ei ollutkaan niin "vakavaa" vaan sai tosi rennosti olla ja jutella!

Mukavaa vaihtelua ja tutustumista uusiin paikkoihin missä ei itse ole käynytkään.

Ryhmän kanssa rohkaistuu tekemään sellaista, mikä muuten jännittäisi tai tuntuisi vaikealta. On myös paikkoja, mihin ei ole helppo mennä yksin, vaan joukolla.

Ryhmää etsimään

Hyvä mainos innostaa liittymään mukaan ja antaa realistisen kuvan siitä, millaisesta ryhmästä on kyse (katso mainosmalleja kirjan lopusta). Kokemuksen mukaan mainoksen on syytä sisältää ainakin seuraavia asioita:

- Vetävä otsikko
- Houkuttelevia kuvia
- Ryhmän luottamuksellisuus
- Tarkoitus
- Sisältöesimerkkejä
- Paikka ja aika

Mainoksessa/kutsussa tulee mainita, että Feelix-ryhmätoiminta on kehitetty vuosina 2019–2022 Satakunnan ammattikorkeakoulun FEELIX: Tulevaisuuden työtaidot – Future work skills -hankkeessa, jonka rahoittajana toimi Euroopan sosiaalirahasto.

- **Ohjaajan vinkki:** Toiminta tulisi budjetoida ja arvioida, paljonko tulee kuluja käytännössä.
- Lisäksi tärkeitä ovat toimintaan varustautuminen ja toiminnan hyväksyttäminen organisaatioissa sekä esimiesten sitoutuminen ja etukäteiskeskustelut.

Valmistautuminen ryhmätilanteeseen

Ennen ryhmän kokoontumista on hyvä miettiä asioita, joita tulee ottaa huomioon etukäteen ja varata esimerkiksi tarvittavat tavarat ym.

Ostokset voidaan tehdä yhdessä ryhmän kanssa tai sovitusti ohjaaja tuoda tarjoilut budjetin puitteissa. Toisinaan tarvitaan myös tilavarauksia; myös tapaamiset ja retket, vaikkapa alpakkatilalle tai kaupungintalolle, edellyttävät varauksia.

Ohjaajan on hyvä varata aikaa myös ilmoittautumisten käsittelyyn ja muuhun yhteydenpitoon ryhmäläisten kanssa. Hyvänä kokemuksena olemme todenneet pikaviestipalvelut, esimerkiksi WhatsApp-ryhmän, joka perustetaan ensimmäisellä kerralla.

Toisinaan ryhmissä on käytetty erilaisia välineitä kuten kuvakortteja ja (lauta)pelejä sekä erilaisia testejä, kuten vahvuustestit. Ohjaajan on hyvä tutustua etukäteen ehdottamaansa peliin. Hän voi myös antaa vetovastuun pelin ohjaamisesta jollekin ryhmäläiselle. Muistetaan antaa aikaa myös valmistautua. Nettisivuilta ja tämän kirjan lopusta löydät listan käytetyistä peleistä, testeistä ja sovelluksista.



Tykättyjä retkiä ovat olleet esimerkiksi kalastusretket. Ne vaativat enemmän etukäteisvalmistelua, mutta se on kaiken sen arvoista nuorille. Kalastusvälineet ja luvat tulee selvittää etukäteen, mutta onkimaan ja pilkille pääsee ilman lupia.

”

Kalastus parasta ja kaikki muu pelkkää plussaa.



Ryhmässä

Miten alkuun?

Kun ryhmä yhdessä vihdoinkin kokoontuu, huolehditaan tilan järjestelyt ja tarjoilut (budjetin puitteissa) sekä aikataulut. Yhdessä tarjoilujen kanssa hääräily on mukava ”jääsärkijä”. Nuorten keskinäinen vuorovai-
kutus on aina pääosassa.

Hyvä aloitus on sellainen, ettei sitä huomaa. Vähitellen liu’utaan jutustelusta syvällisempiin asioihin tai ei aina lainkaan syvemmälle. Kokemusten vaihto on tärkeää. Tätä ei juuri tapahdu nuorten palveluissa, ellei sille varaa tilaa, aikaa ja paikkaa.

Ensimmäinen tapaaminen jännittää sekä osallistujia että ohjaajaa. Silloin voi olla hyvä käyttää kuvakortteja tai puukuviota, joilla päästään keskustelun alkuun.

- **Ohjaajan vinkki:** Osa ryhmistä on
- kyllä aloitettu ihan niinkin, että tuttu ohjaaja
- on vaan houkutellut mukaan “kivaan juttuun”.
- Voi toimia teilläkin.



Odotan sitä, että pääsen jakamaan ajatuksia ja juttuja muiden kanssa.

Keskustelun virittäjänä voidaan käyttää esim. Joylla Oy:n Kukoistuksen kehys™ -hyvinvointimallia, jonka he ovat kehittäneet positiivisen psykologian pohjalta (PERMA-malli, Martin Seligman).

www.joylla.com/#kukoistuksen-kehys

Kahvittelu ja hyvä puheenaihe alussa rentouttaa. Ohjaaja voi myös jutella niitä näitä, jotta tilanne tulee kotoisaksi. Ohjaaja kertoo, että täällä voidaan tehdä kivoja juttuja ja siinä voi jo tulla esille mitä tekemistä toivotaan. Tästä se lähtee!



Mitä ryhmissä tapahtuu?

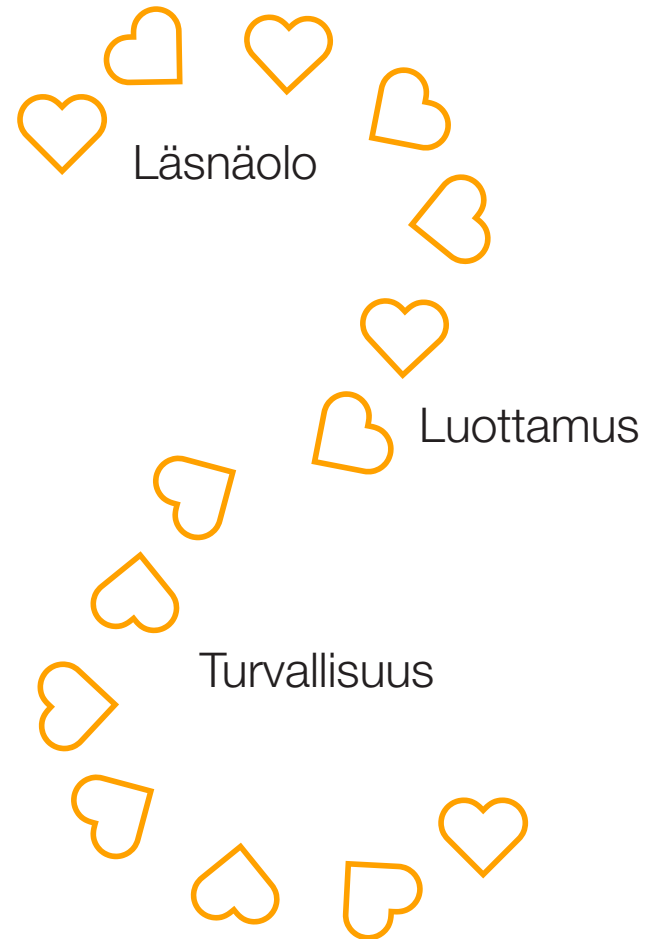
Vertaisryhmässä saa olla vapaasti. Ryhmissä puhutaan siitä, mistä osallistujat haluavat. Toisten kanssa voi jakaa arjen haasteita, iloja ja askarruttavia asioita. Keskustellaan siitä, mitä toivotaan tai sitten voi olla vain hiljaa ja seurata.

Aiheina voi olla vaikka:

- Ajankäyttö ja palautuminen
- Uudet tilanteet ja vuorovaikutus
- Omat vahvuudet
- Jumipaikat opinnoissa tai työelämässä
- Elämäntapahtumat, tulevaisuuden näkymät

Kokemus on, että nuorilla on aika vähän paikkoja, joissa he voivat jakaa vaikeita asioita toisten nuorten kanssa. He arvostavat vertaisryhmän ideaa.

Ohjaajan vinkki: Kaiken ei tarvitse onnistua niin kuin minä arvioin. Tiedostetaan se, että vaikutuksia tulee. Ryhmä vie joka tapauksessa omalla painollaan asioita eteenpäin.



Kiitoksen paikka

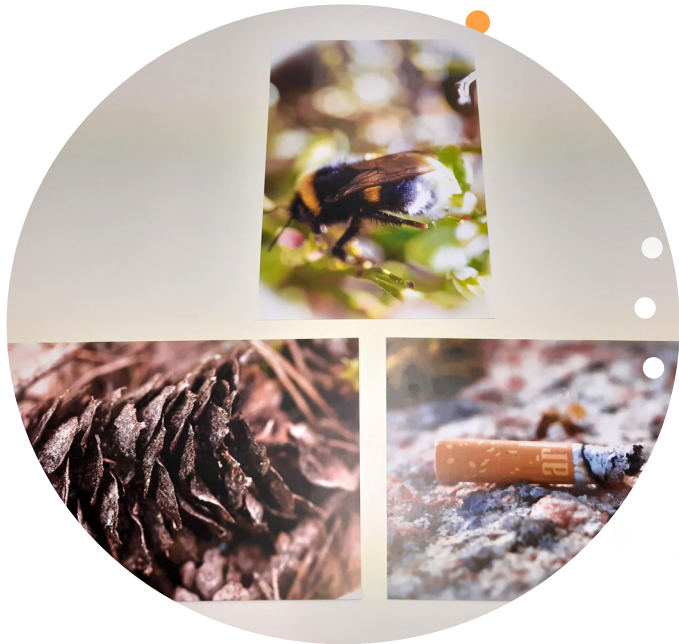
Viimeisellä ryhmäkerralla ryhmäläisille voi antaa Feelix-todistuksen. Todistuksessa on lyhyesti kerrottu ryhmän tarkoituksesta ja tapaamisajan kohdista. Lisäksi jokaisen osallistujan omaan todistukseen on kirjattu henkilökohtainen positiivinen palaute, jokin toimintatapa ryhmässä tai vaikka vahvuus. Todistus voi olla osallistujalle tärkeä ja tukee hänen itsetuntoaan sekä sen vahvistamista. Feelix-todistuksen esimerkin löydät tämän kirjan lopusta.

Palautteen kerääminen auttaa ohjaajaa toiminnan kehittämisessä jatkossa. Palautetta on kerätty esimerkiksi suullisesti ja vapaamuotoisen kyselylomakkeen avulla.



Kannatti lähteä mukaan ja suosittelen kaikille kokeilemaan!





Feelix-ryhmien yhtenä tavoitteena on ryhmäläisten omien vahvuuksien tunnistaminen. Ryhmistä onkin löytynyt monenlaista hienoa osaamista, kuten yhden ryhmäläisen graafisen alan portfolioista otettu piirros “Kymmenen kissaa” ja toisen ryhmän ottamat valokuvat osoittavat.

Nuorten kertomaa

Feelixissä muistetaan aina se, että vaikka tehdäänkin yhdessä asioita, niin nuorten keskinäiselle puheelle jätetään aikaa.

Ohjaajan ei kannata painottaa puhumista tulevaisuudesta. Jos ohjaaja kysyy tätä, niin sen voi muotoilla niin, että siihen voi vastata väljästi. Nuoret ovat kuitenkin nuoria. Nuorille tulevaisuus on askarruttava asia ja heille tekee hyvää puhua siitä omilla ehdoillaan toisten nuorten kanssa. He voivat puhua tulevaisuuden sijasta myös unelmistaan. Parhaiten tulevaisuudesta puhuminen toimii, jos joku toinen nuori kysyy asiasta. Silloin ei nuoresta tunnu, että raportoi ohjaajalle, vaan voi sanoa mikä ihan oikeasti kiinnostaa.

Vaikeitakin asioita voi ottaa esille. Nuoret ovat kertoneet toisilleen, mikä menneisyyden seikka on jäänyt varjostamaan tulevaisuutta. Heitä on helpottanut, että on saanut kertoa asioita ääneen. Toiset ryhmässä ovat kannustaneet ja kertoneet omia esimerkkejään. Kannustusta on annettu positiivisen palautteen kautta esimerkiksi ryhmäläisen toteamuksella “näyttää siltä, että oot päässyt hyvin eteenpäin”.

Ohjaajakin voi auttaa. Jos on tehty esimerkiksi VIA-vahvuustesti, ohjaaja voi sopivissa kohdissa poimia sieltä nuoren vahvuuksia ääneen sanottuna. Ohjaaja voi aluksi arastella sanoa hyviä huomioita ääneen, mutta kokemuksen mukaan se toimii hyvin. Suurempi paino on sillä, mitä nuoret sanovat toisilleen. Nuoret kehuvat toisiaan mielellään, kun sille on näytetty esimerkkiä ja siihen on hyviä tilaisuuksia. Monet asiat, joista keskustellaan, antavat eväitä tulevaisuuteen (kuten palautteen anto ja vastaanotto).



Kaikenlainen ryhmätoiminta missä keskusteltu kaikennäköisistä asioista.

Joo, kyllä. Eväitä tulevaisuuden työhön ja vertaisuutta, toisaalta myös lisää ymmärrystä erilaisiin elämäntilanteisiin.

”

Vertaisuus on hyvin toteutunut, tapaamiset ovat olleet vapaamuotoisia ja keskustelupainotteisia. Aiheet ollaan enimmäkseen valittu itse.

Kaikki ovat ryhmässä samanvertaisia ja kaikkien asioita kuunnellaan yhtä paljon.

Ryhmä antoi energiaa viikkoon ja vahvisti ajatuksia oman työuran jatkumisesta.

Olen oppinut uusia puolia itsestäni.

Monella tuntuu olevan aika vähän kavereita, joiden kanssa voisi nähdä ja kunnolla puhua. Enemmän on esim. Discord-kontakteja, joista osalla on tullut ystäviä. Nuoret arvostavat tällaista Felix-ryhmätoimintaa, jossa nuorten välinen kaveruus on keskiössä, vaikkei siitä erityisesti puhutakaan. Nuoret huomaavat sen siitä toiminnasta.

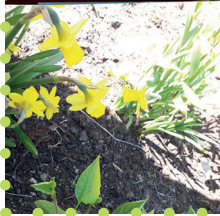
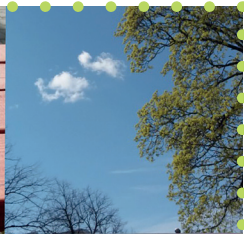
Kaveruus näkyy siinä, kun nuoret pitävät huolta toisistaan ja viihtyvät keskenään. He tulevat paikalle ryhmään, koska heistä on mukava nähdä toisiaan. Nuoret kyselevät toisiltaan esim. Onko kissa jo parantunut? Tarviiko sulle hakea takki?

”

Voin tukea muita, sekin on tärkeää myös minulle, olen ryhmälle tarpeellinen.

En ole yksin.

Feelix fiiliksiä



Vertaistuki ilmiönä

Vertaistuki sanana ei ole nuorille ongelma. Monelle nuorista on ollut luontevaa puhua vertaistuesta. Feelix-ryhmistä kerätyt palautteet ovat olleet hyviä. Sen mukaan termi “vertaistuki” toimii myös, ainakin ryhmän jo oltua käynnissä. Yksinäisyys on ajan ongelma.

Monilla nuorilla on aikuinen tukija ja he saattavat nähdä muitakin nuoria ja jutustella heidän kanssaan. Tarvitaan kuitenkin oma aika ja paikka siihen, että nuori voi oikeasti olla ilman tavoitteita yhdessä toisten nuorten kanssa. Feelix-toiminta on juuri tällaista, vaikka on olemassa muutakin hyvää ryhmätoimintaa.

Vehviläinen (2015) on muotoillut vertaistuen taitoja ja vertaistuen rakentamista seuraavasti:

- Tilan tarjoaminen jokaiselle vuorollaan, joskus sille joka sitä eniten tarvitsee.
- Rauhallinen kuuntelu. Vilpitön myötätunto.
- Asian pohdiskeleminen.
- Ratkaisuvaihtoehtojen tutkailu.
- Tulevaisuususko: jatketaan eteenpäin, et ole yksin.
- Näen sinut arvokkaana ja hyvänä, vaikka itse et nyt näkisikään itseäsi niin.

Vehviläisen mukaan vertaisuutta rakennetaan seuraavista elementeistä:

- vastavuoroisuudesta: kaikki saavat tilaa ja tukea;
- kunnioituksesta muiden pyrkimyksiä ja arvostuksia kohtaan;
- jaetuista kokemuksista; keskustelussa tuotettua jatkuvuutta;
- toisten hyväksymisestä sellaisena kuin ovat; iloa toisten persoonista.

Tärkeintä vertaistuessa on läsnäolo: pysyn tässä, vaikka en osaisikaan ratkaista ongelmaasi. Useinhan ihmiset haluavat itse etsiä ratkaisunsa.

Vertaistuki on sitä, että voi rauhassa levittää elämän palikat eteensä, laskea kantamuksen hetkeksi tietäen, ettei toinen sitä kavahda.

Vertaistuki auttaa näkemään, ettei ole yksin haasteidensa kanssa.



Huomannut, ettei ole täysin yksin opiskeluihin liittyvien hankaluuksien ja viivästymisten kanssa.

Ryhmä on auttanut minua ymmärtämään, etten ole yksin.

Ryhmä ilmiönä

Ohjaajan aloittaessa Feelix-ryhmätoiminnan, hän voi kaivata lisätietoa ryhmän muodostumisesta yleisesti. Tässä on kooste ryhmästä ilmiönä. Löydät aiheesta lisää muun muassa kirjan lopussa olevista lukuvinkeistä.

Alussa on muodostusvaihe (forming), jolloin ryhmän jäsenet voivat olla hyvin tukeutuvia ohjaajaansa. Ryhmäläisten käyttäytyminen on tässä vaiheessa varovaista. He etsivät paikkaansa ryhmässä ja saattavat olla epävarmoja, koska tilanne on heille uusi ja outo. Kukin pyrkii sopeutumaan tilanteeseen parhaansa mukaan.

Joskus tätä seuraa kuohuntavaihe (storming), jossa ryhmäläiset haluavat erottautua ryhmässä ja saattaa esiintyä ristiriitatilanteita. Ohjaajan on hyvä varautua siihen, että tässä vaiheessa voi olla tyytymättömyyttä tai pettymystä ilmassa. Samalla kuitenkin ryhmän jäsenten rohkeus esittää omia mielipiteitään ja tarttua toisten esittämiin ajatuksiin kasvaa.

Kolmantena vaiheena ryhmän muodostumisessa on sopimisvaihe (norming). Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet viimeistään hyväksyvät toistensa tavan olla ja ryhmähenki alkaa muotoutua. Syntyy yhteenkuulu-

vuuden tunne, jossa ryhmäläisten välinen erilaisuus koetaan hyvänä.

Tämä on samalla vakiintumisvaihe. Ryhmäläiset siinä mielessä siirtävät painopisteensä pois yksilöllisyydestään, he kokevat kuuluvansa ryhmään ja toimivat sen mukaisesti. Tunne ryhmään kuulumisesta muodostuu. Porukkaan ja itselle sopivat viestintätyylit kehittyvät. Ne tuovat turvaa sosiaalisessa tilanteessa.

Neljättä vaihetta kutsutaan hyvin toimivan ryhmän vaiheeksi (performing). Ryhmä toimii tällöin kokonaisuutena ja osaa ratkaista mahdollisesti eteen tulevat ristiriitatilanteet. Energia voidaan suunnata suoraan siihen, mihin halutaan.

Osallistujien toiminta on joustavaa ja tarkoituksenmukaista. Jokaisen ryhmäläisen taitoja osataan arvostaa ja hyödyntää. Työskentely on vastuullista ja rakentavaa. Ryhmän ilmapiiriä kuvaa avoimuus, joustavuus, neuvokkuus ja ennen kaikkea toisten tukeminen. Osallistajat toimivat parhaimmillaan ryhmän hyväksi, yhteisvastuullisesti.

Lopetusvaiheessa (adjourning) ryhmäläiset hyvästelevät toisensa ja tunteet voivat vaihdella. Tämä on myös ohjaajan hyvä tiedostaa ja luoda osaltaan lopetuksesta kaunis.



Liitteet

Sovelluksia, pelejä, testejä ja menetelmiä Feelix-ryhmiin

- **AnswerGarden**

Ohjaaja luo linkin kysymykseen. Palautetyökalu, joka muodostaa sanapilven.

- **VIA-vahvuustesti**

Luontevahvuuksien tunnistamista

- **16 persoonallisuutta**

Persoonallisuustyyppien tunnistamista

- **Tuntematon sotilas -testi**

Persoonallisuustyyppien tunnistamista, johtajatyypin näkökulmasta

- **Quizlet**

Sovellus, jossa voi itse luoda tietokilpailukysymyksiä

- **GeoGuessr**

Online-peli, jossa liikutaan kartalla ja arvataan paikan sijainti

- **Aivoralli**

Aivorallipelissä tutustutaan siihen, mitä aivot käyvät läpi päivän aikana

- **Virtuaalikierrokset** esim. museoissa

- **Puukuvio**

Erilaisia hahmoja, joista voi tunnistaa itsensä

- **Kuva,- taide- ja tunnekortit**

Keskustelussa hyödynnetään kuvallista materiaalia

- **SomeBody® -menetelmän**

kehotietoisuusharjoitukset

- **Kukoistuksen kehys**

Hyvinvointimalli keskustelun tueksi

- **Musiikki/soittolista**

- **Runo**

- **Fölis-lautapeli**

Luottamuksen luomisen apuväline



Lisätietoa ja kokemuksia voit lukea Feelixin sivuilta, www.feelix.fi

Feelix-malli, vertaisryhmätoiminta ohjaajan kannalta

NÄIN ALKUUN

MIKSI?

Näen, että nuorilla tulee olla tilaa ja aikaa keskinäiseen vuorovaikutukseen. Tunnistan, että tähän tarvitaan paineeton, rento vertaisryhmä, joka vie uusiin paikkoihin ja vapaisiin keskusteluihin. Koen, että näin he saavat rohkaisua tulevaisuuteen.

Katson lisätietoja www.feelix.fi -sivuilta. Kysyn lisää SAMKista tai Feelix-ohjaajaprosessin käyneiltä valmentajilta. Löydän esitteet ja kätevät ohjaajamateriaalit.

MUKANA RYHMÄSSÄ

Ryhmän ilmapiiri on rento ja siellä vallitsee luottamus. Tekemiset ja vierailut sovitaan yhdessä. Ohjaajana fasilitoin ja annan nuorille tilaa. Toiveesta järjestän retkiä eläinakohteisiin tai luontoon.

Puheenaiheet ja tekemiset valikoituvat ryhmän toiveiden mukaan. Voin tarjota vahvuus- ja muita testejä tai Fölis-peliä "jäänrikkojaksi" sekä Somebody-harjoitteita esim. rentoutumiseen. Toisten kokemusten kuuleminen ja uudet paikat avartavat.



MINÄ OHJAAJANA

- Arvostan vertaiskokemusta ja olen valmis luottamaan ryhmän voimaan. Siedän epävarmuutta ja olen valmis ottamaan vastaan yllätyksiä.
- Uskallan tukea uusien kokemusten etsintää
- Rohkaisen vapaata keskustelua, joka tuo eväitä tulevaisuuteen. Työ- ja elämäntaidot karttuvat.
- Opettelen ohjaamaan vuorovaikutusta niin ettei keskustelu kierrä ohjaajan kautta.
- Ymmärrän, että vertaisryhmässä ei etsitä ratkaisuja (tulevat jos ovat tullakseen) ja että nuoret tarvitsevat toisiaan. Annan tilaa ystävyyden tulla.

MERKITYS OHJAAJALLE

Uusi toimiva työkalu lisäämään nuorten hyvinvointia ja rohkautumista tulevaan.

Feelix-malli siirtymävaiheen palveluissa oleville

NÄIN ALKUUN

MIKSI?

Elämäntilanteeni ja jaksamiseni mietityttää. Haluan vaihtaa kokemuksia toisten kanssa ja tehdä mukavia asioita yhdessä, ilman paineita. Kaipaen rohkaisua tulevaisuuteen.

Puhun asiasta ohjaajani/valmentajani kanssa. Saan esitteen ja odotan ryhmän alkua. Tilanne on jännittävä.

MUKANA RYHMÄSSÄ

Tutustun muihin ryhmäläisiin rennossa ilmapiirissä kahvittelun ja tekemisten äärellä. Tapaamisten vaihtuvat paikat sovitaan yhdessä. Ryhmässä saan olla oma itseni.

Puheenaiheet valikoituvat toiveiden mukaan. Jutellaan myös elämän- ja tulevaisuuden työtaidoista. Tehdään tutustumiskäyntejä. Voidaan tehdä testejä, pelejä, Somebody-harjoitteita sekä retkiä eläinlajeihin ja luontoon.



MERKITYS

Vertaistukea. Kokemuksia uusista tilanteista. Kavereita. Turvallisen ja luottamuksellisen ryhmän puhua vaikeistakin asioista. Eväitä tulevaisuuteen. Omien vahvuuksien tunnistamista.

- Kokemusten vaihto on lisännyt huojenmista – en ole yksin.
- Elämä on monenlaista. Rento yhdessä tekeminen ja vaihtelu ovat parantaneet hyvinvointiani.
- Alan uskoa omiin hyviin puoliini.
- Katson tulevaisuuteen luottavaisemmin mielin. Olen saanut rohkaisua mennä eteenpäin ja tietoa työn uusista muodoista. Osa ryhmäläisistä on minulle tärkeitä jatkossakin.

Malleja ryhmän mainostamiseen

Mainoksessa/kutsussa tulee mainita, että Feelix-ryhmätoiminta on kehitetty vuosina 2019–2022 Satakunnan ammattikorkeakoulun FEELIX: Tulevaisuuden työtaidot – Future work skills -hankkeessa, jonka rahoittajana toimi Euroopan sosiaalirahasto.

Uusi FEELIX-RYHMÄ
- Vahvistusta ja vertaishuojennusta

11.11.
A435 klo 15

Luvassa luottamuksellinen ryhmä, jossa jutellaan arjen asioista ja omat vahvuudet selkiytyvät.

Vertaisryhmän tapaamiset **torstaisin** viikoittain tai joka toinen viikko, ryhmän toiveiden mukaan. Paikka ja kellonaika sovitaan yhdessä (klo 10-16.30 välillä). Tarjolla aina kahvit/teet + suolaiset ja makeat palat.

Nähdään to 11.11. A435:ssa klo 15-16.30 Porin kampuksella.
Voit tulla kun ehdit tunnilta.

Feelix-ryhmässä voidaan keskustella kaikista toivutuista aiheista, esim.

- Ajankäytön rytmitys, jumipaikat opinnoissa ja palautuminen
- Uudet tilanteet ja vuorovaikutus
- Elämäntapahtumat, tulevaisuuden näkymät

Ryhmän kielet voivat olla suomi ja englanti. Ryhmässä tehdään vierailuja, ainakin kirjakauppaan, josta Feelix ostaa halukkaille kalenterin tai vihkon.

Ilmoittautuminen: linkki

Tervetuloa mukaan!
Kysy mielellään lisää.

Terveisin ohjaaja

Feelix-ryhmätoiminta on kehitetty vuosina 2019–2022 Satakunnan ammattikorkeakoulun FEELIX: Tulevaisuuden työtaidot – Future work skills -hankkeessa, jonka rahoittajana toimi Euroopan sosiaalirahasto.



Feelix-ryhmä opiskelijoille alkaa 4.2.2020

Ensimmäinen kerta on **tiistaina 4.2. klo 16 - SAMKin Porin kampusen neukkarissa A435**. Tarjolla aina kahvit/teet + suolaiset ja makeat palat. Niillä aloitellaan.

Vahvistusta ja vertaishuojennusta!

Jumipaikka opinnoissa? Omat vahvuudet etsinnässä?
Meneekö aika välillä omia menojaan?

Feelix-ryhmän tapaamisajat sovitaan ensimmäisellä kerralla. Toiminta muodostuu sen mukaan, mitä osallistujat toivovat. Tarkoitus on, että vertaisryhmän myötä näkemys tulevaisuudesta kirkastuu ja omat vahvuudet selkiytyvät.

Ilmoittautuminen: [linkki](#)

Katso www.feelix.fi tai kysy lisää

Yhteystiedot

FEELIX: Tulevaisuuden työtaidot – Future Work Skills on SAMKin ESR-hanke.



Feelix-ryhmätoiminta on kehitetty vuosina 2019–2022 Satakunnan ammattikorkeakoulun FEELIX: Tulevaisuuden työtaidot – Future work skills -hankkeessa, jonka rahoittajana toimi Euroopan sosiaalirahasto.

Feelix-todistusmalli

Todistuksessa tulee mainita, että Feelix-ryhmä-toiminta on kehitetty vuosina 2019–2022 Satakunnan ammattikorkeakoulun FEELIX: Tulevaisuuden työtaidot – Future work skills -hankkeessa, jonka rahoittajana toimi Euroopan sosiaalirahasto.



TODISTUS

Etunimi Sukunimi

on osallistunut **FEELIX - Tulevaisuuden työtaidot** -ryhmään

xx.xx.xx.2022

Ryhmäkerroilla on käsitelty seuraavia aiheita:

- Omat vahvuudet
- Palautteen antaminen ja saaminen
- Elämänrytmi, ajankäyttö
- Uudet tilanteet ja digivälineet
- Tulevaisuuden työ (mm. kevytyrittäjyys)

Käsiteltävät teemat vaihtelivat ryhmän toiveiden mukaan. Tehtiin testejä, joiden pohjalta oli hauska keskustella omista tyylistään reagoida tilanteisiin. Kokoontumiset olivat eri paikoissa (esim. kahviloissa, ulkosalla). Lisäksi mm. keilattiin, pelattiin biljardia, laitettiin ruokaa, rentouduttiin eläinten parissa ja retkeiltiin. Mukana oli myös Somebody® -harjoitteita.

xx toi ryhmään...
Hänen... oli merkittävää ryhmän onnistumisen kannalta.

Paikka 01.03.2022

Ohjaajan allekirjoitus



EU:lta
2014-2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Lämmin kiitos kaikille yhteistyökumppaneillemme, jotka ovat ohjanneet nuoria hankkeen pilottiryhmiin ja jotka jatkavat Feelix-ryhmätoimintaa tulevaisuudessakin.



Hanketiivistelmä

Feelix: Tulevaisuuden työtaidot – Future work skills -hanke toteutetaan ajalla 1.4.19 – 30.6.2022. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto.

Hankkeen päätavoitteena on kotimaisen ja kansainvälisen yhteistyön kautta kehittää tulevaisuuden työtaitoihin keskittyvää, vaikeuksia (esim. oppimistai terveystulmia) kohdanneiden nuorten vertaisryhmätoimintaa. Kohderyhmänä ovat lisäksi ohjauksen ja koulutuksen asiantuntijat.

Nimi FEELIX tulee sanoista Future, Empowerment, Employment, Learning, Innovation and factor X. Kaikessa oppimisessa tarvitaan riittävien voimavarojen lisäksi myös luovuutta. Muuttuja X kuvaa niitä uusia, hanketyön myötä löytyviä tarpeita, joita kohderyhmällä on.

Sirpaleinen, virtualisoituva ja muutosjoustavuutta edellyttävä työelämä haastaa mm. ajankäytön. Elämäntaidot ovat monella nuorella vielä kesken ja yksinäisyys on kasvanut. Samaan aikaan on tarve tutustua työnteon uusiin muotoihin, jotta ne voisi kohdata tasa-arvoisemmin muiden nuorten kanssa.

FEELIX-vertaisryhmiä on pilotoitu Valo-valmennusyhdistyspaikkakunnilla, pääasiassa Porissa, Kankaanpäässä ja Sastamalassa. Opiskelijoiden Feelix-ryhmiä on ollut SAMKin kampuksella Porissa ja Raumalla. Toiminnan arviointi pohjautuu osallistujien palautteisiin sekä ohjaajien kokemukseksivauksiin ja reflektioon.

Hankkeessa on tuotettu Feelix-vertaisryhmätoiminnan malli. Siinä tärkeää on keskittyä tulevaisuuden työtaitoihin niin, että nuoret ja vastavassa tilanteessa olevat voivat kohdata tulevaisuuden vahvistuneena ja turvallisemmin mielin. Toiminnan ytimessä on nuorten keskinäinen vuorovaikutus.

Feelix-ryhmätoiminta täydentää nuorten siirtymävaiheiden palveluita. Ryhmien ohjaukseen ja sisältöihin liittyvä aineisto ja julkaisut tallennetaan hankkeen kuluessa www.feelix.fi -sivustolle. Hankkeen pääyhteistyökumppani on VALO-valmennusyhdistys. Hankkeessa on lisäksi saatu lisäarvoa muilta Suomen kumppaneilta sekä Ruotsista, Belgiasta ja Bulgariasta.

Feelix – Tulevaisuuden työtaidot

FUTURE WORK SKILLS



Ohjaajan päivä 10.3.
JULKAISTU 4.2.2022 TEKIJÄ WPADMIN
KATEGORIASSA ASIANKOHTAISTA



Oppimisvaikeus-
Chat ja
keskustelutilaisuus



Feelix-groups in
English
JULKAISTU 4.1.2022 TEKIJÄ WPADMIN



YHTEYSTIEDOT

Kuva www.feelix.fi -sivustolta

Aiheesta lisää

Cameron, U. (2009). Relationships and Group Presentations. Pdf-dokumentti. Saatavissa: https://metranet.londonmet.ac.uk/fms/MRSite/psd/StudServ/CWS/Group_Work.pdf.

Kopakkala, A. (2011). Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 3. painos. Helsinki: Edita.

Mast. (2013). Ryhmäyttämisosas. Pdf-dokumentti. Saatavissa: <http://www.koulutustakuu.fi/wp-content/uploads/2012/11/Ryhmayttamisosas.pdf>.

Soini, H. & Mäenpää, M. (2012). Konsultatiivinen menetelmä ja ohjauksellisen työtteen vakiinnuttaminen opetus- ja kasvatustyössä. Verkko-kehittämisverkosto. Oulu: Multiprint

Peavy, R. V. (1984). Counselling Adults for Decision-making. University of Toronto: The Guidance Centre.

Vehviläinen 2015, Muutos nyt -blogi. <https://blogit.kaleva.fi/muutos-nyt-puhetta-hyvinvoinnista/vertaistuki-tyokyvyn-rakentajana-vertaansa-vailla>



Pelkkä eläminen ei riitä; tarvitaan auringonpaistetta,
vapautta ja pieni kukka.
- H.C. Andersen



Inspiroidu ohjaajaksi!

Tämä kirja toimii Feelix-ryhmien ohjaajan oppaana. Oppaasta löydät Feelix-vertaisryhmätoiminnan mallit ja lisäksi opas tarjoaa vinkkejä ryhmien ohjaukseen, vertaistuen merkitystä unohtamatta.

Löydät myös kokemuksia ja kommentteja Feelix-ryhmien matkan varrelta.

Antoisia hetkiä Feelix-ryhmien parissa!



ISBN 978-951-633-351-2 (painettu)
ISBN 978-951-633-350-5 (pdf)