

Oman Elämän Stara -hanke ESR+ 2023-2026

Neuromoninaiset ja traumaoireiden kanssa elävät kohti parempaa arkea ja työelämää.

Ohjeita valmennusmateriaalin käyttöön:

Valmennusmateriaalit sisältävät runsaasti sisältöä, eikä tarkoituksena ole käsitellä kaikkia teemoja yhden valmennusprosessin aikana. Materiaalista kannattaa valita käsiteltävät aiheet ryhmän tarpeiden, tavoitteiden ja elämäntilanteiden mukaan. Jokainen valmennusryhmä muodostuu osallistujistaan, minkä vuoksi myös jokainen valmennuskokonaisuus näyttävät erilaisilta.

Valmennuksessa on tärkeää varata riittävästi aikaa keskustelulle, kokemusten jakamiselle ja vertaistuelle. Ryhmien kokemusten perusteella vertaistuki on ollut yksi valmennuksen merkityksellisimmistä osa-alueista, sillä se lisää osallisuuden kokemusta, itseyttä ja kokemusta siitä, ettei ole yksin haasteidensa kanssa. Keskusteleva ryhmä voi tarvita enemmän aikaa kokemusten käsittelyyn, jolloin suunniteltua sisältöä voidaan tarvittaessa karsia tai siirtää myöhemmäksi.

Useat aiheet hyötyvät toistosta ja useammasta käsittelykerrasta. Uusien toimintatapojen omaksuminen vaatii usein aikaa, konkreettista harjoittelua ja mahdollisuutta palata samoihin teemoihin useammalla kerralla. Nepsy-ryhmässä erityisesti ylikuormittuminen ja palautuminen, aloittamisen vaikeus sekä itsetuntoon liittyvät teemat ovat herättäneet paljon keskustelua ja pohdintaa osallistujissa. Traumaryhmissä taas vireystilan säätely on usein vaatinut useamman käsittelykerran, jotta osallistujilla on ollut riittävästi aikaa ymmärtää omaa reagointiaan ja harjoitella säätelykeinoja käytännössä.

Valmennuksessa on tärkeää huomioida turvallinen, hyväksyvä ja ennakoitava ilmapiiri. Osallistujilla voi olla taustallaan kuormittavia kokemuksia, epäonnistumisia, ulkopuolisuuden tunnetta tai traumataustaa, minkä vuoksi ohjaajalta vaaditaan sensitiivistä ja yksilöllistä työtettä. Materiaalia tulee soveltaa joustavasti osallistujien voimavarojen, oppimistapojen sekä kuormitustilanteen mukaan. On tärkeää mahdollistaa ryhmään osallistumisen omalla yksilöllisellä tavalla, eikä aktiivinen keskusteluihin tai ryhmätehtäviin osallistuminen ole välttämätöntä.

Trauma-aiheet

- Traumatisoituminen ja trauman oireet
- Vireystilan säätely
- Takaumat ja triggerit
- Mielellistämisen taito
- Trauma ja tunteet
- Haitalliset uskomukset
- Rajat
- Kehon ja mielen yhteys, keholliset menetelmät (toiminnallinen kerta)

Nepsy-aiheet

- Mikä nepsy?
- Hyvä arki tukee hyvinvointia ja työkykyä
- Rutiinit, arjenhallinta ja mielen hyvinvointi
- Aloittamisen vaikeus, ajanhallinta ja työn muokkauksen keinot
- Tarkkaavuus, uppoutuminen ja juuttuminen
- Oppiminen haltuun
- Ylikuormittuminen ja palautuminen
- Tavoitteellisuus, priorisointi ja motivaation tukeminen
- Minä työyhteisön jäsenenä ja vuorovaikutustaidot
- Itsetunto ja uskomusten haastaminen
- Neurokirjo työelämässä: työn muokkauksen keinot ja itselle sopiva työ