

# ONNIN nepsy-työ 2022

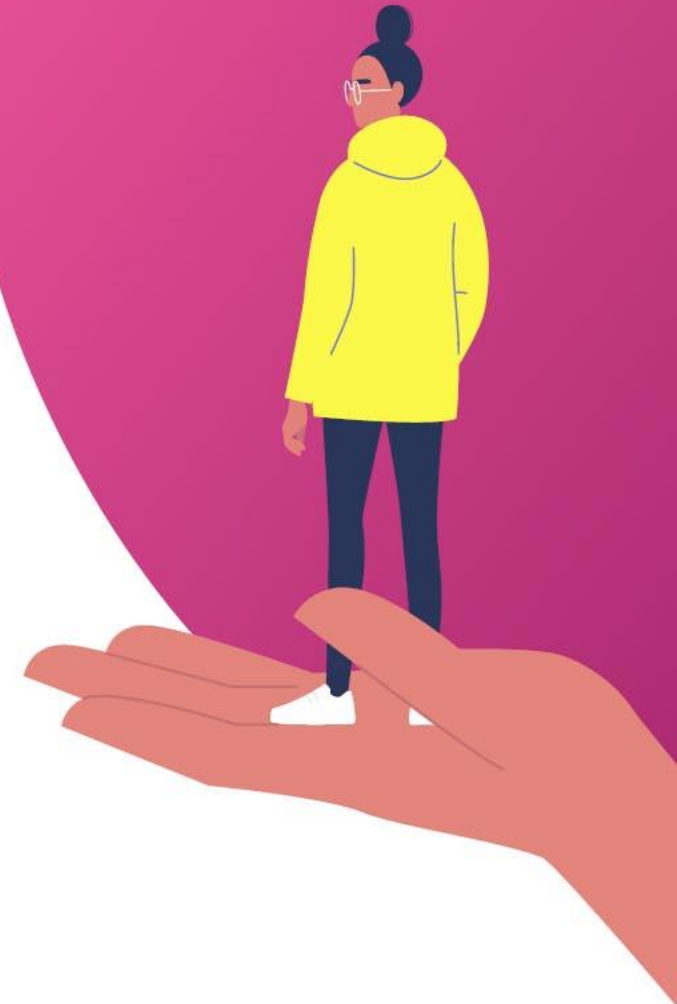
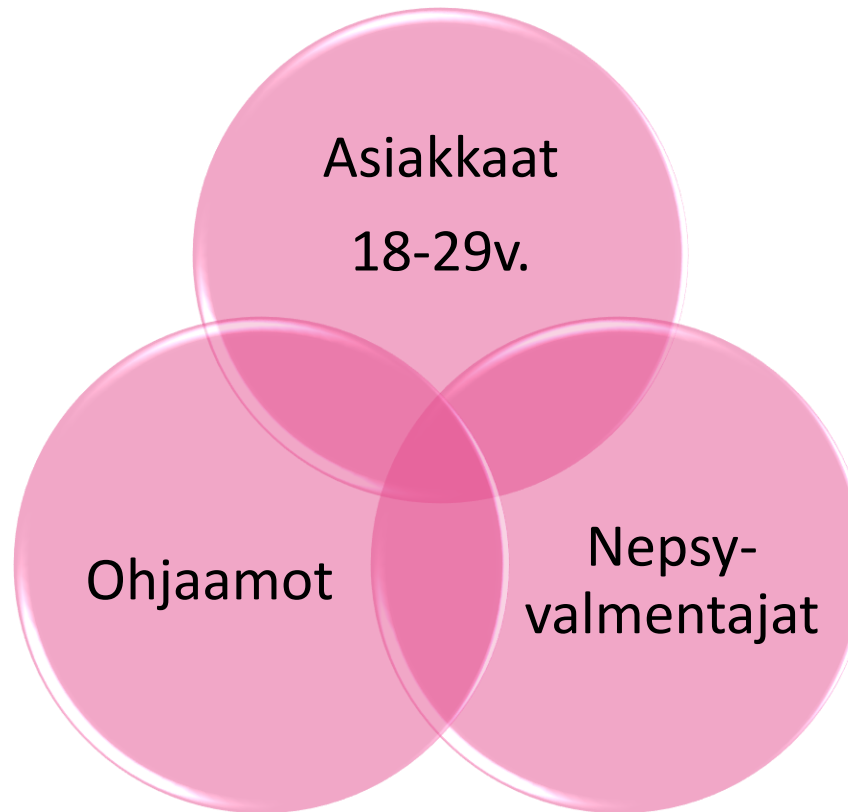
Elisabet Mäkinen  
Hanna Suikkanen



**OHJAAMO**

# Nepsy-työn eri osa-alueet

- Onnissa työskentelee 8 nepsy-valmentajaa.
- Työtä tehdään sekä paikallisesti Ohjaamoissa että valtakunnallisesti verkossa.
- Työskentely jakautuu kolmeen eri osa-alueeseen.



# Tietoa ja tukea alle 30v nuorille aikuisille

- Ohjaamon nepsy-valmentaja tuntee paikalliset hoitopolut ja tarjoaa asiakkaalle psykoedukatiivista tukea joko yksilöllisesti tai ryhmässä.
- Nepsy-valmentajat työskentelevät Ohjaamoissa verkoston muiden ammattilaisten rinnalla mm. konsultoinnin ja työpariuden kautta.
- Valmentajat ovat mukana kartoittamassa asiakkaan tilannetta, tuen tarvetta ja suunnittelemassa jatkoa kohti opiskelua tai työelämää.
- Tarvittaessa nepsy-valmentaja on asiakkaan konkreettisenä apuna esim. palveluiden etsimisessä, riittävän tuen järjestämisessä tai asioinnissa. Työskentely on yksilöllistä ja se lähtee asiakkaan tarpeista.

# Asiaa ADHD:sta - keskustelua discordissa

- Psykoedukaatiota sekä vertaistukea discord- alustalla.
- Mukaan voi tulla milloin tahansa ja osallistua joko kuuntelemalla, kirjoittamalla tai keskustellen.
- Kuusi eri teemaa, jotka vuorottelevat viikoittain.
- Keskustelua vetävät Onnin nepsy-valmentajat



**Keskiviikkoisin  
klo 15–16.30  
DISCORDISSA**  
<https://discord.gg/jQCuteMAux>

## Asiaa ADHD:sta

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.

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 12.1. / 23.2. / 6.4.  | <b>Perustietoa ADHD:sta</b>   |
| 19.1. / 2.3. / 13.4.  | <b>Arki hallussa</b>          |
| 26.1. / 9.3. / 20.4.  | <b>Sosiaaliset suhteet</b>    |
| 2.2. / 16.3. / 27.4.  | <b>Opiskelu ja työelämä</b>   |
| 9.2. / 23.3. / 4.5.   | <b>Tukitoimet</b>             |
| 16.2. / 30.3. / 11.5. | <b>Haasteista vahvuudeksi</b> |

Ohjaajina toimivat  
Onnin nepsy-valmentajat.



# UUTTA!

## Asiaa autismikirjosta

- Psykoedukaatiota sekä vertaistukea discord- alustalla.
- Mukaan voi tulla milloin tahansa ja osallistua joko kuuntelemalla, kirjoittamalla tai keskustellen.
- Kuusi eri teemaa, jotka vuorottelevat viikoittain.
- Keskustelua vetävät Onnin nepsy-valmentajat



Miksi arjen askareet vaativat opettelua, mutta itseä kiinnostavissa monimutkaisissakin asioissa loistan?

## Asiaa autismikirjosta

Ryhmä 18–29-vuotiaille, jotka aistivat arjen toisin. Hahmotatko tilaa tai tunteita eri tavalla kuin muut? Olisivatko sosiaaliset tilanteet ilman tulkittavia eleitä ja kirjoittamattomia sääntöjä vaivattomampia? Sopeutuvatko muut ympäristöön ja muutoksiin, mutta sinä kuormitut?

Tule yhdessä pohtimaan autismikirjon tai sen piirteiden värittämää elämää ja vahvuuksiasi. Voit tulla mukaan milloin tahansa tai osallistua vaikka kaikille kerroille. Diagnoosia ei tarvita, kiinnostus aiheeseen riittää.

- 23.2. Perustietoa autismikirjosta
- 2.3. Arki kirjavasti hallussa
- 9.3. Sosiaaliset suhteet
- 16.3. Työ- ja opiskelu
- 23.3. Tukitoimet
- 30.3. Vahvuudet kirjolla

Keskiviikkoisin  
klo 15–16.30 [Discordissa](#)



## Powered by adhd

- Ryhmämuotoista HOT-pohjaista nepsy-valmennusta verkossa!
- Ryhmä on tarkoitettu adhd-dg omaaville nuorille aikuisille.
- Ryhmään mahtuu 6-8 osallistujaa ja se kokoontuu 8x.
- Ryhmä pohjautuu HOTtiin ja siihen on tehty oma työkirja.



Voisiko ADHD olla vahvuuteni?

### Powered by ADHD

Ryhmämuotoinen valmennus Sinulle 18–29-vuotias, jonka elämää värittää ADHD. Ryhmän aikana mietit, mikä on Sinulle tärkeää juuri nyt ja otat konkreettisia askeleita sitä kohti.

**Aika:** keskiviikkoisin (x8)  
**23.2. alkaen, klo 14.30–16.00**

**Paikka:** Verkossa

Vetäjinä toimivat Onnin nepsy-valmentajat

**Lisätiedot / ilmoittautumiset:**  
kimmo.turpeinen@te-toimisto.fi  
p. 050 5111 632  
tanja.perikangas@te-toimisto.fi  
p. 050 3131 925





# Tietoa ja koulutusta Ohjaamolaisille

- Koulutusta nepsy-piirteisten asiakkaiden kohtaamiseen ja tuen tarpeisiin esim. Onnillisilla aamukahveilla.
- Konsultointi- ja työparitukea
- Tiedotusta ja vaikuttamista mm. somessa.
- Materiaalia: mm. Opas nepsy-ryhmien ohjaamiseen

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!

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 14.1. | Nepsy-haasteiset asiakkaat Ohjaamossa |
| 21.1. | Perustietoa ADHD:sta                  |
| 28.1. | Nepsy-nuoren tukeminen opinnoissa     |
| 4.2.  | Nepsy-nuoren palvelut ja tukitoimet   |
| 11.2. | Perustietoa autismitietä              |
| 18.2. | Nepsy-valmentaja Ohjaamossa           |
| 25.2. | Meni tunteisiin                       |
| 4.3.  | Palautuminen ja vireystila            |
| 11.3. | Miten hyvä arki tukee resilienssiä    |
| 18.3. | Luonnosta voimaa                      |
| 25.3. | Jännittäminen                         |
| 1.4.  | Erityisherkyys                        |
| 8.4.  | Sukupuolisensitiivinen poikatyö       |
| 22.4. | Kehosta voimaa mieleen                |
| 29.4. | Osallisuus                            |
| 6.5.  | Itsetunto HOTin näkökulmasta          |
| 13.5. | Puhetta syömishäiriöistä              |
| 20.5. | Myötätuntoa arkeen                    |
| 27.5. | Hyvinvointia luovuudesta              |

**OHJAAMO**



## UUTTA: Tilattavat koulutukset:

- Keväällä 2022 tarjoamme Ohjaamoille paikallisesti nepsy-koulutuksia joko livenä (vähintään puolen päivän koulutus ja ja min. 10 osallistujaa) tai etänä.
- Aihealueina ovat:
  - Perustietoa nepsy-haasteista
  - Nepsy-oireisen asiakkaan kohtaaminen
  - Nepsy-haasteet ja opiskelu
  - Nepsy-asiakkaan palvelut ja tukitoimet
- Koulutuksen sisällöt ja aikataulut räätälöitävissä Ohjaamojen toiveen mukaisesti.
- <https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/e43b9947-80f3-427a-b188-4e291059f967?displayId=Fin2442227>



# UUTTA! Nepsy-valmentaja työpariksi

- Kaipaanko konsultaatio-apua nepsy-asioissa tai työparia asiakkaan tapaamiseen?
- Mietitkö mitä palveluita tai tukitoimia olisi saatavilla?
- Pyydä Onnin nepsy-valmentaja avuksi ja mietitään yhdessä!
- Yhteydenotot:  
[eetu.rimpineva@te-toimisto.fi](mailto:eetu.rimpineva@te-toimisto.fi)

## Nepsy-valmentaja työpariksi

**Mietitkö sopivia palveluita tai tarvitsetko vinkkejä työskentelyn etenemiseen?**  
**Puuttuuko Ohjaamostasi nepsy-valmentaja?**

Jos vastasit kyllä, pyydä avuksi Onnin nepsy-valmentaja! Tarjoamme 1–2 etätapaamista sinulle sopivana ajankohtana.

- yhteistapaaminen asiakkaan kanssa tai
- nimetön konsultaatio

Ota yhteyttä, niin etsimme sinulle sopivan työparin ja laitamme asiat etenemään!

**Yhteydenotot ja lisätiedot:**  
Eetu Rimpineva  
[eetu.rimpineva@te-toimisto.fi](mailto:eetu.rimpineva@te-toimisto.fi)

**OHJAAMO**



## Tukea ja innostusta nepsy-valmentajille

- Tavoitteena nostaa esiin Ohjaamoiden verkostossa toimivien nepsy-valmentajien osaamista ja innostaa hyödyntämään sitä.
- Tarjotaan tukea paikallisen nepsy-työn ideointiin ja käytännön työhön (ns. nepsy-pilotit)
- Järjestetään valmentajien teemoitettut tapaamiset n. kerran kuussa.
- Ylläpidetään Moodlessa Nepsy-valmentajien suljettua kurssialustaa sekä fb-ryhmää.
- Tulossa: Nepsy-valmentajan työnkuva Ohjaamossa opinnäytetyö ja nepsy-valmentajien kesäpäivät (täydennyskoulutus).

Lisätietoa:  
[elisabet.makinen@te-toimisto.fi](mailto:elisabet.makinen@te-toimisto.fi)  
[hanna.suikkanen@te-toimisto.fi](mailto:hanna.suikkanen@te-toimisto.fi)



**OHJAAMO**