



KONSEPTI & RAHOITUSMALLI

# VOITTOISA SUUNTA -RYHMÄ

Toiminnallinen 8 viikon pienryhmämalli 18–30-vuotiaille nuorille aikuisille.  
Syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisyyn.

## PERINTEINEN "ISTUTAAN PIIRISSÄ JA PUHUTAAN" -MALLI EI TOIMI KAIKILLE. **ME LÄHESTYMME ASIOITA TOIMINTA EDELLÄ.**

### KOHDERYHMÄ JA TARVE

Suomessa on kymmeniä tuhansia nuoria aikuisia (18–30v), jotka ovat vaarassa pudota yhteiskunnan turvaverkkojen ulkopuolelle. Yksinäisyys, arjen rytmin puute ja neuropsykiatriset (Nepsy) haasteet vaikeuttavat opintoihin tai työelämään kiinnittymistä.

Kynnys hakeutua perinteiseen keskusteluapuun tai harrastuksiin on usein liian korkea. Tarvitaan palvelu, joka ei tunnu terapialta, mutta tuottaa terapeuttisia vaikutuksia. Tarvitaan paikka, jossa kohdataan aidosti.

### MIKÄ ON SUUNTA-RYHMÄ?

Voittoisa Suunta -ryhmä on 8 viikon mittainen, vahvasti ohjattu pienryhmä (6-10 hlöä). Se yhdistää kamppailulajit, nepsy-valmennuksen ja sosiaalisen kuntoutuksen elementit yhteen, helposti lähestyttävään pakettiin.

#### RYHMÄN TAVOITTEET OSALLISTUJALLE:

- Löytää arjen rytmi ja säännöllinen viikko-ohjelma.
- Purkaa stressiä ja harjoitella tunteiden säätelyä.
- Kokea kuuluvansa turvalliseen yhteisöön.
- Madaltaa kynnystä siirtyä jatkoluille (opiskelu, työ, pysyvä harrastus).

### MENETELMÄN YDIN: TREENAA. PUHU. SYÖ.

TREENI

PUHE

RUOKA

Ensin tehdään yhdessä. Fyysinen tekeminen tatamalla pakottaa keskittymään hetkeen. Säännöt ja jämäkkä ohjaus luovat turvaa. Hikoilu ja lähikontakti (esim. lukkopaini) murtavat jäätä ja synnyttävät nopeasti luottamusta ohjaajiin ja ryhmään.

Sitten puhutaan. Kun keho on purettu energiasta ja luottamus ansaittu, asioiden sanoittaminen on luontevaa. Käsittelemme lyhyesti tavoitteita, arjen haasteita ja onnistumisia ryhmässä ilman kliinistä asetelmaa.

Lopuksi syödään. Yhteinen ruokailu on ikeikainen tapa rakentaa yhteisöä. Se palauttaa nuoren kehon treenin jälkeen, opettaa arjen rytmiä ja päättää tapaamisen positiiviseen, yhdessä jaettuun hetkeen.

Voittoisa Valmennus

Palvelukuvaus: Suunta-ryhmä

## 02. MIKSI TÄMÄ TOIMII?



Suunta-ryhmän rakenne ei ole sattumaa. Se perustuu nykyaikaiseen ymmärrykseen neurobiologiasta, trauma- ja stressitekijöiden purkamisesta sekä sosiologisesta ryhmäytymisestä.

### 1. KEHOLLINEN SÄÄTELY ENSIN

Nykyaikainen traumapsykologia osoittaa, että ylivirittynyttä hermostoa ei voida rauhoittaa pelkällä puheella. Kun nuori on stressaantunut tai ahdistunut, aivojen otsalohko (looginen ajattelu) ei ota tietoa vastaan. **Kamppailu ja fyysinen rasitus säätelevät hermostoa "alhaalta ylöspäin"**. Vasta kun keho on rauhoittunut treenin myötä, nuori on kykeneväinen reflektoivaan keskusteluun.

### 2. KAMPPAILULAJIEN PSYKOLOGISET HYÖDYT

Tutkimukset osoittavat, että ohjattu kamppailu-urheilu vähentää aggressiivisuutta ja impulsiivisuutta. Lajien sisältämä selkeä hierarkia, säännöt ja rajat luovat äärimmäisen ennakoitavan ja turvallisen ympäristön. Tämä on erityisen tärkeää Nepsy-nuorille (esim. ADHD), jotka hyötyvät selkeästä struktuurista. Kamppailu rakentaa tutkitusti **resilienssiä ja minäpystyvyyttä**

### 3. YHDESSÄ SYÖMINEN

Yhteinen ruokailu ei ole konseptissa mukavuustekijä, vaan sosiaalisen kuntoutuksen väline. Yhdessä pöydän ääreen istuminen vähentää yksinäisyyden kokemusta ja opettaa sosiaalista käyttäytymistä. Arjen hallinnan menettäneille nuorille lämmin ruoka treenin päätteeksi vahvistaa **tervettä vuorokausirytmää**.

### 4. AMMATTILAISTEN JALKAUTUMINEN

Toiminnan vetäjinä toimivat Voittoisa Valmennuksen ammattilaiset, joilla on yli 10 vuoden kokemus lastensuojelusta, mielenterveys- ja päihdetyöstä, turvallisuusalalta ja kamppailulajeista. Tämä takaa sen, että ryhmädynamiikka pysyy turvallisena ja mahdolliset kriisitilanteet osataan kohdata sote-alan ammattitaidolla.

## 03. MAHDOLLISTAJAKSI: YRITYKSEN CSR-INVESTOINTI



### ETSIMME ROHKEITA YRITYKSIÄ, JOTKA HALUAVAT TEHDÄ **AITOA, PAIKALLISTA JA MITATTAVAA** SOSIAALISTA VAIKUTTAVUUTTA.

Perinteinen "hyväntekeväisyys" on usein yrityksille etäistä. Rahaa siirretään isoihin säätiöihin, mutta konkreettinen jälki omalla paikkakunnalla jää näkymättömäksi. Voittoisa Suunta -ryhmä on suunniteltu moderniksi CSR- (Corporate Social Responsibility) ja ESG-investoinniksi (Social). Se on rajattu, konkreettinen ja sen vaikutukset ovat raportoitavissa.

### KUMPPANUUSMALLIT

#### A. PÄÄRAHOITAJA

MAHDOLLISTAA KOKO 8 VUOKON PIENRYHMÄN

- Kattaa yhden pienryhmän (6–10 nuorta) kaikki kustannukset (ohjaus, tilat, materiaalit).
- **Mitä yritys saa?**
- Kirjallisen vaikuttavuusraportin ryhmän päätyttyä yrityksen omaan vastuullisuusviestintään.
- Merkittävän näkyvyyden Voittoisa Valmennuksen kanavissa (Some, nettisivut) "Ryhmän mahdollistajana".
- Mahdollisuuden tulla vierailemaan ja seuraamaan toimintaa (sovittaessa).

#### B. RUOKAKUMPPANI

SPONSOROI RYHMÄN YHTEISET RUOKAILUT

- Sopii erinomaisesti paikallisille ravintoloille, ruokakaupoille tai lounastoimijoille.
- Tarjoaa ruoat (esim. lämmin lounas tai tuhdit eväsleivät) ryhmälle 8 viikon ajan.
- **Mitä yritys saa?**
- Suoraa ja aitoa paikallista näkyvyyttä. Tuotteet ovat konkreettisesti osa nuorten kuntoutumista ja arjen rakentumista.
- Näkyvyys sosiaalisessa mediassa.

# LÄHDETÄÄNKÖ TEKEMÄÄN MUUTOSTA?

Ota yhteyttä, niin käydään läpi tarkemmat kustannukset ja aikataulut.

Jere Hämäläinen | 040 821 5659 | [info@voittoisavalmennus.fi](mailto:info@voittoisavalmennus.fi)