

## Hahmola-oppimisympäristö avautuu 6.11.2020!

Hahmola on Hahku-hankkeessa toteutettu verkkopohjainen oppimisympäristö, joka sisältää hahmottamisen harjoitteita erilaisiin arkisiin pulmatilanteisiin liittyen. Hahmola on ensisijaisesti suunniteltu aikuisille itsenäisesti käytettäväksi, mutta harjoitteista voi toki ottaa mallia myös lapsille ja nuorille tai Hahmolaa voi käyttää tuetusti.

Harjoitteiden taustalla on Hahkun nelikenttämalli hahmottamista vaativista taidoista. Näitä taitoja ovat: *löydä ja tunnista, muokkaa ja kokoa, sijoita ja suhteuta sekä liiku ja suunnista*. Hahmola koostuu yhteensä 16 kurssista, jotka jakautuvat yllä mainittuihin neljään eri teemaan. Jokaista teemaa pääsee siis harjoittelemaan neljän kurssin verran.

–Kursseilla painotetaan hieman eri asioita, esimerkiksi jokaisen osa-alueen ensimmäisellä kurssilla kiinnitetään erityisesti huomioita omien vaikeuksien tunnistamiseen ja tiedon lisäämisen siten, että omista hahmotusvaikeuksista olisi helpompaa kertoa muille. Ja viimeisillä kursseilla sitten taas keskitytään siihen, millaisia uudenlaisia toimintamalleja voisi omassa arjessa ottaa käyttöön, Hahkun hankekoordinaattori Juha Lahti kertoo.

Harjoitteiden lisäksi sivustolla on edellä mainittuihin teemoihin liittyviä tietopaketteja sekä vinkkejä siihen, miten taitoja voi harjoitella myös omassa arjessaan. Verkkoharjoittelun rinnalla tilanteita harjoitellaankin todellisessa toimintaympäristössä joko itsenäisesti tai mentorin tuella ohjattuna. Mentorina voi toimia esimerkiksi järjestön vapaaehtoistoimija tai kokemusasiiantuntija. –Hahku-mentorikoulutuksia on järjestetty eri puolella Suomea ja tänä syksynä ne on toteutettu etäyhteyksin. Seuraavat mentorikoulutukset käynnistyvät alkuvuodesta 2021, Juha vinkkaa.

Hahmolan tavoitteena on auttaa hahmotusvaikeuksista tunnistamaan itselleen vaikeat arjen tilanteet, hyväksymään kokemuksiin liittyvät ikävätkin tunteet ja kokemukset, refleктоimaan ja ennakoimaan omaa arkeaan ja luomaan strategioita, joiden avulla arkinen toimintakyky paranee ja hahmotusvaikeuksien suorat tai välilliset rajoitukset elämässä vähenevät. –Monelle tunnistamattomat hahmotusvaikeudet ovat voineet aiheuttaa monenlaista päänvaivaa ja herättää tunteita laidasta laitaan, joten Hahmolassa on pyritty huomioimaan nämä kokemukset ja tuomaan tietoa siitä, että kokemusten kanssa ei ole yksin, Juha kertoo.

Hahmolan käyttö on ilmaista, käyttö edellyttää kuitenkin rekisteröitymisen. Hahmolan ensimmäiset kurssit avataan perjantaina 6.11.2020. Loput kurssi aukeavat loppuvuoden aikana. Hahmolaan pääsee Hahkun tietopalvelun kautta osoitteesta: <https://www.hahku.fi/>

Lisätietoja Hahmolasta: Hahkun hankekoordinaattori Juha Lahti, p. 040 672 8726, juha.lahti@nmi.fi



*Hahmola on kehitetty Niilo Mäki Instituutissa osana STEA:n rahoittamaa Työkäisten aikuisten hahmottamisen kuntotus -hanketta.*

Yhteistyössä mukana

