

## Oman Elämän Stara -hankkeen oivalluksia

### Ryhmämuotisuuden voima

- Ryhmämuotoinen valmennus oli hankkeen ydin ja keskeinen onnistumistekijä. Ryhmät (8–12 osallistujaa) tarjosivat vertaistukea, kokemusten jakamista sekä lisäsivät osallistujien itseyttä ja itsemäärättyä. Monelle ryhmä oli ensimmäinen paikka kohdata samankaltaisia ihmisiä. Yhteisöllisyyden merkitys korostui vahvasti, ja se tuki osallistujien hyvinvointia sekä sitoutumista. Erityisesti traumaryhmissä ryhmäytyminen oli vahvaa, ja pienempi ryhmäkoko lisäsi turvallisuuden tunnetta. Näissä ryhmissä osallistujat sitoutuivat parhaiten.

### Valmennusten ja muun toiminnan rakentaminen

- Valmennusten rakenteesta saatiin tärkeää oppia. Alkuperäinen 4 päivänä viikossa 10 viikon kokonaisuutena osoittautui liian kuormittavaksi, ja keskeytyksiä ilmeni. Kahdeksan viikon kokonaisuus 3 päivänä viikossa paransi sitoutumista, vaikka samanaikaisesti moni koki, että pidempi tuki olisi tarpeen. Tämä viittaa siihen, että valmennusjakson jälkeen kaivattiin kevyempää jatkotukea, jotta opittujen taitojen juurtuminen arkeen mahdollistuisi.
- Yksilöohjauksen ja ryhmävalmennuksen yhdistäminen nähtiin tärkeänä.
- Sisällöllisesti valmennukset lisäsivät osallistujien itsetuntemusta ja auttoivat tunnistamaan omia tuen tarpeita. Monella heräsi valmennuksen aikana ajatus jatkotuen tarpeesta.
- Retket ja tutustumiskäynnit koettiin pääosin mieluisiksi, mutta kohderyhmän kuormitusherkkyys vaikutti osallistumiseen.

### Toiminnan tarpeellisuus

- Kokonaisuutena hanke osoitti selkeästi, että tarve tämänkaltaiselle toiminnalle on kasvava – viimeisellä valmennuskierroksella yhteydenotot ja osallistujamäärät lisääntyivät.

Lisää tietoa hankkeesta: [www.vihreakeidas.fi/stara](http://www.vihreakeidas.fi/stara)



**Euroopan unionin  
osarahoittama**