

Hankkeen keskeiset oivallukset

- Ryhmämuotoinen valmennus oli hankkeen ydin ja keskeinen onnistumistekijä. Ryhmät tarjosivat vertaistukea, kokemusten jakamista sekä lisäsivät osallistujien itseymmärrystä ja itsemyötätuntoa. 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 ja toivoivat toiminnan jatkumista, mihin vastattiin vertaistuki- ja mentoritapaamisilla.
- Valmennusten rakenteesta saatiin tärkeää oppia. Alkuperäinen 4pvä/vko 10 viikon kokonaisuutena osoittautui liian kuormittavaksi ja keskeytyksiä ilmeni. 3/pvä/vko 8 viikon aikana 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, mutta käytännössä yksilöohjauksen tarve ja toteutusmahdollisuudet eivät kohdanneet.
- Esiin nousi myös tarve etäosallistumismahdollisuuksille sekä kustannusten (esim. matkakulut) vaikutus osallistumiseen. Nämä tekijät rajoittivat osallistumismahdollisuutta.
- Valmennukset auttoivat asiakkaita tunnistamaan omia tuen tarpeita. Monella heräsi valmennuksen aikana ajatus jatkotuen tarpeesta, kuten psykoterapiasta tai neuropsykiatrisista tutkimuksista, ja hankkeessa pystyttiin tukemaan näihin hakeutumisessa. Työllistymisen tukeminen oli konkreettisesti vahvaa, mutta kohderyhmässä oli suhteellisen vähän asiakkaita, joille tämä oli ajankohtaista.
- Hanke osoitti selkeästi, että tarvetta tämänkaltaiselle toiminnalle on. Viimeisellä valmennuskierroksella yhteydenotot ja osallistujamäärät kasvoivat, mikä viittaa siihen, että tietoisuus hankkeen toiminnasta on lisääntynyt. Samalla nousi esiin, että hankkeen kesto oli liian lyhyt suhteessa osallistujien tarpeisiin. Lisäksi tunnistettiin uusia kohderyhmiä, kuten opiskelijat, joille vastaavanlaiselle valmennukselle on selkeä tarve.

Valmennusmateriaalia julkaistaan nettisivuilla huhtikuun -26 loppuun mennessä. www.vihreakeidas.fi/stara

Oman Elämän Stara -hanke 2023-2026 (ESR+): Neurovähemmistöön kuuluvat ja traumaoireiden kanssa elävät parempaan osallisuuteen ja työelämään. www.vihreakeidas.fi/stara



**European unionin
osarahoittama**

