

**Mistä saisin  
tukea esim.ADHD  
haasteisiin  
työelämässä?**



## Ota rohkeasti yhteyttä!

Ota yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla, jos haluat arkeen ja työelämään valmennusta nepsy- tai trauma-asioiden kanssa

**stara@vihreakeidas.fi**

tai esimerkiksi oppilaitosten, TE-palvelujen, työllisyyden kuntakokeilujen, sosiaalitoimen tai etsivän työn kautta.

**Sosionomi Anu ja  
sairaanhoitaja Tina  
ovat sinua varten**



## Yhteystiedot

tina.dahlqvist@vihreakeidas.fi  
puh. 040 7308553

anu.turunen@vihreakeidas.fi  
puh. 040 7307709

stara@vihreakeidas.fi

www.vihreakeidas.fi/stara

Toiminta tapahtuu pääsääntöisesti  
Metsälässä osoitteessa:

**Läkkisepäntie 3, Helsinki**  
(12min Kävelymatka Käpylän juna-asemalta)



@oman.elaman.stara



@omanelamanstarahanke



Hanke saa rahoituksen Euroopan sosiaalirahastosta (ESR+) sekä sosiaali- ja terveysministeriön järjestöavustuksista



OMAN ELÄMÄN  
**STARA**

ESR+ -HANKE 2023-2026

**Sinä neurovähemmistöön kuuluva  
tai traumaoireiden kanssa elävä  
työkäinen 16-65-vuotias:  
Haluaisitko lisää erilaisia työkaluja  
työelämässä kukoistamiseen?**

TRAUMA ?

NEPSY ?



Euroopan unionin  
osarahoittama



www.vihreakeidas.fi/stara

## Kenelle?

Hanke on suunnattu erityisesti työikäisille 16-65-vuotiaille aikuisille neurovähemmistöön kuuluille tai traumaoireiden kanssa eläville. Voit olla esimerkiksi työtön, osatyökykyinen, maahanmuuttaja tai mielenterveys- tai päihdekuntoutuja. Osallistuminen on ilmaista, eikä diagnoosia vaadita.

*“Saan tukea ja apua sosiaalisten tilanteiden jännittämiseen, mikä auttaa minua kasvamaan ja kehittymään.”*



OMAN ELÄMÄN  
**STARA**

ESR+ -HANKE 2023-2026



## Valmennukset

Oman Elämän Stara -hankkeessa on tarjolla mm. ryhmä- ja yksilövalmennusta:

- **Työelämätaidoista**
- **Osallisuudesta**
- **Nepsy- ja traumaoireiden kanssa arjessa toimimisesta**

Kartoitamme yhdessä sopivia väyliä kohti parempaa työelämää tai opintoja.

*“Toiminnan aikana opin uusia asioita itsestäni ja löydän uusia työkaluja, jotka helpottavat työnhakua. Näiden kokemusten myötä itsevarmuuteni vahvistuu.”*



**Koen haasteita päivittäisissä arjen askareissa, miten toimin?**

### Asiakaspolku

- 1. OTA YHTEYTTÄ**  
Kerro rohkeasti mihin tarvitset tukea
- 2. TOIMINTASUUNNITELMA**  
Suunnitellaan toiveidesi pohjalta tavoitteet ja ohjelma
- 3. TUKI**  
Saat meiltä työkaluja ja tukea arkeen ja työelämään
- 4. TULEVAISUUS**  
Saat meiltä tukea tulevaisuuden suunnitelmiisi liittyen opiskeluun tai työelämän tavoitteisiin