

SIIPESI KANTAVAT

Kolmen kuukauden työpaja työttömille,
mielenterveyskuntoutujille ja syrjäytymisvaarassa
oleville nuorille
Kevät 2015

VAIKUTTAVUUSTUTKIMUKSEN TULOKSET – TIIVISTELMÄ

Siipesi kantavat –työpaja kesti kolme kuukautta. Ryhmä tapasi kerran viikossa. Kukin tapaaminen kesti kolmesta neljään tuntiin. Työpajaan osallistui kahdeksan 24–29-vuotiasta naista.

Työpajaan osallistuneet täyttivät tutkimuskyselylomakkeet sekä työpajan aluksi että lopuksi. Kyselylomakkeissa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä.

Tässä raportissa strukturoitujen kysymysten tulokset on kuvattu kaaviokuvoin ja avoimien kysymysten vastauksista on koottu yhteenveto raportin loppuun.

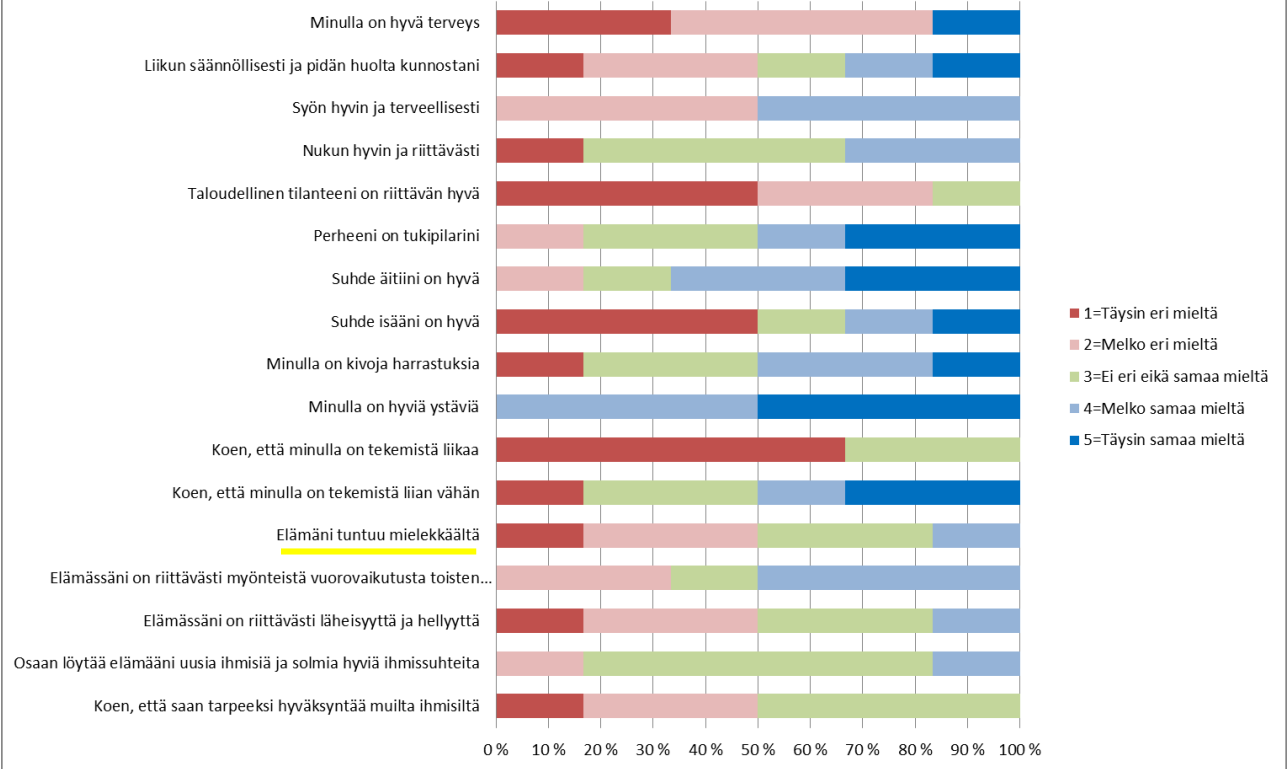
Kaaviokuvissa ensimmäisenä olevat kuvat ovat työpajan aluksi tehdystä kyselystä ja toisena olevat kuvat ovat työpajan lopuksi tehdystä kyselystä. Huomionarvoiset kohdat kaaviokuvissa on alleviivattu keltaisella.

Marja Silvola

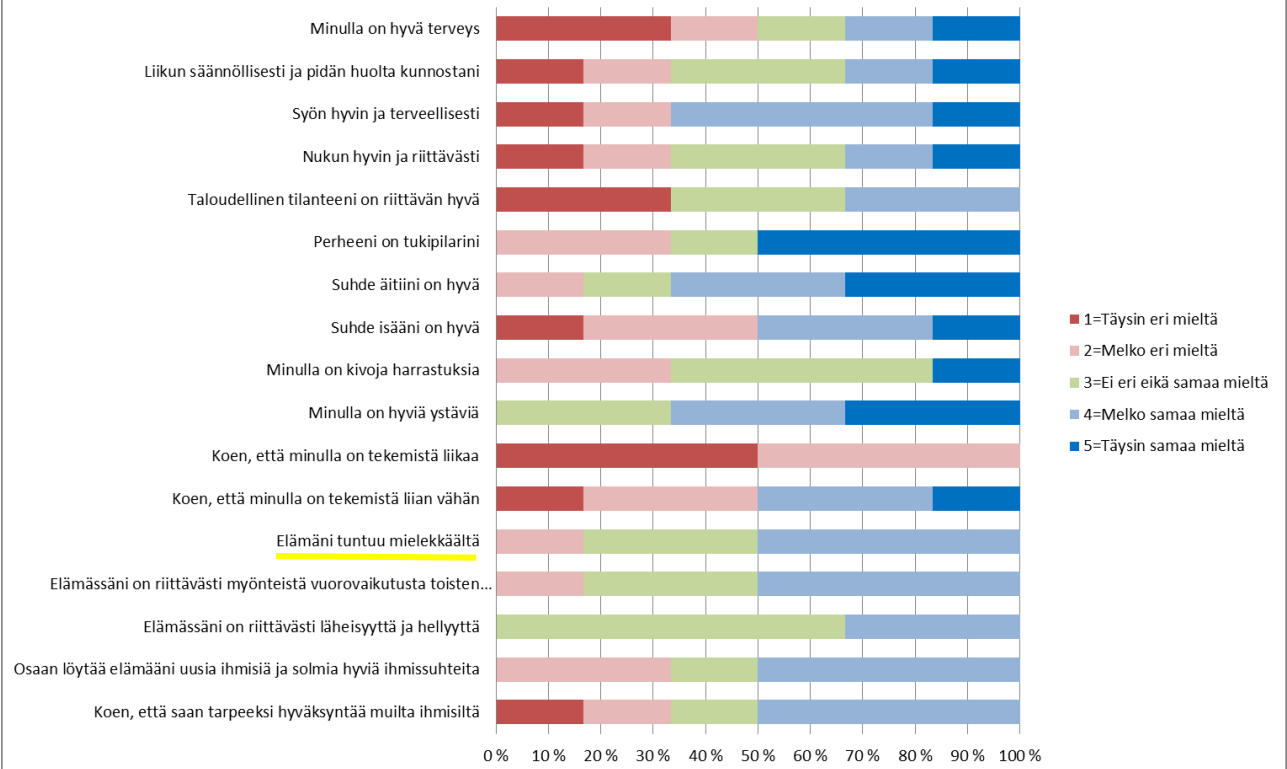
tutkija, yrityskonsultti

27.4.2015

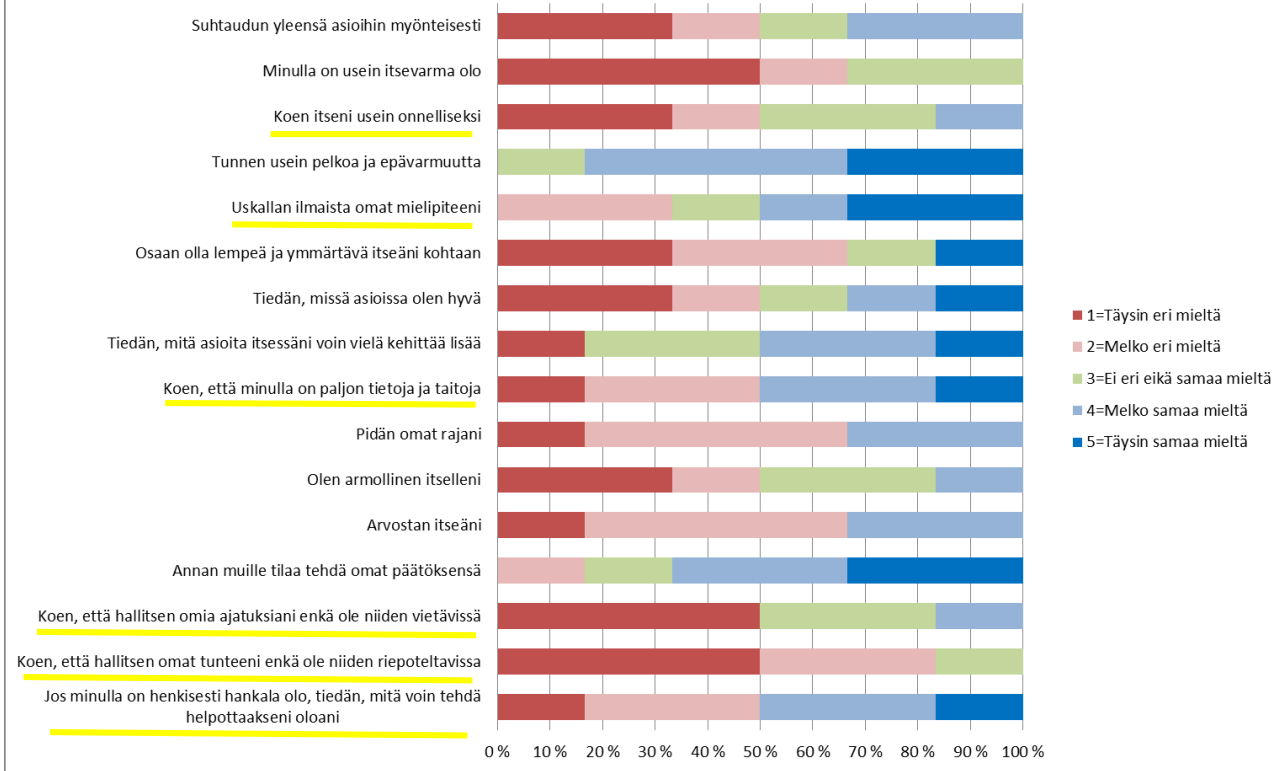
Millainen on tämän hetkinen fyysinen, psyykkinen ja henkinen hyvinvointisi? 1/3



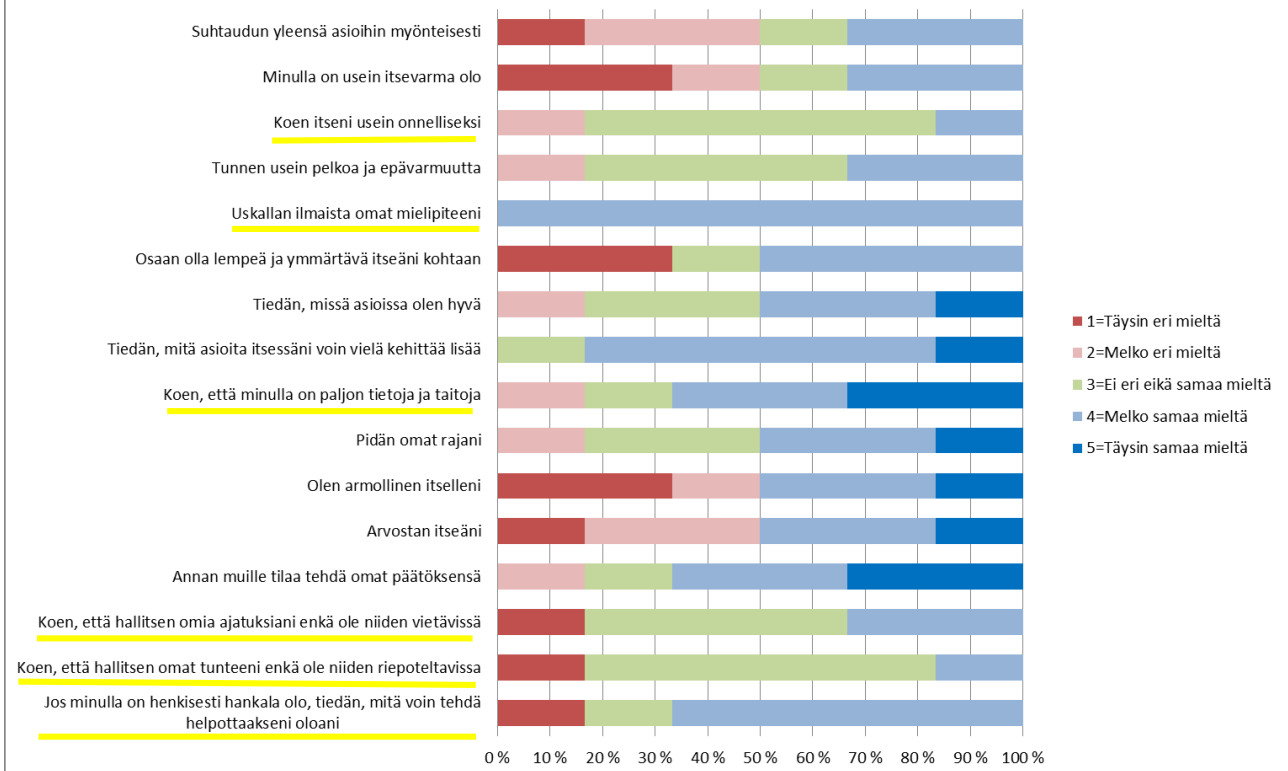
Millainen on tämän hetkinen fyysinen, psyykkinen ja henkinen hyvinvointisi? 1/3



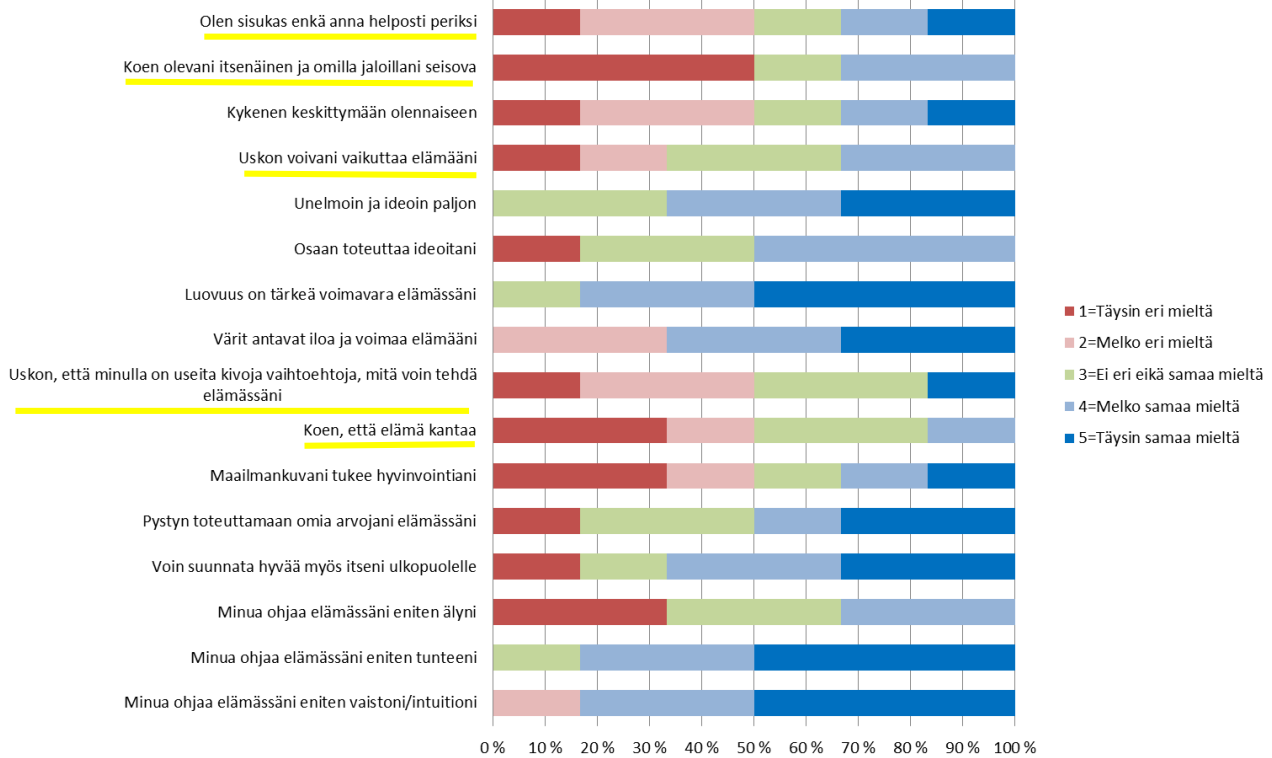
Millainen on tämän hetkinen fyysinen, psyykkinen ja henkinen hyvinvointisi? 2/3



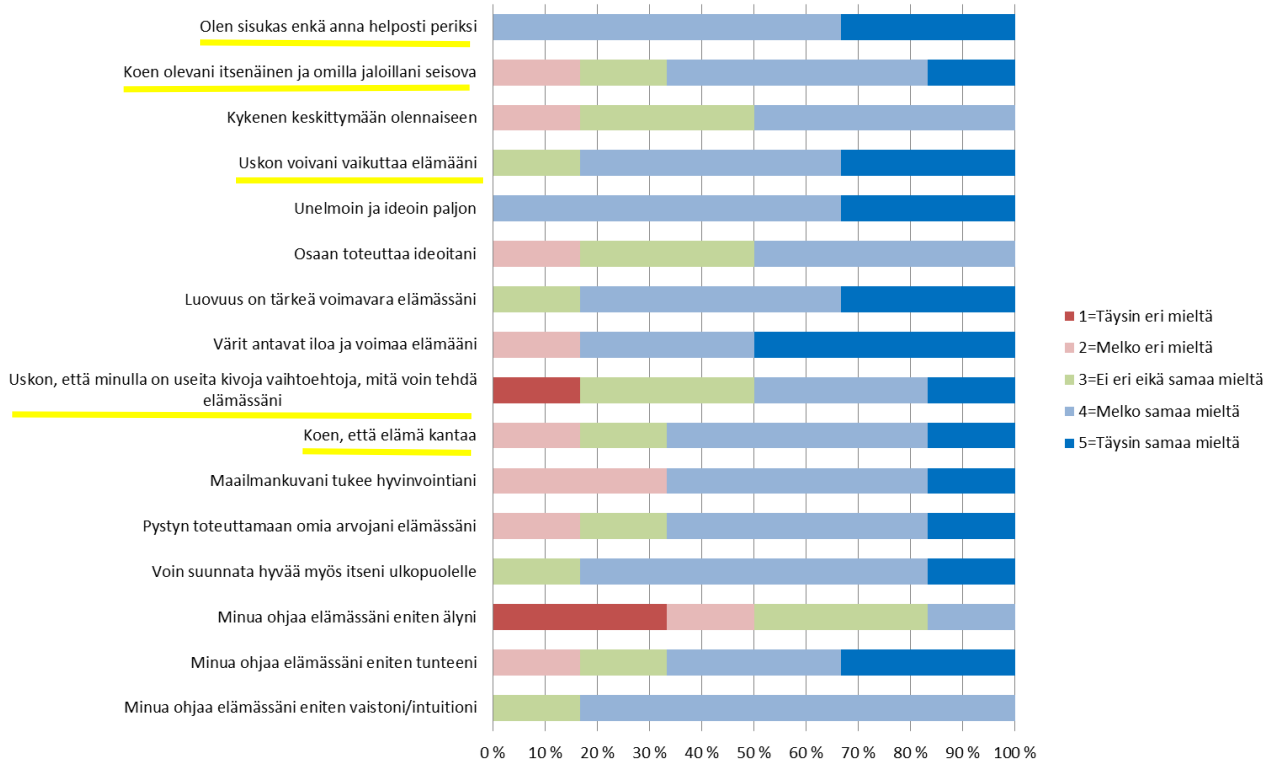
Millainen on tämän hetkinen fyysinen, psyykkinen ja henkinen hyvinvointisi? 2/3



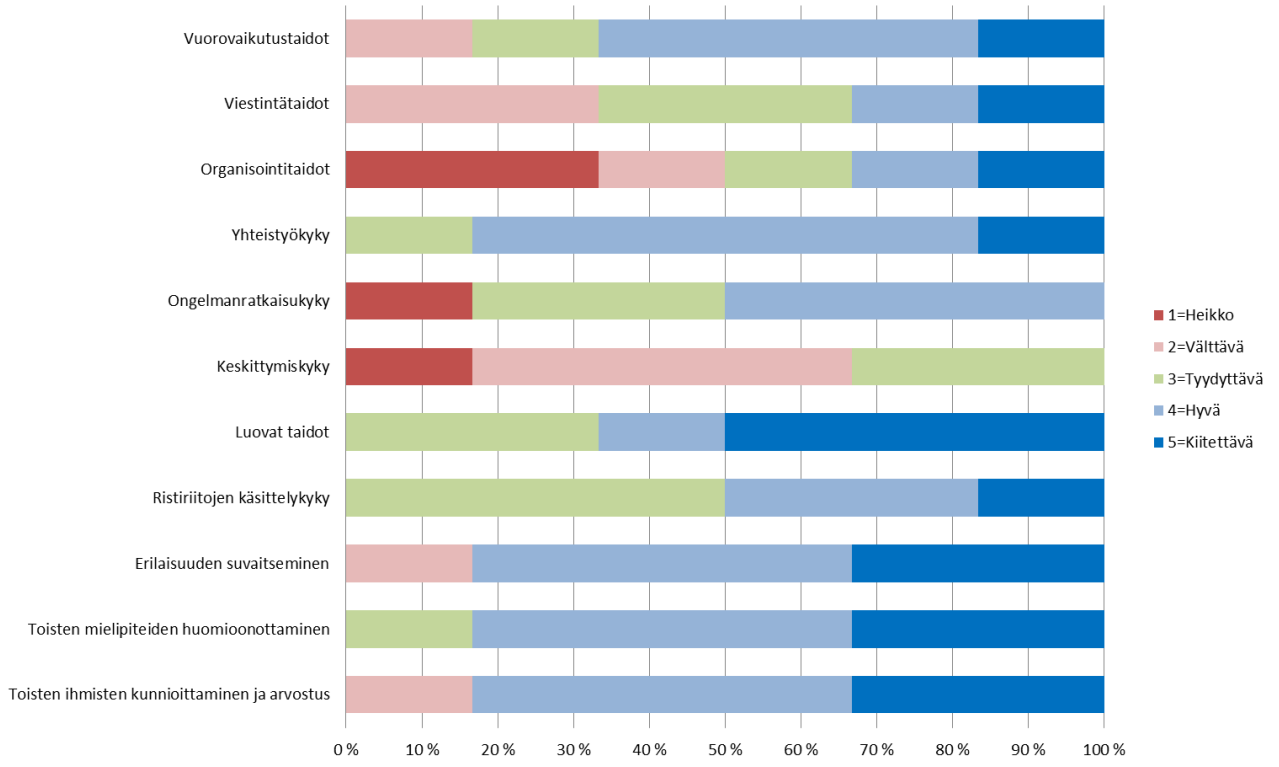
Millainen on tämän hetkinen fyysinen, psyykkinen ja henkinen hyvinvointisi? 3/3



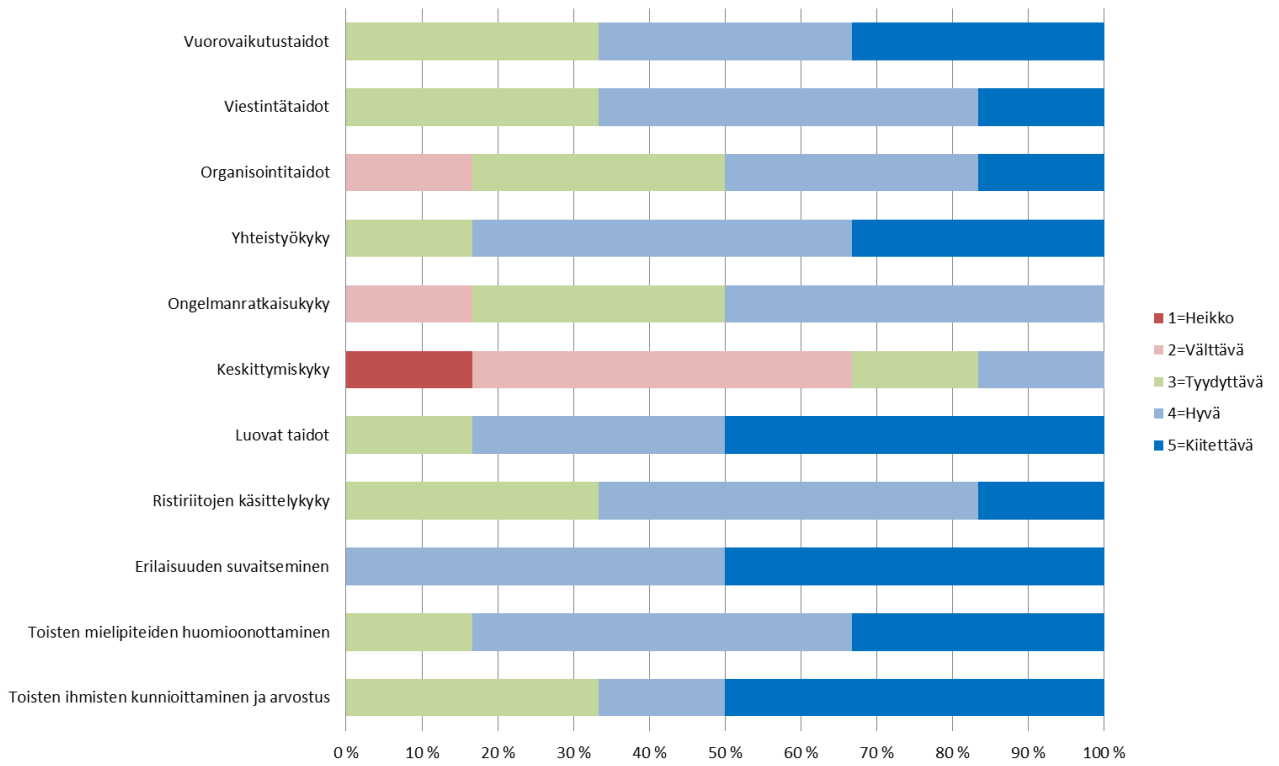
Millainen on tämän hetkinen fyysinen, psyykkinen ja henkinen hyvinvointisi? 3/3



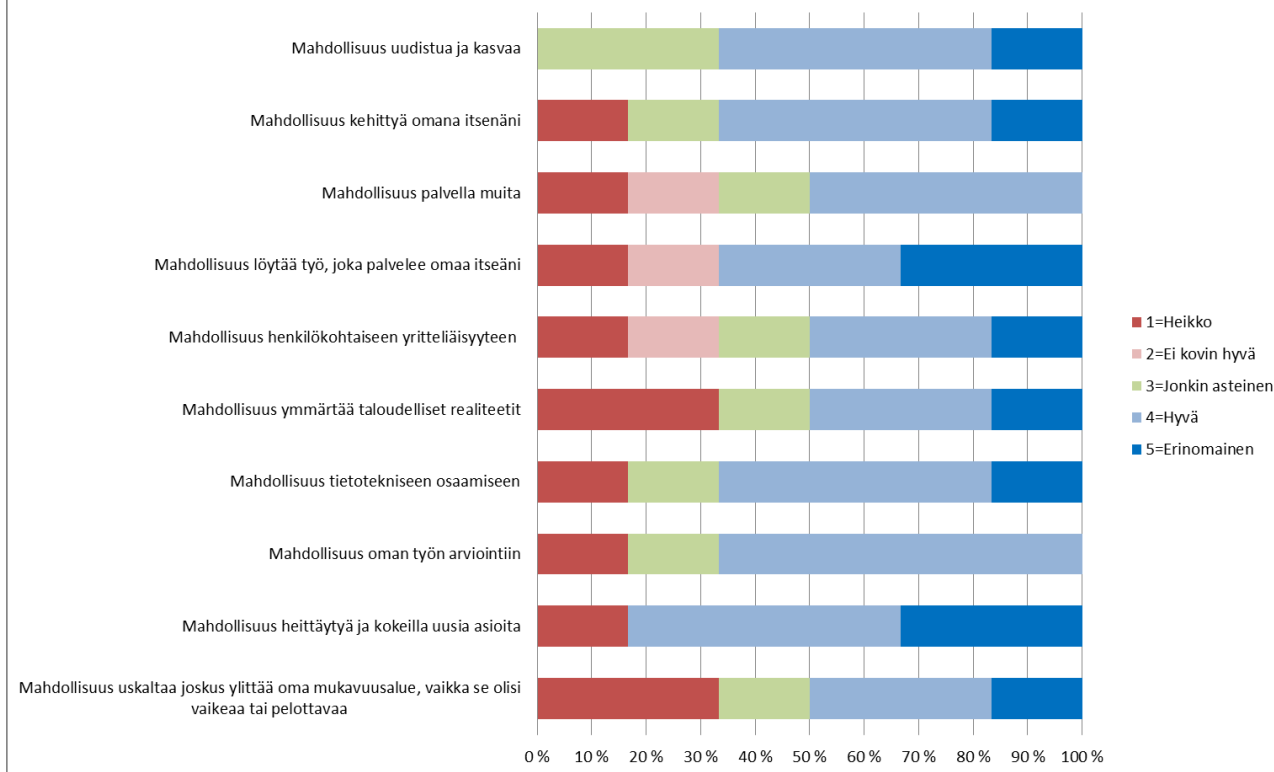
Miten arvioit kykyjäsi ja taitojasi?



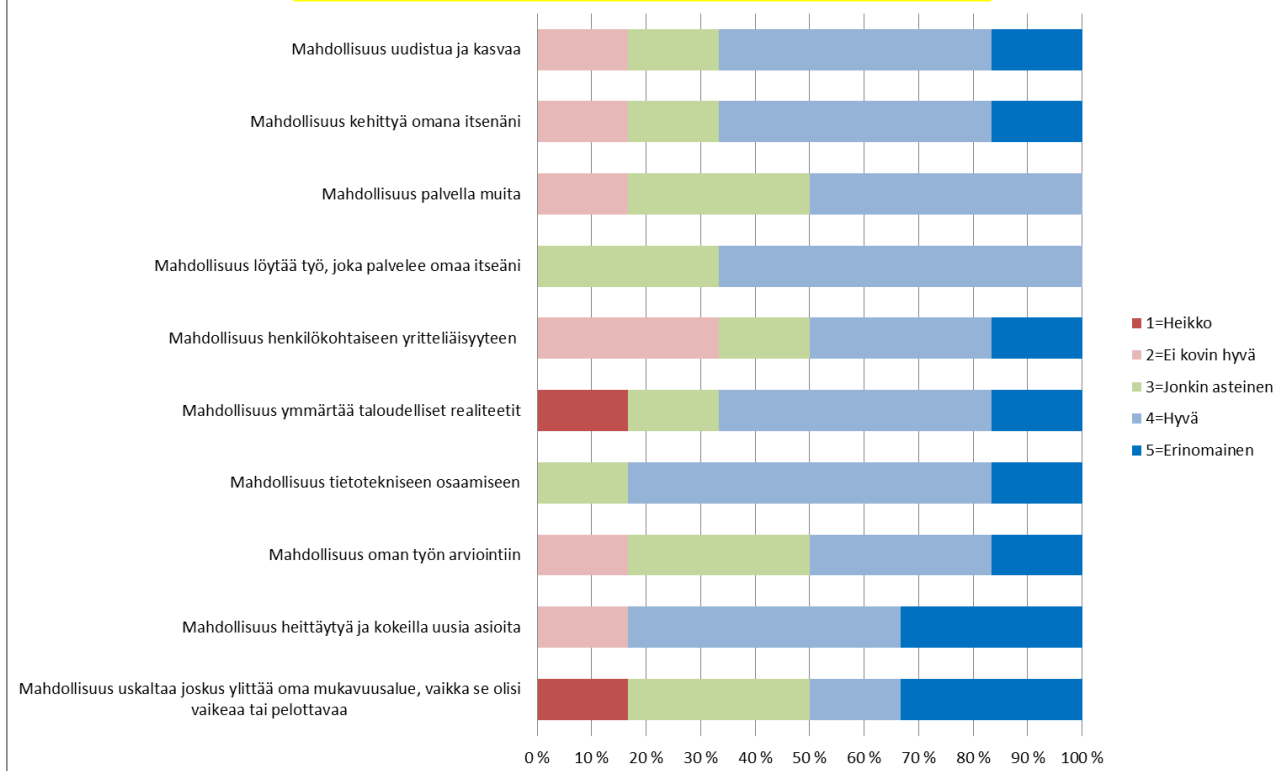
Miten arvioit kykyjäsi ja taitojasi?



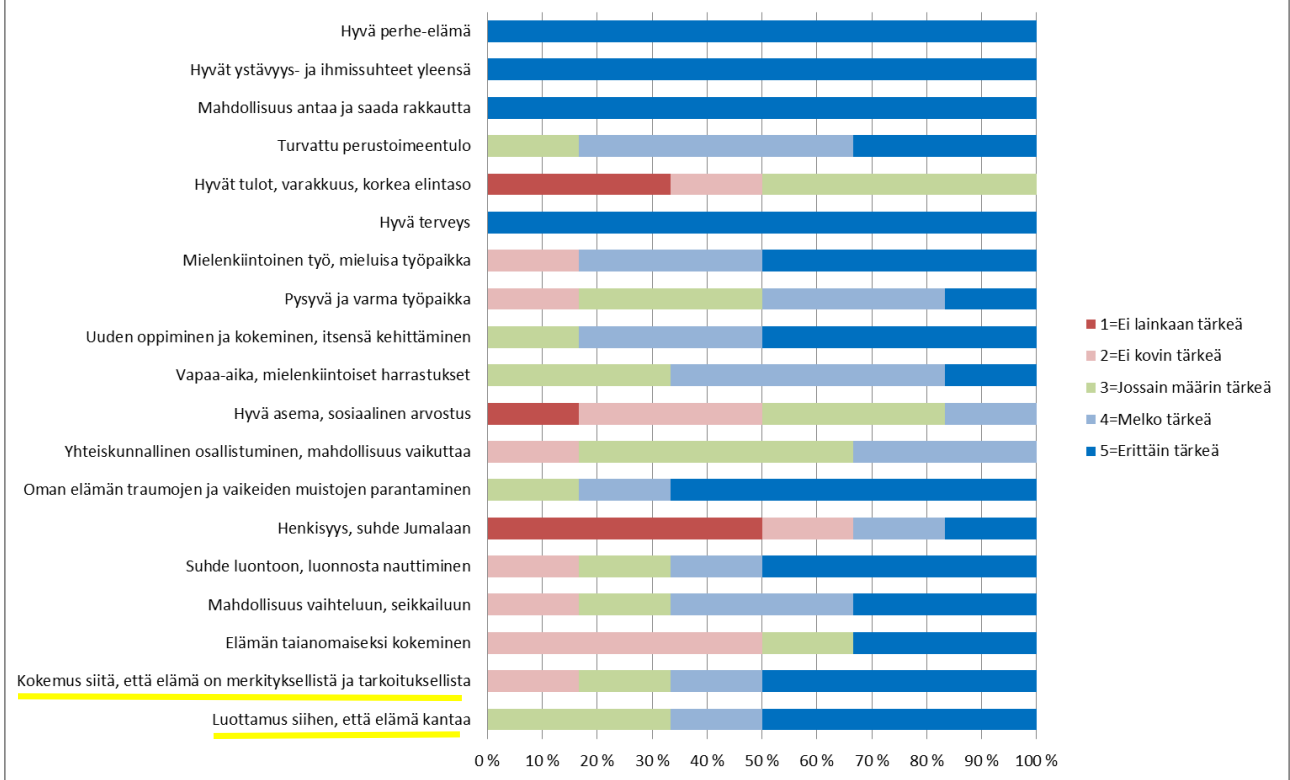
Miten arvioit omia kasvu- ja kehittymismahdollisuuksiasi?



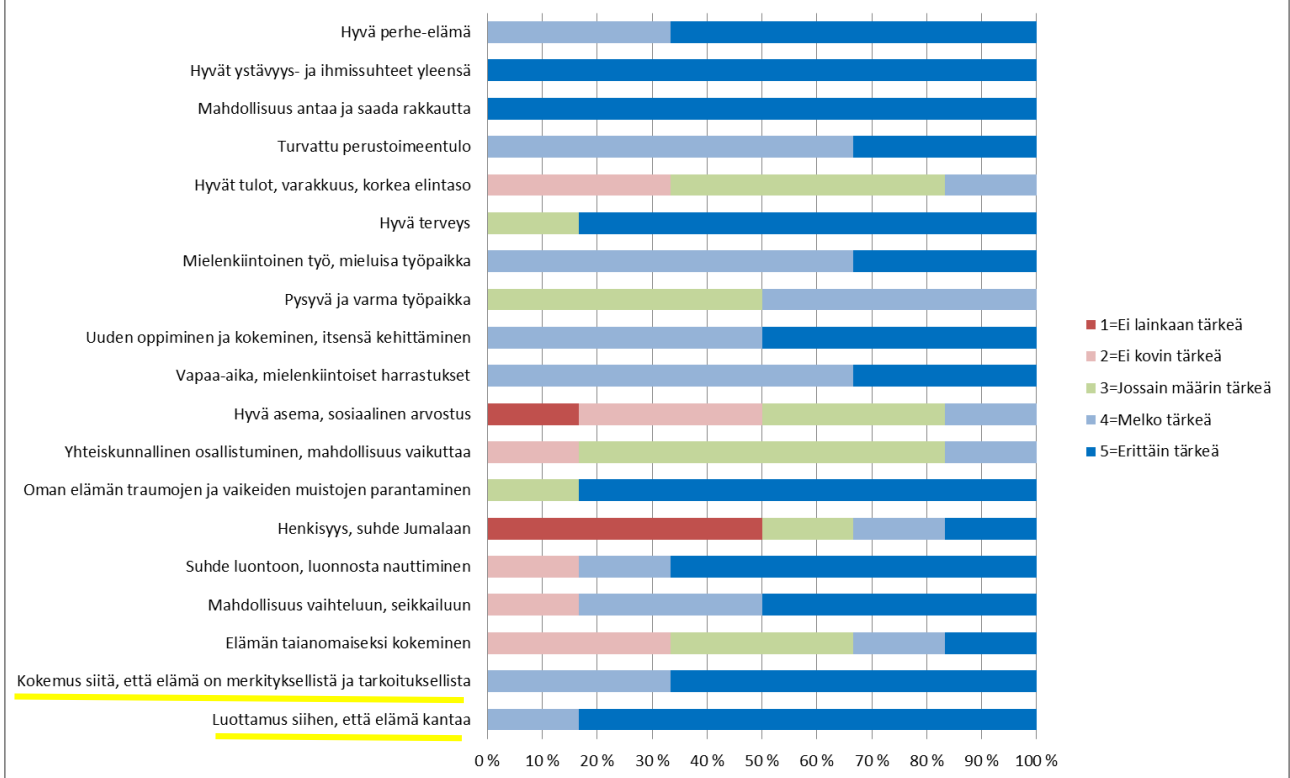
Miten arvioit omia kasvu- ja kehittymismahdollisuuksiasi?



Kuinka tärkeänä koet seuraavat onnellisen elämän osatekijät?



Kuinka tärkeänä koet seuraavat onnellisen elämän osatekijät?



ONKO TYÖPAJALLA OLLUT MERKITYSTÄ OMAAN VIREYSTILAASI JA JAKSAMISEESI?

- Olen ollut virkeämpi, työpaja on tukenut paljon vaikean muutoskauden keskellä.
- Jaksamiseen on ollut merkitystä, kun on ollut kerran viikossa tosi kivassa ryhmässä tekemässä kivoja juttuja ja tietää aina, että tulee hyvä mieli ja positiivisia kokemuksia.
- Vaikuttanut positiivisesti jaksamiseen.
- On ollut kiva että edes kerran viikossa on ollut jotain mitä odottaa.
- Sain väreistä ja tietoisuusharjoituksista erittäin paljon virtaa.

ONKO TYÖPAJALLA OLLUT MERKITYSTÄ PÄIVÄRUTIINEIHISI, ARJEN HALLINTAASI JA JÄRJESTYKSENTUNTEESEESI?

- Olen alkanut heräämään aiemmin.
- Jonkin verran tullut lisää järjestelmällisyyttä.
- Päiväritiineihin ei. Se tunne on lisääntynyt, että haluan ympäristöni olevan siisti ja harmoninen.
- On vaikuttanut päiväritiiniin, järjestelmällistä aamulla ylös nousemista pajan avulla mahdollistunut. Ajanhallintaan positiivinen vaikutus.
- Sain lisää poweria tehdä ja kokeilla asioita.

MITÄ MIELTÄ OLET TYÖPAJASSA ANNETTUIJEN TYÖVÄLINEIDEN MERKITYKSESTÄ OMAAN TUNNETYÖSKENTELEYYSI?

- Omat tapani tehdä harjoituksia ovat kehittyneet. Varsinkin mielikuvamatkat ovat saaneet minussa aikaan todella konkreettisia muutoksia.
- Olen tullut enemmän tietoiseksi omista patoutuneista tunteistani.
- Merkittäviä. Niiden säännöllinen opettelu ja opetus on ollut tosi tärkeää.
- Olen verrannut työpajaa paljon terapian kanssa, lähinnä miettinyt sitä mitä olen pajasta saanut mitä taas en ole saanut terapiasta. Olen käynyt elämästäni melkein 5 vuotta terapiassa. Koen, että en ole saanut terapiasta juuri mitään välineitä siihen, mitä teen kun olen jonkun tunteen vallassa. Ja sitä tapahtuu todella paljon, esim. voimakasta ahdistusta, joka johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin. Nyt kun olen saanut pajasta välineitä, olen tietyllä tavalla pettynyt terapiaan. Siellä kaivetaan elämäni vaikeimpia asioita ja sen takia tulee todella vaikeita negatiivisia tunteita ja saatan olla niiden vankina monta päivää. Paja on ohjannut päätäni positiiviseen ajatteluun. Terapia ei ohjaa positiiviseen ajatteluun mitenkään. Olen tuntenut maalaamisen ja saven työstämisen välillä aivojumpaksi. Pää opettelee joka kerta kulkemaan uutta rataa pitkin ja mitä enemmän se kulkee sitä rataa, positiivinen ajattelu helpottuu.
- Maalaaminen on ollut hyvä tapa työstää tunteita kotonakin. Ja ylipäätään asiat mitä käytiin pajassa läpi vahvistivat sen ulkopuolellakin minuutta, hyväksyy itsensä sellaisenaan, tunteineen kaikkineen, erityisherkkänä.
- Merkityksellistä! Olen saanut uusia merkittäviä keinoja hallita tunteita. Mielettömän hyvä apu tähän!

MITÄ MIELTÄ OLET TYÖPAJASSA ANNETTUJEN TYÖVÄLINEIDEN MERKITYKSESTÄ OMAN ITSESI JA ONGELMIESI LÄHTÖKOHTIEN TIEDOSTAMISEEN?

- Tekemillämme harjoituksilla, etenkin mielikuvien käytöllä, on ollut suuri vaikutus minuun ja siihen miten tässä maailmassa olen.
- Koen, että tiedostin paljon ennen ryhmää, mutta tämä syvensi vielä näitä. Löytyi sisäinen tyyneys ja usko siihen, että asiat järjestyy.
- Työstin paljon ajatuksia itsestäni ja omasta jaksamisestani. Nyt osaan kuulostella omaa mielialaa ja vointia!
- Ne helpottivat niiden tiedostamista. Ja antoivat mahdollisuuden nähdä/kokea, että on myös muitakin tapoja kuin esim. perinteisessä terapiassa käytetyt menetelmät.

ONKO SUHTAUTUMISESI OMAAN TULEVAISUUTEESI MUUTTUNUT TYÖPAJAN MYÖTÄ?

- Toivoa on enempi.
- Kyllä. Olen halunnut elämäni enemmän aktiiviteettia.
- En tiennyt mitä haluan tehdä tulevaisuudessa, mutta nyt alkaa selvitä.
- Koen, että olen pajassa harjoitellut tulevaisuuden ajattelua ja sen mahdollisia positiivisia näkymiä. Pääni on ennen pajaa keskittynyt lähes yksinomaan menneisyyteen ja nykyhetken vaikeuksiin, terapian takia.
- Positiivinen potku persuksille.
- Olen matkalla positiivisempaan suuntaan, työpaja on auttanut tähän minua.
- Paja vahvisti sitä, että elämä kantaa.
- Alkuun olin aika hukassa oman suuntani kanssa. Halusin löytää elämäni suunnan, ammatin josta pidän. Maalaaminen vahvisti itsetuntoani. Sainkin töitä ja pääsin pääsykokeisiin. Luotan nyt siihen, että asiat järjestyy jos myös luotan ja huolehdin itsestäni, sekä teen töitä omien unelmieni eteen.

MITEN ARVIOIT TYÖPAJAN OHJAAJAA?

- Läsnäoleva ja hyvin ihmisten tilat ja olot huomioonottava. Hyvä yhteisen tilan hallinta, lempeydellään ja lujuudellaan mahdollisti minulle mennä hyvinkin syvälle itseeni.
- Mukava ja lämmin.
- Parempaa ohjaajaa pajalle ei olisi voinut olla. Tarja on mahtava tyyppi, ymmärtäväinen ja empaattinen. Paja on ollut antoisa, koska Tarja todella tietää mistä puhuu ja on itse käyttänyt paljon opettamiaan tekniikoita. Kokemus tunnetyöskentelystä todella näkyy ja kuuluu.
- Hän on ollut aivan täydellä teholla mukana, tehnyt työtään suurella sydämellä! Iso kiitos Tarjalle, kiitos myös vierailleville tähdille!
- Meillä oli paljon yhteistä, joten oli mahtavaa, ettei tarvinnut selitellä asioita vaan ymmärrystä sai joka kerta. Hän oli aidosti mukana ja välittää meistä.
- Hän on lämmin, avoin ihminen ja ensi kertaa sellainen ohjaaja, joka osasi samaistua useisiin käsiteltäviin asioihin. Tunsin aidon läsnäolon ja kuulluksi tulemisen.

MILLAINEN MERKITYS TÄLLÄ RYHMÄLLÄ ON OLLUT SINULLE?

- On ollut paikka jossa käydä ja vapaasti ilmaista tunteita.
- Tärkeä. Ehkä paras ryhmä missä olen elämäni aikana ollut. Koin muut ryhmäläiset saman tyyppisiksi ihmisiksi. Sain ryhmästä vertaistukea. Mielenkiintoinen toisiaan täydentävä porukka.
- Suuri merkitys! Olen saanut päästää monenlaiset tunteet valloilleen. Itkut ja naurut on jaettu. Loistavaa vertaistukea.
- Olen saanut tukea ja kannustusta sekä apua sosiaaliseen tutustumiseen.

MITÄ MIELTÄ OLET TYÖPAJAN 3 KUUKAUDEN PITUUDESTA, TAPAAMISESTA VIIKON VÄLEIN JA TYÖPAJAN YHDEN TAPAAMISKERRAN 3-4 TUNNIN KESTOSTA?

- Muuten oikein sopiva, mutta tapaamiskerta voi olla pidempikin.
- Voisi olla 1-2 kertaa viikossa.
- Juuri sopiva.
- Olisi voinut olla vaikka puolikin vuotta, olisin viihtynyt! Ja kerran kesto on sopiva tai tunnilla pidempi.
- Sopiva, tosin välillä olisi voinut olla siellä vaikka useamman tunnin lisää. Kerta viikko on hyvä, saa aina viikon aikaa työstää ajatuksia ja tunteita. Ehti myös tehdä harjoituksia ja oikein paneutua oman elämän hallintaan.
- Mielestäni voisi olla useamminkin, edes 2 kertaa viikossa.

KOKISITKO HYÖTYVÄSI, JOS TYÖPAJAJAKSO OLISI PIDEMPI TAI JOS TÄLLE KEVÄÄN TYÖPAJALLE TULISI JATKOA ESIM. SYKSYLLÄ?

- En kieltäydy, jos jatkoa seuraa.
- Kävisin kyllä, jos paja jatkuisi.
- Mielelläni kävisin ryhmässä.
- En osaa sanoa.
- Itsensä kehittäminen ei ole koskaan turhaa, mutta koen, että en tarvitse jatkoa (työllistyin + pääsin pääsykokeisiin).