



”Paljon hyviä eväitä jatkaa elämää eteenpäin”

TYÖPAJATOIMINNAN VALTAKUNNALLISET SOVARI 2022 -TULOKSET

Riitta Kinnunen, Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry

# Sisällys

Johdanto .....	3
Valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnasta .....	6
Valmentautujien kokema sosiaalinen vahvistuminen työpajakson aikana.....	11
Sovari-tuloksia valmentautujaryhmittäin .....	14
Sovari-tuloksia työpajapalvelun mukaan .....	19
Valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnasta .....	28
Valmentautujien kuvauksia työpajatoiminnan vaikutuksista .....	34
Valmentautujien kuvauksia työpajatoiminnan kehittämistarpeista .....	46
Sovariin vastanneet valmentautajat.....	55



# Johdanto

SOVARI – SOSIAALISEN VAHVISTUMISEN MITTARI on työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön vaikuttavuuden mittari. Sovarin tarkoituksena on mitata ja tuoda esille näiden palveluiden sosiaalisesti vahvistavia vaikutuksia. Asiakkaiden sosiaalinen vahvistuminen nähdään työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön keskeisenä tavoitteena. Sovari täydentää työpajojen ja etsivän nuorisotyön tilastollista vaikuttavuustietoa, jolla seurataan asiakkaiden sijoittumista koulutukseen, työhön ja muihin palveluihin. Sovari-mittarin avulla työpajatoiminnasta ja etsivästä nuorisotyöstä saadaan valtakunnallisesti yhdenmukaista ja vertailtavaa vaikuttavuustietoa ja tunnuslukuja.

Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön vaikutuksia asiakkaiden elämäntilanteisiin on tärkeää saada esille, jotta nähdään tuotettujen palveluiden merkitys ja tarve palvelujärjestelmässä. Sovarin tuottamalla tiedolla työpajatoimijat ja etsivää nuorisotyötä toteuttavat organisaatiot voivat osoittaa rahoittajilleen, yhteistyötahoilleen ja muille sidosryhmilleen palveluiden laatua ja vaikutuksia asiakkaiden kokemusten perusteella. Työpajat ja etsivän nuorisotyön organisaatiot voivat hyödyntää tietoja myös oman toimintansa kehittämiseen. Valmentautujille on tärkeää osallisuus: tunne siitä, että heidän kokemuksensa tulevat kuulluiksi ja he voivat vaikuttaa työpajatoiminnan kehittämiseen.

Sovari-mittarin ylläpidosta vastaa Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry osana kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskustoimintaa opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tuella. Sovarin kehittämistyö on toteutettu tiiviissä yhteistyössä työpajojen ja etsivän nuorisotyön toimijoiden ja asiakkaiden kanssa.

Tässä raportissa keskitytään työpajojen valtakunnallisiin Sovari-tuloksiin. Etsivän nuorisotyön valtakunnallinen raportti julkaistaan erikseen.

Sovari-mittari perustuu työpajojen valmentautujille suunnattuun anonyymiin nettikyselyyn. Työpajatoiminnassa valmentautajat vastaavat Sovari-kyselyyn työpajakonsa loppuvaiheessa. Kyselyyn vastaaminen järjestetään osana työpajatoimintaa. Intossa on laadittu Sovarin käyttöä tukeva opaskirja<sup>1</sup>, jossa kuvataan konkreettisesti Sovarin sisältö ja käsitellään sosiaalisen vahvistamisen osa-alueita ja periaatteita sekä mittarilla saatavan tiedon tulkitsemista ja hyödyntämisestä.

Työpajatoiminnan Sovari sisältää kaksi arviointiosiota:

1. työpajatoiminnan *toteutuksen* arvioinnin ja
2. sen vaikutusten arvioinnin *sosiaalisen vahvistumisen* näkökulmasta.

Sovari-kyselyn ensimmäisessä arviointiosiossa valmentautajat arvioivat työpajatoiminnan toteutusta ja laatua. Työpajatoiminnan arvioinnin keskeisiä osa-alueita ovat **1) työtehtävät ja osallisuus, 2) yhteisöllisyys sekä 3) työ- ja yksilövalmennuksessa**

---

<sup>1</sup> Kinnunen, Riitta (2016): Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön vaikuttavuus. Työkaluna sosiaalisen vahvistumisen Sovari-mittari. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry, Helsinki. [http://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/tyopajatoiminnan-ja-etsivan\\_sovari-mittari\\_verkko-pdf.pdf](http://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/tyopajatoiminnan-ja-etsivan_sovari-mittari_verkko-pdf.pdf)

tarjottu ohjaus ja tuki (kuvio 1). Nämä ovat kolme keskeistä kulmakiveä, joihin sosiaalinen vahvistaminen työpajatoiminnassa perustuu.

Sovari-kyselyn toisessa arviointiosiossa valmentautajat arvioivat sosiaalisen vahvistumisen kokemuksiin työpajajakson aikana viidellä osa-alueella. Kukin osa-alue sisältää muutaman arviointikysymyksen. Asiakas arvioi, onko hän kokenut muutosta sosiaalisen vahvistumisen eri osa-alueilla palvelujakson aikana ja minkä suuntaista muutos on ollut.



**Kuvio 1.** Työpajatoiminnan toteutuksen arviointiteemat Sovarissa.

Sovari-mittarin sosiaalisen vahvistumisen osa-alueita ovat **1) itsetuntemus, 2) sosiaaliset taidot ja 3) elämänhallinta (kuvio 2). Lisäksi osa-alueisiin kuuluvat 4) arjen asioiden hallinta ja 5) opiskelu- ja työelämävalmiudet**, joissa sosiaalinen vahvistuminen ilmenee käytännössä arjessa suoriutumisenä ja etenemisenä opintojen ja työelämän poluilla.

Sovari-mittari tuottaa valtakunnallisia, alueellisia ja organisaatiokohtaisia tietoja ja tunnuslukuja sekä asiakkaiden omin sanoin kuvaamia kokemuksia työpajatoiminnan vaikutuksista. Työpajoille tuotetaan lisäksi yksikkö- tai ryhmäkohtaisia tietoja, mutta henkilökohtaisia tuloksia Sovari ei tuota. Into laatii Sovari-tulosten alueelliset ja organisaatiokohtaiset yhteenvedot sekä valtakunnallisen raportin vuosittain. Organisaatiokohtaisissa ja alueellisissa yhteenvedoissa tulokset ovat vertailtavissa valtakunnallisiin tuloksiin.

**Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastasi kaikkiaan 5299 valmentautujaa. Sovari on juurtunut työpajakentälle laajasti: omat Sovari-tuloksensa sai 144 työpajaa. Sovari 2022 -tulokset perustuvat vuoden 2022 aikana kerättyihin tietoihin. Sovari-mittari on ollut käytössä vuodesta 2016 ja nyt kyseessä oli seitsemäs tiedonkeruuvuosi.**

Vuonna 2022 oli selviydytty koronapandemian tuottamista kokoontumisrajoitteista työpajatoiminnassa. Sitä edeltäneiden kahden vuoden aikana työpajatoimintaa siirrettiin koteihin etäyhteyksien päähän ja järjestettiin entistä rajatummissa pienryhmissä työpajoilla. Uusia toimintamalleja kehitettiin ja otettiin käyttöön ripeällä otteella. Muutokset vaikuttivat muun

muassa työpajalla järjestettyihin tehtäviin ja työn sisältöihin, valmentautujien mahdollisuuksiin tavata toisiaan ja työskennellä yhdessä sekä työ- ja yksilövalmennuksen toteutukseen. Vuonna 2022 verkkoavusteisia toimintamalleja hyödynnettiin ja jalostettiin edelleen. Sovari 2022 -tulokset tuovat esille työpajatoiminnasta saatuja kokemuksia sekä sen merkitystä ja vaikutuksia valmentautujien elämässä pandemian suurimman aallon jälkimainingeissa.

Sovari-kysely siirtyi uudelle kyselyalustalle vuoden 2022 helmikuussa. Vaihdoksen myötä kyselyn ulkoasu muuttui. Kyselyyn lisättiin hymiöitä ja paikoitellen käytettiin myös erilaisia värejä erottamaan vastausvaihtoehtoja toisistaan. Muutos on voinut vaikuttaa valmentautujien tapaan vastata kyselyyn. Esimerkiksi toiminnan laatua mittaaviin asteikkolisiin kysymyksiin on saatu pääsääntöisesti aikaisempaa vähemmän ääripään vastauksia ”olen täysin samaa mieltä”. Tämän vuoksi aineistosta tehdään vain varovaisia arvioita tuloksissa havaittavista eroista edellisten vuosien vastauksiin. Kyselyn sisältö oli muutoin sama kuin edellisinä vuosina. Edellisen kerran Sovari-kysely muuttui vuonna 2020 entistä selkokielisempään muotoon. Tuloksissa havaitut ja raportissa mainitut ajan myötä tapahtuneet muutokset ja ryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Tässä raportissa kuvataan ensin valmentautujien näkemyksiä työpajatoiminnan toteutuksesta sekä heidän kokemaansa sosiaalista vahvistumista työpajakson aikana. Sen jälkeen käydään läpi Sovari-tuloksia valmentautujaryhmittäin ja työpajapalvelun mukaan. Lopuksi tuodaan esille valmentautujien omin sanoin kirjoittamia kuvauksia työpajatoiminnan tarjoamista kokemuksista ja sen vaikutuksista sekä työpajatoiminnan kehittämistarpeista.



**Kuvio 2.** Sosiaalisen vahvistumisen osa-alueet Sovarissa.

# Valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnasta

SOVARI-MITTARILLA TUOTETAAN tietoa sosiaalista vahvistumista edistävien periaatteiden toteutumisesta työpajatoiminnassa. Myönteiset kokemukset työtehtävissä, osallisuudessa, yhteisöllisyydessä ja valmennuksessa rakentavat perustaa sosiaaliselle vahvistumiselle. Onnistuminen työpajan tehtävissä ja myönteisen palautteen saaminen ryhmän muilta jäseniltä ja valmentajilta tuottavat valmentautujalle tunteen, että hänet hyväksytään omana itsenään. Vahvistuneet käsitykset omista kyvyistä, työpajayhteisössä pärjääminen sekä kannustava valmennus edistävät tavoitteisiin pyrkimistä ja oppimista.<sup>2</sup>

Sovari-tulosten mukaan hyvän työpajatoiminnan periaatteet toteutuvat työpajoilla yleensä melko tai erittäin hyvin. Työpajatoiminta on yleisesti laadukasta. Valmentautujille on järjestetty sopivan haastavaa **toimintaa ja töitä**, sillä 92 prosenttia heistä on saanut tehtävissään onnistumisen kokemuksia ja 84 % kokee oppineensa uusia taitoja (kuvio 3). Useimmat heistä, 85 %, ovat myös saaneet kokeilla riittävän monipuolisesti erilaisia työtehtäviä. Nämä asiat ovat tärkeitä valmentautujan omien vahvuuksien tunnistamiseksi.

**Osallisuuden** toteutumista työpajalla osoittaa se, että valmentautujista 84 % kokee voineensa vaikuttaa omien tehtäviensä valintaan ja näkee, että tulevaa toimintaa on suunniteltu yhdessä. Kehityksen suunta on ollut myönteinen, sillä näin kokeneiden osuus kasvoi kahdella prosenttiyksiköllä edellisestä vuodesta.

Työpajan **yhteisöllisyyden** valmentautajat kokevat yleisesti hyväksi: valmentautujista 90 % on vähintään melko tyytyväisiä yhteishenkeen työpajalla. Valmentautujista 64 % on kokenut itsensä tärkeäksi ryhmän jäseneksi työpajalla. Erityisesti tässä on havaittavissa myönteistä kehityskulkua, sillä osuus on kasvanut neljä prosenttiyksikköä edellisestä kaudesta. Suurin osa, 80 % valmentautujista, kokee saaneensa vertaistukea ryhmältään. Yhteisöllisyyden kokemus on lisääntynyt edellisestä vuodesta, kun tulosten mukaan vertaistukea saaneiden osuus on kasvanut kolme prosenttiyksikköä.

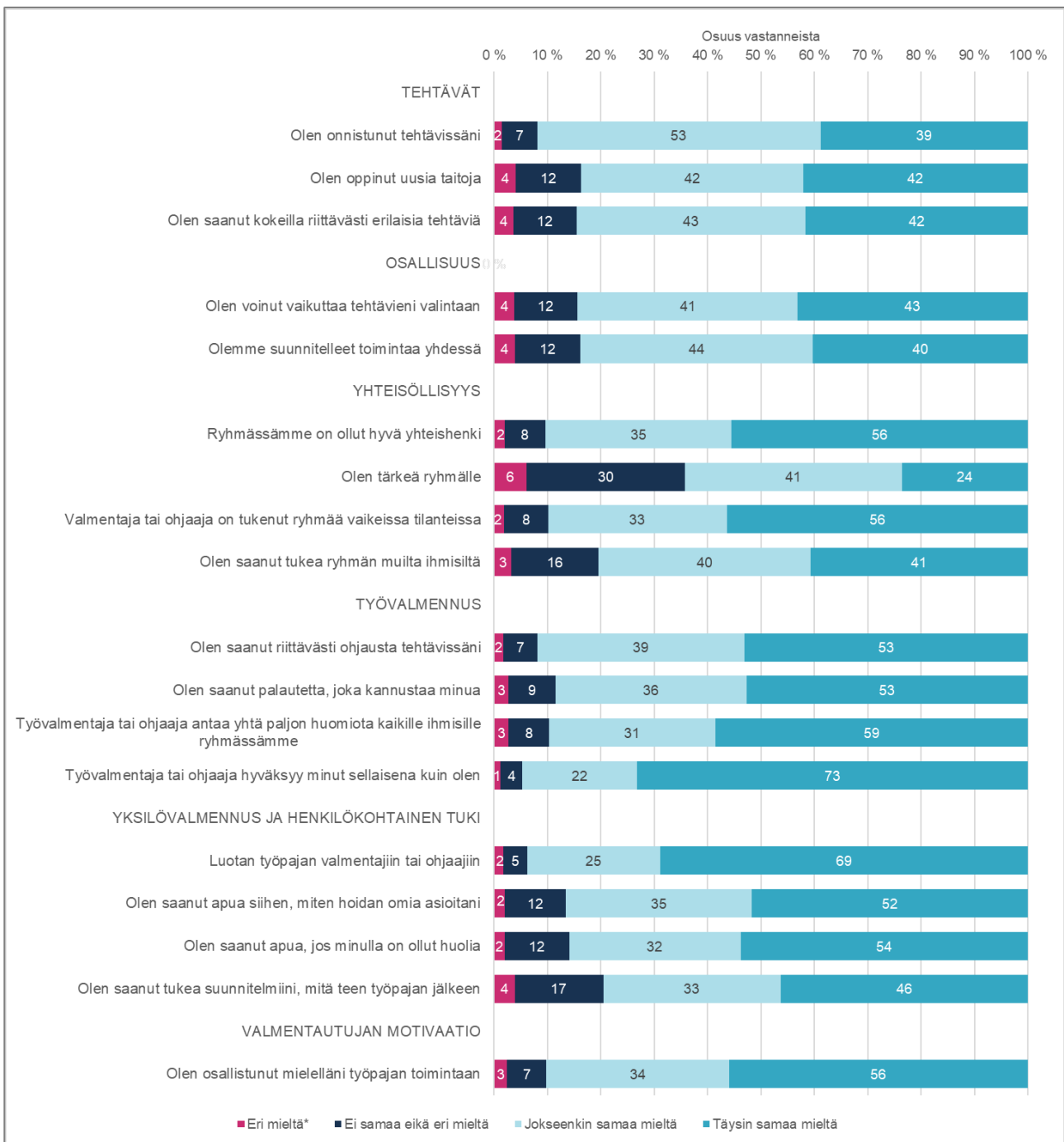
Sovari-tuloksissa valmentautajat ovat antaneet erityisen hyvät arviot sekä **työvalmennukselle** että **yksilövalmennukselle**. Valmentajat luovat luottamuksen ja hyväksynnän ilmapiiriä työpajalla. Valmentautujista valtaosa, 94 %, luottaa valmentajiin ja tämä osuus on kasvanut kahdella prosenttiyksiköllä. Vastanneista 95 % kokee valmentajien hyväksyvän heidät sellaisena kuin he ovat.

Työpajojen työvalmentajat kohtelevat valmentautujia tasapuolisesti ja arvostavasti: valmentautujista 88 % on saanut kannustavaa palautetta ja 90 % kokee työvalmentajien huomioivan heitä tasapuolisesti. Valmentautujista 90 % on myös kokenut, että valmentajat ovat tukeneet ryhmää vaikeissa tilanteissa.

Valmentautujista suurin osa, 87 %, on saanut ainakin melko hyvin ohjausta omien asioidensa järjestämiseen ja 79 % tukea jatkosuunnitelmien tekemiseen työpajajakson aikana. Useimmat valmentautajat, 86 %, ovat saaneet halutessaan ainakin melko hyvin tukea myös mieltään painaviin asioihin. Tämä osuus on kasvanut kahdella prosenttiyksiköllä.

---

<sup>2</sup> Ks. Sovarin opaskirja: [http://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/tyopajatoiminnan-ja-etsivan\\_sovari-mittari\\_verkko-pdf.pdf](http://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/tyopajatoiminnan-ja-etsivan_sovari-mittari_verkko-pdf.pdf)



**Kuvio 3.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien kokemukset työpajatoiminnasta (N=4071). (\*Vastausvaihtoehdossa ”eri mieltä” on yhdistetty vastausvaihtoehdot ”jokseenkin eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”).

Toisaalta liki neljäsosa (23 %) vastaajista ei kokenut saaneensa riittävästi tukea suunnitelmiansa tekemiseen. Tämä osuus kasvoi neljä prosenttiyksikköä edellisestä vuodesta.

Sovariin vastanneista valmentautujista kaikkiaan 96 % on kokenut työpajajaksonsa niin onnistuneena, että suosittelisi työpajatoimintaa työttömänä olevalle kaverille. Tulos on valmentautujilta selkeä viesti siitä, että työpajatoiminta nähdään hyväksi ja hyödylliseksi palveluksi. Työpajatoimintaan ollaan kokonaisuutena tyytyväisiä. 90 % Sovariin vastanneista valmentautujista on osallistunut mielellään työpajatoimintaan.

Sovarissa kysytään, mitä hyvää valmentautajat ovat saaneet työpajatoiminnasta. Valmentautujien omin sanoin kirjoittamat kuvaukset tuovat esille, mistä työpajatoiminnassa on kysymys:

*Olen saanut mukavaa tekemistä arkeen ja mahdollisuuden kokeilla ja oppia uusia asioita. Olen saanut päiviin sosiaalisia kontakteja ja uusia ystäviä pajaryhmästä. Olen saanut pidettyä kiinni vuorokausirytmistä ja pajalla käynti tekee eron arkipäiviin ja viikonloppuihin. Olen saanut apua tulevaisuuden suunnitteluun ja vahvistusta itsetuntoon ja itsetuntemukseen palautteen ja onnistumisten avulla. Olen saanut kokeilla itsenäisiä projekteja, jotka suunnittelin ja toteutin alusta loppuun, mistä saa uusia taitoja. Olen tutustunut erilaisiin ihmisiin ja oppinut heiltä uusia asioita. Ohjelma oli monipuolista, koska teimme yhdessä uusia käsityöjuttuja, omia projekteja, yhteistyötä ammattilaisten kanssa isommassa projektissa, yhteistyötä muiden pajojen kanssa ja pohdimme omaa elämää.*

**Valtakunnallisten Sovari 2022 -tulosten mukaan työpajatoiminta saa valmentautujilta hyvän yleisarvosanan 4,3 asteikolla 1–5 (kuvio 4). Parhaimpiin arvosanoihin ylsivät työvalmennus (4,5) ja yksilövalmennus (4,4). Työtehtäville ja toiminnalle annettiin arvosana 4,2, osallisuuden toteutumiseksi 4,2 ja työpajan yhteisöllisyydelle 4,2.**

Niiden toimintaperiaatteiden, jotka ovat saaneet keskiarvon 4,1–4,5, voidaan katsoa toteutuneen työpajatoiminnassa hyvin ja kyse on toiminnan vahvuudesta<sup>3</sup>. Sovari 2022 -tuloksissa lähes kaikki valtakunnallisen aineiston arviot sijoittuvat tälle välille. Keskiarvo 3,6–4,0 merkitsee, että arvioitu periaate toteutuu kohtalaisesti, ja toiminnassa voi olla tältä osin kehittämistarpeita. Tälle tasolle on sijoittunut edelleen yksi työpajan yhteisöllisyyttä kuvaava väittämä ”Olen kokenut itseni tärkeäksi työpajaryhmässä”, keskiarvolla 3,8. Tulosten mukaan valmentautajat kokevat itsensä tärkeäksi silloin, kun heillä on jotain tärkeää annettavaa ryhmälleen, esimerkiksi he voivat auttaa tai opastaa toisiaan.

**Työpajatoimintaan tyytyväisten osuus valmentautujista on noussut monelta osin, kun Sovari 2022 -tuloksia verrataan vuoden 2021 tuloksiin:**

- **Osallisuuden toteutumisessa:** kuinka hyvin valmentautajat voivat vaikuttaa tehtäviensä valintaan ja osallistua yhteisen toiminnan suunnitteluun.
- **Työtehtävissä:** kuinka hyvin valmentautajat kokevat oppineensa uusia taitoja.
- **Yhteisöllisyydessä:** kuinka tärkeäksi valmentautajat kokevat itsensä työpajalla ja kuinka hyvin he kokevat saaneensa vertaistukea työpajaryhmässään.
- **Yksilövalmennuksessa:** kuinka hyvin valmentautajat kokevat saaneensa tukea omien asioidensa hoitamiseen ja huolien käsittelyyn.

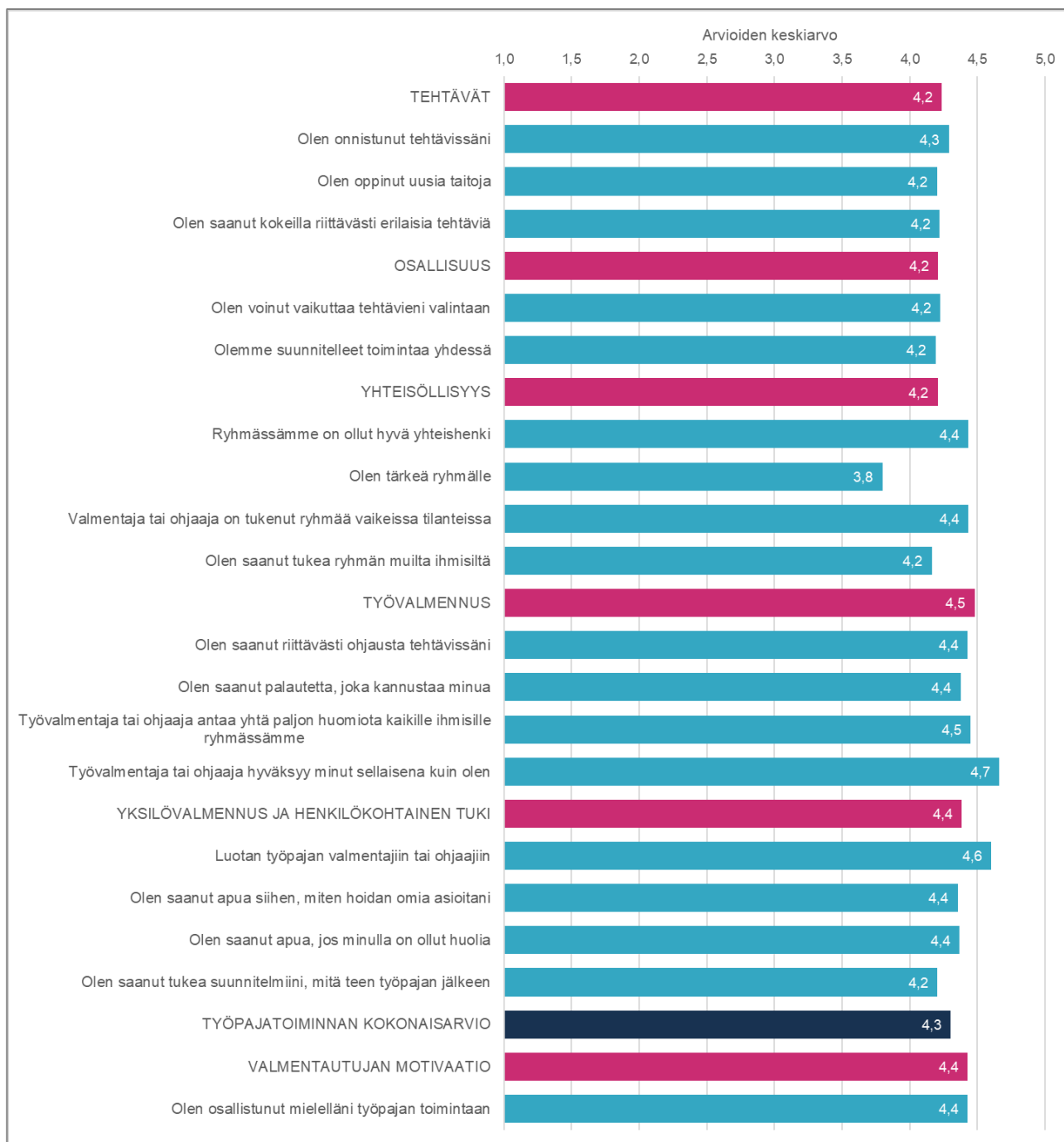
Sovari-tulosten mukaan tyytyväisten osuus ei kuitenkaan ole pelkästään kasvanut vuodesta 2021 vuoteen 2022:

- **Yksilövalmennuksessa** aikaisempaa pienempi osa on tyytyväisiä tuen saamiseen tulevaisuuden suunnittelussa. Tältä osin kehitys on kulkenut jo vuodesta 2017 heikompaan suuntaan.
- **Työvalmennuksessa** tyytyväisten osuus on pysynyt ennallaan.
- **Valmentautujien motivaatio** osallistua työpajatoimintaan on pysynyt aikaisemmalla tasolla.

---

<sup>3</sup> <https://www.intory.fi/materiaalipankki/tyopajatoiminnan-ja-etsivan-nuorisotyön-vaikuttavuus-työkaluna-sosiaalisen-vahvistumisen-sovari-mittari/>





**Kuvio 4.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien työpajatoiminnalle antamien arvioiden keskiarvot asteikolla 1–5 (N=4071).

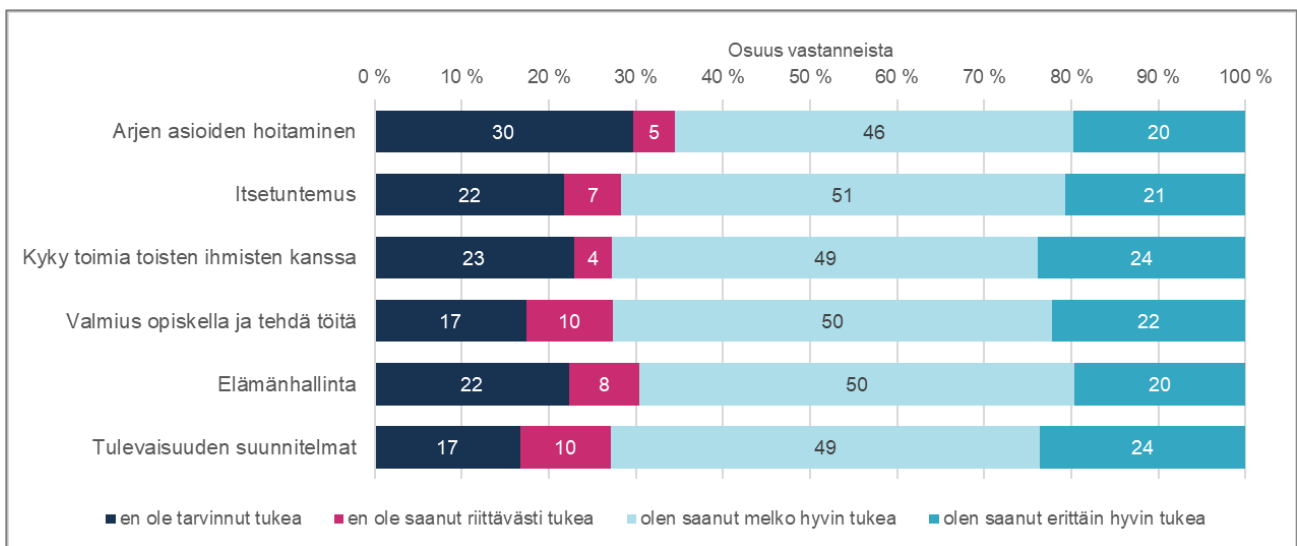
Sovari 2022 -tulokset näyttävät heikentyneen edellisestä vuodesta useimmilla mitatuilla osa-alueilla, kun valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnasta tarkastellaan vastausten keskiarvon pohjalta. Tulosten vertailua aikaisempiin vuosiin kuitenkin heikentää Sovari-kyselyn ulkoasun muuttuminen. Tämä on voinut vaikuttaa valmentautujien tapaan vastata kyselyyn: asteikon ääripään vastausten eli täysin samaa mieltä väittämien kanssa olleiden osuus on pienentynyt edellisestä vuodesta lähes kaikissa kysymyksissä.

### Valmentautajat ovat kokonaisuutena tyytyväisimpiä seuraaviin asioihin työpajalla:

- Hyväksytyksi tuleminen sellaisena kuin on
- Luottamus työpajan valmentajiin
- Valmentajien antaman huomion tasapuolisuus ryhmässä
- Valmentajalta saatu tuki ryhmän vaikeissa tilanteissa
- Ohjauksen riittävyys työtehtävissä
- Yhteishenki ryhmässä
- Kannustavan palautteen saaminen
- Tuen saaminen omien asioiden hoitamiseen ja omiin huoliin

**Sovari-tulosten valossa valtaosa valmentautujista on tarvinnut tukea kaikilla sosiaalisen vahvistumisen osa-alueilla työpajajakson aikana (kuvio 5). Valmentautajat ovat tarvinneet tukea aikaisempaa enemmän. Tuen tarvitseminen on yleistynyt erityisesti sosiaalisissa taidoissa, arjen asioiden hoitamisessa ja elämönhallinnassa, mutta myös muilla sosiaalisen vahvistumisen osa-alueilla.** Valmentautujista 83 % on kokenut tarvinneensa tukea tulevaisuuden suunnitelmiin sekä opiskelu- ja työelämävalmiuksiin. Itsetuntemukseen ja elämönhallintaan on tarvinnut tukea 78 % valmentautujista ja sosiaalisiin taitoihin 77 %. Arjenhallinnan tukea on tarvinnut 70 % valmentautujista.

**Valmentautujien tuen tarpeisiin on yleensä vastattu työpajoilla melko tai erittäin hyvin (kuvio 5). Sovari-tulosten mukaan tuen saaminen on kuitenkin hieman heikentynyt.** Tuen puutetta on ollut eniten tulevaisuuden suunnitelmissa sekä opiskelu- ja työelämävalmiuksissa: näissä asioissa joka kymmenes valmentautuja ei pitänyt tuen saamista riittävänä.

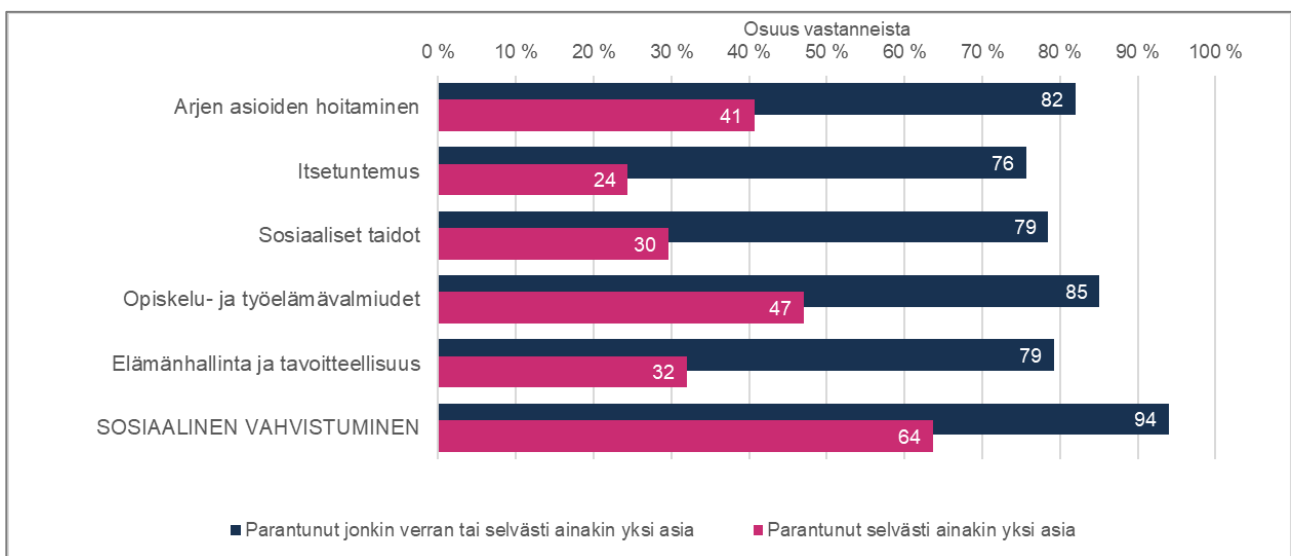


**Kuvio 5.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien kokema tuen tarve ja saanti työpajajakson aikana (N=5260).

# Valmentautujien kokema sosiaalinen vahvistuminen työpajajakson aikana

VALTAKUNNALLISTEN SOVARI 2022 -TULOSTEN mukaan työpajojen valmentautujista 94 prosenttia on kokenut sosiaalista vahvistumista työpajajakson aikana. Valmentautujista 64 prosenttia on kokenut jonkin selkeän myönteisen muutoksen elämäntaidoissaan tai -tilanteessaan (kuvio 6).

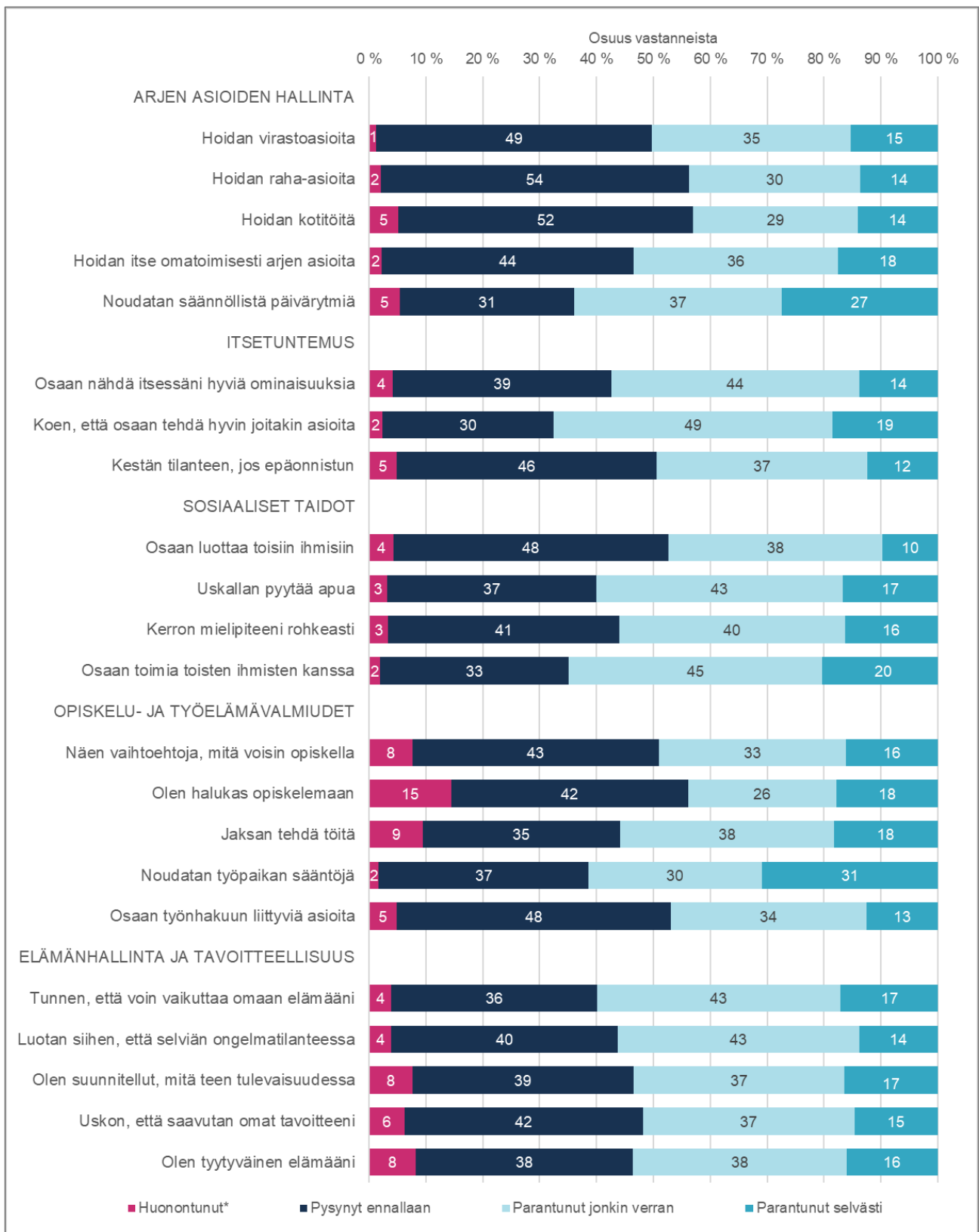
Useimmat valmentautajat ovat kokeneet sosiaalista vahvistumista useilla eri osa-alueilla samanaikaisesti. Myönteisiä edistysaskelia on koettu erityisesti opiskelu- ja työelämävalmiuksissa (85 % valmentautujista) ja arjen asioiden hallinnassa (82 %). Myönteistä muutosta on tapahtunut useimmilla valmentautujilla myös elämönhallinnassa ja tavoitteellisuudessa (79 %), sosiaalisissa taidoissa (79 %) ja itsetuntemuksessa (76 %). Tulokset kertovat sosiaalisen vahvistumisen laaja-alaisuudesta ja eri osa-alueiden yhteydestä toisiinsa: koetut edistysaskeleet yhdellä saralla liittyvät edistymisen kokemuksiin muissa elämäntaidoissa.



**Kuvio 6.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien kokema sosiaalinen vahvistuminen osa-alueittain työpajajakson aikana (N=5287).

**Valmentautujien sosiaalinen vahvistuminen on aikaisempaa yleisempää ja laaja-alaisempaa. Työpajatoiminnan merkitys näkyy entistä suurempana erityisesti valmentautujien opiskelu- ja työelämävalmiuksien vahvistumisessa. Entistä suurempi osa valmentautujista on kokenut myönteistä muutosta myös arjenhallinnassaan ja sosiaalisissa taidoissaan työpajajakson aikana.**

- Edistyminen arjenhallinnassa merkitsee useimmiten päivärytmin parantumista (64 % valmentautujista) ja monen valmentautujan kohdalla myös omatoimisuuden lisääntymistä arjen asioiden hoitamisessa (54 %) ja virastoasioissa (50 %) (kuvio 7).



**Kuvio 7.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien kokema muutos sosiaalisen vahvistumisen osa-alueilla työpajajakson aikana (N=5287). (\*Vastausvaihtoehdossa "huonontunut" on yhdistetty vastausvaihtoehdot "huonontunut jonkin verran" ja "huonontunut selvästi".)

- Itsetuntemuksen kohentuminen on tarkoittanut erityisesti vahvistumisen tunnetta siinä, että osaa tehdä hyvin joi-  
takinkin asioita (68 %) ja näkee itsessään hyviä ominaisuuksia (57 %).
- Sosiaalisten taitojen vahvistuminen viittaa etenkin parantuneeseen kykyyn toimia toisten ihmisten kanssa (65 %)  
sekä rohkeuteen pyytää apua (60 %) ja tuoda esille omia mielipiteitä muiden ihmisten kesken (56 %).
- Opiskelu- ja työelämävalmiuksissa koetut myönteiset muutokset ilmenevät muun muassa työelämän sääntöjen  
noudattamisessa (61 %), työtehtävissä jaksamisessa (56 %), opiskeluhaluudessa (44 %) ja opiskeluun liittyvien  
vaihtoehtojen selkeydessä (49 %).
- Elämänhallinnan ja tavoitteellisuuden parantuminen on merkinnyt ennen kaikkea sitä, että valmentautuja kokee  
entistä vahvemmin voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä (60 %). Myös omaa elämää koskevat suunnitelmat ovat  
useimpien kohdalla selkeytyneet (54 %) ja luottamus ongelmista selviämiseen on vahvistunut (56 %). Työpajatoi-  
minnan myötä valmentautujista yli puolet (54 %) on aikaisempaa tyytyväisempiä elämäänsä.

**Valmentautajat ovat kokeneet, että työpajatoiminta on lisännyt heidän sosiaalista vahvistumistaan eniten seuraavilla ta-  
voilla:**

- vahvistanut valmentautujien tunnetta omasta osaamisesta (68 %)
- vahvistanut kykyä toimia toisten ihmisten kanssa (65 %)
- parantanut valmentautujien päivärytmiä (64 %)
- parantanut työelämän sääntöjen noudattamista (61 %)
- lisännyt rohkeutta pyytää apua toisilta ihmisiltä (60 %)
- vahvistanut tunnetta, että voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä (60 %)

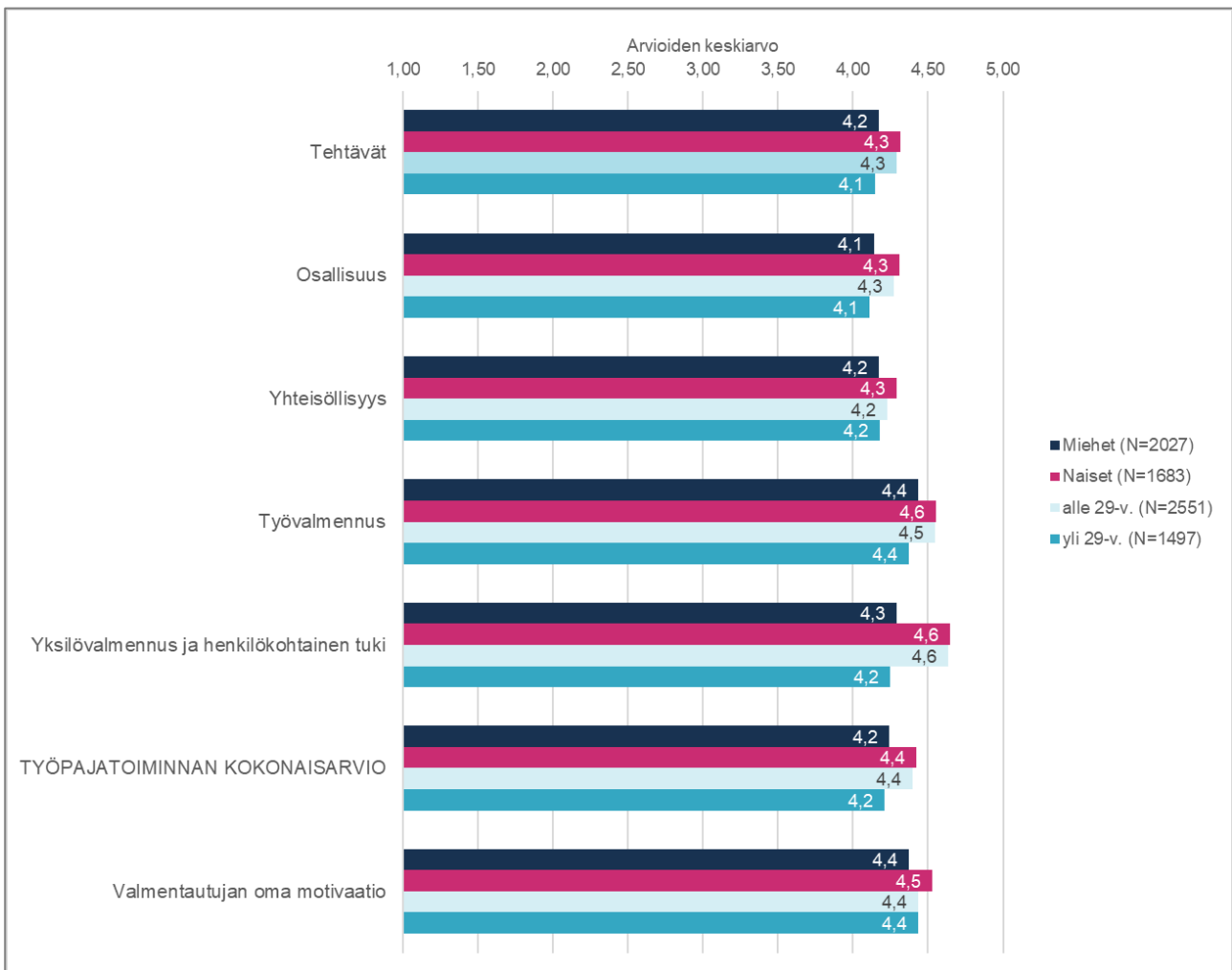
# Sovari-tuloksia valmentautujaryhmittäin

## Tuloksia valmentautujien iän ja sukupuolen mukaan

Sovari-mittarilla kerätään tietoa sekä nuorten että aikuisten työpajatoiminnasta. Työpajatoiminnan toteutus saa sekä nuorilta että aikuisilta valmentautujilta hyvän arvosanan: alle 29-vuotiailta nuorilta 4,4 ja vähintään 29 vuotta täyttäneiltä aikuisilta 4,2 (kuvio 8).

Nuoret valmentautajat ovat keskimääräisesti hieman tyytyväisempiä työpajan tarjoamiin tehtäviin, osallisuuteen työpajalla sekä työ- ja yksilövalmennukseen kuin aikuiset valmentautajat. Yhteisöllisyyden työpajalla nuoret ja aikuiset kokevat yhtä hyväksi. Molemmat ikäluokat ovat myös yhtä motivoituneita työpajatoimintaan.

- Ero nuorten ja aikuisten tyytyväisyydessä on suurin yksilövalmennuksen osalta: tulosten mukaan nuoret ovat aikuisia tyytyväisempiä erityisesti tukeen, jota he ovat saaneet jatkosuunnitelmiinsa työpajajakson jälkeen.



**Kuvio 8.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien työpajatoiminnalle antamien arvioiden keskiarvot asteikolla 1–5 sukupuolen ja iän mukaan.

### **Sovari-tuloksia nuorten työpajatoiminnasta**

- Nuoret ovat erityisen tyytyväisiä työpajatoiminnassa työvalmennukseen (4,6) ja yksilövalmennukseen (4,5). Nuoret kokevat yleensä, että heidät hyväksytään työpajalla sellaisina kuin he ovat. He tulevat tasapuolisesti huomioituiksi sekä saavat kannustavaa palautetta ja riittävästi ohjausta tehtävissään. Nuoret luottavat valmentajiin ja saavat yleensä apua omien asioidensa hoitamiseen, huoliinsa ja jatkosuunnitelmien tekemiseen.
- Nuoret kokevat tehtävät (4,3) ja osallisuuden mahdollisuudet (4,3) yleensä hyväksi työpajalla. Entistä suurempi osa nuorista on tyytyväisiä työpajan tarjoamiin mahdollisuuksiin oppia uusia taitoja ja kokeilla erilaisia tehtäviä. Tyytyväisten osuus on kasvanut myös siinä, kuinka hyvin he voivat vaikuttaa tehtäviensä valintaan ja yhteiseen toimintaan työpajalla.
- Nuoret ovat kokeneet yhteisöllisyyden (4,2) työpajalla entistä paremmaksi: erityisen suuri muutos on tapahtunut siinä, että entistä useampi nuori pystyy kokemaan itsensä tärkeäksi työpajaryhmässään ja on saanut vertaistukea muilta valmentautujilta. Entistä suurempi osa nuorista kokee myös, että valmentajat ovat tukeneet ryhmää vaikeissa tilanteissa.

### **Aikuisten kokemuksia työpajatoiminnasta**

- Aikuiset valmentautajat ovat työpajatoiminnassa eniten tyytyväisiä työvalmennukseen (4,4). Valtaosa heistä kokee, että valmentajat hyväksyvät heidän sellaisina kuin he ovat. Useimmat myös kokevat saavansa tasapuolisesti huomiota ja riittävästi ohjausta tehtävissään. Kuitenkin tulosten mukaan aikaisempaa pienempi osa aikuisista on tyytyväisiä ohjauksen riittävyteen tehtävissään.
- Yksilövalmennuksessa aikuiset valmentautajat ovat kokeneet erityisen hyväksi sen, että he voivat luottaa työpajan valmentajiin. Yli 80 % on myös saanut apua omien asioidensa hoitamiseen ja huoliensa käsittelemiseen. Aikaisempaa suurempi osa aikuisista on tyytyväisiä tukeen, jota he ovat saaneet omiin huoliinsa. Tätä pienempi osa aikuisista, 71 %, on ollut tyytyväisiä tukeen, joka liittyy tulevaisuuden suunnitelmien tekemiseen, ja tämä osuus on pienentynyt edellisestä vuodesta.
- Tehtävät työpajalla saavat aikuisilta valmentautujilta arvosanan 4,2. Työtehtävissä aikuisten valmentautujien onnistumisen kokemukset vähenivät työpajalla, kun tuloksia verrataan edelliseen vuoteen.
- Heikoimman arvion työpajatoiminnassa aikuiset antavat osallisuuden toteutumiseksi (4,1). Kuitenkin tämäkin arvosana on kokonaisuutena hyvänä pidettävällä tasolla. Aikuisista 80 % kokee, että he voivat vaikuttaa tehtäviensä valintaan ja yhteisen toiminnan suunnitteluun työpajalla. Entistä suurempi osa aikuisista valmentautujista on ollut tyytyväisiä siihen, kuinka hyvin he ovat voineet osallistua työpajan yhteisen toiminnan suunnitteluun.

Nuorten kokema **tuen tarve** sosiaalisen vahvistumisen eri osa-alueilla on suurempi kuin aikuisilla. Nuorista 88 % kokee tarvitseensa tukea opiskelu- ja työelämävalmiuksiinsa sekä tulevaisuuden suunnitelmien pohtimiseen. Heistä 82 % on halunnut tukea myös itsetuntemukseen, sosiaalisiin tilanteisiin ja elämänhallintaan. 76 % nuorista on kokenut tuen tarvetta arjen asioiden hoitamisessa. Sovari-aineiston mukaan nuorilla oli tuentarpeita aikaisempaa enemmän kaikilla osa-alueilla: tukea tarvitsevien osuudet kasvoivat edellisestä vuodesta etenkin arjenhallinnan ja sosiaalisten taitojen osalta.

- Nuorten tuen tarpeisiin vastataan työpajatoiminnassa hyvin: tukea tarvinneista alle 29-vuotiaista vähintään 89 % on ollut tyytyväisiä tuen saantiin sosiaalisen vahvistumisen kullakin osa-alueella. Kuitenkin aikaisempaa suurempi osa tukea tarvinneista nuorista kokee, että olisi tarvinnut tukea enemmän kuin on saanut työpajajakson aikana.

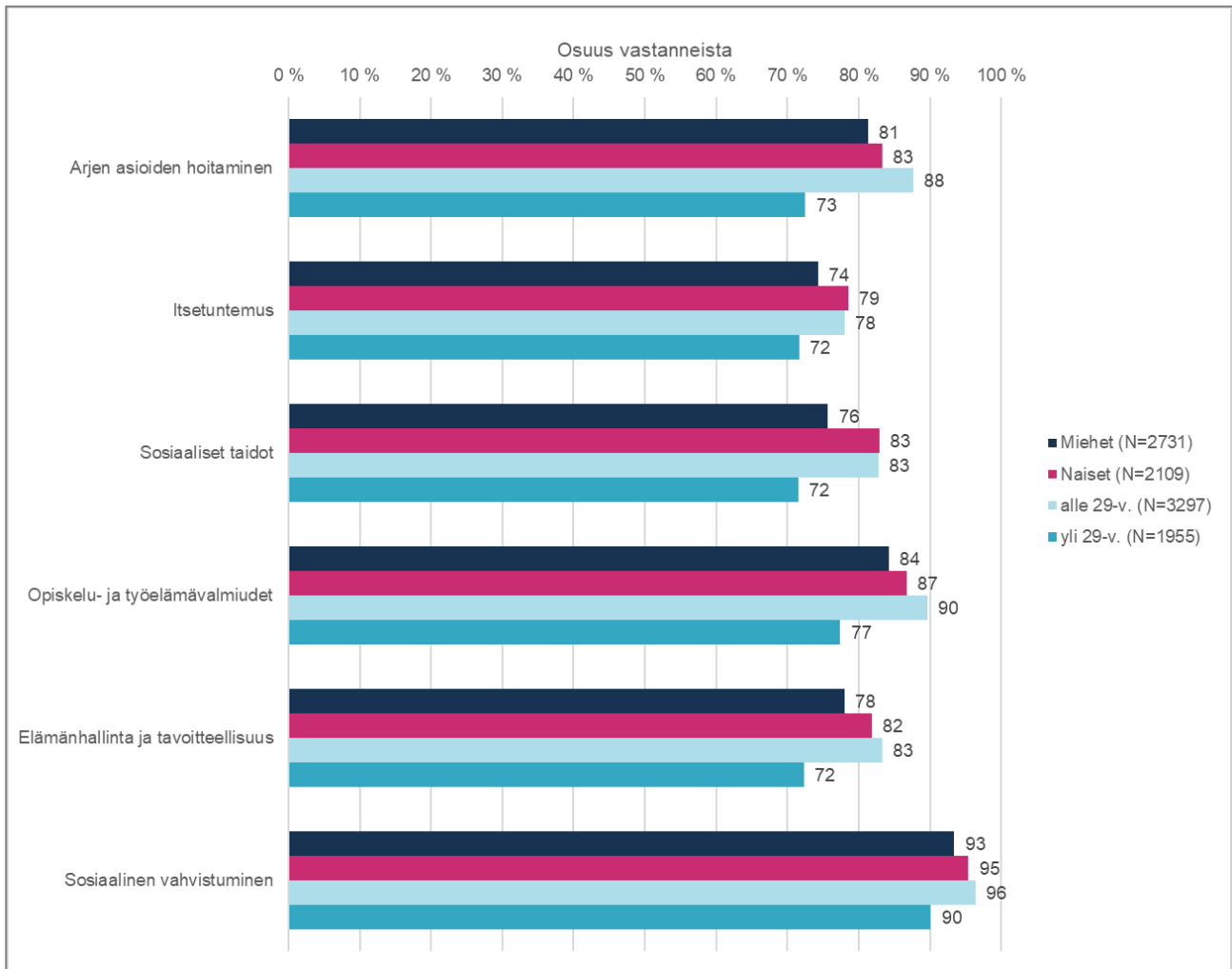
Aikuisista valmentautujista suurin osa kokee tarvinneensa tukea sosiaalisen vahvistumisen eri osa-alueilla, esimerkiksi tulevaisuuden suunnitelmien tekemiseen (76 %), opiskelu- ja työelämävalmiuksien vahvistamiseen (73 %) ja itsetuntemukseen (71 %). Tukea tarvinneiden osuus aikuisista on lisääntynyt kaikilla tarkastelluilla osa-alueilla 3–5 prosenttiyksikköä edellisestä vuodesta.

- Aikuisten tuen tarpeisiin on yleensä vastattu hyvin työpajalla. Kuitenkin aikuisista valmentautujista 12 % olisi tarvinnut enemmän tukea tulevaisuuden suunnitelmien tekemiseen ja 10 % opiskelu- ja työelämävalmiuksiin, kuin on saanut työpajajakson aikana, ja näiltä osin tuki työpajalla on koettu aikaisempaa riittämättömämmäksi.

**Sosiaalista vahvistumista** kokevat yleensä niin nuoret kuin aikuisetkin valmentautujat työpajajaksonsa aikana. Sovarin mukaan työpajatoiminnasta ovat hyötynet erityisesti nuoret, alle 29-vuotiaat valmentautijat: heistä 96 % on kokenut sosiaalista vahvistumista jollakin elämäntaitojen osa-alueella. Myös yli 29-vuotiaista aikuisista valtaosa, 90 % on kokenut sosiaalista vahvistumista työpajajakson aikana. Aikuisten vahvistuminen työpajajakson aikana on entistä yleisempää arjenhallinnassa ja työpaikan sääntöjen tuntemuksessa, mutta itsetuntemuksessa ja elämänhallinnassa se on vähentynyt.

- Arjen asioiden hoitamisessa erityisesti nuoret valmentautujat kokevat edistymistä työpajajakson aikana: nuorista 88 % on kokenut arjenhallinnan vahvistumista työpajajaksolla. Etenkin nuoret kokevat myönteisiä muutoksia päivärytmissä, kotitöiden ja virastoasioiden hoitamisessa sekä yleisessä omatoimisuudessa. Nuorilla voi olla enemmän opittavaa arjenhallinnassa, ja se kehittyy aikuistumisen myötä. Kuitenkin myös aikuisista 73 % on kokenut edistystä arjenhallinnassa työpajalla ollessaan: yli puolella aikuisista muutos on liittynyt päivärytmiin, mutta monilla muihinkin arjen taitoihin.
- Opiskelu- ja työelämävalmiudet vahvistuvat etenkin nuorilla, mutta myös aikuisilla: edistymistä on kokenut nuorista 90 % ja aikuisista 77 %. Työpajajakson aikana yli puolet nuorista on kokenut opiskeluvaihtoehtojen selkeytymistä, opiskeluhalukkuuden lisääntymistä sekä edistymistä työpaikan sääntöjen noudattamisessa ja työhön liittyvässä jaksamisessa. Joka toisella nuorella myös osaaminen työnhaussa on lisääntynyt. Aikuisilla myönteiset muutokset painottuvat enemmän työelämäntaitoihin kuin opiskeluun, etenkin työssä jaksamiseen ja työelämän sääntöjen noudattamiseen.
- Vähiten ikäryhmien välisiä eroja tulee esille itsetuntemuksen vahvistumisessa. Nuorista 78 % ja aikuisista 72 % on kokenut itsetuntemuksen parantumista työpajajakson aikana. Niin nuoret kuin aikuisetkin ovat oppineet tunnistamaan omia hyviä ominaisuuksiaan ja osaamistaan.
- Sosiaalisissa taidoissa nuoret kokevat vahvistumista enemmän kuin aikuiset työpajalla; nuorista 83 % ja aikuisista 72 %. Etenkin nuoret ovat kokeneet, että taito toimia muiden ihmisten kanssa on kehittynyt työpajajakson aikana.
- Elämänhallinnan tunne on lisääntynyt niin nuorilla, 83 %, kuin myös aikuisilla, 72 %, työpajajakson aikana. Etenkin nuoret ovat työpajalla suunnitelleet, mitä tekevät työpajajakson jälkeen, ja saaneet vahvistusta tunteeseen, että voivat itse vaikuttaa elämänsä kulkuun ja saavuttaa tavoitteensa. Nuorista liki kaksi kolmasosaa ja aikuisista noin puolet kokee entistä vahvemmin voivansa vaikuttaa elämäänsä työpajatoiminnan myötä.
- Nuorista 97 % ja aikuisista 93 % suosittelee työpajatoimintaa työttömälle kaverilleen.





**Kuvio 9.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien kokema sosiaalinen vahvistuminen työpajajakson aikana ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan.

**Naisten ja miesten** välillä on eroa tyytyväisyydessä **työpajatoiminnan toteutukseen**. Naiset ovat yleisesti tyytyväisempiä työpajatoimintaan kuin miehet, mutta myös miehet antavat työpajatoiminnasta yleisesti hyvät arvosanat. Ero sukupuolten välillä näkyy suurempana tyytyväisyydessä valmentautujien osallisuuden mahdollisuuksiin ja yksilövalmennukseen sekä pienempänä tyytyväisyydessä työpajan tarjoamiin tehtäviin, yhteisöllisyyteen ja työvalmennukseen (kuvio 8).

- Naiset ovat miehiä tyytyväisempiä erityisesti siihen, miten työpajan tehtävät ovat tarjonneet uuden oppimisen kokemuksia sekä miten he ovat voineet vaikuttaa tehtäviensä valintaan ja yhteiseen toimintaan. Sovari-tulosten mukaan sekä miesten että naisten osallisuus työpajalla on lisääntynyt, kun he ovat voineet vaikuttaa työtehtäviensä valintaan ja yhteiseen toimintaan entistä paremmin.
- Naiset ovat miehiä tyytyväisempiä myös siihen, miten tärkeäksi he voivat kokea itsensä ryhmässä ja saada vertaistukea toisilta valmentautujilta. Naisten tyytyväisyys näihin asioihin on vahvistunut edellisen vuoden tuloksiin verrattuna.

- Naiset ovat miehiä tyytyväisempiä myös kannustavan palautteen sekä tuen saamiseen mieltä painavissa asioissa ja jatkosuunnitelmien tekemisessä. Naiset ovat aikaisempaa tyytyväisempiä näiden asioiden toteutumiseen työpajalla.
- Naiset ovat olleet hieman motivoituneempia osallistumaan työpajatoimintaan kuin miehet: halukkuus osallistua työpajatoimintaan saa miehiltä keskiarvon 4,4 ja naisilta 4,5 (asteikolla 1–5). Valtaosa sekä miehistä (95 %) että naisista (97 %) kokee työpajatoiminnan kokonaisuutena niin onnistuneena, että suosittelisi työpajatoimintaa myös työttömänä olevalle kaverilleen.

Naiset kokevat miehiä enemmän **sosiaalista vahvistumista** itsetuntemuksen, sosiaalisten taitojen, opiskeluvalmiuksien, työsäjäksämisen ja elämänhallinnan osa-alueilla (kuvio 9). Arjenhallinnan vahvistumisessa ei ole havaittavissa tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä. Valtaosa niin miehistä (93 %) kuin naisistakin (95 %) on kokenut edistymistä jollakin sosiaalisen vahvistumisen osa-alueella työpajajakson aikana. Naisista 68 % ja miehistä 61 % on kokenut jonkin selkeän myönteisen muutoksen työpajajakson aikana.

Niin miehistä kuin naisistakin suurin osa on kokenut tarvinneensa tukea sosiaalisen vahvistamisen eri osa-alueilla. Tulosten mukaan suurempi osa naisista kuin miehistä kokee tarvitsevansa tukea etenkin itsetuntemuksessa, elämänhallinnassa ja jatkosuunnitelmien tekemisessä. Tuen saanti on yleisesti hyvällä tasolla työpajatoiminnassa: tukea tarvinneista valtaosa on kokenut tuen melko riittäväksi.

# Sovari-tuloksia työpajapalvelun mukaan

SEURAAVASSA TARKASTEELLAAN VALMENTAUTUJIEN KOKEMUKSIA työpajatoiminnasta sen mukaan, missä palvelussa he ovat olleet työpajalla. Tarkastelu sisältää kuntouttavassa työtoiminnassa (N=2922), työkokeilussa (N=959) sekä palkkatuella tai muussa työsuhteessa (N=525) olleiden valmentautujien kokemusten vertailua työpajatoiminnan toteutuksesta ja sosiaalisesti vahvistavista vaikutuksista. Lisäksi tarkastellaan työpajan starttivalmennukseen osallistuneiden valmentautujien (N=641) kokemuksia työpajatoiminnasta ja sen vaikutuksista.

**Työpajatoiminnan toteutukseen** kokonaisuutena ovat tyytyväisimpiä työpajalla työkokeilussa olleet valmentautajat (kuvio 10): he antoivat myönteisimmät arviot valmentautujien osallisuudesta ja saamastaan valmennuksesta työpajalla. Työkokeiluun osallistuneet ja palkkatuella olleet arvioivat myönteisimmin työpajan tehtäviä ja omaa motivaatiotaan osallistua työpajatoimintaan. Kuntouttavassa työtoiminnassa olleet valmentautajat antoivat keskimääräistä heikommat arviot työpajatoiminnan toteutukselle. Kuitenkin heidänkin arvionsa yltävät keskimäärin hyvälle tasolle, 4,1–4,5.

Työkokeilussa olleet valmentautajat ovat kokeneet **sosiaalista vahvistumista** keskimääräisesti vahvemmin kuin muissa palveluissa olleet valmentautajat (kuvio 12). Kokonaisuudessaan sosiaalista vahvistumista on kokenut 97 % työkokeilussa olleista, 93 % kuntouttavassa työtoiminnassa olleista ja 92 % palkkatuella työskennelleistä. Työkokeilussa olleet valmentautajat ovat kokeneet vahvistumista etenkin opiskelu- ja työelämävalmiuksissaan sekä arjenhallinnassaan.

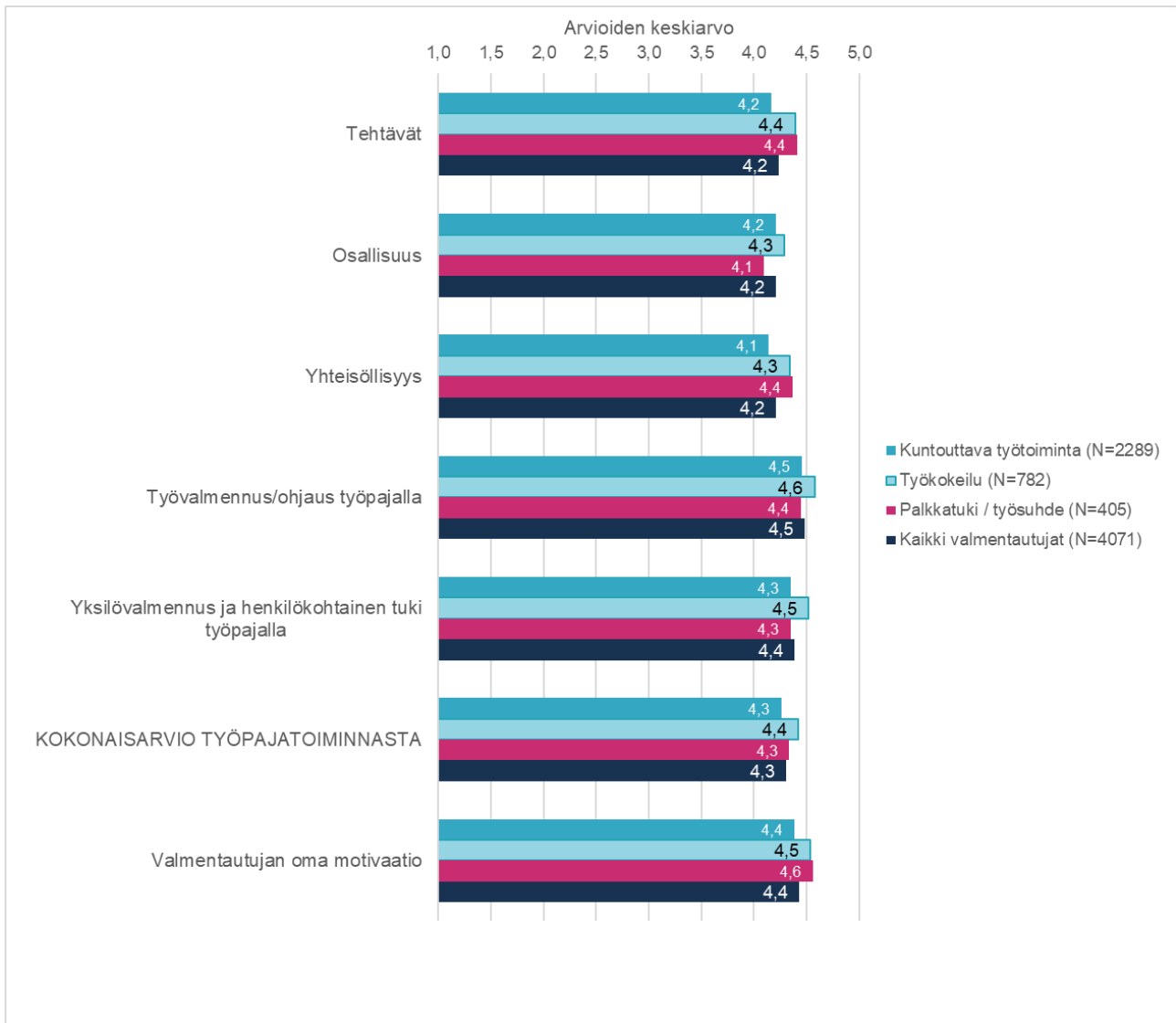
Lähtökohtaisesti työkokeilussa ja kuntouttavassa työtoiminnassa olleet valmentautajat ovat kokeneet tuen tarpeita eniten, kun taas palkkatuella tai muussa työsuhteessa olleet keskimääräistä vähemmän työpajajakson aikana. Työpajoille ohjataan asiakkaita eri palveluihin heidän lähtötilanteidensa ja tuen tarpeidensa mukaisesti, mikä heijastuu sosiaaliseen vahvistumiseen. Kussakin palvelussa painottuvat niiden omat sisällöt ja tavoitteet.

## Työkokeilu

Työpajalla **työkokeilussa** olleet valmentautajat ovat keskimääräistä tyytyväisempiä kaikkiin työpajatoiminnan osa-alueisiin: tehtäviin, vaikutusmahdollisuuksiinsa, yhteisöllisyyteen ja valmennukseen. Tyytyväisimpiä he ovat työ- ja yksilövalmennukseen. Työkokeilun aikana valmentautajat ovat kokeneet saaneensa kiitettävästi ohjausta työtehtävissään (keskiarvo 4,5 asteikolla 1–5), omien asioidensa hoitamiseen (4,5), huoliinsa (4,5) ja jatkosuunnitelmiinsa (4,4). Kuusi kymmenestä työkokeiluun osallistuneesta on ollut ohjauksen saantiin näiltä osin erittäin tyytyväisiä ja vähintään 90 % ainakin melko tyytyväisiä. Työkokeiluun osallistuneet myös luottavat erittäin hyvin valmentajiin (4,7), kokevat tulevansa hyväksytyiksi omana itsenään (4,7) ja saaneensa kannustavaa palautetta (4,5).

Työkokeiluun osallistuneet kokevat työpajaryhmässään, että yhteishenki on ollut korkealla (4,5), ohjaajat ovat tukeneet ryhmän toimintaa vaikeissa tilanteissa (4,5) ja vertaistuki on koettu hyväksi (4,4). Työkokeilu tuottaa useimmille uuden oppimisen kokemuksia (4,4): yli puolet työkokeiluun osallistuneista on ollut tähän erittäin tyytyväisiä ja 90 % vähintään melko tyytyväisiä. He antavat kiitosta myös työpajan tehtävien monipuolisuudesta (4,4).

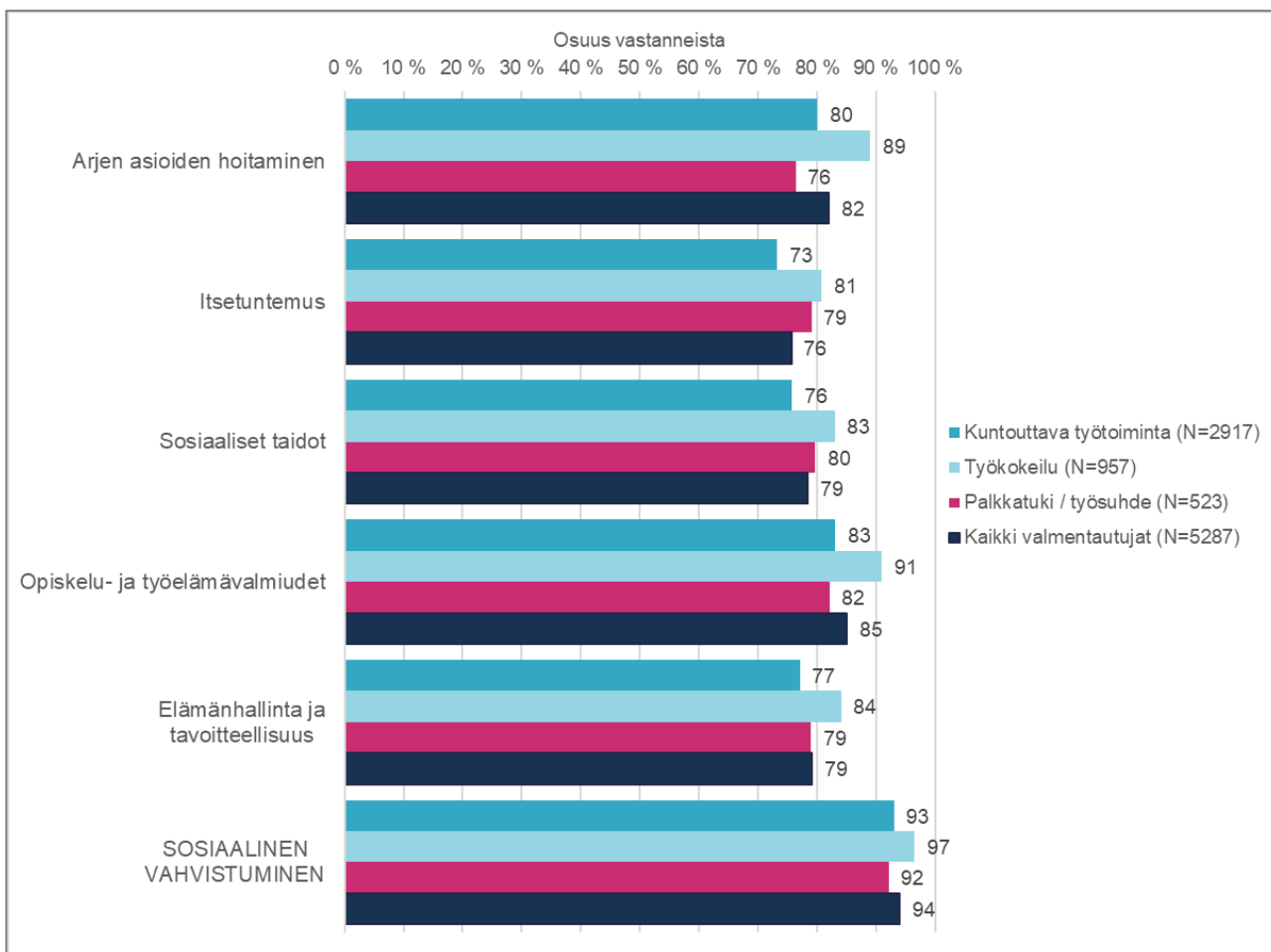
Työkokeilu työpajalla tuntuu siihen osallistuneista mielekkäältä: Sovari-tulosten mukaan 62 % työkokeiluun osallistuneista on erittäin motivoituneita työpajatoimintaan ja yhteensä 94 % vähintään melko motivoituneita.



**Kuvio 10.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien työpajatoiminnalle antamien arvioiden keskiarvot asteikolla 1–5 työpajapalvelun mukaan.

Työkokeiluun osallistuneet kokevat tarvinneensa tukea etenkin itsetuntemukseen (79 % työkokeilijoista), opiskelu- ja työelämävalmiuksiin (86 %) sekä tulevaisuuden suunnitteluun (88 %). Useimmat pitivät tukea tarpeellisena myös arjen asioiden hoitamisessa, sosiaalisissa taidoissaan ja elämänhallinnassa.

Työkokeilussa olleet valmentautajat ovat kokeneet sosiaalista vahvistumista työpajakson aikana etenkin opiskelu- ja työelämävalmiuksissaan (91 % vastaajista), arjenhallinnassaan (89 %) sekä elämänhallinnassaan (84 %) (kuvio 11). Erityisesti he ovat saaneet lisää jaksamista työtehtävissä ja heidän opiskeluvaihtoehtonsa ovat selkeyntyneet. Arjenhallinnassa nimenomaan päivärhythmiin on tullut ryhtiä, ja kuusi kymmenestä työkokeilijasta on kokenut myös yleisen omatoimisuuden arjessa lisääntyneen. On yleistä, että työkokeilija omaksuu työpajalla uusia taitoja ja huomaa omia hyviä ominaisuuksiaan. He oppivat yhteistyötaitoja ja saavat lisää rohkeutta pyytää apua toisilta valmentautujilta. Työkokeilu työpajalla on monipuolisten taitojen kartuttamista hyvässä yhteisössä.



**Kuvio 11.** Työpajojen Sovari 2021 -kyselyyn vastanneiden valmentautujien kokema sosiaalinen vahvistuminen osa-alueittain työpajajakson aikana työpajapalvelun mukaan.

### Palkkatuki tai muu työsuhde

**Palkkatuella tai muussa työsuhteessa** työskennelleet valmentautajat ovat keskimääräistä tyytyväisempiä työtehtäviinsä työpajalla ja antavat niille arvion 4,4. Tulosten mukaan erityisesti he saavat työpajalla työtehtävistään onnistumisen kokemuksia, oppivat uutta ja saavat kokeilla monipuolisesti erilaisia työtehtäviä. Myös yhteisöllisyyden kokemus on palkkatuella tai muussa työsuhteessa olleilla ollut erityisen hyvä, arvosanalla 4,4. He kokevat työpajan yhteishengen ja ryhmältään saamansa vertais-tuen erityisen hyväksi. Erityisesti he kokevat itsensä tärkeäksi työpajaryhmässä (4,2). He myös kiittävät valmentajien antamaa tukea ryhmälle vaikeissa tilanteissa.

Palkkatuella tai muussa työsuhteessa olleiden valmentautujien kohdalla työvalmennus (4,4) ja yksilövalmennus (4,3) toimivat hyvin. He ovat saaneet yleensä hyvin ja tasapuolisesti ohjausta tehtävissään, kannustusta ja hyväksyntää sellaisena kuin ovat. He kokevat voivansa luottaa valmentajiin ja ovat saaneet hyvin tukea omien asioiden hoitamiseen ja huoliin. Sovari-tulosten mukaan palkkatuetussa tai muussa työsuhteessa olleet eivät ole kuitenkaan yhtä tyytyväisiä kuin aikaisemmin siihen, kuinka hyvin he ovat saaneet tukea suunnitelmiin, mitä he voivat tehdä työpajajakson jälkeen: tältä osin keskiarvo on laskenut 4,3:sta 4,1:een.

Vaikka palkkatuella olleet valmentautajat ovat monin tavoin tyytyväisiä työpajatoimintaan, tuloksissa nousee esille yksi poikkeus: osallisuuden kokemus palkkatuella tai muussa työsuhteessa olleilla on heikompi kuin muilla valmentautujaryhmillä. He kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa tehtävien valintaan ja toiminnan yhteisen suunnittelun vähäisemmäksi kuin muut valmentautajat. Tähän asiaan työpajoilla on yleisesti syytä kiinnittää enemmän huomiota.

Palkkatuella tai muussa työsuhteessa olleista valmentautujista valtaosa on kokenut sosiaalista vahvistumista työpajakson aikana: edistysaskelia koetaan yleensä kaikilla sosiaalisen vahvistumisen osa-alueilla. Opiskelu- ja työelämävalmiuksien lisäksi työpajatoiminta on vahvistanut heidän itsetuntemustaan, elämänhallinnan tunnettaan, sosiaalisia taitojaan ja arjen asioiden hoitamista. Lähtökohtaisesti näillä valmentautujilla on keskimääräistä vähemmän tuen tarpeita, mutta heistäkin valtaosa kokee tarvinneensa tukea sosiaalisen vahvistumisen eri osa-alueilla, ja tuen tarpeisiin on yleensä vastattu hyvin. Kokemus sosiaalisesta vahvistumisesta on heillä lähes yhtä yleinen kuin muillakin valmentautujilla.

### Kuntouttava työtoiminta

**Kuntouttavan työtoiminnan** asiakkaat ovat saaneet Sovari-tulosten mukaan työpajan tehtävistä ja osallisuudesta melko myönteisiä kokemuksia ja antavat niille keskimäärin arvion 4,2. Tulosten mukaan he ovat entistä paremmin oppineet uusia taitoja ja voineet osallistua yhteisen toiminnan suunnitteluun työpajalla. He ovat yleisesti löytäneet hyvin motivaatiota työpajatoimintaan: heistä 89 % on osallistunut mielellään kuntouttavaan työtoimintaan työpajalla.

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden arviot työvalmennukselle (4,5) ja yksilövalmennukselle (4,3) ovat hyvällä tasolla. Tulosten mukaan tuen saaminen huolten käsittelemisessä kehittyi vuoden aikana paremmaksi kuntouttavassa työtoiminnassa.

Yhteisöllisyyden osalta kuntouttava työtoiminta saa arvion 4,1. Nämä valmentautajat arvioivat yhteishengen yleensä hyväksi (4,4). Aikaisempaa suurempi osa heistä myös kokee saaneensa vertaistukea toisilta valmentautujilta, mutta vertaistuki jää kuitenkin tasolle 4,1. Yleensä he eivät koe itseään niin tärkeäksi työpajaryhmässään (3,7) kuin muut valmentautajat, mutta tässä on tapahtunut myönteistä kehitystä edellisestä vuodesta.

Kuntouttavan työtoiminnan valmentautujista valtaosa on kokenut edistymistä kaikilla sosiaalisen vahvistumisen osa-alueilla. Useimmiten edistysaskeleet ovat liittyneet opiskelu- ja työelämävalmiuksiin (83 % vastaajista) sekä arjenhallintaan (80 %) (kuvio 13). Myönteisiä muutoksia on koettu yleisesti myös elämänhallinnassa ja tavoitteellisuudessa (77 %) sekä sosiaalisissa taidoissa (76 %).

- Kyky toimia toisten ihmisten kanssa ja työelämän sääntöjen noudattaminen on kehittynyt myönteiseen suuntaan entistä useammalla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaalla.
- Itsetuntemuksen ja opiskeluvalmiuksien vahvistuminen on vähentynyt kuntouttavassa työtoiminnassa edellisvuoden Sovari-tuloksiin verrattuna.
- Entistä pienempi osa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista on tehnyt suunnitelmia työpajan jälkeiseen aikaan.

### Starttivalmennus

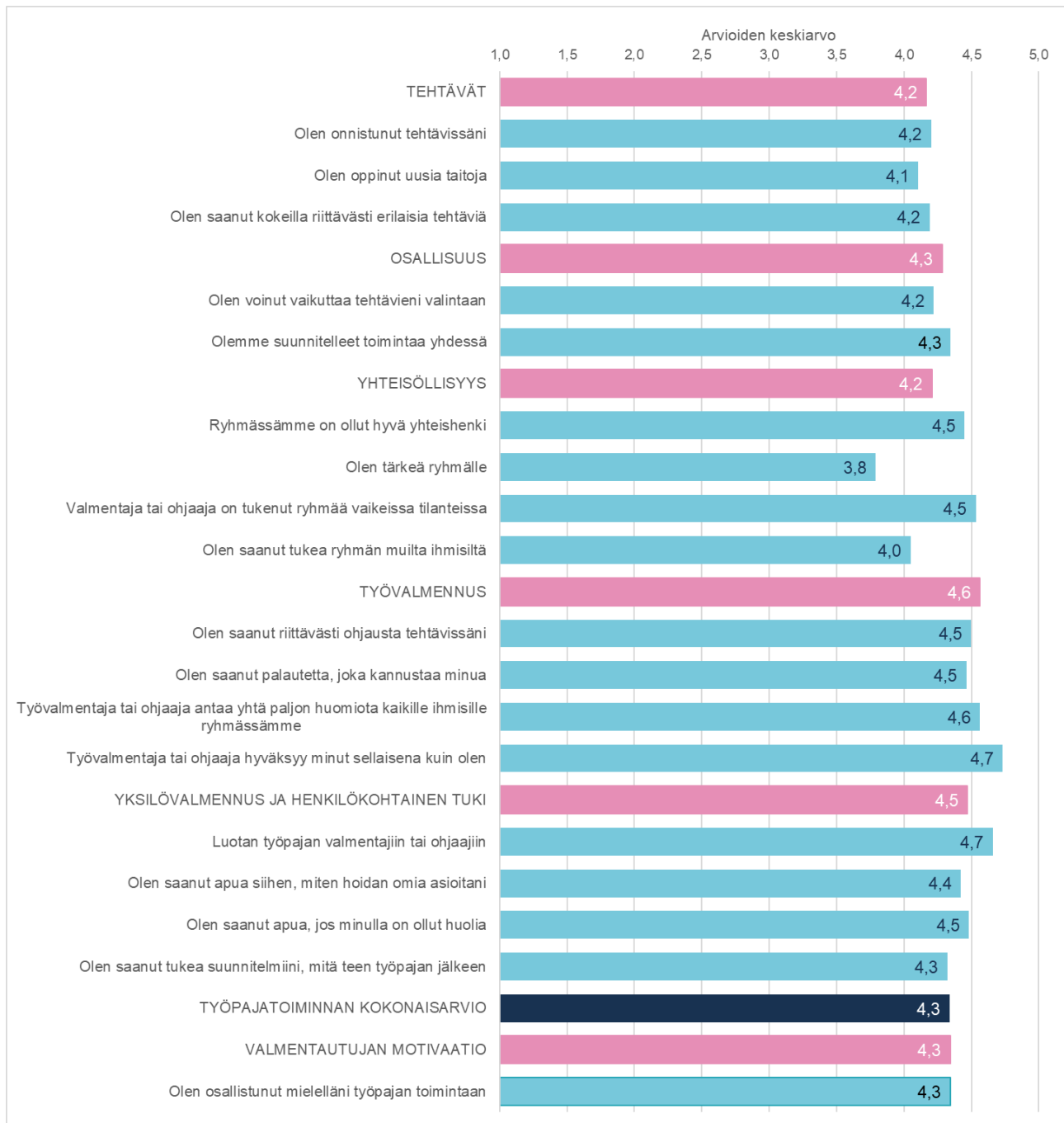
**Starttivalmennuksen<sup>4</sup> asiakkaat** (N=641) ovat erityisen tyytyväisiä **työpajatoiminnassa** toteutettuun valmennukseen niin työvalmennuksen (4,6) kuin yksilövalmennuksenkin osalta (4,5) (kuvio 12). Tyytyväisyys valmennukseen on lisääntynyt siinä, kuinka hyvin he ovat saaneet tukea huoliensa käsittelyyn. Valmentautajat starttivalmennuksessa ovat keskimääräistä

---

<sup>4</sup> Starttivalmennuksesta tarkemmin, ks. <https://www.intory.fi/materiaalipankki/yopajoiien-starttivalmennus-sosiaalisen-kuntoutuksen-palveluna-starttivalmennuksen-juurruttaminen-paikalliseen-palveluverkoston/>

tyytyväisempiä myös osallisuuden toteutumiseen työpajalla (4,2): heistä 91 % arvioi, että työpajalla suunnitellaan työpajatoimintaa melko tai erittäin hyvin yhdessä valmentajien ja valmentautujien kesken. Kokonaisarvio tehtävistä (4,2) jää starttipajalla hieman alemmaksi kuin muissa työpajaryhmissä.

- Starttivalmennukseen osallistuneiden tyytyväisyys osallisuuteen on lisääntynyt edellisestä vuodesta: valmentautajat ovat voineet entistä paremmin vaikuttaa omien tehtäviensä valintaan ja yhteiseen toimintaan. Toiminnan yhteinen suunnittelu kuuluukin keskeisenä starttivalmennuksen toimintaperiaatteisiin.



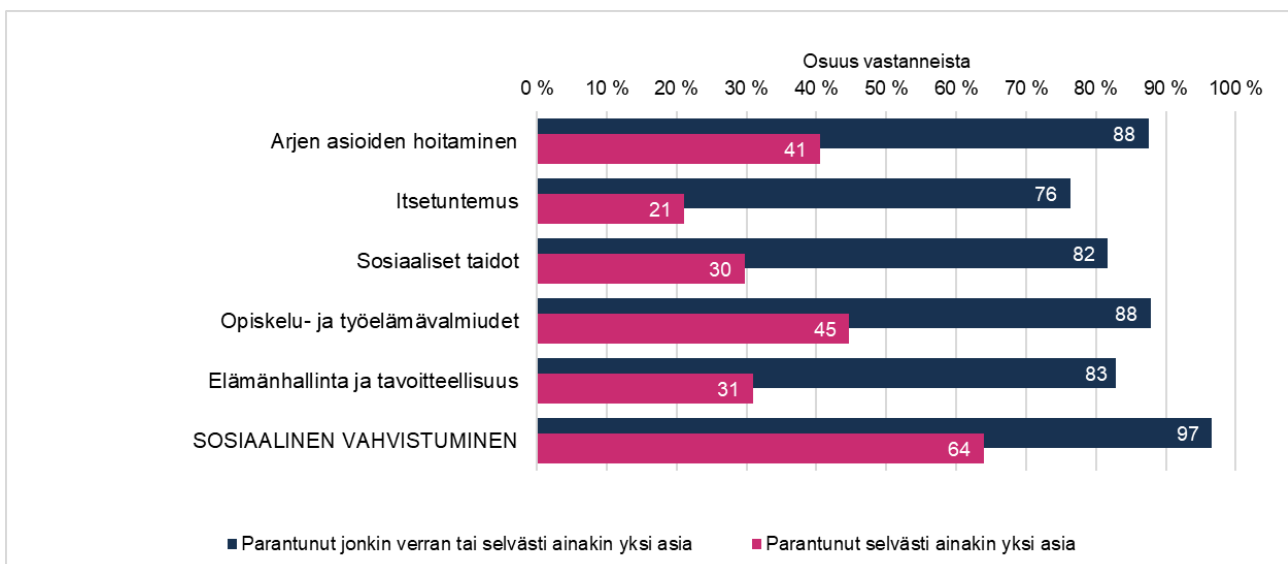
**Kuvio 12.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden starttivalmennuksen valmentautujien työpajatoiminnalle antamien arvioiden keskiarvot asteikolla 1–5 (N=506).

Starttivalmennukseen osallistuneet antavat työpajan yhteisöllisyydelle hyvän arvosanan, 4,2. Työpajan yhteishengen he ovat erityisen tyytyväisiä (4,5), ja valmentajat tukevat hyvin starttiryhmää vaikeissa tilanteissa (4,5). He kokevat itsensä tärkeäksi työpajaryhmässään yhtä usein kuin muutkin valmentautajat työpajalla, mutta vertaistukea he eivät koe saavansa yhtä paljon kuin muut valmentautajat. Nämä asiat, myös vertaistuki, ovat kehittyneet starttivalmennuksessa parempaan suuntaan.

Sovari-tuloksia tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon starttivalmennuksen luonne ja toiminnan tarkoitus: starttivalmennuksessa painopiste on yksilö- ja ryhmävalmennuksessa sekä arjen taitojen ja elämänhallinnan tukemisessa, ei niinkään ammatillisten taitojen edistämässä. Starttivalmennukseen tullaan useimmiten kuntouttavan työtoiminnan tai sosiaalisen kuntoutuksen palvelusopimuksella. Sen sijaan palkkatuella tai työkokeilussa olevien valmentautujien tähtäimet ovat vahvemmin opiskelu- ja työelämään siirtymisessä kuin kuntouttavassa valmennuksessa.

Starttivalmennukseen osallistuneet valmentautajat kokevat keskimääräisesti muita valmentautujia enemmän **sosiaalista vahvistumista** työpajakson aikana. Heistä 97 % on kokenut sosiaalista vahvistumista vähintään jonkin verran ja 64 % selvästi työpajakson aikana (kuvio 13). Myönteisiä muutoksia on koettu samanaikaisesti monissa asioissa, erityisesti arjen asioiden hoitamisessa (88 % valmentautujista), opiskelu- ja työelämävalmiuksissa (88 %) sekä elämänhallinnassa ja tavoitteellisuudessa (83 %). Starttivalmennukseen osallistuneet ovat kokeneet edistymistä muita valmentautujia enemmän myös sosiaalisissa vuorovaikutustaidoissaan (80 %).

- Neljä kymmenestä starttivalmennukseen osallistuneesta on kokenut jopa selkeän edistysaskeleen arjenhallinnassa sekä opiskelu- ja työelämävalmiuksissaan.
- Valmentautujien kyky noudattaa työelämän sääntöjä on lisääntynyt entistä enemmän, mutta muilta osin starttivalmennuksen tulokset opiskelu- ja työelämävalmiuksissa ovat aikaisempaa heikommat.
- 68 % starttivalmennukseen osallistuneista kokee entistä vahvemmin, että voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja 58 % on tehnyt selkeämpiä suunnitelmia elämässä eteenpäin. Starttivalmennukseen osallistuneista 57 % on entistä tyytyväisempiä elämäänsä työpajatoiminnan myötä.



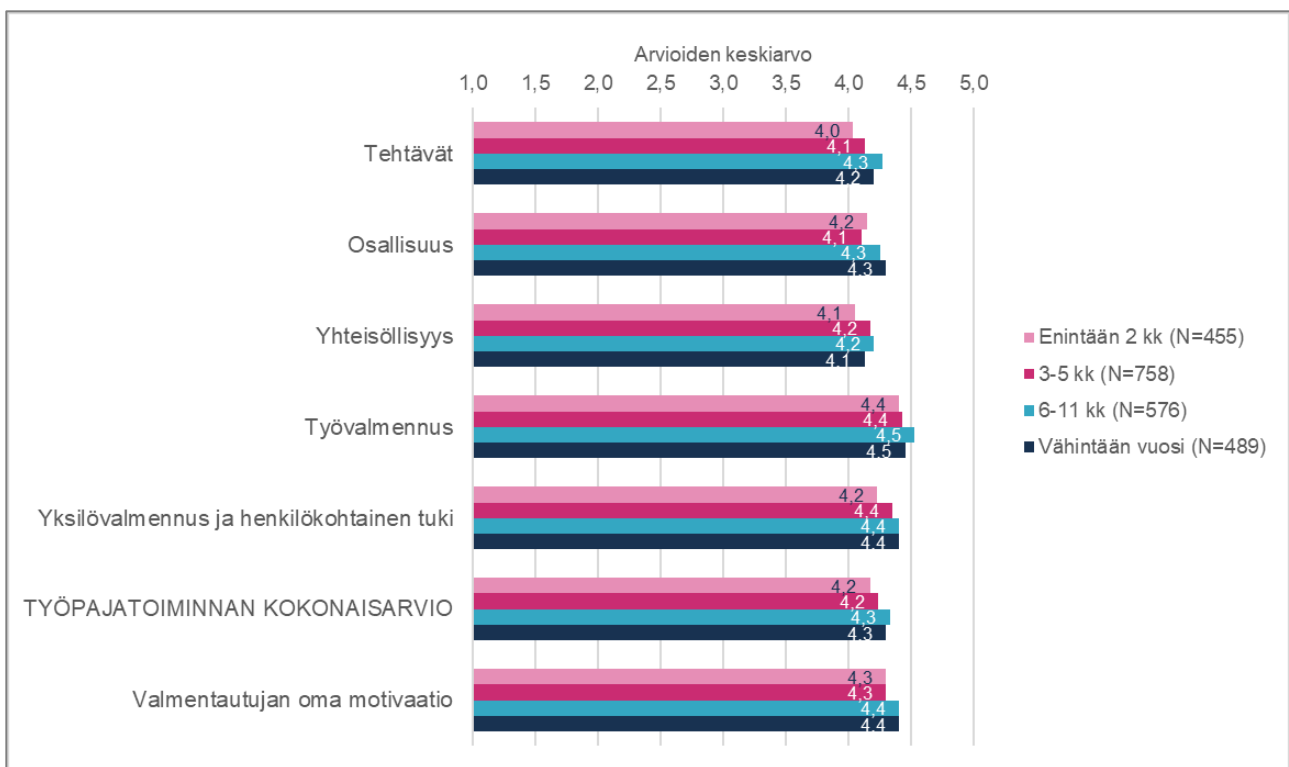
**Kuvio 13.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden starttivalmennuksen valmentautujien kokema sosiaalinen vahvistuminen osa-alueittain työpajakson aikana (N=640).



Starttivalmennukseen osallistuvilla on lähtökohtaisesti muita valmentautujia haasteellisemmat elämäntilanteet ja vahvemmat tuen tarpeet, joten sosiaalinen vahvistuminen on etenkin heille tärkeää elämässä etenemiseksi: heillä on tuen tarpeita kaikilla sosiaalisen vahvistamisen osa-alueilla enemmän kuin muilla valmentautujilla. Valtaosa starttivalmennukseen osallistuneista on kokenut, että työpajalla on vastattu erilaisiin tuen tarpeisiin melko tai erittäin hyvin. Tältä osin tulokset ovat entistä myönteisemmät: valmentautujien itsetuntemusta, opiskelu- ja työelämävalmiuksia sekä tulevaisuuden suunnitelmia on tuettu riittävämmän kuin edeltävänä vuonna.

### Työpajajakson kesto

Seuraavassa tarkastellaan lähemmin **kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden** kokemuksia työpajatoiminnasta sen mukaan, kuinka pitkään heidän työpajajaksonsa on kestänyt. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat antavat **työpajatoiminnan toteutukselle** hyvän yleisarvion riippumatta siitä, kuinka pitkään valmentautuja on ollut työpajalla (kuvio 14); etenkin työvalmennus saa hyvät arviot valmentautujilta jo kahden ensimmäisen työpajakuukauden aikana. Valmentautujien vastaanotto työpajalla on yleisesti hyvä ja kokemukset työpajatoiminnasta ovat jo lyhyen ajan jälkeen myönteisiä. Valmentautujat kokevat tulevansa hyväksytyiksi sellaisena kuin ovat ja rakentavat luottamusta valmentajia kohtaan hyvinkin nopeasti. Työpajatoiminta koetaan mielekkääksi ja motivoivaksi jo kahden ensimmäisen kuukauden aikana.



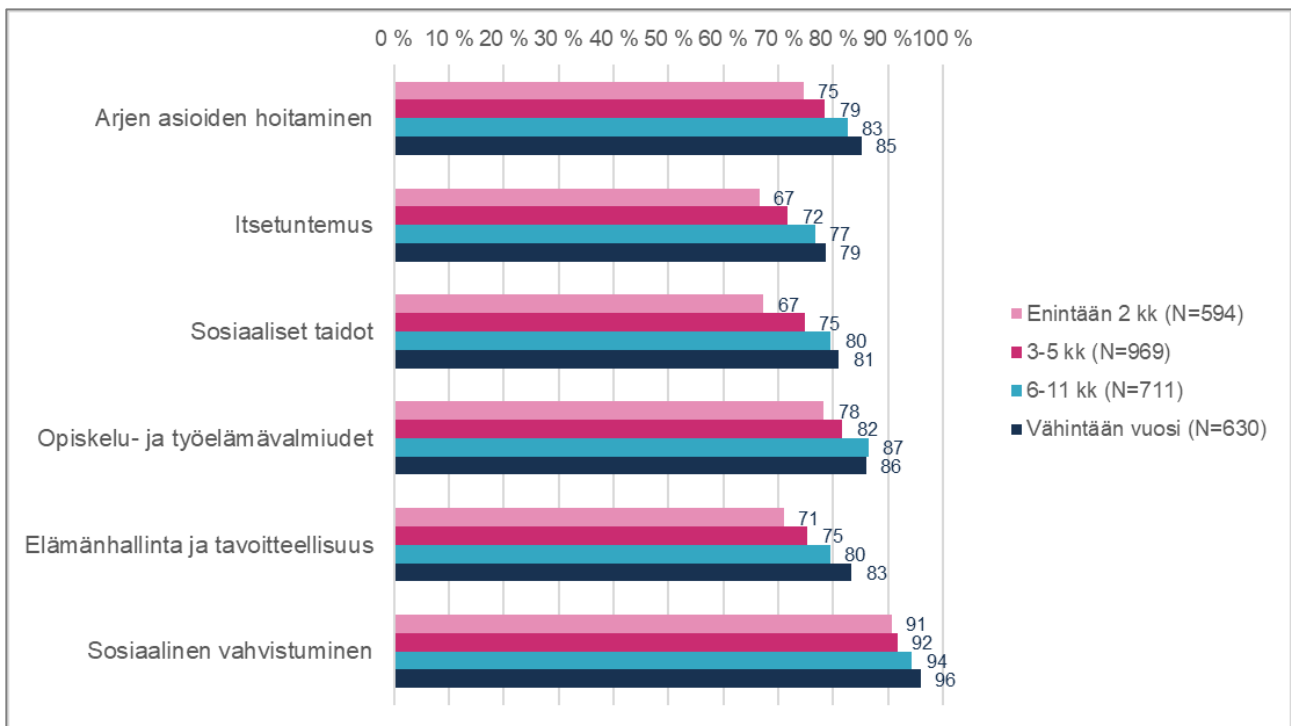
**Kuvio 14.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden kuntouttavan työtoiminnan valmentautujien työpajatoiminnalle antamien arvioiden keskiarvot asteikolla 1–5 työpajajakson keston mukaan.

Valmentautujien tyytyväisyys kuntouttavaan työtoimintaan työpajalla lisääntyy työpajajakson jatkuessa pitempään. Heidän kokemuksensa tehtävistä, osallisuudesta, yhteisöllisyydestä ja yksilövalmennuksesta ovat myönteisempiä, jos he ovat olleet työpajalla pitempään: näihin asioihin ovat tyytyväisimpiä yli puoli vuotta, mutta alle vuoden kuntouttavassa työtoiminnassa olleet valmentautujat. Työpajajakson edetessä valmentautuja ehtii kokeilla monipuolisemmin erilaisia tehtäviä, oppia enemmän uusia taitoja ja suunnitella toimintaa yhdessä toisten kanssa, eli saada myös osallisuuden kokemusta. Pitempään kuntouttavassa työtoiminnassa olleet valmentautujat ovat kokeneet itsensä tärkeämmäksi ryhmässään ja saaneet enemmän

vertaistukea muilta valmentautujilta. Pitemmän työpajajakson aikana valmentautujat ovat myös saaneet enemmän tukea omiin asioihinsa, huoliinsa ja jatkosuunnitelmiinsa.

Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneet valmentautujat ovat kokeneet **sosiaalista vahvistumista** sitä enemmän, mitä pitempään he ovat olleet työpajatoiminnassa (kuvio 15). Enintään kahden kuukauden ajan työpajalla olleista valmentautujista jo 91 % on kokenut sosiaalista vahvistumista pajajakson aikana, useimmat monella osa-alueella. Vähintään vuoden työpajalla olleista valmentautujista vastaava osuus on 96 %. Sosiaalinen vahvistuminen näkyy ajan myötä yhä enemmän kaikilla osa-alueilla: arjen hallinnassa, itsetuntemuksessa, sosiaalisissa taidoissa, opiskelu- ja työelämävalmiuksissa sekä elämänhallinnan tunteessa.

- Etenkin pitemmän työpajajakson myötä kyvyt toimia toisten kanssa kehittyvät ja luottamus toisiin ihmisiin kasvaa.
- Työpajajakson edetessä valmentautujat saavat lisää tottumusta hoitaa virastoasioita ja omatoimisuutta arkeensa.
- Kyvyt karttuvat ja käsitys omista hyvistä ominaisuuksista vahvistuu työpajajakson etenemisen myötä.
- Työnhakutaidot ja työelämän sääntöjen noudattaminen vahvistuvat edelleen vielä vuoden työpajajakson jälkeen.
- Myös tunne siitä, että voi itse vaikuttaa elämäänsä, selvittää haasteista ja saavuttaa tavoitteitaan vahvistuu yhä enemmän työpajajakson edetessä.
- Tyytyväisyys omaan elämään on lisääntynyt 46 prosentilla jo alle kahden kuukauden työpajajakson aikana. Vähintään puoli vuotta, mutta alle vuoden työpajalla olleista kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista 55 % on entistä tyytyväisempiä elämäänsä.



**Kuvio 15.** Työpajojen Sovari 2022 -kyselyyn vastanneiden kuntouttavan työtoiminnan valmentautujien kokemaa sosiaalisen vahvistumisen osa-alueittain työpajajakson aikana jakson keston mukaan.

Kuntouttavan työtoiminnan alkaessa moni valmentautuja muuttaa nopeasti päivärytmiään. Tässä on havaittavissa muutosta jo parin ensimmäisen kuukauden aikana useammalla kuin joka toisella valmentautujalla. Myös kokemus siitä, että osaa tehdä hyvin joitakin asioita, toimia toisten ihmisten kanssa ja noudattaa työpaikan sääntöjä, vahvistuu useimpien valmentautujien kohdalla jo työpajajakson alkumetreillä. Motivaatio osallistua kuntouttavaan työtoimintaan työpajalla on pysynyt valmentautujilla yhtä korkealla jakson kestosta riippumatta.

Valmentautujien tuen tarpeet vaihtelevat sen mukaan, kuinka pitkään he ovat olleet työpajalla. Eniten tuen tarpeita ovat tunnistaneet yli vuoden työpajalla olleet valmentautijat. Enintään kaksi kuukautta kuntouttavassa työtoiminnassa olleet arvioivat tuen tarpeensa vähäisemmiksi kuin muut valmentautijat, mutta heistäkin 53–79 % on kokenut tarvinneensa tukea sosiaalisen vahvistamisen eri osa-alueilla.

**Työkokeiluun** osallistuneiden valmentautujien kokemukset työpajatoiminnasta ovat myönteisempiä, jos he ovat olleet työpajalla pidempään kuin kaksi kuukautta. Sovari-aineistossa työkokeilu on kestänyt valtaosalla alle vuoden ajan. Sosiaalisen vahvistumisen kokemukset lisääntyvät myös heillä sen myötä, kuinka pitkään he ovat olleet työpajalla.

**Palkkatuetussa työssä tai muussa työsuhteessa** olleiden kyky nähdä itsessään hyviä ominaisuuksia ja tunnistaa omia taitojaan, kestää epäonnistumisia, toimia toisten kanssa ja kertoa omia mielipiteitä ovat vahvistuneet sitä useammalla, mitä pidempään he ovat olleet työpajalla. Myös halu opiskella, opiskeluvaihtoehtojen ja jatkosuunnitelmien selkeys, työssä jaksaminen ja tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä ovat parantuneet enemmän pitemmän työpajakson aikana.

# Valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnasta

SOVARI-KYSELYSSÄ VALMENTAUTUJIA PYYDETÄÄN kertomaan omin sanoin, mitä hyviä kokemuksia työpajatoiminta on heille antanut. Lisäksi heiltä kysytään, mitä huonoa työpajassa on ollut ja miten työpajan toimintaa voitaisiin kehittää. Sovari 2022 -kyselyyn vastanneista valmentautujista 3600 eli liki 70 prosenttia vastasi kysymykseen ”Mitä hyvää työpajajakso on antanut sinulle?” ja kuvasi kokemuksiaan työpajatoiminnan annista, osa heistä parilla sanalla ja osa monisanaisesti.

Valmentautajat kuvasivat vastauksissaan

1. työpajatoiminnan *toteutukseen* liittyviä kokemuksiaan ja
2. työpajatoiminnan *vaikutuksia* itseensä ja elämäntilanteeseensa.

Tässä luvussa tarkastellaan työpajatoiminnan toteutukseen liittyviä vastauksia. Tämä aineisto kuvaa sitä, mitä asioita valmentautajat näkevät työpajatoiminnan laatutekijöinä. Nämä tekijät mahdollistavat sosiaalisen vahvistumisen kokemukset. Tämän luvun jälkeen tarkastellaan valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnan vaikutuksista. Vastauksissa tuli vahvasti esille kaikki sosiaalisen vahvistumisen osa-alueet.

Sovariin saaduissa avovastauksissa **työpajatoiminnan laatutekijöinä** nousee esille kolme kulmakiveä: **tehtävät ja osallisuus, yhteisöllisyys sekä työ- ja yksilövalmennus**. Vastausten mukaan työpajatoiminta antaa mielekästä tekemistä päivään. Se on lisännyt valmentautujan aktiivisuutta ja tuonut hyvää vaihtelua ja rutiineja arkeen. Valmennukseen ja toimintaan työpajalla on sisältynyt rohkaisua, kannustusta, ohjausta ja tukea. Valmentautajat kokevat, että he saavat olla työpajalla sellaisia kuin ovat. Valmentautujien tarpeita ja elämäntilannetta on ymmärretty ja huomioitu hyvin. Heidän osaamistaan on arvostettu ja heille on annettu vapauksia työskennellä omaan tahtiinsa ja tapaansa.

Valmentautujien kirjoittamissa vastauksissa tulee hyvin esille se, että he viihtyvät työpajan yhteisössä. Hyvä ja turvallinen ilmapiiri työpajalla lisää valmentautujien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kiinnittymistä osaksi yhteisöä. Valmentautujille on annettu tukea henkilökohtaisissa asioissa ja suunnitelmissa eteenpäin. He kokevat saaneensa apua, tukea ja kannustusta niin valmentajilta kuin myös muilta valmentautujilta. Vertaistuki on koettu tärkeäksi. Laadukas työpajatoiminta lisää valmentautujien motivaatiota osallistua työpajatoimintaan.

Työpajatoiminnalla on suoria vaikutuksia valmentautujien elämään. Laadukas työpajatoiminta tuottaa monelle valmentautujalle hyvän mielen, mielekästä tekemistä ja mukavia kokemuksia, mikä on jo sellaisenaan merkityksellistä valmentautujien hyvinvoinnin ja sen vahvistumisen näkökulmasta. Työpajatoiminta muuttaa nuoren ja aikuisen arkipäivän paremmaksi. Sen vaikutukset ulottuvat myös pidemmälle: laadukas työpajatoiminta luo mahdollisuudet valmentautujien sosiaaliselle vahvistumiselle.

Tässä on valmentautujien kirjoittamia kuvauksia heidän saamistaan **kokemuksista työpajatoiminnassa**. Vastauksista on havaittavissa, miten erilaiset asiat työpajalla kytkeytyvät toisiinsa ja muodostavat laadukkaan työpajatoiminnan kokonaisuuden.

## Mielekäs tekeminen

- Arkeen jotain järkevää tekemistä ja itseä kehittävää toimintaa. Uusia tuttuja ja kavereita, sekä sosiaalista kanssakäymistä. Elämänhallinnassa olen kehittynyt. Positiivisia kokemuksia kokonaisuutena.
- Työpajalla on kiva tehdä erilaisia askareita puutöistä pihatöihin. Myöskin kavereiden kanssa jutustelu sekä sosiaalinen kanssakäyminen on hienoa. Ohjaajat ovat myöskin mukavia.
- Tukenut päivärytmiä. Tuonut mukavaa tekemistä arkeen, onnistumisen kokemuksia, itsetunnon ja itseluottamuksen paranemista. Monipuolisesti saa tehdä, mitä haluaa. Todella rento meininki, mikä on ihanaa, ei tule koulu- tai työpaikkaviboja, mikä on tosi hyvä.
- Olen saanut luottamusta itseeni, taitoihini ja kykyyni oppia. Ihmisten kanssa oleminen on myös tullut helpommaksi ja samalla sosiaaliset taidot ovat parantuneet. Olen myös ollut iloisempi koska olen päässyt tekemään asioita, joista pidän.
- On ollut kiva päästä tekemään taidetta enemmän ja saada kokeilla kaikkia välineitä, mihin ei itsellä välttämättä olisi varaa. Myös palaute töistä on ollut hyödyllistä ja koen kehittyneeni sen avulla. Arjen rytmi on selkeytynyt. Yksilöta- paamisissa on saanut apua tarvittaessa arjen asioiden hoitoon.
- Työpaja on antanut hyvän rytmin elämään. Aamulla on kiva mennä töihin pajalle, koska tietää, että saa tehdä monipuolisesti töitä. Pajalle meneminen on varsinkin sen takia todella mukavaa, koska meidän pajan porukka on todella mukava. Olen kehittynyt suunnittelutyössä ja lähes kaikissa asioissa, mitä pajalla pystyy tekemään. Pajalla oli todella mukavaa!
- Pajan toiminnassa päässyt kartoittamaan omaa osaamistani ja luomaan selkeät opiskelusuunnitelmat ja projektit kulloisellekin pajajaksolle, jotka toteutuneet enemmän tai vähemmän odotuksien mukaan. Runsaat resurssit mm. ohjelmistojen, laitteistojen ja muun alan tarvittavan työkalupakin saralla olleet hyvin mitoitettu. Myös itseä kiinnostaneita muita teknologian alan resursseja oli käytettävissä silloin tällöin pajalla.
- Juuri sopivaa hommaa tälle ajalle tilanteeseen ja jaksamiseen nähden. Työtehtävät ovat olleet mielenkiintoisia. Työtoiminnassa käyminen on auttanut ylläpitämään hyvää päivärytmiä. Mukavat ihmiset ja hyvä ryhmähenki ovat tehneet täällä vietetystä ajasta miellyttävää ja olen sen myötä oppinut, että on olemassa myös ihmisiä, jotka kohtelevat hyvin ja välittävät. Tunnen kuuluvani porukkaan. Olen päässyt kokeilemaan myös uusia töitä mitä en ole aiemmin kokeillut ja olen oppinut uusia taitoa ja tietämystä mm. käsitöihin, pihatöihin ja kasvien hoitoon liittyen. Pääsin tutustumiskäynneille kolmen eri ammatin koulutuksiin, mikä oli mielestäni hyödyllistä.
- Yhteishenki puupajalla on erittäin hyvä. Sinne on mukava mennä, vaikei hommat aina olekaan parhaimmasta päästä. Olen vähän huolellisempi kuin ennen, koska työvälineet rupeavat olemaan jo tuttuja. Tykkään puupajalla työtehtävien monipuolisuudesta ja siitä, etteivät ne aloittelijallekaan ole rakettitiedettä. Osaan omasta mielestäni jo perusasiat, mutta yleisellä tasolla tarkkuus sekä motivaatio on parantunut. Mukavaa hommaa, suosittelen muillekin. Kiitän kaikkia monipuolisesti siitä, miten olette minua auttaneet ja rohkaisseet näitten vuosien aikana. Olen saanut paljon rohkeutta toimia muiden ihmisten kanssa sellaisena kuin olen. Se ei olisi ollut mahdollista ilman teitä! Sain kuulla monia hyviä tarinoita, miten elämään pystyy itse vaikuttamaan. Kiitos siitä.

## Arjen rutiinit ja rytmitys

- Arjen rutiinit tuo paljon hyvää mun elämään. Myös ihana ryhmä ja ihmiskontaktit antaa paljon iloa elämään. Työpajalla tosi hyvä ryhmä <3.
- Arjen rytmitys, jotain tekemistä päiville. Uuden oppimista ja toisiin ihmisiin tutustuminen. Yksilöllinen ohjaus on jo hyvällä tolalla ja tarvittaessa toimintaa voidaan keventää, jos on vaikeaa.

- Arkirythmi ja mieliala on parantunut. On olo, että on osa jotain yhteisöä. Tunnistan paremmin vahvuuksiani, koska olen saanut positiivista palautetta pajalla. Olen saanut viimein tarvitsemaani tukea tulevaisuuden suunnitelmien tekoon. On saanut paikan, jossa pohtia rauhassa suunnitelmia.
- Työpaja on antanut minulle arkirythmin. Jos minulla ei olisi sitä, nukkuisin päivät. Työpaja on antanut minulle iloisia päiviä ja ystäviä. Olen myös huomannut, että ohjaajat ovat kivoja, jonka avulla olen tajunnut, että työpaikallakin voi olla kivaa. Työpaja antoi minulle motivaation etsiä koulupaikan ja opiskella itsenäisesti. Olen kehittynyt ihmissuhteissa, arkiasioissa ja saanut työ/opiskelumotivaationi takaisin.
- Kun on ollut pitkään kotona ulkona työelämästä, niin arki urautuu ja sosiaalisuus häviää. Minulle oli todella tärkeää päästä sosialisoitumaan ja kokemaan vuorovaikutusta, koska yksin kotona oleminen passivoi ja eristää. Olen saanut seuraa ja rakennetta päiviin ja sitä kautta koko viikkoon. Minulla ei ollut mitään suunnitelmia hakea koulutukseenkaan, mutta pajan tuella hain ja pääsinkin.
- Olen ollut pitkän ajan ollut tekemättä mitään tai osallistunut mihinkään toimintaan, joten nyt niin pitkän ajan jälkeen startti on ollut uusi ja jännittävä kokemus. Olin kuitenkin iloisesti yllättynyt kuinka helppoa tänne oli tulla ja miten mukava ohjaaja ja ryhmä täällä on. Vaikka minulla on pahoja vaikeuksia vielä pitää itseni arkirutiinissa, niin tämä on ollut positiivinen kokemus ja toivon että pääsen eteenpäin ja haaveeni voisivat toteutua vielä.
- Olen pystynyt ylläpitämään säännöllistä päivärytmiä, mikä on minulle tärkeää. Pidän siitä, että olen saanut toimia monella eri työpajalla ja tehdä monenlaisia hommia, joista osa on ollut itselle uusia. Työpajalla on hyvä ilmapiiri ja olen kokenut kuuluvani joukkoon. Muut ihmiset ovat auttaneet minua arvioimaan omia taitoja positiivisemmin. Olen päässyt kaikkiin tavoitteisiini, jotka työpajajakson alkaessa laadin, kuten opiskelu- ja jatkosuunnitelmien keksiminen, missä säännöllisesti mukavassa ja tukevassa ilmapiirissä oleminen on auttanut.
- Olen saanut rauhallisen ympäristön, jossa edistää projektejani ja reflektoida elämäni haastavuuksia ja henkilökohtaisia tavoitteitani tuomitsemattomassa ilmapiirissä. Arjessa on lisää rakennetta, ja se on tukenut työskentelyäni.
- Olen tullut vielä paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa, kun on ollut pakko viettää kaikki päivät yhdessä. Minulla oli arkirythmin kanssa vähän haasteita, mutta nyt olen saanut oikein itselleni toimivan rytmin, joka ylettyy myös vapaapäiviin. Sain liikuntapajalla kokeilla tosi paljon lajeja, mitä ei muuten olisi tullut kokeiltua. Kivaa, että sain kokemusta vähän kaikenlaisista lajeista. Myös kädentaitopajalla opin paljon uutta, vaikka olinkin siellä vain muutaman viikon. Sain paljon uusia sosiaalisia suhteita ja jopa ystäviä. Ja sitä kautta tekemistä paljon myös vapaaajalle. Olen aina vähän jännittänyt auktoriteetteja, mutta työpajan ohjaajat on kaikki olleet tosi mukavia ja helposti lähestyttäviä. Ei ollenkaan pelottavia. Kivoimpia asioita oli varmaan yhteiset retket. Myös maanantailenkit olivat oikein mukavia.

### Avun ja tuen saaminen

- Olen saanut tutustua upeisiin ihmisiin ja kohdannut yhdenvertaisuutta ja tukea ympäristössä, jossa arjen ilojen ja surujen jakaminen tuntuu turvalliselta. Olen nauttinut työpajan tarjoamista erilaisista aktiviteeteista paljon ja koen saaneeni ihania kokemuksia niistä.
- Erinomainen ohjaaja on antanut uutta näkökulmaa asioihin sekä iloa elämään ja asioihin. Saa uutta voimaa eteenpäin. Totta kai tekninen osaaminen ja tietämys on lisääntynyt sekä innostus alaa kohtaan.
- Antanut kaiken sen mitä kaipaankin, hoivaa, huolenpitoa, ruuan, bussilipun, 9 e päivälle, osallisuutta, vertaistukea, rauhaa, rauhan opiskella kuka minä olen, aikaa opiskella, antanut aikaa huolehtia itsestäni. Saan tehdä, mistä pidän eli taidetta, sosiaalista osallisuutta oman tarpeeni ja toimintakykyeni fokukselta, ryhmässä museoita ja taidenäyttelyitä, kaikkea mitä olen halunnut ja tarvinnut elämääni. Struktuuria, rinnalla kulkemista, palauttelua touhuihin, joustoa, ymmärrystä, tilaa hengittää, turvaa, kaikkea mikä on puuttunut minun elämästäni.
- Hieno porukka, paljon eri tekemistä, olen saanut paljon tukea omien asioiden hoitamiseen.

- Mukavan työporukan ja ystäviä. Olen oppinut ja kokeillut paljon uusia asioita. Olen saanut tukea elämän hankaliin tilanteisiin, arjen tehtäviin, hakemuksiin jne. Työpajalla minulla on turvallinen ja hyväksytyt olo, ja täällä kaikki on mukavia minulle. Olen kehittynyt käsitöissä, kokkaamisessa, hakemusten (esim. työttömyyspäiväraha) tekemisessä ja ainakin sähkössä :D
- Olen oppinut itsestäni enemmän asioita, mitä en tiennyt itsestäni tai tiedostanut. Ympäristö on hyvä, odotan aina tänne tuloa. Ohjaajat tukevat minua, varsinkin vaikeina hetkinä. Minua ei ahdistanut olla ryhmässä. Pystyin kertomaan huolistani.
- Työpajasta saanut turvallisen ympäristön kehittää taitojaan omaan tahtiin ilman suorituspainetta. Ympäriällä saman henkisiä ihmisiä, jotka auttavat ongelmien ratkaisemisessa. Ohjaajilta saanut hyvin myös tukea arkielämän ongelmissa eikä pelkää työsasioissa. Tuntuu, että ongelmista huolimatta minut on hyväksytty mukaan ja kannustettu parempaan.
- Työvalmentajaltani olen oppinut, että niin paha asiaa ei ole, josta hänen kanssaan ei voisi puhua. Se on auttanut, kun olen masentunut. Hänen kanssaan on hauska tehdä töitä, koska tunnen osaavani asian kuin asian. Iso kiitos.
- Oon oppinut paljon uutta muilta ryhmän jäseniltä ja se on parasta, kun saa oppii toisilta <3
- On ollut hyvä kuulla muiden kokemuksista, niistä on saanut ajateltavaa. Ajatuksia olen käynyt yksin mielessäni läpi. Eniten lienee hyödyttänyt liikkumisen lisääntyminen: pajaan liittyvät retket ja pajalle kulkeminen ovat matalatehoista kestävyysliikuntaa, mihin olen kyennyt hyvin. Minulla on ollut vaikeuksia löytää syytä poistua asunnosta, joten käynnit pajalla ovat tarjonneet syyn.
- Täältä on saanut vähän kuin toisen kodin, jossa miut hyväksytään sellasena kun oon, huonoinakin päivinä. Jos on murheita niin niistä voi jutella ohjaajien kanssa ja muilta nuorilta saa vertaistukea. Oon kehittynyt mielestäni sosiaalisesti, tuun erilaisten ihmisten kaa toimeen ja siedän paremmin ärsyttäviä ja ahdistavia tilanteita. Tietty oon kehittynyt myös näissä päivittäisissä hommissa mitä pajalla tehdään, hinnoittelut ja siivoukset sun muut. Oon melkonen viikkaaja nykyään...
- Olen saanut todella paljon positiivista sisältöä elämäni työpajan kautta. Olen oppinut uutta, saanut elämäni hallintaan, tavannut uusia ihmisiä ja saanut vertaistukea. Olen myös saanut TODELLA runsaasti apua kaikkeen kysymääni tai asioihin, mitä olen jopa vain ehkä muuten vain maininnut, ja mihinkä tahansa ongelmatilanteeseen, mitä vain on saattanut olla. Olen myös saanut apua KELA-asioiden hoitamiseen, mikä itsessään on todella monimutkaista ja hankala hoitaa yksin, mikä on saanut murheet arjen sujumisesta jäämään pois. Minusta on aina ollut mukava tulla paikalle pajalle ja suunnitella tulevaa, kun tiedän, että mitä vain tulee mieleen, siihen todennäköisimmin saan jonkin muotoista tukea.

### Hyväksytyksi tuleminen

- Saanut positiivisia energioita ja voimavaroja arkeen. Löytännyt samanhenkisiä ihmisiä pajalta, joiden kanssa luonteva olla ja jutella. Iloisuutta. Saa olla oma itsensä, sellainen kuin on. Tulee ymmärrettyksi ja kuulluksi.
- Työpajalla on ihania ihmisiä. Vaikka jokainen onkin erilainen, niin kaikki hyväksytään juuri sellaisena, miten he haluavat tulla hyväksytyksi. Ei syrjintää, kiusaamista, ketään ei jätetä yksin. Ilmapiiri on ihanan rentoa ja jokainen saa ottaa oman aikansa töidensä kanssa. Kaikki ovat kannustavia, ja paja toivottaa aina uudet ihmiset tervetulleeksi pajalle.
- On saanut olla oma itsensä. Itseluottamusta, kannustamista ja ihanan vuoden palkkatuella työskentelyyn kierrätyksen parissa mikä on minulle tärkeää ja mieluisaa työtä. Mukavat työkaverit. Kehittynyt olen kassatyöskentelyssä, vuorovaikutustaidoissa, kierrätyksessä ja tavaroiden hinnoittelussa/esille laitossa.
- Hyvä ja avoin ilmapiiri. Minusta tuntuu, että saan olla juuri semmoinen kuin olen pajalla ja minua ei tuomita. Minua ei olla koskaan pakotettu tai painostettu mihinkään, mutta olen saanut paljon kannustusta ja rohkaistunut

kokeilemaan uusia juttuja sen ansiosta. Minun on helpompi hallita arkeani, ja tuntuu, että kiinnostukseni muihin ihmisiin ja elämään ylipäänsä alkaa pikkuhiljaa palaamaan. Lisäksi minun on nykyään helpompi jutella muille eikä se tuota yhtä paljon pelkoa ja ahdistusta kuin ennen.

- Työpajalla olen saanut tuntea olevani yhteisön tasavertainen jäsen. Olen oppinut uusia taitoja ja monipuolistamaan osaamista ja tekemään sellaisia asioita, jotka koen mielekkääksi. Pajalle on ollut mukava tulla aamuisin. Kehittynyt olen vuorovaikutustilanteissa työpaikalla. Myös asiakkaisiin olen saanut parempaa kontaktia, tosin välillä hieman epävarmana.
- Olen saanut olla oma itseni, enkä koe, että minulta olisi vaadittu mahdollisuuksia. Ilmapiiri on ollut hyväksyvä ja avoin, "ollaan kaikki ihmisiä". Olen tutustunut uusiin ihmisiin ja saanut tätä kautta itsevarmuutta lisää. Minua on tuettu ja rohkaistu kouluun hakeutumisessa. Oli hyödyllistä päästä työkokeiluun, koska se toi varmuutta siitä, että alanvaihto oli oikea ratkaisu. Olen saanut työskennellä omien voimavarojeni mukaan, jokainen päivä on erilainen.
- Työpaja on saanut minut paljon iloisemmaksi, kun täällä pidetään ihmiset samassa arvossa.
- Kehuja ja terveellisen aikuisen roolimallin. Todella tärkeää on pajan yhteishenki ja etenkin ohjaaja. Minulla on erinomainen ohjaaja, joka ottaa huomioon kaikki. Tärkeää on kysyä, kuinka voin ja kuunnella sitä. Koen että olen tervehtullut sellaisena kuin olen. Tykkään siitä, että riittää että tulee paikalle, on vaikka henkisenä tukena, jos mielenterveydellisesti on todella raskas päivä.
- Olen vähitellen alkanut luottaa siihen, että minua ei arvostella eikä kiusata tällä työpaikalla. Ensimmäisten 3 viikon aikana itkin iltaisin työpäivän jälkeen. En osaa sanoa, oliko se helpotusta siitä, ettei minua kiusattukaan, vai auke-siko tunnelukkoja menneiltä työpaikoilta koetusta kiusaamisesta, lyttäämisestä ja arvostelusta. Myös uniryhti heti sekaisin, kun aloitin työ täällä pajalla. Olen oppinut vähitellen ottamaan rauhallisemmin. Vuosia kiireessä tehty työ imi voimat loppuun ja olen uupunut useasti, niin että se on laukaissut keskivaikean masennuksen.
- Huomaamaan, että meitä on paljon erilaisia ihmisiä (lähes) samassa tilanteessa. Arvostamaan toisia sellaisena kuin he ovat. Nämä asiat tulivat ensimmäisenä mieleen. Ja tämä silmien avautuminen on ohjaajan ansiota. Kiitos siitä hänelle.
- Olen suuresti kehittynyt arjen hallinnassa. Työpaja on antanut minulle turvallisen paikan harjoitella esimerkiksi ajoissa lähtemisessä. Saan olla töissä paikassa, missä tiedän, että minut hyväksytään ja tuetaan. Se on taas auttanut minun itsevarmuuttani.
- On ollut ihana olla tämän yhteisön jäsen. Olen saanut mielekästä tekemistä lisää ihan arkeen. Olen saanut kokea olevani tarpeellinen ja hyväksytyt ja arvostettu. Olen saanut hyviä ihmissuhteita kokeilun aikana, ihan ystäviäkin. Täällä on ollut mahtavaa porukkaa kanssakuntoutujina ja työkavereina. Ohjaajat ja yksilövalmentajat olleet kaikki tosi kivoja ja auttavaisia, ja heille on voinut aina puhua asioista. Olen aina saanut apua tarvitessani sitä. Yhteisö on ollut tasavertainen, yhdenvertainen ja ihmisyyttä kunnioittava. Etenkin nuoret kanssakuntoutujat antaneet minulle paljon. Nuorissa olen nähnyt todella fiksuja ja vastuullisia ihmisiä, vaikka monella paljon haasteita eri syistä. En ole kokenut ikäsyryntää ja saanut olla vähän "äitinäkin". Kuntouttava työtoiminta on ollut minulle merkittävä ajanjakso tässä kohden elämääni. Nauraakin täällä on saanut. Kiitos tästä.

#### Kuulluksi tuleminen ja kannustaminen

- Kehityin työpajalla muiden ihmisten kanssakäymisen ja uusien asioiden oppimisen kautta. Olen saanut paljon aikaa ajatella pajan aikana. Ajatuksistani olen sitten kysynyt mielipiteitä ja se on selventänyt suunnitelmiani.
- Työpaja on antanut helpon paikan, missä toipua uupumuksesta ja aloittaa työtä hitaasti itseä kuunnellen. Olen kehittynyt oman jaksamisen tunnistamisessa ja olen löytänyt osan vanhasta itsestäni, mikä oli hukassa muutaman vuoden kotona olon jälkeen. Koen voivani nyt aloittaa opiskelut paremmin, sillä olen oppinut vetämään itselle myös rajoja jaksamisen suhteen. Lisäksi olen tuntenut olevani arvostettu ja haluttu osa työporukkaa. Tänne on ollut



kiva tulla, vaikka ei ole ollut parhaimmillaan, sillä ei ole ollut pakko työskennellä joka päivä niin ahkerasti, vaan on voinut ottaa hieman rennommin. Lisäksi minulle on tehnyt todella hyvää jutella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa ja oppia, että elämässä on aina vaihtoehtoja, jos niitä osaa etsiä. Olen saanut varmuutta siitä, jos asiat eivät suju elämässä suunnitelmien mukaan, vaan ajautuisin samaan tilanteeseen, on aina mahdollisuus päästä vastaavaan paikkaan toipumaan ja ottamaan elämä taas omaan haltuun.

- Työpaja on antanut minulle aikaa ottaa iisimmin ja kerätä voimavarojani. Työpaja on opettanut minulle paljon uusia taitoja ja asioita. Olen löytänyt elämäni uusia ystäviä, käynyt monia hienoja keskusteluja ja saanut kokemuksia, joita muualla saisi. Kiitos!
- Esimerkiksi työnhakuun liittyvissä asioissa olen saanut lisää tietoa ja varmuutta. Olen kehittynyt kärsivällisyydessä ompelutöitä tehdessä. Kannustava, ystävällinen henkilökunta ja ohjaajat ovat antaneet motivaatiota.
- Kaikkea hyvää. Pajan ohjaajat ovat ammattitaitoisia ja luotettavia, heidän kanssaan oli ilo työskennellä. Omat työskentelytavat tällä alalla selkenivät huomattavasti viestintäpajalla vietetyn ajan jälkeen, ja uskon että osa näistä opeista pysyvät mukana vielä kauan aikaa. Luottamus muiden osalta omaan tekemiseen oli vapauttavaa ja palkitsevaa.
- Työpajaohjaajani on hurjan ammattitaitoinen ja kannustava. Myös muut pajan valmentajat ovat kannustavia ja auttaneet paljon viranomaisasioiden hoidossa.

### Viihtyminen ja yhteenkuuluvuus yhteisössä

- Jään kaipaamaan työpajan yhteisön avointa, keskustelemaa ilmapiiriä. Olen oppinut ilmaisemaan itseäni.
- Olen saanut työpajan ansiosta rutiinia arkeen ja koen oloni myös ihan rennoksi täällä. Olen kehittynyt hiukan ryhmätyöskentelyssä. Ihmisten luo on helpompi mennä puhumaan, kun on sen verran mukava porukka.
- Olen saanut uusia hyviä ihmissuhteita. Tunteen siitä, että minua tarvitaan täällä, etten ole turha ihminen. Tunnen kuuluvani joukkoon. Olen saanut tukea vaikeissa henkilökohtaisissa asioissa ja pystyn täällä olemaan oma itseni. Olen saanut todella monia onnistumisen kokemuksia, ja pystyn avoimemmin näyttämään sen mitä osaan, kun saan pyyteettömän hyväksynnän.
- Olen saanut itseluottamusta sekä työelämässä että omassa henkilökohtaisessa elämässäni. Olen oppinut tunnistamaan vahvuksiani työelämässä ja itsessäni. Työkaverit ja työntekijät ylipäätään ovat todella mukavia, ja heidän kauttaan olen oppinut luottamaan ihmisiin. Aina on kivaa ja turvallista tulla töihin heidän takiaan.
- Työpajalle on ollut helppo tulla. Ilmapiiri on ollut aina rento ja läppä on lentänyt sekä ohjaajien että muitten pajalaisten kanssa.
- Työpajassa toimiminen on nostanut itsetuntoani. On tärkeää, että ihminen tuntee kuuluvansa johonkin työyhteisöön.
- Olen saanut tutustua aivan erilaiseen työympäristöön. Olen pystynyt hyvin suorittamaan oppisopimusopintojani täällä. Minulla on todella hyvä työpaikkaohjaaja ja työkaverit. Pajalle on kiva joka aamu tulla. Ihmiset ovat ystävällisiä toisilleen ja on hyvä ilmapiiri. Yhteistyö toimii. Olen oppinut paljon keittiötyöstä ja ohjaamisesta.
- On ollut mielenkiintoista opetella uusien laitteiden käyttöä. Olen osannut ja osaan arvostaa mahtavaa työporukkaa sekä mukavaa, ihmissläheistä esimiestä monenkin asian suhteen. Yleensäkin tällä työpajalla on ollut hyvä henki ja yhteisen tekemisen meininki. Myös ajoittaiset teemapäivät (pilkkipäivä, kalastuspäivä, haravointipäivä) ovat olleet mukavia. Apua on ollut mahdollista saada aina, jos olen sitä tarvinnut. Olen myös oppinut työjaksoni aikana yleensäkin pyytämään apua, silloin kun sitä tarvitsen, varsinkin isommissa ja monimutkaisemmissa työtehtävissä. Omassa arjessani työn ulkopuolella, kun olen tottunut tekemään kaiken itse, niin lähinnä työjaksoni alussa avun pyytäminen monimutkaisemmissa tehtävissä oli minulle haasteellisempaa verrattuna nykytilanteeseen. Olen myös oppinut tunnistamaan paremmin vahvuksiani ja kehityskohteitani.

# Valmentautujien kuvauksia työpajatoiminnan vaikutuksista

SOVARI-KYSELYSSÄ VALMENTAUTUJAT KERTOIVAT, mitä hyviä kokemuksia työpajatoiminta on heille antanut. Heidän vastauksiinsa tulee esille monenlaista sosiaalista vahvistumista. Useimmissa vastauksissa nousee esille edistysaskeleet useilla sosiaalisen vahvistumisen osa-alueilla samanaikaisesti, ei vain yhteen teemaan rajautuen. Vastaukset ovat osoitus sosiaalisen vahvistumisen moninaisuudesta työpajajakson aikana. Monet valmentautajat kertoivat myös yksittäisistä konkreettisista taidoista ja asioista, joita olivat oppineet työpajalla. Seuraavaan on poimittu vastauksia teemoittain.

**Arjenhallinnan vahvistuminen** tuli esille useissa valmentautujien vastauksissa, kun he kuvasivat työpajatoiminnan antia. Työpajatoiminta on tuonut säännöllisyyttä päivärytmiin, mikä on helpottanut heräämistä aamuisin ja auttanut jaksamiseen. Valmentautajat ovat harjaantuneet hoitamaan kodin askareita, raha-asioita ja virastoasioita sekä aktivoituneet vapaa-ajan viettämisessä. Myös digitaidot ovat kehittyneet. Arjen asioista suoriutuminen kytkeytyy myös muun aktiivisuuden lisääntymiseen esim. vapaa-ajan viettämisessä, sosiaalisissa suhteissa, arkielämässä sekä opiskelun ja työelämän suunnalla. Työpajatoiminta on vaikuttanut myös päihteiden käytön ja muiden riippuvuuksien hallintaan. Maahanmuuttajilla työpajatoiminta on auttanut kotoutumisessa ja suomen kielen oppimisessa.

Seuraavat vastaukset kuvaavat valmentautujien kokemuksia siitä, miten työpajatoiminta on vahvistanut **arjenhallintaa**:

- Pajan myötä olen saanut arkea pikkuisen sujuvammaksi. Muistan paremmin käydä kaupassa, ennen kun kotona ei ole mitään syötävää, ja teen useammin itselleni ruokaa valmisaterioiden sijaan. Unirytmieni on säännöllistynyt pajan aikana. Myös keskittyminen tehtäviin on pajalla oloaikani parantunut. Ainakin se, että tehtävät pikkuhiljaa edistyvät, valaa hieman toivoa siitä, että saisin työkykyni vielä takaisin.
- Auttanut pysymään päihteettömänä ja auttanut pääsemään elämään kiinni paremmin. Parantanut heikkoa itsetuntoani. Saanut uusia kavereita, joka on ollut hyvin tärkeää, kun olen jättänyt vanhan kaveripiirin taakse lopetettuani huumeiden käytön.
- Työpajan ja kuntouttavan työtoiminnan johdosta olen pystynyt lopettamaan liiallisen alkoholin käytön.
- Auttanut päivärytmin normaaliksi saamiseen ja liikkumaan joka päivä. Kiva toiminta on auttanut aktivoimaan itseäni, ja olen tullut ahkerammaksi ja aloitteellisemmaksi. Nukun ja syön säännöllisemmin ja ajattelen enemmän tulevaisuutta. Työpaja on herättänyt taas intoni luoviin harrastuksiin ja mahdollisuuteen tehdä taidetta tulevaisuudessa.
- Digitaidot ovat paljon paremmat kuin alussa. On ollut kiva keskustella ohjaajien kanssa ja opetuksen ansiosta sain rohkeutta tutustua Instagramiin, josta löysin paljon tuttuja ja mua kiinnostavia asioita. Myös WhatsAppin käyttö onnistuu ja osaan ottaa kuvia. On tullut lähdettyä ulos enemmän esimerkiksi puhelimen kameran kanssa ottamaan kuvia. Kelan laput osaan nyt täyttää. Samoin ei tarvi enää mennä työkkäriin allekirjoittaan lappuja, kun osaan käyttää omaa asiointipalvelua.
- Ennakkoluulottomasti suhtautuminen uusiin asioihin, arjen hallinta, ruoanlaiton oppiminen, omaan asuntoon muuttaminen, suhtautuminen muihin ihmisiin on parantunut.
- Minä aloin ymmärtää suomen kieltä paremmin, kun tulin taidepajaan ensin kerran, ja aloittanut useammin tehdä jokapäiväisiä asioita kotona. Esimerkki: siivous, viedä roskia.

- Hyvä työkokeilu ja harjoittelu. Se antoi minun ymmärtää, että osaan monia asioita ja että tämä työ sopii minulle ihan hyvin. Minä tykkäsin ammatistani uudestaan. Olen kehittynyt ompelemisessa, verhoilussa, suomen kielen taidossa.
- Olen kehittynyt arkirytmien luomisessa. Ennen työpajalla aloittamista ei moisesta ollut tietoaakaan. Olen opetellut elämään annettujen aikataulujen mukaan ja olen enää harvoin myöhässä sovitusta tapaamisista. Osaan myös olla samassa tilassa vieraiden ihmisten kanssa. Yleisesti ottaen on jokseenkin harvinaista, että olen pystynyt olemaan samassa paikassa niinkin pitkään kuin olen täällä ollut. Tästä voisi päätellä, että olen saanut kitkettyä impulsiivisuuttani ja huomattavaa kehitystä on tapahtunut myös kyvyssä sitoutua asioihin.
- Olen lyhyessä ajassa saanut kokea enemmän arjen onnistumisia ja saanut aikaan enemmän. Tuntuu hyvältä nähdä oma kädenjälki ja huomata, että pystyn saattamaan asioita loppuun asti. Olen päässyt harjoittelemaan monipuolisemmin arjen taitoja ja aktivoitunut monella tavalla. Työpaja antaa arkeeni struktuuria, tukea ja se suuntaa ajatuksiani kohti työelämää.
- Olen oppinut lyhyessä ajassa paljon uusia arjen asioita. Luotan siihen mitä osaan ja keskityn siihen, kun ennen keskityin vähän liiankin epäoleennaisiin asioihin elämässäni. Olen saanut itsevarmuutta ohjaajiltani. Olen päässyt elämässä konkreettisesti eteenpäin, koska muutin asumaan omilleni ja olen aloittanut psykoterapeutin etsimisen.
- Olen oppinut monia uusia taitoja ja saanut elämästäni otetta. Hoidan nykyään raha-asiani, virastoasiat, työnhaut, kouluun haut, kotityöt yms. todella hyvin. Olen myös oppinut tekemään työt täsmällisesti ja olemaan ajoissa paikalla.
- Olen oppinut paljon uutta, käytännön asioita ja muita taitoja. Uusien ihmisten tapaaminen on myös helpompaa nyt, samoin kuin ryhmässä työskentely. Ja olen myös saanut taloudellisia asioita edistymään roimasti sen tuen avulla, jota olen täältä saanut.
- Olen oppinut sietämään ja jopa nauttimaan töistä paremmin, olen enemmän aktiivinen ja sosiaalinen, vaikka minulla on silti vaikeuksia pikkasen sosialisoidumisessa. Olen oppinut leipomisesta aika paljon. Rythmi elämässä on tärkeää ja työpaja on antanut minulle arjenrytmien takaisin, sillä sitä ei ollut aikaisemmin, koska en juurikaan ole tehnyt mitään muuta kuin pelannut kotona ja odottanut armeijaa.
- Olen saanut pajalla kehitettyä keskustelutaitojani. Olen saanut aikaan asioita, joita olen vetkuttanut (esim. hammaslääkäri). Olen oppinut hiukan paremmin tuntemaan itseäni ja taitojani. Olen päässyt kokeilemaan monia uusia kädentaitoja ja liikuntalajeja, saanut peruskuntoani kohotettua sekä rytmiä arkeeni.
- Olen saanut päiviini rytmiä. Saanut päihteet melkein kokonaan pois elämästäni. Kehittynyt olen siinä, että herään ja lähdän töihin, vaikka ei millään sinä päivänä kiinnostaisikaan. Olen myös innostunut tekemään ja suunnittelemaan enemmän kaikkia käsitöitä.
- Olen saanut sosiaalista elämääni takaisin ja oppinut olemaan paljon paremmin aamulla ajoissa. Olen myös saanut uusia kavereita ja iloa sekä virtaa elämääni ja niin sanotusti avannut uuden luvun elämässä. Olen uskaltanut hakea pajan innoittamana apua omiin elämän askareisiin ja oppinut, että niiden hoitaminen ei olekaan niin kauheata.
- Pajatoiminta on auttanut arkielämän suunnittelussa ja aikatauluttamisessa; se on tuonut lisää sisältöä elämään ja motivoinut ottamaan päivistä enemmän irti.
- Työpaja on antanut mahdollisuuden tutustua ihan uusiin asioihin ja kokeilla niitä. Työpaja tuo merkittäväällä tavalla virikkeitä arkeen ja aktivoi ja pitää yllä toimintakykyäni.
- Työpaja on antanut minulle mielenkiintoa hoitaa tulevaisuuden asioita itse ja tehdä asioita omatoimisesti. esim. asunnonhaku, töidenhaku jne. Työpaja on myös auttanut pitämään säännöllistä arkirytmisiä, mikä on ollut apuna myös vapaa ajan asioissa. Olen myös oppinut uusia taiteenmuotoja ja innostunut tekemään monipuolisempaa taidetta.

**Itsetuntemuksen** ja itseluottamuksen koheneminen tulevat esille useissa valmentautujien vastauksissa siitä, mitä työpajatoiminta on antanut heille. Nämä muutokset liittyvät usein omien taitojen ja osaamisen tunnistamiseen ja vahvistumiseen työpajalla. Tämä antaa uskallusta ryhtyä toimeen ja tarttua erilaisiin tehtäviin. Valmentautajat ovat kokeneet tulevansa hyväksytyiksi omiana itsenään työpajan yhteisössä, mikä lisää itseluottamusta sosiaalisissa tilanteissa. He pystyvät entistä paremmin vastaanottamaan myönteistä palautetta ja hyväksymään myös epäonnistumisiaan. Itsetuntemus auttaa tunnistamaan ja asettamaan rajoja omalle jaksamiselle ja tukee mielenterveyttä. Itsetuntemus ja itsevarmuus helpottavat suunnitelmien ja valintojen tekemistä elämässä eteenpäin.

- Arkeeni on tullut lisää sisältöä, kykenen poistumaan omasta kodistani ilman ylimääräistä ahdistusta, ja sosiaaliset tilanteet eivät jännitä enää niin paljon. Itsetuntoni on kohonnut huomattavasti pajalla olon aikana, sillä olen löytänyt omia vahvuksiani.
- Itseluottamukseni ja omakuvani on kehittynyt selvästi parempaan suuntaan. Sain paljon tukea ja selkeän polun työelämään.
- Itseluottamusta ja paljon ajatuksia miten hoitaa tulevaisuudessa asioita. Suurimpina omien asioiden rehellisyys ja niiden hyväksyminen, jonka jälkeen niiden työstäminen voi vasta alkaa. Ennakkoluulottomuus ja luottamus ettei maailma pysähdy, jos teen jotain väärin. Samoin työn ja vapaa-ajan erottaminen selkeästi toisistaan on luonut työnteosta helpompaa ja ajatuksen opiskelusta mukavammaksi.
- Itsetuntemus on kasvanut suurella määrällä ja uskallan paremmin ryhtyä erilaisiin toimiin paremmin kuin ennen. Uskon että minulla on potentiaalia. Työpaja on piristänyt sosiaalista kanssakäymistä ja lisännyt itsetuntoa ja osaamista.
- Itsetuntemus on lisääntynyt, olen saanut kokeilla erilaisia taideprojekteja ja uskaltanut ulos omalta mukavuusvyöhykkeeltäni. Olen rohkeampi kokeilemaan uutta. Lisäksi pajalta sai henkistä tukea ja kannustusta ihmisiltä ympärilläni.
- Olen oppinut itsemyötätuntoa, ja että asioita voi tehdä monella tavalla. Olen oppinut, ettei asioita tarvitse kiirehtiä - asiat tapahtuvat, vaikka ne eivät tapahdu heti. Pidän myös siitä, miten paljon saan vaikuttaa omiin projekteihin työpajalla.
- Itsevarmuus ja itsetuntemus on parantunut. Osaan olla ylpeä omista saavutuksistani ja kehuja on helpompi ottaa vastaan.
- Kun on päässyt tekemään konkreettisesti hommia ryhmässä, niin siinä huomaa omat vahvuutensa ja roolinsa. Olen nyt itsevarmempi, että minulla on tälle alalle jotain annettavaa ja tiedän mihin suuntaan kehittää itseäni eteenpäin.
- Olen kehittynyt olemaan rohkeampi ihmisten kanssa, sekä uskallan lähteä tekemään omia projekteja rohkeammin kuin ennen. Luotan nykyään vähän paremmin omaan tekemiseeni.
- Olen oppinut työpajalla tunnistamaan ja ilmaisemaan paremmin omia rajojani ja olen tyytyväisempi ja itsevarmempi omien kykyjeni ja voimavarojeni suhteen. Olen saanut selkeämmän käsityksen siitä, millaisessa ympäristössä voin hyvin ja menestyä sekä pystyn olemaan aktiivinen työyhteisön jäsen. Ymmärrän paremmin riittäväni. Suhtaudun terveydentilaani realistisemmin enkä pakota itseäni ylisuoritukseen. Paikasta toiseen kulkeminen on myös sujuvampaa, vaikka siihen liittyy edelleen stressiä. Olen vähemmän arka sosiaalisissa tilanteissa ja koen että ihmiset arvostavat ideoitani ja mielipiteitäni. Osaan neuvotella ja tuoda esille huoliani olematta liian kriittinen.
- Olen oppinut uusia taitoja ja saanut valtavasti itseluottamusta liittyen omiin kädentaitoihin sekä sosiaalisiin tilanteisiin. Jännitän ihmisiä vähemmän ja olen saanut huomata, että osaan tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Olen myös oppinut, että osaan pitää hermot kurissa ja olla panikoimatta silloinkin, kun vastassa on uusi ja jännittävä tilanne.

- Olen osannut luottaa itseeni enemmän ja mielestäni olen oma-aloitteisempi. Olen mielestäni myös saanut enemmän rohkeutta tulla ulos kuorestani.
- Olen päässyt konkreettisesti testaamaan, millaista oma jaksaminen on kodin ulkopuolella pitkän kotonaolon jälkeen. Olen saanut vahvistusta ajatukselle, että jaksan jo jonkin verran. Olen lähtenyt pohtimaan kehityskohtieni lisäksi omia vahvuuksiani. Olen harjoitellut riman laskemista ja pyrkimistä pois täydellisyyden tavoittelusta.
- Olen saanut hyödyntää omia vahvuuksia ja samalla olen saanut sopivia haasteita, jotka on kannustanut yrittämään uusia asioita ja kehittämään. Olen myös oppinut vähentämään itsekriittisyyttä ja sitä kautta oloni on kohentunut.
- Olen saanut paljon positiivista palautetta kädentaidoistani ja asenteestani. Minäkuvani on myös muuttunut positiivisemmaksi ja uskon entiseen verrattuna paremmin itseeni ja omiin kykyihini suoriutua arjessa ja työelämässä.
- Olen saanut tukea, ymmärrystä sekä kannustusta, joka on antanut varmuutta. Olen oppinut arvostamaan enemmän vahvuuksiani ja viemään siten huomiota pois pelkästään heikkouksistani. Olen saanut onnistumisen kokemuksia, jotka parantavat elämänlaatuaani ja tyytyväisyyttä itseeni.
- Paljon rohkaisua ja tukea omiin suunnitelmiini. Itsetuntoni on kohentunut. Luotan omiin kykyihini. Olen oppinut, että epäonnistumisesta ei rankaista tai seuraa mitään pahaa, vaan voin yrittää uudelleen. Olen oppinut myös, että jaksamisen vaihtelu on normaalia ja hyväksyttävää. Olen oppinut kuuntelemaan itseäni ja kehoani.
- Työpaja on antanut minulle luottoa ja varmuutta omiin kykyihini ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Tutustumista erilaisiin ihmisiin ja heidän tarinoihinsa. Olen kehittynyt itseilmaisussa ja eri tekniikoissa taiteen tekemiseen liittyen. Olen myös kehittynyt itsemyötätunnossa ja löytänyt tasapainoa elämään.
- Työpajalla olen saanut päivärytmiini parempaan kuntoon, olen saanut kavereita kenelle jutella, olen kehittynyt siinä että osaan "paremmin katsoa peiliin" ja reflektoida omia tekojani. Työpaja on antanut myös iloisia hetkiä muuten harmaan elämän keskelle.
- Työpajan ansiosta olen alkanut suhtautumaan elämään positiivisemmin ja oppinut käsittelemään vastoinkäymisiä paremmalla asenteella. Käsitys omasta itsestäni on muuttunut huomattavasti parempaan suuntaan: en enää mieltä niin paljon sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta ja uskallan olla juuri sellainen kuin olen. Ennen pajaa koin itseni jopa melkein ihmispelkoiseksi, mutta toiminnan myötä pääsin harjoittamaan sosiaalisia taitojani olemalla tekemisissä monen erilaisen ihmisen kanssa. Sain jälleen kiinni arkirytmistä, minkä johdosta koen elämänhallintani parantuneen.
- Varmuutta, että minä riitän ja olen hyvä siinä, mitä haluan tehdä. Aina ei tarvitse eikä voi jaksaa. Olen oppinut antamaan aikaa itselleni.

**Sosiaalisten taitojen** vahvistuminen liittyy rohkeuteen olla oma itsensä ja tuoda esille omia näkemyksiä ryhmässä. Monet valmentautujat kertoivat, että pelko ja arkuus muiden ihmisten seurassa ja uusien ihmisten kohtaamisessa on vähentynyt työpajajakson aikana. He ovat oppineet taitoa toimia muiden ihmisten kanssa ja ilmaista omia näkemyksiään. He ovat saaneet myös rohkeutta pyytää apua toisilta ihmisiltä. Työpaja on antanut tunteen yhteisöön kuulumisesta ja vahvistanut osallisuuden kokemusta. Monet valmentautujat ovat saaneet työpajalla ystäviä. Joillakin asenteet toisia ihmisiä kohtaan ovat parantuneet, jolloin ristiriidat toisten kanssa ovat vähentyneet. Myönteiset sosiaaliset kokemukset ja sosiaalisten taitojen kehittyminen tulevat esille muun muassa seuraavissa valmentautujien kuvaamissa kokemuksissa työpajalta:

- Ainakin oppinut tulee toimeen erilaisten ja ikäisten ihmisten kanssa. Tällä hetkellä ei ainakaan enää ole julkisentilan pelkoa, mikä oli, kun aloitin pajalla.
- Aloin puhumaan vapaammin ja ymmärtämään suomalaisia paremmin. Minulla on parempi kontakti vanhusten kanssa, enkä pelkää heidän epäselvää puhetta.
- Antanut erityisesti lisää itsevarmuutta ryhmäytymiseen, sosialisointiin ja ryhmässä toimimiseen.

- Arkana/ujona ihmisenä olen aina jännittänyt kaikkea uutta ja työpajan loistavan ohjaajan/ohjaajien takia olen huomannut, että olen jännittänyt turhaan. Eli lyhyesti voisin sanoa, että olen kehittynyt ihmisenä ehkä hieman sosiaalisempaan suuntaan, vaikkakin edelleen on erittäin paljon kehittymisen tarvetta ja varmasti ajan myötä asiat menevätkin parempaan päin!
- Arkeeni on tullut lisää sisältöä, kykenen poistumaan omasta kodistani ilman ylimääräistä ahdistusta ja sosiaaliset tilanteet eivät jännitä enää niin paljon. Itsetuntoni on kohonnut huomattavasti pajalla olon aikana, sillä olen löytänyt omia vahvuksiani.
- Arkisen päivärytmin. Ihmisten kanssa sosialisointi. Olen mielestäni tullut jakson aikana rohkeammaksi ja uskallan paremmin tuoda asiani esille, jos vaikka minua painaa jokin asia.
- Auttanut minua sosiaalisten suhteiden parantamisessa, esim. sietämään paremmin jotain ihmisen luonteenpiirrettä, josta en alitajuisesti pidä ja koitan välttää.
- Enemmän itseluottamusta ja varmuutta siihen, että pärjään erinäisissä tilanteissa. Rytmiiä viikkoon, kun ei tule jäätyä enimmäkseen vain neljän seinän sisälle kotiin. Olen tullut vähän paremmaksi sosiaalisuutta vaativissa tilanteissa ja stressinsietokyky on noussut, yleinen ja sosiaalinen ahdistus laskenut pikkuhiljaa enemmän. Myös jaksaminen on parantunut.
- Huomasin, että osaan tutustua ihmisiin ujuudestani huolimatta. Sain itsevarmuutta ihmissuhteiden luomiseen. Kehityin palautteen saamisesta ja sen käsittelemisessä.
- Hyvän työilmapiiriin, olen oppinut erilaisia taitoja, esim. puu- ja metallityöt, oppinut puhumaan enemmän asioista ja kertomaan mielipiteeni minun näkökulmastani, miten ne voisi tehdä toisin.
- Itsevarmuutta ja taitoa keskustella muiden kanssa vaikeammistakin asioista. Olen kehittynyt siinä, että pystyn paremmin pyytää apua ja vastaanottamaan sitä.
- Kavereita, itsevarmuutta, kykyä ilmaista oma mielipide, pystyn keskustella avoimemmin erilaisista asioista, uskallan tehdä päätöksiä, jotka ovat tuntuneet ennen hankalilta tai jännittävilä.
- Olen kehittynyt sosiaalisissa taidoissani ja itseni puolustamisessa. Uskallan avata suuni ja kertoa jos joku on vialla ja uskallan pyytää myös apua. Olen oppinut paljon uusia taitoja ja saanut uusia ystäviä. Työpaja on myös tukenut minua pääsemään takaisin arkirytmiin ja tekemiseen ja valmistanut minua tulevaisuutta varten. Ohjaajat ovat myös kannustaneet ja auttaneet hoitamaan omia asioitani eteenpäin ja ottamaan itseäni niskasta kiinni.
- Olen oppinut, että pystyn työskentelemään ryhmässä. En olisi aikaisemmin millään uskonut, mutta olen jakson aikana löytänyt itsestäni johtajataitoja. Lisäksi olen oppinut vetämään omat rajat selkeämmin.
- Olen oppinut paljon sosiaalisia taitoja, pystyn puhumaan lähes kenelle tahansa ilman suurempia vaikeuksia ja pystyn pyytämään apua ongelmatilanteissa. Arjenhallinta ja rytmit ovat myös enemmän hallussa pajan myötä.
- Olen oppinut paljon uusia asioita, ja saanut rohkeutta. Olen uskaltanut puhua muille työryhmässä, ja puhuminen tai esiintyminen ei ole enää niin pelottavaa tai ahdistavaa. Sain myös hyvän päivärytmin mikä auttoi merkittävästi mielialaani, jaksoin paremmin ja olin ylipäätään hyvin iloinen.
- Olen oppinut työpajalla tunnistamaan ja ilmaisemaan paremmin omia rajojani ja olen tyytyväisempi ja itsevarmempi omien kykyjeni ja voimavarojeni suhteen. Olen saanut selkeämmän käsityksen siitä, millaisessa ympäristössä voin hyvin ja menestyn sekä pystyn olemaan aktiivinen työyhteisön jäsen. Ymmärrän paremmin riittäväni. Suhtaudun terveydentilaani realistisemmin enkä pakota itseäni ylisuorituksiin. Paikasta toiseen kulkeminen on myös sujuvampaa, vaikka siihen liittyy edelleen stressiä. Olen vähemmän arka sosiaalisissa tilanteissa ja koen että ihmiset arvostavat ideoitani ja mielipiteitäni. Osaan neuvotella ja tuoda esille huoliani olematta liian kriittinen.
- Olen saanut hyvää palautetta sosiaalisuudestani, vaikka koinkin, että sosiaaliset tilanteet jännittävät liikaa. Huomasin, että pienessä ryhmässä, joka ei jatkuvasti muutu, osaan olla helpommin oma itseni. Tämä on antanut

itsevarmuutta sosiaalisissa tilanteissa. En myöskään enää jännitä uusia ihmisiä, jotka tulevat ryhmään, niin paljon kuin ennen. Olen myös oppinut paremmin tulemaan erilaisten ihmisten kanssa toimeen.

- Olen saanut lisää itseluottamusta, sekä oppinut kuinka paremmin toimia ihmisten kanssa. Ennen pajalle tuloa olin melko ujo ja hiljainen, mutta pajalla olen rohkaistunut huomattavasti.
- Sain mahdollisuuden tutustua samassa tilanteessa oleviin ihmisiin, ja oppinut tulemaan paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Olen pystynyt kohtaamaan ahdistusta, joita sosiaaliset tilanteet ajoittain ovat tuoneet. Tuki- verkostot ja -ihmiset ovat tulleet tutummiksi, ja olen löytänyt paremmin oman tavan elää ja hyväksyä itseni sekä löytänyt ihmisiä, jotka hyväksyvät minut.
- Työpaja on antanut hyvät puitteet sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Puhun rohkeammin tuntemattomien kanssa, enkä ota enää niin kauheita paineita siitä, mitä ja miten sanon mitään. Olen alkanut myös ottamaan muita paremmin huomioon sen sijaan, että antaisin kaiken pyöriä itseni ympärillä.
- Tärkeä henkireikä arjessa: vertaistuen tuoja ja itseluottamuksen parantaja. Tuo tunteen, että kuulut johonkin ryhmään, tuo mielekkyyttä ja sisältöä omaan arkeen. Lisännyt kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa, kehittänyt asiakaspalvelutaitoja yms.
- Hyvä ja avoin ilmapiiri. Minusta tuntuu, että saan olla juuri semmoinen kuin olen pajalla ja minua ei tuomita. Minua ei olla koskaan pakotettu tai painostettu mihinkään, mutta olen saanut paljon kannustusta ja rohkaistunut kokeilemaan uusia juttuja sen ansiosta. Minun on helpompi hallita arkeani, ja tuntuu että kiinnostukseni muihin ihmisiin ja elämään ylipäänsä alkaa pikkuhiljaa palaamaan. Lisäksi minun on nykyään helpompi jutella muille eikä se tuota yhtä paljon pelkoa ja ahdistusta kuin ennen.

Valmentautajat ovat kuvanneet myös **opiskelu- ja työelämävalmiuksiensa** parantumista sekä opiskeluun tai työelämään liittyvien suunnitelmien selkeytymistä työpajakson aikana. Vastauksissa nousee esille monenlaisten opiskeluun ja työhön liittyvien valmiuksien vahvistuminen. Työpajalla on opittu yleisiä taitoja ja kerätty ammattialan osaamista. Monella valmentautujalla halu opiskeluun tai työntekoon on lisääntynyt ja opiskeluvaihtoehdot ovat jäsentyneet. Valmentautajat ovat suorittaneet työpajalla opintoja ja oppineet hakemaan opiskelu- ja työpaikkaa.

Työpaja on tarjonnut hyvää työkokemusta ja harjoitusta. Valmentautajat ovat oppineet tunnistamaan osaamistaan ja haasteitaan. Työpajalla on voitu testata ja vahvistaa omaa työkykyä ja saada itseluottamusta pärjäämisestä työelämässä. Työpaja on ollut joillekin valmentautujille paikka, jossa on voinut selviytyä uupumuksesta ja joka on tarjonnut matalan kynnyksen työskäyntiin. Valmentautajat ovat voineet tutustua oman ammattialan toimijoihin ja yhteistyökumppaneihin. Tulevaisuuden suunnitelmien selkeytyminen on tuntunut monelle valmentautujalle helpottavalta.

Valmentautajat kuvasivat **opiskeluun** liittyvää etenemistä seuraavalla tavalla, kun heiltä kysyttiin, mitä työpajatoiminta on heille antanut:

- Arjenhallinta on parantunut, kun on voinut rakentaa päivän aktiviteetit työpäivän ympärille. Olen todistanut itseleni, että minulla on voimavaroja opiskella tulevaisuudessa.
- Sain pajalla käsitystä siitä mitä haluaisin tehdä tulevaisuudessa, ja suunnitelmat tulevasta opinnoista ovat selkeät.
- Työpaja on antanut mahdollisuuden tutustua ja perehtyä minua kiinnostaviin aloihin omaan jaksamista kuunnellen. Myös uusia ideoita ja lähestymissuuntia on tarjottu, jos itse on ollut hukassa. Pajalla työskentely on auttanut säilyttämään säännöllisen vuorokausirytmän, joka on muuten ollut hakusessa. Pajalla työskentely on kehittänyt itsetuntemusta omien voimavarojen/jaksamisen suhteen. Olen löytänyt itseä kiinnostavan alan, johon haluaisin suuntautua koulutuksen kautta.

- Aivan kaikessa. Olin pitkään vain kotona, ja ilman työpajaa en olisi päässyt eteenpäin ollenkaan. Työpajan ajanjakso kesti alle vuoden, ja olen jo nyt opiskelemassa ja aion lukea itselleni ammatin. Olen kiitollinen, parempaa ei olisi voinut saada!
- Arkirytmieni on paljon parempi, pystyn opiskelemaan itsenäisesti pitempään aikaan ja uskon, että pystyn oppimaan uusia asioita nopeammin.
- Hyvän kuvan työelämästä ja saanut varmistusta siitä, että tämä ala on se, mitä haluan opiskella. Olen kehittynyt, en pelkästään työssä vaan myös ihmisenä.
- Itsevarmuutta ja mahdollisuuden tehdä erilaisia keittiötoita, sekä mahdollisuuden suorittaa opintoja ja näyttöjä.
- Kuntouttava työtoiminta on antanut tärkeää tukea arjenhallinnan kannalta. Koen, että jaksan paremmin ja että olen paremmin kartalla mahdollisuuksistani elämän suhteen. Olen mielestäni paljon paremmassa tilanteessa työhaun ja opiskelumahdollisuuksien suhteen nyt.
- Musta on tullut rohkeampi. Jaksan nykyään paremmin ja tiedän mitä työtä haluan elämässäni tehdä. Haettiin opiskelupaikkaa, ja mä sain sen opiskelupaikan. Odotan niin kovasti koulun alkua, tulee vaan ikävä tänne.
- Olen saanut päivärytmieni paremmaksi. Työpaja myös selkeytti minulle, että haluan tehdä työkseni jotakin luovaa, ja rohkaistuini hakemaan graafiseen suunnitteluun.
- Olen saanut rytmii elämään. Työpajajakson alussa mulla oli erittäin huono unirytmii. Nykyään herääminen aamuisin onnistuu paljo helpommin. Olen myös tajunnut, että autoala kiinnostaa, ja opin uusia taitoja tältä alalta, jotka auttaisivat, jos menen opiskelee autoalaa. Ennen työpajaa kävin 3 eri alaa, mutta en yhtään niistä loppuun asti, koska ei riittänyt mielenkiintoa.
- Olen saanut taas kiinni oikeanlaisesta päivärytmistä ja päässyt kurkistamaan peliohjelmoinnin perusteisiin, joka on herättänyt jonkinlaisen kiinnostuksen peliohjelmointialaa kohtaan.
- Olen saanut tutustua aivan erilaiseen työympäristöön. Olen pystynyt hyvin suorittamaan oppisopimusopintojani täällä. Minulla on todella hyvä työpaikkaohjaaja ja työkaverit. Pajalle on kiva joka aamu tulla. Ihmiset ovat ystävällisiä toisilleen ja on hyvä ilmapiiri. Yhteistyö toimii. Olen oppinut paljon keittiötyöstä ja ohjaamisesta.
- Työpaja on antanut elämäleni uuden suunnan ja olenkin lähtenyt opiskelemaan kyseistä alaa. Vahvistanut itsetuntoani ja uskoa elämään yleensä. Tuonut positiivista palautetta.
- Työpaja on antanut minulle kokemusta ja sanastoa tekstiilialasta. Olen harjoitellut suomen kielen puhumista, olen oppinut uusia sanoja alasta, ja olen oppinut paljon uutta ompelemisesta ja tekstiilipainosta. Olen myös saanut kokemusta tekstiilitöiden ohjaamisesta ja opettamisesta. Olen myös saanut paljon tietoja tekstiili- ja muotialan perustutkinnosta.
- Työpajalta olen saanut valtavan paljon tukea jatko-opintojani varten. Olen myös saanut tukea oman elämänhallinnan ja hyvinvoinnin ylläpitämistä varten. Olen päässyt tutustumaan alaan ja ihmisiin ja minuun on suhtauduttu hyväksyvällä ja kannustavalla tavalla.
- Työpajan ansiosta fyysinen ja psyykinen kunto on parantunut. Voimavarani ovat parantuneet. Osittain työpajan ansiosta pystyn aloittamaan suunnitellut opinnot. Työkykyeni on parantunut työpajajakson aikana.
- Työpajan avulla löysin alan, mitä haluan lähteä opiskelemaan ja mistä nautin todella paljon. Ennen pajaa en tiennyt, että olen taitava graafisessa suunnittelussa.
- Työpaja on auttanut monessa asiassa. Se on tukenut työkokemuksen hankkimista ja antanut lisämotivaatiota lisäkoulutuksen hakemisen jatkamiseen ja töiden tekoon. Samankaltaisten ja ymmärtävien ihmisten kanssa työnteke on innostavaa ja vapauttavaa. Työpajan ilmapiiri on paljon auttanut arjessakin ja edistänyt mielenterveyttä, mikä ei aloittaessa tullut mieleenkään, että voisi pajajakso niissäkin auttaa. Yhteiset tekemiset pajaryhmän kanssa on ollut myös tosi positiivisia. Ne on vähentänyt ahdistusta julkisilla paikoilla olosta, mitä korona oli kasvattanut.
- Uskomista siihen, että vaikka on vaikea jakso, niin siitä selviän, eikä tarvitse lopettaa koulua kesken.



Valmentautajat kuvasivat [työelämävalmiuksiensa](#) vahvistumista seuraavalla tavalla:

- Aktiivisuutta työpaikkojen löytämiseen, ideointia, mahdollisuuksien etsimistä.
- Antanut minulle paremmat valmiudet työnhakuun, koska olen paremmin selvillä omasta fyysisestä kunnostani sekä sain jonkin verran opittua uusia taitoja, joita pystyn hyödyntämään työhaussa. Auttoi minua saamaan selvemmän kuvan lähitulevaisuuden suunnitelmista.
- Hyvä työkokeilu ja harjoittelu. Se antoi minun ymmärtää, että osaan monia asioita ja että tämä työ sopii minulle ihan hyvin. Minä tykkäsin ammatistani uudestaan. Olen kehittynyt ompelemisessa, verhoilussa ja suomen kielen taidossa.
- Hyvän arkirytmien ja tunteen kuuluu yhteiskuntaan, toisin kuin työttömänä kotona lojuen. Varmuutta hakea töihin ja olen saanut uusia kavereita ja hyviä eväitä tulevaan. CV päivitetty ja apuja työnhakuun saanut. Itsevarmuutta on tullut lisää ja kehitystä tehdä töitä.
- Kannustavaa palautetta työnjäljestä. Se on saanut minut oivaltamaan, ettei minun tarvitse olla täysin ammattilainen jo valmiiksi hakeutuakseni vaikkapa tietyille alalle työhön. Koen oman työvalmentajani itselleni läheiseksi.
- Olen kehittynyt ja oppinut työpajaksoni aikana monia uusia asioita, mm. erilaisten editointisoftien käyttöä. Olen myös oppinut työnhakutaitoja. Työpaja on myös opettanut minulle itsestäni esim. omia vahvuuksia.
- Olen kehittynyt kahvilan työtehtävissä (leipominen, asiakaspalvelu, siivous, kassan käyttö) ja olen saanut tukea arkeen ja tulevaisuuteeni.
- Olen kehittynyt kaikkien Adoben ohjelmien käytössä ja olen onnistunut olemaan pitkäjänteinen kaikkien projektien kanssa. Olen saanut hyvää palautetta siitä, että teen työtehtävät hyvin, joka motivoi minua tekemään lisää ja paremmin.
- Olen kehittynyt kameran käsittelyssä ja kuvaamisessa, sekä kuvan ja videon editoinnissa.
- Olen kehittynyt kirjoittamisessa ja oppinut erilaisia kirjoittamistekniikoita ja palautteen antamista. On helpompaa ryhtyä töihin.
- Olen kehittynyt koodaamisessa.
- Olen löytänyt itsevarmuutta tekemiseen ja olemiseen. Näen paremmin vahvuuteni ja kehitettävät puolet. Olen uskaltanut taas haaveilla ja tavoitella unelmiani. Löysin verhoomossa työskennellessäni oma alan, jota lähteä opiskelamaan ja tavoittelemaan uutta ammattiuraa. Tunnistan paremmin aikaisemmassa elämässä opittuja taitoja ja arvostan niitä enemmän, osaan hyödyntää taitojani uudessa ympäristössä. Työpajalla ollessa työkuunto on noussut ja tunnistan paremmin, milloin on hyvä levätä ja milloin taas jaksaa tehdä enemmän. Töitä suunnitellaan nyt kunnon mukaan, ei pakolla puskemalla. Koen että kulunut 1,5 vuotta on ollut parasta aikaa elämässäni. On hakea lähteä tästä tuen verkostosta, jossa olen päässyt loistamaan.
- Olen päässyt tekemään työtehtäviä, joiden parissa olen halunnut työskennellä jo jonkin aikaa. Olen saanut työtehtävien valmistumisen sekä hyvän palautteen vuoksi itsevarmuutta omaan osaamiseeni. Tästä seuranneena on ollut helpompi kuvitella itseni tulevaisuudessa "oikeissa" töissä.
- Olen saanut laajempaa ymmärrystä lähiseutuni yrittäjistä, ja mistä todennäköisesti olisi mahdollista etsiä töitä.
- Olen saanut lisää kokemusta, ohjausta sekä tukea omiin huoliini alaan liittyen ja muutenkin. Olen oppinut ja kehittynyt valokuvauksessa, videokuvauksessa, suunnittelussa, tiedostojen järjestelyssä ja myös ryhmätyötaidoissa. Myös graafisessa suunnittelussa. Olen oppinut paljon alasta, eri poluista sekä mahdollisuuksista. Itselläni on paljon kehitettävää vielä kommunikaation kanssa, mutta pajajakson aikana olen tullut enemmän tietoiseksi siitä, jonka kautta voin sitten kehittää. Osaan myös nähdä omat taitoni riittävän hyvin ja uskallan vähän paremmin näyttää omia teoksia. Olen usein myös kriittinen itseäni kohtaan ja se on hieman helpottanut. Tämä on vahvistanut yhä enemmän sitä, että haluan alalle.

- Olen saanut loistavan pohjan pajan aikana aloittaakseni ohjelmoijan uralla. Minulle on annettu myös paljon neuvoja, mihin minun kannattaa hakea seuraavaksi, sekä saanut hyvää ja rakentavaa palautetta työtehtävistäni, jotta voisin kehittyä jatkossa ja pysyä motivoituneena. Myös tiimityöskentelyyn liittyvistä asioista on puhuttu paljon, jonka olen kokenut erittäin hyödylliseksi.
- Olen saanut pajalla tarvittavaa asiakaspalvelukokemusta ja rohkeutta, mikä avaa minulle uusia ovia työelämässä. Olen myös löytänyt itsestäni vahvuuksia, joita en tiennyt itselläni olevan, ja heikkouksia, mitä voin työstää tulevaisuudessa.
- Olen saanut tehdä ja oppia työpajoilla juuri niitä asioita, joista olen ollut kiinnostunut ja intohimoinen. Olen myös saanut paljon tukea ja kannustusta omiin taitoihini liittyen. Olen oppinut paljon koodaamisesta ja pystynyt kokeilemaan monia koodikieliä. Olen myös saanut apua vapaa-ajan projekteihini, mm. olen oppinut 3D-tulostamaan ja mallintamaan. Ohjaajat ovat mahtavia.
- Olen työpajan ansiosta taas löytänyt päivärutiinin ja rytmin, ja olen kykenevä jatkamaan sitä myös pajan päätyttyä. Olen kehittynyt taiteellisessa ilmaisussa paljon, ja saanut apua jo olleiden taitojen kehittämiseen huikeasti. Olen saavuttanut uuden tason osaamisessani, mitä tulee maalaamiseen ja piirtämiseen sekä oppinut täysin uuden taidon eli keramiikan. Keramiikka tulee olemaan iso osa tulevaa työtäni tämän ansiosta.
- Osaamista työn suunnittelusta toteutukseen, varsinkin verhoonon puolella.
- Työpaja on antanut minulle arvokasta työkokemusta, jota minulla ei ollut ollenkaan alaltani. Tämä helpottaa töiden saamista. Olen myös oppinut ottamaan asioista selvää ja selvittämään itse asioita, joita en osaa. Olen saanut itseluottamusta työkokemuksen ansiosta.
- Työpaja on antanut minulle hyvän ja kasvattavan kokemuksen työskennellä ihmisten kanssa ja asiakaspalvelijana. Koen kehittyneeni ko. tahoilla, varsinkin kun koin sen ennen työkokeilua ahdistavana.
- Työpaja on antanut minulle mahdollisuuden kokea, millainen media-ala on, ja olen varmentunut halustani jatkaa alalla. Vahvuuteni luovassa työssä ja kuvituksessa ja harrastukseni illustroimiseen ovat olleet hyödyksi ja lähes joka päivä käytössä. Vaikka suosin yksin työskentelyä, tunnen pystyväni toimimaan ryhmätyössä paremmin kuin ennen, kun aloitin kokeilun pajalla.
- Valmiutta uskaltaa lähteä kohti työelämää. Olen kehittynyt sosiaalisemmaksi ja pärjäämään työnteossa.
- Varmuutta siihen, että pystyn oppimaan ja tekemään melko haastavia tehtäviä säännöllisesti.
- Olen saanut parannettua omaa arkirytmisiä, kuten aamulla heräämistä ja ruokailun säännöllistämistä. Olen oppinut työryhmässä toimimista kuin myös itsenäistä työskentelyä. Osaan tulla paremmin toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa, ja kestää hiukan hankaliakin kanssakäymisiä niin työkavereiden kuin asiakkaidenkin kanssa. Osaan itse päättää mitkä työtehtävät ovat kullakin hetkellä tärkeimpiä tehdä, ja aloittaa tai hoitaa ne itsenäisesti. Olen saanut paljon varmuutta omiin kykyihini ja osaamiseeni, positiivinen palaute valmentajilta ja työkavereilta ja myös asiakailta on auttanut paljon. Olen oppinut uusia taitoja, joita voin hyödyntää jatkossa työelämässä, kuten kassatyöskentely ja asiakaspalvelu.

**Elämänhallinnan vahvistuminen** tulee esille useiden valmentautujien vastauksissa työpajatoiminnan annista. Se on luetta- vissa kertomuksista, joissa he kuvaavat laaja-alaista sosiaalisen vahvistumisen kokemustaan: työpajalla monet palaset ovat löytäneet paikkansa. Elämänhallinta on luottamusta siihen, että pärjää elämässään ja erilaisten haasteiden edessä. Se on kykyä jäsentää tulevaisuuden suunnitelmiaan ja uskoa siihen, että omat tavoitteet ovat saavutettavissa. Kaikki sosiaalinen vahvistu- minen tukee elämänhallintaa, liittyyipä se arjen perusasioiden hallintaan, itseluottamukseen ja mielenterveyteen, sosiaaliin kykyihin tai opiskelu- ja työelämän taitoihin. Hyvä elämänhallinta antaa välineitä tunnistaa ja toteuttaa itselle tärkeitä asioita ja tehdä asioita omien tavoitteidensa ja unelmiensa eteen. Se lisää tyytyväisyyttä elämään, elämänlaatua.

- Auttanut kuntoutumaan koulunjälkeisen burn outin jälkeen, auttanut vahvistamaan sosiaalisia suhteita sekä terveyttä, auttanut löytämään polun, josta jatkaa eteenpäin. Olen saanut paljon uusia kokemuksia ja oppinut itsestäni uutta. Olen kehittynyt sosiaalisissa taidoissani sekä pettymysten sietokyvyssäni.
- Hyvä ja avoin ilmapiiri. Minusta tuntuu, että saan olla juuri semmoinen kuin olen pajalla ja minua ei tuomita. Minua ei olla koskaan pakotettu tai painostettu mihinkään, mutta olen saanut paljon kannustusta ja rohkaistunut kokeilemaan uusia juttuja sen ansiosta. Minun on helpompi hallita arkeani, ja tuntuu että kiinnostukseni muihin ihmisiin ja elämään ylipäänsä alkaa pikkuhiljaa palaamaan. Lisäksi minun on nykyään helpompi jutella muille, eikä se tuota yhtä paljon pelkoa ja ahdistusta kuin ennen.
- Ihan konkreettista oppia Excelin, tekstinkäsittelyohjelman jne. kanssa. Paremmat arkiritiinit. Ei tunnu enää siltä, että seinät kaatuisivat kotona päälle. Ihmiset ovat mukavia, saa samalla pientä sosiaalista kanssakäymistä. On tullut myös pientä valoa tunnelin päähän esim. opiskelun suhteen. On semmoinen olo, että voisin jossain pärjätäkin.
- Jaksamiseni on parantunut jonkin verran, ja olen saanut tasaisemman arkirytmän. Ahdistukseni on myös hieman helpottanut, ja minun on helpompi lähteä ulos. En pelkää enää sosiaalisia tilanteita. Olen oppinut paljon uutta ja saanut uuden harrastuksen osaksi arkeani (käsityöt). Olen saanut lisäksi tukea tulevaisuuden suunnitelmiini.
- Jaksan paremmin ihmisten seurassa ja vuorokausirytmieni on entistä parempi. Olen tullut itsevarmemmaksi potentiaalistani luoda hyvä tulevaisuus itselleni. Olen myös saanut lisää motivaatiota toteuttaa luovuuttani konkreettisesti.
- Kiva kun on päässyt osallistumaan johonkin ja saa erilaista sisältöä päiviin. Tehtävät ovat kivoja ja pyörivät monipuolisten aiheiden ympärillä. Aamuhämmäset ovat aikaistuneet ja vuorokausirytmäni parantunut. Huomaa selkeästi, miten saa asioita aikaiseksi (tehtävien valmistuminen). Olen saanut tukea sosiaaliseen jännittämiseen ja harjoitellut enemmän ääneen puhumista. Hyviä vinkkejä työnhakuun liittyen (hakemus, CV, haastattelu yms.). Tietoa erilaisista aloista. Tietynlaista mielenrauhaa tulevaisuuden suhteen.
- Olen kehittynyt hyvin paljon ihmisenä. Vahvuuksia tuli itselle lisää ja luottamusta, että osaan hoitaa vaikeita asioita itse. Uskallan kokeilla uusia asioita paljon rohkeammin.
- Olen kehittynyt monella osa-alueella liittyen erityisesti omaan sisäiseen kokemukseeni itsestäni. Turvan tunne on kehittynyt, kun on tuttu paikka, jossa käydä. Olen myös opetellut läsnäoloa ja pois suoritusmoodista, ettei tarvitse tehdä enempää kuin oma osansa eikä siinäkään tarvi ylisuorittaa ja olla täydellinen. Arkirytmän kehittäminen on ollut tärkeää. Merkityksellisyyden kokemus on ollut yksi merkittävimpiä tekijöitä, että on tekemistä arjessa pitkän sairauslomajakson jälkeen. Monia muitakin asioita on ollut, mutten enää oikein muista niitä, ja sekin on hyvä, kertoo itselleni, että ko. asiat ovat integroituneet eivätkä enää pyöri mielessä.
- Olen ollut aktiivisempi omassa elämässäni, enkä jäänyt tyhjän päälle, mikä olisi ollut todennäköistä ilman työpajalla käymistä. Koen ottavani enemmän vastuuta omasta elämästäni, ja olen motivoitunut enemmän pyrkimään kohti hyvää elämää. Olen saanut myös psyykkisten ongelmien hoidon alulle työpajan saadun avun ansiosta.
- Olen saanut paljon kannustusta ja positiivista palautetta. Sen ansiosta luotan itseni enemmän ja uskon selviytväni elämän haasteista. Lisäksi sosiaaliset taitoni ovat kehittyneet, joten kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on helpompaa. Työpajalla minut hyväksyttiin sellaisena kuin olen, ja käsitys omasta itsestäni muuttui. Olen myös oppinut arjen ja elämän hallintaa.
- Olen tajunnut paremmin, että tekemisilläni on väliä, ja mielipiteeni merkitsee. Olen saanut paljon itsevarmuutta työntekijänä sekä yksilönä. Nyt ymmärrän, että elämäni on minusta itsestäni kiinni, eikä asiat vain tule ja mene satumanvaraisesti. Olen kasvanut henkilönä paljon.
- Ongelmatilanteiden hallinta on parantunut huomattavasti. Vastoinkäymiset ei enää vie koko toimintakykyä.
- Rytmin arkeen ja toivonkipinän siit, että jaksan ja pystyn olemaan työelämässä ja kouluelämässä jatkossakin vaikeuksista huolimatta. Opin pyörittämään arkea ja priorisoimaan asioita paremmin. En olisi ikinä ennen

työkokeilujaksoa uskonut, että jaksaisin ja onnistuisin käymään viisi kertaa viikossa pajalla. Olen myös saanut hyviä ystäviä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta pajalta, täällä on aina ollut turvallinen olotila tehdä kaikkea ja toteuttaa itseäni. Olen sanonut monelle kaverille, jotka ovat samassa kohtaa elämää kuin minä ennen työpajaa, että tämä pelasti mielenterveyteni ja elämäni.

- Sosiaalisten tilanteiden ahdistus on helpottanut, olen saanut ystäviä, luovuus on kasvanut, tulevaisuus ei ahdistakaan niin paljoa ja tulevaisuuden suunnitelmat ovat selkeytyneet.
- Tasapainoa arkeen (rutiini), kannustusta tehdä asioita, joista aiemmin olen vain haaveillut, apua tulevaisuuden suunnitelmia kohtaan sekä kannustusta jatkaa valitsemallani tiellä. Olen huomannut, että olen vähemmän kriittinen itseäni kohtaan ja en enää takerru vastoinkäymisiin entiseen tapaan, vaan jatkan yrittämistä määrätietoisemmin.
- Tilaa olla oma itseni ja uskallusta löytää itseni ja oma ääneni. Yleisvointi on parantunut. Rajojen vetäminen itsen ja muiden kanssa, ajatuksesta konkreettiseksi toiminnaksi. Työtehtävien loppuun saattaminen. Itsetuntemus lisääntynyt. Tunneäly kehittynyt. Sosiaalinen älykyys kehittynyt ja sosiaaliset kanssakäymiset helpottuneet ja vievät vähemmän energiaa. Suunnittelutaidot. Tavoitteen ja määränpään asettaminen. Myötätuntoisuus itseä kohtaan. Kyky rauhoittua. Selkeä, järjestelmällinen, järkevä tapa toimia ja ajatella. Itseohjautuvuus. Ajanhallintataidot. Asioiden tiivistäminen. Joustavuus muutoksiin. Läsnäolo.
- Työpaja on antanut elämään sisältöä ja täten parantanut elämänlaatuani. Pajalle meneminen on aina ollut mukavaa ja huomaan positiivisen vaikutuksen mielialassani. Olen saanut eväitä tulevaisuutta varten ja oppinut tuntemaan itseäni paremmin. Olen kehittynyt oman mielipiteeni kertomisessa, uskallan olla enemmän ns. esillä enkä jännitä muiden edessä puhumista enää niin paljon. Olen myös oppinut ruoanlaittoa.
- Työpaja on antanut mahdollisuuden harjoitella asioita, joiden kanssa minulla on ongelmia, muun muassa töiden jättäminen työpaikalle, töissä ja arjessa jaksamisen tasapainoa, ja ajanhallintaa. Olen myös päässyt kehittämään sosiaalisia taitojani ja harjoittelemaan luottamusta sekä hyväksynnän vastaanottoa. Työpajajakso on myös nostanut esille tunnelukkoja, joita en ole tunnistanut omaavani. Kaikkiaan työpaja on tarjonnut hyvän ympäristön henkilökohtaiselle kehitykselle.
- Työpaja on antanut minulle oikeesti todella paljon. Olen saanut arkirytmieni takaisin, olen saanut uusia kavereita ja olen saanut paremman asenteen elämään. Olen paljon motivoituneempi tekemään asioita ja oikeasti jopa kiinnostunut tekemään niitä.
- Työpajalla opin asiakaspalvelua ja ottamaan haastaviakin tilanteita vastaan ja ottamaan vastuuta. Opin toki myös paljon kädentaitoja. Paljon huonekalujen entisöinnistä ja tekemään puusta. Huomasin myös, että jakso kasvatti minua. Tulin sinne hiljaisena, pelokkaanakin, mutta hyvin äkkiä tunsin kuuluvani porukkaan ja rohkaistuini myös pajan ulkopuolella.
- Työpajan avulla olen tullut paljon rohkeammaksi ja sosiaalisemmaksi. Lisäksi minusta on tullut optimistisempi, enkä heti lannistu pienistä vastoinkäymisistä.
- Tämä työpaja on muuttanut elämäni suunnan ja parantanut minut ja hyvinvointini. Tämä on ollut parasta minulle ja osunut juuri oikeaan hetkeen. Täällä on ollut ihanampaa, mitä olisin voinut kuvitella, ylitti odotukset. Olen kehittynyt kaikissa elämän osa-alueissa tämän pajan ansiosta, sekä käsityöasioissa. Olisin kuollut ilman tätä.
- Uskoa tulevaisuuteen. Kommunikointi ihmisten kanssa parantunut. Parempi ymmärrys siitä, mitä haluan elämältäni.
- Vuorokausirytmieni on parantunut ja masennusoireeni ovat lievittyneet. Luottamukseni tulevaisuuteen on parantunut ja uskallan paremmin lähteä kokeilemaan uutta. Itsevarmuuteni osaamisen suhteen on kasvanut.

Osa valmentautujista kirjoitti laajemman kuvauksen siitä, mitä kokemuksia työpajatoiminta on heille antanut ja miten laadukas työpajatoiminta liittyy heidän sosiaalisen vahvistumisen kokemuksiinsa. Vastauksissa tulee esille se, miten monet asiat valmentautujien elämässä ovat edenneet hyvään suuntaan työpajajakson aikana:

Työpaja on antanut minulle jonkinlaisen rytmin arkeen. Vaikka alkuviikko tuntuu vaikealta, niin aina loppuviikosta on sitten hyvä fiilis, kun pajalla on nähnyt ja tehnyt kaikkea mukavaa muiden pajalaisten kanssa. Olen saanut palautetta omasta käytöksestäni, ja se on sitten aina pysäyttänyt haitallisen käyttäytymisen. Olen saanut uusia hyviä kavereita, ja pajalle on aina mukava tulla. Olen myös saanut paljon inspiraatiota muista ihmisistä, ja olen pajan myötä löytänyt myös liikkumisen ilon ja uskaltanut mennä ja tehdä kaikkea mitä sitten ikinä ollaankin tehty. Olen kehittynyt sosiaalisesti ja oppinut hoitamaan itsenäisemmin omia asioitani. Avoimuutta myös olen saanut vain lisää ja tullut myötätuntoisemmaksi itseäni ja muita kohtaan.

Olen saanut intoni elämää kohtaan takaisin. Ennen pajajaksoa en nähnyt mitään iloa missään, ajattelin hyvin mustavalkoisesti kaikesta, enkä osannut päästää irti joistain harhaluuloista, joita minulla oli onnistumisen konseptista. Nyt löydän kiitoksen aiheita ihan joka paikasta, löysin elinikäisen harrastuksen, intoni, motivaationi ja rohkeuteni on palannut ja osaan olla armollisempi itseäni kohtaan. Pajat siis eivät 100 % olleet muutoksen aiheuttajia, mutta pajajaksoni antoi minulle tilaa ja aikaa pysähtyä ja ajatella asioita uusiksi samalla, kun opin uusia taitoja.

# Valmentautujien kuvauksia työpajatoiminnan kehittämistarpeista

SOVARI-KYSELYSSÄ VALMENTAUTUJIA PYYDETÄÄN kertomaan omin sanoin, millaisia huonoja kokemuksia työpajatoimintaan on liittynyt ja miten työpajan toimintaa voitaisiin kehittää. Sovari 2022 -kyselyssä useimpien valmentautujien oli vaikea määritellä, miten työpajatoimintaa voitaisiin parantaa. Vastanneista valmentautujista noin 1400 totesi, etteivät he näe työpajatoiminnassa epäkohtia. 1700 valmentautujaa, kolmasosa vastanneista, mainitsi toiminnassa tai siihen liittyneissä olosuhteissa jotain itseään harmittavaa. Lisäksi 1500 valmentautujaa, vajaa kolmasosa vastanneista, toi esille jonkin kehittämiskohdan tai -idean työpajatoiminnassa.

Osa vastaajista kertoi omaan jaksamiseen tai elämäntilanteeseen liittyvistä ongelmista, vaikka ne eivät suoranaisesti liity työpajatoiminnan järjestämiseen, mutta häiritsevät työpajajakson läpikäyntiä. Valmentautajat toivat esille myös työpajan toimintasisältöihin ja työtehtäviin liittyviä kehittämistarpeita. Muita useammin toistuvia teemoja vastauksissa olivat työ- ja yksilövalmennuksen kehittäminen ja valmentautujien välinen vuorovaikutus. Lisäksi vastauksissa tuotiin jossain määrin esille tiedonsaantiin, työpajatoiminnan organisointiin ja resursointiin sekä valmentautujien osallisuuteen ja motivointiin liittyviä kehittämistarpeita.

Pääosin työpajatoimintaan ollaan tyytyväisiä ja toiminnan kehittämistarpeet vaihtelevat työpajoittain. Valmentautujien kehittämisenäkökohdat voivat kuitenkin antaa kaikille työpajoille tärkeää tietoa siitä, mihin työpajatoiminnassa on syytä kiinnittää huomiota ja millaiset asiat vaikuttavat valmentautujien tyytyväisyyteen. Valmentautujien näkemykset toiminnan kehittämistarpeista liittyvät **työpajan toimintaan**, **työ- ja yksilövalmennukseen**, **yhteisöllisyyteen** sekä **organisointiin**. Valmentautujien vastauksista on mahdollista poimia ideoita, miten työpajatoimintaa voidaan kehittää edelleen. Seuraavaan on koottu teemoitain, mitä epäkohtia valmentautajat ovat havainneet työpajatoiminnassa tai mitä asioita he kehittäisivät työpajalla.

Useat valmentautajat mainitsivat henkilökohtaisista **omaan jaksamiseen ja voimavaroihin** liittyneistä ongelmistaan, jotka jossain määrin vaikeuttivat työpajatoimintaan osallistumista. Työpajatoimintaa kehitettäessä on hyvä pohtia, miten valmentautujien jaksamista tuetaan. On olennaista, että valmentautuja ohjautuu oikeaan, hänen tarpeisiinsa vastaavaan palveluun, ja palvelu on räätälöitävissä kunkin voimavarojen mukaan.

- En oikein keksi muuta, kuin että omalla kohdalla henkisesti raskasta välillä, kun on ollut viisi päivää viikossa.
- Ehkä vähän enemmän ymmärrystä ja tukea, jos nuorella on mielenterveys- tai fyysisiä sairauksia tai muuta.
- Pehdyttäisiin enemmän ihmisiin, joilla on oppivaikeuksia, ja opeteltaisiin toimimaan paremmin adhd/autistisen ihmisen kanssa.
- Teen liian täysillä, niin menee liikaa energiaa siihen, mitä teen, eikä ole voimia muuhun.

## Toiminta

Hyvä työpajatoiminta tarjoaa riittävästi ja monipuolisesti erilaisia työtehtäviä ja toimintaa valmentautujien lähtökohdat huomioon ottaen. Sovari-tulosten mukaan näihin asioihin ollaan valtaosin tyytyväisiä, mutta osa valmentautujista on kokenut, ettei työpajalla ole aina **riittävästi tai tarpeeksi monipuolisesti työtehtäviä** valmentautujille. Osa heistä olisi toivonut enemmän tai haasteellisempia työtehtäviä ja myös mahdollisuutta ottaa enemmän vastuuta. Toisaalta jotkut valmentautijat kokivat työmäärän liialliseksi ja uuvuttavaksi. Valmentautijat ehdottivat, että töiden jakamisessa huolehdittaisiin toiminnan vaihtelevuudesta. Heillä oli myös epätietoisuutta, millaisia työmahdollisuuksia työpajalla olisi ollut tarjolla. Valmentautijat antoivat työtoiminnan ja tehtävien sisällöistä ehdotuksia, joita on hyvä ottaa huomioon toiminnan kehittämisessä.

- Palvelun toiminnassa on valitettavasti usein liian rentoja päiviä. Ne eivät ole antaneet riittävästi onnistumisen tunteita ja tietty konkreettinen tavoite puuttuu.
- Päivät ovat olleet joskus tylsiä, kun päivän toiminnassa yleensä vain yksi asia, mitä tehdään.
- Joskus aika vähäistä töiden tarjontaa, yksitoikkoiset työtehtävät.
- Työtehtävät olisivat voineet olla lähempänä omia mielenkiinnon kohteita.
- Joskus on mielestäni kiire, jolloin en välttämättä ehdi tekemään kaikkea. Minä tarvitsisin hieman enemmän aikaa.
- Töitä on ollut välillä liikaa ja olen uupunut.
- Ehkä voisi antaa enemmän ideoita ja esimerkkejä siihen, mitä omat projektit voisivat olla.
- Jos ei ole varma, mitä haluaisi tehdä pajalla, olisi muutamia valmiita vaihtoehtoja, joista voi valita.
- Ehdotan pajalle tehtäväkansiota, jossa olisi haastavampia tehtäviä, joita voi tehdä, jos tilaustyöt loppuvat.
- Ehkä vähän haasteellisempia ja monipuolisempia tehtäviä.
- Enemmän mahdollisuuksia tutustua toisten pajojen toimintaan.
- Kaikkien työntekijöiden voisi antaa koittaa eri osastoja, jolloin voisi oppia myös sellaisia taitoja, joita itsellä ei ole.
- Mielestäni pitäisi olla pajakokeiluja, missä pajalaiset voisivat tutustua haluamaansa pajaan täällä. Pajojen välistä toimintaakin voisi lisätä.

Yleensä valmentautijat ovat motivoituneita osallistumaan työpajatoimintaan, mutta heidän vastauksissaan tuli jossain määrin esille myös **motivaation** puutetta. Toisten valmentautujien motivaation puute voi syödä myös toisten halukkuutta tehdä töitä.

- Ryhmällä ei aina ollut sama motivaatio tehtävien suorittamiseen.
- Muiden ryhmäläisten motivaation puute vaikutti myös omaan motivaatioon.
- Ainoa huono puoli, mitä tulee mieleen, on joukkotehtävä, jossa on tarvittu kaikkien apua, mutta tehtävän tekemiseen osallistuu usein vain yksi tai kaksi ihmistä, ja kaikki muut jättäytyvät sivummalle eivätkä osallistu, vaikka pitäisi.
- Motivaation kanssa meinasi välillä olla vaikeuksia, koska ala ei ollutkaan minua kiinnostava. Moni työtehtävä myös tuntui sellaiselta, että en osaa. Työpajalla viihtymiseen vaikutti negatiivisesti se, että piti herätä niin aikaisin aamulla.

Valmentautujien vastauksissa tuli esille toiveita ja ideoita **erilaisten aktiviteettien** lisäämiseksi. Valmentautijat toivoivat esimerkiksi enemmän retkiä, liikuntaa, ulkoilua, pelejä, käsitöitä, taideprojekteja, vierailuja, keskusteluita, ruuanlaittoa, koulutuksia sekä yhteistyötä eri työpajojen kesken. Toimintaa on hyvä ideoida ja suunnitella yhdessä valmentautujien kanssa.

- Toivon monipuolisia hyvinvointiaiheisia luentoja/keskusteluja/tehtäviä useammin.
- Olisi hauska pelata esim. lautapelejä/videopelejä yhdessä.

- Enemmän liikunnallista, ulkoilua ja retkiä.
- Enemmän virkistyspäiviä, esimerkiksi tutustuminen johonkin uuteen paikkaan, ulkoilua kivassa paikassa, grillamista, pelaamista yhdessä jotain peliä, jumppaamista tms.
- Enemmän monipuolisia käsitöitä ja taideprojekteja.
- Ehkä enempi jotain aktiivista toimintaa, kenties tutustumisia mestoihin tai käyntejä jossain, jotain lasersota-, pakuhuone- tms. juttuja, jos budjetti sallii.
- Ehkä silloin tällöin jokin lyhyt aamuvenyttely voisi olla hyvä, ihan pieni ryhmytyminen ja samalla hyvä tapa opettaa IT-ihmisille, jotka istuvat aika paljon koneella, että edes pieni liike paikoillaan voisi olla hyväksi pidemmän päälle.
- Ehkä voisi luennoitsijoita käydä, esim. psykologin palvelu, joka tukisi kaikkien arjen toimintaa.
- Ehkä mahdollisuuksia suorittaa kursseja (esim. ensiapu yms.).
- Enemmän vierailijoita! Esim. somettajia, jotka tekevät somesisältöä retkeilystä.
- Enemmän tutustumisia työpaikkoihin ja koulutuspaikkoihin. Lisää keskustelua tärkeistä aiheista. Esim. katsotaan netistä työpaikkoja ja mietitään, mitä se käytännössä olisi ja millainen ihminen siihen sopisi. Punnitaan omia voimavaroja ja vahvuuksia työ/koulumaailmaan. Keskustellaan yhdessä esim. mielenterveydestä, raha-asioista... siihen liittyvät tehtävät, vaikka parityönä, sekä purku.
- Erilaisia tutustumiskäyntejä. Museovierailuja. Pajojen yhteistä toimintaa.
- Kesällä voisi olla ulkona enemmän toimintoja. Esim. museoreissuja, pihalla/puistossa luonnostelua yms. Pajalla voisi olla oma ilmoitustaulu, johon pajalaiset voisivat vinkata kaikkea taiteeseen liittyvää. Esim. taidetilejä instasta, taidekirjoja, tapahtumia, inspiroivia taiteilijoita yms.
- Minun mielestäni erilaiset teemapäivät olisivat mukavia, esim. kirjallisuudesta ja elokuvista keskusteleminen, keskustelutuokiot ylipäättään, esim. pienkeskusteluryhmät.
- Minusta täällä oltiin jatkuvasti kehityksessä ja oppimassa uutta kestävän kehityksen suunnalla. Työntekijöille voisi olla jokin perehdytys kestävään kehitykseen ja tarkemmin tietoa, miksi kierrätetään ja miten se vaikuttaa ympäristöön ja tulevaisuuteen, esim. jokin tietopaketti ainakin.
- Miten olisi muuntaa erilaisia toiselta jääneitä vaatteita ja tavaroita joksikin toiseksi hyödylliseksi tuotteeksi.

Joidenkin valmentautujien vastauksissa tuli esille toivomuksia heidän **osallisuutensa** lisäämiseksi työpajalla. He toivoivat, että valmentautujilta kysyttäisiin enemmän heidän mieltymyksistään sekä toivomuksistaan työtehtäviin ja toimintaan liittyen.

- Ryhmässä on monenlaisia ihmisiä. Toivon että kaikkia kannustettaisiin ideoimaan ja ehdottamaan mitä pajalla tykkäisi tehdä.
- Enemmän valinnan vapautta mitä saisi tehdä.
- Ehkä voisimme saada vaikuttaa pajan sisältöön hieman enemmän, esim. missä käydään tutustumassa.
- Itseä palvelisi paremmin se, että saa valita omat työtehtävät, kuten aiemmin sai tehdä (eli sai harjoitella omien tarpeiden ja voinnin kuuntelua ja harjoitella omatoimisuutta/valintojen tekemistä, mikä on itselle ollut haaste, jossa halunnut kehittyä).
- Nuorten foorumi on erittäin tärkeä väline näille muutoksille. Uskon, että sen kautta nuoret itse osaavat pyytää ja toteuttaa, mitä ne tänne tarvitsevat.
- Ehkä siellä voisi olla joku laatikko, minne voisi jättää anonyymisti kehitysideoita? Ellei siellä jo ollut semmoista?
- Pidän tärkeänä, että jokaisen nuoren tarpeet arvioidaan yksilöittäin. Toiset pitävät täysin itsenäisestä omien projektien toteuttamisesta, toiset taas kaipaavat ulkopuolelta motivoivaa kannustusta tekemiseen. Erilaisten vaihtoehtojen ideointi erilaisiin tilanteisiin on siis tärkeää, jotta kukin nuori voi saada onnistumisen kokemuksia.



- Jokaisen kanssa pitäisi rauhassa istua alas, ja keskustella siitä mitä henkilö osaa, mitä haluaisi oppia ja mitä häneltä odotetaan kyseisessä työpaikassa.
- Mielestäni jokainen ryhmä voi yhteistuumin kehittää työpajan toimintaa. Jokainen on erilainen yksilö, ja on tärkeää, että jokainen tulee kuulluksi ja saa esittää oman toiveensa, juuri näin kuin omassa ryhmässäni on toimittu.

**Opinnollistaminen** ja opiskelumahdollisuudet työpajalla ja työpajatoiminnan ohessa kiinnostavat valmentautujia.

- Opinnollistaminen kuulostaa hyvältä.
- Ehkä suorittaa joitakin kurssin osatutkintoja.
- Kaikissa työpajoissa voisi suorittaa tutkinnon.
- Koulutuksetkin olisi hyvä saada kuntouttavan kylkeen, eli oikeus opiskella vaikka täyspäiväisesti ja saada pajalaisten tuki/turvaverkko ympärille nepsyväelle. Silloin paremmin uskaltaa, kun on tukiverkko. Tykkään että työpaja on noin uudismielinen ja tarjoaa erilaisia kurseja ja räätälöityjä konsepteja. Kukin saa mitä tarvitsee.

## Työ- ja yksilövalmennus

**Työvalmennus** työpajalla on yleisesti koettu hyväksi, mutta osa valmentautujista on kokenut työssä saamansa perehdytyksen ja ohjauksen liian vähäiseksi. He toivoivat esimerkiksi selkeämpää ohjausta työn aloittamiseen ja perusteiden hallintaan sekä koulutusta uusien menetelmien käyttöönottoon. Työpajoilla tulisi olla riittävä määrä valmentajia.

- Perehdytys alussa työtehtäviin olisi voinut olla parempi. Tärkeää olisi yhteinen linja sen suhteen, miten asiat toimivat ja mitä odotetaan työntekijöiltä. Myös itse olisin kaivannut useammin mahdollisuuksia siihen, että ohjaaja olisi kysellyt, miten asiat etenevät, esimerkiksi miten menee ja minkälaiset fiilikset on työpaikalla ollut.
- Ohjaajia on joskus liian vähän eikä nuorilla ole selkeästi henkilöä, jolta kysyä apua.
- Työntekijöillä ei toisinaan ole aikaa ohjata meitä tarpeeksi selkeästi työtehtäviin ja muihin työhön liittyviin asioihin.
- Ehkä ohjattavasta ohjaajaksi ns. hypätessä (palkkatukityöhön pääsy kuntouttavan työtoiminnan jälkeen omalla pajalla) kaipaisi jonkinlaista ammatillista koulutusta pohjalle, ennen kuin alkaa oppia uutta roolia ja opettaa nuoria aikuisia elämän asioissa.
- Välillä olisi hyvä olla työvalmentajan lisäksi apuvalmentaja. Yksi ohjaaja ei aina ehdi ohjata kaikkia niin paljon kuin tarvitsisi.
- Työvalmentajia olisi hyvä olla aina kaksi. Olen ollut työpajatoiminnassa eri paikkakunnilla ja siellä oli aina vähintään kaksi ohjaajaa. Jos toinen esimerkiksi sairastui, oli edes toinen paikalla.

**Yksilö- ja ryhmävalmennus** saa Sovarissa kiitosta valmentautujilta. Kuitenkin osa valmentautujista toivoi enemmän henkilökohtaista tukea ja ohjausta. Valmentautujilla on monenlaisia henkilökohtaisen ja intensiivisen tuen tarpeita, joten työpajatoiminnassa on tärkeää turvata riittävät resurssit yksilövalmennukseen.

- Enemmän haluaisin henkilökohtaista juttelua pajan työntekijöiden kanssa.
- Olisi mukavaa, jos pajalla keskusteltaisiin enemmän tai olisi joku, jonka kanssa puhua tai joka pyytäisi juttelemaan välillä. Meillä oli yksi henkilö pajalla ja hänellä ei ollut aikaa kaikkeen.
- Olisi helpompaa tuoda esille omia arkaluontoisia terveyteen vaikuttavia tekijöitä, jos ohjaajat kyselisivät kuulumisia suoraan useammin kahden kesken, kuin että koko työtilan täytyy kuulla muiden terveydellisiä yksityisasiota.
- Avoimuutta enemmän. Kehottakaa kertomaan huolet lähimmälle esihenkilölle eli omalle ohjaajalle. Ei ohitettaisi sitä omaa ohjaajaa, sillä eihän hän voi ketään auttaa, jos hän ei tiedä.

- Ainoastaan se tulee mieleen, että olisin ehkä halunnut vielä enemmän saada tietoa eri vaihtoehdoista tulevaisuuteen ja selkeytystä jatkosuunnitelmiin.
- Ehkä vähän enemmän voisi kartoittaa tulevaisuuden suunnitelmia ja toiveita, sekä auttavia tekijöitä niiden toteutumisiksi.

## Yhteisöllisyys

Yleisesti työpajojen ilmapiiri ja yhteisöllisyys koetaan hyväksi, mutta joillakin valmentautujilla on ollut myös **ristiriitoja** toisten valmentautujien kanssa. Tämä kuvastaa valmentautujien elämäntilanteiden haasteellisuutta ja monialaisen tuen tarpeita. Hyvässä työpajatoiminnassa edistetään valmentautujien yhteenkuuluvuutta ja pyritään ratkaisemaan konflikteja.

- Joskus toiset kuntouttavat ja työkokeilijat eivät kuuntele/halua kuunnella työntekijöiden ohjeistuksia ja homma menee välillä hengailuksi.
- Ainoa huono asia on ollut muutamat riidat muiden nuorten kanssa.
- Alussa minulla oli vähän erimielisyyksiä yhden valmentajan kanssa, mutta asia on selvitetty.
- Jos jollakin ryhmän jäsenellä on negatiivinen asenne tai olemus, se tarttuu herkästi myös omaan mielentilaan.
- En pidä kaikista pajalaisista, mutta olen kyllä oppinut ajan myötä sietämään kaikkia ihan hyvin.
- Yksilöiden huomiointi ja toisaalta rajoittaminen. Vahvat persoonat meinaavat välillä kävellä annettujen ohjeiden yli ja se kuormittaa ryhmää.
- Puuttuu selkeät säännöt, että mistä asioista saa avoimesti puhua ja mistä ei. Minua on joissain paikoissa ahdistanut se, että en tiedä mitä saan sanoa ja mitä en, koska ei ole sääntöjä, joihin nojata.
- Toiminta on mielestäni mukavaa. Mutta keskustelut yksityisesti ja yhdessä voisi olla hyvä. Ja mielestäni tiukempi linja politiikasta ja uskonnoista puhumisesta pitäisi olla, kuten myös rasismi ja muut aiheet mitkä voi muita loukata. Olisi myös hyvä keskustella työilmapiiristä aika-ajoin, vaikka se suurimmaksi osaksi onkin oikein hyvä ja olen pajalla viihtynyt paremmin kuin hyvin.

Useiden valmentautujien palautteissa tuli esille haasteita **vuorovaikutuksessa** valmentautujien kesken. Valmentautajat ovat moninainen joukko ihmisiä, joilla on erilaiset taustat, ajatukset ja arvomaailmat, joten yhteenkuuluvuuden tunnetta ei välttämättä aina muodostu. Oman haasteensa vuorovaikutuksen kehittämiseen ja ryhmäytymiseen tuo valmentautujien vaihtuvuus, jos heidän työpajajaksonsa alkavat ja päättyvät eri aikaan. Valmentautajat toivoivat enemmän mahdollisuuksia vuorovaikutukselle, ryhmäytymiselle, yhteistyölle, eri pajojen yhteiselle tekemiselle ja sosiaalisten suhteiden vahvistamiselle.

- Ehkä minulla on ollut vaikeuksia luoda kontakteja toisiin ryhmäläisiin. Toivoisin keskustelua enemmän työpajassa.
- Suurin osa nuorista on epävarmoja ja arkoja, ei synny paljon spontaania keskustelua tai vuorovaikutusta, vaikka se juuri voisi monelle olla hyvästä. Minusta on harmillista, ettei ryhmässä toimimista ole riittävästi.
- Olen pajalla melko yksinäinen. Meillä on ryhmäaktiviteetteja, mutta silti tunnen oloni ulkopuoliseksi.
- Olisi kaivannut hieman enemmän yhteistyötä ja ryhmähenkeä kehittävää toimintaa, mutta vaikeata sellaista on järjestää, jos pajalaisia saapuu ja lähtee tiuhaan tahtiin.
- Ensimmäistä kertaa työpajalla, niin koin "huonoksi" sen että ihmiset vaihtuvat ympärillä usein.
- Enemmän käytännönläheistä tekemistä ja tasaisemmat aloitukset ryhmittäin, jotta voi ryhmäytyä kunnolla.
- Omien käyntimäärien vähyyden takia olen ollut aavistuksen ulkopuolinen ja vain lipunut perässä. Tämä ei ole ohjaajien tai toisten nuorten syytä tai johdu heidän käytöksestään, minut on otettu hyvin ja avoimesti mukaan. Se on vain oma tunne, kun ei ehdi tutustumaan kunnolla ihmisiin ja muut tekevät paljon enemmän yhdessä.

- Olen kokenut jonkin verran ulkopuolisuuden tunnetta työpajalaisten parissa, koska huomaan että monet pajalaiset tuntevat toisensa oltuaan jo kauemmin yhdessä pajalla. Lisäksi koen eroavaisuuksia ajatus- ja arvomaailmassa minun ja muiden pajalaisten välillä, kun en aina osaa keskustella aiheista, joita pajalla nousee esiin.
- Enemmän kannustusta ryhmä- tai parityöskentelyyn, kuitenkin ilman pakotusta. Esim. meeting kerran viikossa, jossa ohjaajan johdolla keskusteltaisiin, mitä kaikki ovat tekemässä ja jos on intoa yhteistyöskentelyyn.
- Enemmän ryhmäytymistä ja toisten kanssa juttelua. Asiaan saattaa kuitenkin vaikuttaa se, että työt vaativat paljon keskittymistä. Ainakin ryhmäpäiviä voisi olla hieman useammin.
- Eri ryhmien välistä tekemistä olisi kiva olla enemmän.
- Nyt pajan toiminta on tosi hyvää. Ehkä tulevaisuudessa voisi tehdä yhteisiä juttuja eri pajojen kesken. Oma tila seinnättömälle!
- Kehittämällä uusia ryhmiä, eikä niihin tarvitsisi olla ikärajaa... Kaiken ikäiset pääsisivät mukaan, jos haluaa. Tehtäisiin yhdessä. <3
- Pienemmässä ryhmässä on helpompi tutustua ja luoda yhteyksiä. Tosin sekin voi olla ihan ihmiskemioista kiinni, en tiedä, mutta koen että olisimme alusta asti olleet tiiviimpi porukka, jos meitä olisi ollut vähemmän. Toinen asia on se, että alussa jäin käsitykseen, että vuorovaikuttaisimme toisien työpajojen kanssa enemmän kuin mitä teimme. Se olisi ollut kivaa, jos koko talon porukka olisi ollut tietyllä tapaa siis yhtenäisempi.

Valmentautajat tulevat työpajoille erilaisin sopimuksin ja suunnitelmin, joissa otetaan huomioon kunkin valmentautujan jakaminen, osaaminen ja tavoitteet. Osa Sovariin vastanneista valmentautujista kuitenkin toivoi, että työpajalla kiinnitettäisiin enemmän huomiota **tasa-arvoisuuteen** ja pidettäisiin kiinni **yhteisistä säännöistä**.

- Joskus tuntunut, että kaikki ei ole samassa asemassa.
- Työtehtävät eivät jakaudu kaikille saman arvoisesti. Toiset lorvivat, kun toiset painavat niskalimassa.
- En nyt juuri keksi oikeastaan muuta kehitettävää, paitsi sen, että kiinnitettäisiin siihen tasa-arvoon vielä enemmän huomiota ja kaikkia kohdeltaisiin samanvertaisesti.
- Eri "tasot". Jos on alan koulutusta tai osaamista, eikä välttämättä kaipaa apua muissa elämän osa-alueissa, tulisi nämä erottaa niistä ketkä osaavat. Tällöin ei välttämättä tulisi epätasa-arvon tuntua ja voitaisiin keskittyä toisilla haastavampiin tehtäviin ja toisilla helpompiin.

## Toiminnan organisointi

Koronapandemian tuottamat **kokoontumisrajoitukset** vaikuttivat työpajojen toimintaan vielä vuonna 2022 ensimmäisen puolen vuoden aikana. Työpajatoimintaa alettiin sopeuttaa pandemian tuomiin rajoituksiin kaksi vuotta tätä aikaisemmin. Toimintaa toteutettiin tarpeen mukaan etävalmennuksena verkkoyhteyksien kautta, ja ryhmätoimintaa työpajoilla rajattiin pienempiin ryhmiin. Valmentautajat kokivat haasteita etävalmennukseen osallistumisessa ja kohtaamisten vähäisyyden. Rajoitusten jälkeen he kokivat myös haasteita totuttautua uudelleen ihmisten kasvokkain kohtauksiin ja ryhmätoimintaan.

- Ainoa asia, joka välillä tuotti vaikeuksia minulle, oli yllätykselliset etätyökäudet. Näille ei kuitenkaan olosuhteiden myötä voinut mitään, ja siihenkin tottui ajan kanssa.
- Ei työpajassa ainakaan minun mielestäni ole ollut mitään huonoa. Niin ohjaajat kuin muut pajalla olevat nuoret ovat olleet ystävällisiä ja mukavia minua kohtaan. Korona on tietenkin tuonut omat haasteensa pajatoimintaan. Olemme käyttäneet maskeja koko ajan, ja jouduin olemaan myös etäpajoilla kerran. Etäpajailu harmitti itseäni, koska en saanut silloin sosiaalisia kontakteja mitä tarvitsisin.

- Ensimmäiset pari päivää olivat hyvin rankat, kun kaikki oli uutta ja saman tien kaikki pajat olivat yhdessä pelaa-  
massa tutustumisleikkejä ym. Ehkä osaksi korona-ajan normaalia vähäisemmät ihmiskontaktit vaikuttivat siihen,  
mutta tämä vei voimat vahvasti ja tuntui hieman kaoottiselta.

Osa valmentautujista toi Sovari-kyselyssä esille, että työpajatoimintaa tulisi **organisoida** ja suunnitella enemmän ennakoivasti. Hyvään organisointiin liittyy myös sujuva **tiedonkulku**. Valmentautujilla oli toiminnan organisointiin liittyen toiveita muun muassa vapaapäivistä, töiden jakamisesta, tiedotuksesta ja ohjeistuksesta sekä ruokailusta työpajalla.

- Ehkä paremmin suunnitellut toiminnot ja tarpeeksi aikaisin ilmoitettu.
- Ennakointi ja selkeämmät toimintasuunnitelmat, muutoksista ilmoittaminen ja toiminnan kuvailu selkeämmin etukäteen, jos ei ole tuttua.
- Pajalla voitaisiin turvata paremmin sosiaalisista haasteista kärsivien toimintakykyä. Ohjeistaminen sen suhteen, että mitä voi tehdä, jos tuntuu pahalta. Myös päivän kulku, aikataulu olisi hyvä jatkuvasti selkeästi sanoittaa.
- Toivoisin pajapäivän alkuun selkeää tiedotus- ja ohjeistushetkeä, jossa kaikki olisi kuulolla. Tällöin pajalaiset olisi paremmin kärryillä päivän tehtävistä ja aikatauluista, ilmoitusasioista ym. Ne voisi myös kirjoittaa taululle kaikkien nähtäville.
- Ne, jotka on ollut pitempään pajalla, saisi pitää joskus vaikka 1-2 pv vapaata. Se oli vähän tyhmää, että ei ollut mitään lomaa tai vapaata.
- Paremmin voisi ehkä organisoida työtehtävät, että päivässä jokaiselle tulisi vähän jotain puuhaa ja jokainen osallistuisi päivässä vähän kaikkeen. Siinä tulisi sellainen fiilis, että yhdessä tehdään.
- Aamuhäätäminen on minulle suuri haaste. Pajan alkaminen klo 9 aamulla on liian aikainen aika minulle. Olen ehdottanut alkamista klo 10, mutta se ei sovi jostain syystä.
- Tämä paja, missä olen nyt, on jo aika hyvin kehittynyt, esim. on erikseen aamu- ja päivävuoro. Olen aina ollut "illan virkku, aamun torkku" -tyyppi ja kärsinyt usein univaikeuksista, niin päivävuoro on aivan mahtava juttu.
- Päivittäinen lounas olisi aivan mahtava juttu ja monella vaikuttaisi positiivisesti päivään paljonkin.
- Ruoka on iso tekijä jaksamisessa ja monet nuoret eivät syö tarpeeksi, joten ruuan saannin tukeminen on tärkeää.

Joillakin työpajoilla **meluisa** tai muuten rauhaton toimintaympäristö lisää kuormittavuutta. Työpajan avoimet tilat voivat heikentää työskentelyrauhaa. Osa valmentautujista kokee itsensä herkiksi ja kuvaa kärsivänsä melusta erityisen paljon. Ratkaisuna tähän toivottiin esimerkiksi rauhallisen työhuoneen järjestämistä työpajalle.

- Ympäristö on välillä tosi meluisa ja kuormittava aistiherkälle henkilölle.
- Joskus melutaso saattaa nousta, kun eri ihmiset tekevät eri asioita ja keskustelevat samaan aikaan eri porukoissa, jolloin saattaa olla vähän kaoottista.
- Ehkä joku rauhallisempi tila voisi auttaa keskittymään paremmin.
- Enemmän mahdollisuuksia vetäytyä omaan rauhoitettuun tilaan.

Valmentautijat toivat esille myös työpajan **resursseihin**, etenkin laitteisiin, liittyviä kehittämistarpeita.

- Ehkäpä määrärahaa taidetarvikkeisiin voisi olla enempi. Kaupunki voisi maksaa palvelusta, joka on tosi tärkeä, niin saisi joitakin tarvikkeitakin, pohjia, pensseleitä yms.
- Ainoa, mihin kiinnittäisin huomiota, olisi työväljämme. Joitain työlleni oleellisia välineitä puuttuu, joten olen joutunut tuomaan omiani, että työnteko vastaa ammatin standardeja.

- Työpajan konekanta ja työkalut riittävät juuri ja juuri pajalla hoidettaviin työtehtäviin. Usein tulee esille tilanteita, joissa olisi tarve paremmille koneille tai työkaluille.
- Enemmän erilaista tekemistä ja reissuja, eli rahoitusta tämä toiminta tarvitsee enemmän.
- Mikäli työpajan toimintaan käytettävä budjetti olisi suurempi, ohjaajilla olisi huomattavasti paremmat mahdollisuudet kehittää toimintaa.

Joillekin valmentautujille oman **työpajajakson kesto** tuntui liian lyhyeltä. Työpajatoiminnassa olisi tarvetta pidemmille valmennusjaksoille ja joustavuudelle, kun määritellään jakson kesto kunkin valmentautujan tarpeiden mukaan. Kyse on usein työpajalle ohjaavan tahon linjauksista.

- Olisi enemmän aikaa. Pajajakso olisi pidempi ja kerkeäisi asioihin perehtyä enemmän.
- Ainut "huono asia" on, kun kerkesin olla vähän aikaa vain pajalla, niin ei kaikkea kerennyt tehdä mitä olisi halunnut kokeilla.
- Liian lyhyt pajajakso. Olisin halunnut kokeilla vielä enemmän uusia asioita, esimerkiksi musiikki ja animaatio. Ihan kaikkea, mitä pajajakson alussa toivottiin, ei toteutettu.
- Minun mielestä tämä toimii ihan hyvin. Työsuhde vaan saisi olla pitempi.

Valmentautujien mukaan työpajatoimintaa tulisi **markkinoida** nykyistä enemmän, että se olisi yleisesti tunnetumpaa ja ihmiset osaisivat hakeutua työpajoille. Esimerkiksi oppilaitoksissa olevien nuorten on tärkeää tuntea työpajatoimintaa. Myös työpajatoiminnan imagoa voi olla tarvetta kohentaa, jotta valmentautajat eivät koe häpeää osallistumisestaan toimintaan.

- Enemmän mainontaa, sillä työpaja on luovaa ja järkevää tekemistä ihmisille, jotka haluavat ns. päästä takaisin raitteilleen. Moni tarvitsee sitä, mutta ei sitä ymmärrä.
- Tietoisuutta työpajoista pitäisi olla enemmän. Monikaan mun ikäinen työtön ei tiedä työpajan olemassaolosta.
- Enemmän markkinointia ja tiedotuskanavia työpajan toiminnasta.
- Mielestäni ainakin toisen asteen kouluissa pitäisi kertoa pajatoiminnasta, jotta nuoret tietävät sen olevan vaihtoehto, jos jää ilman koulupaikkaa tai töitä, tai ei ole varma mihin jatkaa.
- Enemmän esillä. Nyt tosin ovat aktivoituneet somessa niin, jos se houkuttelisi nuoria tulemaan työpajalle.
- Ehkä voisi selkeämmin listata jonnekin, että mitä on tarjolla, koska esimerkiksi TE-toimisto ei mistään nähnyt tarkemmin, mitä täällä on, ja sitten mutuihin, että onko täällä rautapuolta lainkaan.
- Huokuu sellainen fiilis, että ihmisiä osittain hävettää olla kuntouttavassa työtoiminnassa. Siitä ei haluta kertoa muille, mikä on jokseenkin ymmärrettävää. Pajassa saisi aktiivisesti työstää, kuinka hävittää tämä häpeän ilmapiiri.

Paikoitellen työpajan **sijainti tai kulkuyhteydet** työpajalle voivat olla haastavat. Työpajatoiminnan tulee olla lähipalvelu, johon on sujuvaa tulla niin, että kulkemisen kustannukset pysyvät kohtuullisina. Yhtenä ratkaisuna tähän voi olla etävalmennuksen järjestäminen, mihin onkin entistä paremmat valmiudet työpajatoiminnassa.

- Pajan tämänhetkinen sijainti. Matkustamiseen menee aamulla aika paljon aikaa, jos tulee kauempaa.
- Palkka ja vähäiset työtunnit. Mieltien sitä, että työmatka on pitkä ja bensan hinta pilvissä, niin tulee välillä mietittyä, että onko järkeä ajella näin pitkää matkaa.
- Se, että yli 25-vuotiaan bussimatkat maksavat tosi paljon siihen verrattuna, mitä työkokeilusta jää käteen. Samoin lounas vie valtavan siivun tuloista, jos ei muista tai ehdi tehdä omaa evästä.

**Hyvinvointialueuudistus** on vaikuttanut työpajatoimintaan. Muutoksen myötä **kuntouttavan työtoiminnan** palvelua on siirretty pois kunnallisilta työpajoilta, mikä on aiheuttanut valmentautujissa huolta työpajapalveluiden vähenemisestä.

- Ainoa huono puoli on, ettei kuntouttava toiminta pajoilla jatku. Itse en sitä enää tarvitse, mutta monet tarvitsevat vielä jatkossakin, koska se on loistava välietappi kotona istumisen ja opiskelun tai töiden aloittamisen välillä.
- Minusta malli on toimiva. Harmi, kun kuntouttava lähtee pois. Kyllähän tänne jotakin jää sotien jälkeen, mutta itse koen, että kuntoutuksessa tämä paikka oli täysin sopiva tilanteeseeni.

Sovari-tuloksissa työpajatoiminta saa kokonaisuutena hyvin myönteiset arviot valmentautujilta. Toiminta vastaa valmentautujien moninaisiin tarpeisiin. Työpajatoiminnassa saavutetaan tavoitteiden mukaisia vaikutuksia valmentautujien elämäntilanteissa. Sosiaalinen vahvistuminen on yleisesti laaja-alaista. Laadukas työpajatoiminta on monen tekijän summa. On tärkeää kuulla valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnasta ja sen vaikutuksista sekä näkemyksiä työpajatoiminnan jatkuvaan kehittämiseen. Silloin työpaja voi tuottaa valmentautujille käänteentekeviä kokemuksia.

Olen pitänyt paljon työpajajaksosta. On ollut mukava olla töissä, ja olen saanut siitä todella hyvän työkokemuksen. Olen saanut paljon positiivista ja kannustavaa palautetta, mikä on auttanut luottamaan itseeni enemmän eri tilanteissa. Olen kehittynyt omasta mielestä paljon sosiaalisissa tilanteissa. Moni sosiaalinen tilanne ahdisti ja tuntui epämukavalta ennen jakson alkua, mutta nyt se sujuu jo paljon luontevammin eikä enää ahdisti samalla tavalla. Olen myös oppinut uusia työtehtäviä, ja moni asia on palautunut mieleen, jonka takia on paljon helpompi jatkaa eteenpäin. Tämä jakso on myös vaikuttanut positiivisesti työpaikan ulkopuolelle. Koen, että jaksan asioita paljon paremmin, ja olen löytänyt hyvän rytmin elämään. Kaikin puolin positiivinen kokemus, mistä on jäänyt paljon hyviä eväitä jatkamaan elämää eteenpäin. Kiitos kaikille työvalmentajille hyvästä työilmapiiristä ja kannustavasta ja rakentavasta ohjauksesta.

## Sovariin vastanneet valmentautajat

SOVARI 2022 -KYSELYYN VASTASI 5299 VALMENTAUTUJAA, joista 52 % oli miehiä, 40 % naisia ja 8 % oli muun sukupuolisia tai ei halunnut määritellä sukupuoltaan. Sovari-kyselyyn vastanneista valmentautujista 3297 eli 63 % oli alle 29-vuotiaita, kun taas valtakunnallisen työpajakyselyn mukaan alle 29-vuotiaiden osuus työpajatoimintaan osallistuneista valmentautujista oli 55 %. Sovarin kokonaistuloksissa painottuvat 21–28-vuotiaiden nuorten näkemykset alle 17-vuotiaiden nuorten ja vähintään 29 vuotta täyttäneiden aikuisten sijasta. Sovari on suunnattu kaikenikäisille valmentautujille.

Sovariin vastanneista valmentautujista 83 % oli ollut työpajalla alle vuoden ja 17 % vähintään vuoden. Osa valmentautujista on vastannut Sovari-kyselyyn kalenterivuoden päättyessä, vaikka heidän työpajakonsa on jatkunut vielä seuraavana vuonna.

Sovariin vastanneista 37 % on käynyt enintään peruskoulun tai se on vielä kesken ja 63 % on käynyt jonkin koulutuksen peruskoulun jälkeen. Sovariin vastanneista 55 prosentilla puuttuu ammatillinen koulutus ja 45 % on suorittanut vähintään toisen asteen ammatillisen tutkinnon.

Sovarin käyttö kattaa koko maan melko tasaisesti. Sovariin vastanneiden alueellinen jakauma noudattaa melko hyvin työpajojen valmentautujien tilastollista jakaumaa. Sovariin vastanneista verrattain suuri osa on Etelä-Suomen AVI-alueelta (23 %), kun Etelä-Suomen osuus työpajatoiminnan kaikista valmentautujista on 18 %. Sovariin vastanneista 17 % on Varsinais-Suomen alueelta, kun alueen osuus kaikista valmentautujista on 14 %. Itä-Suomen osuus Sovari-vastauksista on 6 % ja kaikista valmentautujista 10 %. Muilta osin Sovariin vastanneiden alueellinen jakauma ei poikkea kovin suuresti työpajatoiminnan kaikkien valmentautujien jakaumasta.