

Uutiskirje 1/2021

Suunta elämälle -hankkeen kuulumisia

Uusi vuosi on pyörähtänyt käyntiin. Pitkän pimeään ajanjakson jälkeen lisääntynyt valo on ollut tervetullutta! Covid-19 vaikuttaa työhömmä edelleen suuressa määrin. Marraskuussa siirsimme ryhmät Teamsiin. Olemme hyödyntäneet etäyhteyksiä niin asiakkaiden ohjauksessa kuin verkostotapaamisilla. Väsymys pitkittyneeseen poikkeustilaan näkyy asiakkaissa sosiaalisten tilanteiden kaipuuna, yksinäisyytenä ja mielialan laskuna. Sosiaalisen kuntoutuksen tarve on korostunut ja olemme pyrkineet vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin luovuutta käyttäen. Tällä hetkellä valtaosa asiakkaista on mielenterveyskuntoutujia, tarjoamme palveluita myös päihdekuntoutujille ja vammaisille työelämän ja opintojen ulkopuolella oleville ihmisille.



Asiakastyö

Yksilöohjauksille on ollut tarvetta kasvavassa määrin. Olemme kaikessa asiakastyössä hyödyntäneet edelleen etäyhteyksiä, mutta aidot kohtaamiset ovat hanketyössämme ensisijaisia. Asiakastyössä olemme olleet niin arjen perusasioiden kuin luovien menetelmien äärellä. Yksilöohjauksessa olemme hyödyntäneet mm. korttityöskentelyä ja kuvataidetta. Yksilöohjauksia on säiden salliessa toteutettu ulkona, kävelyn tai retkeilyn merkeissä. Tammikuussa ryhmätoiminnot käynnistyivät teamsissa. On ollut ilo huomata asiakkaiden löytäneen meidän etäryhmät. Ensimmäisellä ryhmäkerralla suunniteltiin kevään ryhmiä yhdessä asiakkaiden kanssa. Halusimme tuoda alkuvuoteen myös toivon näkökulmaa ja se olikin tammikuun ryhmien ”punainen lanka”.

Ensimmäinen liveryhmä järjestettiin laskiastiistain kunniaksi helmikuun puolessa välissä. Silloin suuntasimme mäenlaskuun, eväinä kuumaa mehua ja laskiaispullaa. Mäenlasku ryhmä sai paljon hyvää palautetta ja asiakkaat kaipaamia kohtauksia turvavälit huomioiden.

Ryhmissä, niin etänä kuin paikan päällä, on vallinnut iloinen tunnelma. Suvaitsevaisuus ja toisten huomioonottaminen ovat läsnä kohtaamisissa. Uusien asiakkaidenkin on ollut helppo tulla toimintaan mukaan. Jonkun räiskyvä persoona tuo lisää energiaa rauhallisemmalle ryhmäläiselle tai toisen positiivinen elämänasenne rohkaisee toista ryhmäläistä. Vertaistuki on ollut voimaannuttavaa monelle asiakkaalle.

Teemoja talven ryhmissä on ollut; Toivo voimavarana, rutiinit, terapeutin kirjoittaminen, elokuvat, musiikkiryhmä sekä kirjallisuus.



Kehittämistyö

Alkuvuoden aikana olemme panostaneet asiakastyön rinnalla aikaisempaa enemmän kehittämistyöhön. Olemme kirjoittaneet hankkeen puoliväliarviointia yhdessä ohjausryhmämme puheenjohtaja Maija Pelkosen kanssa. Samalla olemme suunnanneet katseemme kohti tulevaa ja miettineet keinoja hankkeen juurruttamiseksi pysyväksi toiminnaksi.

Asiakaspalaute hankkeesta:

”Tulin hankkeeseen mielenkiinnolla, ilman tarkkoja odotuksia. Minut otettiin ilolla vastaan, muovauduin osaksi porukkaa. Minun asioista huolehdittiin, suunta elämälle alkoi löytyä. Tuskin koskaan olen elämän suhteen valmis, mutta paljon sain. Haikea mieli, mutta lämpimät hyvästit, suunnaton kiitos!”

Tulevaa toimintaa

MAALISKUU 2021 - ryhmät

Tiistai klo 13- 14 **Torstai klo 14-15**

2.3 Elokuvat ja tv-sarjat -
Mikä kolahtaa just nyt? -Teams

4.3 Etäliikuntaryhmä - Teams

9.2. HIIHTOLOMA- EI RYHMÄÄ

11.3 HIIHTOLOMA - EI RYHMÄÄ

16.3 UNI- mitä voin tehdä
nukkuakseni paremmin? -Teams

18.3 Etäliikuntaryhmä - Teams

23.3. Etä- Ruoanvalmistus - Teams

25.3 Etäliikuntaryhmä - Teams

30.3. Pääsiäisaskartelu/ DIY - Teams

Tule mukaan



Toiminnastamme voit vinkata myös tutuille ihmiselle. Hankkeen asiakkaaksi pääsee, jos on työelämän- ja opintojen ulkopuolella ja täysi-ikäinen. Ole yhteydessä hankkeen työntekijöihin, jos haluat lisätietoa toiminnasta ja mukaan pääsemisestä. Ajankohtaiset asiat löydät parhaiten Facebook-sivuiltamme ja nettisivutkin ovat uusiutumassa maaliskuun aikana.

Nautitaan keväthangista ja auringosta!

Kaisa Pitkälä, Raakel Karjalainen ja Kati Niemelä

etunimi.sukunimi@caritas-saatio.fi

<https://caritas-saatio.fi/hankkeet/suunta-elamalle/>

[Suunta elämälle - Etusivu](#) | [Facebook](#)

Suunta elämälle on kolmivuotinen (2019-2022) Euroopan sosiaalirahaston (ESR) osarahoittama hanke, jonka vastuuviranomainen on Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus. Hankkeen toteuttaa pohjoissuomalainen Caritas-Säätiö.

