



3X10D käytännössä

– tilannekuvia Yhdistämö-hankkeesta
Piritta Pietilä-Litendahl, FT, projektipäällikkö



3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA TYYTYVÄINEN OLET SEURAAVIIN ASIOIHIN?

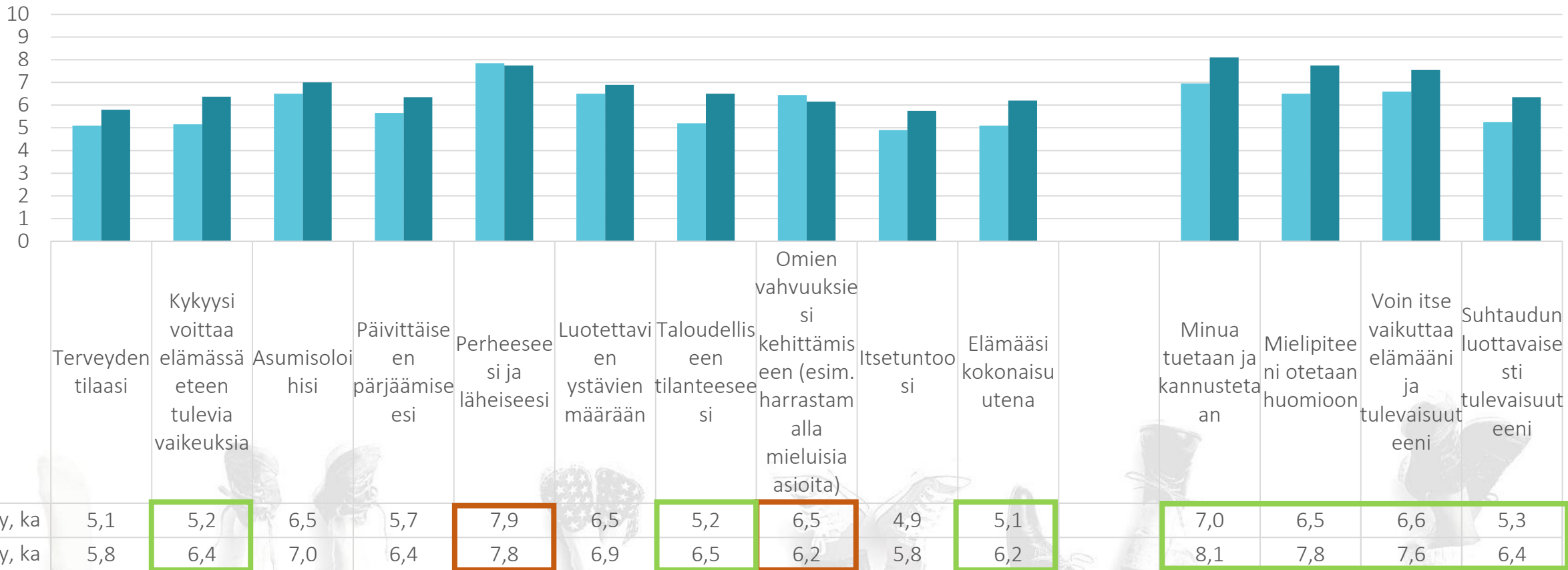
Aloitustilanne (N=20)



-tutustuminen> tilanteen jäsentäminen> tilannekuva, alustava tieto tarpeista

3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA TYYTYVÄINEN OLET SEURAAVIIN ASIOIHIN?

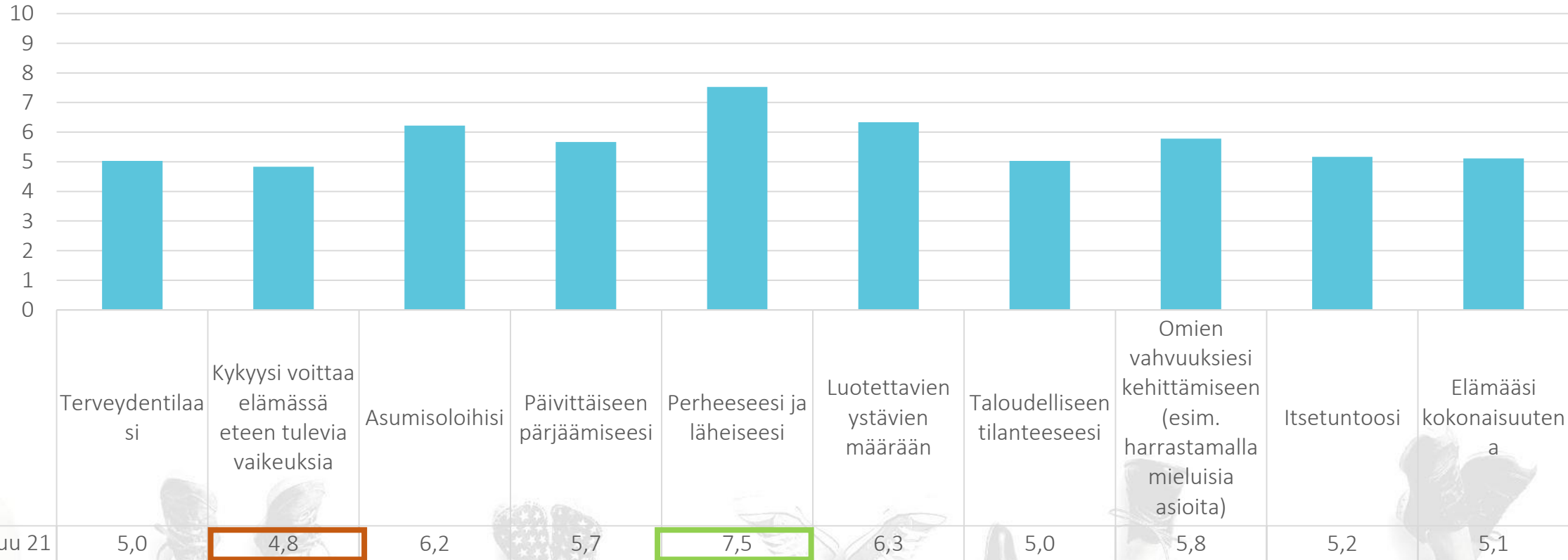
Muutos (N=20)



-muutoksen havaitseminen> konkreettiset teot> edistävät ja haastavat tekijät

3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA TYYTYVÄINEN OLET SEURAAVIIN ASIOIHIN?

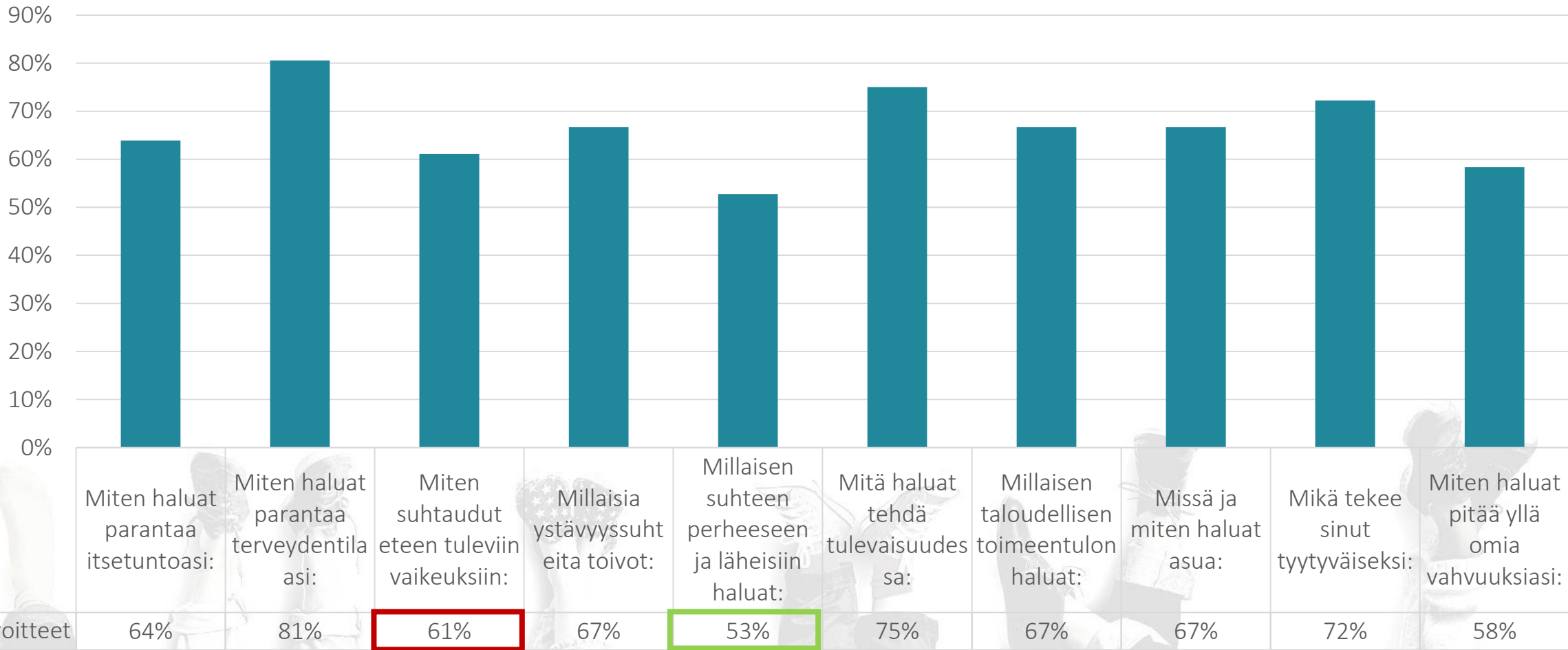
Aloitustilanne syyskuu 2021



-tausta tavoitteille> alustava käsitys muutosvalmiudesta> yhteistyöverkostosta

3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA ASIOISTA TULISI MUKAVAMPIA?

Aloitustilanne, asetettujen tavoitteiden jakautuminen

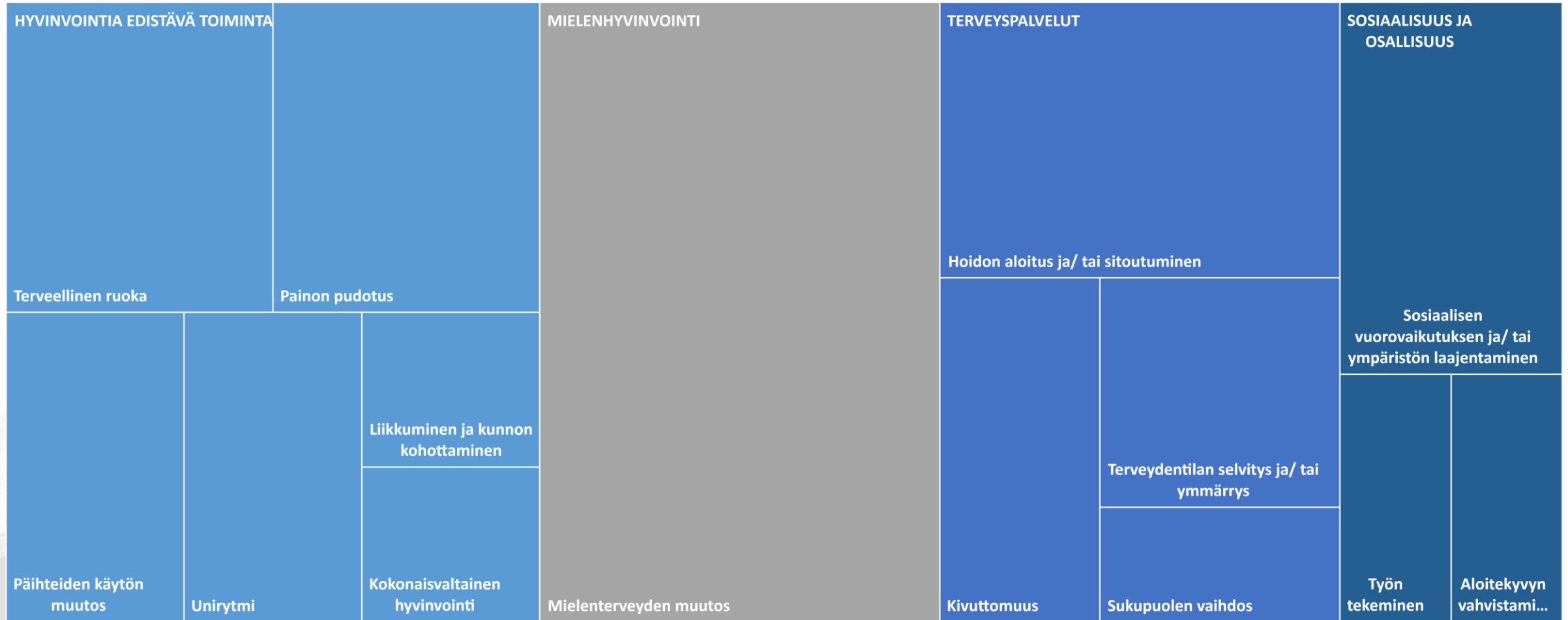


■ Kirjatut tavoitteet

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Kysely, syyskuu 21 | 5,0 | 4,8 | 6,2 | 5,7 | 7,5 | 6,3 | 5,0 | 5,8 | 5,2 | 5,1 |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

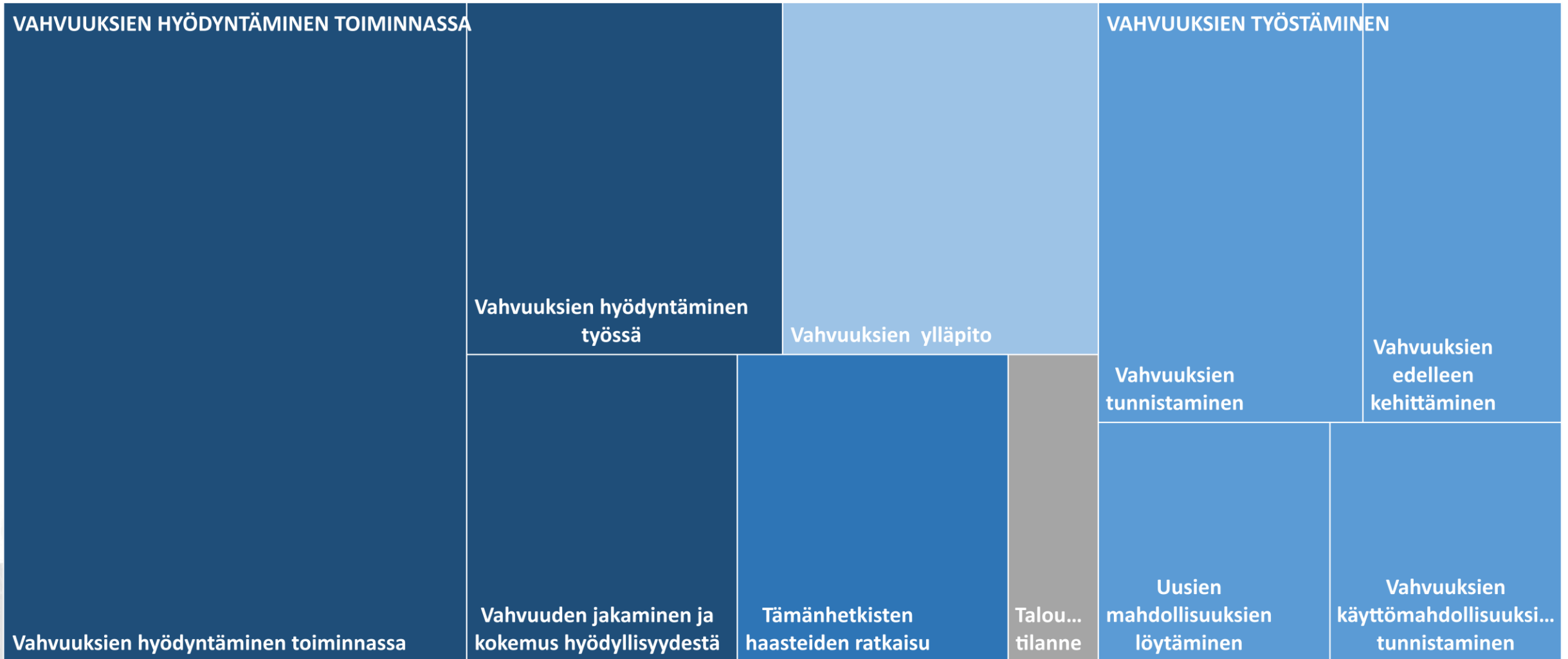
3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA ASIOISTA TULISI MUKAVAMPIA?

Tavoite: Miten haluat parantaa terveydentilaasi? (N=35)



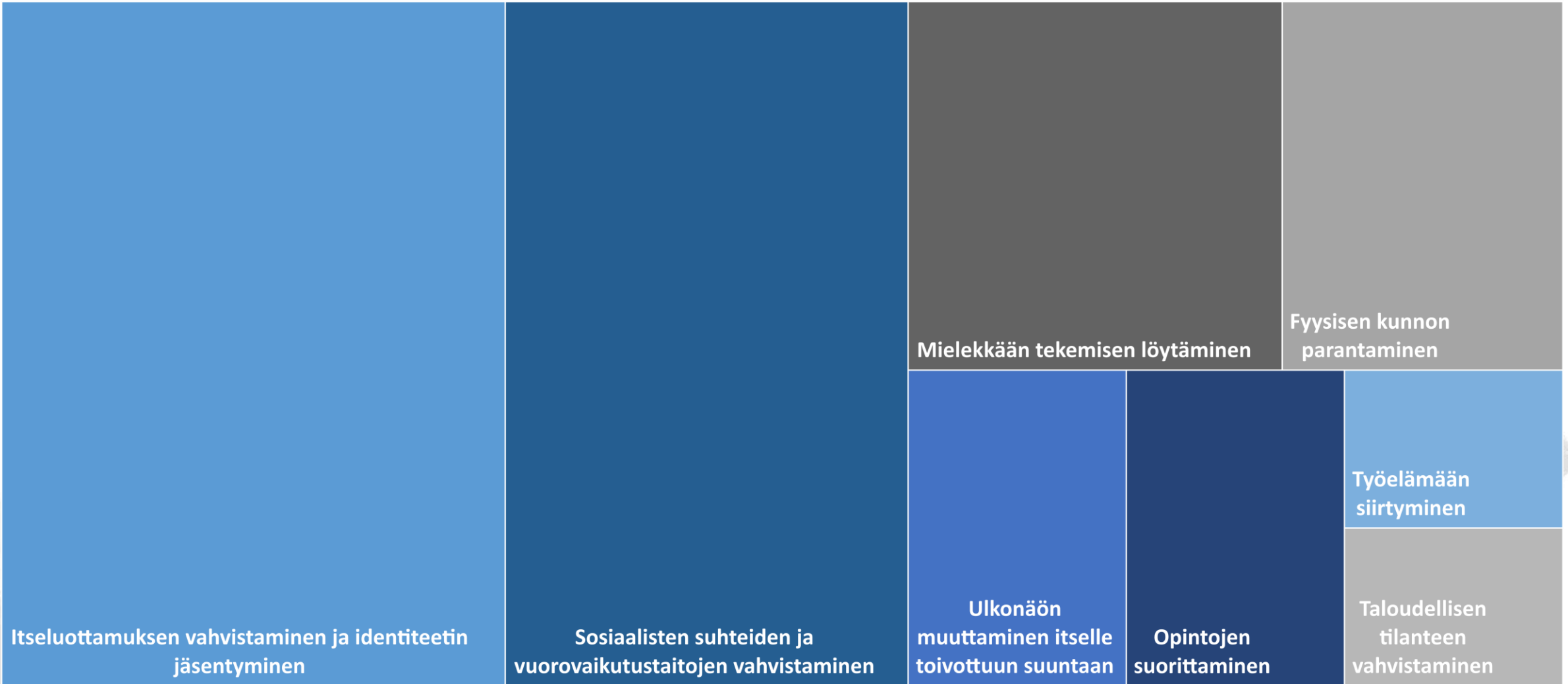
3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA ASIOISTA TULISI MUKAVAMPIA?

Tavoite: Miten haluat ylläpitää vahvuksiasi? (N=37)



3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA ASIOISTA TULISI MUKAVAMPIA?

Tavoite: Miten haluat parantaa itsetuntoasi? (N=33)



3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA ASIOISTA TULISI MUKAVAMPIA?

Tavoite: Mikä tekee sinut tyytyväiseksi? (N=54)

| | | | | | |
|---------------------|--------------------------|----------|-------------|-----------------------------|--------------------|
| SOSIAALISET SUHTEET | TEKEMINEN | | | MATERIA | |
| | | | | Taloudellinen tilanne | Ruoka |
| | | | | Esineet ja asiat | |
| Ihmissuhteet | Mieluisa tekeminen | | | HYVINVOINTI JA IDENTITEETTI | |
| Eläimet | Kokemus hyödyllisyydestä | Työelämä | Onnistum... | Arjen hyvinvointi | Itsensä hyväksy... |

3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI: KUINKA ASIOISTA TULISI MUKAVAMPIA?

Tavoite: Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa? (N=47)

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------------|--|-------------|----------------------|------------------------|--|-------------------------|-------------------|--|
| TYÖELÄMÄ-JA OPINTOPOLKU | | Vakaa toimeentulo | | Uusi työura | | KOKEMUS HYVINVOINNISTA | | | | |
| | | Yrittäjyys | | Kuntouttava | Oman alan löytäminen | | | Mielekäs tekeminen | Ympäristön muutos | |
| | | | | | | | | Toimintaan sitoutuminen | | Kokemus fyysisestä ja/ tai psyykkisestä hyvinvoinnista |
| | | | | Opinnot | Työelämä | | | | | |

3X10D > tilannekuva

