

## - VALMAN KAUTTA VAUHTIA -

*"Tunnen tulleetni kuulluksi.  
Saan puhua asiasta kuin asiasta ja  
saan neuvoa ja tukea huoliini ja ongelmiini."*

### 1. TÄSTÄ LÄHDIN



- Opiskelen Valmassa, lähdin mukaan VarmaStartin yksilövalmennukseen opintojen alkumetreillä
- Oma tulevaisuus mietityttää, mihin minusta oikein on?
- Raha-asiat stressaa, muutenkin ahdistaa ja masentaa.

### 2. TAVOITTEENI

- Suorittaa Valmaopinnot loppuun
- Tulevaisuuden suunnitelmien selkiytyminen
- Itsenäistyminen ja raha-asioiden kuntoon saaminen



### 3. MATKAN VARRELLA

- VALMA-opintojen suorittaminen ammatillisena kuntoutuksena
- Muutto omaan asuntoon
- Motivoituminen lääkitykseen
- Oman opintoalan löytäminen, mihin aion hakea valman jälkeen
- Uni- ja ruokarytmin paraneminen



### 4. TÄSSÄ OLEN NYT

- Aloitin opinnot amiksessa heti Valman jälkeen
- Olen löytänyt itselleni harrastuksen
- Käyn säännöllisesti vertaistukiryhmän tapaamisissa
- Tarvitsen vielä tukea opintojen aikatauluttamiseen liittyen ja oman ammatti-identiteetin rakentamiseen, näitä asioita haluan työstää yksilövalmennuksessa vielä opintojen alettua.

