

Paula Saikkonen (toim.)

KEHRÄN TYÖKIRJA HURMOKSESTA HANKKEISIIN

Terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyisyyttä

HELSINKI
2004

Kehran työkirja
Hurmoksesta hankkeisiin

Julkaisija:

Opiskelijoiden hyvinvointihanke Kehrä
Kustannettu opetusministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön tuella

Painos:

1000

Ulkoasu:

Paula Saikkonen

Painopaikka:

Tampereen Yliopistopaino 2004

SISÄLLYS

Esipuhe Kristina Kunttu ja Totte Vadén	6
KEHRÄ-hankkeita kolmen vuoden ajan Paula Saikkonen	8
Opiskelijoiden hyvinvointiryhmät Paula Saikkonen	11
Joensuun yliopiston opiskelutukiryhmä Eija Vänskä	14
Gradu haltuun -luento Kuopiossa Elisa Jokelin	
Minigolf -tapahtuma uusille opiskelijoille Sanna Kyröläinen	19
Opintopsykologitoiminnasta Turun yliopistossa lukuvuonna 03/04 Ari Kaukinen	21
Ergonomiaa materiaali- ja kalliotekniikan osastolla Kati Virtanen	25
Esiintymisjännitys ja KEHRÄ Paula Saikkonen	27
Helpotusta opiskelijan stressiin Sirkku Mikkola	30
Hyvän hankkeen muistilistaa Paula Saikkonen	32
Mitä Kehrän jälkeen? Lauri Korkeaoja	35
Liitteet 1-3	

ESIPUHE

Opiskelijoiden hyvinvointihanke Kehrän ajatus syntyi YTHS:n järjestämässä terveyden edistämisen seminaarissa, johon ensimmäistä kertaa kutsuttiin myös opiskelijajärjestöjen edustajia. Erään keskusteluryhmän aiheena oli yhteistyö liikunta-asioissa. Siitä nousi ajatus yhteisestä hyvinvointihankkeesta. Suunnitelmien taivasiin ulottuvat tavoitteet ja terveydenhuollon niukoiksi tiedetyt resurssit kohtasivat niin, että todettiin tarvittavan todellista hurmista hankkeen toteuttamiseksi. Hurmos-hankkeeksi sitä aluksi kutsuttiinkin! Hankkeen toteuttamiseksi ruvettiin YTHS:n terveystyöryhmässä kuitenkin tekemään perusteellista ja realistista työtä.

Hankkeen laajuus välillä hirvitti, mutta ainakin ajatuksellista vahvistusta tarjosi Terveyden edistämisen keskuksen silloisen toiminnanjohtajan Harri Vertion esittämä yhteiskunnan hyvinvointitoimintaa kuvaava ”kaavio”, jossa oli kymmeniä erilaisia laatikoita ja niiden välillä nuolia kaikkiin mahdollisiin suuntiin. Ajatuksena oli, että yksittäisen oikeaan suuntaan osoittavan nuolen vaikutus on vielä lähes olematon, mutta kymmenillä samaan suuntaan osoittavilla nuolilla jo on merkitystä. Tämä tuki ajatustamme ruveta rakentamaan hanketta, jossa on paljon erityyppisiä toimijoita ja paljon kohteita. Tämä idea on koko ajan ollut hankkeen vahvuus, mutta myös sen vaikeus.

Yhteisöjen tasolla tavoitteena on ollut fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen opiskeluympäristön terveellisyyden edistäminen. Se edellyttää vaikuttamista opiskelukulttuuriin, joka vallitsee niin yliopistoissa kuin opiskelijamaailmassakin. Tähän tehtävään pureutuminen tuntui alun perin äärimmäisen vaativalta ja vaikealta. Osoittautui kuitenkin, että samoja ajatuksia ja toimintaa oli jo olemassakin. Yliopistoissa oli meneillään monenlaisia opintojen kehittämishankkeita, jotka olivat yhdenmukaisia Kehrän hyvinvointitavoitteiden kanssa, vaikeivät ne hyvinvointitavoitteista olleet lähteneetkään. Esimerkiksi monet opintojen ohjaukseen, opiskeluyhteisöjen vahvistamiseen ja opintopsykologitoimintaan liittyvät uudistukset ja aloitteet ovat omien tavoitteidensa ohessa myös selvästi opiskelijoiden terveyttä edistäviä ja rakenteellisia ratkaisuja opintojen toteutumisessa. Niitä Kehra on ollut myös osaltaan tukemassa.

Samoin ylioppilaskunnissa oli koettu tarvetta nostaa päihitteettömyyttä toiminnassa esiin. On myös viritetty ajatusta suunnata opiskelijajärjestöjen omaa toimintaa yhä enemmän terveitä elämäntapoja suosivaan suuntaan. Opiskelijayhteisöjen haurastumista vastaan oli Nyyti ry. käynnistänyt jo hieman aiemmin oman yhteisöllisyysprojektinsa.

Kehrä on käytännöllinen hanke. Se syntyi käytännön potilastyötä tekevien ja opiskelijajärjestöjen toimijoiden yhteistyönä. Sen muodot ovat nousseet paikallisista tarpeista ja paikallisten resurssien säätelemänä. Sen erilliset hankkeet ovat mitä suurimmassa määrin käytännön toimintaa – ei suinkaan vain juhlapuheita tai muistioita, vaikka niitäkin toki tarvitaan.

Yhteistyö on ollut kantava teema ja voima; verkostoitumista on pyritty tukemaan kaikin mahdollisin tavoin: saattamalla eri organisaatioiden väkeä yhteisen pöydän ympärille, ohjaamalla rahoitusta yhteistyöhankkeisiin, osoittamalla asioita, joita voi tehdä yhdessä. Tällä tavalla on luotu opiskeluterveydenhuollon alueelle uusia näkymiä ja vaikutusmahdollisuuksia.

Käytännön hankkeet ovat olleet tärkeitä, paitsi tietysti uusien toimintamallien luomiseksi ja levittämiseksi, myös siksi, että yhdessä tekemällä tutustuu toiseen organisaatioon parhaiten. Muun muassa tätä tarkoittaa Kehran strategiaan kirjattu toteamus: ”Tavoitteena on vaikuttavuus, joka on enemmän kuin se toiminta mitä synnytetään.” Vaikkei ensimmäinen yhteinen hanke toimisikaan, on syntyneiden verkostojen kautta helpompi jatkaa yhteistyötä ja sopiva toiminta voi syntyä aivan toisista aineksista. Tämä on ollut nähtävissä kolmen peräkkäisen vuoden Kehran hankerahan anomuksia tarkasteltaessa. Siksi Kehrässä ei voi puhua lainkaan epäonnistuneista hankkeista.

Tässä julkaisussa esitellään kuitenkin ns. onnistuneita hankkeita, jotka ovat tuottaneet paitsi verkostoitumisia, myös uudenlaisia tai ainakin vahvistuneita käytäntöjä. Julkaisun tavoitteena on edelleen kehittää uutta hyvinvointiajattelua suomalaisessa opiskelukulttuurissa sekä vakiinnuttaa jo suotuisasti toteutuneita toimintamuotoja niin yliopistojen, opiskelijajärjestöjen kuin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiönkin kentässä.

Kristina Kunttu
Kehran projektipäällikkö 2002-2003
yhteisöterveyden ylilääkäri, YTHS

Totte Vadén
Kehran johtoryhmän puheenjohtaja
yhteisöterveyden vastaava psykologi,
YTHS

Paula Saikkonen

KEHRÄ-HANKKEITA KOLMEN VUODEN AJAN

Opiskelijoiden hyvinvointiprojekti Kehrän aikana on käynnistetty lukuisia hankkeita. Tähän kirjaseen niistä on valittu vain muutamia. Hankkeet edustavat laajasti Kehrän kirjoja. Paljon onnistuneita hankkeita on tästä jätetty pois. Oikeastaan, jos ihan tarkkoja ollaan ei Kehrässä ole epäonnistuneita hankkeita ollut lainkaan. Kehrä-rahoituksen turvin eri paikkakunnalla on voitu kokeille uusia toimintatapoja ja -muotoja. Jotkut niistä on hyväksi havaittuja ja ne ovat vakiintuneet osaksi normaalia toimintaa sellaisenaan. Osa hankkeista on kokeilukerran jälkeen haudattu, mutta tällöinkin ne ovat synnyttäneet verkostoitumista suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Lisäksi ne ovat saattaneet antaa aivan uudenlaisia ideoita ja mahdollisuuksia eri organisaatioiden väliseen yhteistyöhön.

Hyvinvointityöryhmiä käsitellään tässä kirjasessa, koska ne turvaavat omalta osaltaan Kehrän jatkuvuutta tai pitäisikö sanoa Kehrä-ajattelun jatkuvuutta. Niitä on perustettu jo joillekin paikkakunnilla, jossakin niitä on ollut jo ennen Kehrää. Tässä kirjasessa esitellään tarkemmin Joensuun opiskelutukiryhmän toimintaa, joka heijastelee yhteistyön mahdollisuuksia parhaimmillaan. Hyvinvointityöryhmissä korostuu yliopiston tahto osallistua opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Yliopistot ja korkeakoulut ovatkin avaintoimijoita, kun puhutaan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisestä. Muualla pääsemme käsiksi lähinnä yksittäisiin tekijöihin, mutta yhteistyössä yliopiston kanssa on mahdollisuus työstää koko opiskelun kokonaisuutta. Sen takia on merkityksellistä, kun yliopiston strategiapapereissa on huomioitu opiskelijan hyvinvointi yhtenä kehittämisen kohteena. Eivät yliopiston strategiapaperit vielä opiskelijoiden hyvinvointia sinällään lisää, mutta ne tukevat niitä toimijoita ja henkilöitä yliopiston sisäpuolella, jotka näkevät asian tärkeänä. Hyvinvointi on osa laadukasta tutkintoa. Yksi keskeinen osa Kehrä-filosofiaa on ollut irtaantuminen suorittamisesta tai lähinnä menestyksen suorittamisesta. Sivistystä tai ajattelua ei opita pelkästään suorittamalla mahdollisimman paljon, mahdollisimman nopeasti vaan tarvitaan ajatteluprosessia, tiedon kiinnittämistä aikaisemmin opittuun ja luovuutta. Hyväksyttäköön kaikille myös yksilöllinen tahti asiantuntijaksi kasvamisen tiellä. Hyvinvoivasta opiskelijasta hyötyy lopultakin yliopisto, yhteiskunta ja toisinaan tiedekin.

Kehrä-projektissa on ollut isoja ja pieniä hankkeita. Hieman pienempää hanketta edustaa Kuopiossa toteutettu pro gradu -tutkielman tekijöille suunnattu luento, jolla tavoitettiin isot massat. Tutkielman teko näyttäisi olevan paikkakunnasta riippumatta varsin iso ponnistus opiskelijalle. Kirjankustantamot ovat tämän ainakin huomanneet, erilaisia graduoppaita on tarjolla hyllymetreittäin. Kuopion Gradu haltuun -hanke tuo hyvin esille sen, miten suhteellisen pienimuotoisella tuella voidaan kannustaa monia opiskelijoita samanaikaisesti kohtaamaan gradun teon ongelmat. Sosiaalinen tuki on myös olennaista graduntekijälle. Yksin tehdessä ongelmat helposti saavat kohtuuttomat mittasuhteet. Useimmiten jokainen joutuu kuitenkin kohtaamaan tietyt peruskysymykset lopputyössään: Miten yhdistän aineiston ja empirian? Mitä menetelmiä voin ja osaan käyttää? Mikä on tutkimusteoria? Kysymysten tulva jatkuu loputtomiin. Lopultakin kysymys on valintojen tekemisestä ja niiden perustelemista. Pro gradu -tutkielma on opinnäytetyö, usein se kai ymmärretään niin, että siinä pitäisi osoittaa oppineisuuttaan. Itse ymmärtäisin sen kuitenkin niin, että sen pitäisi olla osa oppimisprosessia. Siinä aikaisemmin kertynyttä tietoa pääsee hyödyntämään ja soveltamaan. Laajasti ottaen Kehrä-filosofiassa puhutaan myös tästä kysymyksestä. Arvo sinänsä on, että oman alan asiantuntijaksi kasvamista pidetään tärkeänä. Pelkästään opinnäytetöiden määrä ei saa olla ratkaiseva tekijä vaikka sillä rahoituksen kannalta onkin painoarvoa.

Vähintäänkin yhtä tärkeä kuin opintojen loppuvaihe, on opintojen alkuvaihe. Tampereella Kehrä-hankeella pyrittiin lisäämään vuorovaikutusta ainejärjestön, laitoksen ja uusien opiskelijoiden välillä. Omaan ainelaitokseen kiinnittymisen on erilaisissa selvityksissä havaittu edistävän opintojen etenemistä. Tämä ei ole mikään ihme kun mietitään mitä se käytännössä tarkoittaa. Integroituminen omaan ainelaitokseen tarkoittaa muun muassa tietoa siitä, mitä laitoksella opetetaan ja tutkitaan, keitä siellä opiskelee ja mistä voi tarvittaessa kysyä neuvoa. On aika vaikeaa olla oikealla alalla, jos ala jää vieraaksi opintojen alkuvaiheessa. Yliopistomaailmassa on myös paljon helpompi suunnistautua, kun on joku jolta voi kysyä tarvittaessa neuvoa. Puhumattakaan sitten siitä, miten paljon se helpottaa kun on joku, jolta voi tarvittaessa kysyä lainaksi muistiinpanoja, kerrata tenttiin yhdessä tai vuorotella vaikeasti saatavien tenttikirjojen kanssa. Yksittäisen opiskelijan hyvinvointia edistetään tehokkaasti laitostasolla, siellä pienetkin toimet kantavat usein hedelmää.

Kehrä on vuosittain tukenut opintopsykologien toimintaa. Ensimmäisistä hankerahoista vuonna 2002 tuettiin taidekorkeakoulujen yhteistä hanketta ”Onko rankkaa?”. Sittenmin on tuettu opintopsykologitoiminnan käynnistymistä Turun yliopistossa. Yliopisto-opiskelijoiden näkökulmasta opintopsykologi näyttäisi olevan palvelu, jolle on selvä tilaus. Opintopsykologit auttavat mm. opiskelustrategioihin, tenttijännitykseen, vastaus-tekniikkaan, tiedon muokkaamiseen, motivaatio-ongelmiin ja graduongelmiin liittyvissä kysymyksissä. Lyhyesti sanottuna apua tarjotaan teemoissa, joihin ei pääsääntöisesti löydy apua muualta. Opintopsykologitoiminnan hyvien tuloksien innoittamana myös joissakin muissa yliopistoissa ja korkeakouluissa kiinnostus opintopsykologitoimintaa kohtaan on herännyt. Rahoitus tai lähinnä sen puute on tietenkin hieman hidastava tekijä, mutta luultavaa on, että seuraavien vuosien aikana palvelua tullaan tarjoamaan entistä useammalla paikkakunnalla.

Esiintymisjännityskurssit ovat esimerkki hankkeesta, josta on lukuisia variaatioita eri paikkakunnilta. Esiintymisjännityskursseista on keskusteltu laajasti Kehrän aikana. Yhteen on tuotu puheviestinnän opettajia ja psykologeja, jotka ovat yhdessä paneutuneet esiintymisjännityksen problematiikkaan sekä siihen miten molempien osaamista voidaan hyödyntää esiintymisjännityskurssien ohjaamisessa. Esiintymisjännitys on tärkeä teema, kun huomioidaan, että miltei joka viides opiskelija kokee esiintymisen ongelmalliseksi. Useimmista yliopistoista löytyy ilmaisutaidon kursseja, joilla opiskelijat voivat kehittää omaa osaamistaan ja saada varmuutta esiintymiseen. Näissä kursseissa saattaa kuitenkin olla liian korkea kynnyksensä esiintymisjännittäjille. Onhan kursseilla useimmiten kyse juuri omien taitojen kehittämisestä, ei niinkään esiintymispelon lieventämisestä. Puheviestinnän opettajat ja psykologit lähestyivätkin Kehrän aikana esiintymisjännitysilmiötä eri tieteenalojen pohjalta. Tuloksena yhteisistä tilaisuuksista on monella paikkakunnalla aloitettu erityisesti jännittäjille suunnattuja kursseja ja etsitty uudenlaisia ryhmätoiminnan muotoja.

Kehrä-projektissa on panostettu opiskelijoiden sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden edistämiseen. Fyysiseen puoleen on keskitytty erityisesti tuetuissa liikunta- ja ergonomiahankkeissa. Kehrässä on tuettu Poltetta Puntissa -hankkeita eri paikkakunnilla, erilaisia ryhmiä ja ergonomiahankkeita. Vaikean kysymyksen on muodostanut liikunnallisesti passiivisten opiskelijoiden aktivoiminen liikunnan pariin. Liikkumisen edut ovat kiistattomat mm. stressinhallinnan kannalta. Kiireisen opiskelijan näyttää kuitenkin olevan vaikeaa löytää aikaa liikunnalle. Kehran aikana yhteistyö Yliopisto- liikunnan kanssa on monella paikkakunnalla tiivistynyt. Tämän ansiosta työ opiskelijoiden liikunnan lisäämiseksi jatkuu vielä Kehran jälkeenkin. Kortensa kekoon kantaneen myös liikkumisresepti, josta toivottavasti saadaan myös opiskelijoita liikkumisen pariin aktivoiva työväline. Liikkumisen edut ovat kiistattomat myös niskahartia-vaivojen ehkäisyssä, mutta opiskelijoiden tietoa opiskeluergonomiasta pitäisi myös lisätä. Tähän tähdättiin Otaniemessä, jossa hankkeen tarkoituksena oli lisätä opiskelijan tietoa opiskeluergonomiaan liittyvistä kysymyksistä.

Luentoja opiskelijalle tärkeistä aiheista on järjestetty eri aiheista. Lappeenrannassa kokoonnuttiin teemalla ”Elämää ja Erotiikkaa”. Hankkeessa mallia otettiin Joensuussa vastaavalla teemalla pyörineestä luentosarjasta. Opiskelijan elämänhallinta on ollut Kehrässä muutoinkin keskeinen teema. Monelta opiskelijalta näyttäisi olevan elämänhallinta kateissa tai ainakin puutteellinen. Vaikka kukaan ei voi elämäänsä hallitakaan, niin kyse on siitä, että jokaisella pitäisi olla kokemus oman elämänsä hallittavuudesta. Käytännössä tämä tarkoittaa, että opiskelijalla pitäisi olla kokemus siitä, että hän pystyy vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Hän voi esimerkiksi omilla ratkaisullaan, valinnoillaan ja toiminnallaan muuttaa joskus väijäämättömän oloisesti elämäänsä kuuluvaa kiirettä. Elämään pitäisi mahtua jotakin muutakin kuin opiskelua. Ihmissuhteet ovat osa joka päivästä elämää. Elämää ja erotiikkaa –luentoja on järjestetty Lappeenrannan lisäksi ainakin Tampereella ja Joensuussa. Nämä hankkeet ovat tukeneet Kehrafilosofian tavoitteista mm. yksilön voimavarojen vahvistumista. Elämän hallinnan tukemiseen liittyvät läheisesti myös stressinhallinnan kurssit. Kursseilla on pohdittu

mm. kiireen syntyä ja sitä, miten stressiä on mahdollista vähentää. Kurssisisältö, jonka opiskelu tekisi hyvää varmasti itse kullekin.

Kaiken kaikkiaan Kehran hankekirjo on ollut värikäs. Hankkeilla on vauhditettu keskustelua opiskelijoiden hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä, sitäkin tärkeämpää on ollut hankkeiden tuottama verkostoituminen paikkakunnittain. Kehran tuottamien ja vahvistamien verkostojen kautta opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen voi jatkua. Jatkossa toivottavasti löydetään uudenlaisia yhteistyömuotoja ja hyvät paikalliset mallit leviävät myös valtakunnallisesti. Konkreettisten työkalujen tuottaminen on vasta alkanut, siitä esimerkkinä työkirjan liitteenä olevat ilmapiiribarometri ja Helsingin aseman tiedekuntavastuuhenkilöille tarkoitettu itsearviointi. Ne ovat sovellettavissa varmasti myös muilla paikkakunnilla. Kehran antia kannatta vielä perata ainakin pari vuotta. Kuluneen kolmen vuoden aikana on opittu ja saatu aikaan paljon. Syntynyt tietotaito kannattaa hyödyntää täysimääräisesti, viimeistä pisaraa myöten!

*Kehraan ja Kehra-hankkeisiin voi käydä tutustumassa Kehran internetsivulla
<http://www.yths.fi/kehra>*

Paula Saikkonen

OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTITYÖRYHMÄT

Kehran alkutaipaleella konkreettiseksi tavoitteeksi asetettiin, että jokaisesta YTHS:n toimipiiriin kuuluvasta yliopistosta ja korkeakoulusta tulisi löytyä oma Kehra-yhdyshenkilönsä. Samassa yhteydessä päätettiin täydentää YTHS:n terveystyöryhmiä yliopiston ja korkeakoulujen edustuksella, jolloin niistä tulisi ns. Kehra-ryhmiä. Ruokahalu kasvaa syödessä ja projektin loppumetreillä tavoitteenasettelua tarkastettiin uudelleen. Nyt tavoitteeksi asetettiin se, että yliopistoissa ja korkeakouluissa toimisivat omat opiskelijoiden hyvinvointityöryhmät tai vastaavat.

Kuluvan vuoden aikana yliopistovetoisia hyvinvointityöryhmiä onkin perustettu. Keskustelu on käynyt vilkkaana; mikä on työnjako YTHS:n terveystyöryhmän ja hyvinvointityöryhmän välillä? Miten virallinen yliopistovetoisen työryhmän pitäisi olla? Laimentaako virallistaminen innostuneisuutta ja tekemisen riemua Kehra-ryhmässä? Mitä hyötyä uuden ryhmän perustamisesta on? Lisääkö uusi työryhmä vain kokousten

määrä? Minkälaisia tavoitteita tämän kaltaisille työryhmille voidaan asettaa? Minkälaisia malleja on olemassa? Miten kokoustamisesta päästään toimintaan? Keitä hyvinvointityöryhmään pitäisi osallistua?

Absoluuttisia vastauksia kysymyksiin on mahdotonta antaa. Paikalliset olosuhteet tunnetaan parhaiten paikallisesti ja paras toimintamalli syntyy kullakin paikkakunnalla kaikkien kolmen keskeisen tahon (yliopisto, ylioppilaskunta, YTHS) vuorovaikutuksessa. Luonnollisestikin mallia kannattaa ottaa muualta, eikä pyörää kannata keksiä aina joka paikassa uudestaan. On myös joitakin peruseräilyä, joihin työryhmän kokoonpanon ja toiminnan suunnittelussa kannattaa kiinnittää huomiota.

Ennen työryhmän perustamista kannattaa huolellisesti miettiä, miksi työryhmä on tarpeen perustaa? Joillakin paikkakunnilla on jo ennen Kehrää ollut toiminnassa sellaisia työryhmiä, joissa edustettuna ovat olleet yliopisto, ylioppilaskunta ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Miksi -kysymys on tärkeä, koska se linjaa työryhmän tavoitteenasettelua. Kun alustava tavoitteenasettelu on pohdittu, voidaan ryhmän kokoonpanon hahmotteleminen aloittaa.

Esimerkkinä kerrottakoon Helsingin yliopiston hyvinvointityöryhmän perustamisesta. Työryhmä juontaa juurensa vuosina 2002-2003 pyörineeseen opiskelijoiden hyvinvointihanke Hyrrään. Hankkeen loppuvaiheessa todettiin, että ohjausryhmä on toiminut hyvänä keskustelufoorumina ylioppilaskunnan, yliopiston ja YTHS:n välillä. Yhteyden ylläpitäminen nähtiin tärkeänä myös projektin jälkeen. Kun Helsingin yliopiston strategiaan sekä opetuksen ja opintojen kehittämisen ohjelmaan kirjattiin henkilökunnan ja opiskelijoiden hyvinvointi yhtenä tärkeänä kehittämiskohteena, luotiin hyvä perusta hyvinvointityöryhmän perustamiselle. Hyrrä-hankkeen ohjausryhmään verrattuna nähtiin ehdottoman tarpeellisena se, että työryhmään saadaan laajempi edustus yliopistosta.

Toisena esimerkkinä kerrottakoon Hämeenlinnassa toimivasta kriisityöryhmästä, joka perustettiin syyskuussa 2003. Idea ryhmästä syntyi keväällä, jolloin pari musiikinlehtoria kiinnitti huomiota opiskelijoiden heikokseen jaksamiseen musiikkiharjoitustunneilla. Lehtorit kuuluivat monenlaisia elämäntarinoita pianon ääressä. Muutamien epävirallisten keskustelujen ja yhteydenottojen jälkeen ryhmä perustettiin. Ryhmässä edustettuina ovat YTHS, Opettajankoulutuslaitoksen henkilökunta ja opettajat, opiskelijat ja evankelisluterilainen seurakunta.

Ryhmän kokoonpano ja tarvelähtöisyys ovat tärkeitä, mutta niin ovat myös tavoitteet ja resurssit. Kun edistetään opiskelijoiden hyvinvointia, olisi tärkeää myös itse voida hyvin. Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen ei hampaat irvessä onnistu. Tiivistettynä, pitäisi pyrkiä näyttämään hyvää esimerkkiä omassa työssään. Työryhmän jäsenten motivaation kannalta on tärkeää, että työryhmälle asetetut tavoitteet ovat selvät, niiden toteutumista voidaan ainakin joltakin osin seurata ja työryhmän on käytännössä mahdollista saavuttaa tavoitteet. Tähän luonnollisestikin liittyvät läheisesti resurssikysy-

mykset. Tavoitteiden ja resurssien tulisi olla tasapainossa siten, ettei opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen ole kenenkään ”selkänahasta” vaan pikemmin omaan työhön lisäarvoa tuottava ja iloinen asia. Hyvin määritellyt tavoitteet ovat myös osallistujien motivaation kannalta olennaisia. Kukapa meistä ei haluaisi osallistua sellaisen työryhmän työskentelyyn, joka on aikaansaava ja jossa asioita saadaan todella vietyä eteenpäin? Parhaimmillaan osallistuminen ryhmän toimintaan antaa potkua ja uutta intoa omaan työhön. Jos monen kokemus työryhmästä on se, ettei sillä ole mitään arvoa, kokouksissa istuminen on ajantuhlausta ja homma ei etene, niin nykyisessä varsin kiireisessä työelämässä on asioita, jotka varmasti ajavat kokouksien osallistumisen ohi. Eivätkä kokoukset itsessään voikaan olla itseisarvo.

Tavoitteenasettelua luonnollisestikin määrittää se tarve, miksi työryhmä on perustettu. Hyvinvointityöryhmien ja Kehrä-ryhmien tavoitteiden variaatio on valtaisa. Tähän luonnollisestikin vaikuttaa se, että paikkakunnat, yliopistot ja korkeakoulut ovat varsin erikokoisia. Turun yliopiston hyvinvointityöryhmän tavoitteet ovat samankaltaisia kuin Helsingin yliopistossa. Kuopiossa ensi syksystä lähtien Kehrä on osa ARVIKEtta (opetuksen arviointi ja kehittämisneuvosto) siten, että noin kaksi kertaa vuodessa pidetään Kehrä-Arvike kokous. Arvikkeen puheenjohtajana toimii opetuksesta vastaava vararehtori ja sihteerinä opintoasioiden osaston johtaja. Kun Kehrä on tähän asti ollut varsin tapahtumapainotteinen, ollaan painopistettä siirtämässä Kehrä-Arvikkeen myötä keskustelemaan suuntaan. Laajemman keskustelun avulla toivotaan, että opiskelijan hyvinvointia heikentävät ongelmakohdat kampuksella saadaan aikaisempaan paremmin kartoitettua.

Koska tämän päivän maailmassa resurssit ovat aina niukat, kannattaa lähtökohtaisesti kartoittaa, mitä kaikkea palveluja, toimintaa ja tukea opiskelijalle on paikkakunnalla tai kampuksella tarjolla. Ovatko kaikki toimijat tietoisia esimerkiksi olemassa olevista liikuntapalveluista tai opiskelijan tukipalveluista? Osataanko opiskelija ohjata aina oikeaan paikkaan apua ja tukea saamaan? Miten ylioppilaskunta edistää opiskelijoiden hyvinvointia? Mikä terveystyöryhmän rooli on paikkakunnalla? Osallistuuko YTHS opintotukilautakunnan työskentelyyn? Isoimmilla asemilla terveystyöryhmän ja hyvinvointityöryhmän tehtävien jako on ollut selvä. Hyvinvointityöryhmä on selvästi yliopistovetoinen. Siinä on edustettuna enemmän yliopiston toimijoita ja YTHS:n tehtävänä on toimia ryhmässä lähinnä asiantuntijana kun taas terveystyöryhmässä edustettuina ovat YTHS:n eri linjat (hammashuolto, terveyden- ja sairaanhoito ml. fysioterapia, mielenterveys), ylioppilaskunnat ja mahdollisesti yliopisto.

Ehkäpä viimeinen vaihe työryhmän perustamisessa on sen pohtiminen, miten tavoitteiden toteutumista ja ryhmän toimintaa voidaan seurata ja arvioida. Vähimmillään seuranta tarkoittaa ainakin sitä, että tapaamiset ja tapahtumat dokumentoidaan tavalla tai toisella. Aika ajoin on ihan hyvä myös tehdä hieman itsearviointia työryhmän sisäpuolella ja visioida tulevaa. Vuosittain asetetut tavoitteet (toimintasuunnitelmat) ja työryhmän toiminnan raportointi (toimintakertomus) vievät eteenpäin ja helpottavat henkilö- vaihdoksissa.

Hyvinvointiryhmien toiminnan variaatio on laaja. Paras asiantuntemus siitä, mikä toimii kullakin paikkakunnalla parhaiten löytyy itse toimijoilta. Tyhjältä pöydältä ei kuitenkaan ole tarpeen lähteä vaan on hyvä tutustua muiden paikkakuntien malleihin ja pohtia niiden pohjalta oma toimintamalli. Tietoa eri paikkakuntien malleista löytyy Kehrän internetsivuilta.

Kirjoittaja on toiminut Kehrän projektipäällikkönä vuoden 2004

Eija Vänskä

JOENSUUN YLIOPISTON OPISKELUTUKIRYHMÄ

Joensuun yliopisto perusti syksyllä 2001 moniammatillisen opiskelutukiryhmän, joka kokoaa yhteen opiskelijoiden ohjauspalveluita tarjoavat toimijat. Ryhmässä ovat edustettuina opiskelijat, ylioppilaskunta, tiedekunnat ja laitokset, kielikeskus, opiskelijapalvelut ja opintotukilautakunta, opintoteknologiakeskus, luterilainen yliopistotyö, opiskelijoiden vertaistuki Ätäkkä, työvoimatoimisto ja YTHS.

Ryhmän päätavoitteena on tukea opiskelijaa ja henkilökuntaa varsinkin erityistä ohjausta vaativissa tilanteissa. Tavoitteena on, että opiskelija löytää tarvitsemansa tuen ja ohjauksen mahdollisimman helposti. Opiskelutukiryhmän toimintaan kuuluu ohjauspalveluista tiedottaminen, ohjaukseen liittyvän koulutuksen järjestäminen sekä konsultaatiopalvelujen organisointi erityistä tukea vaativiin ohjaustilanteissa. Opiskelutukiryhmän toiminta on osa valtakunnallista Kehä-toimintaa.

Taustaa ja tavoitteita

Huhtikuussa 2000 järjestettiin Joensuun yliopistossa ensimmäistä kertaa ohjaustyötä tekevien verkostoitumispäivä, jonka tarkoituksena oli lisätä tietoa yliopistossa annettavasta ohjaus- ja neuvontatyöstä kokonaisuudessaan. Kipinä tilaisuuden järjestämiseen tuli vähäisestä tiedosta sen suhteen, mitä ohjaus- ja neuvontapalveluita opiskelijoille järjestetään Joensuun yliopistossa. Verkostoitumispäivänä tehdyssä kyselyssä tuli ilmi tarve lisätä koulutusta ohjauksesta, parantaa tiedonkulkua eri toimijoiden välillä ja parantaa henkilökunnan valmiuksia kohdata kriisissä oleva ja mielenterveysongelmia poteva opiskelija.

Joensuun yliopiston puolelta yhteistyötä lähtivät kehittämään uraohjaaja Kirsi Vallius-Leinonen ja amanuenssi Satu Kouki opiskelijapalveluista. Ensimmäinen kokous pidettiin 21.05.2001. Kokouksessa olivat mukana yllämainittujen henkilöiden lisäksi Joensuun yliopiston ylioppilaskunnasta koulutuspoliittinen sihteeri Anne Ilvonen ja sosiaali-poliittinen sihteeri Henrik Haapajarvi, YTHS:n edustajina vastaava lääkäri Eija Vänskä, terveyskasvatuksen yhdyshenkilö terveydenhoitaja Mirja Räsänen, yleislääkäri Leena Savolainen, neuvontapsykologi Marjut Vainio ja palvelusihteerit Ulla Haantio ja Sinikka Sorsa. Kokouksessa päätettiin jatkaa toimintaa siten, että mukaan kutsutaan jatkossa myös opiskelijapastori ja yliopiston eri laitosten edustajia.

Opiskelutukiryhmän perustamisen taustalla olivat käytännön ohjaustyössä esille tulleet tarpeet tiiviimpään yhteistyöhön eri ohjauspalvelujen välillä, erityisesti vaativissa ohjaus-tilanteissa. Opiskelijat eivät myöskään tunteneet riittävästi ohjauspalveluita. Henkilöstön ohjaustaitoja tulisi myös kehittää. Tiedottamista ohjaus- ja opintojen tukipalveluista tulisi myös tehostaa. Opiskelutukiryhmän perustamiseen vaikutti vahvasti YTHS:n, SYL:n ja OLL:n Kehrä-projekti sekä Korkeakoulujen arviointineuvoston vuonna 2001 julkaistun raportin ”Opintojen ohjaus korkeakouluissa” suositukset.

Opiskelutukiryhmä virallistettiin 2.10.2001 vararehtori Teuvo Pohjalaisen ja opiskelija-palveluiden päällikön Erja Widgren-Sallisen allekirjoittamalla päätöksellä. Ryhmä toimii yhdysiteenä opiskelijoita ohjaavien tahojen välillä. Päätaavoitteena on opiskelijoiden ja henkilökunnan tukeminen erityistä ohjausta vaativissa tilanteissa. Tavoitteena on myös opiskelun ongelmatilanteiden ennaltaehkäisy, ohjaukseen liittyvän koulutuksen järjestäminen sekä ohjauspalvelujen tiedottamisen parantaminen.

Ryhmään kutsuttiin jäseniksi edustaja jokaisesta kuudesta tiedekunnasta, ylioppilas-kunnan edustaja, kaksi YTHS:n edustajaa, yliopistopastori, työvoimatoimiston ja urapalvelujen urakonsultti, opiskelijoiden vertaistuki Ätäkän edustaja, uraohjaaja ja opintotukilautakunnan sihteeri opiskelijapalveluista. Jokaiselle jäsenelle nimettiin varahenkilö.

Vuonna 2001 ryhmä haki toimintamuotojaan ja sai siis virallisen toimintaluvan. Samaisena vuonna kartoitettiin myös rajapintoja yliopistossa jo toimiviin muihin hankkeisiin, mm. OVI-ohjausta virtuaalisesti- hankkeeseen ja valmisteltiin ensimmäistä vuonna 2002 toteutunutta ohjauksen koulutuspäivää. Perustamisvuonna ryhmä kokoontui 5 kertaa.

Toiminta vuosina 2002-2004

Koko opiskelutukiryhmä kokoontuu kolme kertaa lukukaudessa ja kuusi kertaa lukuvuodessa. Ryhmä jakautui myös säännöllisesti kokoontuviin tiedotus- ja koulutus-ryhmiin sekä konsultaatioryhmään. Koollekutsujana toimii sihteeri. Puheenjohtaja vaihtuu vuosittain ja valitaan vuoronperään eri osallistujaryhmistä. Tiedotus- ja koulutusryhmä valmistelee järjestettäviä koulutuksia ja huolehtii niiden tiedottamisesta ja mainostamisesta sekä valmistelee Kehrä-rahahakemukset.

Konsultaatiotyöryhmä on suunnitellut erilaisia tapoja antaa asiantuntija-apua sekä laitosten henkilökunnalle että opiskelijoille erilaisissa pulmatilanteissa. Konsultaatio-ryhmä on toteuttanut laitosvierailut, joiden aikana on tehty tunnetuksi opiskelutukiryhmän toimintaa ja perehdytty kunkin laitoksen ongelmatilanteisiin.

Opiskelutukiryhmä on toteuttanut Kehrä-rahamurvin monia hankkeita. Vuosittain helmikuussa on järjestetty ohjauksen koulutuspäivä. Koulutuspäivillä aiheina on ollut mm. ohjauksen lähtökohdat ja menetelmät, koko opintokaaren kestävä ohjaus, kriisissä olevan opiskelijan kohtaaminen, gradujen tekoon liittyvät ongelmat, yliopistosta työelämään suuntautuminen.

Elämää- ja erotiikka- luentosarja on toteutettu kaksi kertaa vuosina 2003 ja 2004. Aiheina on ollut mm. yhdessä parisuhteen ongelmia, miehen ja naisen seksuaalisuutta käsitteleviä asioita, miesasiaa, lapsiperheen arkea.

Lukuvuonna 2002-2003 Kehrä-rahamurvin avulla käynnistyi gradutalli, joka on gradun tekemisen tukiryhmä. Gradutallissa on käsitelty konkreettisia gradun tekemiseen liittyviä ongelmia. Nykyään gradutalli jatkaa toimintaansa vakiintuneena osana Joensuun yliopiston toimintaa oman rahoituksen murvin.

Vertaistuutorointi hanke käynnistyi lukuvuonna 2003-2004. Sen tarkoituksena on tarjota opintojensa loppuvaiheessa oleville vertaistukea. Toiminnan sai käyntiin oikeustieteiden ja maantieteen laitokset.

Kehrä-rahamurvin tukemana toteutui lukuvuonna 2003-2004 ylioppilaskunnan ideoima ”Aurinkoinen marraskuu”- hanke, jossa opastettiin mm. ravinto-, esiintymisjärjennitys- ja venyttelyasioissa.

Opiskelutukiryhmä on toiminut varsin vilkkaasti ja ideoidut toiminnot ovat pääasiassa toteutuneet onnistuneesti. Parannettavaa on tapahtumien ilmoittelussa ja mainonnassa ja ryhmän tunnetuksi tekemisessä. Eri osapuolet ovat hyvin sitoutuneet ryhmän toimintaan ja saaneet lisää tietoa toistensa työskentelystä. Kontaktien otto on helpottunut, kun on opittu tuntemaan henkilökohtaisesti ryhmän jäsenet. Kehrä-rahoitus on auttanut useiden toimintojen järjestämisessä. Kehrä-projektista on saatu ideoita paikallisille hankkeille. Opiskelutukiryhmän toimintaa jatketaan Kehrä-projektin jälkeenkin. Ryhmän toiminta on sulautunut osaksi kunkin osapuolen normaalia työtä ja tuonut siihen uutta sisältöä.

Kirjoittaja toimii vastaavana lääkärimurvin Joensuun YTHS:ssä

Elisa Jokelin

GRADU HALTUUN -LUENTO KUOPIOSSA

26.11.2003 Kuopiossa Snellmania-rakennuksen suuressa luentosalissa istui 400 opiskelijaa ja graduohjaajaa kuulemassa graduguru Juha T. Hakalaa Chydenius-instituutista. Hakala luennoi pro gradun eri vaiheista aina aiheen rajaamisesta, aikataulun suunnitteluun, tietokantojen käyttämiseen ja kirjoittamisprosessiin. Kolmituntisen luennon pohjana Hakala käytti kirjaansa “Graduopas - melkein maisterin niksikirja”.

Hankkeen synty

Hanketta suunniteltiin Kuopion kehrä-työryhmässä, johon kuului ylioppilaskunnan, yliopiston ja YTHS:n edustus. Hankkeen isänä voidaan pitää silloista KYY:n sosiaalipoliittista sihteeriä Marko Rissasta, jatkovalmisteluihin osallistui koko ryhmä: opintotukisihteeri Anne Kokkonen opintoasioiden osastolta, terveydenhoitaja Mervi Tissari paikallisesta YTHS:stä, opintoneuvoja Minna Naumanen, opintoasiainpäällikkö Riikka Asikainen luonnon- ja ympäristötieteiden tiedekunnasta sekä Markon seuraaja Kirsi Aro.

Hanke haluttiin toteuttaa, koska sille nähtiin selkeä tarve. Suhteettoman suuren osan opiskelijakunnastamme muodostaa lopputyönsä kanssa painiskelevat opiskelijat, ja tähän ongelmaan haluttiin löytää uusia keinoja vaikuttaa. Järjestäjien kannalta helppo tapa on massaluento, ja hyvän luennoitsijan löydyttyä ei ollut ongelmallista lähteä tapahtumaa markkinoimaan.

Monet opiskelijat kokevat valtavia suoriutumispaineita ja ahdistusta opinnäytetyönsä kanssa ponnistelllessaan. Gradua ei nähdä realistisesti yhtenä noin 20 opintoviikon opintojaksona muiden opintojen joukossa, vaan sen tekemiselle asetetaan herkästi turhan suuria odotuksia. Tavoitteena oli saavuttaa mahdollisimman paljon opiskelijoita, joilla on ongelmia gradunsa kanssa ja tarjota heille hiukan lisää välineitä työskentelyyn.

Toteutus, jatko ja pohdintaa

Hanketta toteuttamassa olikehrä-työryhmä; markkinoimassa, kuljettamassa luennoitsijaa, tarjoamassa kahvitusta väliajalla ja ottamassa vastaan ilmoittautumisia. Rahoittajina mukana oli Kehrä, luonnontieteiden ja ympäristötieteiden tiedekunta sekä oppimiskeskus.

Toteutus onnistui hyvin, ainoana miinuspuolena mainittakoon ilmoittautumisia vastaanottaneen sosiaalipoliittisen sihteerin sähköpostin tukkeutuminen tapahtuman suuren suosion vuoksi. Jatkossa vastaavaa suunniteltaessa kannattaa esimerkiksi perustaa toinen postilaatikko tällaista varten. Kuopion yliopiston verkkosivustolla tulee jatkossa olemaan mahdollisuus ilmoittautua mm. KYY:n järjestämiin tapahtumiin ilman sähköpostiviestintää.

Tapahtuman innoittamana yliopiston oppimiskeskuksen yhteyteen perustettiin Gradukammari, jossa päivysti tiettyinä päivinä ja kellonaikoina eri tieteenalojen graduohjaajia. Heiltä opiskelija pystyi hakemaan ensiapua ahdistuksensa kanssa ilman, että omaa graduohjaajaansa, joka syystä tai toisesta ei ole saapuvilla tai häntä ei haluta tavata, tarvitsi lähteä tapaamaan. Kokeiluluontoinen kammari ei ollut menestys ja loppui kevään 2004 lopussa, kuten oli tarkoituskin. Syksyllä opetuksen arviointi- ja kehittämisneuvosto päättää jatkotoimenpiteistä, luultavasti laitoksia tullaan opastamaan ja tukemaan sisäisessä graduohjauksessa aiempaa vahvemmin.

Luonnontieteiden ja ympäristötieteiden tiedekuntaan perustettiin luennon jälkeen gradupiiri, jossa vertaistuen avulla etsittiin keinoja lievittää porukassa graduahdistusta keskustelun kautta. Ohjaajana toimi Riikka Asikainen.

Kirjoittaja toimi vuonna 2004 KYY:n hallituksen puheenjohtajana

Kehrä on myöntänyt toimintansa aikana stipendejä opiskelijoiden hyvinvointia käsitteleviin pro graduihin. Helsingissä on pyörinyt myös Kehrä-graduryhmä. Heinäkuussa 2004 ryhmän viidestä työstä kolme oli valmistunut.

Blomqvist, Johanna (2004): *Sosiaalinen tuki ja sen merkitys korkeakouluopinnoissa*. Helsingin yliopisto.

Luomala, Hanna (2003): *Terveiden sairastuttava velvoittavuus*. Näkökulmia terveyden ja sairauden vastuuajattelun eroihin korkeakouluopiskelijoiden käsitysten rakentumisen valossa. Helsingin yliopisto.

Ripatti, Milja (2003): *Korkeakouluopintojen koettu vaatavuus ja hallinnan ristiriidat*. WWW-kysely Tampereen yliopiston opiskelijoiden uupumisesta ja psykososiaalisista hallinnan mahdollisuuksista. Tampereen yliopisto.

Sanna Kyröläinen

MINIGOLF -TAPAHTUMA UUSILLE OPISKELIJOILLE

Ainejärjestö Interaktion tuutoriryhmä järjesti Kehrä-tuetun minigolf-tapahtuman 18.9.2003 Tampereen Pyynikillä. Mukaan kutsuttiin Tampereen yliopiston sosiologian ja sosiaalipsykologian laitoksen henkilökunta sekä saman laitoksen uudet opiskelijat. Osallistujista muodostettiin kolmen hengen opettaja-tuutori-uusi opiskelija –ryhmiä, jotka pelailivat radan läpi rennossa hengessä. Tapahtumaan oli hankittu myös pientä välipalaa ja lämmintä juotavaa.

Hankkeen toteutus

Idea minigolf-tapahtumasta syntyi, kun tuutoriryhmä mietti, miten laitoksen henkilökunta tulisi aikaisempaa paremmin tutuksi uusille opiskelijoille. Lisäksi koimme tarpeelliseksi ideoida tapahtumaa, jolla voisi parantaa opiskelijoiden ja laitoksen henkilökunnan vuorovaikutusta ja näin lisätä kuuluvuutta tiedealamme yhteisöön jo opintojen alkuvaiheessa. Tutustumista laitoksen henkilökuntaan on kyllä laitoshahvin merkeissä ollut, mutta ajatuksenamme oli tutustuminen myös epävirallisemmissa, rennommissa tunnelmissa.

Hankkeen suunnitteli ja toteutti tuutoriryhmä, mutta myös laitoksen henkilökunnan mielenkiintoa tämäntyyppiseen tapahtumaan kartoitettiin. Tapahtuman tarkoituksena oli, että rennon liikunnan yhteydessä opiskelijat voisivat tutustua fyysiseen ja sosiaaliseen opiskeluympäristöönsä, uuden asuinpaikkansa luontoon sekä yhteisen harrastusmahdollisuuteen. Samalla heille tarjoutuisi tilaisuus luoda uusia suhteita vanhempiin opiskelijoihin, laitoksen henkilökuntaan ja toisiinsa.

Suunnitteluvaiheessa varmistettiin radan käytön mahdollisuus syyskuun puolivälissä, kartoitettiin kustannukset sekä haettiin rahoitusta. Radoilla olisi pienellä sateellakin ollut mahdollisuus pelata, mutta sää olisi varmasti verottanut osallistujamäärää. Lisäksi tapahtumaan tilattiin syötävät ja juomiset. Tapahtumasta tiedotettiin laitoksen henkilö-

kunnan kahvihuoneen ja ainejärjestön ilmoitustauluilla sekä sähköisesti postituslistallamme. Lisäksi tapahtuma esiteltiin uusille opiskelijoille osana syksyn tuutorointiohjelmaa ja tarvittaessa jaettiin lisäinformaatiota.

Tapahtumapäivä oli syksyisen kolea, mutta aurinkokin pilkahteli pilvien lomasta. Tapahtuma aloitettiin petanque-pelillä ja syötiin välipalaa muita osallistujia odotellessa. Yhteensä tapahtumaan osallistui 26 henkilöä, uusia opiskelijoita oli 10 ja laitoksen henkilökuntaa 5. Loput olivat tuutoreita ja vanhempia opiskelijoita. Osallistujista muodostettiin kolmen hengen joukkueita, jotka lähtivät kiertämään rataa vapaaehtoisessa järjestyksessä. Kunkin yksilösuoritus kirjattiin ja laskettiin osaksi joukkueen tulosta. 18-reikäisen radan kiertäminen kesti reilusti yli kaksi tuntia. Sääntöjä ei noudatettu liian tiukasti, mutta erityisesti opettajat vahtivat toistensa suorituksia humoristisin kommentein. Osa tuutoreista kiersi rasteilla kannustamassa ja valokuvaamassa pelaajia. Innostuneisuus lyöntien onnistuttua ja keskittyminen vaikeimmilla rei'illä loivat yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, mikä osaltaan auttoi unohtamaan kolean sään. Pelaajat kävivät vielä muiden kanssa läpi lyöntikokemuksiaan munkin syömisen sekä kahvin ja mehun juomisen lomassa. Voittajajoukkueelle luovutettiin palkinnoksi karkkipussi, jonka he kuitenkin solidaarisesti jakoivat kaikkien kesken.

Pohdintaa

Tapahtuman toteutus onnistui hyvin, vaikka odotimme osallistujia paikalle enemmänkin. Alkusyksyn monet muut tapahtumat sekä sairastumiset rajoittivat osallistujamäärää. Pelailupaikalle saattoi erityisesti juuri Tampereelle muuttaneilla olla vaikea löytää, vaikka pyrimme antamaan selkeitä ohjeita paikan löytämiseen. Yliopiston läheiset paikat olisivat kuitenkin voineet saavuttaa suurempaa suosiota sekä opiskelijoiden että laitoksen henkilökunnan keskuudessa. Uusilla opiskelijoilla sattui tuona tapahtumailtapäivästä olemaan kurssi, jonka päättymisen jälkeen kaikki eivät välttämättä jaksaneet tulla suoraan Pyynikille.

Tällaisen tapahtuman järjestämisen suurimpana ongelmana on riippuvaisuus säästä. Meille sattui hyvä, syksyisen raikas ilma, mutta sateella pelailu ei olisi ollut mahdollista. Tapahtuman ilmoitukseenkin oli mainittava säävaraus. Sään puolesta parempi ajankohta olisi ollut keväällä, mutta tämä ei olisi niin hyvin toiminut osana uusien opiskelijoiden tutustumista yliopistomaailmaan. Lisäksi keväällä minigolf-rata on suositumpi ja isommalla porukalla pelailu ei välttämättä olisi onnistunut. Radan varaaminen yksityistilaisuudeksi olisi ollut huomattavasti arvokkaampaa.

Tapahtuman ilmoituksessa ajankohdasta maininta ”alkaen” aiheutti luonnollisestikin sen, että ihmiset tulivat paikalle eri aikaan. Tähän oltiin varauduttu varaamalla petanque-peli mukaan. Sen pelaamisen ja välipalan syömisen jälkeen paikalle oli ehtinyt porukkaa jo sen verran, että useita joukkueita saatiin muodostettua. Myöhemmin tulevista ihmisistä odotettiin paikalle aina kolme joukkueen muodostamiseksi. Tämä pelin aloittaminen eri aikaan ei kuitenkaan ollut ratkaisevan hankalaa, vaikka olisi ollut

mukavaa aloittaa pelailua yhteisen kokoontumisen jälkeen. Viimeisimpiä joukkueita odoteltiin munkkikahvin kera, joten kaikki kuitenkin pääsivät osallistumaan ”jälki-peleihin”.

Kaikki osapuolet olivat hankkeeseen tyytyväisiä. Hanketta pyritään jatkamaan joko samassa tai muun samantyyppisen pelailun muodossa. Harkittavissa on tapahtuman rahoituksen järjestäminen osittain ainejärjestöltä ja osittain laitokselta. Toisena vaihtoehtona on minigolfin vaihtaminen edullisempaan petanqueen, jonka pelaamiseen olisi mainio paikka aivan yliopiston tuntumassa. Joka tapauksessa tapahtuma koettiin mielekkääksi tavaksi parantaa yhteisöllisyyttä. Erityisesti monet laitoksen työntekijät harmittelivat, kun eivät päässeet viime syksynä tapahtumaan, joten osallistujamäärä voisi hyvinkin kasvaa ideaa jatkettaessa.

Ari Kaukinen

OPINTOPSYKOLOGITOIMINNASTA TURUN YLIOPISTOSSA LUKUVUONNA 2003–2004

Opintopsykologin työn perustana on perehtyneisyys oppimisen psykologiaan, persoonallisuus- ja motivaatiopsykologiaan sekä ohjanta- ja konsultaatiotyöhön. Opintopsykologi työskentelee Turun yliopiston Oppimistutkimuksen keskuksessa, joka on poikkitieteellinen tutkimus- ja koulutusyksikkö sekä oppimisvaikeuksien arviointi- ja kuntoutuspalvelujen tarjontaan erikoistunut klinikka. Opintopsykologin työssä käytetään viimeaikaiseen tieteelliseen tutkimustyöhön perustuvia tutkimusmenetelmiä, jotka on kehitetty lukemis- ja kirjoittamistaitojen, luetun ymmärtämistaitojen ja opiskelussa/oppimisessa tarvittavien itsesäätelytaitojen arvioimista varten.

Opintopsykologisen ohjausvuorovaikutuksen luonteesta

Turun yliopiston tutkinto-opiskelijoilla on ollut mahdollisuus käyttää opintopsykologin palveluja syksystä 2003 lähtien. Palvelu on suunnattu erityisesti niille opiskelijoille, joilla on ilmennyt ongelmia opinnoissaan. Työn keskeisenä tavoitteena on tehokkaampien ja uudenlaisten opiskeluun ja oppimiseen liittyvien ajattelu- ja toimintamallien kehittä-

täminen henkilökohtaisen ohjauksen avulla. Tyypillisin käyntikertojen lukumäärä on ollut 3-4 (á 60 minuuttia), mutta ongelmasta riippuen, kertoja on ollut useampiakin. Käyntikertojen välillä opiskelija tekee kotitehtäviä/harjoituksia, joiden tarkoituksena on edistää uusien ajattelu- ja toimintastrategioiden omaksumista. Tarvittaessa opiskelija ja opintopsykologi ovat pitäneet yhteyttä toisiinsa myös sähköpostin ja puhelimen välityksellä, jolloin voidaan seurata mm. ohjauksen tuloksellisuutta, sekä antaa ja saada palautetta opiskelun ja opintojen etenemisestä.

Opintopsykologinen ohjaustyö on luonteeltaan ns. erityisohjausta, jolle on ominaista ohjausvuorovaikutuksen dialogisuus, ratkaisukeskeisyys, terapeuttisuus ja opiskelijalähtöisyys. Opintopsykologi ei ohjaustilanteissa asetaudu ulkopuoliseksi asiantuntijaksi ja/tai ulkokohtaisten vinkkien antajaksi, vaan yhteistyössä opiskelijan kanssa hakee vastauksia ja toimivia ratkaisuja opiskelussa ilmenneisiin ongelmiin.

Opiskelijoiden hakeutumissyöt opintopsykologin vastaanotolle voidaan jakaa karkeasti yhteentoista ryhmään (taulukko 1). Motivaatio-ongelmat ja oppimistaitoihin liittyvät ongelmat olivat yleisempiä hakeutumissyitä, kun taas psyykkisen hyvinvoinnin vakavat ongelmat olivat osatekijänä vain muutamassa tapauksessa.

Taulukko 1. Opiskelijoiden hakeutumissyöt opintopsykologin vastaanotolle.

- 1) motivaatio-ongelmat
- 2) opiskelutaito-ongelmat
- 3) opiskelun suunnittelemattomuus ja ajanhallintaongelmat
- 4) gradu ja harjoitustöiden kirjoittamisongelmat
- 5) graduahdistus
- 6) jaksaminen
- 7) opintojen käynnistyminen opintojen alkuvaiheessa tai pitkän poissaolon jälkeen
- 8) pää- ja sivuainevalinnat motivaation näkökulmasta
- 9) ammatti-identiteettiin liittyvät kysymykset
- 10) vuorovaikutusongelmat
- 11) vakavat mielenterveyden ongelmat

Opintopsykologin toiminta on keskittynyt etupäässä asiakastyöhön eli opiskelijoiden tapaamiseen ja ohjantaan. Ohjaaminen ei ole kuitenkaan rajoittunut vain tapaamiskertoihin, vaan opiskeluun liittyvien ajattelu- ja toimintastrategioiden kehittymistä on tuettu myös sähköpostitse ja puhelimitse. Välittömän asiakastyön lisäksi työhön on kuulunut myös tapaamiskertoja valmistelevaa työtä, kuten harjoitus- ja kotitehtävien suunnittelua, tehtyjen tutkimusten pisteyttämistä ja tulosten tulkintaa (esim. suhteuttamista opiskelijan tilanteeseen) sekä ajanvarausten hoitamista jne. Opintopsykologi on myös antanut oppimistaitoihin liittyvää koulutusta, sekä esitellyt opintopsykologi-toimintaa yliopiston eri tiedekuntien henkilökunnalle ja opiskelijoille.

Missä onnistuttiin ja mikä ei toiminut?

Missä onnistuttiin?

Opintopsykologisista palveluista tiedottaminen on onnistunut hyvin eli opiskelijat ovat löytäneet palvelun. Taulukossa 2 (ks. seuraava sivu) näkyy vastaanotolla käyneiden opiskelijoiden kokonaislukumäärä, eri tiedekuntien prosenttiosuudet sekä asiakaskäyntikertojen kokonaislukumäärä ja -tuntimäärä. Tällä hetkellä - kesäkuun loppupuolella - syksyn 2004 vastaanottoaikoja on jäljellä vain muutama, vaikka syyslukukausi ei ole vielä alkanutkaan. Palvelulle on siis kysyntää, vaikka pitkät jonotusajat ovat ymmärrettävästi turhauttavia niin opiskelijoiden kuin myös opintopsykologin kannalta.

Opintopsykologinen työ suunnattiin erityisesti opiskelun ja oppimisen ongelmien kanssa painiskeleville opiskelijoille. Myös tässä onnistuttiin. Hakeutumissyiden kärkipäässä olivat opiskeluun liittyvät ongelmat (taulukko 1) ja ainoastaan muutaman opiskelijan kohdalla vakavat mielenterveyden ongelmat muodostuivat esteeksi täysipainoiselle opiskeluongelmien arviointi- ja ohjantatyölle.

Opiskeluun ja oppimiseen liittyvien ajattelu- ja toimintatapojen uudistaminen edellyttää myös opiskelijalta aktiivista panostusta. Suurin osa vastaanotolle hakeutuneista opiskelijoista ymmärsivätkin tämän ja olivat halukkaita ohjauksessa panostamaan ratkaisujen hakemiseen sekä oppimistaitojen harjoitteluun. Eli edellä kuvattu työote vaikutti olevan toimiva ja onnistunut työmuoto suurimman osan vastaanotolle hakeutuneen opiskelijan mielestä.

Valitettavasti opintopsykologin työn tuloksellisuudesta ei ole ollut mahdollista tehdä systemaattista seuranta. Voidaan kuitenkin esittää joitakin ”onnistumisen indikaattoreita”. Opiskelijat ovat oletettavasti kokeneet tapaamiskerrat hyödyllisiksi, sillä vain yksi opiskelija keskeytti ennen sovittua viimeistä tapaamiskertaa. Vastaanotolla käyneet opiskelijat antoivat toiminnasta myös spontaanisti myönteistä palautetta; he kertoivat mm. hyötynensä ohjauksesta ja suositelleensa palvelua opiskelukavereilleen tai tullessaan vastaanotolle aiemmin käyneen kaverin suosituksesta. Moni myös ihmetteli, ettei vastaavaa palvelua ole ollut aiemmin tarjolla. On tietenkin muistettava ns. suoran (kasvokkain) annettavan palautteen virhelähteet: sosiaalinen suotavuus ja myönteisen vaikutelman antaminen.

Helsingin yliopistossa on toteutettu opintopsykologista työtä samanlaisella ohjaus-toiminnan viitekehyksellä (Heikkilä, Nieminen & Sauri, 2003) kuin Turun yliopistossa. Helsingin yliopistossa toteutetun sähköpostikyselyn mukaan 58 opiskelijaa 64:stä kertoi hyötynensä opintopsykologin tapaamisesta, ja 50 opiskelijaa 64:stä ilmoitti kokeneensa, että opintopsykologilla käyminen on vaikuttanut myönteisesti opintojen etenemiseen tai niiden mielekkyyteen (Heikkilä, 2004. Lyhyt raportti opintopsykologien toiminnasta ja palautteesta).

Helsingin yliopistossa saadut tulokset puoltavat osaltaan ratkaisukeskeisen, uusien toiminta- ja ajattelutapojen muuttamista korostavan ohjausvuorovaikutuksen toivuutta opiskeluun ja oppimiseen liittyvien ongelmien purkamisessa. Saaduista myönteisistä tuloksista ei voi kuitenkaan suoraan päätellä sitä, miten Turun yliopiston opintopsykologitoiminnassa on onnistuttu. Suunnitteilla onkin vastaavanlaisen sähköpostikyselyn toteuttaminen Turun yliopistossa.

Mikä ei toiminut?

Opiskelijan omaan aktiiviseen panokseen perustuva ohjausstrategia ei kuitenkaan osoittautunut toimivaksi kaikkien opiskelijoiden kohdalla. Osa opiskelijoista (suunnilleen 4-5) ei motivoitunut ratkaisukeskeiseen ja omaa aktiivista työpanosta edellyttävään ohjaussuhteeseen. Opiskelijan toiveet ja odotukset muodostavat tietenkin ohjaussuhteen lähtökohdan (opiskelijakeskeisyyden periaate), jolloin ohjausvuorovaikutusta muutettiin opiskelijan toivomaan suuntaan.

Varsinaiseksi ongelmaksi on muodostunut pitkät jonotusajat opintopsykologin vastaanotolle. Jonot ovat pahimmillaan olleet yli viisi kuukautta, jolloin viisi opiskelijaa on peruuttanut tulonsa opintopsykologille. Turun yliopistossa on tällä hetkellä käytävissä alle puolipäiväisen opintopsykologin työpanos. Allekirjoittanut tekee 80 % työaika, josta puolet on käytävissä opintopsykologin työhön. Tavoitteena on lisäresurssin saaminen opintopsykologitoimintaan.

Opintopsykologin tarkoituksena oli myös toimia yliopiston henkilökunnan konsulttina oppimiseen ja oppimisvaikeuksiin liittyvissä asioissa. Tämä on kuitenkin ollut mahdollista vain rajoitetusti, sillä välitön asiakastyö (opiskelijoiden neuvonta ja ohjaus) on vienyt opintopsykologin työajasta suurimman osan.

Taulukko 2.

Opintopsykologin vastaanotolla käyneet opiskelijat lukuvuonna 2003–2004

Opiskelijoiden kokonaismäärä sekä naisten ja miesten osuudet	Opiskelijoiden jakaantuminen tiedekunnittain: prosentiosuudet	Käyntikertojen kokonaismäärä ja -tuntimäärä
Opiskelijoita yhteensä: 53 Naisia: 29 Miehiä: 24	Humanistinen 39.6% Matemaattis-Luonnon-tieteellinen 28.3% Yhteiskuntatieteellinen 15.1% Oikeustieteellinen 9.4% Kasvatustieteellinen 5.7% Lääketieteellinen 1.9%	Käyntikertojen kokonaismäärä: 118 (yhteensä 159 tuntia)

Opintopsykologina on toiminut psykologian tohtori Ari Kaukiainen. Hänen toimintilansa ovat Oppimistutkimuksen keskuksessa (www.otuk.fi), Publicum (Assistentinkatu 7), Turun yliopisto. Yhteydenotto sähköpostilla opintopsykologi@utu.fi tai puhelimella 02-3335423.

Kati Virtanen

ERGONOMIAA MATERIAALI- JA KALLIOTEKNIIKAN OSASTOLLA

Hanke oli suunnattu Teknillisen Korkeakoulun Materiaali- ja kalliotekniikan ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Se sisälsi ergonomialuennon ja ergonomiohjausta käytännössä sekä ATK-luokan ergonomiaselvityksen. Hanke toteutui toukokuun ja marraskuun välisenä aikana vuonna 2003.

Hankkeen idea muodostui aiemmasta yhteistyöstä Otaniemen YTHS:n ja materiaali- ja kalliotekniikan osaston kanssa, sillä kyseinen osasto oli toiminut Kehrä-yhteistyökumppanina alkuvuoden 2003 aikana.

Suunnitteluun osallistui Otaniemen YTHS:n fysioterapeutti ja Materiaali- ja kalliotekniikan osaston osastosihteeri, opintos sihteeri, opintojen suunnittelija ja tuutorihenkilöiden yhteyshenkilö. Yhdessä todettiin ensimmäisen vuosikurssin 73 opiskelijaa otolliseksi kohderyhmäksi, koska tällöin oikeaan opiskeluergonomiaan voitaisiin vaikuttaa jo heti opintojen alusta alkaen.

Hankkeen tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tietoutta opiskelu- ja päätetyöergonomiasta ja tätä kautta ennaltaehkäistä virheellisistä työskentelyasunnoista johtuvia tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Hankkeen laajempuna tarkoituksena oli toimia opiskeluergonomian pilottiprojektina TKK:lla ja hakea toimintakelpoista mallia opiskelijoiden ergonomiohjaukseen heidän luonnollisessa opiskelu-ympäristössä.

Hankkeen toteutukseen oli varattu 20 tuntia. Hanke toteutettiin puoliksi Kehrä varoin ja puoliksi YTHS:n fysioterapeutin työaikana. Hankkeen toteutti Otaniemen YTHS:n fysioterapeutti. ATK-luokan ergonomiaselvityksessä konsultoitiin Helsingin YTHS:n työfysioterapeuttia.

Hanke käynnistyi kahdella erillisellä suunnittelupalaverilla, joissa sovittiin käytännön toteutuksesta. Aluksi tehtiin ATK-luokan ergonomiaselvitys, jonka perusteella tilat ja

välineet olivat toimivat. Toinen osio sisälsi kolme erillistä ohjaustilannetta, jotka tapahtuivat ATK-luokassa. Lisäksi kolmas osio sisälsi 30 minuutin ergonomialuennon ja opiskelijoille jaettavan kirjallisen materiaalin sekä palautelomakkeen.

Hyvästä valmistelusta huolimatta kaikki ei toteutunut suunnitelmien mukaan.

Hankkeen ongelmakohdaksi muodostui opiskelijoiden saaminen ohjaustilanteisiin paikalle. Todennäköisesti paikallaoloprosentti olisi kasvanut huomattavasti, mikäli tilaisuudet olisi liitetty johonkin pakolliseen opintokokonaisuuteen. Ohjaustilaisuudet oli liitetty opiskelijoiden tutorryhmiin, mutta se ei ollut kuitenkaan riittävä kannustin saapumaan paikalle. Toisaalta ergonomialuento toteutui hyvin ja tavoitti noin kaksi kolmasosaa fukseista. Syynä tähän lienee se, että ergonomialuento kuului opiskelijoille suunnattuihin ulkopuolisiin luentoihin, jotka olivat osittain pakollisia.

Ongelmaksi muodostui myös käytännön aikataulut ja tämän vuoksi alkuperäistä suunnitelmaa jouduttiin muuttamaan niin, että ensimmäiseksi tarkoitettu ergonomialuento siirtyikin viimeiseksi. Ohjausosiot siis toteutuivat ensimmäisenä. Alunperin suunnitelmana oli luento-osuudella motivoida opiskelijoita osallistumaan vapaaehtoisiin käytännön ohjaustilanteisiin, mutta nyt tätä motivointikeinoa ei ollut käytettävissä.

Suurten organisaatioiden ongelmaksi näyttää myös muodostuvan tiedonkulku ja opiskelijoiden informoiminen. Tällöin olisikin ensiarvoisen tärkeää kaikkien yhteistyökumppanien sitoutuminen hankkeeseen. Kaiken kaikkiaan opiskelijoiden palaute oli positiivista niin luennosta kuin ohjaustilanteista.

Hanke oli erittäin mielenkiintoinen joskin työläs. Se avasi uusia näkökulmia opiskelijoiden maailmaan ja auttoi näkemään millaisissa olosuhteissa opiskelu tapahtuu. Vaikka hanke ei onnistunut ohjaustilanteiden osalta suunnitellusti opiskelijoiden positiivinen palaute kannustaa eteenpäin. Oman työn kannalta tällainen hanke antaa suuntaa siinä miten lähteä kehittämään opiskelijoille suunnattuja ergonomialuentoja ennaltaehkäisevässä opiskelijoita kiinnostavassa mielessä. Jatkossa ergonomia-hankkeiden tai -lentojen eri osapuolten väliseen yhteistyöhön todennäköisesti ymmärtää panostaa entistäkin enemmän.

Kehrä -rahoitus mahdollisti hankekokeilun, jota ei sellaisenaan voida jatkaa nykyresursseilla, koska fysioterapiassa yksilöfysioterapian tarve ja kysyntä on Otaniemessäkin suurempi kuin tarjonta. Tämänhetkisten resurssien puitteissa ei ole myöskään mahdollista toteuttaa pienryhmissä tapahtuvaa ergonomiaohjausta, sillä Otaniemen fysioterapeutti toimii 30 tuntia viikossa ja vastuualueeseen kuuluu lähes 11 000 opiskelijaa. Kokemuksen valossa näyttää siltä, että muuhun pakolliseen luentokokonaisuuteen yhdistetty ergonomialuento onkin toimivin ratkaisu. Tämän tyyppisellä luennolla on mahdollista tavoittaa kerralla suurempikin määrä opiskelijoita. Jatkossa toteutuvat kaikille TKK:n ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille suunnatut ergonomiainfot, jotka ovat toteutuneet myös kahden edellisen syksyn aikana Tietokone

työvälineenä -kurssin yhteydessä. Muita ergonomialuentoja kehitellään osastojen kiinnostuksen ja YTHS:n resurssien mukaan.

Kirjoittaja toimii fysioterapeuttina Otaniemen YTHS:ssä

Paula Saikkonen

ESIINTYMISJÄNNITYS JA KEHRÄ

Kristina Kuntun Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan joka viides yliopisto-opiskelija kokee esiintymisen ongelmalliseksi. Pahimmillaan esiintymisjännitys aiheuttaa ahdistusta ja saattaa johtaa opintoihin liittyvien esiintymistilanteiden kartteluun ja siten valmistumisen viivästymiseen. Pääsääntöisesti akateemisen asiantuntijan pitäisi myös työelämässä kyetä ilmaisemaan itseään selkeästi. Opiskeluaikana hankittu esiintymisvarmuus siirtyy valmistumisen jälkeen työelämään.

Erilaisia ilmaisutaidon ja esiintymistaidon kursseja on järjestetty jo pitkään yliopistoissa ja korkeakouluissa. Näillä kursseilla on kuitenkin tähdätty pääsääntöisesti esiintymistaidon kohentamiseen ja ilmaisun parantamiseen. Luonnollisestikin kurssit lisäävät myös esiintymisvarmuutta, koska kokemuksen myötä varmuuskin kasvaa. Kurssien kynnys saattaa kuitenkin olla liian korkea tavallista suuremmasta esiintymisjännityksestä kärsiville, ujoille ja aroille opiskelijoille. Kursseilla ei myöskään välttämättä työstetä juuri esiintymisjännitystä vaan pikemminkin esiintymistaitoa. Käytännössä esiintymistä arasteleville tai ujoille suunnattuja kursseja on ollut tarjolla vain joissakin korkeakouluissa. Lisäksi jännittäjät ovat saaneet YTHS:n yleislääkäreiltä lääkeapua ja mielenterveyspuolelta yksilö- tai ryhmäterapiaa.

Kehran tuella järjestettiin keväällä 2003 koulutuspäivä, jonka aikana YTHS:n psykologit ja yliopistojen puheviestinnän opettajat pohtivat yhteistyön mahdollisuuksia. Yhteisen koulutustilaisuuden seurauksena monella paikkakunnalla järjestettiin jo seuraavana syksynä kursseja, joissa hyödynnettiin sekä puheviestinnän opettajien että psykologien asiantuntemusta.

Tampereen teknillisessä yliopistossa kurssi nimettiin Ilmaisun vapauttamisen kurssiksi. Kurssi oli kohdennettu ensisijaisesti esiintymisjännityksestä ja viestintäarkeudesta kärsiville opiskelijoille. Kurssilaisilla tarjottiin kolme vaihtoehtoa; sosiaalisten tilanteiden hallinta, ilmaisuharjoitukset ja puheviestintä- ja esiintymistilanteet. Kurssin suun-

nittelua ja toteutusta koordinoivat yhdessä YTHS:n psykologi Totte Vadén ja teollisuustalouden laitoksen puheviestinnän lehtori Tapani Lepomäki. Kurssi toteutettiin opiskelijoille vapaaehtoisena, eikä siitä ollut mahdollista saada opintoviikkoja. Luultavasti kurssin vapaaehtoisuudesta johtuen osanottajamäärä ryhmissä vaihteli kerrasta toiseen.

Tiedottaminen kurssista tapahtui ylioppilaskunnan, yliopiston verkkolehden ja lentolehtisten avulla. Kurssin avaus ja ryhmäjako toteutettiin puheviestintä ja neuvottelutaitoa –kurssin ensimmäisen luentokerran yhteydessä. Luentokerran aiheena oli esiintymisjännitys ja sosiaaliset pelot. Luennon jälkeen halukkaat jäivät ilmoittautumaan keskustelu- ja harjoitusryhmiin. Ilmoittautumiset jakautuivat suhteellisen tasaisesti kaikkiin kolmeen erityyppiseen ryhmään. Kussakin ryhmässä oli noin kymmenen opiskelijaa.

Ryhmien viimeisellä kokoontumiskerroilla kerättiin kirjallinen palaute opiskelijoilta. Palautteesta selvisi, että suurin osa opiskelijoista oli hakeutunut kurssille helpottaakseen esiintymisjännitystään. Kaikki olivat myöskin saaneet kurssien aikana helpotusta jännitykseensä. Muutama ilmaisustaan varma opiskelija oli kuitenkin hakeutunut kurssille nähtyään sen mahdollisuutena kehittää omaa ilmaisuaan. Minkäänlaisia ristiriitoja ryhmien heterogeenisyys ei ryhmissä kuitenkaan synnyttänyt. Palautteissa toivottiin kurssin toteutuvan jatkossa ja mahdollisesti myös tuntimäärältään laajenevan. Myös ryhmien vetäjät olivat hankkeeseen tyytyväisiä. Vetäjille hieman pään vaivaa ryhmissä synnytti se, että kurssille hakeutuvien motiivit ja tavoitteet olivat varsin erilaisia keskenään. Kurssin keskeyttäjiä oli vähän (yksi tai kaksi) mutta poissaoloja kertyi kuitenkin opiskelijoiden aikatauluongelmista johtuen. Kaiken kaikkiaan kurssit on koettu Tampereella hyödylliseksi ja ne pyritään vakiinnuttamaan osaksi normaalia toimintaa.

Savonlinnassa keskityttiin kehittämään esiintymisvarmuutta. Hankkeen tavoitteena oli auttaa opiskelijoita kehittymään rohkeammaksi, varmemmiksi ja paremmin itseään ilmaiseviksi puhujiksi. Kurssi oli laajuudeltaan kaksi opintoviikkoa sisältäen opetusta 30 tuntia, oppimispäiväkirjan sekä esitysten valmistelua. Kurssin vetäjinä olivat ilmaisutaidon lehtori Seija Okkonen ja YTHS:n psykologi Marita Hietala. Kurssi piti sisällään mm. jännityksen käsittelyä, esiintymiseen valmistautumista, videoitujen esitysten analysointia, äänenhuolto- ja käyttöharjoituksia ja omien voimavarojen kartoittamista. Kurssista kerätyn palautteen mukaan suurimpana antina kurssille osallistuneille oli kypsyminen ihmisenä ja esiintyjänä, rohkeuden ja innostuksen löytäminen esiintymiseen, oman persoonallisen esiintymistavan etsiminen ja arvostaminen sekä tavoitteiden realisointi suhteessa esiintymiseen. Savonlinnassa tavoitteena on kurssin saaminen osaksi Joensuun yliopiston Savonlinnan yksiköiden normaalia opetustoimintaa.

Lapin yliopistossa kurssien yhteydessä puhuttiin esiintymisjännityksen kohtaamisesta. Tavoitteena oli tarjota uudenlainen kurssi esiintymistä jännittäville opiskelijoille. Kurssilla turvattiin osallistujille mahdollisuus kehittää puheviestintä- ja esiintymistaitojaan ja annettiin kattavaa tietoa esiintymisjännityksestä. Ajatuksena oli, että kurssin

jälkeen osallistujia kannustetaan jatkamaan esimerkiksi puheviestinnän opintoihin sisältyvälle esiintymisvarmuuden kehittämisen kurssille. Halukkaita oli kymmeniä, kun kurssille voitiin ottaa vain 12 opiskelijaa. Kurssin aloitti yhdeksän opiskelijaa, jotka myös kaikki pysyivät mukana. Kurssin aikana psykologinen ja viestinnällinen näkökulma vuorottelivat, ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla molemmat näkökulmat olivat edustettuina. Kurssin vetäjinä toimivat psykologian lehtori, psykoterapeutti Asser Pietiläinen ja puheviestinnän päätoiminen tuntiopettaja Ville Jakkula. Kurssin suhteellisen lyhyestä tuntimäärästä huolimatta (yhteensä 16 h) hankkeesta kerätty palaute oli rohkaisevaa. Psykologisen ja viestinnällisen näkökulman yhdistäminen tuntui mielekkäältä niin osallistujien kuin ohjaajienkin mielestä. Osallistujat näkivät myös vertaistuen varsin arvokkaana. Osalle osallistujista oli tärkeää havaita, että on olemassa muita samassa tilanteessa olevia opiskelijoita. Esiintymisjännityksen kohtaamisen kurssi on tarkoitus järjestää säännöllisesti kerran lukukaudessa ainakin alkuvaiheessa.

Vaikka variaatiota esiintymisvarmuuteen tähtäävissä kursseissa onkin ollut, on psykologisen ja viestinnällisen näkökulman yhdistäminen selvästi kantanut hedelmää. Positiivista palautetta on kerätty myös vastaavan tyyppisestä kurssista Oulun yliopistossa. Haasteellista näyttäisikin olevan juuri oikeiden opiskelijoiden löytäminen kurssille ja se, miten opiskelijat saataisiin osallistumaan jokaiselle kurssikerralle. Kaiken kaikkiaan voidaan kuitenkin puhua hyvästä toimintamallista, jota voidaan vapaasti kopioida myös muille paikkakunnille. Kehrän tuella kokemukset esiintymisvarmuutta kehittävistä kursseista on koottu yhdeksi julkaisuksi.

Lähteenä on käytetty Kehrä-hankkeiden loppuraportteja.

Esiintymisjännitystä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Kehrä tukemassa julkaisussa ”Esiintymisjännittäjälle apua” edustettuina ovat lääketieteen, psykologian ja puheviestinnän näkökulmat. Julkaisun tavoitteena on tuottaa kuva siitä, miten sosiaalisesti peloksi laskettava jännittäminen nähdään eri aloilla ja mitä sen lieventämiseksi suositellaan.

Julkaisussa keskitytään mm. seuraaviin kysymyksiin: Miten esiintymisjännitys nähdään eri tieteenaloilla? Mitä sisältöjä, tavoitteita ja menetelmiä voidaan toteuttaa jännittäjille suunnatuilla kursseilla? Lisäksi kirjassa esitellään esiintymisjännitysryhmien vetäjien kokemuksia.

Kirjan ovat toimittaneet Merja Almonkari ja Riitta Koskimies

Sirkku Mikkola

HELPOTUSTA OPIKELIJAN STRESSIIN

Opiskelijaterveystutkimuksen tulosten perusteella tiedetään valtaosan opiskelijoista kärsivän jonkin asteisesta stressistä opiskeluaikana. YTHS:n Turun terveydenhoitoaseman terveystyöryhmä päätti keväällä 2003 hakea Kehä-avustusta syksyllä toteutettavalle stressinhallintakurssille. Kurssin tavoitteena oli katkaista hetkeksi opiskelijan kiire ja tarjota keinoja hellittämiseen myös kotona. Ryhmäläiset kokivat harjoitukset rauhoittavina sekä uskoivat voivansa hyödyntää ryhmässä käytettyjä menetelmiä itsenäisesti. Kokeilusta saatujen myönteisten kokemusten perusteella vastaavia stressinhallintaryhmiä järjestettiin myös keväällä 2004.

Opiskelu elämäntilanteena sisältää useita potentiaalisia sekä elämäntapahtumastressin että kroonisen rasituksen aiheita. Siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen on ihmisen elämän suurin siirtymä ja opiskelijan kokema stressi saattaa nousta näin ollen monista tekijöistä: aikuistumiseen liittyvä psykologinen kehitys sekä konkreettinen lapsuuskodista irtautuminen, suurien elämänuraa koskevien ratkaisujen tekeminen tai parisuhteen luominen ja perheen perustaminen. Opiskelutyöhön liittyvät fyysiset kuormitukset tiedetään varsin yksipuolisiksi ja elimistöä rasittaviksi, eivätkä ne osaltaan kevennä kokonaiskuormituksen taakkaa.

Opiskelijaterveystutkimuksen mukaan neljännes opiskelijoista kokee runsasta stressiä ja stressin kokemisen todetaan lisääntyvän opiskelun myötä. Kyseisen tutkimuksen jatkoselvitysten perusteella esimerkiksi niska-hartiaoireita ei määritellä ”puhtaiksi” tuki- ja liikuntaelinoireiksi, vaan niiden todetaan olevan osa kokonaisvaltaista terveydentilaa, jossa korostuu muidenkin elinjärjestelmien oireet, psyykkisten tekijöiden osuus sekä terveydenhuollon palvelujen käyttö. Oireiden yleisyyden ja kokonaisvaltaisen kuvan vuoksi onkin perusteltua kartoittaa niskakipuja yksilötasolla tules -lääketieteellistä viitekehystä laajempuna pulmana ja etsiä yhteisötasolla oireen hallintaan työergonomista hyvinvointia ja elämäntapahtumaa lisääviä toimintakeinoja.

Selviytyäkseen kunnialla opiskelutyön moninaisista kuormituksista opiskelijan tulisi säännöllisesti varata aikaa myös itsestä huolehtimiseen ja työssä jaksamisen varmistamiseen. Toimivat stressinhallintakeinot ja laiskottelun salliminen itselle, säännöllinen liikkuminen vastapainoksi istumiselle ja intensiiviselle aivotyöskentelylle sekä vahva

sosiaalinen tukiverkosto varmistavat pärjäämistä ja auttavat opiskelijaa tiukasta työrupeamasta selviytymisessä.

Idea stressikurssin järjestämisestä

Idea stressinhallintaryhmän toteuttamisesta syntyi alkuvuoden 2003 aikana Turun aseman terveystyöryhmän kokouksissa käydyistä opiskelijan jaksamiseen liittyneistä keskusteluista. Pohdintoihin ja suunnitteluun osallistui edustajia ylioppilaskunnista, opiskelijan Kamu ry:stä, Yliopistoliikunnasta ja YTHS:stä. Yhteistuumiin päätettiin hakea Kehrärahoitusta ”Stressinhallinnan ABC –kurssille”. Kurssi pidettäisiin yliopiston tiloissa ja se voisi jatkossa olla osa Yliopistoliikunnan vakinaista toimintaa. Ryhmään voisivat hakeutua kaikki halukkaat. Ryhmä olisi toiminnallinen pienryhmä, jossa osallistujia olisi 10-12 ja se kokoontuisi kuusi kertaa.

Ryhmämuotoiseen toimintaan päädyttiin, koska tutkimusten mukaan toiminnalliset ryhmämenetelmät on koettu mielekkäinä työskentelytapoina ja niiden avulla on voitu lievittää somaattisia oireita sekä lisätä koherenssin tunnetta. Kurssin tavoitteena oli vähentää kiireen sekä työpaineen tunnetta ja tarjota osallistujille tiedon lisäksi keinoja hallinnan tunteen lisäämiseen. Ryhmässä ongelmia voidaan jakaa, mikä usein lisää kokemusta hyväksynnän ja ymmärryksen saamisesta sekä antaa toivoa koskien tulevaisuutta.

Ryhmä käynnistyi lokakuussa 2003 jatkuen kerran viikossa 20.11. asti. Ryhmä pidettiin osin yliopiston, osin YTHS:n tiloissa. Ryhmäkerran kesto oli 1t 30 minuuttia ja kokoontumisia oli yhteensä 6 kertaa. Kokeiluun osallistui 12 opiskelijaa ja ryhmä oli osallistujille maksuton. Kokoontumiskerroilla tarkasteltiin muun muassa stressiin liittyvää teoreettista tietämystä, tehtiin ruumiintuntemusharjoituksia, käytettiin hyödyksi ryhmädynaamisia elementtejä ja yritettiin löytää yksilöllisiä keinoja stressin työstämiseen. Yhteisten pohdintojen kohteena olivat esimerkiksi omat asenteet ja uskomukset, laiskottelun ja olemisen tärkeys, ajan rajallisuus sekä unen merkitys. Ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi fysioterapeutti, TtM Sirkku Mikkola.

Mietteitä kurssista

Ryhmän toteutus sujui alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Ainoa muutos tehtiin pitopaikan kohdalla. Koska yliopistolta oli vaikea löytää tilaa, jonne pääsy ilta-aikaan olisi ollut ongelmatonta, päätettiin ryhmän loppukerrat pitää YTHS:n tiloissa. Ryhmäläisten antamien palautteiden mukaan he kokivat saaneensa tietoa ja ideoita käytännön toimenpiteistä oman stressinsä lievittämiseksi. Osalle oli ollut helppoa päästä mukaan harjoituksiin, osa koki rentoutumisen vaikeana, jopa ahdistavana. Joku toivoi enemmän keskustelua, joku lisää rentoutusharjoituksia. Joidenkin mielestä kokoontumiskertoja olisi voinut olla enemmän (esimerkiksi kymmenen). Ryhmän yhteinen näkemys oli, että vastaavanlaisia ryhmiä kannattaa jatkossakin toteuttaa.

Vetäjän mielestä kokeilu oli mielenkiintoinen haaste ja mahdollisuus kehittää vanhojen tuttujen hoitokäytäntöjen rinnalle jotakin uutta ja erilaista. Fysioterapeutin vastaanotolle hakeutuu tänä päivänä enenevässä määrin opiskelijoita, joilla on somaattisten oireiden ohella uupumusta, masennusta tai ahdistusta ja terapiaa edellyttää perinteisestä poikkeavaa lähestymistapaa. Kokeilun yhteydessä vetäjällä oli mahdollisuus hyödyntää käymänsä lyhytterapiaryhmän vetäjä –koulutuksen oppeja ja kartuttaa kokemuksiinsa edellä kuvattujen ongelmien työstämisestä ryhmässä. Kokeiluryhmän sekä kevään 2004 jatkoryhmien positiivisten kokemusten innoittamana, stressinhallintaryhmiä on tarkoitus tulevaisuudessa jatkaa. Ryhmiin hakeutumiseen olisi ehkä tarkoituksenmukaista liittää alkuhaastattelu. Haastattelun avulla on mahdollista varmistaa terapeuttisen ryhmän sopivuus mukaan pyrkiville. Haastattelu sekä pieni osallistumismaksu lisääisivät mitä todennäköisimmin myös sitoutumista ryhmään. Ajatus siitä, että stressinhallintaryhmä olisi jatkossa osa yliopistoliikunnan toimintaa vaikuttaa realistiselta. Yliopistoliikunnan palvelutarjontaan voisi fyysisen suorituskyvyn kehittämiseen tähtäävien ryhmien rinnalla kuulua myös opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää ryhmätoimintaa.

Kirjoittaja toimii fysioterapeutina Turun YTHS:ssä

Paula Saikkonen

HYVÄN HANKKEEN MUISTILISTAA

Kehrä projektin aikana tuettuja hankkeita on ollut toista sataa. Hyvästä suunnittelusta ja toteutuksesta huolimatta hankkeet eivät ole aina onnistuneet toivotulla tavalla. Tosin jokaisesta hankkeista on opittu paljon, ne ovat antaneet hyödyllistä tietoa ja edistäneet verkostoitumista huolimatta siitä, että lopputulos ei ole aivan toivotunkaltainen ollutkaan. Projektin näkökulmasta voikin sanoa, ettei epäonnistuneita hankkeita ole ollut. Toimijoiden kannalta voi kuitenkin olla varsin turhauttavaa, jos hanke ei saavuta sille asetettuja odotuksia esimerkiksi yleisömäärän suhteen. Siksi tähän yhteyteen on koottu hieman listaa asioista, jotka kannattaa pitää mielessä kun hurmoksesta edetään hankkeeseen.

Hyvä **hankeidea** on kaiken perusta. Tähän asti kun jaossa on ollut Kehrä-rahaa on hankeideoita myöskin kehitetty hakua varten. Tällä erää Opetusministeriön myöntämää Kehrä-avustusta ei ilmeisestikään ole tulossa enää jaettavaksi, mutta kannattaa muistaa, että hyvälle hankeidealle yleensä löytyy rahoitus ennemmin tai myöhemmin. Tästä Kehrä on oiva esimerkki. Hyvä hankeidea lähtee yleensä käytännöstä tai tutkimustiedosta. Parhaimmassa tapauksessa hankeidea on noussut käytännön ongelmasta, jonka

laajuutta pystytään kuvamaan tilastoilla tai tutkimustiedolla. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on tutkittu varsin paljon, olkoonkin ettei varsinaista hyvinvointitutkimusta yliopisto-opiskelijoista ole tehty. Yksinkertaisesti voidaan puhua ongelman kartoittamisesta ja siihen vastaamisesta. Aina hyväkään hankeidea ei kuitenkaan ota tuulta purjeisiin. Toisinaan riittävää innostusta ei löydy tai aika ei ole vielä hankkeelle riittävän kypsä.

Hankeideasta seuraava askel on **suunnittelu**. Jo suunnitteluvaiheessa kohderyhmä pitäisi saada tavalla tai toisella mukaan. Ajatellaanpa esimerkiksi hyvinvointipäivää jollakin yksittäisellä kampuksella Helsingissä. Ei riitä, että mukana suunnittelussa on pelkästään ylioppilaskunta vaan mukaan tarvitaan myös kampuksen opiskelijat ja henkilökunta. Ylioppilaskunnasta voi toki olla runsaasti apua tässä prosessissa. On turha järjestää erilaisia liikkumisenmahdollisuuksia tai luentoja, jos opiskelijat samaan aikaan pönöttävät pakollisilla luennolla. Henkilökunnan mukaan ottaminen lisää todennäköisesti yhteisöllisyyden kokemista, mutta vähimmilläänkin se oikeuttaa hyvinvoinnin teemana. Opiskelijoille syntyy mielikuva siitä, että hyvinvointi on myös yliopistoa kiinnostava teema, ei vain erilaisten järjestöjen toimintaa. Opiskelijoiden edustus suunnittelussa on taas ensiarvoisen tärkeää, koska heillä on taito ampua alas kaikki sellaiset ideat, jotka eivät uppoa kulloiseenkin opiskelijasukupolveen tai opiskelijakulttuuriin. Yhtäältä osallistuminen suunnitteluun myös sitouttaa ja pakottaa punnitsemaan hankeidean huolellisesti. Jos opiskelijat eivät ole valmiita panostamaan itse hankkeeseen voidaan useimmiten hyvällä syyllä kyseenalaistaa koko hanke. Kohderyhmän osallistuminen suunnitteluvaiheeseen on tärkeää myös siksi, että opiskelijoilla itsellään on parhaat kanavat tiedottaa erilaisista tapahtumista. Erilaiset yhteislähdöt ovat mm. ainejärjestötoiminnassa varsin tavallisia, eikä puskaradion vaikutusmahdollisuuksia pidä väheksyä.

Olenainen kysymys suunnitteluvaiheessa on myös **ajankohta**. Kilpailevia tapahtumia tuskin kannattaa järjestää ja ainakin joillakin isoilla paikkakunnilla uhkaa jo niin sanottu seminaariähky. Jo pelkästään tämänkin takia erilaiset hankkeet kannattaa toteuttaa useamman toimijan yhteistyönä. Toinen olennaisesti suunnitteluvaiheeseen liittyvä seikka on **kustannusarvion** tekeminen. Puhutaanpa sitten ihan laskennallisista kustannuksista tai hankerahan käytöstä. Esimerkiksi hyvien käytäntöjen siirtäminen paikkakunnalta toiselle helpottuu, kun on realistinen käsitys siitä, kuinka paljon jokin hanke todellisuudessa syö resursseja. Hankkeiden hyötyjä on usein vaikea mitata puhtaasti taloudellisilla suureilla, mutta ainakin kustannukset on voitava esittää.

Tiedotus on tämän päivän maailmassa varsin haastava tehtävä. Tapahtuman luonteesta riippuen kannattaa hyödyntää kaikkia olemassa olevia kanavia; ilmoitustauluja (niin sähköisiä kuin ihan perinteisiäkin), opiskelijoiden sähköpostilistoja ja mahdollisuuksien mukaan opiskelijoiden omia lehtiä. Informaatiotulva on melkoinen ja oman viestin läpi saaminen ei ole aivan yksinkertaista. Sähköpostilistojen kuormittamisen kanssa kannattaa käyttää harkintaa, pääosin ne ovat tarkoitettu ennen kaikkea suoraan opiskeluun liittyvien asioiden tiedottamiseen. Tiedotuksen osalta vastuuta kannattaa jakaa kaikille suunnitteluun osallistuville tahoille, toki hankkeesta riippuen. Suotavaa

olisi, että jo suunnitteluvaiheessa kirjattaisiin se, miten hankkeesta tiedotetaan. Tiivistetysti tiedotuksen osalta pitäisi vastata ainakin seuraaviin kysymyksiin: Mitä tiedotetaan? Missä tiedotetaan? Kuka tiedottaa? Onko tiedotus riittävä?

Toteutusvaiheessa ei paljoakaan ole enää tehtävissä vaan siinä soitetaan kirjoitettujen nuottien mukaan. Riippuen minkälaisesta hankkeesta on kyse, niin kannattaa toki olla avoin palautteelle. Jos kyseessä on puolenpäivän seminaari ei paljoakaan ole enää tehtävissä, jos taas käynnissä on pidempi kurssi kannattaa kohderyhmää ja osallistujia kuunnella. Myös tiedotuksen vaikuttavuutta kannattaa mahdollisuuksien mukaan seurata. Jos johonkin pienryhmämuotoiseen toimintaan otetaan ilmoittautumisia eivätkä ryhmät meinaa täytyä, kannattaa kenties tiedottamiseen panostaa entistä enemmän tai miettiä vaihtoehtoisia tiedottamisen muotoja. Esimerkkinä mainittakoon Kanta ja Pää –hanke, jossa alkuperäinen suunnitelma lievästi liikunnallisesti passiivisten opiskelijoiden pienryhmästä, joka koottaisiin YTHS:ssä osoittautui mahdottomaksi. Ryhmät saatiin kuitenkin kansaan, kun avuksi otettiin opiskelijoiden sähköpostilistat. Osallistujien sitouttaminen on myös tärkeää mutta varsin hankalaa. Kaikki vapaaehtoinen karsitaan kiireen tullen ensimmäisenä pois. Syy, minkä takia esimerkiksi ergonomiohjausta ja stressinhallinnan aakkosia pitäisi saada mahdollisimman paljon liitettyksi pakollisten opintojen oheen. Tällöin hyvänä puolena on myös se, että yleensä saadaan jonkinlainen käsitys siitä, ketä on tavoitettu ja kuinka paljon.

Viimeistäänkin hankkeen päätteeksi kannattaa tehdä **arviointi**. Arviointi on monestakin syystä tärkeä. Ensinnäkin se antaa informaatiota siitä, että missä suhteessa on onnistuttu hyvin ja missä taas voidaan parantaa. Tekstiä ei tarvitse toki tuottaa sivutolkulla, mutta tietokoneella kirjoitettu raportti on mahdollista välittää monelle taholle. Mikä tärkeintä silloin tiedolla on edes mahdollisuus siirtyä eteenpäin ja säilyä. Pyörää ei tarvitse keksiä joka toinen vuosi uudelleen eikä samojen virheiden toistaminen ole mitenkään välttämätöntä vuodesta toiseen. Arviointia varten ei tarvitse tehdä laajaa kyselylomaketta vaan usein muutama kysymys riittää. Jos aika ei riitä edes niiden pohtimiseen, niin aina voi pyytää vastaajia nimeämään kolme positiivista ja kolme negatiivista asiaa hankkeesta ja sen toteutuksesta. Kertautuvat plussat ja miinukset kertovat tehokkaasti missä on onnistuttu ja missä voidaan vielä parantaa. Kun joissakin Kehrä-hankkeissa osallistujamäärät jäivät toivottua pienemmäksi, saatiin kuitenkin positiivisesta palautteesta motivaatiota. Se auttoi toimijoita ymmärtämään, ettei itse hankkeessa ollut vikaa vaan vaikeus oli opiskelijoiden aktivoiminen paikalle.

Ehkäpä kaikkein tärkein asia muistilistassa on **ilo**. Hyvinvointia ei edistetä hampaat irvessä vaan siinä tarvitaan todellista tekemisen meininkiä, mitä oikeastaan kaikki Kehrä-hankkeet ovat edustaneet. On ollut hienoa lukea, miten opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on tuonut iloa myös mukana olleille toimijoille!

Lauri Korkeaaja, SYL

MITÄ KEHRÄN JÄLKEEN?

Suomea kutsutaan tuhansien järvien maaksi. Tämän lisäksi Suomi on myös tuhansien järjestöjen maa. Vanha uskomus siitä, että tupakan sytyttäminen kynttilästä tarkoittaa merimiehen kuolemaa on muuttunut siten, että sytytettäessä savuke kynttilän liekillä syntyy uusi järjestö. Toimijoiden runsaus on paitsi mahdollisuus, myös haaste. Opiskelijan hyvinvoinnin kehittäminen on usean organisaation tavoite, mutta tieto – saatikka sitten yhteistyö – saman tavoitteen jakavien toimijoiden kanssa on ollut vähäistä. Yliopistot eivät ole olleet tarpeeksi tietoisia opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavista toimijoista kuten esimerkiksi YTHS:stä, ja toisaalta YTHS:ssä ei ole tunnettu niitä opiskeluympäristöön liittyviä tekijöitä, jotka ovat saattaneet aiheuttaa vastaanotoilla havaittua pahoinvointia. Muun muassa näitä haasteita vastaamaan kehitettiin Kehrä-projekti.

Projektin tarkoituksena on ollut löytää uusia yhteistoimintatapoja opiskelijoiden hyvinvointityötä tekevien organisaatioiden välille, muuttaa opiskelukulttuuria yksilön ja yhteisön hyvinvointia suosivaan suuntaan ja lisätä opiskelijoiden elämänhallintaa. Projekti on luonut työkaluja näiden tavoitteiden saavuttamiseksi ja nyt on aika huolehtia siitä etteivät nämä työkalut unohdu pakin pohjalle.

Opiskelija nähdään yliopistoissa liian usein pelkkänä tulosityksikkönä, jonka arvon mitta on opintosuoritteiden kertymisen nopeus. Ensimmäinen askel parempaan on ymmärrys siitä, että opiskelijan opiskelukyky ja siten opiskelutahti riippuu opiskelijan elinolosuhteista, joihin voidaan vaikuttaa hyvinvointitoimijoiden välistä yhteistyötä kehittämällä. Yliopistolain mukaisesti yliopiston tehtävä on kasvattaa nuorisoa palvelemaan isänmaata ja ihmiskuntaa. Tämän tehtävän toteuttaminen edellyttää huomion kiinnittämistä muuhunkin kuin opintosuoritusotteeseen.

Kaikkia ongelmia Kehrä ei pysty ratkaisemaan: Opiskelun ensimmäinen edellytys on opiskeluaikainen toimeentulo. Opiskelijan toimeentulon päälähde, opintotuki, on pahasti jälkeenjäänyt eikä näin mahdollista täysipäiväistä opiskelua. Opiskelijat ovat useiden tutkimusten mukaan stressaantunein väestöryhmä, ja toimeentulo-ongelmat näyttelevät tässä asiassa suurta osaa. Opintotuen alhaisuuden takia välttämättömän työnteon, opiskelun ja vielä mahdollisen perheen yhteensovittaminen on vaikeaa ja näkyy väistämättä opiskelijoiden pahoinvoinnin lisääntymisenä. Nuoret opiskelijat ovat

yhteiskunnan tulevaisuuden optio-ohjelma. On sääli huomata kuinka huonosti tätä salkkua tulevaisuuden varalle hoidetaan.

Kehrä-projektin loppuminen ei saa tarkoittaa Kehrä-toiminnan päättymistä. Mutta miten toiminnan jatkuminen varmistetaan? Yliopistoihin on perustettu hyvinvointityöryhmiä, joissa eri hyvinvointitoimijat ovat edustettuina. Hyvinvointityöryhmien toiminnan turvaaminen vaatii työryhmän jäseniltä ensinnäkin tarkkaavaisuutta; jatkuvaa huomiointia siitä, mikä alati muuttuvassa opiskeluympäristössä kaipaa kehittämistä. Palveluiden kehittyminen, toimijoiden vaihtuvuus ja opiskelun käytäntöjen jatkuva muuttuminen asettavat hyvinvointitoimijoille suuren haasteen. Toiseksi hyvinvointityöryhmät tarvitsevat kansallista ohjausta. Jotain, joka kokoaa ja välittää eri paikkakuntien hyvinvointitoimijoiden hyviä käytäntöjä, jakaa tietoa kansallisista projekteista ja tutkimuksista, edesauttaa paikallista toimintaa sekä järjestää vuosittain yhteisiä tapaamisia tai seminaareja. Alustavien suunnitelmien mukaan tällainen toimija voisi olla YTHS:n kansallisen terveystyöryhmän alainen Kehrä-jaos. Sen toiminnan suunnitteleminen ja aloittaminen on yksi tämän vuoden tärkeimpiä haasteita. Kehrä-jaoksen toiminnan onnistumisen edellytys on kiinteä yhteistyö paikallisten ryhmien kanssa.

Mutta miten maailma on sitten muuttunut, mitä Kehrä on saanut aikaan? Hyvinvointityötä ja Kehrää on usein syytetty liiasta puheesta ja konkretian puutteesta. On väitetty, että puheet yhteisöllisyyden ja yhteistyön kehittämisestä ovat sananhelinää, eikä todellista muutosta ole tapahtunut. Opiskelijakulttuurin muuttamistyötä tehtäessä on muistettava, että puheet ovat myös tekoja. Opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tuominen esille eri tilanteissa on tärkeää. Jokaisen hyvinvointitoimijan on hyvä olla tietoinen opiskeluhyvinvoinnin eri elementeistä. Tämä tavoite toteutuu nimenomaan tuomalla esille opiskelijan hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Eli puhumalla.

Kehrä-hankkeet ovat luoneet uusia yhteistyömuotoja eri hyvinvointitoimijoiden välille. Kehrä-jaoksen ja hyvinvointityöryhmien tulee huolehtia siitä, että eri paikkakunnilla luodut onnistuneet uudet käytänteet toteutetaan mahdollisuuksien mukaan myös muilla paikkakunnilla. Onnistunut kehrähanke tuottaa hyvinvointia sekä alkuperäisenä hankkeena että mallina onnistuneesta toiminnasta muille paikkakunnille. Myös toimintakulttuurin muutos on merkittävä. Yhteistyö ja verkostoituminen ovat toivottavasti tästä lähtien itsestäänselvyys hyvinvointityötä tehtäessä. Myös tähän Kehrä on meidät opettanut.

Vanhan opiskelijajärjestösanalaskun mukaan sitä, mitä on tehty jo vuoden on tehty ennenkin, kaksi vuotta jatkunut toiminta on jotain, jota on tehty aina ja kolmevuotinen toiminta on jo traditio. Kuten sanalaskut yleensä, myös tämä pitää paikkansa. Kehrätoiminta on ja tulee olemaan jatkuva traditio -varsinkin kun toimijat *yhteisöllisesti* pitävät siitä huolta.

Liitteet 1-3

Liite 1. Ilmapiiribarometri

Luonnos, pilottikysely toteutetaan syyslukukaudella 2004

Hyrrä-terveydenhoitaja Paula Aarnio-Tervo (YTHS)

Sosiaalipoliittinen sihteeri Riitta Heinsalo (HYY)

Osastosihteeri Eila Ollila (YTHS)

Johtajahammaslääkäri Lauri Turtola (YTHS)

Projektipäällikkö Paula Saikkonen (Kehrä)

Liite 2. Muistilista tiedekuntavastuuhenkilöille

Luonnos, kokeilukäytössä lukuvuonna 2004-2005

Sosiaalipoliittinen sihteeri Riitta Heinsalo (HYY)

Osastosihteeri Eila Ollila (YTHS)

Johtajahammaslääkäri Lauri Turtola (YTHS)

Projektipäällikkö Paula Saikkonen (Kehrä)

Liite 3. Stressinhallinnan ABC –otteita kurssilta

Fysioterapeutti Sirkku Mikkola (YTHS)

Liite 1

ILMAPIIRIBAROMETRI

Hyvä Yliopistolainen

Barometrin tarkoituksena on auttaa opiskeluilmapiirin kartoittamisessa. Ilmapiirin kartoituksessa kysytään opiskelijoiden ja opetushenkilökunnan kokemuksia. Kyselylomakkeet ovat pääpiirteittäin samanlaisia ja kysymykset on muotoiltu siten, että ne kuvastavat opiskelijan tai opetushenkilökunnan kannalta olennaisia kysymyksiä. Parhaimmillaan lomakkeet toimivat siten, että opetushenkilökunnan ja opiskelijoiden kokemuksia opiskeluilmapiiristä vertaillaan ja seurataan.

Barometrin tuloksia ei pidä tulkita suoraviivaisesti. Barometrin matemaattiset keskiarvot eivät kerro, mistä kyseinen tulos voisi johtua. Hyviin tai huonoihin tuloksiin vaikuttavat kunkin laitoksen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät. Barometri ei kerro laitosten paremmuusjärjestystä. Se antaa kouluarvosanan laitokselle siellä vallitsevasta ilmapiiristä. Olennaista on, ovatko opettajien ja opiskelijoiden käsitykset yhteneviä. Parhaimmassa tapauksessa tulokset aikaansaavat vilkasta mielipiteiden vaihtoa ja avointa keskustelua. Vaikka barometrin tunnusluku ei kerro, mistä se johtuu, antaa se kuitenkin keskustelun myötä mahdollisuuden eritasoisille kehittämis-toimenpiteille. Laitoksen ilmapiirin tulisi tavoitella hyvää tai kiitettävää tasoa. Opettajien ja opiskelijoiden käsitysten pitäisi olla lähellä toisiaan. Toistamalla barometrikysely esim. vuosittain voidaan seurata laitoksen opiskeluilmapiirin muutosta ja kehitystä.

Kyselyn tulokset raportoidaan luottamuksellisesti. Yksittäisen vastaajan tunnistaminen ei ole mahdollista. Kyselyn voi myös halutessaan täyttää nimettömänä.

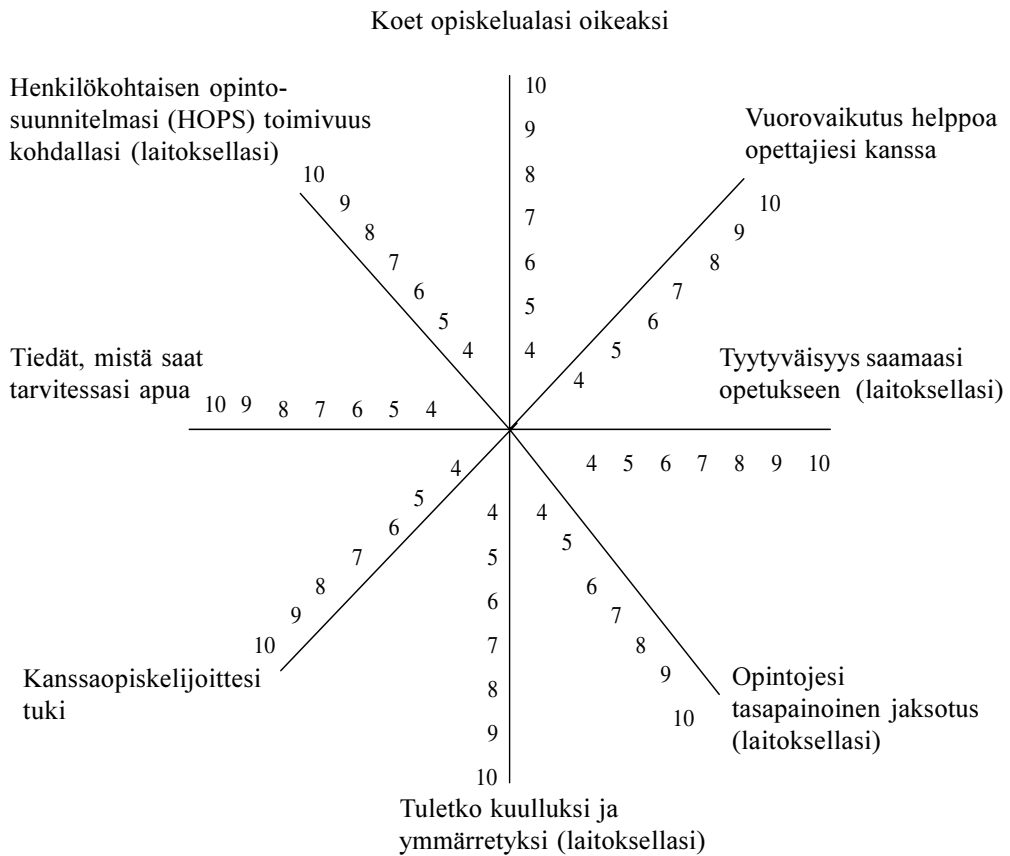
Kiitokset vastauksestasi!

Tiedekunta (merkitse rastilla x)

1. Biotieteellinen tiedekunta ()
2. Eläinlääketieteellinen tiedekunta ()
3. Farmasian tiedekunta ()
4. Humanistinen tiedekunta ()
5. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta ()
6. Lääketieteellinen tiedekunta ()
7. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta ()
8. Matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta ()
9. Oikeustieteellinen tiedekunta ()
10. Teologinen tiedekunta ()
11. Valtiotieteellinen tiedekunta ()

HY/opiskelijat

A. Merkitse alla olevalle akselistolle rasti kouluarvosanojen (4-10) mukaisesti siten, että rasti ilmaisee rehellisen, henkilökohtaisen näkemyksesi juuri kyseisen akselin kysymykseen.



B. Seuraavassa on lueteltu joukko tekijöitä, joiden aiheiden on useissa työelämä tutkimuksissa todettu olevan työhyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Laita alla mainitut asiat **oman hyvinvointisi** kannalta tärkeysjärjestykseen. Valitse niistä mielestäsi tärkein asia ja numeroi se 1:llä, toiseksi tärkein 2:lla jne.

palautteen saaminen opinnoistani
kannustava laitoksen opiskeluilmapiiri
opiskelijaa arvostetaan laitoksella
tutkintovaatimukset on mitoitettu oikein
oppimisen kannalta mahdollisuus avoimeen, kriittiseen
keskusteluun

C. Lisäksi haluan sanoa opiskeluilmapiiristä

Allekirjoitus

(voidaan vastata myös nimettömänä)

Läsnäololukuvuodet yliopistolla _____

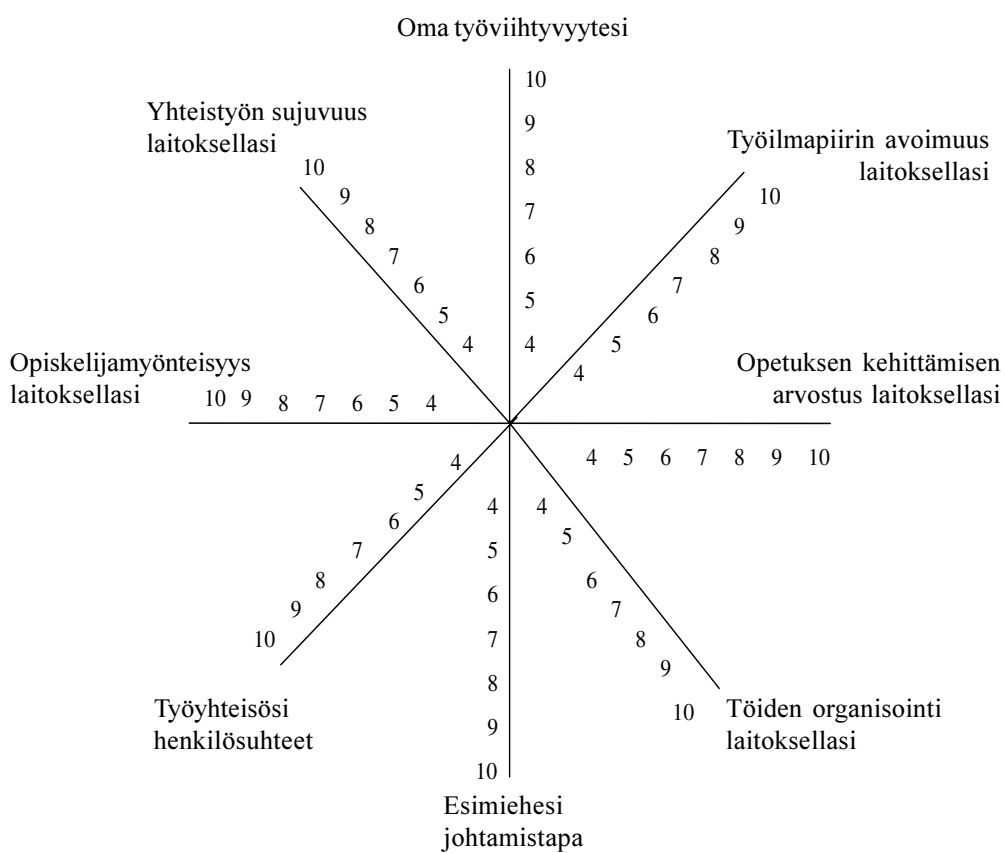
Laitos, jolla työskentelet/opiskelet

Lomakkeen palautus _____ mennessä

_____olevaan
palautelaatikkoon

HY/opetushenkilökunta

A. Merkitse alla olevalle akselistolle rasti kouluarvosanojen (4-10) mukaisesti siten, että rasti ilmaisee rehellisen, henkilökohtaisen näkemyksesi juuri kyseisen akselin kysymykseen.



B. Seuraavassa on lueteltu joukko tekijöitä, joiden aiheiden on useissa työelämä-
tutkimuksissa todettu olevan työhyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Laita alla mainitut
asiat oman työhyvinvointisi kannalta tärkeysjärjestykseen. Valitse niistä mielestäsi
tärkein asia ja numeroi se 1:llä, toiseksi tärkein 2:lla jne.

palautteen saaminen työstäni
tukea antava laitoksen ilmapiiri
työtäni arvostetaan työyhteisössä
voin kehittää osaamistani työssäni
esimieheni kuuntelee minua työhöni liittyvissä asioissa, vaikka
olisimme eri mieltä.

C. Lisäksi haluan sanoa ilmapiiristä

Allekirjoitus

(voidaan vastata myös nimettömänä)

Ilmapiiribarometri löytyy word-dokumenttina Kehrän internetsivuilta. Sen saa
myös tarvittaessa terveydenhoitaja Paula Aarnio-Tervolta sähköpostitse
(paula.aarnio-tervo@yths.fi).

Liite 2

YTHS:N TIEDEKUNTA VASTUUHENKILÖIDEN TOIMINNAN MUISTILISTA itsearviointi

Tavoitteen toteutuminen	ei to- teudu	suunnit- teilla	toteutuu osittain	toteu- tuu hyvin
Vuorovaikutus tiedekunnan ja YTHS:n välillä (nrot 1 – 6)				
1. Tiedekuntakäynti toteutuu vähintään kerran vuodessa.				
2. Tiedekunnassa tiedetään, kuka ensisijaisesti on vastuuhenkilö(t), johon YTHS:ssä voidaan ottaa yhteyttä.				
3. YTHS:ssä tiedetään, kuka ensisijaisesti on vastuuhenkilö(t), johon tiedekunnassa voidaan ottaa yhteyttä.				
4. Vastuuhenkilöiden ja tiedekunnan tapaamisessa on mukana opiskelijoita.				
5. Tiedekunnan vastuuterveystoimittaja pitää säännöllisesti yhteyttä tiedekunnan opintoneuvojaan tai opintotoimistoon.				
6. Tiedekuntatapaamisissa keskustellaan myös ulkomaalaisten opiskelijoiden asioista.				
Osallistuminen uusien opiskelijoiden perehdyttämiseen (nrot 7 – 8)				
7. Tiedekunnan vastuuterveystoimittaja/-lääkäri tutustuttaa uudet opiskelijat YTHS:ään orientoivalla jaksolla tms.				
8. Tiedekunnan vastuuterveystoimittaja/-lääkäri tutustuttaa opiskelijatuutorit YTHS:n toimintaan.				
Opiskeluympäristö (nrot 9 – 20)				
9. Tiedekunnan vastuuhenkilöt ovat tutustuneet fyysiseen opiskeluympäristöön kampuksella.				
10. Vastuuhenkilöillä on toimiva reitti viedä eteenpäin fyysisessä opiskeluympäristössä esiin tulleita epäkohtia.				
11. Vastuuhenkilöillä on toimiva reitti viedä eteenpäin psyykkisessä opiskeluympäristössä esiin tulleita epäkohtia (ilmapiiri-ongelmat, opintojen liiallinen kuormittavuus ym.).				

Tavoitteen toteutuminen

	ei toteutu	suunnitteilla	toteutuu osittain	toteutuu hyvin
--	------------	---------------	-------------------	----------------

12. Tiedekuntakäynneillä on pohdittu, miten yhteistyössä voidaan ehkäistä opiskelijoiden niska- ja hartiavaivoja.

13. Tiedekunnan opintotoimiston näkemyksen mukaan tutkinto-vaatimukset on mitoitettu oikein.

14. Opiskelijoiden näkemyksen mukaan tutkintovaatimukset on mitoitettu oikein.

15. Opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen on opintotoimiston näkemyksen mukaan tasapainossa.

16. Opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen on opiskelijoiden näkemyksen mukaan tasapainossa.

17. "Luovan hulluuden" harjoittamiselle on tilaa tiedekunnassa.

18. Opiskelijoiden valmistuminen tavoiteajassa.

19. Tiedekunnan opintotoimiston näkemys opettajatuutoroinnin toimivuudesta.

20. Henkilökohtaisen opetussuunnitelman (HOPS) toimivuuden seuranta tiedekunnassa.

Verkostoituminen (nrot 21 – 26)

21. Terveystieteiden edustaja on opintotukilautakunnassa.

22. Yliopiston henkilökunnan työterveydenhuoltoon ollaan tarvittaessa yhteydessä.

23. YTHS:n vastuuhenkilöiden toiminnassa on huomioitu YTHS:n terveyden edistämisen strategia.

24. Vastuuhenkilöt ja tiedekunnan opintotoimiston henkilökunta ovat tietoisia kursseista ym., joilla opiskelijoiden stressinhallintaa voidaan tukea (esim. Yliopistoliikunta, YTHS:n fysioterapia-ryhmät).

25. Tutkinon suorittaneiden työllistymisen seuranta tiedekunnassa.

26. Opiskelijan hyvinvointi tiedekunnassa on huomioitu yliopiston strategian mukaisesti

Muistilista toimii YTHS:n tiedekuntavastuuhenkilöiden apuvälineenä. Lista tukee käyntien suunnittelua, toteutusta ja arviointia.

Suunnitteluvaiheessa muistilista toimii esityslistan pohjana. Siitä löytyvät ne asiat, joista ainakin pitäisi keskustella tiedekuntakäynnillä. Lisäksi huomioidaan edellisen käynnin muistio ja siinä esiin tulevat seikat.

Tiedekuntakäynnillä otetaan kantaa muistilistan väittämiin. Väittämissä, joissa merkintä osuu kohtaan "ei toteudu" tai "suunnitteilla" kirjataan tarkemmat perustelut ja tiedot. Käytännössä käyntien loppuraporttiin kuuluu kaksi osaa: käynnillä täytetty muistilista ja siihen liittyvä kokousmuistio. Muistion kirjoittaa tiedekunnan vastuusterveydenhoitaja. Kopio muistilistasta ja kokousmuistiosta toimitetaan kaikille kokoukseen osallistuneille ja Hyrrä-terveydenhoitaja Paula Aarnio-Tervolle.

Muistilista toimii itsearvioinnin apuvälineenä. Sen avulla voidaan seurata tiedekuntataseista muutosta. Se helpottaa tiedekuntien tilanteiden vertailua ja hyväksi havaittujen mallien siirtämistä tiedekunnasta toiseen.

Muistilista on suunniteltu erityisesti tiedekuntavastuuhenkilöiden toiminnan apuvälineeksi. Tavoitteena on, että ajan myötä miltei kaikki väittämät sijoittuisivat kohtaan "toteutuu" hyvin. Kun näin tapahtuu, voidaan miettiä uusia, ajankohtaisempia väittämiä.

Vaikka muistilista onkin suunniteltu ennen kaikkea Helsinki-Espoon aseman tiedekuntavastuuhenkilöiden toiminnan tueksi, on se sovellettavissa myös muilla paikkakunnilla. Monessa kohtaa sanan tiedekunta voi korvata sanalla "laitos" tai "osasto". Yhtäältä sanan "vastuu" voi tarvittaessa tipauttaa pois terveydenhoitajan ja lääkärin edestä.

Muistilistaa kokeillaan Helsingin yliopistossa lukuvuonna 2004-2005. Lisätietoja voi tarvittaessa kysellä Hyrrä-terveydenhoitaja Paula Aarnio-Tervolta.

Lisätietoja tiedekuntavastuuhenkilöistä löytyy mm. hyvinvointihanke Hyrrän loppuraportista "Hyvinvointia yhteistyönä" Raportti ja muistilista löytyvät Kehran internetsivuilta.

Liite 3

Otteita Stressinhallinnan ABC-kurssilta

Kiireelliset ja tärkeät asiat

Pekalla oli burnout, joka liittyi ajanhallintaan. Paras työkalu Pekan mielestä oli Matin omakohtainen neuvo, jolla myös hän oli selvinnyt työpaineistaan:

Jaa asiat kolmeen luokkaan

- 1) Niihin joista kuolee, kun niitä ei tee.
- 2) Niihin joista saa potkut, kun niitä ei tee
- 3) Muihin

→ Kolmas pino oli kuulemma yllättävän paksu

Nelikenttä apuna luokittelussa

1. Kiireellinen ja tärkeä Tee se nyt!	2. Kiireellinen mutta ei tärkeä Päivittäiset rutiinit; käytä minimaalinen aika näihin
3. Ei kiireellinen mutta tärkeä Avain kaikeen edistymiseen. Suunnittele ja varaa aikaa.	4. Ei kiireellinen eikä tärkeä. Vältä tai tee viimeisellä hetkellä ja minimi ajassa.