

Anna Koivusalo

1.2.2017

Hankkeen nimi

Osuva opastus

Hakijapaikkakunta

Jyväskylä

Yhteistyökumppanit ja työnjako

YTHS ja JYY päätoimijoina, sekä lisäksi suunnitteluvaiheessa Yliopistoliikunta, Seurakunnan oppilaitostyö, Student Life

Hankkeen tavoite ja tarkoitus

Hankkeen ensisijaisena tavoitteena oli suunnitella ensimmäisen vuoden opiskelijoille terveysongelmia ennaltaehkäisevät ytimestään itsehoitomateriaalit, jotka viedään kentälle opiskelijatutoreiden toimesta. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opiskelijatutoreille lisäkoulutusta ja tukea toimiessaan uusien opiskelijoiden hyvinvoinnin, opiskelukyvyyn ja terveyden edistämiseksi kohdennetusti tiedekunnittain.

Hankkeen tarkoituksena oli saada paremmin hyödynnettyä sähköisestä terveystutkimuksesta saatu tieto opiskelijoiden terveydestä, terveystottumuksista, opiskelukyvyistä ja hyvinvoinnista. Tarkoitus oli sähköisen terveystutkimusaineiston pohjalta löytää keskeisimmät tarpeet terveyden edistämisen väliintulolle tiedekunnittain, ja jalkauttaa terveyden edistäminen vastaanotoilta opiskelijoiden keskuuteen. Erityisesti intervention kohteena oli tarkoitus olla ne tiedekunnat, jotka heikoimmin terveystutkimuksen perusteella hakeutuvat terveystapaamiseen.

Hankkeen toteutuminen

Hanke toteutettiin, mutta ei täysin sen muotoisena, kuin suunniteltiin. Tutor-koulutuksen rakenteen vuoksi interventio kohdennettiin kaikille tiedekunnille ja kaikkien tiedekuntien tutoreille. Intervention pohjana päädyttiin käyttämään Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksia.

Vuonna 2016 Jyväskylän yliopiston tutorkoulutusta muokattiin toiminnallisemmaksi aikaisempaan verrattuna. Eri tahoja pyydettiin mukaan koulutusta toteuttamaan, ja YTHS oli yhden workshopin toteuttajana yhdessä Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan kanssa. KOTT-tulosten perusteella valittiin kolme opiskelijointa koskettavaa terveysongelmaa, johon myös tutorit saattavat törmätä. Nämä olivat kiusaaminen ja yhteisöllisyyden kokemus, päihitteet ja mielialaongelmat. Kyseisistä teemoista rakennettiin ryhmätehtävät, jotka käytiin workshoppeissa läpi. Näkökulmana oli oikeiden palvelujen äärelle ohjaaminen. Tutoreille tehtiin materiaaliksi jakoon Tutorin linkkikartta. (Liite 1.) Tämä tuotos työstettiin ajatuksella, että tutorin ei ole tarkoitus lähteä yksilön ongelmia ratkaisemaan, mutta on hyvä tietää mitkä tahot voivat auttaa. Linkkikarttaa oli myös mahdollisuus hyödyntää tutorvuoden aikana, ja se jaettiin kaikille sähköisenä.

Tutorkoulutuksen vetäjinä toimi terveydenhoitaja Anna Koivusalo, terveydenhoitaja Minttu Kärki ja sosiaalipoliittinen asiantuntija Jonna Varsa. Jokaisesta teemasta rakennettiin esimerkitapaus, jonka palveluohjausta tutorit pääsivät käsittelemään ryhmissä. Tehtävät purettiin yhdessä. Workshopissa kiersi

yhteensä kuusi tutor-ryhmää tiedekunnittain. Muut yhteistyökumppanit pitivät omia workshop-osuuksia tutorkoulutuksessa.

Workshoptehtävät

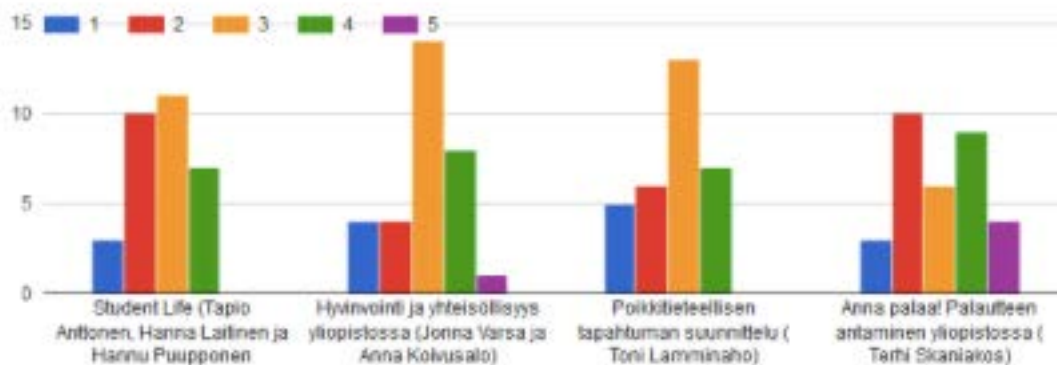
1. Pohtikaa ryhmässä, miten tutor voi edistää opiskelijoiden mielenterveyttä ja ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia opiskelijoiden keskuudessa? Havaitset tutorina jollakin opiskelijalla psyykkisiä haasteita, esimerkiksi masennusta, ahdistusta, opiskeluvaikeuksia tai voimakkaita jännitysoireita. Mitkä tahot voivat auttaa, tai mihin voit opiskelijan ohjata?
2. Pohtikaa ryhmässä, miten tutor voi edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäistä kiusaamista opiskeluyhteisössä? Minkälaisena näette tutorin toimintamahdollisuudet kiusaamistilanteita kohdattaessa? Mitkä tahot voisivat auttaa?
3. Pohtikaa ryhmässä, mikä on tutorin rooli opiskelijoiden päihteiden käytön kohtuullistamisessa? Miten tutor voi omalla toiminnallaan ennaltaehkäistä opiskelijoiden päihdeongelmia? Havaitset tutorina jollakin opiskelijalla päihteiden liikakäyttöä ja mahdollisesti siitä johtuen opiskeluun liittyviä vaikeuksia. Mitkä tahot voivat auttaa sinua, tai mihin voit opiskelijan ohjata?

Ryhmät koostivat vastauksensa posterille, joista koulutuksen vetäjät tekivät yhteenvedon sähköiseen jakeluun. (Liite 2.)

Toteutuksen arviointi

Opiskelijoilta kerättiin palautetta tutorkoulutuksesta suullisesti heti koulutuksen jälkeen. Toiminnalliseen kokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä. Joidenkin opiskelijoiden mielestä koulutus loi liikaa paineita ottamaan vastuuta opiskelijoiden ongelmista. Tutorkoulutuksesta kerättiin myös sähköisesti kirjallinen palaute koulutuksen jälkeen, jonka vastausprosentti oli n. 22 % luokkaa (Kaavio 1). Vastajaista suurin osa arvioi hyvinvointikoulutuksen arvosanalla 3, asteikolla 1-5.

Arvioi iltapäivän workshoppeja asteikolla 1-5 (1 on heikoin "arvosana", 5 on paras "arvosana")



Kaavio 1.

Anna Koivusalo

1.2.2017

Vapaassa palautteessa koulutuksen toiminnallisuus sai positiivista palautetta. Ensi vuoden tutorkoulutuksessa toiminnallisuutta aiotaan hyödyntää myös. Mahdollisesti myös tiedekuntakohtaisuus pyritään jatkossa ottamaan huomioon. Koulutuksen voisi toteuttaa samankaltaisella rungolla, mutta räätälöidä eri tiedekuntien tutoreille, koskemaan juuri kyseisen tiedekunnan sähköisen terveystieteiden tuloksia. Sähköisen terveystieteiden tuloksia pitää analysoida pidemmällä aikavälillä, jotta huomataan mahdolliset toistuvat ilmiöt. Palautetta saatiin siitä, että kyseisen workshopin pitäjien pitäisi paremmin olla selvillä tutorien tehtävistä. Jatkoa ajatellen tulevaa koulutusta voisi suunnitella yhteistyössä tutorien kanssa.

Hankkeen tavoitteet täyttyivät siltä osin, että itsehoitomateriaalia saatiin tuotettua. Tutorin linkkikartta paikallisista palvelumahdollisuuksista saatiin sähköiseen muotoon. Tämä saatiin myös YTHS:n työntekijöiden käyttöön käytännön arjen työkaluksi.

Kustannuserittely

Hanke saatiin toteutettua ilman kustannuksia. Tilat tutorkoulutukselle saatiin Jyväskylän yliopistolta.

Tutorin linkkikartta

opiskelijan terveyden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseksi

Opiskelu, opiskelutaidot ja opinnot	Asuinympäristö	Toimeentulo	Työelämä	Harrastaminen ja virkistyminen	Arjenhallinta
---	----------------	-------------	----------	-----------------------------------	---------------

- ❖ [Student Life](#)
- ❖ [Hyvis- toimintamalli](#)
- ❖ [Opiskelijan kompassi](#)
- ❖ [JYY](#)
- ❖ [Yliopiston kielikeskus](#)
- ❖ [Yliopiston kirjastopalvelut](#)
- ❖ [Yliopiston kansainväliset palvelut](#)
- ❖ [Yliopiston IT-palvelut](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Nyyti](#)
- ❖ [Etsivä työ](#)

- ❖ [JYY](#)
- ❖ [Student Life](#)
- ❖ [Koas](#)
- ❖ [Ohjaamo Jyväskylä](#)
- ❖ [Jyväskylä neuvonta](#)
- ❖ [Jyväskylä neuvonta, asunnot](#)
- ❖ [Nuorten laturi](#)
- ❖ [Yliopiston kansainväliset palvelut](#)
- ❖ [Kela](#)
- ❖ [Sosiaalityö](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Etsivä työ](#)

- ❖ [Kela](#)
- ❖ [Yliopiston opintotuki- yksikkö](#)
- ❖ [Talous- ja velkaneuvonta](#)
- ❖ [Jyväskylän kaupungin sosiaalipalvelut](#)
- ❖ [Sosiaalityö, toimeentulotuki](#)
- ❖ [Nuorisotakuu](#)

- ❖ [TE- palvelut mol.fi](#)
- ❖ [Student Life](#)
- ❖ [Ohjaamo Jyväskylä](#)
- ❖ [Kela](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Nuorisotakuu](#)

- ❖ [Yliopistoliikunta](#)
- ❖ [JYY Liikunta](#)
- ❖ [JYY](#)
- ❖ [Oiva ja Ilona](#)
- ❖ [Ohjaamo Jyväskylä](#)
- ❖ [Etsivä työ](#)
- ❖ [Juniorinuotta](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Student Life](#)
- ❖ [Oppilaitospappi](#)
- ❖ [Opiskelijan kompassi](#)
- ❖ [Nyyti- opi elämäntaitoa](#)
- ❖ [Mielenterveystalo](#)
- ❖ [Headsted](#)
- ❖ [Etsivä työ](#)
- ❖ [Juniorinuotta](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)

Ravitsemus	Päihde- ja peliriippuvuus	Yksinäisyys ja matala mieliala	Stressi-, ahdistus- ja uniongelmat	Äkillinen kriisi	Parisuhde ja seksuaalisuus
------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------------	----------------------------

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [MealTracker](#)
- ❖ [Nyyti](#)
- ❖ [Syömishäiriöliitto](#)
- ❖ [Painonhallintatalo](#)
- ❖ [Yliopistoliikunta](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Student Life](#)
- ❖ [Opiskelijoiden päihdeohjelma](#)
- ❖ [JYU](#)
- ❖ [Oppilaitospappi](#)
- ❖ [Sovatek-säätiö](#)
- ❖ [J-nappi](#)
- ❖ [Päihdehoitaja](#)
- ❖ [Päihdepäivystys](#)
- ❖ [Sosiaalipalvelut](#)
- ❖ [Ohjaamo Jyväskylä](#)
- ❖ [Nuorten laturi](#)
- ❖ [Juniorinuotta](#)
- ❖ [Nuorisovastaanotto](#)
- ❖ [Etsivä työ](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Student Life](#)
- ❖ [Oppilaitospappi](#)
- ❖ [JYY](#)
- ❖ [Mielenterveystalo](#)
- ❖ [Opiskelijan kompassi](#)
- ❖ [Nyyti](#)
- ❖ [Ohjaamo Jyväskylä](#)
- ❖ [Oiva ja Ilona](#)
- ❖ [Juniorinuotta](#)
- ❖ [Nuorten laturi](#)
- ❖ [Etsivä työ](#)
- ❖ [Nuorisovastaanotto](#)
- ❖ [Kansalaistoimintakeskus](#)
- ❖ [Matara](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Student Life](#)
- ❖ [Opiskelijan kompassi](#)
- ❖ [Headsted](#)
- ❖ [Oiva ja Ilona](#)
- ❖ [Sosiaalipalvelut](#)
- ❖ [Etsivä työ](#)
- ❖ [Juniorinuotta](#)
- ❖ [Nuorisovastaanotto](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Kriisikeskus Mobile](#)
- ❖ [Psykiatrian akuuttiryhmä](#)
- ❖ [Oppilaitospappi](#)
- ❖ [JYY häirintäyhdyshenkilö](#)
- ❖ [Ohjaamo Jyväskylä](#)
- ❖ [Sosiaalipalvelut](#)
- ❖ [Nuorisovastaanotto](#)
- ❖ [Raiskauskeskus](#)
- ❖ [Tukinainen](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Oppilaitospappi](#)
- ❖ [Perheasiain neuvottelukeskus](#)
- ❖ [YTHS Seksuaalivastaanotto](#)
- ❖ [Seksitautilien etätseaus](#)
- ❖ [Nyyti](#)
- ❖ [Nuorisovastaanotto](#)
- ❖ [Jyväskylän Seta](#)
- ❖ [Hiv- tukikeskus](#)
- ❖ [Raiskauskeskus](#)
- ❖ [Tukinainen](#)

Opiskelijan parempaa terveyttä

TUTORKOULUTUS

31.8.2016

WORKSHOP-kooste

Opiskelijan yhteisöllisyys, terveys ja
hyvinvointi
YTHS ja JYY

Anna Koivusalo, Minttu Kärki ja Jonna Varsa



Y · T · H · S
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

www.yths.fi

WORKSHOP-TEHTÄVÄ

Tutorkoulutus

Ryhmän tehtävänanto:

Pohtikaa ryhmässä, mikä on tutorin rooli opiskelijoiden päihteiden käytön kohtuullistamisessa? Miten tutor voi omalla toiminnallaan ennaltaehkäistä opiskelijoiden päihdeongelmia?

Havaitset tutorina jollakin opiskelijalla päihteiden liikkakäyttöä ja mahdollisesti siitä johtuen opiskeluun liittyviä vaikeuksia. Mitkä tahot voivat auttaa sinua, tai mihin voit opiskelijan ohjata?

Ryhmät tiivistivät pohdinnoistaan kolme tärkeintä asiaa, jotka halusivat esitellä muille ryhmille.

Esille nousseita asioita:

- ❖ Panosta ennaltaehkäisyyn
- ❖ Ole helposti lähestyttävä roolimalli
- ❖ Älä jää yksin- auttavia tahoja on useita (Hyvis helpoin)

- ❖ Opiskelijan vastuu itsestään
- ❖ Ryhmäyttäminen
- ❖ Tiedon jakaminen

- ❖ Tutor on esimerkki
- ❖ Paineeton ilmapiiri, ei jätetä ulkopuolelle
- ❖ Monipuoliset tapahtumat
- ❖ Hyvis ensikontakti, tai ilmaisee huolen ystäville

- ❖ Monipuolista toimintaa
- ❖ Tutor kiinnostunut/ kysyy kuulumisia/ huolehtii = hyvä ilmapiiri!
- ❖ Kertoo paikoista saada apua tarvittaessa > matalan kynnyksen apu
- ❖ Ottaa sopivassa tilanteessa asian puheeksi kahden kesken



WORKSHOP-TEHTÄVÄ

Tutorkoulutus

Ryhmän tehtävänanto:

Pohtikaa ryhmässä, miten tutor voi edistää opiskelijoiden mielenterveyttä ja ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia opiskelijoiden keskuudessa?

Havaitset tutorina jollakin opiskelijalla psyykkisiä haasteita, esimerkiksi masennusta, ahdistusta, opiskeluvaikeuksia tai voimakkaita jännitysoireita. Mitkä tahot voivat auttaa, tai mihin voit opiskelijan ohjata?

Ryhmät tiivistivät pohdinnoistaan kolme tärkeintä asiaa, jotka halusivat esitellä muille ryhmille.

Esille nousseita asioita:

- ❖ Ennaltaehkäisy: ryhmään kuuluminen, aktiviteetit, ei pakota
- ❖ Yhteydenpito ja kiinnostus/välittäminen
- ❖ Apua löytyy, matala kynnyks hakea

- ❖ Ketään ei jätetä yksin, ryhmädynamiikan luominen
- ❖ Ole esimerkillinen ja helposti lähestyttävä tutor
- ❖ Ole tuki ja turva ja tiedä minne ohjata
- ❖ Hyvikselle helpoin ohjata

- ❖ Ryhmäyttämiseen panostaminen- ei jätetä ketään yksin
- ❖ Oireiden havaitseminen ja tilanteeseen puuttuminen
- ❖ Tiedonjako- ei liikaa, eikä liian vähän, sopivasti ja oikeaan aikaan.

- ❖ Tutor on helposti lähestyttävä, mukava tyyppi
- ❖ Resurssien tiedostus
- ❖ Aina ei tarvitse olla paras kaikessa



WORKSHOP-TEHTÄVÄ

Tutorkoulutus

Ryhmän tehtävänanto:

Pohtikaa ryhmässä, miten tutor voi edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäistä kiusaamista opiskeluyhteisössä?

Minkälaisena näette tutorin toimintamahdollisuudet kiusaamistilanteita kohdattaessa? Mitkä tahot voisivat auttaa?

Ryhmät tiivistivät pohdinnoistaan kolme tärkeintä asiaa, jotka halusivat esitellä muille ryhmille.

Esille nousseita asioita:

- ❖ Yhteisöllisyyden edistäminen ja yhteisen toiminnan luominen
- ❖ Puuttuminen kiusaamistilanteisiin
- ❖ Ohjaaminen eteenpäin oikeille tahoille
- ❖ Mahdollisia tahoja hyvikset, JYY, YTHS, Student life, JYY häirintäyhdyshenkilö
- ❖ Tutorin on helpoin puuttua ja huomata ongelmia

- ❖ Ole tutorina innostunut kaikesta erilaisesta toiminnasta
- ❖ Pelisilmä
- ❖ Kiusaamistilanteissa ohjataan osapuolet ammattilaisille

- ❖ Avoin keskusteluun rohkaiseva ilmapiiri
- ❖ Kaikki on yhtä tervetulleita
- ❖ Ei ole yksin, apua löytyy, anna aikaa

- ❖ Harrastus- ja opiskelupiireihin tutustuttaminen
- ❖ Aktiivinen läsnäolo ja henkilökohtainen tutustuminen
- ❖ Kommunikointi

