



## YTHS kokeilee jännittäjien virtuaalista vertaistukiryhmää

**Kevään 2015 aikana Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö kokeilee uutena palvelumuotona jännittäjien virtuaalista vertaistukiryhmää yhteistyössä HEIMO Communityn kanssa. Koska jännittäminen voi pahimmillaan viivästyttää ja jopa lamauttaa opintojen etenemisen, virtuaaliryhmän tavoitteena on tarjota opiskelukykyä tukevaa matalan kynnyksen palvelua opiskelupaikkakunnasta riippumatta.**

YTHS:n jännittäjien virtuaalinen vertaistukiryhmä kestää kahdeksan viikkoa, ja se toimii YTHS:n psykologin tukemana. Psykologi osallistuu ryhmän keskusteluihin tunnin ajan viikoittain, ja hänen tavoitteenaan on aktivoita ryhmäläisiä kokemusten vaihtoon sekä vertaistuelliseen keskusteluun.

YTHS:n virtuaalista jännittäjäryhmää vetävän psykologi **Marja Koskisen** mukaan tähän mennessä pilotointi on osoittanut, että opiskelijat haluavat mielellään jakaa omia jännittämiskokemuksiaan ja kuulla, etteivät he ole yksin ongelmansa kanssa.

”Parhaimmillaan opiskelijoiden välinen vertaistuellinen keskustelu on ollut selviytymiskeinojen jakamista, uusia oivalluksia sekä vaihtoehtoisten näkökulmien löytämistä. Vertaistuen kautta voidaan varmistaa myös se, että ryhmässä käsitellään asioita opiskelijoiden tarpeista lähtöisin”, Koskinen lisää.

Kokeilu on tuonut esiin sen, että virtuaaliryhmien avulla voidaan päästä vaikuttaviin tuloksiin myös mielenterveytyksessä, kun palvelu voidaan tuoda opiskelijan luokse. Toisaalta ryhmän opiskelijat voivat olla mukana luomassa itselleen sopivia sisältöjä.

”Kun ryhmän opiskelijat osallistuvat aktiivisesti myös sisältöjen tuottamiseen, tukea jännittämiseen saa hyvin, vaikkei terveydenhuollon ammattilaisia ryhmässä montaa olisikaan”, Koskinen huomauttaa.

Virtuaaliryhmän haasteena on ollut ammattilaisen roolin vähentäminen ja vetovastuun siirtäminen enenevässä määrin ryhmäläisille. Tarvitaankin lisää vastaavanlaisia ryhmiä sekä uudenlaisten toimintamallien juurruttamista, jotta sekä vertaistuesssa että sähköisissä palveluissa piilevä potentiaali saadaan tulevaisuudessa entistä paremmin hyödynnettyä.

### Lisätiedot:

YTHS:n psykologi Marja Koskinen, marja.koskinen(at)yths.fi, p. 046 710 6251

YTHS:n mielenterveyden johtava ylilääkäri Päivi Pynnönen, paivi.pynnönen(at)yths.fi, p. 0400 945 251

YTHS:n viestintäpäällikkö Sari Krappe, sari.krappe(at)yths.fi

[www.yths.fi](http://www.yths.fi)

<https://beta.heimo.co/>

*YTHS on opiskeluterveydenhuollon organisaatio, joka tarjoaa yleisterveyden, mielenterveyden ja suunterveyden palveluja perustutkintoa suorittaville yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. YTHS toimii aktiivisesti myös opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Säätiön toimipiiriin kuuluu yli 130 000 opiskelijaa ja sillä on oma toimipiste 13 paikkakunnalla. Lue lisää: [yths.fi/opiskeluterveydenhuolto](http://yths.fi/opiskeluterveydenhuolto)*