



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# ELÄMÄNTAITOKURSSI

- ohje Tampereen YTHS:n terveydenhoitajille

Satu Haapsaari

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2015  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

SATU HAAPSAARI:  
ELÄMÄNTAITOKURSSI  
– ohje Tampereen YTHS:n terveydenhoitajille

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 9 sivua  
Joulukuu 2015

---

Tämän tuotokseen painottuvan opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja yhtenäistää Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) Tampereen toimipisteen terveydenhoitajien toimintakäytänteitä ryhmämuotoisen Elämäntaitokurssin toteutuksessa. Opinnäytetyönä laadittiin ohje Tampereen YTHS:n terveydenhoitajille ryhmämuotoisen Elämäntaitokurssin toteutukseen. Elämäntaitokurssin ryhmäohjauksen ohje toimii myös osana uusien terveydenhoitajien Elämäntaitokurssin perehdytystä. Opinnäytetyön työelämäyhteytenä toimi YTHS Tampere, yleisterveys. YTHS järjestää yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon palvelut.

Opinnäytetyön teoreettisena taustana toimi terveyden edistäminen, opiskeluterveydenhuollon painopistealueet sekä terveydenhoitajan rooli ryhmätoiminnassa. Tämän lisäksi opinnäytetyössä huomioitiin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön terveyden edistämisen toimintaperiaatteet, toimintatavat ja tavoitteet. Ohjeen laatiminen edellytti kokonaisvaltaista tutustumista terveystalouden toimintaympäristöön, työtapoihin ja toimintakäytänteisiin. Ohjeen laadinnan taustalla toimi Elämäntaitokurssin reflektointi ja työyhteisöyhteistyö. Kartoituksen lisäksi ohjeen toimivuuden arviointi oli tärkeää jo prosessin aikana ja myös sen valmistumisen jälkeen. Ohjeen tarkoituksena oli yhtenäistää terveystalouden toimivien terveydenhoitajien käytänteitä, lisätä laatuajattelua ja toimia työntekijälleen konkreettisesti apuna. Kehittämistyönä syntynyt ohje on helppo päivittää ja se pidetään tavoitteen mukaisesti helppolukuisena.

Ohjeeseen on koottu kaikki Tampereen YTHS:n toimipisteessä Elämäntaitokurssin toteutuksessa tarvittavat keskeiset asiat, jotka tulee ottaa huomioon Elämäntaitokurssin suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Kehittämistehtävän tuotoksena syntynyt ohje jää YTHS:n omaan käyttöön eikä ohjetta julkaista raportissa. Toimeksiantajalla on muutosoikeus tuotoksena laadittuun ohjeeseen.

---

Asiasanat: ohjeet, terveyden edistäminen, opiskeluterveydenhuolto, elämäntaito

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme Nursing and Health Care  
Public Health Nursing

HAAPSAARI, SATU:  
LIFE MANAGEMENT COURSE  
-A guide for FSHS Public Health Nurses in Tampere

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 9 pages  
December 2015

---

The objective of this study was to develop and standardize the procedures in the implementation of a Life Management course given by the public health nurses of Finnish Student Health Service (FSHS) in Tampere and the goal was to compile a guide for the public health nurses of Tampere FSHS. The guide is also used as a training tool. FSHS Tampere facility was used as a reference in this study.

The background for the study consisted of health promotion, focus on student health care and the role of the public health nurses. The objectives and policies of FSHS were taken into consideration. Compiling of the guide required thorough understanding of the practices used in the health service unit. Evaluating the functionality of the guide was a significant factor during the process and afterwards. The purpose of the guide is to standardize the practices, add quality thinking and provide practical guidance for its users. The guide covers all the main points that need to be considered in the planning, implementation and evaluation of a Life Management course. The guide can be easily updated and is easy to read. The guide will remain at the Finnish Student Health Service.

---

Key words: guidance, health promotion, student health care, life management

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄ.....	6
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
	3.1 Terveyden edistämisen taustaa .....	7
	3.2 Opiskeluterveydenhuollon terveyden edistämisen lähestymistapoja.....	8
	3.3 Terveydenhoitajan rooli ryhmätoiminnassa .....	11
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOI- TOSÄÄTIÖLLÄ .....	14
	4.1 Toimintaperiaatteet, toimintatavat ja tavoitteet.....	14
	4.2 Terveydenhoitajan terveyden edistämistyö YTHS:llä .....	18
	4.3 Opiskelijoiden elämäntaidot ja Elämäntaitokurssi .....	21
5	TUOTOKSEEN PAINOTTUVAN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	25
	5.1 Tuotokseen painottuva opinnäytetyö menetelmänä .....	25
	5.2 Elämäntaitokurssin toteutuksen reflektointi .....	27
	5.3 Hyvän ohjeen määritelmä.....	34
6	POHDINTA.....	36
	6.1 Eettisyys ja luotettavuus .....	36
	6.2 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	37
	6.3 Pohdinta.....	38
	LÄHTEET.....	41

## 1 JOHDANTO

Keskeisiä terveyden edistämisen mahdollistajia ovat työyhteisöjen yhteinen näkemys terveyden edistämisestä, sen merkityksestä ja yhteisön sitoutumisesta yhteisesti sovituihin käytäntöihin ja toimintatapoihin. (Pietilä, A-M. 2010, 259). Terveystenhoitajien työ on asiantuntijatyötä, laaja-alaista ja sisältää usein isoja ja pieniä projektiluonteisia kehittämistehtäviä. Terveystenhoitajat toimivat YTHS:llä yleisterveyden parissa ja osallistuvat yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaisten palveluiden tuottamiseen, terveyden edistämiseen ja sairauksien hoitoon yhteistyössä eri sektoreiden ja sidosryhmien kanssa. Yleisterveyden alueella työskentelevät terveystenhoitajat koordinoivat usein yli sektorirajojen menevää moniammatillista asiantuntijajoukkoa ja sen toimintaa. Ryhmätoiminnassa tarvittavia asiantuntijoita rekrytoidaan mukaan aina ryhmän tarpeita ja sisältöä ajatellen.

YTHS:llä tehdään laaja-alaista terveyden edistämistyötä ja yhtenä ryhmätyön mallina on ollut järjestää Elämäntaitokursseja jokaisessa YTHS:n toimipaikassa. Hankkeen aikana kertaalleen Seinäjoen YTHS:n opiskeluterveydenhuollossa toteutettu ja SeAMK:n opiskelijoille suunnattu Elämäntaitokurssi antoi aiheita terveystenhoitajien ryhmäohjauksen ohjeistuksen luomiselle.

Kirjallisen ohjeen tulee olla selkeä. Ohjeessa määritellään kenelle ohje on tarkoitettu ja mitä tarkoitusta varten ohje on tehty. Sisällöltään ohjeen tulee olla ajantasainen ja tarkka ja sen tulee vastata esimerkiksi kysymyksiin ”missä?”, ”milloin?”, ”miten?”, ”miksi?” ja ”mitä?”. (Kyngäs, ym. 2007, 126). Toiminnallisessa opinnäytetyössäni laadittu ohje on Tampereen YTHS:n terveystenhoitajien apuna yliopisto-opiskelijoille suunnatuissa ryhmämuotoisissa Elämäntaitokurssien järjestämisessä. Vastaavaa kehittämistyötä ei ollut aikaisemmin tehty ja ohje koettiin tarpeelliseksi. Terveystenhoitajille laadittu Elämäntaitokurssin ohje helpottaa kurssin suunnittelua ja toteutuksessa tarvittavien kokonaisuuksien huomioimista. Aihe ja tuotosmuoto opinnäytetyöhön tulivat työelämästä.

Opinnäytetyössäni syntynyt ohje sisältää niitä asioita ja seikkoja, joita terveystenhoitajan tulee huomioida ryhmätoiminnan eri vaiheissa. Ohje on räätälöity tähän hetkeen, mutta se on tarpeen mukaan päivitettävissä.

## 2 TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ryhmämuotoisen Elämäntaitokurssin toimintaohjeen avulla helpottaa YTHS:n Tampereen toimipisteen terveydenhoitajien toimimista yhteisen käytänteen mukaisesti. Ohjeen tavoitteena on myös toimia osana uusien terveydenhoitajien Elämäntaitokurssiin perehdyttämistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä Elämäntaitokurssin ryhmäohjaukseen ohje, joka toimii YTHS:n terveydenhoitajien työvälineenä ryhmätoiminnan toteutuksessa.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä haetaan ratkaisuja seuraaviin keskeisiin kysymyksiin:

- 1) Mitä tehtäviä terveydenhoitajan tulee huomioida Elämäntaitokurssin toteutuksessa?
- 2) Millainen on YTHS:n Elämäntaitokurssin ohje Tampereen terveystalouden terveydenhoitajille?

### 3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

#### 3.1 Terveyden edistämisen taustaa

Useat kansainväliset järjestöt, kuten Maailman terveysjärjestö (WHO), työskentelevät aktiivisesti ja pitkäjänteisesti terveyden edistämiseksi maailmassa. WHO (1986) on määritellyt terveyden edistämisen prosessiksi, joka antaa yksilöille ja yhteisöille mahdollisimman hyvät edellytykset hallita terveyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. Erilaisten järjestöjen tavoitteena on tarkastella terveyden edistämistä eri lähestymistavoin, esimerkiksi sisältöjen, kohderyhmien, toimintaympäristöjen ja työtapojen tai toimintakäytäntöjen kautta. (STM 2006/19. 15, 17).

Vuonna 1986 laaditussa Ottawan asiakirjassa korostetaan yhteisöjen toimintojen tehostamista. Hyvin suuri osa terveyteen liittyvistä päätöksistä tehdään erilaisilla arkielämän areenoilla. Siksi tietoa ja terveystasvatusta pidettiin tärkeänä henkilökohtaisten taitojen kehittämisen välineinä. Toiveena oli terveystalveluiden suuntautuvan uudelleen terveyden edistämisen suuntaan. Tähän suuntaan toivottiin myös koulutuksen orientoituvan. Samassa asiakirjassa määriteltiin, että terveystalvelu prosessin päämääränä ei ole terveys vaan aktiivinen ja tuottoisa elämä tai hyvä elämänlaatu läpi elämän.

Myös Suomen perustuslaki (19§) velvoittaa julkista valtaa edistämään väestön terveyttä. Kuntalaki (169/2007, 1§) velvoittaa kuntia muun muassa edistämään kuntalaisten hyvinvointia ja edistämään alueen kestäväää kehitystä. Kansanterveyslaki puolestaan (66/1972, 14§) velvoittaa kuntaa ylläpitämään terveystalvelu neuvontaa, johon luetaan kansanterveydentilaa valistustyö, raskauden ehkäisyneuvonta ja kunnan asukkaiden yleisten terveystalvelu tarkastusten järjestäminen. Valtionneuvoston asetuksessa (928/2005, 14§) terveyden edistämiseen liittyvät kunnan tehtävät määritellään laissa laaja-alaisesti. Kunta velvoitetaan seuraamaan väestön terveydentilaa ja huolehtimaan siitä, että terveystalvelu näkökohdat otetaan huomioon kaikessa kunnan toiminnassa. Erikoissairaanhoidon laki 1§ mukaan lääkinälliseen kuntoutukseen kuuluvat neuvonta sekä sopeutumistalvelu kursit sekä ohjaustalvelu toiminta. Lisäksi Kansanterveyslaitos, Työterveyslaitos ja Säteilytalvelu keskus on nimetty Stakesin rinnalla kansanterveysalvelu työn asiantuntijoiksi (Kansanterveyslaki; 14§.)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista takaa ihmisille yhtenäiset oikeudet hyvään terveyden- ja sairaudenhoitoon ja siihen liittyvään kohteluun. Asiakkaan ihmisarvoa, vakautta ja yksityisyyttä tulee aina kunnioittaa. Ammattihenkilöiden tulee toiminnassaan ja ohjauksessa soveltaa yleisesti hyväksytyjä ja kokemusperäisiä perusteltuja menettelytapoja. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors. 2007, 16–17).

Terveyden edistämisen laatusuosituksissa STM näkee terveyden edistämisen laajana kokonaisuutena. Terveyden edistämisen katsotaan olevan terveyteen sijoittamista, tietoista voimavarojen kohdentamista ja vaikuttamista terveyden taustatekijöihin. Se on terveystieteiden huomioon ottamista eri poliittikkojen päätöksenteossa ja toiminnassa. Terveyden edistäminen on yhteistyötä terveydenhuollon sekä kunnan muiden toimialojen, kansalaisjärjestöjen ja elinkeinoelämän edustajien kanssa väestön terveyden parantamiseksi, sairauksien ehkäisemiseksi ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämiseksi. (STM. 2006:19, 43).

Laatukriteereiden, -suositusten ja oppailla avulla pyritään yhtenäiseen toimintaan ja arviointiin. Niissä ei kuitenkaan määritellä ohjauksen laatua vaan ne antavat suuntaa toiminnalle ja kehittämiselle. Osa asiakkaan asianmukaista ja hyvää hoitoa on laadukas ohjaus. (Kyngäs ym. 2007, 20).

### **3.2 Opiskeluterveydenhuollon terveyden edistämisen lähestymistapa**

Kuntalaki (169/2007, 17§) määrittelee, että perusterveydenhuollon on järjestettävä opiskeluterveydenhuollon palvelut alueellaan sijaitsevien lukioiden, ammatillista peruskoulutusta antavien oppilaitosten sekä korkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoille heidän kotipaikastaan riippumatta. Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden opiskeluterveydenhuolto voidaan kunnan suostumuksella järjestää myös muulla Sosiaalija terveysalan lupa- ja valvontaviraston hyväksymällä tavalla. Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu myös opiskelijan työharjoittelun aikainen terveydenhuolto.

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on lakien ja ohjeiden avulla lisätä opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia sekä turvata opiskelukykyä niitä seuraten ja edistää. Opiskelijan terveysneuvonnan on tuettava ja edistettävä itsenäistymistä, opiskelukykyä, terveel-

lisiä elämäntapoja sekä hyvää kuntoa ja mielenterveyttä. Lisäksi opiskelijalle tulee antaa tietoa ammatissa toimimisen edellytyksistä sekä työhön ja ammattiin liittyvistä terveydellisistä vaaratekijöistä. (Kansanterveyslaki 380/2009, 15§).

Terveydenhoitajat toimivat alansa asiantuntijoina ja heidän asiantuntijuutensa perustuu teoreettisen tiedon hallintaan ja käytännön osaamiseen. Ammattialan, työn- ja työyhteisön kehittäminen kuuluvat asiantuntijatyöhön. Asiantuntijan ominaisuuksia ovat korkeatasoinen ja perusteellinen koulutus, muodollinen pätevyys toimia alalla sekä pitkä työkokemus. (Ranta, I. 2011,13). Henkilöstön osaamisen vahvistaminen on terveyden edistämisen tietojen, taitojen ja toimintakäytäntöjen kehittämistä strategisella ja ammatillisella tasolla. (STM, 2006:19, 23).

Terveydenhoitajien asiantuntijuuteen kuuluu tietää ja ymmärtää varhaisaikuisuuden kehitystehtävät. Heidän tulee tukea opiskelijaa tämän kasvussa ja kehityksessä sekä psykososiaalisessa kehityksessä että itsenäistymisessä ja aikuistumisessa. Varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin kuuluvat mm. oman elämäntyylin, moraalinormien ja eettisten periaatteiden omaksuminen, uravalinta, ihmissuhteiden ja sosiaalisen verkoston solmiminen sekä perheen perustaminen. (STM. 2006, 60).

Yhtenä paremman terveyden mittarina pidetään sosiaalista pääomaa. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten välistä kykyä toimia keskenään ja luottaa toisiinsa. Sillä viitataan myös kykyyn toimia verkostoissa. Vuonna 2000 suomalaiset käyttivät keskimäärin tunnin päivässä sosiaaliseen kanssakäymiseen yksilöiden, yhteisöjen tai järjestöjen kanssa. Terveyden puolella havaittiin, että mitä suurempi on sosiaalinen pääoma, sitä parempi on terveys. Ne, jotka ovat aktiivisia erilaisissa osallistumistoimissa, pitävät terveyttään parempana kuin muut. Myös luottamus toisiin oli vahvempaa niillä, jotka pitivät terveyttään hyvänä. (Tilastokeskus. 2006.)

Yhtenä terveyden edistämisen lähtökohtana on, että ihminen on aktiivisesti toimiva subjekti omassa elämässään. Ajatellaan, että aktiivinen ja tuottoisa elämä vie kohti päämäärää eli hyvää elämää tai kohti hyvää elämänlaatua tai hyvinvointia. Tämän lähtökohdan osalta pidetään tärkeänä niin sanottua voimaantumisen lähestymistapaa, jolloin hoitohenkilökunnan asiantuntemus luo ihmisille mahdollisuuksia ymmärtää itse, mitkä tekijät tukevat heidän terveyttään. Terveys on läpi elämän jatkuva prosessi. (Pietilä 2010, 35.)

Salutogeneesi -teoriassa, lähtökohtana on ymmärtää, mitkä voimavarat voivat edistää terveysprosessia kohti hyvinvointia ja elämänlaatua yksilö-, ryhmä – ja yhteiskuntatasolla. (Pietilä 2010, 32.) Salutogeneesin peruskäsite on yhdistettävissä terveelliseen oppimismalliin, jonka perustana on koko elämän jatkuva terveyden edistämisen- ja oppimisprosessi. Tähän prosessiin kuuluu terveyden voimavarojen kehitys ja hyödyntäminen oman itsensä ja yhteiskunnan hyväksi. Prosessi pyrkii ongelmien ratkaisuun ja se on tietoista toimintaa, jossa toiminnat ja kokemukset lisäävät ihmisten ratkaisukapasiteettia. Tavoitteena on, että ihminen motivoituu paremmin omaehtoiseen toimintaan, kun hän kokee sen olevan hänelle itselleen tarkoituksenmukaista. Näin kokonaisuus tuottaa parempaa elämänlaatua ja hyvinvointia kaikella tasolla. (Pietilä 2010, 38–39.)

Koherenssin tunteella (elämännhallinnalla) on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Elämännhallinnan tunne toimii puskurina ja pystyy vähentämään stressiä. Sillä on myös pitkällä aikavälillä merkitystä hyvän terveyden ja elämänlaadun ylläpitämisen sekä sairauksista selviytymisen kannalta. Mitä vahvempi kokemus ihmisellä on arjen merkityksen tärkeydestä ja käsitteellisestä yhteydestä, sen paremmat mahdollisuudet hänellä on selvittää ongelmista ja stressistä. Ihmisellä, jolla on voimakas koherenssin tunne, on kyky muutostilanteissa rakentaa uudelleen eheyden tunne. (Pietilä 2010, 42–43.)

Esko Poppiuksen (2007, 6) tutkimuksessa seurattiin kahdeksan vuoden ajan miesten terveyskäyttäytymistä suhteessa koherenssin tunteeseen. Tutkimuksessa todettiin vahvan koherenssin tunteen suojaavan elämäntapariskiteikijöiltä. Ihminen, jolla on vahva koherenssin tunne, ottaa vaikeudet vastaan haasteina eikä heti luovuta ja masennu. Vahva koherenssin tunne on tärkeä tekijä stressinhallinnassa. Koherenssin tunne on stressinhallintaan liittyvä tekijä ja tämän puute näkyy terveydelle vahingollisina huonoina elämännhallinnan keinoina.

Anne Mäkikannaksen (2007, 50) kolmiosaisen tutkimuksen toinen osatutkimus paljasti, että koherenssi ja optimismi ovat yhteydessä toisiinsa melko voimakkaasti. Lapsilähtöinen – sensitiivinen ja lapsen tarpeen huomioiva - vanhemmuus 14 vuoden iässä oli yhteydessä optimismin kasvuun nuoruudessa ja optimismi osoittautui säilyvän suhteellisen pysyvänä voimavarana myös aikuisuudessa. Lapsilähtöinen kasvatustyyli oli yhteydessä myös vahvaan koherenssintunteeseen. Tutkimuksessa oli analysoitu persoonallisuuden hyvinvointiyhteyksiä ja havaittu optimismin ja koherenssin olevan yhteydessä hyvään

itsearvioituun hyvinvointiin ja vähäiseen psyykkiseen ja fyysiseen oireiluun. Optimismilla oli melko voimakas yhteys elämäntyytyväisyyteen.

Terveyspsykologisessa keskustelussa näyttää siltä, että persoonallisuuden piirteenä tunnollisuus (hyvä impulssikontrolli, tehtävä- ja tavoitesuuntautunut toiminta, suunnitelmallisuus, kärsivällisyys ja normien ja sääntöjen noudattaminen) on osoittautunut yhdeksi avainpiirteeksi persoonallisuuden ja terveyden välisten yhteyksien kannalta. Tunnollisuuden arvellaan vaikuttavan suotuisasti myös terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Tutkimuksissa on löydetty myös positiivinen yhteys tunnollisuuden ja pitempikeskitoisten avioliittojen ja työelämässä todetun menestymisen välillä. (Metsäpelto, R-L & Feldt, T. 2009, 217–218).

Käyttäytymistieteissä oletettiin 60- ja 70 -luvulla, että yksilöiden elämäntapojen ja terveyskäyttäytymisen muuttaminen on helppoa. Tämä oletus osoittautui myöhemmin vaikeasti toteutettavaksi. Tehokkaammaksi lähestymistavaksi osoittautui siirtyminen yksilötasolta ryhmätasolle. (Pietilä 2010, 38.) Myös Matti Rimpelä toteaa saman asian (2010:65.) Suomen Lääkärilehdessä. Tutkimusnäyttö osoittaa yksilösuuntautuneen terveydenedistämistyön olevan liian kallista ja sen kansanterveysvaikutusten jäävän odotettua pienemmäksi. Tämän vuoksi myös opiskelijaterveydenhuollossa on pyritty suosimaan ryhmätoimintaa. Terveystenhoitajien odotetaan aktiivisesti etsivän mahdollisuuksia ryhmätoimintaan ja pohtivan sen käytön etuja.

### **3.3 Terveystenhoitajan rooli ryhmätoiminnassa**

Ryhmäohjauksessa toimivuuden perusedellytyksenä on toiminnan tarkoituksen ja tavoitteen mukainen suunnittelu ja toteutus (Turku 2007, 110.)

Ryhmäohjaus on yksi eniten käytetyistä ohjausmenetelmistä terveydenhuollossa ja sen ydin on vuorovaikutus. Ryhmäohjausta tapahtuu erikokoisissa ja eri tarkoitusta varten kootuissa ryhmissä. Ryhmän tavoitteet asetetaan ryhmäläisten ja ryhmien tavoitteiden mukaan. Ryhmän määritelmä vaihtelee tilanteen ja ryhmän tavoitteiden mukaan. Ryhmässä olemisen voi olla asiakkaalle voitaannuttava kokemus, joka tukee tavoitteiden saavuttamista ja auttaa jaksamaan. (Kyngäs ym. 2007, 104–105).

Ryhmä tarvitsee aina ohjaajan, joka huolehtii ryhmästä. Hyvään ja toimivaan ryhmään kuuluu, että kaikki tuntevat toisensa, heillä on yhteinen päämäärä ja tavoite. Ryhmän alussa on tärkeää tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa erilaisia ryhmäyhtymismenetelmiä käyttäen, joita ovat erilaiset toiminnalliset tehtävät ja menetelmät. Tämä lisää ryhmän turvallisuutta ja luottamusta. Toimivaan ryhmätoimintaa kuuluvat riittävän tiheät ja tiiviit tapaamiset. (Kynäs ym., 2007, 106–107, 110).

Ryhmäohjaajalta edellytetään taitoa työskennellä ryhmän kanssa. Taitojen varassa ohjaaja voi määrittellä itselleen, miten pitkälle hän voi turvallisesti edetä ryhmän kanssa. Ohjaajan on kyettävä mahdollistamaan ryhmäläisten kokemusten ja tunteiden käsittely. Prosessissa voidaan analysoida tapahtunutta, pohtia tunteita ja kokemuksia sekä miettiä, mitä on opittu. Tunteista puhuminen vie aina ryhmän prosessia eteenpäin. (Kynäs ym. 2007, 110).

Onnistuneen ohjauksen taustalla on ohjaajan terveyttä edistävä ajattelutapa, kuuntelu- ja vuorovaikutustaidot. Ohjaaja on myös voimavaroja vahvistava kumppani, jonka tukea tarvitaan varsinkin muutostapahtuman alkuvaiheissa. (Kynäs & Henttinen, 2009, 222).

Ryhmäytyminen ja turvallisuuden luominen voi olla ryhmäohjaajalle haastavaa. Tässä ryhmäohjaaja voi toimia mallina, avoimesti ja rennosti. Ohjaajan asettamat rajat muodostavat monesti yleiset toimintatavat ryhmässä. Ryhmäohjaajan velvollisuuksiin kuuluu kertoa ryhmätoiminnan tavoitteista, aikatauluista, menetelmistä ja työskentelytavoista. Näistä tulee myös sopia ryhmän kesken. Rajojen selkeyttäminen ja niistä puhuminen lisää ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta ja uskallusta ilmaista itseään. (Kynäs ym. 2007, 112–214, 148).

Ryhmätyöskentelyssä ryhmätilanteen purkaminen kuuluu asiaan ja se on tärkeä osa ryhmän toimintaa ja prosessointia. Ryhmätyöskentely voidaan purkaa keskittymällä vain tietoihin, mutta työskentelyssä heränneitä tunteita ja kokemuksia on myös hyvä käsitellä. Tunteiden käsittely on tärkeää ja vie yleensä ryhmää eteenpäin. Tämä myös lisää ryhmän turvallisuutta. On myös hyvä arvioida, mitä ryhmässä tapahtui ja kuinka tehtävät suoritettiin. Ryhmän antama palaute ryhmätoiminnasta on myös toiminnan kehittämisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Ryhmätoiminnan vaikuttavuuteen tulee miettiä ja laatia mittareita erikseen. (Kynäs ym. 2007, 112–214, 148).

Ryhmäohjaaja varmistaa ryhmätyöskentelyn olosuhteet. Ryhmätyöskentelyssä fyysinen tila luo rajat ja tilan tulisi mielellään olla pysyvä, selkeä ja parhaillaan myös muunneltava. Tilassa tulee olla mahdollisuus istua pöydän ääressä, tai tila tulee olla muunneltavissa erilaisia tarpeita varten. Tilan tulee olla viihtyisä ja valoisa. Ryhmässä tulee olla käytettävissä tarvittava ja toimiva tekniikka. Ryhmän toiminta tulee olla aikataulutettua ja ryhmä etukäteen määritelty. (Kyngäs ym. 2007, 111).

YTHS:n ryhmätoiminta on ohjauksellista, opetuksellista tai terapeutista. Se on tehokasta ja taloudellista toimintaa, mutta vaatii onnistuakseen hyvän suunnittelun ja tiedottamisen sekä ryhmätoimintaan koulutetut ohjaajat. Ryhmässä voidaan tavoittaa asioita, jotka eivät ole mahdollisia yksilökontakteissa. Toisilta ryhmän jäseniltä saatu vertaistuki onkin usein ryhmän parasta antia. YTHS:n tavoitteena on tarjota enenevästi ryhmätoimintaa, jota voidaan toteuttaa sekä kasvokkain että verkossa. Myös kasvokkain koontuva ryhmä voi hyödyntää verkkomuotoista oppimisympäristöä. (YTHS. 2015, 10).

Jokaisen työntekijän velvollisuus on havainnoida oman työnsä kautta prosessien toimivuutta ja tehdä parannusehdotuksia. Tämä edellyttää myös innovatiivisuutta, jota esimiesten on kaikin toimin tuettava. Tarvittavia kehittämistoimia voidaan pohtia yhdessä työntekijöiden palaverissa, joissa tulisi ylläpitää avointa ja keskustelevaa ilmapiiriä. (YTHS. 2015, 14).

## **4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖLLÄ**

### **4.1 Toimintaperiaatteet, toimintatavat ja tavoitteet**

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö toimii Suomessa kahdellatoista yliopisto- ja korkeakoulupaikkakunnalla. Säätiön tarkoituksena on huolehtia yliopistoissa ja korkeakouluissa sekä mahdollisuuksien mukaan myös niihin rinnastettavissa oppilaitoksissa opiskelevien terveydenhuollosta samoin kuin tukea ja edistää sellaista tieteellistä tutkimustyötä, mikä tavalla tai toisella palvelee mainittua tarkoitusta. Tarkoituksensa toteuttamiseksi säätiö toimeenpanee terveystarkastuksia, järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitoa, mielenterveyspalveluita sekä suun terveydenhuoltoa. Lisäksi säätiö ylläpitää ja edistää opiskelijoiden terveydentilaa, ja toimii muullakin tavoin sen toimipiiriin kuuluvien opiskelijoiden terveydellisten olojen edistämiseksi. Säätiön toimielimiä ovat valtuuskunta, hallitus, hallituksen nimeämät paikalliset johtokunnat ja muut hallituksen päättämät toimielimet. Valtuuskuntaan kuuluu vähintään 24 ja enintään 30 jäsentä. Jäsenistä opetusministeriö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kansaneläkelaitos, Suomen Kuntaliitto ry sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön henkilöstö nimeävät kukin yhden, yliopistolain (24.7.2009/558) mukaiset yliopistot yhdessä yhden, ja Suomen ylioppilaskuntien liitto ry 18 jäsentä, joista se nimeää 16 jäsentä säätiön toimipiiriin kuuluvien ylioppilaskuntien esityksistä. (Patentti- ja rekisterihallitus. 2010.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) terveyden edistämistoiminnan tavoitteet kohdistuvat yksilöihin, yhteisöihin ja kansalliselle tasolle sekä henkilökunnan koulutukseen.



KAAVIO 1. YTHS:n terveyden edistämisen tavoitteet (YTHS. 2015)

Tavoitteena on, että opiskelijat näkevät terveet elämäntavat myönteisenä, jokapäiväisen elämän voimavarana. Toiminta tähtää myös opiskelijan psykososiaalisen kehityksen, itsenäistymisen ja aikuistumisen kehityksen tukemiseen. YTHS pyrkii eri tavoin lisäämään opiskelijoiden terveyden lukutaidon kehittymistä ja näin edistämään opiskelijoiden henkilökohtaista tietoa ja ymmärrystä terveyteen liittyvistä asioista. Toimintatavoina on yksilöllinen terveysneuvonta ja -ohjaus sekä mielenterveyttä kartoittava ja tukeva keskustelu terveystarkastuksissa, yksilövastaanotoilla ja ryhmätoimintana. Myös yhteisöllinen terveysviestintä tukee henkilökohtaisen tiedon ja ymmärryksen karttumista, esim. sähköiset terveyspalvelut, oppaat ja opiskelijatapahtumat. (YTHS. 2015, 3).

Opiskelijoiden elinympäristöihin kohdistuva työ pyrkii vaikuttamaan siihen, että opiskeluyhteisöissä ymmärretään yhteisöjen merkitys hyvinvoinnille ja että opiskelukulttuureja ja opiskeluympäristöjä kehitetään yksilön ja yhteisöjen hyvinvointia tukevaan suuntaan. Opiskeluympäristö koostuu fyysisistä ja psyykkisistä opiskeluolosuhteista, opintojen järjestämisestä ja opintojen ohjauksesta, erilaisista oppimisympäristöistä, oppilaitoksen opiskeluyhteisöistä ja opiskelijoiden omista yhteisöistä. Toimintatapoina on asiantuntijatoiminta koulutuksissa ja konsultaatioissa, opiskeluympäristöjen terveellisyys- ja turvallisuuden arviointitoiminta sekä monipuolinen sidosryhmäyhteistyö eri toimijoiden kanssa. (YTHS. 2015, 3).

YTHS pyrkii aktiivisella sidosryhmäyhteistyöllä ja opiskeluterveyden asiantuntijana olemaan mukana valtakunnallisissa hankkeissa, jotka liittyvät yliopisto-opiskelijoiden terveyteen. Käytännön kokemuksen lisäksi tutkimustyö ja toiminnan seurantaraportit luovat hyvän pohjan kehittämistyölle. (YTHS. 2015, 3).

Terveyden edistäminen kuuluu kaikkien hoitotyötä tekevien työnkuvaan ja on siten osa koko henkilökunnan osaamista. Terveyden edistämisen koulutusta järjestetään henkilökunnalle ja yhteistyökumppaneille yhdessä, ja lisäksi erikseen vastuuhenkilöille. Terveyden edistämisen teemoja käsitellään myös kaikissa muissa vuosittaisissa koulutustilaisuuksissa. (YTHS. 2015, 3).

YTHS:n terveyden edistämistoiminta toteuttaa terveydenhuoltolain 17 §:n opiskeluterveydenhuollolle asettamia tehtäviä. Opiskelijoihin kohdistuvan terveyden edistämistoiminnan vaikutus ulottuu paitsi opiskeluaikaan myös heidän tulevaan elämäänsä. Terveyden edistämistoiminta sisältää terveyden ylläpitämisen ja edistämisen, sairauden ehkäisyn ja itsehoidon ohjauksen. Tavoitteena on edistää ja ylläpitää sekä olosuhteissa että opiskelijoissa itsessään olevia suojaavia tekijöitä ja toisaalta vähentää olosuhteissa olevia altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä sekä yksilökohtaista haavoittuvuutta. Terveyden edistämistoiminta on siten sekä yhteisöllistä että yksilöllistä. Elämäntapa, kulttuuri ja ympäristö määräävät geneettisten tekijöiden ohella väestön terveyttä ja hyvinvointia. Siksi opiskeluterveydenhuollossa toimivien tulee tuntea ja ymmärtää niitä yhteisöjä, joissa opiskelijat elävät. YTHS toimii opiskelijoiden terveyden hyväksi työterveyshuollon tapaan. Sen tärkeä tehtävä on vaikuttaa myönteisesti opiskelijoiden toimintaympäristöjen terveellisyteen sekä muihin terveyteen liittyviin taustatekijöihin. Täl-

lainen yhteisöterveyteen kohdistuva toiminta kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen opiskeluympäristön. (YTHS. 2015, 4).

Yhteisöllisessä terveyden edistämistoiminnassa (YTE) yhteistyö ja vuorovaikutus sidosryhmien ja YTHS:n eri sektorien välillä on ensiarvoisen tärkeää. YTHS:llä on keskeinen ja kokoava rooli hyvinvointitoimijoiden verkostossa. Työ on luonteeltaan aloitteellista ja suunnittelevaa ja se toteutuu yhteistyössä opiskelijajärjestöjen, yliopistojen, opiskelijoiden vertaistukea tarjoavien järjestöjen sekä muiden YTHS:n yhteistyötahojen kanssa. (YTHS. 2015, 4).

YTHS painottaa terveyden edistämistyössä ja sairauksien ehkäisyssä yksilön omaa vastuuta terveydestään sekä terveellisten elämäntapojen, hyvän kunnon ja mielenterveyden vaalimista. YTHS:n tavoitteena on olla nuoren väestön ja opiskelun terveyden asiantuntijana mukana hankkeissa, jotka liittyvät yliopisto-opiskelijoiden terveyteen. Toiminnassa huomioidaan voimassa oleva lainsäädäntö ja ajankohtaiset kansalliset ohjelmat. (YTHS. 2015, 4).

Opiskelijaväestön ikärakenne painottuu nuoreen aikuisväestöön, joka oman itsenäisen elämänsä alkuvaiheessa joutuu ratkaisemaan ja valitsemaan elämisensä terveystyylin. Opiskeluaika on ikävaiheesta riippumatta aina muutosvaihe, joka saattaa herkistää opiskelijan arvioimaan elämäntapojaan uudelleen. Terveystyylin valinta tai sen muutos on vuorovaikutuksellinen asia yksilön, sosiaalisen ryhmän ja muun yhteiskunnan välillä. Koska opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia päätöksiä tehdään useilla yhteiskunnallisilla tahoilla ja tasoilla ja terveyteen liittyvää toimintaa toteuttavat monet organisaatiot, tarvetta YTHS:n asiantuntemukseen on laajalti. Osallistumalla opiskelijan elämään liittyvien työryhmien toimintaan voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi erilaisten terveysriskien syntymiseen. Monimutkaistuvassa, yhä runsaammin uutta tietoa synnyttävässä ajassamme on käyttökelpoisen tiedon löytäminen terveysasioista vaikeaa. Median sensaatiohakuinen uutisointi terveysaiheista vaikeuttaa tiedonhakua entisestään. YTHS:n tulee vastata opiskelijoiden terveystiedon tarpeeseen tuottamalla, jakamalla ja välittämällä asiallista, opiskelijaväestöä palvelevaa terveystietoa. (YTHS. 2015, 4-5).

YTHS:n valtakunnallinen terveystyöryhmä on terveyden edistämisen asiantuntijaelin, joka suunnittelee, koordinoi ja toteuttaa säätiön terveyden edistämistyötä toimintasuun-

nitelman ja budjetin puitteissa. Se toimii myös säätiön eri sektorien ja ulkopuolisten, opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavien tahojen yhteistyöfoorumina. (YTHS. 2015, 6).

#### 4.2 Terveydenhoitajan terveyden edistämistyö YTHS:llä

Hyvin toimivien terveystalveluiden lähtökohtana on moniammatillinen yhteistyö ja riittävät ehkäisevän työn voimavarat (STM:2006;19.) Terveydenhoitajat toimivat YTHS:llä yleisterveydessä ja osallistuvat yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaisten palveluiden tuottamiseen, terveyden edistämiseen ja sairauksien hoitoon yhteistyössä eri sektoreiden ja sidosryhmien kanssa. Yleisterveydessä työskentelevät terveydenhoitajat koordinoivat usein yli sektorirajojen menevää moniammatillista asiantuntijajoukkoa ja sen toimintaa. Ryhmätoimintaa ja siinä tarvittavia asiantuntijoita rekrytoidaan mukaan aina ryhmän tarpeita ja sisältöä ajatellen.

Oheisessa kaaviossa on kuvattu YTHS:n terveyden edistämistoiminta kokonaisuudessaan.



KAAVIO 1. YTHS:n terveyden edistämistoiminta (YTHS. 2015)

YTHS:llä terveydenhoitajien tehtäväkuva on laaja. Ryhmiin kohdistuva terveyden edistämistyö on vain yksi osa opiskeluterveydenhuollon kokonaisuudesta. Valtaosa yleisterveydessä työskentelevistä hoitoalan työntekijöistä ovat koulutukseltaan terveydenhoitajia. Terveydenhoitajan koulutus antaa vahvan ja luontevan pohjan kansanterveytyön toteuttamiselle ja valmiudet ryhmätoiminnan toteutukseen.

Terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen, sairauksien ehkäisyyn ja itsehoidon ohjaukseen liittyvä neuvonta kuuluu olennaisena osana kaikkien sektorien vastaanottotoimintaan niin kiireettömässä, kiireellisessä kuin akuuttihoidon prosesseissa. Toiminta tähtää myös opiskelijan psykososiaalisen kehityksen, itsenäistymisen ja aikuistumisen kehityksen tukemiseen. Opiskelijan kohtaamisen eri tilanteissa tuodaan esiin mahdollisuuksia, tiedonlähteitä ja tahoja, joiden avulla opiskelija voi itse lisätä valmiuksiaan terveytensä ylläpidossa ja edistämässä sekä opiskelun ongelmien ratkomisessa. (YTHS. 2015, 10).

Säätiössä on kirjattu yhtenäisiä käytäntöjä terveysneuvonnan tueksi esimerkiksi seuraavanlaisten ongelmien tunnistamisessa, neuvonnassa ja asiakkaiden ohjauksessa: tupakointi, alkoholin runsas kulutus, huumeiden käyttö, lääkeriippuvuus, netti- tai peliriippuvuus, masennus, itsemurhariski, alentunut opiskelukyky, lihavuus/ylipaino, terveyden kannalta liian vähäinen liikunta, parisuhde- tai muu läheisväkivaltaepäily ja puutteellinen suuhygieniä. (YTHS. 2015, 10).

Opiskeluterveydenhuollossa työntekijät joutuvat puuttumaan moniin vaikeisiin ja samalla herkkiin asioihin kuten opiskelijoiden ihmissuhde-, mielenterveys- ja päihdeongelmiin. Työssä käytetään työntekijöiden persoonallisuutta ja vuorovaikutustaitoja. Siksi opiskeluterveydenhuollon henkilökunnalla tulee olla mahdollisuus osallistua työhönsä. (STM. 2006, 176).

YTHS:ssä järjestetään vuosittain terveyden edistämisen koulutuspäivä. Se on moniammatillinen kaikkien sektorien yhteinen koulutustilaisuus, johon kutsutaan myös yhteistyökumppanien edustajia tai se järjestetään yhteistyössä näiden kanssa. Yhteisöterveyden vastuuhenkilöille (YTE-vastuuhenkilöt, Miete- ja Suute-ryhmä) järjestetään lisäksi omaa koulutusta. Tärkeää on myös kehittää henkilökunnan taitoja terveysneuvonnassa ja ryhmänohjauksessa. Terveyden edistämisen teemoja käsitellään niin ikään muissa vuosittain toistuvissa koulutus- ja neuvottelutilaisuuksissa (esimerkiksi lääkäreiden

koulutustilaisuudet, terveyden- ja sairaanhoitajien koulutus, fysioterapeuttien koulutus, mielenterveyssektorin sekä suun terveydenhuollon koulutuspäivät). (YTHS. 2015, 14).

YTHS:n terveyden edistämistoiminnan esittely on tärkeä osa uusien työntekijöiden sekä uusien terveystyöryhmien jäsenten perehdyttämistä. Sitä varten on laadittu YTHS:n sisäisestä tietopankista, Snetistä, löytyvä perehdytyspaketti. Erityisesti painotetaan opiskeluterveydenhuollon erityispiirteitä muihin terveydenhuollon sektoreihin nähden sekä opiskeluympäristön ja muiden psykososiaalisten olosuhteiden tuntemusta. Henkilökuntaa kannustetaan osallistumaan ulkopuolisten tahojen järjestämiin koulutuksiin. (YTHS. 2015, 14).

Työntekijöille vuosittain tehtävien osaamiskartoitusten perusteella työnantaja tukee työntekijöitä kouluttautumaan opiskeluterveydenhuollon ajankohtaisissa teemoissa tai työntekijöiden tarpeiden mukaan. Myös erikoistuminen on suotavaa opiskeluterveydenhuollossa esille nousevien teemojen suuntaan. Erilaisten tutkimustulosten ja selvitysten analysoinnin perusteella työnantaja on katsonut tarpeelliseksi kouluttaa säätiön terveydenhoitajat ryhmämuotoisten Elämäntaitokurssien vetäjiksi.

Ryhmätoiminta on ohjauksellista, opetuksellista tai terapeutista. Se on tehokasta ja taloudellista toimintaa, mutta vaatii onnistuakseen hyvän suunnittelun ja tiedottamisen sekä ohjaajien koulutusta. Ryhmässä voidaan tavoittaa asioita, jotka eivät ole mahdollisia yksilökontakteissa. Toisilta ryhmän jäseniltä saatu vertaistuki onkin usein ryhmän parasta antia. YTHS:n tavoitteena on tarjota enenevästi ryhmätoimintaa, jota voidaan toteuttaa sekä kasvokkain että verkossa. Myös kasvokkain kokoontuva ryhmä voi hyödyntää verkkomuotoista oppimisympäristöä. Terveystyöntekijöillä on työnantajan tarjoama mahdollisuus kouluttautua ja pätevoityä erilaisiin teemoihin. (YTHS. 2015, 10).

Vakiintuneita ryhmätoiminnan teemoja ovat esimerkiksi ergonomia, tuki- ja liikuntaelinten harjoittaminen, painonhallinta, uni, jännittäminen, mieliala, elämänhallinta ja painonhallintaryhmät. Osassa näistä teemoista toimii myös virtuaaliryhmät. Lisäksi voidaan toteuttaa hammashoitopelko-, narskuttelu-, parisuhde-, somatisoivien tai atoopikojen ryhmiä. (YTHS. 2015, 10).

Terveyden edistämiseen liittyvää ryhmätoimintaa järjestetään paikallisten tarpeiden mukaan joko YTHS:n omin voimin, yhteistyössä muiden tahojen kanssa tai pyrkimällä vaikuttamaan muiden organisaatioiden ryhmätoiminnan laatuun. (YTHS. 2015, 11).

### **4.3 Opiskelijoiden elämäntaidot ja Elämäntaitokurssi**

Opiskelijoiden mielenterveyden häiriöt vaativat varhaista tunnistamista ja hoitoa. Häiriöistä on kyse silloin, kun oireet rajoittavat yksilön toiminta- ja työkykyä, osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia tai aiheuttavat kärsimystä ja psyykkistä vajaakuntoisuutta. Monet psykiatriset sairaudet alkavat nuoruusiässä 12–22-vuotiaana ja noin 20–25 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä ennen aikuisikää. Opiskelijoille tyypillisiä mielenterveyteen liittyviä häiriöitä ovat erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, masennustilat ja stressioireet. (THL. 30.9.2014.) Mielenterveyslaissa (1§) on määritelty mielenterveyden edistäminen yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämiseksi sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ennalta ehkäisyksi, parantamiseksi ja oireiden lievittämiseksi.

Nuorten oireilun ja mielenterveyden häiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoitaminen ovat oleellisen tärkeitä - niin opiskelukyvyn kuin aikuisiän terveyden ja työkyvyn kannalta. Noin puolella nuorena oireilleista psyykinen oireilu jatkuu vielä aikuisena (THL, 30.9.2014).

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012 tarkasteli perustutkintoa suorittavia alle 35 -vuotiaita korkeakoulu-, yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoita. Käytetyn GHQ12 – mittarin mukaan psyykkisiä vaikeuksia esiintyi 28 %:lla opiskelijoista. Yleisimmiksi ongelmiksi osoittautuivat jatkuvan ylläpidon kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittymisen vaikeus sekä valvominen huolien takia. Mielenterveysseuran mukaan yleisimmiksi stressiä aiheuttaviksi esiintymistilanteet ja kokemukset siitä, että otteen saaminen opiskeluista oli ongelma. Noin viidennes opiskelijoista koki mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimavaransa ja kykynsä negatiivisiksi. Psyykkiset ongelmat ovat yleistyneet vuodesta 2000 alkaen (Kunttu & Pesonen. 2012, 44–45). Opiskelijat kaipaavat apua erilaisiin ongelmiin, erityisesti opiskeluun ja stressinhallintaan.

Opiskelijoiden mielenterveyden edistäminen ja ehkäisevä yhteisöllinen mielenterveys-työ ovat osa YTHS:n muuta palvelukokonaisuutta ja terveyttä edistävää toimintaa. Niitä toteutetaan terveyden- ja sairaanhoidon ja mielenterveystyön yhteistyönä sekä soveltuvasti yhteistyössä opiskelijajärjestöjen, yliopistojen, opiskelijoiden vertaistukea tarjoavien mielenterveysjärjestöjen (esim. Nyyti ry.) sekä muiden YTHS:n yhteistyötahojen kanssa.

Ehkäisevän mielenterveystyön eli prevention katsotaan pyrkivän ehkäisemään spesifisiä psykiatrisia häiriöitä, kuten skitsofreniaa tai depressiota, niiden riskitekijöitä vähentämällä. Mielenterveyden edistäminen eli promootio puolestaan pyrkii vahvistamaan niin sanottua positiivista mielenterveyttä vahvistamalla sitä suojaavia tekijöitä. (Pietilä 2010, 79.)

Erityisesti elämäntapaohjaus on viime vuosina ryhmäohjauksen muodossa työllistänyt terveydenhuollon ohjaajia. Taustalla vaikuttavat kulujen karsimisen tarve ja ohjausta tarvitsevien asiakkaiden yhä suuremmaksi kasvava joukko. Ryhmäohjaus on syytä mieltää yksilöohjausta täydentävänä ohjausmuotona. (Turku 2007, 87.)

Motivaatio on elämäntapaohjauksen suurin haaste. Ryhmämuotoisessa ohjauksessa se saa uutta voimaa ryhmän keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Ohjaaja saa ryhmästä tueksi yllättäviäkin voimia ja tuen antajia. Ryhmässä saatu kokemus hyväksytyksi tulemisesta on yleinen ja tärkeä tekijä. Vertaistuen lisäksi selviytymistä tukeva kokemus on tunne sitä, että muut ymmärtävät oman tilanteen selittämättä. Erityisesti se on tärkeää niille, joille ympäristö on usein syrjivä, osoitteleva ja kielteinen. Ryhmäohjauksen etuja ei saavuteta kuitenkaan aina automaattisesti. Perusedellytyksenä ryhmän toiminnalle on määritellä tavoite ja sen mukainen suunnittelu ja toteutus. Vasta sitten on edellytyksiä saada joukko ihmisiä samassa tilassa keskustelemaan keskenään. Ohjauksen tavoitteena on ryhmäläisten muutosprosessien tukeminen ja käynnistäminen ryhmän vuorovaikutusta hyödyntämällä. (Turku 2007, 87–89.)

Yksilön onnistuneen elintapamuutosten taustalla on motivaatio. Muutokset voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Toisinaan voimakkaan uhkan kokeminen voi synnyttää vahvan motivaation tehdä muutoksia omassa elämässä. Onnistuneen elintapamuutoksen kannalta ei ole merkitystä sillä, - onko motivaatio ulkoista vai sisäistä, tai mikä näiden suhde on. Jollekin sitoutuminen on helpompaa ulkoisen motivaation pohjalta.

Motivaatio voi myöhemmin muuttua sisäiseksi, mikä on muutoksen pysyvyyden kannalta välttämätöntä. (Kyngäs & Henttinen. 2009, 216).

Vahva koherenssin tunne ja terveys liittyvät toisiinsa. Hyvä koherenssi lisää ja vahvistaa terveyttä ja toisinpäin. Koherenssin on todettu vaikuttavan erityisesti stressioireisiin ja sen tiedetään ohjaavan terveyttä ohjaavia valintoja. Ikä lisää ja kehittää koherenssitunnetta ja siihen voidaan vaikuttaa terveyden edistämisen interventioilla (Kyngäs & Henttinen. 2009, 214).

Opiskelijan elämänhallinnan koherenssitunteeseen vaikuttavat myös muut kuin terveyteen liittyvät tekijät. Osassa ammattikorkeakouluja ja yliopistoja on opiskelijoiden käytössä myös sosiaalityöntekijöiden, opintopsykologien, ohjaajien tai kuraattorin palveluita. Opiskelijoiden palvelujärjestelmän selkeyttämiseksi näiden palvelujen sisällyttäminen terveydenhuoltoon olisi edistysaskel palvelujen kehittämisessä. STM:n oppaassa (2005:6, 37–38) on kiinnitetty tähän huomiota.

Elämäntaitokurssi on Nyyti ry:n kehittämä malli. Kurssin tavoitteena on edistää osallistujan elämänhallintaa. Terveystoimijat ovat ryhmäohjauksen toteuttajina asemassa, jossa edellytetään ryhmäohjauksen lisäksi kykyä johtaa, organisoida, arvioida ja kehittää tarvittavaa toimintaa.

Elämäntaitokurssilla opiskelija voi oppia jokaiselle hyödyllisiä elämäntaitoja ja hyvän mielen ylläpitämistä. Kurssilla opiskelija voi tarkastella omaa elämäänsä ja itseään sekä oppia tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä työskentelemään ajatusten kanssa. Kurssilla myös opitaan käsittelemään oman elämän ongelmatilanteita ja niiden ratkaisemista. Opiskelija oppii hallitsemaan omaa arkea ja ajankäyttöä ja lisäksi hän saa itselleen työkalupakin, jonka avulla voi lisätä omaa hyvinvointia ja elämänhallintaa (Elämäntaitokurssi, Nyyti ry 2010).

Elämäntaitokurssin kuuden kokoontumiskerran teemoina ovat hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö. Ryhmän toisella kokoontumiskerralla käsitellään hyvinvointia, stressiä ja ongelmienratkaisukeinoja. Seuraavaksi on vuorossa tunteiden ja ajatusten muuttaminen. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen seuraa edellistä teemaa. Sosiaalisilla suhteilla ja taidoilla on suuri merkitys opiskelijan arjessa. Viimeisellä kerralla mietitään, että millai-

nen on hyvä arki ja hyvä elämä. Jokainen teema sisältää aihealueeseen liittyviä tehtäviä. (Elämäntaitokurssi, Nyyti ry 2010).

Ihmisen myönteinen elämänasenne tukee yksilön kasvua ja luottamusta siitä, että elämässä on jatkuvuutta ja ennustettavuutta. Eteen tulevat asiat ovat näin ymmärrettävissä ja perusteltavissa. Yksilö ymmärtää, että tilanteiden kulkuun on mahdollista vaikuttaa ja tilanteiden mukanaan tuomat muutokset ovat haasteita, ne ovat merkityksellisiä ja niiden hallintaan kannattaa panostaa. (Vertio, H. 2003, 50.)

## 5 TUOTOKSEEN PAINOTTUVAN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tuotokseen painottuva opinnäytetyö menetelmänä

Tuotokseen painottuvan opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10). Tämän opinnäytetyöni tuotoksen, ohjeen, taustalla ovat olleet vaikuttamassa teoreettinen perehtyneisyys terveyden edistämisen taustoihin, opiskeluterveydenhuollon ja terveydenhoitajan terveyden edistämistyöhön yleensä ja YTHS:llä, sekä ryhmäohjauksen toimintaperiaatteisiin perehtyneisyys erityisesti elämäntaidoissa tukea tarvitsevien opiskelijoiden keskuudessa.

Vilkan ja Airaksisen kirjassa ohjeistetaan, että toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena ovat ammatillisessa käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan laadullisella menetelmällä, joka vie tutkijan lähelle tutkittavaa kohdetta (Kiviniemi 2001, 68.) Opinnäytetyöni toiminnan tavoitteena on aikaansaada tuotos, ohje Elämäntaitokurssin toteutukseen. Ohjeen tarkoituksena on välillisesti lisätä yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoiden elämänlaatua ja elämänhallintaa ryhmätoiminnan keinoin.

Opinnäytetyön ensisijaisia kriteereitä ovat esimerkiksi ohjeen käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus (Vilka & Airaksinen 2003, 53). Kohdeyleisö on määritelty opinnäytetyössäni tarkkaan ja ohje on tarkoitettu YTHS:n Tampereen terveystalveluyksikön terveydenhoitajien käyttöön. Ohje palvelee käyttäjiään myös uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Ohjeen sisältö on selkeä ja informatiivinen.

Opinnäytetyössäni käytin omaa kokemustani Elämäntaitokurssin ryhmäohjauksesta, sen reflektoinnista ja näistä syntyneestä tarvetta saada yhtenäistä ohjeistusta terveydenhoitajien Elämäntaitokurssin ryhmäohjaukseen. Ohjeen laatimisessa mukana olleilla terveydenhoitajilla oli kaikilla tahoillaan kokemusta Elämäntaitokurssien ohjaajina toimimisesta ja näin myös näkemystä tarvittavan ohjeen sisällöstä.

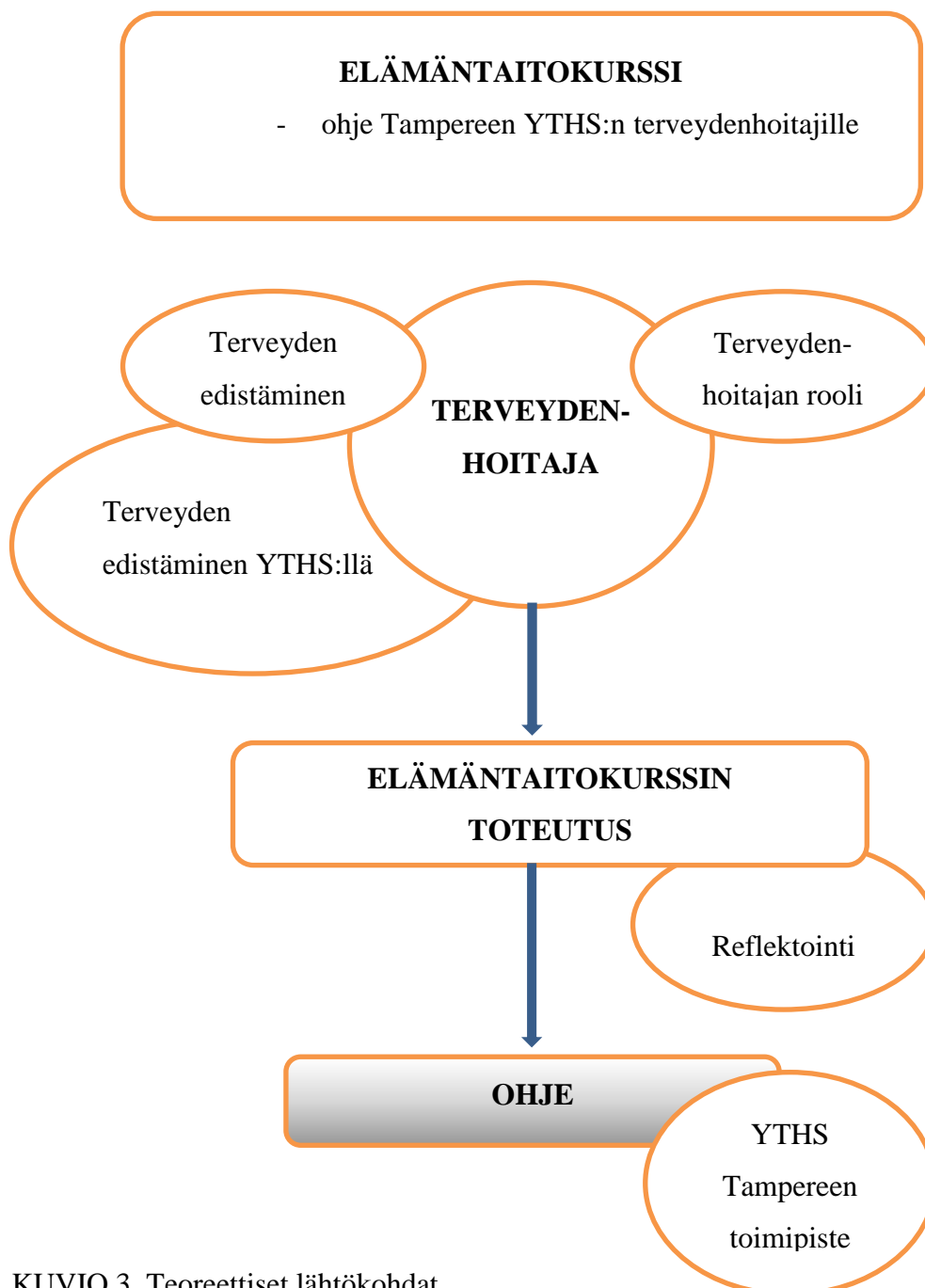
Uusiutuva ammatillisuus, itseohjautuvuus ja työiän jatkuva ammatillinen kehittyminen edellyttävät kykyä reflektioon (Ora-Hyytiäinen, E. 2004, 91.)

Opinnäytetyön työstämisen yhtenä työvälineenä on ollut reflektointi. Reflektointi on aktiivinen tapa tarkastella oppimista ja tarvittaessa muuttaa käsitystä aikaisempaan tietoon verrattuna (Verkko – tutor). Reflektio on välttämätön sekä yksilön että organisaation oppimiselle. NetMot sanakirja määrittelee reflektoinnin opitun ja koetun pohdiske-  
luksi, osaksi oppimisprosessia. Asiantuntijan toiminnassa keskiössä ovat reflektiotaidot ja reflektiivinen arviointikyky. Tämä on kykyä muuttaa kokemus tiedoksi, tarkastele-  
malla kriittisesti omaa toimintaa. (Ranta, I. 2011,15.) Reflektiivisyys on aktiivinen op-  
pimis- ja kehitymisprosessi, joka parhaimmillaan muuttaa näkökulmaa ja toimintaa  
tutkimustieto ja eettisyys huomioiden. (Ranta, I. 2011, 25.)

Aihe ohjeen tekemiseen syntyi työelämän tarpeesta. Elämäntaitokurssin toteutukseen laadittu ohje antaa YTHS:n Tampereen terveystieteiden yksikön terveydenhoitajille tietoa kurssin toteuttamisessa tarvittavista yksityiskohdista. Ohjeessa tiivistyy Elämäntaito-  
kurssin käynnistämisen ja toteutuksen tarvittavat oleelliset seikat sekä arvioinnin  
toteutus. Ohje on käytännönläheinen ja tässä on huomioitu jo toteutetuissa elämäntaito-  
ryhmissä esille nousseet kehittämistarpeet.

## 5.2 Elämäntaitokurssin toteutuksen reflektointi

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön teoreettisina lähteinä käytän kirjallisuutta, tutkimuksia ja julkaisuja. Teoreettisiksi lähtökohdiksi olen valinnut pääkäsitteiksi terveyden edistäminen ja terveydenhoitajan rooli terveyden edistäjänä, reflektointi ja elämäntaidot. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä ohje räätälöidään Tampereen toimipisteen YTHS:n terveydenhoitajien käyttöön. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössäni olen edennyt tämän kaavion mukaan.



KUVIO 3. Teoreettiset lähtökohdat

Tammikuussa 2014 valitsin opinnäytetyön aiheen, joka hyväksyttiin maaliskuussa 2014. Kevät ja alkusyksyn käytin opinnäytetyön kirjallisuuteen perehtymiseen, aineiston koaamiseen ja opinnäytetyönohjaajan tapaamisiin. Kevään 2014 aikana YTHS:n opiskeluterveydenhuollon ammattikorkeakoulukokeilu päätettiin yllättäen Seinäjoella lopettaa. Lopettamisen yhteydessä toimipaikkani Seinäjoella vaihtui YTHS:n Tampereen terveyspalveluysikköön. Työelämäyhteistyö toiminnallisen opinnäytetyöni suhteen käynnistyi uudessa toimipisteessä syksyllä 2014, aluksi käytäväkeskusteluina. Tilanteiden muuttuessa, myös opinnäytetyön suunnitelma kävi läpi muutoksia. Opinnäytetyöhöni tulleet muutokset kirkastivat tavoitteita.

Aikaisemmin toteutuneen kurssin ohjauksesta ja reflektoinnista nousi esiin monia käytännön seikkoja, joita tulee ottaa huomioon terveyspalveluysiköissä toteutetuissa ryhmäohjaustilanteissa. Lähinnä välilliset tehtävät ennen ryhmän alkua, aikana ja jälkeen kaipasivat ohjeistusta. Näistä asioista kävin keskustelua oman esimieheni kanssa syksyn 2014 aikana. Lopulta esimiehen kanssa päätimme, että opinnäytetyöni tuotos on ohje YTHS:n Tampereen terveydenhoitajille Elämäntaitokurssin toteutukseen.

Loppuvuodesta 2014 terveyspalveluysikön esimies nimesi työryhmän ohjeistuksen laatimisen tueksi. Työryhmään kuului kolme terveydenhoitajaa, joilla kaikilla oli kokemusta Elämäntaitokurssin ohjaamisesta. Heillä oli vankka näkemys asioista, joita terveydenhoitajille tarkoitetussa ohjeessa tulisi paikallisesti ottaa huomioon.

Työryhmä kokoontui tammikuussa ja helmikuussa 2015. Tammikuun tapaamista varten olin laatinut ohjeistukselle rungon ja kävimme sitä läpi toimipisteen tarpeet ja yksityiskohdat huomioiden. Päätettiin, että ohjeen tulee olla mahdollisimman lyhyt, ytimekäs ja selkeä. Vain keskeiset asiat kirjataan ja ulkoasussa käytetään YTHS:n omia diapohjia. Ohjeen sisältöä muokattiin varsin yksimielisesti ja sovittiin, että lopullinen versio tarkistetaan ja stilisoidaan vielä helmikuun tapaamisessa. Ohje esitettiin lähiesimiehelle marraskuussa. Lopullinen versio esitetään terveyspalveluysikön terveydenhoitajille hoitajien kokouksessa talvella 2015–2016.

YTHS:n kaikki terveydenhoitajat on koulutettu Nyyti ry:n Elämäntaitokurssin vetäjiksi vuosina 2012–2013. Kurssin sisältö on valmis paketti ja selkeä kokonaisuus.

Elämäntaitokurssin ohjeistuksen tarve heräsi alkujaan syystalvella 2013. Seinäjoen ammattikorkeakoulu oli mukana Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa kolmivuotisessa YTHS – malli kokeilussa vuosina 2011–2014. YTHS:n opiskelijaterveydenhuollon palvelut käynnistyivät Seinäjoella täysin uutena toimintana, uusissa tiloissa ja uusien työntekijöiden toteuttamana. Uuden toiminnan myötä myös kaikki ryhmätoiminnan käynnistämiseen tarvittavat toimintamallit ja verkostot tuli luoda alusta alkaen. Terveyspalveluyksikössä järjestettiin kokeilun aikana ryhmätoimintaa teemoina rentoutus-, esiintymisjännitys- ja elämäntaitokurssi. Elämäntaitokurssi toteutui SeAMK -pilotin aikana yhden kerran.

Elämäntaitokurssin markkinointi käynnistyi noin puoli vuotta ennen ensimmäistä ryhmää. Idea markkinoitiin YTHS:n johtokunnalle, SeAMK YTHS -pilotin markkinointi- ja seurantaryhmälle, SeAMK:n hyvinvointityöryhmälle ja SAMO:lle (oppilaskunnalle). Elämäntaitokurssin kokonaisuudesta käytiin myös keskustelua vapaasti valittavien opintokokonaisuuksien osalta. Tätä toivoivat monet opiskelijat kurssin ilmoittautumisen yhteydessä. Vapaasti valittavien opintokokonaisuuksien listalle ryhmää ei tiedustelujen ja valintakriteerien vuoksi kuitenkaan haettu.

Ensimmäistä ryhmää perustettaessa kävi selväksi, että ryhmän vetämisen ympärillä on paljon asioita ja seikkoja, joita tulee huomioida ennen varsinaisen kurssin käynnistymistä, kurssin aikana ja kurssin jälkeen. Koska Elämäntaitokurssia pidettiin terveyspalveluyksikössä ensimmäistä kertaa, ei ryhmätoiminnan ympärille ollut vielä muodostunut rutiineja tai kokemusta. Ammattikorkeakoulun toimintakulttuuri ja tavat sekä toimintaympäristö oli erilainen, -kuin YTHS:n muissa toimipisteissä. Lisäksi oman haasteensa toiminnan käynnistämiseksi toi opiskelijoiden erilainen osallistumisoikeus. Vain opiskeluterveydenhuollon palvelumaksun suorittaneet olivat oikeutettuja YTHS:n terveydenhoitopalveluiden käyttämiseen sekä osallistumaan ryhmiin.

Opiskelijoiden kurssirekrytointi tapahtui SeAMK:n-, YTHS:n- ja oppilaskunnan henkilöstön yhteistyönä. YTHS:llä välitön rekrytointi tapahtui henkilökohtaisten tapaamisten yhteydessä. Rekrytointiin osallistui terveyspalveluyksikön lääkäri, terveydenhoitajat, psykiatri, psykologi ja fysioterapeutti moniammatillisena yhteistyönä. Kurssia mainostettiin terveyspalveluyksikön toimitiloissa, eri opiskelijaryhmien toimitilojen info- tauluilla, toimitiloissa sijaitsevilla tv- vastaanottimissa ja oppilaskunnan tiloissa. Lisäksi jokaiselle opiskelijalle lähetettiin henkilökohtainen mainos omaan sähköpostiosoitteeseen.

seen. Ensimmäisen vuoden opiskelijoille lähetetyissä sähköisissä terveystarkastusten palautteissa oli tarvittaessa suositus Elämäntaitokurssille osallistumisen mahdollisuudesta.

Syystalvella 2013 olimme saaneet rekrytoitua SeAMK:n n terveystarkastusmaksun maksaneista opiskelijoista (1200) 14 opiskelijaa ryhmään mukaan. Talven aikana ehdokkaista karsiutui henkilökohtaisiin syihin vedoten kahdeksan. Lopulta ryhmä käynnistyi kuuden opiskelijan voimin marraskuussa 2013. Ryhmän toivomuksesta kokoontumiset sovittiin joka toiselle viikolle ja ne kestivät kaksi tuntia. Kokoontumispaikka oli SeAMK:n puolelta järjestynyt rauhallinen sekä viihtyisä tila.

Vetäjillä oli kohtuullisesti työaikaa ryhmätyön valmisteluihin ja ryhmän vetämiseen. Elämäntaitokurssin teemoja oli kuusi ja ohjaajat pitivät palavereja ennen ryhmäkokoontumista sekä jakoivat teeman sisällön keskenään. Lisäksi ryhmän toteuttamiseen mietittiin erilaisia toiminnallisia menetelmiä teemaan sopien. Tarvittavat välineet kerättiin valmiiksi, ovet avattiin ja laitteiden toiminta varmistettiin ennen ryhmätapaamisen alkua. Ryhmäläisille varattiin myös pientä purtavaa. Ryhmäkokoontumisen jälkeen ryhmän vetäjät refleктоivat tapaamisen.

Ennen ryhmätapaamista jokaiselle opiskelijalle laitettiin henkilökohtainen sähköpostiviesti, jossa kerrottiin seuraavasta teemasta, varmistettiin aika ja paikka. Myös ryhmän pelisäännöt tehtiin selväksi. Ensimmäisen kerran pelisäännöistä sovittaessa oli myös päätetty, että opiskelijat ilmoittaisivat, mikäli olisivat estyneitä saapumaan ryhmään. Opiskelijoiden muistuttamisesta muodostui tapa, koska ryhmän koossapysyminen oli jokaisen osallistumisesta kiinni ja siitä johtuen tärkeää.

Ammattikorkeastudioiden opiskeluun sisältyy työharjoittelua, jota suoritetaan ympäri maakuntaa tai omilla kotipaikkakunnilla. Joulun jälkeen ryhmä päätettiin lopettaa, juuri harjoitteluiden ajankohdasta ja harjoittelupaikkakunnista johtuen. Todettiin, että ryhmässä tulee olla enemmän kuin kaksi opiskelijaa ohjaajien lisäksi. Halukkaille tarjottiin yksilövastaanotot, joita myös toteutettiin viimeisten teemojen ympärillä.

Ryhmästä saatu palaute oli välitöntä ja välillistä. Palaute oli positiivista ja opiskelijat kokivat hyötyneensä ryhmästä, vaikka toteutus jäikin ryhmämuotoisena kesken.

Ryhmän suunnittelussa ja kokoamisessa oli tärkeää huomioida tiedottaminen, tilat, laitteet ja materiaalit. Lisäksi ryhmäläisten valintaan ja toiminnan ajankohtaan tuli kiinnittää huomiota. Kokemuksen perusteella oli selvää, että kyseessä oleva asia kaipasi kehittämistä. Reflektointi oli hyvä tapa lähteä kehitystyötä tekemään. Tässä yhdistyivät uuden asian toteutus, kokemus toteutuksesta, kriittisyys ja tieto tarvittavien kehittämistarpeiden huomioimisesta ohjetta laadittaessa. Työssäni toteutuvat sekä oman kokemuksen reflektointi että työyhteisön prosessi ohjetta laadittaessa. Ohjeen laadinta vaati kriittistä asiantuntemusta, jossa teoria ja käytäntö kohtasivat.

Elämäntaitokurssin toteuttaminen uutena tuotteena ja uudessa toimintaympäristössä ensimmäistä kertaa oli mielenkiintoinen haaste. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta elämäntaitokurssin toteutuksesta SeAMK:n toimintaympäristössä ja kurssiohjelma oli ensimmäistä kertaa käytössä.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2012), hyvinvointityöryhmästä saatujen selvitysten ja oppilaskunnan järjestämien kyselyiden perusteella tiesimme, että tarve korkeakouluopiskelijoiden elämäntaitojen edistämiseen oli olemassa. Saman tarpeen olimme myös itse havainneet käytännön terveydenhuoltotoimintaa toteuttaessamme ja terveystutkimusten palautteissa. Elämäntaitokurssin kurssisisältö vastasi hyvin opiskelijoiden keskeisiin mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviin kehittämistarpeisiin. Pieneksi lisähaasteeksi nousi tietoisuus siitä, että Etelä-Pohjanmaalla osallistuminen ryhmämuotoisiin toimintoihin ei ole ollut aktiivista. Ryhmät jäävät usein avoterveydenhuollon puolella toteutumatta juuri vähäisistä ilmoittautumisista johtuen.

Kurssille osallistuvien opiskelijoiden kokoaminen oli haastavaa. Käytimme rekrytointiin paljon aikaa ja erilaisia keinoja. Mainostimme suoraan opiskelijoille, yhteistyöverkostoille ja rekrytoimme kurssille opiskelijoita suoraan vastaanottotilanteista. Ajatuksena oli, että opiskelija hyötyisi kurssista sillä hetkellä sen hetkessä elämäntilanteessaan. Tavoitteena oli myös ohjata yleis- ja mielenterveyspalveluissa käyneitä opiskelijoita yhteen, jotta heillä olisi mahdollisuus hyötyä ryhmätoiminnassa syntyvästä vertaistuesta.

Kurssiajankohdan valinnassa huomioimme SeAMK:n lukuvuoden toiminnot ja ajankohdan valinnassa kuuntelimme ryhmän toivomuksia. Ryhmän onnistumisen kannalta tärkeimpiä seikkoja olivat seuraavat asiat: Ryhmätoimintaan oikeutettujen maksaneiden

opiskelijoiden määrä oli liian pieni. Opiskelijoilla on erilaisia tarpeita ja tarpeet eivät välttämättä kohdanneet tarjoamamme kurssin muodossa. Opiskelun ja vapaa-ajan yhteensovittaminen edellyttivät priorisointia ajankäytön suhteen. Opiskelijoilla on läsnäolopakko luennoilla, joten poissaolot piti minimoida. Opiskeluun liittyvä pakollinen työharjoittelu asetti opiskelijoille lisähaasteita ja järjestelyjä kurssin loppuun viennissä. Terveiden edistäminen ei valintatilanteessa ole välttämättä opiskelijan ykkösprioriteetti opiskelun, vapaa-ajan ja työn yhteen sovittamisen kanssa. Lisäksi opiskelu SeAMK:ssa oli kausittain kiireistä tenteistä, tehtävistä ja harjoitteluista johtuen. Välillä opiskelijat kokivat toimeentuloa väljältä lukujärjestyksestä tai tarjolla olevien kurssivalintojen vähyydestä johtuen. Tilanteet vaihtelivat koulutussektoreittain ja lukukausittain.

Elämäntaitokurssin kuusi teema-aluetta olivat keskeisiä opiskelijoiden elämänhallintaa tukevia kokonaisuuksia. Hyvä arki luo edellytykset hyvinvoinnille. Arki sisältää ajatuksia, erilaisia mielialoja, tunteita ja toimintaa. Ravitsemuksella, unella ja sen laadulla sekä liikunnalla on oma merkityksensä hyvän arjen kokemiselle. Ryhmässä asioiden esille nostaminen toi arjen eri osa-alueet opiskelijoiden tietoiselle tasolle. Tunteiden ja ajatusten vaikutus toimintaa konkretisoitui ja ohjaajille tuli tunne, että ryhmässä syntynyt keskustelu ja kokemusten vaihto asiasta hyödytti opiskelijoita. Jokaisella opiskelijalla oli kehitettävää jollakin osa-alueella. Vuorokausirytmistä saattoi olla sekaisin tai nukkuttiin liian vähän. Ravitsemuksessa saattoi olla korjattavaa ateriarytmin, ravitsemuksen laadun tai annoskokojen suhteen.

Opiskelijat liikkuvat terveystutkimuksen mukaan paljon tai osa ei juuri lainkaan. Myös opiskelijoiden painonnousu on yleisesti lisääntynyt huolestuttavalla tavalla. Mielenterveyden edistämisessä juuri liikunta on merkittävässä osassa. Aikaisemmat kokemukset liikunnasta voivat vaikuttaa aikuisiän liikuntatottumuksiin. Ryhmässä mietittiin edullisia liikuntamuotoja, jaettiin kokemuksia eri lajeista ja todettiin, että liikuntaharrastusten myötä tutustuu myös uusiin ihmisiin ja löytää ystäviä. Tavoitteena oli vähentää ryhmässä olevien yksinäisyyttä ja madaltaa kynnystä yhdessä tekemiseen. Muutamat opiskelijat päättivät tehdä ”treffejä” kävelylenkkien merkeissä.

Tämän teeman yhteydessä mietittiin myös toimintaa eli tekemistä. Ajatukset vaikuttavat toimintaan ja tekeminen taas hyvän olon tunteisiin. Tekemällä vähemmän aikaansaadaan vähemmän hyvän olon tunteita ja samalla tehdään vähemmän terveyteen liittyviä hyviä päätöksiä. Riittävällä tekemisellä on taas päinvastainen vaikutus terveyden edis-

tämiseen. Myönteisten ajatusten kehittäminen kohottaa mielialaa ja näin myös ajatukset omasta itsestä muuttuvat myönteiseksi. Kurssilla tehdyt tehtävät voimauttivat opiskelijoita ja konkretisoivat heidän henkilökohtaista tilannettaan.

Arjen sujuminen luo elämään tasapainoa, tyytyväisyyttä, edellytykset levolle ja aktiivisuudelle sekä antaa mielihyvää. Tyytyväisyys elämään, myönteinen perusasenne ja aktiivisuus kertovat hyvinvoinnista. Kun huolehtii itsestään hyvin, hyväksyy helpommin itsensä ja on tyytyväisempi elämäänsä.

Stressi syntyy tilanteessa, jolloin tarpeiden, tavoitteiden ja kykyjen välillä on ristiriitaa. Sen kokeminen on yksilöllistä ja yksilölliset erot vaihtelevat. Erityisesti opiskelijoiden terveystutkimuksessa esiintynyt stressin kokeminen oli noussut vuodesta 2008 vuoteen 2012 sekä yliopisto-opiskelijoiden että AMK -opiskelijoiden keskuudessa, miehillä hiukan enemmän kuin naisilla. Elämäntaitokurssin yhtenä teemana oli stressin tunnistaminen ja vaikutus mielialaan. Kurssilla annetut harjoitukset antoivat stressinhallintaan työvälineitä, joiden avulla opiskelijat pystyivät tunnistamaan tunteuksiaan ja työstämään näitä erilaisia keinoja hyödyntäen. Tämä auttoi heitä kokemaan elämänsä hallittumaksi. Ryhmätapaamisissa syntynyt keskustelu ja palaute tukivat elämäntaitojen lisääntymisen tunnetta opiskelijaryhmän keskuudessa. Ohjaajille aihealue oli käytännön kokemuksesta tuttua ja opiskelijoiden kanssa tehty yhteistyö oli hedelmällistä.

Elämäntaitokurssin neljäntenä ja viidentenä teemana olivat itsetunto, sosiaaliset suhteet ja taidot. Hyvä itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään, antaa opiskelijalle tunteen elämän hallinnasta, lisää joustavuutta ja suvaitsevuuutta. Itsetuntoa voi kehittää kaikissa elämänvaiheissa parempaan suuntaan. Se on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä ja tiedostamista omasta käyttäytymisestä, haluista, tunteista, ajattelusta ja toiminnasta. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, omaa totuudenmukaisen minäkuvan ja tietää myös heikkoutensa. Hän luottaa itseensä ja arvostaa itseään ihmisenä, pitää elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena. Hän kykenee tekemään omia ratkaisuja ja on riippumaton muiden mielipiteestä. Hyvä itsetunto auttaa sietämään epävarmuutta, pettymyksiä ja epäonnistumisia.

Opiskelijat elävät elämänvaihetta, jolloin oma minäkuva ei välttämättä ole vielä kirkastunut tai jolloin opiskelija tietäisi mitä elämältään haluaa. Ulkoiset ja sisäiset paineet voivat monesti olla suuret ja kultaisen keskitien löytäminen niin tunteiden kuin ajatus-

ten kanssa voi olla haastavaa. Aina ei ymmärretä, että kaikki mitä ajattelemme, ei ole totta. Erilaiset uskomukset tai totut ajatusmallit ohjaavat toimintaa. Hyvien puolien näkeminen niin itsessä kuin elämässä voi olla vaikeaa. Usein negatiivinen ajattelu saattaa vaikuttaa toimintaan, jolloin tehdään valintoja jotka eivät välttämättä tue oman hyvinvointia tai edistä terveyttä.

Ryhmän aikana opiskelijoille annettiin erilaisia työvälineitä oman itsetunnon kehittämiseen. Ryhmässä käytiin läpi positiivista ajattelua, huolihetken käyttöä, sisäistä puhetta, aikalisä ja rentoutustekniikoita. Lisäksi mietittiin itsensä palkitsemista ja tunnustuksen antamista, ajatusten keskeyttämistä, räjäytystekniikkaa ja ”pitäisi” – sanan korvaamista ”haluan” tai ”voin” – sanalla. Näitä ja muita tekniikoita harjoiteltiin ja tehtäviä annettiin myös kotiin. Ryhmän pienuudesta johtuen keskustelut olivat antoisia ja muutaman opiskelijan kanssa asioiden työstämistä jatkettiin ryhmän ennen aikaisen loppumisen vuoksi myös yksilöohjauksessa.

”Sosiaaliset suhteet ja taidot” - teemaa työstettiin kahden opiskelijan kohdalla yksilöohjauksessa. Opiskeluun liittyvät työharjoittelut päättivät ryhmän toiminnan ennen aikaisesti. Työharjoittelut olivat maantieteellisesti niin kaukana, ettei lopuilla opiskelijoilla ollut mahdollisuutta osallistua ryhmään tai yksilöohjaukseen. Luonnollisesti tämä oli niin opiskelijoille kuin ohjaajillekin pettymys. Ryhmän alussa opiskelijoilla ei ollut vielä tarkkaa tietoa työharjoitteluiden ajankohdasta saati harjoittelupaikoista.

### **5.3 Hyvän ohjeen määritelmä**

Elämäntaitokurssi on yksi pieni osa YTHS:n terveyden edistämisen ryhmätoimintaa, johon kaikki säätiön terveydenhoitajat ovat koulutettu. Kurssin tavoitteena on lisätä opiskelijoiden henkilökohtaista tietoa ja ymmärrystä elämäntaidoista ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Tämän kurssin toteuttamiseksi on kehittämistyönä luotu ohje Tampereen YTHS:n terveydenhoitajien käyttöön.

Kirjalliset ohjeet ovat tarpeellisia silloin kun halutaan kuvata toimintaa ja ohjeistaa työpaikan yhtenäisiä käytänteitä. Ohjeet voivat olla mitaltaan lyhyitä yhden sivun mittaisia tai useampisivuisia. Kun ohje on kirjallisessa muodossa, voi työntekijä tukeutua niihin

ja tarvittaessa tarkastaa tietojään. Kirjallinen ohje tulee laatia työntekijöiden tarpeita ajatellen ja sen tulee sisältää riittävästi informaatiota. (Kyngäs ym. 2007, 124).

Kirjallisen ohjeen vaatimuksina on, että se on kompakti, tarkoituksenmukainen ja selkeä. Ohjeen tulee olla sisällöltään ja kieliasultaan ymmärrettävää. Ohje tulee olla helposti löydettävissä sovitusta paikasta joko kirjallisena tai sähköisesti tallennettuna. Jos ohje on suunniteltu hyvin, tehokas ja oikein suunnattu sitä voidaan käyttää osana perehdytystä. (Kyngäs ym. 2007, 125).

Selkeässä ja ymmärrettävässä kirjallisessa ohjeessa kerrotaan, kenelle ohje on tarkoitettu ja mikä on sen tarkoitus. Ohjeessa kuvataan konkreettisesti, mitä tulee ottaa huomioon tavoitteiden saavuttamiseksi, tässä tapauksessa Elämäntaitokurssin toteutumisen onnistumiseksi. Sisällön tulee vastata kysymyksiin ”mitä?”, ”miten?”, ”milloin?” ja ”miksi?” Lisäksi ohjeessa tulee käyttää selkeästi luettavaa kirjasintyyppiä ja vähintään kirjasinkoa 12. Sanojen ja virkkeiden tulee olla melko lyhyitä ja suositaan mieluummin aktiivimuotoa. (Kyngäs ym. 2007, 126–127).

Ohje on suunniteltu yhteistyössä YTHS:n Tampereen terveystaluyksikön terveydenhoitajista muodostetun tiimin kanssa. Ensimmäinen palaveri pidettiin 23.1.2015. Opinäytetyön tekijänä kokosin ja valmistelin ohjeen rungon ja sisällön lähes valmiiksi. Ohjeen sisällöstä käytiin keskustelua Tampereen toimipisteen yksityiskohdat huomioiden ja lopullinen stilisointi tehtiin kolmannella kokoontumiskerralla. Ohjeen tiimoilta koonnuttiin yhteensä 3 kertaa.

Terveydenhoitajien tekemän terveydenhoitotyön taustalla ovat monet terveyden edistämistyössä vaikuttavat lait, asetukset, suositukset, poikkeittieteelliset tutkimukset, laadukas peruskoulutus sekä jatko- ja täydennyskoulutukset. Terveyden edistämistyö on monialaista tiimityötä ja se vaatii myös tiimityötaitoja etenkin ryhmämuotoisten kurssien suunnittelussa ja toteutuksessa. Kaiken lisäksi myös terveydenhoitajan omalla kehittämismyönteisellä työotteella, kiinnostuksella ja motivaatiolla on valtava merkitys. Kehittämistyö edellyttää monesti rohkeutta heittäytyä koko persoonallisuudellaan toimintaan mukaan.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä laadittiin YTHS:n terveystalvupäällikön kanssa keväällä 2014. Opinnäytetyön raportoinnista ja julkaisemisesta sovittiin, että tuotos jää YTHS:n käyttöön ja osaksi yleisterveyden hoitokäytäntöjä. Työnantaja antaa toiminnallisesta opinnäytetyöstä suullisen ja kirjallisen palautteen. Sopimuksessa työnantaja myös hyväksyi Tampereen ammattikorkeakoulun yleiset opinnäytetyön tekemistä koskevat ehdot.

Opinnäytetyön tekijällä on yleensä tekijänoikeus omaan työhönsä ja sen pohjalta laadittuun tuotokseen (Hakala, J.2004, 140). Minulla on tekijänoikeudet opinnäytetyöhöni ja ohjeeseen, mutta toimeksiantajalla on muutosoikeus tuotoksena laadittuun ohjeeseen. Näin toimeksiantaja voi myöhemmin muuttaa tai päivittää tarvittaessa ohjetta. Tästä syystä ohjetta ei voi julkaista opinnäytetyön kanssa Theseuksessa.

Eettisyyteen kuuluu, että opinnäytetyön laatija käyttää työssään aina lähdeviittauksia, kun hän käyttää muiden tekstiä lähdeviitteenä. Plagiointia tulee välttää (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224), samoin anastamista, toisen henkilön tutkimustulosten tai aineiston käyttämistä omista nimissä (TENK, 9). Olen kirjoittanut kaikkiin kohtiin, mistä olen tekstin lukenut ja välttänyt kopiointia. Olen myös ollut huolellinen ja tarkka tehdessäni työtä, jotta opinnäytetyössäni ei olisi virheellisiä tulkintoja.

Opinnäytetyöni aihe ja sisältö muuttui moneen kertaan. Työelämän muutokset pakottivat miettimään moneen kertaan aiheen lopullista runkoa ja terveydenhoitajan näkökulmaa aiheeseen. Tavoite, tarkoitus ja tehtävä kirkastuivat vasta opinnäytetyön edetessä. Reflektoin Seinäjoen YTHS:llä toteutetun Elämäntaitokurssin ja peilasin siitä saatuja kokemuksia ohjeen työstämisessä. Ryhmästä saadun kokemuksen reflektointi nousi ajankohtaiseksi vasta ryhmän päättymisen jälkeen ja reflektointi on toteutettu täysin työntekijän fokuksessa. Seinäjoen YTHS:llä toteutetun Elämäntaitokurssiin osallistuneet opiskelijat eivät tieneet reflektoinnista, eikä heiltä myöskään kysytty asiaan lupaa. Ryhmän osallistujamäärä oli alkujaankin vähäinen ja lopussa heitä oli jäljellä kaksi.

Siksi olen opinnäytetyössäni huomioinut, ettei ryhmään osallistuneita opiskelijoita pystytä työstäni tunnistamaan.

Opinnäytetyöni reflektointi koski yhtä Elämäntaitokurssin kokonaisuutta. Elämäntaitokurssin osallistuneiden määrä oli alkujaan niukka, lopussa vain kaksi osallistujaa. Tästä syystä ei opinnäytetyöni reflektoinnista voida tehdä yleistyksiä. Opiskelijamäärän vähyydellä ei ollut merkitystä ohjeen sisältöön, joten tuotos on tästä huolimatta onnistunut kokonaisuus.

## **6.2 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset**

Terveyden edistäminen Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöllä ja terveydenhoitajan terveyden edistämistyö perustuvat edellä mainittujen lakien, asetusten ja opiskeluterveydenhuollossa kulloinkin vaikuttaviin tai nähtäviin terveyden edistämisen painopistealueiden tukemiseen opiskelijan arjessa. YTHS:llä toteutetaan suunnitelmallista terveyden edistämistoimintaa, jonka tavoitteet kohdistuvat yksilöihin, yhteisöihin ja kansalliselle tasolle sekä henkilökunnan koulutukseen.

Kansanterveyslaki (2009, 15§) edellyttää, että opiskelijan terveysneuvonnan on tuettava ja edistettävä itsenäistymistä, opiskelukykyä, terveellisiä elämäntapoja sekä hyvää kuntoa ja mielenterveyttä. Työpaikan toimintakäytänteitä kehittämällä tuetaan välillisesti myös opiskelijoille annettavan terveysneuvonnan laatua yhteisesti sovittuja ohjeita noudattamalla.

Olen mielestäni onnistunut keräämään opinnäytetyöhöni terveydenhoitajan terveyden edistämistyön keskeiset asiat yhteen. Olen selvittänyt opinnäytetyöni tuotoksen, ohjetta koskevat taustatekijät refleктоimalla Elämäntaitokurssin vetämisestä saatua kokemustani. Tämän lisäksi olen työyhteisön asiantuntijuutta hyödyntäen saavuttanut opinnäytetyöni tavoitteet Tampereen terveyspalveluyksikön tarpeita ajatellen.

Toimintaohje on työohje sekä työntekijöille, että välillisesti myös Elämäntaitokurssille osallistuville. Ohjeen avulla työpaikan ryhmätyöskentelyn edellytykset saadaan laadultaan samanlaisiksi. Tarkoituksena on, että ohjeen noudattaminen helpottaa työntekijän

arkea ja selkeyttää käytänteitä. Hyvä ohje palvelee myös muita toimipaikan ryhmätöimintamuotoja yli sektorirajojen.

Elämäntaitokurssin ohje tulee olemaan sähköisenä versioina kaikkien työntekijöiden hyödynnettävissä. Työelämän käytänteiden muuttuessa voidaan ohjetta yhteisestä sopimuksesta helposti muokata sen hetkisten tarpeiden mukaiseksi.

Opinnäytetyöni tuotos eli ohje on kehitetty palvelemaan puhtaasti työntekijöiden tarpeita Elämäntaitokurssiin liittyen. Sen toimivuutta ei ole ollut tarvetta testata muissa yrityksissä tai muissa kuin Elämäntaitokurssin toteutuksessa. Ohjeen sisältö on kuitenkin yleispätevä myös muissa vastaavissa tilanteissa ja vapaasti muokattavissa myös muiden ryhmien tarpeisiin.

Toiminnallisen opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena oli myös ohjeen hyödyntämisen mahdollisuus uuden työntekijän perehdytyksessä. Ohje tulee omalta osaltaan toiminaan osana perehdytystä niin Elämäntaitokurssin kuin vastaavien muiden ryhmätyömallien toteutuksessa.

### **6.3 Pohdinta**

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiöllä on viime vuosina terveyden edistämisen yhtenä painopisteenä ollut yliopisto-opiskelijoiden elämänhallinnan taitojen tukeminen ja kehittäminen. Tähän on Nyyti ry:n toimesta kehitetty Elämäntaitokurssi ja YTHS:n kaikki hoitajat ovat koulutettu kurssien ohjaajiksi. Elämäntaitokurssien tarjoaminen opiskelijoille on tullut opiskelijoille tarpeeseen, heillä on ollut ohjauksen tarvetta ja kurssit on koettu hyväksi. Ryhmämuotoisessa terveyden edistämistoiminnassa on saavutettu kustannusetuja ja itse ryhmään osallistuneet ovat hyötäneet vertaistuesta. Lisäksi ryhmät ovat olleet yliopistopaikkakunnilla suosittuja ja kurssit osaltaan vähentäneet paineita yleisterveyden ja mielenterveyden vastaanottotoiminnassa.

YTHS:llä toimii laaja terveydenhoitajien Elämäntaitokurssien ohjaajaverkko ja tämä verkko tarvitsi konkreettisen ohjeen ryhmätöiminnan toteutukseen. Ohje on nyt luotu Tampereen terveystaluyksikköön terveydenhoitajille, mutta tämä on hyödynnettävissä myös muissa säätiön toimipisteissä. Ohje selkeyttää ryhmäohjauksen eri vaiheita.

Opinnäytetyöni työstäminen koki monia mutkia matkalla ja muovautui lopulta kokonaisuudeksi kahdella YTHS:n toimipisteellä tapahtuneen toiminnan ja kehittämistyön myötä. Alkujaan aihe syntyi Seinäjoen YTHS:n toimipisteessä, jossa oli tarvetta luoda uusia ryhmätyön käytänteitä. Seinäjoella oli YTHS -kokeilu, joka kolmen kokeiluvuoden jälkeen hiukan yllättäen päättyi. Toimintaympäristönä Seinäjoella toimi YTHS:n opiskeluterveydenhuolto, Seinäjoen AMK ja SeAMK -yhteistyö.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan reflektoin opinnäytetyöhöni Seinäjoen YTHS:n terveystalvetyksikössä toteutuneen Elämäntaitokurssin. Siitä saatuja kokemuksia käytin hyväkseni miettiessäni niitä tehtäviä, joita terveydenhoitajan tulee huomioida Elämäntaitokurssin toteutuksessa. Sovelsin siitä saatua tietoa Tampereen YTHS:n yleisterveyden vastaaviin Elämäntaitokurssin käytänteisiin, yhteistyössä Tampereen terveydenhoitajien kanssa. Tampereella ohjeen työstämiseen osallistui kolme terveydenhoitajaa, joilla kaikilla oli käytännön kokemusta Elämäntaitokurssien pitämisestä.

Onnistumisena voidaan pitää sitä, että monista mutkista huolimatta ohje valmistui. Punaisena lankana on kehittämistehtävässä kulkenut terveydenhoitajien terveyden edistäminen YTHS:n opiskeluterveydenhuollossa ja yliopiskelijoiden elämäntaitojen tukeminen ja opiskelukyvyyn edistäminen ryhmätyön keinoin. Kehittämistyö alkoi Seinäjoella syntyneestä tarpeesta, mutta räätälöitiin lopulta Tampereelle. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön prosessi lisäsi omia valmiuksia reflektoinnissa, ohjeistuksen laadinnassa ja kokonaisuuksien hallinnassa. Prosessi tuotti ohjeen, jota voidaan hyödyntää Elämäntaitokurssien toteutuksessa.

Ohjeistuksen laadinta synnytti tietoisuuden monista välillisistä asioista ja tehtävistä Elämäntaitokurssia ennen, toiminnan aikana ja jälkeen. Välilliset asiat on huomioitava jokaisen uuden Elämäntaitoryhmän kohdalla ja eri vaiheet tulivat nyt näkyviksi ohjeen muodossa. Kokonaiskuva siis kirkastui. Lisäksi näkyväksi tuli myös se, että koko kurssin toteutus vie huomattavan määrän työaikaa. Opas sisältää tietoa opiskelijoiden elämänhallintaan liittyvistä asioista ja Elämäntaitokurssin kuuden tapaamiskerran teemat. Ohje huomioi ajankäyttöön liittyvät seikat ja Elämäntaitokurssin suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin sisällöt. Tiedottamiseen liittyvät seikat on kirjattu ja ilmoittautumisen tavat koottu kokonaisuudeksi.

Ryhmän kokoamisen prosessi on kuvattu ja vastualueet jaettu. Lisäksi ryhmään osallistuvien haastatteluun laadittiin kyselykaavake, sovittiin ryhmäkoko ja sitoutumisen varmistaminen. Ryhmälle laadittiin säännöt. Elämäntaitokurssin toteutukselle varattu viikonpäivä ja kellonaika luotiin ohjeessa lukkoon ja tässä päätöksessä huomioitiin toimipaikan muut toiminnot. Tarvittavat tilat on ohjeessa määritelty tilojen varaamista myöten. Myös opiskelijoiden ohjeistus paikalle löytämiseksi on varmistettu. Ryhmäyöskentelyssä tarvittavat laitteet on määritelty. Elämäntaitokurssille osallistuvien opiskelijoiden tilojen viihtyvyyteen kiinnitettiin huomiota ja ohjeessa määriteltiin kaikki toteutuksessa tarvittavat materiaalit, myös opiskelijoille jaettavaksi tarkoitettu materiaali ja tuki. Ohjeesta löytyy tervetuliaiskirje, kurssin periaatteet ja kyselykaavake ryhmään hakeutuville.

Valmiista ohjeesta ei ole kerätty kirjallista palautetta, mutta vastaanotto on ollut positiivinen ja ohje on koettu tarpeelliseksi. Toimeksiantaja on ollut ohjeeseen tyytyväinen. Ohje tallennetaan YTHS:n omille verkkosivuille ja perehdytyskansioon. Opinnäytetyöni keskeiset tavoitteet toteutuivat.

Jatkossa opinnäytetyöni ohjetta käytetään työvälineenä Elämäntaitokurssien toteutuksessa ja uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Ohje on laadittu mahdollisimman tiiviiksi paketiksi ja on sovellettavissa myös muiden YTHS:n terveystaluyksiköiden tarpeisiin. Opinnäytetyöstäni ei aiheuttanut kustannuksia muutamia pakollisia palavereita lukuun ottamatta.

Toivon, että opinnäytetyöni ja terveydenhoitajille laadittu ohje Elämäntaitokurssin toteutuksesta tuovat toimeksiantajalle sekä kollegoille uutta tietoa ja yhden toimivan työväliseen lisää. Ohje toimii hyvänä käytäntönä yhteisössä.

Tulevaisuudessa Elämäntaitokursseja voisi järjestää räätälöiden opiskelijoiden erilaiset lähtökohdat huomioiden. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kohdalla Elämäntaitokurssin avulla voitaisiin ehkäistä syrjäytymisvaaraa. Lisäksi tästä aiheesta voisi tehdä ryhmämuotoisen Elämäntaitokurssin vaikuttavuustutkimusta kurssin käyneiden opiskelijoiden keskuudessa.

## LÄHTEET

Aaltola & Valli. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aarnio-Tervo, P. Marttinen, E. Passiniemi, R. 2010. Elämäntaitokurssi. Nyyti ry.

Erikoissairaanhoidolaki, yleiset säännökset 1§ 1062/1989

Hakala, J. T. 2006. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66.

Kansanterveyslaki 28.5.2009/380.

Kuntalaki, yleiset säännökset 1§ 169/2007

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40. Teksti poistettu s.11.

Kunttu, K & Huttunen, Teppo. 2009. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 40.

Kunttu, K & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Helsinki: Multiprint Oy 2013.

Kyngäs, H. & Henttinen, M. 2009. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K, Hirvonen & E., Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Poppius, E. 2007. The Sense of Coherence and Health. University of Tampere, School of Public Health. Doctoral dissertation.

Reflektointi. MOT Kielitoimiston sanakirja © Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy

Metsäpelto, R-L. & Feldt, Taru. 2009. Meitä on moneksi; Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 2009. PS -kustannus: WS Bookwell Oy.

Mielenterveyslaki 1116/1990, luku 1. 1§.

Mäkikangas, A. 2007. Personality, Well-Being and Job Resources. University of Jyväskylä, psychology and social research 320.

Ora-Hyytiäinen, E. 2004. Auttajasta reflektiiviseksi sairaanhoitajaksi: ammattikorkeakouluopiskelijan kasvu ja kehittyminen ammattiin. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.

Ottawan asiakirja (Ottawa Charter 1986)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön säännöt. 2010. Patentti- ja rekisterihallitus. Viitattu 15.5.2015

Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen, teorioista toimintaan. Helsinki: WSOY sanoma Pro Oy.

Ranta, I. 2011. Sairaanhoitaja asiantuntijana - Hoitotyön vuosikirja 2011. Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Helsinki 2011: Edita Prima oy,

Rimpelä, Matti: Terveydenhuoltolaki siirtää väestön tarpeet sivuun, Suomen Lääkäri-lehti 2010:65(48); 3954–3955.

STM. 2006/12. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://www.julkari.fi/handle/10024/111322>. Luettu 31.10.15

STM. 2005:6. Opiskelijaterveydenhuollon tavoitteiden ja sisällön kehittämistyöryhmän muistio. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

THL. 30.9.2014. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Luettu 14.1.2015

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 12.1.2015. Terveyden edistämisen periaatteet ja toimintatavat. Luettu 16.5.2015

Terveydenhoitolaki 1326/2010, luku 2, 17§

Tilastokeskus. Tiedote 30.6.2006. Mitä enemmän sosiaalista pääomaa, sitä parempi koettu terveys. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 15.5.2015

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa; Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [www.tenk.fi](http://www.tenk.fi). Luettu 1.11.2015

TYT Verkko – tutor. Reflektio oppimisessa. Luettu 2.2.2014.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## LIITTEET

Liite 1. Elämäntaitokurssi -ohje Tampereen YTHS:n terveydenhoitajille