

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

## Opinnäytetyö

### Tärkein menetelmä on kohtaaminen

ESKOT opintovalmennuksesta Humakin opintovalmennukseen

*Anniina Tolonen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

27/4/2020



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijät: Anniina Tolonen  
Opinnäytetyön nimi: Tärkein menetelmä on kohtaaminen. ESKOT opintovalmennuksesta Humakin opintovalmennukseen  
Sivumäärä: 46 ja 5 liitesivua  
Työn ohjaaja(t): Tarja Nyman  
Työn tilaaja(t): Nyyti ry, Humanistinen ammattikorkeakoulu

---

Opinnäytetyön tilaaja on Nyyti ry, joka toimii ESKOT Klubitalojen kanssa Takaisin opintoihin - yhteishankkeessa. Takaisin opintoihin -hanke kehittää tukimuotoja ja keinoja joilla edistetään korkeakouluopiskelijoiden paluuta takaisin opintojen pariin tilanteessa, jossa opinnot ovat keskeytyneet tai jumiutuneet mielenterveyden haasteiden takia.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli Humanistisen ammattikorkeakoulun (Humak) ja ESKOT Klubitalon opintovalmennuksiin tutustuminen ja niiden keskenään vertaileminen, sekä Humakin ja ESKOT Klubitalojen yhteistyön onnistumisen edellytyksien selvittäminen ja ESKOT opintovalmennuksen näkyväksi tekeminen. Toteutin tutkimuksen haastatteleamalla ESKOT-opintovalmentajia, osallistumalla ESKOT Opintojen tuen -päiville sekä järjestämällä keskustelutilaisuuden Humakin opintovalmentajille. Tietopohjana työssä olivat opiskelukyky- sekä toipumisorientaatiomallit.

Tutkimuksessa selvisi, että Humakin ja ESKOT-opintovalmentajien rinnakkain toimiminen hyödyttää tukea tarvitsevaa opiskelijaa, ja että Humakin ja ESKOT Klubitalojen yhteistyötä voidaan lisätä monin eri konkreettisin tavoin. Kummankin tahon opintovalmentajien tulisi käydä yhteinen keskustelu, jonka kautta yhteistyön kehittämistä voidaan jatkaa. Tutkimuksen tuotoksena ovat suositukset siitä, kuinka opintovalmennuksia voisi kehittää, yhteistyötä lisätä sekä yhteydenpitoa parantaa.

Opinnäytetyöni on ajankohtainen, koska korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet 2000-luvulla ja yhä suurempi osa on vaarassa keskeyttää opintonsa. Tutkimuksen kautta voidaan opiskelijoille taata paremmin riittävän opintovalmennuksen saaminen ja tätä kautta ehkäistä heidän opintojensa jumiutumista ja keskeytymistä.

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

---

Author: Anniina Tolonen

Title: The most important method is interaction. From ESKOT student coaching to Humak's student coaching.

Number of Pages: 46 and 5 attachment pages

Supervisor(s): Tarja Nyman

Subscriber(s): Nyyti ry

---

This thesis was commissioned by students mental health organization Nyyti ry, in collaboration with ESKOT Clubhouses on Back to studies –project. The project develops means to advance and support the return of higher education students back to their studies which have been halted or suspended because of mental health issues.

The purpose of this study was to research and compare the ESKOT Clubhouse study-coaching with study-coaching done at Humak University of Applied Sciences. The objective was to make ESKOT study-coaching known and to explore which practices could be adopted from ESKOT study-coaching to Humak's study-coaching, and to solve how to create a well-working collaboration between the two organizations. To conduct this study I held a group discussion for the study coaches of Humak, interviewed ESKOT study coaches and participated in Study support days held by ESKOT Clubhouse organization. The theoretical basis of this study were The Study Ability and Recovery models.

The conclusion of this study was that there are many forms by which the collaboration between Humak and ESKOT Clubhouse can be increased, and the effective side-by-side collaboration of the two is essential to benefit students. The next step in developing collaboration should be a discussion held between Humak and ESKOT study coaches. A concurrent working relationship should be established in order to provide students with sufficient support, which will prevent their studies from being suspended or terminated. The product of this study was recommendations on how the two study-coachings could be developed, what forms of collaboration can be used, and what should be done to establish a good communication between the organizations.

This thesis is topical because the mental health issues of students in higher education have increased during the 2000's, and more of them are terminating their studies. Through this study students can be guaranteed a more sufficient study-coaching, and with it prevent their studies from becoming to a halt or stopping.

---

Keywords: study ability, benchmarking, recovery, mental health

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
2	TILAAJA JA KIINNITTYVÄT TOIMIJAT .....	8
2.1	ESKOT Klubitalot .....	9
2.2	Humanistinen ammattikorkeakoulu.....	10
3	TIETOPERUSTA.....	11
3.1	Opiskelijoiden mielenterveys .....	11
3.2	Opiskelukyky.....	13
3.3	Toipumisorientaatio .....	15
4	OPINTOVALMENNUSKESKUSTEN KUVAUKSET .....	16
4.1	ESKOT opintovalmennus .....	16
4.1.1	Yksilövalmennus .....	17
4.1.2	Vertaistuen ryhmät .....	19
4.2	Humakin opintovalmennus.....	19
5	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	21
5.1	Benchmarking.....	21
5.2	Ryhmähaastattelu.....	22
5.3	Sisällönanalyysi .....	23
6	ESKOT OPINTOVALMENTAJIEN RYHMÄHAASTATTELU.....	24
6.1	Valmennuksen sisältö.....	24
6.2	Valmennuksen menetelmät.....	26
6.3	Mielenterveyden vaikutus kohtaamisissa .....	27
6.4	Oppilaitosyhteistyö.....	28
7	HUMAKIN OPINTOVALMENTAJIEN RYHMÄHAASTATTELU .....	30
7.1	Yhteistyö .....	30
7.2	Opintovalmentajien erilaiset roolit .....	31
7.3	Hyvien käytäntöjen jakaminen ja vuoropuhelu.....	33
8	PÄÄTELMÄT JA KEHITYSEHDOTUKSET.....	34
8.1	Tiedon lisääminen .....	35
8.2	Monipuolinen yhteistyö.....	37

8.3	Toipumisorientaation huomioonottaminen .....	38
8.4	Motivaatio ja motivointityökalu .....	40
8.5	Ohjaamisen huomiota .....	42
8.6	Opas diagnooseihin .....	44
8.7	Vertaistuen ryhmä ja läksypajat .....	44
9	LOPUKSI.....	45
	LÄHTEET .....	47
	LIITTEET .....	50

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni liittyy Takaisin opintoihin -hankkeeseen, jota Nyyti ry toteuttaa yhdessä Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry:n kanssa. Takaisin opintoihin -hankkeen toimenpiteiden toteuttamisessa hyödynnetään ESKOT ry:n opintovalmennuksen kokemuksia ja työmuotoja. Hyödyntämistä toteutetaan erityisesti hankkeen mentoritoiminnan kehittämisessä. Tämän opinnäytetyön myötä selvitetään sitä, miten opintovalmennuksen hyviä käytäntöjä voidaan hyödyntää hankkeen yhteistyökorkeakoulun eli Humanistisen ammattikorkeakoulun (Humak) opintovalmennuksessa.

Opinnäytetyöni tutkimuksen tavoite oli Humakin ja ESKOT opintovalmennuksiin tutustuminen ja niiden keskenään vertaileminen, sekä Humakin ja ESKOT Klubitalojen yhteistyön onnistumisen edellytyksien selvittäminen ja ESKOT opintovalmennuksen näkyväksi tekeminen. Valitsin vertaiskehittämisen eli benchmarkkauksen kehittämistyön toteuttamiseksi ja tiedonhankintamenetelmiksi ryhmähaastattelut ja niiden analysoimisen. Keräsin opintovalmennuksesta tietoa haastattelemalla ESKOT Klubitalojen ja Humakin opintovalmentajia sekä tutustumalla Humakin ja ESKOT ry:n tuottamaan materiaaliin. Lisäksi hyödynsin opinnäytetyössäni Klubitalojen Opintojen tuen päivät -luennoilla tekemiäni muistiinpanoja. Teoriapohjana työssäni käytin opiskelukyky- ja toipumisorientaatiomalleja. Tutkimusprosessissa hyödynsin myös opinnäytetyöpäiväkirjaani, johon olin kirjannut havaintojani materiaalista, joita keräsin työn aikana, sekä ideoita miten teoria kohtaa aineistosta nousevia asioita.

Tutkimustyöni eteni niin, että osallistuin ensin Opintojen tuen päiville, ja keräsin samalla tietoa Humakin ja Eskojen opintovalmennuksista. Tämän jälkeen haastattelin ESKOT opintovalmentajia. Litteroin ja analysoin haastatteluaineiston, ja tein ESKOT opintovalmennusta esittelevän koonnin, jossa hyödynsin sekä haastattelussa tullutta että luennoilla ja materiaaleista keräämääni aineistoa. Esittelin tällä koonnilla ESKOT opintovalmennuksen Humakin opintovalmentajille, jonka jälkeen haastattelin heitä. Analysoin myös tämän haastattelun, jonka jälkeen siirryin tarkastelemaan kahdessa haastatteluaineistossa ilmi tulleita yhtäläisyyksiä ja eroja sekä tekemään päätelmiä peilaten aineistoa teoriapohjaan ja muuhun aiheeseen liittyvään tutkittuun tietoon.

Kehittämistehtäväni yhtenä lähtökohtana oli tuoda Humakin opintovalmennukseen sitä tietoa ja erityisosaamista, jota ESKOT opintovalmentajilla on asiakkaiden mielen-terveyden haasteisiin liittyen. Erilaisten opintovalmennuksien keskenään vertailulla voisi mielestäni saada uutta tietoa, jonka kautta opintovalmentajat voisivat tarkastella työtään uusista näkökulmista. Lisäksi pidin tärkeänä kehittää Humakin yhteistyötä ESKOT Klubitalojen kanssa, sillä yhteistyö ei ollut Takaisin opintoihin -hanketta lukuun ottamatta kunnolla käynnistynyt, vaikka tiiviimmistä yhteistyöstä olisi hyötyä molemmille: Klubitalot voivat saada yhteistyön kautta enemmän kävijöitä ja Humakin opintovalmentajien työ helpottuu, kun opiskelijat saavat tarvittaessa tukea myös Klubitalon opintovalmentajilta. Mielen-terveyden haasteiden kanssa elävien opiskelijoiden etu on, että heidät kohtaavilla ammattilaisilla on paras mahdollinen tietämys ja osaa-minen. Tämä voidaan varmistaa moniammatillisella yhteistyöllä, jota kehittämistyöni tukee.

Työni tuo tilaajalle oleellista tietoa siitä, miten yhteistyökorkeakoulun opintovalmen-nus toimii, ja millä tavoin oppilaitos voi tehdä yhteistyötä ESKOT Klubitalojen kanssa. Aineistossa tulee ilmi myös se, että opiskelijalle voi olla vaikeaa tai mahdotonta kertoa psyykkisistä ongelmistaan omassa oppilaitoksessaan. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että Humakissa tuodaan esille ESKOT Klubitalojen opintovalmennusta yleisellä tasolla, il-man että opiskelijan tarvitsee henkilökohtaisesti kertoa asioistaan kouluympäristössä.

Opinnäytetyöni on ajankohtainen aikana, jona korkeakouluopiskelijoiden psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet. Aihetta tutkitaan paljon ja opiskelijoiden hyvinvoinnin li-säämiseksi pyritään löytämään enemmän erilaisia ratkaisuja. 1.1.2021 toteutuvan laki-uudistuksen myötä YTHS huolehtii korkeakouluopiskelijoiden lisäksi myös ammatti-korkeakouluopiskelijoiden perusterveydenhuollon palveluista. Lain tavoitteena on yli-opisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijaryhmien opiskeluterveydenhuollon palvelu-jen yhdenvertaistaminen ja opiskelijalähtöisten palveluiden tuottaminen. Monialaiset yhteistyöverkostot ovat tulevaisuuden suuntaus, johon myös YTHS pyrkii. (YTHS 2019) Opinnäytetyöni on näin ollen ajankohtainen myös tavoitteessaan edistää mo-niammatillista yhteistyötä ESKOT Klubitalojen ja Humakin välillä yhteistyön mahdol-lisuuksien ja toisistaan oppimisen kautta.

Tutkimustyössä pyrin löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Mitä ESKOT Klubitalojen opintovalmennuksen käytäntöjä voitaisiin hyödyntää Humakin opintovalmennuksessa?

Mistä Humakin opintovalmennuksen käytännöistä voisi olla apua ESKOT opintovalmennuksessa?

Millä tavoin käynnistetään valmennuksen kehittämistä palveleva yhteistyö ESKOT Klubitalojen ja Humakin välillä?

## 2 TILAAJA JA KIINNITTYVÄT TOIMIJAT

Opinnäytetyöni tilaaja on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä Nyyti ry, joka pyrkii toiminnallaan vahvistamaan opiskelijoiden opiskelukykyä ja mielen hyvinvointia. Yhdistyksen toiminnan päämäärinä ovat opiskelijoiden mielenterveyden ja opiskeluvyn ylläpitämisen valmiuksien vahvistuminen, opiskelukykyä ja opiskelijoiden mielenterveyttä tukevat opiskeluyhteisöt, yhteiskunnan tietoisuuden vahvistuminen opiskelijoiden mielenterveydestä ja opiskelukykyä sekä niihin vaikuttavista tekijöistä (Nyyti ry 2020).

Yhdistyksen keskeisimmät toimintamuodot ovat opiskelijoiden mielenhyvinvoinnin tukeminen muun muassa tiedon jakamisella, vertaistuellisena toimintana netissä sekä vapaaehtoistoimintana. Yhdistys pyrkii vahvistamaan opiskeluyhteisöiden ja opiskelijoiden parissa toimivien osaamista muun muassa tietoa lisäämällä, kouluttamalla sekä yhteiskehittämisellä. Lisäksi yhdistys pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisesti opiskelijoiden mielenterveyden kannalta keskeisiin asioihin. (Nyyti ry 2020)

Opinnäytetyöni liittyy Nyyti ry:n ja ESKOT ry:n yhdessä toteuttamaan Takaisin opintoihin -hankkeeseen, jonka tarkoituksena on kehittää keinoja ja tukimuotoja edistämään niiden korkeakouluopiskelijoiden paluuta takaisin opintojen pariin, joiden opinnot ovat keskeytyneet tai jumiutuneet mielenterveyssyistä johtuen. (ESKOT ry 2020)

Takaisin opintoihin hanke on Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotoilla tukema kehittämishanke, jossa muun muassa vertaismentoritoiminnan, koulutusten ja kampanjoiminnin keinoin vahvistetaan aihepiiriin liittyviä tietoja, taitoja ja valmiuksia opiskeluyhteisöissä. Hankkeen yhteistyökorkeakoulut ovat Humanistinen ammattikorkeakoulu ja Helsingin yliopisto, joissa pilotoidaan sekä mentoritoimintaa että henkilökunnan koulutuksia. (Nyyti ry 2020)

Henkilöstön koulutuksissa tuodaan esille keinoja opintoihin palaavan opiskelijan tukemiseen sekä annetaan tietoa mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyden häiriöiden vaikutuksista opiskelukykyyn ja hyvinvointiin. Hankkeessa tuotetaan opiskelijoille ja kouluille infomateriaalia opintoihin paluun tueksi. Opiskelijoille kohdistetussa tietopakettissa käsitellään opintoihin paluuta, mielenterveyttä ja opiskelukykyä. Korkeakoulu yhteisöille tuotetaan materiaalia, joka antaa suosituksia, sisältäen millaisia asioita tulisi huomioida, jotta paluu opintoihin olisi mahdollisimman sujuvaa, ja miten mielenterveyteen liittyviä asioita otetaan puheeksi. (Nyyti ry 2020)

Hankkeen vertaismentoritoiminnassa koulutetaan korkeakouluopiskelijoita opintoihin palaavien opiskelijoiden vertaismentoreiksi. Lisäksi hanke edistää opintoihin paluuta vaikuttamistyön kautta erilaisten tapahtumien ja kampanjoiden muodossa. (Nyyti ry 2020)

## 2.1 ESKOT Klubitalot

ESKOT ry perustettiin vuonna 2001 mielenterveyskuntoutusta tarjoavan Helsingin Klubitalon taustaorganisaatioksi. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien ja psykososiaalista tukea tarvitsevien asemaa, oikeuksia, osallisuutta ja toimintamahdollisuuksia sekä työllistymisen yleisiä edellytyksiä yhteiskunnassa. Tällä hetkellä yhdistyksellä on seitsemän toiminnassa olevaa klubitaloa. (ESKOT ry 2020)

ESKOT ry toteuttaa kansainvälisen klubitalojärjestön Clubhouse Internationalin hyväksymien laatusuosituksen mukaista Fountain House -klubitalotoimintaa (ESKOT ry 2020). Fountain House -klubitalomalli sai alkunsa 1940-luvulla Yhdysvalloissa, New Yorkista, missä mielisairaalaan kotiutuneiden potilaiden joukko päätti vuonna 1944 kokoontua säännöllisesti. Ryhmä kutsui itseään nimellä WANA, joka tulee sanoista: we are not alone. Ryhmä perusti New Yorkin Manhattanille ensimmäisen klubitalon, Fountain Housen. Skandinaviaan klubitalomalli levisi 1980-luvulla, ja Suomeen ensimmäinen klubitalo, Näsinkulman Klubitalo, perustettiin Tampereelle vuonna 1995. Naantalissa järjestettiin vuonna 1998 Euroopan Klubitalojen konferenssi, missä perustettiin Suomen Fountain House Klubitalojen Verkostoyhdistys ry, nykyisin Suomen Klubitalot ry. Suomessa klubitaloja on kaksikymmentäkolme, mikä on väestömäärään suhteutettuna paljon. (Suomen Klubitalot 2020)

Suomalainen klubitalomalli eroaa kansainvälisistä laatusuosituksista esimerkiksi opintovalmennuksellaan: muiden maiden klubitaloissa opintovalmennusta ei ole erikseen olemassa, eikä taloilla näin ollen ole nimettyä opintovalmentajaa. Suomessa rahoituksellisista syistä opintovalmennusta tekevät siihen nimetyt työntekijät, jotka eivät ole ”generalisteja” eli ”yleistyöntekijöitä” kuten klubitalon kansainvälisessä mallissa. (Hänninen 2016, 27)

Klubitaloilla korostetaan itsemyötätuntoa eli ihmisen omaan itseensä kohdistavaa ystävällisyyttä ja itsensä hyväksymistä (Lindroos 2018). Mielenterveyden ongelmien tai muiden haasteiden kanssa elävän tulee tiedostaa, ettei hän sairautensa takia voikaan päästä samoihin tavoitteisiin kuin terveenä, eikä itseään saa siitä syyllistää. Henkilön ongelmien ja syiden pohtimisen sijasta keskitytään ratkaisuihin ja katsotaan tulevaisuuteen optimistisina. Turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä voi harjoitella esimerkiksi arkirytmiin palaamista. (Opintojen tuen päivät -luennot 2019)

## 2.2 Humanistinen ammattikorkeakoulu

Humanistinen ammattikorkeakoulu kiinnittyy Takaisin opintoihin -hankkeeseen yhtenä yhteistyökorkeakouluista. Humak on kansainvälinen ja valtakunnallinen verkostoammattikorkeakoulu, joka on erikoistunut järjestö- ja nuorisotyön, työyhteisöjen kehittämisen, kulttuurituotannon ja luovan toimialan yrittäjyyden sekä tulkkausalalan erityisosaamisen ja toiminnan kehittämiseen. Verkostoammattikorkeakouluna Humak tekee paljon yhteistyötä laajasti eri oppilaitosten ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa niin Suomessa kuin kansainvälisesti. (Humak 2020)

Humak on mukana vuosittain kymmenissä monialaisen yhteistyön hankkeissa, joilla ammattikorkeakoulu tukee työelämää ja osallistuu työelämän kehittämiseen. Humakin missiona on tukea osallisuutta, yhteiskunnallista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sekä luoda aloihinsa liittyvää uutta tietoa, osaamista ja asiantuntemusta. (Humak 2020)

Kehittämistehtävässä tuon esiin myös näkemyksiäni Humakin opiskelijana. Pyrin lähestymään opintovalmennuksen kehittämistä pitämällä tausta-ajatuksena sen, mitä itse opintovalmennukselta opiskelijana toivoisin ja millaisesta kehittämisestä uskon olevan hyötyä opiskelijan asemasta katsottuna.

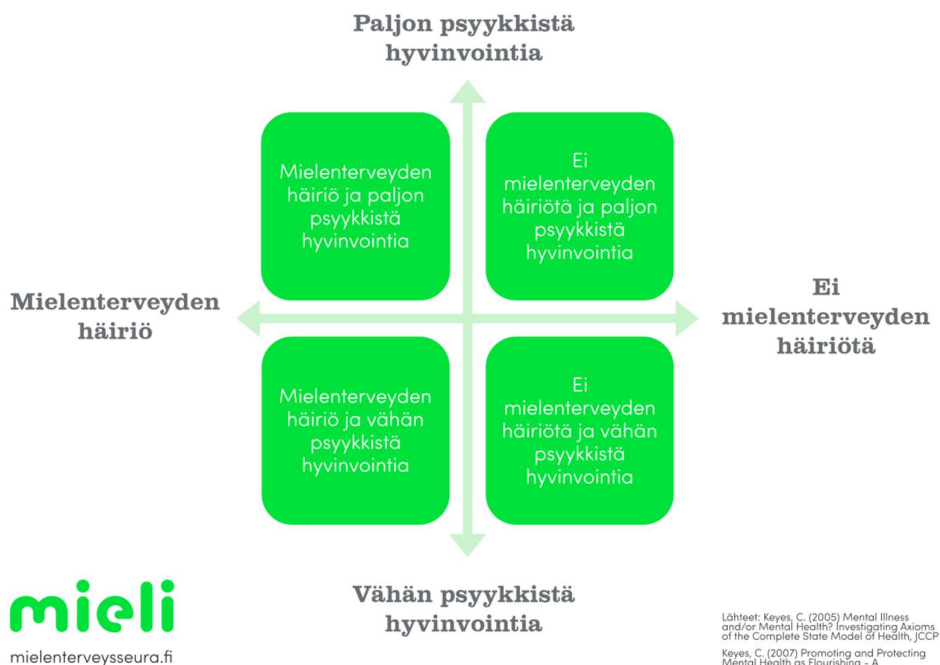
### 3 TIETOPERUSTA

Työni tietoperustana käytin opiskelukyky- ja toipumisorientaatiomalleja. Takaisin opintoihin -hankkeessa taustateorianana on muun muassa opiskelukyvyn käsite ja toipumisorientaation mallia käytetään ESKOT Klubitalomallissa toiminnan perustana. Peilaan toipumisorientaatiota sekä opiskelukykyä työssäni kokoamaani tietoon ja hyödynnän myös tietoa siitä, miten muissa hankkeissa näitä malleja on käytetty opiskelijahyvinvoinnin tutkimisessa ja edistämässä. Tietopohjana hyödynnän myös tutkittua tietoa mielenhyvinvoinnista, opiskelijoiden mielenterveydestä ja siitä, miten eri tekijät vaikuttavat opiskelukykyyn.

#### 3.1 Opiskelijoiden mielenterveys

Opiskelijoiden mielenterveydestä puhuttaessa on olennaista ymmärtää, mitä mielenterveyden käsitteellä tarkoitetaan ja mitä se tarkoittaa esimerkiksi suhteessa mielen sairauteen. Mielenterveys on osa hyvinvointia, joka koostuu psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja henkisestä kokonaisuudesta. Mielenterveyteen sisältyy hyvinvoinnin tunne, yksilölliset valmiudet kuten omanarvontunto, optimismi ja hallinnan tunne. Hyvään mielenterveyteen liittyvät kyky muodostaa kestäviä ystävyys-suhteita, kyky käyttää tarvittaessa omia selviytymiskeinoja, taito tunnistaa mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä sekä valmius avunhakemiseen tarvittaessa. Mielenterveyden käsitteeseen liittyvät eri tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Näitä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat yksilölliset, yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. (Karila-Hietala, Walhbeck, Heiskanen, Stengård & Hannukala 2017, 11-15)

Mielenterveys on käsitteenä myönteinen ja se nähdään kahden ulottuvuuden mallina: mielenterveys ei tarkoita pelkästään sairauden puuttumista, vaan ihmisellä voi olla psyykkistä hyvinvointia mielenterveyden häiriöstä huolimatta (Kuva 1). Mielenterveydenhäiriön puuttuminen taas ei automaattisesti tarkoita hyvää psyykkistä vointia. (Karila-Hietala ym 2017, 11-15)



Kuvio 1. Mielenterveys. Mielenterveysseura Mieli ry.

Jossain yhteyksissä mielenterveyden käsitteen alla puhutaan erikseen positiivisesta mielenterveydestä. Positiiviseen mielenterveyteen liittyvät positiivinen hyvinvoinnin kokemus, yksilölliset voimavarat kuten esimerkiksi hyvä itsetunto ja optimismi, kyky solmia ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä hyvä henkinen kestävyys kohdata vastoinkäymisiä (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 16).

Tutkimuksissa on todettu ammattikorkeakouluopiskelijoiden positiivisen mielenterveyden määrän olevan suhteellisen alhainen. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet 2000-luvulla: korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan noin 30 prosenttia opiskelijoista kokee tai on kokenut psyykkisiä oireita kuten uupumusta, ylipäätystä ja stressiä. Neljä prosenttia kärsii ahdistuksesta ja seitsemän prosenttia masennuksesta. (Peltonen 2018, Reinikainen 2020, 9)

Mielenterveyden oireilu haittaa kykyä opiskella, ja lisää riskiä opintojen venymiseen ja keskeytymiseen (Terveystieteiden ja Hyvinvoinninlaitos 2019). Masennuksen aiheuttama mielialan lasku, arvottomuuden kokemukset ja tiedonkäsittelyn vaikeudet kuten muis-

taminen ja keskittyminen vaikuttavat opiskelukykyyn negatiivisesti. Opiskelija voi masentua myös opiskeluissa uupumisen takia (Klemola, Ikäheimo & Hämäläinen 2020, 77). Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ongelmat liittyvät masennuksen lisäksi myös ahdistukseen. Ahdistuneella eli liiallisesti murehtivalla ja jännittyneellä henkilöllä toimintakyky saattaa lamaan, jolloin hän ei pysty suoriutumaan opinnoissa tai suoriutuu alle kykyjensä. (Klemola, Ikäheimo & Hämäläinen 2020, 76)

### 3.2 Opiskelukyky

Opiskelukyky on tekijä, joka kytkeytyy olennaisesti mielenterveyteen. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ylilääkärin Kristina Kuntun ja Työterveyslaitoksen kehittämässä opiskelukykykymallissa opiskelukyvyllä tarkoitetaan opiskelijan työkykyä. Opiskelukykykymalli pohjautuu työkykykymalliin ja sitä käytetään korkeakouluissa ja opiskelijajärjestöissä. Opiskelukyky on yhteydessä oppimistuloksiin, opiskelun etenemiseen ja opiskelijan hyvinvointiin. (Opiskelukyky 2020)

Opiskelukyvyyn ollessa hyvä, opiskelija jaksaa opintojen parissa hyvin ja opinnot etenevät aikataulussa (Nyyti ry 2020). Opiskelukyvyyn edistäminen parantaa paitsi opintojen edistymistä ja osaamista, myös työllistymistä ja työelämää sekä yhteisöjen toimintaa ja ilmapiiriä. Opiskeluyhteisössä sekä opettajien ja henkilökunnan että opiskelijoiden hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa ja innostavaan opiskeluilmapiiriin. (Opiskelukyky 2020)

Kuvio 2 kuvaa opiskelukyvyyn vaikuttavia tekijöitä, joita ovat esimerkiksi: yksilön persoonallisuus, henkilökohtaiset voimavarat ja terveys, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki, opiskeluympäristö, opiskelutaidot, opetustoiminta, yhteiskunnalliset päätökset, oppilaitoksen henkilökunnan toiminta sekä opiskelijajärjestöt. (Opiskelukyky 2020) Opiskelukykyä ja opinnoissa jaksamista heikentäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi mielenterveyden ongelmat tai elämän kriisit. Heikentyneenäkin opiskelukykyä on kuitenkin mahdollista vahvistaa. (Nyyti ry 2020)



Kuvio 2. Opiskelukyky. Kyky-projekti.

Opiskelukykyä voidaan tukea sekä yhteiskunnan että korkeakoulujen toimesta esimerkiksi joustavoittamalla opintoja tai vahvistamalla opiskelijoiden elämänhallinnan taitoja. Opiskelutaitoja eli esimerkiksi opiskelutekniikoiden hallintaa, kriittistä ajattelua ja ajankäytön hallintaa voidaan opetella erillisillä opiskelutaitokursseilla tai työpajoilla. (Opiskelukyky 2020)

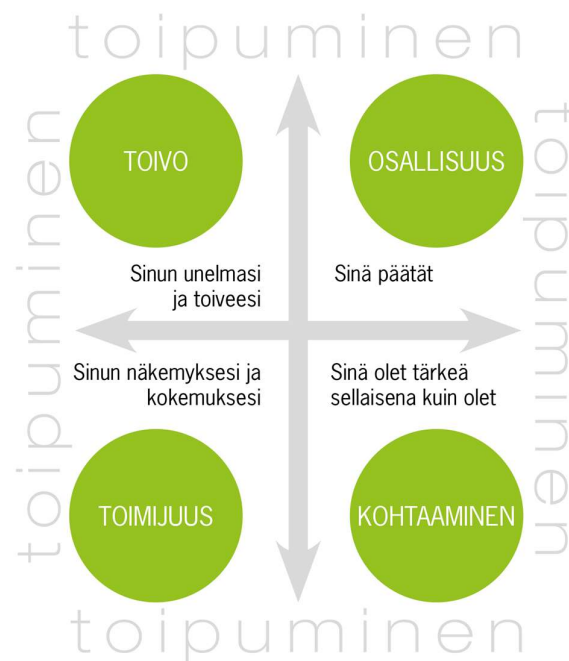
Opetuksen laadulla, opettajien pedagogisella osaamisella, opintojen ohjauksella sekä vertais- ja opettajatutoroinnilla on keskeinen rooli opiskelukyvyn ylläpitämisessä. Esimerkiksi opiskelijan yhteyksillä opetushenkilökuntaan ja opetusmenetelmien monipuolisuudella voidaan edistää opiskelukykyä. (Opiskelukyky 2020)

Opiskelukykyyn vaikuttavalla opiskelu ympäristöllä voidaan tarkoitaa paitsi fyysistä, myös psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä. Fyysisessä ympäristössä opiskelukykyä voidaan edistää ja ylläpitää huomioiden erilaiset oppimisympäristöt, taukotilat ja kampuksen esteettömyys. Psyykinen ja sosiaalinen ympäristö puolestaan koostuu koko opiskeluyhteisöstä: opiskelijoiden ja henkilökunnan välisestä vuorovaikutuksesta ja opiskeluilmapiiristä. Kaikki yhteisöön mukaan ottava, innostava ja kannustava ilma- piiri edistää opiskelijan hyvinvointia. (Opiskelukyky 2020)

Opiskelijan omilla voimavaroilla viitataan hänen persoonallisuuteensa, fyysisen ja psyykkiseen terveyteen, elämäntilanteeseen, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyteen vaikuttaviin tottumuksiin. Myös sosiaalinen tuki ja kokemus omien kykyjen ja voimien riittävydestä sekä elämänhallinnasta vaikuttavat opiskelukykyyn. Näitä yksilöllisiä tekijöitä yhteiskunta ja korkeakoulut voivat tukea esimerkiksi vahvistamalla opiskelijoiden elämänhallintataitoja ja tukemalla perheellisiä opiskelijoita. (Opiskelukyky 2020)

### 3.3 Toipumisorientaatio

Esa Nordling määrittelee toipumisorientaation eli recoveryn seuraavasti: ”Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat positiivinen mielen-terveys, osallisuus, voimavarat, toivo ja elämän merkityksellisyys” (Nordling 2018). Kuviossa 3 havainnollistetaan toipumisorientaation kannalta näitä neljää keskeistä aluetta: toivoa, osallisuutta, toimijuutta ja kohtaamista.



Kuvio 3. Toipumisorientaatio. Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry.

Toipumisorientaatiossa ihminen nähdään passiivisen hoidon objektin sijasta osallisena toimijana omien asioidensa käsittelyssä. Lähtökohtana on tasavertainen kohtaaminen ilman ammattilaisten roolien korostamista ja diagnooseihin tai kaavamaisiin käytäntöihin lukkiutumista. (Mielenterveyshelmi 2017)

Toipumisorientaatiossa tunnustetaan, että motivaatio toipumiseen lähtee kuntoutujan omasta aloitteesta ja tavoitteista. Kun ihminen huomaa pystyvänsä ja saa onnistumisen kokemuksia, hänen luottamuksensa omiin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin kasvaa (Nordling 2018). Optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen, unelmat ja sosiaaliset kontaktit ovat osa toipumisorientaatiota. (Mielenterveyshelmi 2017)

Toipumisorientaation lähestymistavassa toipumisella ei tarkoiteta kliinistä paraneamista, vaan kuntoutujan omaa kokemusta siitä, että elämä voi olla mielekästä, merkityksellistä ja toiveikasta sairaudesta huolimatta. Toipumisorientaatiossa kuntoutujalle annetaan tietoa hoitoon sitoutumisen tueksi ja rohkaistaan häntä omista tavoitteistaan, jotka otetaan kuntoutumisen suunnittelussa huomioon. Onnistuakseen käytännössä, toipumisorientaatio tarvitsee luottamuksellisen yhteistyösuhteen, toipumisorientaatiota tukevan organisaatiokulttuurin sekä kansalaisoikeuksien toteutumisen ja sosiaalisen inkluusion, eli kuulumista ja osallistumista erilaisiin yhteisöihin. (Mielenterveyshelmi 2017)

#### 4 OPINTOVALMENNUSKSIEN KUVAUKSET

Seuraavissa alaluvuissa kuvaan ESKOT Klubitalojen ja Humakin opintovalmennuksien tavoitteita ja käytänteitä. ESKOT opintovalmennus on klubitaloilla järjestettävää valmennusta, johon voivat osallistua klubitalon kunnan asukkaat. Humakin opintovalmennus on tarkoitettu Humakin opiskelijoille, jotka kokevat tarvitsevansa lisätukea opintoihinsa. Molemmilla opintovalmennuksilla on organisaatioissa nimetyt työntekijät.

##### 4.1 ESKOT opintovalmennus

ESKOT Klubitalojen opintovalmennus on aikarajoitteetonta ja kokonaisvaltaista valmennusta opintoihin liittyen elinikäisen oppimisen ideologiaan nojaten. Tutkintoihin valmistuminen ei ole ainut tavoite, vaan kaikenlainen uuden oppiminen ja omien taitojen kehittäminen nähdään tärkeänä. (Hollo 2019) Oppimista sanoitetaan ja osaaamista tehdään näkyväksi: jäsenille järjestetään esimerkiksi Live-opiston kursseja ja talolla harjoitellaan IT-taitoja ja tiedon hakua. Klubitaloilla tehtyä työtä on mahdollista hyväksilukea osaksi opintoja. Työ- ja opintoyksikkö järjestää viikoittain työ- ja opintokoulutusaiheisia pajoja sekä elämänhallintakurssin, jossa käsitellään arjenhallintaan liittyviä aiheita. Kaikissa toiminnoissa keskiössä on koko yhteisön tuki ja kiinnostus

opiskelijoita ja opiskelemista kohtaan. (Helsingin Klubitalo 2018) Myös opintovalmennukset pyritään suunnittelemaan koko yhteisön tarpeista lähtien. Klubitalojen Opintojen tuen päivillä pohdittiinkin, että opiskelijat tulisi saada entistä enemmän osaksi klubitalojen arkea, jotta opintovalmennus hyödyttäisi koko yhteisöä esimerkiksi innostamalla muita klubitalon jäseniä oppimaan uutta.

Työnsä tukena opintovalmentajat käyttävät erilaisia menetelmiä ja lähestymistapoja. Menetelmät voivat olla melkein mitä vain, jos ne tukevat valmennettavan tavoitetta. ESKOT kannustaakin opintovalmentajien luovuuden käyttämistä menetelmien löytämisessä ja kokeilemisessa. (Opintojen tuen päivät -luennot 2019) Opintovalmennuksen kehittämistä ei ole vielä kirjattu opintovalmentajan työnkuvaan, mutta kehittämistä pyritään silti tekemään esimerkiksi kehittämällä uusia työmuotoja ja ideoimalla yhdessä klubitalon yhteisön kanssa. (Hollo 2019)

Yhtenä menetelmistä on psykoedukaatio. Psykoedukaatio on mielenterveyden häiriöissä käytetty kuntoutuksellinen menetelmä, joka pyrkii lisäämään sairastuneen ja hänen perheensä tai muun lähiyhteisön ymmärrystä sairaudesta sekä tarjoamaan henkilölle emotionaalista tukea sairauden aiheuttamien arkielämän ongelmatilanteiden kanssa selviämiseen. Valmentaja voi tukea myös neuropsykiatristen eli nepsy-oireiden kanssa pärjäämistä eri tavoin. Jos oireet haittaavat esimerkiksi keskittymistä tai toimimista tavanomaisessa oppimisympäristössä, pyritään ympäristöä muokkaamaan oireet paremmin huomioon ottavaksi, esimerkiksi mahdollisuutena poistua opiskelutilasta tauoille tai ottamalla käyttöön apuvälineitä, kuten kuulosuojaimet. (Koponen 2006, Opintojen tuen päivät -luennot 2019)

ESKOT tekee yhteistyötä oppilaitosten kanssa erilaisissa projekteissa ja vaikuttaa asenteisiin verkostoyhteistyöllä (Helsingin Klubitalo 2018, Helsingin Klubitalo ja Itä-Helsingin Klubitalo 2019). Suhteessa oppilaitoksiin pyritään yhdessä opettajien, valmentajien ja opiskelijan kanssa löytämään sopiva opiskelutapa sekä monipuolistamaan suoritusmahdollisuuksia. (Kettle 2019)

#### 4.1.1 Yksilövalmennus

Klubitalojen yksilövalmennus on tarkoitettu sekä opiskeleville että opintoja vasta pohjiville tai opintojen pariin palaaville (ESKOT ry). Opintovalmennuksessa keskeistä on tarjota apua nopeasti, riippumatta yksilön elämäntilanteesta. Opintovalmennuksessa

painotetaan tasavertaista ja arvostavaa kohtaamista sekä valmennettavan kanssa keskustelua, jossa selvitetään hänen toiveensa ja voimavaransa. Opintovalmentaja tukee asiakasta hänen omien vahvuksiensa tunnistamisessa ja tiedostamisessa sekä positiiviseen keskittymisessä. (Opintojen tuen päivät -luennot 2019)

Asiakkaan hyvinvointia ja kuntoutumista edistävään valmennusprosessiin varataan riittävästi aikaa. Valmennuksen alussa asetetaan aina tavoite, jota kohti edetään suunnitellun aikataulun mukaisesti. Hyvä tavoite on riittävän pieni ja konkreettinen, asiakkaalle tärkeä ja hänen tilanteensa kannalta realistinen. Opintovalmentaja tukee asiakastaan kannustamalla, antamalla ohjeita opiskelutekniikoista sekä auttamalla aikatauluttamaan opiskelua. Opinnoista kiinnostuvien kanssa valmentaja voi selvittää eri opintovaihtoehtoja sekä auttaa hakuprosessissa. Opiskelijaa autetaan tarvittaessa myös saamaan ne erityisjärjestelyt, joihin hän on oikeutettu: esimerkiksi lisäaikaa kokeen suorittamiseen. (Opintojen tuen päivät -luennot 2019)

Opiskelun tiedotusasioiden lisäksi valmentaja auttaa selvittämään sellaisia asioita, jotka eivät suoraan liity opiskeluun, mutta vaikuttavat opiskelukykyyn ja opinnoissa edistymiseen. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi taloudelliset seikat sekä hoitopolulle saattaminen. (Hollo 2019) Valmentaja auttaa asiakasta myös tiedostamaan, että hoitotaholle kuuluvia asioita ei voi odottaa oppilaitokselta. (Kettle 2019)

Opintovalmentaja antaa valmennettavalleen työkalut, mutta kannustaa opiskelijaa mahdollisimman itsenäiseen suorittamiseen. Valmennuksen aikana valmentaja jäsentää prosessia tuomalla opiskelijan tietoisuuteen hänen oppimistaan ja kehityskaartaan, sanoittaen kuinka lähtötilanteesta on edistytty. Valmentaja muistuttaa vaihtoehtoja ja seuraamuksista, jos valmennettava aikoo tehdä itseensä negatiivisesti vaikuttavia päätöksiä. Samalla tiedostetaan kuitenkin se, että opiskelija itse tekee oman elämänsä valinnat, joissa häntä tuetaan, ja myös epäonnistumiset ovat sallittuja. Joskus valmennuksen aikana voidaan tulla siihen lopputulokseen, että asiakkaan kannalta paras ratkaisu on opintojen hallittu keskeyttäminen opintovalmentajan tuella, eikä se tarkoita epäonnistumista. (Kettle 2019)

Valmennusprosessia arvioidaan valmennuksen aikana ja lopuksi tarkastelemalla, onko valmennettava edennyt tavoitetta kohti. Tavoite voi myös muuttua valmennuksen aikana. Opintovalmentaja arvioi, mitkä valmennusmenetelmät tai keinot ovat toimineet, sekä pohtii yhdessä asiakkaan kanssa, olisiko jotain, mikä toimisi paremmin tai mistä

luovutaan. Lopuksi arvioidaan, miten hyvin valmennus on onnistunut kokonaisuudessaan. (Opintojen tuen päivät -luennot 2019)

#### 4.1.2 Vertaistuen ryhmät

Klubitaloilla toimivat vertaistuelliset ryhmät ovat esimerkiksi opiskelutilassa yhdessä opiskelua, vertaistuen ryhmiä sekä opiskelutaitojen työpajoja, joissa harjoitellaan opiskeluun liittyviä tekniikoita. Vertaistuen ryhmissä kannustetaan Get Stuff Done -iltapäivinä aikaansaamiseen ja keskusteleavassa opiskelijaryhmässä jaetaan kokemuksia ja vinkkejä. (Kettle 2019)

Vertaisryhmän opiskelijat päättävät itse aiheet ja keskustelun rytmin. Ohjaaja puuttuu keskusteluun vain häiriötilanteessa tai asiattoman käyttäytymisen kohdalla, mutta antaa keskustelun muutoin kulkea vapaasti. (Belt 2019)

Vertaistuki koetaan klubitaloilla tärkeäksi opiskelijoiden voimaannuttamisessa. Vertaistuen ryhmään osallistuva, aiemmin huonommuutta kokenut opiskelija huomaa, että monet muutkin ovat samassa tilanteessa hänen kanssaan. Kun henkilö oppii luottamaan vertaisiinsa ja pääsee puhumaan asioista ilman häpeää, hänen itsearvostuksensa kasvaa, mikä puolestaan tukee oppimiskykyä. (Belt 2019)

Klubitaloilla nähdään, että opiskelijoiden erilaiset taustat, vaikeudet, kokemukset, opintojen asteet ja vaiheet voivat olla ryhmissä hyödyllisiä, ja näin ollen vertaistuenryhmien on hyvä olla mahdollisimman monimuotoisia. Ryhmissä tulee kuitenkin huomioida tasavertaisuus, jotta kaikkien ryhmäläisten erilaiset erityispiireet ja tarpeet huomioidaan, esimerkiksi sisältöä koostettaessa. (Belt 2019)

#### 4.2 Humakin opintovalmennus

Humakissa opiskelijat saavat opintojen suorittamiseen ja henkilökohtaisen opintosuunnitelman laadintaan liittyvää yksilö- ja ryhmävalmennusta HEKS-valmentajalta, missä HEKS tarkoittaa henkilökohtaista kehityssuunnitelmaa. Lisäksi opiskelija voi tarpeen mukaan saada opintovalmennusta opintovalmentajalta. Opintovalmentaja tukee opiskelijan onnistumisen kokemuksia ja auttaa häntä opintojen haasteisiin liittyvissä kysymyksissä yhdessä HEKS-valmentajan kanssa. Opintovalmentajat tukevat myös lehtorien työtä ja auttavat HEKS-valmentajia toimimaan erilaisissa tilanteissa, sekä toimittavat heille aineistoja ja keskustelevat erilaisista tilanteista ja toimintavoista. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2020)

Opintovalmennus on osa esteettömyyttä Humakissa. Esteettömyydellä tarkoitetaan kaikkien ihmisten mahdollisuutta toimia tai osallistua tasavertaisesti muiden kanssa ominaisuuksistaan huolimatta. Fyysinen esteettömyys on muun muassa fyysisten esteiden poistamista sekä aistivammat huomioivaa hyvää auditiivista, eli ääneen liittyvää, ja visuaalista työympäristöä. Fyysiseen esteettömyyteen kuuluvat myös työtilan ja työvälineiden materiaalit tai huoneilman hajuttomuus. Psykkinen esteettömyys taas voi liittyä esimerkiksi itsenäiseen selviytymiseen, tiedon jakamiseen ja asenteiden muuttamiseen sekä fyysisten ja sosiaalisten esteiden vakavasti ottamiseen. (Autismlitto 2020, Vates 2020)

Esteettömyyden huomioimisessa Humak on omien toimintatapojensa määrittelyn lisäksi ottanut käyttöön ESOK-hankkeen materiaalit (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2020). ESOK on opiskelun esteettömyyttä edistävä verkosto, jossa korkeakoulut, järjestöt ja muut organisaatiot tekevät yhteistyötä (ESOK 2019).

Esteettömyyden toteuttaminen Humakissa - opas opiskelijoille ja henkilökunnalle -teoksessa kerrotaan opintovalmentajien tehtävästä sekä siitä, kuinka esteettömyys pyritään Humakissa huomioimaan. Oppaassa on ohjeistus liikuntavammojen, heikkonäköisyyden ja sokeuden, huonokuuloisuuden ja kuurouden, lukemisen tai kirjoittamisen vaikeuksien, jännittämisen ongelmien, autismlinkirjon häiriöiden, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöiden sekä mielenterveyden ongelmien huomioimisesta. Oppaassa on kuvattu lyhyesti esimerkein, millä tavoin edellä mainitut asiat tulee ottaa huomioon opetuksessa ja millaisia erityisjärjestelyjä voidaan tarvita. Opetustilanteisiin liittyvät erityishuomiot voivat olla esimerkiksi luokkatilassa liikkumisen mahdollistaminen tai ryhmäytymisen kautta turvallisuuden tunteen luominen. Mielenterveyden ongelmiin liittyen erityishuomioissa kehoitetaan pohtimaan opiskelijan tilannetta yhdessä hänen kanssaan ja konsultoimaan opintovalmentajaa. Opiskelijaa kannustetaan itse kertomaan HEKS-valmentajille haasteistaan ja tarvittaessa hakeutumaan terveydenhoidon piiriin. Henkilökunnalle oppaassa on listattu lähteitä, joista voi lukea lisäinformaatiota mielenterveyden ja neuropsykiatriisiin häiriöihin liittyen. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2020)

Esteettömyysoppaassa opiskelijaa kehoitetaan ottamaan yhteyttä opintovalmentajaan jo opintojen alussa, mikäli hänellä on esimerkiksi oppimisvaikeuksia, opintoihin vai-

kuttava vamma tai kulttuuri- ja kielitaustaan liittyviä yksilöllisiä tuen tarpeita. Opintovalmentajan kanssa voidaan miettiä mahdollisia erityisjärjestelyjä, jotta opinnoissa eteneminen tavoitteiden mukaisesti olisi mahdollista. Opintovalmentajalle tulee toimittaa opintojen järjestelyihin vaikuttavat mahdolliset todistukset ja lausunnot. Opiskelija tekee opintovalmentajan kanssa sopimuksen, joka tallennetaan oppilaitosjärjestelmään, ja jota voidaan myöhemmin tarvittaessa muokata. Opiskelija ja opintovalmentaja voivat tarvittaessa sopia säännöllisistä tapaamisista. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2020)

Esteettömyysoppaassa korostetaan, että opiskelijan vastuulla on keskustelun aloittaminen opintovalmentajan kanssa, ja että opiskelija itse tietää usein parhaiten millaisia järjestelyjä hän tarvitsee. Oppaan mukaan yhteinen suunnittelu opintovalmentajan kanssa on tärkeää erityisesti opintojen alussa, jolloin käytänteissä ja ympäristössä on usein uutta opittavaa sekä opintovalmentajalla että opiskelijalla. Opintovalmentajan ja opiskelijan tulisi keskustella siitä, milloin ja kenelle opiskelijan esteettömyystarpeista tiedotetaan, mahdollisista apuvälineistä ja opiskelutekniikoista, opintojen aikatauluista ja siitä, miten opintojen etenemistä seurataan. Tarvittaessa opettajien ja opintovalmentajien tulee yhdessä miettiä ja tarjota opintojakson tehtäviin vaihtoehtoisia suoritustapoja. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2020)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa kerron opinnäytetyössäni käyttämästä tiedonhankinnan ja kehittämisen sekä analysoinnin menetelmistä. Työni tavoite oli vertailla opintovalmennuksia keskenään sekä löytää kehitysehdotuksia. Näin ollen kehittämisen menetelmäksi valikoitui vertaiskehittäminen eli benchmarking. Vertailun tekemiseksi halusin hankkia tietoa ja kokemuksia myös suoraan opintovalmentajilta itseltään. Tämä onnistui nähdäkseni parhaiten ryhmähaastattelulla, jonka valitsin tutkimusmenetelmäksi. Siihen oli luontevinta soveltaa sisällönanalyysia.

### 5.1 Benchmarking

Opinnäytetyössäni toteutin benchmarking-menetelmää tutustumalla sekä Humakin että ESKOT Klubitalojen opintovalmennuksiin. Osallistuin Klubitalojen Opintojen tuen -päiville sekä haastattelin ESKOT opintovalmentajia. Koottujen tietojen pohjalta

toteutin vertailut opintovalmennuksesta sekä suositukset siitä miten opintovalmennuksia voitaisiin kehittää.

Benchmarking eli vertaisarviointi, esikuva-arviointi tai vertaisanalyysi, on arviointia, jossa organisaatiot tai sen osat vertaavat toimintaansa toisen organisaation kanssa. Vertailun kohde on yleensä itseä jossakin suhteessa parempi organisaatio, jonka parhaista käytännöistä pyritään ottamaan oppia ja tätä kautta parantamaan omaa toimintaa tunnistamalla omia heikkouksiaan ja kehitysmahdollisuuksiaan sekä luomaan uusia ja parempia käytäntöjä. (University of Eastern Finland 2020, Sauristo & Parikka 2014)

Useimmiten Benchmarking toteutetaan vierailamalla organisaatiossa, jonka kanssa toimintaa halutaan vertailla. Vertailua voidaan tehdä myös esimerkiksi etsimällä tietoa eri lähteistä tai yhteistyössä toimintaa kehittävien organisaatioiden välillä. (University of Eastern Finland 2020) Benchmarking ei ole vain kopiointia, vaan erilaisten muualla kokeiltujen työtapojen soveltamista omiin työkäytäntöihin sopivaksi (Metropolia 2014). Benchmarkingin idea on siis toisilta oppiminen ja oman toiminnan kyseenalaistaminen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 43).

## 5.2 Ryhmähaastattelu

Valitsin yhdeksi tiedon hankkimisen menetelmäksi haastattelun, koska se on kyselylomaketutkimusta joustavampi: kysymykset voi esittää halutussa järjestyksessä eli olemassa olevaa haastattelurunkoa voi muokata myös kesken haastattelemisen. Kasvokkain tapahtuvassa haastattelussa kysymyksien toistaminen ja ilmaisujen selventäminen tarvittaessa ovat mahdollisia ja haastattelija voi myös oikaista väärinkäsityksiä sekä käydä vapaamuotoisempaa keskustelua haastateltavien kanssa. Haastattelun etuna on myös se, että haastattelija voi havainnoida ja kirjata ylös sen, kuinka asiat sanotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73)

Ryhmähaastattelu soveltui selvitystyöhöni hyvin, koska siinä pystytään puhumaan käsiteltävästä aiheesta samanaikaisesti useille haastateltaville. Ryhmähaastattelussa tavoitteena on innoittaa kaikki ryhmän jäsenet monipuoliseen, vapaamuotoiseen keskusteluun. Ryhmähaastattelun etuna on myös se, että ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan tai keksimään asioita, joita yksin haastattelussa ollessa ei tulisi

mieleen. Ryhmähaastattelun haasteena on, että ryhmän ilmapiiri voi vaikuttaa haastatteluun, siihen miten puhe kulkee ja miten puheenvuoroja otetaan. Ryhmässä ei myöskään välttämättä pystytä puhumaan yhtä vapaasti kuin kahdenkeskisessä haastattelussa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) Itse luotin siihen, että ESKOT opintovalmentajien ollessa toisilleen hyvinkin tuttuja, ilmapiiri olisi tarpeeksi vapautunut ja kaikenlaisia näkemyksiä uskallettaisiin tuoda esiin, mikä mielestäni näkyikin haastattelussa. Opintovalmentajat kertoivat työstään rentoutuneessa hengessä ja toivat esiin myös niitä asioita, joista heillä oli keskenään eriäviä kokemuksia.

### 5.3 Sisällönanalyysi

Käytin ryhmähaastatteluiden analyysimenetelmänä sisällönanalyysia, joka soveltuu kaikkiin laadullisen tutkimuksen perinteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91) Sisällönanalyysi on tekstin analyysia, jossa pyritään saamaan tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja kuvaamaan aineiston sisältöä kattavasti ja systemaattisesti. (Seitamaa-Hakkarainen 2014, Tuomi & Sarajärvi 2009, 103)

Litteroin haastattelut sanatarkasti ja merkitsin ylös myös esimerkiksi äänenpainot ja naurahdukset, koska pidin tärkeänä kiinnittää huomiota myös siihen, millä tavalla asiat sanottiin. Litteroinnin jälkeen leikkasin tekstistä pois muutamat kohdat, jotka eivät olleet oleellisia. Tämän jälkeen luin aineistoa läpi useampaan kertaan, pitäen mielessä tutkimuskysymykset, joihin halusin etsiä vastauksia. Etsin aineistosta toistuvia teemoja, jonka jälkeen värikoodasin aineiston sitaatteja niin, että alleviivasin samaan aihealueeseen liittyvät sitaatit omalla värillään. Ryhmittelin nämä sitaatit aihepiirien mukaisesti ja tein sisällöistä yhteenvedon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93)

Analysoin samalla menetelmällä sekä ESKOT että Humakin opintovalmentajien haastattelut, jonka jälkeen etsin yhtäläisyyksiä ja eroja kahdesta haastatteluaineistosta. Keskityin vertailussa etsimään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä ESKOT Klubitalojen opintovalmennuksen käytäntöjä voitaisiin hyödyntää Humakin opintovalmennuksessa?
2. Mistä Humakin opintovalmennuksen käytännöistä voisi olla apua ESKOT opintovalmennuksessa?
3. Millä tavoin käynnistetään valmennuksen kehittämistä palveleva yhteistyö ESKOT Klubitalojen ja Humakin välillä?

Oheisissa luvuissa esittelen ryhmähaastattelussa ilmi tulleet keskeiset asiat, jotka olen jaotellut sisältöä parhaiten kuvaaviin kokonaisuuksiin.

## 6 ESKOT OPINTOVALMENTAJIEN RYHMÄHAASTATTELU

Koska haastattelussa mahdollisimman runsas tiedon saaminen on tärkeää, voi olla perusteltua lähettää haastattelukysymykset haastateltaville jo etukäteen, jotta he pystyvät niihin tutustumaan ennen haastattelua. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73) Toimin tämän mukaisesti ja lähetin opintovalmentajille haastattelukysymykset sähköpostitse jo ennen haastattelua. Haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 1.

ESKOT opintovalmentajien ryhmähaastatteluun osallistui yhteensä viisi opintovalmentajaa. Ennen haastattelua kerroin opinnäytetyöni aiheesta vielä kertaalleen opintovalmentajille, joille se oli myös entuudestaan tuttu. Kerroin, että haastattelua on tarkoitus käyttää Humakin opintovalmennuksen benchmarking-kehittämiseen eli tulisin tekemään haastattelun sisällöstä koosteen, jonka esittelisin Humakin opintovalmentajille. Ennen haastattelun alkamista kerroin, että äänitän haastattelun puhelimen äänityssovelluksella. Hyvän haastattelukäytännön mukaisesti (Suomalaisen kirjallisuuden seura 2020) annoin haastateltavien puhua keskeytyksettä, mutta kysyin tarkentavia kysymyksiä, kun niille avautui hyvä hetki keskustelussa.

Laadin haastattelukysymykset siten, että ne tukisivat valmennuksen käytäntöjen kuvaamista mahdollisimman kattavasti. Kysymysten tarkoituksena oli syventää ja tarkentaa jo olemassa olevaa tietopohjaani valmennuksesta, sekä mahdollisesti saada selville myös täysin uutta, opintovalmentajien omiin kokemuksiin ja näkemyksiin pohjautuvaa tietoa.

### 6.1 Valmennuksen sisältö

Haastattelussa sain sekä ennalta tuttua että jonkin verran uutta syventävää tietoa liittyen ESKOT opintovalmennuksen sisältöön. Kertoessaan opintovalmennuksen kohde-ryhmästä valmentajat painottivat, että opintovalmennukseen tulevan asiakkaan tulee olla sen kunnan asukas, jossa ESKOT Klubitalo sijaitsee, mutta klubitalon jäsenyyttä ei valmennukseen osallistuessa vaadita. Opintovalmennuksen aikana asiakkaat kuitenkin yleensä liittyvät myös klubitalon jäseniksi, koska kokevat siitä olevan hyötyä.

Valmentajat korostivat myös, että vaikka ESKOT Klubitalot ja opintovalmennus ovat erityisesti kohdennettu mielenterveyskuntoutujille, ei opintoihin tukea hakevalla välttämättä tarvitse olla mielenterveyden ongelmia tai diagnoosia. Asiakkuuteen riittää, että kokee tarvitsevänsä tukea opintoihinsa. Useimmilla klubitalojen opintovalmennuksen asiakkailla kuitenkin on mielen sairauksia ja/tai nepsy eli neuropsykiatrisia vaikeuksia, joita ovat mm. keskittymiseen vaikuttavat ADHD tai ADD, autismitilaston häiriö Asperger tai autismi, Touretten oireyhtymä ja kielelliset erityisvaikeudet.

Asiakkaan tullessa opintovalmentajan luokse, lähdetään valmennuksessa liikkeelle hänen tilanteensa kartoittamisesta. Käydään läpi, mikä on asiakkaan käynnissä olevien opintojen tilanne tai näkemys opintoihin palaamisessa sekä kysellään asiakkaan arjesta ja elämästä yleisesti. Ennen kuin valmennuksessa päästään itse asiaan eli opintoihin tai opiskelemaan hakemiseen, pyritään hoitamaan asiakkaan arjenhallintaan vaikuttavat tekijät riittävän hyvään kuntoon, jotta opiskeluun keskittyminen ylipääntään olisi mahdollista. Esimerkiksi raha-asiat tai hoitokontaktin löytäminen ovat usein toistuvia asioita, joihin tartutaan ennen opintoja.

...usein se ehkä meneekin niin et vaikka tulee sillä opiskelukärjellä opintovalmentajan tapaamiselle niin sit siinä kuitenkin ne keskeiset, keskeisimmät työstettävät on jotain tämmöstä arjen hallintaan niin ku päivärytmiin ja sen kaltaseen, liittyvää tekijää. (OPO1)

Valmennuksen alussa opintovalmentajat kysyvät valmennettavalta, mitä hän itse haluaa ja odottaa valmennukselta ja opintovalmentajalta. Keskustelun kautta löydetään tavoitteet, joita asiakas valmennukselle asettaa. Tavoitteet syntyvät suhteessa voimavaroihin: yhdessä asiakkaan kanssa pohditaan, millaiset tavoitteet ovat vointiin nähden realistiset. Joskus vaadittava aikataulu on opiskelijan voimavaroihin nähden liian tiukka esimerkiksi opiskeluoikeuden umpeutumisen takia.

Kun sopiva tavoite on selvillä, laaditaan sille aikataulu. Haastattelussa opintovalmentajat korostivat, että tavoitteiden asettaminen on tärkeää, ja tavoitteiden tulee tulla valmennettavalta itseltään, jotta hän on motivoitunut saavuttamaan ne. Opintovalmentaja antaa ideoita ja auttaa asiakasta keskustelun kautta selvittämään mitä tavoitteet voisivat olla, mutta ei anna minkäänlaisia valmiita vastauksia, tai määrää, mitä valintoja valmennettavan tulisi tehdä:

... kun me toimitaan tän toipumisorientaatio ajatuksen niinku tavallaan mukaisesti... niin se on ehdottomasti, ihmisen on otettava itse vastuu omasta elämästään ja tässä tapauksessa ehkä opinnoista... ja sitten, itse asettaa niitä tavoitteita mutta se että miten se pääsee edes työstämään omassa päässään et mitkä ne tavoitteet vois olla, niin siinähan me kyl autetaan sitten, totta kai. (OPO5)

Opintovalmentajien mukaan on kuitenkin yleistä, että valmennettavat pyytävät heitä kertomaan, mitä tehdä. Tämä voi johtua siitä, että asiakkaat ovat kokeneet ulkoapäin tapahtuvaa ”käskyttämistä” oppilaitoksessaan, hoitosuhteissaan tai lähipiirissään, ja alistuneet passiiviseen rooliinsa ihmisenä, jonka puolesta päätökset tehdään, ja jonka oma rooli on vain muiden odotuksiin vastaaminen. Moni hakee ammattilaiselta vahvistusta päätöksilleen, jolloin opintovalmentajan tehtävänä on vakuuttaa henkilölle, että heidän oma halunsa toimia tietyllä tavalla on täysin riittävä.

Tavoitteiden pohtimiseen ei välttämättä päästä ensimmäisellä tapaamisella, vaan joskus siihen voi kulua kuukausiakin tai puoli vuottakin, sillä valmennuksessa edetään valmennettavan omilla ehdoilla. Aikaa vieviä asioita voivat olla esimerkiksi elämänhallinnalliset asiat tai kohtaaminen: opintovalmentajan täytyy oppia tuntemaan valmennettavansa. Tutustumisen kautta syntyy käsitys esimerkiksi siitä, miten henkilö käyttäytyy, millaisia voimavaroja hänellä on ja mitkä opiskelumuodot ovat hänelle toimivia.

Valmennuksen erityisenä vahvuutena opintovalmentajat kokivat valmennuksen joustavuuden eli sen, että asiakas saa käydä opintovalmennuksessa niin paljon tai vähän kuin itse haluaa. Yleisesti ottaen valmennuksessa voi kuitenkin opintovalmentajan aikataulujen vuoksi käydä noin kerran viikossa, ellei asiakkaalla ole jokin tihennetyn tuen tarve, jolloin tapaamisia pyritään järjestämään enemmän.

## 6.2 Valmennuksen menetelmät

Haastattelussa opintovalmentajat nimesivät muutaman menetelmän, joita he ovat erityisesti käyttäneet. Paljon käytetty on esimerkiksi Pomodoro-tekniikka, jossa työskennellään 25-minuutin jaksoissa: ensin tehdään valittua tehtävää 25-minuutin ajan, jonka jälkeen pidetään viiden minuutin tauko. Neljän Pomodoron eli 25-minuutin sarjan jälkeen pidetään 20-minuutin tauko. (Duunitori 2017)

Erityisen paljon opintovalmentajat käyttävät pilkkomismenetelmää eli yhden ison tavoitteen jakamista pienempiin osatavoitteisiin, jolloin isomman tavoitteet saavuttamisesta tulee helpompaa. Pienempien osatavoitteiden saavuttaminen myös motivoi ja saa jatkamaan isomman tavoitteen työstämistä. Niin pienten kuin suurempienkin tavoitteiden asettamisessa pohditaan asiakkaan omien voimavarojen riittävyttä ja aikataulua, jossa edistyminen on realistista.

Menetelmissä lähdetään joidenkin opiskelijoiden kohdalla esimerkiksi opiskelun perusasioista, kuten siitä miten kokeeseen luetaan tehokkaasti ja miten teksteistä poimitaan olennainen muistiinpanoihin.

Opintovalmentajat olivat yksimielisiä siitä, että tärkein menetelmä valmennuksessa on tasavertainen kohtaaminen: keskustelu ja kuunteleminen. Monelle opiskelijalle on merkittävää, että he pääsevät puhumaan omista asioistaan ja heidän opinnoistaan sekä tilanteestaan ollaan kiinnostuneita.

Sit tosi paljon vaan niinku keskustelua, et monelle opiskelijalla ehkä tärkeintä on se että joku muu ihminen on kiinnostunut niistä heidän opinnoistaan ja sitte he saa niinku...niistä puhua. Tai siitä omasta tilanteestaan ylipäänsä. Että melkeen kyllä mä...jos varsinkin ajallisesti ajattelee niin se keskustelu on, tai kuunteleminen on niinku se tärkein työkalu tai menetelmä (OPO4)

### 6.3 Mielenterveyden vaikutus kohtaamisissa

Opintovalmentajien mukaan mielenterveyden haasteet näyttäytyvät valmennettavan ja valmentajan kohtaamisissa monin eri tavoin. On esimerkiksi yleistä, että valmennukseen tulevia tilanne jännittää paljon. Käsiteltävien asioiden henkilökohtaisuuden takia jännittäminen on toisaalta normaalikin reaktio. Opintovalmennukseen hakeutuvaa tulee yrittää parhaansa mukaan tukea uudessa tilanteessa, luottamusta herätellen. Joskus asiakas jättää jännityksen takia kokonaan tulematta valmennustapaamiseen, jolloin opintovalmentaja ottaa häneen yhteyttä ja pyrkii sopimaan uuden tapaamisen. Opintovalmentajan ymmärtäväisyydestä ja pyrkimyksestä saada tapaaminen toteutumaan, voi asiakas saada viestin siitä, että hänen suhteensa ei heti luovuteta, vaan hänestä välitetään. Asiakas voi pyrkiä myös itse ratkaisemaan jännittävän tilanteen esimerkiksi tuomalla ystävänsä mukaan tapaamiseen.

Opintovalmentajat toivat esille, että erilaiset diagnoosit voivat vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn monin eri tavoin. Yleistä on, että valmennukseen sitoutuminen voi olla vaikeaa, vaikka asiakas ymmärtäisikin tarvitsevansa valmennusta. Sairauden vuoksi asiakkaan voi olla vaikeaa motivoitua mistään.

Myös luottamuksen syntymisessä asiakkaan kanssa voi kestää kauan, jonka vuoksi valmennukseen tarvitaankin monia tapaamisia. Asiakkaista monilla on aiempia kielteisiä kokemuksia oppilaitoshenkilökunnan tai hoitotahojen kanssa, minkä vuoksi kohtaamiseen tulee kiinnittää erityisen paljon huomiota. Sosiaalisten tilanteiden pelko, vaikea ahdistushäiriö tai ajatusharhat voivat vaikuttaa siihen, miten henkilö pystyy opintovalmentajaan luottamaan. Vaikka luottamus joissakin tapauksissa syntyisi nopeastikin, voi kohtaaminen olla haastavaa muista syistä, esimerkiksi keskittymisen tai itseilmaisun ja ajatusten jäsentämisen vaikeuksien vuoksi. Asiakas voi myös arkailla katsekontaktin ottamista.

Kohtaamisen ja koko valmennusprosessin onnistumisen keskeisiä asioita ovat asiakkaan itsetunnon tukeminen ja vahvistaminen. Henkilön huomiota pyritään kiinnittämään siihen, millä tavoin hän puhuu itsestään ja miten negatiivisen sisäisen puheen saisi käännettyä positiivisemmaksi ja eteenpäin vieväksi. On yleistä, että asiakas puhuu siitä, kuinka hän ei ”taaskaan osannut” tai kuinka jokin ”meni taas pieleen.” Opintovalmentaja pyrkii saamaan asiakkaan huomaamaan myös omat onnistumisensa ja suhtautumaan itseensä myötätuntoisemmin.

Itseluottamusta tukee myös oman edistymisen huomaaminen. Asiakas on saattanut kuulla lähinnä vaatimuksia ja ”torumista” saavuttamatta jääneistä tavoitteista oppilaitoksen tai perheensä taholta, mikä taas on aiheuttanut lannistuneisuutta ja vähentänyt uskoa edistymisen mahdollisuuksiin. Asiakas ei usein tunnista tapahtunutta kehitystä ja omia onnistumisiaan tai ei pidä niitä riittävinä, jolloin opintovalmentaja muistuttaa häntä lähtötilanteesta tapahtuneesta edistyksestä.

#### 6.4 Oppilaitosyhteistyö

Haastattelussa nousi esiin usein koettuja vaikeuksia oppilaitosyhteistyöhän liittyen. Ongelmalliseksi monet opintovalmentajat kokivat, että kun henkilöstö vaihtuu, pitää kaikki kontaktointi aloittaa alusta. Uuden henkilökunnan jäsenet eivät välttämättä olekaan kiinnostuneita yhteistyöstä tai heillä ei ole siihen riittävästi resursseja.

On myöskin tavallista, että oppilaitoksen henkilökunta ei ole koskaan kuullutkaan klubitaloista tai niiden opintovalmennuksesta. Vastaavasti opintovalmentajista tuntui, etteivät he ole tietoisia kaikista kouluista, joiden oppilailla voisi olla tarvetta opintovalmennukselle. Tärkeäksi nostettiin myös Opintojen tuen päivillä esitetty kehittämisen kohde: tietoisuuden juurruttaminen klubitaloista oppilaitoksiin.

Molemminpuolisen tietoisuuden kirkastamisessa lähdettäisiin perusasioista, yhteystietojen saatavuudesta. Opintovalmentajien mukaan oppilaitosten kaikkia yhteystietoja on vaikea löytää, erityisesti ammattikorkeakoulujen sivuilta. Suurelle henkilöstöjoukolla lähetettyihin sähköpostiviesteihin saattaa tulla vain yksi vastaus.

Onnistunuttakin yhteydenpitoa voitaisiin muutaman opintovalmentajan mukaan kehittää. Yhteydenpitoa voitaisiin yrittää saada entistä tiiviimmäksi, jotta valmennuksessa käyvän opiskelijan saaman tuen vaikutus voitaisiin siirtää myös hänen oppilaitokseensa, yhteistyössä esimerkiksi oppilashuollon tai erityisopettajien kautta.

Joskus yhteys oppilaitokseen jätetään tietoisesti muodostamatta. Opintovalmentajien mukaan on yleistä, että asiakkaat eivät halua, että heidän oppilaitokseensa ollaan yhteydessä, vaikka opintovalmentaja sitä ehdottaisi. Monet asiakkaista haluavat pitää opintovalmennuksessa ilmi tulleet asiat erillään koulumaailmasta ja opiskelijaidentiteetistään. Toisaalta joillakin asiakkaista on myös myönteistä suhtautumista oppilaitoksen kontaktointiin.

Yksittäisten, asiakkaan kanssa toteutuvien tapaamisten lisäksi ESKOT Klubitalo tekee paljon erityyppistä yhteistyötä oppilaitoksien kanssa. Klubitaloilta käydään kouluissa esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa ja teemapäivissä, joilla opintovalmentajat kertovat klubitalosta ja opintovalmennuksesta sekä opiskelijoille että henkilökunnalle. Klubitalolla tutustumassa ovat puolestaan vierailleet sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat.

Kontaktointia oppilaitoksiin tehdään myös Ohjaamon verkostoissa, joissa opintovalmentajat tutustuvat oppilaitosten terveydenhoitajiin ja opinto-ohjaajiin. Nurmijärven opintovalmentaja kertoi kävänsä säännöllisesti myös oppilaitoshuoltoryhmän palaverissa. Suhteiden luomista oppilaitoksiin pidetään tärkeänä, jotta klubitaloille ja opintovalmennukseen saadaan kävijöitä.

Kysyttäessä, miten Humak voisi osaltaan toimia, jotta yhteistyö onnistuisi paremmin, toivoivat opintovalmentajat ennen kaikkea vastavuoroisuutta ja aktiivisuutta yhteydenpitoon. Erityisesti toivottiin yhteydenottoja Humakin aloitteesta. Opintovalmentajat halusivat, että heidät esimerkiksi kutsuttaisiin mukaan oppilashuoltoryhmään tai järjestettäisiin oppilaitoksen ja klubitalon opintovalmentajan kesken tapaaminen.

Opintovalmentajien mielestä toimiva käytäntö yhteydenpidossa olisi yksi nimetty yhteyshenkilö, johon Humakissa voitaisiin heidän puoleltaan ottaa kontaktia. ESKOT opintovalmentajat informoisivat yhteyshenkilöä, joka taas jakaisi tiedon eteenpäin koko oppilaitoksessa.

## 7 HUMAKIN OPINTOVALMENTAJIEN RYHMÄHAASTATTELU

Klubitalojen opintojen tuen päiville osallistumisen ja ESKOT Klubitalon opintovalmentajien haastattelun jälkeen tein koonnin, jossa esittelin ESKOT opintovalmennuksen sisällön sekä haastattelussa ilmi tulleet asiat. Pidin aiheesta alustuksen Humakin valmentajille. Esittelyn jälkeen ohjasin keskustelun, jossa pohdittiin ratkaisuja seuraaviin kysymyksiin:

Miten Humakin ja Eskot Klubitalojen yhteistyö voitaisiin juurruttaa?

Mitä oppeja Humak voisi ottaa ESKOT opintovalmennuksesta?

Millaisia hyviä käytäntöjä voitaisiin viedä Humakilta ESKOT opintovalmennukseen?

### 7.1 Yhteistyö

Keskustelussa käsiteltiin ensin sitä, kuinka Humakin ja Eskojen välinen yhteistyö saataisiin käynnistettyä. Klubitalojen ja Humakin yhteistyön toimivuus edellyttäisi Humakin opintovalmentajien mukaan ennen kaikkea molemminpuolisen tietoisuuden lisäämistä. Keskustelussa todettiin, että tällä hetkellä Humakin opintovalmentajilla ei ole riittävästi tietoa Klubitaloista, eikä ESKOT Klubitaloilla Humakin koulujen verkostosta. Molemminpuolinen näkyvyys ja yhteydenpito tulisi aloittaa yhteystietojen jakamisesta ja sen selvittämisestä, keihin yhteyttä voidaan ottaa. ESKOT opintovalmentajien tulisi saada Humakin valmentajien yhteystiedot ja vastaavasti heidän tietonsa pitäisi saada valtakunnallisesti käyttöön Humakissa. Myös tieto siitä, missä kaupungeissa klubitalo toimintaa ylipäätään järjestetään, on oleellista Humakin valmentajille.

ESKOT taas ryhmähaastattelun perusteella tarvitsisi tietoa Humakin ammattikorkeakoulujen verkostosta. Tietoa voitaisiin Humakissa tuoda esimerkiksi henkilöstön koulutuksissa ja tiedon välitys onkin jo käynnistynyt Takaisin opintoihin -hankkeen kautta.

Konkreettisina yhteistyömahdollisuuksina keskustelussa mainittiin vierailut koululla sekä opintovalmentajien yhteiset tapaamiset. ESKOT olisivat tervetulleita sekä kampukselle että opiskelijahyvinvointiryhmään kertomaan toiminnastaan. Vierailut voisivat olla muodollisten esittelyjen lisäksi myös epämuodollisia kohtaamisen tilanteita erilaisissa aulassa järjestettävissä tapahtumissa tai esimerkiksi tutoreiden aamukahvitilaisuuksissa, joissa opiskelijat voisivat halutessaan tulla juttelemaan Klubitalon työntekijöille. Epävirallisten vierailujen eduksi nähtiin se, että kohtaamisen tila on tuolloin aidosti opiskelijoille, eikä vain lehtoreille.

Opintovalmentajien yhteiset tapaamiset ja dialogin käyminen olisivat myös tarpeellisia tutustumisen kannalta, ja jotta valmennuksista voitaisiin oppia puolin ja toisin menetelmiä ja käytäntöjä jakaen. Myös täysin uusien ideoiden kehittäminen yhdessä nähtiin mahdollisuutena. Opintovalmentajat voisivat yhdessä pohtia myös sitä, kuinka erilaiset valmennukset voisivat täydentää toisiaan.

Keskustelussa nousi esiin, että opiskelijoiden yhdenvertaisuuden kannalta ESKOT opintovalmennuksen esittelemineen opiskelijoille voi olla ongelmallista, kun kaikki opiskelijat eivät kuitenkaan voi siihen osallistua: Humakin opiskelijat ovat monilta paikkakunnilta ympäri Suomea ja myös Helsingissä opiskelevat voivat olla kirjoilla muissa kaupungeissa, joissa ei ole ESKOT Klubitaloa. Yhteistyön kannalta harkitsemisen arvoinen idea olisi miettiä, voisivatko klubitalot palvella kaikkia Humakin opiskelijoita jollakin tavalla, ilman että opintovalmennukseen pääsy olisi kotikunnasta kiinni.

## 7.2 Opintovalmentajien erilaiset roolit

Valmennustyylien yhtäläisyyksistä huolimatta valmentajien roolit ovat hyvin erilaiset: siinä missä ESKOT opintovalmentajilla on mahdollisuus opiskelijan tasa-arvoiseen kohtaamiseen, ovat Humakin opintovalmentajat lehtoreina arvioitsijoiden asemassa, eivätkä näin ollen koskaan täysin tasavertaisina opiskelijan kanssa. Klubitalojen opintovalmentajilla on siis kohtaamisessa etu, jollaista Humakin valmentajilla ei voi koskaan olla, vaikka kohtaamiseen tietenkin panostetaan. ESKOT on etulyöntiasemassa

myös tapaamisten määrässä, sillä heidän on mahdollista tavata valmennettaviaan useammin kuin Humakin opintovalmentajien. Myös tämän vuoksi ESKOT opintovalmennus koettiin tärkeäksi toimijaksi ja täydentäjäksi Humakin valmennuksen rinnalla.

Harvalukuisemmat tapaamiset voivat vaikuttaa luottamuksen rakentumiseen valmennuksessa, vaikka keskustelussa koettiin, että opiskelijat pystyvät kertomaan asioistaan. Opintovalmentajan ollessa myös arvioitsijan roolissa opiskelija voi kuitenkin jännittää esimerkiksi terveyteensä liittyvistä asioista kertomista. Tämä tulisi opintovalmentajan mukaan muistaa huomioida ja opintovalmentajan työtä tehtäessä pyrkiä rajautumaan pois arvioitsijan ja HEKS-valmentajan roolista, kuunnella aidosti opiskelijan tilannetta ja tukea opintopolun edistymistä. Opintovalmentaja tunnisti tilanteet, joissa luottamuksen rakentumista voi opiskelijan puolelta vaikeuttaa hänen aiemmat negatiiviset kokemuksensa hoitosuhteista tai muista kohtaamisista ammattilaisten kanssa. Kohtaamisessa tulisi muistaa tämäkin ja pyrkiä rakentamaan luottamusta aidon kohtaamisen ja kuuntelemisen kautta.

Vaikka Humakin valmentajat eivät ole kuntouttajia, opiskelukyky kuitenkin heidän mukaansa kietoutuu kuntoutumiseen, jolloin myös he kokevat olevansa myös osallisina sen ylläpitämistä:

...kyllähän täs ollaan mielenkiintoisella rajapinnalla, kun puhutaan kuitenkin yhtäältä siitä kuntoutumisesta, jota paljon liittyy tähän ESKOT Klubitalojen antamaan opintovalmennukseen, et se tukee myös sitä kuntoutumista ja meillä tuetaan vahvasti sitä opiskelukykyisyyttä ja opiskelujen edistymistä... (H1)

Opintovalmentajan ja arvioitsijan samanaikaisesta roolista koettiin olevan haastavuuden lisäksi myös hyötyä: Humakin järjestäessä esimerkiksi Otetta opintoihin -kurseja tai muita vertaisoppimisen mahdollisuuksia, pystyvät valmentajat antamaan konkreettista tukea oppimistehtävien tekemiseen ja näkemään opiskelijan tilanteen kokonaisvaltaisesti. Opintovalmentajat voisivat jakaa ESKOT opintovalmentajien kanssa tiedot siitä, minkälaisia oppimistehtäviä Humakissa on, miten opintopolut kulkevat ja mikä on opintojen vaatimustaso, jolloin Klubitalon opintovalmentajat pystyisivät ehkä paremmin suhteuttamaan, minkälaisiin tavoitteisiin opiskelijan tulisi missäkin vai-

heessa opintojaan pystyä vastaamaan. Tietoa voitaisiin tuoda myös siitä, mitkä Humakissa ovat mahdollisia yksilöllisiä järjestelyjä, jotka opiskelija voi saada, sekä tietoa Humakin toimintatavoista ja mahdollisuuksista auttaa opinnoissa.

### 7.3 Hyvien käytäntöjen jakaminen ja vuoropuhelu

Opintovalmentajan mielestä ESKOT Klubitalolla käytettävää opiskelijan tavoitteiden asettamista ja niiden toteutumisen väliarvioimista voitaisiin toteuttaa järjestelmällisemmin Humakin opintovalmennuksessa. Lisäksi opintovalmentajat voisivat vertailla keskenään, millaiset tavoitteet ovat saavutettavissa kuntoutustilanteissa. ESKOT opintovalmennuksessa paljon käytettävää tekniikkaa, tavoitteiden pilkkomista pienemmiksi kokonaisuuksiksi, voitaisiin opintovalmentajan mukaan myös käyttää enemmän Humakin opintovalmennuksessa.

ESKOT voisivat tarjota oman näkökulmansa siihen, olisiko Humakissa jotakin lisähuomioitavaa kuntoutuvaan tai erityisjärjestelyjä tarvitsevaa opiskelijan tukemisessa: minkälaisia asioita opintovalmennuksessa tulisi huomioida esimerkiksi erityisjärjestelyjä tehtäessä tai silloin, kun opiskelija on saanut lääkärintodistuksen ja on jäämässä sairauslomalle. ESKOT opintovalmentajat voisivat kommentoida myös Humakin esteettömyysoppaan onnistuneisuutta.

Opintovalmentajat kertoivat kaipaavansa tietoa erilaisista diagnooseista ja niiden merkityksestä käytännössä: vaikka valmentaja saa asioita selville puhumalla opiskelijan kanssa, jonkinlaisen ”tietopakettin” olemassaolo olisi toivottavaa. Kootusta tietopaketista voitaisiin lukea diagnoosista, opiskelijan siitä kertoessa, jolloin valmentajan on helpompaa huomioida, millaisia kysymyksiä hänen kannattaisi kysyä ja miten opiskelijan kanssa edetään. ESKOT Klubitalolta haluttaisiin tietojen vaihdon yhteydessä kysyä, mitä asioita opintovalmennuksessa tulisi huomioida, kun opiskelija on esimerkiksi sairauslomalla tai kuntoutumassa.

Opintovalmentajat näkivät useita yhtäläisyyksiä Humakin ja ESKOT opintovalmennuksien lähestymistavoissa ja menetelmissä. Suurimmaksi osaksi opintovalmentajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että ilman yhteistä keskustelua ESKOT opintovalmentajien kanssa ei heillä vielä ole riittävästi tietoa klubitalojen toimintamallista ja valmennuksesta, jotta he olisivat osanneet nimetä yksittäisiä käytäntöjä. Mahdolliseksi nähtiin kuitenkin, että Humakilla saattaisi olla esimerkiksi voimavarojen vahvistamiseen tai

osallisuuden lisäämiseen menetelmiä, joista ESKOT opintovalmentajat voisivat hyötyä.

Vaikka Humakin opintovalmentajat kokivat, että erilaiset menetelmät ja niiden hyödyntäminen valmennuksessa ovat heillä hyvin hallussa, toi yksi opintovalmentajista esiin, että erilaisia lähestymistapoja ja opiskelutekniikoita voitaisiin hyödyntää Humakissa vieläkin enemmän esimerkiksi Otetta opintoihin -kurssilla. Menetelmien käyttämisen lisäksi valmentajat korostivat tekevänsä tietoisesti myös luovia ratkaisuja. Vaikka Humak ja ESKOT ymmärtävät vertaistuen tärkeyden, voitaisiin sen ympärillä liikkumista Humakin valmentajien mukaan edelleen lisätä.

## 8 PÄÄTELMÄT JA KEHITYSEHDOTUKSET

Tässä pääluvussa kokoan yhteen opinnäytetyön aineistojen pohjalta nousevia päätelmiä ja kehitysehdotuksia. Opinnäytetyöni tuotos on kehitysehdotukset, (Liite 2) joita avaam tarkemmin ohessa. Kehitysehdotuksissa tuon esiin myös omakohtaisia näkemyksiäni opiskelijana.

Opinnäytetyöni alussa oletin, että Humakin opintovalmennuksella olisi paljonkin opitavaa ESKOT opintovalmennuksesta. Menetelmiltään ja lähestymistavoiltaan Humakin opintovalmennuksessa on kuitenkin paljon samankaltaisuuksia ESKOT opintovalmennuksen kanssa. Humakin opintovalmentajat kokivat, ettei heillä ollut riittävästi tietoa ESKOT opintovalmennuksesta ja klubitalojen käytänteistä, jotta tiedettäisiin mitä uutta mahdollista annettavaa Humakin opintovalmennuksella voisi olla ESKOT Klubitalolle. Riittävään tietoon ja yhteisen toiminnan kehittämiseen päästäisiin järjestämällä yhteisiä keskusteluja ESKOT ja Humakin opintovalmentajien välillä.

Humakin ja ESKOT opintovalmennuksen työotteessa on paljon yhteistä. Humanistisessa ammattikorkeakoulussa opiskelijan sensitiiviseen kohtaamiseen kiinnitetään huomiota erityisesti myös opintovalmennuksessa. Humakin opintovalmentajilla on ymmärrystä siitä, että mielenterveys kaikkine osa-alueineen vaikuttaa opiskelukykyyn ja opintojen edistyminen puolestaan parhaassa tapauksessa tukee kuntoutumista, mutta tietokantaa erilaisista diagnooseista kaivattaisiin. Pelkkä tieto eri diagnooseista ei tosin riitä, vaan kohtaamistilanteissa tulisi aina lähtötiedoista huolimatta kiinnittää yksilöllistä huomiota ja muistaa että sairaus voi näkyä varsinkin kommunikoinnin vai-

keuksina. Myös opiskelijan motivointi voi olla haastavaa ja toisaalta onnistunut motivointi on opintojen valmentamisessa äärimmäisen tärkeää. Hyvä opintovalmennus vahvistaa yksilön uskoa omiin kykyihinsä, joka taas ylläpitää motivaatiota: on vaikeaa olla motivoitunut ja työskennellä määrätietoisesti, jos ei usko itseensä ja mahdollisuuksiinsa.

Humakissa huomioidaan jo nyt opiskelijoiden tukeminen mielenterveyden haasteissa sekä panostetaan paljon turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luomiseen kaikille opiskelijoille. Vaikka tällainen opiskeluympäristö tekeekin opiskelijalle helpommaksi kertoa omista haasteistaan, eivät kaikki siihen kuitenkaan kykene. Edistyksestä huolimatta mielenterveydenongelmiin liittyy edelleen paljon stigmaa (Mielenterveyden keskusliitto 2019) ja ne voidaan kokea liian yksityisinä asioina jakaa HEKS-valmentajille tai lehtoreille, jotka saattavat olla niin sanotusti opiskelijan ”työnantaja”, arvioivassa asemassa olleessaan. Opintovalmentajalle puhuminen saattaa tässä mielessä olla helpompaa, vaikka joskus opintovalmentaja onkin kaksoisroolissa eli hän toimii myös oppilaan HEKS-valmentajana. Vaikeuteen tai haluttomuuteen kertoa mielenterveyden ongelmista vaikuttaa myöskin ESKOT opintovalmentajien haastattelussakin ilmi tullut opiskelijan halu säilyttää ”puhdas opiskelijastatus” koulumaailmassa. On mahdollista, että taustalla vaikuttaa opiskelijan pelko siitä, että häntä kohdeltaisiin sairauden takia poikkeavasti (Suomen mielenterveys ry 2017).

ESKOT ja Humakin opintovalmentajien haastatteluiden ja keskustelun sekä valmennuksien vertailemisen pohjalta nousi paljon ideoita toimiin, joilla yhteistyö voitaisiin saada tiiviiksi ja toimivaksi. Toimimalla parhaalla mahdollisella tavalla rinnakkain ESKOT opintovalmentajien kanssa, enemmän tukea tarvitsevat Humakin opiskelijat voivat saada riittävän valmennuksen haastavissa elämäntilanteissa ja opintojen jumiutumisista voidaan vähentää.

### 8.1 Tiedon lisääminen

Kuten haastattelussa ja opintovalmentajien keskustelussa tuli ilmi, tietoisuutta ja näkyvyyttä tulisi lisätä molemmin puolin, yhteystietojen jakamisesta alkaen. Tietoisuus klubitaloista tulisi saada myös Humakin henkilöstön koulutuksiin, jotta kaikki ovat tietoisia mahdollisuudesta ohjata opiskelija klubitalolle. ESKOT Klubitalot tarvitsevat perustietoa Humakin koulujen verkostosta ja Humakissa on jaettava valtakunnallisesti

tiedot siitä, missä kaupungeissa ESKOT Klubitalotoimintaa järjestetään sekä opintovalmentajien yhteystiedot. ESKOT opintovalmentajille puolestaan voitaisiin antaa niiden henkilöiden tiedot, joihin heidän tulee olla yhteyksissä kampuksittain. Mikäli yhden nimetyn yhteyshenkilön järjestäminen ei ole mahdollista, pitäisi kiinnittää entistä enemmän huomiota opintovalmentajien yhteystietojen löytymiseen Humakin internetsivuilta.

Hyödylliseksi näkisin, että opintovalmennuksesta kerrotaisiin vaikka suppeastikin jo Humakin sivuilla, ilman linkkien polkuja. Tällä hetkellä Humakin nimetyt opintovalmentajat löytyvät Humakin wikissa ”Humakin tiimi ja kehitystehtävät” -osiosta. Opintovalmentajien tietojen tulisi olla löydettävissä myös Humakin varsinaisilta sivuilta, jossa muutkin yhteystiedot ovat.

Tiedon löytäminen Humakin opintovalmennuksesta voisi helpottaa paitsi ESKOT opintovalmentajia, myös Humakin opiskelijoita. Humakin internetsivuilla ei tällä hetkellä löydy yhtään tulosta hakusanoilla ”opintovalmentaja” tai ”opintovalmennus”. Humakin wiki-sivuilta tieto kyllä löytyy esteettömyysoppaasta esimerkiksi hakusanoilla ”apua opintoihin” ja ”opintovalmentaja.”

Koska opiskelijoiden tutustuminen esteettömyysoppaaseen on tärkeää heidän etunsa takia, tulisi opintovalmennuksen ja esteettömyysoppaan tunnettavuus Humakin opiskelijoiden keskuudessa varmistaa. Opintovalmennusta ja esteettömyysoppaan sisältöä voitaisiin esitellä aloittaville opiskelijoille, jotka voisivat tehdä esimerkiksi kirjallisen tiivistelmän oppaan sisällöstä. Näin voitaisiin edesauttaa sitä, että kaikki opiskelijat todella lukisivat esteettömyysoppaan.

Jos esteettömyysoppaaseen ei ole aiemmin tutustunut, niin kaikki siitä hyötyvät opiskelijat eivät välttämättä ymmärrä oppaan koskevan heitä, koska termi esteettömyys voi tuoda mieleen vain fyysisen esteettömyyteen. Nykyisin esteettömyyttä ja saavutettavuutta käytetään usein sanapareina, vaikka termien merkitykset eroavatkin: esteettömyydellä tarkoitetaan yleensä fyysistä ympäristöä, kuten rakennuksia, ulkoalueita ja liikennevälineitä. Esteetön rakennus tai liikenneväline on esimerkiksi sellainen, joihin henkilö pääsee pyörätuolilla. Saavutettavuudella taas tarkoitetaan niin sanottua aineetonta ympäristöä eli esimerkiksi tietoa, verkkosivuja, palveluja sekä ilmapiiriä ja asen-

teita, jotka ottavat huomioon ihmisten moninaisuuden, yhdenvertaisuuden ja syrjimättömyyden. Sosiaalinen esteettömyys ilmenee esimerkiksi siinä, että kaikkia ihmisiä kohdellaan tilanteissa tasa-vertaisesti ja arvostavasti. (Invalidiliitto 2020)

Esteettömyyden oppaan nimeäkin voitaisiin siis harkita uudelleen, liittämällä selkeyden vuoksi oppaaseen myös saavutettavuus-termi yksinkertaisesti esimerkiksi muotoon: Esteettömyys ja saavutettavuus. Myös Humakin internetsivujen esteettömyyttä voitaisiin parantaa pohtimalla esimerkiksi sitä, ovatko sivut riittävän helppokäyttöiset. Helppokäyttöisyyttä parantavat esimerkiksi riittävän suuret painikkeet ja selkeä kieli sekä eri tietojen löytämisen helppous. (Papunet 2020)

Yhteystietojen vaihdon lisäksi esimerkiksi Humakin opintopolkujen ja kurssien vaihtoehtoisten suorittamisten tavoista voitaisiin tiedottaa ESKOT opintovalmentajille, jotta he osaisivat esitellä opiskelijalle vaihtoehtoja jo tavoitteita pohdittaessa. Tietoa voitaisiin jakaa myös Tuura-hankkeesta, jossa Humak on mukana. Hankkeen tavoitteena on kehittää tukea tarvitsevien opiskelijoiden uraohjauspalveluja ammattikorkeakouluissa ja tätä kautta vahvistaa tukea tarvitsevien opiskelijoiden opiskelu- ja työllistymisvalmiuksia. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2019)

## 8.2 Monipuolinen yhteistyö

Tietoisuuden lisäämisen avulla tulee siirtyä konkreettiseen, monipuoliseen yhteistyön tekemiseen. ESKOT voivat vieraillla Humakissa niin opiskelijahyvinvointiryhmässä kuin epämuodollisissa, kaikille opiskelijoille suunnatuissa tapahtumissa. Vierailua tulisi mahdollisuuksien mukaan tapahtua myös Humakilta klubitaloille: opiskelijat voisivat esimerkiksi käydä klubitaloilla kuulemassa toiminnasta ja tutustumassa talojen arkeen jonkin kurssin puitteissa, olisihan ESKOT Klubitalo myös potentiaalinen harjoittelupaikka heille.

Humakin ja ESKOT opintovalmentajien yhteinen tapaaminen on seuraava askel, jonka kautta vertaiskehittäminen voisi jatkua. Tapaamisissa tutustuen voitaisiin käydä hyvää ammatillista vuoropuhelua ja pohtia kuinka opintovalmentajien erilaiset roolit voivat täydentää toisiaan. Kasvokkain keskustellen voidaan esittää toiveet, miten yhteistyö onnistuisi parhaiten sekä jakaa tietoa ja käytäntöjä.

ESKOT Klubitaloilla on käynnissä ”Yhteisöllisestä osallisuudesta yksilöllisiin siirtymiin” -tutkimushanke, jonka tavoitteena on vahvistaa klubitalon jäsenten yhteisöllistä

osallisuutta klubitaloissa, tukea heidän toipumistaan ja edistää heidän liittymistään ja siirtymistään myös yhteisön ulkopuolelle. Toimintatutkimukselliseen hankkeeseen voivat osallistua klubitalon jäsenet ja henkilökunta niin tutkimuskysymyksiin vaikuttajina, haastattelijoina, haastateltavina kuin työpajoihin osallistujina tai kokeilujen toteuttajina. Tutkimukseen aiotaan kutsua mukaan myös yhteistyökumppaneita, joilla on samankaltaiset tavoitteet klubitalojen kanssa. (Laine 2020) Humakissa voitaisiin pohtia, voitaisiinko yhteistyötä ESKOT Klubitalojen kanssa toteuttaa myös tämän hankkeen puitteissa.

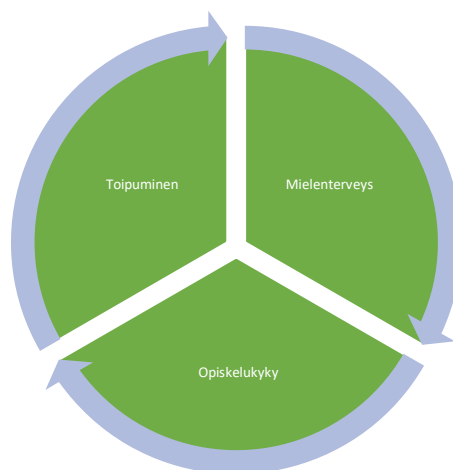
Humakin opintovalmentajien haastattelussa nousi esiin kysymys siitä, onko ESKOT Klubitalojen opintovalmennuksen esittelemisen opiskelijoille yhdenvertaisuuden näkökulmasta oikein, kun kaikki opiskelijat eivät voi valmennukseen asuinkuntiansa perusteella osallistua. Korkeakoulujen kohdalla on tavallista, että opiskelijat liikkuvat ympäri maata opiskeluiden perässä, pysyen silti kirjoilla kotikunnassaan. Kuntaan sitoutuminen on siis mennyttä maailmaa, joten tulisi tarkastella mahdollisuuksia siihen, että ESKOT Klubitalot voisivat tarjota opintovalmennusta tietyn ehdoin yli kuntarajojen: esimerkiksi silloin, kun kyseessä on oppilaitosyhteistyö valtakunnallisen korkeakoulun kanssa. Fyysinen valmennuksissa käynti ei sekään nykyisessä maailmantilanteessa voi olla este osallistumiselle ja ESKOT Klubitaloilla onkin toteutettu etävalmennusta tällä hetkellä meneillään olevan koronaepidemian vuoksi. YTHS:llä mielenterveydenpalvelut ovat jo saatavilla myös digitaalisina ratkaisuin, jotka ovat kustannustehokkaita ja monimuotoisen opiskelijajoukon palvelemiseen soveltuvia (YTHS 2019). Tulevaisuudessa etäyhteyksien kautta toimiminen saattaa olla enemmänkin sääntö kuin poikkeus niin erilaisissa palveluissa, korkeakouluissa kuin työelämässäkin. Nähdäkseni yhteiskunta joutuu ennemmin tai myöhemmin uudistamaan esimerkiksi klubitaloja koskevat kankeat rahoitusnäkemykset, jotka pohjautuvat taloilla fyysisesti käyvien asiakkaiden määrään. Tässä yhteydessä olisi mahdollisuus ehdottaa kaikkien yhteistyökorkeakoulujen oppilaiden pääsyä opintovalmennukseen, heidän asuinkunnistaan huolimatta.

### 8.3 Toipumisorientaation huomioonottaminen

Humakin esteettömyysoppaassa sanotaan: ”Valmennustilanteissa tukea tarvitsevia opiskelijoita kohdellaan arvostavasti, heidän kyvykkyyssuomuksiaan tuetaan, ja

heille annetaan myönteistä palautetta opintojen edistymisestä.” (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2020) Linjauksen sisältö sopii täysin toipumisorientaation lähestymistapaan, jossa keskeistä ovat arvostava ja kunnioittava kohtaaminen, yksilön vahvuuksiin keskittyminen ja positiivisuuden ylläpitäminen. Opintovalmennuksen toteuttaminen toipumisorientaatiosta käsin vaatii kuitenkin tietoista huomion kiinnittämistä. Opintovalmennuksessa tulisi huomioida, että kaikkien opiskelijoiden on tärkeää saada myös onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät motivaatiota oppia. Toipumisorientaatiossa pyritään myös tekemään näkyväksi henkilön vahvuuksia ja taitoja vuorovaikutuksen kautta. Keskustelussa voidaan esittää tätä tukevia konkreettisia kysymyksiä esimerkiksi siitä, missä opiskelija on hyvä ja mistä hänen arvostamistaan asioista tai taidoista on ollut hänelle aiemmin apua. (Nordling 2018)

ESKOT opintovalmennuksessa kaikki toiminta perustuu toipumisorientaation ajatukseen ja opintovalmennuksen ensisijainen tavoite on asiakkaan kuntoutuminen. Vaikka Humakin opintovalmennus on hyvin erilaista ja lähtee opintojen etenemisen tavoitteesta, kietoutuu opintojen eteneminen kuitenkin usein toipumiseen. Mielenterveys vaikuttaa opiskelukykyyn, jonka taas voidaan nähdä olevan osa toipumista: opiskelussa edistyminen voi vahvistaa luottamusta omaan elämänhallintaan, kykyihin ja tulevaisuuteen. Tätä syklistä havainnollistamaan loin seuraavalla sivulla näkyvän kuvion 4. Vaikka hyvä opiskelukyky ei välttämättä yksioikoisesti aina merkitse hyvää mielenterveyttä tai kuntoutumista, voi opiskelukykyyn ylläpitäminen tai parantaminen edistää toipumista.



#### Kuvio 4. Sykli.

Toipumisorientaation mukainen työote valmennuksessa ei ole yksinkertaisen helppo. Suuntautumisesta ei ole hyötyä sen jäädessä vain retoriseksi, jolloin toiminnan periaatteet eivät siirry konkreettisiksi käytännöiksi. Myös erilaiset tulkinnat toipumisorientaatiosta ja vähättelevä tai negatiivinen asenne voivat estää toipumisorientaation toteutumista käytännössä. Oppilaitoksessa tulee huomioida, että liiallinen byrokratia ja suorituskeskeinen toiminta voivat myös olla toipumisorientaation kannalta haitallisia. Jotta toipumisorientaation voisi sisällyttää opintovalmennukseen, täytyy koko yhteisön olla toimintamallin takana. (Nordling 2018)

#### 8.4 Motivaatio ja motivointityökalu

ESKOT opintovalmentajat kertoivat, että asiakkaan motivoiminen on joskus haastavaa. Mieliala vaikuttaa motivaatioon, jonka vuoksi masennus, ahdistus ja uupuminen opiskeluissa ovat motivaatiota haittaavia (Klemola & Ikäheimo & Hämäläinen 2020, 76-77). Myös vaikeudet ajankäytössä, opiskelutekniikoissa, opintojen ohjauksen puute ja hankalat elämäntilanteet heikentävät opiskeluihin kiinnittymistä ja motivaatiota. (Kujala, Norrgrann, Heinonen & Roihuvuo 2013). Stressikin voi heikentää opiskelumuotivaatiota tai motivaation puute voi aiheuttaa stressiä (Vuorela 2016).

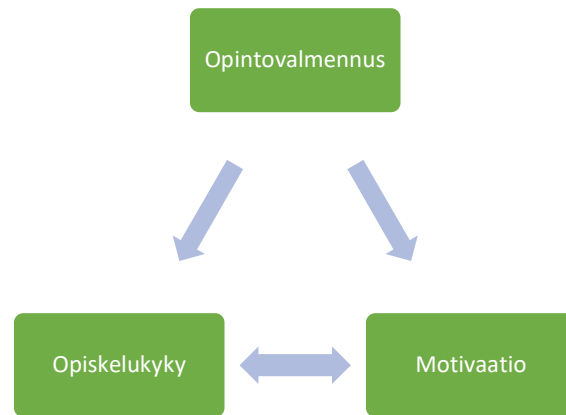
Tutkimuksien mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat runsaasti stressiä liittyen opintoihin, työhön ja arkielämään. Stressinhallinnan keinoilla on mahdollista lievittää stressiä samaan aikaan, kun opiskelutaitojen kehittäminen auttaisi mahdollisesti keventämään opiskelun aiheuttamaa kuormitusta. (Reinikainen 2020, 10) Otetta opintoihin -kurssiin voitaisiin opiskelutaitojen lisäksi sisällyttää myös stressinhallinnan tekniikoita. Kurssilla hyväksi koettuja tekniikoita voitaisiin taas jakaa tiedoksi ESKOT Klubitiloille.

Onnistunut motivoiminen on tärkeä osa opintovalmennusta, onhan motivaatio oppimisen perusedellytys (Klemola & Ikäheimo & Hämäläinen 2020, 75). Toipumisorientaation mukaan motivoituminen alkaa henkilön omista tavoitteista ja kiinnostuksen kohteista. Näin ollen pelkkä motivointi ei siis johda motivoitumiseen, vaan motivaation syiden tulee lähteä henkilöltä itseltään. (Nordling 2018)

Motivaation löytäminen mielenterveyden haasteiden kanssa eläville ei yleensä ole nopeasti tapahtuvaa eikä helppoa. Heillä on voinut olla aiempia kokemuksia epäonnistumisista ja menetetyistä mahdollisuuksista, jotka ovat vaikuttaneet kielteisesti kokemukseen omasta pärjäämisestä. Tämä voi aiheuttaa motivaatio-ongelmien lisäksi ulkopuolisuuden tunnetta ja opittua avuttomuutta, jotka ovat usein seurausta hoidon ja kuntoutuksen objektisoivista valtasuhteista. Tällaisissa valtasuhteissa asiakas asetetaan avuttomaksi toimenpiteiden kohteeksi, joka ei itse ymmärrä, mikä hänelle on parhaaksi. (Nordling 2018)

Vaikka Humakin opintovalmennus ei voikaan ESKOT opintovalmennuksen tavoin olla täysin tasavertaista, voidaan huomiota kuitenkin kiinnittää opiskelijan kohtaamiseen kunnioittavasti ja arvostavasti, mikä edistää toipumisorientaatiota. (Nordling 2018) Kohtaamisessa ja keskustelussa opiskelijan on tärkeää kokea, että hänen asioistaan ollaan kiinnostuneita, ja ettei hänen kokemuksiaan tai näkemyksiään vähätellä. Keskustelun tulee myös tapahtua samalla aaltopituudella opiskelijan kanssa: esimerkiksi käsitteet tulee avata ja varmistaa molemminpuolinen ymmärrys. (Klemola & Ikäheimo & Hämäläinen 2020, 53)

Tärkeää kohtaamisessa on aidon kuuntelemisen lisäksi ohjasten antaminen opiskelijan omiin käsiin: opintovalmentajan ei tulisi sanella, mitkä ratkaisut kulloinkin ovat oikeita tai mitkä tavoitteet on pakko saavuttaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö opiskelijalta saisi edellyttää mitään, päinvastoin: opiskelijoiden motivaatiota lisää se, että heiltä vaaditaan sopivasti panostusta omaan työhönsä. (Kujala, Norrgrann, Heinenon & Roihuvuo 2013, 10) Opintovalmentajan tehtävään keskeisenä tulee ehdottomasti kuulua motivoiminen, joka onnistuessaan vaikuttaa suotuisasti opiskelukykyyn. Paremmat saavutukset opinnoissa taas lisäävät motivaatiota. Ohessa näkyvässä kuviossa 5 kuvaan sitä, miten opintovalmennus voi vaikuttaa niin motivaatioon kuin opiskelukykyynkin ja miten samaan aikaan opiskelukyky ja motivaatio ovat toisiinsa yhteydessä.



Kuvio 5. Opintovalmennuksen vaikutus opiskelukykyyn ja motivaatioon.

Apuna motivaation herättelyssä ja kysymyksissä voisi tarjota esimerkiksi ProMotin kaltainen menetelmä, joka on korkeakoulujen opiskelijoille ja ohjaushenkilöstölle tarkoitettu itsearviointi- ja ohjausväline oppimismotivaation kehittämiseen. Menetelmässä opiskelijat vastaavat motivaation eri osa-alueita mittaavaan kyselylomakkeeseen, josta he saavat numeerista ja kirjallista palautetta. Palaute auttaa tunnistamaan motivaatioon liittyviä haasteita ja tarjoaa mahdollisia toimenpiteitä niiden voittamiseksi. (Klemola & Ikäheimo & Hämäläinen 2020, 87)

Oman motivaatiotyökalun kehittäminen olisi myös varteenotettava vaihtoehto sekä Humakin että ESKOT opintovalmennuksissa. Työkalua tai muunlaista ohjauksen apuvälinettä, esimerkiksi kysymyslistaa, voitaisiin kehittää toipumisorientaation ja tasa-vertaisen kohtaamisen sekä opintovalmentajien työssään hyviksi kokemien motivointikeinojen pohjalta. Molempien tahojen opintovalmentajat voisivat kehittää työkalun yhdessä ja yhteiseksi tai erikseen juuri omaan käyttöönsä räätälöiden.

### 8.5 Ohjaamisen huomiota

Tutkitusti ammattikorkeakouluopiskelijat ovat tyytyväisiä opetuksen laatuun ja opettajien asenteisiin, mutta ohjaukseen laatuun ollaan useammin tyytymättömiä, vaikka yli puolet on tyytyväisiä myös siihen. (Penttinen, Kosonen, Annala & Mäkinen 2017, 26) Ohjaukseen ammattikorkeakouluissa tulisikin siis kiinnittää enemmän huomiota ja tämä koskee myös Humakin opintovalmentajia. ESKOT opintovalmentajilta voitaisiin saada arvokasta tietoa siitä, onko Humakissa tapahtuvassa opintovalmennuksessa jotakin ohjauksellista lisähuomioitavaa kuntoutuvan tai erityisjärjestelyjä tarvitsevan

opiskelijan tukemisessa. ESKOT voisivat kertoa kokemuksensa myös opiskelutekniikoista, jotka he ovat kokeneet toimivimmiksi. Vaikka Humakissa käytetään hyödyksi jo nyt erilaisia opiskelutekniikoita, voisi niitä lisätä entisestään esimerkiksi Otetta opintoihin -kurssilla.

Opiskelija ei välttämättä itse ilmaise, että hän tuntee tarvetta kehittää opiskelutaitojaan. Opintovalmentajan voisikin silloin kysyä selvittäviä kysymyksiä esimerkiksi siitä, millainen valmennettava on oppijana: millä tavoilla hän opiskelee ja oppii, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja missä hän haluaisi kehittyä (Klemola & Ikäheimo & Hämäläinen 2020, 56). Kuten ESKOT opintovalmennuksessa, voisivat Humakin opintovalmentajat ottaa opintovalmennuksessa perustaksi selvittää heti alussa, mitä valmennettava itse valmennukselta toivoo.

Koska Humakin opintovalmennuksessa tähdätään opintojen etenemiseen, voivat opintojen hallittu keskeyttäminen tai tauolle laittaminen tuntua vaihtoehdoilta, joita ei ehkä mielellään opiskelijalle mainita. Tarvittaessa Humakin valmentajien tulisi kuitenkin pystyä esittämään myös niitä vaihtoehtoina. Opiskelija ei itse välttämättä ole tietoinen esimerkiksi mahdollisuudesta pitää sairauslomaa opiskeluista, jolloin hän saisi säästettyä opintoaikaa. Opintojen tauottaminen pidemmäksi, esimerkiksi vuodeksi, voi olla hyödyllistä, jotta opintoaikaa ei menetetä ja opintoihin voi palata suuremmilla voimavaroilla myöhemmin. Kaikkia vaihtoehtoja pohdittaessa ja valmennuksessa yleisesti tulisi opintovalmentajan kuitenkin säilyttää toiveikkuutensa opiskelijan kuntoutumista kohtaan, sillä pessimistinen asenne toipumismahdollisuuksia kohtaan on toipumisorientaatiota estävä tekijä (Nordling 2018).

Humakin opintovalmentajat voisivat ohjaamisessaan kiinnittää aktiivisesti huomiota myös opiskelijan itsetunnon tukemiseen. ESKOT opintovalmentajat toteuttavat koko opintovalmennuksen ajan asiakkaan itsetunnon vahvistamista, jota varsinkin mielen-terveyden haasteiden kanssa kamppailevat tarvitsevat. Osa itsetunnon tukemista on usko opiskelijan kykyihin ja voimavaroihin. ESKOT opintovalmentajat voisivat puolestaan hyötyä erilaisista Humakin opintovalmentajien tuntemista menetelmistä voimavarojen vahvistamiseen ja osallisuuden lisäämiseen, jotka rakentaisivat vahvempaa itsetuntoa.

## 8.6 Opas diagnooseihin

Humakin opintovalmentajien keskustelussa nousi esille tarve saada enemmän tietoutta siitä, millaisia erilaisia diagnooseja on olemassa ja mitä ne merkitsevät käytännössä. Selkeän ”diagnoosi-tietopakettin” olemassaolo voisi toimia apuvälineenä opiskelijan kohtaamisessa. Opas voisi sisältää tiivistetysti tiedot erilaisista mielenterveyden diagnooseista sekä neuropsykiatrisista oireista, ja antaa työkaluja sekä apuvälineitä keskustelun aloittamiseen ja siihen, miten parhaiten tukea opiskelijaa. ESKOT Klubitiloilla on vankka tietous mielenterveyden- ja neuropsykiatrisista häiriöistä, mutta käytössä ei ole varsinaista opasta diagnoosien suhteen. Ehkä yhteistyössä olisi mahdollista kehittää sekä klubitiloille että Humakiin soveltuva diagnoosien tietovihkonen.

Vaikka diagnooseihin ei kannata lähteä liiaksi keskittymään, on opintovalmentajan kuitenkin oleellista tietää, mitkä asiat vaikuttavat opiskelijan oppimiskykyyn ja miksi hänellä on tiettyjä haasteita. Opiskelijalle itselleen haasteet ovat itsestään selviä, mutta hän ei välttämättä kysymättä sanoita niitä. On myöskin mahdollista, että opiskelijalla on esimerkiksi aikuisikään asti diagnosoimatta jäänyt luki- tai muu oppimiseen vaikuttava häiriö, jonka diagnosointiin opiskelija voidaan ohjata.

## 8.7 Vertaistuen ryhmä ja läksypajat

Vertaistuki on toipumisorientaation mukaan tärkeä tekijä, joka mahdollistaa monet osallisuuden muodot. (Nordling 2018) Vertaistuellisuutta voitaisiin lisätä Humakissa esimerkiksi vertaistuen ryhmien ja läksypajojen muodossa. ESKOT Klubitiloilla vertaistukea pidetään tehokkaana ja sitä käytetään paljon, sillä vertaistuen nähdään voivan olla joskus jopa tehokkaampaa kuin ammattilaiselta tulevan tuki. (Belt 2019) Humakissa vertaistuellisuutta on tällä hetkellä esimerkiksi Otetta opintoihin -kurssin sekä osaksi pro-valmennuksen ryhmissä, joissa opiskelijat jakavat yhteisesti opintoihin liittyviä asioita. Näiden lisäksi voitaisiin ottaa käyttöön samankaltaiset läksypajat, jotka klubitiloilla on koettu toimiviksi.

Humakissa voisi löytyä tarvetta vertaistuelliselle ryhmälle, jossa omista opinnoista ja mahdollisesti muistakin asioista voisi puhua yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. HUMAKO, eli Humakin opiskelijakunta, ja vapaaehtoiset opiskelijat voisivat koordinoita tällaisia ryhmiä Humakin kampuksilla. Ryhmien järjestämistä ja fasilitointia eli

mahdollistamista voitaisiin myös mahdollisuuksien mukaan opinnollistaa eli palkita työtä opintopisteillä ja sitä kautta varmistaa ryhmien olemassaolo. Ryhmät voisivat osaltaan rakentaa opiskeluympäristön yhteisöllisyyttä, joka sekkin vaikuttaa opiskelukykyyn.

## 9 LOPUKSI

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää laajemmin kehitettäessä korkeakouluissa tehtävää opintovalmennusta huomioiden ne opiskelijat, joiden opiskelukykyä heikentävät mielenterveydenhaasteet. Keskeisiä tuloksista nousevia asioita ovat tasavertaisen kohtaamisen ja vertaistuen saatavuuden tärkeys, keinojen löytäminen opiskelijan onnistuneeseen motivointiin sekä moniammatillisen yhteistyön tekeminen. Opinnäytetyöni antaa kehittämisideoita mielenterveyskuntoutusta tekevän järjestön ja korkeakoulun yhteistyöhön opiskelijoiden ohjaamisen kehittämisessä.

Opinnäytetyön tuloksien hyödyntäminen Humakin ja ESKOT Klubitalojen yhteistyössä voidaan käynnistää molempien tahojen opintovalmentajien yhteisellä keskustelulla, jota ollaan järjestämässä. Ensimmäisellä tapaamisella voidaan keskittyä yhteistyön aloittamiseen liittyviin asioihin ja molemminpuoliseen tiedon saantiin, josta edetään pohtimaan ja toteuttamaan konkreettisia yhteistyön muotoja. Tapaamisessa opinnäytetyön tuomat kehittämis ehdotukset voidaan läpikäydä ja päättää mitä ehdotuksista tullaan jatkossa hyödyntämään opintovalmennuksien kehittämisessä. Tutkimustyön tuloksia voidaan esitellä myös Humakin koulutuspäivillä ja opiskelijahyvinvoinnin ryhmässä. Opiskelijahyvinvointiryhmä voi hyötyä tutkimuksessa ilmi tulleista tiedoista erityisesti ennaltaehkäisyyn ja hyvinvointia lisäävien käytäntöjen kehittämisen tavoitteissaan.

Opinnäytetyölläni oli monta tutkimuskysymystä ja se keskittyi ehkä hieman liian moneen asiaan pyrkiessään löytämään sekä ESKOT että Humakin opintovalmennuksista toisiaan kehittäviä piirteitä. ESKOT opintovalmennukselle työni ei tarjoakaan yhtä paljon suosituksia kuin Humakin opintovalmennukselle, jonka kehittämisen tutkiminen tosin olikin työni päätavoite. Myös yhteistyön onnistumisen selvittäminen laajensi tutkimustani, mutta se oli kuitenkin työn tavoitteen kannalta liian olennainen jätettäväksi. Mikäli olisin keskittynyt tiukemmin opintovalmennuksien sisältöön, olisin

voinut ehkä päästä tiedon keräämisessä syvemmälle nyt melko pintapuoliseksi jäävän tarkastelun sijasta.

Useimmiten benchmarking toteutetaan siten, että organisaatio vierailee sen toimijan luona, johon haluaa omaa toimintaansa verrata. Tässä vertaiskehittämisessä itse organisaatio eli Humak ei vierailut ESKOT Klubitaloilla, mutta jatkokehittämiseen tällainen vierailu yhteisen keskustelun muodossa tulisi kuulua, jotta opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää. Kehittämisen kannalta paras ratkaisu olisi ehkä ollut toteuttaa ainakin muutaman molempien tahojen opintovalmentajan tapaaminen jo tutkimuksen aikana. Toisaalta tämä tutkimus tuo ilmi uusia opintovalmennukseen ja sen kehittämiseen liittyviä asioita sekä konkreettiset toimenpiteet, miten yhteydenpito pitäisi hoitaa, jotta kehittäminen onnistuu. Näiden tietojen pohjalta yhteistyön aloittaminen on nähdäkseni helpompaa.

Takaisin opintoihin -hanke voi hyödyntää opinnäytetyön tutkimustietoa pilottikorkeakoulujen kanssa tehtävässä yhteistyössä. Työni valottaa eri mahdollisuuksia, joilla ESKOT Klubitalot ja ammattikorkeakoulu voivat työskennellä yhdessä, ja mitkä tekijät yhteistyön onnistumiseen vaikuttavat. Toivon, että niin Humakin kuin ESKOT Klubitalojen puolelta kehittämiseen suhtaudutaan avoimesti ja yhteistyö voidaan käynnistää hyvän yhteisymmärryksen ja hengen vallitessa.

## LÄHTEET

- Autismiliitto. Esteettömyys asenteeksi. Viitattu 30.12.2019. [https://www.autismiliitto.fi/toimintaa\\_ja\\_tukea/esteettomyys](https://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/esteettomyys)
- Belt, Helka 2019. Vertaistuen merkitys opintojen tuessa -diasarja. Esitys opintojen tuen päivillä.
- Duunitori. Pomodoro-tekniikka – tomaateilla tehokkuutta ajanhallintaan Viitattu 20.2.2020. <https://duunitori.fi/tyoelama/pomodoro-tekniikka>
- ESKOT ry. Tietoa meistä. Viitattu 10.2.2020. <https://eskot.org/tietoa-meista/>
- ESOK. Esteetöntä opiskelua. ESOK-hanke. Viitattu 20.3.2020. <http://www.esok.fi/esok-hanke>
- Helsingin Klubitalo 2018. Opintojen tuki jäsenille -esite. Julkaisematon.
- Helsingin Klubitalo ja Itä-Helsingin Klubitalo 2019. Opintojen tuen esite.
- Hollo, Aino 2019. Opintovalmentajan työnkuva -diasarja. Esitys opintojen tuen päivillä.
- Humanistinen ammattikorkeakoulu. Esteettömyys opas: esteettömyys Humakissa. Viitattu 10.3.2020. <https://wiki.humak.fi/m/view-rendered-page.action?abstractPageId=2984025>
- Humanistinen ammattikorkeakoulu. Tietoa Humakista. Viitattu 19.4.2020. <https://www.humak.fi/humak/>
- Humanistinen ammattikorkeakoulu. Tuura – tukea urapolulle 2019. Viitattu 25.3.2020. <https://www.humak.fi/hankkeet/tuura-tukea-urapolulle/>
- Humanistinen ammattikorkeakoulu. Luovasti toimialojen rajapinnoilla. Viitattu 20.4.2020. <https://www.humak.fi/innovaatiopalvelut/humakin-hankkeet/>
- Toim. Hänninen, Esko 2016. Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitallot 20-vuotta Suomessa. Lönnberg Oy.
- Invalidiliitto. Saavutettavuus. Viitattu 20.3. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>
- Toim. Karila-Hietala, Rita & Walhbeck, Kristian & Heiskanen, Tarja & Stengård, Eija & Hannukkala, Marjo 2017. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Kettle, Vilma 2019. Opintovalmentajan rooli diasarjasta Opintojen tuen tilanne ja visio. Julkaisematon.
- Toim. Klemola, Ulla & Ikäheimo, Heini & Hämäläinen, Tytti 2020. OHO-opas. Opiskelykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin. Viitattu 10.2.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68304/OHO-opas-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koponen, Hannu 2006. Psykoedukaatio - arvokas lisä psykoosien hoitoon. Lääkäri-lehti. Viitattu 15.11.2019. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/psykoedukaatio-arvokas-lisa-psykoosien-hoitoon/>

Kujala, Johanna & Norrgrann, Ann-Marie & Heinonen, Laura & Roihuvuo, Johanna. Innolla opiskelukykyä 2013. Virikkeitä opiskeluyhteisöjen kehittämiseen. Viitattu 20.3.2020. <http://www.opiskelukyky.fi/wp-content/uploads/2014/06/kykytyo%CC%88kalu2013-netti-ID-3143.pdf>

Laine, Peppi 2020. Yhteisöllisestä osallisuudesta yksilöllisiin siirtymiin -yhteistutkimushanke on käynnistynyt. Blogi. Suomen Klubitalot. Viitattu 15.4.2020. <https://suomenklubitalot.fi/blogi/yhteisollisesta-osallisuudesta-yksilollisiin-siirtymiin-yhteistutkimushanke-on-kaynnistynyt/>

Toim. Lavikainen, Juha & Lahtinen, Eero & Lehtinen, Ville 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö. Viitattu 23.4.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1>

Lindroos, Heidi 2018. Itsemyötätunto arjen voimavarana. Nyyti ry. Viitattu 15.3.2020. <https://www.nyyti.fi/blogi/itsemyotatunto-arjen-voimavarana/>

Mielenterveyden keskusliitto 2019. Mielenterveysbarometri 2019. Viitattu 28.3.2020. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/mielenterveysbarometri2019/>

Nordling, Esa 2018. Toipumisorientaation perusteet. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.3.2020 <http://www.sosiaalikallega.fi/poske/tapahtumat/hankkeet/recovery/tapahtumat/041218-esa-nordling>

Nyyti ry. Opiskelukyky rakentuu monesta. Viitattu 10.2.2020. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/elama-itsesi-nakoiseksi/opiskelukyky-rakentuu-monesta/>

Nyyti ry. Takaisin opintoihin – hanke. Viitattu 10.2.2020. <https://www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/>

Nyyti ry. Yhdistys. Viitattu 10.2.2020. <https://www.nyyti.fi/yhdistys/>

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy

Opintojen tuen päivät -luennot 7-8.11. 2019. Nurmijärvi.

Opiskelukyky. Tietoa meistä. Viitattu 30.2.2020. <http://www.opiskelukyky.fi/tietoa/>

Papunet. Saavutettavuus. Miksi saavutettava? Viitattu 20.3. <https://papunet.net/saavutettavuus/miksi-saavutettava>

Peltonen, Susanna 2018. Uutinen. Mielenterveysongelmista kärsii yhä useampi opiskelija – lahjoitusraha auttaa pitkissä hoidoissa. Helsingin yliopisto. Viitattu 30.2.2020. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/mielenterveysongelmista-karsii-yha-useampi-opiskelija-lahjoitusraha-auttaa-pitkissa-hoidoissa>

Penttinen, Leena & Kosonen, Toni & Annala, Johanna & Mäkinen, Marita 2017. Ohjaus ja opintojen eteneminen. Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja. Opetus – ja kulttuuriministeriö. Viitattu 25.3.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80533/okm36.pdf>

Reinikainen, Rasmus 2020. Voimaa opiskeluun! Tietopaketti opiskelijoiden mielen-terveydestä. Otus. Viitattu 4.4.2020. [https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2018/11/Diak\\_Voimaa\\_opiskeluun\\_Tietopaketti\\_opiskelijoiden\\_mielenterveydesta\\_18s\\_A4\\_271118.pdf](https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2018/11/Diak_Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_opiskelijoiden_mielenterveydesta_18s_A4_271118.pdf)

- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Ryhmähaastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 16.2.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html)
- Sauristo, Hannele & Parikka, Elisa 2014. Benchmarking-menetelmä työyhteisön kehittämisessä. Metropolia. Blogi. Viitattu 13.3.2020. <https://blogit.metropolia.fi/uudistuva-sosiaalialan-osaaminen/2014/03/22/benchmarking-menetelma-tyoyhteison-kehittamisessa/>
- Seitamaa-Hakkarainen, Piritta 2014. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Sisällön analyysin keskeisiä piirteitä. Viitattu 20.4.2020. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>
- Suomalaisen kirjallisuuden seura. Äänitysohjeita haastattelua varten. Viitattu 16.2.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html)
- Suomen Klubitalot. Klubitalojen historia. Viitattu 20.2.2020. <https://suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/historia/>
- Suomen mielenterveys ry. Miten vähentää mielenterveysstigmaa? Viitattu 10.3.2020. <https://mieli.fi/fi/miten-v%C3%A4hent%C3%A4%C3%A4-mielenterveysstigmaa>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019. Opiskelijoiden mielenterveys. Viitattu 30.2.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- University of Eastern Finland. Benchmarking. Viitattu 16.2.2020. <https://www.uef.fi/benchmarking>
- Vates 2020. Fyysinen esteettömyys. <https://www.vates.fi/tietopaketti/tyoelaman-saavutettavuus/fyysinen-esteettomyys>
- Vuorela, Anna-Maija 2016. Opiskelumotivaatio – mitäs jos sen kadottaa? Blogi. Nyyti ry. Viitattu 30.3.2020. <https://www.nyyti.fi/blogi/opiskelumotivaatio-mitas-jos-sen-kadottaa/>
- YTHS. YTHS 2021. Viitattu 20.4.2020. <https://www.yths.fi/yths/yths-2021/>
- Kuvio 1. Mielenterveys. Mielenterveysseura Mieli ry. Viitattu 20.1.2019. [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Infografiikka/mielenterveyden\\_kaksi\\_olutuvuutta\\_2016.png](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Infografiikka/mielenterveyden_kaksi_olutuvuutta_2016.png)
- Kuvio 2. Opiskelukyky. Kyky. Viitattu 20.1.2019. <http://www.opiskelukyky.fi/>
- Kuvio 3. Toipumisorientaatio. Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry. Viitattu 20.1.2019. <https://recovery.fi/>
- Kuvio 4. Sykli. Mielenterveys, opiskelukyky, toipuminen. Anniina Tolonen.
- Kuvio 5. Opintovalmennuksen vaikutus opiskelukykyyneen ja motivaatioon. Anniina Tolonen.

## LIITTEET

### LIITE 1. ESKOT OPINTOVALMENTAJIEN HAASTATTELUKYSYMYKSET

Millainen on valmennettava kohderyhmä?

Miten valmennettavan kanssa lähdetään liikkeelle?

Miten mielenterveyden ongelmat vaikuttavat kohtaamisiin?

Millaisia menetelmiä olet valmentajana käyttänyt?

Mitä työkaluja valmennus antaa valmennettavalle?

Minkä koet olevan valmennuksessa tärkeintä?

Mikä edistäisi oppilaitosyhteistyötä? Mitä esimerkiksi Humakin pitäisi tehdä, jotta oppilaitosyhteistyö onnistuu?

Millainen on valmennettava kohderyhmä?

### LIITE 2. KEHITTÄMISSUOSITUKSET

## **Kehittämissuosituksset Humak opintovalmennus**

### **Yleiset huomiot**

Koska esteettömyysoppaassa korostetaan opiskelijan vastuuta keskustelun aloittamisesta opintovalmentajan kanssa, tulisi opintovalmennuksen ja esteettömyysoppaan tunnettavuus Humakin opiskelijoiden keskuudessa selvittää. Opintovalmennusta ja esteettömyysoppaan sisältöä voitaisiin esitellä aloittaville opiskelijoille, joiden tulisi tehdä kirjallinen tiivistelmä esteettömyysoppaan sisällöstä. Näin voitaisiin varmistaa, että kaikki opiskelijat ovat esteettömyysoppaaseen tutustuneet.

Humakin internetsivujen saavuttavuuteen voitaisiin kiinnittää huomiota ja varmistaa, että sivut ovat helppokäyttöiset. Tällä hetkellä sivuilta on vaikeaa löytää tietoa opintovalmennuksesta, eikä Humakin varsinaisilla sivuilla ole opintovalmentajien yhteystietoja.

## **Ohjauksen huomiot**

Opintovalmentajat voivat tutustua toipumisorientaatioon ja hyödyntää sitä omassa työotteessaan. Keskeisiä asioita ovat arvostava, mahdollisimman tasavertainen kohtaaminen ja henkilön omien ratkaisujen kunnioittaminen sekä hänen itsetuntonsa ja osallisuutensa tukeminen.

Opintovalmentajan tulee selvittää, millainen valmennettava on oppijana: millä tavoilla hän opiskelee, ja oppii, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja missä hän haluaisi kehittyä. Erilaisia opiskelutekniikoita ja lähestymistapojen hyödyntämistä voidaan lisätä esimerkiksi Otetta opintoihin -kurssilla. Kurssiin voidaan sisällyttää myös stressinhallinnan tekniikoita.

Voidaan arvioida, tulisiko opiskelijan tavoitteita seurata järjestelmällisemmin. Apuna voidaan käyttää osatavoitteiden asettamista ja opiskelijalle kohdistettua kyselylomaketta. Opintovalmentajat voivat vertailla asetettuja tavoitteita keskenään: millaisia tavoitteita kuntoutuvat opiskelijat pystyvät saavuttamaan?

Tarvittaessa opintovalmentajan tulee esittää opiskelijalle vaihtoehtoina sairasloman pitämistä tai opiskelujen tauottamista, jotta opintoaikaa säästyy. Opiskelijan mahdollisuuksiin kuntoutua tulee suhtautua optimistisesti.

## **Motivaatiotyökalu**

Voidaan käyttää apuvälineenä muiden kehittämää motivaatiotyökalua (esim. ProMot) tai kehittää kokonaan oma. Työkalua tai muunlaista ohjauksen apuvälinettä, esimerkiksi kysymyslistaa, voitaisiin kehittää toipumisorientaation ja tasavertaisen kohtaamisen sekä opintovalmentajien työssään hyviksi kokemien motivointikeinojen pohjalta. Molempien tahojen opintovalmentajat voisivat kehittää työkalun yhdessä ja yhteiseksi tai erikseen omaan käyttöönsä räätälöiden.

## **Tietopaketti diagnooseista**

Opas, joka sisältää tiivistetysti tiedot erilaisista mielenterveyden diagnooseista sekä neuropsykiatrisista oireista. Ohjevihkonen voitaisiin halutessa kehittää yhteistyössä ESKOT Klubitalojen kanssa molemmille soveltuvaksi. Tietopaketin voi toteuttaa myös Humakin opiskelija opinnäytetyönä.

Tiedon lisäksi diagnoosien oppaassa voi olla työkaluja keskustelun aloittamiseksi. Opintovalmentajan tulee tiedostaa, että opiskelija ei välttämättä halua kertoa opintuun vaikuttavista mielenterveydenhaasteistaan.

### **Vertaistuenryhmät ja läksypajat**

HUMAKO ja vapaaehtoiset opiskelijat voisivat koordinoida ryhmiä. Ryhmien järjestämisestä ja fasilitointia eli mahdollistamista voitaisiin myös mahdollisuuksien mukaan opinnollistaa.

### **Yhteistyön käynnistäminen ESKOT Klubitalojen kanssa**

ESKOT opintovalmentajien yhteystiedot tulee saada valtakunnallisesti käyttöön Humakissa ja vastaavasti Humakin opintovalmentajien yhteystiedot tiedottaa ESKOT opintovalmentajille. Humakin henkilöstön koulutuksiin tulee tuoda tietoisuus ESKOT Klubitaloista.

Yhteistyö ja opintovalmennuksien kehittäminen voidaan käynnistää opintovalmentajien yhteisellä tapaamisella, jossa opintovalmentajat tutustuvat ja aloittavat dialogin. Keskustelun ja tietojen vertailujen kautta voidaan myös ideoida uusia käytäntöjä. Tapaamisissa voidaan pohtia, miten opintovalmennukset voivat parhaiten täydentää toisiaan.

Opintovalmentajat voivat antaa ESKOT opintovalmentajille tiedot Humakissa mahdollisista erityisjärjestelyistä, toimintatavoista, opinnoissa auttamisen eri mahdollisuuksista sekä opintopoluista ja opintojen vaatimustasosta, ja siitä mitkä tavoitteet näiden mukaan tulisi missäkin vaiheessa olla suoritettuna.

### **Konkreettinen yhteistyö**

ESKOT opintovalmentajat voidaan kutsua opiskelijahyvinvointiryhmään ja pitämään opintovalmennuksesta tietoisukuja erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Vierailut voivat toteutua myös epämuodollisissa opiskelijoille suunnatuissa tapahtumissa ja esimerkiksi tuutoreiden kahvitilaisuudessa.

Humakin opiskelijat voisivat myös vieraila klubitaloilla kuulemassa toiminnasta esimerkiksi aiheeseen sopivan kurssin puitteissa. ESKOT Klubitaloja voidaan suositella opiskelijoille myös harjoittelupaikkoina.

## **Kehittämissuosituksset ESKOT opintovalmennus**

### **Yhteistyön käynnistäminen Humakin kanssa**

ESKOT opintovalmentajien yhteystiedot tulee saada valtakunnallisesti käyttöön Humakissa ja vastaavasti Humakin opintovalmentajien yhteystiedot tiedottaa ESKOT opintovalmentajille. ESKOT Klubitaloille tarvitaan myös tieto Humakin ammattikorkeakoulun verkostosta.

Yhteistyö ja opintovalmennuksien kehittäminen voidaan käynnistää opintovalmentajien yhteisellä tapaamisella, jossa opintovalmentajat tutustuvat ja aloittavat dialogin. Keskustelun ja tietojen vertailujen kautta voidaan myös ideoida uusia käytäntöjä. Tapaamisissa voidaan pohtia, miten opintovalmennukset voivat parhaiten täydentää toisiaan. ESKOT opintovalmentajat voivat tuoda näkemyksensä siihen, onko Humakin esteettömyysopas riittävä.

### **Konkreettinen yhteistyö**

Humak voi kutsua ESKOT opintovalmentajat opiskelijahyvinvointiryhmään ja pitää mään opintovalmennuksesta tietoisuutta erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Vierailut voivat toteutua myös epämuodollisissa opiskelijoille suunnatuissa tapahtumissa ja esimerkiksi tuutoreiden kahvitilaisuudessa.

Humakin opiskelijat voisivat myös vierailla klubitaloilla kuulemassa toiminnasta esimerkiksi aiheeseen sopivan kurssin puitteissa. ESKOT Klubitaloja voidaan suositella opiskelijoille myös harjoittelupaikkoina.

### **Motivaatiotyökalu**

Opintovalmennuksessa voidaan käyttää apuvälineenä muiden kehittämää motivaatiotyökalua (esim. ProMot) tai kehittää kokonaan oma. Työkalua tai muunlaista ohjauksen apuvälinettä, esimerkiksi kysymyslistaa, voitaisiin kehittää toipumisorientaation ja tasavertaisen kohtaamisen sekä opintovalmentajien työssään hyviksi kokemien motivointikeinojen pohjalta. Humakin ja ESKOT Klubitalojen opintovalmentajat voisivat kehittää työkalun yhdessä ja yhteiseksi tai erikseen omaan käyttöönsä räätälöiden.

**Tietopaketti diagnooseista**

Opintovalmentajien avuksi voidaan kehittää tietopaketti diagnooseista, joka sisältää tiivistetyt tiedot erilaisista mielenterveyden diagnooseista sekä neuropsykiatrisista oireista. Ohjevihkonen voitaisiin halutessa kehittää yhteistyössä Humakin opintovalmentajien kanssa molemmille soveltuvaksi.