

Tämä on rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Forss, J., Rantala-Nenonen, K. & Vahaluoto, S. (2022). HyMy-kylästä eväitä hyvään arkeen. *Kipupuomi*, 1, s. 6-7.

This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

**Please cite the original version:**

Forss, J., Rantala-Nenonen, K. & Vahaluoto, S. (2022). HyMy-kylästä eväitä hyvään arkeen. *Kipupuomi*, 1, pp. 6-7.

Jasu Forss  
Katriina Rantala-Nenonen  
Satu Vahaluoto  
*Kirjoittajat toimivat lehtoreina  
Metropolia Ammattikorkeakoulun  
hyvinvointialan tutkinnoissa.*

 Metropolia



# HyMy-kylästä eväitä hyvään arkeen

Suomen Kipu ry ja Metropolia Ammattikorkeakoulun HyMy-kylä toteuttivat yhteistyössä ohjattua ryhmätoimintaa kipupotilaille syksyllä 2021. Ryhmän tavoitteena oli tukea hyvää ja omannäköistä arkea, jakaa kokemuksia vertaisten kanssa ja kukaties oppia jotain uuttakin.

**METROPOLIAN OPISKELIJOIDEN** ohjaama Hyvän arjen eväät-ryhmä toteutettiin kuutena kertana syys-lokuussa Metropolian HyMy-kylässä Helsingissä. Ryhmä oli avoin kaikille kiinnostuneille ja siihen osallistuminen oli maksutonta. Metropolian HyMy-kylä - Hyvinvointia Myllypurosta - on monialainen oppimisympäristö, jossa tuotetaan hyvinvointi- ja terveystalvuuja. Opiskelijat harjoittelevat HyMy-kylässä ammatillisia taitoja ja ihmislähtöisessä asiakastilanteessa toimimista opettajien ohjauksessa.

Hyvän arjen eväät-ryhmää ohjasi sosiaalialan, toimintaterapian ja vanhustyön opiskelijoista koostuva moniammatillinen opiskelijaryhmä. Moniammatillisuus mahdollisti erilaisen osaamisen ja ymmärryksen hyödyntämisen ohjauksessa. Opiskelijoilla oli valmiuksia toimintaterapeutin ja sosiaaliseen ammatilliseen toimintaan. Lisäksi opiskelijaryhmässä oli ihmisen ikääntymiseen liittyvää osaamista. Opiskelijoita ohjasivat lehtori Jasu Forss toimintaterapian tutkinnosta, lehtori Katriina Rantala-Nenonen sosiaalialan tutkinnosta ja lehtori Satu Vahaluoto vanhustyön tutkinto-ohjel-

masta yhteistyössä tutkintojen muiden opettajien kanssa. Suomen Kipu ry:n ja Metropolian yhteistyöhön sisältyi myös luento opiskelijoille ja opettajille kivun kanssa elämisestä. Hankepäällikkö Heidi Krogell johdatteli monialaisen opiskelijaryhmän omalta osaltaan aiheen äärelle ennen toiminnan suunnittelua ja ryhmän käynnistymistä.

Ryhmässä käsiteltäviä teemoja suunniteltiin yhdessä ryhmän osallistujien kanssa ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Yhteinen suunnittelu ja toiveiden ja ideoiden jakaminen on tärkeää hyvän ilmapiirin ja yhteisen arkea tukevan prosessin luomiseksi. Toiminnan tavoitteena oli tukea osallistujien voimavaroja. Tämä toteutettiin erilaisia toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen (ks. esim. Karjalainen 2019). Ryhmäkerroilla keskusteltiin muun muassa arjen voimavaroista ja haasteista, pe-loistakin, sekä saatavilla olevista palveluista. Vertaisjakamisen lisäksi ryhmässä myös maalattiin, laulettiin, kuunneltiin musiikkia ja rentouduttiin. Opiskelijat huomioivat osallistujien toiveita ja järjestivät tapaamisiin sisältöä, joka elävöitti, rikastutti ja voimaannutti syksyn

”  
*Yhtä lailla kuin ryhmään osallistuneet olivat  
 vertaisia toisilleen, opiskelijoille mahdollistui  
 vertaisena toimiminen ja yhdessä oppiminen.*

edetessä. Jokainen tapaaminen alkoi vapaamuotoisella kahvitelulla ja kuulumisten vaihdolla.

### **Voimaa vertaisuudesta**

Hyvän arjen eväät -ryhmä tarjosi osallistujille mahdollisuuden ohjattuun vertaistukitoimintaan (ks. esim. Mikkonen 2018). Osallistujilla oli mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ryhmässä opiskelijoiden ohjauksessa. Opiskelijoiden ohjaamien toimintojen avulla mahdollistettiin asioiden tarkastelu monenlaisten näkökulmien kautta ja uudetkin kokemukset. Tämä organisoitu vertaistuki, jossa ohjaajina ja ryhmän toteutuksesta vastaavina olivat tulevat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, osallisti edellä kuvatuilla keinoin ryhmäläisiä jakamaan omaa kokemusmaailmaansa toisilleen, oivaltamaan ja oppimaan yhdessä. Työskentelytapa mahdollisti myös opiskelijoille harjoittelemisen aidoissa tilanteissa opettajien tuella. Yhtä lailla kuin ryhmään osallistuneet olivat vertaisia toisilleen, opiskelijoille mahdollistui vertaisena toimiminen ja yhdessä oppiminen. Ryhmätoteutuksessa hyödynnettiin opiskelijoiden vertaispalautetta. He toimivat aktiivisina ohjaajina sekä tarkkailijoina vuorotellen. Näin opiskelijoilla oli mahdollisuus myös havainnoida ryhmän toimintaa ja tunnistaa sieltä nousevia teemoja, joiden käsittelyä oli tarpeen jatkaa seuraavilla kerroilla.

### **Kokemuksia ryhmätoiminnasta**

Osallistujilta kerättiin palautetta ja kokemuksia ryhmän toiminnasta. Pääosin palaute oli kiittävää ja osallistajat kokivat saaneensa uusia näkökulmia omaan arkeensa. He myös antoivat arvokasta palautetta ja kehittämisi-

deoita ryhmätoiminnalle jatkossa. Tätä pidetään arvokkaana HyMy-kylän palveluita kehitettäessä ja palautetta tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa.

Opiskelijoille ryhmän ohjaaminen oli mielenkiintoinen oppimiskokemus. He kokivat palkitsevana ohjata ryhmää yhdessä muiden alojen opiskelijoiden kanssa ja perehtyä pitkäaikaisesta kivusta kärsivien arkeen. Opiskelijoiden ymmärrys monialaisesta yhteistyöstä syveni tämän yhteisen työskentelyn aikana ja he tunnistivat myös sellaisia taitoja, joista on hyötyä tulevaisuudessa työelämässä. ♦

### **KIRJALLISUUTTA JA LISÄTIETOA**

HyMy-kylä - Hyvinvointia Myllypurosta <https://www.metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut/hyvinvointi-ja-terveyskyla>

Karjalainen, A.-L. 2019 (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mikkonen, I. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.