

Janika Hokkanen

Lauri Siiriäinen

HYVINVOINTIAKATEMIA

Ryhmäharjoitusmenetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi opiskeluhuollossa

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Dataperustaisten hyvinvointipalveluiden kehittämisen koulutus
(ylempi amk)

Hyvinvoinnin edistämisen koulutus (ylempi amk)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi YAMK
Tekijä/Tekijät	Janika Hokkanen, Lauri Siiriäinen
Työn nimi	Hyvinvointiakatemia. Ryhmäharjoitusmenetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi opiskelijahuollossa
Toimeksiantaja	Etelä-Savon hyvinvointialue
Vuosi	2023
Sivut	78 sivua, liitteitä 34 sivua
Työn ohjaajat	Miia Heikkinen ja Riitta-Liisa Jukarainen

TIIVISTELMÄ

Tutkimusten mukaan nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet sekä alueellisesti Etelä-Savon alueella että valtakunnallisesti koko Suomessa. Kouluterveyskyselyiden mukaan yhä useampi nuori kokee hyvinvointinsa keskinkertaiseksi tai heikoksi. Kyselyiden mukaan myös yksinäisyys ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet huolestuttavasti. Huoli nuorten hyvinvoinnista ja mielenterveyden resursseja tukevien tahojen riittävydestä toisen asteen koulu- tuksissa on ollut otsikoissa viime vuosien aikana ja tarve uusien keinojen löytämiselle voidaan katsoa olevan ilmeinen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia teoreettisen taustoituksen avulla hyvinvoinnin lähteitä sekä kehittää ryhmän ohjauksellinen menetelmä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli kehittää ryhmämuotoinen, toiminnallinen ja ennalta ehkäisevä harjoitusmenetelmä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi toisen asteen opiskelijahuollossa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämiprojektina, jossa tutkittiin kirjallisuuden avulla kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja ryhmän ohjauksen elementtejä sekä kehitettiin hyvinvointia tukeva ryhmäharjoitusmenetelmä nimeltään Hyvinvointiakatemia. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ryhmänohjaajan opas, joka sisältää ohjeet ryhmän ohjaukseen. Oppaan tueksi on valmistettu lisäksi julisteet ryhmän markkinointia ja mainostamista varten. Menetelmän pohjana käytettiin Mieli ry:n kehittämää mallia, *mielenterveyden kättä*, joka on otettu laajasti käyttöön opiskelijahuollossa valtakunnallisesti.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Etelä-Savon hyvinvointialue. Tarkoituksena oli kehittää menetelmä, joka voidaan ottaa käyttöön Etelä-Savon ammat- tiopiston opiskelijahuollossa vuoden 2024 aikana ryhmämuotoisen tuen lisää- miseksi. Opinnäytetyön tuloksena syntyneen ohjaajan oppaan kehittämisessä oli lähtökohtana helppokäyttöisyys, monistettavuus ja mahdollisuus kehittää menetelmää sen käyttöön ottamisen jälkeen. Opinnäytetyömme aiheen valinta tukee terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ohjetta, jonka mukaan koko oppilai- tosyhteisöä tukeva ehkäisevä yhteisöllinen työ on opiskeluhuollon ensisijainen toteuttamismuoto.

Asiasanat: opiskelijahuolto, hyvinvointi, ryhmän ohjaus

Degree title	Master's of Social Services
Author (authors)	Janika Hokkanen & Lauri Siiriäinen
Thesis title	The Wellbeing Academy. Group exercise method for promoting well-being in student welfare.
Commissioned by	Etelä-Savon hyvinvointialue
Time	2023
Pages	78 pages, 34 pages of appendices
Supervisor	Miia Heikkinen & Riita-Liisa Jukarainen

ABSTRACT

According to studies, the mental health challenges faced by young people have increased in the South Savo and in Finland. School health surveys show, more and more young people feel that their well-being is sub-standard or poor. In addition, surveys shows that loneliness and anxiety have also increased alarmingly.

The purpose of the thesis is to use theoretical background to study the sources of well-being and ways to promote it for young people through group guidance. The aim is to develop a group-based, functional and preventive exercise method to promote comprehensive well-being in relation to the welfare in upper secondary students.

The thesis is implemented as a functional development project, in which the elements of comprehensive well-being and group guidance are studied with the aid of literature and group exercise method, which is called "the Wellbeing Academy" which is developed for this purpose and based on functional group meetings.

The meetings are divided into six group sessions, which comprise the most important elements of well-being through both theory and action. Based on the theoretical background, exercise, nutrition, sleep, social relationships and creativity are selected as the most important areas of well-being. The result of the thesis is a group leader's guide containing instructions for group guidance. In addition, posters have been created to complement the guide for marketing and advertising the group. The method was based on "The mental health hand" developed by Mieli Ry, which is widely adopted in student welfare nationwide.

The commissioning party for the thesis is the wellbeing services county of South Savo. The aim is to develop a method that can be introduced in the student welfare services for South Savo Vocational College during 2024 to increase group support. The starting point for the development of the supervisor's guide, which is created as a result of the thesis, is ease of use, replicability and the possibility to develop the method after its introduction. The choice of the topic of our thesis supports the guidelines of the National Institute for Health and Welfare, according to which preventive communal work that supports the entire educational institution community is the primary form of student welfare.

Keywords: Student welfare, wellbeing, group guidance

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	7
3	HYVINVOINTI.....	8
3.1	Mielenterveyden käsi.....	9
3.2	Nuorten hyvinvoinnin tila.....	11
4	RYHMÄN OHJAUS.....	13
4.1	Ennalta ehkäisevä työ.....	14
4.2	Osallisuus ja yhteisöllisyys	15
4.3	Positiivinen psykologia.....	15
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	16
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	17
6.1	Opinnäytetyön toteutustapa, tutkimusmenetelmä ja kehittämisprosessin vaiheet	18
6.2	Aiemman tutkimustiedon haku ja rajaukset	19
6.3	Uuden menetelmän ideointi	22
7	OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA TUOTTEISTAMINEN	24
7.1	Ohjaajan opas.....	25
7.2	Markkinointimateriaali	32
8	POHDINTA.....	33
8.1	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	33
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	35
	LÄHTEET.....	38

LIITTEET

Liite 1. Ryhmän ohjaajan opas

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Tiedonhaun taulukko

1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet sekä valtakunnallisesti että alueellisesti. Tätä väittämää tukevat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2023) kouluterveyskyselyt sekä Etelä-Savon alueellinen hyvinvointikertomus. THL:n kouluterveyskyselyiden mukaan esimerkiksi vuonna 2023 ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 18 %:lla oli riski sairastua syömishäiriöön (THL 2023) ja 19,4 %:lla oli kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. THL:n (2023) kyselyn mukaan itsensä yksinäiseksi tunsu kyseisessä ryhmässä 15,8 %.

Etelä-Savon alueellisen hyvinvointikertomuksen 2020–2021 ja Etelä-Savon hyvinvointisuunnitelman 2022–2023 (2022) mukaan Etelä-Savon alueiden nuorten ja nuorten aikuisten terveydentilan kokeminen on huonontunut kaikissa vertailumaakunnissa vuodesta 2019 vuoteen 2021. Hyvinvointikertomuksen mukaan kehitys on nähtävillä sekä ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla että lukio-opiskelijoilla ja trendi on samankaltainen koko maassa. Etelä-Savon ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten määrä, jotka kokevat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, on kertomuksen mukaan nousut 22,5 %:sta 25,2 %:iin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia teoreettisen taustoituksen avulla hyvinvoinnin lähteitä ja keinoja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ryhmän ohjauksen avulla. Tavoitteena on kehittää hyvinvointia tukeva ryhmäharjoitusmenetelmä, joka on räätälöity erityisesti toisen asteen opiskelijoille opiskeluhuollon tueksi. Menetelmämme pyrkii parantamaan opiskelijoiden elintapoja, minkä puolestaan voidaan katsoa parantavan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyömme aiheen valinta tukee myös terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2022a) ohjetta, jonka mukaan koko oppilaitosyhteisöä tukeva ehkäisevä yhteisöllinen työ on opiskeluhuollon ensisijainen toteuttamismuoto.

Opinnäytetyö tukee Etelä-Savon maakunnan hyvinvointisuunnitelman (2022) tavoitteita. Valtakunnallisessa ohjelmassa on otettu pääteemoiksi nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuuden vahvistaminen. Maakunnan hyvinvointi-

suunnitelman toinen painopiste puolestaan on investoida kestävään hyvinvointiin kehittämien asukkaiden hyvän elämän edellytyksiä Etelä-Savossa. (Etelä-Savon lasten ja nuorten... 2022–2023,1).

Olemme työskennelleet yhteensä 27 vuotta nuorten parissa, ja suurimman osan ajasta olemme toimineet huostaanotettujen lasten kanssa. Lisäksi olemme ohjanneet yhdessä kuuden vuoden ajan Aggression Replacement Training (ART) -ryhmäharjoituksia sijaishuoltolaitoksessa. ART-menetelmä on ryhmäharjoitusmenetelmä vihanhallinnan ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Nyt opiskelemme molemmat hyvinvoinnin edistämistä ja hyvinvointipalveluiden kehittämistä ja yhdistääksemme kokemuksemme sekä opintomme, tarkoituksemme on kehittää yhdessä hyvinvointia tukeva ryhmäharjoitusmenetelmä. Tärkeää käytännön näkökulmaa opinnäytetyöhön tuo Siiriäisen nykyinen työ Etelä-Savon hyvinvointialueen kuraattorina toisella asteella.

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Etelä-Savon hyvinvointialue eli Eloisa. Eloisa on yksi 21 hyvinvointialueesta Suomessa. Hyvinvointialueet ovat kunnista ja valtioista erillisiä julkisoikeudellisia yhteisöjä, joilla on alueillaan itsehallinto. Eloisan, kuten myös muiden hyvinvointialueiden, vastuulla on järjestää sosiaali- ja terveyspalvelut sekä pelastustoimi. Eloisan alue koostuu 12 kunnasta ja alueella asuu 133 000 ihmistä. (Etelä-Savon hyvinvointialue 2023).

Etelä-Savon hyvinvointialue tuottaa hyvinvointialueen psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä opiskeluterveydenhuollon palvelut. Käytännössä tämä tarkoittaa, että oppilailla ja opiskelijoilla on opiskeluhuollon kautta pääsy kuraattorin, terveydenhoitajan, psykologin ja lääkärin palveluiden piiriin. Palveluiden järjestämisestä ja tilakustannuksista vastaa hyvinvointialue. Koulutuksen järjestäjän sijaan osoittaa toimitilan. Tämä tarkoittaa, että opiskeluhuollon työntekijät työskentelevät oppilaitoksien tiloissa ja tekevät töitä yhdessä oppilaitoksen työntekijöiden kanssa. Kuitenkin opiskeluhuollon toimijoiden työnantaja on hyvinvointialue. Opiskeluhuollon tarkoituksena on muun muassa edistää opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja sen painopisteenä on ennakoiva toiminta. (Esedu 2018) Opiskeluhuollon vastualueet jakautuu seu-

raavasti: Kuraattori palvelut tarkoittavat ehkäisevää sosiaalipalvelua, jossa annetaan opiskelun ja vapaa-ajan tukea sekä ohjausta. Työtä tehdään niin opiskelijoiden kuin huoltajien kanssa. Opiskeluhuollon psykologi tekee erilaisia opimiseen liittyviä psykologisia tutkimuksia ja selvityksiä. Lisäksi psykologi tapaa ja ohjaa nuoria yksilöajoilla oppilaitoksissa sekä konsultoi muuta henkilökuntaa. Opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitaja tukee opiskelijan kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Terveydenhoitaja tapaa jokaisen opiskelijan terveystarkastuksessa. Lisäksi opiskeluhollossa työskentelee lääkäri, joka vastaa lääkärin työtehtävistä tehden tiivistä yhteistyötä muiden opiskeluhollossa toimijoiden kanssa. (Eloisa 2023.)

3 HYVINVOINTI

Hyvinvointia tutkivat useat eri tieteenalat: luonnontieteet, lääke- ja terveystieteet, yhteiskuntatieteet sekä humanistiset tieteet. Eri tieteenalat tutkivat hyvinvoinnin ilmiöiden osa-alueita erilaisista näkökulmista. Esimerkiksi psykologit ovat erikoistuneet muun muassa persoonallisuuden ja yksilön kokemusten analysointiin, sosiologit ovat kiinnostuneita onnellisuuden yhteiskunnallisista ehdoista ja taloustieteilijät puolestaan tutkivat onnellisuuden ja talouskasvun välisiä mekanismeja. Hyvinvointia tutkitaan sekä perustieteissä että hybriditieteissä, kuten talouspsykologiassa, käyttäytymistaloustieteissä ja taloussosiologiassa. (Saari 2011, 16–17.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL 2022b) määrittelee hyvinvoinnin elämänlaadun näkökulmasta. Elämänlaatu käsittää koetun yleisen elämänlaadun ja terveyden sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja elinolot. Samassa yhteydessä mainitaan kuitenkin, ettei elämänlaadulle ole yhtä teoriapohjaa tai vallitsevaa määritelmää siitä huolimatta, että elämänlaadututkimusta on tehty jo vuosikymmeniä. Tutkimusnäkökulmasta tai -perinteestä riippuu, millaista määritelmää käytetään. Pohjoismaiselle perinteelle on tyypillistä objektiivinen eli resursseihin perustuva näkökulma koettuun hyvinvointiin. Amerikkalaisille taas on tyypillistä subjektiivinen eli hyvinvoinnin kokemukseen perustuva lähestymistapa. (Vaarama ym. 2014, 20–23.)

Vaarama ym. (2014, 22) toteavat, että kokonaisvaltaiset elämänlaatuteoriat pyrkivät yhdistämään molempia näkökulmia ja sisällyttävät elämänlaatuun sellaisia tekijöitä, kuten koettu hyvinvointi ja terveys, psyykkinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, mielekäs tekeminen ja aineelliset elinolosuhteet sekä elinympäristön laatu. Toisaalta vaikka edellä mainittujen näkökulmien pohjalta nykytieteen voidaan katsoa ottavan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paremmin huomioon. Taimio ym. (2010, 49) kuitenkin esittävät, että hyvinvoinnin poliittinen ymmärrys Suomessa suuren laman jälkeen on kaventunut ja muuttunut tulo- ja kulu- tuskeskeiseksi mitattavaksi käsitteeksi.

Vaarama ym. (2014) osoittavat THL:n tutkimusten pohjalta hyvän koulutuksen, terveyden ja turvatun toimeentulon sekä työikäisillä turvatun työpaikan olevan Suomessa ratkaisevan tärkeitä ihmisten hyvän elämänlaadun elementtejä. Myös psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden merkitys on suuri. Tässä tutkimuksessa huomioitavaa on, että tutkimuskohteena ovat yli 18-vuotiaat Suomessa asuvat henkilöt.

Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen -tutkimushanke (PROMEQ ym. 2019) määrittelee hyvinvoinnin seuraavasti: ”Hyvinvointi määrittyy elämänlaatuna, joka koostuu koetusta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä ja hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista ja verkostoista, sekä hyvinvointia edistävästä elinympäristöstä, elinoloista ja palvelujen saatavuudesta”.

3.1 Mielen terveyden käsi

Opinnäytetyössä hyödynnämme Mieli ry:n julkiasemaa *Hyvinvoinnin käsi* -julistetta, joka on valtakunnallisesti käytössä lasten ja nuorten hyvinvointia tukevista palveluista (ks. kuva 1). Juliste on tehty keskustelun herättäjäksi ja muistuttamaan, miten arkisilla valinnoilla voi vaikuttaa mielen terveyteemme. Julisteessa hyvinvoinnin osa-alueita on kuvattu käden muodossa, jossa jokaisen sormen kohdalla on yksi osa-alue. Julisteessa on lisäksi kysymyksiä eri aiheista. Hyvinvoinnin osa-alueet on julisteessa jaettu seuraavasti: uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu sekä vapaa-aika ja luovuus. Näiden osa-alueiden lisäksi käden sisälle on kirjoitettu kaksi teemaa: arjen rytmi sekä arvot ja päivittäiset valinnat. (Mieli ry 2023.)



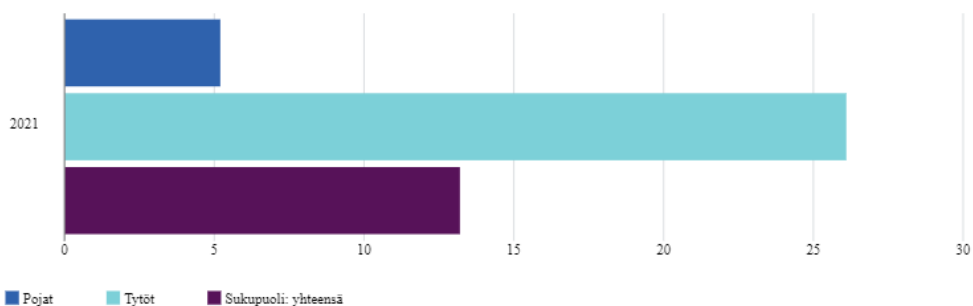
Kuva 1: Mielenterveyden käsi (Mieli ry 2023)

Koska Mieli ry:n (2023) Mielenterveyden käsi -julistte pitää sisällään kattavasti hyvinvoinnin osa-alueet ja se on jo entuudestaan käytössä useissa oppilaitoksissa, päätettiin sitä hyödyntää opinnäytetyön tuotoksen kehittämässä. Ryh-

mäharjoitusmenetelmän ryhmäkertoja lähdettiin rakentamaan julisteessa mainittujen osa-alueiden mukaan. Lisäksi julisteen kysymyksiä on hyödynnetty valmiissa tuotoksessa.

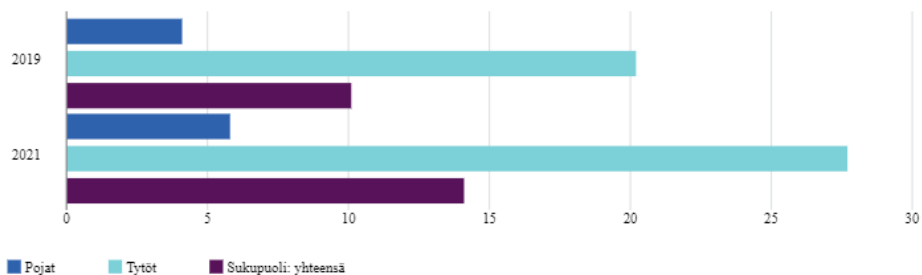
3.2 Nuorten hyvinvoinnin tila

Nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet sekä valtakunnallisesti että alueellisesti. Tätä väittämää tukevat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyt sekä Etelä-Savon alueellinen hyvinvointikertomus. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen kouluterveyskyselyiden (THL 2021a) mukaan esimerkiksi vuonna 2021 kyseisessä opiskelijaryhmässä 13,2 %:lla oli riski sairastua syömishäiriöön (ks. kuva 2). Kouluterveyskyselyn mukaan (THL 2021b) 14,1 %:lla oli kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta (ks. kuva 3). Tuleva menetelmämme pyrkii parantamaan opiskelijoiden elintapoja, jonka puolestaan voidaan katsoa parantavan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

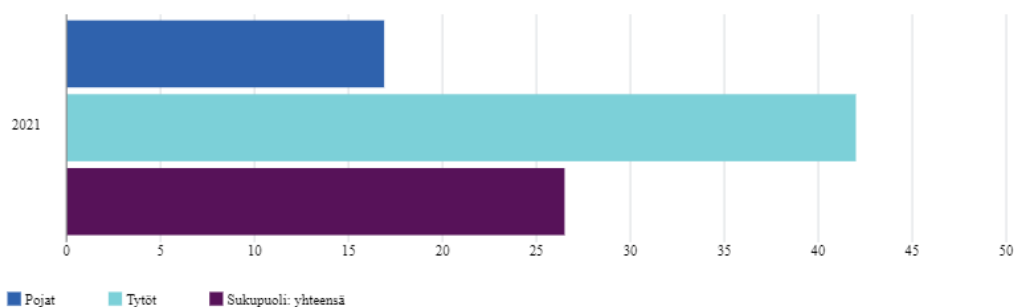


Kuva 2: Etelä-Savon hyvinvointialueen ammatillisen oppilaitoksien opiskelijoiden riski sairastua syömishäiriöihin (THL 2021a)

THL:n kyselyn (THL 2021c) mukaan sosiaalista ahdistuneisuutta oli kokenut 26,1 % opiskelijoista ja tytöistä 42 % (ks. kuva 4). Menetelmämme luominen ryhmämuotoiseksi ja menetelmään tulevien sosiaalisten taitojen harjoitukset pyrkivät vastaamaan tähän opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteeseen.



Kuva 3: Etelä-Savon hyvinvointialueen ammatillisen koulutuksen kohtalaisen tai vaikean ahdistuksen osuus (THL 2021b)



Kuva 4: Etelä-Savon hyvinvointialueen ammatillisen koulutuksen sosiaalisesti ahdistuneiden osuus (THL 2021c)

Koko maan tasolla kouluterveyskysely osoittaa, että hyvinvointia tukevalle yhteisölliselle työlle on suuri tarve. Kouluterveyskyselyn (THL 2021d) mukaan vuonna 2008 ammatillista oppilaitosta käyvistä tytöistä 25,4 % koki terveydentilansa keskimertaiseksi tai huonoksi. Vuonna 2021 vastaava luku oli 40,5 %. Myös ruokavaliossa on kouluterveyskyselyssä nähtävissä huolenaiheita. Vuonna 2010–2011 (THL 2021d) kouluruokaa ei syönyt ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista päivittäin 28,8 %. Vastaava luku oli vuonna 2021 37,2 %.

Myös kansallisella tasolla mitattuna kouluterveyskyselyn (THL 2021d) tuloksista nousee esille tarve yhteisölliseen työhön. Esimerkiksi koko maan ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi vuonna 2017 9,3 % ja vuonna 2021 16,9 %. Vastaavat luvut pelkästään tytöillä olivat vuonna 2017 26 % ja vuonna 2021 44,7 %.

4 RYHMÄN OHJAUS

Ohjaus on yhteistoimintaa, jolla edistetään ja tuetaan ohjattavan oppimis-, kasvu- ja ongelmanratkaisuprosesseja niin, että ohjattavan toimijuus vahvistuu. Hyvä ohjauksen ydin on rakentavassa ja kunnioittavassa kohtaamisessa sekä dialogisessa vuorovaikutuksessa. Ohjausta voi tarkastella sekä yksilö-, ryhmä-, että yhteisötason toimintana. (Vehviläinen 2014, 12, 75.) Opinnäytetyössä tarkastelemme ohjausta ryhmäohjauksen näkökulmasta.

Huolellisesti suunniteltu ja toteutettu ryhmämuotoinen ohjaus on parhaimmillaan voimaannuttava ja motivoiva menetelmä, jossa vertaiset itsessään toimivat ohjauksen voimavarana. Ryhmäohjauksessa keskeistä on ryhmäläisten omien kokemusten ja ajatusten jakaminen sekä vertaistuki. Vertaistuki ei kuitenkaan aina synny itsestään, vaan tarvitaan henkilö, jolla on kyky johtaa ryhmää kohti ryhmätoiminnan tavoitteita. (Ståhlberg 2019, 17.)

Opinnäytetyömme ryhmäharjoitusmenetelmässä käytämme termiä *pienryhmä*, joka on alakäsite sanalle *ryhmä*. Optimaalinen ryhmäkoko on hyvin ryhmäkohmainen ja riippuu työskentelyn tavoitteista, tavoista ja ohjaajien määrästä. Sellaisessa ryhmätoiminnassa, jossa pyritään kuuntelemaan kaikkia, jakamaan ajatuksia ja tekemään toiminnallisia harjoituksia, sopivan ryhmäkoon voidaan katsoa olevan neljästä kuuteen henkilöä. Pienryhmän luonteeseen kuuluu, että kaikki pääsevät aktiivisesti osallistumaan. (Ståhlberg 2019, 61.)

Repo-Kaarenon (2009, 57) mukaan ryhmässä oppimisella on monenlaisia hyötyjä. Opiskeluryhmät tuottavat usein jäsenilleen sosiokognitiivisia ristiriitoja, jotka voivat haastaa yksilöitä uuden oppimisessa. Lisäksi ryhmän yhteinen tavoite usein motivoi työskentelemään silloinkin, kun yksilön innostus meinaa hiipua, ja toisaalta emotionaalisuus voi tarjota kannustusta ja lohtua. Ryhmän kaksoistavoitteen teoria jakaa toiminnan kahteen rinnakkaiseen prosessiin: tehtävä- ja tunneprosessiin. Jokaisella ryhmällä on perustehtävä, joka osittain määräytyy ulkoapäin. Lisäksi ryhmällä on tunnetason prosessi, joka on yhteydessä ryhmän kiinteyteen. Kiinteydellä tarkoitetaan jäsenten kokemusta siitä, että he kuuluvat ryhmään.

Hyvän ryhmätapaamisen malli on tapa organisoida ryhmän toimintaa. Piekarin ja Repo- Kaarenon (2002) mallissa on seuraavat viisi vaihetta:

- ”1. Virittäytyminen: Osallistujat jakavat päällimmäiset kuulumiset ja liittyvät ryhmään.
2. Ryhmätapaamisen tavoitteiden asettaminen: Määritellään keskustellen tapaamisen sisällölliset ja vuorovaikutukselliset tavoitteet.
3. Yhteistoiminnallinen työskentely.
4. Työskentelyn arviointi ja reflektio: Sisällöllisten ja vuorovaikutteisten tavoitteiden arviointi.
5. Välityöskentelyn suunnittelu: Välitehtävät, työnjako ja seuraava tapaus.

4.1 Ennalta ehkäisevä työ

Oppilas ja opiskeluhuoltolain (1287/2013) 3. §:n mukaan opiskeluhuoltoa toteutetaan ensisijaisesti ennalta ehkäisevänä koko oppilaitosyhteisöä tukevana yhteisöllisenä opiskeluhuoltona. Pietilän (2019, 14) mukaan Suomessa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tarvitaan laajamittaista ennaltaehkäisevää työtä. Käytännössä se tarkoittaa, että ongelmat tunnistetaan riittävän varhain ja niihin puututaan ajoissa. Moniammatillinen yhteistyö ja tuore tutkimustieto ovat keskeisiä asioita, jotta ennakoiva työ kohdentuu oikein.

Ennalta ehkäisevän työn käsitteen voi liittää lähes kaikkeen sosiaalityöhön kuten hyvinvointiin, huolenpitoon, päihdetyöhön, lastensuojeluun ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Ennaltaehkäisevän työn tarkoitus on lisätä hyvinvointia ja säästää yhteiskunnalta rahaa. Ennalta ehkäisevä työ on hyvinvointia suojaavien rakenteiden synnyttämistä sekä ihmisten haavoittuvuuden vähentämistä järjestelmässä. (Pylkkänen & Viitanen 2013.)

Opinnäytetyön tuotoksena toteutettava ryhmäharjoitusmenetelmä pyrkii vastaamaan ennakoivan opiskeluhuollon tarpeisiin. Ryhmään pyritään ohjaamaan opiskelijoita, joiden haasteet eivät vielä päässeet kasvamaan liian suuriksi. Ryhmässä Mieli ry:n nimeämien mielen hyvinvoinnin perusasioiden harjoittelun avulla mielen hyvinvointi voi kohentua. (Mieli ry 2023.)

4.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallistava ympäristö on demokraattisen yhteiskunnan perusasioita. Toimiessaan ryhmässä ihminen ei vain opi tietoja ja taitoja, vaan osallistumisen kautta muuttuu myös ymmärrys omasta minästä. Ryhmäharjoituksessa usein on tarkoitus kehittää ymmärrystä omasta minuudesta. Minäkuva muokkautuu ryhmässä siitä, kuka on, ja erityisesti siitä, kuka on suhteessa toisiin. Ihmiselle muodostuu käsitys itsestään toimijana, jolla on oikeuksia ja velvollisuuksia, ja siitä, kuinka muut reagoivat osallistujan tunteisiin, mielipiteisiin tai tietoihin. (Kumpulainen ym. 2014, 23.)

Yhteisöllisyyttä kohtaa erilaisissa asiayhteyksissä. Esimerkiksi usein uutta asuinalueita suunnitellessa pyritään yhteisöllisyyteen, kouluissa pyritään kasvatukselliseen yhteisöllisyyteen ja työpaikoilla puhutaan yhteisöllisyydestä. Yhteisöllisyydessä puhutaan yleensä positiivisessa mielessä, mutta yhteisö voi myös olla suvaitsematon muita ryhmiä kohtaan tai autoritaarisesti johdettu, jolloin yksittäisellä ihmisellä ei ole välttämättä paljoakaan päätäntävaltaa. Ryhmäharjoitusmenetelmässä tulee huomioida se, että pyritään aitoon yhteisöllisyyteen, jolloin jokainen ryhmään osallistuva kokee olevansa osa yhteisöä ja jokainen saa kokemuksen osallisuudesta. (Raina 2012, 12–15.)

Raina (2012, 175) käy läpi teoksessaan Uusi yhteisöllisyys hyvän yhteisöllisen vuorovaikutuksen pohjan. Sen mukaan hyvä yhteisöllinen vuorovaikutus on tuen ja avun tarjoamista, myötätunnon osoittamista, rakentavaa palautetta, yhdessä tekemistä, yhteistä huumoria, hyvää keskustelua, kuulluksi tuleamista, luottamuksen osoittamista ja luotettavaksi osoittautumista. Ryhmäharjoituksen ohjaajan tulisi kohdata ryhmä näillä keinoin ja lisäksi opettaa sitä samalla ryhmään osallistujille. Ryhmän harjoitteita valitessa yhteisöllisyys on tärkeä valintaperuste.

4.3 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia yhdistyy kreikkalaisen Aristoteleen käsitykseen siitä, että ihminen voi tuntea voimaantuvansa silloin kun hän saa käyttää kykyjään ja vahvuuksiaan (Huta 2013, 207). Myönteisten tunteiden avulla ihmisten kyky ajatella, toimia, ponnistella, oppia ja muistaa vahvistuu sekä yleisen hyvinvoinnin ja terveyden voidaan katsoa lisääntyvän. Positiiviset tunnetilat parantavat

myös tarkkaavaisuutta. Näiden myönteisten rakennuspuiden avulla ihmiset hakeutuvat helpommin myös sosiaalisiin kontakteihin. (Conway ym. 2013, 21–22.)

Omien vahvuuksien tunnistaminen auttaa saavuttamaan miellyttävän, sitoutuneen ja merkityksellisen elämän ja vahvuuksia muokkaamalla niitä on mahdollista päästä käyttämään parhaalla mahdollisella tavalla (Kern ym. 2015, 262). Tähän ideologiaan perustuen ryhmäharjoitusmenetelmässä tarkoituksena on lähestyä hyvinvointia ratkaisukeskeisestä näkökulmasta ja keskittyä positiivisten asioiden, kuten olemassa olevien sekä toimivien taitojen ja tapojen vahvistamiseen.

Sekä positiivisessa pedagogiikassa että ratkaisukeskeisessä pedagogiikassa keskitytään asioihin, jotka tuottavat hyvää oloa pois sulkematta kuitenkaan haasteellisia ja negatiivisia tunteita herättäviä tilanteita. Haasteista ja ongelmista voidaan puhua, mutta niihin ei jäädä loputtomaksi aikaa kiinni, vaan edetään kohti ratkaisupuhetta ja positiivista näkökulmaa. (Hirvihuhta & Lito-vaara 2009, 97; Kumpulainen ym. 2014, 228–229.)

Säljön (2001, 10) mukaan oppiminen tapahtuu ihmisten välisen vuorovaikutuksen seurauksena. Positiivisessa pedagogiikassa huomioidaan sosiaalinen yhteisö, johon ihminen kuuluu sekä se, millä tavoin hän näissä ympäristöissä toimii (Kumpulainen & Renshaw 2007, 112). Vuorovaikutus ja sosiaalinen yhteisö on ryhmäharjoitusmenetelmässä käytettävä keino.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia teoreettisen taustoituksen avulla hyvinvoinnin lähteitä ja keinoja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ryhmän ohjauksen avulla. Tavoitteena on kehittää ryhmämuotoinen, toiminnallinen ja ennalta ehkäisevä harjoitusmenetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi toisen asteen opiskelijahuollossa. Menetelmä pyrkii parantamaan opiskelijoiden elintapoja, jonka puolestaan voidaan katsoa parantavan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyömme aiheen valinta tukee terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL

2022) ohjetta, jonka mukaan koko oppilaitosyhteisöä tukeva ehkäisevä yhteisöllinen työ on opiskeluhuollon ensisijainen toteuttamismuoto. Tavoitteena on, että opinnäytetyön tuotoksena kehitetty ryhmäharjoitusmenetelmä on ennalta ehkäisevä, ratkaisukeskeinen, toiminnallinen ja helposti käyttöön otettava työväline nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille.

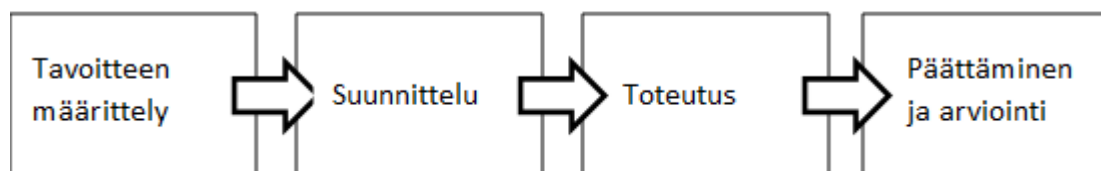
Työn tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millä tavoilla hyvinvointia voidaan tukea ryhmän ohjauksen avulla?
2. Mitä elementtejä ryhmäharjoitusmenetelmän kehittämisessä tulisi huomioida?

Tutkimuskysymysten avulla pyritään saamaan tietoa uuden menetelmän kehittämisen tueksi. Opinnäytetyön tuotoksessa hyödynnetään olemassa olevaa tietoa siitä, mitä ryhmän ohjauksessa tulee huomioida ja minkälaiseksi ryhmän struktuuri olisi hyvä rakentaa.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä, jossa olemassa olevia tutkimuksia ja teoriaa hyödyntämällä kehitettiin uusi ryhmän ohjauksen menetelmä nimeltä Hyvinvointiakatemia. Kehittämishanketta kuvataan projektityön lineaarisen mallin avulla (ks. kuva 5), jossa kehittämistyö alkaa tavoitteen määrittelystä ja etenee suunnittelun ja toteutuksen kautta projektin päättämiseen ja arviointiin.



Kuva 5: Projektityön lineaarinen malli (vrt. Pelin 1999, 77)

Opinnäytetyön vaiheita on kuvattu tarkemmin luvussa 6.1, jossa työn eri vaiheita kuvataan yksityiskohtaisemmin (ks. kuva 6). Lineaarinen malli selkeytti työn suunnittelua ja auttoi kokonais kuvan hahmottamisessa.

6.1 Opinnäytetyön toteutustapa, tutkimusmenetelmä ja kehittämisprosessin vaiheet

Opinnäytetyön kehittämisprosessi alkoi tiedonhankinnalla, jossa käytettiin valmiita materiaaleja ja dokumentteja. Prosessin alussa perehdyttiin kirjallisuuden avulla hyvinvointiin ja ryhmän ohjaukseen. Teoriataustoituksen avulla tutkittiin osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä perehdyttiin positiiviseen psykologiaan. Tätä tietoa hyödynnettiin myöhemmin ryhmän kehittämisessä.

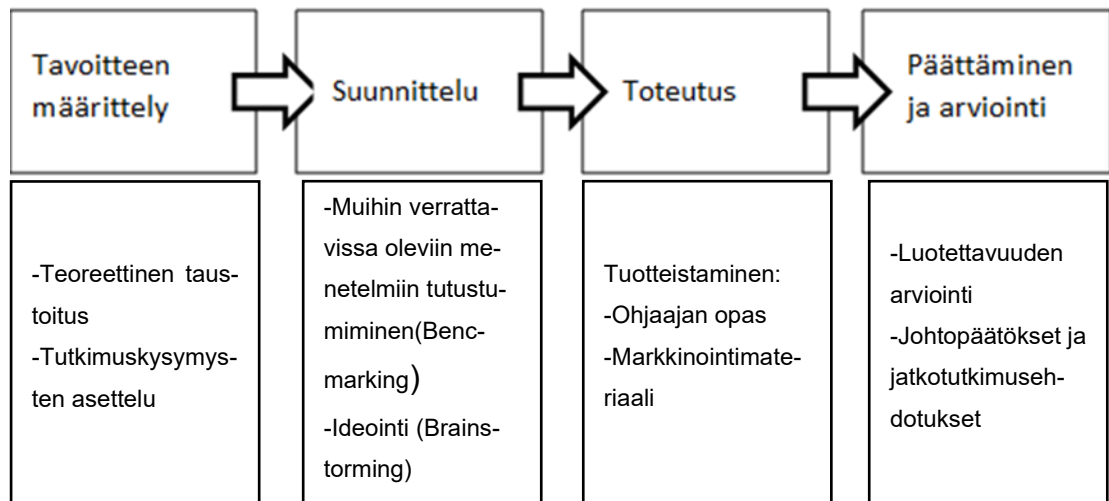
Suunnitteluvaiheessa selvitettiin, mitä muita verrattavissa olevia ryhmämuotoisia menetelmiä on olemassa. Tässä vaiheessa käytettiin benchmarking-menetelmää, jonka avulla kerättiin olemassa olevista ryhmämenetelmistä tietoa. Benchmarking-toiminnassa ei ollut tavoitteena kopioida vaan soveltaa toisilta opittuja asioita. Vuorisen (2013, 159, 160) mukaan Benchmarking tarkoittaa toimintaa, jossa selvitetään oma kehitystarve ja sen jälkeen perehdytään samantyyppisiin menetelmiin.

Muihin ryhmämuotoisiin menetelmiin tutustumisen jälkeen suunnittelua jatkettiin ideoimalla opinnäytetyön tuotoksena syntyvää uutta ryhmää. Suunnitteluvaiheessa käytiin läpi brainstorming-menetelmän avulla teoretiedon pohjalta nousseita ideoita ja valittiin elementit, joiden pohjalta lähdettiin rakentamaan varsinaista ryhmää. Ahosen ja Ilorannan (2021, 16) mukaan Brainstroming tarkoittaa menetelmää luovaan ideointiin, jossa ryhmäläiset kirjoittavat mahdollisimman paljon ideoita valitun haasteen ratkaisemiseksi. Tärkeää on, että kaikki ideat kirjoitetaan muistiin ja niitä on vähintään kymmenen per henkilö.

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryttiin toteutusvaiheeseen, jossa teoriataustoituksesta saatujen tietojen ja suunnitteluvaiheen ideoiden pohjalta tuotteistettiin ryhmä sellaiseksi, että se on helposti käyttöön otettavissa ja houkuttelee nuoria osallistumaan ryhmään. Tuotoksena laadittiin ohjaajan opas canva-soveluksen avulla sekä luotiin markkinointimateriaalia ryhmän mainostamista varten.

Prosessin viimeisessä vaiheessa keskityttiin tuotoksen tarkistukseen ja viimeistelyyn. Arvioitiin opinnäytetyöprosessin luotettavuutta ja eettisyyttä sekä

pohdittiin sitä, miten hyvin opinnäytetyö vastaa asettamiimme tutkimuskysymyksiin, ja siihen, minkälaisia jatkotutkimusehdotuksia työlle on olemassa. Kuvassa 6 on nähtävissä opinnäytetyöprossin vaiheet kuvattuna lineaarisen mallin avulla.



Kuva 6. Opinnäytetyön vaiheet lineaarisen mallin avulla (Vrt. Pelin 1999, 77)

Lineaarista mallia (Pelin 1999) voidaan pitää yksinkertaisena ja pelkistettynä mallina, jota voidaan helposti soveltaa. Opinnäytetyön kehittämisprosessi haluttiin pitää mahdollisimman selkeänä, koska aikataulu projektin valmiiksi saattamiseen oli rajallinen. Tähän työhön lineaarisen mallin hyödyntäminen sopi.

6.2 Aiemman tutkimustiedon haku ja rajaukset

Ihmisten hyvinvointiin liittyviä tai sitä sivuavia ryhmäharjoitusmenetelmiä on käytössä useampia. Benchmarking-tekniikalla suunnitteluvaiheessa saatiin tietoa ryhmän ohjaukseen liittyvistä hyvistä käytänteistä ja varmistus siitä, ettei täysin vastaavaa menetelmää ole kehitetty aikaisemmin.

Benchmarking-prosessiin päätettiin valita ryhmän ohjauksellisia menetelmiä, jotka ovat laajasti käytössä Suomessa ja vakiinnuttaneet asemansa työkentällä. Benchmarking-menetelmän avulla tarkasteltiin erityisesti ryhmän ohjauksen käytänteitä ja struktuuria. Tarkastelun kohteiksi valittiin seuraavat menetelmät: Suomen Art ry:n Aggression replacement training (ART), Mieli ry:n Löydä oma tarinasi, ADHD-liiton ryhmäohjaajan opas, Coronarian järjestämät

ja Kelan kustantamat OPI-kurssi sekä NUOTTI-valmennus. Kaikista menetelmistä oli hyvin tietoa saatavilla.

Benchmarkauksen jälkeen tehtiin yksinkertaistettu SWOT-analyysi huomioista ja tulokset kerättiin yksinkertaistettuun taulukkoon (ks. taulukko 1), joka mukaillee Hotasen ym. (2001, 34–39) mallia. Taulukko pisteytettiin 5-pisteisellä Likert-asteikolla, joka osoittaa eron huomioiden tärkeydessä. Asteikko määriteltiin seuraavasti: 1. ei lainkaan tärkeä, 2. vähän tärkeä, 3. kohtalaisen tärkeä, 4. tärkeä ja 5. erittäin tärkeä. Benchmarking-kohteista eli esikuvaorganisaatioista, selvitettiin, miten ryhmien prosessit toimivat.

Taulukko 1. Benchmarking-kirjauslomake havainnoista

Havaittu asia	Vahvuudet	Kehittämismahdollisuudet	Tärkeys 1-5
Työpari	Oikeusturva, reflektointi, oikeusturva	Lisää menetelmän laatua ja työntekijöiden viihtyvyyttä	4
Osallistujien määrä 6–10	Poissaolot ei haavoita ryhmää, parempi tuki	Ryhmän jatkuvuus, lisää menetelmän laatua	4
Yhteisöllinen sääntöjen luonti	Osallisuus, struktuurin luonti	Osallisuuden kautta motivaatio nousee.	4
Fiiliskierros ja lopetus	Osallisuus, struktuuri, jatkumo	Jatkumo, turvallisuus, uudet näkökulmat	3
Suljettu ryhmä	Luottamuksellisuus, Ryhmytyminen	Yksinäisyyden ehkäisy. Voimauttava vertaistuki	3
Kotitehtävä	Opitun asian vieminen arkeen	Tehokkaammin pysyviä muutoksia.	4
Ryhmämuotoisuus	Suurempi volyyymi, vertaistuki	Pystytään hoitamaan suurempaa asiakasryhmää	3

Mieli ry:n Löydä oma tarinasi -menetelmästä opittiin, että ryhmää ohjataan työpareittain ja osallistujien määrän olisi hyvä olla 6–10 henkilöä. Suomen mielenterveysseura (2016, 7) kuvailee, että ryhmää ohjataan kahden tahon välisenä yhteistyönä. Työparityöskentely mahdollistaa reflektoinnin ja toiminnan arvioinnin. Haastavissa tilanteissa työpari auttaa myös työsuojelullisissa asioissa.

Löydä oma tarinasi -menetelmää tutkimalla saatiin tietoa myös ryhmän koosta ja strukturista. Suomen Mielenterveysseuran (2016, 6–18) mukaan alle kymmen hengen ryhmä on haavoittuvainen mahdollisten poissaolojen ja keskeytysten näkökulmasta. Kuitenkin ryhmän on oltava riittävän pieni, jotta se palvelee asiakasta. Maksimissaan kymmenen hengen ryhmä mahdollistaa paremman tuen, ja asiakkaalle jää enemmän aikaa sekä tilaa käsitellä asiaansa. Ryhmästä tulee luoda ilmapiiriltään turvallinen, keskusteleva ja innostava. Myös ryhmän jäsenet tulee pyrkiä sitouttamaan vaitiolovelvollisuuteen ja luottamuksen ilmapiiriin. Sen luominen alkaa ensimmäisellä ryhmäkerralla, jolloin yhdessä ryhmän kanssa luodaan säännöt. Ryhmäkerta lopetetaan aina fiilikierrokseen. Toisto luo turvaa ja ryhmä päätetään aina rauhalliseen tunnelmaan. Lisäksi lopussa muistutetaan seuraavasta ryhmäkerrasta, jolloin jatkumo on selkeämpi.

ADHD –liitto ry:n Vertaisryhmätoiminnan oppaasta opittiin, että ryhmäharjoitusmenetelmä kannattaa pitää suljetussa eli ryhmään ei oteta uusia jäseniä kesken prosessin. Ryhmä on ennalta sovittu, jolloin ryhmästä muodostuu tiiviimpi ja ryhmäytymisen tavoite toteutuu paremmin. (Pajunen & Koivunen 2010, 6.)

Kelan kustantamat OPI-kurssit on suunniteltu rohkaisemaan uuteen ja vahvempaan arkeen. Kurssi on tarkoitettu 16–29-vuotiaille lukion ja toisen asteen opiskelijoille. OPI-kurssi on suunnattu masennuksesta ja ahdistuksesta kärsiville jatarvitsee lääkärin B-lausunnon. Kurssi kestää 11 kuukautta ja koostuu 20 kuntoutuspäivästä. (Coronaria 2023a.)

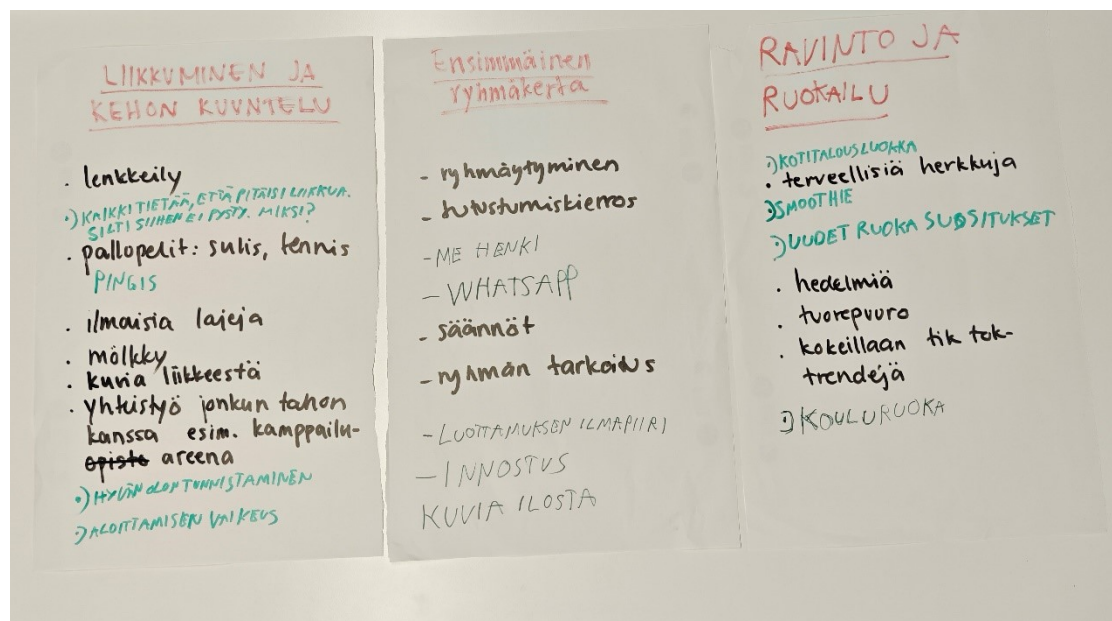
NUOTTI-valmennus on Kelan kustantama valmennus 16–29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea elämänhallintaan, opiskeluun ja työmahdollisuuksien kartoittamiseen. NUOTTI-valmennus on matalan kynnyksen maksuton palvelu, joten se vastaa osittain samaan palvelun tarpeeseen. Kuitenkin nuottilvalmennus on yksilötapaamiseen perustuva valmennus, ja sitä ei toteuteta ryhmämuotoisena. (Coronaria 2023b.)

Suomen ART ry:n Aggression replacement training (ART) -menetelmässä tärkeä osa-alue on harjoittelun vieminen nuorten arkeen. Glickin ja Gibbsin (2011, 19, 111–112) mukaan tärkeää on, että vaikka uuden käyttäytymisen

omaksuminen tapahtuu ohjatussa ryhmässä, pyritään opitut asiat viemään myös arkeen. Tapaamisissa annetaan kotitehtäviä, jotta opituista toimintatavoista ja malleista voidaan poisoppia oikeassa arjessa ja opitaan käyttämään uusia toimintamalleja. Motivaatiota vahvistetaan ilmaisella välipalalla sekä palkintotaululla.

6.3 Uuden menetelmän ideointi

Suunnitteluvaiheessa käytettiin brainstorm-menetelmää ryhmäkertojen sisältöjen ideoinnissa. Isoille papereille kirjoitettiin *Hyvinvoinnin käden* (ks. kuva 1) mukaiset aiheet: uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, liikkuminen ja kehon kuuntelu, vapaa-aika ja luovuus sekä ihmissuhteet ja tunteet. Lisäksi yhdelle paperille kirjoitettiin otsikko "Ensimmäinen ryhmäkerta" (ks. kuva 7). Kuvien avulla esittämme, mitä ideoita brainstorming-menetelmän avulla nousi esille ja mitkä ideat valittiin ryhmäkertojen sisällöksi.



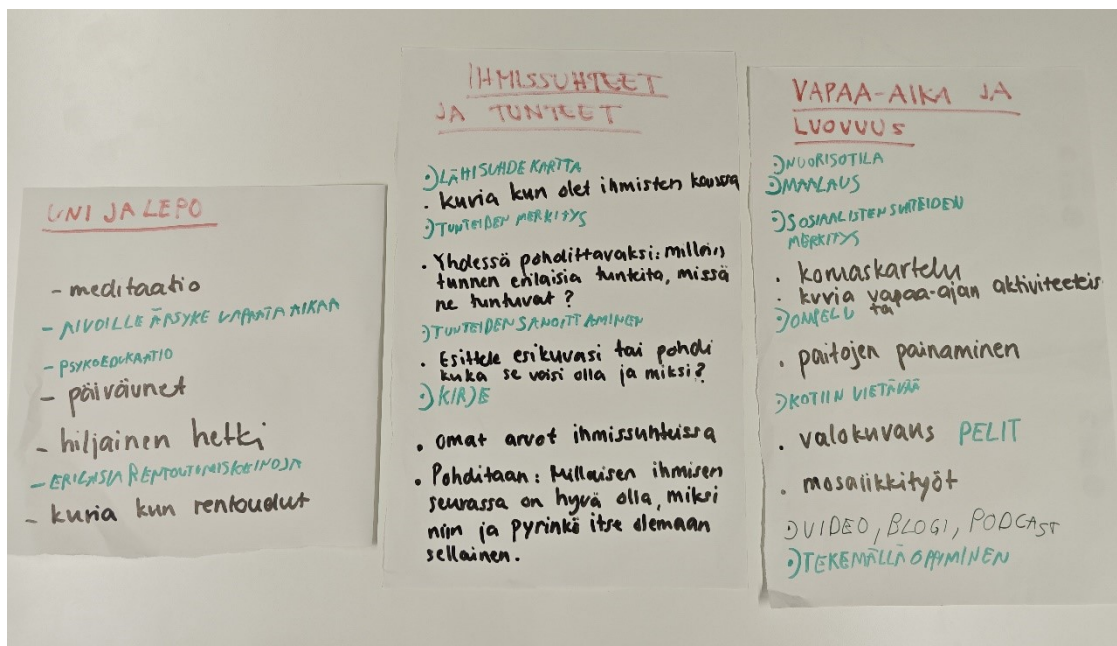
Kuva 7. Ensimmäinen ryhmäkerta, liikkuminen ja kehon kuuntelu sekä ravinto ja ruokailu

Ensimmäisen ryhmäkerran sisällöksi valittiin sääntöjen tekeminen ryhmälle, ryhmän tavoitteen ja tarkoituksen esitleminen sekä WhatsApp -ryhmän perustaminen. Ideoinnissa esille nousi myös luottamuksellisen ja innostavan tunnelman luominen, mikä haluttiin nostaa esille ryhmän ohjaajan oppaassa.

Liikkumisen ja kehon kuuntelun ideapaperilta valittiin seuraavat teemat: aloittamisen vaikeus, kysymys siitä, miksi ihmiset eivät pysty liikkumaan, vaikka

kaikki tietävät sen olevan hyvinvoinnin kannalta tärkeää ja hyvän olon tunnistaminen. Ryhmäkertaan halusimme lisäksi jonkin liikunnallisen aktiviteetin, mutta sitä emme lyöneet lukkoon tässä vaiheessa.

Ravinnon ja ruokailun ideapaperista ryhmän sisältöön valikoituivat terveelliset herkut ja kotitalousluokka. Herkkujen maistelun avulla esitellään nuorille vaihtoehtoisia herkuja ja välipaloja, joita he mahdollisesti voisivat ostaa tai valmistaa itselleen myös kotona. Tässä on hyvä huomioida herkkujen hinta ja valmistusmahdollisuudet. Mikäli ammattikoululla on käytössä kotitalousluokka, olisi se paras tähän tarkoitukseen. Yhdessä kokkaamalla ja esille laittamalla nuoret voivat saada kokemuksen siitä, ettei terveellisten herkkujen valmistaminen ole työlästä eikä vaikeaa. Tämä näkökulma on hyvä huomioida välipalojen valinnassa. Erilaisia ideoita välipaloista olemme kirjanneet ohjaajan op- paaseen.



Kuva 8. Uni ja lepo, ihmissuhteet ja tunteet sekä vapaa-aika luovuus

Uni ja lepo -ryhmäkertaa varten valittiin seuraavat teemat: meditaatio ja aivoille ärsykevapaata aikaa. Valintaan vaikutti se, että nykyään ärsykkeiden määrä on suurempi kuin koskaan ennen. Älylaitteet ja virikkeiden kirjo luo ihmisille jatkuvan kiireen tunteen, vaikka sellaista ei todellisuudessa olisi. Meditaatioharjoituksen avulla opetetaan nuorille, kuinka voi pysähtyä ja rentouttaa mieltä. Kun meditaatio tehdään harjoituksena, se ei jää vain puheen tasolle.

Meditaation lisäksi nuorille on hyvä opettaa, kuinka tärkeää on pitää taukoja töissä ja vapaa-ajalla sekä olla tekemättä mitään. Se ei ole automaatio.

Vapaa-aika ja luovuus -paperilta valittiin teemaksi nuorisotila. Jotta vapaa-ajalla uskallettaisiin kokeilla uusia asioita, uusien asioiden tekemisen konkreettinen harjoittelu on tärkeää. Näin ollen tämä ryhmäkerta pidetään koulun nuorisotilassa, jossa muutenkin voi viettää vapaa-aikaa. Luovaksi tekemiseksi ryhmäkerralle valittiin erilaisten pelien pelaaminen.

Ihmissuhteiden ja tunteiden ideapaperista nousi esille useita tärkeitä teemoja, kuten lähisuhdekartta. Se on hyvä menetelmä oppia omasta sosiaalisesta verkostostaan ja miettiä, mitkä siinä ovat kantavia tekijöitä ja onko siellä myös elämään negatiivisesti vaikuttavia asioita tai ihmisiä. Toiseksi teemaksi valittiin tunteiden sanoittaminen. Tunteiden tunnistaminen on tärkeä taito ihmisen mielen hyvinvoinnin ylläpidossa.

7 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA TUOTTEISTAMINEN

Opinnäytetyön varsinainen tuotos toteutettiin tuotteistamalla menetelmä selkeäksi kokonaisuudeksi ohjaajan oppaan muodossa. Ohjaajan oppaan lisäksi valmistettiin kolme visuaaliselta ilmeeltä toisistaan poikkeavaa julistetta, jota on mahdollista käyttää ryhmän markkinoinnissa. Tuomisen ym. (2015, 10, 15) mukaan tuotteistaminen on tuote- ja palvelukokonaisuuksien selkiyttämistä asiakkaan tarpeita ja odotuksia palveleviksi kokonaisuuksiksi sekä palvelun käyttötarkoituksen kirkastamista. Tuotteistamisen avulla palvelun arvo kiteytetään sen eri osia vakioimalla ja kuvaamalla. Onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että tuotteistamiselle luodaan yhdessä selkeä tavoite. Prosessin alussa on hyvä pohtia, mitä tuotteistamisella tarkoitetaan, mitä halutaan tuotteistaa ja miten palvelu pysyy riittävän elävän ja ketteränä.

Tuotteistamisen tavoitteena oli tehdä menetelmästä helposti käyttöön otettava, tasalaatuinen ja toistettavissa oleva. Tuotteistamisen avulla haluttiin tehdä materiaalia, joka houkuttelee sekä ammattilaisia että asiakkaita ryhmään ja tekee ryhmän ohjaamisesta helppoa. Tuotteistaminen aloitettiin menetelmän nimeämisellä ja ohjaajan oppaan rakentamisella. Visuaalisesta ilmeestä tehtiin Canva-sivuston avulla muutamia mallikappaleita, joista kysyttiin

mielipidettä nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, kuten Eloisan kehittäjäkuraattorilta, Eloisan kuntoutusohjaajalta ja Jyväskylän kaupungin vastaavalta työn valmentajalta. Ensimmäinen versio oli hyvin värikäs, ja palautteen pohjalta päädyttiinkin tekemään ohjaajan oppaasta hieman hillitympi visuaaliselta ilmeeltään.

7.1 Ohjaajan opas

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ohjaajan opas on rakennettu mahdollisimman selkeäksi kokonaisuudeksi helpottamaan ryhmän vetämistä kiireisen arjen keskellä. Kaksi ensimmäistä lukua, *“Lukijalle”* ja *“Kenelle ryhmä on tarkoitettu”*, kertovat, mistä Hyvinvointiakatemiassa on kysymys, kenelle se on tarkoitettu ja mihin ryhmä perustuu. Kolmannessa luvussa menetelmän ideologia on esitetty visuaalisesti selkeässä muodossa jaettuna neljään pääteemaan, jotka ovat nousseet esille myös opinnäytetyön teoreettisessa taustoituksessa (ks. kuva 10).

PERUSPERIAATTEET

Hyvinvointiakatemian peruseriaatteita ovat: yhteisöllisyys, toiminnallisuus, positivismi ja käytännöllisyys.



Kuva 9. Ohjaajan oppaan sivu 3: Peruseriaatteet

Oppaan neljännessä luvussa mallinnetaan ryhmäkertojen aiheita Mieli ry:n Mielenterveys käsi -julistetta (ks. kuva 1) peilaten. Alkuperäisessä julisteessa aiheet ovat yhtäläiset seuraavien osa-alueiden osalta: uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, vapaa-aika ja luovuus sekä liikkuminen ja kehon kuuntelu. Ryhmäkertojen aiheista on jätetty pois teema, "arvot ja päivittäiset valinnat", jonka tilalle on valittu ensimmäinen ryhmäkerta, "tutustuminen ja säännöt" (ks. kuva 11).

RYHMÄKERTOJEN AIHEET

Ryhmäkertojen aiheet on valittu Mieli Ry:n tekemän mielenterveyden käden pohjalta.



Kuva 10. Ohjaajan oppaan sivu 4: Ryhmäkertojen aiheet

Ryhmäkertojen aiheiden jälkeen lukijalle esitellään ryhmän toteutuksen perusasioita sekä ryhmän struktuuri yksinkertaistettuna yhdelle sivulle (ks. kuva 12). Ståhlbergin (2019, 53) mukaan kun lähdetään rakentamaan prosessinomaista pienryhmäohjausmallia, on tärkeää suunnitella huolellisesti ohjausprosessin kokonaisrakenne ja yksittäisten tapaamisten vaiheet. Hyvinvointiakatemiassa tapaamisten rakenne on muodostettu seuraavanlaiseksi: aloitus, psykoedukaatiivinen taustoitus, toiminnallisuus, opitun siirtäminen arkeen ja lopetus. Ryhmätapaamisen malli myötäilee Piekkarin ja Repo-Kaarennon (2002) hyvän ryhmätapaamisen mallia, joka on esitelty opinnäytetyön teoriataustoituksessa.

Ståhlbergin (2019, 59) mukaan ryhmän kesto ja kokoontumisen tahti riippuu ryhmän luonteesta, toteutuspaikasta, osallistujista, ryhmätoimintaan käytössä olevista resursseista ja tavoitteista. Ryhmytymisen ja intensiivisen tunnelman kannalta tapaamisten välin ei ole hyvä olla liian pitkä. Ihanteellisessa tilanteessa ryhmä tapaisi parin päivän tai vähintään viikon välein. Hyvinvointiaktemian aikatauluksi valittiin 1,5 tuntia kerran viikossa.

5

RYHMÄN TOTEUTUS JA STRUKTUURI

Tältä sivulta löydät ryhmän ryhmäohjitusmenetelmän perusasiat ja ryhmäkertojen struktuurin tiivistettynä yhdelle sivulle.

RYHMÄN KOKO: 6-10 henkilöä
TAPAAMISTEN MÄÄRÄ: 6 kertaa
KESTO: 1,5 tuntia kerran viikossa
OHJAAJAT : 1-2 (vastuuohjaaja + apuohjaaja)

RYHMÄKERTOJEN STRUKTUURI:

ALOITUS: Edellisen ryhmäkerran taltiointitehtävän läpikäyminen

PSYKOEDUKATIIVINEN TAUSTOITUS: Uuden asian opettaminen teoriassa

TOIMINNALLISUUS: Uuden asian vieminen käytäntöön

OPITUN SIIRTÄMINEN ARKEEN: Uuden taltiointitehtävän esitleminen

LOPETUS: Tägitaulu

Kuva 11. Ohjaajan oppaan sivu 5: Ryhmän toteutus ja struktuuri

Struktuurin esitlemisen jälkeen oppaaseen on kirjattu kaksi sivua yleisiä ohjeita ryhmän ohjaajalle. Nämä sivut pitävät sisällään ohjeita käytännön järjestelyistä, kuten ryhmän mainostamisesta, tilan valitsemisesta ja välipalan mer-

kityksestä. Lisäksi ohjaajan oppaaseen on kirjattu ohjeita turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomisesta, oppilaiden motivoinnista palkintotaulun avulla sekä ryhmän viestinnästä WhatsApp-sovelluksessa. Ohjeisiin on valittu oleelliseksi katsotut asiat sillä ajatuksella, että ohjeet on mahdollista lukea ja palauttaa mieleen myös kiireisen arjen keskellä.

Seuraaville ohjaajan oppaan kahdelletoista sivulle on eritelty jokaisen ryhmäkerran sisältö ja rakenne erikseen. Ståhlbergin (2019, 54) mukaan jokaiseen ryhmätapaamiseen kannattaa laatia runko ja miettiä etukäteen ainakin seuraavat asiat: kokonaistavoite ja keskeiset aiheet, kyseisen ryhmätapaamisen tavoite ja aiheet, käytettävät menetelmät ja harjoitteet sekä ajankäyttö. Hyvinvointiakatemian ohjaajan oppaassa jokaista ryhmäkertaa kohden on kaksi sivua, joista ensimmäiselle on kirjattu ryhmäkerran tavoite, valmistelu, rakenne ja psykoedukatiivisen taustoituksen sisältö. Taustoitus johdattelee ryhmäläiset aiheeseen ja siihen on kirjattuna kysymyksiä, joita Mieli ry:n mielenterveyden käsi -juliste (ks. kuva 1) pitää myös sisällään. Taustoituksen avulla ohjaaja herättää keskustelua ryhmäläisten välillä.

Ryhmäkerran toiselle sivulle on kirjattuna toiminnallisuus sekä arjen taltiointitehtävä. Tällä sivulla kuvataan ryhmäkerran toiminnallista osuutta sekä tehtävää, jonka avulla opittuja asioita pyritään viemään arkeen. Toiminnallisten osuuksien valinnassa lähtökohtana pidettiin yksinkertaisuutta, arkisuutta ja mielekkyyttä. Tekemisen haluttiin olevan sellaista, että sen järjestäminen on ilmaista tai halpaa sekä helposti toteutettavissa. Toisaalta toiminnallisuuden haluttiin tukevan nuorten arkea niin, että kokemus voisi mahdollisesti siirtyä käytäntöön myös ryhmän ulkopuolella ja edistää näin ollen yksilön hyvinvointia. Toiminnan lähtökohtana on ajatus, jota on pidetty myös yhteistoiminnallisuus -ideologian taustana: "Se, mitä oppilaat osaavat tehdä tänään yhdessä, he osaavat tehdä huomenna itse." (Hellström ym. 2015, 18–19).

Taitojen arkeen siirtymisen tukemiseksi ryhmäharjoitusmenetelmään haluttiin sisällyttää tehtävä, jonka ryhmäläiset suorittavat arkiympäristössään ryhmäkertojen välillä. Tehtävän haluttiin olevan sellainen, jonka tekeminen sujuisi ryhmäläisiltä mahdollisimman vaivattomasti, mutta pitäisi ajatukset hyvinvoinnin teemoissa sekä tukisi ryhmäläisten vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä.

Nämä lähtökohdat huomioiden tehtäväksi valittiin arjen hetkien taltioiminen kuvina ja kuvien lähettäminen WhatsApp –sovelluksessa muille ryhmäläisille. Ryhmätapaamisissa kuvia käytetään myös keskustelun tukena ja positiivisen tunnelman rakennuspalikkana.

Kuvassa 13. Ja 14. on esillä ohjaajan oppaan sivut ensimmäisestä ryhmäkerrasta. Kaikki ryhmäkertoja kuvaavat sivut on tehty visuaalisesti yhteneväisiksi, jotta lukijan on helppo hahmottaa sisältö ja ryhmäkertojen rakenne (ks. Kuva 13 & 14).

8

1. TAPAAMINEN

Aihe: Tutustuminen ja säännöt

<p>Ryhmäkerran tavoite:</p> <p>Ryhmäytyminen, tutustuminen toisiin nuoriin ja osallistuminen.</p>	<p>Psykoedukatiivinen taustoitus</p> <p>Ryhmälle esitellään mielenterveyden käsi ja perustellaan miksi mielenterveyden käden asiakokonaisuudet ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta.</p> <p>Voit jakaa materiaaleissa olevan mielenterveyden käsi -kyselyn.</p> <p>Kerro ryhmän kesto, aikataulu, kokoontumispaikat.</p>
<p>Valmistelu:</p> <p>Hankkikaa välipalatarpeet ja palkintotaulua varten juliste sekä tarrat tai kyniä.</p>	
<p>Ryhmäkerran rakenne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psykoedukatiivinen taustoitus: ryhmän esittely 2. Välipala 3. Toiminnallisuus: sääntöjen tekeminen ja tutustuminen 4. Arjen taltiointitehtävä: What's upp-ryhmän luominen 5. Tägit 	

Kuva 12. Ohjaajan oppaan sivu 8. Ensimmäinen tapaaminen



Kuva 13. Ohjaajan oppaan sivu 9. Ensimmäinen tapaaminen

Oppaan viimeiset sivut käsittelevät ryhmän sääntöjen luomista sekä viestintää Hyvinvointiakatemian aikana. Ryhmän viestintä perustuu WhatsApp –soveluksen käyttöön ja ohjeissa on otettu huomioon tietoturva-asiat. Oppaaseen on kirjattu valmiita viestejä, joita ohjaaja voi halutessaan käyttää viestinnässä ryhmän aikana. Viestintä on iso osa Hyvinvointiakatemiaa, sillä arjen taltiointitehtävät lähetetään kuvina ryhmäkertojen välillä muille ryhmäläisille. Mikäli ohjaaja ei motivoi ryhmäläisiä viestinnässä tai näytä esimerkkiä, on riskinä, että taltiointitehtävät jäävät tekemättä ja se vaikuttaa sekä ryhmämenetelmän vaikuttavuuteen että tapaamisten sisältöihin. Kokonaisuudessaan ohjaajan opas löytyy opinnäytetyön liitteistä (ks. Liite 1.)

7.2 Markkinointimateriaali

Ståhlbergin (2019, 55) mukaan markkinointiin kannattaa panostaa erityisesti silloin, jos oppilaitoksen ryhmän ohjaukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Ryhmää voi mainostaa esimerkiksi opinto-ohjauksen tunneilla ja Wilman avulla. Myös vanhemmille kannattaa tiedottaa alkavista pienryhmäprosesseista. Mainostamisessa olisi hyvä miettiä, mitkä ovat niitä houkuttimia ja vetovoimatekijöitä, jotka saavat opiskelijan ilmoittautumaan mukaan sekä mikä hyöty osallistumisesta on.

Hyvinvointiakatemian mainostamiseksi menetelmään tehtiin kolme erilaista julistetta (ks. liite 1). Julisteiden tekstit ovat yhtäläiset, mutta visuaalinen ilme vaihtelee (ks. Kuva 15). Ohjaajat voivat hyödyntää julisteita markkinoinnissa. Ohjaajan oppaaseen on kirjattu ohjeet, milloin mainostaminen kannattaa aloittaa.



Kuva 14. Juliste

Julisteiden ideoinnissa lähdettiin liikkeelle pohtimalla, mitkä asiat kiinnittävät nuorten huomion koulun käytävillä. Julisteisiin valittiin kirkkaita värejä tekemällä niistä kuitenkin liian lapsenomaisia. Julisteiden tekstin haluttiin herättävän lähinnä mielenkiinto ja tiedon määrä pidettiin niukkana. Julisteiden ohella markkinointia on hyvä toteuttaa myös sosiaalisessa mediassa ja suullisesti.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin ryhmämuotoinen, toiminnallisen ja ennaltaehkäisevän harjoitusmenetelmän kehittäminen hyvinvoinnin edistämiseksi toisen asteen opiskelijahuollossa. Opinnäytetyötä toteutettiin sillä ajatuksella, että se otetaan käyttöön Eloisalla opiskelijahuollossa. Opinnäytetyönä tehty suunnittelutyö ja tuotoksena toteutettu materiaali mahdollistavat menetelmän käyttöönoton ja näin ollen ensimmäinen ryhmä on sovittu jo keväälle 2024.

8.1 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi asetettiin: millä tavoilla hyvinvointia voidaan tukea ryhmän ohjauksen avulla ja mitä elementtejä ryhmäharjoitusmenetelmän kehittämisessä tulisi huomioida. Teoreettisen taustoituksen avulla saatiin laajasti tutkimustietoa hyvinvoinnista ja voidaankin todeta, että opinnäytetyönä toteutettu ryhmä pitää sisällään hyvinvoinnin elementit: uni, ravinto, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen ja liikunta, joita pidetään hyvinvointitieteen mukaan keskeisimpinä osa-alueina.

Sekä teoriaan perehtymisen että benchmarking -menetelmän avulla toteutetun vastaavien menetelmien kartoittamisen avulla tutkittiin toimivien ryhmien sisältöjä sekä rakenteita ja saatiin tietoa, mitä elementtejä ryhmämuotoisessa ohjauksessa tulisi huomioida. Tuloksissa nousi esille selkeä struktuuri, kunnioitettava kohtaaminen, dialoginen vuorovaikutus ja positiivinen ilmapiiri. Verrattavissa olevissa menetelmissä pidettiin tärkeänä myös sitoutumista ryhmään ja sääntöjen luomista. Näitä elementtejä hyödynnettiin opinnäytetyön tuotoksena toteutetussa ohjaajan oppaassa.

Toisen asteen opiskeluhoollon työmenetelmissä ei ole olemassa kansallista mallia ryhmäharjoitusmenetelmän järjestämiseksi. Myöskään Etelä-Savon hyvinvointialueella ei ole vastaavaa toimintamallia tai menetelmää. Tarve on olemassa edelleen tutkimusprosessin loppuvaiheessa. Mieli Ry:n hyvinvoinnikäsi (ks. kuva 1) osoittautui selkeäksi teoriataustaksi ryhmäharjoitusmenetelmän kehittämisen pohjana ja ryhmänohjauksen oppaasta tuli tavoitellun kaltainen.

Keskeiset johtopäätökset:

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli: Millä tavoilla hyvinvointia voidaan tukea ryhmän ohjauksen avulla? Hyvinvointia voidaan tukea sosiaalisen vuorovaikutuksen ja vertaistuen, kokemuksellisen toiminnan, tiedon jakamisen sekä selkeään struktuurin perustuvien ryhmätapaamisten avulla. Ryhmätapaamisissa opittujen asioiden siirtymisen arkeen voidaan katsoa olevan myös merkittävässä asemassa. Hyvinvointiakatemiassa on hyödynnetty edellä mainittuja elementtejä.

Toinen tutkimuskysymys oli: Mitä elementtejä Ryhmäharjoitusmenetelmän kehittämässä tulisi huomioida? Ryhmäharjoitusmenetelmän kehittämässä tulisi kiinnittää huomiota selkeään struktuuriin, ryhmän kokoon ja tapaamisten keston, ryhmäläisten vuorovaikutuksen tukemiseen, avoimeen ja positiiviseen ilmapiiriin, ryhmän sääntöjen tekemiseen sekä toiminnallisuuden ja teorian yhdistämiseen.

Menetelmänä Hyvinvointiakatemia on yksinkertainen ja selkeä malli, jota voi kehittää muokkaamalla ryhmää esimerkiksi etäohjaukseen sopivaksi. Ryhmän vetämistä helpottavia tai monipuolistavia materiaaleja on mahdollista jatkokehittää esimerkiksi video- tai audiomuotoon. Mikäli psykoedukatiivisen taustoituksen teoriaosuus olisi videon muodossa, ryhmän vetäminen ei vaatisi ohjaajalta niin paljon valmistelua. Vuorovaikutuksen tueksi jatkokehitysideana voisi olla hyvinvointiin liittyvien keskustelukorttien kehittäminen.

Mielenkiintoisimpana jatkotutkimusehdotuksena voidaan kuitenkin pitää menetelmän vaikuttavuuden tutkimista: minkälaisena ryhmään osallistuneet opiskelijat kokevat ryhmän, miten ammattilaiset kehittäisivät ryhmää ja kokevatko osallistujat hyvinvointinsa lisääntyneet Hyvinvointiakatemian myötä.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusprosessi pyrittiin toteuttamaan tieteen sääntöjen ja käytäntöjen mukaan luotettavuus huomioiden. Salosen (2013, 23–24) mukaan eettisesti ja luotettavasti toteutetussa työssä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja kunnioitetaan muiden työtä merkiten lähteet huolellisesti. Teksti on tieteellistä ja opinnäytetyön julkaisu on avoin sekä tietoja käsitellään asiaan kuuluvalla huolellisuudella. Opinnäytetyö prosessissa tulee dokumentoida riittävän hyvin työskentelyn vaiheet niin, että opinnäytetyön etenemisen logiikkaa voidaan seurata. Opinnäytetyössä on huomioitu edellä mainitut eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät teemat ja pyritty noudattamaan niitä mahdollisimman huolellisesti.

Laadullisen tutkimuksen voidaan sanoa olevan Vilkan (2021, 196) mukaan luotettava, kun tutkimuksen tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole olemassa yhtä yksittäistä perinnettä, joten laadullisessa tutkimuksessa löytyy erilaisia käsityksiä, jotka koskevat laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Vilkan (2021, 196–197) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on viime kädessä tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena on tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tämä asia on huomioitu läpi opinnäytetyö prosessin, eikä pelkästään johtopäätöksissä.

Kanasen (2015, 337–338) mukaan tutkimus on aina altis virheille ja virheet voi johtua tutkijan toiminnasta, mutta myös aineistosta. Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelulla pyritään vähentämään virheitä. Luotettavuutta arvioidaan koko tutkimusprosessin ajan, jolloin riskit virheiden tekoon vähenevät. Tässä opinnäytetyössä tutkimusprosessin teoriapohjan tai käytännön toteutustavan valintaa ei ohjannut toimeksiantaja, vaan teoriataustoitukseen valittiin tutkimusprosessia tukevia teorioita, jotka soveltuvat yleistulkintaan ja työn tavoitteisiin.

Totuudellisen arvioinnin lähtökohtana on riittävän tarkka dokumentaatio, josta näkee prosessin etenemisen kulun. (Kananen 2015. 353.) Opinnäytetyössä kuvataan toteutusta ja kehittämistyötä lineaarisen prosessin avulla, jonka avulla työn etenemistä on mahdollista seurata. Tutkimuksen tiedonkeruu ja tiedon käsittely pohjautuu teoria taustoitukseen olemassa olevan tiedon pohjalta. Näin ollen luotettavuuden arviointi ei tarvitse pohtia uuden tiedon näkökulmasta.

Kanasen (2015, 355) mukaan arvioidessa aineistoa, pitää huomioida aineiston saturaatio. Saturaation saavuttaminen riippuu tutkimusongelman asettelusta. Tässä työssä tutkimus pohjautuu teoriataustoitukseen, joten saturaation arviointi on haastavaa. Kehittämistyöhön liittyvää teoriataustaa oli saatavilla runsaasti. Tietoa haettiin kirjallisuudesta, vastaavista menetelmistä sekä hyödyntämällä omaa aikaisempaa osaamista ideoinnissa. Eri menetelmien avulla saatiin paljon tietoa, jonka pohjalta kehitettiin uusi menetelmä. Jos teoriatietoa olisi haettu laajemmin myös ulkomailta, olisi tietoa luonnollisesti saatu kattavammin.

Vilkan (2021) mukaan tutkimusprosessin tulee edetä yleistettävyyttä silmällä pitäen. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä tutkimuksen lähtökohtiin, kuten normatiivisiin ohjeisiin ja kannanottoihin. Tässä työssä lähtökohtana olivat opiskeluhoitolain sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen vaatimukset ja ohjeet yhteisöllisestä työstä opiskeluhoitolain. Tähän peilaten tutkimuksen lopputulos vastaa sen lähtökohtiin.

Tutkimusetiikka eli hyvä tieteellinen käytäntö on huomioitu suunnitteluvaiheesta alkaen. Tutkimuslupa haettiin Etelä-Savon hyvinvointialueelta ja se hyväksyttiin 16.8. (ks. liite 2) Etelä-Savon hyvinvointialueen sosiaali- ja integraatiojohtaja Marika Huupposen toimesta. Tutkimus käsittelee opiskeluhoitoa, mutta tutkimuksessa ei käytetä lainkaan opiskelijoiden henkilötietoja. Tutkimuksella ei myöskään oteta varsinaisesti kantaa.

Benchmarkingin ja brainstormingin luotettavuutta heikentää tutkijan toimiminen aineistonkeruun välineenä. Toisaalta kun kerätään tietoa brainstorm -menetelmän avulla, paperille tai lomakkeelle, se näyttäytyy kaikille samanlaisena

eikä tulkinnan varaa juurikaan ole. Kanasen (2015, 340) mukaan näissä aiheistonkeruun menetelmissä luotettavuuteen ei vaikuta haastateltavan muistin rajallisuus tai riski tulkita haastatteluja väärin.

LÄHTEET

- Ahonen, M. & Iloranta, R. 2021. Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen. Helsinki: Uudenmaan liitto. E-kirja. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/502561/sun-3amk-palvelumuotoiluopas.pdf> [viitattu 17.10.2023].
- Glick, B. & Gibbs, J. 2016. ART ryhmäharjoitusmenetelmä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille. Suomen ART ry. Helsinki: Oy Nord Print Ab.
- Conway, A.M., Tugade M.M., Catalino L.I. & Fredrickson B. L. 2013. The broaden- and- build theory of positive emotions: form, function, and mechanism. United Kingdom: Oxford university press
- Coronaria. 2023a. OPI-kurssi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.coronaria.fi/kelan-kuntoutukset-ja-valmennukset/opi-kurssi/>. [viitattu: 26.6.2023].
- Coronaria 2023b. NUOTTI-valmennus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.coronaria.fi/kelan-kuntoutukset-ja-valmennukset/nuotti-valmennus/?gclid=Cj0KCQjw7uSkBhDGARIsAMCZN-JtMTz7Cr2cUVw9EyiBmY7MDbsABWWcU3ijPYYGS8cY5R0OSA32No3EaAvYgEALw_wcB [viitattu 17.10.2023].
- Eloisa. 2023. Opiskeluhoolto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/palvelut/opiskeluhoolto/> [viitattu 4.11.2023]
- Esedu. 2018. Esedun opiskeluhooltosuunnitelma 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://esedu.fi/wp-content/uploads/2021/11/Opiskeluhooltosuunnitelma_2018_-paivitetty.pdf [viitattu 7.8.2023].
- Etelä-Savon hyvinvointialue. 2023. Eteläsavonha.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/> [viitattu 23.5.2023].
- Etelä-Savon hyvinvointisuunnitelman 2022–2023. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.essote.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/06/etela-savon_alueellinen_hyvinvointikertomus_2020-2021_ja_hyvinvointisuunnitelma-2022.pdf. [viitattu 18.4.2023].

Etelä-Savon lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma ja toimintaohjelma vuosille 2022–2023. 2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: [file:///C:/Users/OMIS-TAJA/Downloads/Liite%20Kv%20Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointisuunnitelman%20painopisteet%20ja%20toimenpiteet%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/OMIS-TAJA/Downloads/Liite%20Kv%20Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointisuunnitelman%20painopisteet%20ja%20toimenpiteet%20(3).pdf). [viitattu: 16.10.2023].

Haapala, A., Puolakka., K. & Rannisto, T. 2015. Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi. E-kirja. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. Saatavissa: <https://oa.finlit.fi> [viitattu 17.4.2023].

Hellström, M., Johnson, P., Leppilampi, A. & Sahlberg, P. 2015. Yhdessä oppiminen. Yhteistoiminnallisuuden käytäntö ja periaatteet. Helsinki: Into.

Hirvihulta, H. & Litovaara, A. 2009. Ratkaisun taito. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huta, V. 2013. Eudaimonia. Teoksessa: David, S.A., Boniwell I. & Ayers, A.C. (toim.) The Oxford handbook of happiness. United Kingdom: Oxford university,

Hotanen, J., Laine, R. & Pietiläinen, S. 2001. Benchmarking-opas. Opi hyviltä esikuvilta. Helsinki: Otavamedia.

Kela. 2023. Mielenterveyttä ja opiskelukykyä tukeva OPI-kurssi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kela.fi/opi-kurssi>. [viitattu 20.4.2023].

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. & White, M. A. 2015. A multidimensional approach to measuring well-being in students Application of the PERMA framework: The journal of positive psychology.

Kumpulainen, K., Korfors, L., Lipponen, L., Tissari, V., Hilppö, J & Rajala, A. 2010. Oppimisen sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. Helsinki: Yliopistopaino.

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kumpulainen, K., & Renshaw, P. 2007. Culture and Learning. A special theme issue. International Journal of Educational Research.

Mieli ry. 2023. Mielenterveyden käsi -julistet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/> [viitattu 23.5.2023].

Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opetushallitus. 2022. Määräykset ja ohjeet. Opiskeluhuollon keskeiset periaatteet ja tavoitteet sekä opiskeluhoitosuunnitelman laatiminen ammatillisessa koulutuksessa. OPH-4609-2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/opiskeluhuollon-keskeiset-periaatteet-ja-tavoitteet-seka>. [Viitattu 18.4.2023].

Opetushallitus. 2018. Määräykset ja ohjeet. Opiskeluhuollon keskeiset periaatteet ja tavoitteet sekä opiskeluhoitosuunnitelman laatiminen ammatillisessa koulutuksessa. OPH-4609-2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/opiskeluhuollon-keskeiset-periaatteet-ja-tavoitteet-seka>. [Viitattu 18.4.2023].

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/201. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. [Viitattu 17.10.2023].

Pajunen, A.-E. & Koivunen, M. 2010. Käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. Vertaisryhmätoiminnan opas. ADHD-liitto ry.

Pelin, R. 1999. Projektihallinnan käsikirja. Espoo: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Piekkari, U. & Repo-Kaarento, S. 2022. Yhteistoiminnallinen oppiminen yliopistossa. Helsinki: WSOY.

Pietilä, A-M. 2019. Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. Kuopio: University of eastern Finland. E-kirja. Saatavissa: urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3108-5 [Viitattu 11.5.2023].

PROMEQ ym. 2019. Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://studentuef.sharepoint.com/sites/www-documents/Jaetut%20asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Fwww%2Ddocuments%2FJaetut%20asiakirjat%2FPROMEQ%5FTyokalupakki%2Epdf&parent=%2Fsites%2Fwww%2Ddocuments%2FJaetut%20asiakirjat&p=true&ga=1> [Viitattu: 16.10.2023].

Pykkänen, S. & Viitanen R. 2013. Ehkäisevä työ pedagogisesti. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/03/Humak-ehkaiseva-tyo-pedagogisesti.pdf> [Viitattu 11.5.2023].

Raina, L. 2012. Uusi yhteisöllisyys. Tampere: Juvanes Print.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Rättö, H-K. 2009. Hyvinvointi ja hyvinvoinnin mittaamisen kehittäminen. Helsinki: Multiprint Oy.

Saari, J. 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön. Opas opiskelijoille, opettajilla TKI-henkilöstölle. Turku: Suomen yliopistopaino.

Sitra, 2017. Dialogiin valmistautuminen ja oman työkalupakin kokoaminen. <https://www.sitra.fi/caset/dialogiin-valmistautuminen-ja-oman-tyokalupakin-koaminen/>. [Viitattu: 28.7.2023].

Suomen Mielenterveysseura. 2016. Löydä oma tarinasi, vertaistukiryhmät nuorille aikuisille. Helsinki: Grano Oy.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Suomen ART ry. ART on käyttäytymisen taidetta. Saatavissa: www.suomenart.com. [Viitattu 28.9.2023].

Säljö, R. 2001. Oppimiskäytännöt. Sosiokulttuurinen näkökulma. Porvoo: WSOY.

Taimio, H. 2010. Hyvinvointivaltion suunta – nousu vai lasku? Helsinki: Tammerprint Oy: Työväen sivistysliitto.

THL 2021a. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Etelä-Savon hyvinvointialueen ammatillisen koulutuksen riski syömishäiriölle. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601292&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=602049&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219# [viitattu: 30.4.2023].

THL 2021b. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Etelä-Savon hyvinvointialueen ammatillisen koulutuksen kohtalaisen tai vaikean ahdistuksen osuus. WWW-sivu. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601292&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200408&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219.# [viitattu 10.5.2023].

THL 2021c. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Etelä-Savon hyvinvointialueen ammatillisen koulutuksen sosiaalisesti ahdistuneiden osuus. WWW-sivu. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601292&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=602193&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219# [viitattu 10.5.2023].

THL 2021d. Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2006-2021. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktkkoulu3/ktk9/summary_trendi?oppilaitos_0=235776&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199700# [viitattu 15.7.2023].

THL 2022a. Opiskeluhoito. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.10.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoito> [Viitattu 16.10.2023].

THL 2022b. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [Viitattu: 16.10.2023].

THL 2023. Kouluterveyskysely. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.8.2023. Saatavissa: <https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lasten-januortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>. [Viitattu 16.10.2023].

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopäivä Oy.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtinen, M. Valtanen, J. Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Aalto-yliopiston julkaisusarja. Saatavissa: <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/16523/isbn9789526062181.pdf> [Viitattu 4.9.2023].

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A (toim.). 2014. Suomalaisten hyvinvointi. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Vilka, H. 2021. Tutki ja Kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuorinen T. 2013. Strategiakirja – 20 työkalua. Helsinki. Alma Talent Oy.

Ryhmän ohjaajan opas



SISÄLLYSLUETTELO

1	Lukijalle	14	Neljäs tapaaminen
2	Kenelle ryhmä on tarkoitettu?	16	Viides tapaaminen
3	Perusperiaatteet	18	Kuudes tapaaminen
4	Ryhmäkertojen aiheet	20	Ryhmän säännöt
5	Ryhmän toteutus ja strukturi	21	Viestintä
6	Ryhmänohjaajan ohjeet	22	Valmiita viestejä
8	Ensimmäinen tapaaminen	25	Valmiit mainoskuvat
10	Toinen tapaaminen	26	Lähteet
12	Kolmas tapaaminen		

LUKIJALLE

Hyvinvointiakatemia on hyvinvointia tukeva opiskeluhoollon ryhmäharjoitusmenetelmä 16-29-vuotiaille nuorille. Nuorten ja nuorten aikuisten terveydentilan kokeminen on huonontunut Terveyden ja Hyvinvoinnilaitoksen kouluterveyskyselyiden (THL 2021) mukaan vuodesta 2019 vuoteen 2021. Hyvinvointiakatemia pyrkii parantamaan opiskelijoiden elintapoja, jonka puolestaan voidaan katsoa parantavan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvointiakatemia on helppo työkalu, joka vastaa terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, 2022) ohjetta, jonka mukaan koko oppilaitosyhteisöä tukeva ehkäisevä yhteisöllinen työ on opiskeluhoollon ensisijainen toteuttamismuoto.

Hyvinvointiakatemia perustuu Mieli ry:n mielenterveyden käsi -malliin ja ryhmäkertojen teemat ovat Mielenterveyden käden pohjalta laadittu.

Työelämä on usein kiireinen ja siksi uudet menetelmät voi jäädä käyttämättä.

Hyvinvointiakatemia on helposti käyttöön otettava menetelmä, jossa valmistelevan työn määrä on pyritty minimoimaan.

Materiaaleista löytyy valmiit pohjat esimerkiksi ryhmän markkinointiin sekä yhteydenpito viesteihin. Lisäksi tässä ohjaajanoppaassa ryhmäkerrat on suunniteltu hyvin valmiiksi.

Hyviä hetkiä Hyvinvointiakatemian parissa!



**HYVINVOINTIAKATEMIA
ON RYHMÄMUOTOINEN,
ENNAKOIVA,
HELPPOKÄYTTÖINEN JA
TOIMINNALLINEN
MENETelmä NUORTEN
HYVINVOINNIN
TUKEMISEKSI JA
LISÄÄMISEKSI.**

KENELLE RYHMÄ ON TARKOITETTU?

Hyvinvointiakatemia -ryhmäharjoitusmenetelmä on ennaltaehkäisevä ja toiminnallinen malli hyvinvoinnin lisäämiseksi, jota voi käyttää nuorten kanssa riippumatta siitä, minkälaisia haasteita nuorilla elämässään on. Hyvinvointiakatemia ehkäisee yksinäisyyttä ja auttaa löytämään arkeen hyvinvointia tukevia menetelmiä, mutta on tarkoitettu myös nuorille, jotka kokevat arkensa jo ennestään mielekkäänä, jolloin menetelmä toimii ennaltaehkäisevänä keinona hyvinvoinnin ja mielenterveyden tueksi. Toiminnallisuus, vuorovaikutteisuus ja ryhmän pieni koko mahdollistavat ryhmäläisten tutustumisen toisiinsa ja osallistujat voivat löytää elämäänsä uusia merkittäviä ihmissuhteita. Puhelimella otettaviin valokuviin perustuvat arjen taltiointitehtävät vievät menetelmän nuorten arkeen ja toistot mahdollistavat uusien oppien siirtymisen arkeen.



PERUSPERIAATTEET

Hyvinvointiakatemian peruseriaatteita ovat: yhteisöllisyys, toiminnallisuus, positiivisuus ja käytännöllisyys.

1

YHTEISÖLLISYYS

Luodaan luottamuksellinen ja tavoitteita tukeva ryhmä. Tavataan kuusi kertaa kasvokkain ja pidetään yhteyttä ryhmäkertojen välillä.

2

TOIMINNALLISUUS

Opitaan yhdessä tekemisen kautta ja viedään opittuja asioita arkeen arjen taltiointitehtävien avulla.

3

POSITIIVISUUS

Kiinnitetään huomio siihen, mitä haluamme lisätä, ei siihen missä teemme virheitä. Autetaan huomaamaan arjen pienet teot, jotka tukevat hyvinvointiamme ja kannustetaan arkea tukeviin valintoihin.

4

KÄYTÄNNÖLLISYYS

Ohjataan ryhmä valmiiden materiaalien pohjalta. Selkeä runko, yksinkertaiset toimintaperiaatteet, valmiit ryhmäviestit ja markkinointimateriaali tekevät hyvinvointiakatemiasta helposti käyttöönotettavan menetelmän.

RYHMÄKERTOJEN AIHEET

Ryhmäkertojen aiheet on valittu Mieli Ry:n tekemän mielenterveyden käden pohjalta.



RYHMÄN TOTEUTUS JA STRUKTUURI

Tältä sivulta löydät ryhmän ryhmäharjoitusmenetelmän perusasiat ja ryhmäkertojen struktuurin tiivistettynä yhdelle sivulle.

RYHMÄN KOKO: 6-10 henkilöä
TAPAAMISTEN MÄÄRÄ: 6 kertaa
KESTO: 1,5 tuntia kerran viikossa
OHJAAJAT : 1-2 (vastuuohjaaja + apuohjaaja)

RYHMÄKERTOJEN STRUKTUURI:

ALOITUS: Edellisen ryhmäkerran taltiointitehtävän läpikäyminen

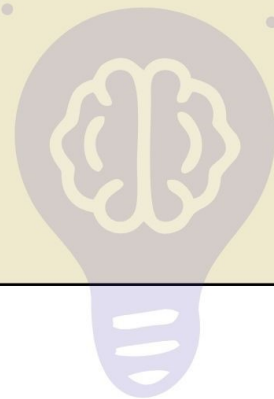
PSYKOEDUKATIIVINEN TAUSTOITUS: Uuden asian opettaminen teoriassa

TOIMINNALLISUUS: Uuden asian vieminen käytäntöön

OPITUN SIIRTÄMINEN ARKEEN: Uuden taltiointitehtävän esitleminen

LOPETUS: Tägitaulu

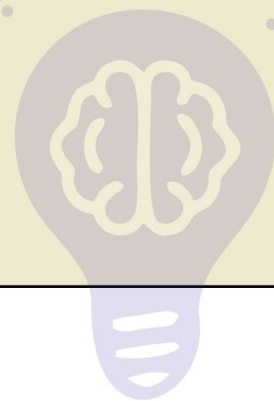
RYHMÄNOHJAAJAN OHJEET



Ohjeet ryhmän suunnitteluun ja järjestämiseen.

- Aloita mainostamaan ryhmää kaksi kuukautta ennen ryhmän aloitusta. Tulosta valmiit mainokset liitteistä ja laita niitä esille. Kerro ryhmästä muulle henkilökunnalle ja pyydä heitä ohjaamaan opiskelijoita hakemaan ryhmään. Mikäli ryhmään on tulossa yli 10 henkeä, haastattele ryhmän jäsenet ja valitse osallistujat ryhmädynamiikka sekä avuntarve huomioiden. Varmista, että osallistujat tietävät, millainen ryhmä on kyseessä.
- Sopivan tilan valinnassa ota huomioon tunnelma ja tarvittavat välineet. Jokaisella ryhmäkerralla tarvitaan näyttö, josta katsotaan arjen taltiointitehtävän kuvat jokaisen ryhmäkerran alussa. Kirjoitustaulu helpottaa uuden asian opettamista. Tapaamisissa tuolit suosittelaa asetettavan puoliympyrän muotoon. Muut tarvittavat välineet ja huomioitavat asiat on kirjattu jokaisen ryhmäkerran ohjeeseen.
- Jokaiselle ryhmäkerralle tulisi tarjota välipalaa. Maukas välipala on tehokas motivaation lisääjä ja hyvä energiataso parantaa oppimiskykyä.
- Ryhmästä tulee pyrkiä luomaan ilmapiiriltään turvallinen, keskusteleva ja innostava. Myös ryhmän jäsenet tulee pyrkiä sitouttamaan vaitiolo-velvollisuuteen ja luottamuksen ilmapiiriin. Sen luominen alkaa ensimmäisellä ryhmäkerralla, jolloin yhdessä ryhmän kanssa luodaan säännöt. Sääntöihin tulee aina kirjata vaitiolo-velvollisuus. Esimerkki ryhmän säännöistä löytyy liitteistä. Hyvän ilmapiirin luomiseksi, kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:
- Tervehdi jokaista ryhmäläistä henkilökohtaisesti.
- Osoita kiinnostusta ryhmäläisten kertomaan. Kuuntele rauhassa ja esitä tarkentavia kysymyksiä.
- Ohjaa huomio omalla puheellasi onnistumisiin ja vahvista hyviä olemassa olevia arjen toimintamalleja.
- Salli ryhmäläisten kertoa myös ikävistä tunteista, mutta ohjaa tietoisesti ryhmäläisiä siirtämään sen jälkeen huomio positiivisiin ajatuksiin ja sitä myötä myös positiivisiin tunteisiin.
- Laita ryhmän säännöt jokaisella ryhmäkerralla esille ja ohjaa ryhmäläisiä pitämään kiinni yhdessä sovitusta säännöistä.

RYHMÄNOHJAAJAN OHJEET



Ohjeet ryhmän suunnitteluun ja järjestämiseen.

- Ryhmää varten luodaan WhatsApp-ryhmä tiedottamiseen, arjen tehtävien palauttamiseen, kannustamiseen ja ryhmäytymiseen. Muista kysyä kaikilta akatemialaisilta lupa ryhmään osallistumiseen ja lähetä ryhmän ensimmäiseksi viestiksi tietoturva viesti. Tietoturvaviestit ja muut valmiit viestipohjat ohjaajan WhatsApp-viestintää varten löytyy sivulta 21. Reagoi aina opiskelijoiden WhatsApp-viesteihin.

-Jokaisen ryhmäkerran jälkeen opiskelijat saavat arjen tehtävän, joka on pieni kotiläksy. Arjen taltiointitehtävässä ryhmäläisen tehtävänä on ottaa vähintään kolme kuvaa viikon aikana ryhmäkerran teemaan liittyen ja lähettää ne WhatsApp-ryhmään. Sen ajatuksena on saada siirrettyä uudet opitut asiat opiskelijan arkeen. Arjen taltiointitehtävä toimii myös keskustelun pohjana jokaisen ryhmäkerran alussa kun kuvat katsotaan yhdessä läpi ja keskustellaan siitä, kuinka ryhmäläisten viikko on mennyt. Ohjaajan tehtävä on kannustaa ja innostaa ryhmäläisiä kuvien ottamiseen. Taltiointitehtävässä ryhmäläisiä on hyvä muistuttaa, ettei kuvia ole tarkoitus arvostella eikä ryhmäläisen tarvitse esiintyä niissä itse, elleivät halua.

- Hyvinvointiakatemiassa jokaisen ryhmäkerran jälkeen opiskelija saa merkinnän palkintotauluun. Palkintotaulu tulisi olla Mielenterveyden käsi -mallin muotoinen. Yhden merkinnän saa, jos on tehnyt arjen tehtävän ja toisen, kun on osallistunut ryhmäkertaan. Merkinnän tekemiseen voi käyttää esimerkiksi tarroja tai ryhmäläisen itse kirjoittamaa tai piirtämää "tägiä". Palkintotaulun avulla pystytte seuraamaan opiskelijoiden osallistumista, luo rakennetta ryhmäkertaan ja motivoi. Mikäli budjetti sallii, motivaatiota voi lisätä sopimalla palkintoretken, jos merkintöjä on tullut kymmenen per osallistuja.

- Oppaassa on jokaisen ryhmäkerran rakenne, oppimistavoite ja aiheen taustoitus sekä mitä ryhmäkertaa varten tulee valmistella.

1. TAPAAMINEN

Aihe: Tutustuminen ja säännöt

Ryhmäkerran tavoite:

Ryhmäytyminen, tutustuminen toisiin nuoriin ja osallistuminen.

Valmistelu:

Hankkikaa välipalatarpeet ja palkintotaulua varten juliste sekä tarrat tai kyniä.

Ryhmäkerran rakenne:

1. Psykoedukatiivinen taustoitus: ryhmän esittely
2. Välipala
3. Toiminnallisuus: sääntöjen tekeminen ja tutustuminen
4. Arjen taltiointitehtävä: What's upp-ryhmän luominen
5. Tägit

Psykoedukatiivinen taustoitus

Ryhmälle esitellään mielenterveyden käsi ja perustellaan miksi mielenterveyden käden asiakokonaisuudet ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta.

Voit jakaa materiaaleissa olevan mielenterveyden käsi -kyselyn.

Kerro ryhmän kesto, aikataulu, kokoontumispaikat.

1. TAPAAMINEN

Aihe: Tutustuminen ja säännöt

Toiminnallisuus

Aloita ryhmä tutustumisella. Käytä esimerkiksi Mieli Ry Mielenterveys voimaksi -kuvakortteja. Levitä kortit pöydälle ja pyydä jokaisen ottamaan kolme korttia seuraavilla ohjeilla: Ensimmäisen kortin tulisi kertoa mitä odottaa ryhmältä, toinen kortti kertoo, millainen fiilis on juuri nyt ja kolmas kortti kertoo jotain kortin valitsijasta. Tämän jälkeen jokainen esittelee kortit vuorollaan.

Ottakaa iso kartonki tai paperi, johon kirjoitatte yhdessä ryhmän säännöt. Osallista nuoria keksimään sääntöjä. Sisällytä sääntöihin kuitenkin seuraavat asiat:

- Vaitiolo. Ryhmän asioita ei puhuta ryhmän ulkopuolelle
- Ryhmän ohjaajille on oikeus keskeyttää keskustelu, jotta aikataulut säilyvät.
- Sääntöihin olisi hyvä saada myös painotuksia sitoutumiseen ja toisten kunnioittamiseen.

Arjen taltiointitehtävä:

Luodaan WhatsApp-ryhmä, jolle keksitään yhdessä nimi. Annetaan ensimmäiseksi tehtäväksi taltioida viiden kuvan verran asioita, joista tulee hyvä fiilis. Käy läpi millaisia kuvia kannattaa tietosuojan kannalta ottaa. Jaa kaikille ohjeet tietosuojasta.

2. TAPAAMINEN

Aihe: Ravinto ja ruokailu

Ryhmäkerran tavoite:

Oppia tekemään terveellisempää ruokaa, ymmärtää ravinnon ja jaksamisen yhteys.

Valmistelu:

Hankkikaa smoothie - ja wrapi -tarvikkeet. Katso erilliset reseptit seuraavalta sivulta.

Ryhmäkerran rakenne:

1. Laittakaa säännöt esille ja kerratkaa ne.
2. Arjen taltiointitehtävänä olleiden kuvien katsominen ja niistä keskusteleminen
3. Psykoedukatiivinen tautoitus: Ravinnon ja ruokailun merkitys hyvinvoinnille
4. Toiminnallisuus: Smoothien valmistus
5. Arjen taltiointitehtävän esittely
6. Tägit

Psykoedukatiivinen tautoitus

Esitellään päivän teema. Keskustellaan:

- Opiskelijat tulisi saada ymmärtämään, että järkevällä ravinnolla ja ruokailu tottumuksilla on yhteys myös mielen hyvinvointiin.

Mielenterveyden käsi -julisteen (Mieli Ry. 2018) kysymykset:

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa?
- Nautitko ruuasta?

2.TAPAAMINEN

Aihe: Ravinto ja ruokailu

Toiminnallisuus

Mikäli kotitalous luokka on käytössä, niin mennään yhdessä tekemään smoothiet ja wrapit . Muista jakaa reseptit WhatsApp -ryhmään.

Mustikkasmoothie (5 annosta):

Luonnon jogurtti 5 DL
Banaani 3 kpl
Pakastemustikka 300 g
Mustikkamehu 2,5 dl

Hedelmäinen energia smoothie(5 annosta) :

Maitorahka 650 g
banaani 2,5 kpl
Appelsiini-Persikka mehu 4 dl

Broileri/fetawrapit (5 annosta):

Valmiiksi grillattu kana/feta 500 g
Jäävuorisalaatti 2 kpl
Tomaatti 3 kpl
suolakurkku 1 purkki
Ceasar-kastike 1 pullo
Salaattijuusto kuutioita 1 paketti
Mustapippuria

Arjen taltiointitehtävä:

Taltioi viisi kuvaa millaisia ruokia syöt ja kirjoita miksi valitsit ne. Laita vähintään kolme kuvaa What's app-ryhmään ennen seuraavaa tapaamista.

3.TAPAAMINEN

Aihe: Ihmissuhteet ja tunteet

Ryhmäkerran tavoite:

Oppia ymmärtämään, että tunteet suojaavat mielenterveyttä ja ihmissuhteet ovat yhteydessä mielenterveyteen

Valmistelu:

Hankkikaa välipalatarpeet, kirjekuoret, kirjepaperia, A4-paperia kyniä, fläppitaulu ja taulutussi.

Ryhmäkerran rakenne:

1. Laittakaa säännöt esille ja kerratkaa ne.
2. Arjen taltiointitehtävänä olleiden kuvien katsominen ja niistä keskusteleminen
3. Psykoedukatiivinen taustoitus: Millainen vaikutus ihmissuhteilla on hyvinvointiin ja mikä vaikutus tunteilla on?
4. Toiminnallisuus: Ihmissuhdekartta
5. Arjen taltiointitehtävän esittely
6. Tägit

Psykoedukatiivinen taustoitus

- Oppia ymmärtämään, mielen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden yhteys ja yhteys on kaksisuuntainen:
- Ongelmat ihmissuhteissa vaikuttavat mielialaa laskevasti lyhyellä aikavälillä (riita) ja pitkällä aikavälillä (ero parisuhteessa).
- Mielenmurheet voivat johtaa ongelmiin ihmissuhteissa, esimerkiksi motivaatio laskee tavata ihmisiä ja ystävät vähenevät.
- Nuorille tulee opettaa kuinka tunteet suojaavat ihmisen hyvinvointia. Jos ihminen ei enää tunne tunteita, niin pitää olla huolissaan.

Mielenterveyden käsi -julisteen (Mieli Ry. 2018) kysymykset:

- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kenen kanssa vietit aikaasi?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?
- Jaksoitko kuunnella ystävääsi?

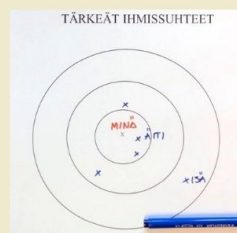
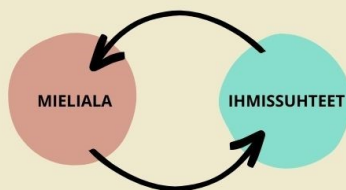
3. TAPAAMINEN

Aihe: Ihmissuhteet ja tunteet

Toiminnallisuus

- Tee esimerkki tärkeät ihmissuhteet taulusta fläppitaululle tai piirtotaululle. Kerro että tauluun laitetaan tärkeät ja läheiset ihmiset lähelle keskustaa ja vähemmän läheiset ihmiset ulommaksi keskustasta.
- Muista merkitä myös mahdolliset viranomaiset, kuten kela kuraattorit, yms. esimerkkiin. Merkitse sinisellä ihmiset, joista tulee positiivinen tunne, ja punaisella negatiiviset ihmiset.
- Tämän jälkeen jakakaa ihmiset voi jakaa kolmeen ryhmään:
 1. Alleviivatkaa ihmiset, joille voi puhua vaikeistakin asioista (emotionaalinen tuki)
 2. Ympyröikää ihmiset, jotka tuo iloa elämään (sosiaalinen kumppanuus)
 3. Laittakaa rasti ihmisiin, joilta saa käytännön apua elämässä (välineellinen tuki)

Opettakaa että mielen hyvinvointi on tiimipeliä. Ihmisen hyvinolon päivät usein liittyvät positiivisiin ihmiskontakteihin ja huonot päivät negatiivisiin ihmiskontakteihin. Voit piirtää kuvan:



Arjen taltiointitehtävä:

Taltioikaa vähintään kolmen kuvan verran tilanteita, jotka voi herättää tunteita. Nimetkää kuvaan mitä tunnetta kuvasta välittyy. Lähetä vähintään kolme kuvaa What's app-ryhmään ennen seuraavaa tapaamista.

4.TAPAAMINEN

Aihe: Liikkuminen ja kehon kuuntelu

Ryhmäkerran tavoite:

Käydä konkreettisesti liikkumassa tutun ryhmän mukana, saada positiivinen kokemus liikunnasta.

Valmistelu:

Hankkikaa välipalatarpeet.
Lainatkaa frisbeet koulun liikuntavälinevarastosta tai valitkaa muu matalankynnyksen liikuntalaji

Ryhmäkerran rakenne:

1. Laittakaa säännöt esille ja kerratkaa ne.
2. Arjen taltiointitehtävänä olleiden kuvien katsominen ja niistä keskusteleminen
3. Psykoedukatiivinen tautitus: Liikkumisen ja kehon kuuntelun merkitys hyvinvoinnille
4. Toiminnallisuus: Frisbeegolf tai muu liikunnallinen aktiviteetti
5. Arjen taltiointitehtävän esittely
6. Tägit

Psykoedukatiivinen taustoitus

Esitellään päivän teema. Keskustellaan:

- Oletko löytänyt itsellesi mielekkään tavan liikkua?
- Saatko hyvää mieltä liikunnasta?
- Liikutko perheesi tai kavereidesi kanssa?
- Liikunta vähentää masennusoireita tehokkaasti.
- Mielenterveyden käsi -julisteen (Mieli Ry. 2018) kysymykset:
- Miten liikut päivän aikana?
- Millaisesta liikkumisesta tulee hyvä fiilis?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Miltä rento keho tuntuu?
- Mitä kehosi tarvitsee?

4.TAPAAMINEN

Aihe: Liikkuminen ja kehon kuuntelu

Toiminnallisuus

Ryhäkerralla lähdetään yhdessä liikkumaan, esimerkiksi: frisbee golf -radalle. Vaihtoehtoisesti voitte ryhmässä yhdessä päättää mikä olisi liikuntamuoto, mitä lähtisitte kokeilemaan.

Painottakaa, että kaikki ryhmässä saavat osallistua oman tasonsa mukaisesti ja ryhmässä pyritään vahvistamaan kaikkia yhdessä tekemällä.

Arjen taltiointitehtävä:

Taltioi viikon ajan liikettä, ja kaikkea mikä saa sinut liikkumaan. Lähetä vähintään kolme kuvaa What's app-ryhmään ennen seuraavaa tapaamista.

5. TAPAAMINEN

Aihe: Vapaa-aika ja luovuus

Ryhmäkerran tavoite:

Löytää vapaa-ajan pelejä tai luovia harrastuksia nuoren elämään ruutujen ulkopuolelta.

Valmistelu:

Varatkaa etukäteen koulun tai kaupungin nuorisotila. Mikäli se ei onnistu, niin valitkaa kolme erilaista lauta, kortti tai muuta peliä.

Ryhmäkerran rakenne:

1. Laittakaa säännöt esille ja kerratkaa ne.
2. Arjen taltiointitehtävänä olleiden kuvien katsominen ja niistä keskusteleminen
3. Psykoedukatiivinen taustoitutus: Vapaa-ajan ja luovuuden merkitys hyvinvoinnille
4. Toiminnallisuus: Toiminnallisten aktiviteettien kokeilu
5. Arjen taltiointitehtävän esittely
6. Tägit

Psykoedukatiivinen taustoitutus

Ihminen tarvitsee hyvinvoinnin ylläpitämiseen hyvää oloa tuottavia vapaa-ajan asioita työn ja koulun vastapainoksi.

Hyvää olon hormonia, serotoniinia aivot saavat helposti esimerkiksi liikunnasta, hyvistä sosiaalisista kontakteista, onnistumisesta, asian valmiiksi saamisesta tai luovasta tekemisestä.

Mielenterveyden käsi -julisteen (Mieli Ry. 2018) kysymykset:

- Mitä hauskaa teit tänään?
- Mikä saa sinut nauramaan?
- Millainen tekeminen saa sinut unohtamaan ajan?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Mitä kivaa löysit netistä?

5. TAPAAMINEN

Aihe: Vapaa-aika ja luovuus

Toiminnallisuus

Järjestetään koulun nuorisotilalla tai mahdollisuuksien mukaan yhteistyönä kaupungin nuorisotoimen kanssa nuorisotalolla. Mahdollisuus kokeilla erilaisia aktiviteetteja, kuten pelejä, piirtämistä, musiikin kuuntelua tai seurustelua ryhmän kesken. Tärkeää olisi, että tällöin tila olisi varattu vain ryhmän käyttöön.

Kerrotaan, että jokaisen olisi hyvä kokeilla kolmea eri aktiviteettia ja kannustetaan haastamaan itsensä uuden tekemisen pariin.

Lopuksi käydään fiiliskierroksen yhteydessä keskustelu, jossa saa kertoa mikä kokeilluista aktiviteeteistä jäi mieleen ja miksi.

Arjen taltiointitehtävä:

Talleta harrastukset ja sellainen tekeminen, joka tekee sinut iloiseksi arjen velvollisuuksien ja lepohetkien välissä. Lähetä vähintään kolme kuvaa What's app-ryhmään ennen seuraavaa tapaamista.

6.TAPAAMINEN

Aihe: Uni ja lepo

Ryhmäkerran tavoite:

Oppia rauhoittamaan kehonsa ärsykkeiden viidakossa sekä ymmärtää levon merkitys hyvinvoinnille.

Valmistelu:

Varaa matot/jumppamatot valmiiksi sekä laite, jolla voit soittaa rentoutumisharjoituksen Youtubesta. Lisäksi laskekaa etukäteen palkintomerkit ja pohtikaa teettekö palkintoretkeä.

Ryhmäkerran rakenne:

1. Laittakaa säännöt esille ja kerratkaa ne.
2. Arjen taltiointitehtävänä olleiden kuvien katsominen ja niistä keskusteleminen
3. Psykoedukatiivinen tautoitus: Unen ja levon merkitys hyvinvoinnille
4. Toiminnallisuus: Rentoutusharjoitus
5. Arjen taltiointitehtävän esittely
6. Tägit

Psykoedukatiivinen taustoitus

Esitellään päivän teema. Nostetaan esille:

- Vaali unta, sitä ei voi korvata millään muulla
- Erot työ ja vapaa-aika
- Taudit ja loppoaika kuuluvat myös työpäivään
- Aivot eivät ole tietokoneen kovalevy, johon voi koko ajan tallentaa lisää tiedostoja. Kunnioita niiden rajoja.
- Kannustakaa nuoria kokeilemaan unipäiväkirjaa.

Mielenterveyden käsi -julisteen (Mieli Ry. 2018) kysymykset:

- Heräsitkö pirteänä?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?
- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Olitko liian myöhään somessa?

6.TAPAAMINEN

Aihe: Uni ja lepo

Toiminnallisuus

Tehdään rentoutusharjoitus. Ensin opastakaa ryhmäläisiä, miksi tehdään rentoutumisharjoituksia ja aloittakaa sen jälkeen seuraavilla ohjeilla:

-Levittäkää patjat tilaan.

-Kannustakaa nuoria etsimään itselleen mahdollisimman rauhallinen paikka tilasta ja laittamaan puhelin lentokonetilaaan.

-Jos mahdollista laita valot vähäisemmäksi.

Mene osoitteeseen: <https://www.youtube.com/watch?v=Mne2iBxQHac> Ja laita rentoutumisharjoituspäälle. Hyvä olisi, jos ainakin toinen ohjaajista tekisi rentoutusharjoituksen mukana.

Fiiliskierros ja annetaan mahdollisuus antaa palautetta Hyvinvointiakatemiasta ja kertoa tunteista liittyen ryhmän loppumiseen.

Mikäli olette sopineet palkintoretken riittävästä tägeistä, toteuttakaa se ryhmäkerran jälkeen tai muuna sovittuna ajankohtana. Palkintoretkessä ei ole enää valmiita keskusteluteemoja, vaan ajatuksena on saada mukava lopetushetki ryhmälle ja esimerkiksi muistella ryhmässä tehtyjä asioita.

Arjen taltiointitehtävä:

Ota viisi kuvaa viikon aikana tapahtuvista lepo- tai rentoutumishetkestä. Kannusta ryhmäläisiä laittamaan kuvat What-s upp ryhmään vaikka tapaamisia ei enää ole. Viikon jälkeen ohjaajat poistuvat ryhmästä ja kannustavat opiskelijoita jatkamaan ryhmän ylläpitoa.

RYHMÄN SÄÄNNÖT:

Miksi säännöt tulee tehdä?

Tärkein hetki ryhmän dynamiikan muodostumisen ja ryhmän toiminnan kannalta on ensimmäinen ryhmäkerta. Siinä struktuurin luomisessa yhdessä tehdyt säännöt ovat hyvä tapa aloittaa yhdessä työskentelyä.

Esimerkki säännöt:

- Vaitiolo. Mitä puhutaan ryhmässä, jää ryhmään.
- Ohjaajilla on lupa keskeyttää, jotta kaikki ehtivät osallistua.
- Kunnioitetaan toisen mielipidettä
- Ei kiroilla tarpeettomasti. Se luo viihtyvyyttä kaikille.
- Otetaan muut huomioon.
- Ei keskeytetä toisia.
- Ryhmästä ei tehdä some-julkaisuja

Ohjeita ja neuvoja sääntöjen luomiseen:

Kerätkää ryhmän sääntöehdotukset ensin luonnospaperille. Sieltä voi nostaa hyviä sääntöjä ja sivuuttaa toimimattomat ehdotukset.

VIESTINTÄ



Tällä sivulla yleistä What's app -sovelluksen käytöstä viestinnän välineenä.

Miksi? Arjen taltiointilla ryhmän opit ja ajatukset siirretään arkeen.

Miten? Ohjaajat toimii esimerkkinä laittaen itse kuvia ryhmään sekä reagoi aina opiskelijoiden viesteihin.

Kenen vastuu? Ohjaajat sopivat, että vähintään toinen heistä ottaa vastuun ryhmään viestinnästä.

Seuraavalle sivulle valmiita viestejä ryhmäkertojen mukaan

Laita tietosuojaviesti ensimmäiseksi viestiksi, heti kun olet perustanut ryhmän:

Hei, tätä sovellusta voidaan käyttää asiakasviestintään kanssasi suostumuksellasi. Voit koska tahansa ilmoittaa, että et halua enää tätä sovellusta käytettävän viestintään kanssasi tai voit pyytää viestiketjun poistamista Eloisan yhteyshenkilöltä.

Huomioi että kaikki mitä laitat tähän viestiketjuun voi joutua vapaaseen jakoon. Näin ollen älä laita tähän keskusteluun mitään arkaluonteista.

Toivomme, että ryhmän jokainen jäsen kunnioittaa toisten yksityisyyttä ja tietosuojaa, eikä jaa toisten julkaisuja eteenpäin.

Ryhmään julkaiseminen on täysin vapaaehtoista ja tapahtuu omalla vastuulla

VALMIITA VIESTEJÄ

Voit käyttää näitä valmiita viestejä ryhmäkertojen välissä tai kirjoittaa viestit itse. Tärkeää on innostaa ryhmäläisiä aktiiviseen viestintään ja taltiointitehtävien suorittamiseen.

1. Ryhmäkerran jälkeen: Laita tietosuojaviesti ensimmäiseksi viestiksi, heti kun olet perustanut ryhmän. Tietosuojaviestin jälkeen voi laittaa seuraavia viestejä:

Viesti 1:

Moi! Kertauksena, että arjen tehtävänä oli taltioida viisi kuvaa mistä tulee hyvä fiilis. Laittakaa vain rohkeasti kuvia tulemaan. Tämä ei ole valokuvaus kilpailu ja aihe voi olla miten pieni tahansa. Vaikka kuva aamukahvista :) Mukavaa viikkoa kaikille!

Viesti 2:

Hei! Tästä tuli minulle hyvä fiilis tänään. Kuten huomaatte hyvää fiilistä voi saada pienistä arjen asioista 😊 (Liitä kuva)

2. Ryhmäkerran jälkeen:

Viesti 1:

Heippa! Arjen tehtävä on taltioita viisi kuvaa, millaisia ruokia syöt ja kirjoita miksi valitsit ne. Kiva olisi nähdä kaikkea kouluruuasta juhlaruokaan, tai millaisia ruokia sattuuukaan syntymään. Jos joku tekee viime kerralla opetellun välipalan, niin olisi myös huippua!

Viesti 2:

Moikka! Minulla oli aamupala tänään tällainen. 🍳 Ei kaikista terveellisin, mutta onneksi oli sentään vitamiineja lautasella. Millä teidän aamunne ovat lähtenyt käyntiin? 😊

3. Ryhmäkerran jälkeen:

Viesti 1:

Terve! Arjentehtävä on: Taltioi kuva, joka aiheuttaa tunteita. Nimetkää kuvaan tunteet mitä se herätti. Lisäksi taltioi ihmisiä ja positiivisia hetkiä ihmisten kanssa. Tunteita voi herättää esimerkiksi lemmikki, sää, harrastus ja mitä suuremmissa määrin muut ihmiset.

Viesti 2:

Hei taas! Millaisia tunteita tämän päivän askareet sinussa herättää? Onko jännittäviä, tylsiä, hauskoja, leppoisia tai vaikka työteliäitä hetkiä luvassa tänään? Mukavaa päivää teille 😊

4. Ryhmäkerran jälkeen

Viesti 1:

Moi! Arjen tehtävä on taltioita viikon ajan liikettä, ja kaikkea mikä saa sinut liikkumaan. Katsotaan, kuka ehtii tällä viikolla postata ensimmäisen kuvan 😊

Viesti 2:

Hei! Tällaista liikettä täällä (liitä kuva). Osa tykkää liikkua enemmän ulkona ja osa sisällä. Osa pitää Metsästä ja osa kaupungin sykkeestä. Kaikki liikunta on ihmiselle hyväksi ja mikään tapaa liikkua ei ole väärä. Huippua olisi, jos jokainen löytäisi oman tapansa liikkua, josta nauttii. Ja lajit vaihtuvat vuosien kuluessa. Älä siis pelkää kokeilla uusia lajeja.

5. Ryhmäkerran jälkeen:

Viesti 1:

Hei! Arjen haaste on: Taltioi kuviin harrastukset ja sellainen tekeminen, joka tekee sinut iloiseksi arjen velvollisuuksien ja lepoaikojen välissä.

Viesti 2:

Moikka! Oletteko huomanneet, että kirjastoista saa nykyään lainattua esimerkiksi lautapelejä, työkaluja, urheiluvälineitä, konsolipelejä ja muuta mukavaa?

6. Ryhmäkerran jälkeen:

Viesti 1: Olipa mukava ryhmä. Toivottavasti saitte vinkejä hyvinvoivaan elämään ja toivottavasti uusia asioita siirtyi teidän arkeen.

Viesti 2: Me ohjaajat poistumme nyt ryhmästä, mutta jatkakaa ryhmän ylläpitoa. Kiitos vielä kerran!

VALMIIT MAINOSKUVAT

Tulosta ja laita oheiset mainosjulisteet kaksi kuukautta ennen ryhmän alkua oppilaitoksen seinille. Lisäksi lisätkää ne mahdollisiin some-kanaviin.

HYVINVOINTI AKATEMIA

SYKSY 2023
ETELÄ-SAVON
AMMATTIOPISTO

YHTEISIÄ
ASKELEITA
ENERGISEMPÄÄN
EILIKSEEN

6
ASKELTA
KOHTI MIELEKKÄÄMPÄÄ
ARKEA

JOS OOT JOSKUS POHTINUT,
ETTÄ SUN PITÄIS TEHDÄ JOTAIN
OMAN HYVINVOINTIS ETEEN. TÄÄ
ON JUST SULLE!

KUUSI
TAPAAMISTA

RENNOLLA
EILIKSELLÄ

TULE
MUKAAN

KOKEILEMALLA ET HÄVIÄ MITÄÄN

PORUKASSA
KAIKKI

ON USEIN

KIVEMPAA

HYVINVOINTI AKATEMIA

SYKSY 2023
ETELÄ-SAVON
AMMATTIOPISTO

YHTEISIÄ
ASKELEITA
ENERGISEMPÄÄN
FIILIKSEEN

6
ASKELTA
KOHTI MIELEKKÄÄMPÄÄ
ARKEA



KUUSI
TAPAAMISTA

RENNOLLA
FIILIKSELLÄ

JOS OOT JOSKUS POHTINUT,
ETTÄ SUN PITÄIS TEHDÄ JOTAIN
OMAN HYVINVOINTIS ETEEN. TÄÄ
ON JUST SULLE!

TULE
MUKAAN

KOKEILEMALLA ET HÄVIÄ MITÄÄN

PORUKASSA
KAIKKI

ON USEIN

KIVEMPAA

HYVINVOINTI AKATEMIA

SYKSY 2023
ETELÄ-SAVON
AMMATTIOPISTO

YHTEISIÄ
ASKELEITA

ENERGISEMPÄÄN
FIIKSEEN

JOS OOT JOSKUS POHTINUT,
ETTÄ SUN PITÄIS TEHDÄ JOTAIN
OMAN HYVINVOINTIS ETEEN. TÄÄ
ON JUST SULLE!

KUUSI
TAPAA MISTÄ

RENNOLLA
FIIKSELLÄ

TULE
MUKAAN

KOKEILEMALLA ET HÄVIÄ MITÄÄN

6
ASKELTA
KOHTI MIELEKKÄÄMPÄÄ
ARKEA

PORUKASSA
KAIKKI

ON USEIN

KIVEMPÄÄ

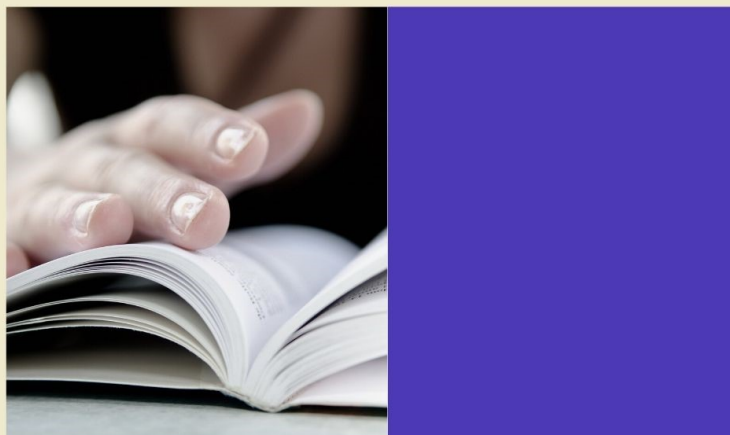
LÄHTEET

Mieli ry. 2023. Mielenterveyden käsi -julistte. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/> [viitattu 23.5.2023]

Pajunen, A-E & Koivunen. Käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. Vertaisryhmätoiminnan opas. ADHD-liitto ry.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2006-2021. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktkkoulu3/ktk9/summary_trendi?oppilaitos_0=235776&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199700# [viitattu 15.7.2023]



Tutkimuslupa

Etelä-Savon
hyvinvointialue

Tutkimuslupa

16.8.2023

1/2)

Sosiaali- ja integraatiojohtaja

6276/13.02.00/2023

Tutkimuslupa, Hyvinvointia ryhmästä - ryhmäharjoitusmenetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi opiskelijahuollossa, Siiriäinen Lauri ja Hokkanen Janika**Asiaselostus:**

Lauri Siiriäinen (Xamk, Etelä-Savon hyvinvointialue, kuraattori) ja Janika Hokkanen (Xamk, Lastenkoti Rivakka, ohjaaja), ovat hakeneet tutkimuslupaa *Hyvinvointia ryhmästä-ryhmäharjoitusmenetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi opiskelijaterveydenhuollossa*. Hakemus on jätetty 7.7.2023.

Tutkimus kohdentuu Etelä-Savon hyvinvointialueen toisen asteen opiskelijahuoltoon. Tutkimuksessa ei käsitellä opiskelijoiden henkilötietoja missään vaiheessa.

Tutkimuksen tiedonkeruu-aika 1.5.-31.12.2023, opinnäytetyö valmis marraskuussa. Tutkimuksesta ei aiheudu kustannuksia Etelä-Savon hyvinvointialueelle.

Tutkimuksen ohjaajina toimivat Riitta-Liisa Jukarainen ja Miia Heikkinen (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Xamk).

Ratkaisu:

Myönnän luvan *Hyvinvointia ryhmästä-ryhmäharjoitusmenetelmä hyvinvoinnin edistämiseksi opiskelijahuollossa* Etelä-Savon hyvinvointialueella Lauri Siiriäiselle ja Janika Hokkaselle.

Marika Huupponen
sosiaali- ja integraatiojohtaja

Etelä-Savon hyvinvointialueen asiakirjat on sähköisesti allekirjoitettu.
Allekirjoituksen oikeellisuuden voi todentaa kirjaamoista.

Lisätietoja:

Lisätietoja päätökseen liittyen Marika Huupponen, p. 040 359 7659.

Tiedoksi:

Lauri Siiriäinen, elasi003@edu.xamk.fi

Miia Heikkinen, bjaho001@edu.xamk.fi

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa
Mikkeli: Porrassalmenkatu 35-37, 50100 Mikkeli
Savonlinna: Keskussairaalantie 6, 57120 Savonlinna
Pieksämäki: Tapparakatu 1-3, 76100 Pieksämäki
Vaihe 015 411 4100 | kirjaamo@etelasavonha.fi | www.etelasavonha.fi

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS § <VhpPyk>

2/2)

Sosiaali- ja integraatiojohtaja

Saara Cajan, saara.cajan@etelasavonha.fi

Hilpi Purhonen, hilpi.purhonen@etelasavonha.fi

Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	hakusana	Rajaus	Löydös- määrä	Hyväksy- miskriteerit	Valittujen määrä
Kaakkuri Finna	Ryhmäoh- jaus	Ryhmäoh- jaus, nuoret. 2015-2015, kirjat	55	14	3
Finna.fi	Positiivinen psykologia	Positiivinen psykologia, ryhmä	67	9	4
Kaakkuri, Finna	Laadullinen tutkimus	Laadullinen tutkimus, kirja	120	20	7
Lumme kir- jasto	Ennal- taehkäisevä työ	Ennal- taehkäisevä mielenter- veys	40	5	2