



Kati Peltonen ja Jarkko Tuominen (toim.)

LAMK - Yhdessä hyvinvointia etsimässä

Lahden ammattikorkeakoulu
2015

LAMK
- Yhdessä hyvinvointia etsimässä

Kati Peltonen ja Jarkko Tuominen (toim.)

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 11

Vastaava toimittaja: Ilkka Väänänen

Taitto: Ankara Design / Anna Räikkönen

ISSN 2342-7507

ISBN 978-951-827-236-9

Julkaisun kuvat: Jarkko Tuominen

Sisällys

Kirjoittajat	6
Lukijalle	8
Kirsi Valkeapää Hyvinvoinnin monet näkökulmat	10
Simo Ahonen & Juha Tiitta LAMK Support tarjoaa tehostettua tukea opiskeluun	17
Eija Lantta Opiskeluhuvinvointi kasvattaa motivaatiota ja tuloksellisuutta	22
Heidi Lindström & Heidi Hujanen Opiskelijakunta opiskelijoiden hyvinvointia tukemassa	27
Laura Hämäläinen, Jenna Kemppainen, Karoliina Kolari & Jarkko Tuominen LAMK Sports – opiskelijoiden näköinen liikuntapalvelu	32
Teija Golnick & Laura Sundqvist Johtamis- ja työhyvinvointikysely LAMKin työhyvinvoinnin kehittämisessä	36
Kati Ojala, Terhi Taajamo & Anne Vuori Osallisuutta ohjauksen keinoin -projekti nostaa nuoret päärooliin jatko-opintovalinnoissa	41
Jarkko Tuominen Hyvinvoivat Äijät – päijäthämäläisten nuorten miesten hyvinvoinnin edistäminen	46
Pirjo Räsänen Hyvinvointia luonnosta – LAMK profiloituu luontohyvinvointimatkailun osaajana	52
Heidi Freundlich Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu helpottaa liikuntaneuvontaa	55
Annamaija Id-Korhonen & Leena Nietosvuori Hyvinvointialan yrittäjämäinen oppimisympäristö rakentaa siltaa työelämään	58
Sari Niemi & Kati Peltonen Hyvän työelämän ääni – uusia näkökulmia työelämän kehittämiseen	63

Kirjoittajat

Ahonen Simo, PsM, toimii opintopsykologina Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoille.

Freundlich Heidi, liikunnanohjaaja (YAMK), tradenomi, toimii TKI-asiantuntijana Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalalla.

Golnick Teija, KTM, toimii henkilöstöpäällikkönä Lahden ammattikorkeakoulun Kehittämispalvelut-yksikössä.

Hujanen Heidi, toimii opiskelijakunta LAMKON tutorsihteerinä.

Hämäläinen Laura, fysioterapiaopiskelija, Crossfit-yrittäjä.

Id-Korhonen Annamaja, TtM, Toimii yliopettajana fysioterapian koulutuksessa Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalalla.

Kemppainen Jenna, liikunnanohjaajaopiskelija, toimi LAMK Sports harjoittelijana.

Kolari Karoliina, liikunnanohjaajaopiskelija, toimi LAMK Sports harjoittelijana.

Lantta Eija, insinööri, AmO, JET, toimii opintoasiainjohtajana Lahden ammattikorkeakoulussa.

Lindström Heidi, sosionomiopiskelija, opiskelijakunta LAMKON edellinen puheenjohtaja.

Niemi Sari, YTM, toimii TKI-asiantuntijana ja Hyvän Työelämän Ääni – hankkeen projektipäällikkönä liiketalouden alalla Lahden ammattikorkeakoulussa.

Nietosvuori Leena, FL, toimii lehtorina sosiaali- ja terveysalalla Lahden ammattikorkeakoulussa.

Ojala Kati, sosionomi (YAMK), toimii tuntiopettajana Lahden ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa. Toimi Osallisuutta ohjauksen keinoin – hankkeessa asiantuntijana.

Peltonen Kati, KTT, KM, toimii TKI-asiantuntijana Lahden ammattikorkeakoulun kehittämisspalvelut-yksikössä.

Räsänen Pirjo, KTM, toimii TKI-asiantuntijana sosiaali- ja terveysalalla Lahden ammattikorkeakoulussa.

Sundqvist Laura, KTM, toimii henkilöstösuunnittelijana Lahden ammattikorkeakoulun Kehittämisspalvelut-yksikössä.

Taajamo Terhi, In Memoriam, KM, psykoterapeutti, työnohjaaja, toimi lehtorina Lahden ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa.

Tiitta Juha, KM, toimii erityisopettajana Lahden ammattikorkeakoulussa.

Tuominen Jarkko, KM, Sosionomi (AMK), toimii liikuntapäällikkönä Lahden ammattikorkeakoulussa.

Valkeapää Kirsi, TtT, dosentti, toimii TKI-johtajana (Hyvinvointi ja uudistava kasvu) Lahden ammattikorkeakoulussa.

Vuori Anne, TtT, THM, toimii koulutusvastaavana Lahden ammattikorkeakoulussa sosiaali -ja terveysalalla.

Lukijalle

Hyvinvoinnin kysymykset koskettavat meitä kaikkia. Hyvinvointi on laaja käsite, jota voidaan tarkastella niin yksilön kuin yhteisöjenkin tasolla. Julkisessa keskustelussa nousevat nykyisin esiin tarve hyvinvointiymmärryksen syventämiseen sekä kestäväen hyvinvoinnin edistämiseen. Hyvinvointiymmärrys tarkoittaa kokonaisvaltaista ymmärrystä hyvinvointitarpeista ja niistä tekijöistä, jotka lisäävät tai vähentävät hyvinvointia. Kestäväen hyvinvoinnin näkökulma puolestaan korostaa ihmisen ja luonnon välisen vuorovaikutuksen huomioimista, yksilöiden ja yhteisöjen vaikutusmahdollisuuksien parantamista, laaja-alaisen osaamisen ja resilienssin vahvistamista sekä hyvinvoinnin tavoittelua maapallon kantokyvyn rajoissa.

Näkökulmasta riippumatta hyvinvoinnin keskiössä on tunne hyvästä olost, osallisuudesta, työssä ja opiskelussa jaksamisesta, opiskelun ja työn merkityksellisyydestä ja elämän sujumisesta. Toimintaympäristössämme tapahtuvat muutokset ja arjen kuormittavuus vaikuttavat monin tavoin hyvinvointiimme ja haastavat meidät kehittämään ja ottamaan käyttöön uusia hyvinvointia tukevia ja edistäviä palveluja ja toimintatapoja. Hyvinvoinnin kokemukset luovat siten perustan oppimiselle, osaamiselle ja työssä jaksamiselle.

Hyvinvointi ja uudistava kasvu on yksi Lahden ammattikorkeakoulun strategisista painoaloista. Tämä julkaisu on tämän painoalan kokoomajulkaisu ja se heijastaa hyvinvoinnin monimuotoisuutta ja laajaa kenttää. Julkaisu koostuu 12 artikkelista, joiden kirjoittajat ovat Lahden ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin asiantuntijoita. Käsillä olevassa julkaisussa esitellään Lahden ammattikorkeakoulun toimijoiden ja yhteistyökumppanien voimin toteutettuja monenlaisia hyvinvoinnin tekoja.

Julkaisun kuusi ensimmäistä artikkelia käsittelevät hyvinvointia Lahden ammattikorkeakoulun sisällä eri näkökulmista. Seuraavat kuusi artikkelia puolestaan esittelevät erilaisia hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä hankkeita ja niissä toteutettuja hyvinvoinnin tekoja jotka kohdistuvat alueellisen hyvinvoinnin edistämiseen. Kokonaisuutena artikkelien teemoina nousevat esiin opiskelijahyvinvointi, liikunnan, luonnon ja fyysisen ympäristön merkitys hyvinvoinnille, työhyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin johtamisen kysymykset sekä hyvinvointialan yrittäjämäisen toimintatavan oppiminen.

Hyvinvointia rakennetaan myös yhteistyöllä ja jakamalla kokemuksia hyvinvointia tukevista ja edistäväistä teoista. Tämä julkaisu on yksi osoitus siitä. Kiitämme lämpimästi kaikkia kirjoittajia osallistumisesta tämän julkaisun aikaansaamiseen.

Lahdessa 17.11.2015

Kati Peltonen ja Jarkko Tuominen

Kirsi Valkeapää

Hyvinvoinnin monet näkökulmat

Hyvinvoinnin määritelmät ja kohteet

Hyvinvointi voidaan määritellä vauraudeksi, varakkuudeksi ja rikkaudeksi, ja näin määritellen se nähdään taloudellisena hyvinvointina. Toisaalta hyvinvointi merkitsee hyvää terveydentilaa ja hyvää harmonista oloa, jolloin määritelmä viittaa enemmän henkisestä ja ruumiillisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Hyvinvointi voidaan nähdä käsittävän yksilöllisen ja yhteisöllisen tason, jolloin yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat vastaavasti muun muassa elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Hyvinvointi ymmärretään myös toimintakyvyksi ja osallisuudeksi. Hyvinvointia voidaan tarkastella terveytenä tai materiaalisena ja koettuna hyvinvointina. Koettua hyvinvointia mitataan yhä enemmän elämänlaadulla, johon terveys ja materiaallinen hyvinvointi vaikuttavat. Elämänlaatuun vaikuttavat myös yksilön omat odotukset ja käsitykset hyvästä elämästä, käsitys omasta itsestä ja omanarvontunne sekä ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen.

Yhteiskunta voi edistää yksilön ja yhteisön hyvinvointia erilaisin toimenpitein, jotka mahdollistavat kaikille hyvän, terveen ja ihmisarvo-

sen elämän. Hyvinvointierojen kaventaminen eri väestöryhmien kesken on keskeistä ja kaikkiin väestöryhmiin, lapsiin ja nuoriin, työikäisiin ja iäkkäisiin, tulee kohdistaa terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä tasavertaisesti. Toimenpiteitä on laajasti kehitetty ja niitä ovat esimerkiksi nuorten rikolliseen oirehtimiseen nopeasti puuttuva malli, työikäisten 40-vuotissikäusitarkistus ja iäkkäille kohdennettu kuorotoiminta. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamista voidaan painottaa myös toimijatasolla kuten sosiaali- ja terveys-, kulttuuri-, liikunta-, opetus- sekä nuorisotoimen kohdistamien toimenpiteiden sekä elinympäristön, työpaikkojen, yritysten ja kolmannen sektorin edistämien toimenpiteiden kautta.

Perusteet hyvinvoinnin ja uudistavan kasvun strategiseen painotukseen LAMKissa

LAMKin painoaloilla kuvataan ja konkretisoidaan strategiset osaamisen kärjet sekä niihin liittyvät temaattiset valinnat. Painalojen monialaisuus palvelee alueellisia ja kansallisia elinkeinoelämän ja yhteiskunnan tarpeita sekä kytkeytyy kansainvälisiin kumppanuuksiin ja verkostoihin. Alueen strategisia kehityssuuntia edistetään painoaloilla. Painoalat näkyvät kai-

nessa toiminnassa, niin opetuksessa, oppimisessa ja tavassa toimia kuin kansainvälisyudessa ja TKI-toiminnassa. LAMKin strategia 2020 määrittää painoalat: muotoilu, älykäs teollisuus, hyvinvointi ja uudistava kasvu sekä elinvoimainen ympäristö. Hyvinvoinnissa ja uudistavassa kasvussa keskeisiä tekijöitä ovat osallisuus, terveys, osaaminen ja työllisyys. Alueellisen kasvun edistäminen, yrittäjyyden vauhdittaminen ja työorganisaatioiden uudistuminen pohjautuvat hyvinvoivien ihmisten oppimiseen. Hyvinvointipalveluiden uudistaminen pohjautuu käyttäjälähtöisyysperiaatteeseen sekä erilaisten osaamisten yhdistelmiin ja ohjauksellisuuteen, mitä tuetaan johtamisella, hyvinvointiteknologian soveltamisella ja palvelumuotoilulla.

Hyvinvoinnin strateginen painotus perustuu kansainvälisiin, kansallisiin ja alueellisiin strategioihin. Health 2020 -strategia on Euroopan terveyspolitiikan viitekehys, joka tähtää muun muassa merkitykselliseen väestön terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen, terveyserojen vähentämiseen ja asiakaskeskeisyyden takaamiseen. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020:n strategiset päälinjaukset kohdistuvat hyvinvoinnin vahvan perustan luontiin, kaikkien mahdollisuuteen hyvinvointiin ja elinympäristön osuuteen tukemaan terveyttä ja turvallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskaatsuksen mukaan väestön elintapojen kohentaminen ja kansansairauksien ehkäisy ovat keskeisiä hyvinvoinnin edistämässä. Sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistamista tarvitaan samoin kuin on uudistettava tuotantotapoja, tehtävärakenteita ja työnjakoa.

Hyvinvointi ja sen lisääminen alueellisesti tarkoittaa erityisesti linjakkuutta Päijät-Hä-

meen maakuntastrategian 2040 ja maakuntaohjelman 2014 - 2017 kanssa. Päijät-Hämeen maakuntastrategian 2040 visiossa on, että Päijät-Häme on hyvinvointi ja ympäristöosaamisen maailmanluokan kumppani. Lisäksi Kanta-Hämeen, Uudenmaan ja Päijät-Hämeen yhteisiksi johtoteemoiksi on valittu kestävä arki ja kansainvälinen kilpailukyky. Strategisina painopistealueina ovat luonnonvarojen kestävä hyödyntäminen, hyvinvointiliiketoiminta, sosiaalinen osallisuus, kehittyvillä markkinoilla osajana oleminen sekä Pietarin ja Venäjän potentiaali. Keskeistä on siis hyvinvoinnin näkökulmasta kohdistaa tavoitteet väestön hyvinvointiin ja sen lisäämiseen, huomioida kulttuurin monet mahdollisuudet, hyvän työelämän kehittäminen, liikunnan ja luonnon hyvinvointivaikutukset sekä yleisemmin edistää käyttäjälähtöisiä palveluita ja toimintamalleja.

Hyvinvointi näyttäytyy hankkeissa

LAMKin TKI-toiminnassa hyvinvointi näyttäytyy moninaisesti ja hyvinvoinnin laajassa merkityksessä. TKI-toiminnassa on sekä sosiaali- ja terveysalan palveluihin ja johtamiseen kohdistuvia hankkeita että hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen kohdentuvia laaja-alaisia ja moninaisia hankkeita (alla näistä esimerkkejä). FUAS-liitouden TKI-toiminnassa hyvinvointi sisältyy hyvinvoinnin turvaamiseen (väestön ikääntymisen, itsenäisen selviytyminen, yhteisöllisyys, virtuaalipalvelut, tuottavuus, palveluyrittäjyys) kuin myös teknologiaosaamiseen ja yrittäjyyteen, yhteiskunnan turvallisuuteen ja eheyteen sekä ympäristöön ja energiatehokkuuteen.

Esimerkkejä hyvinvoinnin laaja-alaisesta TKI-toinnasta:

CareMan -projektissa tutkitaan ja kehitetään sosiaali- ja terveysalan johtamisosaamista kansainvälisessä yhteistyössä. Tavoitteena on vastata johtamisosaamisen koulutuksen haasteisiin ja tulevaisuuden tarpeisiin yhdentyvässä Euroopassa. Tarpeet uudistavaan johtamiseen hyvinvoinnin alueella tulevat sosiaali- ja terveysalan laaja-alaisista muutoksista, erityisesti ikääntyvästä ja monikulttuuristuvasta väestöstä, taloudellisista tekijöistä sekä työvoimapu- lasta koko Euroopan alueella.

Soulbus-projekti kehittää monikulttuurista toimintaa sosiaali- ja terveysalalla eurooppalaisessa ja amerikkalaisessa yhteistyössä. Tavoitteena on laaja-alaisen monikulttuurisuusosaamisen vahvistaminen ja lisääminen.

Hyvinvointialan kehittämislusta ja palveluin- novaatiot -projektin tavoitteena on rakentaa yhteinen hyvinvointialan kehittämislusta ja innovaatioympäristö Päijät-Hämeen sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, terveysliikunta-, hyvinvointi- matkailu-, luonto- ja elämystoimialojen sekä niihin liittyvien teknologia-, väline- ja varuste- tuotannon toimijoille. Hanketta edelsi Hyvin- vointia liikkeellä! -projekti, jossa kehitettiin so- siaali- ja terveysalan sekä terveysliikunta- alan pk-yritysten, kolmannen sektorin palveluntarjo- ajien ja julkisen sektorin toimijoiden uusia liike- toimintamalleja sekä innovatiivisia toiminta- ja kehittämistapoja palveluiden saatavuuden hel- pottamiseksi. Lisäksi www.liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelun toimintaa laajennettiin.

Älybussi-projektissa on kehitetty linja-auton pohjaan rakennettu hyvinvointipalveluita tar- joava monipalvelutila LINKKU. LINKKU tarjoaa peruspalvelukeskus Aavan ja Oivan, Koulutus- keskus Salpauksen ja LAMKin palveluita sää- nöllisesti Päijät-Hämeen pienissä kylissä sekä terveyttä edistävissä tapahtumissa ja kampan- joiden yhteydessä. Liikkuvan monipalvelutilan palvelutuotantomalli-projektissa rakennettiin työpajatoiminnan kautta LINKKUN toimijoille yh- teinen työkirja palveluiden tuottamiseen Äly- bussi-projektin jälkeen.

Gerlino Kotiympäristö -projektin tavoitteena oli kehittää sosiaali- ja terveysalan toimijoiden osaamista, simuloida hoito- ja palvelutoimintaa sekä kehittää ja testata teknologisia ratkaisuja, joilla tuetaan ikääntyneen kotona asumista. Yh- teistyötä tehtiin sosiaali- ja terveysalan palveluita tarjoavien yritysten sekä kunnallisten toimijoiden kanssa, iäkkäiden kotona asuvien henkilöiden sekä kotona asumista tukevaa tekniikkaa ja tek- nologiaa tuottavien yritysten kanssa.

Outdoors Finland Etelä -projekti kehitti luon- tomatkailun edellytyksiä Etelä-Suomessa. Projektissa tuotettiin kokonaisvaltaisen luon- tomatkailun kehittämismalli, jonka avulla luon- tomatkailua kehitetään nyt eri puolilla Suomea. Malli huomioi luontomatkailun edellytysten, rei- tistöjen ja kohteiden kehittämisen paikallisten asukkaiden, matkailijoiden ja elinkeinon näkö- kulmasta sekä painottaa luonnossa liikkumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ja niiden vai- kutusta alueen vetovoimaisuuteen ja viihtyvyy- teen.

Tehoa tupakasta vieroitukseen -projektin ja sen jatkoprojektin Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella- ja korkeasteella tavoitteena on tehostaa tupakasta vieroitukseen liittyvää ammatillista osaamista.

Ikääntyneiden kokemuksia tablettitietokoneen käytettävyydestä selvitettiin **Kotona asuvien ikäihmisten voimaannuttaminen** -projektissa. Päättävänä oli kehittää kansainvälisesti sovellettava toimintamalli, jonka avulla voidaan luoda yhteisöllisiä ja asiakaslähtöisiä virtuaalisia palveluja ikäihmisille kotona asumisen tukemiseksi. Toimintamallin avulla lisätään kotihoidon asiakkaiden kokemaa elämänlaatua sekä mahdollistetaan itsenäinen asuminen mahdollisimman pitkään kotona. Projektin päätyttyä toimintaidea liitettiin opintojaksoon, jolla opiskelijat käyvät ikääntyneiden kotona ja suunnittelevat teknologiaa hyödyntävän palvelun asiakkaan hyvinvoinnin tukemiseksi. Lisäksi opiskelijat ohjaavat ja tukevat asiakasta teknologiaa hyödyntävän hyvinvointipalvelun käytössä.

Liikkumalla työmarkkinoilla -projektissa kartoitettiin päijätähämäläisten yritysten terveysliikuntakäytänteitä, selvitettiin liikunnan ja työhön sijoittumisen sekä työssä jaksamisen keskinäisiä suhteita ja tarkasteltiin työajalla toteutettujen liikuntainterventioiden vaikutuksia työntekijöiden fyysiseen aktiivisuuteen ja työhyvinvointiin.

Työelämän kehittämiseen tähtäävä **Hyvän työelämän ääni** -projekti kohdistuu sekä työhyvinvointiin, työkuultuurin muutokseen että työelämäverkostoihin.

Mihin tulevaisuudessa tulisi satsata hyvinvoinnissa?

Huolimatta siitä, että hyvinvointi on Suomessa kehittynyt hyvään suuntaan, väestöryhmien väliset erot hyvinvoinnissa ovat kasvaneet. Hyvinvoinnin osalta erityishuomiota on siis jatkosakin syytä kiinnittää erityisesti iäkkäisiin, työttömiin, lapsiperheisiin ja syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin aikuisiin. Sosiaali- ja terveystieteiden kehittämiseksi käyttäjälähtöistä selvitystyötä on edelleen jatkettava. Yhä enemmän tulisi kaikessa toiminnassa huomioida myös läheisten mukaanotto. Lisäksi on tarpeen miettiä tulisiko erityishuomio kohdistaa esimerkiksi yksinasuviin, jotka uuden raportin mukaan ovat selvästi muuta väestöä heikommassa asemassa monestakin näkökulmasta tarkasteltuna (mm. niukempaa toimeentuloa, huonompaa koettua terveyttä, yleisemmin psyykkistä kuormittuneisuutta ja masennusta, huonompaa toiminta- ja työkykyä, runsaampaa tupakointia ja juomista, yleisemmin yksinäisyyttä, enempi toimeentulotuen, kuntouttavan työtoiminnan ja päihdepalvelujen käyttöä ja iäkkäillä suurempaa riskiä päätyä laitosasumiseen).

Hyvinvoinnin edistämiseksi ympäristön huomioiminen ja erityisesti puhtaan luonnon hyödyntäminen on myös varteenotettavaa. Luonnossa liikkumisella ja sen edellytysten parantamisella on kansanterveydellisiä sekä elinkeino- ja maaseutupoliittisia vaikutuksia. Tasokas luontokohteiden ja reitistöjen verkosto vahvistaa myös alueemme luontopainotteista brändiä. Hyvin suunnitellut ja toteutetut reitistöt (esim. vaellus, pyöräily, melonta) kannustavat ihmisiä liikkumaan ja ovat kaikkien käytettävissä ilman ikä-, kunto-, varuste- tai

aikarajoitteita. Lisäksi luonnon hyvinvointivai-
kutuksia saadaan esille jo alle puolessa tun-
nissa esimerkiksi verenpaineen alenemisella ja
stressihormonin määrän vähenemisellä.

Hyvinvoinnin moninaisuus tuottaa myös
mahdollisuuksien runsautta, joten hyvinvoin-
tia edistävien toimintojen kohteita saattaa olla
vaikea valita. Keskeisten ja ensisijaisten valin-
tojen tekemiseen tarvitaan tietoa. Kuitenkin
väestöltä kerättyä kokemuksellista tietoa hyvin-
voinnista, elinoloista ja palveluiden tarpeista on
ollut niukasti tarjolla. Terveysten- ja hyvinvoin-
nin laitoksen toteuttama alueellinen terveys- ja
hyvinvointitutkimus kerää laajasti tietoa, jota
rekistereistä ei löydy. Tätä tietoa onkin tarpeen
hyödyntää alueellisessa toiminnassa.

LAMKin hyvinvoinnin ja uudistavan kasvun
painoalassa toimintalinjaksi tulee ottaa tosis-
saan ”isosti liikkeelle” -ohjenuora. Ammattikor-
keakoulujen, yliopistojen, ammatillisten oppilai-
tosten, tutkimuslaitosten, kolmannen sektorin
ja yritysten välistä yhteistyötä on vahvistettava
ja erityisesti hyvinvoinnin alalla siihen on poten-
tiaalia. Alueellinen, kansallinen ja kansainvä-
linen ulottuvuus tulee nähdä toiminnoissa ja
toteuttaa toimintaa monialaisesti.

**Lisätietoa Lahden ammattikorkeakoulun
hankkeista:** [http://www.lamk.fi/tki-toiminta/
projektit/Sivut/default.aspx?RepoProje-
ct=20003](http://www.lamk.fi/tki-toiminta/projektit/Sivut/default.aspx?RepoProject=20003)

Lähteet

Helsingin kaupunki. (2015).

Kundit kondikseen. Saatavilla: [http://www.hel.fi/hki/sote/fi/Viraston+esittely/Hankkeet/
Kundit+kondikseen](http://www.hel.fi/hki/sote/fi/Viraston+esittely/Hankkeet/Kundit+kondikseen). Viitattu 12.4.2015.

Kauppinen TM, Martelin T, Hannikainen-Ingman K, Virtala E. (2014).

Yksin asuvien hyvinvointi – Mitä tällä hetkellä tiedetään? Terveysten- ja Hyvinvoinnin laitos,
Työpaperi 2014_027. URN:ISBN:978-952-302-266-9. Saatavilla: [http://www.julkari.fi/bitstream/
handle/10024/116768/URN_ISBN_978-952-302-266-9.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116768/URN_ISBN_978-952-302-266-9.pdf?sequence=1). Viitattu 15.4.2015.

Kotimaisten kielenkeskus. (2015).

Kielitoimiston sanakirja. Saatavilla: [http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?
motportal=80](http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80). Viitattu 2.4.2015.

Lahden ammattikorkeakoulu Oy (2011).

Collaborate for success, Yhteistyöllä kilpailukykyä, FUAS-liittoumastrategia 2011 - 2015. Lahden

ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C, Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 94. ISSN 1457-8328, ISBN 978-951-827-136-2. Saatavilla: http://www.fuas.fi/fuas/Raportit/Documents/fuas_strategia_2011_2015.pdf. Viitattu 6.4.2015.

Lahden kaupunki. (2011).

Lahden kaupungin strategia 2025. Saatavilla: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/64D261C1C96A7094C225789D002242D2/\\$file/strategia2025.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/64D261C1C96A7094C225789D002242D2/$file/strategia2025.pdf). Viitattu 2.4.2015.

Päijät-Hämeen Liitto. (2013).

Päijät-Hämeen maakuntastrategia 2040. Saatavilla: http://www.paijat-hame.fi/wp-content/uploads/2015/08/J2013_Paijat-Hame_2040_maakuntasuunnitelma.pdf. Viitattu 4.4.2015.

Päijät-Hämeen Liitto. (2014).

Päijät-Hämeen maakuntaohjelma vuosille 2014 - 2017. Saatavilla: http://www.paijat-hame.fi/easydata/customers/paijathame/files/ph_liitto/tehtavat/maakuntaohjelma/paijat_hameen_maakuntaohjelma_2014-2017_nettiin.pdf. Viitattu 2.4.2015.

Päijät-Hämeen Liitto. (2014).

Päijät-Hämeen maakuntaohjelman toimeenpanosuunnitelma 2015. Saatavilla: http://www.paijat-hame.fi/wp-content/uploads/2015/08/paijat-hameen_toimeenpanosuunnitelma_2015-2016.pdf. Viitattu 4.4.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2010).

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Saatavilla: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112320/URN%3aNBN%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1>. Viitattu 22.4.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014).

Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatse. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13. Saatavilla: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882186&name=DLFE-31918.pdf. Viitattu 11.4.2015.

SuomiSanakirja.fi. (2015).

Saatavilla: <http://www.suomisanakirja.fi/hyvinvointi>. Viitattu 2.4.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015).

Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus. Saatavilla: http://www.terveytemme.fi/ath/2012/maakuntaprofiili/atlas.html?select=01&data=ath_theme1. Viitattu 8.4.2015.

Ankkuri-malli. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/keinot/esimerkkeja/ankkuri-malli>. Viitattu 12.4.2015.

ATH - Terveyttä ja hyvinvointia kuntalaisille. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/ath-terveytta-ja-hyvinvointia-kuntalaisille>. Viitattu 15.4.2015.

Hyvinvointi- ja terveyserot. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/keinot/esimerkkeja#ikaryhmittain>. Viitattu 15.4.2015.

Katso alueesi hyvinvointi- ja terveyserot. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/seuranta-ja-vaikuttavuus/tilastot/katso-alueesi>. Viitattu 8.4.2015.

Keskeisiä käsitteitä. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 2.4.2015.

Kuoro tuottaa hyvinvointia. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/keinot/esimerkkeja/kuoro>. Viitattu 15.4.2015.

Terveys- ja hyvinvointierot. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 11.4.2015.

Terveysalan tutkimus- ja innovaatiotoiminnan kasvustrategia. (2014).

TEM raportteja 12/2014. Elinkeino- ja innovaatio-osasto 26.5.2014. Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavilla: https://www.tem.fi/files/40136/TEMrap_12_2014_web_26052014.pdf. Viitattu 15.4.2015.

Vaarama M, Karvonen S, Kestilä L, Moisio P, Muuri A. (2014).

Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere.

World Health Organisation. (2015).

Health 2020: the European policy for health and well-being. Saatavilla: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being/about-health-2020>. Viitattu 22.4.2015.

Simo Ahonen & Juha Tiitta

LAMK Support tarjoaa tehostettua tukea opiskeluun

Vuonna 2013 Lahden ammattikorkeakoulussa toteutettiin FUAS-korkeakoulujen (Federation of Universities of Applied Sciences) yhteinen Opiskeluhyvinvointikysely. Tähän kyselyyn vastasi 755 opiskelijaa. Alojen vastausmäärät seurasivat suhteellisen tasaisesti alojen opiskelijamääriä. Opiskeluhyvinvointia haitanneista tekijöistä voidaan nostaa esille oppimisen vaikeudet tai puutteelliset opiskelun taidot (29,25 %) sekä opiskelumotivaation puute (62,05 %). Havaintona oli, että tuossa vaiheessa LAMKin resurssit tutkia ja tukea luki- ja muita oppimisen vaikeuksia olivat riittämättömät. Lisäksi todettiin opiskelijoiden kaipaavan henkilökohtaisia kohtaamisia. LAMKin hyvinvointiryhmässä nostettiin esille seuraavat kehittämiskohteet oppimisen tuen osalta:

- Henkilökohtaisen ohjauksen saatavuutta on parannettava.
- Opiskelutaitoja, esiintymistaitoja sekä itsesäätelytaitoja tarjoavia kursseja/luentoja/ ohjausta tarvitaan.
- Oppimisvaikeuksien tutkimisen ja tukemisen resursseja tarvitaan lisää.

Edellä mainitut asiat tullaan huomioimaan ainakin käynnissä olevassa LAMK Support -suunnittelussa.

LAMK Supportilla tarkoitetaan kaikkien alojen opiskelijoille suunnattua tehostettua tukea oppimiseen, joka täydentää kunkin alan omia ohjaus- ja opetuspalveluita. Kansainvälisissä yliopistoissa toimii eri tavoin profiloituneita oppimisen tukikeskuksia. Painopistealueita voivat olla esimerkiksi akateeminen kirjoittaminen ja kielen oppiminen sekä matemaattisten taitojen tai oppimistaitojen kehittäminen. Ajatuksen Lahden ammattikorkeakoulun LAMK Support -toiminnasta toi esille rehtori Outi Kallioinen. Erityisopettajan palkkaamisen myötä hanke aloitettiin keväällä 2014.

Opiskelijoiden suuresta määrästä johtuen lähtökohtana oli eri opiskelijoiden eriasteisen tuen tarve. On tärkeää määritellä tuen tasot ja tehdä tuki näkyväksi opiskelijoille. HOPS-keskusteluissa ja muissa ohjaustilanteissa on mahdollista tarkastella, onko tuki riittävää. Tämä luo myös mahdollisuuden ohjata opiskelija tehostetun tuen piiriin. LAMK Supportin toimipaikkana on Fellmannian tietokeskus, mutta erityisopettaja vieraillee säännöllisesti myös aloilla, eli tuki mahdollistetaan opiskelijan kannalta parhaaksi katsotussa paikassa.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksissa opiskeluun liittyvät ongelmat ovat olleet vahvasti esillä. Esimerkiksi Kristina Kuntun jo vuonna 2008 johtaman tutkimuksen

mukaan lähes 20 prosenttia opiskelijoista toivoi saavansa apua opiskeluun liittyvissä ongelmissa.

Tehostettua tukea

Tehostetun tuen osalta suunnittelussa lähdettiin pohtimaan millaisia haastekohtia opiskelussa yleisesti tulee eteen. Tukimuotojen valinnassa pyrkimyksenä on tuoda opiskelijoille valmiiksi mietittyjä tuotteita, jotka on kohdennettu näihin haastekohtiin. Tämän lisäksi on luotu yleisen tuen mallia, jolloin opiskelijalla on mahdollisuus saada tukea yksilölliseen tilanteeseensa. Tuen ja tuotteiden suunnittelussa oli lähtökohtana eri toimijoiden yhteistyön merkityksen korostaminen. Tällöin opiskelija nähdään kokonaisvaltaisena ja aktiivisena toimijana, jolle oppilaitos ja opiskelijakunta ovat luoneet mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen ja valmistumiseen asetetuissa määräaajoissa. Yhtenä tuen muotona ovat itsensä kehittämiseen kootut materiaalit. Lahden ammattikorkeakoulussa opiskelutaitojen kehittämiseen liittyvä materiaali on koottu keskitetysti Reppu-alustalle Lukireppuun, jolloin sama materiaali on kaikkien opiskelijoiden löydettävissä. Alusta toimii anonyymisti eli käyttäjä voi selata materiaalia vapaasti. Psykologipalvelujen osalta itsehoitomateriaalia on koottu keskitetysti Twitteriin ja ajankohtaisia asioita Facebook-ryhmään. Yhtenä LAMK Support -tuotteena esitellään psykologin ohjaama Jännittäjä-ryhmä.

Jännittäjä-ryhmä

LAMKin psykologi on ohjannut esiintymisjännityksestä ja sosiaalisesta jännittämisestä kärsiville suunnattua ryhmää kaksi kertaa vuo-

nessa keväästä 2013 lähtien. Ryhmä soveltuu hyvin LAMK Supportin palveluksi, koska jännittäminen on opintoja hidastava tekijä, johon harvemmin haetaan apua yksilökeskusteluista. Jännittäjä-ryhmän avulla voidaan hyödyntää psykologista tietoa esiintymisiin valmistautumisesta ja vireystilan säätelystä laajemmalle opiskelijajoukolle kuin mitä yksilövastaanotolla on mahdollista.

Suomalaisista yliopisto-opiskelijoista noin kolmasosa raportoi esiintymiskokemuksensa olevan negatiivinen, ja noin viisi prosenttia opiskelijoista kokee esiintymisen todella ongelmalliseksi. Myös LAMKin opiskelijoille teetetyissä hyvinvointikyselyissä tulokset ovat olleet samansuuntaisia (noin 6,5 % vastaajista koki, ettei kykene toimimaan hyvin esiintymistilanteissa ja yhteensä 26 % arvioi tilanteen olevan haastava).

Esiintymisjännitys on korkeakoulumaailmaan soveltuva käsite. Sen määritelmä on väljempi kuin psykiatrinen ahdistuneisuushäiriöihin kuuluva ja esiintymistilanteissa näkyvä sosiaalisten tilanteiden pelko. Esiintymisjännityksellä tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee muodollisissa puhumistilanteissa epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia sekä hermoston viritymistä, minkä vuoksi hän mielellään välttää tilanteita. Jännittäjä-ryhmään osallistujat ovat tyyppillisesti jättäneet kurssveja kesken esiintymisten pelossa, tai he jännittävät lähestyviä esiintymistilanteita niin, että valvovat edeltävän yön, menettävät ruokahalunsa tai ajattelevat asiaa koko ajan. Esiintymishetki ei ole heille yksi oppitunti muiden joukossa vaan paikka, jossa on mahdollista menettää kasvonsa tai epäon-

nistua rajusti. Osalla ryhmään osallistujista on vaikeuksia myös sosiaalisten suhteiden solmimisessa sekä virallisten asioiden hoitamisessa jännittämisen vuoksi.

Ryhmän kuvaus

Jännittäjä-ryhmään valitaan haastattelun perusteella kuusi opiskelijaa, ohjaajia on kaksi. Psykologin työparina on toiminut joko psykologiharjoittelija tai aiheeseen perehtynyt opiskeluterveydenhoitaja. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa noin kahden kuukauden aikana, 90 minuuttia kerrallaan. Ryhmän kunkin kerran työskentely koostuu toiminnallisesta ja strukturoidusta tutustumisesta, välitehtävän läpikäymisestä sekä teoreettisesta näkökulmasta. Ryhmässä ei ole esiintymisharjoituksia. Alun lämmittelyn tarkoituksena on luoda ryhmään luottamuksellinen, leikillinen ja avoin ilmapiiri, samalla ajatuksia kyseisen kerran teemaan ohjaten. Välitehtävä on käyttäytymisterapeuttinen altistusharjoitus, jossa kukin opiskelija kokeilee tapaamisten välillä asioita, joita siihen asti on välttänyt jännityksen vuoksi.

Vaihtelevat teemat:

1. Mikä mua vaivaa? Jännittäminen teoriassa ja minun elämässäni.
2. Miten tämän saa pois päältä? Jännitysoireiden hallinta ja tunteensäätely.
3. Ihan(at) kamalat esiintymiset.
4. Ajatustavat hankalan olon takana.
5. Sosiaaliset paineet hankalan olon takana.
6. Miten minusta tuli jännittäjä? Läskiksi mennyt show vai ankea lapsuus...

7. Myötätuntoinen asenne: oman elämäni salainen agentti.

Ryhmän tuloksellisuuden seuraaminen

Ryhmän toimivuutta on seurattu ja kehitetty palautteen ja jännityskyselyn avulla. Jännityksen voimakkuutta on mitattu SPIN-FIN -kyselyllä ryhmän alkaessa ja päättyessä. Palautteen perusteella suurin osa osallistujista on kokenut hyväksyvänsä jännittyneisyytensä paremmin, välttelevänsä itselle tärkeitä mutta jännittäviä tilanteita vähemmän sekä saaneensa varmuutta toimia sosiaalisissa tilanteissa. Tähän mennessä kertyneiden SPIN-FIN -kyselyn tulosten valossa jännittäminen on vähentynyt kaikilla, mutta vaihtelevassa määrin (keskimäärin 12,5 p, vaihteluväli 2-30 p). Kehitys on samankaltaista kuin esimerkiksi Kunttu ja Martin ovat raportoineet YTHS:n esiintymisjännityskurssien tuloksellisuudesta. Alkupisteiden valossa suurimman osan jännitys on ollut voimakasta ja häiritsevää, ja lopussa ainakin lähellä normaalin jännittämisen rajaa. Eniten ryhmästä ovat hyötäneet ne, joiden arvio omasta jännityksestään on erittäin voimakasta mutta jotka eivät ole vältelleet pakollisia tilanteita. Yleensä ryhmämuotoiseen hoitoon eivät hakeudu ne, joiden jännittämiseen liittyy voimakasta välttelyä ja suurta häpeää.

Mikä toimii?

Moni opiskelija tulee ryhmään olettaen, että kehon kiusallinen vireytyminen loppuu ryhmän myötä. Jo ensimmäisten tapaamisten jälkeen ihmiset alkavat sietää ja sallia kehonsa vireytymistä, koska ymmärtävät sen vaarattomuuden

ja inhimillisyyden. Ryhmämuotoisen työskentelyn selkein vahvuus on se, että myönteinen ja tukea antava ilmapiiri helpottaa jännityksen tunteen sallivan asenteen käyttöönottoa. Vaikka moni hyötyykin huomattavasti tapaamisilla opeteltavista erilaisista tunteen ja vireystilan säätelyn tekniikoista, selkeimmin edistyvät ne, jotka suorittavat välitehtävänsä tunnollisimmin. Välitehtävällä pystytään pieni askel kerrallaan purkamaan ihmiselle muodostunutta välttelykäyttäytymistä. Lisäksi opiskelijalla on selkeä aikataulu, johon mennessä jännittävä tehtävä on suoritettava, ja hän saa siitä seuraavalla tapaamisella kannustavaa palautetta. Välitehtävän asettamisessa kiinnitetään erityisesti huomiota siihen, että tavoite on opiskelijalle realistinen mutta haastava, ja että se sijoittuu hänelle keskeiseen jännittävään sosiaaliseen tilanteeseen.

Kokemus on osoittanut, että ryhmää koottaessa on tärkeää tavata ilmoittautuneita opiskelijoita henkilökohtaisesti ja painottaa ryhmään sitoutumisen merkitystä. Ryhmissä, joissa on ollut runsaammin poissaoloja, on yhteishenki jäänyt vaisuksi ja säännöllisesti osallistuneiden edistyminen on ollut hitaampaa. Jännittämiseen liittyvä välttely voi saada ajattelemaan, että osallistuja pärjää ihan hyvin ilman apuakin, koska jännittävien tunteiden kohtaaminen tuntuu epämukavalta. Tämän vuoksi motivointi ja ryhmän jämäkät raamit auttavat osallistujaa voittamaan välttelykäyttämisenä.

Tulevaisuus

Jännittäjä-ryhmällä on selkeä tilaus, sillä ryhmä tulee täyteen parhaimmillaan vuorokauden kuluessa mainoksen julkaisemisesta. Jännittämisasian ylläpitäminen viestinnässä pyrkii myös tekemään aiheesta helpommin lähestyttävän ja sallitun muillekin opiskelijoille kuin ryhmään valikoituville. Jännittämisteemaan on kehitetty myös suomenkielisiä verkkoharjoitusohjelmia (esim. Jännä juttu), joiden toimivuudesta on saatu lupaavia tuloksia korkeakouluopiskelijoilla, etenkin yhdistettynä kasvokkain tapahtuvaan ohjaukseen. Tulevaisuudessa on mahdollista, että Jännittäjä-ryhmä hyödyntää verkkotyöskentelyä tai live-ryhmän rinnalla tarjotaan verkkototeutusta.

Lähteet

Ahonen, Simo (2013)

FUAS-opiskeluhyvinvointikysely 2013 - LAMKin opiskelijoiden hyvinvointi.

Kunttu, Kristina (2009).

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. YTHS:n tutkimuksia 45.

Kunttu, K., Martin M. & Almonkari, M. (2006).

Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä - mikä avuksi. Suomen Lääkärilehti 44(61) (4585-4588).

Saatavilla: <http://www.esok.fi/esok-hanke/kaytannot/miel/jannitt.pdf>

Kunttu, K. & Martin M. (2008).

Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä - mikä avuksi? Esitysmateriaali koulutuksesta Opetuksen ja ohjauksen hyvät esteettömyyskäytännöt 16.-17.4.2008 Tampere. Saatavilla:

<http://www.esok.fi/esok-hanke/kaytannot/miel/>

Poikus, A. (2015)

Jännä juttu! -verkkokurssi osana teknillisen yliopiston opiskelijoiden jännittämisinterventiota

– Intervention vaikutukset opiskelijoiden kokemaan jännittämisoireiluun. Tampereen yliopisto:

Kognitiivisen käyttäytymisterapian ylemmän erityistason psykoterapiakoulutuksen lopputyö.

Saatavilla: <https://headsted.fi/media/docs/AnninaPoikus-lopputyo-2015.pdf>



Eija Lantta

Opiskeluhyvinvointi kasvattaa motivaatiota ja tuloksellisuutta

Mitä opiskeluhyvinvoinnilla tarkoitetaan?

Työhyvinvointi on vuorovaikutussuhde organisaation ja työntekijöiden välillä, samoin opiskeluhyvinvointiin vaikuttaa opiskelijan ja koulun vuorovaikutussuhde. Hyvinvointiin vaikuttavat omat asenteet ja käyttäytyminen toisia ihmisiä kohtaan ja koko elämänhallinta. Jos elämä on hallinnassa, asiat kotona kunnossa, myös koulussa jaksaa paremmin ja päinvastoin. Omaan jaksamiseen voi myös itse vaikuttaa. Täytyy löytää sopiva kokonaisuus työn ja muun elämän välille. Jokainen ihminen on erilainen: se mikä toimii toisen kohdalla, ei välttämättä sovi toiselle. Harrastukset, kuten liikunta, kuorolaulu, käsityöt ja kulttuuriharrastukset, voivat tukea jaksamista, koska niistä saa uutta ajateltavaa, uusia sosiaalisia suhteita sekä hyvää vastapainoa arkiselle ahertamiselle. Omaan opiskeluun pitää myös pystyä vaikuttamaan. Käyttäytymistä ohjaavat lainalaisuudet syntyvät tuen tarpeesta, itsemääräämispyrkimyksistä ja mielekkyyssperiaatteesta.

Opiskelussa on tarve saada palautetta, tärkeää on myös tunne siitä, että voi itse vaikuttaa omaan tekemiseen ja hallita sitä. Opiskelun tulee olla mielekästä, jotta jaksaa motivoitua. Tärkeää on tunne siitä, että oma osaaminen kehittyy, opinnoissa pärjää ja niissä on riittä-

västi haastetta. Motivaatio opiskeluun voi olla ulkoista tai sisäistä. Sisäinen motivaatio toimii omaehtoisesti, jolloin henkilö tekee asioita, joita hän haluaa tehdä itsensä takia. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi itselleen mielekkäiden aiheiden opiskelua ja uuden oppimista. Ulkoinen motivaatio voi syntyä toisten aiheuttamista toiveista, palkkion toivosta tai halusta valmistua korkeakoulusta ja saada tutkinto.

Opiskelu tapahtuu usein erilaisissa tiimeissä tai ryhmissä, jolloin hyvän ryhmähengen syntyminen opiskelijoiden välille on tärkeää. Jokainen henkilö on erilainen, kaikkien kanssa ei tarvitse olla kaveri, mutta kaikkien kanssa on pystyttävä toimimaan. Tämä edellyttää avoimuutta, toisen työn kunnioittamista sekä luottamusta. Tiimin asiat pidetään tiimin sisällä, tiimin kesken annetaan neuvoja ja autetaan, jos joku jäsenistä ei tiedä mitä pitäisi tehdä tai miten pitäisi toimia. Ei haeta syyllisiä vaan ratkaisukeskeisesti selvitetään mikä ei toimi ja miten asia voitaisiin ratkaista. Jos tiimi on toimiva ja ryhmähenki hyvä, opiskelijat voivat paremmin.

Työhyvinvointi on kokonaisuus, johon kuuluvat yrittäjien näkemysten mukaan ammatitaito, työn hallinta ja fyysinen kunto. Myös opiskeluhyvinvointiin vaikuttavat samat asiat eli opiskelutaito ja -kyky, opiskelun hallinta sekä fyysinen kunto.

Miten opiskeluhuvinvointia johdetaan?

Lainsäädäntö asettaa vaatimuksia koulutuksen järjestäjille. Kaikkia on kohdeltava yhdenvertaisesti, lisäksi laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta estää sukupuoleen liittyvän syrjinnän, mikä edistää naisten ja miesten tasa-arvoa. Lahden ammattikorkeakoulussa on laadittu opiskelijoiden tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma, opiskeluhuvinvointisuunnitelma sekä ohjeita tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteuttamiseen.

Lahden ammattikorkeakoulun tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman lähtökohtana on ihmisten yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. Tavoitteena on, että Lahden ammattikorkeakoulussa opiskellaan ja työskennellään turvallisessa, välittävässä, yhteisöllisessä ja esteettömässä toimintakulttuurissa. Yhdenvertaisuussuunnitelman tavoitteena on, että Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja opiskelijaksi hakevia kohdellaan yhdenvertaisesti.

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma pohjautuu Suomen perustuslakiin, lakiin naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (L1329/2014) sekä lakiin yhdenvertaisuudesta (L1325/2014). Yhdenvertaisuuslaissa kielletään syrjimästä ketään iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Tasa-arvolain tarkoituksena on estää sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun perustuva syrjintä ja edistää naisten ja miesten välistä tasa-arvoa. Tasa-arvo lähtee yhteisön



Kuva 1: Opiskelijahuvinvointi on itsestä välittämistä

arvoista ja asenteista. Lahden ammattikorkeakoulu haluaa viitoittaa tietä tasa-arvoiseen, toisiaan kunnioittavaan ja toisistaan välittämisen kulttuuriin. Lahden ammattikorkeakoulussa pyrkimys tasa-arvoon, myös sukupuolten väliseen tasa-arvoon, otetaan huomioon kaikessa strategisessa ja operatiivisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Yhdenvertaisuuden edistäminen koskee kaikkea toimintaa ja kaikkia Lahden ammattikorkeakoulussa toimivia henkilöitä: henkilökuntaa, opiskelijoita ja opiskelijavalintaprosessiin osallistuvia. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja valvoo opiskeluterveydenhuoltoa. Opiskeluterveydenhuollon palvelut kuuluvat lukioiden, ammatillista peruskoulutusta tarjoavien oppilaitosten sekä korkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoille. Opiskeluterveydenhuollosta säädetään terveydenhuoltolaissa.

Opiskeluterveydenhuoltoon sisältyvät:

- opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen
- opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin turvaaminen ja parantaminen
- terveyden- ja sairaanhoitopalvelut, joihin sisältyvät mielenterveyshäiriöiden ja päihdeongelmien varhainen toteaminen, hoito ja jatkohoitoon ohjaus, seksuaaliterveyttä edistävät palvelut sekä suun terveydenhuollon palvelut
- opiskelijan erityisen tuen ja tutkimuksen tarpeen varhainen tunnistaminen sekä tarvittaessa tutkimuksiin ja hoitoon ohjaaminen

Korkeakoulut ovat ottaneet myös itse vastuuta näiden palvelujen järjestämisestä. Lahden ammattikorkeakouluun on palkattu psykologi ja erityisopettaja opiskelijoita varten.

Johtamiseen kuuluu lakien noudattamisen lisäksi opiskeluhuvinvoinnin seuraaminen. Lahden ammattikorkeakoulussa toteutetaan kahden vuoden välein opiskeluhuvinvointikysely, jossa tarkastellaan opiskeluhuvinvointia laaja-alaisesti. Kyselyssä nousseet asiat käydään yhdessä läpi koko organisaatiossa, ja sen jälkeen yksiköittäin. Tämän pohjalta tehdään parannustoimenpiteet ja seurataan niiden toteutumista. Kun sama kysely toistetaan kahden vuoden välein, voidaan vastauksia verrata edelliseen kyselyyn ja vetää johtopäätöksiä siitä, mikä on mennyt parempaan ja mikä huonompaan suuntaan. Vastauksia voidaan verrata

myös eri yksiköiden välillä. Tärkeintä on, että vastausten perusteella ryhdytään käytännön toimenpiteisiin.

Ketkä ovat vastuussa opiskeluhuvinvoinnista?

Opiskeluhuvinvoinnista ovat vastuussa kaikki korkeakoulussa toimivat henkilöt. Jokaisen korkeakoulussa työskentelevän tulisi miettiä, miten oma työni edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja parantaa opiskelijoiden kokemaa laatua korkeakouluopinnoista. Hyvinvointitoimijat tekevät yhteistyötä; opiskeluhuvinvointiryhmässä toimivat psykologi, erityisopettaja, liikuntapäällikkö, seurakunnan opiskelijapastori, terveydenhoitaja, opot, opintotukilautakunnan sihteeri, opintoasiainjohtaja ja opiskelijakunta LAMKOn edustajat.

Hyvinvointitoimijat haluavat edistää kaikkien opiskelijoiden hyvinvointia ennaltaehkäisevästi sekä tukea erityistä tukea tarvitsevia. Hyvinvoinnin edistämisessä on tärkeää huomioida opiskelijoiden ennako-odotukset korkeakouluopinnoista. Korkeakoulujen hakijainformaation tuleekin antaa oikea ja realistinen kuva opinnoista. Opettajat ovat opiskelijoiden sparraajia opinnoissa, työnteon edellytykset ovat kunnossa, opiskeluympäristö on turvallinen sekä oppimisympäristö opiskelua tukeva ja innostava. Lahden ammattikorkeakoulussa suunnitellaan uutta kampuskokonaisuutta käyttäjakeskeisesti tavoitteena lamkilaisuuden vahvistuminen sekä houkuttelevan, osaamisia yhdistävän kampuskokonaisuuden luominen. Tavoitteena on synnyttää entiseen tehdasmiljööseen käyttäjätarpeita palveleva moderni oppimisympäristö.

Tukea tarvitsevat opiskelijat

Korkeakoulussa on huomioitava opiskelijat, jotka pysyvästi tai tilapäisesti tarvitsevat erityistä tukea. Lahden ammattikorkeakoulussa tuen kanavia on monia. Learning Support Center auttaa erityistukea tarvitsevia opiskelijoita. Psykologi on opiskelijoiden tukena mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa. Tutoropettajat käyvät opiskelijoiden kanssa keskusteluja ja auttavat heitä opintojen etenemisessä. Vertaistutorit eli tutoropiskelijat auttavat opintojen alussa ja opintojen edetessä. Opintotukiklinikka auttaa opintotukeen liittyvissä asioissa. Opintojen ohjauksesta vastaavat auttavat opintojen suunnittelussa. Opettajat auttavat opintojakson suoritukseen liittyvissä asioissa. Koko ammattikorkeakoulun henkilökunta on opiskelijoita varten. Jokaisen tehtävänä on varhainen puuttuminen asioihin, sillä se on niin yksilöstä kuin koko organisaatiosta välittämistä.

Mitä on opiskeluhuvinvoinnin ja tuloksellisuuden välinen yhteys? Miten sitä voidaan kehittää?

Jos korkeakoulu saa motivoitua opiskelijat tekemään parhaansa kannustamalla ja valmentamalla heitä, tuloksellisuus kasvaa. Jokainen opiskelija ja työntekijä on ylpeä omasta opinto- ja työsuorituksestaan ja saa tyydytystä niin työn sujumisesta kuin opintojen hyvästä laadustakin. Opiskelijat ja työntekijät ovat innostuneita saadessaan mielihyvää opiskelustaan ja työstään. Syntyy positiivinen kehä, joka parantaa laatutavoitteiden saavuttamista.

Jos opiskelija on hyvässä fyysisessä kunnossa ja hänen elämänsä on tasapainossa, jaksaa hän tehdä työt paremmin. Hän on hyvinvoiva ja tuloksellinen ja tuo osaamisensa koko opiskelijaryhmän käyttöön. Jos välit opiskelijaryhmän sisällä ovat luottamukselliset ja hyvät, kaikki voivat hyvin ja opiskelijaryhmän tulokset parantuvat.

Kun organisaatiolla on selvä visio, strategia on kunnossa ja kaikki tietävät mitä kohti ollaan menossa, koko organisaatio voi hyvin ja tuottavuus kasvaa. Kun organisaation arvomaailma on myös työntekijän, opiskelijan ja yksilön arvomaailma, työntekijä ja opiskelija tuntevat olonsa oikeassa paikassa, kaikki voivat hyvin ja haluavat antaa hyvän työ- ja opiskelupanoksen.

Lähteet

Järvensivu, A., Kervinen, H. & Syrjä, S. (2011).

Esimiehen työhyvinvointi. Tampereen yliopisto. Työelämän tutkimuskeskus.

Järvinen, P. (2012).

Onnistu esimiehenä. WSOYpro.

Manka, M-L-, Hakala, L., Nuutinen, S. & Harju, R. (2010).

Työn imua ja iloa: Työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Synergos, Tampereen yliopisto & Kuntoutussäätiö.

Manka, M-L., Kaikkonen, M-L. & Nuutinen, S. (2007).

Hyvinvointia työyhteisöön – eväitä kehittämistyön avuksi. Synergos, Tampereen yliopisto.

Terävä & Mäkelä-Pusa (2011).

Esimies työhyvinvointia rakentamassa. Kuntoutussäätiö & Synergos, Tampereen yliopisto.

Heidi Lindström & Heidi Hujanen

Opiskelijakunta opiskelijoiden hyvinvointia tukemassa

Opiskelijan hyvinvointi on opiskelijakunnan näkökulmasta laaja ja monipuolinen ilmiö. Hyvinvointi rakentuu siitä, että elämän eri osa-alueet ovat tasapainossa. Opiskelun tulee sujua jouhevasti, koulun arjen pitää tukea opiskelua, vapaa-aikaa tulee olla riittävästi ja terveydenhuollon ja toimeentulon tulee olla kunnossa, jotta niiden murehtiminen ei vie voimavaroja. Hyvinvoinnin näkökulma on mukana kaikessa opiskelijakunnan toiminnassa. Opiskelijakunnan tehtävä on ammattikorkeakoululain (932/2014, 41§) mukaan toimia jäsentensä yhdyssiteenä ja edistää heidän yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiään. Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijakunta LAMKO toimii opiskelijoiden edunvalvojana sekä tarjoaa erilaisia palveluita jäsenilleen.

Opiskelijoiden edunvalvonta on opiskelijakunnan tärkein tehtävä. Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijakunta, LAMKO painottaa edunvalvonnassaan erityisesti opetuksen laatuun, opiskelijoiden hyvinvointiin ja yhdenvertaisuuteen liittyviä teemoja. Edunvalvonta on usein opiskelijoille näkymätöntä työryhmyöskentelyä, mutta opiskelijakunnalle konkreettinen tapa vaikuttaa esimerkiksi opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviin asioihin. Opiskelijakunnan edustus on mukana muun muassa opiskelijo-

den hyvinvointityöryhmässä, opintojen ohjauksen kehittämistiimissä sekä Kampusravintoloiden eli Koo-Kuppiloiden asiakastoimikunnassa. Lisäksi LAMKO tekee tiivistä yhteistyötä Lahden ammattikorkeakoulun liikuntatoimen, LAMK Sportsin, kanssa ja on näin mukana tuottamassa opiskelijoille liikuntapalveluita.

Opiskelijakunta toimii myös opiskelijakulttuurin edistäjänä ja tarjoaa opiskelijoille monenlaisia palveluita. LAMKOn mukaan laadukas vapaa-aika on osa hyvinvoivan opiskelijan elämää ja siitä syystä erilaiset tapahtumat, jotka tuovat tärkeää vastapainoa opiskeluajalle, ovat osa opiskelijakunnan toimintaa. Tapahtumat tarjoavat mahdollisuuden kohtaamiseen muiden opiskelijoiden kanssa, hauskanpitoon ystävien kanssa sekä ryhmäytymisen vahvistamiseen. Opiskelijatapahtumat ovat Nytyi ry:n uusien opiskelijoiden kyselyn mukaan tärkeä osa opiskelijakulttuuria: 70 prosenttia vastaajista sanoo tapahtumien olevan parasta opiskelijaelämässä. LAMKO järjestää vuosittain noin 20 erilaista tapahtumaa. Tavoitteena on aina mahdollistaa kaikkien opiskelijoiden yhdenvertainen osallistuminen, pääroolissa ovat aina yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, ei alkoholin käyttöä.

Opiskelijakunnan, ja samalla Lahden, suurimpia opiskelijatapahtumia ovat Aleksanterin-

kadun Appro, Fuksiaiset ja Lahen Vappu. Bileiden lisäksi LAMKO järjestää muun muassa liikuntatapahtumia, kuten FUAS-futiksen yhdessä Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Laureamkon ja Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta HAMKOn kanssa, sekä haalaripe-sisturnauksen Lahen Vapun yhteydessä. Vuonna 2015 käynnistyi LAMKOn ja Salpausselän kisojen yhteistyö, jonka myötä järjestettiin ensimmäistä kertaa Snow Festival -talvitapahtuma Salpausselän kisaviikolla yhdessä Hupelluksen ja LAMK Sportsin kanssa. Tapahtumassa opiskelijoilla oli mahdollisuus laskea pulkkamäkeä, kokeilla lumikenkiä ja elefanttipalloa, osallistua minisuk-sihaasteeseen sekä paistaa makkaraa nuotiolla. Tapahtumasta on tarkoitus kasvattaa valtakun-nallinen opiskelijoita yhteen tuova tapahtuma MM-kisavuoteen 2017 mennessä.

Opiskelijatutorit opiskelijan tukena

Vertaisohjaus eli opiskelijatutorointi on tärkeä osa ammattikorkeakoulun ohjausjärjestelmää.

Opiskelijatutorointia järjestetään kaikissa ammattikorkeakouluissa suhteellisen samalla kaavalla ja sitä kehitetään valtakunnallisessa yhteistyössä opiskelijakuntien välillä jakamalla kokemuksia ja hyviä käytänteitä. Opintojen aloittaminen ammattikorkeakoulussa on monelle nuorelle haasteellinen ja jopa vaikea siirtymä. Vertaistutoroinnilla pyritään tekemään tämä siirtymä helpommaksi tarjoamalla vertaistukea opintojen aloitukseen. Korkeakoulussa opintonsa aloittavista nuorista 61 prosenttia on muuttanut opiskelujen takia ja tästä ryhmästä lähes kaikki ovat myös vaihtaneet asuinpaikkakuntaa. Tutoropiskelija pystyy vanhempana opiskelijana jakamaan kokemuksiaan, osaamistaan ja tietoaan uusille opiskelijoille. Vertaistutor tukee uusia opiskelijoita ensimmäisen lukuvuoden ajan auttaen orientoitumaan opintoihin, uuteen opiskeluyhteisöön sekä opiskelukaupunkiin. Ohjauksellisesti tutoreiden toiminta painottuu-kin juuri opiskeluun liittyviin käytännön asioihin, toimintatapoihin, ympäristöön perehdyttämi- seen sekä ryhmäyttämiseen.



Kuva 2: Tutoreiden ryhmäyttämisleikkejä

Opiskelijakunta LAMKO vastaa Lahden ammattikorkeakoulun vertaistutoroinnin organisoinnista sekä kehittämistä yhteistyössä koulun ohjaushenkilöstön kanssa. Tutorointi on yksi opiskelijakunnan näkyvimmistä toimintamuodoista ja sillä on monenlaisia eri muotoja. Kaiken tutoroinnin perustana on kuitenkin opiskelijoiden tukeminen ja vertaistuen tarjoaminen. Opiskelijoiden valmiudet toimia tutorina varmistetaan tutorkoulutuksilla, joihin kaikki tutorit osallistuvat. Tutorkoulutuksessa käsitellään tutorin työn kannalta tärkeitä teemoja, kuten ryhmänohjausta ja ryhmäytymistä, sekä käydään läpi ammattikorkeakoulun ohjaustoimijat. Kansainvälisten opiskelijoiden tutoreina toimivat opiskelijat pääsevät kuulemaan lisää kulttuurien välisestä viestinnästä ja kulttuurishokista. Lisäksi käydään läpi tutorin vaihtolovelvollisuutta ja etiikkaa. Opiskelijan suhde tutoropiskelijaan tulee olla luottamuksellinen, jotta opiskelijat uskaltavat kertoa ongelmistaan ja tutorit voivat ohjata heidät oikeiden henkilöiden luokse.

Vertaistutorointi korostaa yhteisöllisyyttä ja edistää uusien opiskelijaryhmien ryhmäytymistä. Tutorointi hyödyntää sekä opiskelijatutortoria että tutoroitavaa opiskelijaa. Käytännön asioissa opastaminen takaa sen, että uusi opiskelija pääsee mahdollisimman nopeasti kiinni ammattikorkeakoulussa opiskelemaan. Yhteisöllisyyden luominen ja ryhmäytymisen ovat kuitenkin aivan yhtä tärkeitä tutoroinnin muotoja. Yksi tutoroinnin suurimmiksi koetuista haasteista on vetäytyneen hiljaisen opiskelijan mukaan saaminen. Nytyi ry:n uusille opiskelijoille teettämän kyselyn mukaan 17 pro-

senttia opiskelijoista kokee, että tutustuminen muihin opiskelijoihin on vaikeaa ja 31 prosenttia vastaajista koki sen olevan jollain tavalla hankalaa. Tarjoamalla yhdessä tekemistä tutorit luovat mahdollisuuksia opiskelijoille tutustua luontevasti toisiinsa rennossa ilmapiirissä erilaisten aktiviteettien parissa. Tutoroinnin tavoitteena on, että uudessa opiskelijaryhmässä opiskelijat tutoreiden ohjaamina tutustuvat toisiinsa ja alkavat vähitellen toimia itsenäisenä ryhmänä, joka saa vertaistukea toisiltaan. Opiskelijatovereihin tutustuminen luo tukiverkoston, joka helpottaa opiskeluajan sujumista. Tukiverkoston kanssa opiskelijat pääsevät jakamaan yhteisiä kokemuksia. Opiskelijatutoreiden organisoinnilla toiminnalla vaikutetaan merkittävästi siihen, miten hyvin uudet opiskelijat pääsevät osaksi opiskelijayhteisöä.

Uutena tutoroinnin käytäntönä Lahden ammattikorkeakoulussa on pilotoitu tutoritunti-konsepti. Vertaistutorointi on näkyvintä ja aktiivisinta ensimmäisten kouluviikkojen aikana. Sen jälkeen tutoreiden aktiivisuus vähenee ja uudet opiskelijat ovat vähemmän kontaktissa tutoreihin. Ratkaisuna tutoroinnin jatkuvuuden lisäämiseksi kehitimme tutortunti-konseptin. Konseptin idea on lähtöisin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijakunta JAMKOn pienryhmätutoroinnista. Tutortuntien idea on, että tutorit tapaavat uudet opiskelijaryhmät kerran kuukaudessa koko ensimmäisen lukuvuoden ajan. Näillä tutortunneilla opettaja ei ole läsnä luokassa, jolloin opiskelijat voivat vapaasti kysyä neuvoja tai kertoa huolensa tutoreille. Tutortunneilla on aina jokin ennalta mietitty tema, kuten työharjoittelu tai tenttien

uusiminen, lisäksi on varattu vapaata aikaa keskustelulle ja kysymyksille. Kokemukset tutortunteista ovat olleet pääosin hyviä. Palautteiden perusteella erityisen tärkeäksi on havaittu, että tutortuntien ajankohta on hyvin mietitty yhteistyöryhmän tutoropettajan kanssa. Opiskelijat ovat kokeneet tärkeäksi myös sen, että tutortunteja pitävät tutorit ovat saman alan opiskelijoita. Opiskelukäytänteet vaihtelevat aloittain ja opiskeluja koskeviin kysymyksiin muiden kuin oman alan tutoreiden on vaikea vastata. Palautteet ovat kuitenkin olleet pääosin positiivisia ja kannustavat jatkamaan tutortuntien pitämistä ja kehittämistä. Tutoroinnista on hyötyä paitsi tutoroitavalle opiskelijoille myös tutoreille itselleen. Tutoreille tehdyn kyselytutkimuksen tuloksista käy ilmi, että tutoreita motivoivat työn mukavuus ja sosiaalisuus. Tärkeimpiä syitä tutortoiminnassa mukana olemiselle onkin uusiin ihmisiin tutustuminen ja uusien ystävien saaminen. (Skaniakos ym. 2011). Tutoroinnin kautta rakennetusta sosiaalisesta verkostosta on tutoreille varmasti hyötyä myös valmistumisen jälkeen työelämään siirryttäessä.

Lähteet

Lindberg, A., Marttinen, E., Akolahti, P. & Savolainen M. (2015).

”Tunnelmat vaihtelevat hauskaista ja kotoisasta aina kauhuun ja hukassaoloon. ” Raportti uusien opiskelijoiden kyselystä 2014. Nyyti Ry. Saatavilla: <https://www.nyyti.fi/nyyti-ry/ajankohtaista/uusien-opiskelijoiden-kyselyn-raportti-julkaistu/>. Viitattu 10.4.2015.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2014).

Ammattikorkeakoululaki 932/2014. Helsinki.

Skaniakos T., Penttinen L. & Lairio M. (2011).

Vertaistutorointi yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Teoksessa: Penttinen L., Plihtari E. Skaniakos T. & Valkonen L. (toim.). Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän Yliopisto. pp. 17-28.

Suomen Opiskelijakuntien Liitto SAMOK ry. (2012).

Ohjaussuositukset.



**Laura Hämäläinen, Jenna Kemppainen,
Karoliina Kolari & Jarkko Tuominen**

LAMK Sports – opiskelijoiden näköinen liikuntapalvelu

Artikkeli kertoo LAMK Sportsin toimijoiden kokemuksista liikuntapalveluiden kehittämisestä opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnin tueksi. Vain noin kolmannes korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Ansala, Mikkonen, Pulkkinen & Saari 2013). Opiskelijan päivittäisiin rutiineihin kuuluu paljon liikunnallisesti passiivista aikaa, kuten luennoilla istuminen, kirjojen lukeminen ja tietokoneella työskentely. Vähäinen liikunnan määrä voi heijastua negatiivisesti opintojen etenemiseen, minkä vuoksi olisi tärkeää aktivoida opiskelijoita liikunnan pariin. Liikunnan merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä onkin painotettu korkeakouluissa yhä enemmän viime vuosien aikana. Aktiivinen opiskelija huolehtii itsestään, ja korkeakoulujen tulisi tukea opiskelijoita tässä molempien osapuolien yhteisessä intressissä. Opiskelijaliikunta on muutaman viime vuoden aikana noussut yhdeksi merkittäväksi teemaksi suomalaisten ammattikorkeakoulujen toimintakulttuurin kehittämisessä (Ansala, Mikkonen, Pulkkinen & Saari, 2013). Nuorista ikäluokista lähes puolet opiskelevat korkeakouluissa, joten opiskelijaliikunnalla on myös tärkeä yhteiskunnallinen tehtävä nuorten liikuttajana (Kauppi & Pöyry, 2014).

Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL) julkaisi vuonna 2011 Korkeakoululiikuntasuositukset, joiden pohjalta voidaan arvioida korkeakoulujen liikuntapalveluja (Ansala, J. & Opiskelijoiden Liikuntaliitto, 2011). Suositusten pohjana toimivat liikunnan sisällyttäminen koulun strategiaan ja riittävät taloudelliset resurssit. Niissä otetaan kantaa myös liikuntatarjontaan, tiloihin, henkilöresursseihin, palautejärjestelmään ja liikuttomien opiskelijoiden aktivointiin. Suositusten julkaisemisen jälkeen korkeakoululiikunnan asema on vahvistunut merkittävästi vuosi vuodelta. Yliopistojen lisäksi myös ammattikorkeakoulut ovat nykyisin veloitettuja järjestämään korkeakoululiikuntaa opiskelijoilleen. Vaikka korkeakoulujen liikuntapalvelut ovat parantuneet selkeästi muutaman vuoden takaisesta tilanteesta, on eri oppilaitosten välillä suuria eroja (Kauppi & Pöyry, 2014).

Lahden ammattikorkeakoulussa aloitettiin vuoden mittainen opiskelijaliikunta -hanke tammikuussa 2014. Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa, miten opiskelijaliikunta on järjestetty muissa korkeakouluissa ja kehittää toimiva opiskelijaliikuntamalli Lahteen. Alkuvuoden aikana hankkeessa tutustuttiin erilaisiin malleihin toteuttaa opiskelijaliikuntaa Suomessa. Kar-

toitusvaiheen jälkeen aloitettiin LAMK Sportsin toiminnan pilotointi, jonka aikana opiskelijoille tarjottiin maksuttomia kokeilu- ja näytetunteja suunnitellusta lajitarjonnasta, sekä toteutettiin kyselyitä liikuntatarpeista ja -toiveista. LAMK Sportsin toiminnassa on alusta saakka ollut opiskelijaharjoittelijoita. Myös he ovat antaneet ison panoksen palveluiden kehittämiseen.

LAMK Sportsin toiminta käynnistyi syksyllä 2014 infotilaisuuksien, 40:n ohjatun ryhmäliikuntatuntin ja Pajulahden liikuntakeskuksessa järjestetyn liikuntailtapäivän myötä. Opiskelijat ottivat palvelun hyvin vastaan. Lahdessa oli ollut tarvetta opiskelijaliikunnalle. Lahdessa ei ole aikaisemmin ollut ammattikorkeakoulun

koordinoimaa opiskelijaliikuntaa. Ennen LAMK Sportsia Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Lamko koordinoi muutamaa liikuntatuntia ja palloiluvuoroa viikossa. Liikuntakulttuurin luominen oli aloitettava lähes alusta. Yliopistoissa korkeakoululiikuntaan on totuttu jo useiden vuosien ajan, mutta ammattikorkeakouluissa liikuntakulttuurin luominen on aloitettava alusta (Kauppinen & Pöyry, 2014). Alussa oli panostettava paljon tiedottamiseen, jotta opiskelijat kuulisivat uudesta palvelusta. Haasteita alussa aiheutti myös omien liikuntatilojen puute, etenkin oman kuntosalin puuttuminen, sekä ryhmäliikuntatuntien jakautuminen useaan eri toimipisteeseen.



Kuva 3: LAMK Sportsin liikuntapäivä Pajulahden liikuntakeskuksessa

LAMK Sports on tehnyt alusta lähtien yhteistyötä muiden liikuntapalveluja tuottavien päijät-hämäläisten liikunta- ja terveystoimijoiden kanssa. Esimerkiksi Lahden ammattikorkeakoulu, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU) ovat järjestäneet yhteistyössä I -tason Valmentaja ja ohjaajakoulutuksen. Myös osa LAMK Sportsin ohjatuista ryhmäliikuntatunneista on yhteisiä paikallisten seurojen tai yritysten asiakkaiden kanssa. Tämä mahdollistaa monipuolisemman lajitarjonnan, kun taloudellista riskiä kantaa useampi toimija. Yksi keskeisiä yhteistyökumppaneita opiskelijaliikunnalle on opiskelijaterveydenhoito. Joissakin korkeakouluissa on käytössä liikuntalähetä, jonka kautta opiskelijaterveydenhoito voi ohjata opiskelijaliikuntapalvelun pariin. Lahdessa opiskelijaterveydenhoito mainostaa LAMK Sportsin palveluita ja pyrkii aktivoimaan opiskelijoita käyttämään liikuntapalveluja. Liikuntalähetemallin kehittäminen Lahteen olisi tärkeää etenkin vähän liikkuvien opiskelijoiden kannalta.

Vuoden 2015 alussa LAMK Sportsin toiminta vakinaistettiin kiinteäksi osaksi Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijapalveluja. Kesällä 2015 LAMK Sports avasi ensimmäisen oman kuntosalinsa, jonka opiskelijat ottivat heti käyttöönsä. Salin suunnittelussa kuunneltiin opiskelijoiden mielipiteitä, ja he saivat vaikuttaa niin salin varusteisiin kuin laitteiden sijoitteluun. Kuntosaliharjoittelua pidetään tällä hetkellä suosituimpana korkeakoululiikuntamuotona niin paljon kuin vähän liikkuvienkin keskuudessa (Ansala, Mikkonen, Pulkkinen & Saari, 2013). LAMK Sportsissa työskentelee yksi päätoiminen työntekijä apunaan harjoittelijoita. Lisäksi Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalla

(Lamko) on liikuntavastaava ja liikuntatutoreita. LAMK Sportsin tunnit on suunnattu Lahden ammattikorkeakoulun ja Lahden Yliopistokampuksen opiskelijoille, mutta niille voi osallistua myös kyseisten organisaatioiden henkilökunta. Ohjaajina LAMK Sportsin tunneilla toimii Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapeuttio opiskelijoita, Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoita, lahtelaisten urheiluseurojen ohjaajia, sekä yhteistyöyritysten omia ohjaajia.

LAMK Sportsin toimintaa kehitetään käyttäjiltä saadun palautteen mukaan Demingin jatkuvan kehittämisen PDCA -mallia hyödyntäen. Palautekanavana toimivat www -sivu, sosiaalinen media ja erilaiset kyselyt ja kuntosalilla oleva postilaatikko, joka toimii palautelaatikona. Kerätty palaute analysoidaan ja tehdään käyttäjille näkyviksi miten saatu palaute muuttaa toimintaa. Ryhmäliikuntakalenterin suunnittelussa otetaan huomioon opiskelijoiden toiveet, sekä inaktiivit liikkujat.

Marraskuussa 2015 Opiskelijoiden Liikuntaliitto, OLL, myönsi LAMK Sportsille liittokokouksessaan OLL -maljan, joka on vuosittain myönnettävä huomionosoitus korkeakoululiikunnan saralla ansioituneelle taholle. Maljaa on myönnetty jo 70 -luvulta lähtien ja sen on lahjoittanut YTHS. Maljassa lukee: ”Liikkuen elämää vuosiin”. Opiskelijoiden liikuntaliitto myönsi OLL -maljan LAMK Sportsille koska, se on nopeasti vakiinnuttanut asemansa osana Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijapalveluja tarjoamalla monipuolisia matalan kynnyksen liikuntapalveluja. Opiskelijoiden Liikuntaliiton mukaan Lahden ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan korkeakoululiikuntasuosituksia.

Lähteet

Ansala, J. & Opiskelijoiden Liikuntaliitto. (2011).

Hyvä korkeakoululiikunta suositukset - korkeakoululiikunnan asiantuntijaryhmän loppuraportti. 25.2.2011. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Suomen Yliopistopaino, Tampere.

Saari, J., Ansala, J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. (2014).

Korkeakoululiikunnan Barometri 2013. - Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. OLL Sarja A8/2014. Suomen Yliopistopaino Oy, Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry.

Kauppinen, H. & Pöyry L. (toim.) (2014).

Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tammerprint Oy.

Lisätietoa LAMK Sportsista

www.lamk.fi/liikunta tai www.lamk.fi/sports (in English) tai
@lamsports sosiaalinen media

Teija Golnick & Laura Sundqvist

Johtamis- ja työhyvinvointikysely LAMKin työhyvinvoinnin kehittämisessä

Työolot Suomessa

Tilastokeskuksen vuoden 2013 työolotutkimuksen mukaan epävarmuus suomalaisessa työelämässä on viime vuosina kasvanut. Samalla työoloissa on kuitenkin tapahtunut paljon myös myönteistä kehitystä. Epävarmuus ja työn niukkuus lisäävät työn arvostusta.

Erityisesti palkansaajien tyytyväisyys työpaikan sosiaalisiin suhteisiin ja esimiehen johtamistapaan on kohentunut selvästi vuodesta 2008. Työpaikan sosiaalisten suhteiden lujittuminen ja työpaikan ilmapiiriin kokeminen avoimeksi ja kannustavaksi nousevat esiin myös muissa työolotutkimuksen eri mittareissa. Kansainvälisesti Suomi erottuu edukseen työyhteisöjen matalien hierarkioiden, tietotekniikan soveltamisen ja tiimityön yleisyyden suhteessa. Työntekijät pitävät mahdollisuuksiaan kehittyä työssä ja kouluttautua sekä vaikuttaa työtehtäviinsä parempina kuin työntekijät muissa Euroopan maissa. (Tilastokeskus, Työolotutkimus, 2013).

Ilmapiirikysely on paljon käytetty menetelmä, kun halutaan selvittää ja kehittää työhyvinvointia. Kysely ei ole päämäärä vaan keino, jonka avulla kehittämistoimenpiteet voidaan kohdentaa. Kyselyn kokonaisvaltaista hyödyntämistä

tukee ja yhtenäistää organisaatiota koskeva ohjeistus tulosten raportoinnista ja käsittelystä. Yhtenäiset käytännöt myös kehittämisen suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan parantavat kyselyn vaikuttavuutta ja tukevat esimiesten toimintaa käytännön työn kehittämisessä. (Kauranen, Koskensalmi, Multanen, Vanhala 2011, 11). Pauli Juutin määritelmän mukaan työtyytyväisyys on työn työntekijässä herättämä tunneperäinen reaktio, johon vaikuttavat monet tekijät, kuten itse työ, työmäärä, henkilöstön suhtautuminen toisiinsa ja ilmapiiritekijät. (Juuti, 2006, 26-27.).

Johtamis- ja työhyvinvointikyselyn teemat LAMKissa

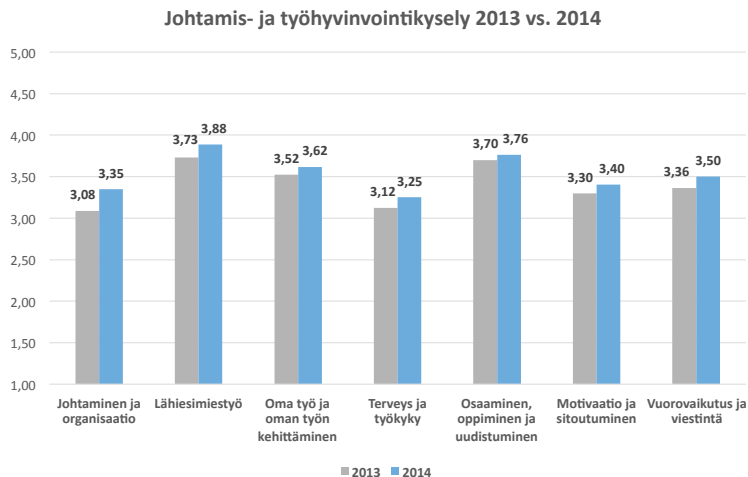
LAMKin työoloja on seurattu säännöllisesti vuosittain. Vuosina 2013 ja 2014 johtamis- ja työhyvinvointikysely tehtiin räätälöidyllä työkalulla, jossa kysymysten teemat jaettiin seitsemään pääkohtaan: 1) johtaminen ja organisaatio, 2) lähiesimiestyö, 3) oma työ ja oman työn kehittäminen, 4) terveys ja työkyky, 5) osaaminen, oppiminen ja uudistuminen, 6) motivaatio ja sitoutuminen sekä 7) vuorovaikutus ja viestintä.

Arviointi tehtiin asteikolla 1-5. Kyselyyn oli mahdollista vastata marraskuussa. Vastausprosentti vuonna 2014 (2013) oli 60 (69).

Kysely on toteutettu kaikkiaan viidellä alalla ja kolmessa yksikössä, jonka lisäksi tuloksista on koottu yhteinen LAMK-taso.

1. Liiketalouden ala
2. Muotoilu- ja taideinstituutti
3. Sosiaali- ja terveysala
4. Tekniikan ala
5. Matkailun ala ja musiikki- ja draamainstituutti
6. Kehittämispalvelut
7. Opiskelija- ja opetusteknologiapalvelut
8. Tieto- ja kirjastopalvelut
9. LAMK yhteensä

Teemoja arvioitiin kolmella tasolla: yksilö, työyhteisö ja organisaatio. Jokaisen teeman alla oli teemojen mukaisia väittämiä. Esimerkiksi johtamisen teeman alla vastaajia pyydettiin arvioimaan LAMKin johtamista seuraavalla tavalla: LAMKin 1) johtaminen näyttäytyy minulle selkeänä ja johdonmukaisena, 2) voin luottaa esimieheeni, 3) esitän itse aktiivisesti ratkaisuja työhöni liittyen, 4) huolehdin omasta fyysisestä ja psyykkisestä työkyvystäni, 5) kehitän aktiivisesti omaa osaamistani, 6) minulla on mahdollisuus vaikuttaa oman työni tekemiseen itsenäisesti ja 7) tunnen, että minua arvostetaan.



Kuvio 1: Vertailu teemoittain LAMK 2013 vs. 2014

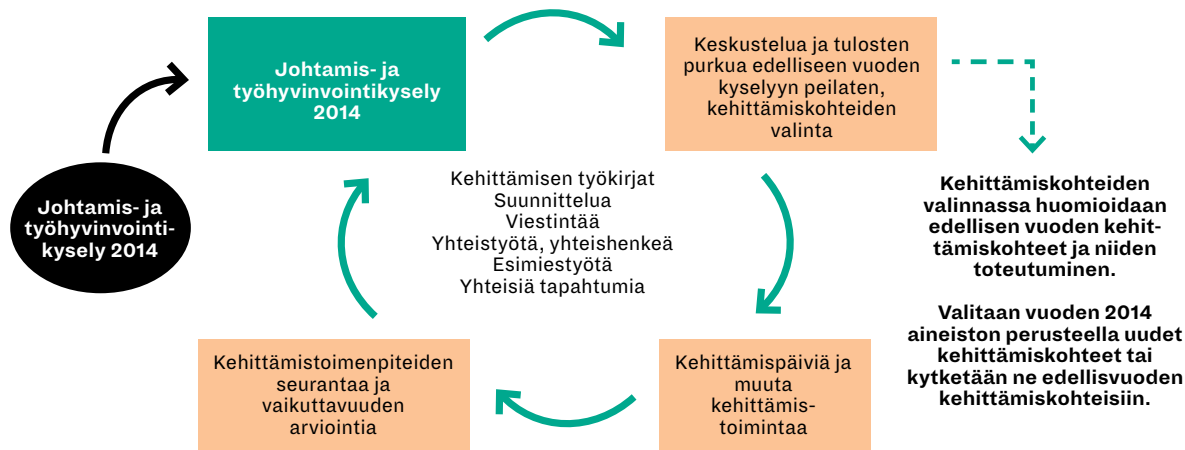
Työhyvinvoinnin kriittisenä rajana asteikolla 1-5 voidaan pitää keskiarvoa 3. Jos keskiarvo on alle 3, siihen on kiinnitettävä kriittistä huomiota ja ryhdyttävä tarvittaessa korjaustoimenpiteisiin. Keskiarvon ollessa 3-3,5 johtaminen ja työhyvinvointi on tyydyttävällä tasolla, vaikka kehittämistoimenpiteille on tarvetta. Luvun ylittäessä 3,5 voidaan puhua normaalia paremmasta tasosta. Keskiarvon 4 jälkeen johtamisen ja työhyvinvoinnin voidaan todeta olevan kunnossa.

Edellä olevan kriteereiden mukaan lähiesimiestyö, osaaminen, oppiminen ja uudistuminen, oman työn kehittäminen sekä vuorovaikutus ja viestintä ovat yli 3,5, joten näiden teemojen kohdalla voidaan puhua normaalia paremmasta tasosta. Motivaatio ja sitoutu-

minen olivat 3,40 ja johtaminen ja organisaatio 3,35 eli näiden teemojen kehittämiselle on tarvetta, joskin ne ovat tyydyttävällä tasolla. Merkille pantavaa on, että terveys- ja työkyky-luku 3,25 on kaikista teemoista alhaisin. Tulosta voidaan verrata valtionhallinnon työtyytyväisyyden kokemuksen teemaan, jaksaminen ja energisyys, joka oli 3,44 vuonna 2013 (Valtioneuvosto, 2015).

Tuloksista kehittämiseen

Johtamis- ja työhyvinvointikyselyn tulokset esiteltiin LAMKin johtoryhmälle, osakeyhtiön hallitukselle sekä alojen ja yksiköiden johtoryhmille. Tulosten analysointi ja kehittäminen on osa esimiestyötä. Alojen ja yksiköiden joh-



Kuvio 2: Johtamis- ja työtyytyväisyyskyselyn toteutus, purku ja seuranta

toryhmien tehtävänä on tehdä johtopäätöksiä tuloksista saatujen vastausten perustella. Paras asiantuntijuus omasta työyhteisöstä on alalla ja yksikössä. Esimiestason lisäksi tulokset esiteltiin alojen ja yksiköiden henkilöstölle. Tärkeintä on yhteisen keskustelun ja näkemysten jakaminen. Yhteisen keskustelun avulla on mahdollista tunnistaa tekijät ja tunteet lukujen takana, jotta kehittämiskohteet valitaan oikein ja yhteisesti. Tärkeää on, että valitut kohteet ovat konkreettisia ja toteutettavissa olevia. Kehittämiskohteet kirjataan kehittämisen työkirjaan ja niistä muodostuu oma työyhteisön hyvinvointisuunnitelma.

Jokaisen työntekijän ja koko työyhteisön rooli on tärkeä organisaation kehittämisessä. Työntekijän rooli on auttaa työtovereita, antaa rakentavaa palautetta ja tuoda esiin mahdollisuuksia. Kun jokainen on mukana oman osaamisensa ja kokemuksensa mukaan kehittämisessä, työyhteisössä päästään monipuolisemmin uusiin ratkaisuihin. Jokainen on myös vastuussa yhteisistä sopimuksista, suunnitelmien kiinnittämisestä sekä positiivisen ilmapiirin ylläpitämisestä. Työn arjessa tulee toimia sovitulla tavalla. (Kauranen ym., 2011, 94). Esimies mahdollistaa kehittämisen edellytykset ja hänen tehtävänä on innostaa, kannustaa sekä tukea kehittämisen etenemistä ja onnistumista (Kauranen ym., 2011, 90.)

Lähteet

Juuti, P. (2006).

Organisaatiokäyttäytyminen. Täysin uudistettu laitos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kauranen, T., Koskenniemi S., Multanen L., Vanhala A. Ilmapiirikysely – tuloksista kehittämiseen. (2011). Työterveyslaitos.

Otala, L. (2003).

Hyvinvointia työpaikalla. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Tilastokeskus (2013).

Epävarmuuden keskellä työoloissa myös myönteistä muutosta. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/tyoolot/2013/tyoolot_2013_2014-11-26_tie_001_fi.html.

Viitattu 8.2.2015

Valtioneuvosto (2015).

Tasa-arvotilastot. Saatavilla: <http://vm.fi/tasa-arvotilastot>. Viitattu 8.4.2015.

Kati Ojala, Terhi Taajamo & Anne Vuori

Osallisuutta ohjauksen keinoin -projekti nostaa nuoret päärooliin jatko-opintovalinnoissa

Projektin tavoitteet ja lähtökohdat

Osallisuutta ohjauksen keinoin -projektin keskeisenä tavoitteena oli osallistavan ohjauksen mallin luominen peruskoulun viimeisellä luokalla olevien nuorten tukena työskentelevien käyttöön. Mallin tarkoituksena on ehkäistä jo varhaisessa vaiheessa nuorten syrjäytymistä ja vahvistaa tukitoimia, joilla pystytään lisäämään yhdeksännen luokan oppilaiden ohjautumista oman näköiseen koulutukseen sekä vähentämään koulutuksen keskeyttämistä.

Koulutuksen keskeyttämisen vähentämiseen on selkeä tarve. Suomen koulutusjärjestelmän tavoitteena onkin, että jokaisella nuorella on mahdollisuus toisen asteen koulutukseen. Vuonna 2012 peruskoulun päättäneitä oli 61 100. Heistä puolet jatkoi lukioon ja 41,5 prosenttia toisen asteen ammatilliseen koulutukseen. Kokonaan jatko-opintoihin hakematta jätti 1,7 prosenttia. (Tilastokeskus 2014.) Tilastojen mukaan vuonna 2012 Päijät-Hämeen, Pohjois-Pohjanmaan sekä Uudenmaan maakunnissa oli suhteellisesti eniten sellaisia nuoria, jotka eivät jatkaneet peruskoulun jälkeen missään tutkintoon johtavissa opinnoissa. (Tilastokeskus, 2014.) Ilman oikeanlaista tukea tilanne

voi pahimmillaan johtaa nuorten peruskoulun jälkeisen koulutuksen keskeyttämiseen, työmarkkinoille pääsyn vaikeutumiseen ja nuorten syrjäytymiseen.

Viime vuosien aikana on tehty paljon koulutuksen keskeyttämisen vähentämiseksi. Psykososiaalinen tuki on parantunut peruskouluissa mutta on edelleen riittämätöntä. Oppilashuollossa painottuvat edelleen yksilö- ja ongelmakeskeisyys (Ahtola, 2012). Viimeisten viidentoista vuoden aikana toteutetuissa lukuissa nuorten julkisen sektorin palvelujen kehittämishankkeissa on yleistä, että nuorten auttamisessa ongelmia tuottavat hallinnonalojen puutteellinen yhteistyö, nuorten palveluihin pääseminen sekä menetelmät, joilla nuoria autetaan (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2012). Uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolaki astui voimaan elokuun alusta 2014. Siinä painotetaan erityisesti ennaltaehkäisyä, varhaista tukea, yhteisöllisyyttä, monialaisuutta ja kodin ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. Laissa korostetaan myös oppilaan subjektiivista oikeutta tarvittavaan tukeen ja ohjaukseen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013).

Nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi ja koulutuksellisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi on

tärkeää kehittää erilaisia matalan kynnyksen ohjausmuotoja koulun arkeen opettajien ja muiden nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten tueksi. Lähtökohtana osallistavassa ohjauksessa on nuori itse ja hänen perheensä. Kun nuorta kuunnellaan, hän kokee tulevansa kohdatuksi arvostavasti ja kannustavasti, jopa aiemmin negatiivinen koulusuhde voi kääntyä nivelvaiheessa positiiviseksi (Capparelli, 2003; Lämsä & Jylhä 2009).

Mitä projektissa tehtiin ja miksi?

Osallisuutta ohjauksen keinoin -projektissa kehitetyn mallin avulla pyrittiin vaikuttamaan erityisesti oppilaisiin, joilla on oppimisongelmia, huono koulumenestys ja/tai alhainen opiskelumotivaatio. Nuoret tarvitsevat erityistä ohjausta juuri siinä vaiheessa, jolloin ongelmien kehittymisen riskit ovat nähtävissä ja niihin on mahdollista tarttua.

Osallisuutta ohjauksen keinoin -projektin toimijat verkostoituivat muutaman meneillään olevan hankkeen kanssa pilottimallin eteenpäin työstämiseksi. Keskeisimpiä toimijoita olivat Kaupunkimaisen nuorisotyön kehittämishanke Kanuuna sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitossa meneillään olevat nuorisoprojektit. Lahden kaupungin Salinkallion koulun rehtori ja yksi koulun erityisopettaja olivat keskeisessä roolissa oppilaiden osallistamisessa työpajoihin. Erityisopettaja oli mukana ensimmäisen työpajan suunnittelussa ja osallistui kaikkiin työpajoihin. Koulutuskeskus Salpauksen yksi opinto-ohjaaja perehdytti projektin toimijat toisen asteen nykypäivään ja tuleviin muutoksiin

sekä mahdollisesti toisen asteen opiskelijoiden ja henkilökunnan osallistumisen työpajoihin. Kannaksen lukiota projektissa edusti yksi opinto-ohjaajista osallistumalla työpajaan ja mahdollistamalla projektityöntekijälle tapaamisen, jossa lukiolaiset saivat antaa palautetta pilottimallista. Työpajoihin osallistui myös edustajia Lahden nuorisotoimesta, TE-toimistosta, koulu-terveydenhuollosta ja oppilashuollosta.

Osallisuutta ohjauksen keinoin -vertaistuutorimalli

Osallisuutta ohjauksen keinoin -mallin luomisessa keskeisessä roolissa olivat aiemmin tuotettu tieto ja kokemukset nuorten ohjauksesta. Malli synnytettiin projektitoimijoiden vetämän työpajatyöskentelyn avulla. Työpajatyöskentelyn pohjaksi analysoitiin ja työstettiin aikaisempaa tutkimustietoa, nuorten ohjaukseen liittyneistä projekteista kertynyttä tietoa sekä projektin alkuvaiheessa yhdeksännen luokan oppilailta kerättyä uutta kokemustietoa. Työpajoihin osallistui yläasteen oppilaita ja opettajia sekä nuorten kanssa työskenteleviä muita ammattilaisia.

Projektin aikana järjestettiin kolme työpajaa, joista ensimmäisessä kerättiin nuorten omia kokemuksia ja näkemyksiä hyvää vointia edistävästä ja murtavasta tuesta. Kerättyä ja analysoitua tietoa työstettiin yhteisöllisesti toisessa työpajassa alustavan ohjausmallin kehittämiseksi. Kolmannessa työpajassa muokattiin yhdessä kohderyhmän toimijoiden kanssa pilottimalli osallistavasta ohjauksesta.

Projektin tuotoksena syntyneessä prosessimallissa kuvataan yläkoulun yhdeksännen luokan

kan oppilaan osallisuutta vahvistavaa ja hänen nivelvaiheeseen liittyviä valintojaan tukevaa vertaistutortoimintaa. Mallin tarkempi kuvaus löytyy osoitteesta: https://prezi.com/dyvszsfos-qf2b/copy-of-vertaistuutori/?utm_campaign=s-hare&utm_medium=copy+Prezi-

Mallin perustana ovat toiminnan lähtökohtia kuvastavat periaatteet: vapaaehtoisuus, oppilaslähtöisyys, osallisuus, yhdenvertaisuus, vastavuoroisuus ja sukupuolisensitiivisyys. Omia toiveita ja tavoitteita vastaavan opiskelupolun löytämisprosessi käynnistyy kahdeksannen luokan keväällä, jolloin yläkoulun oppilaat tekevät valintoja vapaasti valittavien opintojen osalta.

Kun yläkoulun oppilas haluaa ja tarvitsee tukea edessään oleviin valintoihin, hänelle tarjotaan vapaavalinnaisina opintoina vertaistukea toisen asteen opiskelijoilta, jotka ovat saaneet tutorkoulutusta ja ohjausta yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaiden valintojen tukemiseen. Tässä kohdin mallissa kuvataan hyödyn saajina sekä tutorit että tutoroitavat. Tavoitteena on molempien hyvää vointia tukeva ja osallisuutta vahvistava tasavertainen ohjaussuhde. Istuttamalla toiminta osaksi koulun arkea ja moniammatillista yhteistyötä vahvistamalla mahdollistetaan yläkoulun oppilaalle omia toiveita ja taitoja vastaavan opiskelupolun löytäminen. Näin päästään päämäärään, jossa nuoret ovat itse aktiivisia toimijoita ja osallisia oman tulevaisuutensa luomisessa.

Projektin arviointia

Hankkeen tavoitteena oli kehittää osallistavan ohjauksen pilottimalli, jolla ehkäistään erityis-tukea tarvitsevien yhdeksäsluokkalaisten syr-

jäytymistä ja tuetaan koulutukseen hakeutumista peruskoulun jälkeen.

Projektin laadullisia vaikutuksia arvioitiin hankkeen toimijoilta kerätyn palautteen avulla. Vaikka projektin toiminta-aika oli lyhyt ja projektissa kehiteltiin vasta pilottimallia, työpajoihin osallistuneet ja palautetta mallista antaneet oppilaat ja nuorten kanssa toimivat ammattilaiset toivat esiin kokemuksiaan yhteisen toimintakulttuurin vahvistumisesta alueen moniammatillisten toimijoiden kesken. Mallin kehittämisessä pidettiin tärkeänä oppilaan osallisuuden mahdollistumista hänelle suunnattujen palveluiden käyttäjänä, yhteisöllisyyden vahvistumista kouluyhteisössä, oppilaan perheen mukana oloa sekä nivelvaiheen ohittaneiden opiskelijoiden mahdollisuutta toimia vertaisohjaajana.

Mallin kehittelyyn osallistuneet ja siitä kuulleet tahot korostivat mallin sisällön tärkeyttä ja merkityksellisyttä. Malli nähdään modernina ja nuorten osallisuutta monin tavoin tukevana. Lasten ja nuorten kohdalla erityisen tuen määrän tarve on vuosia ollut kasvusuunnassa. Aikuisten määrän lisääminen oppilaitoksiin ei ole se vaihtoehto, joilla jatkossa voidaan lisätä lasten ja nuorten tukemista lisätä. Tarvitaan muita vaihtoehtoja. Uusi oppilas- ja opiskelija-huoltolaki korostaa koulujen yhteisöllisyyden lisäämistä. Nuorten keskuudessa on jo pitkiä perinteitä vertaistuesta (Korkiamäki, 2013). Niitä kehittämällä, monipuolistamalla ja sosiaalista mediaa hyödyntämällä saadaan lisää vaihtoehtoja. Tärkeää on saada nuoret itse mukaan kehittämistyöhön. Olennaista on myös perheiden aktivoiminen ja osallistaminen entistä vahvemmin nuorten tukemiseen.

Mallin jalkauttamiseen liittyy monenlaisia haasteita. Miten nuoret ja heidän perheensä saadaan mukaan ja miten erilaisia nuoria innostetaan vertaistutoreiksi ja tutoroitaviksi? Työpajaan osallistuvat painottivat mallin jalkautumisen vaativan aktiivista työskentelyä kaikilta koulussa toimijoilta, myös sidosryhmiltä. Tarvitaan monialaista yhteistyötä. Nuoria tulee kannustaa ja tukea mukaan toimintaan. Tärkeää on, että kukin nuori hyötyy toiminnasta omalla tavallaan. Sosiaalisen median ja netti-informaation hyödyntämistä vertaistutorimallin toteuttamisessa mietittiin yhdessä nuorten kanssa. Osallisuuden suhteen verkolla on myös rajansa. Nuorilla on usein myös puutteelliset tiedot heitä koskevista palveluista. Lisäksi tietämys asiakkaan oikeuksista ja velvollisuuksista ovat joidenkin virastojen ja palvelujen kohdalla erittäin heikkoa (Siikasalmi, 2014).

Tässä projektissa syntyneitä verkostoja ja kokemustietoa hyödynnetään mallin jatkokehittelyssä. Tarkoitus on, että mallin mukainen vertaistutorointi toteutetaan kahdessa yhteistyökoulussa Lahden alueella yhdessä oppilaiden ja muiden toimijoiden kanssa. Kokeilusta kerätään tietoa systemaattisesti ja mallia kehitetään edelleen. Mallin pilotoinnissa ja kehittämisessä pääroolissa ovat nuoret itse. Tavoitteena on konseptoida malli niin, että se on hyödynnettävissä laajemminkin eri nivelvaiheiden ohjauksessa koulutuksesta koulutukseen tai koulutuksesta työelämään. Eri oppilaitosten rakenteiden, kulttuurin ja aikataulutusten huomioiminen asettaa omat reunaehdot mallin jalkautumiselle. Löytyykö yhteistä tahtotilaa kaikkien ongelmakohdientien hiomiselle? Innostuneet toimijat saavat kuitenkin toisetkin innostumaan.

Lähteet

Ahtola, A. (2012).

Oppilashuollossa keskitytään väriin asioihin Väitöstutkimus. Turun yliopisto. Turku.

Capparelli, M. (2003).

Exploring the Role of the School Nurse in Promoting Student Achievement. A Discussion Paper and Final Results of Focus Groups. New York Statewide School Health Services Center. Saatavilla: <http://www.schoolhealthservicesny.com/uploads/ExploringSchoolNurseRole.pdf>. Viitattu: 16.6.2014.

Korkiamäki, R. (2013).

Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaisuhteissa. Väitöstutkimus. Tampereen yliopisto. Tampere.

Siikasalmi, S. (2014).

Digitaalinen osallisuus-utopiaa vai totta? Teoksessa Jämsén A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry., 79-85. Saatavilla: <http://docplayer.fi/2821514-Osallisuuden-jaljilla-osallisuuden-jaljilla-toim-arja-jamsen-ja-anne-pyykkonen.html>. Viitattu 16.6.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Saatavilla:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/kaannokset/2007/en20070417.pdf>. Viitattu 16.6.2015.

Tilastokeskus (2014).

Välitön pääsy jatko-opintoihin helpottui peruskoulun päättäneillä mutta vaikeutui uusilla ylioppilailailla. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/khak/2012/khak_2012_2014-01-23_tie_001_fi.html. Viitattu 7.4.2014

Työ- ja elinkeinoministeriö (2012).

TEM-raportteja 8/2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. Saatavilla: https://www.tem.fi/files/32290/TEMrap_8_2012.pdf. Viitattu 16.6.2015.

Työn ja hyvinvoinnin laitos (2014).

Lasten Kaste 2012–2015 -osaohjelma. Saatavilla: www.thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/ajankohtaista/.../lasten_kaste. Viitattu 16.06.2015.



Jarkko Tuominen

Hyvinvoivat Äijät – päijäthämäläisten nuorten miesten hyvinvoinnin edistäminen

Toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien terveys, elämäntavat ja terveysosaaminen ovat keskimäärin saman ikäisiä lukiolaisia heikompia. Samoin nuorten miesten elämäntavat poikkeavat usein saman ikäisten naisten käyttäytymistavoista, useimmiten epäedulliseen suuntaan. Useissa tutkimuksissa (ks. mm. Holappa 2005; Mikkonen & Tynkkynen 2010; Luopa ym. 2010) on havaittu tilastollisesti merkittäviä terveyseroja lukiolaisten ja ammatikoululaisten välillä. Väestön ikääntyessä tarvitaan paljon uutta työvoimaa. Tulevaisuuden ammateissa hyvä terveys ja työkyky ovat kullannarvoisia menestystekijöitä.

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke toteutui 1.1.2001–31.12.2013 Terveyden edistämisen määrärahalta. Hanketta koordinoi Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysala. Hankkeen toimenpiteet kohdistuivat Koulutuskeskus Salpaukseen ja erityisesti sen miesvaltaisiin opiskelualoihin. Hankkeen tavoitteena oli edistää toisella asteella ammatikouluissa opiskelevien nuorten miesten hyvinvointia käyttäjälähtöisellä ja innostavalla tavalla. Hankkeen ta-

voitteena oli myös lisätä ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alojen yhteistyötä ammatillisen koulutuksen kanssa. Hankkeessa kokeiltiin ja kehitettiin moniammatillista yhteistyötä eri koulutusohjelmien välillä.

Moniammatillisiin opintoihin osallistuneilla opiskelijoilla oli mahdollisuus saada aito kokemus siitä, millaista on työskennellä moniammatillisessa tiimissä ja mitä tiimi- ja yhteisöllinen oppiminen tarkoittavat. Tiimeissä toimiminen vaatii jaettava asiantuntijuutta. Jaetussa asiantuntijuudessa keskeistä on vuorovaikutteinen yhteistyö, tiedon ja taitojen jakaminen ja sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin (Hakkarainen, Lonka & Lipponen, 2002). Hankkeen aikana toteutettiin kahdesti ”Hyvinvointipolku”-niminen opintokokonaisuus, jonka tavoitteena oli hyvinvoinnin ja työkyvyn edistäminen ammatillisessa koulutuksessa. Hyvinvointipolku oli Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan sekä Haaga-Helian liikunta-alan yhteinen opintokokonaisuus, jossa ammattikorkeakouluopiskelijoista muodostettiin moniammatillisia tiimejä, jotka käyttivät osallistavia ja toiminnallisia menetelmiä ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.



Kuva 4: Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoita kertomassa terveellisestä ruokavaliosta Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille

Lisäksi Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa toteutettiin paljon erilaisia tapahtumia, teemapäiviä ja lajikokeiluja. Opiskelijat saivat kokeilla muun muassa jätkäjoogaa, Aikidoa, Qigongia, itsepuolustusta, kahvakuulaa, kiipeilyä ja tankotanssia. Kulttuurin puolelta hanke järjesti muun muassa taikuri- ja valokuvauskurssit yhdessä Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijatoiminnan kanssa. Hankkeessa tehtiin myös materiaalia liikunnanopettajien ja terveydenhoitajien käyttöön, kuten ensiapu-, venyttely-, kuntosali-, ryhmäytymis- sekä terveellinen välipala -oppaat. Materiaaleja

olivat tekemässä Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijat.

Hankkeen kohderyhmänä olleille ammatillisen koulutuksen opiskelijoille tapahtumat olivat palautteesta päätellen mieluisia ja toivat vaihtelevuutta koulupäivään. Tämän tyyppisille hyvinvointi-interventioille olisikin jatkossa varmasti kysyntää ammatillisessa koulutuksessa. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä hankkeeseen tehtiin kuusi kappaletta ja lisäksi hankkeesta tehtiin yksi pro gradu -tutkielma. Hankkeen loppuseminaari pidettiin Stå-fest- nimisen

kampustapahtuman yhteydessä syksyllä 2013 ja siihen osallistui 700–800 ammatillisen koulutuksen opiskelijaa. Yhteensä Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa tehtiin yli 500 opintopistettä!

Hankkeen teoreettinen viitekehys rakentui pitkältikin toiminta- ja työkyvyn käsitteiden varaan. Kumpikaan käsite ei sijoitu selkeästi millekään tietylle tieteenalalle, vaan niitä voi lähestyä eri toimijoiden, kuten terveydenhuollon, eläkelaitoksien, kuntoutuslaitosten, työntekijöiden, työnantajien, tutkijoiden tai lainsäätäjien näkökulmasta. (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen, 2006). Ammatillisessa koulutuksessa työkyky voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: ”ammatillinen osaaminen”, ”keho työkaluna” ja ”yhteistyötaidot ja pelisäännöt”. Ammatillisen osaamiseen kuuluvat omaan alaan liittyvät tiedot ja taidot, kuten fyysinen ja henkinen jaksaminen, työturvallisuus ja ergonomia. Keho työkaluna osaan kuuluvat omasta kehosta huolehtimiseen liittyvät asiat, kuten elämäntavat, liikunta, lepo ja ravinto. Yhteistyötaidot ja pelisäännöt osioon kuuluvat vuorovaikutustaidot ja yhteisten sääntöjen noudattaminen. (Opetushallitus 2008).

Hankkeen tuloksia

Yksi suurimmista Hyvinvoivat äijät -hankkeen ponnistuksista oli työkykypassin käyttöönottamisen mahdollistaminen Koulutuskeskus Salpauksessa. Työkykypassi on ammatillisen koulutuksen opiskelijan työväline oman työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Passin suorittamisen tavoitteena on saada opiskelija motivoitumaan huolehtimaan omasta toiminta- ja työkyvystä jo opintojen aikana. Lisäksi pas-

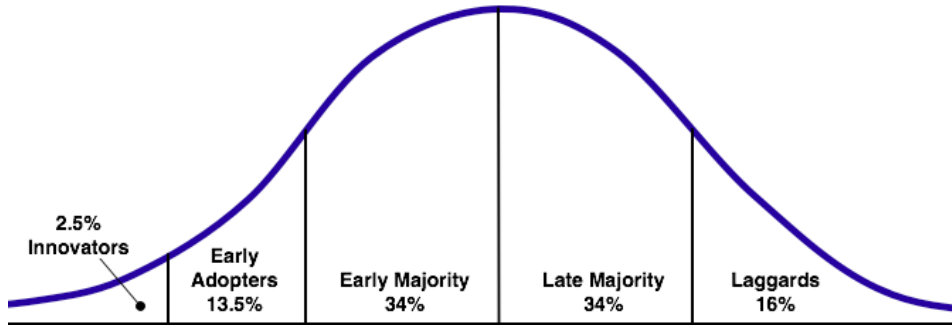
sin avulla pyritään vahvistamaan opiskelijoiden ammatillista kasvua sekä vastaamaan alakohdaksiin haasteisiin, kuten työturvallisuuteen ja ergonomiaan. (Opetushallitus, 2008).

Tein Hyvinvoivat Äijät -hankkeen aikana oman pro gradu -tutkielmani Työkykypassin käyttööntamiseen liittyvistä kysymyksistä (Tuominen, 2013). Käsittelin työkykypassia hyvinvointiin liittyvänä innovaationa, jonka käyttööntamiseen liittyvää problematiikkaa tutkin muun muassa Rogersin (2003) innovaatioiden diffuusioteorian avulla. Haastattelin kymmentä ammatillisen koulutuksen opettajaa, jotka käyttivät jo työkykypassia tai harkitsivat sen käyttööntamista.

Rogersin (2003) mukaan yksilön innovatiivisuus vaikuttaa olevan tärkein tekijä innovaation omaksumisen kannalta. Innovatiivisuudella tarkoitetaan yksilön herkkyyttä omaksua uusia asioita. Rogers on kehittänyt innovatiivisuuteen perustuvat omaksumiskategoriat, jotka ovat:

- Innovaattorit, innostuneet (innovators)
- Aikaiset omaksujat, visionäärit (early adopters)
- Aikainen enemmistö, pragmaatikot (early majority)
- Myöhäinen enemmistö, konservatiivit (late majority)
- Vitkastelijat, skeptikot (laggards)

Innovaattoreiden ryhmä koostuu yksilöistä, jotka ovat kaikkein herkimpiä omaksumaan ja oppimaan uusia asioita. Aikaisemmat omaksujat haluavat hyötyä uuden asian nopeasta käyttööntamisesta ja ovat valmiita kehittämään sitä. Aikaisen enemmistön ryhmään



Kuvio 3. Yksilön innovatiivisuuden perustuvat omaksumiskategoriat (Rogers 2003, 281)

kuuluvat odottavat ensin innokkaimpien käyttäjien palautetta ennen kuin he ottavat sen käyttöönsä. Myöhäiselle enemmistölle myönteiset käyttäjäkokemukset ovat erityisen tärkeitä, koska he haluavat välttää käyttöönottamiseen liittyviä riskejä ja epävarmuustekijöitä. Viimeinen eli vitkastelijoiden ryhmä edustaa muutosvastavirtaa. Vitkastelijat ottavat uuden asian käyttöönsä vasta, kun heidät siihen pakotetaan. (Apilo, Taskinen & Salkari, 2007; Rogers, 2003). Lahtinen (2007) lisää Rogersin malliin vielä yhden kategorian: AKRYT eli Ainoastaan Kuolleen Ruumiini Yli -ryhmän.

Pro gradu -tutkielmaani osallistuneet opettajat edustivat varmastikin kaikkein herkimpiä omaksumiskategorioita, koska he olivat oppilaitoksensa ensimmäisinä ottamassa käyttöön työkykypassia. Yleisesti ottaen haastateltavat kokivat työkykypassin tarpeellisena ja hyödyllisenä. Etenkin motivoitaessa opiskelijoita huolehtimaan itsestään työkykypassi koettiin hyödyllisenä työvälineenä. Passin käyttöönottamiseen liittyi haastateltavien mukaan kuitenkin monia

haasteita, kuten liian vähäiset resurssit ja aika, tiedottamisen puute sekä vastuukysymykset, kuten kuka huolehtii ja mistä huolehtii. Käyttöönottamisen tueksi opettajat toivoivat koulutuksia, työyhteisön tukea ja johdolta resursseja työkykypassin suorittamiselle. Toiveena oli, että työkykypassi juurtuisi pysyväksi osaksi oppilaitoksen toimintaa. (Tuominen 2013.)

Hyvinvoivat Äijät -hanke toimi ikään kuin sillan rakentajana ammatillisen koulutuksen, ammattikorkeakoulun sekä eri koulutusalojen välillä. Hankkeessa ei kehitetty mitään uutta ja mullistavaa, vaan keskityttiin olemassa olevien asioiden ja toimenpiteiden kehittämiseen. Esimerkiksi työkykypassia oltiin jo aiemminkin muutaman kerran kokeiltu ottaa käyttöön, mutta vasta ulkopuolinen hanke antoi kehitystyölle riittävästi resursseja. Hankkeen aikana Päijät-Hämeeseen syntyi moniammatillinen yhteistyöverkosto, jossa eri alojen ja oppilaitosten opiskelijat ja henkilökunta voivat jakaa osaamistaan ja kehittää uusia asioita yhteistyössä keskenään.

Lähteet

Apilo, T., Salkari, I. & Taskinen, T. (2007).
Johda innovaatioita. Helsinki: Talentum.

Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) (2006).
Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000-kyselyn tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos ja Työterveyslaitos.

Hakkarainen K, Lonka K & Lipponen L. (2002).
Tutkiva oppiminen, älykkään toiminnan rajat ja niiden ylittäminen. WSOY. Helsinki.

Holappa, L. (2005).
Sairasta sakkia? Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005. Suomen ammattiin opiskelevien keskusliitto. Helsinki.

Lahtinen, J. (2007).
Hankkeet haltuun (70-95) Teoksessa Lahtinen, J. & Nikander L. (toim.) Projekti tuli taloon, käymään vai asumaan? Kokemuksia syrjäytymisen ehkäisy -projektien tuloksista ja toteuttamisesta ammatillisissa oppilaitoksissa. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu (HAMK)

Luopa P., Lommi A., Kinnunen T. & Jokela J. (2010).
Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. Raportti 20/2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.

Mikkonen, J. & Tynkkynen, L. (2010).
Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi. Elämäntapaliitto.

Opetushallitus. (2008).
Ammattiosaajan työkykypassi. Saatavilla: <http://alpo.fi/upload/pdf/tyokykypassi.pdf>.
Viitattu 11.6.2015

Rogers, E. (2003).

Diffusion of innovations. Free Press. New York: Free Press.

Tuominen, J. (2013). Ammattiosaajan työkykypassi hyvinvointi-innovaationa. Käyttöön oton ensiaskeleet ammatillisessa oppilaitoksessa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Lisätietoja Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeesta

<http://www.lamk.fi/projektit/hyva/Sivut/default.aspx> (viralliset sivut)

<https://www.theseus.fi/handle/10024/73027> (loppujulkaisu)



Pirjo Räsänen

Hyvinvointia luonnosta – LAMK profiloituu luontohyvinvointimatkailun osaajana

Hyvinvointi, terveys ja luonto matkailuelämyksen osana

Hyvinvointi on yhä kasvava trendi. Hyvinvointikäsité integroi fyysisen aktiviteetin, mielenrentoutumisen, älyllisen stimuloinnin sekä korostaa ruumin, mielen ja sielun välisen tasapainon merkitystä. Viime aikoina on myös herätty huomaamaan hyvinvoinnin ja luonnollisten, vihreiden tilojen, määrän vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Viime vuosina Metsähallitus, Sitra ja Metla ovat tuottaneet paljon tutkimusta siitä, miten luonnon ympäristöt vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Luonnon ympäristö kannustaa ihmisiä liikkumaan, esimerkiksi kävelemään, intensiivisemmin. Luonnolla on monia positiivisia vaikutuksia, se vähentää stressiä, auttaa palauttamaan keskittymiskyvyn ja luonnossa oleskelu lisää fyysisen aktiviteetin määrää. Luontoympäristössä mieli vapautuu ja ihminen saa etäisyyttä arjen paineisiin. Niinpä monista maaseutukohteista on kehittymässä pakopaikkoja urbaanista, hektisestä ja aistiärsykkeiden täyttämästä elämästä.

Luonto ja kulttuuri

Luonto yksistään ei ole riittävä. Matkailijat etsivät yhä kokonaisvaltaisempia kokemuksia, joissa yhdistyy luontoliikunta, esimerkiksi vaellus, pyöräily ja melonta, paikalliskulttuurin erityispiirteet ja vuorovaikutus ympäristön kanssa. Pelkkä reitti ei enää riitä. Maisemalla on kautta aikojen ollut merkittävä asema siinä, miten matkailija kokee ja muistaa jonkin paikan tai kohteen. Kun matkailija etsii merkityksellisiä, paikkaan sidottuja kokonaisvaltaisia elämyksiä ja siihen liittyviä kiehtovia tarinoita, avaa maisema ikkunan kohteen luonto- ja kulttuuriperimään. Tällainen monia asioita yhdistävä, ikimuistettava, nautinnollinen ja palauttava matkailuelämys voidaan tuottaa myös suunnitelmallisesti. Se tapahtuu yhdistämällä luonnon ympäristö ja maisema paikalliskulttuurin kautta tulkittavaksi matkailukohteeksi. Niinpä jo luonnossa olevien kohteiden ja reittien huolellinen suunnittelu voi olla avainasemassa, kun suunnitellaan voimaannuttavaa, ympäristön ja kulttuurin resurssit yhdistävää luontoelämystä.



Kuva 5: Auringonlasku Vesijärvellä Lahden lähellä

Suomi hyvinvointimatkailumarkkinoilla

Verrattuna Euroopan tiheästi asuttuihin ja urbaaneihin alueisiin, on Suomen luonto- ja maaseutumatkailu luonnostaan keskittynyt luonnossa virkistäytymiseen ja hiljentymiseen. Visit Finland onkin valinnut juuri luontoon perustuvan liikunnan ja luonnossa oleskelusta kumpuavan hyvinvoinnin tärkeimmiksi teemaattisiksi painopistealueiksi. Kuitenkin Suomen pienet matkailuyritykset ja matkailukohteet eivät vielä täysin tunne kansainvälisten markki-

noiden kehitystä ja asiakkaiden tarpeita. Ottaen huomioon Suomen rikkaan ja monipuolisen luonnon sekä vahvan kulttuuriperinnön muodostaman potentiaalin ja sen vielä vähäisen hyödyntämisen, on meidän tähdättävä entistä tarmokkaammin kansainvälisille hyvinvointi- ja luontomatkailumarkkinoille. Se vaatii asiakasymmärryksen lisäksi yhteistyötä sekä kokonaisvaltaisen hyvinvointikohteen ja -tuotteen johtamista ja markkinointia.

LAMK panostaa sekä alueellisesti, kansallisesti että kansainvälisesti

Lahden ammattikorkeakoululla (LAMK) on useita hyvinvointimatka- ja projekti- suunnitteilla joissa yhdistyvät hyvinvointi, ympäristö ja muotoilu. Kansainvälisen Green Well-Being, vihreä hyvinvointi, -hankkeen tavoitteena on kehittää Baltian maiden yhteisiä luontoon perustuvia matkailukohteita, joissa yhdistyy sekä alueen luonnon että kulttuurin uniikit resurssit. Partnerit ovat Virosta ja Latviasta. Wellbeing tourism - voimaa ja virtaa suomalaisuudesta -hanke tähtää suomalaiseen elämäntavan ja luontoon liittyvän kulttuuriperinteen, saunomisen, luonnossa hiljentymisen ja puhtaiden vesien aineettomien ominaisuuksien hyödyntämiseen tuotekehityksessä ja viestinnässä. LAMK jatkaa myös Outdoors Finland Etelä -hankkeessa suunnitellun luontokohteiden kestävä kehityksen mallin valtakunnallista jalkauttamista yhdessä Visit Finlandin, viiden muun ammattikorkeakoulun ja Metsähallituksen kanssa. Lisäksi LAMK etsii aktiivisesti uusia partnereita, joilla on osaamista luontoon, hyvinvointiin ja terveyteen perustavasta matkailusta sekä halua kehittää niin matkailukohteita kuin uusia liiketoimintakonseptejakin.

Lisätietoja

<http://www.lamk.fi/tki-toiminta/projektit/Sivut/default.aspx?RepoProject=20003>



Heidi Freundlich

Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu helpottaa liikuntaneuvontaa

Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu on terveydenhoitoalan ammattilaisten, liikuntaneuvonnan toteuttajien sekä liikunta- ja hyvinvointipalveluita tuottavien julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluntarjoajien yhteinen työkalupakki. Se on arjen työväline, joka tarjoaa terveydenhoidon ammattilaisille työkaluja liikunnan puheeksi ottamiseen, liikkumislähteen tekemiseen sekä omaehtoisen liikkumisen pariin ohjaamiseen. Liikuntaneuvojille verkkopalvelu on portti monipuoliseen, ajankohtaiseen ja tutkittuun liikuntatietoon, motivoinnin työvälineisiin sekä oireperusteisiin liikkumisohjeisiin. Liikunta-alan palveluntarjoajille liikunta-apteekki.fi tarjoaa mahdollisuuden tavoittaa uusia asiakkaita, kehittää palveluita ja verkostoitua terveysliikuntapalveluketjun toimijoiden kanssa. Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu tarjoaa työkalupakin liikuntaneuvonnan toteuttajatahoille ja hyvinvoinnin palvelupolkuja terveytensä kannalta liian vähän liikkuville kuntalaisille. Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelun kehittämistyössä on hyödynnetty palvelun käyttäjien ideoita, kokemuksia ja asiantuntemusta. Uusi verkossa toimiva työkalupakki julkaistiin maaliskuussa 2014 ja sitä koordinoi Lahden ammatikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysala.

Asiakastarpeista palvelukonseptiin palvelumuotoilun avulla

Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelun kehittämisprojektissa hyödynnettiin palvelumuotoilua, jossa käyttäjän näkökulma tuodaan palveluiden kehittämisen keskiöön. Projektissa käytettiin kuusivaiheista Stefan Moritzin Service Design -mallia, joka mahdollisti laajan asiakastiedon keräämisen, syvällisen asiakasymmärryksen muodostamisen sekä monipuoliset työmenetelmät aineiston käsittelyyn, ideointiin sekä palvelun toteuttamiskelpoisen konseptin laatimiseen.

Asiakasymmärryksen muodostamiseksi kerättiin verkkopalvelun potentiaalisten käyttäjien tarpeita, kokemuksia, motiiveja ja ideoita. Kehittämistyöpajoja järjestettiin 35 ja niihin osallistui yhteensä noin 120 päijäthämäläistä terveydenhoito- sekä liikunta-alan ammattilaista. Toimintaryhmiä muodostettiin kolme: sisältö-, viestintä- ja rittäjyysryhmä, joissa keskityttiin sekä liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelun kehittämiseen että liikuntaneuvonnan asiakkaille suunnattujen palveluiden tuotteistamiseen. Lisäksi liikuntapalveluiden käyttäjien toiveita kartoitettiin kahdessa focus group

-haastattelussa sekä hyödyntämällä Päijät-Hämeen terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikujan ääni -projektin materiaaleja ja loppuraporttia.

Työkalupakki ja odotetut hyödyt

Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu rakennettiin yhteiseksi innovaatioalustaksi toimijoiden välille helpottamaan liikunnan käyttöä elintapasairauksien ehkäisyssä, osana hoitoa ja kuntoutusta sekä lisäämään toimijoiden välistä yhteistyötä. Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu toimii liikuntaneuvonnan työkalupakkina, joka sisältää diagnoosipohjaiset liikuntasuosituksen, motivoinnin työkaluja, ajantasaisen liikunnan tietopaketin sekä toimijoiden välisen terveyttä edistävän työn foorumin.

Palvelun on ottanut käyttöön noin 200 ammattilaista Päijät-Hämeessä ja muualla Suomessa. Suurimman käyttäjäryhmän muodostavat sosiaali- ja terveystoimialan henkilöt ja aktiivisimmin palvelua käyttävät liikuntaneuvojat. Palvelussa on esillä kahdenkymmenen päijät-hämläisen palvelutarjoajan tuotteita ja palveluita, joita palvelutarjoajat itse ylläpitävät.

Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelun odotettuja hyötyjä käyttäjille ovat muun muassa liikunta- ja hyvinvointialan palvelutarjoajien näkyvyys, liikuntaneuvonnan asiakkaiden tavoittaminen, kumppanuudet kehittämisestä toteuttamiseen, uusien palveluideoiden ja tuottamismallien muodostaminen, laatujärjestelmän tuoma vakuuttavuus, tiedon saanti yhdestä osoitteesta, liikkumislähetekäytännön toteuttamisen opastus sekä kuntakohtaiset

käytännöt ja toteuttajien yhteystiedot. Kehittämistyö pohjautuu kohtaamisiin ja keskusteluihin ammattilaisten ja palvelutarjoajien kanssa hyvinvointialan monitoimijaverkostossa, jolloin palautteeseen, toiveisiin ja tarpeisiin voidaan vastata nopeasti.

Tulevaisuus

Liikuntaneuvonnalla on suuri merkitys terveyden edistämisessä. Liikuntaneuvontaprosessin yhtenäistäminen, helpottaminen ja tehostaminen ovat toiveita, joihin liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelulta toivotaan apua. Tulevaisuudessa tavoitteena on saada liikuntaneuvonta osaksi sosiaali- ja terveystoimialan vakioitua palveluvalikkoa, jolloin liikunnan lisääminen osana sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta on osa monialaista hoitosuunnitelman toteuttamista.

Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu kehitettiin osana Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy:n koordinoimaa, Uusia liiketoimintamalleja liikunta- ja hyvinvointiyrittäjyyteen sekä julkisen sektorin yhteistyöhön – LIKETTÄ! -hanketta vuosina 2011–2014. Hankkeen jälkeen liikunta-apteekki.fi siirtyi osaksi Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan opetus- ja kehittämistoimintaa.

Liikunta-apteekki.fi -palvelua laajennetaan kuntoutuksen ja elämänhallinnan palveluilla LAMKin hyvinvointialan kehittämishankkeissa (Hyvinvointia liikkeellä! ja Hyvinvointialan kehittämisalusta ja palveluinnovaatiot), jotka tarjoavat mahdollisuuden laajentaa palvelua kuntalaisille, hyvinvointialan toimijoille sekä kansallisesti muille alueille. Yhteistyö Päi-

jät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän, Peruspalvelukeskus Aavan ja Oivan sekä kuntien liikuntapalveluiden kanssa mahdollistaa palvelun käytön laajenemista ja antaa näkyvyyttä myös kuntalaisille.

Lisätietoja

<http://www.lamk.fi/tki-toiminta/projektit/Sivut/default.aspx?RepoProject=20003>

www.liikunta-apteekki.fi

www.lamk.fi

Annamaija Id-Korhonen & Leena Nietosvuori

Hyvinvointialan yrittäjämäinen oppimisympäristö rakentaa siltaa työelämään

Johdanto

Yritteliäisyys ja aktiivisuus, dialogisuus ja yhteisöllinen toiminta sekä luovuus ja innovatiivisuus ovat tekijöitä, joita työnantajat arvostavat työntekijöidensä kehittämisen kohteina yhä enemmän. Työelämän arvostukset heijastuvat myös siihen, millaisia oppimisympäristöjä koulutusorganisaatiot rakentavat opiskelijoilleen. Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden vastataan työelämän haasteeseen luomalla oppimisympäristöjä, jotka tukevat opiskelijan dialogisuuden ja yhteisten tavoitteiden ohjaaman yhteisöllisen toiminnan ja sisäisen yrittäjyyden kehittymistä. Tämä toteutetaan muun muassa tiimioppimisen keinoin.

Hanke ja osuuskunta yrittäjämäisinä oppimisympäristöinä

Yhteisöllisyytensä, dialogisuutensa ja innovatiivisuutensa sekä yrittäjämäisen ympäristönä vuoksi sekä hanke että osuuskunta sopivat opiskelijoiden oppimisympäristöksi. Tällöin opetus suunnitelmien mukaiset opinnot suoritetaan erilaisissa hankkeissa, joita opettajat ohjaavat. Lopuksi oppimista arvioidaan hankkeen tilaajan, vertaisopiskelijoiden ja opettajan yhteistyönä.

Opiskelijat kokevat uuden opiskeluympäristön, hankkeen tai hankemaisen toiminnan osuuskunnassa, haastavaksi mutta uskovat hyötyvänsä kokemuksesta tulevaisuudessa. Oppimisen haasteiksi opiskelijat kokevat muun muassa ajan ja tehtävien hallinnan. Myönteistä on ollut oma henkilökohtainen kehittyminen ihmisenä sekä käytännön työskentely pienryhmässä. Yrittäjämäinen opiskelutapa vaatiikin opiskelijoilta runsaasti itseohjautuvuutta, joka auttaa kasvamaan yritteliääksi ammattilaiseksi. Projektissa ja osuuskunnassa oppiminen auttaa soveltamaan teoriaa käytäntöön. Tällainen opiskelu tuottaa erilaista osaamista kuin perinteisellä tavalla opiskelu: oppimiskyvyltään aiempaa valmiimpia osaajia nopeasti muuttuvaan maailmaan.

Hanke-esimerkki: Mowing towards Wellbeing -hankkeen rahoitus saatiin ENPI CBC 2007–2013 -ohjelmasta. Ohjelman linjausten mukaisesti hankkeessa paneuduttiin hyvinvointialan yrittäjien, sekä suomalaisten että venäläisten, rajat ylittävän yhteistyön vahvistamiseen yrittäjyydessä, yhteistyössä, verkostoitumisessa ja palveluiden kehittämisessä.

Tavoitteena oli koota yhteen hyvinvointialan yrittäjiä ja eri korkeakoulujen opiskeli-



Kuva 6: Motions osuuskunnan opiskelijoita

joita sekä antaa heille mahdollisuuksia tavata ja tutustua toistensa kulttuureihin ja toimintatapoihin. Tavoitteena oli myös syventyä sekä suomalaiseseen että venäläiseen yrittäjyyden lainsäädäntöön ja käytäntöihin sekä pohtia erilaisia mahdollisuuksia luoda yhdessä entistä asiakaslähtöisempiä palveluprosesseja. Hankkeen tavoitteiden saavuttamiseksi rakennettiin monipuolisia, tiimioppimista tukevia oppimisympäristöjä, kuten vuorovaikutuksellisia seminaareja, työpajoja sekä verkko- ja intensiiviympäristöä.

Palautteen mukaan parasta antia opiskelijoille oli hankkeeseen sisältynyt yrittäjyyden

opintojakso, joka toteutettiin tiimioppimisen keinoin. Tällöin eri maista kotoisin olevat eri alojen opiskelijat saivat tilaisuuden kehittää yhteisöllisesti hyvinvointialan palveluita. Kurssi sai opiskelijoilta hyvää palautetta oppimisympäristönä myös sen monikulttuurisuuden ja monialaisuuden vuoksi. Opintojakso toteutettiin pääosin virtuaalisesti, mutta siihen sisältyi myös viikon mittainen intensiivijakso. Suomalaiset opiskelijat olivat kehittämässä hankkeessa mukana olevien venäläisten yrittäjien palveluita Pietarissa ja Viipurissa – ja venäläiset opiskelijat hankkeessa mukana olevien suomalaisten yritysten palveluita Päijät-Hämeessä ja Lahdessa.

Yrittäjämäinen oppiminen – yhteisöllisyyttä, dialogisuutta ja kokemuksellisuutta

Nykyaikainen yrittäjämäinen oppimisympäristö, olkoon se osa kampusta tai työelämää, haastaa oppijan uudenalaiseen vastuuseen oppimisprosessistaan ja muuntaa opettajan roolia valmentajan suuntaan, jolloin oppimisprosessi lähenee dialogia. Kun puhutaan oppimisympäristöstä, opiskelijakeskeinen, ongelmalähtöinen tutkiva oppiminen, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteistoiminnallinen ja yhteisöllinen oppiminen korostuvat. Oppiminen verkottuu ja siirtyy oppilaitoksen ulkopuolelle. Oppimisympäristö mahdollistaa yksilöllisen eriyttämisen paremmin kuin perinteinen luokahuoneopetus. Yrittäjämäinen oppimisympäristö kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja monien oppiaineiden integroimiseen, joiden kautta opiskelijat motivoituvat oppiainerajat ylittäviin kokeiluihin. (Manninen, ym. 2007.)

Vastuullisesti ja itseohjautuvasti työskentelevä opiskelija on lähtökohta yrittäjämäiseen oppimiseen. Opettajalta tämä tapa oppia edellyttää riskinottokykyä ja heittäytymistä oppimisprosessiin yhdessä oppijan kanssa. (Peltonen, 2008.) Dialogisen prosessin mahdollisuuksia tulee hyödyntää oppimisen aikana, sillä dialogi on yhdessä ajattelemista, johon yrittäjämäinen oppiminen haastaa. (Isaacs, 2001.) Anttilan (2003) mukaan dialogi on ehkä ainoa tapa, jolla opiskelijan hyvää voidaan oikeasti edistää. Ilman dialogia ei voi tietää, mikä on oppijalle hyväksi, joten opetuksen ja kasvatuksen suunta

tulee ratkaista dialogin avulla. Kun oppijalla on tunne mestaruudesta, tarkoituksesta ja autonomiasta oppimisprosessissaan, tukee prosessi parhaiten hänen sisästä motivaatiotaan (Pink, 2011).

Yritteliäällä elämänasenteella on vaikutuksia yhteiskunnallisesti: aktiivisena kansalaisuutena, sisäisenä yrittäjyytenä ja monimuotoisena yrittäjyyden kasvuna. Opiskelijoiden yrittäjämäisen oppimisen mahdollistaminen, siihen innostaminen ja yrittäjyysvalmiuksien kehittämisen tukeminen on mahdollista, kun opettajat kannustavat yhteisölliseen oppimiseen, tiimioppimisen hyödyntämiseen ja yrittäjämäiseen toimintaan liittyvän minä pystyvyys -uskomusten vahvistumiseen sekä oppimiskäytäntöjen uudistumiseen. Tällainen mahdollistaminen ja kasvu edellyttävät innovatiivisuutta, luovuutta, riskinottoa, vapautta ja yhteistyötä. (Ks. Peltonen, 2014, 138.)

Aidolle ja yritteliäälle oppimisympäristölle on ominaista, että toiminta sitoutuu oikeisiin ammatillisiin käytäntöihin työelämässä. Olenaista on, että opiskelijat määrittelevät oppimiseen tähtäävän päämäärän itse, samoin toiminnan ja päämäärän saavuttamiseksi tarvittavat tehtävät. Oppimiseen liittyy monipuolisia tehtäviä, joiden työstäminen vaatii aikaa, erilaisia näkökulmia ja erilaisten resurssien hyödyntämistä. Oppimisessa korostuu kollaboratiivinen, toisiinsa yhteydessä oleva sosiaalinen ympäristö, eivät niinkään yksilösuoritukset. Sen kautta voi syntyä useita erilaisia ratkaisumalleja ja sovelluksia sekä uusia innovaatioita. (Ks. Peltonen, 2014, 98.)

Yrittäjämäinen opettaja

Opettajien yrittäjyyskasvatusvalmiudet tulevat esiin yrittäjämäisenä ajattelu-, toiminta- ja suhtautumistapana silloin, kun he kokevat omaavansa riittävät tiedolliset, taidolliset ja motivaationaliset valmiudet yrittäjyydessä. Silloin nämä valmiudet ilmenevät myönteisenä suhtautumisena yrittäjyyteen sekä innovatiivisena ja proaktiivisena yrittäjyyden edistämisenä ja sitä tukevan oppimisympäristön luomisena. (Peltonen, 2014, 129.) Yrittäjämäinen opettaja on enemmän valmentaja kuin opettaja, hän tukee opiskelijan yksilöllistä oppimisprosessia, seuraa joustavaa opetussuunnitelmaa sekä edistää moniammatillista projektiluonteista oppimista. Tällainen opettaja myös painottaa ryhmäprosessia ja vuorovaikutusta, oppimisen reflektointia sekä mahdollistaa opiskelijoiden erilaisia näkemyksiä ja ratkaisuja. (European Commission, 2013.)

Luukkainen (2004) esittelee väitöskirjassaan tulevaisuuden opettajan ominaisuuksia: opettajalla on eettisiä näkemyksiä ja aktiivinen rooli yhteisön kehittämisessä. Sisällön johtaminen, oppimisen edistäminen, tulevaisuusorientaatiot, yhteistyö sekä jatkuva itsensä ja työn kehittäminen ovat opettajan työn rakenneosia. Vaikka Luukkainen (2004) käyttää eri sanoja opettajuuden luonnehdinnoissaan kuin Peltonen (2014), kyse on loppujen lopuksi samasta asiasta: innostuneesta ja yritteliästä opettaja-valmentajasta, joka on valmis panostamaan tulevaisuuteen ja kehittämään yhteistyössä mitä haastavimpia ja opiskelijoidensa ammatillista kasvua tukevia aitoja ja autenttisia oppimisympäristöjä.

Lopuksi

Ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijalle oppimisympäristön, jossa hän voi rakentaa ammatillista osaamistaan läheisessä yhteydessä työelämään. Yrittäjämäinen toiminta harjoitusyrityksessä ja kehittämishankkeissa tarjoaa mahdollisuuden kehittää osaamistaan vastaamaan työelämän nopeatempoisiin haasteisiin. Oppija on oppimisprosessin aktiivinen omistaja, oppiminen opiskelijaryhmissä ja tiimeissä, asiakasprojekteissa, verkostoissa ja yrittäjänä on tuloksellinen tapa oppia yrittäjyyttä. (Leinonen, Partanen & Palviainen, 2004).

Yrittäjyys, yritteliäs työote, yrittäjämäinen oppiminen sekä yritteliäs ja yhteistoiminnallinen oppimisympäristö ovat käsitteitä, joiden mieltäminen osaksi opiskelua tukevat opiskelijan sisäisen yrittäjyyden kehittymistä. Samalla ne ovat osa ammatillista osaamista ja ammatillisen minän rakentumista. Niitä voinee luonnehtia myös minä-pystyvyydeksi (ks. Peltonen, 2014).

Vahvan sisäisen yrittäjyyden myötä opiskelija saavuttaa monipuolisia valmiuksia ja pystyy vastaamaan ammattinsa ja alansa haasteisiin. Sisäinen yrittäjyys korostuu nykypäivän työelämässä: yritteliäs alan ammattilainen osaa kehittää alansa palveluita innovatiivisesti ja yhteistyössä muiden kanssa. Opettajuudessa sisäinen yrittäjyys työelämätaidona haastaa yrittäjyyden ja yrittäjämäisen toiminnan kehittämisen ja kehittymisen osaksi sosiaali- ja terveysalan oppimisympäristöjä ja osaksi opiskelijan osaamista.

Lähteet

Anttila, E. (2003).

A Dream Journey to the Unknown. Searching for Dialogue in Dance Education. Doctoral dissertation. Acta Senica 14. Theatre Academy. Scenic art and research.

European Commission (2013).

Entrepreneurship education: A Guide for Educators. Bruxelles, June 2013.

Saatavilla: http://ec.europa.eu/enterprise/policies/sme/promoting-entrepreneurship/files/education/entrededu-manual-fv_en.pdf. Viitattu: 12.2.2015

Isaacs, W. (2001).

Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito: Uraa uurtava lähestyminen liike-elämän viestintään. Helsinki: Kauppakaari.

Leinonen, N., Partanen, J. & Palviainen, P. (2004).

Team Academy. A True Story of a Community That Learns by Doing. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Luukkainen, O. (2004).

Opettajuus - Ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä. Akateeminen väitöskirja. Tampere: University of Tampere. School of Education.

Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, R., Luukkainen, S., Passi, S. & Särkkä, H. (2007).

Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Opetushallitus. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Peltonen, K. (2008).

Can learning in teams help teachers to become more entrepreneurial? The interplay between efficacy perceptions and team support. Liiketaloudellinen aikakauskirja 3./2008. 297-324.

Peltonen, K. (2014).

Opettajien yrittäjyyskasvatusvalmiudet ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Kauppakorkeakoulu. Johtamisen laitos. Aalto-yliopisto.

Pink, D. (2011).

Drive. The Surprising Truth About What Motivates Us. Canongate books, Great Britain.

Sari Niemi & Kati Peltonen

Hyvän työelämän ääni – uusia näkökulmia työelämän kehittämiseen

Miten työelämää pitäisi kehittää?

Millaista on hyvä työelämä? Miten työssä viihtyminen tukee työn tuottavuutta? Onko tuottavuus seurausta työhyvinvoinnista vai päinvastoin? Keskustelua työelämän kehittämisestä, työssä jaksamisen tukemisesta ja työn tuottavuuden lisäämisestä käydään monella foorumilla. Nämä keskustelut linkittyvät monin tavoin suomalaisen työelämän murrokseen ja työnteon tapojen muuttumiseen. Kyse on myös työllisyyden edistämisestä ja työurien pidentämisestä.

Miten työpaikat saataisiin innostumaan työelämän kehittämisestä, on ollut keskeinen kysymys viime aikoina muun muassa hankkeita valmistellessamme. Hyvän työelämän ääni -hanke konkretisoituu seuraavan parin vuoden aikana toivottavasti työpaikkojen pieninä näkyvinä parannuksina, joita tukevat isommat alueelliset verkostot. Työpaikkatasolla pyrimme eroon liiasta suunnitelmakeskeisyydestä. Etsimme jo olemassa olevista työkaluista ja toimintamalleista ratkaisuja pien- ja pk-yritysten työhyvinvointiin, johtamiseen ja työn sujuvuuden lisäämiseen.

Työelämän kehittämisstrategian (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2012) tavoitteena on tehdä suomalaisesta työelämästä Euroopan parasta

vuoteen 2020 mennessä. Tähän pyritään kehittämällä osaamista, luottamusta ja yhteistyötä, työhyvinvointia ja terveyttä sekä innovointia ja tuottavuutta työyhteisöissä. Työhyvinvointi on siis osa isompaa työelämän kehittämisen kokonaisuutta. Vision ja strategian toteuttamiseksi on käynnistetty mittava Työelämä 2020 -hanke, joka edistää erilaisten työelämätoimijaverkostojen kansallista ja alueellista yhteistyötä, kehittämisohjelmia ja työelämän kehittämiseen liittyvää viestintää. Kokonaisuuteen liittyy useita kehittämisverkostoja ja sitä tuetaan mm. ESR-hankkeilla.

Suomalaisen työelämän laatu on ollut monilla mittareilla vähintään kohtuullista verrattuna eurooppalaiseen tasoon. Työn tuottavuuden kasvu on kuitenkin heikentynyt 2000-luvulla ja etenkin talouskriisin alettua. Terveys 2011 -tutkimuksesta käy ilmi, että samaan aikaan noin joka neljännellä työssäkäyvällä on työuupumuksen merkkejä, toisaalta tuoreen Tilastokeskuksen työolotutkimuksen (2014) mukaan työtyytyväisyys sinänsä on hienoisessa kasvussa. Työntekijöiden silmissä näkyvät työllisyyden ja oman työpaikan talouden muutoksesta ovat jo useampana vuonna olleet pessimistisiä ja epävarmempia. Työelämässä siis tasapainoillaan lisääntyvän epävarmuuden ja ansiotyön arvostuksen keskellä.

Suomalaisen työelämän kehittämisen arvo-pohja v. 2020 -raportin (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2013) mukaan suomalaiset pitävät sinnikkyyttä, rohkeutta, luottamusta sekä oman ja muiden työn tarkoituksen ymmärtämistä hyvän työelämän keskeisinä rakennuselementteinä. Joustavuus, luottamus ja luovuus korostuivat niin ikään seniorien, ruuhkavuusia elävien työikäisten kuin nuortenkin arvostuksissa.

Työelämän kehittämiseksi ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Työyhteisöjen yhteisöllisyyden, yhteistyön ja luottamukseen perustuvan toimintakulttuurin ja toimintamallien rakentamisen tukeminen vahvistaa työvoiman innovointikyvykkyyttä ja osaamisen kehittymistä. Nämä tekijät puolestaan ovat yhteydessä työhyvinvointiin. Mitä paremmin työyhteisössä voidaan, ja mitä innostavimmaksi ja merkityksellisemmäksi työn tekeminen koetaan, sitä motivoituneemmin työntekoon suhtaudutaan. Tämä näkyy myös positiivisina liiketaloudellisina vaikutuksina. Laajemmissa verkostoissa tapahtuva yhteiskehittely on hedelmällinen tapa paitsi jakaa hyviä käytäntöjä myös kehittää uusia työelämännovaatioita. Verkostomaisessa toiminnassa ja yhteiskehittelyssä on kyse luottamuksesta ja yhteistyöstä, jotka ovat myös Työelämän kehittämisstrategian painopisteitä.

Hyvän työelämän ääni

Lahden ammattikorkeakoulu (LAMK) on aktiivisesti mukana alueellisessa työelämän kehittämisverkostossa. Päijät-Hämeen yritysten ja työyhteisöjen työelämän kehittäminen linkittyy kiinteästi ammattikorkeakoulun aluekehitystehtävään. Hyvän työelämän ääni -hanke on

ESR-rahoitteinen projekti (1.4.2015–31.8.2017), jonka LAMK toteuttaa yhteistyössä Hämeen ammattikorkeakoulun kanssa.

Hankkeessa pk-yritysten tuottavuutta ja työhyvinvointia edistetään etsimällä arkeen sopivia, johtamista, työsuojumista, innovatiivisuutta ja työkyvyn ylläpitoa edistäviä menetelmiä ja välineitä. Tämä tapahtuu korkeakouluopiskelijoiden, työpaikkojen ja työelämän kehittäjien kehittäjäverkostoissa. Toiminnan mallintamiseksi ja levittämiseksi rakennetaan pk-yritysten tarvelähtöinen palvelumalli ja vahvistetaan alueellisia työelämän kehittäjäverkostoja pilottialueena Päijät- ja Kanta-Hämeen maakunnat.

Olemme suunnitelmavaiheessa valinneet menetelmiksi esimerkiksi living labit, co-design -ajattelun ja monitahoiset oppimisverkostot. Tällä pyritään lisäämään työpaikkojen osallisuutta, välttämään liiallista suunnittelukeskeytystä ja ylhäältä alaspäin tapahtuvaa kehittämistä. Lähestymistapojen keskeinen tavoite on innostaa työyhteisöjä oman työn kehittämiseen, oppimiseen ja innovatiivisuuteen sekä edistää sitoutumista ja saada ”äänet kuuluviin”. Kutsumme yrityksiä, opiskelijoita ja työelämän kehittäjiä yhteen keskustelemaan ja ratkomaan konkreettisia ongelmia. Verkostomaisen toiminnan avulla mahdollistetaan hyvien ideoiden ja käytäntöjen jakaminen sekä eri sukupolvien välinen oppiminen.

Aiemmat kokemuksemme osoittavat, että varsinkin yksinyrittäjien työkyky on koetuksella eikä oma stressinhallinta ole yrittäjän vahvuusalue. Työkyvyn ylläpitämiseksi kehitetyistä välineistä ja menetelmistä ei ole aikaa ottaa selvää.

Välineistä ja menetelmistä ei ole pulaa. Hankkeessa tarjotaan yrittäjille ja pienten yritysten henkilöstölle hyvinvointia mittaavia kartoituksia erilaisia terveysteknologian sovelluksia hyödyntäen. Tulosten pohjalta suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa, miten työkyvyn ylläpito istuu luontevaksi osaksi työympäristöjen arkea, ja miten etenkin pienyritykset voivat toimia yhdessä työhyvinvoinnin edistämiseksi. Pienryhmätoiminta antaa mahdollisuuksia myös vertaistukeen ja verkostoitumiseen. Työhyvinvointi ja stressi ovat yksilökohtaisia, mutta kiinnostavaa on, voisiko verkostoista olla silti apua.

Laajemmin tavoitteena on myös ennaltaehkäisevä toiminta sekä erityisesti niiden yrittäjien ja yksilöiden tukeminen, jotka työkuuntoisuus-kartoitusten mukaan kuuluvat ns. riskiryhmään. Riskitekijöiden määrällä ja työn tuottavuudella, sairaslomien määrällä sekä työssä selviytymisen välillä on selvä korrelaatio. Riskitekijöitä ovat tupakointi, fyysinen inaktiivisuus, korkea verenpaine, painoindeksi yli 30, kova stressi, huono ruokavalio, kohenneet kolesteroliarvot, sokeritasapainon häiriö, koettu huono terveys sekä tyytymättömyys elämään ja työhön. Vaikka hankkeessa keskitytään pääosin henkisen työhyvinvoinnin edistämiseen, toiminnassa tullaan huomioimaan ihminen psykofyysisenä kokonaisuutena ja etsimään tarpeen mukaisia ratkaisuja. Työntekijöitä kannustetaan pitämään huolta omasta työkyvystään ja osaamisestaan sekä yritysten johtoa näkemään työhyvinvointi yrityksen tuottavuuden tekijänä.

Johtamisnäkökulma on tärkeä, sillä työhyvinvointi ja sen edistämisen nähdään usein

haasteellisena ja jossain määrin myös epä-määräisenä ja kustannuksia tuottavana kokonaisuutena. Työhyvinvoinnin yhteyttä työn tuottavuuteen ei välttämättä tiedosteta. Työhyvinvointipanostusten takaisinmaksuaika on pk-yrityksen mittakaavassa pitkä. Yrittäjillä on harvoin aikaa odotella, ja kiihtyvällä tahdilla tulevat muutokset voivat viedä suunnitelmilta pohjan. Johtaja ja esimies tarvitsevatkin nykyään todellista "kaaososaamista". Näiden työkaluja ja menetelmiä hankkeessa etsitään opiskelijoiden ja muun asiantuntijaverkoston avulla.

Tuottavuuden ja työhyvinvoinnin kompleksiseen kokonaisuuteen kuuluu myös työn sujuvuus ja työyhteisön innovatiivisuus. Kun työ sujuu, sitä on mukava tehdä, se on tuottavampaa ja aikaa jää uuden ideoinnille. Tuottavuuden kasvu edellyttää yrityksiltä jatkuvaa, pitkällä aikavälillä tapahtuvaa oppimista ja innovaatiokyvykkyyttä. Henkilöstölähtöistä ideointia ja innovointia sekä tietoisuutta sen merkityksestä yrityksen menestystekijänä on lisättävä. Samoin on kehitettävä menetelmiä, toimintatapoja ja työvälineitä sekä valmiuksia niiden käyttämiseen.

Palvelumuotoilu- ja Lean-ajattelu ovat hyväksi havaittuja keinoja palveluiden ja prosessien kehittämisessä, mutta niiden yhdistämistä ei ole aiemmin kokeiltu innovatiivisemman työkuulttuurin kehittämisessä. Hankkeessa kokeillaan Lean- ja palvelumuotoiluajattelua sujuvamman, innovatiivisemman ja tuottavamman työkuulttuurin kehittämiseksi.

Lopuksi

Työhyvinvoinnin ja tuottavuuden kehittämistarpeista on viime vuosina ollut kiitettävästi puhetta. Jokaisella työelämässä olevalla on oma, subjektiivinen kokemus työhyvinvoinnista ja siitä, miten sitä voisi parantaa. Jatkuvat tai hetkelliset muutokset ovat koskettaneet lähes kaikkia työpaikkoja ja tuottavuuden parantamiseksi halutaan löytää uusia keinoja. Onneksemme esimerkiksi kuntoilusta sekä terveydestä ja laajemmin itsestä huolehtimisesta on tullut suorastaan muotia. Näistä lähtökohdista voimme ajatella, että maaperä työelämän kehittämiseksi on hedelmällinen. Toisaalta vastaamme saattaa tulla jatkuviin muutoksiin kyllästyneitä työpaikkoja, joiden innostaminen taas uuteen on vaikeaa. Työhyvinvointiin panostamisen taloudelliset hyödyt ovat niin ilmiselviä, että vähintään euromääräiset luvut ovat työelämän ja etenkin työhyvinvoinnin kehittämisen puolella.

Lahden ammattikorkeakoulussa aiemmin toteutettujen hankkeiden perusteella voidaan sanoa, että erityisesti pienet yritykset ovat kiinnostuneita toimimaan kehittäjäverkostoissa. Mitä konkreettisempaa tekemistä, sen parempi. Toisaalta ammattikorkeakoulun pitää nähdä myös yhden yrityksen yksittäisiä parannuksia laajemmalle. Tämä tapahtuu mallintamalla toimintaa, huolehtimilla sen avoimuudesta ja leviävyydestä.

Tulevaisuudessa muutokset työmarkkinoilla ja työelämässä jatkuvat vähintään yhtä voimakaina kuin nyt. Mielenkiintoinen kysymys on, kuinka työhyvinvoinnin, johtamisen tai esimerkiksi prosessien ja uusien palveluiden kehittämisen mallit toimivat jatkuvasti muuttuvassa työelämässä.

Lähteet

Alasoini, T. (2011).

Hyvinvointia työstä. Kuinka työelämää voi kehittää kestäväällä tavalla? Tykes-raportteja 76. Helsinki 2011.

Alasoini, T. & Lyly-Yrjänäinen, M. & Ramstad, E. & Heikkilä, A. (2014).

Innovatiivisuus Suomen työpaikoilla. Menestys versoo työelämää uudistamalla. Tekesin katsaus 311/2014.

Burton, N.W., Pakenham, K.I. & Brown, W.J. (2010).

Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine* 15(3), 266–277.

Hakanen, J. (2009).

Työn imun arviointimenetelmä – työn imu -menetelmän (Utrecht Work Engagement Scale) käyttäminen, validointi ja viitetiedot Suomessa. Helsinki: Työterveyslaitos.

Koskinen, S. & Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (2011).

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. THL.

Lyly-Yrjänäinen, M. (2014).

Työolobarometri - syksy 2013. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 32/2014. Helsinki.

Moran, D.J. (2011).

ACT for leadership: Using Acceptance and Commitment Training to develop crisis-resilient change managers. *The International Journal of Behavioral Consultation and Therapy* 7(1), 68–77.

Otala, L. & Ahonen, G. (2003).

Työhyvinvointi tuloksen tekijänä. Helsinki: WSOY.

Tilastokeskus (2014).

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työolotutkimus. Saatavilla: <http://tilastokeskus.fi/til/tyoolot/>. Viitattu 27.11.2014.

Työ- ja elinkeinoministeriö (2012).

Työelämän kehittämisstrategia.

Saatavilla: https://www.tem.fi/files/33077/tyoelaman_kehittamisstrategia_final.pdf. Viitattu 23.3.2015.

Työ- ja elinkeinoministeriö (2013).

Suomalaisen työelämän kehittämisen arvopohja v. 2020 -raportti.

LAMK – Yhdessä hyvinvointia etsimässä kokoomateos sisältää 12 artikkelia, jotka käsittelevät hyvinvoinnin monia teemoja eri näkökulmista. Hyvinvointi ja uudistava kasvu on yksi Lahden ammattikorkeakoulun strategisista painoaloista ja käsillä oleva julkaisu on tämän painoalan kokoomajulkaisu. Tässä julkaisussa esitellään Lahden ammattikorkeakoulun toimijoiden ja yhteistyökumppanien voimin toteutettuja monenlaisia hyvinvoinnin tekoja. Kokonaisuutena artikkelien teemoina nousevat esiin opiskelijahyvinvointi, liikunnan, luonnon ja fyysisen ympäristön merkitys hyvinvoinnille, työhyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin johtamisen kysymykset sekä hyvinvointialan yrittäjämäisen toimintatavan oppiminen.

LAMK

Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences



PÄIJÄT-HÄMEEN LIITTO

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto