



Anna-Maria Monto
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

MATERIAALIA AMMATTIKORKEAKOULUOPIS- KELIJOIDEN VERTAISTUKITOIMINTAAN



TIIVISTELMÄ

Anna-Maria Monto

Materiaalia ammattikorkeakouluopiskelijoiden vertaistukitoimintaan

39 sivua, 2 liitettä

Syksy 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää materiaalia vertaistoiminnasta. Tavoitteena oli, että materiaali tukee vertaistoimintaa ja vertaistojen toimintaa. Opinnäytetyön yhteistyötahona oli Ohjauksella hyvinvointia – OHJY-hanke. Hankkeessa on mukana 11 organisaatiota, ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Opinnäytetyön toteuttamisympäristönä oli Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak).

Kehittämismenetelmässä sovellettiin ideariihettä. Se soveltuu toiminnallisiin opinnäytetöihin, joissa suunnitellaan jokin tuote. Ideariihessä toimitaan pareittain tai ryhmässä. Siinä materiaali on kaikkien näkyvillä ja ideoita työstetään yhdessä ryhmittelyn avulla. Ideariihettä hyödynnettiin materiaalien suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa yhdessä OHJY-hankkeen ja Diakin kanssa.

Materiaaleina tuotettiin esite ja video. Esite suunnattiin opiskelijoille, ja siihen koottiin tiivistetysti tarjolla oleva vertaistukitoiminta. Video suunnattiin puolestaan vertaisohjaajiksi valituille opiskelijoille sekä vertaisohjauksesta kiinnostuneille opiskelijoille. Videolla vertaisohjaajana toiminut Diakin alumni kertoi ajatuksiaan ja neuvojaan vertaisohjaajana toimimiseen. Tuotteiden suunnittelussa huomioitiin saavutettavuuden periaatteet, jotta mahdollisimman monet voivat käyttää niitä. Esite laadittiin selkeäksi ja helppolukuiseksi. Videolle lisättiin tekstitys. Materiaalit julkaistiin OHJY-hankkeessa ja Diakin opiskelijoille.

Asiasanat: vertaistuki, vertaistukitoiminta, esite, video

ABSTRACT

Anna-Maria Monto

The materials of peer support activities for students in university studies
39 pages and 2 appendices
Autumn 2023
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

The purpose of this development-oriented thesis was to develop materials for peer support activities. The aim of the thesis was to support peer support activities. This thesis was carried out in cooperation with Well-being Through Counselling (Ohjauksella hyvinvointia, OHJY) project. In the project are involved 11 organizations and it receives funding from the Ministry of Education and Culture. The implementation environment of the thesis was Diaconia University of Applied Sciences.

The development method applied the idea of brainstorming. It is suitable for functional theses where an output is designed. Brainstorming is acted in pairs or in the group. In this method, everyone can see the material and ideas are worked together with grouping. Brainstorming was exploited in planning, implementation, and evaluation with the Well-being Through Counselling -project and Diaconia University of Applied Sciences.

The outcome of the study was the brochure and the video. The brochure was directed to students. It summarized available peer support activities. The video was directed first to students who are chosen to peer tutors and students who are interested in peer instruction. In the video, the alumni who graduated from Diaconia University of Applied Sciences told her thoughts and advice to act as peer tutor. In the planning of the productions, the principles of accessibility were noticed so that as many as possible can use them. The brochure was designed to be clear and easy to read. Subtitles were added to the video. The materials were published in Well-being Through Counselling -project and to the students of Diaconia University of Applied Sciences.

Keywords: peer support, peer support activities, brochure, video

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VERTAISTUKI	5
2.1 Vertaistuen moninaisuus.....	5
2.2 Vertaistuen ulottuvuudet	7
2.3 Vertaistuen hyödyt ja haitat.....	8
2.4 Vertaistuen lähikäsitteet	9
2.4.1 Vertaisuus	9
2.4.2 Vertaistoiminta	10
2.4.3 Kokemusasiantuntijuus ja kokemusosaaminen.....	11
2.4.4 Sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto.....	12
2.4.5 Kansainvälisen kirjallisuuden käsitteet	13
3 VERTAISTUKI AMMATTIKORKEAKOULUSSA.....	14
3.1 Opiskelijoiden hyvinvointi ja tuen tarpeet	14
3.2 Tuutorointi	15
3.3 Mentorointi	17
3.4 Alumnitoiminta	19
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	21
5 YHTEISTYÖTAHO JA TOTEUTTAMISSYMPÄRISTÖ.....	22
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIN KUVAUS.....	23
6.1 Kehittämistoiminnan vaiheet	23
6.2 Suunnittelu	24
6.3 Toteutus	26
6.4 Arviointi	27
6.5 Materiaalien julkaisu ja hyödyntäminen.....	28
6.6 Ideariihi	29
7 POHDINTA	30
7.1 Yhteenveto ja ammatillinen kehittyminen	30
7.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	32

7.3 Kehittämisehdotukset.....	34
LÄHTEET.....	35
LIITE 1. Esite vertaistukitoiminnasta	40
LIITE 2. Haastattelukysymykset.....	41

1 JOHDANTO

Opiskelijoiden vertaistukea korkeakouluissa on tarkasteltu eri näkökulmista. Väitöskirjoissa on tutkittu muun muassa ammattikorkeakoulun tuutoriopettajien näkemyksiä ja opiskelijoiden toiveita uraohjauksesta (Kuurila, 2014) ja tuutorointia avoimessa yliopistossa (Jääskelä, 2005). AMK-opinnäytetyössä on tarkasteltu muun muassa vertaistuen merkitystä romaniopiskelijoille (Florin ym., 2021) ja etäopiskelua ja yhteisöllisyyttä korona-aikana käsittelevässä pro gradu -tutkielmassa yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia vertaistuesta (Salo, 2022). Tukimuotoja on kehitetty myös erilaisissa projekteissa ja hankkeissa (esim. Palviainen & Siltanen, 2021; Liimatainen ym., 2011).

Minua alkoi kiinnostaa vertaistuki toimittuani vertaismentorina eräällä opintojaksolla, sillä ymmärsin opiskelijoiden tuen tarpeiden olevan varsin monimuotoisia ja niistä voi olla helpompi keskustella toiselle opiskelijalle kuin opettajalle. Osa opiskelijoista saattaa kaivata apua yksinäisyyteen, ja jotkut hyötyvät tsemppauksesta opintojen tietystä vaiheessa. Joillekin opiskelijoille sopivat tapaamiset verkossa, ja toiset pitävät enemmän kasvokkaisesta kohtaamisesta. Myös sillä on merkitystä, järjestetäänkö tukea yksilö- vai ryhmämuotoisena. Ammattikorkeakouluilla on suuri merkitys järjestää oikea-aikaista ja -muotoista tukea opiskelijoille tukeakseen heidän hyvinvointiaan.

Korkeakouluopiskelijoilla on monenlaisia haasteita opinnoissaan. Osa opiskelijoista on psyykkisesti kuormittuneita (Parikka ym., 2021). Jotkut opiskelijoista kokevat ohjauksen riittämättömäksi (Korkeamäki, 2023, s. 46). Opiskelijat voivat lisäksi tuntea itsensä yksinäisiksi, kun kasvokkainen kanssakäyminen muiden opiskelijoiden kanssa on vähentynyt opintojen siirryttyä ainakin osittain verkkoon. Opinnäytetyössä kehitän materiaalia vertaistoiminnasta, jotta opiskelijat tietävät Diakin vertaistuesta ja osaavat hakeutua sen pariin niin tuen saajina kuin antajina. Kaiken kaikkiaan vertaistuellalla voi olla suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvointiin ja jopa siihen, että heidän opintonsa eivät keskeydy.

2 VERTAISTUKI

2.1 Vertaistuen moninaisuus

Vertaistuki vakiintui toimintamuodoksi 1990-luvun puolivälissä sosiaali- ja terveysalan työssä Suomessa. Vertaistukeen perustuvan auttamisen ydin on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen siten, että siihen eivät kuulu asiakas- tai potilasroolit, tittelit tai muut valmiit identiteettimääritykset. Se tarkoittaa kohdattujen vaikeuksien, kuten sairastumisen, menetysten ja vaativien elämäntilanteiden, keskinäistä jakamista. (Hyväri, 2005, s. 214.) Vertaistukea tarvitsevat yksityiset ihmiset, perheet ja yhteisöt, ja se toimii omaehtoisesti ja vapaasti aina kulloisenkin tilanteen ja tarpeen mukaan. Sen toimivuuteen vaikuttavat osallistujien voimavarat ja elämän olosuhteet. Myös vertaisella eli kokemusasiantuntijalla on oltava muut elämänalueensa kunnossa, jotta hän kykenee auttamaan toisia sellaisissakin tilanteissa, joissa ammattilainen ei kykene. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 21, s. 50.)

Vertaistukea järjestetään monin tavoin kasvokkain, puhelimitse ja internetissä, ja jokainen voi löytää itselleen ja tilanteeseensa sopivimman muodon. Tuki voi olla henkilökohtaista vertaistukea, jolloin se on suunnittelematonta kohtaamista kohdaloitovereiden kesken. Ryhmämuotoinen vertaistuki on joko avointa tai suljettua. Avoimeen ryhmään voi osallistua, kun se itselle sopii. Suljettu ryhmä kokoontuu sovittuina aikoina, ja se edellyttää osallistujilta sitoutumista ryhmän tapaamisiin. Vertaistuki voi olla lisäksi paritukea, tukiperhetoimintaa tai joukkomuotoisena verkossa tapahtuvaa. Internetin vertaistuki on useille helposti saavutettavissa ja reaaliaikaista. (Terveyskylä, 2022; Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 50, s. 118.) Yli puolet (61 %) järjestöistä tarjoaakin sähköisiä vertaistukiryhmiä eli chat- tai keskustelupalstamuotoista vertaistoimintaa (Peltosalmi ym., 2018, s.128).

Vertaistuen tarjoamiseen liittyy monia rooleja ja toimintaympäristöjä. Rooleja ovat kuuntelija ja keskustelija, välittäjä, kumppani sekä ohjaaja ja neuvoja. Lisää rooleja ovat myös tiedon ja kulttuurin siirtäjä, mentori, edustaja ja kasvattaja. Vertaistukeen kuuluvat myös vaikuttajan, kehittäjän ja asianajajan roolit. Edellä

mainittujen lisäksi vertaistukea antavat tukihenkilöt voidaan jakaa kahteen ryhmään, jotka ovat viiteryhmään kuuluvat vertaistukihenkilöt ja viiteryhmän ulkopuoliset tukihenkilöt. Lisäksi vertaistukea voidaan antaa monissa toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi päiväkodeissa, oppilaitoksissa, nuorisotiloissa ja perheneuvoloissa. Vertaistukea tarjoavat lisäksi muun muassa klubitalot, päihdeklinit, vastaanottokeskukset sekä leirien ja sosiaalisen lomatoiminnan paikat. (Kippola-Pääkkönen, 2020, s. 166; Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 53.)

Vertaistukiryhmätoiminta voi olla luonteeltaan keskustelevaa tai toiminnallista. Se on suunnattu enemmän tai erilaista tukea tarvitseville henkilöille, kuin palvelujärjestelmät kykenevät antamaan. Usein tapahtuu niin, että tuen tarvitsijat tulevat ensin keskusteleviin ryhmiin ja jatkavat siitä toiminnallisiin ryhmiin. Yksilöillä on omat ja erilaiset tarpeet osallistua ryhmään. Ryhmä voi toimia yksilölle tiedonlähteenä, terapiana, sosiaalisena tukena tai seurana. Keskustelevien vertaistukiryhmien toiminta tarjoaa tukea meiltä meille. Siinä keskeistä on keskinäinen tuki ja ehdoton luottamus. Toiminta on lisäksi itseohjautuvaa, suunniteltua ja määräaikaista. Ryhmä myös laatii itse omat sääntönsä. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 56–59.)

Toiminnalliset vertaisryhmät tapahtuvat yhteisissä työ-, koulutus- ja harrastustoiminnoissa erilaisissa piireissä ja kerhoissa. Ne voivat tukea osallistujien virkistys- ja harrastustoimintaa. Niissä voidaan tehdä myös virkistysmatkoja. Kerhoissa voivat kutsutut ammattilaiset kertoa kiinnostavista aiheista tai voidaan järjestää erilaisia tapahtumia, kuten yhteisiä juhlia. Nämä ryhmät ovat vapaamuotoisempia kuin keskustelevat tukiryhmät, sillä niiden toimintaa voidaan muuttaa jäsenten yhteisestä sopimuksesta tarpeiden mukaan ja uusia jäseniä voi tulla mukaan milloin tahansa. Ryhmiin voi hakeutua, kun hakijan tilanne on vakiintunut. Toiminnalliset vertaisryhmät toimivat vuodesta toiseen. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 61–62.)

2.2 Vertaistuen ulottuvuudet

Mikkosen ja Saarisen (2016) mukaan vertaistukeen sisältyy kolme pääulottuvuutta: varhainen ja ennalta ehkäisevä tuki, korjaava tuki ja kuntouttava tuki. Varhaisen ja ennaltaehkäisevän tuen tavoitteena on ehkäistä ongelmien syntymistä ja jo ilmenneiden haasteiden pahenemista varhaisessa vaiheessa. Tällaisessa tilanteessa saman kokenut vertainen voi antaa toivoa ja uusia näkökulmia, jos yksilö ei tarvitse välitöntä ammattiapua. Hän saattaa kaivata nimenomaan tukea ja turvaa sekä tietoa tilanteen kanssa elämisestä. Yksilön turvallisuuden tunne voi lisääntyä vertaisen antaman tuen ja kokemustiedon avulla. Ennaltaehkäisevän ja varhaisen tuen muotoja ovat erilaiset tiedotustilaisuudet vertaistuesta, ensitietotapahtumat ja sopeutumisvalmennus. Muita tuen lähteitä ovat vertaistukihenkilön tuki sekä määräaikaisten vertaistukiryhmät. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 70–71.)

Mikkonen ja Saarinen (2016) jatkavat, että korjaavaa ja kuntouttavaa tukea ei voi rajata tarkasti, sillä korjaavaan tukeen voi kuulua kuntouttavia elementtejä ja päinvastoin. Korjaava vertaistuki on luonteeltaan usein pitkäkestoista, koska sitä tarvitsevilla on yleensä jokin vakava fyysinen tai psyykinen sairaus. Siihen voi liittyä myös ammatillisuutta. Järjestöt, palvelukeskukset ja kirkko ovat perustaneet ja ylläpitävät suurta osaa korjaavasta tukitoiminnasta. Näistä erityisesti järjestöt pitävät vertaistukiryhmiä, tukihenkilötoimintaa sekä kerhoja. Ryhmiin osallistuminen edellyttää tiettyjen ehtojen täyttymistä, jotta tuen vastaanottaja olisi valmiimpi toimimaan ryhmässä. Esimerkkinä sururyhmiin voi osallistua, kun läheisen menetyksestä on kulunut jonkin aikaa. Kuntouttava vertaistuki voi toimia jatkumona ammatilliselle tuelle ja määräaikaistulle vertaistuelle. Tällöin tapaamiset ovat vapaamuotoisia. Lisäksi on olemassa useita sellaisia tukea tarvitsevia, joille ei ole nimetä selvää viiteryhmiä. Tarvetta olisi myös epätietoisien tuelle. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 71–72.)

2.3 Vertaistuen hyödyt ja haitat

Vertaistuella on useita hyötyjä. Sen avulla voi ensinnäkin saada tietoa, tukea ja toivoa tulevaisuuteen. Vertaisilta voi saada ymmärrystä ja rohkaisua omaan elämäntilanteeseensa. Sen avulla voi myös kohdata samanhenkisiä ihmisiä, joista voi tulla ystäviä. Myös vertaistuen antaminen on tärkeää. Vertaistukijana toimiminen antaa vastaavasti kokemusta tukijana olemisesta ja merkityksellisyyden tunteen siitä, kun voi olla avuksi toisille ihmisille. Koska vertaistuki on vuorovaikutuksessa tapahtuvaa antamista ja saamista, vertaistuen antaja voimaantuu hyvästä vuorovaikutuksesta. Vertaistukitoiminnasta saa kaiken kaikkiaan voimavaroja arkeen, vaihtelua elämään ja uusia ystäviä. (Terveyskylä 2022.)

Muita vertaistuen hyötyjä on havaittu aikuisten mielenterveyskuntoutuksen, aikuisten somaattisten pitkäaikaissairauksien ja vammojen kuntoutuksen sekä lasten, nuorten ja heidän perheisiinsä kohdistuneissa interventioita käsittelevissä tutkimuksissa. Näitä hyötyjä ovat tiedollinen, emotionaalinen ja sosiaalinen tuki sekä henkilökohtainen kasvaminen ja identiteetin rakentaminen, hyvinvointia tukevien elämäntapojen tai sairauden itsehoitomenetelmien vahvistuminen ja psykologiset tai fysiologiset terveysvaikutukset. (Kippola-Pääkkönen, 2020, s. 168, s. 173.)

Vertaistuella on myös haittoja. Vertaistuen haittana voi olla se, että sosiaalisen tuen vastaanottaminen lisää riippuvuuden tunnetta siitä, että ei selviydy itse (Romakkaniemi, 2011, s. 208). Tuen antamisessa on myös vaarana aina valtasuhteen epätasapaino, jossa tuen saaja voi kokea olevansa alistetussa asemassa tuen antajaan nähden. Tällöin tuki voi herättää saajassa huonommuuden tunteita ja heikentää koettua hallinnan tunnetta. Jos puolestaan tuki on kovin holhoavaa, se voi herättää tuen tarvitsijassa ärtymystä. Toisaalta jos tukea annetaan, ennen kuin henkilö sitä pyytää tai on siihen valmis, voi sen vastaanottaminen olla vaikeaa. (Järvikoski & Härkäpää 2014, s. 122–123.)

Vertaistuen saaminen ei ole itsestään selvää, sillä kaikki eivät löydä itselleen sopivaa ryhmää tai tukea. Kaikki vertaistukimuodot eivät myöskään aina kykene vastaamaan tuen tarpeeseen ja helpottamaan tukea tarvitsevan tilannetta. Voi

olla niinkin, että tukea ei ole juuri kyseisellä hetkellä saatavilla, vertaistuesta ei tiedetä tai vertaisista ei saa lohtua. Vertaisuus voi näyttäytyä myös kielteisesti sosiaalisessa mediassa, jossa esimerkiksi vihapuheita esittävät löytävät helposti kannattajansa. Vertaistuen ydinsisältöä tuntemattomat ammattilaiset ovat esittäneet oman huolensa ihmisten ryhmiin menosta ja erityisesti verkkotietojen oikeellisuudesta. Myös salassapito ja luottamuksellisuus on kyseenalaistettu. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 134–140.)

2.4 Vertaistuen lähikäsitteet

2.4.1 Vertaisuus

Vertaisuudella, vertaistuella ja vertaistoiminnalla tarkoitetaan usein samaa asiaa. Vertaisuus viittaa ihmisten väliseen suhteeseen. Vertaisuutta muodostuu monenlaisilla kentillä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Vertaisuutta voi muotoutua jostakin yhteisestä ominaisuudesta, kuten samasta ikäryhmästä, elämäntilanteesta, ammatista tai sairaudesta. Vertaisuutta voi syntyä myös opiskelussa ja harrastuksissa. Voidaankin todeta, että ihmisten samanlaiset elämäntilanteet ja kokemukset luovat vertaisuutta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 21; Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 163.)

Vertaisuus voidaan määritellä keskinäiseksi asiantuntijuudeksi, voimavaraksi, tasa-arvoksi ja yhdenvertaisuudeksi. Vertaisuuteen sisältyy luottamus ja vertaisen antama tuki, vertaistuki. Kun ilmapiiri on luottamuksellinen, mahdollistuu vuorovaikutus, omien kokemusten kertominen ja toisen kuuleminen, tunteiden ilmaiseminen ja käsittely sekä muiden kokemuksista oppiminen ja uusien selviytymiskeinojen löytäminen. Kokemus auttaa yksilöä sopeutumaan ja luo osallisuuden tunnetta, joka vastaavasti voimaannuttaa sekä kasvattaa sosiaalista pääomaa ja pystyvyyttä. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 20–21.)

Vertaisuutta voidaan tarkastella eri tasoilla. Eksistentiaalisella vertaisuudella viitataan siihen, että ihmiset ovat keskenään tasavertaisia. Kenenkään elämä ei ole sellaisenaan arvokkaampi kuin toisen, vaan jokainen ihmiselämä on yhtä

ainutlaatuinen ja arvokas sellaisenaan. Episteemisellä tasolla ihmisillä on tietoja, taitoja ja kokemuksia eri verran, ja ne ovat sisällöltään erilaisia. Tällä tasolla ihmiset eivät ole tasaveroisia keskenään. Juridiseettisellä tasolla esiintyy sekä tasavertaisia että eriarvoisia suhteita. Siinä on kyse oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistamisesta ja tunnustamisesta. (Karjalainen ym., 2006, s. 98–102.)

2.4.2 Vertaistoiminta

Vertaistoiminta on vertaistukea laajempi käsite, ja se sisältää kaiken sen toiminnan, mikä vertaistukeen liittyy. Vertaistoiminta pitää sisällään ajatuksen universaaliuudesta, jossa kukaan ei ole yksin ongelmiansa kanssa. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 22.) Vertaistoiminta voidaan kuvata myös ihmisten keskinäiseksi avuksi ja tueksi, jossa samantyyppisiä asioita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan vastavuoroisesti. Sillä pyritään omien voimavarojen kehittämiseen tasavertaisessa, kunnioittavassa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisena voi toimia kuka tahansa, joka haluaa kuunnella muita ja jakaa omia kokemuksiaan itsensä ja toisten hyväksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2020.)

Vertaistoiminta voi olla järjestäytyneitä tai vapaamuotoista, sillä siinä olennaista on yhteenkuuluvuuden tunne (THL, 2020). Valtaosin vertaistoimintaa järjestää taustayhteisö, jossa ammattilaiset ja vapaaehtoiset aloittavat toiminnan ja huolehtivat sen jatkumisesta. Useimmiten näitä tahoja ovat kansalais-, julkis- ja järjestötaustaiset toiminnan ylläpitäjät sekä projektit. Taustaton vertaistuki toimii taasen itsenäisesti ilman ammatillista tai vapaaehtoista toimijaa sekä yleensä ilman ulkopuolista rahoitusta. Tällöin ihmiset, joilla on itsellään jokin ongelma, perustavat vertaistukiryhmän saadakseen apua ja selviytyäkseen vaikeasta tilanteesta elämässään. Tämä sama käsittää myös joitain ideologioihin pohjautuvia ryhmiä. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 141.)

2.4.3 Kokemusasiantuntijuus ja kokemusosaaminen

Viime vuosien aikana on keskusteltu kokemusasiantuntijuudesta vertaistuen yhteydessä (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 157). Kokemusasiantuntijatoiminnan tarkoituksena on vastata palvelujärjestelmässä tarpeeseen kehittää käytännön asiakas- ja potilastyötä, sosiaali- ja terveydenhoitojärjestelmää, palveluja sekä ammatillista koulutusta. Kokemusasiantuntijatoiminnan välitön hyöty ja merkitys on siinä, että työntekijät saavat tietoa muun muassa sairastamisesta ja oman asiakasryhmänsä palvelujen sisältöön, vuorovaikutukseen ja järjestelmän toimivuuteen kohdistuvista tarpeista, kun he kuulevat todellisiin kokemuksiin perustuvia tarinoita. Kokemusasiantuntijoiden tieto on avuksi myös pitkäaikaisessa palveluiden kehittämisessä, asiakaslähtöisyyden vahvistamisessa sekä järjestelmän pirstaleisuuden ja avun saatavuuden haasteiden korjaamisessa. Kokemusasiantuntijuuden juuret ovat kolmannella sektorilla, ja se on kehittynyt potilas-, vammais- ja kansalaisjärjestöissä vertaistuen pohjalta. Kokemusasiantuntijatoiminnan mallit ovat asteittain siirtyneet julkisiin palveluihin ja muovautuneet vastaamaan niiden kehitystarpeisiin. (Hietala & Rissanen, 2015, s. 11–12.)

Kokemusosaamisessa vastaavasti hyödynnetään kokemuksen tuomaa ymmärrystä ja tietoa toisten ihmisten auttamiseksi, tukemiseksi tai heidän auttamis- ja osaamisvalmiuksiensa lisäämiseksi. Kokemustieto jäsentyy ammatillisen ja tieteellisen tiedon rinnalle antaen kokemuspohjaisen näkökulman. Kokemustietoa on sekä palvelun asiakkaalla että palvelussa työskentelevällä ammattilaisella. Kokemusosaamisen hyödyntämisestä voidaan tarkastella ainakin neljästä, toisiinsa limittyvästä näkökulmasta. Asukas- ja asiakasosallisuudessa asukas ja asiakas voivat osallistua asuinalueensa toimintaan ja kehittämiseen. Vertaistoinnassa samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan vastavuoroisesti. Yhteiskehittäjyydessä asiakkaat, kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset kehittävät yhdessä esimerkiksi palvelua hyödyntäen jokaisen osaamista. Kokemus-toimija- ja asiantuntijatoiminnassa kokemuksen omaavat ihmiset antavat oman kokemuksen ja kokemusasiantuntijakoulutuksen myötä karttuneen osaamisensa muille. (THL, 2022.)

Kokemusasiantuntijaksi- tai toimijaksi voidaan sanoa ihmistä, jolla on omakohtaista kokemusta sairastavana, kokeneena, toipuneena, kuntoutuvana, palveluita käyttäneenä, läheisenä tai omaisena. Kokemusasiantuntija tietää, mitkä asiat ovat häntä auttaneet, vaikuttaneet hänen tai läheisen toipumiseen tai elämän muutokseen sekä siihen sopeutumiseen. Kokemusasiantuntija- ja toimija on saanut koulutusta kokemusasiantuntijana toimimiseen ja oman kokemustarinansa työstämiseen. Vaikka kokemustiedon hyödyntäminen ja vertaistoiminta liittyvät toisiinsa, voi kokemusasiantuntija -tai toimija toimia myös muualla kuin vertaistoinnassa. (THL, 2022.)

2.4.4 Sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto

Vertaistuki käsitteenä ja ilmiönä liitetään sosiaaliseen tukeen (*social support*). Sosiaalisen tuen voidaan katsoa olevan myös vertaistuen yläkäsite. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan kaikkia niitä tukimuotoja, jotka auttavat tuen tarvisijaa selviytymään. Sosiaalinen tuki on määritelty myös vuorovaikutukseksi, joka auttaa hallitsemaan stressaavaan tilanteeseen liittyvää epävarmuutta ja vahvistaa yksilön käsitystä hyväksytyksi tulemisesta ja elämönhallinnasta. Sosiaalisen tuen tarjoajat katsotaan kuuluvan kolmannen sektorin toimijoihin. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 22; Kippola-Pääkkönen, 2020, s. 164; Mikkonen, 2009, s. 34–35; Mikkola, 2009, s. 26.)

Vertaistuki kytkeytyy myös sosiaalisen verkoston (*social network*) käsitteeseen. Sosiaalista verkostoa pidetään ehtona sosiaalisen tuen toiminnalle. Sosiaalinen tuki toimii puolestaan useimmiten sosiaalisen verkoston sisällä. Sosiaalinen verkosto sisältää kaikki yksilön kontaktit. Sosiaalisia verkostoja jaotellaan eri verkostotyyppihin niiden ominaisuuksien mukaan. Yhtenä tällaisena verkostotyyppinä on perhe ja suku. Sosiaalisia verkostoja hyödynnetään esimerkiksi sosiaalityössä ihmisen kokonaisvaltaisessa tukemisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Niiden on havaittu vähentyneen vuosien aikana. (Kippola-Pääkkönen, 2020, s. 164; Mikkonen, 2009, s. 34–35.)

2.4.5 Kansainvälisen kirjallisuuden käsitteet

Vertaistuesta käytetään kansainvälisessä kirjallisuudessa käsitteitä *self help* (oma-apu), *peer support* (vertais/vertainen tuki, tukiryhmä, kannattaja), *mutual aid* (keskinäinen tuki) ja *self-help support* (toiminnan tukijat) (Mikkonen, 2009, s. 28). Käsitteillä *self-help*, *mutual aid* ja *peer support* on lisäksi useita muita määritelmiä ja merkityksiä. ”Sinä yksin voit tehdä sen, mutta et kykene siihen yksin” - lausetta käytetään usein kuvaamaan termien *self-help* ja *mutual aid* kahta näkökulmaa. Nämä kaksi termiä voidaan myös yhdistää, jolloin *self-help/mutual aid* tarkoittaa oma-apuryhmiä tai virallisia voittoa tavoittelemattomia oma-apuorganisaatioita. Se voi tarkoittaa myös jatkoryhmiä, jotka perustuvat vapaaehtoisuuteen ja joissa on piirteitä omasta avusta tai keskinäisestä tuesta, mutta eroavat kuitenkin niistä muilta ominaisuuksiltaan. *Self-help/mutual aid* -käsitettä voi luonnehtia laajaksi, kattavaksi, tarkaksi ja kömpelöksi. (Borkman, 2021, s. 10–11.)

Tutkijoiden käyttämät käsitteet samasta ilmiöstä vaihtelevat ajan kuluessa ja aloittain, mikä voi olla hyvin hämmentävää. Clayn (2005) mukaan *peer support* -käsitteen ohella on käytetty termiä *peer support provider*. Käsite *peer* viittaa vertaisen lisäksi myös kuluttajaan tai selviytyjään, joka käyttää tai on käyttänyt mielenterveyspalveluja. (Borkman, 2021, s. 11–12.) Perehtymässäni Borkmanin (2021) teoksessa ei käytetty *self-help support* -käsitettä mutta termiä *self-help support group* kylläkin. Broderick ja Rodenbaubaugh (2009) liittävät sen taasen termeihin *self-help group* ja *support group*. (Borkman, 2021, s. 11–12.) *Self-help supporter* on ollut vastaavasti terminä käytössä yli vuosikymmenen. Se tarkoittaa ammattilaista, viranhaltijaa tai ketä hyvänsä henkilöä, joka ei ole vertainen tukiryhmän jäsenten kanssa, mutta kunnioittaa ryhmän itsehallintoa ja yhtenäisyyttä ja toimii jäsenten toiveiden mukaan. (Oka & Borkman, 2011, s. 16.)

3 VERTAISTUKI AMMATTIKORKEAKOULUSSA

3.1 Opiskelijoiden hyvinvointi ja tuen tarpeet

Alankomaissa tehdyn tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin ovat yhteydessä useat tekijät. Niitä ovat ensinnäkin opiskelijaan itseensä liittyvät asiat, kuten motivaatio ja suunnittelutaito. Hyvinvointiin yhdistettiin myös oppilaitokseen liittyviä tekijöitä, joita ovat muun muassa opiskelukavereiden käytännön tuki, tuutorien empaattisuus sekä opettajien antama henkilökohtainen huomio. Opiskelijat liittivät hyvinvointiin lisäksi opiskelun ulkopuolisia asioita, kuten ystävät ja perheen. Ammattikorkeakoulussa tuutorit ovat opettajia, jotka toimivat akateemisina uraneuvojina. Lähes kaikki opiskelijat pitivät tuutoreina tärkeinä. Opiskelijat kuvailivat hyvinvointia myös omien kokemustensa kautta. Haastatteluissa ilmeni, että opiskelijat olivat kokeneet stressiä sekä tasapainoilivat opintojen, työn ja yksityiselämän välillä. Opiskelijat pohtivat myös ponnistusten ja saavutusten välistä suhdetta opinnoissaan ja resilienssiä. (Douwes ym., 2023.)

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä, elintapoja ja opiskeluryhmään kuulumista käsittelevässä KOTT 2021 -tutkimuksessa selvisi, että joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla oli psyykkistä kuormittuneisuutta, joka ilmeni ahdistus- ja masennusoireina tai jompanakumpana näistä. Ammattikorkeakoulussa opiskelevien psyykkisesti kuormittuneiden naisten osuus oli noin 40 prosenttia ja miesten osuus oli alle 30 prosenttia. Korkeakouluja tarkastellessa ilmeni, että ammattikorkeakouluopiskelijoista 28 prosenttia ja yliopisto-opiskelijoista 24 prosenttia koki päiväaikaista väsymystä. Tutkimuksen mukaan melkein joka kolmas korkeakouluopiskelija ei tuntenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään, kuten vuosikurssiin tai opiskeluryhmään. Ammattikorkeakoulussa opiskelevista 25–29-vuotiaista miehistä noin 45 prosenttia ja 30–34-vuotiaista naisista noin 35 prosenttia koki kuulumattomuutta. (Parikka ym., 2021.)

Toisen asteen ja korkea-asteen opiskelijoiden mielenterveysongelmien yhteyttä koettuun opintosuoriutumiseen, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä tuen hakemiseen

ja saamiseen käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin, että psyykkistä oireilua ja mielenterveyshäiriötä kokeneista korkeakouluopiskelijoista yli kolmannes kertoi saaneensa riittämätöntä ohjausta. Vastanneista taas melkein kolmasosa koki ohjauksen olleen hyvää tai erittäin hyvää. Opiskelijoiden toiveet neuvonnasta ja palveluista olivat samansuuntaisia ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa. Molemmissa oppilaitoksissa puolestaan naiset toivoivat miehiä useammin tukea etenkin stressinhallintaan. Yliopistossa toivottiin myös tukea itsetunto-ongelmiin. Korkeakouluopiskelijat käyttivät eniten terveydenhoitajan ja lääkärin palveluja. Kaikkia korkeakouluopiskelijoita tarkastellessa kuraattorin ja opintopsykologin palveluita oli käytetty hyvin vähän verrattuna terveydenhuollon palveluihin. (Korkeamäki, 2023, s. 46.)

3.2 Tuutorointi

Tuutoroinnin käsite on monitahoinen. Sen kantasana ”tuutori” on lähtöisin latinankielisestä sanasta tutor, joka tarkoittaa sananmukaisesti ”tarkkailijaa, valvojaa”. (Määttä, 2011, s. 7.) Eri lähteissä käsitteet tuutorointi, tutorointi, tuutori ja tutor vaihtelevat (ks. esim. Määttä, 2011; Elo, 2018). Selkeyden vuoksi käytän termejä tuutorointi ja tuutori.

Tuutoroinnilla eli tuutoroivalla ohjauksella tarkoitetaan sitä, että opiskelija saa neuvoa opintoihinsa esimerkiksi opinnoissaan edistyneemmältä opiskelijalta tai opettajalta, jos sitä haluaa. Tuutorointi pohjaa humanistiseen ja konstruktivistiseen oppimisenäkemykseen, jossa korostuvat opiskelijan itseohjautuvuus ja aikaisemman tiedon hyödyntäminen. Näin ollen tuutoroinnissa on vahvassa osassa opiskelijan oma aktiivisuus sekä itseohjautuvuus ja sen tukeminen. Tuutorointia käytetään erityisesti opintojen alkuvaiheen ohjauksessa. Tuutorointi voidaan jakaa opettajatuutorointiin eli omaopettaja- tai ryhmänohjaajatoiminnaksi ja vertais-tuutoroinniksi eli opiskelijatuutoroinniksi (Elo, 2018, s. 206.) Opiskelijatuutoreiden antamaa alkuvaiheen ohjausta voidaan nimittää lisäksi vertaisohjaukseksi ja tuutoria vertaisohjaajaksi (Määttä, 2011, s. 9; Paakki & Lehtinen, 2020, s. 3). Vertaisohjauksella tarkoitetaan opiskelijan toiselle opiskelijalle antamaa ohjausta (Merilä & Åberg, 2011).

Opiskelijatuutoroinnin tarkoituksena on opintojen alkuvaiheessa helpottaa ja tukea uuden opiskelijan siirtymistä ja orientoitumista korkeakouluyhteisöön ja uuteen elämäntilanteeseen. Ensiarvoista on uusien opiskelijoiden tutustuminen opiskelijatovereihin. Tuutoroinnin tavoitteena on muun muassa opiskelijan oman aktiivisuuden herättäminen, uuden ryhmän ryhmäytymisen edesauttaminen sekä myönteisen ilmapiirin luominen. Lisäksi tuutoroinnilla pyritään esimerkiksi jakamaan informaatiota ja varmistamaan tuutoroinnin jatkuvuus. Opiskelijatuutorointia ovat muun muassa lukujärjestykseen merkityt tuutoritunnit, kahvi- tai lounastreffit oman tutorryhmän kanssa sekä tapahtumat kaupungilla. (Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu & Sipilä, 2011, s. 6, s. 16–17.)

Valmis tutkinto työelämävalttina (Valtti) -projekti teki ammattikorkeakoulu - ja yliopisto-opiskelijoille tutkimuksen heidän käsityksistään opinnoista ja niiden etenemisestä. Sekä ammattikorkeakouluopiskelijat että yliopisto-opiskelijat saivat eniten ohjausta opiskelukavereilta ja opintojakson opettajalta. Opiskelukaverilta saadun ohjauksen yleisyys kertoo, kuinka tärkeää vertaistuki on korkeakouluopiskelijoille. Kuitenkin ohjausta ammattikorkeakoululla tarvittaisiin enemmän opiskelijatuutoreiden ohella opinto-ohjaajalta, opettajatuutorilta ja opintopsykologilta. Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoista hieman yli 30 prosenttia arvioi saaneensa opiskelijatuutorilta ohjausta ja noin 40 prosenttia olisi tarvinnut sitä. Yliopistoissa ohjausta haluttiin erityisesti opintopsykologilta, mutta lisäksi opinnäytetyön ohjaajalta ja opettajatuutorilta. Vaasan yliopistossa noin 40 prosenttia opiskelijoista koki saaneensa opiskelijatuutorilta ohjausta ja noin 10 prosenttia olisi tarvinnut ohjausta. (Liimatainen ym., 2011, s. 3, s. 35, s. 37, s. 57.)

Oppimisen ohjaamiselle on englanninkielisessä kasvatusalan termistössä enemmän vivahteita kuin suomen kielessä. Ohjaukselle on useita eri termejä, joita käytetään tarkoituksen ja yhteyden mukaan. Termit sisältävät erilaisia painotuksia, ja ne saattavat olla monimerkityksellisiä. "Counselling"-käsite kattaa paljon ohjaukseksi kutsuttua toimintaa. Termiä "facilitator" käytetään usein ongelmaperustaisen oppimisen yhteydessä. Valmentaja, "coach" tai "trainer" sisältävät ajatuksen siitä, että ohjaaja on auktoriteettiasemassa oppijaan verrattuna. Lisäksi hän ohjaamisen ohella esittää tai tarjoaa tietoa. "Supervisor"-käsitteessä korostuu erityisesti auktoriteetti, joka tarkoittaa ohjaajaa ja esimiestä. Bound ja Miller (1996)

suosittelevat ohjaamiselle käsitettä ”animator”. Tämä toisi esiin juuri oppimisen kokemuksellista luonnetta sekä ajatusta ohjaajasta oppimisprosessin liikkeelle panijana ja auttajana. (Poikela, 2003, s. 36–38.)

3.3 Mentorointi

Mentorointia kuvataan vuorovaikutussuhteeksi, jossa kokeneempi henkilö, mentori, ohjaa, tukee ja auttaa vähemmän kokenutta, mentoroitavaa tai aktoria, ammatillisen kasvun kysymyksissä. Mentori on usein aktoria kokeneempi ja osavampi, ja hän antaa vapaaehtoisesti oman osaamisensa aktorin käytettäväksi. Mentorointi voidaan pitää tapana siirtää asiantuntijuutta ja hiljaista tietoa. Lisäksi mentorointi on vastavuoroista ajatusten vaihtoa, keskustelua ja dialogia, jossa parhaimmassa tapauksessa sekä mentori että aktori oppivat. Mentoroinnissa voidaan hyödyntää esimerkiksi yksilö-, vertais- ja ryhmämentorointia. (Karjalainen ym., 2006, s. 96.)

Pohjois-Karjalassa järjestettyyn mentorointiohjelmaan osallistuivat Karelia-ammattikorkeakoulun ja Itä-Suomen yliopiston Joensuun kampuksen opiskelijat sekä pohjoiskarjaiset yritykset ja organisaatiot. Aktoreina olleiden opiskelijoiden kokemukset mentoroinnista olivat pääosin positiivisia. Opiskelijoiden itsetuntemus ja itsensä johtamisen taidot, sosiaaliset taidot ja verkostoitumisosaaminen parantuivat. Aktorit saivat myös uusia ammatillisia näkökulmia ja ideoita oman tulevaisuutensa suunnitteluun. Monelle yritysten ja organisaatioiden esimies-, johto- ja asiantuntijatehtävissä toimineelle mentorille mentorointiohjelma antoi näkemyksiä nuorten elämästä sekä uudentlaisista urapoluista ja ammasteista. (Alastalo & Tolonen, 2018, s. 4–6.) Mentorointi voi siis tapahtua muutoinkin kuin opiskelijalta toiselle.

Mentoroinnin keskeisiä tekijöitä ovat luottamuksellisuus, tavoitteellisuus ja sitoutuminen. Jotta mentorin ja aktorin yhteistyösuhde voi toimia onnistuneesti, on kummankin osapuolen kyettävä luottamaan sovittuihin asioihin ja toisiinsa. Luottamus on perusta, jolle tavoitteet ja työskentely rakennetaan. Tavoitteellisuus mentoroinnissa tarkoittaa sitä, että prosessi alkaa aktorin tarpeesta ja perustuu

hänen tavoitteilleen. Näin ollen tavoite tai tavoitteet ohjaavat prosessia ja toimivat sen punaisena lankana. Sitoutuminen viittaa siihen, että mentorisuhteelle tulisi määritellä selkeä alku ja loppu sekä prosessin kesto on hyvä kirjata ensimmäisellä kerralla tehtävään mentorointisopimukseen. Tällöin molemmat tietävät, mihin sitoutuvat. (Palviainen & Siltanen, 2021, s. 4–5.)

Takaisin opintoihin -hankkeessa, joka on suunnattu korkeakouluopiskelijoille, on määritelty vertaismentoroinnissa mentorille ja aktorille tietyt roolit. Mentori on suurelta osin vertainen opiskelija aktorille, ja hän pyrkii tasavertaiseen dialogiin aktorin opiskelutilanteesta ja sen haasteita. Mentoria auttaa samaistumaan ja ymmärtämään paremmin opiskelun haasteita se, että mentorilla ja aktorilla on samankaltaiset kokemukset ja elämäntilanne opiskelijoina. Aktori on vastaavasti aktiivinen oppija ja kehittyjä, joka tuo ratkaistavia haasteita ja harjoittelua vaativia asioita parin työskentelyyn. Työskentely perustuu mentorilla ja aktorilla tasavertaiseen ja arvostavaan kohtaamiseen. Vertaismentori saa koulutuksen tehtävänsä. Tämän lisäksi mentorointia koordinoivan tahon on tarpeellista huolehtia vertaismentoreiden jaksamisesta purkukeskusteluilla, ammattilaisen tuella, ryhmätyöohjauksilla sekä vertaismentoreiden vertaistuella. (Palviainen & Siltanen, 2021, s. 3, s. 6, s. 38–40.)

Opin portailla Satakunnassa -hankkeessa mentoreina olivat jo pidemmällä opinnoissaan olevat Diakin Porin-kampuksen sairaanhoitaja- ja sosionomiopiskelijat. Aktoreina olivat ammattikorkeakouluopinnoista kiinnostuneet ja niihin hakeutumassa olevat maahanmuuttajat ja romanit sekä Diakiin tutkinto-opiskelijoiksi valitut saman kohderyhmän opiskelijat. Palautteen perusteella mentorit kokivat toiminnan melko antoisaksi, mutta passiiviset aktorit koettiin raskaiksi. Ne aktorit saivat apua, jotka olivat sitä mentorilta pyytäneet. Aktorit tuntuivat arvostaneen eniten sitä, että mentori puhuu ”opiskelijan kieltä”. Mentoritoiminnan yhtenä haasteena voidaan pitää mentorien löytämistä. Mentoroinnin ja muun opiskelijoiden hankkeissa tekemän työn opinnollistaminen olisi yksi ratkaisu edellä mainittuun ongelmaan. Opinnollistaminen tarkoittaa, että oppiminen tunnustetaan, arvioidaan ja tunnustetaan opintopisteinä. (Pakman, 2018, s. 98, s. 101–103.)

3.4 Alumnitoiminta

Alumni perustuu latinan sanaan *alumnus*. Sen on määritelty tarkoittavan turvattia, oppilasta, suojattia ja elättiä aiemmin. Nykyään sillä tarkoitetaan loppututkinnon suorittaneita, jotka ovat yhteydessä järjestäytyneesti yliopistoonsa tai korkeakouluunsa ja muihin siellä valmistuneisiin. (Moilanen, 2002.) Alumneja voidaan pitää parhaimmillaan korkeakoulunsa tärkeimpinä käyntikortteina ja puolestapuhujina. Valmistuneelle taasen korkeakoulun menestys ja tunnettuus ovat merkityksellinen osa omaa ansioluetteloa. Alumneja voi kutsua myös työelämän nykytilanteen kuvaajiksi, sillä heidän avullaan saadaan tietää yhteiskunnan ja työelämän ajankohtaisista asioita. Tämä auttaa korkeakoulua huolehtimaan oman toimintansa työelämävastaavuudesta ja näkyvyydestä. (Laasanen ym., 2015, s. 76.)

Alumnitoiminta on kaikkea sitä yhteistyötä ja toimintaa, jotka korkeakoulut tekevät yhdessä alumnien kanssa. Alumnitoimintaa ovat vuosikurssitapaamiset, alumnien hyödyntäminen asiantuntijaluonnoitsijoina opintojaksoilla ja projektit yhteistyössä alumnin kanssa. Pohja alumnitoiminnalle luodaan jo opiskeluaikana, ja korkeakoulut pitävät tietoiskuja alumnitoiminnastaan joka vuosi opiskelijoille. Alumnitoimintaan osallistuminen voi myös vahvistaa ulkomailta Suomeen tulevien opiskelijoiden jäämistä Suomeen töihin valmistumisensa jälkeen ja taas kotimaahansa palaava alumni on korkeakoululle ja sen toiminnalle merkittävä yhteys ulkomaille. Alumnitoiminta alkoi Suomessa yliopistoissa 1990-luvun vaihteessa. Monissa yliopistoissa oli tuolloin jo käytössään erilaisia alumnitoimintaan viittaavia toimintoja, kuten senioritoimintaa. Ammattikorkeakouluissa alumnitoiminta käynnistyi 2000-luvun vaihteessa. (Hohenthal ym., 2012, s. 37–38.)

Korkeakoulut ovat järjestäneet alumnitoiminnan joko keskitetysti, hajautetusti, keskitetysti ja alumniyhdistyksen kautta tai pelkästään alumniyhdistyksen välityksellä. Keskitetty alumnitoiminta on korkeakoululähtöistä, ja se on huomioitu korkeakoulun organisaatiossa. Hajautettu toiminta tulee koulutusaloista ja kampuksista. Tässä mallissa alumnitoiminnalla ei ole asemaa korkeakoulun organisaatiossa. Keskitetylle toiminnalle ja alumniyhdistykselle on ominaista, että se on korkeakoululähtöistä ja että alumnit ovat vahvasti toiminnassa mukana. Tämä tapa on huomioitu korkeakoulun organisaatiossa. Alumniyhdistyksen toiminta on

alumni- ja yhteistyötoimintaa. Korkeakoulun rahoituksen suuruus on yhteydessä siihen, kuinka paljon korkeakoulu ohjaa yhdistyksen toimintaa. Korkeakoulun kanssa tiivistä yhteistyötä tekevät alumniyhdistykset on mainittu korkeakoulun organisaatiossa. Osalla yhdistyksistä ei ole yhteyttä korkeakouluun. (Hohenthal ym., 2012, s. 39.)

Karelia-ammattikorkeakoulussa tehdyssä auditoinnissa huomattiin, että alumni-toiminnan suunnittelu ammattikorkeakoulussa sekä biotalouden, liiketalouden ja tekniikan, luovan talouden ja sosiaali- ja terveysalan keskuksissa on toistaiseksi alkuvaiheessa. Nykymuotoinen alumnitoiminta ei ole myöskään tunnettua tai tunnistettua keskuksissa. Alumnitoiminta nähtiin pääasiassa tiedottamisena Karelia-ammattikorkeakoulun tapahtumista. YAMK-tutkinnon suorittaneet nähtiin keskeisinä tekijöinä alumnitoiminnassa. (Raivo ym., 2013, s. 16, s. 20, s. 22.) Lapin ammattikorkeakoulun YAMK-alumnitoiminnan kehittämistä koskevassa tutkimuksessa mainittiin puolestaan, että alumnitoiminnan profiilia ja YAMK-koulutuksen arvostusta tulisi nostaa sekä lisätä markkinointia. Tutkittavat kokivat, että ajatuksena alumnitoiminta on hyvä, mutta se ei ole vakiintunut yhteiskuntaan. Kaikki vastanneet eivät myöskään tienneet alumnitoiminnan tarkoitusta ja tavoitetta. (Rautio, 2021, s. 28–29.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää materiaalia vertaistoinnasta ja tavoitteena on, että materiaali tukee vertaistointia ja vertaistoisuutta (Liite 1). Opiskelijat ovat monin tavoin kuormittuneita opinnoissaan ja tarvitsevat tukea. Monet opiskelijat kokevat yksinäisyyttä myös sen vuoksi, että opiskelu on siirtynyt koronan myötä ainakin osin verkkoon. Vertaistuki voi olla ratkaisevassa asemassa siinä, että opiskelija ei keskeytä opintojaan, kun saa tarvitsemansa tuen toisilta opiskelijoilta. Materiaalien tarkoituksena onkin, että opiskelijat ovat tietoisia siitä, että Diak järjestää vertaistukea. Materiaalien avulla he voivat löytää ja saada itselleen sopivan tavan saada tukea opintoihinsa.

Materiaalien tarkoituksena on olla nopeasti luettavia tai katsottavia tietopaketteja tarjolla olevasta vertaistoinnasta. Opiskelijat saavat paljon opiskeluun liittyvää tietoa eri kanavien kautta, joten on sen vuoksi tärkeää, että vertaistukea käsittelevä materiaali on helposti saavutettavassa muodossa. Esitteen voi laittaa esimerkiksi ilmoitustaululle ja siitä saa yhdellä silmäyksellä käsityksen lukukauden eri vertaistuen muodoista. Videon tarkoituksena on puolestaan toimia tietopaketina vertaisohjaajiksi valituille opiskelijoille, jotta he tietävät, mitä asioita he vertaisohjaajina voivat kohdata ja kuinka niihin voi valmistautua. Videota voi esittää myös vertaisohjauksesta kiinnostuneille opiskelijoille, sillä vertaistuen toiminnan jatkuvuus edellyttää, että tukea on riittävä määrä opiskelijoita antamassa.

5 YHTEISTYÖTAHO JA TOTEUTTAMISSYMPÄRISTÖ

Yhteistyötahona opinnäytetyössä on Ohjauksella hyvinvointia –OHJY-hanke. Hankkeen projektipäällikkö Leea Naamanka on esittänyt opinnäytetyölle hanketta hyödyttävien sisältöjen ja näkökulmien tarkastelua. Saan hankkeelta aineistoksi yhteenvedon tukitoimista, joka auttaa materiaalien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Opinnäytetyössä toteuttamisympäristönä on Diak ja yhteyshenkilönä sieltä on kuraattori ja OHJY-hankkeen asiantuntija Maarit Heusala.

OHJY-hankkeella vahvistetaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä verkossa tapahtuvalla toiminnalla. Hankkeessa huomioidaan sekä opiskelijat että henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on tarjota opiskelijoille tukea elämänhallintaan, opiskelukykyyn ja jaksamiseen. Henkilökunnan on tarkoitus saada työkaluja hyvinvointiosaamisen vahvistamiseksi. Hankkeessa suunnitellaan opiskelijahyvinvoinnin malli, joka liittyy hyvinvointiosaamisen ja varhaisen puuttumisen osaksi korkeakoulun muita toimintamalleja. Hanke tarjoaa myös konkreettisia tukimuotoja jo hankkeen toteutuksen aikana. Lisäksi se kokoaa yhteen jo olemassa olevia eri korkeakoulujen tukipalveluja. (Korkeakoulutukee.fi, i.a.)

OHJY-hankkeessa on mukana 11 organisaatiota. Hankkeeseen osallistuu viisi ammattikorkeakoulua, jotka ovat Diak, Kajaanin ammattikorkeakoulu (Kamk), Metropolia Ammattikorkeakoulu, Oulun ammattikorkeakoulu (Oamk) ja Turun ammattikorkeakoulu. Yliopistoista mukana hankkeessa on Oulun yliopisto. Hankkeeseen osallistuvat myös kolme opiskelijakuntaa KAMO, O´Diako ja TUO sekä Nyyti Ry ja Diakonissalaitos / Vamos nuoret. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Sen toteutusaika on 6.4.2021–31.12.2023. (Korkeakoulutukee.fi, i.a.)

Diak on valtakunnallinen ammattikorkeakoulu, joka kouluttaa kansainvälisiä osaajia yhteiskunnan ja kirkon palvelukseen. Siellä valmistuu asiantuntijoita ja ammattilaisia niin sosiaali-, terveysaloille kuin kirkon ja tulkkauksen aloille. Diakilla on kampukset Helsingissä, Porissa ja Oulussa. Itä- ja Keski-Suomen

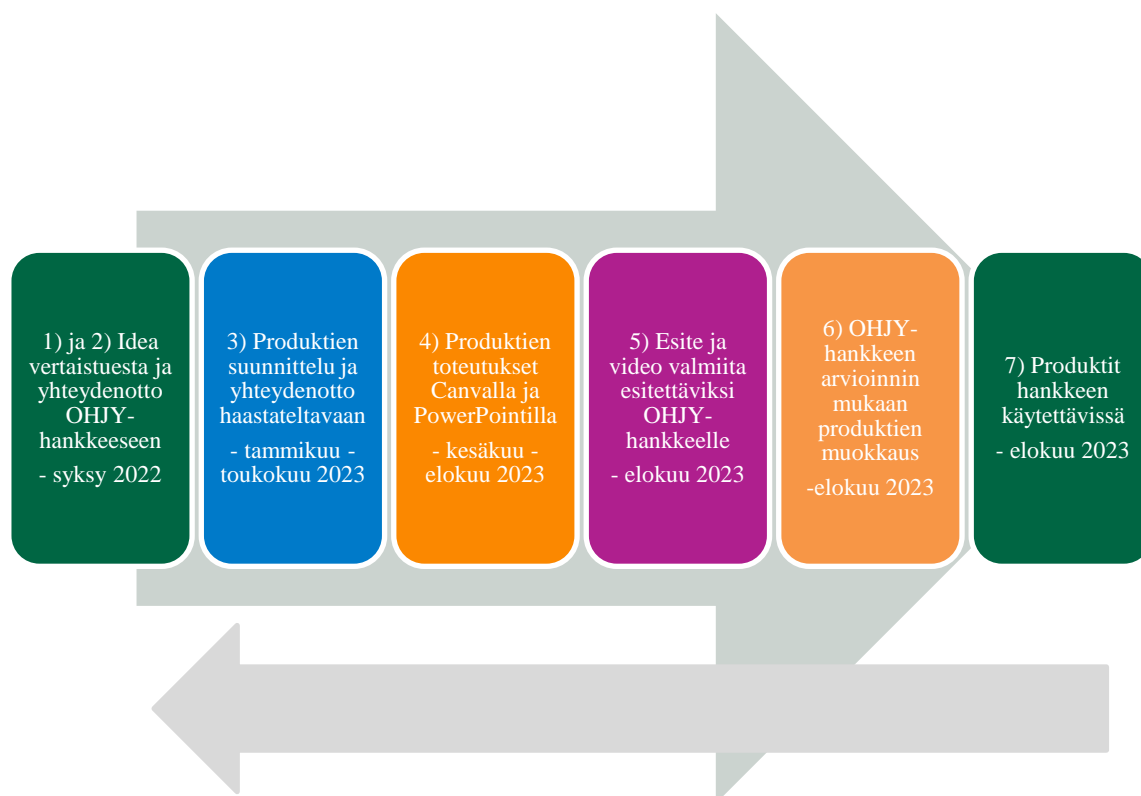
alueella on käytössä liikkuva DiakHub Itä-Suomi -toimintamalli. Diakissa läsnäolevaksi ilmoittautuneita opiskelijoita on noin 3 200 ja henkilöstöä noin 260. Diak on monikulttuurinen ja moniuskontoinen opiskelu- ja työyhteisö, jossa opiskelijan tai työntekijän ei edellytetä olevan Suomen evankelis-luterilaisen kirkon jäsen. Moni diakilainen kuuluukin johonkin muuhun uskontokuntaan tai on uskonnoton. (Diak, i.a.-a.)

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIN KUVAUS

6.1 Kehittämistoiminnan vaiheet

Kehittämistoiminta koostuu seitsemästä eri vaiheesta. Ne ovat 1) nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen, 2) ideointivaihe, 3) suunnitteluvaihe, 4) toteutusvaihe, 5) tulos ja tuotos, 6) arviointivaihe ja 7) päätös vaihe eli tulosten implementointi ja levittäminen. Nämä vaiheet kuuluvat myös tutkimuksellisiin kehittämisoitteisiin eli toimintatutkimukseen, kehittävään työntutkimukseen ja käytäntötutkimukseen. Käytännössä kehittämistoiminta ei useinkaan etene näin lineaarisesti vaiheesta toiseen, vaan ne limittyvät toisiinsa ja voivat tapahtua myös yhtä aikaa. (Salonen ym., 2017, s. 52.)

Esitteen ja videon kehittäminen etenivät pääpiirteittäin edellä esitettyjen vaiheiden mukaisesti (Kuvio 1). Aloin syksyllä 2022 ideoida opinnäytetyötä opiskelijoiden vertaistuesta ja ensimmäinen Teams-tapaaminen OHJY-hankkeen projektipäällikön kanssa oli joulukuussa 2022. Suunnitteluvaihe keskittyi kevääseen 2023. Produktien toteutus, arviointi ja julkaisu ajoittuivat kesäkuulta elokuulle 2023. Muokkasin esitettä ja videoita elokuussa OHJY-hankkeelta saamani palautteen perusteella, joten toteutus- ja arviointivaiheisiin tuli päällekkäisyyttä.



Kuvio 1. Kehittämistyön prosessin eteneminen

6.2 Suunnittelu

Työelämän tutkimukset eroavat yksin tehdyistä ja pelkästään omasta mielenkiinnosta nousevista tutkimuksista. Työelämän tutkimusaiheet kumpuavat sen omista käytännöistä ja mielenkiinnon kohteista, sillä ne käsittelevät suurimmaksi osaksi soveltavaa tutkimusta, jonka tavoitteena on saada käytännön hyötyä kehittämiseen, päätöksentekoon ja toimintaan. Tästä huolimatta toimeksiantajan tutkimusideat eivät ole tarkkoja, vaan ne ovat laveita kuvauksia siitä, mitä tietoa muun muassa palvelun laadusta halutaan tietää. Tällainen ideatasolla työskentely voi viedä aikaa täsmennyksineen, hahmotteluineen ja kartoituksineen. (Vilka, 2021b, s. 58–60.)

Minulle aikaa vievin vaihe oli nimenomaan juuri tämä suunnitteluvaihe, joka vei lähes koko vuoden 2023 kevään. Tiesin, että haluan käsitellä opinnäytetyössä jollain tavalla vertaistukea ammattikorkeakoulussa, mutta työn tarkoitus ja tavoite

vaativat pitkää pohdintaa ja vertaistuen tarkastelua eri näkökulmista. Alun perin minulla oli ajatuksena tehdä tutkimuspainotteinen opinnäytetyö, mutta kevään myötä ajatukseni suuntautuivat kehittämispainotteista opinnäytetyötä kohti. Osallistuin kevään aikana useisiin laadullisen tutkimuksen menetelmäpajoihin, mutta lopulta päädyin siihen, että haluan oppia opinnäytetyössä jotain uutta ja tehdä käytännöllistä ja hyödyllistä materiaalia opiskelijoille. Esitteen avulla Diakin vertaistoiminta tulee opiskelijoille tutuksi. Videon myötä vertaisohjaajat saavat käytännön vinkkejä työskentelyyn.

Suunnitteluvaiheessa tutustuin useisiin kehittämispainotteisiin opinnäytetöihin saadakseni ideoita materiaalien tekoon. Nikkolan ja Pellikaisen (2023) opinnäytetyössä oli laadittu opiskelijahyvinvoinnin palvelukartta Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja heitä ohjaaville ammattilaisille. Pidin palvelukartan selkeydestä, ja halusin tekemässäni esitteessä pyrkiä myös samaan, jotta opiskelija saa jo nopealla vilkaisulla käsityksen vertaistoiminnan tarjonnasta ja voi poimia sieltä itselleen sopivan vertaistukimuodon. Esitteen suunnittelussa kiinnitin huomiota myös siihen, että se on helppolukuinen ja selkeä. Esitteeseen valikoituivat ne vertaistukitoiminnat, joita OHJY-hanke tarjoaa Diakille syyslukukautena 2023.

Videon suunnittelu alkoi siitä, kuka esiintyisi videolla ja kertoisi kokemuksestaan vertaisohjaajana. Minulla ja OHJY-hankkeella oli muutama henkilö tiedossa, jota pyytää videolle. Videolla esiintyvä henkilö on Diakin alumni, joka teki harjoittelun OHJY-hankkeessa. Hän halusi kertoa omasta taustastaan vertaisohjaajana ja omia näkemyksiään, joita vertaisohjaajan työnkuvaan liittyy.

Videon suunnitteluun käytin paljon aikaa, sillä sen tekeminen oli minulle täysin uutta. Tutustuin sitä varten erilaisiin videon tekemisen ohjeisiin. Sain myös opinnäytetyön ohjaajalta neuvoja videon tekoon. Minulla oli mahdollisuus saada myös OHJY-hankkeelta sekä videolla haastattelevaltani vertaisohjaajalta tukea videon tekemiseen. Otin videon käsikirjoitusta laatiessa huomioon sen, että sen tekeminen etänä ja kasvokkain asettaa tiettyjä ehtoja toteutukseen. Suunnitteluvaiheessa laadin lisäksi kysymykset haastateltavalle videon (Liite 2). Kysymysten teossa huomioin sen, että katsoja saisi videon avulla käsityksen haastateltavan vertaistoimijuudesta ja mistä asioista hänen kokemuksensa mukaan tulevan

vertaisohjaajan on hyvä olla tietoinen. PowerPoint-dioissa käytin OHJY-hankkeen valmiita pohjia.

6.3 Toteutus

Esitteen tekemisessä käytin Canva-suunnittelutyökalua. Se oli minulle ennestään tuttu väline aiemmalta opintojaksolta. Aluksi hahmottelin esitteeseen omiksi kokonaisuuksiksi toiminnat. Minusta oli selkeää, että vasempaan laitaan tulisi yleinen vertaistuki, keskelle opiskeluun liittyvä tuki ja oikeaan laitaan tietyille opiskelijaryhmälle ja kampukselle suunnattu toiminta. Tätä ryhmittelyä en voinut kuitenkaan täysin toteuttaa, koska esitteen keskelle sijoitettu kuva rajoitti keskelle esitettä tulevien toimintojen tekstimäärää. Esitteeseen on kaiken kaikkiaan koottu Diakissa syksyllä 2023 järjestettävä vertaistukitoiminta lyhyine kuvauksineen. Esitteestä tein ensimmäisen version toukokuussa ja sitä muokkasin OHJY-hankkeelta ja Diakista saamani palautteen mukaan elokuulle saakka.

Koin luontevaksi videon toteuttamisen PowerPoint -diaesitysohjelmalla, sillä sen avulla videoon oli mahdollista saada OHJY-hankkeen pyytämä tekstitys. Kuvasimme omat osuutemme haastateltavan kanssa etänä, koska se oli järkevin toteutustapa aikataulusyistä. Myös hankkeelle sopi tämä toteutustapa. Liitin tallenteet valmiiksi valitsemalleni OHJY-hankkeen PowerPoint -diapohjalle. Videon viimeistelyssä kiinnitin huomiota videon keston ja selkeyteen, että se pysyisi napakkana tietopakettina vertaisohjaajille. Kysymykset videoon tein toukokuussa ja niitä muokkasin hankkeen ja Diakin palautteen perusteella. Videon kuvaus ja viimeistely sijoituivat kesälle 2023.

Videolla esitän haastateltavalle seitsemän kysymystä (Liite 2). Kaksi ensimmäistä kysymystä käsittelevät haastateltavan taustaa. Loput viisi kysymystä koskevat vertaisohjaajana toimimista, joihin haastateltava vastaa peilaten omiin vertaistoimijan ja vertaisohjaajan kokemuksiinsa. Haastateltava kertoi muun muassa vertaisohjaajan olevan lisätuki opiskelijalle, eikä hän ole vastuussa opiskelijan opintojen etenemisestä. Videon keskeinen sanoma on se, että vertaisohjaajana toimiminen antaa hienoja kokemuksia, mutta ohjaajan on tärkeää huolehtia

omasta hyvinvoinnistaan, sillä se voi olla henkisesti kuormittavaa. Video on kestoaltaan noin neljä minuuttia.

6.4 Arviointi

Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että mahdollisimman monelle ihmisille verkkosivujen ja mobiilisovelluksen käyttäminen on mahdollisimman helppoa. Saavutettavuus merkitsee myös sitä, että ihmisten erilaisuus ja moninaisuus on huomioitu verkkosivujen ja mobiilisovelluksien suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä tarkoittaa kolmen osa-alueen huomioon ottamista. Ne ovat tekninen toteutus, helpokäyttöisyys sekä sisältöjen selkeys ja ymmärrettävyys. (Aluehallintovirasto, i.a.-a.) Esimerkiksi kuurot ja huonokuuloiset ihmiset tarvitsevat videoihin tekstityksen ja selkeän yleiskielen. Ihmiset, joilla on lukivaikeus, hyötyvät taas vasemalle tasatusta tekstistä ja johdonmukaisesta asetelusta. (Aluehallintovirasto, i.a.-b.)

Olen työskennellyt oppimiseensa tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa, joten kiinnitin erityistä huomiota materiaalien selkeyteen. Tiedän, kuinka haasteellista voi olla henkilölle, jolla on oppimisvaikeus, löytää ja ymmärtää keskeinen asia lukemastaan tai kuulemastaan. Esitteessä huomioin myös sen, että lukuvuoden alussa opiskelijat saavat paljon tietoa, ja kehittämäni materiaalit ovat yksi tiedonlähde muiden joukossa. Tästä syystä vertaistukea koskevan materiaalin tuli olla mielestäni helposti sisäistettävässä muodossa ja kiinnostavasti esitetty, jotta se tavoittaisi mahdollisimman monet opiskelijat. Saavutettavuuden periaatteiden mukaan videossa on asiakielinen tekstitys. Esitteessä tekstitys on tasattu vasemalle ja toiminnot sijoitettu harkitusti keskellä olevan kuvan ympärille.

Olen tyytyväinen esitteeseen ja videoon. Esitteeseen halusin löytää sellaisen kuvan, jossa näkyy useammat kädet kuvaamassa sitä, että opiskelija ei ole yksin, vaan saa tukea muilta. Esite on mielestäni selkeä, siinä ei ole liikaa tekstiä ja toiminnot mahtuivat suunnitellusti yhdelle sivulle. Videosta olisi voinut tulla yhdenmukaisempi, jos se olisi kuvattu kasvokkain. Joitakin katsojia voi ehkä häiritä erilaiset kuvaruutujen asetukset ja ääniasetusten erot. Tarkentaviin,

spontaaneihin kysymyksiin ei etänä kuvattaessa ollut myöskään mahdollisuutta. Haastattelutilanne olisi ollut todennäköisesti vuorovaikutteisempi ja luontevampi, jos olisimme voineet tehdä videon yhdessä samassa tilassa. Pidän materiaaleja työmäärältään sopivina opinnäytetyöhön. Yhteistyötaho on myös nähnyt materiaalit ja arvioinut niitä useamman kerran. Olen huomionnut hankkeen kommentit arvioinnissa.

6.5 Materiaalien julkaisu ja hyödyntäminen

Tutkimukselliseen kehittämistyöhön liittyy se, että tulokset jaetaan kirjallisena ja mahdollisesti tulokset kaupallistetaan (Ojasalo ym., 2014. s. 25). Esite (Liite 1) ja video julkaistiin elokuussa 2023 OHJY-hankkeen ja Diakin käytettäväksi. Esitettä voidaan hyödyntää muun muassa opojen tunneilla, jotta opiskelijat saavat tietää Diakin vertaistukimuodoista muutakin kautta kuin korkeakoulun verkkosivuilta. Esittelin videon 9.8.2023 uusien OHJY- ja YTYÄ opiskeluun-hankkeiden harjoittelijoiden aloituspäivässä yhteistyötahon pyynnöstä. Produktit on suunnattu ensisijaisesti opiskelijoille, mutta ne on hyvä esitellä myös Diakin henkilöstölle tiedoksi opiskelijoille suunnatusta vertaistuesta.

Produkteista on tehty OHJY-hankkeen kanssa sopimukset tekijänoikeuksista. Hanke ja Diak saavat käyttää materiaaleja vapaasti organisaatioidensa sisällä, jotta opiskelijat, Diakin henkilökunta ja hankkeen yhteistyötahot saavat monipuolista tietoa vertaistuesta. Esitettä saa jakaa myös Diakin ulkopuolelle ja OHJY-hankkeessa, mutta videota se ei koske. Tästä syystä video ei ole opinnäytetyön liitteenä. Materiaaleja saa hyödyntää vapaasti Diakissa vertaistoiminnan esittelystä ja sen edistämiseksi, jotta mahdollisimman moni opiskelija ei jäisi yksin, vaan osaisi hakeutua vertaistuen pariin. Videon avulla opiskelijoilla on puolestaan mahdollisuus saada tietoa vertaisohjaajana toimimisesta ja kiinnostua lähteä toimintaan mukaan.

6.6 Ideariihi

Ideariihi (*brainstorming*) sopii toiminnallisessa opinnäytetyössä tulevan tuotteen, kuten ohjeen, käsikirjan, tapahtuman tai verkkosivuston käyttäjälähtöiseen suunnitteluun. Ideariihessä voi hyödyntää muun muassa tutkimusongelmaa ja tutkimuskysymyksiä tai kehittämistehtävän ideaa työn ohjaavana lähtökohtana. Ryhmäläiset voivat pareittain tai ryhmässä keskustella ja eläytyä asiaan kirjaamalla tarralapuille tai verkkosovellukseen heti mieleen tulevat asiat. Tarkoituksena on, että asiat ovat kaikkien nähtävillä, jotta syntyneitä ideoita voi seurata. Ideariihessä syntynyt materiaali ryhmitellään asiakokonaisuuksittain yhdessä ryhmän kanssa. Tämän jälkeen ideat ja ryhmittelyt käsitellään yhdessä, ja ne voi halutesaan laittaa tärkeysjärjestykseen. Kun aineisto käsitellään ja analysoidaan ryhmässä, pääsee yksilö helpommalla kehittämisessä ja tutkimisessa. (Vilka, 2021a, s. 91–92.)

Sovelsin kehittämismenetelmässä ideariiheä koko prosessin ajan. Tein opinnäytetyön yksin, joten minulla ei ollut mahdollisuutta keskustella parin tai ryhmän kanssa ideoista. Toki opinnäytetyön seminaareissa muilla opiskelijoilla oli mahdollisuus kommentoida työtä. Olin sopinut säännöllisin väliajoin Teams-tapaamisia hankkeen projektipäällikön kanssa. Näihin tapaamisiin toin ajatuksiani, kuinka voisin toteuttaa opinnäytetyön. Projektipäällikkö kommentoi ideoitani ja esitti omia näkemyksiään, mikä olisi hankkeen kannalta hyödyllistä. Olin myös suunnitteluvaiheessa yhteydessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa siitä, mihin suuntaan alan viedä työtä. Ideariiheä hyödynsin myös esitteen ja videon suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa projektipäällikön sekä Diakin kuraattorin ja OHJY-hankkeen asiantuntijan kanssa.

7 POHDINTA

7.1 Yhteenveto ja ammatillinen kehittyminen

Työelämän tutkimukselle on ominaista ammatillisuus eli se, että tutkitaan asioita, jotka luontevasti liittyvät omaan ammatti- tai toimialaan. Tutkimus kumpuaa käytännönläheisyydestä, työelämälähtöisyydestä ja ajankohtaisuudesta. Tutkimuskohteina ovat tällöin työelämän käytännöt, jotka parhaillaan tarvitsevat kehittämistä, muuttamista, ylläpitämistä tai jopa uusien käytäntöjen keksimistä. Voidaankin sanoa, että työelämän tutkimuksen tavoitteena on teorian, kokemuksen ja ammattikäytäntöjen yhdistäminen. Työelämän soveltavan tutkimuksen tavoitteena puolestaan voi olla muun muassa toimi- ja ammattialan asiakastyön käytäntöjen tai palvelujen tuottaminen ja kehittäminen. Tämän tavoitteen toteutuminen voi vaatia tutkimustietoa esimerkiksi asiakkaasta tai hänen toimintatavoistaan, alueen osaamisesta tai väestörakenteesta. (Vilka 2021b, s. 18–19.)

Opinnäytetyössä toteutuivat edellä mainitut käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys ja ajankohtaisuus. Produktit oli suunniteltu opiskelijoille käytännön tueksi opiskelun arkeen ja vertaisohjaajana toimimiseen yhdessä OHJY-hankkeen ja Diakin kanssa. Opiskelijoilla on tarvetta vertaistoiminnalle, mutta jostain syystä Diakin järjestämä toiminta ei tavoite kaikkia tämänkaltaista tukea tarvitsevia opiskelijoita. Produkteilla oli tarkoitus lisätä tietoa vertaistoiminnasta opiskelijoille. Ennen kuin aloin suunnitella ja toteuttaa esitettä ja videota, perehdyin teoriaosuudessa vertaistuen käsitteisiin, hankkeisiin ja tutkimuksiin, jotta ymmärsin, mistä siinä on kyse. Tutustuin myös kattavasti OHJY-hankkeessa tehtyyn vertaistuelliseen toimintaan.

Opinnäytetyössä onnistuivat uuden oppiminen, omien vahvuuksieni hyödyntäminen ja perehtyminen hanketyöhön. Oli mielenkiintoista tehdä kehittämispainotteinen opinnäytetyö kehittämällä materiaaleja. Minulle oli tuttuja ennestään kvalitatiiviset ja kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät, joten pääsin toteuttamaan jotain uutta kehittämällä tuotteita. Erityisenä vahvuutenani pidin sitä, että osaan

huomioida oppimisvaikeudet materiaalien suunnittelussa työkokemukseni vuoksi. Oli myös kiinnostavaa seurata hanketyöskentelyä opinnäytetyön ohessa.

Haasteelliseksi koin opinnäytetyön alussa teoreettisista lähtökohdista kirjoittamisen, sillä vertaistuen käsitteistö osoittautui huomattavan laajaksi, ja eri tahot käyttävät eri käsitteitä omaan toimintaansa parhaiten soveltuen. Tämän huomasin, kun tutustuin hankkeessa olevien ammattikorkeakoulujen vertaistukeen heidän verkkosivuillaan. Minun oli tehtävä rajausta käsitteiden esittelyssä, että luvusta ei olisi tullut liian suurta opinnäytetyön ohjeistukseen nähden. Haasteena opinnäytetyössä oli myös aikataulu. Minulla oli tavoitteena saada opinnäytetyö valmiiksi elokuussa 2023, joten minulla oli tietty aika käytettävissä produktien tekemiseen. Niistä olisi saanut viimeistellymmät, jos niihin olisi käyttänyt enemmän aikaa.

Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimuksia eli kompetensseja on useita. Niitä ovat muun muassa se, että sosionomi osaa kehittää asiakastyön menetelmiä, työkäytäntöjä sekä palveluprosesseja perustuen kumppanuuslähtöisyyteen sekä kykenee arvioimaan työn laatua, tuloksia ja vaikutuksia. Lisäksi osaamisvaatimukseen kuuluu, että sosionomi pystyy asettumaan yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle sekä osaa tehdä ammatillista kriittistä reflektiota. (Diak, i.a.-b.)

Mielestäni opinnäytetyössä toteutuvat edellä mainitut osaamisvaatimukset. Valitsemalla kehittämispainotteisen opinnäytetyön ja produktien kehittämisen osoitin, että osaan suunnitella ja toteuttaa välineitä työelämän tarpeisiin yhteistyössä työelämätahon kanssa. Huomioin tuotoksissa kohderyhmät ja saavutettavuuden esimerkiksi tekstityksen avulla. Koko kehittämistyön prosessin ajan arvioin ja tein kriittistä reflektiota materiaalien soveltuvuudesta opiskelijoille ja vertaisohjaajille sekä huomioin OHJY-hankkeen ja Diakin palautteen produktien kehittämisessä. Voin todeta, että opinnäytetyö tuotti ja vahvisti monipuolisesti ammatillista osaamistani erityisesti näillä osa-alueilla.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämishankkeisiin on sovellettavissa sosiaalityölle ja alan muidenkin ammattilaisten työlle keskeinen toiminnan periaate työn tekemisestä yhdessä asiakkaiden kanssa. Tätä voidaan pitää jopa eettisenä velvollisuutena. Arvot ja toiminnan onnistuminen edellyttävät, että kehittämishankkeisiin osallistuvat ihmiset saavat ensinnäkin riittävän ja selkeän informaation hankkeen tarkoituksesta ja tavoiteista sekä sen työskentelytavoista. Osallistujien tulee lisäksi tietää, mikä heidän osuutensa on ja miten hankkeen aikana kertynyttä tietoa ja kokemusta käytetään. (Kananaja, 2012.)

Kerroin videolla esiintyvälle haastateltavalla opinnäytetyön tarkoituksesta ja yhteistyötahosta. Hän sai tietää myös, kenelle video suunnataan ja miten se on tarkoitus toteuttaa. Haastateltava pääsi vaikuttamaan siihen, kuvataanko video kasvokkain vai etänä. Kunnioitin haastateltavan toivetta siitä, missä yhteyksissä videota saa esittää. Huomioin myös sen, että haastateltava esiintyy anonyyminä opinnäytetyössä. Olen esitellyt haastateltavan siten, että häntä ei voi tunnistaa hänen vertaisohjaajan kokemuksensa perusteella.

Kehittämistyön etiikkaa voi selvittää ja arvioida tarkastelemalla, miten kehittämisinstituutiot täyttävät yhteiskunnallisen tehtävänsä. Sosiaalialan kehittämisen arviointi voi perustua myös sosiaalialan yleiseen arvopohjaan ja alan yhteiskunnalliseen funktioon. On toisaalta mahdollista tutkia eri kehittämisinstituutioille määriteltyä spesifiä tehtävää. Lisäksi voidaan esittää kysymys siitä, onko kehittäminen tai kehittäjän työ vaikuttanut hyvinvointia edistävasti. (Kananaja, 2012.)

Diak tarjoaa useita hyvinvointia ja oppimista tukevia palveluita opiskelijoille. Kuitenkaan kaikki opiskelijat eivät syystä tai toisesta tiedä näistä palveluista, jotta voisivat hakeutua niiden pariin. Produktien tarkoituksena oli tiedottaa opiskelijoille erityisesti näistä vertaistuen palveluista opiskelijan näkökulmasta. Luulen, että materiaaleilla on mahdollista vaikuttaa hyvinvointiin edistävasti, jos opiskelija saa apua vertaistuesta tai hän saa kipinän vertaisohjaajana toimiseen videon nähtyään.

Sosiaalialan kehittäjää voidaan aina pitää myös vaikuttajana. Hänen työnsä ei vaikuta pelkästään niihin kehittämistyötä koskeviin sosiaalialan organisaatioihin, vaan hänen katsotaan voivan vaikuttaa myös alan asemaan ja siihen kohdistuviin asenteisiin. Kehittäjä voi omilla kannanotoillaan muokata alan julkisuuskuva, sen uskottavuutta ja sitä kohtaan tunnettua luottamusta. Tämä voi tapahtua esimerkiksi median avulla. (Kananoja, 2012.)

Pyrin tuotteissa huomioimaan sen, että vertaistuki ei kohdistu vain tiettyyn ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukkoon. Opiskelijat muodostavat heterogeenisen ryhmän, jonka tuen tarve vaihtelee opintojen etenemisen ja elämäntilanteen mukaan. Tuen tarve voi liittyä niin omaan jaksamiseen, yksinäisyyteen kuin opiskeluun. Vertaistuen hakeminen ja saaminen eivät leimaa opiskelijaa huonoksi tai heikoksi, vaan päinvastoin osoittaa hänen pyrkivän huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja ottamaan vastuuta opinnoistaan.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön (HTK) kuuluu, että tutkimuksessa noudetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Näitä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy, että tutkija hankkii tarvittavat tutkimusluvut. Hyvää tieteellistä käytäntöä on myös se, että tutkijat huomioivat muiden tutkijoiden työn ja saavutukset sekä viittaavat heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023.)

Noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä kertomalla seikkaperäisesti ja huolellisesti, miten opinnäytetyössä esite ja video etenivät suunnittelusta julkaisuun saakka. Hoidin myös asianmukaisesti aineistojen säilyttämisen ja käyttämisen. Kysyin projektipäälliköltä esimerkiksi lupaa esittää vielä julkaisematon esite opinnäytetyöseminaarissa. Tuotteja arvioivat itseni lisäksi OHJY-hanke ja Diak. Huolehdin lisäksi opinnäytetyötä koskevien sopimusten solmimisesta ja lupien hakemisesta sekä Diakin edellyttämistä lähdemerkinnöistä.

7.3 Kehittämisehdotukset

Tekemäni tuotteet tarjoavat monenlaisia kehittämismahdollisuuksia. Kun opiskelijat otetaan mukaan suunnittelemaan vertaistoiminnan tiedottamista, voi se edesauttaa opiskelijoiden kiinnostusta vertaistukeen. Tiedotukset voivat olla kohderyhmää paremmin puhuttelevia, kun tekijöinä ovat opiskelijat henkilökunnan sijaan. Tiedotuksessa on tärkeää huomioida, että niitä markkinoidaan myönteisyyden kautta, eikä leimaten niitä opiskelijoita, jotka tarvitsevat tukea opiskelunsa ja hyvinvointiinsa.

Olisi kiinnostavaa tietää, miten alumnit kokevat vertaistoiminnan ja sen kehittämisen. Tätä voisi tutkia sekä haastatteluilla että kyselyillä, jotta saisi tietoa yksittäisistä näkemyksistä syvällisemmin, mutta myös laajemmalla otannalla. Mielenkiintoinen tutkimuskohde ja opinnäytetyön aihe olisi myös Diakissa harjoittelun tehneiden opiskelijoiden mielipiteet ja kehittämisajatukset vertaistoiminnasta, jotta heiltä saatu arvokas tieto voidaan hyödyntää tulevien opiskelijoiden vertaistuen järjestämisessä aiempaa kattavammin.

LÄHTEET

- Alastalo, T., Tolonen, S., & ammattikorkeakoulu), K. (. (2018). *Korkeakouluopiskelijoiden mentorointiohjelma: Loppuraportti*. Karelia-ammattikorkeakoulu. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-262-8>
- Aluehallintovirasto. (i.a.-a.). *Yleistä saavutettavuudesta*. Saatavilla 5.5.2023 <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>
- Aluehallintovirasto. (i.a.-b.). *Ohjeita suunnittelun tueksi*. Saatavilla 5.5.2023 <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/ohjeita-suunnittelun-tueksi/>
- Borkman, T. (2021). *Self-help/mutual aid groups and peer support: A literature review*. Brill.
- Diak. (i.a.-a.). *Organisaatio*. Saatavilla 18.9.2023 <https://www.diak.fi/diak/organisaatio/>
- Diak. (i.a.-b.). *Osaamisvaatimukset: sosionomi AMK*. Saatavilla 11.8.2023 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education* 10(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>
- Elo, S. (2018). Opintojen ohjaus ja tutorointi. Teoksessa T. Saaranen, M. Koivula, H. Ruotsalainen, C. Wärnå-Furu & L. Salminen (toim.) *Terveysalan opettajan käsikirja* (2., uudistettu laitos.). Tietosanoma.
- Florin, S., Lindeman, T., & Åkerlund, T. (2021). *Vertaistuen merkitys romaaniopiskelijalla ammattikorkeakoulussa* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021090617506>
- Hietala, O., & Rissanen, P. (2015). *Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta: Kokemusasiantuntija - hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi*. Kuntoutussäätiö; Mielenterveyden keskusliitto.

- Hohenthal, T., Lapiolahti, P., Sipola, T., & Väyrynen, J. (2012). Alumnitoiminta osaksi korkeakoulujen työelämäkumppanuutta. Teoksessa T. Hohenthal (toim.) *Työelämäkumppanuutta rakentamassa: Stepit - Kolme askelmaa yhteisölliseen työelämäkumppanuuteen* (s. 37–45). Centria ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6602-38-7>
- Hyväri, S. (2005). Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus* (s. 214–235). Vastapaino.
- Järvikoski, A., & Härkäpää, K. (2014). Teoreettisia näkökulmia sopeutumiseen ja sopeutumisvalmennukseen. Teoksessa H. Streng (toim.) *Sopeutumisvalmennus: Suomalaisen kuntoutuksen oivallus* (s. 101–147). Espoo: Raha-automaattiyhdistys.
- Jääskelä, P. (2005). *Tuutorointi avoimen yliopiston opetuksessa: Tuutoroinnin kehittämistä koskeva toimintatutkimus*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. (Chydenius-instituutin julkaisuja 1/2005). <urn.fi/URN:ISBN:951-39-2104-2>
- Kananoja, A. (10.5.2012). *Näkökohtia sosiaalialan kehittämisen etiikasta: Vaikeutuvatko ongelmat vai kasvaako ongelmien ja osaamisen kuilu?* <https://www.aulikkikananoja.fi/nakokohtia-sosiaalialan-kehittamisen-etiikasta-vaikeutuvatko-ongelmat-vai-kasvaako-ongelmien-ja-osaamisen-kuilu/>
- Karjalainen, M., Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R., & Saarnivaara, M. (2006). Dialogia ja vertaisuus mentoroinnissa. *Aikuiskasvatus*, 26(2), 96–103. <https://doi.org/10.33336/aik.93677>
- Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, & Sipilä, M. (2011). *Opiskelijatuutorin opas* (2. uud. p.). (Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja C. Oppimateriaalit 1/2011). Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.
- Kippola-Pääkkönen, A. (2020). *Perheiden sopeutumisvalmennus ja vertaistuen merkitys kuntoutuksessa* [Väitöskirja, Lapin yliopisto]. (Acta electronica Universitatis Lapponiensis 287). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-224-5>
- Korkeakoulutukee.fi. (i.a.). *Tietoa hankkeesta*. Saatavilla 14.2.2023 <https://korkeakoulutukee.fi/tietoa-hankkeesta/>

- Korkeamäki, J., Parkkila, M., & Poutiainen, E. (2023). *Toisen ja korkea-asteen opiskelijoiden mielenterveysongelmien yhteys koettuun opintosuoriutumiseen, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä tuen hakemiseen ja saamiseen*. Kela. <https://helda.helsinki.fi/ser-ver/api/core/bitstreams/40321884-d44e-4322-af55-2a1b291978c9/content>
- Kuurila, E. (2014). *Uraohjaus ja urasuunnittelu ammattikorkeakoulussa*. [Väitöskirja, Turun yliopisto]. (Turun yliopiston julkaisuja Sarja – ser C osa – tom 384). <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5771-2>
- Laasanen, M., Kouri, P., Sinkkonen, M., Hopia, H., & Hakala, A. (2015). YAMK-opiskelijat ja -alumnit tulevaisuuden ennakoijina ja sillanrakentajina työelämä-korkeakouluyhteistyössä. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 17(4), 75–81. <https://journal.fi/akakk/article/view/89501/48825>
- Liimatainen, J. O., Kanstrén, K., Kaisto, J., Karhu, K., Martikkala, S., Andersen, M., Aikkola, R., Anttila, K., Keskinarkaus, P., & Saari, P. (2011). *Opintopolulle yksilöllisyyttä, opiskelijälähtöisyyttä ja empatiaa: Korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä opiskelusta, opintojen viivästy- misestä, työelämästä ja ohjauksesta*. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514296260.pdf>
- Merilä, K., & Åberg, T. (13.12.2021). *Voiko vertausohjaus olla opiskelijoiden oppimisen ja hyvinvoinnin tuki?* <https://talk.turkuamk.fi/inno-peda/voiko-vertaisohjaus-olla-opiskelijoiden-oppimisen-ja-hyvinvoinnin-tuki/>
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Mikkola, L. (2009). Sosiaalinen tuki työssä: Katsaus 2000-luvun tutkimuskirjallisuuteen. *Prologi*, 5(1), 26–47. <https://doi.org/10.33352/prlg.95805>
- Moilanen, R. (1/2002). *Alumni*. <https://www.kielikello.fi/-/alumni>
- Määttä, K. (2011). *Opettajatuutori yliopisto-opiskelun tukena*. Lapin yliopisto, opiskelijapalvelut.
- Nikkola, J., & Pellikainen, S. (2023). *Et sä mittää apuu tarttis?: Opiskelijahyvinvoinnin palvelukartta Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja heitä ohjaaville ammattilaisille*. [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202302172503>

- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2014). *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan* (3. uud. p.). Sanoma Pro.
- Oka, T., & Borkman, T. (2011). Self- help groups, self- help supporters, and social work: A theoretical discussion with some case illustrations of family survivors of suicide in Japan. (English version of article published in Japanese in *Studies on Social Work*, 37 (3), 168–183). https://pweb.cc.sophia.ac.jp/oka/papers/2011/self-help/shg_ssw_201110.pdf
- Paakki, N., & Lehtinen, E. *Osaava tuutori – Opiskelijatuutorin käsikirja*. Ehyt ry:n ja Nyyti ry:n KUPLA-hanke (2018–2020). https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2020/09/Kupla_Tuutorin_opas_A4.pdf
- Pakman, J. (2018). Opiskelijat mentoreina. Teoksessa A. Halonen, L. Sundqvist, M. Tomberg, & S. Vilminko (toim.), *Sujuvampia opintopolkuja maahanmuuttajille Satakunnassa: Opin portailla Satakunnassa – hankkeen loppuraportti* s. 98–106). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-320-9>
- Palviainen, V., & Siltanen, M. (2021). *Vertaismentorina korkeakoulussa: Mentorin opas*. Nyyti ry. https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2022/01/Mentorin_opas_2021_FINAL-1.pdf
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. (13.12.2021). *Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia*. <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>
- Peltosalmi, J., Eronen, A., Litmanen, T., Londén, P., Näätänen, A., Ruuskanen, P., & Selander, K. (2018). *Järjestöbarometri 2018: Järjestöjen toimintaedellytykset*. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.
- Poikela, S. (2003). *Ongelmaperustainen pedagogiikka ja tutorin osaaminen*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. (Acta Electronica Universitatis Tamperensis 250). <https://urn.fi/urn:isbn:951-44-5661-0>
- Raivo, P., Neuvonen, L., Mikkonen, H., Renvall, J., Peltonen, J., Pyykkönen, M., & Penttinen, M. (2013). *Karelia-ammattikorkeakoulun kumppanuus-, sidosryhmäyhteistyön ja alumnitoiminnan sisäinen auditointi*.

- Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, C: Raportteja, 7.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-093-8>
- Rautio, L. (2021). *YAMK-alumnitoiminnan kehittäminen Lapin ammattikorkeakoulussa*. [Ylempi AMK-opinnäytetyö, Lapin ammattikorkeakoulu].
<http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021052410618>
- Romakkaniemi, M. (2011). *Masennus: Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta* [Väitöskirja, Lapin yliopisto]. (Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 78). <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201110131185>
- Salo, S.-K. (2022). *Etäopiskelu ja yhteisöllisyys korona-aikana: Opiskelijoiden kokemuksia opiskelusta, viestinnästä ja yhteisöllisyydestä koronaviruspandemian aikana 2020–2021* [Pro gradu -tutkielma, Vaasan yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022051234926>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu*. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (3.6.2020). *Vertaistoiminta*.
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/okhanke/vertaistoiminta>
- Terveyskylä. (3.6.2022) *Mitä vertaistuesta saa?* <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-vertaistuesta-saa>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (12.4.2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Vilka, H. (2021a). *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-kustannus.
- Vilka, H. (2021b). *Tutki ja kehitä* (5., päivitetty painos.). PS-kustannus.

LIITE 1. Esite vertaistukitoiminnasta

Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen tarjoamia
vertaistukitoimintoja Diakonia-ammattikorkeakoulussa syksyllä 2023

Kaveri vierelle -toiminta

- Tuudosta löytyy ilmoittautumislinkki, jos kaipaa opiskelukaveria ja haluaa tähän mukaan

Opinnäytetyön vertaistukiryhmä

- Mahdollisuus jakaa ja vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssaopiskelijoiden kanssa
- Kokooneminen Zoomissa



**OHJAUKSELLA
HYVINVOINTIA**

POP UP -kahvilat

- Vapaamuotoista jutustelua
- Kokooneminen Zoomissa



Hyvinvointia tukevat tilaisuudet Helsingin kampuksella

- Hyvinvointipäivät
- Kahvitarjoamiset

**OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ**

Kahvihetket kampuksella

- Vapaamuotoisia kahvihetkiä
- Kerrotaan tarkemmin OHJY- ja YTYÄ opiskeluun -hankkeiden toiminnoista

Tiimityö toimivaksi

- Suunnattu ensimmäisen vuoden sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille
- Pohjautuu vertaisuuteen ja tiimityötaitojen kehittämiseen

Diak

LIITE 2. Haastattelukysymykset

- Kuka olet?
- Miten vertaistoiminta on tullut sinulle tutuksi?
- Miten vertaisohjaajana olemiseen voi valmistautua?
- Mitä vertaisohjaajalta vaaditaan?
- Mitä kannattaa huomioida vertaisohjaajana toimimisessa?
- Mitä vertaisohjaajuus antoi sinulle?
- Mitä vinkkejä annat tuleville vertaisohjaajille?