



Opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia tukevan toiminnan edistäminen oppilaitoksissa

Arviointiraportti Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden
kehittämistoimenpiteistä

Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen ja Kerttu Keto (Toim.)

Hanna-Mari Peotta, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Saara Koskinen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Kerttu Keto, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
(Toim.)

ISBN 978-951-830-741-2 (PDF)

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

© Tekijät ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023

jamk

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Sisällysluettelo

Kirjoittajat		4
	Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen, Kerttu Keto, Tuomas Kukko, Essi Nirhamo ja Nora Vikki	
1	Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus tukemassa opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin	5
2	Mieli liikkeelle -koordinaatiohanke hyvinvoivan oppilaitoskulttuurin edistämisen tukena	11
3	Arvioinnin toteutus	15
	Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen ja Tuomas Kukko	
4	Mieli liikkeelle -pilotti Helsingin kaupunki: Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia	20
	Saara Koskinen, Hanna-Mari Peotta ja Tuomas Kukko	
5	Mieli liikkeelle -pilotti OSAO: Liikkuen opiskelukykyä	35
	Saara Koskinen ja Hanna-Mari Peotta	
6	Mieli liikkeelle -pilotti Oulun kaupunki: Liikuttavan palauttava lukioarki	45
	Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen ja Tuomas Kukko	
7	Mieli liikkeelle -pilotti Turun kaupunki: opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen liikunnallisilla keinoin	54
	Saara Koskinen, Hanna-Mari Peotta ja Tuomas Kukko	
8	Mieli liikkeelle -pilotti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk: Äxöniä korkeakouluun	65
	Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen, Tuomas Kukko ja Essi Nirhamo	
9	Hyvinvointia liikkumalla – Mieli liikkeelle -oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta	76

Erillisartikkelit		89
	Kaisa Jokiranta	
1	Koronatuetut hyvinvointihankkeet korkeakouluissa: selvitys liikkumista ja palautumista edistävästä toimista	89
	Matti Hakamäki	
2	Iloliike-hanke osana Mieli liikkeelle -kokonaisuutta	96
Liitteet		99

Kirjoittajat

Hanna-Mari Peotta, asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Saara Koskinen, projektipäällikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Tuomas Kukko, tilastoasiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Kaisa Jokiranta, asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Matti Hakamäki, erikoissuunnittelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Kerttu Keto, viestinnän asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Essi Nirhamo, asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Nora Vikki, terveystieteiden opiskelija, Jyväskylän yliopisto

1 Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus tukemassa opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin

Luvut 1–3 muodostavat yhden artikkelin.

Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen, Kerttu Keto, Tuomas Kukko, Essi Nirhamo ja Nora Vikki

Opiskelijoiden lisääntynyt psyykinen pahoinvointi on viimeisten vuosien aikana noussut merkittäväksi huolenaiheeksi suomalaisessa yhteiskunnassa. Erityisesti tytöillä ja naisilla psyykinen oireilu on yleistä sekä toisella asteella että korkeakouluissa. Korkeakouluissa opiskelevista naisista 63 prosenttia kertoo kokeneensa merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta (Parikka ym. 2021) ja toisella asteella opiskelevista tytöistä noin kolmannes on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta (THL 2023). Psyykkisen oireilun lisäksi moni opiskelija kokee itsensä myös yksinäiseksi ja toistuvasti uupuneeksi (THL 2023; Parikka ym. 2021).

Liikunnallisen elämäntavan näkökulmasta vain harva nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Lukiolaisista 20 prosenttia (pojat 24 %, tytöt 17 %) ja ammattiin opiskelevista 17 prosenttia (pojat 20 % ja tytöt 13 %) kertoo liikkuvansa lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaisesti tunnin päivässä (THL 2023; Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa kertoo harrastavansa lukiolaisista 26 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 40 prosenttia (THL 2023). Korkeakouluopiskelijoista vajaa puolet (46 %) kertoo liikkuvansa aikuisten liikkumissuosituksen mukaisesti (Parikka ym. 2021), joissa kohtuukuormitteista liikumista suositellaan harrastettavan vähintään 2,5 tuntia viikoittain (UKK-instituutti 2019). Korkeakouluopiskelijat istuvat päivittäin keskimäärin 11 tuntia vuorokaudessa (Holm ym. 2023).

Oppilaitosten rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa on merkittävä. Terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö sekä opiskeluyhteisö, jossa voi tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta, ovat opiskelijoiden hyvinvoinnin edellytyksiä. Liikkuminen on yksi hyvä keino tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimisen edellytyksiä. Opiskelupäivän aikaisella liikkumisella on erityisen suuri merkitys vähiten liikkuville opiskelijoille. Huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä tutkittu tieto liikkumisen vaikutuksista mielen hyvinvoinnille ja opiskelukyvyllä olivat lähtökohdina vuonna 2021 käynnistetylle Mieli liikkeelle -hankekokonaisuudelle. Hankkeen tavoitteena oli tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.

Tämän arviointiraportin tarkoituksena on tarkastella Mieli liikkeelle -hankekokonaisuudessa toteutettuja kehittämistoimenpiteitä ja niiden vaikutuksia oppilaitosten liikkumista ja hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin edistämiseksi. Arvioinnin pääasiallisena kohteena olivat alueelliset kehittämistoimenpiteet, joita toteutettiin viidessä Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden koulutusorganisaatiossa. Tarkastelun keskiössä olivat pilottioppilaitosten opiskeluarjessa toteutamat toimintamallit, jotka sisälsivät liikkumista sekä toiminnallisia ja kehollisia menetelmiä. Pilottioppilaitosten hankkeita ja niiden keskeisiä tuloksia tarkastellaan tämän julkaisun artikkeleissa 4–9.

1.1 Liikkumisen vaikutukset opiskelijoiden mielen hyvinvointiin ja opiskelukykyyn

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka koostuu eri osatekijöistä. Omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus sekä opiskeluympäristöstä saatu tuki vaikuttavat merkittävästi opiskelukykyyn ja siihen, miten opiskelija pystyy suoriutumaan opinnoistaan (YTHS 2022). Liikkumisella voidaan vaikuttaa monipuolisesti opiskelukykyyn ja sen eri osatekijöihin. Sillä on tutkitusti useita positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin ja oppimiseen.

Hyvin suunniteltu liikkumista sisältävä toiminta, josta opiskelijan on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia ja palautetta voi lisätä opiskelijan mielen hyvinvointia. Liikkuminen voi tukea opiskelijoiden psykologisten perustarpeiden täyttymistä vahvistamalla sosiaalisia suhteita sekä autonomian ja merkityksellisyyden kokemuksia (Lubans ym. 2016). Liikkumisen on havaittu olevan yhteydessä myönteisiin tunteisiin kuten tyytyväisyyteen elämää kohtaan (Gerber ym. 2015) sekä itsearvostukseen ja itsetuntoon (Dale ym. 2019). Liikkuminen voi lievittää ja ennaltaehkäistä masennus- ja ahdistusoireita (Dale ym. 2019; Singh 2023) sekä sillä on havaittu olevan yhteys vähäisempään stressiin ja opiskelu-uupumukseen (Gerber ym. 2015).

Liikkuminen tukee aivoterveyttä ja oppimisen kognitiivisiin edellytyksiä, kuten tarkkaavaisuutta, muistia ja toiminnanohjausta. Jo lyhyellä liikkumishetkellä voi nostaa vireystilaa ja parantaa keskittymistä. (Haverkamp ym. 2020.) Liikkuminen on myös positiivisesti yhteydessä päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn (Tompsonski 2003) sekä luovaan ja joustavaan ajatteluun (Oppezzo & Schwartz 2014). Liikkumisella on havaittu olevan yhteys opintomenestykseen, koulutustasoon ja työuriin (Jussila ym. 2023; Kantomaa ym. 2015; Kari 2018).

Opiskeluympäristöä ja siellä vallitsevaa toimintakulttuuria on tärkeää kehittää liikkumista ja hyvinvointia tukevaksi. Esimerkiksi aktiivisuuteen kannustavien opiskelutilojen, toiminnallisten opetusmenetelmien ja liikkumista sisältävien taukojen tulisi olla luontainen osa opiskeluarkea. Vapaasti käytettävissä olevat liikuntavälineet ja -tilat kannustavat liikkumiseen opiskelupäivän aikana. Oppilaitoksen henkilöstöllä on merkittävä rooli liikkumista ja hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin edistämisessä. Kuka tahansa voi ottaa liikkumisen puheeksi ja ohjata opiskelijaa tarvittaessa eteenpäin esimerkiksi oppilaitoksen, korkeakoululiikunnan tai kaupungin tarjoamiin liikuntapalveluihin.

1.2 Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus käynnistettiin osana koronapandemian tukitoimia. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoitti hankekokonaisuutta 800 000 euron suuruisella erityisavustuksella ajalla 15.12.2021–30.9.2023. Hankekokonaisuuteen kuului Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke sekä viisi alueellista pilottihanketta, joille edelleen jaettiin avustusta 463 500 €. Hanke oli osa Liikkuvan opiskelun toimeenpanoa. Tiiviillä yhteistyöllä Liikkuvan opiskelun kanssa varmistettiin, että hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet tukivat Liikkuva opiskelu -toiminnan edistämistä paikallisella ja valtakunnallisella tasolla. Muita keskeisiä yhteistyökumppaneita olivat Iloliike-hanke sekä mielenterveystoimijat MIELI ry ja Nyyti ry.

Pilottihankkeiksi mukaan valittiin viisi keskisuurta tai suurta koulutuksen järjestäjää maantieteellisesti eri puolilta Suomea. Näitä olivat Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä

OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hankekokonaisuuden alkaessa pilottioppilaitokset käsittivät yhteensä noin 30 000 opiskelijaa ja noin 2300 henkilöstön jäsentä¹.

Pilottihankkeiden valinnasta, valmistelusta ja suunnitelmien sparraamisesta vastasi Liikkuva opiskelu. Valintakriteereissä korostuivat koulutuksen järjestäjän aikaisempi kokemus liikkumisen hyödyntämisestä opiskelijoiden hyvinvointia edistävässä työssä sekä liikkumista tukevan toimintakulttuurin kehittämisessä. Oppilaitoksissa tuli olla valmiiksi osaamista, rakenteita ja verkostoja kehittämistyön nopean käynnistämisen ja tarkoituksenmukaisen etenemisen tueksi. Kaikki valitut koulutuksenjärjestäjät olivat valmiiksi mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa. Helsingin kaupunki, Koulutus kuntayhtymä OSAO, Oulun kaupunki ja Turun kaupunki olivat saaneet Liikkuva opiskelu -kehittämisyhteistyötä. Koulutuksen järjestäjät sitoutuivat pilottien seurantaan ja arviointiin sekä tulosten valtakunnalliseen levittämiseen yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa.

Koulutuksen järjestäjät kehittivät hankkeen aikana omista lähtökohdistaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevia toimintamalleja, joissa hyödynnettiin erilaisia liikkumisen, toiminnallisuuden ja kehollisuuden keinoja. Tavoitteena oli koko oppilaitoksen toimintakulttuurin muutoksen tukeminen liikkumista ja hyvinvointia edistävään suuntaan. Koordinaatiohankkeen tehtävänä oli pilottihankkeiden kehittämistyön tukeminen, seuranta ja arviointi sekä tiedon levittäminen liikkumisen hyvinvointivaikutuksista ja hyviksi havaituista toimintamalleista valtakunnallisesti (ks. luku 2).

Kehittämistyön keskeisenä kohderyhmänä olivat vähemmän liikkuvat ja mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevat opiskelijat. Erityisesti haluttiin löytää toimintamalleja tyttöjen ja naisten hyvinvoinnin tukemiseen liikkumisen keinoin. Hankekokonaisuuden läpileikkaavia arvoja ja päämääriä olivat opiskelijoiden tasa-arvon, osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen. Toimintakulttuurin edistämisen painopisteitä olivat monialainen yhteistyö erityisesti opiskeluhuollon ja opiskelijaterveydenhuollon kanssa, opiskelijälähtöisyys sekä johdon ja henkilöstön sitoutuminen oppilaitoksen hyvinvointityöhön. Pilottihankkeiden keskeisimpiä tavoitteita ja painopistealueita kuvataan kuviossa 1.

Alueellisten pilottihankkeiden lisäksi hankekokonaisuudessa oli mukana erillisasiirtoilla toimiva Iloliike-hanke, jonka tavoite oli vahvistaa nuorten hyvinvointia, voimavaroja, myönteistä suhtautumista ja motivaatiota liikkumista kohtaan oppilaitosten henkilökunnalle suunnatulla koulutuksella. Iloliike-hankkeesta voi lukea tämän julkaisun erillisartikkelissa numero 2.

¹ Tieto saatu Mieli liikkeelle -hankehakemuksesta 18022. OKM.



Kuvio 1. Mieli liikkeelle -pilottihankkeiden tavoitteet ja painopistealueet.

1.3 Liikkuminen osaksi opiskeluhuollon rakenteita ja toimintaa

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden tarkoituksena oli tukea oppilaitosten toimintakulttuurin kehittämistä osana olemassa olevia rakenteita. Opiskeluhuolto lukioissa ja ammatillisessa koulutuksessa sekä opiskelijaterveydenhuolto korkeakouluissa nähtiin keskeisiksi muutosta edistäväksi toimijoiksi. Liikkumista edistävät toimenpiteet sopivat osaksi yhteisöllistä ja yksilökohtaista opiskeluhuoltoa. Yhteisöllisellä opiskeluhuollolla tarkoitetaan hyvinvointia tukevaa oppilaitoksen toimintakulttuuria sekä toimia, jotka kohdistuvat koko opiskeluyhteisöön. Yksilökohtaisella opiskeluhuollolla tarkoitetaan yksittäiselle opiskelijalle annettavia palveluita. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.)

Yhteisöllinen opiskeluhuolto on ensisijaista, ennaltaehkäisevää ja kaikille kuuluvaa. Jokaisen oppilaitoksessa työskentelevän tulisi edistää opiskelijoiden ja koko opiskeluyhteisön hyvinvointia. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.) Liikkumista edistävät toimenpiteet yhteisöllisessä opiskeluhuollossa kohdistuvat opiskeluyhteisöön ja ympäristöön. Yhtäältä rakennetaan osallisuutta, hyvinvointia ja terveyttä tukevaa toimintakulttuuria liikkumisen keinoin. Toisaalta luodaan terveellisiä, turvallisia ja esteettömiä rakenteita, jotka mahdollistavat liikkumisen opiskelupäivän aikana. Yhteisöllisen opiskeluhuollon kehittämisestä, toteuttamisesta ja arvioinnista vastaa oppilaitoksen opiskeluhuoltoryhmä. Yhteisöllistä opiskeluhuoltoa toteutetaan oppilaitoskohtaisen opiskeluhuoltosuunnitelman mukaisesti. (Opetushallitus 2023.)

Yksilökohtainen opiskeluhuolto on ehkäisevää ja tukea antavaa. Siihen kuuluvat opiskeluterveydenhuollon palvelut, psykologi- ja kuraattoripalvelut, monialainen asiantuntijaryhmä sekä erityisoppilaitoksissa järjestettävät sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.) Liikkumisen edistäminen osana yksilökohtaista opiskeluhuoltoa tarkoittaa, että

liikkumisen keinoja hyödynnetään osana opiskelijan henkilökohtaisia tukipalveluita ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. Opiskelijan on esimerkiksi mahdollista saada henkilökohtaista tukea ja ohjausta liikkumisen lisäämiseen.

Arviointiraportissa esiteltävät liikkumista ja hyvinvointia tukevat pilottioppilaitosten toimintamallit liittyvät pääosin yhteisölliseen opiskeluhuoltoon. Lisäksi mukana on toimintamalleja, joissa liikkuminen on sisällytetty osaksi yksilökohtaista opiskeluhuoltoa. Kuviossa 2 esitellään liikkumisen keinoja osana opiskeluhuollon rakenteita ja toimintaa.



Oppilaitos

Yhteisöllinen opiskeluhoito
ensisijaista, ehkäisevää

**Yksilökohtainen
opiskeluhoito**
ehkäisevää, tukea antavaa

Opiskeluhoitoryhmä



Opiskeluhoitopalvelut
Opiskeluterveydenhuolto,
psykologi- ja kuraattoripalvelut

**Monialainen
asiantuntijaryhmä**

**Erityisoppilaitoksissa
järjestettävät
sosiaalipalvelut**



Yhteisö

Rakennetaan osallisuutta, hyvinvointia ja terveyttä tukevaa toimintakulttuuria liikkumisen keinoin

- Liikkuvan elämäntavan näkyväksi tekeminen ja siihen kannustaminen
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Opintoihin integroitu liikkuminen
- Opiskelijälähtöinen toiminta esim liikunta-/hyvinvointitutorointi, oppilas- ja opiskelijakuntatoiminta
- Opiskelupäivän tauoilla tapahtuva toiminta
- Tapahtumat, lajikokeilut ja muu ryhmätoiminta mm. seurayhteistyö
- Henkilöstön osaamisen vahvistaminen



Ympäristö

Luodaan hyvinvointia tukevia rakenteita, jotka mahdollistavat yhdenvertaisen liikkumisen opiskelupäivän aikana

- Aktiiviset opiskelumatkat
- Aktiivisuuteen kannustava opiskeluympäristö
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Aktiiviset tauot
- Liikuntatilojen ja välineiden vapaa käyttö



Yksilöllinen tuki

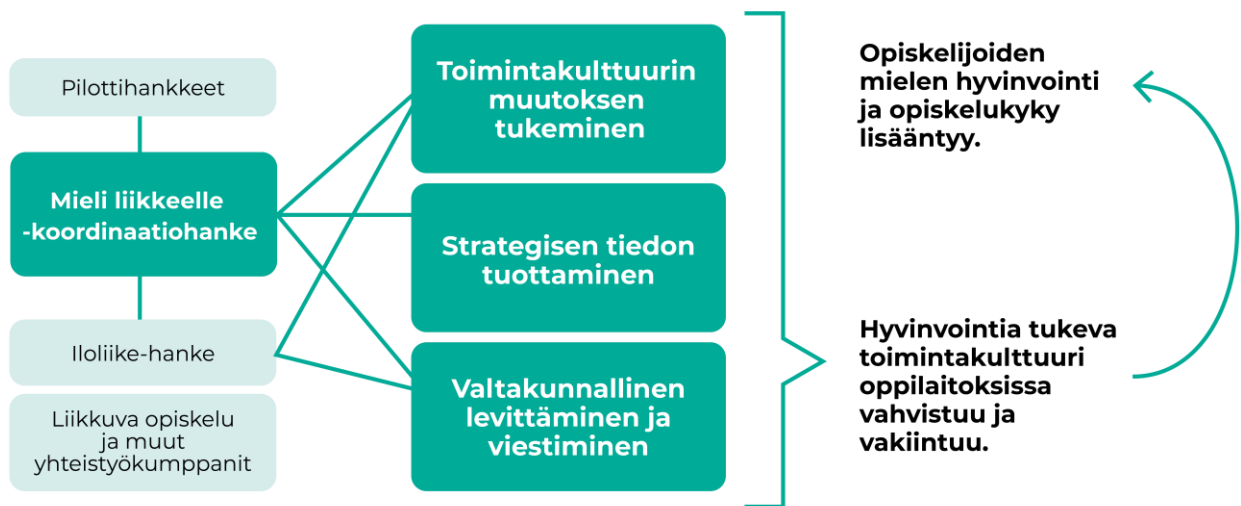
Tarjotaan yksilöllistä tukea liikkumiseen

- Liikkumisen ammattilainen osana opiskeluhoitoryhmää
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Vertaistuellinen pienryhmätoiminta
- Omaehtoiseen liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen kannustaminen
- Liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Kuvio 2. Liikkuminen osana opiskeluhoillon toimintaa ja rakenteita. Kuviota on kehitetty yhteistyössä Liikkuvan opiskelun ja Helsingin kaupungin kanssa.

2 Mieli liikkeelle -koordinaatiohanke hyvinvoivan oppilaitoskulttuurin edistämisen tukena

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuteen kuuluva Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke toimi pilottioppilaitosten toimintakulttuurin muutoksen tukena, tuotti strategista tietoa alueellisista ja valtakunnallisista kehittämistoimenpiteistä sekä levitti valtakunnallisesti tietoa liikkumisen hyvinvointivaikutuksista sekä oppilaitosten hyväksi havaittuja toimintamalleista (Kuvio 3). Lisäksi koordinaatiohankkeen tehtävänä oli tarkastella korkeakoulujen koronatuetuissa hyvinvointihankkeissa toteutettuja liikkumista edistäviä toimenpiteitä ja toimintamalleja. Niistä voi lukea tämän julkaisun erillisartikkelissa numero 1.



Kuvio 3. Mieli liikkeelle -koordinaatiohankkeen keskeiset tavoitteet, tehtävät ja yhteistyökumppanit.

2.1 Pilottioppilaitosten toimintakulttuurin muutoksen tukeminen

Ensimmäinen koordinaatiohankkeen päätavoitteista oli tukea pilottioppilaitosten kehittämistyötä opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin muutoksessa (Kuvio 4). Tuki-toimia suunniteltiin yhteistyössä hanketoimijoiden kanssa ja toteutettiin kunkin oppilaitoksen tarpeiden ja toiveiden pohjalta.

Muutostyötä tuettiin muun muassa hankekokonaisuuden toimijoille suunnatuissa vertaistuellisissa tiimitapaamisissa, joita järjestettiin noin kerran kuukaudessa koko hankekauden ajan. Tiimitapaamisissa vaihdettiin kuulumisia ja kokemuksia kehittämistyöstä sekä käsiteltiin hankekokonaisuuteen liittyviä ajankohtaisia asioita. Hankekohtaisia sparreja järjestettiin samalla frekvenssillä ja niissä oli mukana kyseenomaisen oppilaitoksen edustaja(t) sekä koordinaatiohankkeen projektipäällikkö ja asiantuntija. Sparrit syvensivät yhteistyötä ja mahdollistivat hankekohtaisemman tarkastelun. Lisäksi koordinaatiohankkeen projektipäällikkö ja asiantuntija vierailivat pilottioppilaitoksissa. Toimenpiteet tukivat paitsi pilottioppilaitoksia myös strategisen tiedon tuottamista.

Koordinaatiohanke pyrki lisäämään oppilaitosten henkilöstön motivaatiota ja osaamista hyödyntää liikkuamisen keinoja hyvinvointityön osana. Koordinaatiohankkeen järjestämistä koulutuksista ja julkaisuista kerrotaan tarkemmin kappaleessa 2.3 Valtakunnallinen viestiminen ja levittäminen. Lisäksi oppilaitoksia kannustettiin täyttämään ja hyödyntämään Liikkuvan opiskelun nykytilan itsearviointityökalua (Liikkuva opiskelu 2023a) ja johtamisen tarkistuslistaa (Liikkuva opiskelu 2023b) toiminnan suunnittelun, kehittämisen, arvioinnin sekä systemaattisen organisoitumisen ja johtamisen tukena.

Hanketoimijoilta kerätyn anonyymin palautteen perusteella erityisesti tiivis yhteistyö koordinaatiohankkeen kanssa ja muilta hanketoimijoilta saatu vertaistuki koettiin hyväksi. Yhteenvedon pilotihankkeiden palautteesta voi lukea liitteestä 1.



Kuvio 4. Mieli liikkeelle -koordinaatiohankkeen muutosindikaattorit ja toimenpiteet pilottioppilaitosten toimintakulttuurin muutoksen tukemisessa.

2.2 Strategisen tiedon tuottaminen

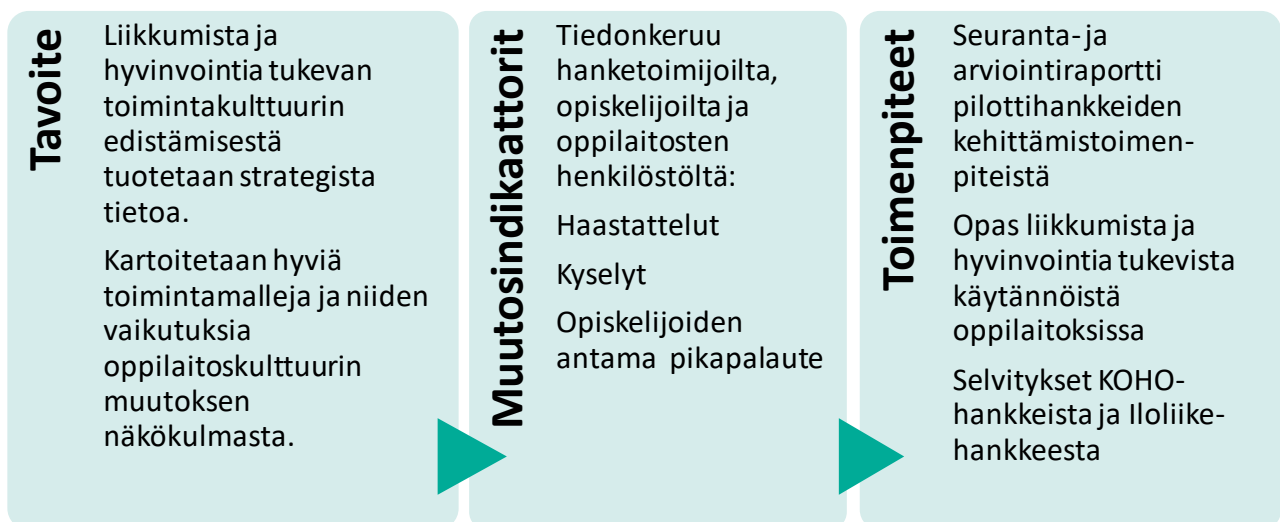
Toinen koordinaatiohankkeen päätavoitteista oli strategisen tiedon tuottaminen liikkumista ja hyvinvointia edistävästä kehittämistoimenpiteistä toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa (Kuvio 5). Tämä raportti ja sen erillisartikkelit sekä hankkeen tuottama opas liikkumista ja hyvinvointia tukevista käytännöistä oppilaitoksissa tuottavat tietoa monelle tasolle. Julkaisujen kohderyhmänä ovat kaikki oppilaitosten hyvinvointityön parissa toimivat henkilöt. Tietoa tuotetaan kehittämistyön tueksi muun muassa oppilaitosten johdolle ja henkilöstölle, opiskelijoille, hyvinvoinnin ja liikkuamisen edistämistyötä tekeville, mielenterveystoimijoille, eri sektoreiden toimijoille sekä rahoittajille ja päätöksentekijöille.

Tähän julkaisuun on koottu seuraavat raportit ja artikkelit:

- 1) Arviointiraportti Mieli liikkeelle -pilottioppilaitosten kehittämistoimenpiteiden toteuttamisesta, keskeisistä tuloksista ja vaikutuksista,
- 2) selvitys liikkumista ja palautumista edistävästä toimenpiteistä koronapandemian vuoksi erityisavustusta saaneiden korkeakoulujen hyvinvointihankkeissa,
- 3) selvitys Iloliike-hankkeesta.

Mieli liikkeelle -arviointiraportin ja korkeakoulujen hyvinvointihankkeiden selvityksen tarkoituksena oli kartoittaa hyviä toimintamalleja liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi oppilaitoksissa ja selvittää niiden vaikutuksia toimintakulttuurin edistämisen näkökulmasta. Iloliike-hankkeen selvityksen tarkoituksena oli tarkastella toisen asteen oppilaitosten henkilöstölle suunnattua koulutuskokonaisuutta, jonka avulla pyrittiin tukemaan nuorten hyvinvointia positiivisen psykologian keinoin. Tarkemmin Mieli liikkeelle -pilottioppilaitosten kehittämistoimenpiteiden toteuttamisesta, keskeisistä tuloksista ja vaikutuksista voi lukea artikkeleista 4–8 (Mieli liikkeelle -pilottioppilaitokset) ja artikkelista 9 (Hyvinvointia liikkumalla – Mieli liikkeelle -oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta). Erillisartikkeli 1 käsittelee koronatuettuja hyvinvointihankkeita korkeakouluissa (Koronatuetut hyvinvointihankkeet korkeakouluissa: selvitys liikkumista ja palautumista edistävistä toimista) ja erillisartikkeli 2 Iloliike-hanketta (Iloliike-hanke osana Mieli liikkeelle -kokonaisuutta).

Erikseen julkaistavassa Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden oppaassa ”Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa. Toimintamalleja opiskeluarkeen” esitellään liikkumista ja hyvinvointia tukevia toimia käytännönläheisesti. Oppaan tarkoitus on tukea oppilaitoksen hyvinvointityötä kuvaamalla opiskeluarkeen soveltuvia konkreettisia toimintamalleja.



Kuvio 5. Mieli liikkeelle -koordinaatiohankkeen strategisen tiedon tuottamisen tavoitteet, muutosindikaattorit ja toimenpiteet.

2.3 Valtakunnallinen viestiminen ja levittäminen

Kolmas koordinaatiohankkeen päätavoitteista oli levittää valtakunnallisesti tietoa liikkumisen vaikutuksista mielen hyvinvointiin ja opiskelukykyyn sekä pilottioppilaitoksista saatuja keskeisiä tuloksia toimintakulttuurin muutoksesta. Lisäksi koordinaatiohanke tuki pilottihankkeita niiden paikallisen viestinnän suunnittelussa ja toteutuksessa. Mieli liikkeelle -koordinaatiohankkeen valtakunnallisen viestimisen ja levittämisen tavoitteet, muutosindikaattorit ja toimenpiteet esitellään kuviossa 6.

Mieli liikkeelle -hanke järjesti koulutuksia oppilaitosten ja opiskeluhuollon henkilöstölle mielen hyvinvoinnin ja liikkumisen yhteyksistä. Keskeisimmät koulutuskokonaisuudet olivat 1) mielen hyvinvoinnin teemasparit yhteistyössä Iloliike-hankkeen, Mieli ry:n ja Nyyti ry:n kanssa, 2) Mieli liikkeelle

-ideapajat yhteistyössä pilottihankkeiden kanssa ja 3) Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari yhteistyössä Liikkuvat-kokonaisuuden kanssa. Hankkeen järjestämissä koulutuksissa tavoitettiin noin 800 osallistujaa. Lisäksi hanketta edustettiin useissa yhteistyöverkoston järjestämissä tapahtumissa puheenvuoroilla ja ständeillä. Yhteistyöverkoston tapahtumien kautta hanke tavoitti työpajoilla tai puheenvuoroilla noin 350 osallistujaa.

Hanke suunnitteli ja toteutti erilaisia julkaisuja ja materiaaleja mielen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyyn edistämistä oppilaitosten käyttöön yhteistyössä Liikkuva opiskelun ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Hankkeen lopputuotoksena julkaistiin loppuvuodesta 2023 myös erillinen opas, johon on kerätty Mieli liikkeelle -kokonaisuuteen kuuluvien pilottioppilaitosten kehittämiä sekä korkeakoulujen hyvinvointihankkeista poimittuja liikkumista ja hyvinvointia tukevia käytäntöjä oppilaitoksiin.

Yksi viestinnällinen painopiste oli opiskelijoiden tavoittamisen keinojen kehittäminen. Hankkeessa toteutettiin pienimuotoinen sisäinen kehittämisprojekti, jonka tarkoitus oli selvittää, miten opiskelijoita saisi parhaiten tavoitettua mielen hyvinvoinnin ja liikkumisen teemojen pariin. Projekti toteutettiin opiskelijoille suunnattuna valtakunnallisena Mielitekoja-hyvinvointitapahtumana yhteistyössä Kaakkois-Suomen korkeakoulu Xamkin pilottihankkeen kanssa.

Koordinaatiohankkeen pääasiallisena ulkoisen viestinnän kanavana toimi hankekokonaisuuden verkkosivut (jamk.fi/mieliliikkeelle) ja uutiskirje. Ulkoista viestintää toteutettiin Likesin, Liikkuvan opiskelun ja muun yhteistyöverkoston kautta. Hankkeen julkaisut, koulutukset ja viestinnän tunnukset esitellään tarkemmin liitteessä 2.



Kuvio 6. Mieli liikkeelle -koordinaatiohankkeen valtakunnallisen viestimisen ja levittämisen tavoitteet, muutosindikaattorit ja toimenpiteet.

3 Arvioinnin toteutus

Tämän arviointiraportin tarkoituksena oli tarkastella Mieli liikkeelle -pilottihankkeiden liikkumista ja hyvinvointia edistäviä toimintamalleja. Tavoitteena oli selvittää toimenpiteiden vaikutuksia oppilaitosten hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen näkökulmista. Tietoa tuotettiin pilottihankkeiden keskeisistä tuloksista ja pilotoitujen toimintojen vakiintumisesta sekä kehittämistyötä edistävästä ja estävästä tekijöistä. Lisäksi tarkasteltiin opiskelijoiden kokemuksia ja tarpeita. Arvioinnin tavoitteena oli myös antaa aineksia jatkokeskustelulle oppilaitosten hyvinvointityön kehittämisestä.

Keskeisin arvioinnin aineisto muodostui hanketoimijoiden teema- ja fokusryhmähaastatteluista (Liite 3) sekä hankekoordinaattoreiden kyselystä (Liite 4). Jokaisesta viidestä pilottihankkeesta haastateltiin hankekoordinaattori/projektipäällikkö (n = 5) ja palkatut hanketyöntekijät (n = 6). Lisäksi haastateltiin kehittämistyössä mukana olevia oppilaitosten henkilöstön jäseniä (n = 5), yhtä kunnan viranomaista ja yhtä oppilaitoksen ulkopuolista toimijaa. Haastatteluun osallistuneita informantteja oli yhteensä 2–6 henkilöä/pilottihanke. Kyselyyn vastasi jokaisen pilottioppilaitoksen hankekoordinaattori (n = 5). (Taulukko 1 ja 2).

Taulukko 1. Tiedonkeruun menetelmät, kohderyhmät ja informanttien lukumäärät.

Informantti	Lukumäärä	Tiedonkeruun menetelmä
Hankekoordinaattori	5	Teemahaastattelu ja kysely
Hanketyöntekijä	5	Fokusryhmä- ja teemahaastattelu
Oppilaitoksen henkilöstön jäsen	5	Teemahaastattelu
Kunnan viranomainen	1	Teemahaastattelu
Oppilaitoksen ulkopuolinen toimija	1	Teemahaastattelu

Taulukko 2. Informanttien (hanketoimijat) lukumäärät pilottioppilaitoksittain.

Pilottihanke	Informanttien lukumäärä
Helsinki	6
OSAO	4
Oulu	3
Turku	2
Xamk	2

Haastatteluiden koodaukseen käytettiin atlas.ti-ohjelmaa. Teemoja jäseneltiin ja luokiteltiin ja niiden perusteella muodostettiin päähavaintoja. Tulkinnan tukena hyödynnettiin Mieli liikkeelle -koordinaatiohankkeen projektipäällikön ja asiantuntijan oppilaitosvierailuja, jotka lisäsivät ymmärrystä arvioitavasta kohteesta ja toimintaympäristöstä. Lisäksi hyödynnettiin hankkeiden väliraportoinnin kyselyä, pilottihankkeiden yhteisten tiimistapaamisten ja hankekohtaisten sparrien muistioita sekä pilottihankkeiden esityksiä ja materiaaleja toiminnasta ja tuloksista.

Oppilaitosten liikkumista edistävään toimintaan osallistuneilta opiskelijoilta kerättiin vapaaehtoista pikapalautetta. Kysely luotiin koordinaatiohankkeen toimesta. Ryhmätoiminnan pikapalaute koostui viidestä ja yksilöohjausten pikapalaute kuudesta kysymyksestä, joihin opiskelijat vastasivat viisiportaisella Likert-asteikolla (Liite 5). Ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta toteuttaneet ohjaajat antoivat opiskelijoille QR-koodin palautteen antamista varten heti ohjaustilanteen jälkeen. Koodi luettiin mobiililaitteella ja se johti selainpohjaiseen kyselylomakkeeseen. Palautteita saatiin yhteensä 576 kappaletta (Taulukko 3).

Pikapalautteen koordinoinnista vastasi koordinaatiohanke tai pilottihanke. Pilottihankkeista kaksi halusi kerätä pikapalautteet itse, jolloin he toimittivat vastaukset Excel-tilaukkelaskenta-aineistona koordinaatiohankkeen tarkempaa analyysia varten. Muille pilottihankkeille koordinaatiohanke teki valmiit kyselypohjat ja QR-koodit Webropol-ohjelmalla. Pikapalauttelomakkeet käännettiin ruotsiksi, englanniksi, arabiaksi ja somaliksi.

Palautteita analysoitiin määrällisesti laskemalla viisiportaisella Likert-asteikolla kerättyjen vastausvaihtoehtojen osuudet ja frekvenssit sekä piirtämällä vastausten jakaumasta palkkidiagrammit. Määrällinen analyysi tehtiin kysymyksittäin pilottihankkeittain ja koko vastaajajoukolle, minkä lisäksi analyysi ositettiin sukupuolittain. Sukupuolten välisestä eroista suoritettiin formaali testaus kahden riippumattoman otoksen osuuksien testillä. Tuloksia tarkastellaan pilottihankkeittain luvuissa 4, 5, 7 ja 8 sekä yhteenvedon yhteydessä luvussa 9.

Taulukko 3. Opiskelijoilta saatujen pikapalautteiden määrä pilottihankkeittain.

Pilottihanke	Pikapalautteiden lukumäärä (naiset, miehet, muu / ei kerro)
Helsingin kaupunki	157 (N: 86, M: 50, E: 21)
OSAO	41 (N: 11, M: 24, E: 6)
Oulu	0
Turku	177 (N:110, M: 58, E: 9)
Xamk	201 (N:143, M: 48, E: 10)

Lähteet

Dale, P.L., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical activity*, 16, 66–79. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>

Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A.K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E. and Pühse, U. 2013. Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25 (1), 63–74. doi: <https://doi-org.ezproxy.jamk.fi:2443/10.1111/jora.12097>

Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. 2020. Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38 (23), 2637–2660. doi: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>

Holm, N., Ikonen, J., Siekinen, K., Ansala, J. & Parikka, S. 2023. Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Jussila, J., Pulakka, A., Halonen, J., Salo, P., Allaouat, S., Mikkonen, S. & Lanki, T. 2023. Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study. *European Journal of Public Health*. 33 (5), 884-890. doi: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad128>

- Kantomaa, M., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A. & Tammelin, T. 2015. Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Adolescent Academic Achievement. *Journal of Research on Adolescence*, 26 (3), 432-442. doi: <https://doi.org/10.1111/jora.12203>
- Kari, J. 2018. Lifelong physical activity and long-term labor market outcomes. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7326-1>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>
- Liikkuva opiskelu 2023a. Nykytilan arviointi. Viitattu 28.9.2023. <https://liikkuvaopiskelu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/>
- Liikkuva opiskelu 2023b. Johtamisen tarkistuslista. Viitattu 28.9.2023. <https://liikkuvaopiskelu.fi/tyokalut/johtamisen-tarkistuslista/>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. 2016. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138 (3), 1–13. doi:10.1542/peds.2016-1642
- Opetushallitus. 2023. Opiskeluhoolto. Viitattu 31.10.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Viitattu 31.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>
- Oppezzo, M. & Schwartz, D. L. 2014. Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. *Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition*, 40(4), 1142–1152. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0036577>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. KOTT 2021 - tutkimuksen perustulokset 2021. Verkkojulkaisu: www.terveytemme.fi/kott
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, CE. & Maher, C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57, 1203–1209. doi: 10.1136/bjsports-2022-106195
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 28.9.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tomporowski, P. D. 2003. Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta psychologica*, 112(3), 297–324. doi: 10.1016/s0001-6918(02)00134-8
- UKK-instituutti 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 26.10.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS. 2022. Opiskelukyky. Viitattu 27.9.2023.
<https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>

4 Mieli liikkeelle -pilotti Helsingin kaupunki: Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia

Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen ja Tuomas Kukko

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus toteutettiin 15.12.2021–30.9.2023 osana koronapandemian tukitoimia. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin. Hanke pyrki vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Hankekokonaisuuteen kuului Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke sekä viisi alueellista pilottihanketta: Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutus kuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hankekokonaisuus oli osa Liikkuvan opiskelun toimenpanoa ja rahoittaja oli opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Koordinaatiohankkeen (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes) saama kokonaisavustuksen määrä oli 800 000 €, josta kohdistettiin pilottihankkeille edelleen jaettavaksi yhteensä 463 500 €.

Oppilaitosten liikkumista tukevat toimenpiteet toisella asteella linkittyivät lukion ja ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin, joiden tarkoituksena on vahvistaa ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia ja hyvinvointiosaamista (Opetushallitus 2023a; Opetushallitus 2023b). Lisäksi toimenpiteet tukivat oppilas- ja opiskeluhuoltolain tarkoitusta edistää opiskelijoiden, oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön terveyttä ja hyvinvointia (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287).

Tässä artikkelissa tarkastellaan Helsingin kaupungin kehittämistyön keskeisiä toimenpiteitä ja tuloksia sekä niiden vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin edistämisessä.

4.1 Kehittämistyön ja liikuntacoach-toimintamallin kuvaus

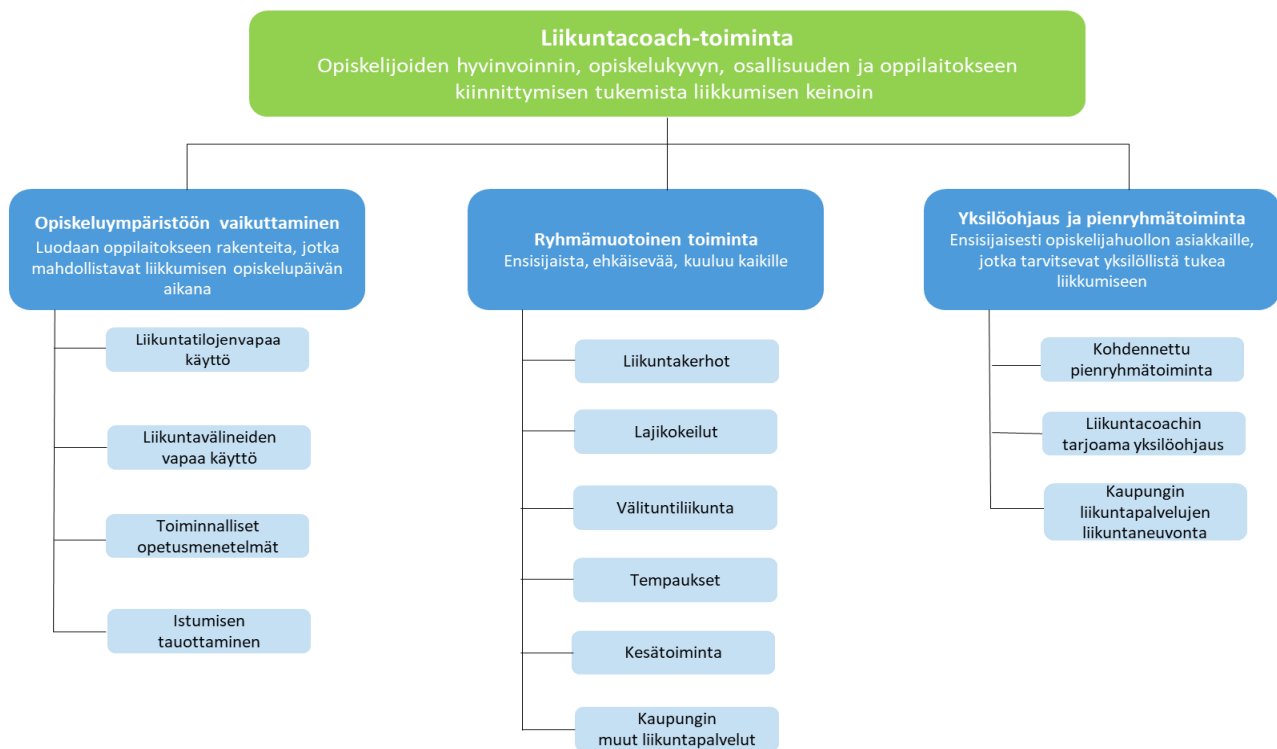
Helsingin kaupungin pilottihanke ”Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia” toteutettiin ajalla 15.12.2021–31.12.2022. Hankkeen toteuttamisesta vastasi Helsingin kaupungin kasvatuksen ja koulutuksen toimiala yhteistyössä kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kanssa. Hankeelle jaettu avustus oli 160 000 euroa.

Hankeeseen palkattiin neljä kokopäiväistä liikuntacoachia ja projektipäällikkö. Kehittämistyön tarkoituksena oli, että liikunta-alan ammattilaiset, liikuntacoachit, jalkautuvat toisen asteen oppilaitosten yhteisöllisen ja yksilöllisen opiskeluhuollon tueksi. Liikkumisen kautta pyrittiin tukemaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia, opiskelukykyä, osallisuutta ja oppilaitokseen kiinnittymistä.

Mukana hankkeessa oli viisi Helsingin kaupungin lukiota (kielilukio, kuvataidelukio, Kallion ilmaisu- taidon lukio, medialukio ja Sibeliuksen lukio) sekä neljä Stadin aikuis- ja ammattiopiston yksikköä (Prinssiantie, Ilkantie, Sturenkatu ja Vilppulantie). Lukioissa opiskeli syksyllä 2022 yhteensä noin 3100 (Vipunen 2023a) ja Stadin aikuis- ja ammattiopiston pilottiyksiköissä noin 3600 opiskelijaa (Vipunen

2023b). Pilottihankkeeseen valittujen oppilaitosten opiskelijoilla oli Kouluterveyskyselyn (2021) Helsingin oppilaitoskohtaisten tulosten² perusteella suhteellisesti enemmän hyvinvointiin liittyviä tuen tarpeita kuin muissa lukioissa ja Stadin aikuis- ja ammattiopiston yksiköissä (Grönroos 2023). Mukana olevilla oppilaitoksilla oli pilotoinnin alussa keskenään erilaiset lähtökohdat ja resurssit kehittämistyön tekemiselle. Oppilaitosten sijainti, käytettävissä olevat tilat ja välineet sekä Liikkuva opiskelu -toiminta ohjasivat sitä, minkälaisilla keinoilla toimintaa lähdettiin kehittämään. Lisäksi jokaisessa oppilaitoksessa oli omanlaisensa kulttuuri, joka loi reunaehdoja kehittämistyön toteuttamiselle.

Helsingin kaupunki on ollut mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa vuodesta 2017 alkaen (Liikkuva opiskelu -rekisteri 2023), jolloin kaupunki käynnisti liikkumishjelman (strateginen kärkihanke). Liikuntacoach-kehittäminen rakennettiin tälle perustalle tukemaan kaupungin strategisia tavoitteita nuorten hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämisessä. Tarkoituksena oli rakentaa toimintamalli oppilaitosten hyvinvointityöhön osaksi yhteisöllistä opiskeluhuoltoa sekä kaupungin liikuntapalveluita (Kuvio 1).



Kuvio 1. Liikuntacoachit työskentelevät oppilaitoksissa opiskeluhuollon tukena. Ryhmämuotoinen toiminta on kaikille avointa ja ensisijaista. Yksilöohjausta tarjotaan ensisijaisesti opiskeluhuollon asiakkaille³.

² Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset eivät ole julkisia.

³ Kuvion ovat laatineet Helsingin kaupungin hankkeen liikuntacoachit.

4.1.1 Kehittämistyön tavoitteet

Liikuntacoachit ovat hyvinvoinnin, terveyden ja/tai liikkumisen edistämisen asiantuntijoita, jotka yhteistyössä koko oppilaitoksen henkilöstön, opiskelijoiden sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa pyrkivät vahvistamaan liikkumista ja hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria pilottioppilaitoksissa. Liikuntacoachien tarkoitus oli tukea erityisesti opiskeluhoollon henkilöstön ja liikunnanopettajien sekä koko oppilaitoksen henkilöstön työtä tarjoamalla lisäresurssin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Kehittämistyön painopiste oli liikkumisen lisäämisessä osaksi oppilaitosten ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä. Tarkoituksena oli luoda opiskeluympäristöön rakenteita ja käytäntöjä, jotka lisäävät mahdollisuuksia liikkumiseen, istumisen tauottamiseen sekä hyvinvoinnin edistämiseen kokonaisvaltaisesti.

Pandemian jälkeen liikkuminen nähtiin yhteisöllisyyden, vuorovaikutuksen ja vertaissuhteiden lisäämisen välineenä. Yhteisöllisen tekemisen kautta opiskelijan osallisuuden kokemuksia pyrittiin vahvistamaan, jotta hän kokisi kuuluvansa opiskelijajapurukkaan ja oppilaitokseen muodostuisi me-henkeä. Kohderyhmänä oli erityisesti ne opiskelijat, jotka tarvitsivat tukea mielen hyvinvointiin, kokivat yksinäisyyttä ja jotka eivät liikkuneet terveystensä kannalta riittävästi. Tarkoitus oli tukea opiskelijoita löytämään oma yksilöllinen tapansa liikkua sekä ylläpitämään mieluisia liikkumisen muotoja.

-- me tarvitaan toiselle asteelle, lukioihin ja ammatilliseen koulutukseen tällaisella, voisiko sanoa coachaavalla työotteella olevia ammattilaisia, jotka vetävät nuoria yhteen, vahvistavat heidän vuorovaikutustaan ja vertaissuhteita. Vahvistavat yhteisöllisyyttä, ehkäisevät yksinäisyyttä ja siten edistävät opiskelijoiden opiskelukykyä. Työkaluna tässä on liikkuminen, liikunta. Hanketoimija 5

Kaikille suunnatun toiminnan lisäksi liikuntacoach-kehittämistyössä pyrittiin lisäämään liikkumista tukikeinoksi yksilölliseen opiskeluhooltoon. Yhtäältä tarkoituksena oli vahvistaa liikkumisen hyödyntämistä osana mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Toisaalta tarkoituksena oli lisätä resursseja yksilölliseen opiskeluhooltoon hakeutuvien opiskelijoiden tueksi ja luoda uudenlainen liikkumista ja yhteisöllisyyttä tukeva polku perinteisten vastaanottokäyntien rinnalle.

4.1.2 Liikuntacoachien tehtävät

Liikuntacoachien työnkuva oli moninainen. He toimivat liikkumisen lähettiläinä oppilaitoksissa, toteuttivat ryhmämuotoista toimintaa ja rakensivat liikkumisen polkua paikallisten toimijoiden palveluihin. Lisäksi he käynnistivät yksilö- ja pienryhmäohjauksia yhteistyössä erityisesti yksilöllisen opiskeluhoollon kanssa ja tukivat opiskelijoiden osallisuutta oppilaitoksen hyvinvointityössä, esimerkiksi välituntiliikuttajina.

Liikkumisen lähettiläs. Liikuntacoachit toimivat liikkumisen lähettiläinä oppilaitoksissa. He ottivat opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa puheeksi fyysisen aktiivisuuden kokonaisvaltaiset vaikutukset hyvinvointiin ja opiskelukykyyn. He kertoivat liikkumisen mahdollisuuksista oppilaitoksissa sekä yhteistyökumppaneiden matalan kynnyksen toiminnasta. He antoivat vinkkejä opettajille istumisen tauottamisesta oppituntien aikana ja tukivat tarvittaessa myös opettajien omaa liikkumista. Lisäksi liikuntacoachit kannustivat oppilaitoksen henkilöstöä ottamaan liikkumista puheeksi kohtaamisissaan opiskelijoiden kanssa.

Ryhmätoiminnan toteuttaminen ja liikkumisen palvelupolkujen rakentaminen. Liikuntacoachit toteuttivat ryhmämuotoista toimintaa oppilaitoksissa. Opiskelijoille ja henkilöstölle tarjottiin mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi välituntiliikuntaan, kerhoihin, lajikokeiluihin ja erilaisiin tempauksiin. Tavoitteena oli rakentaa liikkumisen palvelupolkua myös oppilaitoksen ulkopuolelle, jotta mahdollisimman monelle löytyisi mieluista toimintaa. Keskeiset yhteistyökumppanit olivat kaupungin nuorisotyö, liikuntapalvelut ja ympäristötoiminnan yksikkö sekä seurat ja yksityiset liikunta-alan toimijat. Opiskelijoilla ja henkilöstöllä oli mahdollisuus kokeilla esimerkiksi kehon ja mielen -tunteja, kiipeilyä, erilaisia puolustus- ja taistelulajeja sekä palloilulajeja. Työille ja naisille toteutettiin omia palloilu- ja liikuntaryhmiä yhdessä lukiossa sekä kolmessa Stadin ammatti- ja aikuisopiston toimipisteessä. Yksi ryhmistä oli ulkomaalaistaustaisille naisille suunnattu. Oppilaitoskohtaisen toiminnan lisäksi järjestettiin oppilaitosrajoja ylittäviä tapahtumia ja tempauksia, esimerkiksi kaikille suunnattuja melontaretkiä ja ystävyysotteluita oppilaitosten välille. Sekä keväällä että syksyllä kaikki pilottihankkeen oppilaitokset olivat mukana Helsingissä järjestetyissä juoksutapahtumissa.

Yksilö- ja pienryhmäohjaus osana liikkumisen palvelupolkua. Liikuntacoachit toteuttivat yksilöohjauksia ja pienryhmiä osana uudenlaista liikkumisen palvelupolkua. Yksilöohjaukseen hakeuduttiin pääasiallisesti opiskeluhuollon kautta. Samoin joissakin oppilaitoksissa toteutettiin kohdennettua moniammatillista pienryhmätoimintaa opiskeluhuollon piirissä oleville opiskelijoille. Psykologit, kuraattorit ja muut ammattilaiset ottivat tarvittaessa liikkumisen puheeksi opiskeluhuoltoon hakeutuvien opiskelijoiden kanssa ja ohjasivat heitä liikuntacoachien palveluiden pariin. Liikuntacoach oli tarvittaessa mukana myös vastaanottotilanteissa yhdessä psykologin ja opiskelijan kanssa. Osa opiskelijoista hakeutui yksilöohjaukseen ja pienryhmiin omatoimisesti. Liikunnan sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen opettajat rakensivat myös palvelupolkua liikuntacoachien luo. Yksilö- ja pienryhmäohjauksen tavoitteena oli tukea opiskelijoiden siirtymistä kaikille suunnattuun ryhmätoimintaan tai omaehtoisen liikkumisen pariin.

-- ajatus on se, että yhä useammin kun opiskelija on yksilövastaanotolla, niin hänen kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja ottaisi liikkumisen puheeksi osana kokonaiskartoitusta. Ja sitten siinä olisi selkeä linkitys meihin. Jos koetaan, että meistä voisi olla hyötyä... voi opiskelija itse ottaa yhteyttä tai kuraattori laittaa vaikka viestiä, että hei, tämä opiskelija olisi kiinnostunut. Voitko ottaa yhteyttä. Tai voidaan mennä myös tapaamiseen kuraattorin ja opiskelijan kanssa. Ammatilliseen tapaamiseen, jossa pohditaan tilannetta yhdessä. Hanketoimija 5

Opiskelijoiden toimijuuden tukeminen. Liikuntacoachit tukivat opiskelijoiden osallisuutta oppilaitosten hyvinvointityössä kysymällä ja kuulemalla opiskelijoiden mielipiteitä oppilaitoskohtaisissa kyselyissä sekä arkisissa kohtaamisissa, kuten hyvinvointikahviloissa. Monista toiminnoista kerättiin myös palautetta. Palautteen yhteydessä kannustettiin antamaan kehittämisehdotuksia (ks. tarkemmin luku 4.3). Sekä lukioissa että Stadin ammatti- ja aikuisopistossa opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi liikuntacoachit kouluttivat lukioihin liikuntatutoreita ja sparrasivat heitä muun muassa välituntitoiminnan toteuttamisessa.

Ja se, että tässä koko ajan korostettaisiin nuoren omaa toimijuutta. Kannatellaan, tuetaan ja sittenhän sen pitäisi lähteä niin, että nuori rakentaa itse ja menee itse, menee kavereitten kanssa itse ja mahdollisesti he itse rakentavat sitä salibandykerhoa jo sinne oppilaitokseen ja näin. Hanketoimija 5

4.2 Kehittämistyön tarkastelua

Tässä luvussa tarkastellaan Helsingin kaupungin liikuntacoach-kehittämistyön pilottivaiheen tuloksia, vaikeuksia ja kehittämiskohteita sekä toimintojen vakiintumista. Lisäksi tarkastellaan eri toimintojen kävijämääriä sekä toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistuneiden opiskelijoiden ja henkilöstön jäsenten lukumääriä.

4.2.1 Tulokset

Hanketoimijoiden mukaan liikuntacoachien tunnettuus vahvistui oppilaitoksissa sekä henkilöstön että opiskelijoiden parissa ensimmäisen hankevuoden aikana. Liikuntacoachit onnistuivat selkeyttämään toimenkuvansa uutena ammattiryhmänä opiskeluhuoltoryhmien tukena. Lisäksi oli tärkeää tehdä selväksi, että liikuntacoachien työ liittyy kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen eikä liikunnan oppiaineen opetukseen.

Minun mielestä se on meidän ansiota, että olemme osanneet viestiä sillä oikealla tulokulmalla. Se ajatus, että olemme kumppaneita, emme kilpailijoita, se on tosi tärkeää. Niin kuin me ollaankin! Meillä on kaikilla sama tavoite. Edistää nuorten hyvinvointia liikkumisen keinoin. Sitähän liikunnanopettajatkin tavoittelevat. Hanketoimija 4

-- me ollaan avattu peli, ollaan luotu turvallista suhdetta tai tukisuhdetta opiskelijoihin ja henkilökuntaan, ketkä tietää ketä me olemme ja mitä me tehdään. Ja miten myös voi saada tukea meiltä. Hanketoimija 3

Toiminta on saanut jopa hämmentävän hyvän vastaanoton oppilaitoksissa. Olen työskennellyt oppilaitosympäristössä vuosikautia ja ollut yllättynyt siitä, miten hyvin se on jalkautunut lyhyessä ajassa. Hanketoimija 6

Hanketoimijat olivat tyytyväisiä siihen, että suhtautuminen liikkumiseen ja liikuntacoacheihin muuttui myönteisemmäksi sellaisten opiskelijoiden parissa, jotka eivät lähtökohtaisesti olleet kiinnostuneita liikkumisesta tai kokivat epävarmuutta liikkumiseen tai ryhmätoimintaan liittyen. Kynnystä toimintaan osallistumiseen onnistuttiin madaltamaan ja mukaan saatiin muitakin kuin jo ennestään aktiivisia opiskelijoita. Erilaisissa arjen kohtaamisissa ja toiminnassa, esimerkiksi välitunnilla, onnistuttiin luomaan avointa ja turvallista ilmapiiriä sekä saamaan aikaan myönteisiä kokemuksia.

Hanketoimijoiden mukaan liikuntacoachien ja opiskelijoiden kohtaamiset opiskeluarjessa oli avaintekijä kohderyhmän tavoittamisessa. Tutuksi tullut liikuntacoach lisäsi turvallisuuden tunnetta epävarmemmissa opiskelijoissa. Hanketoimijat painottivat, että tutun ja turvallisen aikuisen merkitys korostui oppilaitoksessa entisestään sen vuoksi, että henkilöstössä oli paljon vaihtuvuutta erityisesti opiskeluhuollon puolella. Haastatteluissa kehuttiin liikuntacoachien avointa, ammattitaitoista ja ystävällistä persoonaa, joka oli keskeistä vuorovaikutteisessa hyvinvointityössä.

Kuka tahansa voisi mennä sinne avaamaan ovet ja katsomaan että kukaan ei riko paikkoja. Mutta kun siellä on (liikuntacoachin nimi) joka on turvallinen, tuttu aikuinen, joka tekee paljon muutakin niin sillä on oikeasti tosi paljon merkitystä, että siellä on se tuttu ihminen. Tuttu, turvallinen aikuinen, jolla on auktoriteetti siihen. Hanketoimija 4

Olet lähempänä niitä opiskelijoita koko ajan, kun sinun kasvot on tutut ja pyörit siellä -- et ole vaan semmoinen hahmo jossain. Hanketoimija 2

Opiskelijoiden palaute toiminnasta oli hyvin myönteistä, mikä antoi uskoa siihen, että asioita oli tehty oikealla tavalla (ks. lisää palautteesta luvusta 4.3). Opiskelijapalautteen ja liikuntacoachien havaintojen mukaan moni oli löytänyt mieluisan lajin ja innostunut liikkumaan oppilaitoksen tai yhteistyökumppaneiden järjestämässä toiminnassa. Onnistumiseksi koettiin myös suuri kävijöiden määrä sekä ryhmämuotoisessa toiminnassa että yksilöohjauksessa.

Henkilöstön suhtautuminen kehittämistyöhön koettiin monelta osin myönteiseksi. Toiminta sai opettajilta positiivista palautetta ja he kiittelivät erityisesti välituntitoimintaa. Käytävillä koettiin olevan vähemmän opiskelijoita ja vähemmän levottomuutta taukojen aikana. Samaten iltapäivän opitunnit koettiin rauhallisemmiksi välituntitoiminnan jälkeen. Opettajia saatiin mukaan hyvinvointia edistäviin tapahtumiin ja toimintaan, kuten hyvinvointikahviloihin ja turnauksiin. Opiskelijoiden ohjautuminen opiskeluhuollosta liikuntacoachien palveluihin saatiin vauhtiin ensimmäisen vuoden aikana.

Kun sanoo, että se näkyy oppitunnilla iltapäivällä, he ovat rauhallisempia. Nämä ovat niitä havaintoja mitä opettajat sanovat. -- Nämä on tosi kivoja palautteita opettajalta, että tosi kiva että sinä vedät. Hanketoimija 2

Liikuntacoach-toimintamallin vahvuutena nähtiin se, että oppilaitokseen saatiin ylimääräinen resurssi, joka jalkautui kohderyhmän pariin edistämään liikkumista ja hyvinvointia. Henkilöstön positiivisen suhtautumisen koettiin johtuvan osittain juuri siitä, että oppilaitoksen hyvinvointityön tekemiseen saatiin apua. Henkilöstön jäsenet näkivät arjessa konkreettisia toimenpiteitä ja palvelupolkuja, joilla toimintakulttuurin muutosta edistettiin. Liikuntacoachien muodostama tiimi koettiin toimivaksi: tiimiläisten osaaminen ja aikaisempi kokemus täydensivät toisiaan. Kehittämistyön vahvuutena nähtiin myös, että liikkumisen edistämistyötä ei tehty pelkästään paikallisesti oppilaitoksissa vaan rakenteellisena osana koko kaupungin liikkumisen edistämistä.

Koska se koulumaailma on hektinen paikka ja kaikilla on se oma tonttinsa siellä, niin minusta tässä on ollut tosi upeaa se, että on saatu palkattua tekijöitä, aitoja tekijöitä, jotka ovat rohkeasti, uskaliaasti mennyt ja lähteneet kokeilemaan. Hanketoimija 4

Koen, että meidän vahvuus on ollut se, että me lähdettiin sillä asenteella, että miten voin auttaa. Eli ei pyritty tuomaan mitään vaan lähdettiin suoraan tekemään, että tulinkin tänne tekemään ja jeesaamaan, että miten voin auttaa ja nyt lähdetään liikkeelle. Sitä kautta ollaan päästy, että se oli iso strateginen tuuttaus. Hanketoimija 1

Kehittämistyöstä julkaistiin kaksi yleistajuista artikkelia Helsingin Sanomissa: 1) ”Saa aivoihin tuulta” – Lukiolainen Kide Rinne hurautti juoksuun Helsingin kaupungin uudessa liikunnan iloa levittävässä tehoiskussa (15.5.2022) ja 2) Miriam Sirri on ollut koko elämänsä uimataidoton – Nyt elinikäinen unelma on toteutumassa (3.8.2022). Lisäksi Liikunnan ja terveystiedon opettajat Liito ry:n jäsenlehdessä julkaistiin artikkeli: Grönroos ym. 2022. Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia Helsingissä (7.12.2023).

4.2.2 Vaikkeudet ja kehittämiskohteet

Kohderyhmän tavoittaminen, opettajien ja johdon sitoutuminen sekä liikkumisen merkityksen tiedostaminen osana hyvinvointityötä koettiin samaan aikaan sekä kehittämistyön onnistumisiksi että vaikeuksiksi.

Hanketoimijat kokivat opiskelijoiden, erityisesti mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevien, tavoittaminen toiminnan pariin vaikeaksi. Erityisesti viestintä pohditutti: mitkä ovat parhaat viestintäkanavat, kuinka usein viestitään ja millä kielillä ja sisällöillä opiskelijoita lähestytään. Samaten sopivien viestintätapojen löytäminen oppilaitosten henkilöstön ja huoltajien kanssa koettiin hankalaksi. Toisaalta hanketoimijat tiedostivat, että vuoden mittainen kehittämistyö ei voi millään riittää keskeisen kohderyhmän laaja-alaiseen tavoittamiseen.

Toiminnan kehittämiseksi ensiarvoisen tärkeäksi koettiin opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden kerrääminen ja huomioon ottaminen. Ammatti- ja aikuisopiston toimipisteissä toimii useita opintolinjoja, ja opiskelijoiden heterogeenisyys hankaloitti toiveiden ja tarpeiden huomioon ottamista. Tärkeäksi koettiin palautteen saaminen monenlaisilta opiskelijoilta eri oppilaitoksista, toimintamuodoista ja olosuhteista, jotta tarpeiden ja intressien kirjosta saataisiin tarpeeksi laaja näkemys.

Hanketoimijat kokivat työille ja naisille suunnatun erillisen toiminnan toteuttamisen tarpeelliseksi, jotta saadaan mukaan myös ne opiskelijat, jotka eivät voi liikkua yhteisissä ryhmissä muiden sukupuolten kanssa. Käytäntö, jossa opiskelijoille tarjottiin ryhmätoimintaa sukupuolen mukaan, sai kuitenkin kritiikkiä joiltakin ei-kohderyhmään kuuluvilta opiskelijoilta. Heidän mukaansa oppilaitoksessa tulee purkaa kaksijakoista sukupuolikäsitystä ja tarjota toimintaa kaikille. Oppilaitoksissa täytyy lisätä tietoa positiivisen erityiskohtelun (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014) tarkoituksesta. Sen mukaan tosiasiallisen yhdenvertaisuuden turvaaminen vaatii tiettyihin ryhmiin kuuluvien erityistarpeiden huomioon ottamista.

Hanketoimijoiden mukaan jotkut opettajat eivät nähneet opiskelijan elämää ja hyvinvointia tarpeeksi kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien tapahtumien ja toiminnan aiheuttamat poissaolot oppitunneilta aiheuttivat opettajissa jossain määrin närkästymistä. Niin ikään liikkumisen ja toiminnallisten oppituntien vaikutuksia hyvinvointiin ja opiskelukykyyn ei tiedostettu tarpeeksi laajasti. Opiskeluhuollon henkilöstön ymmärrys siitä, miten liikkuminen voi tukea mielen hyvinvointia oli vielä puutteellista. Hanketoimijat kokivat, että kehittämistyön jatkaminen pilottivaiheen jälkeen on tärkeää, jotta hyvinvointityötä ja liikkumisen merkitystä sen osana voidaan vahvistaa rauhassa oppilaitoksen toimintakulttuuria kunnioittaen.

Menen vielä tähän rakenteelliseen ajatteluun. Sitten kun aletaan miettiä, että aletaan tekemään tiivistä yhteistyötä opiskelijahuoltohenkilöstön kanssa. On kuraattorit, on psykologit, on terveyden hoitaja. Ja siellä sen ymmärryksen tiedostaminen, että tällainen liikunta tai liikkuminen voi olla edullinen, tehokas ja saavuttava väline opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Siellähän on kanssa kaikkia esteitä ja asenteita mitkä vaikuttavat siihen miten lähdet tarjoamaan sitä. Hanketoimija 1

Opettajien rooli ja sitoutuminen kehittämistyöhön opetustyön ohessa aiheutti paljon keskustelua hanketoimijoissa. Opettajien vastuulle annetaan helposti monenlaisia kehittämisideoita ja -toimenpiteitä. Hanketoimijat kokivatkin vaikeaksi tuoda esiin kehittämistyön tavoitteita ja toimenpiteitä tilanteessa, jossa opettajilla on paljon työtä ja kuormitusta. Opettajien kiirettä ymmärrettiin hyvin kaikkien uudistuksien ja hankkeiden sekamelskassa sekä pandemian poikkeusolojen jälkitilassa. Lisäksi tiedostettiin, että opettajien ja muun henkilöstön työtä kuormittaa myös se, että opiskelijoilla on tällä hetkellä paljon hyvinvoinnin haasteita ja erilaisia tuen tarpeita. Haastatteluissa mietittiin,

onko ylipäättään järkevää pyrkiä sitouttamaan henkilöstöä tässä ajassa oppilaitoksen hyvinvointityöhön vai olisiko tärkeämpää olla heille vain avuksi ja tueksi.

Tässä on tosi isoja mullistuksia tapahtunut. Että minä ymmärrän myös sitä että se voi olla suojamekanismia että nyt hoidan nämä perusjutut joissa minä selviän. Että mikä tahansa sieltä tulee uusi, se saattaa katkaista sitä kamelin selkää. Hanketoimija 4

Toisaalta tiedostettiin myös se, että laaja-alaista kehittämistyötä ei ole mahdollista tehdä ilman opettajien panosta. Liikuntacoacheja oli vain neljä ja jokaisella oli 2–3 isoa oppilaitosta hoidettavaan, joten resurssi oli hyvin rajallinen. Esimerkiksi opiskelijoiden osallistamisessa, kuten liikuntatortoiminnassa oli keskeistä, että oppilaitoksessa oli vastuupettaja, joka tukee liikuntatutoreita ja auttaa esimerkiksi välituntitoiminnan toteuttamisessa. Tiiviimpää yhteistyötä toivottiin joissakin oppilaitoksissa myös Liikkuva opiskelu -vastuupettajien kanssa.

Kehittämistyön alkuvaiheessa tieto hankkeen käynnistymisestä ei tavoittanut tarpeeksi laajasti Helsingin kaupungin oppilaitoksia. Sekä pilotti- että muissa oppilaitoksissa ei tiedetty tarpeeksi kehittämistyön tavoitteista ja lähtökohdista. Ihmetystä aiheutti, miksi kaikki oppilaitokset eivät olleet mukana kehittämistyössä vaan mukaan oli valittu vain tietyt pilotit. Tieto pilottivaiheen oppilaitosten valintakriteereistä, jotka perustuivat eniten tukea tarvitsevien oppilaitosten positiiviseen erityiskohdeltuun, ei ollut saavuttanut kaikkia. Ulkopuolelle jääneet kokivat olevansa eriarvoisessa asemassa. Ammatti- ja aikuisopiston monimutkaiset johtamisrakenteet vaikeuttivat myös toiminnan kehittämistä.

Pilottijakson jälkeen hanketoimijat pohtivat liikunnan ammattilaisten työskentelyä osana opiskelu- huoltoryhmää monta kokemusta rikkaampana. Liikuntacoachit kokivat, että mitä enemmän liikku- misen edistämistyössä tavoitetaan opiskeluhoollon parissa olevia opiskelijoita, sitä enemmän tarvi- taan myös eettisten näkökulmien tarkastelua. Tukea tarvitsevien opiskelijoiden parissa työskenneltäessä liikunnan ammattilaisen on oltava myös tietoinen opiskeluhooltoon liittyvästä lainsäädännöstä. Liikuntacoachit olivat onnistuneet muodostamaan luottamuksellisia ja turvallisia vuorovaikutustilanteita ja suhteita opiskelijoiden kanssa. Opiskelijat kertoivat heille toisinaan arka- luontoisia ja rankkojakin asioita, jolloin liikunnan ammattilaisen oli omaksuttava toisenlainen työ- rooli. Liikuntacoacheille järjestettävä työhönohjaus on tulevaisuudessa tärkeä keino purkaa kuormit- tavia tilanteita ja tukea työssä jaksamista.

Jos halutaan olla osa opiskeluhooltoryhmää niin meidän pitää saada samat raamit ja...että me tiedetään lainsäädännölliset asiat samalla lailla kuin opiskeluhooltoryhmä. Meidän pi- täää tietää. Ja myös perehdytetään opiskeluhooltoammattilaiseksi. Ainakin jossakin mää- rin. Hanketoimija 3

Kyllähän sitä, kun pyrkii auttamaan ja tulee keskustelua. Ja sitten kun tulee se luottamuk- sellinen suhde niin sieltä voi alkaa tulla rankkojakin asioita. Sitten et voi kuitenkaan rat- kaista, että älä kerro minulle tätä näin. Vaan jollain tavalla se pitää käsitellä. Hanketoimija 1

4.2.3 Vakiintuminen

Liikuntacoach-kehittämistyö jatkui ja laajeni vuonna 2023. Helsingin kaupunki palkkasi seitsemän uutta liikuntacoachia ja vanhat coachit jatkoivat. Yhteensä 11 liikuntacoachia työskenteli 12 Stadin ammattiopiston toimipisteessä ja 13 lukiossa vuonna 2023. Kehittämistyön jatkuminen turvattiin

usean rahoituksen turvin. Opetushallitus myönsi valtion erityisavustusta lukiokoulutuksen järjestäjille koronavirusepidemian tukitoimille. Saatua rahoitusta kohdennettiin seitsemän liikuntacoachin palkkakustannuksiin 31.7.2024 asti. Etelä-Suomen aluehallintovirastolta saatua rahoitusta Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämiseen kohdennettiin Stadin ammattiopistossa kolmen liikuntacoachin palkkakustannuksiin 31.12.2023 asti. Kaupunginhallituksen KH-rahoitusta myönnettiin yhden liikuntacoachin palkkakustannuksiin Stadin AO:n puolelle 31.12.2023 asti. Hallinnollisesti liikuntacoachit siirtyivät toisen asteen opiskeluhooltoon. Tulevaisuudessa on tarkoitus vakiinnuttaa liikunnan ammattilainen opiskeluhoollon pysyväksi tueksi. Lisäksi Liikkuva opiskelu -toimintaa pyritään juurruttamaan osaksi oppilaitosten toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa kiinteää yhteistyötä liikuntacoachien ja Liikkuva opiskelu -vastuupettajien kanssa. Liikuntacoach-toiminta mainitaan Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa 2022–2025.

4.2.4 Toiminnan tarkastelua lukuina

Vuoden 2022 aikana säännöllisessä viikoittaisessa ryhmätoiminnassa oli arviolta 1505 ja säännöllisessä välituntiliikunnassa 2438 kävijää. Tapahtumien kävijämäärä oli yhteensä 2145 henkilöä. Sen lisäksi Stadin ammattiopiston järjestämän luennon mielen joustavuudesta, uusien merkitysten löytämisestä sekä toivosta katsoi arviolta noin 3000 henkilöä läsnä olevana tai etäyhteydellä. Lajiesittelyissä oli mukana 485 kävijää ja opintoihin integroitu liikkuminen tavoitti 1307 opiskelijaa. Yksilöohjauksia kertyi yhteensä 101 kappaletta. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli lukioissa arviolta 30–40 % ja aikuis- ja ammattiopistoissa 40–70 %. Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui 98 opettajaa, 45 opiskeluhoollon ammattilaista ja 90 opiskelijaa. Lisäksi toteuttamiseen osallistui opinto-ohjaaja, arkiohjaaja, monikielinen ohjaaja, nuoriso-ohjaaja ja toimintaterapeutti. Hankekoordinaattori arvioi liikkumisen lisääntymistä oppilaitoksissa hankekauden aikana numerolla kahdeksan (asteikko 1–10).

4.3 Opiskelijoiden palaute toiminnasta

Opiskelijoilta kerättiin eri toimintamuotojen yhteydessä vapaaehtoista pikapalautetta pian toiminnan jälkeen. Palaute kerättiin QR-koodin kautta avattavalla kyselylomakkeella. Ryhmätoiminnan pikapalaute koostui viidestä väittämästä:

- Voin olla oma itseni ryhmässä
- Minusta tuntui helpolta olla ryhmässä
- Toiminta oli mielekästä
- Toiminnasta tuli minulle hyvä mieli
- Uskon, että toiminta parantaa jaksamistani.

Opiskelijat vastasivat kyselyyn viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa asteikko oli määritetty sanallisesti seuraavasti: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Lisäksi opiskelijat saivat halutessaan antaa avointa palautetta kyselyn lopuksi.

Helsingin kaupunki koordinoi pikapalautteen keräämistä itse ja välitti vastaukset koordinaatiohankkeelle tarkempaa analyysia varten. Ryhmätoiminnasta palautteita saatiin yhteensä 145 kappaletta.

Naisopiskelijoiden osuus vastaajista oli 54,0 prosenttia ja miesopiskelijoiden osuus oli 31,0 prosenttia. Niitä opiskelijoita, jotka valitsivat sukupuolekseen vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua kertoa” oli 14,0 prosenttia vastaajista. Palautteet olivat pääosin hyvin positiivisia: yli kaikkien väittämien laskettuna 95,1 % opiskelijoiden vastauksista väittämiin oli joko jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä.

Seuraavaksi tarkastellaan jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevien vastauksien osuuksia väittämäkohtaisesti. Opiskelijoista

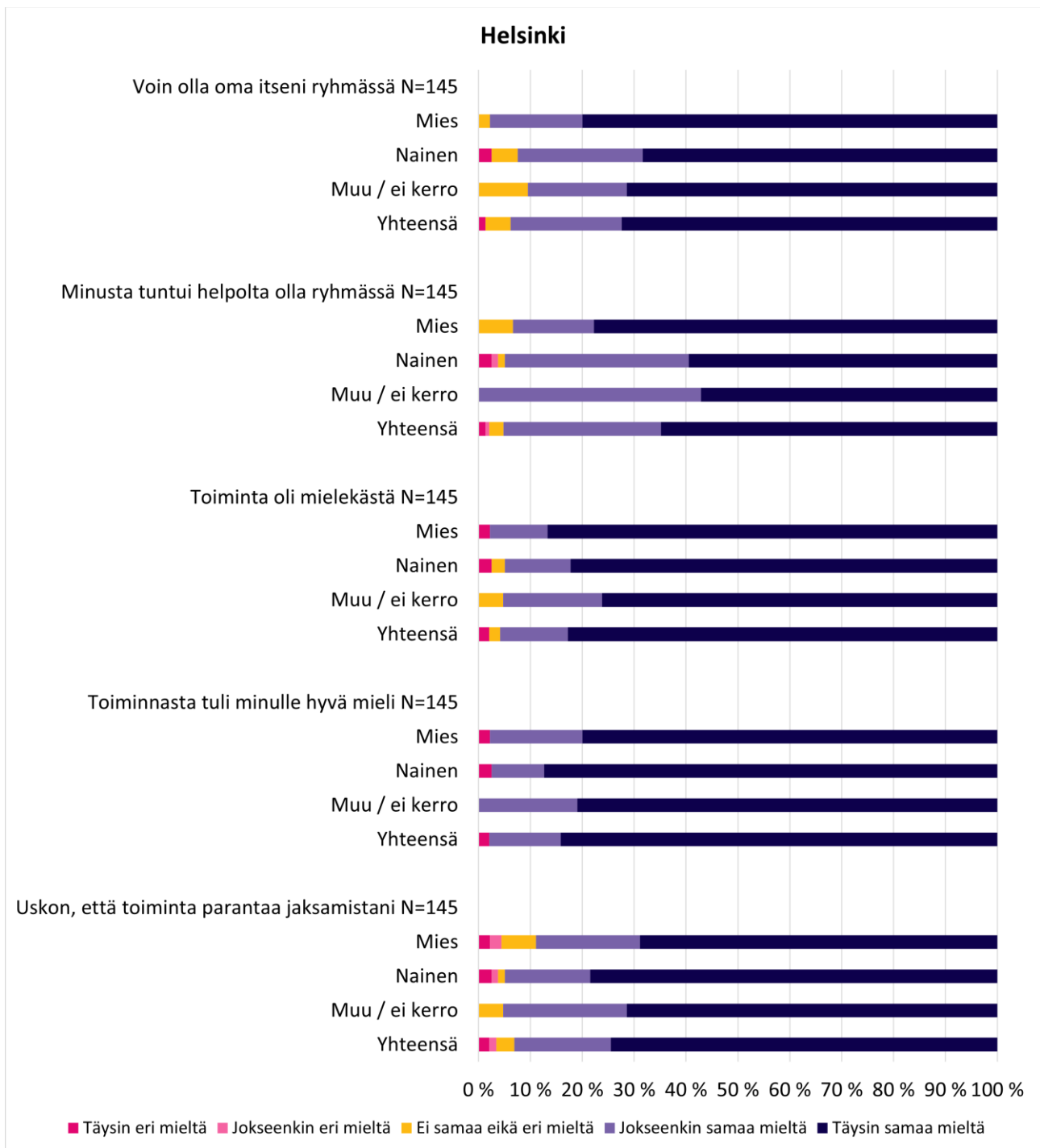
- 93,8 % koki voivansa olla oma itsensä ryhmässä (naiset 92,4 %, miehet 97,8 %)
- 95,2 % tunsu, että ryhmässä on helppo olla (naiset 94,9 %, miehet 93,3 %)
- 95,9 % koki toiminnan mielekkääksi (naiset 94,9 %, miehet 97,8 %)
- 97,9 % koki, että toiminnasta tuli hyvä mieli (naiset 97,5 %, miehet 97,8 %)
- 93,1 % vastaajista koki toiminnan parantavan jaksamista (naiset 94,9 %, miehet 88,9 %).

Naisten ja miesten positiivisten vastausten osuudet eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi (kaikkien väittämien osalta osuuksien eroavaisuuden testien p-arvot olivat suurempaa kuin 0,05). Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen väittämien vastausten prosentuaalinen jakauma sukupuolittain esitellään kuviossa 2. Vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua kertoa” valinnoita ei voida suoraan tulkita muun sukupuolen edustajiksi, joten tämä vastaajaryhmä ei ole mukana sukupuolten vertailussa. Asiaa pohditaan tarkemmin tämän julkaisun artikkelissa 9: Hyvinvointia liikumalla – Mieli liikkeelle -oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta.

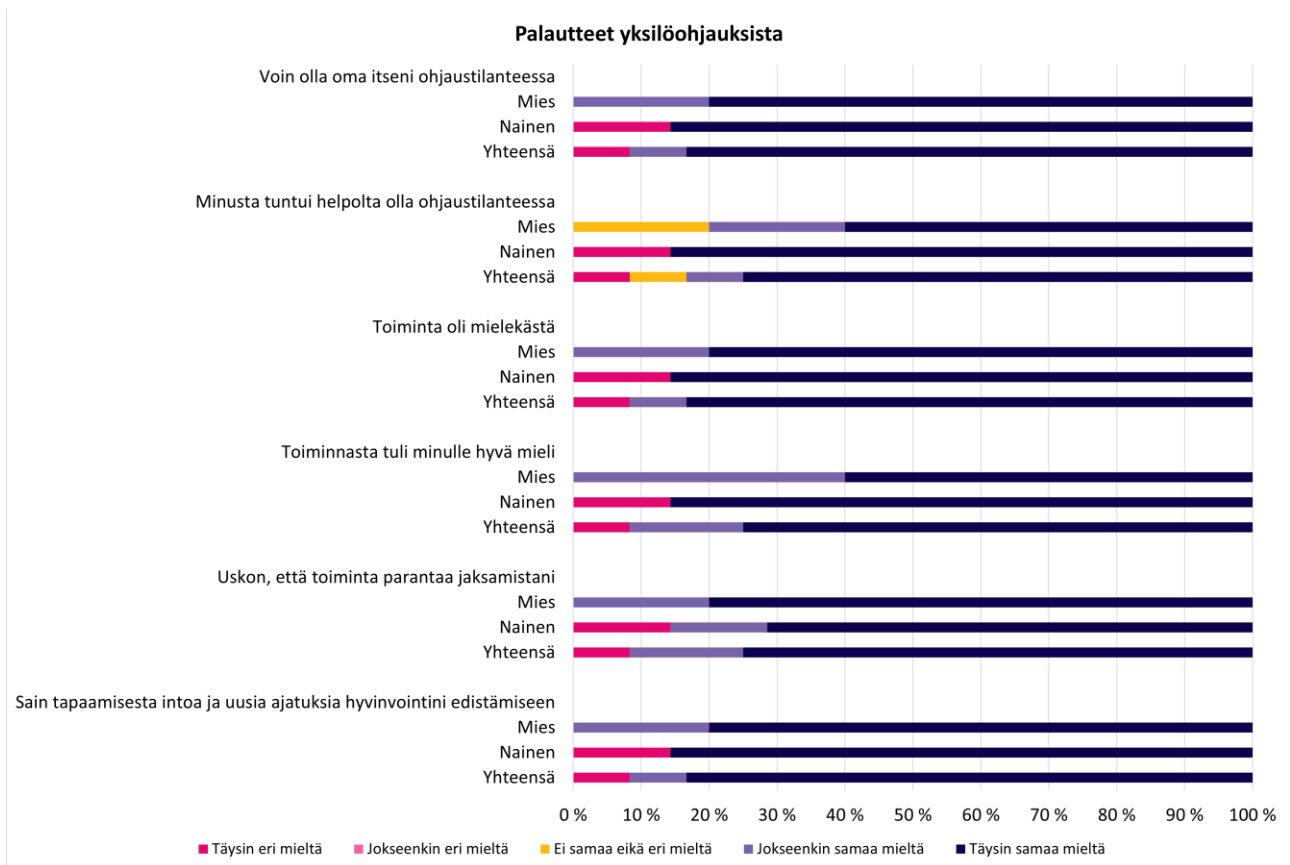
Yksilöohjausten pikapalaute koostui kuudesta väittämästä, joihin opiskelijat vastasivat samalla viisiportaisella asteikolla kuin ryhmätoiminnan palautteissa:

- Voin olla oma itseni ohjaustilanteessa
- Minusta tuntui helpolta olla ohjaustilanteessa
- Toiminta oli mielekästä
- Toiminnasta tuli minulle hyvä mieli
- Uskon, että toiminta parantaa jaksamistani
- Sain tapaamisesta intoa ja uusia ajatuksia hyvinvointini edistämiseen.

Yksilöohjaustilanteista palautteita saatiin yhteensä 12 kappaletta. Tyttöjen ja naisten osuus vastaajista oli 58,0 prosenttia, poikien ja miesten osuus 42,0 prosenttia. Palautteiden jakauma on kuvattu kuviossa 3. Yksi vastaaja oli täysin eri mieltä kaikista väittämistä, ja yksi vastaaja ei ollut samaa eikä eri mieltä ohjaustilanteessa olemisen helppoudesta. Muutoin kaikki vastaajat olivat vähintään jokseenkin samaa mieltä kaikista väittämistä. Tarkempaa tilastollista analyysia yksilöpalautteista ei tehdä palautteiden vähäisen määrän vuoksi. Yksilöohjaustilanteista kerätyn pikapalautteen väittämien vastausten prosentuaalinen jakauma sukupuolittain esitellään kuviossa 3.



Kuvio 2. Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen (N=145) väittämien vastausten prosentuaalinen jakauma sukupuolittain.



Kuvio 3. Yksilöohjauksista kerätyn pikapalautteen (N=12) prosentuaalinen jakauma sukupuolittain.

Avoimia palautteita palautekyselyissä jätti yhteensä 71 opiskelijaa. Ryhmämuotoiseen toimintaan saatiin yhteensä 67 ja yksilöohjaukseen neljä avointa palautetta. Huomionarvoista oli, että lähes kaikki annetut avoimet palautteet olivat positiivisia. Avoimissa vastauksissa kiitettiin toiminnasta ja siitä, että juuri oppilaitos järjestää erilaisia mahdollisuuksia liikkua. Lisäksi ryhmämuotoisen toiminnan vastauksissa nousi esiin seitsemän tarkempaa teemaa. Suurin osa liittyi osallistumisen edellytyksiin:

- 1) toiminnan mielekkyys (35 vastausta),
- 2) matalan kynnyksen toiminta (11 vastausta),
- 3) ammattitaitoinen ja mukava ohjaaja (9 vastausta),
- 4) turvallinen toiminta ja tuki liikkumisen aloittamiseen (6 vastausta),
- 5) liikkumisen yhteisöllisyys ja hyvä ilmapiiri (5 vastausta).

Lisäksi kaksi teemaa käsitteli osallistumisen vaikutuksia opiskelijan elämään:

- 6) innon ja rohkeuden saaminen liikkumiseen (6 vastausta) sekä
- 7) hyvinvoinnin lisääntyminen (2 vastausta).

Yksilöpalautteissa nousi esiin samoja teemoja. Esiin nousi myös kipujen vähentyminen toiminnan ansiosta sekä ylipäätään liikkeen merkitys yksilöllisessä kuntoutumisessa.

Opiskelijoiden vastauksista kävi myös ilmi, että he toivoivat jatkoa toiminnalle ja tulisivat mielellään mukaan toimintaan uudestaan. Erityisesti toivottiin toiminnan järjestämistä lähellä oppilaitosta ja pidempiä pelivuoroja. Negatiivista palautetta tuli hyvin vähän. Yhdessä palautteessa harmiteltiin,

että toiminta menee päällekkäin oppituntien kanssa. Eräs opiskelija totesi ohjauksesta, että ”retki-
taidot meni ohi”. Palautteesta ei kuitenkaan selviä, miksi näin kävi.

Erinomaista ja ammattitaitoista ohjausta, hyviä liikkeitä, erittäin mukava ja kohtelias (liikuntacoachin nimi)-ohjaaja. Löysin uudelleen innostuksen liikuntaa kohtaan, mikä on vaikuttanut myös positiivisesti mielialaani. Kehonhuoltoliikkeistä on ollut erittäin merkittävä apu kädessäni vaivanneeseen hermopinteeseen, jonka vuoksi alunperin kyselin apua (liikuntacoachin nimi). Vaiva on lähes kokonaan kadonnut oppimillani avaavilla liikkeillä. Olen erittäin kiitollinen ja ihanaa kun jatkossakin saa olla matalalla kynnyksellä yhteydessä näihin liittyvissä asioissa. Mahtavaa, miten paljon koulu tarjoaa liikuntaa meille opiskelijoille eri muodoissa, kiitos!! Palaute yksilöohjauksesta

Elämäni ensimmäinen juoksupahtuma, muttei missään nimessä viimeinen. Se, että tiesin, ettei tarvitse juosta, jos siltä tuntuu, oli ratkaisevaa. Tosi hyväksyvä. Palaute ryhmätoiminnasta

Avoimissa vastauksissa esiintyneiden teemojen tarkempia sisältöjä esitellään liitteessä 6.

4.4 Helsingin kaupungin yhteenveto

Liikuntacoach-toiminta käynnistettiin alkuvuodesta 2022 tukemaan opiskelijoiden hyvinvointia Helsingin toisen asteen pilottioppilaitoksissa. Mukana oli viisi Helsingin kaupungin lukiota ja neljä Stadin ammatti- ja aikuisopiston toimipaikkaa. Kehittämistyön tarkoitus oli, että neljä liikunta-alan ammattilaista, liikuntacoachia, jalkautuu toisen asteen oppilaitosten yhteisöllisen ja yksilöllisen opiskelu-
huollon tueksi. Liikkumisen kautta pyrittiin tukemaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia, opiskelukykyä, osallisuutta ja oppilaitokseen kiinnittymistä. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä opiskelijoiden ja oppilaitosten henkilöstön kanssa. Keskeisiä yhteistyökumppaneita olivat myös Helsingin kaupungin liikuntapalvelut, ympäristötoiminnan yksikkö, kolmannen sektorin toimijat sekä paikalliset yksityiset ammatinharjoittajat.

Liikuntacoachit olivat hyvinvoinnin, terveyden ja/tai liikkumisen edistämisen asiantuntijoita, jotka toimivat oppilaitoksissa liikkumisen lähettiläinä, toteuttivat ryhmämuotoista toimintaa ja rakensivat liikkumisen palvelupolkua oppilaitoksista paikallisten toimijoiden palveluihin. He toimivat liikunnan ammattilaisina osana opiskeluhuollon monialaista asiantuntijaryhmää. Yhteistyössä erityisesti kuraattorien, psykologien ja terveydenhoitajien kanssa liikuntacoachit toteuttivat yksilö- ja pienryhmäohjauksia. Lisäksi he tukivat opiskelijoiden osallisuutta oppilaitoksen hyvinvointityössä esimerkiksi välituntiliikunnan toteuttamisessa.

Hankkeen aikana liikuntacoachien tunnettuus osana oppilaitoksen hyvinvointityötä vahvistui oppilaitoksissa. Säännölliseen ryhmätoimintaan tavoitettiin vuoden 2022 aikana noin 8000 kävijää. Yksilöohjauksia toteutettiin noin 100. Tyttöjen ja naisten osallistumista tuettiin järjestämällä heille erillistä ryhmätoimintaa neljässä oppilaitoksessa. Opiskelijoilta kerätty palaute toiminnasta oli pääosin positiivista. Moni opiskelija oli löytänyt mieleisen tavan liikkua ja innostunut liikkumaan oppilaitoksessa tai yhteistyökumppaneiden toiminnassa. Toiminta koettiin turvallisiksi ja liikuntacoachit ammattitaitoisiksi. Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui 90 opiskelijaa, 98 opettajaa sekä 45 opiskeluhuollon ammattilaista.

Liikuntacoachit onnistuivat selkeyttämään toimenkuvansa uutena ammattiryhmänä opiskeluhoitoryhmissä. Liikkumisen hyödyntäminen osana opiskeluhoillon ammattilaisten työtä vahvistui. Liikkuminen ja sen merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämässä otettiin puheeksi opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoita tuettiin omaehtoisen liikkumisen aloittamiseen sekä liikuntacoachin ja muiden liikuntatoimijoiden palveluiden pariin.

Liikuntacoach-toimintamallin myötä oppilaitosten hyvinvointityöhön saatiin ylimääräinen resurssi, joka kohdennettiin oppilaitosten arkeen ruohonjuuritasolle. Liikuntacoachien ja opiskelijoiden kohtaamiset opiskeluarjessa oli avaintekijä kohderyhmän tavoittamisessa. Tutuksi tullut liikuntacoach lisäsi turvallisuuden tunnetta epävarmemmissakin opiskelijoissa. Lisäksi henkilöstön oli helpompi sitoutua omalla panoksellaan hyvinvointityöhön yhteistyössä liikuntacoachin kanssa.

Hyvien tulosten lisäksi työsarkaa jäi vielä tehtäväksi. Vuoden mittainen pilottihanke koettiin aivan liian lyhyeksi ajaksi tavoitteiden saavuttamiseen. Opiskelijoiden, erityisesti mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevien, tavoittaminen toiminnan pariin sekä sopivien viestintätapojen ja -kanavien löytäminen koettiin kehittämistyön suurimmaksi vaikeudeksi. Moniammatillisen yhteistyön rakentaminen opiskelijoiden liikkumisen edistämiseksi saatiin pilottivaiheessa käynnistettyä, mutta sen laaja-alainen kehittäminen vaatii kuitenkin vielä paljon työtä. Ylipäätään oppilaitosten merkitystä opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin edistämässä ei henkilöstössä tunnustettu ja tiedostettu tarpeeksi syvästi.

Lähtökohdat ja reunaehdot kehittämistyölle olivat hyvinkin erilaiset Helsingin eri pilottioppilaitoksissa. Oppilaitosjohton ja henkilöstön sitoutuminen hyvinvointityöhön vahvisti tai heikensi oleellisesti toimintakulttuurin kehittämistä. Lisäksi liikuntacoachien jalkautuminen opiskeluarkeen, tutustuminen oppilaitoskulttuuriin sekä opiskelijoihin ja henkilöstön jäseniin koettiin keskeiseksi edellytykseksi liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiselle.

Liikuntacoach-kehittämistyö jatkui ja laajeni vuonna 2023 usean ulkopuolisen rahoituksen turvin. Vuonna 2023 yhteensä 11 liikuntacoachia aloitti 12 Stadin ammattiopiston toimipisteessä ja 13 lukiossa. Mukana toiminnassa olivat lähes kaikki Helsingin kaupungin toisen asteen oppilaitokset. Liikuntacoach-toimintamalli oli rakenteellisena osana koko kaupungin liikkumisen edistämistä ja se mainitaan Helsingin kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa 2022–2025.

Lähteet

Grönroos, L. 2023. Projektisuunnittelija / Vastaava liikuntacoach. Toisen asteen opiskeluhoito. Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala. Helsingin kaupunki. Henkilökohtainen tiedonanto 22.6.2023.

Grönroos, L., Peotta, H-M. & Koskinen, S. 2022. Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia Helsingissä. LIITO-lehti. Viitattu 25.8.2023.
<https://www.liito.fi/uutiset/liito-4-22-liikuntacoachit-tukemass/>

Liikkuva opiskelu -rekisteri. 2023. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneet oppilaitokset. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Opetushallitus. 2023a. Lukion opetussuunnitelmien perusteet. Viitattu 5.10.2023.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/10/tekstikappale/6828938>

Opetushallitus. 2023b. Ammatillisten tutkintojen perusteet: Viitattu 5.10.2023.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Viitattu 31.10.2023.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>

Vipunen. 2023a. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 13.10.2023. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Lukiokoulutus%20-%20opiskelijat%20-%20netto.xlsb

Vipunen. 2023b. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 13.10.2023. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillinen%20koulutus%20-%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot%20-%20live%20-%20netto-opiskelijam%C3%A4%C3%A4r%C3%A4.xlsb

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Viitattu 23.8.2023.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Mediajulkaisut

”Saa aivoihin tuulta” – Lukiolainen Kide Rinne hurautti juoksuun Helsingin kaupungin uudessa liikunnan iloa levittävässä tehoiskussa. Helsingin sanomat 15.5.2022. Viitattu 25.8.2023.
<https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000008808061.html>

Miriam Sirri on ollut koko elämänsä uimataidoton – Nyt elinikäinen unelma on toteutumassa. Helsingin Sanomat 3.8.2022. Viitattu 25.8.2023. Helsingin aikuisten uimakursseille on tunkua - Kaupunki | HS.fi

5 Mieli liikkeelle -pilotti OSAO: Liikkuen opiskelukykyä

Saara Koskinen, Hanna-Mari Peotta ja Tuomas Kukko

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus toteutettiin 15.12.2021–30.9.2023 osana koronapandemian tukitoimia. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin. Hanke pyrki vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Hankekokonaisuuteen kuului Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke sekä viisi alueellista pilottihanketta: Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hankekokonaisuus oli osa Liikkuvan opiskelun toimeenpanoa ja rahoittaja oli opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Koordinaatiohankkeen (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes) saama kokonaisavustuksen määrä oli 800 000 €, josta kohdistettiin pilottihankkeille edelleen jaettavaksi yhteensä 463 500 €.

Oppilaitosten liikkumista tukevat toimenpiteet toisella asteella linkittyivät lukion ja ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin, joiden tarkoituksena on vahvistaa ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia ja hyvinvointiosaamista (Opetushallitus 2023a; Opetushallitus 2023b). Lisäksi toimenpiteet tukivat oppilas- ja opiskeluhuoltolain tarkoitusta edistää opiskelijoiden, oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön terveyttä ja hyvinvointia (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287).

Tässä artikkelissa tarkastellaan Koulutuskuntayhtymä OSAOn kehittämistyön keskeisiä toimenpiteitä ja tuloksia sekä niiden vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin edistämässä.

5.1 Kehittämistyön kuvaus ja keskeiset toimintamallit

Koulutuskuntayhtymä OSAOn hanke ”Liikkuen opiskelukykyä” toteutettiin ajalla 15.12.2021–31.12.2022. OSAO on monialainen ammattiopisto, jonka konserniin kuuluvat OSAOn koulutusyksiköt, OSAO Edu Oy ja Virpiniemen urheiluopisto. Hankkeessa olivat mukana OSAOn kaikki yksiköt: Haukipudas, Kaukovainio (palvelut ja tekniikka), Kampele-Liminka, Kontinkangas, Muhos, Pudasjärvi ja Taivalkoski (Koulutuskuntayhtymä OSAO 2023). Hankevuonna 2022 yksiköissä opiskeli noin 7000 henkilöä (Vipunen 2023). Liikkuen opiskelukykyä -hankkeen kehittämistyöhön sidottiin OSAOn opettajien resurssia. Hankkeessa työskenteli osa-aikainen projektipäällikkö (35 %) ja asiantuntijana/kouluuttajana toimiva liikunnanopettaja (16 %). Lisäksi hankkeen toteuttamiseen osallistui neljä eri yksiköiden opettajaa pienemmillä tuntiresursseilla. OSAOlle jaetun avustuksen osuus oli 50 000 euroa.

OSAOn ollut mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa vuodesta 2017 alkaen (Liikkuva opiskelu -rekisteri 2023). Aikaisemmin kertynyt osaaminen kehittämistyöstä antoi suuntaviivat Liikkuen opiskelukykyä -hankkeelle. Hankkeen tavoite oli edistää opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä koronapandemian seurauksena rakoillutta yhteisöllisyyttä liikkumisen keinoin. Toiminnan lähtökohtana oli tavoittaa erityisesti vähemmän liikkuvia ja hyvinvointiinsa tukea tarvitsevia opiskelijoita. Liikkuminen vietiin osaksi valmiiden opiskelijaryhmien toimintaa, joka lähtökohtaisesti tavoit-

taa kaikki opiskelijat. Toiminnan vakiintumisen kannalta johdon sekä muun henkilöstön sitoutuminen toimenpiteisiin nähtiin tärkeänä. Henkilöstölle jaettiin teemaan liittyvää materiaalia ja tarjottiin koulutuksia, joista osaan johto sitoutui antamaan työaikaresursseja.

Opiskelijoiden osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa oli kehittämistyön keskiössä. Opiskelijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa liikunnallisten ja hyvinvointia edistävien toimintojen sisältöihin ja liikuntavälinehankintoihin. Lisäksi opiskelijakunnille ja tutoreille tarjottiin hankerahaa lajikoitelujen ja tapahtumien järjestämiseen. Toiminnan järjestämisessä tehtiin yhteistyötä myös OSAOn amiskoutsien ja alueen kaupallisten toimijoiden kanssa, joilta ostettiin erilaisia liikuntapalveluita. Lisäksi maahan muuttaneiden opiskelijoiden kanssa suunniteltiin ja toteutettiin pienryhmätoimintana esimerkiksi pyöräilyn harjoittelua.

Seuraavaksi esitellään kehittämistyössä pilotoidut kolme keskeisintä toimintamallia: 1) liikkuminen ja mielen hyvinvoinnin sisällöt osaksi ryhmänohjausta, 2) liikkumisen sisällyttäminen ammatillisiin aineisiin ja 3) opiskelijoiden innovointitapahtuma.

5.1.1 Liikkuminen ja mielen hyvinvoinnin sisällöt osaksi ryhmänohjausta

Ryhmänohjaustuntien kehittäminen syntyi tarpeesta saada uudet ja toisilleen vieraat opiskelijat tutustumaan toisiinsa ja ryhmäytymään. Tausta-ajatuksena oli, että oman ryhmän toimintaan panostaminen vahvistaa opiskelijoiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia, edistää hyvää ryhmähenkeä ja vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin. Tavoitteena oli, että ryhmästä muodostuu opiskelutarkeen turvallinen paikka, johon kiinnittyä ja jossa jokainen voi olla oma itsensä.

Kun ajattelee nuoren kehitysvaihetta niin kuinka tärkeä se ryhmä on tässä vaiheessa? Se on kaikista tärkein. Jokainen ihminen haluaa tulla kuulluksi, nähdyksi, hyväksytyksi ja erityisesti nuorelle se on hirveän tärkeää. Jos nuori ei pääse, se ei tunne, mitä hän tekee? Hän pakenee ja jää kotiin. Keskeyttää opinnot. Hanketoimija 2

Hankkeessa kehitettiin liikunnallinen omaopettajamalli, jota pilotoitiin OSAOn kahdessa eri yksikössä. Malli sisälsi valmiita liikkumista sekä mielen hyvinvoinnin teemoja sisältäviä tuntuunnetelmia ja materiaaleja ryhmänohjaustunneille. Ensimmäisessä vaiheessa materiaalin käyttöön koulutettiin 28 opettajaa ja materiaalipankki annettiin käyttöön myös muille opettajille. Pedagogisessa suunnittelussa tehtiin yhteistyötä OPAS – Opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin -hankkeen (Hyvinvoiva lukio 2023) kanssa.

5.1.2 Liikkumisen sisällyttäminen ammatillisiin aineisiin

Ammattiopistosta valmistutaan tyypillisesti fyysisiin töihin ja työkyvyn ylläpito on huomioitu laajasti ammatillisten tutkintojen osaamistavoitteissa (ePerusteet 2023). Hanketoimijoiden mukaan tämä jää kuitenkin konkretian tasolla vähäiseksi ja lähinnä yhteisiin opintoihin kuuluvan Työkyvyn ylläpito ja edistäminen -kurssin varaan. Siksi kehittämistyössä pyrittiin sisällyttämään liikkumista osaksi ammatillisia opintoja. Tavoitteena oli, että opiskelijat oppisivat ymmärtämään ja yhdistämään työkyvyn merkityksen omaan alaansa ja samalla ammatilliset opettajat oppisivat yhdistämään työkyvyn edistämisen omaan ammatilliseen rooliinsa.

-- kundit te voitte käydä salilla, te voitte käydä lenkkeilemässä, että jaksatte tätä hommaa. Se tulee sinne puheeksi, osana arkea. Se tulisi olla ihan yhtä selvä kuin puhutaan, onko nastarenkaat vai kitkarenkaat tai muuta. Hanketoimija 2

Liikkumista integroitiin autopuolen opintoihin, sillä alan opiskelijoita oli liikunnanopettajien kokemusten mukaan vaikein saada mukaan liikuntatunneille. Toimintaa suunniteltiin yhdessä opettajien ja opiskelijoiden kanssa, minkä tuloksena työsaleihin hankittiin leuanvetotankoja. Liikunnanopettajat kävivät tunneilla keskustelemassa työkyvyn merkityksestä sekä tauottamassa työskentelyä järjestämällä opiskelijoille roikuntahaasteen ja muuta taukoliikuntaa.

5.1.3 Opiskelijoiden innovointitapahtuma

Opiskelijoiden innovointitapahtuman tavoite oli edistää opiskelijoiden osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia. E-Excellence Week oli järjestetty Palvelut-yksikössä jo kahdesti aikaisemmin yhteistyössä paikallisten yritysten kanssa. Tällä kertaa toimeksianto tuli Mieli liikkeelle -hankkeelta. Lähes 80 opiskelijaa suunnitteli viikon kestäneessä tapahtumassa konkreettisia toimenpiteitä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi oppilaitoksissa.

Innovointitapahtuma aloitettiin yhteisellä tilaisuudella, jossa julkaistiin toimeksianto. Viikon aikana opiskelijat tutustuivat toisiinsa ja ideoivat käytännön ratkaisuja tehtävänantoon pienryhmissä. Ohjelmassa oli myös liikunnallisia haasteita, matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja hyvinvointia edistäviä työpajoja toimeksiannon teeman mukaisesti. Ouluseutu Urheiluakatemia OSUAN opiskelijat toimivat tehtäväpisteillä vertaisliikuttajina. Innovointiviikon lopuksi järjestettiin päätösgaala, jossa opiskelijat esittelivät omat ideansa yksikön johdolle ja opettajille, toimeksiantajalle, Liikkuen opiskelukykyä -hankkeelle sekä muille opiskelijoille. Kolme parasta ideaa palkittiin. Yksikön johto sitoutui toteuttamaan vähintään yhden opiskelijoiden suunnitteleman idean.

5.2 Kehittämistyön tarkastelua

Tässä luvussa tarkastellaan OSAOn pilottihankkeen keskeisten toimintamallien tuloksia, ongelmia ja kehittämiskohteita sekä vakiintumista. Lisäksi tarkastellaan eri toimintojen osallistujamääriä ja toiminnan toteuttamiseen osallistuneiden henkilöstön ja opiskelijoiden määriä.

5.2.1 Tulokset

OSAOn kehittämistyön keskeisin havainto oli, että vähemmän liikkuvat ja hyvinvointiin enemmän tukea tarvitsevat opiskelijat tavoitetaan parhaiten, kun toiminta suunnitellaan opiskelijaryhmälle yksittäisen opiskelijan sijaan. Liikkumisen ja toiminnallisuuden avulla edistettiin opiskelijoiden ryhmäytymistä, yhteisöön kiinnittymistä ja tuettiin sitä kautta opintoihin sitoutumista. Kehittämistyöstä saadut havainnot vahvistivat ajatusta siitä, että yhteiselle toiminnalle ja kohtaamisille tarvitaan aikaa ja panostusta koko opintojen ajaksi eikä vaan opintojen alkuun.

Kehitystyön vahvuudeksi hanketoimijat kokivat erityisesti hankkeen ajankohtaisuuden. Opettajat painivat opiskelijoiden mielen hyvinvointiin liittyvien asioiden kanssa päivittäin ja tarvitsevat työkaluja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Henkilöstökoulutusten kautta opettajat saivat tietoa, ideoita ja vertaistukea työnsä tueksi. Johto tuki opettajien koulutuksia ja osa niistä kiinnitettiin suo-

raan opettajien työjärjestykseen. Hanketoimijat arvioivat, että koulutusten ja onnistumisen kokemusten kautta opettajat saivat vertaistukea, motivaatiota ja osaamista tuoda liikkumista jatkossakin osaksi opiskeluarkea.

Ja kun miettii toimintatapojen juurruttamista, niin mikä on paras tapa juurruttaa? Se kuka pysyy koulussa on opettaja. Siellä ei pysy hanketyöntekijä, siellä ei pysy opiskelijat, vaan kun saat juurrutettua jollekin opettajalle hyvän kokemuksen. Hanketoimija 2

-- tämmöistä palautetta olen saanut, että on ollut hyviä koulutuksia. ...asioista keskustellaan ja oli niissä työnohjauksellinenkin näkökulma. Että vähän purkaa sitä ja miettii niitä käytännön ongelmia, että mitä niille voisi tehdä. Ehkä se antaa voimaa ja virtaa niille opettajille siihen ja uskoa siihen hommaan silloin kun se vähän tökkää, niin on muitakin ensinnäkin ja tämmöisten asiantuntijoiden vinkkejä. Luulen että ne ovat semmoisia arjen pieniä juttuja, joita ei välttämättä itse haastateltavakaan osaisi ehkä analysoida, mutta se on ehkä ajatuksen tasolla tapahtuva muutos mikä tapahtuu. Hanketoimija 1

Liikkumisen sisällyttäminen osaksi ryhmänohjausta sai sekä opettajilta että opiskelijoilta positiivista palautetta. Liikunnallista omaopettajamallia hyödyntävät opettajat raportoivat poissaolojen vähentymistä ja yleisen viihtyvyyden lisääntymistä. Lisäksi omaopettajamallin tukimateriaali oli opettajille tervetullut ja omaa työtä helpottava lisä. Hanketoimijan mukaan harjoitukset tukivat parhaiten opiskelijoiden ryhmäytymistä ja tutustumista toisiinsa, kun yhdessä tekeminen aloitettiin tarpeeksi hienovaraisesti ja sitä jatkettiin lukukauden edetessä. Opettajien mukaan rento yhdessä tekeminen erityisesti luokkatilan ulkopuolella madalsi opiskelijoiden kynnystä puhua vaikeimmistakin asioista.

-- semmoinen mikä kannattaisi siirtyä kaikkien käyttöön, että se ryhmäytyminen alkaa pienistä eleistä ja että se jatkuu koko ajan. Ja että siellä voi tapahtua muutoksia. Hanketoimija 3

Pitäisi olla yhteistoimintaa, tekemistä yhdessä. Muutakin kuin joku retki johonkin yhtäkkiä. Hyvä että siihen kiinnitetään huomiota ja siihen satsataan ja panostetaan. Sehän on varmasti sellainen avainasia hyvä yhdessä oleminen ja liikkuminen tietenkään siinä sitten mielellä ja keholla. Hanketoimija 3

Liikkumista sisällytettiin autoalan ammatillisiin opintoihin liikkumisen puheeksi ottamisen, työskentelyn tauottamisen ja liikuntavälineiden avulla. Työsaleihin asennetut leuanvetotangot ja roikuntahaaste innostivat opiskelijoita aktiivisiin taukoihin. Suuri osa opiskelijoista hyödynsi leuanvetotankoja säännöllisesti ja harjoittelun tuloksena useat heistä läpäisivät seitsemän minuutin roikuntahaasteen. Toiminta herätti mielenkiintoa myös muiden ammattialojen opiskelijoissa, minkä seurauksena leuanvetotankoja hankittiin lisää.

Opiskelijoiden innovointitapahtuma vahvisti opiskelijoiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä lisäsi henkilöstön ymmärrystä siitä, minkälaisia hyvinvointia tukevia asioita opiskelijat toivovat opiskeluarkeensa. Opiskelijat kokivat toimeksiannon teeman ja yhdessä tekemisen tärkeäksi. Heidän toiveissaan korostuivat hyvinvointia tukevat perusasiat kuten liikkumis-, lepo- ja ruokailumahdollisuuksien lisääminen opiskelupäiviin. Lähes jokainen ryhmä ehdotti hiljaista tilaa, jossa voisi käydä lepäämässä ja rauhoittumassa opiskelupäivän aikana. Liikuntavälineitä ja pelejä toivottiin sisä- ja ulkotiloihin. Aamu- ja välipalat lisäisivät opiskelijoiden mukaan keskittymiskykyä tunneilla. Opiskelijat ideoivat myös kaupallisten toimijoiden kanssa yhteistyössä toteutettavia liikuntatunteja, jotka olisivat osana

pakollisia opintoja. Toiminta tukisi ryhmän yhdessä tekemistä ja samalla Oulun alueen liikuntapaikat tulisivat opiskelijoille tutuiksi myös vapaa-ajan harrastamisen näkökulmasta.

E-Excellence-tapahtumassa opiskelijat nostivat esille sen, että miten tärkeää on, että koko ryhmä pääsee kokeilemaan jotakin juttua yhdessä. Ja koulu esittelee sinulle mahdollisuuksia liikkua. Ja se oli se toive, voisiko myöhempääkin elämään ajatellen koulun kautta ohjatusti ryhmänä käydä tutustumassa kaupallisiin toimijoihin tai erilaisiin liikuntavaihtoehtoihin. ...että se kynnyks lähteä itse liikkumaan olisi matalampi. Ja mitä näitä tapahtumia on järjestetty, sielläkin viesti on ollut se, että kun se koko porukka liikkuu yhdessä, niin se vähän liikkuvakin tyyppi lähtee mukaan. Hanketoimija 1

Päätöstilaisuudessa opettajat ja johto pääsivät kuulemaan opiskelijoiden ajatuksia ja keskustelemaan opiskeluhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä yhdessä opiskelijoiden kanssa. Tilaisuuden aikana huomattiin, että osa opiskelijoiden toivomista palveluista oli jo käytössä, mutta tieto niistä ei ollut tavoittanut opiskelijoita.

5.2.2 Vaikeudet ja kehittämiskohteet

OSAO:n kehittämistyön keskeisimpänä ongelmana hanketoimijat kokivat hankkeen yhden vuoden keston. Hanketoimijoiden mukaan lyhytkestoista kehittämistyötä on vaikea tehdä OSAO:n kaltaisessa isossa organisaatiossa, jossa asiat etenevät hitaasti. Haasteena on myös se, että vakitukselle henkilöstölle kasaantuu paljon työtehtäviä tilanteessa, jossa henkilöstön määräaikaista työsuhteita ei pystytä jatkamaan ja opiskelijat tarvitsevat yhä enemmän yksilöllistä ohjausta. Tällöin resurssit kehittämistyölle jäävät liian vähäisiksi.

Lyhyys on ongelma. Ja kyllä tämä järjestelmä on niin kankea ja hidas, nopeasti kun yrittää saada toimimaan. Ja tämä suuruus on se ongelma myös. Byrokratia tässä organisaatiossa on aivan mahdoton suoraan sanottuna. Hanketoimija 2

Vaakakupin toinen puoli on se, että on edelleen jatkuvasti työläämpiä opiskelijaryhmiä, joiden kanssa vaatisi erityisopettajan, ohjaajan ja amiskoutsin tukea entistä enemmän. Hanketoimija 1

Koronapandemiasta johtunut sosiaalinen eristäytyminen näkyi opiskelijoiden osallisuudessa. Tutorit ja opiskelijakunnat järjestivät hyvin vähän liikunnallisia opiskelijatapahtumia kannustuksesta ja tarjotusta hankerahasta huolimatta. Opettajat huomasivat, että opiskelijat tarvitsivat aikaisempaa enemmän tukea ja ohjausta toiminnan käynnistämiseksi. Tähän reagoitiin jo hankekauden aikana lisäämällä tuen määrää ja mahdollistamalla opiskelijoille valmiiksi suunniteltua toimintaa kuten keilausta oman ryhmän kanssa ryhmänohjaajan johdolla.

Liikunnallisen omaopettajamallin potentiaalista huolimatta pilotoinnin jälkeen mallille tarvitaan jatkokehittämistä. Opettajien nimeämä tyypillisin este mallin käytölle oli ajanpuute materiaaliin perehtymiseen tai hyödyntämiseen. Koulutuksen käyneet opettajat käyttivät materiaalia selkeästi eniten, joten jatkossa olisi tärkeää laajentaa koulutuksia eri yksiköiden opettajille. Toiminnan vakiintumista tukisi se, että malli kirjataan osaksi OSAO:n omaopettajan prosessikuvausta.

5.2.3 Vakiintuminen

Opiskelijoiden hyvinvointia ja liikkumista edistävä kehittämis- ja vakiinnuttamistyö jatkuu seuraavaksi Liikkuva opiskelu -hankerahoituksella (valtiovastuu Pohjois-Suomen aluehallintovirasto).

Hankkeessa muun muassa jatketaan tapahtumien, liikuntavuorojen ja lajikokeiluiden tarjoamista. Liikuntavälinehankintoja tehdään lisää yleisiin opiskelutiloihin. Myös liikunnallisen omaopettajamallin kehittämistä ja opettajien koulutusta mallin käyttöön jatketaan. Toiminnan keskiössä on vähemmän liikkuvien opiskelijoiden tavoittaminen liikkumisen pariin.

Liikkuen opiskelukykyä -hankerahoituksella työsaleihin hankitut liikuntavälineet jäävät käyttöön. Myös hankkeessa koostetut omaopettajamallin materiaalit jäävät kaikkien opettajien saataville. Palvelut-yksikkö jatkaa E-Excellence-innovointitapahtuman järjestämistä.

5.2.4 Toiminnan tarkastelua lukuina

Vuoden 2022 aikana tapahtumiin osallistui noin 500 ja lajikokeiluihin 650 opiskelijaa. Opintoihin sisällytetty liikkuminen tavoitti noin 1100 opiskelijaa. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli arviolta 60 %. Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui 55 opettajaa, kaksi opiskeluhuollon ammattilaista ja viisi opiskelijaa. Hankekoordinaattori arvioi liikkumisen lisääntymistä oppilaitoksissa hankekauden aikana numerolla kahdeksan (asteikolla 1–10).

5.3 Opiskelijoiden palaute toiminnasta

Opiskelijoilta kerättiin eri toimintamuotojen yhteydessä pian toiminnan jälkeen vapaaehtoista pikapalautetta. Palaute kerättiin QR-koodin kautta aukeavalla kyselylomakkeella. Ryhmätoiminnan pikapalaute koostui viidestä väittämästä:

- Voin olla oma itseni ryhmässä
- Minusta tuntui helpolta olla ryhmässä
- Toiminta oli mielekästä
- Toiminnasta tuli minulle hyvä mieli
- Uskon, että toiminta parantaa jaksamistani.

Opiskelijat vastasivat kyselyyn viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa asteikko oli määritetty sanallisesti seuraavasti: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

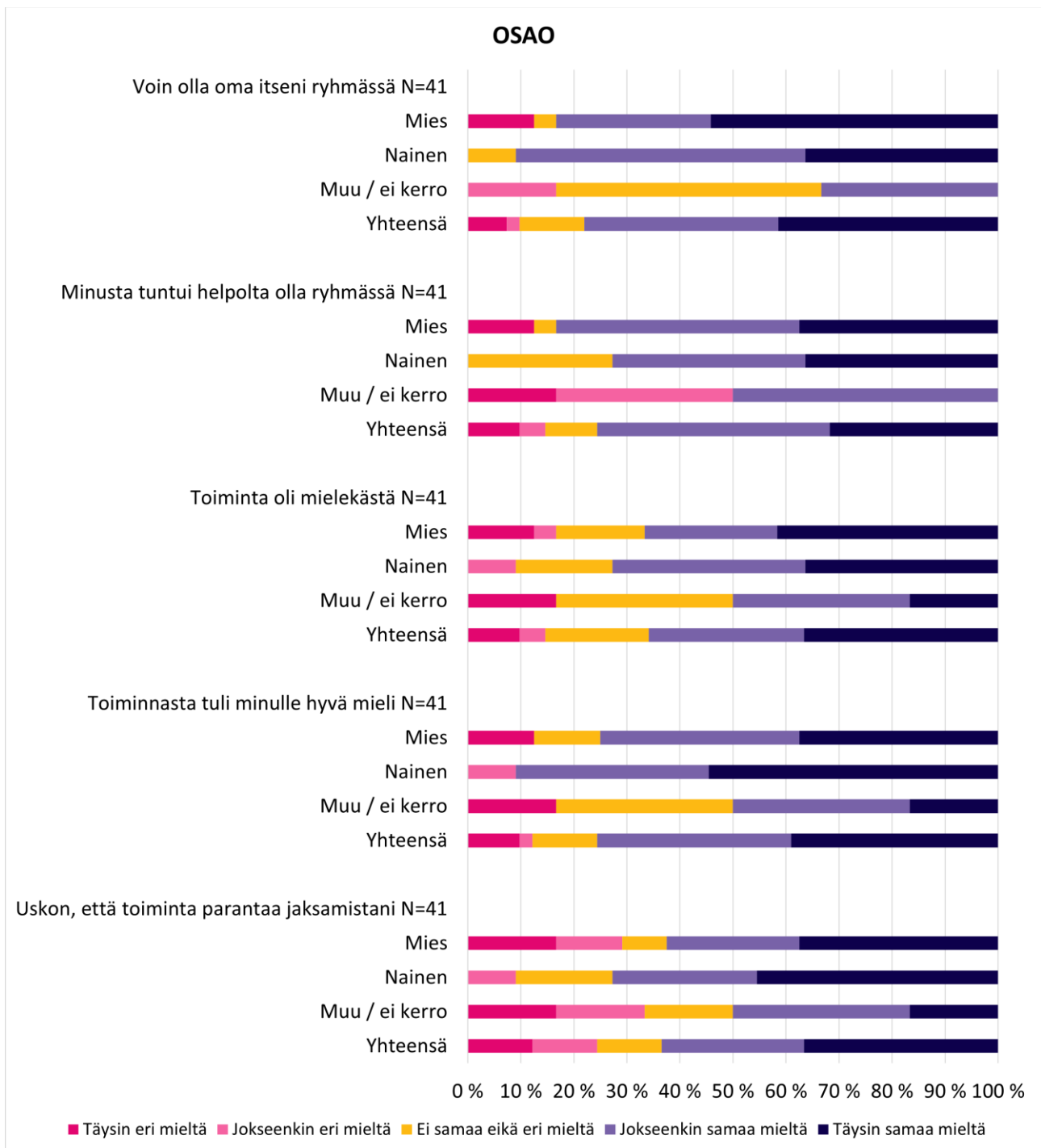
Koordinaatiohanke Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likesissä koordinoi pikapalautteen keräämistä ja välitti valmiit Webropol-ohjelmalla luodut kyselyt ja QR-koodit OSAOn pilottihankkeen käyttöön. Ryhmätoiminnasta palautteita saatiin yhteensä 41 kappaletta. Naisopiskelijoiden osuus vastaajista oli 27,0 prosenttia ja miesopiskelijoiden osuus oli 59,0 prosenttia. Niitä opiskelijoita, jotka valitsivat sukupuolekseen vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua” kertoa oli 15,0 prosenttia vastaajista. Palautteet olivat pääosin positiivisia: yli kaikkien väittämien laskettuna 71,7 prosenttia opiskelijoiden vastauksista väittämiin oli joko jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Vastaajista 13,2 prosenttia oli ei samaa eikä eri mieltä ja 15,1 prosenttia jokseenkin tai täysin eri mieltä.

Seuraavaksi tarkastellaan jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevien vastauksien osuuksia väittämäkohtaisesti. Opiskelijoista

- 78,0 prosenttia koki voivansa olla oma itsensä ryhmässä (naiset 90,9 %, miehet 83,3 %)

- 75,6 prosenttia tunsi, että ryhmässä on helppo olla (naiset 72,7 %, miehet 83,8 %)
- 65,9 prosenttia koki toiminnan mielekkääksi (naiset 72,7 %, miehet 66,7 %)
- 75,6 prosenttia koki, että toiminnasta tuli hyvä mieli (naiset 90,9 %, miehet 62,5 %)
- 63,4 prosenttia vastaajista koki toiminnan parantavan jaksamista (naiset 72,7 %, miehet 62,5 %).

Naisten ja miesten positiivisten vastausten osuudet eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi (kaikkien väittämien osalta osuuksien eroavaisuuden testien p-arvot olivat suurempaa kuin 0,05). Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen väittämien vastausten prosentuaalinen jakauma sukupuolittain esitellään kuviossa 1. Vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua kertoa” valinnoita ei voida suoraan tulkita muun sukupuolen edustajiksi, joten tämä vastaajaryhmä ei ole mukana sukupuolten vertailussa. Asiaa pohditaan tarkemmin tämän julkaisun artikkelissa 9: Hyvinvointia liikikumalla – Mieli liikkeelle -oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta.



Kuvio 1. Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen (N=41) väittämien vastausten prosentuaalinen jakauma sukupuolittain.

5.4 Koulutuskuntayhtymä OSAOn yhteenveto

Koulutuskuntayhtymä OSAOn Liikkuen opiskelukykyä -hanke toteutettiin ajalla 15.12.2021–31.12.2022. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää mielen hyvinvointia, opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä liikkumisen keinoin. Toimintaa kohdistettiin erityisesti vähemmän liikkuvien ja hyvinvointiinsa enemmän tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoittamiseen. Keskeisimmät toimenpiteet olivat 1) liikkuminen ja mielen hyvinvoinnin sisällöt osaksi ryhmänohjausta, 2) liikkumisen sisällyttäminen ammatillisiin aineisiin ja 3) opiskelijoiden innovointitapahtuma.

Kehittämistyössä tehtiin keskeinen havainto, että vähemmän liikkuvat ja mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevat opiskelijat tavoitettiin parhaiten, kun toiminnan kohteena oli koko ryhmä. Liikkumisen ja toiminnallisuuden avulla tuettiin opiskelijoiden ryhmäytymistä, yhteisöön kiinnittymistä ja opintoihin sitoutumista. Henkilöstökoulutusten kautta opettajat saivat vertaistukea, tietoa ja työkaluja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

Liikunnallisessa omaopettajamallissa kehitettiin liikkumista sekä mielen hyvinvoinnin teemoja sisältäviä tuntisuunnitelmia ja materiaaleja ryhmänohjaustunneille, joiden käyttöön opettajat saivat koulutusta. Opettajien mukaan valmiiksi suunnitellut tuntisisällöt helpottivat heidän työtään ja tukivat opiskelijoiden ryhmäytymistä ja opintoihin sitoutumista. Omaopettajamallin kautta huomattiin, että yhteiselle tekemiselle ja kohtaamisille on tärkeää antaa aikaa ja panostusta koko opintojen ajan eikä vain lukukauden aluksi.

Liikkumista sisällytettiin autoalan ammatillisiin opintoihin lisäämällä opiskelupäiviin aktiivisia taukoja. Toimintaa suunniteltiin yhdessä opettajien ja opiskelijoiden kanssa, minkä tuloksena työsaleihin hankittiin leuanvetotankoja ja opiskelijoille järjestettiin roikuntahaaste. Liikunnanopettajien rooli oli saada toiminta käynnistymään ja nostaa esille työkyvyn ylläpidon merkitystä. Pilotoinnin aikana suurin osa opiskelijoista innostui roikuntahaasteesta ja leuanvetotankoja hankittiin myös muiden ammattialojen työsaleihin.

Innovointitapahtumassa opiskelijat ideoivat käytännön ratkaisuja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi oppilaitoksissa. Viikon mittaisen työskentelyn tuloksena opiskelijat esittelivät parhaat ideansa päätösgaalassa. Tapahtuma vahvisti opiskelijoiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä lisäsi henkilöstön ymmärrystä siitä, minkälaisia hyvinvointia tukevia asioita opiskelijat toivovat opiskelu- arkeensa. Opiskelijoiden toiveissa korostuivat perusasiat kuten liikkumis-, lepo- ja ruokailumahdollisuuksien lisääminen opiskelupäiviin.

Kehittämishankkeen toimenpiteet perustuivat pääasiassa koko ryhmälle tarjottuun toimintaan ja se tavoitti noin 1100 opiskelijaa. Tapahtumiin osallistui noin 500 ja lajikokeiluihin noin 650 opiskelijaa. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli arviolta 60 %. Toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui 55 opettajaa, kaksi opiskeluhuollon ammattilaista ja viisi opiskelijaa.

Opiskelijoiden hyvinvointia ja liikkumista edistävä kehittämis- ja vakiinnuttamistyö jatkuu Liikkuva opiskelu -hankerahoituksella. Yksiköihin on tarkoitus hankkia lisää liikuntavälineitä ja tapahtumien, liikuntavuorojen ja lajikokeiluiden tarjoamista jatketaan. Liikunnallisessa omaopettajamallissa tuotetut koulutusmateriaalit jäävät opettajien käyttöön ja koulutuksia laajennetaan myös muihin yksiköihin.

Lähteet

Hyvinvoiva lukio. 2023. Viitattu 8.10.2023. <https://hyvinvoivalukio.fi/>

Koulutuskuntayhtymä OSAO. 2023. Tietoja Osaosta. Viitattu 4.9.2023. <https://www.osao.fi/tietoa-osaosta/>

Liikkuva opiskelu -rekisteri. 2023. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneet oppilaitokset. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Eperusteet. 2023. Ammatillinen koulutus. Viitattu 4.9.2023.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/selaus/amatillinen>

Opetushallitus. 2023a. Lukion opetussuunnitelmien perusteet. Viitattu 5.10.2023.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/10/tekstikappale/6828938>

Opetushallitus. 2023b. Ammatillisten tutkintojen perusteet: Viitattu 5.10.2023.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Viitattu 31.10.2023.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>

Vipunen. 2023. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 13.10.2023. [https://vipunen.fi/fi-fi-](https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillinen%20koulutus%20-%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot%20-%20live%20-%20netto-opiskelijam%C3%A4%C3%A4r%C3%A4.xlsb)
[_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillinen%20koulutus%20-%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot%20-%20live%20-%20netto-opiskelijam%C3%A4%C3%A4r%C3%A4.xlsb](https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillinen%20koulutus%20-%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot%20-%20live%20-%20netto-opiskelijam%C3%A4%C3%A4r%C3%A4.xlsb)

6 Mieli liikkeelle -pilotti Oulun kaupunki: Liikuttavan palauttava lukioarki

Saara Koskinen ja Hanna-Mari Peotta

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus toteutettiin 15.12.2021–30.9.2023 osana koronapandemian tukitoimia. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin. Hanke pyrki vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Hankekokonaisuuteen kuului Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke sekä viisi alueellista pilottihanketta: Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hankekokonaisuus oli osa Liikkuvan opiskelun toimeenpanoa ja rahoittaja oli opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Koordinaatiohankkeen (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes) saama kokonaisavustuksen määrä oli 800 000 €, josta kohdistettiin pilottihankkeille edelleen jaettavaksi yhteensä 463 500 €.

Oppilaitosten liikkumista tukevat toimenpiteet toisella asteella linkittyivät lukion ja ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin, joiden tarkoituksena on vahvistaa ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia ja hyvinvointiosaamista (Opetushallitus 2023a; Opetushallitus 2023b). Lisäksi toimenpiteet tukivat oppilas- ja opiskeluhuoltolain tarkoitusta edistää opiskelijoiden, oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön terveyttä ja hyvinvointia (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287).

Tässä artikkelissa tarkastellaan Oulun kaupungin pilottihankkeen kehittämistyön keskeisiä toimenpiteitä ja tuloksia sekä niiden vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin edistämisessä.

6.1 Kehittämistyön kuvaus ja keskeiset toimintamallit

Oulun kaupungin pilottihanke ”Liikuttavan palauttava lukioarki” toteutettiin 1.7.2022–30.6.2023. Hankkeeseen osallistuivat kaupungin yhdeksän päivälukiota ja aikuislukio (Oulun kaupunki 2023), joissa opiskeli vuonna 2022 noin 6000 henkilöä (Vipunen 2023). Hankkeeseen palkattiin projekti-koordinaattori, joka työskenteli syyslukukauden ajan 30 prosentin työaikaresurssilla ja kevätlukukauden kokoaikaisesti. Lisäksi hankkeessa työskenteli tuntiperusteisesti kaksi opinto-ohjaaja, kaksi lukioklovnia ja tapahtumiin palkattuja liikunta-agentteja. Oulun kaupungille jaetun avustuksen osuus oli 50 000 euroa.

Oulun kaupunki on ollut mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa vuodesta 2019 alkaen (Liikkuva opiskelu -rekisteri 2023). Poiketen aikaisemmista Liikkuva opiskelu -hankkeista tässä hankkeessa toimintaa ei lähdetty kehittämään liikkuminen kärjessä, vaan se sisällytettiin osaksi laajempia hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä. Opiskelijoiden mielen hyvinvointi, jaksaminen ja palautuminen olivat kehittämistyön keskiössä. Tavoitteena oli kartoittaa ja tehdä näkyväksi Oulun eri lukioiden yhteisöllisen opiskeluhuollon nykytilaa ja kehittää kestäviä ratkaisuja opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Keskeisimmät toimintamallit olivat: 1) yhteisöllisen opiskeluhuollon

nykytilan kartoittaminen ja tiedon levittäminen, 2) hyvinvointipolku osana opintoja, 3) lukiolaisten palautumisen mittaaminen Firstbeat-mittarilla ja 4) lukioklovnit-toiminta.

6.1.1 Yhteisöllisen opiskeluhuollon nykytilan kartoittaminen ja tiedon levittäminen

Kehittämistyön tavoitteena oli yhteisöllisen opiskeluhuollon toiminnan nykytilan kartoittaminen ja kehittäminen Oulun kaupungin lukioissa. Hanketoimijan vaikutelman mukaan yhteisöllinen opiskeluhoito huomioidaan lukioissa eri tavoin ja konkreettinen toteutus saattaa jäädä vähäiseksi.

Tokihan he tietävät, että sellaista pitää tehdä. Mutta että mitä se oikeasti voisi olla? Mitä se käytännössä tarkoittaa? Toki laki määrittelee sen, mutta -- mitä oikeasti pitäisi tehdä, kun puhutaan yhteisöllisestä opiskelusta. Hanketoimija 1

Opiskelijoiden ja henkilöstön näkemyksiä ja toiveita yhteisöllisestä opiskeluhuollosta kartoitettiin kyselyllä, joka toteutettiin yhteistyössä hankekoordinaattorin sekä Laanilan ja Oulun lyseon lukioiden opinto-ohjaajien (hyvinvointiopojen) kanssa. Kysely toimitettiin kohderyhmälle rehtoreiden tai opiskeluhoitoryhmän vastuuhenkilöiden avulla Wilman kautta. Eniten vastauksia keränneelle lukiolle järjestettiin palkinnoksi hyvinvointipäivä.

6.1.2 Hyvinvointipolku osana opintoja

Oulun Lyseon ja Laanilan lukiossa on kehitetty lukiolaisen hyvinvointipolkua lukuvuodesta 2018–2019 alkaen. Hyvinvointipolun tarkoituksena on edistää opiskelijoiden hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaamista opintojen yhteydessä niin, että jokainen opiskelija saa opintojensa aikana hyvän huolehtia omasta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistaan. Hankkeen aikana hyvinvointipolusta haettiin työstää selkeä visuaalinen kokonaisuus, josta myös muut Oulun lukiot voisivat ottaa mallia. Hyvinvointipolun mallintamisessa ja toiminnan kehittämisessä hyödynnettiin yhteisöllisen opiskeluhoollon kyselystä saatuja tuloksia. Kehittämistyöstä vastasivat Lyseon ja Laanilan lukioiden opinto-ohjaajat (hyvinvointiopot).

Niin varmaan se ajatus siitä, että hyvinvointitaitoja voisi opettaa ja vaikka lukiolaisten kanssa tunnetaidot tai vuorovaikutustaidot eivät ole ihan täydelliset vaan siellä on paljon tekemistä. Ei ole aikuisillakaan. Stressihallinta ja lukiolaisten uupumus, tällaisia rentoutumistaitoja ja keskittymistaitoja tarvitaan, niin se varmaan lähti siitä se ajatus. Hanketoimija 2

Hyvinvointipolku rakentuu teemoittain niin, että lukioiden jokaisessa viidessä periodissa on oma hyvinvointiteema. Teemoja käsitellään esimerkiksi ryhmänohjauksessa, opetuksessa ja yhteisöllisen opiskeluhoollon toiminnoissa. Hyvinvointipolku tukee nykyisen opetussuunnitelman perusteita ja sopii laaja-alaisen osaamisen osaamisalueeseen (ePerusteet 2019). Hyvinvointipolku pohjautuu positiivisen psykologian PERMA+H-teoriaan (Norrish ym. 2013; Seligman 2011), jossa hyvinvointiin vaikuttavat tekijät on jaettu kuuteen osa-alueeseen: myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys, saavuttaminen ja terveys. Liikkuminen ja terveelliset elintavat integroituvat terveyden alle ja niitä käsitellään esimerkiksi hyvien valintojen tekemisen, läsnäolotaitojen ja stressinhallinnan teemoissa.

6.1.3 Lukiolaisten palautumisen mittaaminen Firstbeat-sykeväliallyksillä

Lukiolaisten palautumisen mittaamiseen ja edistämiseen liittyvä projekti toteutettiin opinnäyte-työnä Oulun suomalaisen yhteiskoulun lukiossa. Yhteistyökumppaneina olivat Rovaniemen ammat- tikorkeakoulu, ODL Liikuntaklinikka ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes. Firstbeat-analyysiin perustuvalla interventiotutkimuksella selvitettiin lukiolaisten (n = 46) palautumista edistäviä teki- jöitä. Mittaukset sisällytettiin osaksi Terveystieto 1 ja 2 -kurssien sisältöjä (TE1 ja TE2).

Mittaukset toteutettiin interventioasetelmalla, jossa oli mukana kaksi ryhmää. Aluksi ryhmille teh- tiin viiden vuorokauden pituiset alkutason mittaukset. Alkumittausten jälkeen TE2-ryhmä sai seu- raaville kahdelle viikolle palautumiskalenterin ja TE1-ryhmä jatkoi normaalia arkeaan kontrolliryh- mänä. Palautumiskalenteri sisälsi lyhyitä toiminnallisia ja kehollisia harjoituksia, joita opiskelijat tekivät opiskelupäivän aikana ja vapaa-ajalla. Mittaukset uusittiin kahden viikon jälkeen molemmille ryhmille. Opiskelijat pystyivät seuraamaan mittaustuloksia omista älypuhelimistaan ja mitattua tie- toa hyödynnettiin terveystiedon kurssisisällöissä teorian tiedon tukena.

6.1.4 Lukioklovni-toiminta

Lukioklovni-toiminta oli uusi kokeilu mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoitta- miseksi ja kohtaamiseksi. Klovni toiminnan tavoitteena oli suorituspainaisen ja stressaavan ilmapiirin rikkominen sekä yksinäisten nuorten tavoittaminen ja heidän saamisensa mukaan opiskeluyhteisön toimintaan. Ajatuksena oli, että huumorin ja ilon kautta myös omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita voi käsitellä rennommin.

Jaksamisasiat, mielen hyvinvoinnin asiat, liikkumattomuus ynnä muu, tavallaan sen lukio- klovni-toiminnan kautta, vähän uutta lähestymistä siihen. Kun se tavoittaminen on tosi hankalaa, että miten saadaan. Tai saadaanko tämmöisellä, että ihan hatusta repäis- tään ihan uusi juttu, mitä ei aikaisemmin ole kokeiltu juuri millään muotoa niin miten se istuu lukioon ja miten se näyttäytyy. Saadaanko sillä jonkun näköisiä kohtaamisia ai- kaiseksi ynnä muuta. Hanketoimija 1

Toimintaa pilotoitiin Oulunsalon lukiossa, jossa kaksi klovnia vieraili lukuvuoden 2022–2023 aikana yhteensä yhdeksän kertaa. Klovnit olivat ilmaisualan ammattilaisia ja työskentelivät sairaalaklov- neina. Aluksi klovni toimintaa kokeiltiin oppitunneilla, jolloin klovnit olivat mukana muun muassa äidinkielen draamatunneilla ja liikunnan tunneilla. Pian kuitenkin huomattiin, että nuoria kohdataan luonnollisemmin välitunneilla ja ruokatauoilla, ja toiminta siirrettiin luokkatilanteista lukioiden ylei- siin tiloihin. Käytännössä klovnit kohtasivat opiskelijoita ja henkilökuntaakin arkisissa tilanteissa klovneiksi pukeutuneina. Erityisesti klovnit pyrkivät lähestymään opiskelijoita, jotka olivat usein yk- sin. Klovnit jututtivat, kyselivät erilaisia kysymyksiä ja antoivat keskustelun edetä vapaasti toisen osapuolen viemään suuntaan.

Klovni toiminnan yhteydessä tehtiin moniammatillista yhteistyötä opiskeluhuollon toimijoiden kanssa. Kohtaamisten kautta klovnit ohjasivat opiskelijoita esimerkiksi kuraattorin tai psykologin walk in -vastaanoitoille. Klovni vierailujen ajaksi oppilaitoksen yleisiin tiloihin pystytettiin myös ständi, jossa opiskelijoilla oli mahdollisuus keskustella mielen hyvinvointiin liittyvistä teemoista han- kekoordinaattorin ja muiden opiskelijoiden kanssa. Toiminnan jatkoksi suunniteltiin Jännän äärellä -pienryhmätoimintaa moniammatillisen ohjaajaryhmän kanssa. Ryhmän tarkoituksena oli tarjota

vertaistuellista toimintaa niille opiskelijoille, jotka tarvitsivat erityisesti tukea sosiaaliin tilanteisiin. Opiskelijoita kutsuttiin ryhmään opiskeluhuollossa toimivien henkilöiden tai klovnien kautta.

6.2 Kehittämistyön tarkastelua

Tässä luvussa tarkastellaan Oulun kaupungin pilottihankkeen keskeisten toimintamallien tuloksia, ongelmia ja kehittämiskohteita sekä vakiintumista. Lisäksi tarkastellaan eri toimintojen osallistujamääriä ja toiminnan toteuttamiseen osallistuneiden henkilöstön ja opiskelijoiden määriä.

6.2.1 Tulokset

Oulun lukioiden yhteisöllisen opiskeluhuollon toiminnan kehittäminen aloitettiin nykytilaa kartoittavalla kyselyllä, jossa selvitettiin opiskelijoiden ja henkilöstön käsityksiä ja toiveita yhteisöllisestä opiskeluhuollosta. Kyselyyn vastasi 600 opiskelijaa ja 57 henkilöstön jäsentä. Kyselyn tuloksia tarkasteltiin ja purettiin kaupunkitasolla lukioiden yhteisessä moniammatillisessa hyvinvointiryhmässä ja lukiokohtaisesti opiskeluhuoltoryhmien tapaamisissa.

Opiskelijoiden toiveissa nousivat esille eri vuosikurssien välistä ryhmäytymistä tukeva toiminta ja liikkumista sisältävät tema-, tapahtuma- tai virkistyspäivät. Tuntien tauottamista ja toiminnallisia opetusmenetelmiä toivottiin paljon, kuten myös välituntiaktiivisuutta lisäävää välineistöä ja hiljaisiin työskentelyyn ja rentoutumiseen tarkoitettuja tiloja. Kyselyn tuloksissa näkyi opiskelijoiden yksilöllinen palveluiden ja avun tarve, vaikka sitä ei yhteisöllisen toiminnan selvityksestä erikseen kartoitettu. Opiskelijoiden vastauksia hyödynnettiin seuraavan lukuvuoden toiminnan suunnittelussa. Suunnittelun yhteydessä hankekoordinaattori nosti esille liikkumisen näkökulmaa ja hyviä käytänteitä muiden Oulun lukioiden toiminnasta.

-- kun tuloksia on käyty läpi ja mitkä asiat siellä nousevat opiskelijoiden osalta esille esimerkiksi, niin niitä on pystytty aika hyvin ottamaan huomioon, kun on tehty tulevaa lukuvuoden suunnitelmaa -- Siellä on tullut hyviä hoksautuksia, että hei, mehän voitaisiin ottaa tällainen asia huomioon, vaikka esim. ryhmäytymiseen liittyen. Hanketoimija 1

-- vaikka kysyttiin yhteisöllisestä opiskeluhuollosta, siellähän oli yksilötyön avunhuutoja niissä opiskelijoitten vastauksissa. Se on tietysti ehkä ongelma-asia myös. Mutta se oli ehkä sivutuote, mikä huomattiin mutta hirveän tärkeä asia. Hanketoimija 2

Henkilöstön vastausten läpikäyminen lukioiden opiskeluhuoltoryhmissä toi lisäarvoa lukioiden yhteisöllisen opiskeluhuollon kehittämistyölle. Tulosten läpikäyminen herätti keskustelua siitä, miten yhteisöllinen opiskeluhuolto näyttäytyy lukioissa ja mitä se ylipäättään tarkoittaa. Huomattiin, että konkretian tasolla asia jää vielä monelle vieraaksi. Johdolta toivottiin tarkennusta siihen, mitä lukiolta ja opiskeluhuoltoryhmältä odotetaan yhteisöllisen opiskeluhuollon näkökulmasta. Henkilöstön tietoisuuden lisäämiseksi yhteisöllinen opiskeluhuolto nostetaan esille henkilöstön koulutuspäivässä tai opettajakokouksessa ensi lukuvuoden aikana.

-- kun niitä tuloksia lukioiden kanssa on käynyt läpi niin opiskeluhuoltoryhmissä aika paljon tuli sitä, että ei me oikein tiedetä mitä meidän pitäisi tämän asian kanssa tehdä. Kaupunki ei ole linjannut niitä asioita niin tarkasti. Siellä on tyyliin, että pitää kokoontua lukuvuoden aikana kahdeksan kertaa ja that's it. Sitä ei ole määritelty kaupungin sisällä kovin tarkkaan, että mitä se toiminta pitää sisällään ja kenttä toivoi, että sitä vähän tarkemmin määriteltäisiin. Hanketoimija 1

Yhteisöllisen opiskeluhoollon kyselyn tuloksia hyödynnettiin myös lukiolaisten hyvinvointipolun sisältöjen suunnittelussa. Hyvinvointipolun visuaalinen tuotos saatiin hankkeen aikana valmiiksi. Tuotoksessa esitellään kaksi erilaista mallia siitä, miten hyvinvointitaitojen harjoittelu voidaan sisällyttää osaksi opintoja. Selkeä visuaalinen mallinnus voi omalta osaltaan edistää hyvinvointityön yhtenäistämistä eri yksiköiden välillä. Visuaalinen mallinnus löytyy liitteestä 7.

Opiskelijat kokivat terveystiedon tunneilla toteutetut Firstbeat-mittaukset hyödyllisinä oman tilanteen hahmottamisessa sekä mielekkäänä kurssisisältönä. Useat opiskelijat kertoivat, että vasta mittausten avulla he huomasivat oman arkensa kuormittavuuden. Tulosten mukaan lukiolaisen arki oli kuormittavaa ja palautumiselle jäi vähän aikaa. Myös unen määrä jäi monella liian vähäiseksi. Mittausten avulla opiskelijoille konkretisoitui, kuinka päivittäiset pienet tauot, liikkuminen ja rentoutusharjoitukset edistivät palautumista. Opettajan näkökulmasta mittaukset toivat konkretiaa teoreettisen tiedon tueksi, kun opiskelijat pääsivät käytännössä näkemään miten eri asiat vaikuttavat omaan kehoon. Tarkemmat mittaustulokset julkaistaan Rovaniemen ammattikorkeakoulun opinäytetyössä joulukuussa 2023.

Lukioklovni-toiminta oli täysin uudenlainen kokeilu, joka yllätti positiivisesti. Kokeilu vahvisti käsitystä siitä, että oppilaitokseen tarvitaan henkilöitä, joilla on aikaa kohdata opiskelijoita ja jotka tulevat heille tutuksi. Klovnin kokemuksen mukaan opiskelijat olivat aluksi ihmeissään ja jopa näreissään uudesta toiminnasta, mutta vähitellen klovneista tuli tutumpi osa arkea. Klovnit saivat yhteyden myös joihinkin niistä opiskelijoista, jotka vaikuttivat yksinäisiltä.

Täytyy sanoa, että varmaan, mitä itsekkin tässä uran varrelle eri näköisiä yritelmiä on ollut kohdata syrjäytyneitä ja vähemmän liikkuvia ynnä muita, niin varmaan tällä parhaimpiin tuloksiin on vähimmällä työmäärällä päästy. Hanketoimija 1

-- mutta kyllä sieltä löytyi lähestymistapoja ja kavereita, jotka hakeutuivat meidän kanssa juttelemaan lopulta ja halusivat tulla kertomaan kuulumisia. Lukioklovni

Klovnen vierailujen yhteydessä järjestetty keskustelumahdollisuus ständillä lisäsi opiskelijoiden ja hankekoordinaattorin välistä ajatusten vaihtoa mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Lisäksi klovnit saivat ohjattua muutamia opiskelijoita akuuttiavuksi tarkoitetulle kuraattorin tai psykologin walk in -vastaanotolle. Kevätlukukaudelle suunniteltiin vertaistuellista Jännän äärellä -pienryhmätoimintaa, mutta jatkotoiminnan järjestäminen jäi toteuttamatta. Vuoden vaihteessa lukioklovni-toimintaan tuli lähes kolmen kuukauden mittainen tauko, jonka aikana tutut abiturientit siirtyivät pois lukion käytäviltä. Toiminta ja yhteyden rakentaminen opiskelijoihin alkoi lähes alusta, eikä pienryhmään saatu ilmoittautumisia.

Aina kun jalkaudutaan kohderyhmän pariin ja toiminto on hyvinkin matalalla kynnyksellä. Se voi olla sitä, että kirjoittaa sanan paperiin post it -lapulle tai muuta vastaavaa yksinkertaista, niin kyllähän se aika hyvin osallistaa ja sen avulla pystyy pääsemään vähän syvemmälle siihen opiskeluyhteisöön, että mitä siellä tapahtuu ja mitkä asiat siellä nousevat esille. Hanketoimija 1

Se ainakin, että me löydettiin niitä nuoria, jotka olivat yksin. Se mikä meillä oli keväällä tarkoitus, että me ohjattaisiin heitä eteenpäin niin sitä tulosta ei minun mielestäni saatu. Mutta me saimme ainakin sen tuloksen, että oli ainakin yksi hetki siinä koulupäivässä, että he pääsivät keskustelemaan jonkun kanssa. Se ei ollut vain koulutunteja yksin ähräämistä, vaan oli se pelle edes, jonka kanssa saattoi jutella. Lukioklovni

6.2.2 Vaikeudet ja kehittämiskohteet

Kehittämistyössä nostetut teemat olivat kaupungin sisällä vielä osittain uusia ja vieraita. Yhteisöllisen opiskeluhuollon ja lukioklovni-toiminnan kehittäminen olisi tarvinnut lisää aika- ja budjettiresursseja. Hankkeen toimenpiteiden merkitystä tuntui vaikealta perustella johdolle ja muulle henkilöstölle ilman pitkän aikavälin tuloksia. Jatkossa johdolta toivottiin vahvempaa sitoutumista toimenpiteisiin ja toiminnan vakiinnuttamiseen.

-- Liikkuva opiskelu -aikaan oli paljon helpompi, kun oli useampia lukuvuosia ja näki kehityskaaren ja mihin suuntaan asiat lähtevät menemään, niin se oli -- pystyy helpommin perustelevaan ja keskustelemaan asioista, kun on dataa näyttää enemmän.
Hanketoimija 1

Rajallisten resurssien takia hankkeessa tehtiin priorisointia ja onnistuttiin viemään eteenpäin niitä asioita, jotka koettiin tärkeimmiksi ja mahdollisiksi annetuissa raameissa. Esimerkiksi yhteistyön kehittäminen opiskeluhuollon toimijoiden kanssa jäi suunniteltua vähäisemmäksi, koska hanketoimija koki heidän tavoittamisensa haastavaksi. Syyksi hanketoimija epäili sosiaali- ja terveydenhuollon puolella tapahtuneita isoja rakenteellisia muutoksia ja työntekijöihin kohdistuvaa kiirettä sekä kuorimitusta.

-- kun oppilaitosympäristöön lähdetään sohimaan, kyllä yksi lukuvuosi on niin lyhyt aika, jos jonkinäköistä kehitystyötä haluaisi niin 2–3 vuotta on aika minimi. Ensin päästään tilanteen tasalle ja sitten saadaan kehitettyä jotakin ja sitten pystytään tarkkailemaan, että tapahtuiko siellä jotakin. Silti vaikka lukuvuosi vain on ollut aikaa, silti on saatu asioita eteenpäin. Hanketoimija 1

Henkilöstökyselystä selvisi, että yhteisöllisen opiskeluhuollon tarkoitus ja toimet jäävät konkretian tasolla vieraaksi monelle henkilöstön jäsenelle. Toiminnan turvaamiseksi ja kehittämiseksi johdolta toivotaan siihen tarkempaa sisällöllistä määrittelyä. Tulosten käsittelyn pohjalta syntyi keskustelua myös siitä, miten opiskelijoiden hyvinvointia tukevia hyviä käytäntöjä saisi jaettua ja yhtenäistettyä Oulun kaupungin lukioiden kesken. Vaikka lukiot kuuluvat samaan koulutusorganisaatioon, ne ovat itsenäisiä toimijoita ja yksiköitä. Kyselyn tulosten purkamisen yhteydessä koettiin hyväksi, että hankkekoordinaattori kiersi eri yksiköiden opiskeluhoitoryhmissä ja toimi yksiköiden välisenä yhdyshenkilönä. Niin sanotun kiertävän OHR-agentin toiminta voisi olla jatkossakin perusteltua.

Ajatus siitä, että olisi kiertävä henkilö, joka kiertäisi OHR:ssä, lisäisi tiedon vaihtoa ja toisi ennaltaehkäisyn näkökulmaa enempi siihen mukaan ja siitä liikunnan näkökulmaakin. Koska liikunta on helppo keino toteuttaa ja tehdä asioita joko suoraan tai välillisesti -- Tarvetta olisi ja potentiaalia olisi, että siellä joku ulkopuolinen katselisi ja antaisi syötteitä. Ja toimisi viestinviejänä johdon suhteen ja taas toisin päin lukion suuntaan.
Hanketoimija 1

Firstbeat-mittaukset osoittivat rutiinien muuttamisen vaikeuden. Useat opiskelijat kertoivat palautteessa, etteivät aikoneet jatkaa aktiivisia taukoja tai rentoutusharjoituksia intervention jälkeen niiden positiivisesta vasteesta huolimatta. Tulokset ja opiskelijoiden palautteet lisäsivät henkilöstön keskuudessa pohdintaa siitä, miten tauotus saataisiin vakiintumaan osaksi arkea. Terveystiedon opettaja toivoi, että mittauksia voitaisiin järjestää myös tulevilla kursseilla osana opetusta. Omien mittareiden puuttuessa oppilaitokselta toimintaa ei kuitenkaan voi jatkaa samassa laajuudessa.

Lukioklovnitoiminnan alettua aikaa meni sopivien toimintamallien hakemiseen, joten pilotoinnin pitkäkestoinen ja toiminnan säännöllisyys olisi ollut toivottavaa. Ongelmaksi koettiin se, että apua tarvitsevia nuoria löytyi, mutta heitä ei välttämättä tavoitettu enää uudelleen. Pilotoinnista opittiin, että klovnitoimintaa kannattaisi kohdistaa enemmän syksyn alkuun ja ryhmäytymiseen liittyviin asioihin sekä abiturientteihin, joille kirjoitukset voivat aiheuttaa jännitystä ja paineita. Klovnitoimintaa voisi pilotoida enemmän myös liikuntatunneille.

Osa henkilöstöstä epäili klovnitoiminnan vaikuttavuutta, eikä pitänyt sitä järkevänä. Ennakoiva ja yhteinen suunnittelu henkilöstön kanssa voisi purkaa ennakkoluuloja. Klovnitoiminnan vakiintuminen herätti hanketoimijassa epäilyksiä lähinnä toiminnasta koituvien kustannusten vuoksi. Klovniksi tarvitaan ammattihenkilöä, jolla on osaamista ja kokemusta kohtaamisista ja hankalien asioiden käsittelystä. Oulunsalon lukioissa ei ole käyty vielä keskustelua jatkosta, mutta todennäköisesti ainakaan muilla kaupungin lukioilla ei ole toimintaan resursseja. Klovn-ammattilaisen mielestä kehittämistyötä kannattaisi jatkaa ja sopivien toimintamallien löytymiseksi tarvittaisiin lisää aikaa.

Kyllä minulle jäi ainakin sellainen mielikuva, että jos vain rahoitusta löytyy ja mielenkiintoa, kyllä sitä kannattaisi lähteä kehittämään. Niin kuin sanoin, meilläkin se oli hakemista. Ihan samalla lailla kuin aikanaan sairaalassa, siihen menee aikaa, että ihmiset hoksaavat, mitä tämä meidän toiminta on. Ja me hoksataan, että mikä toimii. Mikä esim. teini-ikäisten kanssa toimii – ja miten heitä lähestytään ja mitä heidän kanssaan voi tehdä. Kun tällainen kokemus lisääntyy, niin totta kai siitä saa enemmän hyötyä. Onhan se jotakin erilaista. Ei klovnit olleet itsestään selviä sairaalassakaan 20 vuotta sitten. Lukioklovnit

6.2.3 Vakiintuminen

Yhteisöllisen opiskeluhoollon kehittämistyö jatkuu ja opiskelijoille sekä henkilöstölle suunnatun nykytilan kartoituksen avulla siihen saatiin pitkän tähtäimen suuntaviivoja. Hyvinvointipolku on opinnollistettu kahdessa lukiossa ja ideologiaa levitetään muihin Oulun lukioihin hankkeessa tuotetun visuaalisen mallin avulla. Hyvinvointiopot jatkavat hyvinvointipedagogista kehittämistyötä jatkossakin osana työnkuvaansa, mutta hankerahoituksen puuttuessa pienemmällä resursseilla. Terveystiedon kurseilla järjestettyjä Firstbeat-mittauksia ei voida jatkaa mittareiden puuttuessa. Lukioklovnitoiminnan jatkuminen on epävarmaa, koska se vaatii ylimääräistä rahoitusta.

6.2.4 Toiminnan tarkastelua lukuina

Vuoden 2022 aikana hankkeessa järjestettyihin tapahtumiin osallistui yhteensä noin 600 opiskelijaa. Firstbeat-mittausjaksoon osallistui 46 opiskelijaa. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli arviolta 65 prosenttia. Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui kymmenen opettajaa, viisi opiskeluhoollon ammattilaista ja kaksi organisaation ulkopuolista toimijaa (lukioklovnit). Hankekoordinaattori arvioi liikkumisen lisääntymistä oppilaitoksissa hankekauden aikana numerolla viisi (asteikko 1–10).

6.3 Oulun kaupungin yhteenveto

Oulun kaupungin pilottihanke ”Liikuttavan palauttava lukioarki” toteutettiin ajalla 1.7.2022–30.6.2023. Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa yhteisöllisen opiskeluhoollon nykytilaa sekä kehittää kestäviä ratkaisuja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Opiskelijoiden mielen hyvinvointi, jakaminen ja palautuminen olivat kehittämistyön keskiössä. Liikkuminen sisällytettiin osaksi laajempia

hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä, joita ei lähdetty edistämään liikkuminen kärjessä. Hankkeessa kehitetyt neljä keskeistä toimintamallia olivat 1) yhteisöllisen opiskeluhuollon nykytilan kartoittaminen ja tiedon levittäminen, 2) hyvinvointipolku osana opintoja, 3) lukiolaisten palautumisen mittaaminen ja 4) lukioklovni-toiminta.

Opiskelijoiden ja henkilöstön näkemyksiä ja toiveita yhteisöllisestä opiskeluhuollosta kartoitettiin kyselyllä, jonka vastaukset antoivat suuntaa kehittämistyölle. Vastausten perusteella opiskelijat toivoivat ryhmäytymistä tukevaa toimintaa ja liikkumista sisältäviä teemapäiviä. Tuntien tauottamista ja toiminnallisia opetusmenetelmiä toivottiin lisää, kuten myös välituntiaktiivisuutta lisäävää välineistöä ja hiljaiseen työskentelyyn ja rentoutumiseen tarkoitettuja tiloja.

Henkilöstön vastauksista huomattiin, että yhteisöllinen opiskeluhoito jää konkretian tasolla heille vielä vieraaksi ja se kaipaavat yhteisiä linjoja eri yksiköiden välille. Yhteisöllisen opiskeluhuollon kyselyn tuloksia hyödynnettiin myös lukiolaisten hyvinvointipolun sisältöjen suunnittelussa. Tuotoksessa esitellään kaksi erilaista mallia siitä, miten hyvinvointitaitojen harjoittelu voidaan sisällyttää osaksi lukion opintoja.

Terveystiedon tunneille toteutetut Firstbeat-mittaukset (n = 46) koettiin hyödyllisinä oman tilanteen hahmottamisessa sekä mielekkäänä kurssisisältönä. Useat opiskelijat havaitsivat oman arjen kuormittavuuden vasta mittausten avulla. Samaan aikaan mittaukset osoittivat rutiinien muuttamisen vaikeudeksi: Useat opiskelijat kertoivat palautteessa, etteivät aikoneet jatkaa aktiivisia taukoja tai rentoutusharjoituksia niiden positiivisesta vasteesta huolimatta. Tulokset ja opiskelijoiden palautteet lisäsivät henkilöstön keskuudessa keskustelua palautumista tukevien rutiinien merkityksestä opiskelupäivien aikana.

Lukioklovni-toiminta oli uusi kokeilu opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja yksin olevien opiskelijoiden tavoittamiseen. Käytännössä klovnit kohtasivat opiskelijoita ja henkilökuntaa arkisissa tilanteissa lukion yleisissä tiloissa klovneiksi pukeutuneina. Lukioklovni-toiminta osoitti, että oppilaitoksiin tarvitaan henkilöitä, joilla on aikaa kohdata opiskelijoita ja jotka tulevat heille tutuksi.

Vuoden 2022 aikana hankkeessa järjestettyihin tapahtumiin osallistui noin 500 opiskelijaa. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli arviolta 65 %. Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui 10 opettajaa, viisi opiskeluhoitoalan ammattilaista ja kaksi organisaation ulkopuolista toimijaa (lukioklovnit).

Kehittämistyön haasteeksi koettiin hankkeen aika- ja budjettiresurssin riittämättömyys. Lisäksi johdolta toivottiin jatkossa vahvempaa sitoutumista toimenpiteisiin ja toiminnan vakiinnuttamiseen. Yhteisöllisen opiskeluhoitoalan kehittämistyötä jatketaan opiskelijoille ja henkilöstölle suunnatun kyselyn tuloksia hyödyntäen. Hyvinvointipolku on rakennettu osaksi opintoja kahdessa lukiossa ja ideologiaa levitetään muihin Oulun lukioihin.

Lähteet

Liikkuva opiskelu -rekisteri. 2023. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneet oppilaitokset. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. 2013. An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3 (2), 147-161. doi:10.5502/ijw.v3i2.2

Oulun kaupunki. 2023. Viitattu 8.10.2023. <https://www.ouka.fi/oulu/koulutus-ja-opiskelu/lukioiden-yhteystiedot>

Opetushallitus. 2023a. Lukion opetussuunnitelmien perusteet. Viitattu 5.10.2023 <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/10/tekstikappale/6828938>

Opetushallitus. 2023b. Ammatillisten tutkintojen perusteet: Viitattu 5.10.2023 <https://www.opi.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Viitattu 31.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>

Eperusteet. 2019. Laaja-alaisen osaamisen osaamistavoitteet. Viitattu 8.10. 2023. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/laajaalaiset>

Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Simon & Schuster.

Vipunen. 2023. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 13.10.2023. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Lukiokoulutus%20-%20opiskelijat%20-%20netto.xlsb

7 Mieli liikkeelle -pilotti Turun kaupunki: opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen liikunnallisilla keinoilla

Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen ja Tuomas Kukko

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus toteutettiin 15.12.2021–30.9.2023 osana koronapandemian tukitoimia. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin. Hanke pyrki vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Hankekokonaisuuteen kuului Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke sekä viisi alueellista pilottihanketta: Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hankekokonaisuus oli osa Liikkuvan opiskelun toimenpanoa ja rahoittaja oli opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Koordinaatiohankkeen (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes) saama kokonaisavustuksen määrä oli 800 000 €, josta kohdistettiin pilottihankkeille edelleen jaettavaksi yhteensä 463 500 €.

Oppilaitosten liikkumista tukevat toimenpiteet toisella asteella linkittyivät lukion ja ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin, joiden tarkoituksena on vahvistaa ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia ja hyvinvointiosaamista (Opetushallitus 2023a; Opetushallitus 2023b). Lisäksi toimenpiteet tukivat oppilas- ja opiskeluhuoltolain tarkoitusta edistää opiskelijoiden, oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön terveyttä ja hyvinvointia (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287).

Tässä artikkelissa tarkastellaan Turun kaupungin kehittämishankkeen keskeisimpiä toimenpiteitä ja tuloksia sekä niiden vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin edistämisessä.

7.1 Kehittämistyön kuvaus ja keskeiset toimintamallit

Turun kaupungin kasvatuksen ja opetuksen palvelukokonaisuuden pilottihanke ”Mieli liikkeelle Turku” toteutettiin ajalla 1.7.2022–15.9.2023. Mukana hankkeessa oli Turun ammatti-instituutin ja Turun lukiokoulutuksen palvelualueet. Turun kaupunki on ollut mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa vuodesta 2019 alkaen (Liikkuva opiskelu -rekisteri 2023).

Turun ammatti-instituutilla on yhteensä kuusi toimipistettä, joissa opiskeli vuonna 2022 noin 5000 henkilöä (Vipunen 2023a). Toimipisteet ovat Aninkaisten, Lemminkäisenkadun, Peltolan, Kuormakadun ja Juhannuskukkulan koulutalot sekä Ruiskadun kampus. Turun kaupungin päivälukioita on yhteensä kuusi. Niissä opiskeli vuonna 2022 noin 3300 henkilöä (Vipunen 2023b). Lukiot ovat Kerttulin lukio, Katedralskolan i Åbo, Turun Suomalaisen Yhteiskoulun lukio, Turun klassillinen lukio, Puolalanmäen lukio ja Luostarivuoren Lyseon lukio. Lisäksi hankkeessa oli mukana Turun Steinerkoulun lukio. Turun kaupungille jaetun avustuksen osuus oli 100 000 euroa.

Hankeeseen palkattiin osa-aikainen projektikoordinaattori, jonka tehtäviin kuului vastata pilotti-hankkeen hallinnoinnista, budjetoinnista sekä kehittäjäopettajien tukemisesta toiminnan suunnittelussa, toimenpiteiden toteuttamisessa ja vakiinnuttamisessa. Kehittäjäopettajille resursoitiin hankkeiden ajaksi 50–70 tuntia per kouluyksikkö. Lisäksi esihenkilön toimesta opiskeluhuollon ammattilaisille myönnettiin lupa käyttää omia tuntiresursseja pienryhmien toteuttamiseen. Hankkeessa työskenteli yhteensä 24 henkilöä osa-aikaisesti ja neljä osana työnkuvaansa.

Kehittämistyön päätavoitteena oli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen liikunnallisilla keinoin. Pandemian vaikutukset opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin ja oppilaitosten heikentynyt yhteisöllisyys muodostui kehittämistyön lähtökohdaksi. Liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia toimintoja sisällytettiin osaksi vertaistuellisia pienryhmiä, opiskeluryhmien ryhmäytymistä, oppiainesisältöjä sekä koko opiskeluyhteisölle suunnattuja tapahtumia ja työpajoja. Kehittämistyötä tehtiin yhteistyössä eri alojen ja oppiaineiden opettajien sekä opiskeluhuollon ammattilaisten kanssa. Yhteistyö yksityisten palveluntarjoajien kanssa mahdollisti laajan ja opiskelijoiden toiveita huomioon otavan matalan kynnyksen toiminnan tarjoamisen. Hankkeen alussa syksyllä 2022 toteutettiin alkukartoitus Turun ammatti-instituutin koulutaloissa ja lukioissa. Kartoituksen tavoite oli selvittää, minkälaisia hyvinvointiin liittyviä sisältöjä opiskelijat toivoisivat opiskelutarkeeseen. Toiveita ja tarpeita kartoitettiin matkan varrella opiskelijakunnan hallitusten kautta. Lisäksi opiskelijat olivat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa ryhmätoimintaa sekä liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyviä tapahtumia.

Seuraavaksi esitellään hankkeen kaksi keskeistä toimintamallia: vertaistuelliset pienryhmät sekä liikkumisen ja hyvinvoinnin tukeminen osana opiskeluryhmiä.

7.1.1 Vertaistuelliset pienryhmät

Turun ammatti-instituutin opiskelijoille suunnatuissa vertaistuellisissa pienryhmissä tavoitteena oli opiskelijoiden tavoittaminen ryhmätoiminnan ja liikkumisen pariin. Toimintaan pyrittiin saamaan mukaan opiskelijoita, joilla ei ollut monia harrastuksia tai kavereita, ja jotka mahdollisesti liikkuivat terveytensä kannalta liian vähän. Ryhmät eivät olleet avoimia kaikille, vaan kohderyhmään kuuluvia opiskelijoita tavoiteltiin mukaan kohdennetulla tiedotuksella. Wilma-viesti käynnistyvistä ryhmistä ja niiden tarkoituksesta lähetettiin vastuuopettajille, oppilaitoksen henkilökunnalle ja huoltajille sekä yhden ryhmän osalta kaikille oppilaitoksen naisolettetuille. Lisäksi keskeinen tavoittamisen väylä oli yksilöllinen opiskeluhoito. Kuraattori, psykologi tai opinto-ohjaaja kertoi tarvittaessa ryhmistä vastaanottotilanteessa. Ryhmien käynnistyttyä opiskelijoita saatiin mukaan lisäksi ”puskara-dion” kautta eli jo mukana olleiden opiskelijoiden kertoessa muille opiskelijoille hyvistä kokemuksistaan ryhmässä.

Keväällä 2023 toteutettiin kolme pienryhmää: 1) FunTai-ryhmä, 2) ulkomaalaistaustaisille naisille suunnattu ryhmä ja 3) Only Girls -ryhmä. FunTai-ryhmässä oli mukana 4–7 opiskelijaa, joista kaikki olivat miesolettettuja. Ulkomaalaistaustaisille naisille suunnatussa ryhmässä oli mukana 5–15 opiskelijaa per aktiviteetikerta. Yhteensä ryhmän toimintoihin osallistui 28 opiskelijaa. He pääsivät liikkumaan eri ympäristöissä ja esimerkiksi uimaan omilla erillisillä vuoroillaan. Only Girls -ryhmän toimintaympäristönä oli miesvaltaisen alan koulutalo, jossa myös henkilökunnasta suurin osa oli

miesoletettuja. Tyttö- ja naisoletettujen yhteisöllisyyttä ja ystävyyssuhteita haluttiin vahvistaa tarjoamalla heille omaa ryhmätoimintaa. Only Girls -ryhmässä oli mukana 10 opiskelijaa. Ryhmien vetäjinä toimivat opiskeluhuollon ammattilaiset, kuten kuraattorit ja opinto-ohjaaja sekä eri aineiden opettajat. Hankerahalla järjestettiin opiskelijoiden toiveiden mukaisesti erilaisia lajikokeiluja, työpajoja ja muuta yhdessä tekemistä sekä kulttuuritoimintaa. Opiskelijat saivat itse suunnitella ja olla mukana toteuttamassa ryhmän toimintoja.

7.1.2 Liikkuminen ja hyvinvointisisällöt ryhmänohjauksessa ja muussa oman ryhmän toiminnassa

Turun pilottihankkeessa liikkuminen ja hyvinvointisisällöt integroitiin osaksi ryhmänohjaustunteja, koko opiskeluyhteisölle suunnattuja tapahtumia sekä terveystiedon oppiaineen sisältöjä lukioissa ja ammatti-instituutin koulutaloissa.

Ryhmänohjaustunnit. Tavoitteena oli sekä lukioissa että koulutaloissa tukea ryhmäytymistä vastuuopettajien, ryhmänopettajien ja aineenopettajien tunneilla integroimalla niihin liikkumista ja hyvinvointia tukevia sisältöjä. Tarkoitus oli, että ryhmäytymiseen kiinnitettäisiin huomiota koko lukuvuoden ajan, ei pelkästään lukuvuoden alkaessa. Tähän pyrittiin lisäämällä lukujärjestykseen neljä ryhmäytymistuntia yhdelle lukuvuodelle.

Lajikokeilut. Liikkuminen, kuten erilaiset lajikokeilut olivat keskeinen osa ryhmäytymisen tukemista. Opiskeluryhmillä oli mahdollisuus käydä hankkeen yhteistyökumppanien tarjoamissa palveluissa maksuttomasti. Kaikki palvelut olivat yksityisten palveluntarjoajien järjestämiä. Palveluiden kirjo oli laaja ja ryhmässä mietittiin yhdessä, mitä haluttiin kokeilla. Mukana oli muun muassa keilausta, laserpelejä, joogaa, kehonhuoltoa, ratsastusta, uintia ja pakohuonepelejä.

Asiantuntijaluennot. Opiskeluryhmissä vieraili erilaisia hyvinvoinnin asiantuntijoita ja kokemusasiantuntijoita. He pitivät luentoja ja työpajoja elämänhallintaan, palautumiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvistä teemoista.

Hyvinvointitapahtumat. Oppilaitoksissa toteutettiin hyvinvointitapahtumia, joihin menttiin ryhmitäin opettajan johdolla osana opiskelupäivää. Tavoitteena oli edistää koko oppilaitoksen opiskeluyhteisön yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllistä toimintakulttuuria. Liikkumista ja hyvinvointia edistäviä sisältöjä integroitiin osaksi tapahtumia. Opiskelijat olivat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä tapahtumia.

Firstbeat-mittaukset. Yhdessä lukiossa Firstbeat-mittaukset ja niihin liittyvä hyvinvointianalyysi sisällytettiin osaksi lukion sekä pakollista että valinnaista terveystiedon kurssia. Sykevälivaihteluun perustuvalla mittauksella saatiin tietoa muun muassa palautumisesta, unesta ja liikkumisesta. Opiskelijat kävivät mittaustuloksia läpi vastuuopettajan kanssa ja pohtivat yhdessä tarvetta ja mahdollisuuksia elämäntapamuutoksiin. Kurssin lopussa oli uusintamittaus motivaation vahvistamiseksi oman hyvinvoinnin vaalimiseen. Hyväksi asiaksi koettiin, että mittari antaa konkreettisen tuloksen kehon ja mielen hyvinvoinnista.

7.2 Kehittämistyön tarkastelua

Tässä luvussa tarkastellaan Turun pilottihankkeen keskeisten toimintamallien tärkeimpiä tuloksia ja vakiintumista sekä ongelmia ja kehittämiskohteita. Lisäksi tarkastellaan eri toimintojen osallistujamääriä ja toiminnan toteuttamiseen osallistuneiden henkilöstön jäsenten ja opiskelijoiden määriä.

7.2.1 Tulokset

Hanketoimijat kokivat vertaistuelliset pienryhmät hankkeen helmeksi. Projektikoordinaattorin ja ryhmänvetäjän mukaan ryhmät olivat täynnä ja niihin tavoitettiin haluttua kohderyhmää eli yksinäisyttä kokevia ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Osallistujat myös sitoutuivat ryhmiin hyvin. Tähän saattoi vaikuttaa myönteisesti se, että toiminta tapahtui opiskelupäivän aikana. Haastattelun ryhmänvetäjän mukaan moni osallistuja koki ryhmän turvalliseksi ja vapautui olemaan oma itsensä.

Tietää että siinä kaikki (pienryhmässä) vähän sellaisia, jollain tavalla ehkä vähän särkyneitä ja yhdessä olemme siinä, että kaikilla on tilaa ja vapaus olla oma itsensä. Kyllä se on ollut myös yhdistävä tekijä ja mieluummin keskittyy siihen, että on pystynyt luomaan yhteisöä kuin mikä se yhteisön perusta on tai tausta on se, että teitä on kaikkia kiusattu. Vaan keskittyy enemmän siihen, että meillä on tällainen ihana porukka, tässä on samanhenkisiä ihmisiä ja on helppo olla. Hanketoimija 2

Vertaistuellisissa ryhmissä vuorovaikutuksen lisääntyminen, ryhmäytyminen ja ystävyysuhteiden muodostuminen koettiin erittäin tärkeiksi tuloksiksi. Pienen ryhmän ansiosta ryhmänvetäjillä oli mahdollisuus tutustua ryhmän jäseniin kunnolla sekä tunnistaa ja hyödyntää heidän vahvuuksiaan. Tätä kautta saatiin vahvistettua opiskelijoiden osallisuuden tunnetta. Opiskelijoilla oli merkittävä rooli ryhmässä ja he pystyivät vaikuttamaan ryhmän toimintaan.

-- tosi monet sanoivat, että heistä tuntuu, että tämä on sellainen ryhmä missä ei kiusata ja täällä saa olla vapaasti oma itsensä. Minua alkaa vähän itkettämään, kun puhun koska on nähnyt sen, miten on tullut ystävyysuhteita ja siitä on tullut turvallinen ryhmä. Ryhmässä on myös kaksi opiskelijaa, jotka ovat sattumoisin samassa [opiskelu]ryhmässä mutta eivät ole tähän mennessä tutustuneet kuin ehkä tämän hankkeen kautta, kun molemmat ovat siinä samassa ryhmässä. Hanketoimija 2

Se on ollut ihanaa, kun on saanut pistää näitä opiskelijoita tällaiseen tilanteeseen, kun tuntee heitä paremmin ja on tutustunut heihin paremmin. On voinut pistää heidät tilanteisiin, joista he ovat ehkä saaneet hyödyntää hyviä puoliaan ja vahvuuksiaan. Hanketoimija 2

Liikkumisen edistämisen näkökulmasta hanketoimijat kokivat vertaistuellisten ryhmien onnistumiseksi matalan kynnyksen lajikokeilut, jonne mentiin yhdessä tutun ryhmän kanssa. Lajikokeilujen ansioista opiskelijat innostuivat ja rohkaistuivat liikkumaan ja saivat tietoa matalan kynnyksen palveluista.

Liikkumisen ja hyvinvoinnin sisällyttäminen osaksi opiskeluryhmien toimintaa (ryhmänohjaus, oppitunnit ja hyvinvointitapahtumat) koettiin myös onnistuneeksi toimintamalliksi. Toimintoihin osallistui paljon opiskelijoita, koska sisällöt olivat osa ryhmän toimintaa opiskelupäivän aikana. Hanketoimijan mukaan opiskelijat pääsivät kokeilemaan erilaisia lajeja, saivat tukea hyvinvointinsa

edistämiseen sekä tietoa matalan kynnyksen liikuntapalveluista. Lisäksi hanketoimijat olivat tyytyväisiä siihen, että opiskelijoiden toiveita huomioitiin toiminnan järjestämisessä.

Hanketoimijat huomasivat positiivisen vaikutuksen myös yhteisöllisyydessä. Liikkumisen sisällyttäminen osaksi opiskeluryhmien toimintaa sai aikaiseksi sen, että myös ryhmäytymiseen panostettiin enemmän ja tasaisemmin koko lukuvuoden ajan. Tämä koettiin todella tärkeäksi pandemian jälkitilassa ja ylipäätään yksilöllisten opintopolkujen yleistyessä toisen asteen oppilaitoksissa. Ryhmäytymistä tukevien toimintojen ansiosta hanketoimijat kokivat, että vuorovaikutus lisääntyi opiskelijoiden kesken sekä opiskelijoiden ja opettajan välillä myös opetustilanteissa.

Vuorovaikutus on helpottunut, jolloin opetuskin on helpottunut. Koska alkuunhan moni ryhmä tuntui, että ei opiskelijaan ei saa mitään kontaktia, etkä saa mitään vuorovaikutusta, kun opiskelijat eivät halua vastata kysymykseen tai puhua mitään siinä ryhmässä, niin se on helpottunut kyllä. Hanketoimija 1

Opettajien koettiin sitoutuneen hyvin liikkumisen ja hyvinvointisisältöjen integroimiseen opintoryhmien toimintaan. Hanketoimijan mukaan keskeinen opettajien sitoutumiseen vaikuttanut tekijä oli toinen henkilöstölle suunnattu hyvinvointihanke, joka oli meneillään yhtä aikaa Mieli liikkeelle -hankkeen kanssa. Hanketoimijan mukaan henkilöstön suhtautuminen ja sitoutuminen toimintakulttuurin kehittämiseen muuttui aikaisempaa positiivisemmaksi heille suunnatun hankkeen takia.

-- olemme saaneet henkilöstöä liikkumaan ja heidän terveysosaaminen on huomattavasti tai olemme sitä tasoa saaneet nostettua. Tuntuu että siellä on tosi hyvä pohinä ja se valuu myöskin opiskelijoille tällä hetkellä. He huomaavat sen omassa olossaan ja omassa hyvinvoinnissaan opettajat ja muu henkilöstö, niin olemme saaneet toimintakulttuuria muuttamaan myös sitä kautta paljon helpommin, kun henkilöstölle tarjotaan myös näitä palveluita, ei vain opiskelijoille vaan henkilöstökin hyvinvointiin satsataan. Hanketoimija 1

7.2.2 Vaikeudet ja kehittämiskohteet

Hanketoimijat kokivat vertaistuellisten pienryhmien markkinoinnin vaikeaksi. Hankaluudeksi muodostui se, että osa kohderyhmään kuuluvista opiskelijoista ei halunnut tulla määritellyksi erityistä tukea tarvitseväksi. Koettiin vaikeaksi muotoilla sopiva viesti, jonka avulla tavoitettaisiin kohderyhmä ilman, että he kokisivat tulevansa leimatuiksi.

Joo, nimenomaan ehkä miten sen sanoittaa, on tosi haastavaa koska sitten minut leimataan yksinäiseksi ja syrjäytyneeksi jos menen tähän ryhmään. Että, miten sen oikeasti sanoittaa. Hanketoimija 1

Kehittämishankkeen vuoden mittainen kesto koettiin aivan liian lyhyeksi, erityisesti pienryhmien kehittämisen kannalta. Näihin ryhmiin tavoiteltiin tukea tarvitsevia opiskelijoita, jotka eivät usein itse hakeudu palveluiden piiriin. Yksilöohjauksen lisäksi "puskaradion" eli sanan leviämisen rooli oli merkittävä näiden opiskelijoiden tavoittamisessa. Puskaradion kautta tavoittaminen ei kuitenkaan tapahtunut hetkessä: ryhmien pitää olla hetki toiminnassa ennen kuin hyviä kokemuksia alkaa muodostua ja sana kiirii. Pahimmassa tapauksessa ryhmätoiminta on jo päättymässä siinä vaiheessa, kun sana toiminnasta alkaa levitä opiskelijoiden keskuudessa.

Tavoittaminen ja kun viidakkorumpu on kiirinyt tyttöjen keskuudessa ja näiden poikienkin keskuudessa. Vaikka viime kerralla yksi poika sanoi FunTai-ryhmästä, että hänellä on sellainen kaveri, joka sanoi, että hänkin ehkä tarvitsisi tätä ryhmää. Että voisiko hän tulla

mukaan, ja totta kai hän voi tulla mukaan. Mutta tosi harmi, että tässä on kerrat vähene-
mään päin. Vitsi kun olisi saanut hänet tavoitettua heti alusta alkaen. Samoin tyttöporu-
kassa, sielläkin on tytöt puhuneet paljon keskenään ja se on sitä kautta siirtynyt sitä tie-
toa, mutta sekin alkaa tulla päätökseen kohta puoliin niin tosi harmi, että se tieto on
tavoittanut vasta tässä vaiheessa. Hanketoimija 2

Isoksi haasteeksi liikkumisen ja hyvinvoinnin sisällyttämisessä opiskeluryhmien toimintaan hanke-
toimijat kokivat opettajien yhteisen ajan puutteen. Erytisen hankelaksi koettiin kehittäjäopettajien
saaminen saman pöydän ääreen. Lisäksi lukioiden ja ammatillisen koulutuksen eritahtiset vuosikel-
lot vaikeuttivat hyvinvointitoiminnan suunnittelua ja toteuttamista. Opettajien jaksamisesta oltiin
myös huolissaan ja heidän kuormittuneisuutensa heijastui väistämättä kehittämistyön etenemi-
seen. Lisäksi kaikki opettajat eivät syystä tai toisesta hyödyntäneet hankkeen mahdollistamia tuki-
toimia, kuten mahdollisuutta tutustua ryhmien kanssa paikallisten yksityisten liikuntapalveluiden
tarjontaan.

Toinen haaste on ollut ihan jaksaminen. Toki aina kun kehitetään, niin ainahan se vaatii
työtä. Tuntuu, että kentällä se jaksaminen, vaikka me olemme hyvän asian kanssa liik-
keellä ja tekemässä nimenomaan sen jaksamisen eteen töitä, mutta kun meidän tekijätkin
ovat väsyneitä niin silloin se on ollut vähän haastavaa, että on joutunut rauhoittamaan
tilannetta. Jokaiseen lähtöön ei vaan voi mennä mukaan. Joutunut sitä rauhoittamaan.
Hanketoimija 1

Kehittämistoimenpiteenä hanketoimijat pohtivat toimintojen suunnittelemista pidemmällä aikatau-
lulla, esimerkiksi hyödyntäen työkaluna vuosikelloa. Näin eri toimijoiden välille muodostuisi hel-
pommin yhteinen käsitys hyvinvointia tukevan työn kokonaisuudesta. Lisäksi hanketoimijat kokivat,
että hankkeessa olisi tarvittu hankekoordinaattorin lisäksi erillinen hanketyöntekijä. Toimintaympä-
ristö oli laaja kattaen sekä lukiot että ammatillisen koulutuksen, jotka poikkesivat monin tavoin toi-
sistaan kehittämistyön näkökulmasta. Hanketyöntekijä olisi voinut toimia enemmän kentällä oppi-
laitoksissa opettajien tukena.

7.2.3 Vakiintuminen

Vertaistuelliset pienryhmät jatkuivat hankkeen rahoituksen päätyttyä. Opiskeluhuollon ammattilai-
set vetävät ryhmiä esihenkilön luvalla osana työaikaansa ja ovat sitoutuneet jatkamaan toiminnan
kehittämistä. Hanketoimijan mukaan kaikkia pilottivaiheessa tarjottuja palveluja ei pystytä jatkossa
toteuttamaan osana ryhmien toimintaa, vaan on löydettävä edullisia ratkaisuja yhteiselle tekemi-
selle.

Opiskeluryhmien ryhmäytymistä tukeva toiminta jatkuu hankkeen päätyttyä. Hankkeen kehittäjä-
opettajat tuottivat opettajille valmiita tuntisuunnitelmia, joiden avulla heidän on helppo tukea opis-
kelijoiden ryhmäytymistä myös liikkumisen ja toiminnallisuuden keinoin. Kaikkia yksityisten palve-
luntarjoajien toimintoja ei voida jatkossa tarjota, joten palvelutarjontaa joudutaan hieman
päivittämään.

Hyvinvointitapahtumat jatkuvat ammatti-instituutissa ja lukioissa. Tapahtumat on pääsääntöisesti
merkitty tulevan lukuvuoden kalentereihin. Firstbeat-mittarit jäävät oppilaitosten käyttöön ja mit-
taukset jatkuvat osana terveystiedon kurssia ainakin yhdessä lukiossa ja niitä laajennetaan mahdol-

lisesti muihinkin oppilaitoksiin. Hyvinvointiteemaiset työpajat tai asiantuntijaluennot eivät jatku sellaisenaan korkeiden hintojen vuoksi. Oppilaitosten johto tekee päätökset siitä, tarjotaanko kyseisiä palveluita jatkossa opiskelijoille.

7.2.4 Toiminnan tarkastelua lukuina

Vuoden 2022 aikana säännölliseen viikoittaiseen ryhmätoimintaan osallistui arviolta 40 opiskelijaa. Tapahtumiin osallistuneiden määrä oli yhteensä 5700. Lajiesittelyissä oli mukana 2310 ja opintoihin integroidussa liikkumisessa 2270 opiskelijaa. Yksilöohjauksia (Firstbeat) kertyi yhteensä 60 kappaletta. Opiskelupäivän jälkeiseen toimintaan osallistui 520 opiskelijaa. Säännöllisen välituntiliikunnan kävijöitä ei osattu arvioida, koska toiminta oli omaehtoista. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli lukioissa arviolta 50 prosenttia ja ammattiopistoissa 40 prosenttia.

Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui 40 opettajaa, neljä opiskeluhuollon ammattilaista ja 40 opiskelijaa. Lisäksi toteuttamiseen osallistui koordinaattori. Hankekoordinaattori arvioi liikkumisen lisääntymistä oppilaitoksissa hankekauden aikana numerolla kahdeksan (asteikko 1-10).

7.3 Opiskelijoiden palaute toiminnasta

Opiskelijoilta kerättiin eri toimintamuotojen yhteydessä pian toiminnan jälkeen vapaaehtoista pikapalautetta. Palautteen keruu toteutettiin QR-koodin kautta aukeavalla kyselylomakkeella. Ryhmätoiminnan pikapalaute koostui viidestä väittämästä:

- Voin olla oma itseni ryhmässä
- Minusta tuntui helpolta olla ryhmässä
- Toiminta oli mielekästä
- Toiminnasta tuli minulle hyvä mieli
- Uskon, että toiminta parantaa jaksamistani.

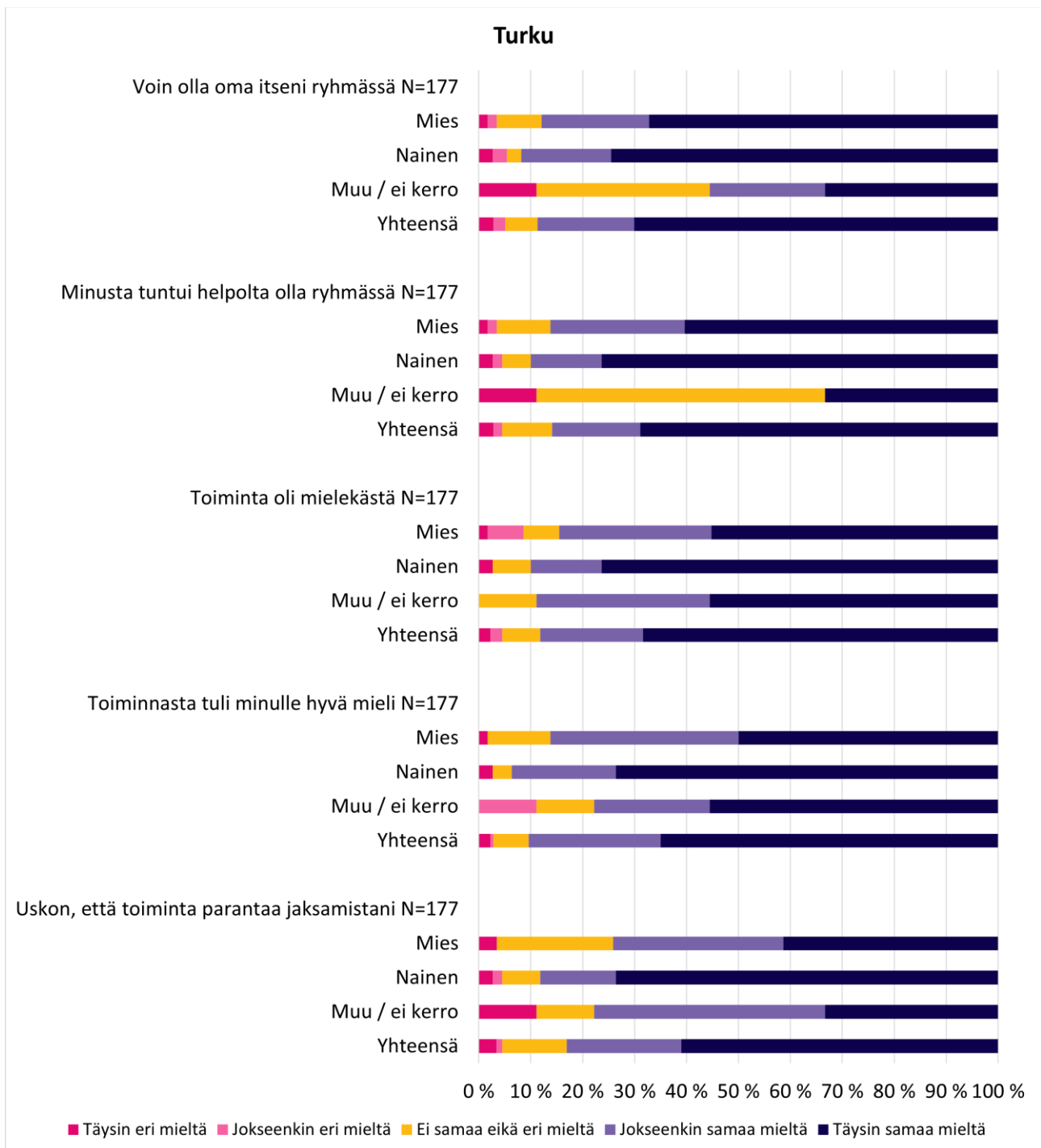
Opiskelijat vastasivat kyselyyn viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa asteikko oli määritetty sanallisesti seuraavasti: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä.

Koordinaatiohanke (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes) koordinoi pikapalautteen keräämistä ja välitti valmiit Webropol-ohjelmalla luodut kyselyt sekä QR-koodit Turun kaupungin pilottihankkeen käyttöön. Ryhmätoiminnasta palautteita saatiin yhteensä 177 kappaletta. Naisopiskelijoiden osuus vastaajista oli 62 prosenttia ja miesopiskelijoiden osuus oli 33 prosenttia. Niitä opiskelijoita, jotka valitsivat sukupuolekseen vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua kertoa” oli 5,0 prosenttia vastaajista. Palautteet olivat pääosin hyvin positiivisia: kaksi kolmasosaa opiskelijoiden valitsemista vastauksista väittämiin oli ”täysin samaa mieltä”. Vähintään jokseenkin samaa mieltä oltiin keskimäärin 87,2 prosenttiin väittämistä, kun jokseenkin tai täysin eri mieltä oltiin alle viidessä prosentissa vastauksista.

Seuraavaksi tarkastellaan jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevien vastauksien osuuksia väittämäkohtaisesti. Opiskelijoista

- 88,7 prosenttia koki voivansa olla itsensä ryhmässä (naiset 90 %, miehet 86,2 %)
- 85,9 prosenttia tunsi, että ryhmässä on helppo olla (naiset 90 %, miehet 86,2 %)
- 88,1 prosenttia koki toiminnan mielekkääksi (naiset 90 %, miehet 84,5 %)
- 90,4 prosenttia koki, että toiminnasta tuli hyvä mieli (naiset 93,6 %, miehet 86,2 %)
- 83,1 prosenttia vastaajista koki toiminnan parantavan jaksamista (naiset 88,2 %, miehet 74,1 %).

Tilastollisesti vertailtuna naiset kokivat toiminnan parantaneen jaksamista merkitsevästi useammin kuin miehet (väittämien osalta osuuksien eroavaisuuden testien p-arvot olivat pienempää kuin 0,05). Muiden väittämien osalta sukupuolten väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, vaikka naisten vastaukset kaikkiin väittämiin olivat keskimäärin hieman suotuisampia kuin miesten. Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen väittämien vastausten prosentuaalinen jakauma sukupuolittain esitellään kuviossa 1. Vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua kertoa” valinnea ei voida suoraan tulkita muun sukupuolen edustajiksi, joten tämä vastaajaryhmä ei ole mukana sukupuolten vertailussa. Asiaa pohditaan tarkemmin tämän julkaisun artikkelissa 9: Hyvinvointia liikkumalla – Mieli liikkeelle -oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta.



Kuvio 1. Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen prosentuaalinen jakauma sukupuolittain.

7.4 Turun kaupungin yhteenveto

Turun kaupungin kasvatuksen ja opetuksen palvelukokonaisuuden pilottihanke ”Mieli liikkeelle Turku” toteutettiin ajalla 1.7.2022–15.9.2023. Mukana hankkeessa oli Turun ammatti-instituutin ja Turun lukiokoulutuksen palvelualueet. Pää tavoitteena oli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistaminen liikunnallisilla keinoilla. Liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistettiin kahden eri toimintamallin avulla. Liikkumista ja hyvinvointia tukevia toimintoja sisällytettiin osaksi vertaistuellisia pienryhmiä sekä opiskeluryhmien toimintaa oppitunneilla ja ryhmänohjauksessa.

Vertaistuellisissa pienryhmissä tavoitteena oli yksinäisyyttä kokevien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittaminen yhteisöllisen toiminnan ja liikkumisen pariin. Pienryhmien vetäjinä toimivat opiskeluhoollon ammattilaiset ja eri aineiden opettajat. Keväällä 2023 toteutettiin kolme pienryhmää, joissa oli mukana yhteensä noin 40 opiskelijaa. Kohdennetulla tiedotuksella ryhmiin saatiin mukaan niitä opiskelijoita, joita on vaikea tavoittaa kaikille suunnatun toiminnan pariin. Opiskelijat kokivat ryhmän turvalliseksi, heitä tuettiin hyödyntämään omia vahvuuksiaan ryhmän toiminnassa ja he loivat ystävyysuhteita muiden ryhmän jäsenten kanssa. Liikkumista sisältävän toiminnan ansiosta opiskelijat innostuivat ja rohkaistuivat liikkumaan sekä saivat tietoa matalan kynnyksen palveluista. Pilottivaiheessa neljä opiskeluhoollon ammattilaista oli mukana pienryhmien ohjaamisessa osana työaikaansa. Vertaistuelliset pienryhmät jatkuivat hankkeen rahoituksen päätyttyä.

Opiskeluryhmien yhteisöllisyyttä tuettiin integroimalla liikkumista ja hyvinvointia tukevia sisältöjä osaksi opiskelupäivää vastuuopettajien, ryhmäopettajien ja aineenopettajien tunneille. Yhdessä lukiossa Firstbeat-mittaukset ja niihin liittyvä hyvinvointianalyysi sisällytettiin osaksi lukion sekä pakollista että valinnaista terveystiedon kurssia. Lisäksi opiskelijat osallistuivat lajiesittelyihin sekä hyvinvointityöpajoihin ja -tapahtumiin omassa ryhmässään opettajan johdolla opiskelupäivän aikana. Suurin osa toiminnoista toteutettiin yhteistyössä yksityisten palveluntarjoajien kanssa.

Kaikille suunnattuun toimintaan tavoitettiin paljon opiskelijoita. Opintoihin integroituun liikkumiseen osallistui 2270 opiskelijaa. Tapahtumiin osallistuneiden määrä oli yhteensä 5700 ja lajiesittelyissä oli mukana 2310 opiskelijaa. Opiskelijat pääsivät kokeilemaan erilaisia lajeja, saivat tukea hyvinvointinsa edistämiseen sekä tietoa matalan kynnyksen palveluista.

Toiminnan ansiosta ryhmäytymiseen panostettiin opiskeluryhmissä enemmän ja tasaisemmin koko lukuvuoden ajan. Vuorovaikutus opiskelijoiden kesken sekä opiskelijoiden ja opettajan välillä lisääntyi. Oppilaitoksissa henkilökuntaa saatiin sitoutumaan kehittämistyöhön hyvin. Toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui kaikkiaan 40 opettajaa. Opiskelijoista 40 henkilöä osallistui tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Opiskeluryhmien ryhmäytymistä tukeva toiminta jatkui hankkeen päätyttyä. Ryhmäytymistä tukevaan toimintaan pyritään varamaan jatkossa neljä tuntia lukuvuodessa. Toiminnan toteuttamisen tueksi opettajille rakennettiin valmiit tuntisuunnitelmat, jotka helpottavat konkreettisesti liikkumisen lisäämistä ja istumisen tauottamista. Firstbeat-mittaukset jatkuvat osana terveystiedon kurssia ainakin yhdessä lukiossa. Hyvinvointiteemaiset työpajat ja asiantuntijaluennot eivät jatku sellaisenaan yksityisten palveluntarjoajien korkeiden hintojen vuoksi ilman oppilaitoksen johdon erillistä päätöstä.

Opettajien mukaan saamiseen liikkumisen ja hyvinvointisisältöjen integroimiseen opiskeluryhmien toimintaan tarvitaan vielä panostusta. Haastavaksi koettiin opettajien yhteisen ajan puute ja heidän vähäiset voimavaransa ja/tai ajanpuute kehittämistyön tekemiselle. Lisäksi lukioiden ja ammatillisen koulutuksen eritahtiset vuosikellot vaikeuttivat hyvinvointitoiminnan yhtenäistä suunnittelua ja toteuttamista. Vertaistuellisiin pienryhmiin tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoittaminen pohditutti: markkinointi vaatii sensitiivisyyttä, sillä jotkut kohderyhmään kuuluvat opiskelijat eivät halunneet tulla määritellyiksi ”erityisiksi”.

Toimintojen suunnittelu pidemmällä aikavälillä koettiin jatkossa tärkeäksi, jotta eri yksiköiden ja toimijoiden välille muodostuisi yhteinen käsitys hyvinvointia tukevan työn kokonaisuudesta. Laajaan ja heterogeeniseen toimintaympäristöön olisi tarvittu lisäksi hanketyöntekijä, joka olisi jalkautunut oppilaitoksiin tukemaan opettajien tekemää hyvinvointityötä. Hankkeen kesto (yksi vuosi) koettiin liian lyhyeksi toimintojen käynnistämiseksi ja vakiinnuttamiseksi sekä erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoittamiseksi.

Lähteet

Liikkuva opiskelu -rekisteri. 2023. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneet oppilaitokset. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Opetushallitus. 2023a. Lukion opetussuunnitelmien perusteet. Viitattu 5.10.2023
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/10/tekstikappale/6828938>

Opetushallitus. 2023b. Ammatillisten tutkintojen perusteet: Viitattu 5.10.2023
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Viitattu 31.10.2023.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>

Vipunen. 2023a. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 13.10.2023. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillinen%20koulutus%20-%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot%20-%20live%20-%20netto-opiskelijam%C3%A4%C3%A4r%C3%A4.xlsb

Vipunen. 2023b. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 13.10.2023. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Lukiokoulutus%20-%20opiskelijat%20-%20netto.xlsb

8 Mieli liikkeelle -pilotti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk: Äxöniä korkeakouluun

Saara Koskinen, Hanna-Mari Peotta ja Tuomas Kukko

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus toteutettiin 15.12.2021–30.9.2023 osana koronapandemian tukitoimia. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin. Hanke pyrki vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Hankekokonaisuuteen kuului Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke sekä viisi alueellista pilottihanketta: Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hankekokonaisuus oli osa Liikkuvan opiskelun toimeenpanoa ja rahoittajana toimi opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Koordinaatiohankkeen (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes) saama kokonaisavustuksen määrä oli 800 000 €, josta kohdistettiin pilottihankkeille edelleen jaettavaksi yhteensä 463 500 €.

Korkeakouluopiskelijoiden liikkumista tukevat toimenpiteet linkittyvät usein korkeakoulujen liikuntapalveluihin. Korkeakoululiikunnasta ei säädetä suoraan laissa. Hallituksen yliopistolakiin liittyvässä esityksessä (HE 7/2009) mainitaan kuitenkin tavoitteeksi, että yliopistot turvaavat opiskelijoille taroituksenmukaiset liikuntapalvelut. Ammattikorkeakoululakiin liittyvässä esityksessä (HE 9/2013) todetaan, että ammattikorkeakoulun toimilupahakemukseen tulee sisällyttää myös opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Opiskelijoiden Liikuntaliiton (2018) julkaisemat korkeakoululiikunnan suositukset tukevat korkeakouluja suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittämistyössä ja antavat suuntaviivat niistä tekijöistä, joista hyvät ja toimivat korkeakoulujen liikuntapalvelut rakentuvat.

Tässä artikkelissa tarkastellaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin kehittämishankkeen keskeisimpiä toimenpiteitä ja tuloksia sekä niiden vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin edistämiseksi.

8.1 Kehittämistyön kuvaus ja keskeiset toimintamallit

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin pilottihanke ”Äxöniä korkeakouluun” toteutettiin ajalla 15.12.2021–31.5.2023. Hankkeessa oli mukana Xamkin kaikki neljä kampusta, jotka sijaitsevat Kotkassa, Kouvolassa, Mikkelissä ja Savonlinnassa. Vuonna 2022 Xamkissa opiskeli noin 11 500 henkilöä (Vipunen 2023). Kehittämistyötä koordinoitiin Xamkin liikuntapalveluissa, joka toimii opiskeluhyvinvoinnin yksikössä. Hankkeen projektipäällikkönä toimi Xamkin korkeakoululiikunnan liikuntasuunnittelija noin 70 prosentin työaikaresurssilla ja hänen työparikseen rekrytoitiin hankekauden aikana projektityöntekijä. Lisäksi ryhmätuntien ohjaamiseen palkattiin kolme liikunnanohjaaja, jotka olivat pääasiassa Xamkin omia opiskelijoita. Xamkille jaettavan avustuksen osuus oli 121 000 euroa.

Xamk on ollut mukana Liikkuva opiskelu -toiminnassa vuodesta 2018 alkaen (Liikkuva opiskelu -rekisteri 2023). Äxöniä korkeakouluun -hankkeen keskeisenä tavoitteena oli saada liikkuminen jälleen näkyvämmäksi osaksi Xamkin opiskelutarke koronapandemian jälkeen. Tarkoituksena oli edistää

opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä kehittää opiskelijoiden tavoittamista. Lisäksi terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden huomioiminen palvelutarjonnassa koettiin tärkeäksi.

Hanke käynnistettiin kick off -tilaisuuksilla, joissa opiskelijat pääsivät esittämään toiveitaan hyvinvointia tukevaan opiskeluarkeen. Yhdenvertaisia liikkumisen mahdollisuuksia lähdettiin edistämään kaikilla kampuksilla. Hankkeen rahoituksen avulla liikuntapalvelut monipuolistivat lajikokeiluja ja ryhmäliikunnan tarjontaa sekä lisäsivät yhteistyötä eri koulutusalojen kanssa. Liikkumisesta viestitettiin monikanavaisesti ja opiskeluympäristöön hankittiin liikuntavälineitä koko korkeakoulu yhteisön arkiaktiivisuuden lisäämiseksi.

Seuraavaksi esitellään tarkemmin hankkeen kaksi keskeistä toimintamallia: 1) Xamkin liikuntapalveluiden tuottaminen osana opintoja ja 2) arkiaktiivisuuteen kannustaminen korkeakoulu yhteisössä.

8.1.1 Xamkin liikuntapalveluiden tuottaminen osana opintoja

Kehittämishankkeen aikana eri alojen opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat Xamkin liikuntapalveluiden toimeksiantoja osana opintojaan. Tavoitteena oli edistää opiskelijoiden toimijuutta sekä liikuntapalveluiden ja koulutusalojen välistä yhteistyötä. Toiminnalla pyrittiin myös levittämään tietoa liikuntapalveluista ja innostamaan vertaistoiminnan avulla mukaan erityisesti vähemmän liikkuvia opiskelijoita. Liikuntapalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa olivat mukana liikunnanohjaaja-, yhteisöpedagogi- ja naprapaattiohjaajat sekä Wellbeing Management -koulutusohjelman opiskelijat.

Yhteisöpedagogiopiskelijoiden toimeksiannot liitettiin liikuntakasvatuksen ja elämyspedagogisen ohjauksen opintojaksoihin sekä projektiopintoihin. Liikuntakasvatuksen opintojaksolla opiskelijat toteuttivat erilaisia liikunnallisia pientapahtumia, kun taas elämyspedagogisen ohjauksen opintojaksolla toiminta liitettiin luontoliikuntaan. Projektiopinnoissa opiskelijat kehittivät opiskelu ympäristöään arkiaktiivisuutta kannustavaksi. Lisäksi yksi opiskelija suunnitteli ja ohjasi mielen hyvinvointia tukevaa mindfulness-pienryhmää osana opinnäytetyötään.

Liikunnanohjaajaopiskelijat toteuttivat liikuntaneuvonnan opintojaksolla useampia opiskelijoiden hyvinvointia tukevia toimenpiteitä kuten etäliikuntaneuvontaa, Teamsissä toteutettavia hyvinvointiohjauksia ja Xamkin viestintäkanavilla jaettuja hyvinvointivinkkejä. Wellbeing Management -koulutusohjelman opiskelijat ohjasivat vähemmän liikkuville opiskelijoille suunnattua kuntosaliryhmää yhteistyössä liikuntapalveluiden työntekijöiden kanssa. Lisäksi naprapaattiohjaajat suunnittelivat ja ohjasivat liikuntaa aloittavien opiskelijoiden starttiryhmää osana opinnäytetyötään.

Liikuntapalveluiden tarjonnassa panostettiin erityisesti luontoliikuntaan. Yhteisöpedagogiopiskelijoiden tuottaman toiminnan lisäksi luontoliikuntaa toteutettiin paikallisena seura- ja järjestöyhteistyönä. Lajeina oli muun muassa lumikenkäily, maastopyöräily, luontoretket, boulderointi, melonta, retkeily, metsäjooga ja koirakävely. Tavoitteena oli hyödyntää luonnon vaikutuksia mielen hyvinvointiin ja toisaalta tarjota yhdenvertaisia palveluita jokaiselle kampukselle, koska lajit eivät olleet riippuvaisia olemassa olevista liikuntatiloista. Luontoliikuntaa pidettiin myös hyvänä keinona vähemmän liikkuvien opiskelijoiden aktivointiin, koska lajikokeiluihin pystyi osallistumaan matalalla kynnyksellä.

8.1.2 Arkiaktiivisuuden kannustaminen korkeakoulu yhteisössä

Korkeakoulu yhteisön arkiaktiivisuutta tukevia keinoja kehitettiin koko hankekauden ajan. Arkiaktiivisuuden kannustettiin tekemällä pieniä muutoksia opiskelu ympäristöön, joita opiskelijat suunnittelivat osana opintojaan. Kampusten yleisiin tiloihin hankittiin liikuntavälineitä ja pelipöytiä kuten Subsoccer-jalkapallopöytä ja biljardipöytä. Xamkin tiedotuskanavissa mainostettiin taukoliikunta haastetta ja jaettiin vinkkejä liikkumisen vaikutuksista opiskelukykyyn. Opiskelijat laativat luokkaliikkeen vinkkilistan istumisen tauottamiseen ja liikkeen lisäämiseen. Lisäksi Xamk suunnitteli koordinaatiohankkeen kanssa Mielitekoja-verkkotapahtuman korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin, jaksamisen ja liikkumisen tueksi. Verkkotapahtuman teemat ja toteutustapa muodostettiin Xamkin opiskelijoiden toiveista, joita kerättiin ständeillä ja oppitunnilla.

Hanketoimenpiteistä tiedottaminen tapahtui ensisijaisesti korkeakoulun sisäisillä viestintäkanavilla, joita olivat intra-uutiset, Teams ja massasähköpostit. Liikkumisen teemaa nostettiin esille myös hankkeen aikana Instagramiin avatulla liikuntapalveluiden XamkSports-tilillä, korkeakoulun verkkolehden blogitekstissä Tarkoittaako opiskelu istumista? (Kähkönen E. & Väisänen H. 2022) ja Xamk Sportsin Puhutaan puuskuttamatta -podcastsarjassa, jossa käsiteltiin Äxöniä korkeakouluun -hanketta (Xamk Podcast 2023). Lisäksi tavoittamisessa hyödynnettiin epävirallisempia tiedotuskanavia kuten opiskelijoiden ovat verkostot ja puskaradio sekä ständitoiminta.

Henkilöstölle järjestettiin koulutuksia liikkumisen vaikutuksista oppimiselle ja opiskelukyvyille. Mieli liikkeelle -hankkeen tarjoamien koulutusten lisäksi Xamkin opetushenkilöstölle tarjottiin henkilöstöpäivään yhdistetty asiantuntijaluento sekä Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu -hankkeen tarjoama Liikkuva oppiminen – tauottamisen pedagogiikka -koulutus (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023).

8.2 Kehittämistyön tarkastelua

Tässä luvussa tarkastellaan Xamkin pilottihankkeen keskeisten toimintamallien tuloksia, vaikeuksia ja kehittämiskohteita sekä vakiintumista. Lisäksi tarkastellaan eri toimintojen osallistujamääriä ja toiminnan toteuttamiseen osallistuneiden henkilöstön ja opiskelijoiden määriä.

8.2.1 Tulokset

Äxöniä korkeakouluun -hanke oli myötävaikuttamassa liikuntapalveluiden toiminnan elpymiseen koronapandemian jälkeen. Hanketoimijoiden mielestä liikuntapalveluiden tunnettuus parani ja liikkuminen saatiin jälleen näkyvämmäksi osaksi korkeakoulun arkea. Samalla pandemian vaikutukset ohjasivat kehitystyön suuntaa. Esimerkiksi etäopetuksen lisääntyessä liikuntapalveluiden järjestämisen tapoja oli tärkeää arvioida uudelleen. Toiminnan suunta muodostui vähitellen ja muutos vaatii edelleen aikaa.

Varsinkin pandemian jälkeen, että opitaan takaisin siihen tietynlaiseen rytmiin ja mitä kaikkea palvelua löytyy -- se vaatii pitkäkestoisempaa toimintaa -- mitä itse koen ja huomaan, niin selkeä ero siihen, kun tänne tuli tai täällä aloitti. On positiivista muutosta tapahtunut. Hanketoimija 2

Opiskelijoiden opintojen yhteydessä toteuttama liikkumista ja hyvinvointia edistävä toiminta takasi sen, että opiskelijoiden toiveet tulivat kuulluksi ja korkeakoululiikunnan palveluita tuotettiin opiskelijalähtöisesti. Samalla opiskelijoiden tietoisuus korkeakoulun liikuntamahdollisuuksista lisääntyi. Opettajan kokemuksen mukaan tuttu ympäristö ja kohderyhmä tekivät opiskelijoiden ensimmäistä työelämäprojekteista turvallisia toteuttaa. Yhteensä liikuntapalveluiden toimenpiteiden toteuttamiseen opintojensa kautta osallistui noin 130 opiskelijaa.

Vähemmän liikkuvia pyrittiin huomioimaan toiminnan järjestämisessä monella tapaa, mutta heidän tavoittamisensa koettiin haastavaksi. Kuntosaliryhmään, liikuntastarttiin ja etäliikuntaneuvontaan osallistui 27 opiskelijaa, jotka olivat pääosion tyytyväisiä saamaansa tukeen. Suosituin näistä oli liikuntastarttiryhmä. Liikunnanohjaajaopiskelijoiden järjestämään liikuntaneuvontaan osallistui muutama opiskelija, mutta Teamsissa järjestetyt hyvinvointiohjelmat jäivät toteuttamatta osallistujien puuttuessa.

Opiskelijoiden ja yhteistyökumppaneiden järjestämät luontoliikuntakokeilut saivat opiskelijoilta erinomaista palautetta. Ylipäätään lajikokeilut olivat opiskelijapalautteen mukaan tarpeellisia ja niitä toivottiin lisää. Hanketoimijat arvelivat, että suosio saattoi selittyä osaksi sillä, että toiminta ei vaatinut sitoutumista ja tutustuminen uuteen lajiin tehtiin mahdollisimman helpoksi. Lajikokeiluita järjestettiin noin 30 ja niihin osallistui yhteensä yli 300 opiskelijaa.

Kehittämistyön toisessa toimintamallissa pyrittiin löytämään tapoja liikkumisen puheeksi ottamiseen ja arkiaktiivisuuden lisäämiseen koko korkeakoulu yhteisössä. Hanketoimijat kokivat, että korkeakoulussa liikkumiseen suhtaudutaan yleisesti positiivisesti, mutta se unohtuu herkästi korkeakoulun hektisessä opiskeluarjessa. Liikkumista pyrittiin tekemään näkyväksi eri tiedotuskanavien kautta ja opiskeluympäristön muutoksilla. Kampusten yleisiin tiloihin hankituilla taukoliikuntavälineillä ja pelipöydillä oli positiivinen vastaanotto; aktiviteettien avulla opiskelijat saivat tauoille mielekästä tekemistä, joka lisäsi toiminnallisuutta ja mahdollisti yhteiset kokoontumiset.

Hanketoimijat kokivat viestinnän ja markkinoinnin liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämässä aikaa vieväksi ja haastavaksi. Liikuntatoiminta on tärkeää kansainvälisille opiskelijoille ja tiedottaminen sekä suomeksi että englanniksi vaati aikaa. Opiskelijoiden tavoittamiseksi testattiin erilaisia viestinnällisiä keinoja, mutta mikään menetelmä ei noussut muiden ylitse. Parhaiten opiskelijat tavoitettiin mahdollisimman monia eri kanavia hyödyntävällä aktiivisella markkinoinnilla.

Tiedottaminen tapahtui ensisijaisesti korkeakoulun sisäisten viestintäkanavien kautta, joiden kautta tavoitettiin lähtökohtaisesti kaikki. Sisäisten viestintäkanavien uutistulva on kuitenkin valtava ja sieltä erottautuminen haastavaa. Epäviralliset viestintäkanavat, kuten opiskelijoiden puskaradiot ja omat verkostot, koettiin tiedon leviämisen kannalta merkitykselliseksi, vaikka niiden kokonaisvaikutusta oli vaikea arvioida. Ständit puolestaan mahdollistivat parhaiten vuorovaikutuksen, läsnäolon ja henkilökohtaisesti kysymisen. Viestinnällisten keinojen vahvuudet ja heikkoudet on koottu kuvioon 1.



Kuvio 1. Näkökulmia opiskelijoiden kohtaamiseen ja tavoittamiseen Xamkissa.

Henkilöstöä tavoitti parhaiten henkilöstöpäivän yhteydessä järjestetty asiantuntijapuheenvuoro liikkumisen ja oppimisen yhteyksistä. Erikseen tarjotut, henkilöstölle vapaaehtoiset koulutukset jäivät osallistujamääriltään mataliksi.

8.2.2 Vaikeudet ja kehittämiskohteet

Xamkin liikuntapalveluiden sisällyttämistä osaksi opintoja halutaan jatkossakin kehittää. Pilotoinnin aikana huomattiin, että toimeksiantojen tulee sopia saumattomasti opintojaksojen tavoitteisiin. Näin opiskelijat motivoituvat sekä pääsevät hyödyntämään ja harjoittelemaan opintojakson osamistavoitteisiin kuuluvia sisältöjä. Myös opiskelijoiden ohjaukseen tarvittava resurssi tulisi huomioida ja varmistaa jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Haasteena oli myös opintojaksojen lyhyt kesto, jolloin opiskelijoiden kehittämistyölle ei jäänyt tarpeeksi aikaa.

Vähemmän liikkuvia opiskelijoita oli vaikea tavoittaa heille kohdistetun toiminnan pariin monipuolisesta tarjonnasta huolimatta. Esimerkiksi etänä toteutettuun liikuntaneuvontaan osallistui vain muutama opiskelija ja hyvinvointiohjaukseen ei yhtään opiskelijaa. Hanketoimijan mukaan jatkossa olisi tärkeää löytää keinoja, joilla kyseinen kohderyhmä tavoitetaan ja voidaan ohjata heille sopivien palveluiden pariin. Yhteistyötä voisi esimerkiksi tiivistää entisestään Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön YTHS:n ja alueen muiden liikuntatoimintaa järjestävien tahojen, kuten kaupunkien liikuntatoimien, hyvinvointialueiden (elintapaohjaus) ja paikallisten liikunnan edistämishankkeiden kanssa,

Kyllä minä koen tärkeänä, että ne vähän liikkuvat, että enemmän vielä mietittäisiin, miten heitä saadaan mukaan. Mekin ajatellaan, että meillä on sitä olemassa olevaa liikuntatarjontaa ollut aikaisemmin ja ajatellaan, että kuka vaan voisi tulla ja osallistua, mutta kyllähän se helposti menee siihen, että jotka ovat lähtökohtaisesti kiinnostuneita, niin hakeutuu. Hanketoimija 1

Arkiaktiivisuuden lisääminen ja liikkumisen puheeksi ottaminen vaatii jatkossakin useita eri tapoja ja kanavia. Korkeakoulun valtavassa tietotulvassa liikkuminen on yksi asia muiden joukossa ja erottautuminen on hankalaa. Kampusten erilaiset tilapuitteet haastavat myös liikuntapalveluiden yhdenvertaista kehittämistä. Xamkin eri tahoilla on erilaisia toiveita ja tarpeita yleisille tiloille ja välillä tarpeiden yhteensovittaminen oli haasteellista.

Kehittämiskohteeksi hanketoimija nimesi pitkän tähtäimen suunnitelmallisuuden ja aktiivisen vuoropuhelun lisäämisen niin sisäisten kuin ulkoistenkin yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyötä tiivistämällä voitaisiin esimerkiksi hyödyntää paremmin eri tahojen jo olemassa olevaa toimintaa ja rakentaa opiskelijoiden palveluun ohjausta. Useilla toimijoilla toiminta on vasta palatumassa pandemian jälkeen, joten yhteistyön tiivistämiselle on oivallinen hetki.

8.2.3 Vakiintuminen

Äxöniä korkeakouluun -hankeesta saatuja kokemuksia ja havaintoja tullaan jatkossa hyödyntämään liikuntatoiminnan kehittämisessä. Yhteistyötä koulutusten kanssa jatketaan ja yhteisöpedagogien toteuttama luontoliikunta jatkuu osana elämyspedagogiikan opintoja. Tulevaisuudessa osa koulutuksista siirtyy etätoteutukseen, joten koulutusten kanssa tehtävää yhteistyötä tullaan suunnittelemaan myös uudella tavalla. Osa hankkeen aikana aloitetuista lajikokeiluista ja ryhmätoiminnasta jatkuu osana liikuntapalveluiden toimintaa. Lajikokeiluissa jatketaan opiskelijoiden pikapalautteen keräämistä. Hankitut taukoliikuntavälineet ja pelit jäävät kampuksille opiskelijoiden ja henkilökunnan käyttöön.

8.2.4 Toiminta lukuina

Kehittämishankkeen aikana järjestettyyn viikoittaiseen ryhmätoimintaan osallistui 175 opiskelijaa (käyntejä 1480), lajiesittelyihin 350 opiskelijaa ja tapahtumiin 225 opiskelijaa. Yksilöohjauspilotointi tavoitti neljä opiskelijaa. Lisäksi hankkeen kick off -tilaisuuksissa tavoitettiin 68 opiskelijaa ja pop up -hyvinvointikahveilla 120 opiskelijaa. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli arviolta 70 %. Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui viisi opettajaa, kolme opiskeluhuollon ammattilaista ja 130 opiskelijaa. Hankekoordinaattori arvioi liikkumisen lisääntymistä oppilaitoksissa hankekauden aikana numerolla kahdeksan (asteikko 1-10).

8.3 Opiskelijoiden palaute toiminnasta

Opiskelijoilta kerättiin eri toimintamuotojen yhteydessä, pian toiminnan jälkeen, vapaaehtoista pikapalautetta. Palautteen kerääminen toteutettiin älypuhelimella, QR-koodin kautta aukeavalla kyselylomakkeella. Ryhmätoiminnan pikapalaute koostui viidestä väittämästä:

- Voin olla oma itseni ryhmässä
- Minusta tuntui helpolta olla ryhmässä
- Toiminta oli mielekästä
- Toiminnasta tuli minulle hyvä mieli
- Uskon, että toiminta parantaa jaksamistani.

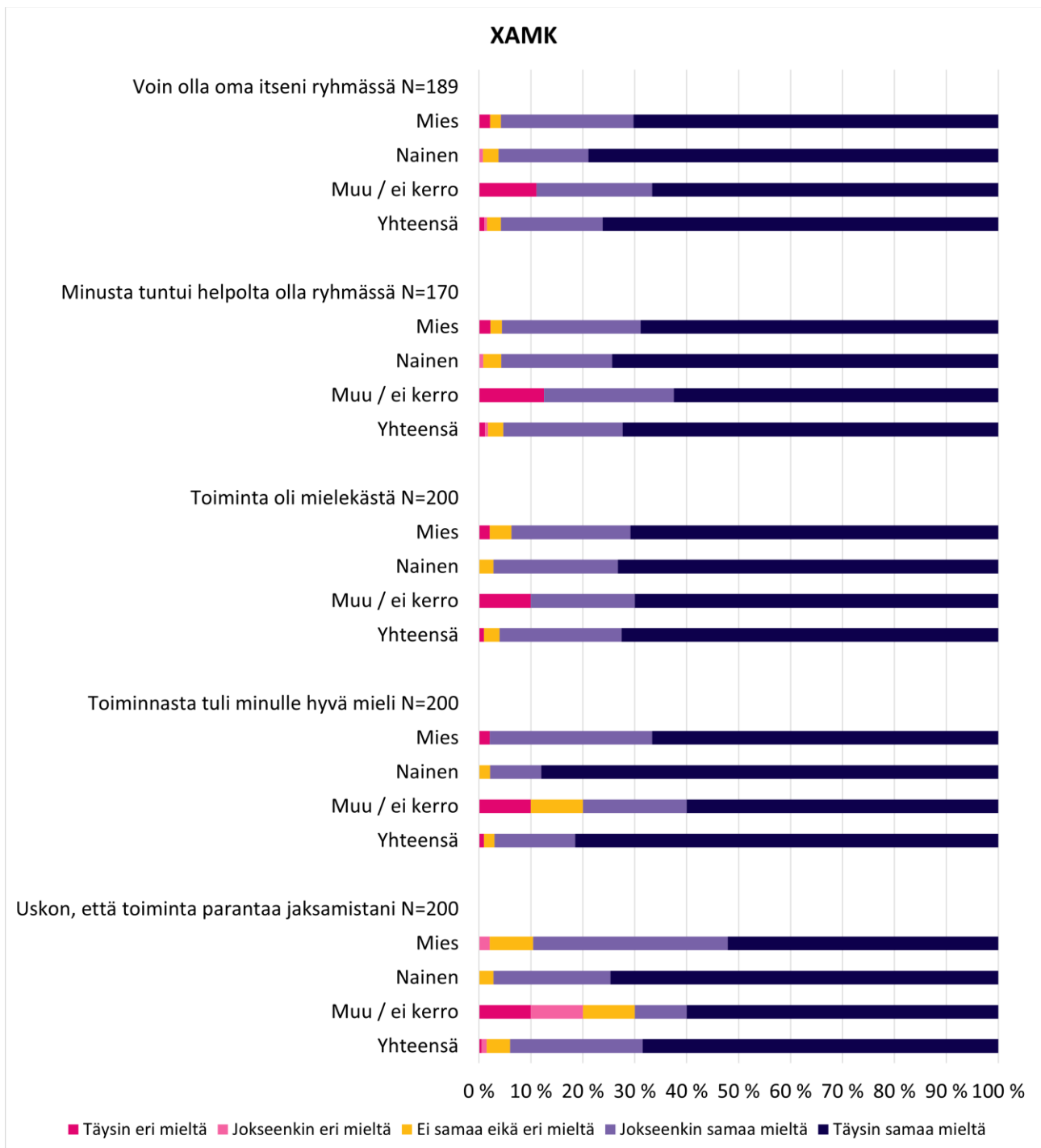
Opiskelijat vastasivat kyselyyn viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa asteikko oli määritetty sanallisesti seuraavasti: 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä. Lisäksi opiskelijoille annettiin mahdollisuus antaa avointa palautetta ohjeistaen kyselyn lopuksi seuraavasti: ”Vapaa palaute”.

Xamk koordinoi pikapalautteen keräämistä itse ja välitti vastaukset koordinaatiohankkeelle tarkempaa analyysia varten. Ryhmätoiminnasta palautteita saatiin yhteensä 200 kappaletta. Naisopiskelijoiden osuus vastaajista oli 71 prosenttia ja miesopiskelijoiden osuus oli 24 prosenttia. Niitä opiskelijoita, jotka valitsivat sukupuolekseen vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua” kertoa oli 5,0 prosenttia vastaajista. Palautteet olivat kauttaaltaan todella positiivisia: väittämistä oltiin 74,2-prosenttisesti täysin samaa mieltä, ja 21,4-prosenttisesti jokseenkin samaa mieltä. Alle 5 prosenttia pikapalautteista oli neutraaleja tai negatiivisia. Vain kaksi palautteen antajaa oli ”täysin eri mieltä” palautelomakkeen väittämistä.

Seuraavaksi tarkastellaan jokseenkin tai täysin samaa mieltä olevien vastauksien osuuksia väittämäkohtaisesti. Opiskelijoista

- 95,8 prosenttia koki voivansa olla itsensä ryhmässä (naiset 96,2 %, miehet 95,7 %).
- 95,3 prosenttia tunsu, että ryhmässä on helppo olla (naiset 95,6 %, miehet 95,6 %).
- 96 prosenttia koki toiminnan mielekkääksi (naiset 97,2 %, miehet 93,8 %).
- 97 prosenttia koki, että toiminnasta tuli hyvä mieli (naiset 97,9 %, miehet 49,0 %).
- 94 prosenttia vastaajista koki toiminnan parantavan jaksamista (naiset 97,2 %, miehet 89,6 %).

Naisten ja miesten positiivisten vastausten osuudet eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi (kaikkien väittämien osalta osuuksien eroavaisuuden testien p-arvot olivat suurempaa kuin 0,05). Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen väittämien vastausten prosentuaalinen jakauma sukupuolittain esitellään kuviossa 2. Vastausvaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua kertoa” valinnoita ei voida suoraan tulkita muun sukupuolen edustajiksi, joten tämä vastaajaryhmä ei ole mukana sukupuolten vertailussa. Asiaa pohditaan tarkemmin tämän julkaisun artikkelissa 9: Hyvinvointia liikumalla – Mieli liikkeelle -oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta.



Kuvio 2. Ryhmätilanteista kerätyn pikapalautteen prosentuaalinen jakauma sukupuolittain.

Avointa palautetta saatiin yhteensä 84 kappaletta. Suurin osa palautteista oli todella positiivisia. Opiskelijat olivat tyytyväisiä siihen, että oppilaitos järjestää mahdollisuuksia liikkua ja sitä kautta huomioi opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Kiitollisia oltiin myös siitä, että oppilaitoksen kautta pääsee kokeilemaan uusia liikuntamuotoja ja mukaan toimintaan, johon ei liity alkoholin käyttöä.

Ryhmämuotoisen toiminnan palautteissa nousi esiin seitsemän tarkempaa teemaa. Suurin osa liittyi osallistumisen edellytyksiin:

- 1) toiminnan mielekkyys ja hyvä organisointi (46 vastausta),

- 2) ammattitaitoinen ja mukava ohjaaja (18 vastausta),
- 3) turvallinen matalan kynnyksen toiminta (10 vastausta),
- 4) liikkumisen yhteisöllisyys (7 vastausta) sekä
- 5) erilaisten liikkujien huomioiminen (3 vastausta).

Lisäksi kolme teemaa käsitteli osallistumisen vaikutuksia opiskelijan elämään:

- 6) hyvinvoinnin ja jaksamisen lisääntyminen (18 vastausta)
- 7) innon ja rohkeuden saaminen liikkumiseen (5 vastausta), sekä
- 8) liikunnallisten taitojen kehittyminen (2 vastausta).

Monissa vastauksissa (n = 31) kävi myös ilmi, että opiskelijat toivoivat jatkoa ja pysyvyyttä toiminnalle ja olivat halukkaita tulemaan mukaan useammin. Toiminnan toteuttamiselle annettiin kehittämissuhteita. Toivottiin pidempiä vuoroja ja yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa. Lisäksi joissakin liikuntamuodoissa ohjaajilta toivottiin toiminnan haastavampaa tai helpompaa toteuttamista. Liikuntapaikkoja ja olosuhteita kehitettiin. Toiveissa mainittiin monia eri liikuntamuotoja, kuten kiipeily, jooga, padel, melonta ja retkeily.

Great activity that was very well-organized. Definitely will be looking forward more trips like this. This trip brought a well-needed break from studying and let me meet new student which was great!

Monella ei ole välttämättä varaa käydä itsenäisesti pelaamassa korkeiden hintojen vuoksi. On todella hyvä etu päästä kokeilemaan lajia koulun kautta.

Oli ihan tosi kiva juttu! Olen vähän miettinytkin melontaa harrastuksena ja tämä lisäsi innostusta ennestään. Oli todella mukavaa puuhaa koulupäivän päätteeksi. Järjestäkää lisää näitä! (Ohjaajan nimi) on todella mukava "ope" eikä ollut kertaakaan olo että on väärässä paikassa tai pelottaisi osallistua toimintaan.

-- sisällöllisesti olisin itse kaivannut enemmän aikaa harjoittelulle, mutta tämä toki ensikertalaisen kokemus :).

Teemojen tarkempia sisältöjä esitellään tekstinäytteiden muodossa liitteessä 8.

8.4 Xamkin yhteenveto

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin pilottihanke "Äxöniä korkeakouluun" toteutettiin ajalla 15.12.2021–31.5.2023. Kehittämistyötä koordinoi Xamkin liikuntapalvelut. Tavoitteena oli saada liikkuminen näkyvämmäksi osaksi Xamkin opiskelutarkeita koronapandemian jälkeen. Erityisesti toimenpiteillä pyrittiin edistämään opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä kehittämään opiskelijoiden tavoittamista. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien opiskelijoiden huomioiminen palvelutarjonnassa koettiin tärkeäksi. Kehittämistyön keskeisimmät toimintamallit olivat: 1) Xamkin liikuntapalveluiden tuottaminen osana opintoja ja 2) arkiaktiivisuuteen kannustaminen korkeakouluyhteisössä.

Kehittämishankkeen aikana eri alojen opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat Xamkin liikuntapalveluiden toimeksiantoja osana opintojaan. Opinnollistamisen vaikutuksesta opiskelijoiden toiveet tu-

livat kuulluksi, korkeakoululiikunnan palveluita tuotettiin opiskelijälähtöisesti ja samalla opiskelijoiden tietoisuus korkeakoulun liikuntamahdollisuuksista lisääntyi. Opiskelumotivaation näkökulmasta oli oleellista, että toimeksiannot sopivat saumattomasti opintojaksojen tavoitteisiin.

Vähemmän liikkuvia opiskelijoita pyrittiin huomioimaan toiminnan järjestämisessä monella tapaa, mutta heidän tavoittamisensa koettiin haastavaksi. Pienryhmätoimintana toteutetut ja opiskelijoiden ohjaamat kuntosaliharjoittelu ja liikuntastartti sekä etäliikuntaneuvonta tavoitti yhteensä 27 opiskelijaa. Luontoliikuntaa pidettiin hyvänä keinona vähemmän liikkuvien opiskelijoiden aktivoimiseen, koska lajikoeluihin oli helppo osallistua ilman sitoutumista. Opiskelijoiden ja yhteistyökumppaneiden järjestämät luontoliikuntakokeilut saivatkin opiskelijoilta erinomaista palautetta. Lajikokeilut olivat opiskelijapalautteen mukaan tarpeellisia ja niitä toivottiin lisää.

Kehittämistyön tavoitteena oli myös arkiaktiivisuuden lisääminen korkeakoulu yhteisössä. Arkiaktiivisuuteen kannustettiin tekemällä pieniä muutoksia opiskelu ympäristöön ja nostamalla aihetta esille Xamkin tiedotuskanavissa. Parhaiten opiskelijat tavoitettiin mahdollisimman monia eri kanavia hyödyntävällä aktiivisella markkinoinnilla.

Kehittämishankkeen aikana järjestettyyn viikoittaiseen ryhmätoimintaan osallistui 175 opiskelijaa (käyntejä 1480), lajesittelyihin 350 opiskelijaa ja tapahtumiin 225 opiskelijaa. Yksilöohjauspilotointi tavoitti neljä opiskelijaa. Lisäksi hankkeen kick off -tilaisuuksissa tavoitettiin 68 opiskelijaa ja pop up -hyvinvointikahveilla 120 opiskelijaa. Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli arviolta 70 %. Kehittämistyön toimenpiteiden toteuttamiseen osallistui viisi opettajaa, kolme opiskeluhuollon ammattilaista ja 130 opiskelijaa. Hankekoordinaattori arvioi liikkumisen lisääntymistä oppilaitoksissa hankekauden aikana numerolla kahdeksan (asteikko 1-10).

Äxöniä korkeakouluun -hanke oli myötävaikuttamassa liikuntapalveluiden toiminnan elvyttämistä koronapandemian jälkeen. Kehittämistyön kokemuksia ja havaintoja tullaan jatkossa hyödyntämään liikuntatoiminnan kehittämisessä. Yhteistyötä koulutusten kanssa jatketaan ja yhteisöpedagogien toteuttaman luontoliikunta jatkuu osana elämyspedagogiikan opintoja. Osa hankkeen aikana aloitetuista lajikoeluiluista ja ryhmätoiminnasta jatkuu osana liikuntapalveluiden toimintaa. Hankitut taukoliikuntavälineet ja pelit jäävät kampuksille käyttöön.

Lähteet

HE 7/2009. Hallituksen esitys eduskunnalle yliopistolaiksi ja siihen liittyviksi laeiksi. Viitattu 16.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2009/20090007>

HE 9/2013. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi ammattikorkeakoululain muuttamisesta sekä eräksi siihen liittyviksi laeiksi. Viitattu 16.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2013/20130009>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2023. Aktiivinen ja hyvinvoiva korkeakoulu. Liikkuva oppiminen – tauottamisen pedagogiikka -koulutus. Viitattu 16.10.2023. <https://www.jamk.fi/fi/tapahtuma/liikkuva-oppiminen-tauottamisen-pedagogiikka-koulutus>

Kähkönen E. & Väisänen H. 2022. Korkeakoulun verkkolehti Xamk Next. Tarkoittaako opiskelu istumista? Viitattu 16.10.2023. <https://next.xamk.fi/nakokulma/tarkoittaako-opiskelu-istumista/>

Liikkuva opiskelu -rekisteri. 2023. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneet oppilaitokset. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto. 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset – Kohti fyysisesti aktiivista korkeakouluyhteisöä. https://www.oll.fi/site/assets/files/1661/korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_nettiversio.pdf

Vipunen. 2023. Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 13.10.2023. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammattikorkeakoulutuksen%20opiskelijat-%20n%C3%A4k%C3%B6kulma%20amk.xlsb

Xamk podcast. 2023. Xamk Sports puhutaan puuskuttamatta: Äxöniä korkeakouluun -hanke. Viitattu 16.10.2023. <https://soundcloud.com/xamkpodcast/xamk-sports-puhutaan-puuskuttamatta-axonia-korkeakouluun-hanke?in=xamkpodcast/sets/xamk-sports-puhutaan>

9 Hyvinvointia liikkumalla – Mieli liikkeelle -oppilaitosten kehittämistyö kohti toimintakulttuurin muutosta

Hanna-Mari Peotta, Saara Koskinen, Tuomas Kukko ja Essi Nirhamo

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus toteutettiin 15.12.2021–30.9.2023 osana koronapandemian tukitoimia. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin. Hanke pyrki vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Hankekokonaisuuteen kuului Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikössä Likes-tulosalueella toimiva koordinaatiohanke sekä viisi alueellista pilottihanketta: Helsingin kaupunki, Oulun kaupunki, Koulutuskuntayhtymä OSAO, Turun kaupunki ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk. Hankekokonaisuus oli osa Liikkuvan opiskelun toimeenpanoa ja rahoittajana toimi opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). Keskeisimmät yhteistyökumppanit olivat Liikkuva opiskelu, Iloliike-hanke sekä mielenterveystoimijat MIELI ry ja Nyyti ry. Koordinaatiohankkeen (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes) saama kokonaisavustuksen määrä oli 800 000 €, josta kohdistettiin pilottihankkeille edelleen jaettavaksi yhteensä 463 500 €.

Pilottioppilaitosten liikkumista tukevat toimenpiteet toisella asteella linkittyivät lukion ja ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelmien osaamistavoitteisiin, joiden tarkoituksena on vahvistaa ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia ja hyvinvointiosaamista (Opetushallitus 2023a; Opetushallitus 2023b). Lisäksi toimenpiteet tukivat oppilas- ja opiskeluhuoltolain tarkoitusta edistää opiskelijoiden, oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön terveyttä ja hyvinvointia (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287).

Korkeakouluopiskelijoiden liikkumista tukevat toimenpiteet linkittyvät usein korkeakoulujen liikuntapalveluihin. Korkeakoululiikunnasta ei säädetä suoraan laissa. Hallituksen yliopistolakiin liittyvässä esityksessä (HE 7/2009) mainitaan kuitenkin tavoitteeksi, että yliopistot turvaavat opiskelijoille tarkoituksenmukaiset liikuntapalvelut. Ammattikorkeakoululakiin liittyvässä esityksessä (HE 9/2013) todetaan, että ammattikorkeakoulun toimilupahakemukseen tulee sisällyttää myös opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointipalvelut. Opiskelijoiden Liikuntaliiton (2018) julkaisemat korkeakoululiikunnan suositukset tukevat korkeakouluja suomalaisen korkeakoululiikunnan kehittämistyössä ja antavat suuntaviivat niistä tekijöistä, joista hyvät ja toimivat korkeakoulujen liikuntapalvelut rakentuvat.

Tässä artikkelissa vedetään yhteen Mieli liikkeelle -arviointiraportin keskeiset tulokset ja syvennetään tärkeimpiä näkökulmia. Aiheita käsitellään kysymys-vastaus-muodossa, jossa esitettyihin kysymyksiin vastataan erityisesti Mieli liikkeelle -pilottioppilaitosten liikkumisen ja hyvinvoinnin kehittämistyön kokemusten ja havaintojen perusteella.

9.1 Mitkä olivat kehittämistyön lähtökohdat ja tavoitteet?

Terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö sekä opiskeluyhteisö, jossa voi tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta, ovat opiskelijoiden hyvinvoinnin edellytyksiä. Liikkuminen on yksi keino tukea opiskelijoiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä oppimisen edellytyksiä. Erityisesti vähemmän liikkuville opiskelijoille opiskelupäivän aikainen liikkuminen on merkityksellistä. Huoli

opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä tutkittu tieto liikkumisen vaikutuksista mielen hyvinvoinnille ja opiskelukyvyille olivat lähtökohtana Mieli liikkeelle -kehittämistyölle. Tavoitteena oli tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen, toiminnallisuuden ja kehollisuuden keinoin toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.

Konkreettisten hyvinvointia tukevien keinojen löytämiseksi hankekokonaisuuteen rekrytoitiin viisi alueellista pilottihanketta eri puolilta Suomea. Valintakriteereissä korostuivat koulutuksen järjestäjän aikaisempi kokemus liikkumisen hyödyntämisestä opiskelijoiden hyvinvointia edistävässä työssä. Näin varmistettiin noin vuoden mittaisten pilottihankkeiden nopea käynnistyminen ja tarkoituksenmukainen eteneminen. Pilottihankkeiden valmistelusta ja suunnitelmien sparraamisesta vastasi Liikkuva opiskelu.

Koronapandemian negatiiviset vaikutukset opiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä oppilaitosten heikentynyt yhteisöllisyys nousivat yhteisiksi huolenaiheiksi kaikissa piloteissa. Kehittämistyössä korostettiin sukupuolten välistä tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, osallisuutta sekä toimenpiteiden kohdistamista terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin ja tukea tarvitseviin opiskelijoihin. Moniammatillinen yhteistyö esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon kanssa, toiminnan vaikiintumisen mahdollisuudet ja skaalautuvuus toiminnan valtakunnallisen levittämisen kannalta nähtiin tärkeänä. Koulutuksen järjestäjät sitoutuivat pilottien seurantaan ja arviointiin sekä tulosten valtakunnalliseen levittämiseen yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likesin kanssa.

Mieli liikkeelle -kokonaisuuden suhteellisen väljä tavoitteenasettelu antoi jo lähtökohtaisesti mahdollisuudet erilaisiin tapoihin organisoida ja toteuttaa kehittämistyötä. Opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevia toimintatapoja suunniteltiin oppilaitosten omista lähtökohdista ja hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä: esimerkiksi koulutusaste, koulutusorganisaatioiden koko, opiskelijoiden ja henkilöstön määrä sekä resurssit kehittämistyölle erosivat oppilaitoksissa paljon toisistaan. Hankekokonaisuuden viisi erilaista pilottihanketta mahdollistivat monipuolisen tarkastelun liikkumista ja hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin rakentumisesta ja sitä edistävästä tai jarruttavista mekanismeista oppilaitoksissa.

9.2 Minkälaisia liikkumista ja hyvinvointia tukevia kehittämistoimenpiteitä Mieli liikkeelle -pilottioppilaitoksissa toteutettiin?

Seuraavaksi tarkastellaan pilottihankkeiden kehittämistoimenpiteitä sekä niihin liittyviä keskeisiä havaintoja liikkumista ja hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin edistämisen kannalta.

1. Liikkuminen ja hyvinvointisisällöt osana opiskeluryhmien toimintaa madaltavat liikkumisen kynnystä

Liikkumista ja hyvinvointisisältöjä sisällytettiin osaksi ryhmänohjausta, oppitunteja ja koko oppilaitokselle suunnattuja hyvinvointitapahtumia. Vastuupettajat, aineenopettajat ja ryhmänohjaajat hyödynsivät erilaisia liikkumista sisältäviä tukitoimia osana työtään. Opettajat saivat käyttöönsä valmiita liikkumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä materiaaleja, kuten tuntisuunnitelmia. Opettajilla oli mahdollisuus mennä opiskelijoiden kanssa eri palveluntarjoajien toteuttamiin lajiesittelyihin sekä hyvinvointityöpajoihin ja -tapahtumiin opiskelupäivien aikana.

Liikunnanopettajat ja liikuntacoachit kävivät ammatillisilla tunneilla antamassa vinkkejä istumisen tauottamiseen, keskustelemassa työkyvyn ja hyvinvoinnin merkityksestä ja toteuttamassa liikettä lisääviä tempauksia. Terveysteknologiaa hyödynnettiin lukion terveystiedon kursseilla sisällyttämällä opintoihin Firstbeat-mittaukset ja niihin liittyvä hyvinvointianalyysi.

Keskeiset havainnot:

- a) Opiskelijat, myös vähemmän liikkuvat, tavoitetaan toiminnan pariin, kun liikkuminen ja hyvinvointisisällöt ovat osa kaikille suunnattua opiskeluryhmien toimintaa.
 - b) Liikkuminen osana opiskeluryhmien toimintaa tukee opettajien mukaan opiskelijoiden ryhmäytymistä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä lisää vuorovaikutusta myös opiskelijoiden ja opettajien välillä.
 - c) Ryhmäyttävä toiminta tulee aloittaa tarpeeksi hienovaraisesti. Yhteiselle toiminnalle tarvitaan aikaa sekä panostusta koko opintojen ajaksi eikä vain opintojen alkuun.
 - d) Opettajat hyötyvät toimintaa tukevista koulutuksista ja valmiista materiaaleista, joita voivat käyttää osana ryhmänohjausta, oppitunteja ja oppilaitoksen tapahtumia. Koulutukset ja materiaalit ovat olennaisia myös toimintamallin vakiintumisen näkökulmasta.
 - e) Liikkumisen ja hyvinvoinnin sisällyttäminen osaksi opiskeluryhmien toimintaa tukee yhteisöllisen opiskeluhuollon tavoitteita, joissa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät näkökohdat otetaan huomioon kaikessa arjen toiminnassa, kuten opetuksen sisällöissä.
2. Vertaistuellisissa pienryhmissä voi kokea turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta

Räätälöityjä toimia kehitettiin heikommassa asemassa olevien opiskelijoiden tavoittamiseksi liikkumisen ja yhteisöllisen toiminnan pariin. Vertaistuellisissa pienryhmissä kohderyhmänä olivat esimerkiksi yksinäisyyttä kokevat ja vähemmän liikkuvat opiskelijat. Lisäksi toteutettiin tytöille ja naisille suunnattuja ryhmiä. Pienryhmien vetäjinä toimivat opiskeluhuollon ammattilaiset, eri aineiden opettajat sekä liikuntacoachit. Kohdennetulla tiedotuksella ryhmiin saatiin mukaan niitä opiskelijoita, joita oli vaikea tavoittaa kaikille suunnatun toiminnan pariin.

Keskeiset havainnot:

- a) Räätälöityjä tietyille kohderyhmille suunnattuja toimia tarvitaan oppilaitoksissa, kun tavoitteena on vähemmän liikkuvien, yksinäisten ja muiden tukea tarvitsevien tavoittaminen liikkumisen ja yhteisöllisen toiminnan pariin.
- b) Pienryhmät ovat suunnattu erityisesti niille opiskelijoille, joilla on esteitä osallistua kaikille suunnattuun liikunnalliseen toimintaan.
- c) Opiskelijoiden tavoittamisessa on tärkeä tiedostaa, että kaikki kohderyhmään kuuluvat eivät halua tulla määritellyiksi erityistä tukea tarvitseviksi. Pienryhmien nimien ja toiminnan tavoitteiden sanoittamisessa tarvitaan sensitiivisyyttä.
- d) Pienryhmissä on mahdollisuus luoda turvallinen ilmapiiri, jossa voi kokea vertaistukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten opiskelijoiden kanssa. Lisäksi pienessä ryhmässä opiskelijoiden vahvuudet pääsevät esiin, ja niitä voidaan hyödyntää ryhmän toiminnassa. Samalla opiskelijan toimijuuden kokemukset vahvistuvat.
- e) Pienryhmien vetäjien mukaan opiskelijat kokivat ryhmän turvalliseksi, saivat toisiltaan vertaistukea ja loivat ystävyysuhteita muiden ryhmän jäsenten kanssa. Lisäksi opiskelijat saivat tutustua turvallisesti ja matalalla kynnyksellä erilaisiin liikkumisen tapoihin.
- f) Toimintamallin vakiintumisen kannalta on keskeistä, että pienryhmien vetäminen on osa opettajien ja opiskeluhuollon ammattilaisten työnkuvaa ja työaikaa.

3. Liikunta- ja terveysalan ammattilainen tukee oppilaitoksen hyvinvointityötä ruohonjuuritasolla

Liikunta- ja terveysalan ammattilaiset jalkautuivat toisen asteen oppilaitosten yhteisöllisen ja yksilökohtaisen opiskeluhuollon tueksi. He loivat oppilaitoksiin ja oppilaitosten lähiympäristöön rakenteita, jotka mahdollistavat liikkumisen opiskelupäivän aikana ja sen jälkeen. Ammattilaiset toimivat liikkumisen lähettiläinä oppilaitoksissa, toteuttivat ryhmämuotoista toimintaa ja rakensivat liikkumisen polkua paikallisten toimijoiden palveluihin. Lisäksi he käynnistivät yksilö- ja pienryhmäohjauksia yhteistyössä erityisesti yksilökohtaisen opiskeluhuollon kanssa (terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit) ja tukivat opiskelijoiden osallisuutta oppilaitoksen hyvinvointityössä, esimerkiksi välituntiliikuttajina.

Työtä suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa. Yhteistyökumppaneita olivat myös kaupungin liikuntapalvelut, ympäristötoiminnan yksikkö, kolmannen sektorin toimijat sekä paikalliset yksityiset ammatinharjoittajat.

Keskeiset havainnot:

- a) Toimintamallin ansioista oppilaitosten hyvinvointityöhön saatiin ylimääräinen resurssi.
 - b) Liikunta- ja terveysalan ammattilaisten jalkautuminen opiskeluarkeen sekä tutustuminen oppilaitoksen opiskelijoihin, henkilöstöön ja toimintakulttuuriin koettiin keskeiseksi edellytykseksi liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiselle.
 - c) Toiminnan ansiosta liikkumisen kynnystä onnistuttiin madaltamaan ja mukaan toimintaan saatiin muitakin kuin jo ennestään aktiivisia opiskelijoita. Erilaisissa arjen kohtaamisissa onnistuttiin luomaan avointa ja turvallista ilmapiiriä sekä saamaan aikaan myönteisiä kokemuksia. Opiskelijoiden palaute toiminnasta oli erittäin positiivista.
 - d) Opiskelijoiden ohjautuminen yksilökohtaisesta opiskeluhollosta liikuntacoachien palveluihin saatiin vauhtiin ensimmäisen vuoden aikana. Liikkumisen potentiaalia osana mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä ja hoitoa saatiin vahvistettua ja liikunta- ja terveysalan ammattilaisten toimenkuva uutena ammattiryhmänä opiskeluhoitoryhmien tukena selkeytyi.
4. Liikuntapalveluiden tuottaminen osana opintoja vahvistaa opiskelijoiden toimijuutta oppilaitoksen hyvinvointityössä

Ammattikorkeakouluopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat oppilaitoksen liikkumisen edistämisen toimia osana opintojaan. Korkeakoulu liikunnan toimeksiantojen suunnittelussa ja toteutuksessa olivat mukana liikunnanohjaaja-, yhteisöpedagogi- ja naprapaattiohjaajat sekä Wellbeing Management -koulutusohjelman opiskelijat. He toteuttivat muun muassa liikuntaneuvontaa, hyvinvointiohjausta, tapahtumia ja luontoliikuntaa. Lisäksi opiskelijat kehittivät opiskelu ympäristöä arkiaktiivisuutta kannustavaksi, jakoivat sosiaalisessa mediassa hyvinvointivinkkejä ja ohjasivat liikuntaryhmiä aloitteleville liikkujille.

Keskeiset havainnot:

- a) Oppilaitoksen liikunnallisen toiminnan sisältö tulisi suunnitella ja toteuttaa opiskelijoiden kanssa, jolloin syntyy paras ymmärrys kohderyhmän tarpeista.

- b) Kun liikuntapalvelut toteutetaan osana eri alojen tutkintoon kuuluvia opintoja, saadaan suunnitteluun ja toteutukseen mukaan myös vähemmän liikkuvia opiskelijoita. Heidän näkemyksensä ovat tärkeitä oppilaitoksen liikkumisen edistämistyössä.
 - c) Opiskelijälähtöisellä toiminnalla on paljon mahdollisuuksia. Opiskelijat saavat käytännön työkokemusta tutussa oppilaitosympäristössä ja tieto toiminnasta voi levitä tehokkaammin opiskelijoiden kesken. Vertaisohjattu toiminta voi myös madaltaa kynnystä vähemmän liikkuville osallistua liikunnalliseen toimintaan.
 - d) Opiskelijoiden opintoihin sidotulla kehittämistyöllä on hyvät lähtökohdat vakiintumiselle. Toiminnan mielekkään toteutuksen kannalta on tärkeää varmistaa, että kurssin tavoitteet ja resurssit kohtaavat toimeksiantojen kanssa.
 - e) Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissaakin liikkumista voidaan suunnitella ja toteuttaa osana opintoja esimerkiksi liikunta- tai hyvinvointitutor-toiminnassa. Tutorit voivat toteuttaa esimerkiksi välituntitoimintaa, turnauksia ja liikunnallisia tempauksia oppilaitoksissa.
5. Opiskeluyhteisön äänen kuuleminen ja tarpeiden tiedostaminen oppilaitosten hyvinvointityön lähtökohtana

Toimintaa pyrittiin suunnittelemaan ja toteuttamaan mahdollisimman opiskelijälähtöisesti. Opiskelijoiden toiveita liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyvistä sisällöistä kartoitettiin kyselyillä sekä yhteisillä suunnitteluhetkillä ja keskusteluilla. Liikkumista ja hyvinvointia edistävästä toiminnoista kerättiin myös palautetta. Tyypillisesti palautetta kerättiin suullisesti heti toiminnan jälkeen sekä hankekokonaisuudessa yhteisesti sovitulla pikapalautekyselyllä.

Innovointiviikolla opiskelijat ideoivat Mieli liikkeelle -hankkeen toimeksiantona käytännön ratkaisuja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi oppilaitoksissa. Ohjelmaan oli pienryhmätyöskentelyn lisäksi sisällytetty teeman mukaisesti lajikokeiluja ja hyvinvointia edistäviä työpajoja. Päätöstilaisuudessa opettajat ja oppilaitoksen johto pääsivät kuulemaan opiskelijoiden ajatuksia ja keskustelemaan opiskeluhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä yhdessä opiskelijoiden kanssa. Johto lupasi, että parhaat opiskelijoiden ideat toteutetaan.

Keskeiset havainnot:

- a) Oppilaitoksen hyvinvointityön kehittämisen lähtökohtana on opiskeluyhteisön tarpeiden kartoittaminen erilaisin tiedonkeruun menetelmin.
 - b) Tiedonkeruu on usein aikaa vievää ja hankalaa, ja sitä ei ehditä tehdä perusteellisesti lyhyiden kehittämisprojektien aikana.
 - c) Opiskelijoiden palautetta liikkumista ja hyvinvointia sisältävästä toiminnasta on tärkeää kerätä laajasti, koska opiskelijat ovat valtavan heterogeeninen kohderyhmä.
 - d) Oppilaitoksen liikkumista ja hyvinvointia sisältävä toiminta tulisi suunnitella ja toteuttaa opiskelijoiden kanssa, jolloin syntyy paras ymmärrys kohderyhmän tarpeista.
 - e) Innovointitapahtumissa opiskelijoilla on mahdollisuus ideoida yhdessä käytännön ratkaisuja oppilaitoksen hyvinvoinnin edistämiseen sekä jakaa ideoita ja tarpeita oppilaitoksen johdon ja muun henkilöstön kanssa.
6. Liikkumisen puheeksi ottaminen oppilaitoksen henkilöstön kanssa tukee hyvinvointityöhön sitoutumista

Toiminnan vakiintumisen kannalta johdon sekä muun henkilöstön sitoutuminen toimenpiteisiin nähtiin tärkeänä ja liikkuminen otettiin puheeksi oppilaitoksen henkilöstön kanssa monin eri tavoin.

Kaikissa pilottihankkeissa henkilöstölle tarjottiin opiskelijoiden liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä koulutuksia. Liikkumista otettiin aktiivisesti puheeksi opiskeluhuoltoryhmien koontumisissa ja muissa henkilöstöpalavereissa. Opettajille jaettiin istumisen tauottamiseen sopivia vinkkejä sekä muuta teemaan liittyvää materiaalia ja valmiita tuntisuunnitelmia, joita he pystyivät hyödyntämään opetuksen yhteydessä.

Keskeiset havainnot:

- a) Hyvinvointia edistävien kehittämistoimenpiteiden vakiintumisen kannalta johdon sekä muun henkilöstön sitoutuminen toimenpiteisiin on tärkeää.
- b) Liikkumisen puheeksi ottaminen, koulutukset ja valmiit materiaalit helpottavat henkilöstön osallistumista hyvinvointityöhön ja vahvistavat liikkumisen edistämisen vakiintumista osaksi arkea.
- c) Koko henkilöstölle suunnatut koulutukset tavoittavat henkilöstöä parhaiten, mutta vaativat johdon sitoutumista. Henkilöstölle erikseen tarjotut vapaaehtoiset koulutukset voivat jäädä osallistujamääriltään mataliksi ja niihin osallistuu usein jo valmiiksi asiasta innostuneet henkilöt.
- d) Kehittämistyön tekeminen on parhaimmillaan osana pysyvän henkilöstön, kuten opettajien resurssia. He tuntevat opiskelijat, kollegat, oppilaitoksen toimintatavat ja kehittävät toimintakulttuuria sisältäpäin.

7. Lukioklovni tuulettaa oppilaitoksen ilmapiiriä ja kohtaa opiskelijoita matalalla kynnyksellä

Yhdessä lukiossa vieraili kaksi ilmaisualan ammattilaista lukioklovneina. Klovnitoiminnan tavoitteena oli suorituspaineen, stressaavan ilmapiirin rikkominen sekä yksinäisten nuorten tavoittaminen ja heidän saamisensa mukaan opiskeluyhteisöön. Ajatuksena oli, että huumorin ja ilon kautta myös omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita voisi käsitellä rennommin. Käytännössä klovnit olivat enimmäkseen kohtaamassa opiskelijoita ja henkilökuntaakin arkisissa tilanteissa klovneiksi pukeutuneina. Erityisesti klovnit pyrkivät lähestymään opiskelijoita, jotka olivat usein yksin. Klovnit jututtivat opiskelijoita ja henkilökuntaa, kyselivät heiltä erilaisia kysymyksiä ja antoivat keskustelun edetä vapaasti toisen osapuolen viemään suuntaan. Klovnitoimintaa kokeiltiin oppitunneilla luokkatiloissa sekä välitunneilla ja ruokatauoilla yleisissä tiloissa.

Keskeiset havainnot:

- a) Oppilaitokseen tarvitaan turvallisia aikuisia, joilla on aikaa kohdata opiskelijoita.
- b) Klovnit saivat yhteyden myös niihin opiskelijoihin, jotka vaikuttivat yksinäisiltä.
- c) Opiskelijoiden kohtaamiset klovnien kanssa saivat aikaan keskustelua vaikeistakin asioista. Kohtaamisten seurauksena jotkut opiskelijat hakeutuivat yksilökohtaisen opiskeluhuollon walk in -vastaanotolle.
- d) Klovneiksi tulisi palkata ilmaisualan ammattilaisia. Toiminnan vakiinnuttaminen vaatii rahoitusta ja voi siksi olla hankalaa.

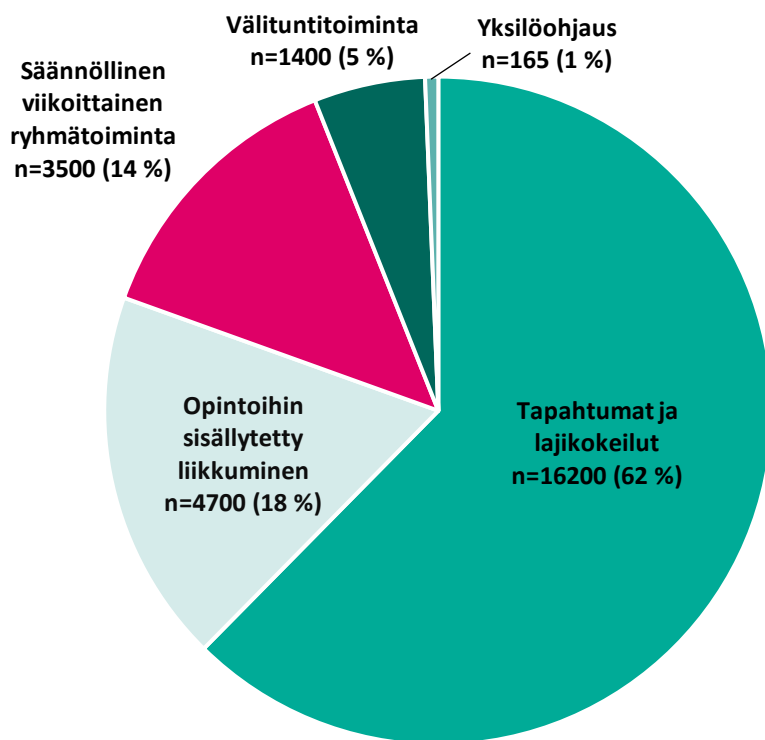
9.3 Lisääntyikö liikkuminen oppilaitoksissa ja kuinka paljon opiskelijoita saatiin mukaan toimintaan?

Yhteensä oppilaitosten toimenpiteet keräsivät arviolta noin 26 000 osallistujaa. Opiskelijavetoisimmat toimenpiteet olivat liikunta- ja hyvinvointiaiheiset tapahtumat sekä lajikokeilut, joita järjestettiin jokaisessa pilottihankkeessa. Tapahtumat ja lajikokeilut keräsivät arviolta 16 200 osallistujaa.

Hanketoimijat kokivat lajikokeilut ja tapahtumat toimintana, jota oli helppo järjestää ja johon myös vähemmän liikkuvien opiskelijoiden oli helppo osallistua. Opiskelijoilta ne saivat pääsääntöisesti todella hyvää palautetta.

Opintoihin sisällytettyä liikkumista järjestettiin neljässä hankkeessa ja sillä tavoitettiin 4700 osallistujaa. Näissä hankkeissa myös henkilöstön jäseniä osallistui eniten toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Säännöllistä viikoittaista ryhmätoimintaa järjestettiin kolmessa hankkeessa ja se tavoitti käyntimäärien mukaan opiskelijoita lähes yhtä hyvin kuin opintoihin sisällytetty liikkuminen. Välituntitoiminnan kävijämääriä ei seurattu kaikissa hankkeissa systemaattisesti ja arvio 1400 käyntimäärästä on todennäköisesti alakantissa. Yksilöohjausta pilotoitiin kolmessa hankkeessa ja sillä kerättiin 165 käyntiä. Useat hanketoimijat kokivat, että toiminnalla tavoitettiin yksilöllisestä ohjauksesta hyötyvää kohderyhmää. Keskeisimpien toimenpiteiden osallistujamääriä kuvataan kuviossa 1.

Hankekoordinaattorit arvioivat liikkumisen lisääntymistä oppilaitoksissa hankekauden aikana keskiarvolla 7.4 (asteikko 1–10). Tyttöjen ja naisten osuus toimintaan osallistuneista oli korkeakoulussa 70 prosenttia ja toisella asteella 50 prosenttia. Lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten välillä ei ollut eroa.

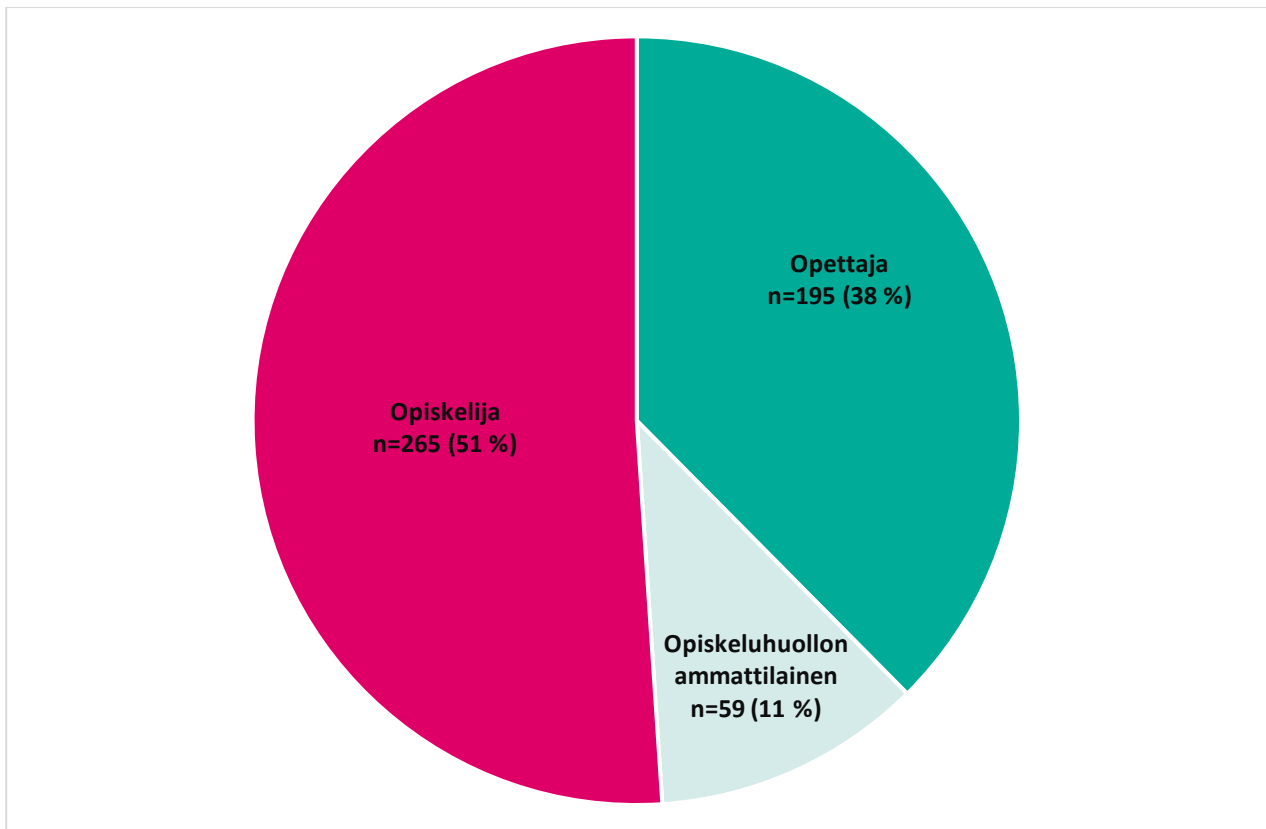


Kuvio 1. Pilottihankkeiden keskeisimpiin toimenpiteet keräsivät yhteensä 25 000 osallistujaa. Kuviossa näkyy osallistuneiden määrällinen ja prosentuaalinen jakauma toimenpiteittäin.

9.4 Ketkä olivat mukana toimenpiteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa? Minkälaisissa rooleissa he olivat?

Hanketoimijoiden lisäksi oppilaitosten toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen osallistui yhteensä 515 henkilöä. Heistä 265 henkilöä (51 %) oli opiskelijoita, 191 henkilöä (38 %) oli opettajia ja

59 (11 %) oli opiskeluhoollon henkilöstön jäseniä. Muita yksittäisiä hankkeessa mukana olevia ammattilaisia olivat opinto-ohjaaja, arkiohjaaja, monikielinen ohjaaja, nuoriso-ohjaaja, toimintaterapeutti ja klovnina toiminut ilmaisualan ammattilainen. Eniten opiskelijoita osallistui toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa, missä opiskelijat suunnittelivat liikkumista ja hyvinvointia tukevaa toimintaa osana opintoja. Opiskeluhoollon ammattilaisia oli eniten mukana Helsingin kaupungin hankkeessa, jossa liikunta- ja terveysalan ammattilaiset, liikuntacoachit, tekivät tiivistä yhteistyötä opiskeluhoollon ammattilaisten kanssa ja toimivat osana oppilaitosten opiskeluhooltoryhmiä. Keskeisimmät toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvat henkilöt kuvataan kuviossa 2.



Kuvio 2. Oppilaitoksista pilottihankkeiden toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen osallistui yhteensä 515 henkilöä. Kuviossa näkyy henkilöiden määrällinen ja prosentuaalinen jakauma rooleittain.

9.5 Minkälaista palautetta opiskelijat antoivat toiminnasta? Oliko palaute erilaista eri sukupuolien välillä?

Pilottihankkeiden liikkumista edistävään toimintaan osallistuneilta opiskelijoilta kerättiin eri toimintamuotojen yhteydessä vapaaehtoista pikapalautetta QR-koodin kautta aukeavalla kyselyllä. Ryhmätoiminnan kysely koostui viidestä ja yksilöohjauksen kysely kuudesta väittämästä, joihin opiskelijat vastasivat viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Kyselyssä selvitettiin esimerkiksi opiskelijan kokemusta toiminnan mielekkyydestä sekä toiminnan vaikutuksista mielialaan ja jaksamiseen. Palautteita tarkasteltiin koko vastaajajoukon lisäksi pilottihankkeittain ja sukupuolittain.

Ryhmätoiminnan palautteita kerättiin yhteensä 564 kappaletta. Palautteen antajista naisopiskelijoita oli 61 prosenttia, miesopiskelijoita 31 prosenttia ja vaihtoehdon ”muu/en halua kertoa” valintoja kahdeksan prosenttia. Pääosin palautteet olivat hyvin positiivisia sukupuolesta riippumatta. Opiskelijoista täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämien kanssa oli 91,0 prosenttia vastaajista. Vastaavasti vain 3,6 prosenttia vastaajista oli täysin tai jokseenkin eri mieltä. Yksilöohjausten palautteita kerättiin yhteensä 12 kappaletta. Yksilöohjausten palautteista voi lukea tarkemmin luvusta 4 (Helsingin kaupungin pilottihanke).

Pilottihankkeiden ryhmätoiminnan palautteita yhdessä ja sukupuolittain tarkasteltuna selvisi, että naisopiskelijat kokivat ryhmätoiminnan mieltämyksensä kuin miesopiskelijat. Tilastollisesti merkitsevä ero löytyi kolmen kysymyksen kohdalla: 1) naiset kokivat toiminnan mielekkäämmäksi kuin miehet (94 % vs. 88 %; $p = 0,045$), 2) naisille tuli miehiä useammin toiminnasta hyvä mieli (96 % vs. 91 %; $p = 0,022$) ja 3) naiset kokivat toiminnan parantavan jaksamista useammin kuin miehet (93 % vs. 81 %; $p < 0,001$).

Ryhmätoiminnan palautteiden yhteydessä 46 vastaajaa (8 %) valitsi sukupuolekseen naisen tai miehen sijasta vaihtoehdon ”muu/en tiedä/en halua kertoa”. Jatkossa kokemuksia ei-binääristen sukupuolten edustajilta lienee syytä kysyä tarkemmin, sillä nykyisellä kysymyksenasettelulla vastaajien ryhmää ei pystytä identifioimaan varmuudella ei-binäärisen sukupuolen edustajiksi, vaan joukossa voi olla myös vastaajia, jotka eivät syystä tai toisesta halua paljastaa sukupuoltaan. Vastausvaihtoehdot voisivat olla esimerkiksi: nainen/mies/muu/en halua kertoa, jolloin kolmas sukupuoliryhmä olisi vertailukelpoisempi. Ongelmallista useamman kuin kahden sukupuolen raportoinnin ja vertailun kannalta on yleisesti pieneksi jäävä otoskoko (Keski-Petäjä 2019).

Ryhmän rajauksen epävarmuudesta huolimatta, vastausten jakaumaa voidaan verrata tilastollisesti muihin vastaajaryhmiin. Verrattaessa kolmannen ryhmän vastaajia binääristen sukupuolten edustajiksi (nainen tai mies) itsensä määritelleisiin vastaajiin, havaitaan että suhtautuminen ryhmätoimintaan oli keskimääräistä negatiivisempaa. Tämän taustatietokategorian itselleen valinneet kokivat tilastollisesti merkitsevästi harvemmin voivansa olla ryhmässä oma itsensä (75 % vs. 93 %; $p < 0,001$). Samoin he kokivat harvemmin, että ryhmässä oleminen oli helppoa (77 % vs. 92 %; $p = 0,004$) ja heille tuli toiminnasta harvemmin hyvä mieli (85 % vs. 94 %; $p = 0,025$).

Opiskelijoilla oli mahdollisuus antaa myös avointa palautetta Helsingin kaupungin ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin hankkeissa. Avoimia vastauksia kertyi 155 kappaletta. Ryhmämuotoisesta toiminnasta saatiin yhteensä 151 ja yksilöohjauksesta neljä avointa palautetta. Avomissa vastauksissa opiskelijat kirjoittivat liikkumisen mielekkyydestä, heidän osallistumistaan tukevista tekijöistä sekä toiminnan vaikutuksista omaan elämäänsä.

1. Liikkumisen itseisarvo

Eniten mainintoja avoimissa palautteissa sai liikkumisen itseisarvo: toiminnasta nautittiin ja siellä koettiin iloa (81 vastausta). On huomionarvoista, että vastauksissa painottui liikkumisen ilo ja nautinto, eikä niinkään liikkumisen merkitys terveyden edistämässä.

2. Osallistumista tukevat tekijät

Opiskelijat antoivat positiivista palautetta myös osallistumisen edellytyksistä. Toiminta koettiin hyvin organisoiduksi ja ohjaajia keuhuttiin ammattitaitoisiksi ja mukaviksi (27 vastausta). Kynnys osallistumiseen koettiin matalaksi, mukana oleminen toiminnassa koettiin turvalliseksi, liikkumisen aloittamiseen saatiin tukea ja moninaisia liikkujien tarpeita huomioitiin tarpeeksi (20 vastausta). Lisäksi ryhmätoiminnan yhteisöllisyys ja ilmapiiri mainittiin positiivisina tekijöinä (12 vastausta). Palautteen perusteella opiskelijat kiinnittivät huomiota laadukkaaseen toimintaan, jossa pystytään ottamaan huomioon moninaisia tarpeita ja kiinnitetään huomiota myös yhteisöllisyyteen ja hyvään ilmapiiriin.

3. Vaikutukset opiskelijoiden elämään

Avoimista palautteista nousi esille, että opiskelijat kokivat hyvinvointinsa lisääntyneen toiminnan ansiosta (20 vastausta). He saivat intoa ja rohkeutta liikkumiseen (11 vastausta) ja kokivat kehittyneensä liikunnallisissa taidoissa (2 vastausta). Yksilöohjausten palautteissa mainittiin myös kipujen vähentyminen toiminnan ansiosta sekä ylipäätään liikkeen merkitys yksilöllisessä kuntoutumisessa. Liikkumisen vaikutukset omaan hyvinvointiin pitkällä tähtäimellä tiedostettiin, vaikka niitä ei nostettu esiin avoimissa vastauksissa yhtä usein kuin liikkumisen mielekkyyttä.

Avointen vastausten perusteella opiskelijat olivat kiitollisia toiminnasta ja siitä, että juuri oppilaitos järjestää erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja sitä kautta huomioi opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Tyytyväisiä oltiin myös siitä, että oppilaitoksen kautta pääsee kokeilemaan uusia liikuntamuotoja ja mukaan toimintaan, johon ei liity alkoholin käyttöä. Opiskelijat toivoivat jatkoa ja pysyvyyttä toiminnalle ja olivat halukkaita tulemaan mukaan useammin. Toiminnan toteuttamiselle annettiin kehittämissuhteita. Opiskelijat toivoivat pidempiä vuoroja ja yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa sekä sitä, että toiminta ei menisi päällekkäin oppituntien kanssa. Lisäksi joissakin liikuntamuodoissa ohjaajilta toivottiin toiminnan haastavampaa tai helpompaa toteuttamistapaa. Liikuntapaikkoja ja olosuhteita keuhuttiin. Toiveissa mainittiin monia liikuntamuotoja, kuten kiipeily, jooga, padel, melonta ja retkeily.

9.6 Miten tyttöjen ja naisten osallistumista tuettiin pilottihankkeissa?

Psyykinen oireilu on yleistä naisopiskelijoilla sekä toisella asteella että korkeakouluissa. Korkeakouluissa opiskelevista naisista 63 prosenttia kertoo kokeneensa merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta (Parikka ym. 2021) ja toisella asteella opiskelevista tytöistä noin kolmannes on kokenut kohdalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta (THL 2023).

Naisten ja tyttöjen tilannetta pyrittiin huomioimaan pilottihankkeissa konkreettisesti järjestämällä heille omia liikuntaryhmiä. Erillisen toiminnan toteuttaminen koettiin tarpeelliseksi, jotta saadaan mukaan myös ne opiskelijat, jotka eivät voi liikkua yhteisissä ryhmissä muiden sukupuolten kanssa.

Hyvien kokemusten lisäksi erilliset liikuntaryhmät saivat myös kritiikkiä. Joidenkin opiskelijoiden mukaan oppilaitoksessa tulee purkaa kaksijakoista sukupuolikäsitystä ja toiminnan tulee olla avointa kaikille sukupuolille. Kritiikki aiheutti hanketoimijoissa pohdintoja siitä, voiko 2020-luvulla järjestää naisille ja tytöille erillistä toimintaa, kun yhteiskunnassa puretaan vilkkaasti kaksijakoiseen sukupuolijärjestelmään perustuvia käytäntöjä.

Oppilaitoksissa täytyy lisätä tietoa positiivisen erityiskohtelun (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014) tarkoituksesta. Sen mukaan tosiasiallisen yhdenvertaisuuden turvaaminen vaatii tiettyihin ryhmiin kuuluvien erityistarpeiden huomioon ottamista. Vaarana on, ettei oppilaitoksissa ymmärretä yhdenvertaisuuslain positiivisen erityiskohtelun merkitystä ja päätetään väärin perustein olla toteuttamatta heikommassa asemassa olevien, kuten tässä yhteydessä naisten ja tyttöjen, hyvinvointia edistävää erillistä toimintaa.

9.7 Miten opiskeluhoollon rooli näyttäytyi oppilaitosten kehittämistyössä?

Opiskeluhoolto lukioissa ja ammatillisessa koulutuksessa sekä opiskelijaterveydenhuolto korkeakouluissa olivat keskeisiä toimintakulttuurin muutosta edistäviä toimijoita. Lähes kaikki pilottioppilaitosten liikkumista ja hyvinvointia tukevat toimintamallit liittyivät yhteisöllisen opiskeluhoollon toimintaan, mutta myös yksilökohtaisen opiskeluhoollon ratkaisuja kehitettiin.

Hanketoimijat kokivat tärkeäksi, että liikkuminen sisällytetään osaksi yhteisöllisen opiskeluhoollon laaja-alaista kehittämistä. Konkretian tasolla yhteisöllisen opiskeluhoollon tarkoitus ja toimet saattoivat kuitenkin jäädä vieraaksi monelle henkilöstön jäsenelle. Toiminnan turvaamiseksi ja kehittämiseksi johdolta toivottiin teemaan puheeksi ottamista sekä tarkempaa sisällöllistä määrittelyä ja tukea. Toisaalta henkilöstön osaamisen lisääminen opiskelijoiden hyvinvointia edistävään työhön koettiin tärkeäksi. Hanketoimijat kertoivat, että opettajien motivaatio ja osaaminen liikkumisen ja hyvinvointiaiheiden käsittelyssä on hyvin vaihtelevaa. Tämän takia myös opiskelijat joutuvat hyvinvointityön näkökulmasta eriarvoiseen asemaan.

Sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) uudistuksen vaikutukset olivat nähtävissä myös oppilaitoksissa. Esimerkiksi osassa hankkeista suunniteltu kehittämistyö opiskeluterveydenhuollon toimijoiden kanssa saattoi jäädä hyvin vähäiseksi, koska vaihtuvuus opiskeluhoollon henkilöstössä oli suurta tai heitä oli muuten vaikea tavoittaa. Toisaalta sote-uudistus saattoi antaa myös vauhtia kehittämistyölle ja uusien opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia tukevien toimintamallien ja palvelupolkujen kehittymiselle.

Pilottihankkeissa koettiin, että liikkumisen puheeksi ottaminen opiskeluhooltoryhmien sisällä edisti yhteistyötä ja yhteisten toimintamallien syntymistä. Liikunta- ja terveysalan ammattilaisten toimiessa osana oppilaitosten opiskeluhooltoryhmiä yhteistyömallien kehittäminen onnistui sisältä päin. Kaikille suunnatun toiminnan lisäksi liikkumista pyrittiin lisäämään tukikeinoksi yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon. Opiskelijoiden oli esimerkiksi mahdollista saada henkilökohtaista tukea ja ohjausta liikkumisen lisäämiseen sekä osallistua vertaistuelliseen pienryhmätoimintaan, jota ohjasivat opetushenkilöstön lisäksi opiskeluhoollon ammattilaiset.

Jatkossa liikkumista tulisi hyödyntää opiskeluhoollossa systemaattisemmin keinona edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Tämä vaatii monialaista yhteistyötä, henkilöstön kouluttamista liikkumisen puheeksi ottoon ja johdon sitoutumista toimintaan. Niin opettajat kuin opiskeluhoollon ammattilaisetkin tarvitsevat aiheesta lisää tietoa ja konkreettisia toimintamalleja. Oppilaitoskohtaiseen opiskeluhoollon suunnitelmaan tulisi myös kirjata liikunnallisuuden huomioiminen opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevassa työssä. Näin koko opiskeluyhteisö saadaan kiinnitettyä mukaan liikkumista ja hyvinvointia tukevan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

9.8 Vakiintuiko toiminta pilottioppilaitoksissa? Miksi ja miksi ei?

Pilottihankkeiden lyhyt kesto vaikutti monella tapaa kehittämistyöhön. Pandemian jälkitila loi uudenlaiset olosuhteet oppilaitoksissa ja toimenpiteiden käynnistäminen vei aikaa. Vuoden tai puolen-toista vuoden hankeaika oppilaitosympäristössä koettiin liian lyhyeksi tärkeiden tavoitteiden saavuttamiseen. Kehitystyötä vaikeuttivat isojen koulutusorganisaatioiden runsas byrokratia ja heterogeeninen kohderyhmä. Riskiksi muodostui, että kehittämistyö ei kaikilta osin edennyt hankkeen päättyessä vakiintumiseen saakka ja se jäi kesken.

Lyhyt hankeaika aiheutti hanketoimijoille paineita siitä, että hyviä tuloksia pitäisi syntyä nopeasti. Hanketoimijat kokivat haasteelliseksi erityisesti vähemmän liikkuvien ja mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoittamisen sekä koko opiskeluyhteisön sitouttamisen toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Hankkeissa huomattiin, että sopivien toimintatapojen löytäminen vie aikaa. On mahdollista, että nopeasti käynnistetyssä toiminnassa ei ehditä huomioimaan tosiasiallisen kohderyhmän tarpeita ja mukaan toimintaan lähtevät vain jo valmiiksi aktiiviset opiskelijat.

Johdon ja henkilöstön sitoutuminen kehittämistyöhön koettiin vakiintumista edistäväksi tekijäksi ja sitoutumattomuus jarruttavaksi tekijäksi. Sitoutumisen taso vaihteli paljon oppilaitosten välillä. Johto edisti kehittämistyötä esimerkiksi mahdollistamalla henkilöstölle koulutuksia ja antamalla heille työaikaresurssia liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Keskustelua aiheuttivat kuitenkin oppilaitosten ja opiskeluhuollon henkilöstön, erityisesti opettajien, kiire ja kuormitus. Ilman henkilöstön panosta laaja-alaista liikkumisen ja hyvinvoinnin kehittämistyötä ei ole mahdollista tehdä.

Oppilaitoksissa koettiin toiminnan vakiintumisen kannalta tärkeäksi, että liikkumista ja hyvinvointia tukeva ohjaustyö sisällytettiin henkilöstön jokapäiväiseen työnkuvaan. Tällaisia toimenpiteitä tehtiin paljon ja useat niistä jatkuivat hankeajan jälkeen. Esimerkiksi opettajien ja opiskeluhuollon vetämät vertaistuelliset pienryhmät ja tunteihin sisällytetty liikkumistoiminta jäivät osaksi oppilaitosten toimintaa. Hankkeissa tuotettiin tuntuun suunnitelmia ja materiaaleja, joiden avulla opettajat ja muu henkilöstö pystyivät edistämään opiskelijoiden ryhmäytymistä liikkumisen ja toiminnallisuuden keinoin. Valmiit materiaalit helpottivat liikkumisen ja hyvinvoinnin huomioon ottamista kiireisessä arjessa.

Oppilaitoksissa hyödynnettiin ulkopuolisia asiantuntijoita, jotka toteuttivat liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämistä opiskelijoiden parissa. Kokemukset toiminnasta olivat hyviä. Oppilaitoksiin saatiin lisää turvallisia aikuisia, joilla oli aikaa kohdata opiskelijoita. Ongelmaksi kuitenkin muodostui se, miten toiminta saadaan vakiintumaan hankeavustuksen loputtua, sillä tällä hetkellä ulkopuolisten asiantuntijoiden hyödyntäminen vaatii lisärahoitusta. Liikkumisen merkitystä ja keinoja tulee kirkastaa osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelukykyä myös päättäjille, jotta tulevaisuudessa toiminta pystytään turvaamaan ilman lisärahoitusta.

Opiskelijalähtöinen vertaistoiminta koettiin merkityksellisenä liikkumista ja hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin vakiintumisen kannalta. Opiskelijakunta- ja tutortoiminta sekä liikkumisen opinnollistaminen jatkuvat oppilaitoksissa ja osallisuuden muotoja kehitetään edelleen. Useissa oppilaitoksissa hyvinvointitapahtumat ja lajikokeilut koettiin mielekkäiksi, kaikille sopivaksi toiminnaksi, jota on helppo järjestää yhdessä opiskelijoiden kanssa. Liikuntaväline- ja kalustehankinnat, kuten

leuanvetotangot, jumppapallot ja toiminnalliset pelit, jäivät oppilaitosten käyttöön. Toiminnan vaikiintumisen näkökulmasta pienet ja helposti toteutettavat toimenpiteet ovatkin usein niitä, joka jäävät parhaiten osaksi opiskeluarkea.

Lähteet

HE 7/2009. Hallituksen esitys eduskunnalle yliopistolaiksi ja siihen liittyviksi laeiksi. Viitattu 16.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2009/20090007>

HE 9/2013. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi ammattikorkeakoululain muuttamisesta sekä eräksi siihen liittyviksi laeiksi. Viitattu 16.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2013/20130009>

Keski-Petäjä, Miina. 2019. Tilastoja naisista, miehistä ja heteropareista? – Miksi moninaisuus jää virallisissa tilastoissa usein piiloon. Tieto & Trendit. Tilastokeskus. Viitattu 18.12.2023. <https://www.stat.fi/tietotrendit/blogit/2019/tilastoja-naisista-miehista-ja-heteropareista-miksi-moninaisuus-jaa-virallisissa-tilastoissa-usein-piiloon/>

Opetushallitus. 2023a. Lukion opetussuunnitelmien perusteet. Viitattu 5.10.2023. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/10/tekstikappale/6828938>

Opetushallitus. 2023b. Ammatillisten tutkintojen perusteet: Viitattu 5.10.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>

Opiskelijoiden Liikuntaliitto. 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset – Kohti fyysisesti aktiivista korkeakouluyhteisöä. https://www.oll.fi/site/assets/files/1661/korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_nettiversio.pdf

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Viitattu 3.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2013/20131287>

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. KOTT 2021 - tutkimuksen perustulokset 2021. Verkojulkaisu: www.terveytemme.fi/kott

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 28.9.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Viitattu 5.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Erillisartikkelit

1 Koronatuettut hyvinvointihankkeet korkeakouluissa: selvitys liikkumista ja palautumista edistävästä toimista

Kaisa Jokiranta

1.1 Johdanto

Koronapandemian keskellä, vuoden 2021 keväällä ja syksyllä opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) antoi haettavaksi erityisavustuksen toimenpiteisiin korkeakouluopiskelijoiden oppimisvajeen tasoittamiseksi sekä opintojen etenemisen, ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamiseksi ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa (OKM, 2021). Erityisrahoituksen turvin syntyi hyvinvointihankkeita, joissa kussakin hankkeen toteuttaja valitsi korkeakoulukohtaiset tavat edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja opintoja. Vuosina 2021–2023 toteutettiin 68 tällaista hyvinvointihanketta (sisältäen toisella hakukierroksella rahoitetut jatkohankkeet). Tässä erillisartikkelissa selvitetään, missä määrin nämä erityisavustusta koronapandemian vuoksi saaneet (koronatuettut) hyvinvointihankkeet ovat hyödyntäneet liikkumista ja palautumista edistäviä toimia.

Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä vahvistaa ja vakiinnuttaa hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa. Kuten erityisavustusta saaneet hyvinvointihankkeet, myös Mieli liikkeelle -hanke on OKM:n rahoittama osana koronapandemian tukitoimia. Tämä selvitys täydentää Mieli liikkeelle -hankkeen havaintoja kuvaamalla koronatuetuissa hankkeissa toteutettuja liikkumista ja palautumista edistäviä toimia sekä niiden tavoitteita, kohderyhmiä, tuloksia ja onnistumisia. Selvityksessä tarkastellaan myös opiskelijoiden osallisuutta ja toimien vakiintumista. Toimien pohjalta kirjoitettiin hankkeiden hyväksi havaitsemia käytäntöjä kymmeneksi toimintamalliksi, jotka löytyvät Mieli liikkeelle -hankkeessa julkaistusta toimintamallioppaasta (katso Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa. Toimintamalleja opiskelutarkeeseen, 2023).

Koronatuettut hyvinvointihankkeet muodostivat niin sanotun KOHO-verkoston. KOHO viittaa verkoston yhteistyötä ja hyvien käytäntöjen levittämistä koordinoivaan Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi- ja ohjaushankkeiden koordinaatiohankkeeseen, joka rahoitettiin samasta OKM:n erityisavustuksesta. Koordinaatiohanketta toteuttivat yhteistyössä Jyväskylän yliopisto ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk (kts. Jyväskylän yliopisto 2023). Tässä selvityksessä on hyödynnetty KOHO:n tietämystä verkoston hankkeista.

1.2 Selvityksen toteutus

Selvityksen kohteet rajattiin keväällä 2022 etsimällä liikkumista ja palautumista edistäviä toimia KOHO-verkoston hankkeista (Hyvinvointihankkeet 2021; - 2022). Lopullinen rajaus varmistettiin yhteistyössä KOHO-koordinaatioryhmän kanssa sekä muutamassa tapauksessa kontaktoimalla hanketta. Rajaukseen kuuluvia hyvinvointihankkeita löytyi kahdeksan seitsemässä eri korkeakoulussa.

Vuonna 2021 alkoi seitsemän hanketta, joista yksi päättyi vuoden 2021 ja toinen vuoden 2022 loppussa. Loput viisi hanketta jatkuivat loppuvuodelle 2023. Kahdeksas hanke alkoi vuonna 2022 ja päättyi vuoden 2023 kesäkuussa. Hankkeiden toteuttajina toimivat korkeakoulu tai ylioppilas- tai opiskelijakunta, yhtä hanketta lukuun ottamatta yhteistyössä.

Selvitykseen kuuluville hankkeille lähetettiin sähköpostitse saatekirje ja linkki Webropol-kyselyyn (Liite 9). Kyselyssä pyydettiin listaamaan liikkumista ja palautumista edistävät toimet ja kirjoittamaan kustakin kuvaus, tavoitteet, kohderyhmä, arvio onnistumisesta, opiskelijoiden osallistamisesta, saadusta palautteesta ja muutoksista palautteen seurauksena. Lisäksi kysyttiin toimien tuloksista, yhteistyökumppaneista ja vakiintumisesta. Seitsemän kahdeksasta hankkeesta vastasi kyselyyn.

Kuuden hankkeen kanssa käytiin puolistrukturoitu etäkeskustelu kyselyvastauksista koottujen toimien kuvausten pohjalta (Liite 10). Näiden joukossa oli myös se hanke, jolta ei saatu vastausta kyselyyn, eli lopulta kaikki kahdeksan hanketta saatiin selvityksen piiriin. Yksi hanke ei antanut kyselyssä lupaa yhteydenottoon keskustelua varten ja kahdella hankkeella oli olennaisesti samansisältöistä toimintaa, joten toinen jätettiin soittokierroksen ulkopuolelle. Etäkeskustelun läpileikkaavana kysymyksenä oli ”Mitkä ovat toiminnan onnistumisen edellytykset, jos toinen korkeakoulu haluaa toteuttaa samaa”.

1.3 Tulokset

Tämä selvitys keskittyy korkeakoulujen koronatuettuissa hyvinvointihankkeissa toteutettuihin liikkumista ja palautumista edistäviin toimiin. Niitä olivat

- Hyvinvointitapahtumat, esimerkiksi messut, festarit, approt ja kilpailut
- Itsemyötätuntoryhmä
- Hyvinvointitutoroinnin käynnistäminen, tukeminen ja kehittäminen
- Harrastemahdollisuuksien lisääminen kampuksella ja sen ulkopuolella sekä niistä tiedottaminen
- Retket opiskelukaupungissa tai läheisissä luontokohteissa
- Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus
- Matalan kynnyksen liikkumisryhmät
- Hyvinvointipassi, jolla opiskelija saa laaja-alaiset hyvinvointipalvelut
- Opiskelijoiden tarpeiden kuunteleminen ja niihin reagoiminen eli tarvelähtöinen toiminta
- Hyvinvointitoiminnan viestinnän, näkyvyyden ja markkinoinnin kehittäminen

Hankkeista löytyi sekä samankaltaisia että uniikkeja liikkumista ja palautumista edistäviä toimia. Useat hankkeet olivat järjestäneet esimerkiksi hyvinvointitapahtumia tai lajikokeiluja. Itsemyötätuntoryhmä ja hyvinvointipassi olivat vain yhdessä hankkeessa. Hankkeiden toimista moni pohjautui aiemmin toteutettuun hyvinvointihankkeeseen tai -toimintaan; esimerkiksi hyvinvointipassi oli lanseerattu ennen koronatuettua hankkeen alkamista. Jotkin toimet olivat olemassa olevan toiminnan kehittämistä, esimerkiksi korkeakoululiikunnan someviestinnän virtaviivaistamista.

Useampi hanke toi esille toteutettavansa holistista tai kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää toimintaa. Tällöin liikkumisen ja palautumisen edistäminen muodosti osan toimista kulttuurin ja taiteen (kuten museot ja teatteri), taitojen (kuten ruuanlaitto, verkostoituminen tai vieraat kielet) tai hyvinvointipalveluiden (kuten fysio- tai ravitsemusterapia) ohella.

Kyselyssä hankkeet raportoivat monenlaisia tavoitteita liikkumista ja palautumista edistäville toimille:

- opiskelijoiden ja opiskelijaverkostojen aktivoiminen,
- sosiaalisten taitojen harjoittelu, yksinäisyyden torjuminen, ryhmäytyminen ja yhteisöllisyyden lisääminen sekä vertaistuen tarjoaminen,
- elämännhallintataitojen ja arjen hallinnan kehittyminen,
- psyykkisen hyvinvoinnin kehittyminen ja itsemtyötätunnon harjoittelu,
- fyysisen hyvinvoinnin lisääminen, harrastamisen helpottaminen ja edistäminen, itselle sopivan liikkumisen tavan löytäminen,
- positiiviset luontokokemukset, opiskelukaupunkiin ja sen liikkumismahdollisuuksiin tutustuminen,
- hyvinvointitutoroinnin tai opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvien palveluiden kehittäminen,
- tietoisuuden levittäminen hyvinvointitoiminnasta.

Kohderyhmänä olivat kaikki korkeakoulun opiskelijat tai rajatusti jollakin tavalla haavoittuvassa asemassa olevat osa opiskelijoista: esimerkiksi ”yksinäiset”, ”syrjäytymisvaarassa olevat”, ”ahdistuneet”, ”väsyneet” ja ”sosiaalista ympyrää vailla olevat”. Yksi hanke mainitsi kohderyhmänä myös kansainväliset opiskelijat. Useassa toimessa oli mainittu vähintään kaksi näistä. Liikkumisryhmiä oli jaettu peruskunnan perusteella tai liikkumisen tavoitteen, kuten sujuva arki, mukaan.

Hankkeet vastasivat lähes kaikkien toimien onnistuneen hyvin ja olleen toivottuja. Yksi hanke kertoi, että opiskelijat ovat lähteneet liikkumaan yhdessä ja saaneet sosiaalisia kontakteja. Joitakin hankkeita raportoitiin:

- Korona-aikana tapaamisista jäätiin pois matalalla kynnyksellä.
- Liikkujien ryhmässä jotkut opiskelijat olivat kokeneet itsenäiset tehtävät liian haastaviksi ja niistä oli luovuttu.
- Etänä toteutetuissa itsemtyötätuntaryhmissä keholliset harjoitukset oli koettu hankaliksi ja niistä oli luovuttu.
- Hyvinvointitutorointia käynnistettäessä opiskelijoiden tavoittaminen on ollut hankalaa ja osallistujamäärät ovat olleet vaihtelevia.

Seitsemän kahdeksasta hankkeesta toi esille viestinnän, markkinoinnin ja opiskelijoiden tavoittamisen haasteet spontaanisti jossain kohtaa kyselyä. Hankkeet kaipasivat uusia tapoja markkinoida toimintaa ja kertoivat, että viestintään on jatkuvasti panostettava; yksi hanke toivoi ”taikatyökalua, jolla viestintää saisi tehostettua edelleen”. Selvitystä tehtäessä havaittiin, että hankkeissa on kahdenlaista viestintää; mahdollisimman suuren massan tavoittamista sekä juuri niiden opiskelijoiden tavoittamista, joilla on hyvinvoinnin haasteita ja jotka eniten tarvitsisivat tukea hyvinvointinsa parantamiseen. Haastatteluissa hankkeet korostivat, että viestintälinjan pitää olla selkeä sekä kanavissa, viestinnän tyyliä ja ulkoasussa. Tulee valita tietyt sähköiset viestintäkanavat, ja niihin tehdään sopiva ulkoasu ja pohjat. Yhdessä hankkeessa tuotiin esille tämän säästävän aikaa ja vaivaa,

joita molempia viestintä vie hankkeiden mukaan paljon. Valmiit pohjat tekivät viestinnästä helpommin tunnistettavaa opiskelijoille. Joissakin hankkeissa viestintä oli yhden ihmisen vastuulla, joissakin jaettu useammalle. Molemmat tavat koettiin toimiviksi.

Yhdestä hankkeesta kerrottiin, että opiskelijalle kynnys viestiä opiskeluympäristönsä ammattilaiselle tulisi olla olemattoman matala. Opiskelijoille täytyisi olla monenlaisia kanavia ja mahdollisuuksia tulla kuulluksi, koska yksi kanava ei välttämättä käy kaikille. Ekstrovertimmät opiskelijat voivat tulla hyvinvointia edistävän ammattilaisen juttusille itseohjautuvasti, mutta esimerkiksi aremmat tai arjen hallinnan ongelmista kärsivät saattavat mieluummin viestiä toisin tavoin. Samasta hankkeesta korostettiin, kuinka tärkeää on aina reagoida opiskelijan yhteydenottoon tai toiveeseen jollakin tavalla. Vaikka toivetta ei pystyttäisi täyttämään, vähintään vastataan opiskelijalle. Näin luodaan kuuntelevaa toimintakulttuuria ja vahvistetaan opiskelijoille kokemusta, heidän ajatuksensa ja tarpeensa ovat tärkeitä ja että heitä halutaan kuulla. Se kannustaa opiskelijoita kertomaan ajatuksiaan. Kuuntelemisen kulttuuri ja osallisuus edistävät toimien opiskelija- ja tarvelähtöisyyttä. Jos samankaltaista viestiä toiveesta tai ongelmasta tulee monelta suunnalta, hankkeen mukaan on erittäin tärkeää käynnistää vauhdilla toimet opiskelijoiden tarpeeseen vastaamiseksi. Samoin yhteiskunnan tai opiskelijoiden tilanteen muuttuessa tulisi käynnistää hyvinvoinnin tukitoimet ammattilaisten ja opiskelijoiden itse kertomien tarpeiden mukaisesti.

Opiskelijat olivat antaneet hankkeiden toimista pääasiassa hyvää palautetta: toimien sisällöistä ja ohjauksesta, toiminnan hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta, mielenterveyden ja fyysisen kunnon kohenemisesta, omasta onnistumisesta toiminnan parissa, muiden samassa tilanteessa olevien opiskelijoiden tapaamisesta ja uusien ystävien löytämisestä. Esimerkiksi Oulun yliopiston ylioppilaskunta (OYY) oli kerännyt hyvinvointitutoritoiminnastaan palautetta. Vuoden 2022 kyselyssä lähes 80 % osallistujista oli arvioinut hankkeen parantaneen heidän mielenterveyttään ja lähes 50 % koki, että heidän fyysinen kuntonsa oli parantunut (OYY 2023). Toukokuun 2023 puoliväliin mennessä hyvinvointitutoroiden järjestämään toimintaan oli osallistuttu 9310 kertaa 3608 opiskelijan voimin (Kärki 2023). Hankkeiden saamissa palautteissa joitakin toiminnan sisältöjä myös oli toivottu lisää tai toisia koettu hankaliksi. Negatiivista palautetta hankkeet olivat saaneet pienistä osallistujamääristä sekä siitä, että opiskelijat eivät olleet tietoisia toiminnasta ja mahdollisuuksista.

Opiskelijat osallistuivat toimien suunnitteluun ja järjestämiseen mm. ehdottamalla sisältöjä, toteuttamalla toimintaa, vertaistukemalla toisiaan ja antamalla palautetta. Erityisesti hyvinvointitutoroiden keskeinen tehtävä oli järjestää ja suunnitella toimintaa vertaisilleen, ja heitä rohkaistiin järjestämään oman mielenkiintonsa mukaista toimintaa. Esimerkiksi itsemyötätuntoryhmä oli toimi, jossa opiskelijat olivat vain osallistujina ja palautteen antajina.

Opiskelijoiden antamaan palautteen seurauksena toimintaa oli kehitetty lisäämällä tai jatkamalla toivottuja sisältöjä, esimerkiksi järjestämällä suosittuja tapahtumia uudelleen. Joitakin toimia oli muokattu tai osia niistä poistettu, kuten liikkumisryhmän viestintäkanavan vaihtaminen opiskelijoiden toivomaksi. Opiskelijoiden toiveet toiminnan sisällöstä oli otettu huomioon mahdollisuuksien mukaan.

Hankkeet raportoivat tuloksinaan, että sisällöt olivat onnistuneita. Opiskelijoille oli tarjottu monipuolisia mahdollisuuksia parantaa hyvinvointiaan, opiskelijat olivat saaneet konkreettista tukea liikumisen lisäämiseen, harrastetoimintaa oli edistetty ja oli järjestetty onnistuneita, toimivia tapahtumia. Opiskelijat olivat lähteneet liikkumaan yhdessä, moni oli löytänyt itselleen mieluisan tavan liikkua ja opiskelijoiden sosiaalisia suhteita oli mahdollistettu. Lisäksi tiedottamista oli kehitetty ja opiskelijoiden mielenkiinto hyvinvointitoimintaa kohtaan oli kasvanut hankkeen aikana. Elintapaohjausta tarvitsevia opiskelijoita oli yhdessä hankkeessa tavoitettu onnistuneesti Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) avulla, ja monessa hankkeessa oli toteutettu toimintaa yhteistyössä paikallisten liikunta- ja hyvinvointitoimijoiden kanssa.

Toimien vakiintumisesta oli hankkeissa edistetty esimerkiksi siten, että opiskelijahyvinvointiryhmä koordinoi hanketta ja sen toimia. Yksi hanke kertoi käyttävänsä viestintäkanavina oppilaitoksen kanavia. Toinen hanke totesi, että vakiintuminen vaatii hyviä tuloksia ja näyttöä vaikuttavuudesta. Eräässä hankkeessa oli todettu kuntosalineuvonta niin suosituksi, että luotiin pysyvästi tarjolle kuntosalistarttikurssi. Useampi hanke viittasi rahoituksen jatkuvuuteen ja riittävyteen vakiintumisen edellytyksenä. Yhden hankkeen toiminta päättyi kokonaan, koska toteuttajalla ei ollut varaa jatkaa toimintaa ilman jatkorahoitusta. Toinen hanke vastasi pyrkivänsä vakiinnuttamaan toimet, jos saa lisärahoitusta, mutta vuoden 2023 loppuun päättyvän koronatuen turvin se ei ollut mahdollista. Haastattelussa yksi hankkeista kuvasi, miten hyvinvointia edistävä toiminta oli hankerahoituksen päätyttyä riippuvaista korkeakoulun vuosittain myönnettävästä taloudellisesta tuesta.

Hankkeiden yhteistyökumppaneina toimivat korkeakoululiikunnan ja YTHS:n lisäksi mm. liikunta- ja seuratoimijoita mukaan lukien kaupallisia hyvinvointitoimijoita kuten kuntokeskukset. Hanketta vetävän tahon lisäksi mukana olivat soveltuvasti korkeakoulu ja sen hyvinvointitoimijat (esimerkiksi opintopsykologit), ylioppilaskunta tai opiskelijakunta, opiskelijajärjestöt, ainejärjestöt tai killat, jaostot ja muut opiskelijoiden yhteisöt. Lisäksi yhteistyökumppaneita olivat kaupungin liikuntapalvelut, seurakunnat, kampuspapit ja partiolaiset sekä kolmannen sektorin toimijat, kuten Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta tai Seta ry:n jäsenjärjestöt.

1.4 Yhteenveto

Vuosina 2021–2023 OKM rahoitti yhteensä 68 koronatuettua hyvinvointihanketta (jatkohankkeet mukaan lukien), joista neljätoista sisälsi liikkumista ja palautumista edistäviä toimia (Hyvinvointihankkeet 2021; - 2022). Hankkeista 54 ei sisältänyt liikkumista edistäviä toimia. Tämä selvitys koskee niitä kahdeksaa hanketta, jotka sisälsivät liikkumista ja palautumista edistäviä toimia. Kyselyihin ja etäkeskusteluihin perustuen käydään läpi hankkeissa toteutetut liikkumista ja palautumista edistävät toimet sekä niiden keskeiset piirteet ja tulokset.

Hankkeissa toteutettiin monenlaisia toimia opiskelupäivän lomassa (esimerkiksi lukuvuoden aloitustapahtumat olivat kaikkien opiskelijoiden lukujärjestyksissä) ja opiskelijan vapaa-ajalla. Hankkeet raportoivat jatkuvia, määräaikaaisia ja kertaluontoisia toimia. Suurin osa toimista oli ohjattua toimintaa, mutta hankkeissa tehtiin myös hyvinvoinnin infrastruktuuriin ja tiedottamiseen liittyvää työtä sekä hyvinvointityöhön kuuluvaa taustavaikuttamista. Osan toimista hankkeet toteuttivat itse, joissakin hanke hoiti koordinoinnin ja toteuttajana oli yhteistyökumppaneita. Joissakin toimissa opiske-

lijat olivat osallisena toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa ja saivat siitä palkkaa tai opintopisteitä (opinnollistaminen). Jotkut toimista sisälsivät matalan kynnyksen toimintaa, toisiin hyväksyttiin (hankkeen tai opiskelijaterveydenhuollon henkilökunnan valitsemina) vain hyvinvoinnin tukea tarvitsevat opiskelijat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Jotkut toimet vaativat sitoutumista esimerkiksi ryhmätoimintaan, osa toteutettiin avoimesti ja olemattomalla kynnyksellä kaikkia opiskelijoita varten.

Hankeilmoituksessa (OKM 2021) mainittujen tavoitteiden mukaisesti koronatuettut hyvinvointihankkeet ovat käyttäneet liikkumista ja palautumista edistäviä toimia

- lieventääkseen yksinäisyyttä ja vahvistaakseen yhteisöllisyyttä, esimerkiksi retket ja tapahtumat,
- tuutoritoiminnan ja vertaistukitoiminnan muodossa, esimerkiksi hyvinvointitutorit ja liikkuminen pienryhmässä,
- tarjoamalla matalan kynnyksen palveluita, esimerkiksi harrastemahdollisuuksien lisääminen, hyvinvointipassi ja opiskelijoiden tarpeisiin reagoiminen,
- tukemalla itseohjautuvuuden ja elämänhallintataitojen kehittymistä, esimerkiksi itsemyötätuntoryhmä sekä liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus.

Hankkeet itse arvioivat toimien onnistuneen hyvin ja olivat saaneet lähes yksinomaan positiivista palautetta opiskelijoita. Opiskelijoiden antaman palautteen perusteella toimia oli myös muokattu. Joissakin toimissa kohdattiin vastoinkäymisiä, jolloin usein hankaluuksia tuottavasta toimen osasta luovuttiin. Tällaisessa tilanteessa yksi hanke totesi, että ”toteutuksen kehittäminen olisi vaatinut merkittäviä lisäsatsauksia”. Opiskelijoiden toiveita oli kuunneltu myös muunlaisissa toimiin tehdyissä muutoksissa, esimerkiksi mieluisan toiminnan volyymin lisäämisessä.

Ylipäättään opiskelijoiden kuunteleminen ja osallistaminen vaikutti vastausten perusteella olevan tärkeä ja keskeinen periaate koronatuetuissa hyvinvointihankkeissa. Toimilla hankkeet pyrkivät tukemaan opiskelijoita kiinnostumaan ja ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan tai suunnittelemaan ja toteuttamaan hyvinvointitoimintaa vertaisilleen. Opiskelijat toimivat mahdollistajina esimerkiksi ylioppilas- tai opiskelijakunnissa tai opiskelijajärjestöissä, ideoivat ja esittivät toiveita toimintaan liittyen tai toteuttivat toimintaa esimerkiksi hyvinvointitutoreina. Yhtä lukuun ottamatta kaikki hankkeet suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä korkeakoulun ja ylioppilas- tai opiskelijakunnan kesken erityisrahoituksen hankeilmoituksessa esitetyn toiveen mukaisesti (OKM 2021).

Hankkeet kuvasivat opiskelijoiden tarpeiden seuraamista vaihtelevasti. Yhdessä hankkeessa toiminnan vuosikello sovittiin vuodeksi etukäteen, mutta kapasiteettia jätettiin tarvelähtöiseen toimintaan. Notkeimmin opiskelijayhteisöstä nousseisiin tarpeisiin reagoitiin järjestämällä retkiä ja tapahtumia. Eräällä opiskelijakunnalla vapaa-ajan toiminta oli jaettu konsepteihin, joiden sisällä on mahdollista reagoida nopeasti esiin tulleisiin tarpeisiin järjestämällä erilaisia ryhmätapaamisia ja tapahtumia. Niissä toimissa, joissa kohderyhmänä olivat yksittäiset opiskelijat tai pienryhmät (kuten liikuntaneuvonta), hankkeissa seurattiin tiiviisti opiskelijoiden tarpeita ja toiveita, ja opiskelijoilla oli jatkuva keskusteluyhteys ohjaajiin. Liikuntaneuvontaa tai elintapaohjausta saaneiden opiskelijoiden tilannetta seurattiin ja tukea annettiin aktiivisen ohjausjakson jälkeen kuukausien ajan, jotta liikkuminen saataisiin juurrutettua pysyvästi opiskelijan elämään.

Joissakin toimintamalleissa otettiin hyvin huomioon liikkujien erilaiset koetut lähtötasot tai pätevydet, esimerkiksi polkupyöräretkiä ja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä oli jaettu peruskunnan mukaan. Liikuntaryhmillä pyrittiin tarjoamaan vertaistukea niille, joille liikkuminen on psyykkisesti hankalaa esimerkiksi arkuuden tai liikalihavuuden vuoksi. Toimintamalleista liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus kohdennettiin vain niille, joilla oli opiskelijaterveydenhuollon toteamia hyvinvoinnin haasteita, ja jotka liikkuvat hyvinvointinsa kannalta liian vähän. Liikuntaneuvontaa sisältäviltä hankkeilta kysyttiin erityisesti kokemuksia sellaisten henkilöiden huomioonottamisesta, jotka kokivat liikumisen psyykkisiä tai kulttuurisia rajoitteita, esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuulumisen tai uskonnon takia. Kokemusta tällaisista tilanteista raportoitiin toistaiseksi vähän, ja jokaiseen tapaukseen oli löydetty vaihtoehtoinen ratkaisu. Vähemmistöjen huomioon ottamista ei mainittu esimerkiksi verkkomateriaaleissa tai sosiaalisen median kanavilla.

Hankkeissa on edistetty opiskelijoiden palautumista järjestämällä luonnossa liikkumista vertaistuellisissa pienryhmissä ja tekemällä retkiä luontokohteisiin. Näiden toimien raportoitiin olleen pidettyjä ja kysytyjä opiskelijoiden keskuudessa. Kehollisia menetelmiä käytettiin hankkeissa vähän. Yhdessä hankkeessa oli yritetty toteuttaa kehollisia harjoituksia etänä, mutta opiskelijat olivat kokeneen niiden seuraamisen hankalaksi ja kehollisuudesta oli luovuttu. Kehollisten menetelmien toteutus vaatii osaamista.

Muutamissa koronatuetuista hyvinvointihankkeista todettiin, että toiminnan jatkuvuus on jatkohoitoksen tai korkeakoulun rahallisen tuen varassa; koronatuella ei voitu varmistaa toiminnan jatkuvuutta. Koronatuettun hankkeen toimien integroiminen osaksi korkeakoulun jatkuvaa toimintaa edisti toimien vakiintumista.

Lähteet

Hyvinvointihankkeet 2021. Viitattu 8.8.2023.

<https://wiki.eduuni.fi/display/CCKOJH/Hyvinvointihankkeet+2021>

Hyvinvointihankkeet 2022. Viitattu 8.8.2023.

<https://wiki.eduuni.fi/display/CCKOJH/Hyvinvointihankkeet+2022>

Kärki, T. 2023. Keskustelu hyvinvointihankkeesta. Sähköpostiviesti 16.5.2023. Vastaanottaja K. Jokiranta. Päivitetyt tiedot hyvinvointitutorointiin osallistuneiden opiskelijoiden lukumäärästä.

Jyväskylän yliopisto 2023. Viitattu 20.6.2023. <https://www.jyu.fi/fi/koulutus/koho>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Viitattu 20.6.2023. <https://okm.fi/-/erityisavustus-koronapandemian-vuoksi-tarvittaviin-toimenpiteisiin-korkeakouluopiskelijoiden-oppimisvajeen-tasoinnituksen-ja-opintojen-etenemisen-ohjauksen-ja-opiskelijahyvinvoinnin-tuen-vahvistamiseksi-ammattikorkeakouluissa-ja-yliopistoissa-2021>

Oulun yliopiston ylioppilaskunta 2022. Hyvinvointitutorointi. Viitattu 30.6.2023

<https://www.oyy.fi/yhteiso/hyvinvointitutorointi/>

2 Iloliike-hanke osana Mieli liikkeelle -kokonaisuutta

Matti Hakamäki

Mieli liikkeelle on hankekokonaisuus, joka rakenteellisesti koostuu koordinaatiohankkeesta ja viiden osatoteuttajan pilottihankkeista. Hankkeen valtakunnallisen ja alueellisen kehittämisen tukeen ja uuden tiedon tuottamiseen kuuluu myös niin sanottujen Koho-hankkeiden hyvien käytäntöjen kuvaaminen ja levittäminen, sikäli kun niissä on liikkumista tai palautumista edistäviä elementtejä. Koho-hankkeet ovat opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamia hankkeita, joiden tarkoitus on taasoittaa korkeakouluopiskelijoiden oppimisvajetta ja vahvistaa opintojen etenemisen, ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin ja tukea koronapandemian jälkeen. Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut Mieli liikkeelle -hanketta joulukuussa 2021 myönnetyllä 800 000 euron suuruisella erityisavustuksella. Siihen on sisältynyt edelleen jaettavaksi korkeintaan 150 000 euroa Helsingin kaupungille, 121 000 euroa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle, 50 000 euroa Koulutuskuntayhtymä OSAO:lle, 47 500 euroa Oulun kaupungille ja 95 000 euroa Turun kaupungille.

Lisäksi Mieli liikkeelle -kokonaisuutta sivuaa vuonna 2022 toteutettu opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Iloliike-hanke. Siinä tarkoituksena on ollut vahvistaa nuorten hyvinvointia, voimavaroja, myönteistä suhtautumista ja motivaatiota liikkumista kohtaan erityisesti oppilaitosten henkilökunnalle suunnatulla koulutuksella. Iloliike on myös tuottanut Mieli liikkeelle -kokonaisuuden osatoteuttajien hankkeita palvelevaa koulutusta: muun muassa kaksi Työkaluja yhteisöllisyyteen -koulutusta, kaksi Jaksaa jaksaa? -koulutusta opiskelu-uupumuksen ehkäisemiseksi sekä kaksi asiantuntijapuheenvuoroa Mieli liikkeelle -hankkeen webinaariin ja kolme asiantuntijasparria eri teemoista.

Iloliike toteutettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun sekä Nyyti ry:n ja MIELI Suomen mielenterveys ry:n (entinen Suomen Mielenterveysseura) yhteishankkeena. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi tarkoitukseen Jyväskylän ammattikorkeakoululle 137 000 euron erityisavustuksen, josta edelleen jaettavaksi Mieli ry:lle korkeintaan 24 000 ja Nyyti ry:lle korkeintaan 30 000 euroa.

Mieli- ja Nyyti-yhdistykset ovat sosiaali- ja terveysalan kattojärjestö SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n jäseniä. Sosten jäsenjärjestöt saavat avustusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta, joka on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva valtionapuviranomainen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu saa puolestaan avustusta Likes-tulosalueen hankkeisiin tyypillisesti opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualueen määrärahoista, joista tähän käytettävä osuus on ollut Veikkaus Oy:n tuottoa. Järjestely pohjautuu historiaan, jossa rahapelitoiminnan suotuisana sivuvaikutuksena saadun tuoton käyttämisellä yleishyödyllisiin tarkoituksiin voitiin osaltaan perustella rahapelaamisen yksinoikeusjärjestelmää. Liikuntaa, nuorisotyötä, tiedettä ja kulttuuria tuettiin järjestelyssä veikkausvoittovaroista ja sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä puolestaan raha-automaattien ja kasinoiden tuotolla, kunnes Raha-automaattiyhdistys ja Veikkaus Oy yhdistettiin yhdeksi Veikkaus Oy:ksi.

Iloliikkeessä siis yhdistyi jo suunnitteluvaiheessa kaksi perinteisesti eri silloihin luettua toimijatahoa. Kun hanke toteutettiin Likesin toiminnan jo siirryttyä säätiöstä Jyväskylän ammattikorkeakoulun

alaisuuteen, kokonaisuus sisälsi useampaa toimintalogiikkaa ja -traditiota. Leikkauskohtana opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen liikkumisen keinoin on alue, jossa reviirit limittyvät. Aihepiiri on etenkin koronavuosien ja niihin kuuluneiden poikkeusolo- ja opetuksen etäjärjestelyaikojen jälkeen huomiota vaativaksi tunnistettu. Projektioorganisaatioille on yleensä tuttua, että isoa ongelmaa lähdetään ratkaisemaan nopealla aikataululla mutta lyhytkestoisella hankkeella. Myös tässä hankkeessa vaadittiin eri osapuolen tarpeiden, intressien, osaamisen ja mahdollisuuksien sovittamista keskenään yhteen, eli käytännössä hankesuunnitelma tarkentui vielä toteutusvaiheessa.

Taustaltaan Iloliike pohjautuu positiivisen pedagogiikan ydinajatuksiin (hyvän huomaaminen, voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen) ja niiden soveltamiseen systemaattisesti oppilaitoksen toiminnassa. Tässä tarkoituksessa kohderyhmänä on koko koulun henkilökunta. Hyvinvointi ja liikunta kytkeytyvät yhteen niin, että liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden hyvinvointitaitojen omaksumiseen. Toisaalta liikunnallisen elämäntavan ja toimintakulttuurin rakentaminen edellyttää yhteisöllisyyden ja psykologisen turvallisuuden tunteen rakentamista. Jos hyvinvoinnin perustaa ei ole, muutoksen motivaatio ei rakennu. Mielenterveysjärjestöjen näkökulmasta tärkeää on, että puhutaan avoimesti ja rohkeasti mielenterveydestä tai positiivisesta mielenterveydestä ja sen tukemisesta eikä asiaa verhota kiertoilmauksiin.

Hankkeen päätuloksena syntyi koko oppilaitoksen henkilöstölle suunnattu Iloliike-koulutuskokonaisuus opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämisen tueksi:

Kevään 2022 koulutukset toteutettiin viitenä 45 minuutin mittaisena osiona:

Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen ja hyvinvointitaitojen opetus

Positiivisen psykologian ja arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan periaatteet

Motivaation, voimavarojen ja hyvän vahvistaminen

Mielen hyvinvointia liikkumisella

Hyvinvointia edistävä moniammatillinen yhteistyö ja hyvinvoinnin edistämistä tukeva koko koulun vuosikello

Syksyn 2022 koulutukset olivat kahden tunnin mittaisia kukin ja niiden teemat olivat:

Laaja-alainen hyvinvointiosaaminen ja hyvinvointitaitojen opetus sekä hyvinvointia edistävä moniammatillinen yhteistyö

Positiivisen psykologian ja arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan periaatteet sekä motivaation, voimavarojen ja hyvän vahvistaminen

Mielen hyvinvointia liikkumisella.

Koulutuksiin osallistui yhteensä 300 henkilöä. Osallistujista noin 90 prosenttia oli nimitietojen perusteella naisia.

Tiivistelmä ja harjoituksia koulutuksesta julkaistiin vapaasti ladattavina Jyväskylän ammattikorkeakoulun Iloliike-hankkeen sivulla <https://www.jamk.fi/fi/projekti/iloliike>, kuten myös Mielen hyvinvointia liikkumisesta -diat sekä Itsemyötätunto-esityksen diat. Lisäksi aiheesta pidettiin vuoden 2022 aikana useita puheenvuoroja ja kirjoitettiin julkaisuja alan ammatillisissa lehdissä ja oppilaitosten blogialustoilla.

Luettelo Iloliike-hankkeessa tuotetuista muista puheenvuoroista

Kangasniemi, Anu. Liikunta, jaksaminen ja psyykinen hyvinvointi. Opiskelijoiden liikuntaliitto. 17.2.2022.

Kangasniemi, Anu. Liikkuminen, keho ja mieli – kohti kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä. LLE-seminaari 4.5.2022.

Kangasniemi, Anu. Opiskelukyky ja kokonaisvaltainen hyvinvointi – Kohti positiivisen mielenterveyden vahvistamista. Tikissä työelämään hanke, LAB-ammattikorkeakoulu 23.8.2022.

Kangasniemi, Anu. Mielen hyvinvointia liikkumisesta. Soveltavan liikunnan päivät 25.8.2022.

Kangasniemi, Anu. Nuorten psyykinen oireilu ja positiivisen mielenterveyden edistäminen. Koulu-liikuntaa kaikille -hanke 25.11.2022.

Kangasniemi, Anu. Mielen hyvinvointia liikkumisesta. Opiskelijoiden mielenterveyden edistämisen verkostopäivät 29.11.2022.

Luettelo Iloliike-hankkeen julkaisuista ja artikkeleista

Kangasniemi, Anu, Helotie, Anni & Kolttola Eeva. 2022. Tiivistelmä Iloliike-koulutuksesta. Julkaistu hankkeen verkkosivuilla <https://www.jamk.fi/fi/projekti/iloliike> .

Kangasniemi, Anu. 2022. Mielen hyvinvointia liikkumisesta-diasetti. Julkaistu hankkeen verkkosivuilla <https://www.jamk.fi/fi/projekti/iloliike> .

Kangasniemi, Anu. 2022. Liikkumisesta tukea mielen hyvinvointiin. Psykologi-lehti, julkaistu verkkojulkaisuna 25.8.2022 <https://psykologilehti.fi/liikkumisesta-tukea-mielen-hyvinvointiin/>

Kangasniemi, Anu; Helotie Anni & Kolttola, Eeva. 2022. Hyvinvointipedagogiikka luo iloa ja oppimista tukevaa toimintakulttuuria. Julkaistu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön hanke- ja palvelutoiminnan blogisarjassa 23.9.2022. <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/tag/iloliike/>

Kangasniemi, Anu & Jokiranta, Kaisa. 2023. Hyvinvointipedagogiikka on välittämistä ja pieniä tekoja. LIITO – Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat 1/2023.

Liitteet

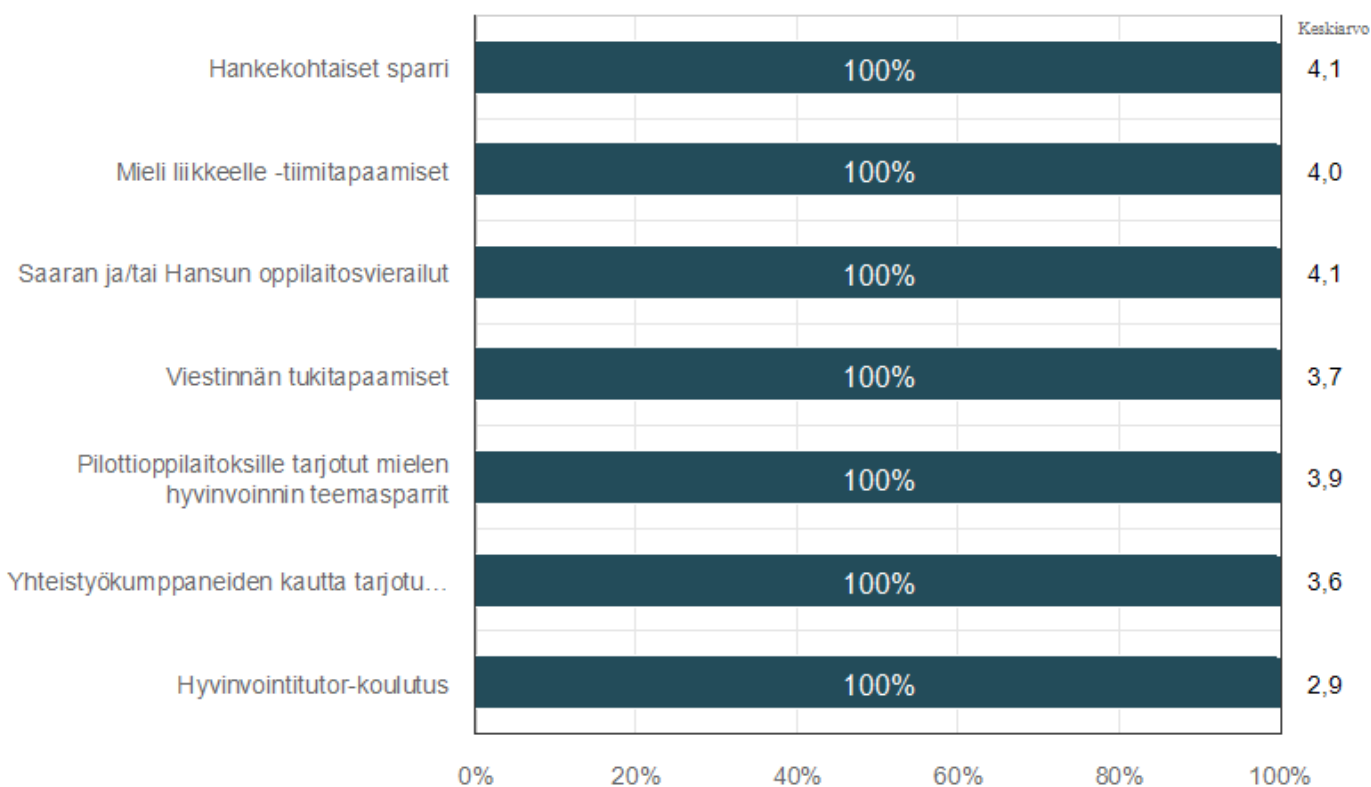
Liite 1. Mieli liikkeelle -hanketoimijoiden loppukysely

Palautekysely koordinaatiohankkeen toiminnasta Perusraportti

Vastaajien kokonaismäärä: 7

Kuinka tärkeiksi koit seuraavat pilottihankkeille suunnatut tukitoimet?

Vastaajien määrä: 7



	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
Hankekohtaiset sparrit	0,0%	0,0%	14,3%	57,1%	28,6%	4,1	4,0
Mieli liikkeelle -tiimitapaamiset	0,0%	0,0%	28,6%	42,8%	28,6%	4,0	4,0
Saaran ja/tai Hansun oppilaitosvierailut	0,0%	0,0%	28,6%	28,6%	42,8%	4,1	4,0
Viestinnän tuki-	14,3%	0,0%	14,3%	42,8%	28,6%	3,7	4,0

tapaamiset							
Pilottioppilaitoksille tarjotut mielen hyvinvoinnin teemasparrit	0,0%	14,3%	0,0%	71,4%	14,3%	3,9	4,0
Yhteistyökumppaneiden kautta tarjotut koulutukset (Iloliike sekä Nyyti ry:n Jaksaa jaksaa ja Työkaluja yhteisöllisyyden edistämiseen -koulutus)	0,0%	14,3%	42,8%	14,3%	28,6%	3,6	3,0
Hyvinvointitutor-koulutus	28,5%	14,3%	28,6%	0,0%	28,6%	2,9	3,0
Yhteensä	6,1%	6,1%	22,5%	36,7%	28,6%	3,8	3,7

Perustele halutessasi edellä olevia vastauksiasi

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset
Hankekohtaiset sparrit ja tiimitapaamiset ovat kivoja, mutta ne eivät auta niin paljon eteenpäin oman hankkeen tavoitteiden saavuttamisessa, kun kyseessä on mittakaavaltaan poikkeuksellinen hanke. Pikkukunnan haasteet ovat kuitenkin osin toiset kuin ison kaupungin, jossa sekava ja monipolvinen organisaatio.
Myös monet muut yhteistyötahot tarjoavat paljon erilaisia koulutuksia, osin myös samankaltaisista teemoista. Nyytin järjestämät koulutukset ja webinaarit ovat muutenkin esillä tapahtumakalenterissamme. Lisäksi koulutusten ja sparrin markkinointi henkilöstölle on haastavaa, kun erilaisia koulutuksia on niin paljon tarjolla ja kuka kokee minkäkin teeman tärkeäksi. Hyvinvointitutorointia edistetään oppilaitoksessamme toista kautta. Opiskelijoille suunnattu Mielitekoja -verkkotapahtuma vastasi hyvin opiskelijoiden tarpeisiin. Kiitos tämän tapahtuman järjestämisestä! Koordinaatiohankkeen tuottamat materiaalit liikunnan vaikutuksista oppimiselle ja mielen hyvinvoinnille olivat myös hyvät!
Hyvinvointitutor-koulutuksia ei meillä ollut siksi ykkönen.

Kuvaile vielä omin sanoin, miten koit yhteistyön koordinaatiohankkeen kanssa?

Vastaajien määrä: 7

Vastaukset
Yhteistyö oli hyvää, paljon apua ja tukea tekemiseen ja toteuttamiseen. Koska meidän hankkeessa ei ollut kokoaikaista henkilökuntaa, pystyttiin tarjoamaan todella paljon enemmän kuin osa-aikaisilla resursseilla olisi mitenkään onnistunut.
Saara ja Hansu ovat molemmat mahtavia tyyppejä, joiden kanssa on mukavaa tehdä yhteistyötä! Hankkeen johtaminen oli selkeää ja avointa.
Yhteistyö oli erittäin antoisaa, helppoa ja laadukasta.

Yhteistyö oli aina mieluisaa ja asiantuntevaa. Jossain kohtaa jäin kaipaamaan vähän tehokkaampaa toimintaa.
Yhteistyö koordinaatiohankkeen kanssa on ollut sujuvaa. Sparrit olivat hyviä, kun oppilaitoksesta ei ollut asetettu hankkeellemme ohjausryhmää. Sparrien avulla tuli säännöllisesti reflektoitua toteutettua toimintaa. Uskon, että yhteistyö lisäsi myös ymmärrystä Liikkuva opiskelu -toiminnan toteuttamisesta korkeakouluissa.
Yhteistyö sujui erinomaisesti ja tukea sai, kun sitä tarvitsi.
Yhteistyö on sujunut hyvin ja apua on saanut aina, kun sitä on tarvinnut. Sparrit ovat olleet antoisia ja niiden kautta homma pysyy hyvin hallussa puolin ja toisin. Hyvinvointitutorkoulutuksia ei meillä ole ollut joten siksi vastaus 1.

Vapaa sana

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset
Kiitos Saara, on ollut ilo tehdä yhteistyötä!
Etuoikeus olla mukana näin hienossa projektissa. Kiitos kaikesta!
Opiskelijoiden Liikuntaliitto on ollut korkeakouluille ensisijainen yhteistyötaho liikkuvamman opiskelun edistämiseksi. Liikkuva opiskelu -toiminnan toteuttamisessa korkeakouluissa tarvittaisiin vielä enemmän yhteistyötä Opiskelijoiden Liikuntaliiton ja Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa. Nyt Opiskelijoiden Liikuntaliitto pitää yllä Liikkuva korkeakoulu -verkostoa, mutta mikä on tämän suhde Liikkuvat -ohjelmiin. Ehkä yhteistyötä olisi hyvä jollain tavalla tiivistää synergian saavuttamiseksi ja päällekkäisyyksien välttämiseksi.

Liite 2. Koordinaatiohankkeen toteutunut toiminta: valtakunnallinen levittäminen

Julkaisut ja artikkelit

Oppilaitokset kehittävät liikunnallisia ratkaisuja opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäksi. Julkaistu Likesin verkkosivuilla ja mediatiedotteena 7.2.2022. Siirretty myöhemmin Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkosivuille: <https://www.jamk.fi/fi/uutiset/2022/oppilaitokset-kehittavat-liikunnallisia-ratkaisuja-opiskelijoiden-mielen-hyvinvoinnin-lisaamiseksi>.

Peotta, H-M. & Koskinen, S. 2022. Tänä syksynä oppilaitoksissa tarvitaan mielitekoja. Julkaistu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön hanke- ja palvelutoiminnan blogisarjassa 23.8.2022: <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/2022/08/23/tana-syksyna-oppilaitoksissa-tarvitaan-mielitekoja/>.

Peotta, H-M. & Koskinen, S. 2022. Liikuttavat kokeilut käynnissä oppilaitoksissa. Julkaistu Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkosivuilla: <https://www.jamk.fi/fi/artikkeli/liikuttavat-kokeilut-kaynnissa-oppilaitoksissa>.

Grönroos, L., Koskinen, S. & Peotta, H-M. (2002). Liikuntacoachit tukemassa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia Helsingissä. Liikunnan ja terveystiedon opettajat 4/2022. Julkaistu verkkojulkaisuna 7.12.2022: <https://www.liito.fi/uutiset/liito-4-22-liikuntacoachit-tukemass/>.

Asunmaa, V., Syväoja, H. & Koskinen, S. (2022). Liiku ja opi -infograafi. Julkaistu hankkeen verkkosivuilla: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/mieli-liikkeelle/liiku-ja-opi-infograafi>.

Asunmaa, V., Kangasniemi, A. & Koskinen, S. (2022). Liikuta mieltäsi -infograafi. Julkaistu hankkeen verkkosivuilla: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/mieli-liikkeelle/liikuta-mieltasi-infograafi>.

Kervinen, H. (2023). Palaudun ja lataudun – miksi se kannattaa? Julkaistu hankkeen verkkosivuilla: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/mieli-liikkeelle/mieli-liikkeelle-projektin-materiaalit/palaudun-ja-lataudun-miksi-se-kannattaa>.

Kervinen, H. (2023). Löydä omat keinosi palautumiseen. Julkaistu hankkeen verkkosivuilla: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/mieli-liikkeelle/mieli-liikkeelle-projektin-materiaalit/loyda-omat-keinosi-palautumiseen>.

Peotta, H-M. (2023). Kehotietoisuutta oppilaitoksiin – pilottina Sibelius-lukion psykologian opiskelijat. Julkaistu Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkosivuilla 25.1.2023: <https://www.jamk.fi/fi/artikkeli/kehotietoisuutta-oppilaitoksiin-pilottina-sibelius-lukion-psykologian-opiskelijat>.

Kumpula, S. & Malkki, H. (2023). Opiskelijat ounastelevat: Hyvinvointiparadoksi. Liikunta & Tiede 4/2023. Julkaistu verkkojulkaisuna 13.9.2023: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/opiskelijat-ounastelevat-hyvinvointiparadoksi>.

Nirhamo, E., Koskinen, S., Peotta, H-M. & Jokiranta, K. (2023). Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa. Toimintamalleja opiskelualueen.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/817079>

Peotta, H-M., Koskinen, S. & Keto K. (toim.). (2023). Opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia tukevan toiminnan edistäminen oppilaitoksissa. Arviointiraportti Mieli liikkeelle -hankekokonaisuuden kehittämistoimenpiteistä.

Mieli liikkeelle -hankkeen järjestämät koulutukset

Lindberg, A. Nyyti ry: n Työkaluja yhteisöllisyyden edistämiseen -koulutus 17.3.2023 ja 22.4.2023.

Kolttola, E. Nyyti ry:n Jaksaa jaksaa -koulutus 23.2.2023 ja 24.3.2023.

Koskinen, S., Kangasniemi, A., Kolttonen, E., Helotie, A., Kähkönen, E., Grönroos, L. ym. Mieli liikkeelle opiskeluyhteisöissä -webinaari. 31.8.2022. (tapahtuman diat: jamk.fi/mieliliikkeelle)

Mielen hyvinvoinnin teemasparrit Mieli liikkeelle -pilottioppilaitosten henkilöstölle yhteistyössä Iloliike-hankkeen kanssa (sparrien diat: jamk.fi/mieliliikkeelle)

- Helotie, A. & Kolttola, E. Välineitä nuorten mielenterveyden tukemiseen oppilaitoksissa, Mieli ry, Nyyti ry ja Iloliike-hanke. 30.9.2022.
- Kolttola, E. Uupumus ja jaksamisen tukeminen. Iloliike-hanke, Nyyti ry. 25.11.2022.
- Helotie, A. Sosiaalisesti jännittävien tilanteiden ennakointi nuorten kanssa, Iloliike-hanke, Mieli ry. 13.1.2023.
- Kangasniemi, A. Psykkisesti kuormittuneen opiskelijan tukeminen liikkumisen ja kehollisten menetelmien avulla. Iloliike-hanke, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 10.2.2023.
- Lindberg, A. Opiskelijan yksinäisyys. Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke, Nyyti ry. 24.3.2024.

Mieli liikkeelle -ideapajat yhteistyössä Mieli liikkeelle -pilottioppilaitosten henkilöstön kanssa (esite <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-02/Mieli-liikkeelle-ideapajat-esite.pdf>)

- Grönroos, L., Hilska, S. & Koskinen, S. Liikkumisen edistäminen osaksi opiskeluhuoltoa. 15.3.2023.
- Miettinen, I., Hannuksela, T. & Peotta, H-M. Mukana ja osallisena! 22.3.2023.
- Kähkönen, E., Niemisalo-Sorila, H. & Koskinen, S. Näkökulmia ja kokemuksia opiskelijoiden kohtaamiseen ja tavoittamiseen. 29.3.2023.
- Vehmanen E. & Peotta, H-M. Kehotietoisuus hyvinvointitaitona 5.4.2023.

Arponen, E., Eskelinen H. & Lillsunde, L. Mielitekoja-tapahtuma 18.4.2023. (tapahtuman materiaalit: jamk.fi/mieliliikkeelle)

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari 25.–26.4.2023

- Tiitinen, P., Koppinen J., Jansson, S. Anttila H-M., Munter, H., Riska, H. & Grönroos. L. Liikkuminen osaksi opiskeluhoollon rakenteita ja toimintaa.
- Kangasniemi, A. Oma tapa liikkua vahvuustyöskentelyn keinoin.
- Vuorenmaa, E. Oletko sinäkin normiliikkuja?
- Miettinen, I., Niemisalo-Sorila, H., Varanka, S., Kähkönen, E., Päivike, A., Hilska, S., Jansson, S. & Koskinen, S. Vähemmän liikkuvien tavoittamisen paradoksi.
- Kangasniemi, A. & Kolttonen, E. Kuormittuneen opiskelijan kannustaminen ja motivointi liikkuvaan.
- Laimio, S. Keholliset menetelmät vireystilan säätelyyn
- Rönkkö, E., Peotta, H-M., Puranen J. & Tynjä, M. Mukana ulosuljettuna – liikkujien moninaisuus oppilaitoksissa.
- Maaret Kallio. Yhteyden kannatteleva voima. Seminaarin päätöspuheenvuoro.

Peotta, H-M. Hyvinvointitutor-koulutus, etätoteutus 30.8.2022 ja 15.9.2022, lähitoteutus Koulutus-kuntayhtymä OSAO 25.8.2022 ja Turun kaupunki 8.8.2023.

Näkyvyys yhteistyöverkoston tapahtumissa

Peotta, H-M. & Koskinen, S. Mieli liikkeelle korkeakouluissa – liikkumisen mahdollisuus kaikille. Opiskelijoiden Liikuntaliiton Liikkuva korkeakoulu -päivät 15.2.2023.

Koskinen, S. Liike pistää mielen hyrräämään. Saku ry:n virtuaalikaupunki 21.3.2023.

Jokiranta, K. & Koskinen, S. Liike pistää mielen hyrräämään. Hyvinvoiva ja aktiivinen korkeakoulu -hankkeen webinaari 12.4.2023.

Peotta, H-M. & Koskinen, S. Liikkumisen mahdollisuus kaikille – vähemmän liikkuvien ja mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoittaminen. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n kevätseminaari 22.4.2023.

Peotta, H-M. & Koskinen, S. Liike pistää mielen hyrräämään – opiskelijoiden palautumisen tukeminen kehollisin menetelmin. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry:n kevätseminaari 22.4.2023.

Jokiranta, K. & Koskinen, S. Poimintoja korkeakoulujen liikkumisen ja palautumisen toiminta opiskelukyvyyn ja hyvinvointiin tukena. Koronatuettujen korkeakoulujen hyvinvointihankkeiden (KOHO) aamukahvit 17.5.2023.

Jokiranta, K. & Koskinen, S. Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa – toimintamalleja opiskeluarkeen. Koronatuettujen korkeakoulujen hyvinvointihankkeiden (KOHO) verkostota paaminen 19.9.2023.

Viestinnän tunnusluvut

- Koulutettu n. 800 henkilöä.
- Tapahtumissa tavoitettu n. 350 henkilöä.
- Verkkosivuilla kävijöitä sivujen julkaisemisesta alkaen 20.9.2022-30.6.2023 yhteensä 5891.
- Uutiskirjeen tilaajia 385.

Liite 3. Mieli liikkeelle -hanketoimijoiden haastattelurunko

NIMIKE JA TEHTÄVÄNKUVA HANKKEESSA:

TAVOITTEET

Mitkä ovat mielestäsi kehittämishankkeen tärkeimmät tavoitteet? Mainitse lyhyesti 1–3.

KESKEISET TOIMENPITEET (rautalankamallin näyttäminen)

KEHITTÄMISHANKKEEN TULOKSET

Mitkä ovat kehittämishankkeen keskeiset tulokset?

YHTEISTYÖ HANKKEESSA

Keskeiset yhteistyökumppanit ja käytännön yhteistyön kuvailu (sisäiset ja ulkoiset)

Yhteistyön onnistumiset

Yhteistyön ongelmat

Yhteistyön kehittämiskohteet

KOHDERYHMÄT JA TAVOITTAMINEN

Millä keinoilla kohderyhmää tavoitettiin toiminnan pariin?

Seuraavat kysymyksissä käytetään apuna liikunnan intersektionaalisuuskiekkoa (Kauravaara & Rönkkö, 2020)

b) Mitkä kohderyhmät oli vaikea tavoittaa?

c) Huomioitiinko hankkeen toiminnoissa vähemmistöihin kuuluvia opiskelijoita?

*Vähemmistöillä viitataan esimerkiksi etniseen taustaan, uskonnolliseen tai aatteelliseen vakaumukseen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuoli-identiteettiin, vammaisuuteen tai pitkäaikaissairauteen, ulkonäköön (ihonväri, pukeutuminen tai muu sellainen).

d) Miten eri sukupuolien osallistumista on huomioitu?

e) Miten erityistä tukea tarvitsevia opiskelijoita on huomioitu, esim. syrjäytymisvaarassa olevat opiskelijat?

OPISKELIJOIDEN OSALLISUUS

Mitä opiskelijoita osallistavia menetelmiä hankkeessa on käytetty? Kokemuksia menetelmien käytöstä?

ONNISTUMISET, ONGELMAT JA KEHITTÄMINEN

Millaisiksi arvioit kehittämishankkeen vahvuudet kokonaisuutena? Kuvaa lyhyesti.

Millaisiksi arvioit ongelmat?

Miten kehittäisit kehittämishankkeen toimintaa?

RAHOITUS JA VAKIINTUMINEN

Millaiseksi arvioit kehitettyjen toimintamallien jatkumismahdollisuudet hankkeen loppuessa?

Onko kehittämishankkeen myötä syntynyt toimintaa, joka on vakiintunut osaksi oppilaitoksen arkea?

Miten arvioit toiminnan rahoitusmahdollisuuksia jatkossa?

VAPAA SANA

Mitä haluat vielä kertoa kehittämishankkeestanne (esim. onnistumisia, vaikeuksia tai muuta toteutukseen liittyvää)?

Liite 4. Pilottihankkeiden loppukysely

1. Yhteyshenkilön tiedot *

Etunimi

Sukunimi

Sähköposti

Puhelin

Organisaatio/kaupunki

Toiminnan tulokset ja volyyymi

2. Mikä oli hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden lukumäärä seuraavissa ryhmissä? *

Palkatut kokoaikaiset työntekijät

Palkatut osa-aikaiset työntekijät

Vapaaehtoiset

3. Onko liikkuminen lisääntynyt oppilaitoksissanne hankekauden aikana? *

0 ei lainkaan

10 yli odotusten

4. Arvioi liikkumista edistäviin toimintoihin osallistuneiden opiskelijoiden kokonaismäärää koko hankekauden aikana. *

Viikoittaiset ryhmät (kerhotoiminta)

Säännöllinen välituntiliikunta

Tapahtumat

Lajiesittelyt

Opintoihin integroitu liikkuminen

Yksilöohjaus

Muu, mikä?

5. Arvioi toimintaan osallistuneiden tyttöjen ja naisten prosenttiosuuksia (%). *

Tytöt ja naiset lukiossa

Tytöt ja naiset ammatillisessa oppilaitoksessa

Tytöt ja naiset korkeakoulussa

6. Arvioi, kuinka monta seuraaviin ryhmiin kuuluvaa henkilöä osallistui hankkeen toimenpiteiden toteuttamiseen (lkm). *

Opettajat

Opiskeluhuollon henkilökunta

Opiskelijat

Jokin muu, mikä?

7. Toteutuiko toiminta suunnitellusti? Jos ei, niin anna lisätietoja muutosten syistä. *

8. Millaista palautetta saitte toimintaan osallistuneilta ja miten se ohjasi toiminnan kehittämistä? *

Hankintojen kilpailutus

9. Mitä hankintoja hankkeessa on tehty? *

10. Onko hankinnat toteutettu noudattaen lakia julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista (1397/2016)? *

Kyllä

Ei

11. Onko pienhankinnoista kysytty tarjouksia kohtuullisten kustannusten selvittämiseksi? *

Kyllä

Ei

12. Vapaa sana.

Liite 5. Pikapalaute

Kieli

suomi, englanti, ruotsi, somalia, arabia

Pikapalaute

Kerro osallistumiskokemuksesi noin yhdessä minuutissa. Pikapalaute on helppo tapa osallistua oman oppilaitoksesi hyvinvointia tukevan toiminnan kehittämiseen. Kokemuksiasi hyödynnetään Mieli liikkeelle -hankkeessa, jota rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Henkilötietojasi ei kysytä, joten annat palautteen täysin anonyymisti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tarkempaa tietoa saat asiasta täältä.

Ryhmät

Asteikko: 1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Voin olla oma itseni ohjaustilanteessa. 12345

Minusta tuntui helpolta olla ohjaustilanteessa. 12345

Toiminta oli mielekästä. 12345

Toiminnasta tuli minulle hyvä mieli. 12345

Uskon, että toiminta parantaa jaksamistani. 12345

Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu / En tiedä / En halua sanoa

Kiitos vastauksestasi!

Yksilöohjaus

Tapaamiskerta 1 2 3 4 5 6 7 8

Asteikko: 1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Voin olla oma itseni ohjaustilanteessa. 12345

Minusta tuntui helpolta olla ohjaustilanteessa. 12345

Toiminta oli mielekästä. 12345

Toiminnasta tuli minulle hyvä mieli. 12345

Uskon, että toiminta parantaa jaksamistani. 12345

Sain tapaamisesta intoa ja uusia ajatuksia hyvinvointini edistämiseen. 12345

Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu / En tiedä / En halua sanoa

Kiitos vastauksestasi!

Liite 6. Helsingin kaupungin hankkeen opiskelijoiden pikapalautteiden avointen vastausten teemat ja tekstinäytteet

Esimerkkejä tekstinäytteistä, jotka liittyivät osallistumisen edellytyksiin:

1) Toiminnan mielekkyys (35 vastausta)

Oli supermahtavaa vaikka pääsin käymään vain kerran kun meni päällekkäin oppituntien kans. Osallistun kyllä jatkossa jos seinäkiipeilyä järjestetään.

Oli kivaa vaikka en itse tuntenutkaan ketään. Sai hyvin myös ohjeita ja oli kivaa porukassa.

Kiitos paljon, oli kiva päivä ja hauskaa tekemistä, jota ei olisi muuten päässyt tekemään.

Oli tosi kivaa ja saatoin löytää uuden harrastuksen

Jättekul

Aluksi vähän pelotti, mutta lopussa oli tosi hauskaa! :D

2) Matalan kynnyksen toiminta (11 vastausta)

Olin miettinyt jo todella kauan kuntonykkeilyn kokeilua, mutta en ollut saanut aikaiseksi mennä kokeilemaan. Tämä oli mahtava tilaisuus ja innosti minua

Oli ehkä helpompi kokeilla lajia jonkun kanssa. Olin pidempään miettinyt että haluan kokeilla enkä ollut tiennyt että paikalta saa lainaan varusteet ja skeittikontin.

Tunneille oli mukava tulla ja pilatekseen pystyi helposti osallistumaan vaikka ei ollut yhtään aikaisempaa kokemusta.

Kiva tapahtuma jossa oli kiva fiilis. Matala kynnyksellä tulla mukaan ja koko ajan oli joku aikuinen jolta pystyi kysyä apua. Kaikentasoiset juoksijat otettiin huomioon ja yleisesti tosi kiva ja turvallinen tapahtuma!

3) Ammattitaitoinen ja mukava ohjaaja (9 vastausta)

Erinomaista ja ammattitaitoista ohjausta, hyviä liikkeitä, erittäin mukava ja kohtelias (ohjaajan nimi)-ohjaaja. Löysin uudelleen innostuksen liikuntaa kohtaan, mikä on vaikuttanut myös positiivisesti mielialaani. Kehonhuoltoliikkeistä on ollut erittäin merkittävä apu kädessäni vaivaneeseen hermopinteeseen, jonka vuoksi alunperin kyselin apua (ohjaajan nimi). Vaiva on lähes kokonaan kadonnut oppimillani avaavilla liikkeillä. Olen erittäin kiitollinen ja ihanaa kun jatkossakin saa olla matalalla kynnyksellä yhteydessä näihin liittyvissä asioissa. Mahtavaa, miten paljon koulu tarjoaa liikuntaa meille opiskelijoille eri muodoissa, kiitos!! (Yksilö)

Kaikki sujui mukavasti ja treenaaminen (ohjaajan nimi) kanssa oli mielekästä. Harjoitukset oli selkeitä ja helppoja oppia. (Yksilö)

Ihan älyttömän mukava olet ja sulla on kiva ohjeistustapa! Hyvä (ohjaajan nimi) ❤️

Liikuntacoachit olivat ihanan positiivisia ja tsemppaavia ❤️

4) Turvallinen toiminta ja tuki liikkumisen aloittamiseen (6 vastausta)

Elämäni ensimmäinen juoksutapahtuma, muttei missään nimessä viimeinen. Se, että tiesin, ettei tarvitse juosta jos siltä tuntuu, oli ratkaisevaa. Tosi hyväksyvä.

Tosi kiva tunti. Oli kiva, kun tunnilla oli otettu huomioon ensikertalaisuus ja tunnelma on näin ollen rento, mutta silti kaikki oli kiinnostuneita oppimaan ja kokeilemaan.

Ryhmän koko tuntui sopivalta ja oli hauskaa! sopivan rento meininki mutta silti silleen kilpailuhenkistä että kaikki yritti parhaansa.

Kiva tapahtuma jossa oli kiva fiilis. Matala kynnyksellä tulla mukaan ja koko ajan oli joku aikuinen jolta pystyi kysyä apua. Kaikentasoiset juoksijat otettiin huomioon ja yleisesti tosi kiva ja turvallinen tapahtuma!

Onneksi tällöinen mahdollisuus on, sillä itsenäisesti olisi vaikea lähteä tekemään saliharjoittelua ilman minkäänlaista taustaa ja melko pitkän liikuntataidon jälkeen. kaiken lisäksi ohjaaja vielä osaa hommansa erittäin hyvin ja osaa ottaa myös rajoitteet ja kuntoutuksen huomioon. (Yksilö)

Tekstinäytteet, jotka liittyivät opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikkumisen lisääntymiseen.

5) Liikkumisen yhteisöllisyys ja hyvä ilmapiiri (5 vastausta)

Mun mielestä on tosi kiva, että pääsee juoksemaan porukassa!

Oli kivaa vaikka en itse tuntenutkaan ketään. Sai hyvin myös ohjeita ja oli kivaa porukassa.

Ohjaajat ja osallistujat olivat kaikki kivoja 👍

Kiva kun tehdään yhdessä! liikunnasta tulee hyvä mieli.

Hienoa toimintaa, lisää tällöistä. Hyvät ohjaajat ja hyvä ilmapiiri.

Tekstinäytteet, jotka liittyivät hyvinvoinnin ja liikkumisen lisäämiseen:

1) Innon ja rohkeuden löytäminen liikkumiseen (6 vastausta)

Oli tosi kivaa ja saatoinkin löytää uuden harrastuksen

Taidan aloittaa miekkailun. Musta oli kauhean kivaa käydä frisbeegolfaamassa vaikka pääsinkin tulemaan vain pari kertaa. Oon kuitenkin saanu paljoa intoa tekemään ja kokeilemaan jotakin urheilua tai liikuntaa taas. :) (Kiitos)

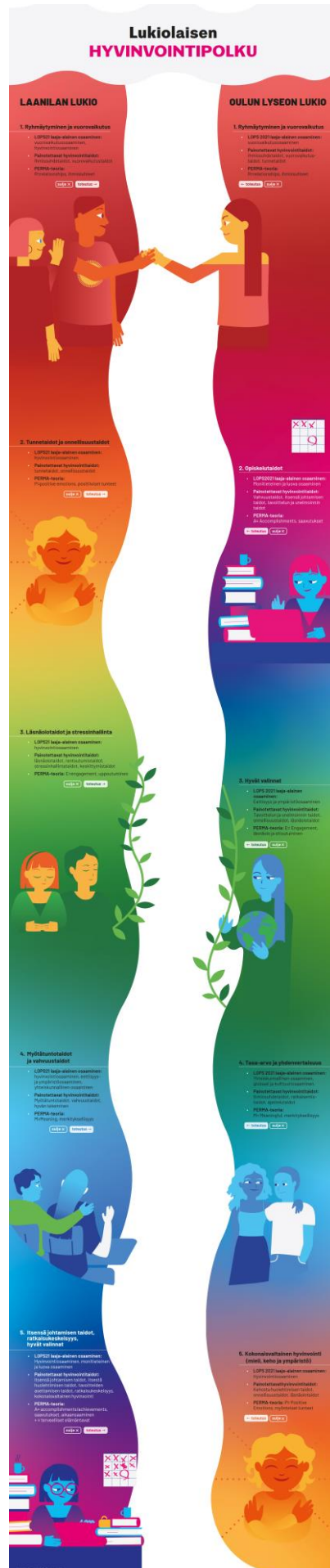
Oli kivaa. Nyt uskaltaa ehkä mennäkin salille :)

2) Liikkumisen hyvinvointivaikutukset (2 vastausta)

Kiva kun tehdään yhdessä! liikunnasta tulee hyvä mieli.

Erinomaista ja ammattitaitoista ohjausta, hyviä liikkeitä, erittäin mukava ja kohtelias (ohjaajan nimi). Löysin uudelleen innostuksen liikuntaa kohtaan, mikä on vaikuttanut myös positiivisesti mielialaani. Kehonhuoltoliikkeistä on ollut erittäin merkittävä apu kädessäni vaivanneseen hermopinteeseen, jonka vuoksi alunperin kyselin apua (ohjaajan nimi). Vaiva on lähes kokonaan kadonnut oppimillani avaavilla liikkeillä. Olen erittäin kiitollinen ja ihanaa kun jatkossakin saa olla matalalla kynnyksellä yhteydessä näihin liittyvissä asioissa. Mahtavaa, miten paljon koulu tarjoaa liikuntaa meille opiskelijoille eri muodoissa, kiitos!! (Yksilö)

Liite 7. Oulun kaupungin hankkeessa visualisoitu lukiolaisten hyvinvointipolku



Liite 8. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin opiskelijoiden pikapalautteiden avointen vastausten teemat ja niiden liittyvät tekstinäytteet.

Tekstinäytteet, jotka liittyvät osallistumisen edellytyksiin:

1. Toiminnan mielekkyys ja hyvä organisointi (46 vastausta)

"Oikein mukava tapahtuma. Olisi voinut jatkaa pelejä vähän kauemminkin, kuin kaksi tuntia, vaikka olikin yllättävän raskasta."

"Paras laji ikinä!"

"Crossfit tunnit ovat olleet joka viikko odotettuja ja sinne on ollut aina kiva mennä."

"Ihan super kiva tunti!"

"Everything was organized very well!"

"Padelvuoro on viikkoni kohokohta."

2. Ammattitaitoinen ja mukava ohjaaja (18 vastausta)

"Molemmat toteuttajat oli ihan huippumukavia ja ammattitaitoisia."

"Ihanaa, että on tällainen mahdollisuus opiskelijoille. Ihanaa vastapainoa muuhun arkeen. Ihana ohjaaja!"

"Eeva is great! She knows very well how to create a relaxing, open environment, taking into account that everybody's bodily abilities are different."

"Itselle tuli mukava ja tervetullut olo heidän (ohjaajien) kanssa treenatessa."

3. Turvallinen matalan kynnyksen toiminta (10 vastausta)

"Pääsi tutustumaan lajeihin, joihin muutoin ei olisi tullut mentyä."

"Monella ei varmastikaan opiskelijana ole varaa lähteä kokeilemaan uusia harrastuksia tai aktiviteettejä."

"Todella kiva järjestelmä! Lisää tällaisia tulevaisuudessakin, tässä pääsi tutustumaan uuteen lajiin ilman opiskelijalle rankkoja kustannuksia! Extra plussaa välinevuokran kuulumiseen kanssa."

"Ehdottomasti lisää tällaisia! Matalalla kynnyksellä näihin uskaltaa lähteä. :)."

4. Liikkumisen yhteisöllisyys (7 vastausta)

"Padel on ihan huippu laji ja on ollut aina kun on päässyt niin upeeta päästä pelaa kavereittenkaa padelia koulun kautta."

"Olen saanut mukaan myös ystäviä, jotka eivät ole ennen lajia kokeilleet."

"Melominen oli kivaa ja oli hauska tutustua muidenkin alojen opiskelijoihin enemmän."

5. Erilaisten liikkujien huomioiminen (3 vastausta)

"Ohjaajat tukivat ja auttoivat vaikeiden tilanteiden tullen."

"Mahdollisuus soveltaa, joten tekeminen ei ollut pakkopullaa."

Tekstinäytteet, jotka liittyivät opiskelijoiden hyvinvoinnin ja liikkumisen lisääntymiseen:

1) Hyvinvoinnin ja jaksamisen lisääntyminen (18 vastausta)

"Auttanut tosi paljon tätä istumis arkea, että on tullu lähettyä liikkumaan. :)"

"Tämä reissu oli aivan mahtava, toivottavasti tulee lisää tällaisia kansallispuistoretkiä tulevaisuudessa, se tarjoaa hyvää rentoutumista."

"Rentouttavaa, virkistävää ja tarpeellista kuormittavien opiskeluviikkojen vastapainoksi."

"Kuntokin parani onnistuneesti."

2) Innon ja rohkeuden saaminen liikkumiseen (5 vastausta)

"This experience gave me motivation to continue to engage in sports."

Olen jäänyt ihan koukuun CrossFittiin."

3) Liikunnallisten taitojen kehittyminen (2 vastausta)

"Tunnit ovat olleet monipuolisia ja päässyt kehittämään itseään aivan uusissa liikkeissä. Ihan harmittaa, kun harjoittelut veivät loppukevääksi toiseen kaupunkiin."

"Ja alotimme syksyllä padelin samalla porukalla koulun padel tunnit ja jo tässä ajassa olemme kehittyneet huimasti."

Liite 9. Saatekirje ja kysely

Tervehdys Mieli liikkeelle -hankkeesta,

Selvitämme KOHO-verkoston kuuluvien hankkeiden* toimintamalleja ja toimintoja, joilla pyritään **lisäämään opiskelijoiden liikkumista (fyysistä aktiivisuutta) sekä edistämään heidän palautumistaan**. Liikkumista ja palautumista edistävät toimintamallit ja toiminnot voivat esimerkiksi olla opiskelijoiden opiskelijoille järjestämää rentoutusta tai opiskelijan liikkumista laskiaisriehän aikana.

Tämän selvityksen päämäärä on levittää KOHO-verkostossa mukana olevien hankkeiden hyviä käytäntöjä valtakunnallisesti. Keräämme tietoa oheisen kyselyn avulla ja toteutamme osalle hankkeista lyhyen puhelinhaastattelun.

Olisimme kiitollisia, jos vastaisit kyselyymme 10.3.2023 mennessä. Kysymyksiin voi vastata lyhyesti ja napakasti. Tämä kysely on lähetetty vain niille seitsemälle hankkeelle, joiden arvelemme kuuluvan otokseemme – vastauksenne ovat siis arvokkaita!

(*) Opetus- ja kulttuuriministeriön korkeakoulujen koronaerityisavustuksella rahoittamien hyvinvointihankkeiden

Tässä vielä lisätietoa hankkeestamme ja linkki verkkosivuillemme:

[Mieli liikkeelle -hankekokonaisuus](#) toteutetaan 15.12.2021–30.6.2023 osana koronapandemian tukitoimia. Tavoitteena on lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen sekä toiminnallisten ja kehollisten menetelmien keinoin. Hanke pyrkii vahvistamaan ja vakiinnuttamaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria korkeakouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Hankkeen rahoittaja on opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM).

Ystävällisin terveisin,

Mieli liikkeelle -tiimin puolesta

Kaisa Jokiranta

Asiantuntija

Likes by Jamk

0505689489

Taustatiedot

Eritysisavustuksella toteutettu hanke:

Toteuttavat tahot:

Korkeakoulu:

[] Annan suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn ja tallentamiseen tietosuojalausekkeen mukaisesti.

Nimi:

Vastaajan toimenkuva hankkeessa/organisaatiossa:

Vastaajan sähköpostiosoite:

[] Minuun saa olla yhteydessä mahdollista haastattelua varten.

Tavoitteet, toiminnot ja tulokset

Olemme kiinnostuneita toimintamalleista ja toiminnoista, joilla pyritään lisäämään opiskelijoiden liikkumista (fyysistä aktiivisuutta) sekä edistämään palautumista.

1. Kuvaile lyhyesti, mitkä olivat hankkeenne tärkeimmät tavoitteet?
2. Keskeisimmät hankkeessa toteutetut liikkumista ja palautumista edistävät toimintamallit ja toiminnot [Lisää toimintamalli tai toiminto]
 - a) Kuvaus
 - b) Keskeiset tavoitteet
 - c) Kohderyhmä
 - d) Arvionne toimintamallin/toiminnon onnistumisesta
 - e) Miten opiskelijat osallistuivat toimintamallin/toiminnon suunnitteluun ja toteutukseen?
 - f) Millaista palautetta saitte opiskelijoilta?
 - g) Miten muokkasitte/muokkaisitte toimintamallia/toimintoa onnistumisen tai palautteen perusteella?
3. Mitkä olivat mielestäsi liikkumista ja palautumista edistävien toimintamallien tai toimintojen keskeiset (alustavat) tulokset hankkeessa?

Yhteistyökumppanit

4. Keskeiset yhteistyökumppanit opiskelijoiden liikkumisen ja palautumisen edistämisessä:

Vakiintuminen

5. Kuvaile, miten hankkeen liikkumista tai palautumista edistäviä toimintamalleja tai toimintoja on vakiintunut osaksi korkeakoulun perustoimintaa

Vapaa sana

6. Mitä haluatte vielä kertoa hankkeestanne?

Liite 10. Puolistrukturoidun etäkeskustelun runko

[Toimintamallin nimi]

[asiasanat / toimintamallioppaan osa]

Kohderyhmä: [toinen aste ja/tai korkeakoulut]

Mitä?

[Mistä toimintamallissa on kyse]

Miksi?

[Miksi toimintamalli on tärkeä]

Esimerkkejä toteutuksesta

- [Esimerkkejä toimintamallin sisällöstä ja toteutuksesta koronatuetuissa hankkeissa]
- [Tärkeitä huomioon otettavia käytännön asioita]

SWOT-analyysi (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats)

Vahvuudet •	Heikkoudet •
Mahdollisuudet •	Uhat •