

To Care To Dare To Share CDS - projekti - tuloksista

HAMK 2012

Hovi Marjut

14 amkin yhteistyöhanke

Ajalla 1.9.2009 – 31.8.2011 + 1.9.2011 -
31.3.2012

PÄÄMÄÄRÄ:

- **Tukea amk-opiskelijoiden hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä**
- **Tukea opintojen loppuun saattamista**

Projektin taustaa:

- opiskelijoiden hyvinvoinnin huolestuttava tila Suomessa → suomalainen koululaitos on kohdannut viime vuosikymmenten aikana erilaista levottomuuden lisääntymistä → KOULUSURMAT (Jokela 2007; Kauhajoki 2008, Orivesi 2012)
- ***havaitsemattomat ja hoitamattomat*** mielenterveys- ja päihdeongelmat, muu terveyteen ja hyvinvointiin liittyvä, turvallisuusuhkat, osallisuus ja yhteisöllisyys

Edelleen

- projektin käynnistyminen liittyi Vanhasen II hallituksen hallitusohjelman painopisteisiin: *koulutusten keskeyttämisen vähentäminen, nuorten pahoinvoinnin ja syrjäytymisen ehkäiseminen ja vähentäminen sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen* → **samat tavoitteet valtakunnassa edelleen 2012 !**
- 01.07.2009 voimaan tullut Kansanterveyslain asetus opiskeluterveydenhuollon järjestämisestä kunnissa → opiskelijan hoitopolut

Projektin ja tavoitteet

- **Ilmapiiri** opiskelijoiden osallisuutta ja hyvinvointia tukevaksi
- **Toimintakäytännöt** opiskelijoiden syrjäytymisriskien tiedostamiseksi
- **Keinot** puuttua ongelmatilanteisiin

... edelleen

- **HYÖTY** , kun opinnot saadaan loppuun viedyksi:
 - **YKSILÖTASO** → hyvinvointi
 - **AMK-TASO** → talous
 - **YHTEISKUNTATASO** → työllisyys, tuottavuus

Hamkin opiskeluhuvinvoinnin kysely

(kevät 2011)

- Negatiivisista tuntemuksista ja oireista yleisimpiä olivat **stressi ja väsymys** → väsymystä kokee 70 % opiskelijoista viikoittain ja lähes 30 % päivittäin → stressiä kokee 55 % opiskelijoista viikoittain ja 22 % päivittäin
- Yleisiä viikoittain koettuja asioita ovat myös univaikeudet (20 %), jännittäminen (16 %), ahdistus (18 %) ja päänsärky (22%)

... edelleen

- 30 – 40 % opiskelijoista kokee onnistumisia, kannustusta, luovuutta ja arvostusta **vain satunnaisesti tai ei lainkaan**
- Yksinäisyyttä, kiusaamista, syömisongelmia, itsetuhoisia ajatuksia → liittyvät **suoraan opiskelijoiden voimavaroihin ja sitä kautta opiskelukykyyn ! Valtaosa opiskelijoista voi hyvin !**

Opiskelua tukevat opintojaksot

HAMK –toteutus 2011-2012 – pilotointi syksy 2010 - kevät 2011

- Opintopisteisiin sidotut, joustavasti toteutetut, erilaisia oppimisympäristöjä hyödyntäen
- **OPIKSELUKUNNON KOHOTUS :**
- **Voimavarat ja stressinhallinta opiskelussa 1op**
- **Ajanhallinta ja motivaatio opiskelussa 1op**
- **Henkinen hyvinvointi opiskelussa 1 op**
- **Varmuutta viestintään 1-3 op**

Opiskelukyvyn palapeli -luentosarja

Toteutus: live + Webex → Luennot 1-2 x/kk:

- Ajanhallinta osana opiskelukykyä
- Hyvä stressi - Paha stressi -stressinhallintaa jokaiselle
- Saavutettavuus - esteettömyys opiskelussa
- Lähtisinkö liikkeelle? Omat valinnat ja hyvinvointia edistävä vapaa-aika
- How Am I Different? – Challenges in Multicultural Environment
- Oppimisvaikeudet
- Oppimisvalmiudet ja – strategiat

... edelleen

- **Esiintymistilanne ahdistaa - Mitä on jännittäminen ja miten ottaa tilanne haltuun?**
- **Miksi en pääse porukkaan? Kiusaamisen monet kasvot opiskeluyhteisössä**
- **Aikuisen elämänhallinta**
- **Mielenterveys ja opiskelukyky**
- **Motivaatio oppimiseen**
- **Opiskelija osallistuu 8 luentoan, oppimistehtävä / luentopäiväkirja, luennot 15-18.00 (4 h), oppimistehtävät → yht. 3 op. Vap.val.opintoja**

VALMISTUMINEN

Opinnot etenevät



- OPIKELIJAN KOKEMUS SIITÄ, ETTÄ HÄNEN OPIKELUSTAAN OLLAAN KIINNOSTUNEITA
- HÄNEN OPPMISTAAN HALUTAAN AIDOSTI TUKEA
- ASENNE: KAIKKI OPPIVAT → AMKIN ERITYISOPETUS ?

RYHMÄ
Ryhmädynamiikan
hyödyntämien

Opettaja – psykologi /
kuraattori -
työparityöskentely

Opiskeltavat teemat →
itsenäinen työskentely

CDS- projektin tulokset ja tuotetut materiaalit:

- Tulokset / hyvät käytänteet liittyvät opiskelijoiden syrjäytymisen tunnistamiseen, varhaiseen puuttumiseen, hoitoonohjaukseen, opiskelun tukemiseen sekä henkilöstön jaksamiseen
- <http://cds.diak.fi/index.shtml>

... edelleen

- Kartoitukset ja selvitykset
- Toimintaohjeet → mm.
Opiskeluhyvinvointiryhmille
- Hyvät käytännöt → mm. opiskeluhyvinvointiviikko
- Julkaisu: Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä
(toim. Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011)
- Sosiaalisen pääoman mittari → osaksi
hyvinvointikyselyjä

Kiitos !