



Keltaisen liikennevalon opiskeluhyvinvointimalli



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Miksi?

- Toimintamalli perustuu
 - YTHS:n Opiskelukyky malliin (*Kristina Kuntun (YTHS) ja Työterveyslaitoksen kehittämä opiskelukykymalli julkaistiin ensimmäisen kerran 2006 ilmestyneessä opiskeluterveysoppaassa. Malli pohjautuu työkykymalliin. Malli on päivitetty YTHS:n johdolla vuonna 2022*).
 - Ja Metropolian asiakaslähtöiseen opiskeluhyvinvoinnin liikennevalopalvelumalliin (*OHV-tiimi Luukka Katri, Arponen Emmi, Kortelainen Maarika, Mononen Noora, Sukselainen Maria, Väisänen Milla, Äijänen Antti kehittivät mallin, jossa tarjottavat palvelut valitaan opiskelijan opiskelukyvyn ja tarpeen mukaan*)
- Lisätään vertaistoimintaan perustuvia matalan kynnyksen palveluja ja yhteisöllisyyttä tukevia toimenpiteitä sekä parannetaan opiskelijan ohjausta ja viestintää monipuolisilla toimenpiteillä.

Tavoitteet

- 1) tukea pandemian vuoksi hidastuneiden opintojen etenemistä ja uudelleenkiinnittymistä opintoihin
- 2) tukea opiskelijoiden itseohjautuvuuden ja -johtamisen tai elämänhallintataitojen ja -valmiuksien kehittymistä
- 3) lieventää yksinäisyyden kokemuksia
- 4) kehittää / järjestää tutortoimintaa
- 5) kehittää / tarjota matalan kynnyksen palveluita
- 6) kehittää / järjestää vertaistukitoimintaa
- 7) vahvistaa yhteisöllisyyttä
- 8) järjestää opintopsykologipalveluita
- 9) koordinoida hyvinvointihankkeiden yhteistyötä ja levittää hyviä käytäntöjä

Kohderyhmä - kenelle toimintamalli on suunnattu?

Malli on suunnattu korkeakoulun opiskelijoille ja -henkilöstölle ja sitä voidaan hyödyntää opintojen alusta (orientaatio) niiden päättymiseen.

Mallissa on kehitetty
opiskelijakunnan toimintaa
opintoihin integroituja, opintopsykologin ja lehtorin organisoimia vertaispalveluja
opiskelijan ohjauksesta vastaavan henkilöstön osaamista
ohjauksen digitaalista tukea
kampusten yhteisöllisyyttä sekä
viestintää opiskeluhuvinvointiin ja yhteisöllisyyteen liittyvistä asioista

Toteutuksen kuvaus

Metropolian keltaisen liikennevalon opiskeluhyvinvointimalli

(Metropolian liikennevalopalvelumalli + YTHS:n opiskelukykymalli + uudenlainen vertaistoiminta)

1. Tutortoiminnan kehittäminen
2. Metropolian opiskelijan ohjauksen kehittäminen
3. Yhteisöllisyyden kehittäminen kampuksilla
(opintojen integroiminen, tapahtumat, kampus lounget, KV-opiskelijoiden osallisuuden edistäminen)
4. Opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen
5. Opiskeluhyvinvoinnin viestinnän kehittäminen

1. Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN tutoroinnin kehittäminen ja MMKK-hankkeen uudet vertaistoiminnan roolit

- Vertaistoiminta = opiskelija-aktiivina toimimista, sama opintopisteitys.
- Aktiivisesta toiminnasta 5 op + työtodistus (= koulutukseen osallistuminen, sitoutuminen toiminnan vetämiseen yhden lukukauden/lukuvuoden ajan ja toiminnan dokumentointi sovitulla tavalla.)
- Vertaistutoreiden laajennettu rooli ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ohjauksessa
- Vertaistutoroinnin, KV-tutoroinnin ja liikuntatutoroinnin rinnalle MMKK-hankkeen toteuttamat uudet koulutukset:
 1. **Tukiopiskelijatoiminta mielen hyvinvointiin.** Tehtävään koulutetut sosionomiopiskelijat tarjoavat vertaistukea ja keskustelukaveria mielen päällä oleviin asioihin. Toteutus osana sosionomien vapaaehtoistyön opintojaksoa.
 2. **Kerho/harrasteohjaaja.** Kerhon perustaminen ja toiminnan ohjaaminen kampuksilla.
 3. **Opintotutorointi.** Opintotutor on vertaisohjaaja, joka järjestää opintopiirejä ja tukee kanssaopiskelijoita etenemään niissä opintojen osa-alueissa, joista hänellä itsellään on kokemusta.

2. Metropolian opiskelijan ohjauksen kehittäminen

Yhtenäiset ohjauk käytännöt eli palvelukartta ohjaustyön avuksi, miten toimitaan erilaisissa ohjausta vaativissa tilanteissa.

Kehitetty opiskelijoiden motivointi- ja palkitsemisjärjestelmää ohjausverkoston ja METKAN kanssa.
(opiskelija-aktiivina toimiminen 5 op + työtodistus)

- Henkilöstön ohjauk käytänteiden yhdenmukaistaminen (**opiskelijan ohjauksen moodle**) ja koulutuksia aineiston pohjalta
- **Vertaisohjauksen** parantaminen (vertaistutoreiden koulutus ja laajennettu rooli ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ohjauksessa)
- Orientaatiojakson yhtenäistäminen ja digituki läpi opintojen (**Opintostartti -moodle** jokaiselle Metropolian opiskelijalle)

3. Yhteisöllisyyden kehittäminen kampuksilla

- Kampuksille toteutettu kaikkien alojen yhteisiksi ajanvietto- ja kohtaamispaikoiksi loungetilat, joista löytyy tilaa myös pienten tapahtumien järjestämiselle, kerhojen ja opintopiirien kokoontumisille jne.
- Loungeista löytyy esimerkiksi lautapelejä, lukemista, muistiinpano- ja askarteluvälineitä, tilaa opiskelijoiden ilmoituksille ja julisteille, kahviautomaatteja, sohvia, säkkituoleja ym.
- Lisäksi luotu opiskelijoiden käyttöön lava/klubinurkkaus, joka mahdollistaa opiskelijoiden tekemät musiikkiesitykset ja keikat, sekä joogahuone omatoimiseen harjoitteluun ja rentoutumiseen.
- Opiskelijoita kannustettu itseohjautuvasti loungejen ja muiden yhteisöllisten tilojen käyttöön.
- Luotu kampuksille uudenlaisia, kaikille avoimia, päihtettämiä matalan kynnyksen tapahtumia, mm. kansainvälisiä joulutapahtumia, loungetapahtumia ja kansainvälisiä lounastapahtumia.
- Koulutettujen opintotutorien itsenäisesti vetämiä alakohtaisia, avoimia opintopiirejä kampuksilla suomen ja englanninkielellä. Opintotutor saa toiminnasta 5 op.
- Kerhotoimintaa on aktivoitu kampuksilla mm. viestinnän ja koulutuksen avulla, kerhojen perustamisohjetta selkiyttämällä sekä kerhojen toimintaa sponsoroimalla ja tätä kautta saatu uutta monipuolista kerhotoimintaa kampuksille. Kerho-ohjaaja saa aktiivisesta toiminnasta 5 op. Lisäksi käynnistetty kaikille avoin yhteisöllinen kuorotoiminta.

4. Opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen

- Tukiopiskelijatoiminta on matalan kynnyksen vertaistukitoimintaa.
- Koulutettu tukiopiskelijoita tukemaan opiskelijoiden mielen hyvinvointia. Tukiopiskelijoiden vertaistoiminta integroitu opetussuunnitelman sisältöihin, sosionomiopiskelijoiden vapaaehtoistyön jaksoon 5 op.
- Tukiopiskelijoiden peruskoulutukseen sisältyy Mieli Ry:n mielenterveyden ensiapu 2 (MTEA®2) -koulutus, tietoa erilaisista vuorovaikutuksen työvälineistä, sekä tietoa erilaisista matalan kynnyksen tukitahoista.
- Tukiopiskelijat ovat koulutettuja vapaaehtoisia vertaisopiskelijoita, ja heidän kanssaan toisen opiskelijan on mahdollista keskustella luottamuksellisesti ja maksuttomasti.
- Tukiopiskelijan kanssa voi keskustella ja jakaa kokemuksia ja ajatuksia matalalla kynnyksellä mielen päällä olevista asioista esim. opiskeluarki, yksinäisyys, jännittäminen, opiskelun haasteet jne.
- Tukiopiskelijat eivät ole itse terveydenhuollon ammattilaisia, mutta he osaavat ohjata tarvittaessa avun pariin.
- Tukiopiskelijaa on mahdollista tavata noin 2-10 kertaa.

5. Opiskeluhyvinvoinnin viestinnän kehittäminen

- OMAN opiskelijan työpöydälle kehitetty sydänkuvakkeen alle opiskeluhyvinvointiosio, jossa kootusti tietoa mm. kampusten tiloista ja tapahtumista, liikuntamahdollisuuksista, harraste- ja vertaistoiminnasta sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä palveluista Metropoliassa. Lisäksi itseopiskelumateriaaleja.
- Viestintää lisätty englannin kielellä intrassa, somekanavilla ja kampuksilla.

Opiskelijan työpöytä TYÖVÄLINEET Opiskelijan opas Opintoni eOpiskelijapalvelut YHTEYSTIEDOT

OPISKELUHYVINVOINTI

Pakki Opiskeluhyvinvointi

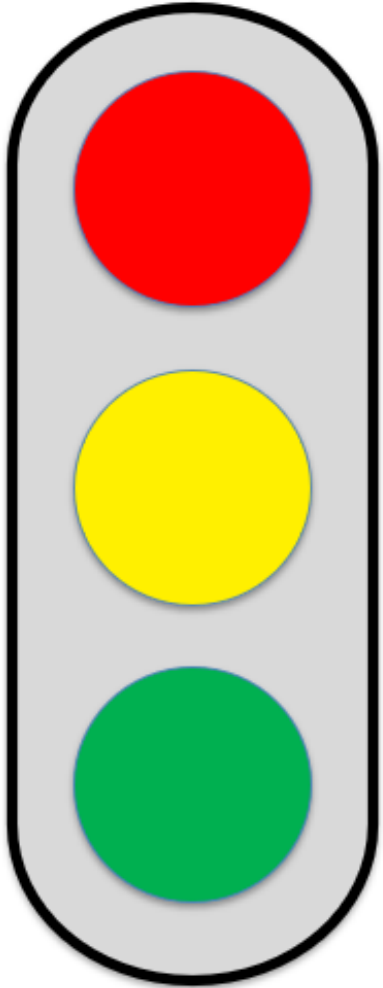
Opiskeluhyvinvointi

- Opiskeluterveydenhuolto
- Opiskeluhyvinvointipalvelut ja muut toimijat
- Vertaistoiminta
- Harrastetoiminta
- Tapahtumat
- Liikunta ja rentoutuminen
- Hyvinvointia tukevat opintojaksot ja itseopiskelumateriaali

Materiaalit

- Opiskelijan ohjaus: 1. Opintostartti moodle jokaiselle Metropoliasa opiskelevalle orientaatio vaiheeseen ja digitaaliseksi tueksi koko opintojen ajaksi (AMK, YAMK ja In English)
2. Opiskelijan ohjauksen moodle (henkilöstön ohjauksen perehdytys ja tuki)
- Uudenlaiset opiskelija-aktiivina toimimisen opintojaksokuvaukset ja koulutusmateriaalit
 1. Vertaistutoreille
 2. Opintotutoreille
 3. Kerho-ohjaajille
- Opiskelija-aktiivina toimimisen opintopisteiden siirtymisen prosessikuvaus
- Opintoihin integroidut mielen hyvinvoinnin palvelut (sosionomiopiskelijoiden vapaaehtoistyön opintojakso)
 1. Tukiopiskelijatoiminnan opintojaksokuvaus, MIELI ry:n opintomateriaalit ja Mielen ensiapu 1 ja 2 koulutukset
- Viestintä
 1. OMA:n opiskelijapöydän ♥ Hyvinvointiosio
 2. Hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen liittyvä viestintä myös englanniksi
 3. Kampuksilla julisteita koulutuksista ja vertaispalveluista
 4. Some-kanavat: tietoa mm. tapahtumista, koulutuksista, kerhoista, kampusloungesta

Metropolian vertaistoiminnan opiskeluhuvinvointimalli



Opiskelijan opiskelukyky kriittinen – tehokkaat tukitoimet

YHTS - terveyden ja sairaanhoidon palvelut, viranomaiset esim. poliisi, sosiaalitoimi jne.

* erityisopettajan, opintokuraattorin, opintopsykologin ja hyvinvointivalmentajan palvelut käytössä tarvittaessa.

Opiskelijan opiskelukyky alentunut – reaktiiviset toimet

* opintojen etenemistä tukeva vertaistoiminta (opintopiirit, tukiopiskelijat ja työelämämentorit (alumnit)

* fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukeva vertaistoiminta.

* yhteisöllisyyttä tukeva vertaistoiminta (tapahtumat jne.)

Opiskelijan opiskelukyky hyvä – preventiiviset toimet

* toimiva opintojen arki (lukujärjestykset, viestintä, tekniikka jne.)

* ammattimainen opintojen ohjaus / ammatti-identiteetin tukeminen/kampuskulttuuri.

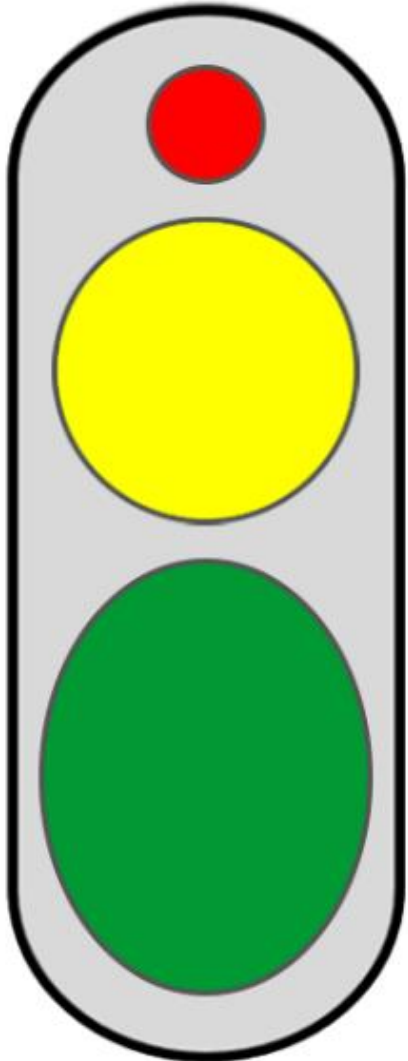
* opiskelijajärjestöjen edunvalvonta ja vapaa-ajan toiminta.

Ohjaajan rooli ja osaamisvaatimukset

- Jokaiselle Metropolian henkilöstön jäsenelle käyttöön Opiskelijan ohjaus -moodle, jossa on perehdytys opiskelijan ohjauksen käytänteistä.
- Koulutuksia tämän aineiston pohjalta opiskelijan ohjausta tekeville henkilöstön jäsenille
- Vertaisohjaajat (opintotutorit, tukiopiskelijat jne.) saavat oppilaitoksen tai opiskelijakunnan tarjoaman koulutuksen ja tuen tehtäviinsä.

Visualisointi toimintamallista

Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli



OMAT VOIMAVARAT

- Tukiopiskelijatoiminta mielen hyvinvoinnin tukena
- Yhteisölliset tapahtumat
- Kerho-ohjaajien ohjaama vapaa-ajantoiminta
- Kutsu kaveri mukaan -palvelu

OPISKELUYMPÄRISTÖ

- Yhteisöllisiä kampuslounge-tiloja
- Liikkumista edistäviä tiloja ja välineitä
- Yhteisöllisiä tapahtumia ja kerhotoimintaa
- Eri tutkintojen yhteiset projektiopinnot
- VocaPolia -kuoro
- Opiskelijayhdistysten aktiivinen toiminta



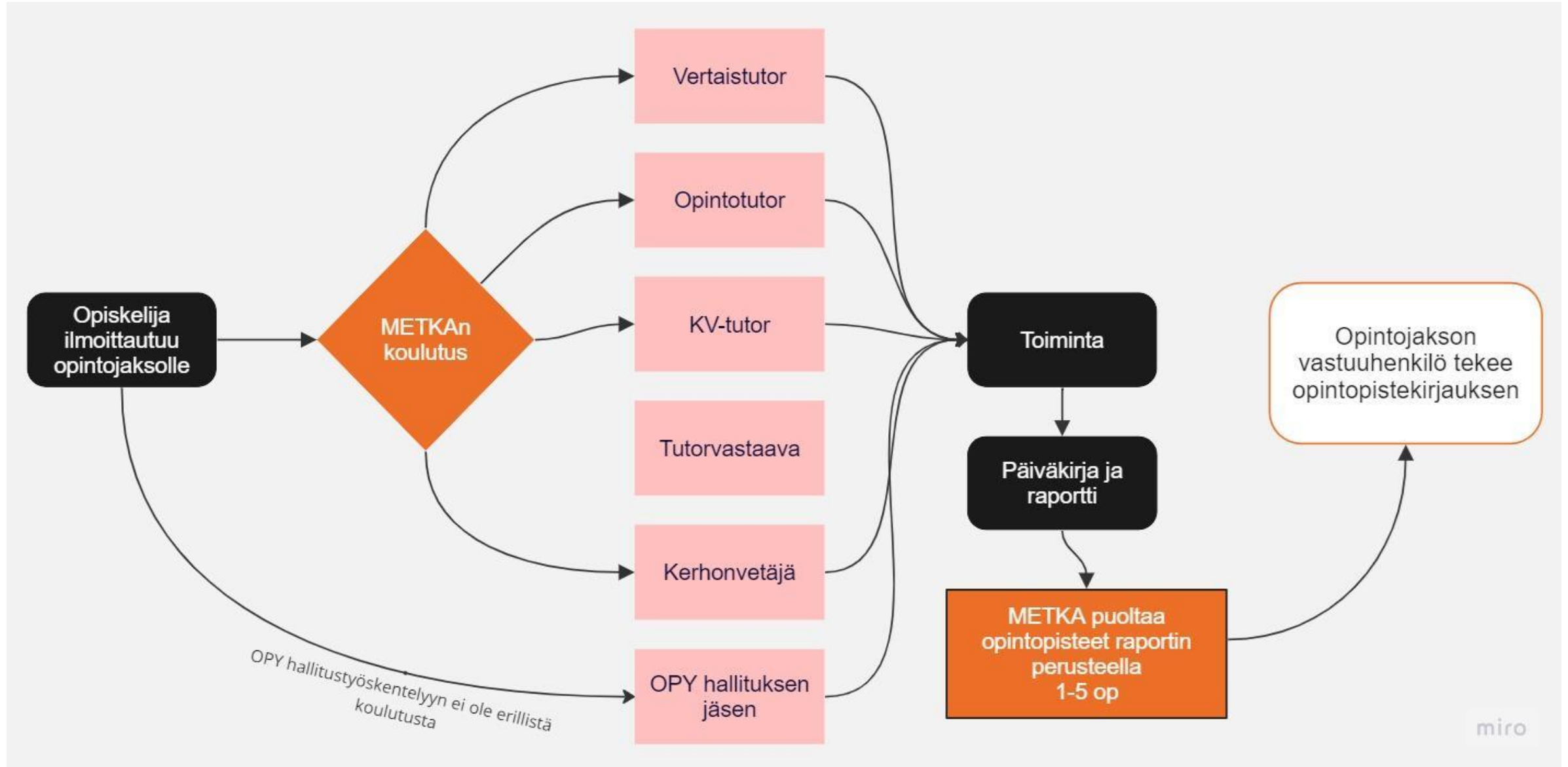
OPISKELUTAIDOT

- Kaikille yhteinen orientaatio-opintojen Opintostartti - moodle-kurssi
- Mahdollisuuksien mukaan valmentavia opintoja niitä tarvitseville (opintotutorit tukemaan heikkoja pohjataitoja)

OPETUS JA OHJAUS

- Opintotutoreiden vetämät opintopiirit
- Vertaistutoreiden vertaisohjaus
- Opinto-ohjauksen yhdenmukaiset käytännöt (opiskelijanohjauksen moodle ja koulutukset)
- Opiskelijan työpöydän ❤️ Opiskeluhyvinvointiosio
- Palvelukartta
- Työelämämentorit ammatillisen ohjauksen tueksi

Opiskelija-aktiivina toimiminen ja opintopisteprosessi



Palaute ja arviointi

- Palautetta kerätty suullisesti hankkeen ohjausryhmän tapaamisissa sekä eri sidosryhmien yhteistapaamisissa (mm. opiskeluhyvinvointipalvelut, osaamisaluepäälliköt, opetushenkilökunta, opiskelijat)
- Opiskelijoilta kerätty palautetta hankkeen toimenpiteistä opiskelijakunta METKAN opiskeluhyvinvointikyselyn avulla keväällä 2023, johon saatiin 941 vastausta.
- Opintotutorien kokemuksia kerätty kirjallisten loppuraporttien avulla.

Keltaisen liikennevalon vertaistoiminnan etuja:

- Kun pienemmät huolet ja haasteet voidaan ratkaista vertaisten tuella, saavat tehokkaita tukitoimia tarvitsevat opiskelijat varattua ajan asiantuntijoille helpommin.
- Vertaistoimintaa organisoimalla madalletaan kynnyksiä hakea apua opintojen etenemiseen ja oman hyvinvoinnin tukemiseen.
- Opiskelijoiden yhdessäoloa, kampusten viihtyisyyttä ja korkeakouluun kiinnittymistä tuetaan.
- Mahdollistetaan opintopisteiden kertyminen vertaistoiminnassa, ohjaustaitojen kehittyminen ja opintojen sujuva eteneminen.
- Vertaisopiskelijat, opintopiirien vetäjät ja kerhojen ohjaajat saavat onnistumisen kokemuksia ja työtodistuksen opiskelijakunta METKAlta.
- Opitaan hyvän työyhteisön pelisääntöjä ja toimivaa työskentelyä.
- Keltaisen liikennevalon vertaistoiminnassa, jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa toiminnallaan toisten arjen sujumiseen, hyvinvointiin ja kampusten yhteisöllisyyteen osoittamalla toisista välittämistä.

Lisätiedot, palautteet ja kehittämissideat:

Terhi Dahlman
MMKK-hankkeen projektipäällikkö
Metropolia AMK
terhi.dahlman@metropolia.fi
040 662 8913

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA
metka@metkaweb.fi

Lähteet

Dahlman T. 2023. Vertaistoimintaa kehittämällä lisätään opiskelukykyä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Blogikirjoitus 22.5.2023. Luettu 25.9.2023.

<https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timanttia/2023/05/22/vertaistoimintaa-kehittamalla-lisataan-opiskelukyky-hyvinvointia-ja-yhteisollisyytta/>

Luukka K., Arponen E., Kortelainen M., Mononen N., Sukselainen M., Väisänen M., Äijänen A. 2022. Liikennevalopalvelumalli edistämään opiskeluhyvinvointia Metropoliaassa. Kestävää terveyttä ja hyvinvointia monialaisesti -blogi. Blogikirjoitus 14.11.2022. Luettu 2.2.2023.

<https://blogit.metropolia.fi/kestavaa-terveytta-ja-hyvinvointia-monialaisesti/2022/11/14/liikennevalopalvelumalli-edistamaan-opiskeluhyvinvointia-metropoliassa/>

<https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky>

Avainsanat

Opiskeluhyvinvointi

Vertaistoiminta

Yhteisöllisyys

Opinnollistaminen

Tutortoiminta

Mielen hyvinvointi

Opiskelijan ohjaus

Opiskelukyky

Osallisuus

Hyvinvointihanke