

POKAN yksinäisyystyön menetelmät

1. Into-vapaa-ajan toiminta, 2. tuutorikoulutuksen kehittäminen,
3. mysteerijoukkueet ja 4. avajaisten jatkot



Esittely

Karelia-amk:n opiskelijakunta POKAn toiminta tähtää opiskelijahyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen monilla eri toimilla. Yhtenä osana hyvinvointityötä on yksinäisyystyö. Yksinäisyystyön menetelmiä on Vauhtia opintoihin -hankkeessa kehitetty ja vakiinnutettu osaksi POKAn toimintaa. Yksinäisyystyön menetelminä POKAlla tällä hetkellä ovat: 1. Into-vapaa-ajan toiminta, 2. yksinäisyysteema ja yhteisöllisyys tuutorikoulutuksissa, 3. mysteerijoukkueet POKAn isoimmista tapahtumissa ja 4. avajaisten jatkot.

Tavoitteet

Yksinäisyystyöllä pyritään sosiaaliseen vahvistamiseen, syrjäytymisen ehkäisemiseen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen. POKAn yksinäisyystyö on pääosin proaktiivista, ennaltaehkäisevää toimintaa. Teemme kuitenkin yhteistyötä Karelia-amk:n opintokuraattoreiden kanssa, ja opiskelijoita ohjataan myös osallistumaan POKAn toimintaan heränneen tarpeen mukaan (reaktiivisesti). POKAn toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, jonka kautta opiskelija voi löytää uusia kontakteja ja kavereita myös oman opiskelijaryhmän ulkopuolelta ja kiinnittyä vahvemmin opiskelijayhteisöön. POKAn yksinäisyystyöllä pyritään myös ilmiön tunnistamiseen ja tiedon levittämiseen - et ole yksin tunteen kanssa.

Kohderyhmä

POKAN yksinäisyystyön alle sijoittuva toiminta on avointa kaikille Karelia-amk:n opiskelijoille. Erityisesti toiminta on suunnattu opiskelijoille, joilla ei ole Joensuuhun muuttaessa valmiita verkostoja, tai joille verkostoja ei ole syntynyt opintojen edetessä.

Käytännön toteutus

POKAN yksinäisyystyön alle sijoittuvan toiminnan eri menetelmät.

1. Into-vapaa-ajan toiminnan konsepti on kehitetty vuonna 2020 opiskelijakunta POKAn OOTA-hankkeen aikana. Konsepti sisältää matalan kynnyksen Intoillat kampuksilla, sporttituutoreiden ohjaamat liikunnalliset IntoSportit, IntoFun-retket ja opiskelijoiden omien mielenkiinnon kohteiden mukaiset IntoClubit (tällä hetkellä +35v ja perheellisten opiskelijoiden ryhmät). Kahveja on järjestetty myös sateenkaareville opiskelijoille. Konseptin logot on tämän asiakirjan alussa. Vauhtia opintoihin -hankkeen aikana toimintaa on vakiinnutettu ja monipuolistettu sekä konseptin ilmettä ja viestintää on kehitetty tunnistettavaksi ja saavutettavaksi.
2. POKAn tuutorikoulutusta on kehitetty enemmän yhteisöllisyyden aiheen ympärille. Koulutuksissa on herätelty keskustelua yksinäisyyden vähentämisen keinoista ja siitä, miten tuutoroinnilla parhaiten tavoitetaan kaikki opiskelijat, eikä kukaan jäisi tahtomattaan ryhmän ulkopuolelle. Tuutoreille on painotettu heidän rooliaan vuorovaikutuksen aikaansaajina ja ryhmäytymisprosessin tuntijoina. Tuutoreita ohjataan järjestämään mahdollisimman monipuolista tekemistä, huomioiden erityisesti alkoholiton toiminta.
3. POKAn suurimpiin rastitapahtumiin, FAMKY ja Talviolympialaiset, on kehitetty Mysteerijoukkue-konsepti. Idea joukkueesta, johon voivat ilmoittautua he, kenellä ei ole tiedossa valmista joukkuetta, on poimittu POKAn NYT-hankkeen aikana hankeverkoston Hyvät käytänteet jakoon -palavereista. Vauhtia opintoihin -hankkeen aikana konsepti on otettu käyttöön POKAn tapahtumissa ja muotoiltu POKAn tapahtumiin sopivaksi. Mysteerijoukkueita mainostetaan vahvasti osana tapahtumien markkinointia. Mysteerijoukkueissa toimii aina ryhmän vetäjänä POKAn luottamustoimija tai muu konseptin tunteva opiskelija. Ryhmän vetäjä pitää huolen, että joukkueessa jokainen pääsee aktiiviseksi osaksi ryhmää.
4. Avajaiset on Karelia-amk:n lukuvuoden avaava tapahtuma vuosittain syyskuussa. Tapahtuman järjestäjinä toimivat Karelia-amk ja opiskelijakunta POKA. Syksyllä 2022 POKA järjesti avajaisiin ensimmäistä kertaa avajaisten jatkot. Jatkojen tarkoituksena oli tuoda yhteen erityisesti uusia opiskelijoita ja tuutoreita tutustumista ja vuorovaikutusta lisäävän alkoholittoman toiminnan kautta. Jatkoilla osallistujat saivat osallistua yhteisölliseen tehtäväbingoon, osallistua arvontaan ja nauttia tarjoiluista. Syksyille 2023 avajaisten jatkoja kehitetään osaksi päivätapahtumaa piknikin muodossa.

Aikataulu

Yksinäisyystyön tulee olla jatkuvaa ja läpileikkaavaa. Toiminnan periaatteena on opiskelija- ja tarvelähtöisyys. Opiskelijakunnan toiminta on joustavaa, ja toiminnassa voidaan usein huomioida opiskelijoiden toiveet ja tarpeet nopeallakin aikataululla.

Ohjaajat

Ohjaajilta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja ja kykyä huomioida erilaisia opiskelijoita, toimia yhdenvertaisesti ja innostaa opiskelijoita. POKAn asiantuntijat ovat osallistuneet Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen koulutuksiin.

Opiskelijan rooli

Osallistuminen POKAn toimintaan on tehty mahdollisimman matalalle kynnykselle. Vauhtia opintoihin -hankkeen tarjoamana suurin osa toiminnasta on ollut osallistujille täysin maksutonta. Osaan toiminnasta on voinut vain saapua paikalle ilman ilmoittautumista.

Markkinointi

POKAn hyvinvointi- ja tapahtumaviestinnässä hyödynnetään monipuolisesti POKAn ja Karelia-amk:n viestintäkanavia. Kevääseen 2023 asti viestimme hyvinvointiasioista kootusti joka maanantai opiskelijoille sähköpostilla lähtevässä Voi hyvin -kirjeessä. Käytössä on molemmilla kampuksilla myös hyvinvoinnin ilmoitustaulut, joita päivitetään viikoittain. Opiskelijaintran etusivulla on oma palsta hyvinvointiviesteille. Toiminnasta viestitään myös Karelia-amk:n hyvinvointitoimijoiden ja erityisesti opintokuraattoreiden kautta.

Materiaalit

Liitteenä esimerkki Into-toiminnan kaudesta, tuutorikoulutuksen 2. osan diat, mysteerijoukkueen mainos ja avajaisten jatkojen tehtäväbingo.

Palautte

Into-toiminnasta kysytään säännöllisin väliajoin palautetta ja toiveita kyselyillä. Vertaistuutorikoulutuksista kysytään palautetta vuosittain kyselylomakella. palautetta myös itse tuutoroinnista kysytään vuosittain uusilta opiskelijoilta ja opoilta. Myös tapahtumista kerätään palautetta osallistujilta ja järjestäjiltä. Käyttöönoton helppous tähtiasteikolla eri menetelmille on seuraava: 1. Into-toiminta 4/5 tähteä, 2. Tuutorikoulutuksen kehittäminen yhteisöllisyyden ympärille 4/5 tähteä, 3. Mysteerijoukkue-konseptin käyttöönotto tapahtumissa 5/5 tähteä ja avajaisten jatkot 5/5 tähteä.



Asiasanat

KOHO, koho-verkosto, vertaistuki, yhteisöllisyys, tutorointi, kerhotoiminta, hyvinvointi, yksinäisyystyö, tapahtumat, korkeakouluopiskelija, ammattikorkeakoulu

Lisätietoja

Karelia-amk:n opiskelijakunta POKAn asiantuntijat Tiia Kyllönen, tiia.kyllonen@pokapoka.fi ja Paula Hirvonen, paula.hirvonen@pokapoka.fi