

JAKSAJAT JAKSAA, UUPUJAT UUPUU?

– KOKEMUKSIA OPISKELIJOIDEN JAKSAMISEN TUKEMISESTA



Ville Särkelä
Hankepäällikkö
Jaksaa, jaksaa? -hanke
24.9.2021, Hyvinvointiarena



Jaksaa, jaksaa? -hanke

- Yeesin ja Nyytin ensimmäinen yhteishanke
- Toisen asteen opiskelijoiden uupumisen ehkäiseminen ja opiskeluinnon lisääminen
- STEA-rahoitus 2019-21
- Toimintamalleja ja koulutusta opiskelijoille sekä henkilökunnalle
- Yhteisöllinen näkökulma uupumiseen



@toisenasteenuupumus



Yhteistyössä mukana

- Suomen Lukiolaisten Liitto
- Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry
- Suomen Opiskelija-Allianssi - OSKU ry
- Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry
- MIELI Suomen Mielenterveys ry
- Helsingin yliopisto, professori Katariina Salmela-Aro ja tohtorikoulutettava Kati Puukko
- Oppijan oikeus - opettajan taito (Haaga-Helia/OKM)
- EMPYRE (Empowering Youth - Successful youth work practices in Europe (Xamk/Erasmus+))



@toisenasteenuupumus

"Omaan uupumukseeni on auttanut se, kun koululta on saanut vihdoin tukea. Opettajat loivat ympäristön, jossa oli turvallista myöntää, että töiden määrä oli liikaa ja tarvitsi apua. Vieläkään uupumus ei ole täysin kunnossa, mutta yhdessä opettajien kanssa ollaan pyritty etsimään keinoja, miten voidaan pitää opinnot liikkeessä siten, etteivät ne kuormita kuitenkaan liikaa."

"Opiskelu-uupumus ei aina ole lähtöisin itse opintojen haastavuudesta, sillä usein haastavuus on se, mikä innostaa oppimaan. Mutta se ei tarkoita sitä, etteikö se miten opetus tapahtuu ole yleisesti osana tätä yhtälöä. Ammattikoulussa on pystynyt paljon helpommin yksilöllistämään opintojaan, mikä on auttaa järjestämään opintoja helpommin purtaviin paketteihin. Lukiossa oli hyvin suuri paine edetä nopeasti ja samassa tahdissa muiden kanssa. Toisiin vertailu ja kovassa tahdissa juokseminen koko ajan väsyttää. Opiskelusta katoaa opiskelun into ja jäljelle jää vain pakko suorittaa."

"Ensimmäisen (surullista että näitä pitää laskea) uupumukseni koin yhdeksännen luokan kevätlukukauden alussa. Saatoin viettää kirjastolla puurtamassa koulun jälkeen neljäkin tuntia. Kun puurtaa menemään jonkun itseä inspiroivan ja innostavan asian parissa ei huomaa sitä valtavaa työmäärää mitä suorittaa. Sitä vain jaksaa vaikka huomaisi väsyvänsä, koska se tekeminen on mieleistä.

Olin muistaakseni harjoittelemassa johonkin kokeeseen, kun ylitsepääsemätön osaamattomuuden tunne valtasi minut. Mikään ei mennyt päähän. Lopulta kaikki se huomaamatta kasaantunut uupumus purkautui. Valitin äidilleni etten osaa enkä jaksakkaan kyynelten valuessa jo silmistä. Sitten vain rojahdin lattialle itkemään. Äiti oli suuri apu palautumisessa. Hän onnistui takomaan päähäni järkeä ja sanoittamaan oloani.

Vaikka ensimmäinen uupumuskokemus havahduttikin, että pystyn pahimassa tapauksessa innostuksen pauloissa menemään sellaiseen tilaan, on ensioireiden huomaaminen silti nykyäänkin haastavaa. Sitä vain haluaa uskotella että kyllä pärjää ja olan kohautuksella sivuuttaa asian."

Mentoritoiminta

- Mentoritoiminnassa toisen asteen opiskelija saa itselleen mentorin, jolta saada tukea opinnoissa jaksamiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Mentorin kanssa voi pohtia myös omia tulevaisuudensuunnitelmia sekä muita arjessa ja elämässä mietityttäviä asioita.
- Mentorit ovat Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry:n 20-29 -vuotiaita vapaaehtoisia. Mentorina toimimiseen käydään koulutus ja mentoreilla on tukenaan vertaisryhmä sekä työnohjaus.
- Mentoritoimintaa pilotoitu yhdessä hankkeen pilottioppilaitosten kanssa.
- Jatkossa osa Yeesin vapaaehtoistoimintaa.



MoMent -mobiilimentorointi

- Matalan kynnyksen mentoritoimintaa, jota toteutetaan yhteistyössä SOS-Lapsikylän Ylitse! MentorApp -toiminnan kanssa.
- Mobiilimentorointi on sovelluspohjainen ja anonyymi tapa pohtia mentorin kanssa opinnoissa jaksamista ja hyvinvointia.
- Mentorisuhde voi olla kertaluontoinen tai mentoroitavan kanssa yhdessä sovitun mittainen. Yhdellä mentorilla voi olla useita mentoroitavia. Sekä mentori että mentoroitava käyttävät sovelluksessa nimimerkkejä.
- Jatkossa osa Yeesin vapaaehtoistoimintaa.



"Kiitos, että järjestätte tällaista toimintaa! Tästä oli todella paljon hyötyä minulle ja se auttoi minua jaksamaan lukion loppuun asti!"

"Olen oppinut armollisuutta itseäni kohtaan. Olen sisäistänyt sen, että koetulokset ja lukio ei määritä minua ihmisenä tai tulevaisuuttani."

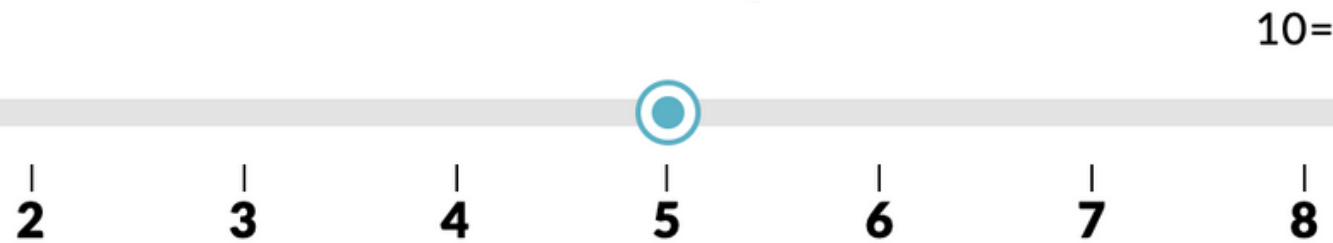
"Kiitos tästä kokemuksesta, olen erittäin tyytyväinen mentorijaksooni. Opin paljon uutta ja tämä kokemus on vaikuttanut elämääni vain positiivisesti. Kiitos paljon :)"

"Tavoitteeni liittyivät mielen hyvinvointiin ja armollisuuteen, koen olevani pidemmällä kuin ennen projektia. Minun on helpompi suhtautua asioihin rennommin."

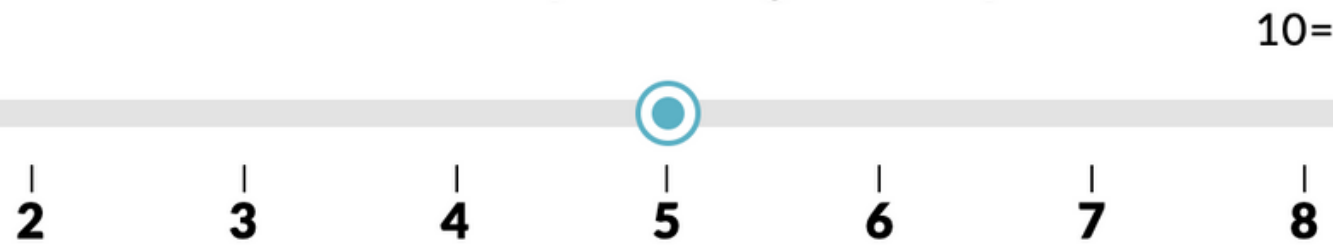
1) Opiskeluinto

taa positiivista suhtautumista opiskeluun ja koulunkäyntiin. Sitä
utuminen ja uppoutuminen opiskeluun.

Olen innostunut opiskelusta.



Tunnen olevani täynnä energiaa kun opiskelen.



seuraava »

Kuormitusmittari

- Kuormitusmittari on verkkopohjainen itsearvioinnin väline, joka auttaa tunnistamaan toisen asteen opiskeluun liittyviä voimavaroja ja antaa palautteen sekä vinkkejä vastausten perusteella.
- Mahdollista upottaa opilaitosten verkkosivuille.
- Mittarin ovat tuottaneet professori Katariina Salmela-Aro ja väitöstutkija Kati Puukko.

[kuormitusmittari.fi](https://www.yeesi.fi)

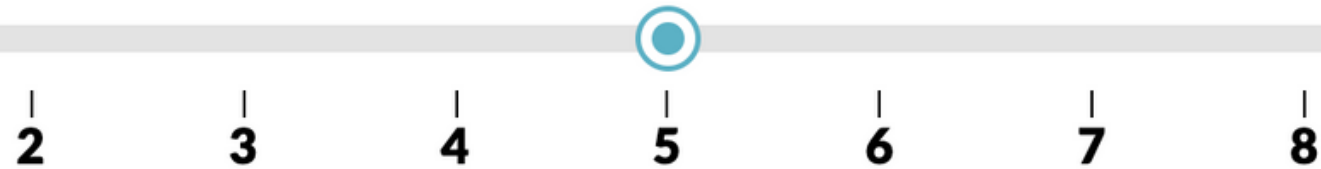
<https://www.yeesi.fi/jaksaa-jaksaa/kuormitusmittari/>

1) Opiskeluinto

taa positiivista suhtautumista opiskeluun ja koulunkäyntiin. Sitä l
utuminen ja uppoutuminen opiskeluun.

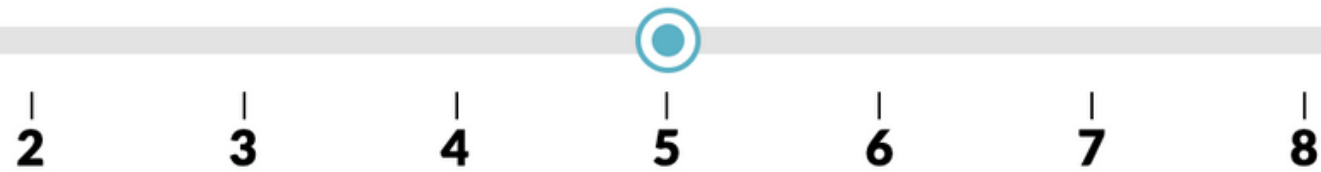
Olen innostunut opiskelusta.

10=



Tunnen olevani täynnä energiaa kun opiskelen.

10=



seuraava »

Kuormitusmittari

Mittarissa jaksamista tarkastellaan seitsemän tutkimuksissa tunnistetun tekijän kautta (Salmela-Aro, 2018):

- Opiskeluinto
- Yhteisöllisyys
- Uupumusasteinen väsymys
- Kyynisyys
- Riittämättömyys
- Keskittymisvaikeudet
- Tunteiden hallinnan vaikeudet

Jaksaa, jaksaa? -koulutus

- Jaksaa, jaksaa? -koulutus on oppilaitosten henkilöstölle suunnattu tehokas 2-3 tunnin perehdytys opiskelu-uupumukseen ilmiönä, sen teoreettiseen taustaan sekä keinoihin, joilla uupumusta voidaan ehkäistä. Koulutuksessa tarkastellaan myös jaksamista laajempänä psykologisena kokonaisuutena. Jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä perehdytään tunnetaitoihin, fyysisen perushuollon ja kokonaiskuormituksen käsitteisiin, ajankäytön hahmottamiseen sekä itsemyötätuntoon.
- Peilataan samalla myös henkilöstön oma jaksamista.
- Koulutus saatavilla vielä ensi kevääseen hankkeen kautta sekä jatkossa Nyyti ry:n kautta.





Mitä kuuluu? -hybridikoulutukset

Mitä kuuluu? -koulutuskokonaisuus, jonka teemoja ovat

- Mielenterveys- ja tunnetaidot
- Uupumus ja jaksaminen
- Sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
- Puheeksi ottaminen ja avun hakeminen

Koulutus on suunniteltu hyödynnettäväksi osana opetusta toisen asteen oppilaitoksissa ja nuorten ryhmien kanssa.

Jokainen teema muodostaa oman noin 30 min kestoisen moduulinsa, joka käydään läpi ohjaajan johdolla.

Ohjaajan ei tarvitse olla näiden teemojen asiantuntija, vaan tarkoituksena on yhdessä opiskelijoiden kanssa tutustua teemoihin sekä keskustella niistä.

Osana Yeesin koulutustarjontaa.

**KIITOS!
KYSYMYKSIÄ, AJATUKSIA TAI
KOMMENTTEJA?**

