

Mielihyvin duunissa

Opiskelijoiden mielen hyvinvointi oppilaitoksissa

27.3.2025 Erityisen äärellä

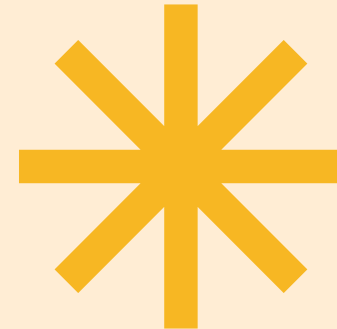
Kirsi Purhonen, TAMK

Jukka Kemppe, TAMK



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU



Mielihyvin duunissa –hanke

"Kehitämme sosiaalisesti ja taloudellisesti kestäväää työelämää yhdessä nuorten kanssa"

Työpaikat



Työpaikkojen rekrytoijat,
perehdyttäjät,
työterveyshuolto,
esihenkilöt

Työelämään siirtyvät nuoret



Ammatillisen koulun
opiskelijat, nonformaaleissa
oppimisympäristöissä ja
työssä olevat nuoret

Oppilaitokset



Ammatilliset opettajat,
opettajaopiskelijat,
opettajakouluttajat,
oppilaitoksen johtajat ja esihenkilöt

Nuorten kokemuksia mielen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä

Estävät tekijät

- Opiskelijaryhmän sosiaaliset suhteet ja koulukiusaaminen
- Yksilöllisyyden huomioimatta jättäminen
- Aistikuorma, suorituspaineeet, sosiaalisten tilanteiden pelko ja epävarmuus
- Opettajien asenne
- Huonosti organisoitu työskentely ja epäselvät ohjeet
- Nepsy/ADHD ymmärtämättömyys

Edistävät tekijät

- Mielekkäät tehtävät ja sopiva vaatimustaso
- Kalenterit ja aikataulut
- Tasavertainen ilmapiiri ja luottamuksellisuus
- Opettajan ymmärrys ja apu oppimisvaikeuksiin
- Turvallinen ilmapiiri
- Rauhalliset tilat
- Opettajien kohtaamistaidot ja läsnäolo
- Opettajien riittävät resurssit

Mihin voit vaikuttaa itse? (Valo- ja Silta-Valmennusyhdistyksen nuoret)

Tehtävien aloittaminen heti kun ne on annettu

Lepo, uni, liikunta, harrastukset

Oma aktiivisuus avun ja tuen pyytämiseen



Näkökulmia yhteiseen päämäärään – havaintoja yhteiskehittämisestä

Nähdyksi ja kuulluksi tulemista, toivon puhetta

*Mielen hyvinvointitaitojen
opettelu ja oppiminen*

Työelämään siirtyvä nuori

*Mielen hyvinvointiedon ja
hyvinvointia edistävien
toimintatapojen yhdistäminen
omaan tietotaitoon
ja toimintaan*

**Oppilaitosten
toiminta**

Kommunikaatio
Kohtaaminen
Vuorovaikutus
Osaaminen

**Työpaikan
toiminta**

*Mitä ja miten puhutaan
mielenhyvinvoinnista*


*Arvot, kohtaamistaito ja
kansalaistaitoajattelu*

*Diagnoosipuheesta elämään
kuuluvaan ja ihmisyyteen liittyvään
puheeseen*



<https://mielihyvinduunissa.fi/materiaalipankki/>



Nuorille



- Tukea työelämään
- Tukea opintoihin
- Vinkkejä mielen hyvinvointiin
- Mistä apua?

Mielihyvin duunissa  Euroopan unionin rahoittama NextGenerationEU 

- Mielenterveyden Keskusliitto
- Väestöliiton hyvinvointi Oy
- Kuntoutussäätiö
- Silta- ja Valo-Valmennusyhdistykset
- Diakonia ammattikorkeakoulu
- Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu Taok


Opettajille ja ohjaajille




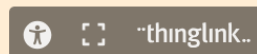
- Mielen hyvinvointia tukevat valmennukset
- Lyhytkestoiset harjoitukset
- Yksilövalmennus ja ohjauksen työkalut
- Itsenäisesti suoritettavat verkkokurssit
- Uraohjaus mielen hyvinvointia tukemassa
- Mielen hyvinvoinnin pedagogisen osaajan -osaamismerkki

Mielihyvin duunissa  Euroopan unionin rahoittama NextGenerationEU 

Työnantajille



- Kestävä työsuhde
- Henkilöstön monimuotoisuuden huomioiminen ja johtaminen
- Oppimisen haasteiden huomioiminen työelämässä
- Nuoren hyvinvoinnin tukeminen
- Työn mukauttaminen ja työnantajan tuet
- Työkaluja nuoren työntekijän tueksi

Mielihyvin duunissa  Euroopan unionin rahoittama NextGenerationEU 

Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -osaamismerkistö



”Opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukeminen ei ole yksittäisiä tekoja vaan toimintaa ohjaava viitekehys”

Mielihyvin duunissa

MTKL:n menetelmät

- Hevari – ja Minari –ryhmävalmennukset
- Oppimisyhteisö Kipinä ja itsenäiset verkkokurssit:
 - UUPUMUS KUIN ILOTON ERÄMAA
 - TRAUMA KUIN MENNEISYYDEN MYLLY
 - AHDISTUS KUIN USVAINEN SUO
 - EHKÄ JOSKUS VIELÄ TÖIHIN
 - OPINNOT KUIN LOPUTON PITÄISI
 - MASENNUS KUIN IKISADE?



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

<https://mtkl.fi/materiaalipankki/hevari-henkilokeskeinen-voimavaravalmennuksen-opas-nuorten-ryhmaohjaamiseen/>

<https://mtkl.fi/itseopiskelukurssit/>



Kaiken ydin

Toivon ja unelmien tukeminen, voimiin ja vahvuuksiin keskittyminen.

Kokemustieto ja ihmisen oman elämän asiantuntijuus.

Stigman vähentäminen.

Hoidon ja palveluiden laadun edistäminen.

Ihmisoikeusjärjestö – avointa toimintaa kaikille.

Toipumisorientaatio, voimavara- ja ratkaisukeskeisyys

Olemme täällä ihmistä varten ja ihmisen kanssa.



Vapaa tavoitteista

- Kokoontuu 10 kertaa
- Ryhmäkerran kesto 1½-2 tuntia
- Kokoontumiset 1 x vk -> noin 3 kk
- Pienryhmä, osallistujia 6-8 henkilöä
- Ei aseteta tavoitteita -> ne muodostuvat usein itseksensä tai ne yhdistyvät jo aikaisemmin luotuihin tavoitteisiin (esimerkiksi arjen ja elämänhallintaan tai opintoihin liittyvät tavoitteet)
- Nuorten kokemus on, että tavoitteiden asettaminen tuo paineita lisää
- Keskiössä arvoperustainen työskentely: mikä minulle on elämässä tärkeää?



HEVARI-ryhmän teemat

1. Millaisessa ryhmässä on hyvä olla?
2. Mitkä asiat auttavat jaksamaan ja mitkä asiat vaativat voimavaroja?
3. Millainen olen parhaimmillani?
4. Millaista elämä olisi ilman tunteita?
5. Miksi unelmat ovat tärkeitä sinulle?
6. Tunteet muuttuvat ja ystävyys muuttuu vai muuttuvatko?
7. Mitä ovat kökköuskomukset?
8. Mikä ihmeen kuvataidepaja?
9. Mitkä mun arvot on?
10. Is this the end?? – ryhmä päättyy



Hevari ryhmän jälkeen osallistuja

- Osaa vastata paremmin kysymykseen kuka minä olen?
- Mitä ovat voimavarani ja vahvuuteni?
- Mitkä ovat unelmani ja arvoni?

Sekä

- Tunnistaa tunteitaan, voimavarasyöppöjä ja kökköuskomuksia.

Sekä

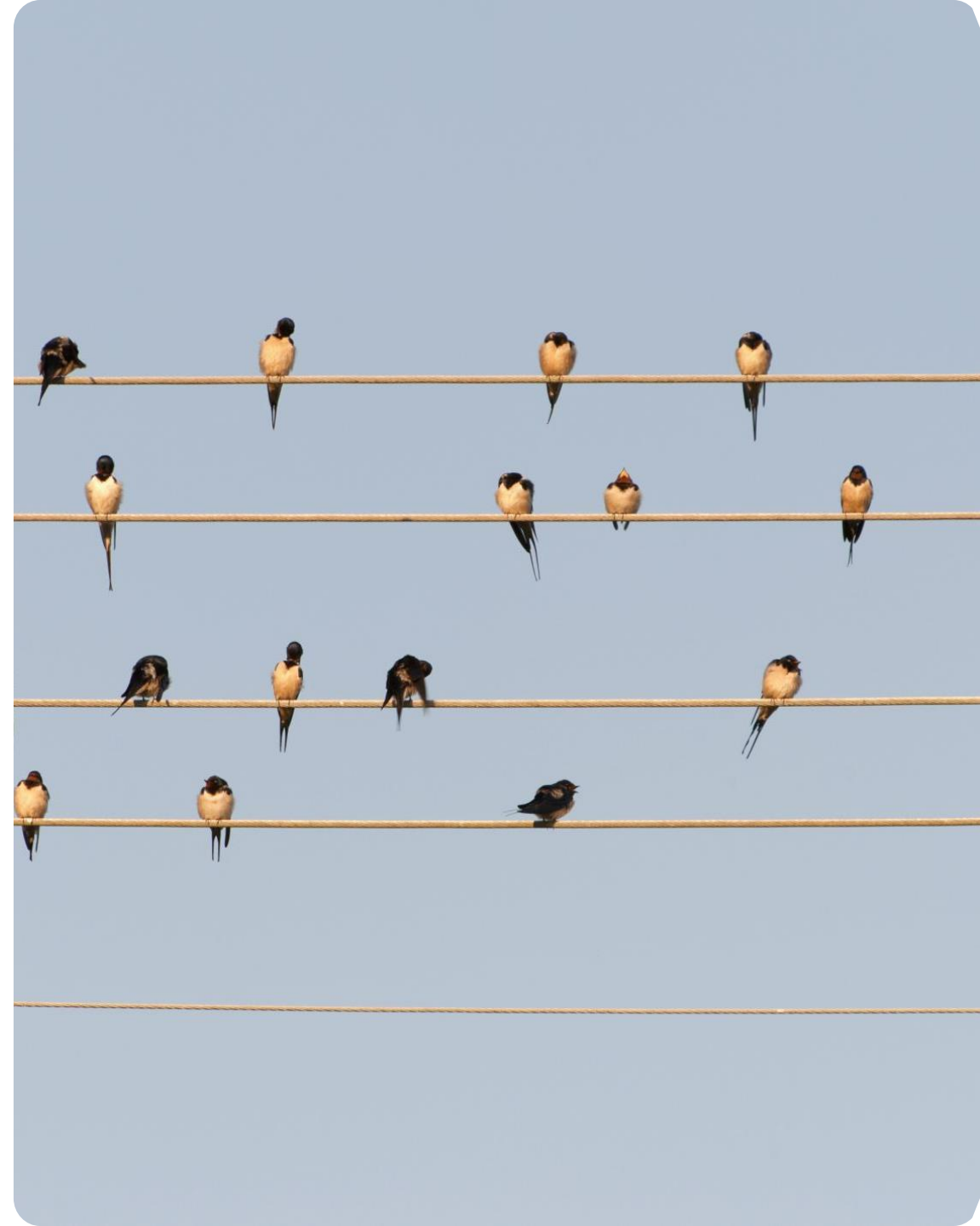
- Osaa tehdä tärkeitä valintoja omassa elämässään.
- Sitoutuu paremmin palveluihin.
- Kokemus siitä, että on osa yhteiskuntaa, vahvistuu.



Minari-valmennus

- Kehitetty verkkovälitteiseen valmennukseen
- Sopii myös live-ryhmiin
- Sopii toteutettavaksi isommissakin ryhmissä
- Aiheita:
 - Stressi
 - Voimavarat
 - Some ja
 - Hyvä elämä
- Kestoltaan lyhyt - > 1 kk

 Mielihyvin duunissa



Mielihyvin duunissa

Yksilöohjauksen työkalut

Yksilöohjauksen työkalut

Kuntoutussäitiö

- Komo – oppimisen ja mielenterveyden ongelmat
- Spiral – menetelmä oppimisvaikeuksiin, tuen tarpeet, vahvuudet ja tavoitteet
- Point – psykososiaalinen hyvinvointi
- Ohjaten uralle – nuorten työllistymisen tukitarpeet

Diakonia ammattikorkeakoulu

Zekki

Nuorille suunnattu ilmainen ja anonyymi hyvinvointikartoitus. Testi antaa nuorelle tietoa omista voimavaroista.

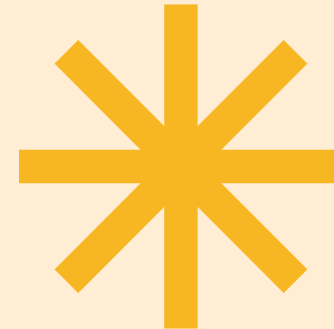
Testi nuorille (kesto 10 min): <https://www.zekki.fi/>

Ammattilaisille lisätietoa <https://ammattilaisille.zekki.fi/>



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU





Mielihyvin duunissa

5 askelta tasapainoisempaan työelämään™

Väestöliiton Hyvinvointi Oy

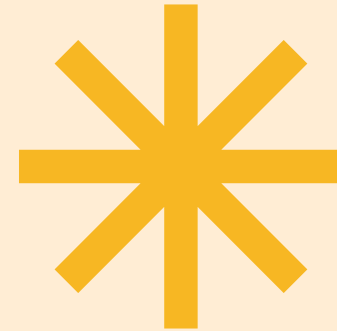
aku.hentila@vaestoliitonterapia.fi

Ruusa.hentila@vaestoliitonterapia.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU

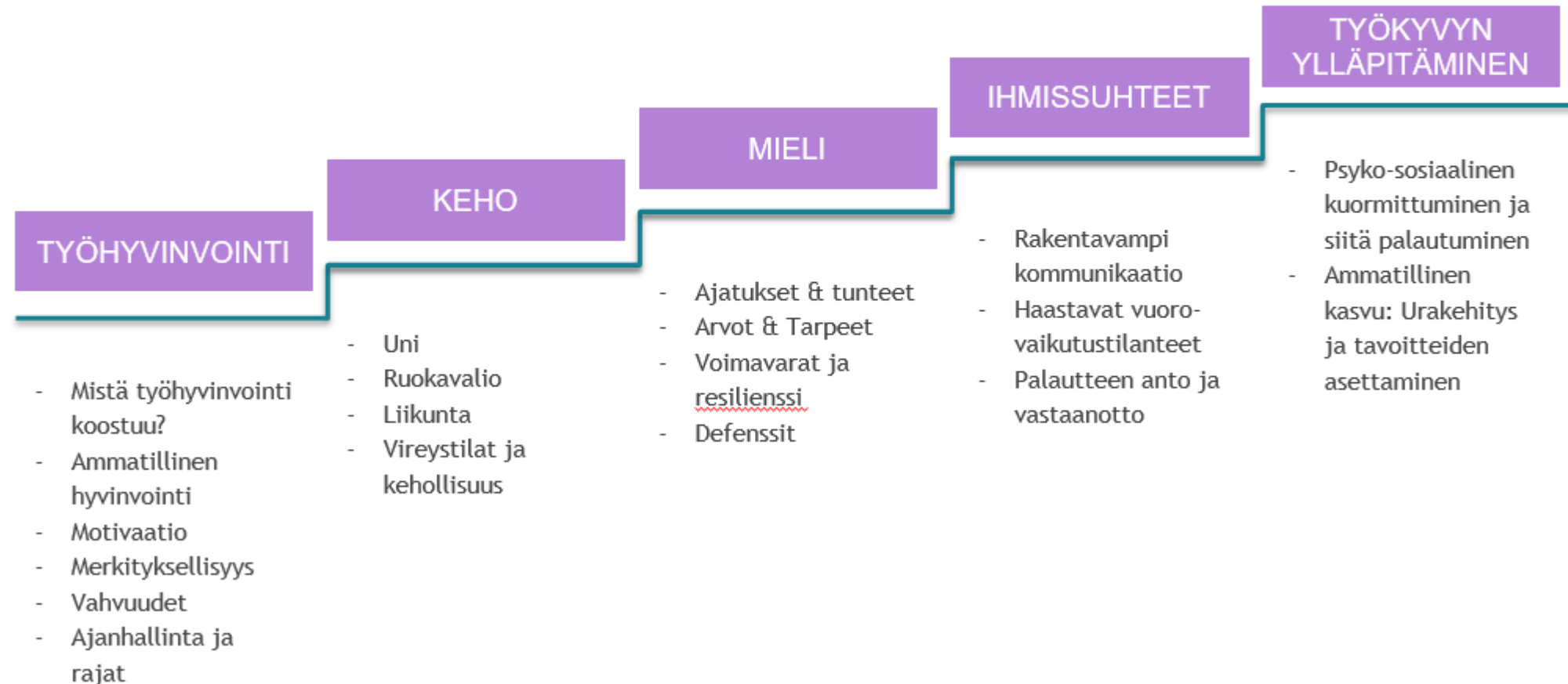


5 askelta tasapainoisempaan työelämään™

- Nuoren psyykkisiä työelämävalmiuksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva verkkokurssi
- Auttaa tunnistamaan omia voimavaroja.
- Verkkokurssi on yksilön itsetuntemusta lisäävä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittävä työkalu, jonka avulla työnantaja voi tukea nuoren mielen hyvinvointia sekä kiinnittymistä työpaikalle.
- Väestöliiton Hyvinvointi Oy:n kehittämä ohjelma on suunnattu työuran alussa oleville nuorille ja nuoria työllistäville työnantajille.
- <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/viisi-askelta-tasapainoisempaan-tyoelamaan-verkkokurssi/>

Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään -verkkokurssi

Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™-verkkokurssin sisältö



Mielihyvin duunissa – mentor-ohjelma

Mielihyvin duunissa – mentor-ohjelma

NUORELLE

ESIHENKILÖLLE

OPETTAJALLE

Hyvä kysymys-
nettisivulle

Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™-verkkokurssi

MATERIAALI-
PANKKIIN

- **Video:** "Miten minusta tulee Mielihyvin duunissa –mentor?"

- **Kirjallinen tietopaketti** ohjelmasta esihenkilölle
 - **Video** ohjelmasta esihenkilölle

- **Kirjallinen käyttöön-**ottomanuaali opettajille
 - **Video** ohjelmasta opettajille

PALVELU
(tarjotaan hankkeessa
yritykselle/koululle)

- **Koulutus** Mielihyvin duunissa-mentoreille
 - 5-10h (etä/live)
 - Yksilö- ja ryhmämuoto

- **Intensiivinen työpaja** (Etä/live, 3h)
- **Informatiivinen luento** esihenkilöille ja HR:lle (Etä/live, 60min)

- **Koulutus** opettajille
 - 5-10h (etä/live)
 - Yksilö- ja ryhmämuoto

Kiitos!

Kirsi Purhonen, kirsi.purhonen@tuni.fi
Jukka Kemppi, jukka.kemppi@tuni.fi

<https://mielihyvinduunissa.fi/>

