

Kaikki mukaan – mutta miten?

Yhdessä liikkeelle turvallisin mielin



Tarve opiskelijoiden yhteisöllisyyttä lisäävälle toiminnalle on suuri. Liikkuminen on yksi hyvä keino edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä. Se voi tarjota mielekästä yhdessä tekemistä ja luoda matalan kynnyksen tutustumisen hetkiä.

Tapahtumien ja toiminnan suunnittelussa ja markkinoinnissa on keskeistä edistää yhdenvertaisuutta kuulemalla opiskelijoita ja huomioimalla heidän erilaiset tarpeensa.

Tässä muutamia vinkkejä, miten osallistumisen kynnystä voidaan madaltaa ja mahdollisimman moni kokisi voivansa osallistua turvallisin mielin.

Vähemmän tätä

**Tule tutustumaan
uusiin kavereihin.**

Enemmän tätä

**Tule tutustumaan
lähiluontoon
lumikenkäillen.**



Suunnittele ja markkinoi tapahtumia sisältö edellä. Mielekäs tekeminen ja sisäinen motivaatio itse toimintaan vähentää paineita uusiin ihmisiin tutustumisesta. Yhteisen mielenkiinnon äärellä puuhastellessa voi hyvin luonnollisesti tutustua uusiin, samanhenkisiin ihmisiin.

Vähemmän tätä

**Tule mukaan ja tuo
kaverisi mukaan
myös!**

Enemmän tätä

**Tule omana
itsenäsi – yksin tai
yhdessä.**

Kaverin mukana tuomiseen kannustaminen voi luoda yksinäisyyttä kokevalle mielikuvan tilanteesta, jossa kaikki muut saapuvat ystävän kanssa ja itse on ainoa, joka tulee yksin ja jää ulkopuoliseksi. Toiminnan markkinoinnissa voi mainita, että jokainen on tervetullut juuri sellaisena kuin on ja toimintaan voi osallistua myös yksin.

Vähemmän tätä

Otetaanpas koko porukalla tällainen kiva tutustumisleikki näin alkuun...

Enemmän tätä

Työskentelemme alkuun pareittain.

Helpota alkua ja harkitse huolella alun toiminta. Heittäytyminen tai esillä oleminen uudessa porukassa voi olla monelle hankalaa. Alkuun on tärkeää keskittyä turvallisen tilan luomiseen. Tutustumista voi tehdä esimerkiksi pareittain tai pienryhmissä.

Vähemmän tätä

**Me ajateltiin, että
tällainen toiminta
erityisesti voisi teitä
yksinäisiä kiinnostaa.**

Enemmän tätä

**Haluaisimme tietää,
millainen toiminta
sinua kiinnostaa?**

Yksinäisyys on kokemus, ei koko ihminen. Jokainen on yksilö omine kiinnostuksen kohteineen – välttä leimaamista ja yleistämistä. Pyri vastaamaan opiskelijoiden tarpeisiin ja toiveisiin osallistamalla opiskelijoita toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Vähemmän tätä

Katsotaan mitä keksitään. Mennään vähän fiilispohjalta tässä.

Enemmän tätä

Ohjelmassa on myös ensikertalaisille sopiva rauhallinen jooga. Mukaan tarvitset mukavat vaatteet. Saapumisohteet löytyvät verkkosivuiltamme.

Tieto lisää turvaa ja ennakoitavuus voi madaltaa kynnystä osallistua toimintaan. Helpottaa, kun tietää mitä tapahtuu ja kenen toimesta, mitä minulta odotetaan ja mitä voin odottaa muilta ja miten tarpeeni/pelkoni on otettu huomioon.

Vähemmän tätä

Jos tulee jotain ongelmaa, niin sanokaa vain rohkeasti ääneen siitä.

Enemmän tätä

Palautetta toiminnasta voi antaa anonyymisti nettilomakkeella tai suoraan ohjaajalle.

Mahdollista moninaiset tavat vaikuttaa ja antaa palautetta jo ennen toimintaa, sen aikana ja sen jälkeen. Muiden kuullen tai ylipäättäen ääneen palautteen antaminen voi tuntua hankalalta, jolloin osallistujien todelliset ajatukset voivat jäädä piiloon.

Vähemmän tätä

**Sieltä otatte vain
jonkun parin/
Muodostakaa itse
ryhmät.**

Enemmän tätä

**Muodostetaan parit/
ryhmät arpomalla.**

Vapaat ryhmänmuodostustilanteet voivat aiheuttaa monille ahdistusta ja ulkopuolisuuden tunnetta. Muodosta parit ja pienryhmät arpomalla tai ohjaajavetoisesti.

Mieli liikkeelle -hankkeessa (2022–2025) edistetään toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikkumisen keinoin. Valtakunnallista hanketta koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja se on osa Liikkuvan opiskelun toimeenpanoa.

[jamk.fi/mieliliikkeelle /](https://jamk.fi/mieliliikkeelle/) liikkuvaopiskelu.fi

Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen (2022–2024) tavoitteena on ollut vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja lisätä opiskelijoiden parissa toimivien valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita.

Valtakunnallista hanketta ovat toteuttaneet yhteistyössä Nyyti ry sekä HelsinkiMissio.

nyyti.fi/yksinaisyystyo-korkeakouluissa

