

 **Mielihyvin
duunissa**

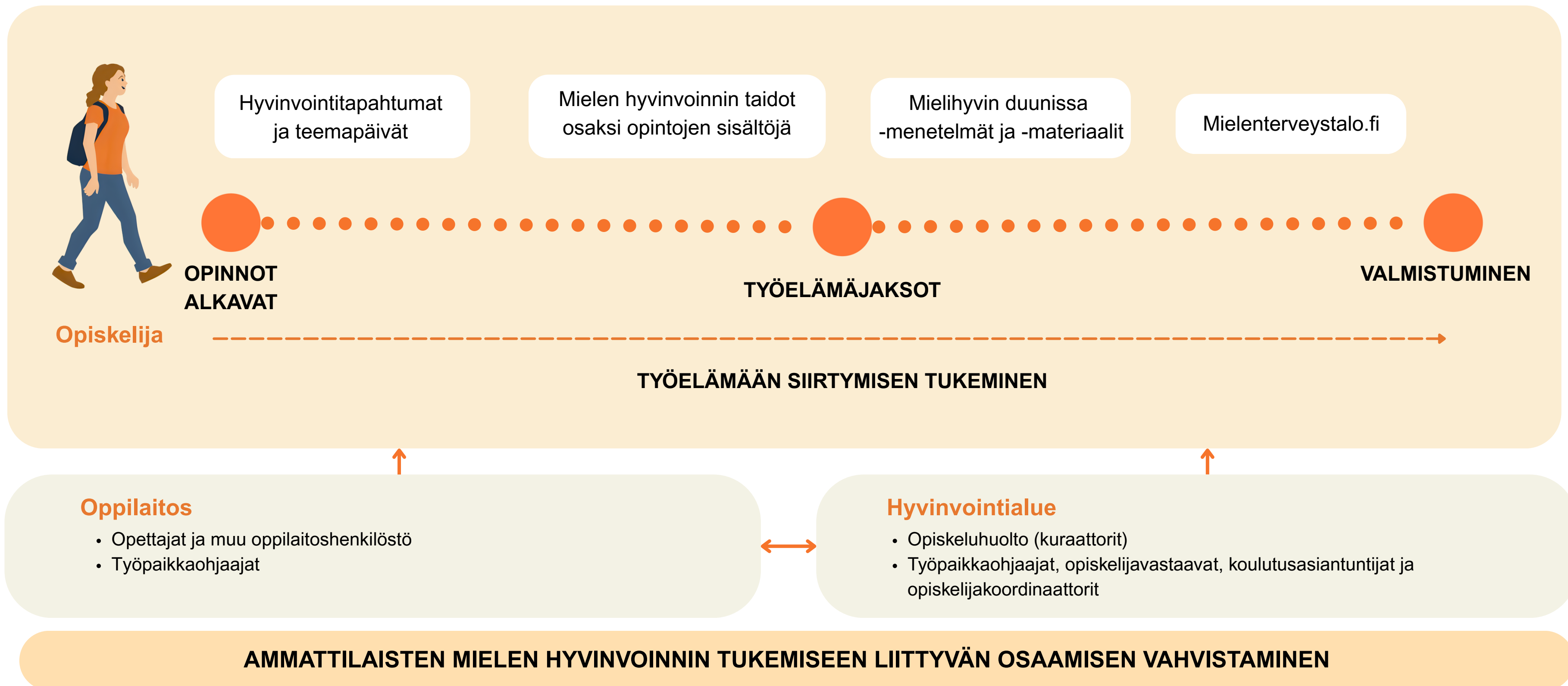


**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Opiskelijan mielen hyvinvointia tukevien menetelmien käyttöönotto koulutussektorilla



Opiskelijan mielen hyvinvointia tukevien menetelmien käyttöönotto koulutussektorilla



Tuki työelämäjaksoilla ja työelämään siirryttäessä

Nuorten osaamisen ja työelämävalmiuksien vahvistaminen ovat tärkeä osa ammatillista koulutusta. **Opinnot tukevat työelämään siirtymistä, ja opetussisällöt tulee suunnitella vastaamaan työelämän tarpeita.** Työelämässä oppiminen tulee suunnitella yksilöllisesti opiskelijan osaaminen ja tarpeet huomioiden.

Opintoihin sisältyvillä työelämäjaksoilla on merkittävä vaikutus opiskelijan ammattiosaamisen sekä ammatillisen identiteetin kehittymiseen. Työelämäjaksoilla nuori oppii työelämän pelisääntöjä ja työyhteisössä toimimista. Opiskelijamyönteinen ilmapiiri, perehdytys, yksilöllisten tarpeiden huomioiminen sekä palautekulttuuri vaikuttavat merkittävästi siihen, millaisena nuori kokee työelämän ja sinne siirtymisen.

Ammattilaisten rooli sekä oppilaitoksessa että työpaikoilla on tukea, ohjata ja kannustaa opiskelijoita sekä vahvistaa heidän ammatillista osaamista, työelämätaitoja ja kokemusta minäpystyvyydestä. Työelämäjaksoilla onnistunut yhteistyö ja tiedonvaihto oppilaitoksen ja työpaikan välillä ovat tärkeässä osassa, ja opettajan tuki on tärkeää myös työssäoppimisjaksojen aikana.



Mielen hyvinvointia tukevat sisällöt osaksi opintoja

Mielen hyvinvointia tukevat materiaalit ja sisällöt on mahdollista sisällyttää osaksi toisen asteen oppilaitoksen opintoja. Kun sisällöt liitetään osaksi jo olemassa olevia kursseja, teemat ja sisällöt eivät jää muista opinnoista irrallisiksi kokonaisuuksiksi, vaan ne voidaan sisällyttää luontevasti osaksi opintoja.

Integroimisessa kannattaa lähteä liikkeelle tutkinnonosien ammattitaitovaatimuksista, tutkia niitä ja tarkastella miten mielenhyvinvointia tukevat materiaalit liittyvät kurssilla jo opiskeltaviin aiheisiin ja liittää Mielihyvin duunissa -materiaalia ja harjoituksia osaksi kurssisisältöä. Sisältöjä voidaan hyödyntää eri kursseilla eri vaiheissa opintoja. Oppilaitoksissa opinto-ohjaajat ja koulutusalojen vastuhenkilöt tuntevat eri tutkintojen ja tutkinnonosien sisällöt ja aikataulut. He osaavat arvioida, mihin opintoihin mielen hyvinvoinnin sisällöt sopivat parhaiten.



Hyvinvointitapahtumat ja teemaviikot

Opiskeluyhteisöjen yhteiset hyvinvointitapahtumat ja teemaviikot vahvistavat arjessa jaksamista ja tukee opiskelijoiden sekä henkilöstön hyvinvointia.

Tapahtumat mahdollistavat myös verkostoitumisen nuorten sekä eri ammattilaisten, järjestöjen ja toimijoiden kanssa. Ammattilaisten tehtävänä on lisätä ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja arjessa jaksamista, jakaa opiskelijoille omaa ammattiosaamistaan sekä tuoda näkyväksi hyvinvointityön ja erilaisten tukivaihtoehtojen näkyväksi tuominen.



Mielihyvin duunissa - menetelmät ja materiaalit

Mielihyvin duunissa (2023-2025) -hankkeessa tuotettiin materiaalipankki, jonka tavoitteena oli tarjota työnantajille, oppilaitostoimijoille sekä nuorille itselleen keinoja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Materiaalipankki sisältää erilaisia menetelmiä, työkaluja ja itseopiskeltavia verkkokursseja.

Seuraavilla sivuilla esitellyt Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään -verkkokurssi sekä ryhmämuotoiset voimavaravalmennukset ovat osa Mielihyvin duunissa (2023-2025) -materiaalipankkia. Menetelmiä pilotoitiin oppilaitoksissa Mielihyvin duunissa 2.0 (2024-2026) -hankkeessa.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Tutustu materiaalipankkiin:

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

Katso esimerkiksi :

[Nuorten materiaalit](#)

[Nuorten puheenvuoro –turvallinen työpaikka -podcast](#)

[Zekki.fi -testi oman tilanteen kartoittamiseen](#)

[Ehkä joskus vielä töihin -verkkokurssi \(Mielenterveyden keskusliitto\)](#)

[Vinkkejä mielenhyvinvointii](#)

Ryhmämuotoiset voimavaravalmennukset

Valmennus antaa nuorelle työkaluja ja tietoa hyvinvoinnista, vahvistaa opiskelu- ja työelämätaitoja, syventää nuoren ammatillista itsetuntemusta, sekä antaa ennaltaehkäisevää tukea opiskeluun ja myöhemmin helpottaa työelämään siirtymistä.

Valmennuksen pääteemat ovat:

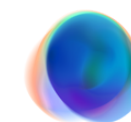
- 1) Millaisessa ryhmässä on hyvä olla?
- 2) Stressi- ja stressinhallinta
- 3) Voimavarat
- 4) Motivaatio

Voimavaravalmennuksen pohjalla on voimavaravalmennusmalli, jota on kehitetty Mielenterveyden keskusliiton ja Aspa- säätiön yhteistyössä ja jatkokehitetty Mielihyvin duunissa (2023-2025) -hankkeessa soveltumaan oppilaitosten käyttöön ja vastaamaan mahdollisimman hyvin nuorten toiveisiin ja tarpeisiin.



Materiaalit:

[Voimavaravalmennuksen työkirja](#)
[Mitä mielessä? -opas](#)



Mielenterveyden
keskusliitto



Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -verkkokurssi

Kurssi lisää nuoren itsetuntemusta sekä kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja tarjoaa työkaluja, joilla työnantajat voivat tukea nuorten mielen hyvinvointia ja kiinnittymistä työyhteisöön. Kurssi on suunnattu työuran alussa oleville nuorille, nuoria työllistäville työnantajille sekä oppilaitoksille, jotka kouluttavat nuoria.

Nuori voi tehdä kurssin itsenäisesti tai ohjatusti ammattilaisen tuella. Materiaali voi toimia ammattilaiselle esim. puheeksioton välineenä, jonka avulla voidaan luoda keskusteluyhteys nuoreen. Verkkokurssin materiaaleja voi hyödyntää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä.

Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään -verkkokurssi kehitettiin osana Mielihyvin duunissa (2023-2025) hanketta. Kurssin tarkoitus on tukea nuorten psyykkisiä työelämävalmiuksia ja hyvinvointia sekä auttaa heitä tunnistamaan omia voimavarojaan.



Materiaalit

Kurssi on maksuton ja saatavilla Väestöliiton Hyväksymys.fi - verkkosivustolla:

[Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään -verkkokurssi](#)

Mielenterveystalo.fi

Opiskelijoille suunnatulle sivustolle on koottu loogiseksi ja helposti saatavilla olevaksi kokonaisuudeksi luotettavaa tietoa mielen hyvinvoinnin haasteista.

Tietoon voi tutustua ennaltaehkäisevästi esimerkiksi osana opiskeluprojekteja, mutta matalalla kynnyksellä silloin kun mielen hyvinvoinnin haasteita alkaa ilmetä. Sivustolla on vinkkejä siihen, kuinka opiskelija voi itse toimia haasteensa äärellä, mutta lisäksi sivusto ohjaa opiskelijaa hakemaan ammattilaisen tukea matalalla kynnyksellä.

Opiskelijat voivat hyödyntää Mielenterveystalo.fi:n materiaalia itsenäisesti tai ohjatusti ammattilaisen tuella. Opetushenkilöstölle ja työpaikkaohjaajille on myös luotu oma [ammattilaissivusto](#), jonne on koottu vinkkejä opiskelijoiden mielenterveyden tukemiseksi.



Mielenterveystalo.fi



Tutustu opiskelijoiden sivustoon tästä:

[Mielenterveystalo.fi - Opiskelijat](#)

Katso esimerkiksi:

[Opiskelija, jännittävätkö sosiaaliset tilanteet?](#)

[Opiskelija, miten onnistua työssäoppimisjaksolla?](#)

[Opiskelija, oletko valmis työelämään?](#)

[Opiskelija, oletko aloittamassa työuraasi?](#)

Mielihyvin duunissa 2.0 -hanke kysyi palautetta opiskelijoille suunnatuista sivuista:

**yli 95% piti sivustoa helppokäyttöisenä
73% piti sivuston sisältöjä itselleen hyödyllisenä
76% aikoo suositella sivustoa kavereille**

Nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvän osaamisen vahvistaminen oppilaitoksissa ja hyvinvointialueilla

MONIALAINEN YHTEISTYÖ

Oppilaitos

- Opettajat
- Muu oppilaitoshenkilöstö
- Työpaikkaohjaajat

Hyvinvointialue

- Opiskeluhoolto (kuraattorit)
- Työpaikkaohjaajat, opiskelijavastaavat, koulutusasiantuntijat ja opiskelijakoordinaattorit

AMMATTILAISTEN MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN LIITTYVÄN OSAAMISEN VAHVISTAMINEN

Mielen hyvinvoinnin
pedagoginen osaaja
-osaamismerkistö

Koulutukset, työpajat
ja webinaarit

Mielen hyvinvoinnin
tukemiseen ja vahvistamiseen
liittyvät materiaalit

Pedagoginen johtaminen ja
oppilaitoskulttuurin kehittäminen

Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -osaamismerkistö

Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -merkistö on kehitetty Mielihyvin duunissa -hankkeessa (2023 – 2025). Osaamismerkistön lähtökohtana on voimavara- ja oppijälähtöisen hyvinvointiosaamisen ja toimintakulttuurin edistäminen, ja sen tavoitteena on vahvistaa opetus- ja ohjaustyötä tekevien osaamista opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemisessa opiskelussa ja työelämään siirtyessä. Osaamismerkistö on kohdennettu ammatillisille opettajille, opettajaopiskelijoille, erityisopettajille, opinto- ja uraohjaajille sekä muille ammatillisissa oppilaitoksissa ohjaustyötä tekeville, mutta sisällöt sopivat opetus- ja ohjaushenkilöstön osaamisen kehittämiseen erilaisissa organisaatioissa.

Lisätietoa osaamismerkistöstä:

[Mielen hyvinvoinnin pedagoginen osaaja -osaamismerkistö](#)



Koulutukset ja webinaarit

Oikein kohdennetut koulutukset ja webinaarit vahvistavat ammattilaisten osaamista nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Koulutusten teemat ja sisällöt tulisi valita ajankohtaisten ilmiöiden, ammattilaisten ja opiskelijoiden tarpeiden pohjalta. Suunnittelutyö kannattaa toteuttaa monialaisesti eri ammattilaisten yhteistyössä, jotta voidaan varmistaa eri toimijoiden yhteinen ymmärrys sekä nuorten mielen hyvinvoinnin mahdollisimman monipuolinen tukeminen eri ammattilaisten osaamista hyödyntäen.



Mielihyvin duunissa 2.0 -hankkeessa tuotettuja lyhyitä koulutussisältöjä

[Mielenterveyden keskusliitto: Toivo ja resilienssi -podcast](#)

Toivosta ja resilienssistä keskustelevat Mielenterveyden keskusliiton asiantuntijat Tarja Tikkanen ja Merja Matilainen sekä viestinnän asiantuntija Emma Nikka.

[Mielenterveystalo.fi: Itsenäistyvän nuoren mielen hyvinvointi ja opiskelu - sivuston esittely](#)

Mielenterveystalo.fi -sivuston Opiskelijat-teemasivuston ja Opettajat ja työpaikkaohjaajat -teemasivuston esittelyvideo ammattilaisille.

Materiaalit

Ammattilaisten käyttöön on saatavilla runsaasti materiaalia nuorten mielenhyvinvoinnin tukemiseen. Seuraavassa listauksessa on Mielihyvin duunissa -hankkeessa tuotettuja ja hyödynnettyjä työkaluja ja materiaaleja.



Mielenterveystalo.fi:

[Opettajat ja työpaikkaohjaajat](#)

[Opiskelijat](#)

Luotettavaa tietoa ja vinkkejä opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Katso myös osioiden [esittelyvideo](#),

Mielihyvin duunissa -materiaalipankki:

[Opettajille ja ohjaushenkilöstölle](#)

[Työntäjille](#)

Linkkejä ja materiaalia nuorten mielen hyvinvointia tukeviin menetelmiin, työkaluihin ja itseopiskeltaviin verkkokursseihin.

[Mitä mielessä? -opas](#) (Mielenterveyden keskusliitto)

Konkreettisia vinkkejä nuorten kanssa toimiville nuorta kuormittavien tilanteiden tunnistamiseen, puheeksi ottamiseen ja vuorovaikutustilanteisiin.

[Voimavaravalmennuksen työkirja](#) (Mielenterveyden keskusliitto)

Toivoa, vahvuuksia ja hyvinvointia tukeva voimavaravalmennuksen työkirja. Harjoituksia ryhmille tai itsenäisen työskentelyn tueksi.

Pedagoginen johtaminen ja oppilaitoskulttuurin kehittäminen

Pedagogisella johtamisella ja oppilaitosten kulttuuria kehittämällä oppilaitosten johto voi vahvistaa opetushenkilöstön ja muiden ammattilaisten osaamista nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Pedagogisella johtamisella voidaan varmistaa paitsi riittävät resurssit, niin myös se, että hyvinvoinnin teemat integroidaan koulutuksen tavoitteisiin ja aidosti osaksi oppilaitosten arkea.

Mielihyvin duunissa (2023-2025) -hankkeessa on laadittu opettajakorkeakouluille osaamissuositukset opettajankouluttajien osaamisen lisäämiseksi ja ammatillisten opettajankoulutusten kehittämiseksi. Osaamissuosituksissa korostetaan muun muassa hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämistä, psykologista turvallisuutta, kollegiaalisuutta ja opiskelijoiden toimijuuden vahvistamista. Osaamissuosituksia voidaan hyödyntää soveltuvin osin kaikilla kouluasteilla ja kaikissa oppilaitoksissa.

Osaamissuositukset:

[Yhdessä kohti mielen hyvinvointia ja mielenhyvinvointiosaamista](#)
[Osaamissuosituksia opettajan kouluttajien osaamisen ja ammatillisten opettajankoulutusten kehittämiseen](#)

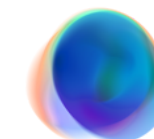


Mielihyvin
duunissa



Euroopan unionin
rahoittama

NextGenerationEU



Mielenterveyden
keskusliitto



Terapiat
etulinjaan

HUS⁺

