

Starting Point of Wellbeing 2.0

Matalan kynnyksen hybridimalli opiskelijan alkutukeen, palveluohjaukseen ja yhteisöllisyyden lisäämiseen

13.10.2021

Sanni Saarimäki, projektin koordinaattori, psykologi

Marja Lehto, opinto-ohjaaja



SPW 2.0: Mihin yritämme vastata?

- Allwell? 2021 -kysely:
 - Opiskelijoiden **vertaistuki** laskenut korona-aikana selvästi verrattuna aikaisempaan. → Tänä vuonna 32% opiskelijoista kuuluu huonosti vertaistukea saavien joukkoon, viime vuonna lukema oli 15%
 - **Hallinnan tunne opiskelusta** on laskenut. → Noin 40% opiskelijoista kokee, että heillä on ollut vaikeuksia saada opintoja hallintaan. Tämä kokemus tavallinen etenkin teknisten alojen opiskelijoilla.
 - **Uupumusriskissä olevien** opiskelijoiden määrä kasvanut (nyt 23 %) ja itsekriittisyys on kasvanut



Projektin osa-alueet

SPW-
toimijaverkoston
ja -toiminnan
kehittäminen

Aallon psykologit
SPW:ssä

Opo(t) SPW:ssä

SPW 2.0 – keitä olemme ja mitä teemme?

- Toimijoiden yhteistyön tiivistäminen ja kehittäminen, tarvittaessa verkoston laajentaminen
- Mukana Aallon psykologit & opot, YTHS, Aalto-papit, Unisport ja AYY; yhteistyössä Nyyti (MielenTEKoja) ja HelsinkiMissio
 - Tuetaan muita toimijoita hybridissä ja uusien palvelumuotojen pilotoimisessa
- (Mahdollinen yhteistyö henkilökunnan SPW:n kanssa)
- Monikanavaisuus: miten palvella parhaiten opiskelijoita nyt ja lähitulevaisuudessa ja mihin toiminnalla on edellytyksiä vastata – erityisesti yhteisöllisyyden tukeminen ja matala kynnyks avun/tuen piiriin



SPW 2.0 – Psykologit ja opot

- SPW:n psykologipalvelut osana ohjauksen ketjua ja psykologien palveluunhakeutumista
- Opinto-ohjauksen kehittäminen Aallossa
- Laajennetut palveluajat ja uusien palvelumuotojen pilotoiminen (esim. Co-studying)
- Monikanavaisuuden (Ninchat + x?) kehittäminen
- Mini-intervention (ja muiden SPW-palvelumuotojen) kehittäminen ja jalkauttaminen



Syksyn toimintaa

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9.15-9.45 Mindfulness			9 -11 Co- Studying	
10 - 12 Aallon psykologi	10 - 12 Aallon psykologi	10 - 12 YTHS 10 - 12 Aallon psykologi	10 - 12 Aallon psykologi	10 - 12 Aallon psykologi
10 - 12 Theses & Tomatoes				
13 - 15 Opinto- ohjaaja	13 - 15 Opinto- ohjaaja	13 - 15 Opinto- ohjaaja 13 - 15 UniSport 13 - 15 Co- Studying	13 - 15 Aalto- pappi	13 - 15 Opinto- ohjaaja

<https://into.aalto.fi/display/enopisk/Starting+Point+of+Wellbeing>



SPW:n alla on myös työpajoja ja ryhmiä

- <https://into.aalto.fi/display/enopisk/Courses+and+workshops+for+students>

Etäopiskelua yhdessä (ei edellytä ennakkoilmoittautumista):

- › Starting Point of Wellbeing goes Co-Studying, ke 13-15 ja to klo 9-11, 1.9.2021 alkaen
- › Väitöskirjaa, dippaa/gradua tai kandityötä tekeville: Theses & Tomatoes, maanantaisin 30.8 alkaen

Kurssit ja työpajat (ennakkoilmoittautuminen):

- › Tauolta tutkintoon - yhdessä eteenpäin! –ryhmä, SYKSY 2021
- › Balanced life at University! -workshop 30.9.2021
- › Apua opiskelun ajanhallintaan -ryhmä SYKSY 2021
- › Time management for (better) studying, autumn 2021

- › Virtausta viivästyneeseen opinnäytetyöhön–ryhmä SYKSY 2021
- › Virtausta viivästyneeseen väitöskirjaan, SYKSY 2021
- › Let's talk about your future! - workshop, 4.10.2021
- › Power of Self-Compassion in Stress-Management, AUTUMN 2021
- › Perheen ja opiskelun ristiaallokossa - workshop Aallon perheellisille opiskelijoille, SYKSYLLÄ 27.10.2021
- › Voimaa ihmissuhteista – parisuhdetaitojen teemaryhmä SYKSY 2021
- › Climate change and emotions – Workshops for Aalto students

SPW 2.0 – Miten tavoittaa kohderyhmät?

- Markkinointi haasteena ja mahdollisuutena
 - Orientaatiot/palvelumessut
 - Kilta-info ja henkilökuntaesittely
 - SPW:n mainostaminen kouluissa (koulun vastuopsykologi), esittelyä mukaan psykologien työpajoihin
 - Mainokset opiskelijoiden alustoilla ja pysyvillä SPW:n Into-sivuilla, henkilökunnalle aalto.fi:n kautta
 - Opiskelijoiden uutiskirjeet kouluissa
 - AYY:n uutiskirjeet
 - Uutena Telegram-kanava yhdensuuntaiseen viestintään
- Uudet avaukset tarvitsevat vetävän nimen ja mainoksen, jotka eivät ole millään tavalla leimaavia



Esimerkkejä vuoden 2022 ideoista

- Moni syksyn ryhmistä alkaa alusta ja mm. Tauolta tutkintoon –ryhmä pilotoidaan englanniksi
- HY:n verkkokurssi Kohti parempaa opiskelua tulee Aaltoon keväällä
- Minä riitän –ryhmä yhteistyössä HelsinkiMission kanssa Aallon opiskelijoille
- SPW:n ohjauksen kehittäminen: mini-intervention kehittäminen, monikanavaisampi SPW
- Tulevaisuuden maalailua: Mikä on SPW:n rooli kun projekti päättyy?



Lopuksi ja yhteystiedot

- Mielellämme teemme yhteistyötä ja haluamme benchmarkata puolin ja toisin – kehitetään yhdessä!
- Ota yhteyttä:

Sanni Saarimäki sanni.saarimaki@aalto.fi

Marja Lehto marja.lehto@aalto.fi

