

Käsikirja mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemiseen

ELECT-projekti



Education and Culture DG



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Lifelong Learning Programme

Tämä hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.
Tämä julkaisu heijastaa ainoastaan tekijän
näkömystä. Komissiota ei voida pitää vastuussa
mistään sen sisältämien tietojen käytöstä.



*Tämä hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.
Tämä julkaisu heijastaa ainoastaan tekijän näkemyksiä.
Komissiota ei voida pitää vastuussa mistään sen sisältämien tietojen käytöstä.*

Käsikirja

mielenterveyskuntoutujien

opiskelun tukemiseen

ELECT-projekti

ELECT projecti -
Mielenterveyskuntoutujien eurooppalaiset oppimisyhteisöt
13388-LLP-1-2007-FI-GRUNDTVIG-GPM

www.elect-project.eu

Käsikirja Mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemiseen - ELECT-projekti 2007-2009 (työryhmä 3)

Projektin koordinaattori: Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitos (THL)

Alkuperäinen teos: *“Manual for Study Support - Elect Work Package 3” - September 2009*

Suomennot: *Flyingwords tmi, Kuopio*

Toimittajat: *Ville Grönberg, Ulla Lehtinen*

Graafinen suunnittelu: *Monkinmedia*

Valokuvat: *Elect-projekti*, kansikuva: *HAAP Media Ltd.*

Painopaikka: *Aksidenssi, Helsinki. Huhtikuussa 2010*

*Tämä Elect-projektin “Manual for Study Support” raportti on käännetty, toimitettu ja julkaistu suomeksi Grundtvig -ohjelman monen-
välisten toimintojen kansallisen tiedotustuen avulla. Tuen on myöntänyt Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO.*

ELECT- projektin työryhmä 3

Työryhmässä mukana olleet Klubitalojen jäsenet ja henkilökunta:

Anne-Kari Ellestad, Fontenehuset, Oslo, Norja
Arne Nielsen, Fountain House, Kööpenhamina, Tanska
Arne O. Nodli, Fontenehuset, Oslo
Asger Søndergaard, Fountain House, Kööpenhamina
Benedikt Gestsson, Klúbburin Geysir, Reykjavik, Islanti
Birte Bondo, Fountain House, Kööpenhamina
Christian Melsen, Fountain House, Kööpenhamina
Eva Zeuthen Andersen, Fountain House, Kööpenhamina
Hannu Salo, Suvimäen Klubitalo, Suomi
Hege Nordli, Fontenehuset, Oslo
Henning Krystad, Fontenehuset, Oslo
Lea Storgaard, Fountain House, Kööpenhamina
Liliana Jensen, Fontenehuset, Oslo
Lotte Riber Jarvad, Fountain House, Kööpenhamina
Odinn Einisson, Klúbburin Geysir
Ritva Partanen, Suvimäen Klubitalo
Trausti Traustason, Klúbburin Geysir
Ulla Lehtinen, Suvimäen Klubitalo

*Kirjoitus- ja toimitustyöryhmä Bogstøttenissä,
Kööpenhaminan Klubitalon tuetun opiskelun yksikössä:*

Anne Birgitte Arnsfelt
Arne Nielsen
Birte Bondo
Christian Melsen
Eva Zeuthen
Gustav Arp
Helle Tjørnov
Jens Ulrik Andersen
Lea Storgaard
Lotte Riber Jarvad
Martin Strøm
Michala Borgen
Ole Bager
Sixten Torger

Esipuhe6

1. LUKU

Johdanto7

1. *ELECT-Projekti*7
2. *Mikä Klubitalo on?*7
3. *Miksi tehdä opiskelun tukiohjelma Klubitalon puitteissa?* 10
4. *Millainen käsikirja?* 12

2. LUKU

Opiskelun tukiohjelman kohderyhmä klubitalolla 13

1. *Klubitalon toimintaan aktiivisesti osallistuvat jäsenet* 13
2. *Klubitalon ulkopuolelta tulevat opiskelijat* 15

3. LUKU

Verkostoituminen yhteistyökumppaneiden kanssa 18

1. *Yhteydet oppilaitoksiin* 18
2. *Tapaus: Hannun kokemus Elect-projektista ja tuetusta koulutuksesta* 19

4. LUKU

Opiskelun tukiohjelman käynnistäminen klubitalolla – Mistä aloittaa? 21

1. *Keitä he ovat?* 21
2. *Mitkä heidän ongelmansa ovat?* 21
3. *Kuinka voimme auttaa heitä ja millaisia resursseja tarvitaan?* 21
4. *Kuinka he löytävät meidät?* 22

5. LUKU

Mahdollisuuksia opiskelun tukemiseen klubitalolla 24

1. *Tiedot saatavilla olevasta koulutuksesta* 24
 - 1a. *Klubitalolta saatava tieto, välineet ja menetelmät* 25
 - 1b. *Klubitalon ulkopuolelta saatava tieto, välineet ja menetelmät* 26
2. *Käytännön apu* 27
 - 2a. *Mitä on otettava huomioon ennen opiskelun aloittamista?* 27
 - 2b. *Mitä on tehtävä, kun jäsen on päättänyt opiskella?* 29
 - 2c. *Kuinka Klubitalo voi antaa käytännön tukea jäsenelle opiskelutilanteessa?* 29
 - 2d. *Fyysinen ympäristö* 30
3. *Tuki, opinto-ohjaus – yksitellen ja ryhmissä* 30
 - 3a. *Yleinen tuki* 31
 - 3b. *Neuvonta* 31
 - 3c. *Neuvonta esseiden kirjoittamisessa* 31
 - 3d. *Työprosessineuvonta* 32
 - 3e. *Neuvonta kokeita varten* 32
 - 3f. *Muu opiskeluun liittyvä neuvonta* 33

3g. Opinto-ohjaus	33
4. Kurssit opiskelutekniikoissa.....	34
4a. Kööpenhaminan Klubitalo.....	34
4b. Suvimäen Klubitalo Jyväskylässä.....	34
4c. Oslon Klubitalo	35

Opiskelun tukiohjelma osana klubitaloa.....

6. LUKU

1. Opiskelun tuki Klubitalon integroituna osana	37
1a. Toimintamallin haasteet ja edut	38
2. Opiskelun tuki integroituna Klubitalon toiseen yksikköön, esimerkiksi toimistoyksikköön	39
2a. Koulutuksen tukimenetelmien muodot.....	39
2b. Opiskelevat jäsenet kaikissa yksiköissä	40
2c. Opiskelun tuki integroidussa yksikössä	40
3. Opiskelun tuki itsenäisenä yksikkönä Klubitalossa.....	41
3a. Itsenäinen yksikkö	41
3b. Tapoja, joilla opiskelijajäsenet käyttävät Bogstøttenia	42
3c. Mitkä ovat yksikön tehtävät?.....	42
3d. Työasemat/pöydät keskeisenä osana ohjelmaa.....	42
3e. Opiskelijaidentiteetti	42
3f. Tukea antava ympäristö	43
3g. Työskentely yhdessä ja muun Klubitalon käyttäminen.....	44
3h. Yhteenvedo	44
4. Henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia opiskelusta ja jäsenyydestä Oslon Klubitalolla.....	44

Tietoja Kööpenhaminan Fountain Housen opiskelun tukiyksiköstä Bogstøttenista

LIITE 1

Tutkielma: Koossapitävä voima Bogstøttenissa (cohesive force)

Haastattelulomake jäsenten edistymisen arvioimiseksi (Fountain House Kööpenhamina)

LIITE 2

Opiskelun tukilehtinen (Studeestøttehefte – Fontenehuset, Oslo – mielenterveyskuntoutujien klubitalo Oslolla)

LIITE 3

ESIPUHE

Käsikirja mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemiseen ("Manual for Study Support") tuotettiin osana ELECT-hanketta, joka sai rahoituksensa EU:n Grundtvig -ohjelmasta. Alkuperäinen käsikirja julkaistiin englannin kielellä syyskuussa 2009. Käsikirjan käännös ja suomenkielinen painos on tuotettu CIMOn kansallisella tuella, jota myönnettiin Grundtvig -ohjelman monenvälisten toimintojen tulosten levittämiseen kotimaassa. Suomenkielisen käsikirjan tuottamisesta on vastannut Suomen Fountain House -Klubitalojen verkostoyhdistys ry.

Käsikirja on tarkoitettu erityisesti mielenterveyskuntoutujien Klubitalojen toiminnan kehittämisen tueksi, mutta sitä voivat soveltuvin osin hyödyntää myös muut aiheesta kiinnostuneet. Käsikirjan tavoitteena on parantaa Klubitalon mahdollisuuksia toteuttaa oma opiskelun tukiohjelma.

Tämän käsikirjan johdannossa esitellään lyhyesti ELECT-hanketta ja mielenterveyskuntoutujien klubitalotoimintaa. Luvuissa 2-4 määritellään Klubitalon opiskelun tukiohjelman kohderyhmät, käsitellään verkostoitumista oppilaitosten kanssa ja luodaan katsaus uuden opiskelun tukiohjelman käynnistämiseen liittyviin haasteisiin ja kysymyksiin. Viidennessä luvussa esitetään mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemiseen liittyviä näkökohtia ja mahdollisuuksia. Viides luku muodostaa käsikirjan ja Klubitalon opiskelun tukiohjelman ytimen. Tältä osin käsikirja on toivon mukaan antoisa myös muillekin kuin Klubitalojen henkilökunnalle ja jäsenistölle. Kuudennessa luvussa esitetään erilaisia tapoja organisoida opiskelun tukiohjelma osaksi Klubitalon toimintaa.

Yleisesti kiinnostusta herättäviä ja hyödyllisiä osia käsikirjassa ovat lisäksi liitteistä löytyvä haastattelulomake ja opiskelun tukilehtinen. Opiskelun tukilehtisen avulla opiskelija voi hahmottaa omaa tapaansa opiskella ja ymmärtää paremmin opiskelutekniikkaansa. Tukilehtisessä annetaan mm. vinkkejä lukutekniikassa ja asioiden muistiin painamisessa. Lehtinen sisältää myös harjoituksia.

Käsikirja mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemiseen on tilattavissa maksutta sähköpostitse ville.gronberg@thl.fi, niin kauan kuin painosta riittää. Käsikirjan sähköinen versio on ladattavissa osoitteesta: www.fh-klubitalot.fi/projektit (ELECT-projekti).

Helsingissä 6.4.2010

Ville Grönberg

JOHDANTO

1. *ELECT-Projekti*

Tämä käsikirja on ELECT-projektin työryhmän 3 tuote. ELECT-projektin avulla vahvistettiin mielenterveyskuntoutujien Klubitaloja oppimisyhteisöinä ja edistettiin kuntoutujien koulutukseen ja työmarkkinoille pääsyä. ELECT -hankkeeseen kuului Klubitaloja, klubitaloverkostoja ja Klubitalo-koulutuskeskuksia seitsemästä Euroopan maasta. Hanketta rahoitettiin Euroopan komission elinikäisen oppimisen ohjelman tuella (Lifelong Learning programme, Grundtvig). ELECT-projekti toteutettiin 1.11.2007 – 30.9.2009 välisenä aikana. Hankkeen koordinoinnista vastaisi STAKES ja sittemmin Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Suomesta hankkeeseen osallistuivat lisäksi Helsingin Klubitalo ja Suomen Fountain House -Klubitalojen verkostoyhdistys ry. Tuetun koulutuksen käsikirja on yksi hankkeen päätuloksista. Lisätietoja hankkeesta ja muista tuloksista löytyy verkkosivuilta www.elect-project.eu.

Elect-projektin kokemusten mukaan klubitalot tarjoavat mielenterveyskuntoutujille vaihtoehtoisen koulutusympäristön ja uusia oppimismahdollisuuksia. Klubitalot voivat parantaa jäsenten perustaitoja ja oppimaan oppimista aktivoimalla ja motivoimalla heitä osallistumaan erilaisille lyhyille kursseille esimerkiksi urasuunnittelussa, tieto- ja viestintätekniikassa ja kielissä. Klubitalot auttavat jäseniä määrittämään koulutuksellisia tavoitteitaan ja seuraamaan yksilöllisiä oppimispolkujaan.

Hanke antoi osallistujille arvokasta kokemusta kansainvälisestä toiminnasta ja se lisäsi erityisesti yhteistyötä Eurooppalaisten Klubitalojen välillä. Hanke paransi myös Klubitalojen ja oppilaitosten välistä yhteistyötä eri maissa. Se loi menetelmiä opiskelun tukemiseksi niille Klubitalon jäsenille, joilla on kiinnostusta aloittaa opinnot, ja jäsenille, joiden opinnot ovat keskeytyneet tai ovat vaarassa keskeytyä mielenterveysongelmien takia.

2. *Mikä Klubitalo on?*

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama kuntouttava jäsenyhteisö. Se tarjoaa kuntoutujille heidän omista tarpeistaan lähtevää työpainotteista toimintaa ja vertaistukea. Klubitalokuntoutus perustuu kansainväliseen Fountain House Klubitalo -toimintamalliin, jonka tavoitteena on parantaa elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta ja tukea paluuta työelämään.

Klubitalon toiminta rakentuu työpainotteisen päivän ympärille. Se vastaa pi-



tuudeltaan normaalia työpäivää. Jokainen kuntoutuja osallistuu työpainotteeseen päivään taitojensa ja voimavarojensa mukaan. Klubitalossa jäsenet ja Henkilökunta osallistuvat tasavertaisesti toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen, päätöksentekoon ja toteuttamiseen. Työpainotteisen päivän aikana voi oppia uusia taitoja, osallistua yhteisön rakentamiseen ja kehittää sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Kaikki Klubitalon ylläpitämiseen liittyvä työ pyritään tekemään yhdessä jäsenten ja palkatun henkilökunnan voimin. Henkilökunta valmentaa, tukee ja ohjaa, ei tee puolesta. Lisäksi Klubitalon jäsenillä on mahdollisuus osallistua sekä kotimaisen että kansainvälisen klubitaloverkoston toimintaan.

Mielenterveyskuntoutujien Klubitalon jäseneksi voivat hakeutua henkilöt, joilla on tai on ollut vakavia mielenterveysongelmia. Klubitalon jäsenyys on vapaaehtoinen, maksuton ja aikarajoitteeton. Poissaolot ja niiden pituus eivät vaikuta jäsenyyteen, vaan jäsen voi palata milloin tahansa Klubitalolle. Jäsenyydestä kiinnostuneet henkilöt voivat kysyä lisätietoja omalla paikkakunnalla tai lähialueella sijaitsevasta Klubitalosta (www.fh-klubitalot.fi).

Maailmanlaajuinen klubitaloyhteisö vuonna 2008

(Lähde: ICCD:n tilastot)

Maanosat	Euroopan maat
Pohjois-Amerikka 300	Albania 1
Etelä-Amerikka 4	Itävalta 3
Eurooppa 87	Tanska 6
Afrikka 3	Englanti 14
Aasia 20	Viro 1
Australia ja Uusi-Seelanti 13	Suomi 22
YHTEENSÄ (noin) 427	Saksa 3
Huomaa: Valtaosa Klubitaloista palvelee jäseniään Pohjois-Amerikassa (Yhdysvalloissa ja Kanadassa).	Islanti 1
Euroopan ensimmäinen Klubitalo avattiin Ruotsissa, Tukholmassa, vuonna 1980. Siitä lähtien klubitaloverkosto on kasvanut. Vuonna 2008 se kattoi 87 Klubitaloa 19 Euroopan maassa. Noin 30 Euroopan maassa klubitalomalli ei kuitenkaan ole vielä käytössä.	Irlanti 4
	Italia 1
	Kosovo 1
	Makedonia 2
	Alankomaat 1
	Norja 3
	Puola 2
	Romania 1
	Venäjä 4
	Skotlanti 7
	Ruotsi 10
	YHTEENSÄ 87
Euroopassa kansallinen mielenterveyspolitiikka ja/tai valtiolliset ohjelmat edistävät klubitalomallia hyvänä toimintatapana esimerkiksi Norjassa, Ruotsissa, Skotlannissa, Suomessa ja Tanskassa.	

Klubitalotoiminta pähkinäkuoressa

Klubitalon tavoitteena on välittää monipuolista tukea arkielämään, ihmissuhteisiin, koulutukseen, työllistymiseen. Klubitalo on avoinna jäsenille viitenä päivää viikossa normaaleina työaikoina.

Klubitalon toimintaa kuuluu:

- Työpainotteinen päiväohjelma
- Siirtymätyö-ohjelma
- Tuettu työllistyminen
- Tuettu koulutus
- Yhteydenpito yhteisöstä poissaoleviin jäseniin (Reach out)
- Vapaa-ajanohjelma
- Vertaistukea

Klubitalon toimintamalli on hyväksytty mukaan Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) ylläpitämään hyvien käytäntöjen tietokantaan. Klubitalomallin hyvä käytäntö on kuvattu osoitteessa www.hyvakaytanto.fi.

Klubitalotoiminnan historia

Kansainvälinen Klubitaloliike syntyi Yhdysvalloissa, New Yorkissa 1944, jolloin pieni ryhmä suuresta paikallisesta mielisairaalaista kotiutuneita avohoitopotilaita päätti pitää yhteyttä toisiinsa. Tämä ryhmä kutsui itseään nimellä WANA eli We are not alone (= Emme ole yksin). He pyrkivät välttämään monille mielenterveysongelmallisille liiankin tyypillistä eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Ryhmä piti yhteyttä sairaalasta poispäässeisiin ja he tapasivat toisiaan mm. kahviloissa ja kirjastoissa. 1948 WANA sai järjestettyä rahoituksen, millä se hankki itselleen oman kokoontumistilan. Tuo keskellä Manhattania, 47th Streetillä sijaitseva talo sai nimekseen Fountain House. 1955 WANA palkkasi John Beardin johtajakseen. John Beard oli innostunut nuori sosiaalityöntekijä. Hän ymmärsi, että sairaalat, klinikat, lääkehoito ja terapiat saattoivat olla hyödyllisiä mielisairausten akuutteihin oireisiin, mutta niistä oli varsin vähän apua sairauden sivuvaikutuksiin: köyhyyteen, toimettomuuteen, työttömyyteen, yksinäisyyteen ja eristäytymiseen.

Beard uskoi vakaasti, että pitkäaikaisesta mielisairaudesta kärsineillä ihmisilläkin oli oikeus mielekkääseen työhön, mielekkääseen toimintaan sekä kunnioitukseen ja itsekunnioitukseen. Hän uskoi, että ihmiset kykenevät kuntoutumaan yhteiskunnan toimiviksi jäseniksi ja tuettuna palaamaan työelämään. John Beard kehitti Klubitalosta sellaisen kuin se nykyään tunnetaan. Beard synnytti idean Fountain House- Klubitalosta, paikasta jossa ihmiset ovat jäseniä, eivät potilaita tai asiakkaita. Talosta jossa on vain muutama työntekijä ja niin paljon jäseniä että työntekijöiden on pakko turvautua jäsenten työpanokseen. Klubitalon toiminta, työntekijöiden palkkaaminen, rahoituksen järjestäminen,



toiminnan suunnittelu ja mahdollisuuksien hyödyntäminen tapahtuu jäsenten ja työntekijöiden yhteistyönä.

Fountain House Klubitaloja alkoi vähitellen syntyä eri puolille Yhdysvaltoja ja sittemmin ympäri maailmaa. 1976 Fountain House sai rahaa kansainvälisen koulutusohjelman käynnistämiseksi. Siitä alkoi eri puolilta maailmaa tulleiden jäsenten ja työntekijöiden kouluttaminen.

Vuonna 1978 ruotsalainen toimittaja Lise Asklund teki 45-minuuttisen televisiodokumentin Fountain Housesta. Sen myötävaikutuksella aloitti Euroopan ensimmäinen Klubitalo Tukholmassa 1980. Nykyään Fountain House – mallilla toimivia Klubitaloja on yli 400 eri puolilla maailmaa. 1989 joukko kansainvälisen Klubitaloyhteisön ICCD:n (International Center for Clubhouse Development) jäseniä ja työntekijöitä kokoontui ja he laativat Klubitalon ensimmäiset laatusuosituksset, eli standardit. Noita 35 standardia tarkastellaan ja uudistetaan joka toinen vuosi kansainvälisessä Klubitaloseminaarissa.

Suomen ensimmäinen Klubitalo, Näsinkulma, aloitti Tampereella 1995. Seuraavan kolmen vuoden aikana aloittivat Karvetin, Kyykerin, Helsingin, Karhulan ja Äänekosken Klubitalot. Vuonna 2010 Suomessa on 21 mielenterveyskuntoutujien Klubitaloa. Lisätietoja Suomen klubitalotoiminnasta löytyy Suomen Fountain House Klubitalojen verkostoyhdistys ry:n nettisivuilta: www.fh-klubitalot.fi.

3. Miksi tehdä opiskelun tukiohjelma Klubitalon puitteissa?

On usein väitetty, että länsimainen kulttuuri on muuttunut teollisesta jälkiteolliseksi yhteiskunnaksi, jossa tieto, koulutus ja elinikäinen oppiminen ovat keskeisessä osassa. Klubitalot perustuvat periaatteille ja työetiikalle, jotka syntyivät teollisessa yhteiskunnassa. Ne korostavat päivittäistä työtä ja osallistumista työyhteisöön olennaisina yksittäisen jäsenen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Nämä arvot ovat edelleen käypiä, mutta pysyäkseen kehityksen mukana ja saavuttaakseen uuden kohderyhmän Klubitalojen on otettava huomioon, että yhteiskunta ja työkasitteen sisältö ovat muuttuneet. Opiskelun tukiohjelma on tapa käsitellä näitä perustavia muutoksia. Painopiste on edelleen yksilöllisessä parantumisprosessissa ja yhteisessä työnteossa, mutta opiskelun tukiohjelmassa itse opiskelu nähdään työnä.

Tämän näkökulman muutoksen seurauksena esiin nousee kysymys yleisestä yksilöllistymisestä, joka on osa mainittua yhteiskunnallista muutosta: Työskentelevätkö opiskelijat vain itselleen, vai pitäisikö heidän työtään pitää panok-

sena Klubitalolle kokonaisuudessaan? Ehkä kysymyksen sisältämä näennäinen ristiriita ei olekaan todellinen? Opintoyksikkö Klubitalossa on jäsenistä koostuva työyhteisö. Suhde ja vuorovaikutus keskinäisessä työtilanteessa on työkalupakki, joka pitää kaiken koossa ja muodostaa sen, mitä Klubitalo on. Näin on myös silloin, kun itse työn luonne ja sisältö muuttuvat. Jäsenet voivat olla aktiivisia omissa opinto-ohjelmissaan, mutta samalla he yleisesti hyödyntävät toisiaan työtovereinaan omissa projekteissaan. Hyvin usein he käyttävät toisiinsa valmennuksessa tai vastausten antamisessa, ja yhteisenä velvollisuutena pidetään opintoyksikön pitämistä käynnissä tekemällä kaikkea toimistotyöstä WC:iden puhdistukseen.

Tämä voimaantumisen painottaminen on myös ilmeistä klubitalotoiminnan laatusuosituksissa (Laatusuositukset verkossa: <http://www.fh-klubitalot.fi/laatusuositukset.html>). Yhtäältä Klubitalon olisi tuettava jäsentä tämän koulutustavoitteiden tavoittelussa, toisaalta tämä pitäisi tehdä tavalla, joka hyödyntää jäsenen omia voimavaroja:

Klubitalo avustaa jäseniä edistämään ammatillisia ja koulutuksellisia tavoitteitaan auttamalla heitä hyödyntämään aikuiskoulutusmahdollisuuksia yhteisössä. Kun Klubitalo myös tarjoaa talon sisäisen koulutusohjelman, se hyödyntää merkittävästi jäsenten opetus- ja opastustaitoja. (Klubitalotoiminnan laatusuositus Nro. 25)

Tämä käsikirja on osin tulosta tammikuussa 2008 suoritetusta kyselytutkimuksesta, joka muodosti ensimmäisen työvaiheen ELECT-projektin työryhmä 3:ssa. Sen tarkoituksena oli tehdä tiekartta olemassa oleville Klubitalon "Koulutuksen ja kurssituksen tukimenetelmille" Suomessa, Saksassa, Itävallassa, Tanskassa, Norjassa, Islannissa ja Isossa-Britanniassa ja esittää puitteet Klubitalojen tuetun koulutuksen ohjelmille.



Työryhmä 3 koostui työntekijöistä ja jäsenistä neljässä pohjoismaisessa klubitalossa. Seuraava vaihe oli analysoida kyselylomake, joka keskittyi niihin menetelmiin, jotka tukevat opiskelua ja jotka ilmenevät vastauksista. Tuloksena syntyi yhteenveto, joka esittää Klubitalon opiskelun tukiohjelman eri osa-alueet. Ne ovat: 1. tiedot koulutuksesta, 2. yhteydet oppilaitoksiin, 3. käytännön apu,



4. opetus tai kurssit Klubitalossa, 5. tuki, opastus (yksilöllisesti ja ryhmissä) ja 6. opiskelutekniikat.

4. Millainen käsikirja?

Tämän käsikirjan tavoitteena on parantaa Klubitalon mahdollisuuksia toteuttaa oma opiskelun tukiohjelma. Seuraavassa selitetään tarkemmin millaisesta käsikirjasta on kyse.

Normaalisti käsikirjasta etsitään apua haluttaessa esimerkiksi saada sähkölaite toimimaan niin kuin sen pitäisi pystyä toimimaan. Tunnettu käsikirjoja arkielämästä: uuden pesukoneen käsikirja – kuinka käynnistää eri pesuohjelmat? Tällainen käsikirja esittää tietyn määrän mahdollisia pesuohjelmia, jotka yhdistelevät eri määritettyjä parametreja – kuten pesuaika ja lämpötila – parhaan tuloksen saamiseksi. Olemme työryhmänä päättäneet, ettemme tee tuolaista käsikirjaa.

Olemme myös päättäneet, ettemme tee käsikirjaa, joka väittää esittävänsä ”parhaat käytännöt”, koska emme usko, että hyvä opiskelun tukiohjelma luodaan pelkästään kopioimalla ja yhdistelemällä ”parhaita käytäntöjä” eri paikoista ja asiayhteyksistä. Käytäntö ei ole riippumaton asiayhteydestä, jossa se on kehitetty, ja sitä ei siksi voi yksinkertaisesti kopioida. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettemme voi oppia toisten kokemuksista.

Olemme sen sijaan tehneet käsikirjan, joka:

- esittää joukon asioita, jotka on tärkeää ottaa huomioon empiirisestä näkökulmasta suunniteltaessa opiskelun tukiohjelman käynnistämistä Klubitalolla (*luvut 2, 3, 4 ja 6*);
- ehdottaa, että käytät käsikirjaa paikallisesti ja etsit itsellesi soveltuvat asiat ja järjestät tarjontasi sen mukaisesti;
- JA esittää ”työkalupakin”, joka sisältää joukon työkaluja tai ’käytäntöjä’, joita on käytetty ja jotka ovat osoittautuneet hyödyllisiksi jo olemassa olevissa opiskelun tukiohjelmissa (*luku 5*);
- esittää tutkittua tietoa Kööpenhaminan Klubitalon tutkimuksesta ”The Cohesive Force” (koossapitävä voima). (*liite 1*).

Liitteet 2 ja 3 esittävät kaksi esimerkkiä erityisistä työkaluista, jotka voivat olla hyödyksi Klubitalon jäsenten ja muiden mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemisessa:

- Jäsenten edistymishaastattelulomake ja Opiskelun tukilehtinen.

OPISKELUN TUKIOHJELMAN KOHDERYHMÄ KLUBITALOLLA

1. Klubitalon toimintaan aktiivisesti osallistuvat jäsenet

Seuraava luku perustuu Klúbburinn Geysirin (Islanti) kokemuksiin ja havaintoihin. On tärkeää pitää mielessä opiskelevien jäsenten ja muiden jäsenten väliset suhteet Klubitalolla. Joustavuus on avainsana tässä yhteydessä. Opiskelevat jäsenet ovat yleensä nuoria ihmisiä ja/tai nuoria aikuisia, jotka ovat keskeyttäneet koulunkäyntinsä mielisairautensa takia, ja jäseniä, jotka haluavat opiskella parantaakseen mahdollisuuksiaan yhteiskunnassa.

Klubitalon toimintaan aktiivisesti osallistuvat opiskelevat jäsenet voidaan karkeasti jakaa kahteen ryhmään:

1. jäsenet, joilla on jo opiskelupaikka. Heidän henkilökohtaisena tavoitteena on jatkaa opiskelua ja hyödyntää Klubitalon tarjoamia tukimenetelmiä;
2. jäsenet, jotka Klubitalon toimintaan osallistumisen myötä löytävät opiskelumotivaation ja he alkavat harkita mahdollisuuksia parantaa koulutustaan.

Voimme verrata Klubitalon opiskelevia jäseniä työskenteleviin jäseniin. Molemmat ryhmät haluavat parantaa taitojaan ja kykyjään. Heille Klubitalo tarjoaa mahdollisuuden tarttua uusiin haasteisiin ja edistyä. "Edistymisen" käsite voidaan kuitenkin selittää eri tavoin. Klubitalo-filosofian yhteydessä on pidettävä mielessä, että käsite paljastaa sekä ajatuksen roolista Klubitalon ulkopuolella että tärkeästä roolista Klubitalon sisällä toimintaan osallistuvana jäsenenä. Tuossa tapauksessa läsnäolo Klubitalolla on tärkeä osa jäsenen arkielämää. Klubitalon tavoitteena ei ole ohjata jäseniä pois toiminnan piiristä (esim. oppilaitoksesta valmistumisen jälkeen), vaan toimintaan osallistumisen oikeus säilyy joka tilanteessa.

Molemmat tässä yksilöidyt opiskeluryhmät käyttävät yleensä aluksi Klubitalon sisällä tarjottuja lyhyitä kursseja ja/tai tuettuja koulutustilaisuuksia, jotka on järjestetty Klubitalon ulkopuolella. Pidemmällä tähtäimellä heidän tavoitteenaan voi olla opiskelu jossakin oppilaitoksessa.



Kahden opiskeluryhmän yhteisiä ominaisuuksia:

Jäsenet pitävät koulutusta ja tarjottua tukea uutena avauksena ja tärkeänä askeleena eteenpäin toipumisessaan, mikä parantaa heidän itsetuntoaan ja kykyään ryhtyä uusiin tehtäviin. Jäsenet osallistuvat Klubitalon työpainotteiseen päivään opintojensa ohessa. He voivat suorittaa opintojaan ja kouluprojektejaan työpainotteisessa päivässä. Jäsenet osallistuvat Klubitalon vapaa-ajan toimintaan iltaisin ja viikonloppuisin.

Jäsenet jakavat kokemuksensa opiskelevana jäsenenä olostaan muiden kanssa ja luovat näin uusia ihmissuhteita. Jäsenille voi olla tärkeää jakaa koulutuskokemuksensa sekä siksi, että opiskelemattomat jäsenet ovat kiinnostuneita opiskelevien jäsenten työstä, ja siksi, että opiskelevilla jäsenillä on tarve ilmaista omaa edistymistään ja kiinnostuksen kohteitaan.

Opiskelevat jäsenet näkevät itsensä tavallisina Klubitalon jäseninä ja yhteisön osana. He osallistuvat Klubitalon toimintaan samalla tavalla kuin muutkin talon jäsenet. Opiskelevat jäsenet ovat tietoisia tavoitteistaan ja aktiivisia yrittäessään ylläpitää terveellisen elämän normeja, esimerkiksi liittyen ruokavalioon ja hyvinvointiin.

Jäsenet käyttävät Klubitaloa ”ankkurina” pitäessään yhteyttä oppilaitoksiin ja pitääkseen tuon yhteyden elossa/aktiivisena. Joillekin opintojen jatkaminen voi olla motivaationa Klubitalotoimintaan osallistumiselle.

Jäsenet tulevat Klubitaloon tekemään kotitehtäviään ja valmistautumaan tentteihin ja muihin opintoihin liittyviin hankkeisiin.

Jäsenet samastuvat opiskelijoihin tai opiskeleviin jäseniin. Tämä ei välttämättä tarkoita sitä, että opiskelevat jäsenet pitävät itseään erilaisina kuin muu Klubitalo.

Ihmissuhteiden ja ystävyyden merkityksen ymmärtäminen on olennaista niin opiskeleville jäsenille kuin muillekin, ja siksi sitä pitäisi vaalia.

Jäsenet käyvät usein Klubitalolla sairaudesta johtuvan opiskelutauon aikana. Tämän takia Klubitalon tulisi aina olla avoinna opiskeleville jäsenille, opiskelivatpa he itse asiassa tai olipa heidän pidettävä tauko eri mielenterveyssyistä.

Kahden opiskeluryhmän erottavia ominaisuuksia:

Mielestämme erottavat ominaisuudet ovat vähäisiä, mutta Klubitalojen opiskelevat jäsenet eivät ehkä ole yhteydessä muihin opiskeleviin jäseniin. Opiskelevien jäsenten osallistuminen ei ole osa henkilökohtaista kirjallista tavoitetsuunnitelmaa, eivätkä opiskelevat jäsenet käy Klubitalossa valmistumisensa jälkeen.

Koulutustukea tarjoavien Klubitalojen tulisi asettaa etusijalle yhdistävät, ei erottavat asiat. Tässä mainitut erottavat aiheet on käsiteltävä, ja ne on tärkeää tiedostaa, mutta motivaation tulisi olla rohkaista jäseniä osallistumaan aktiivisesti ja tehdä heidän osallistumisestaan Klubitalossa ylpeyden aihe.

Keskeinen yleisperusta näille kohderyhmille on kirjallisen henkilökohtaisen tavoitteen tekeminen ja yhteys tukityöntekijään ja/tai tukijäseneen. Näiden ryhmien tukimenetelmät voivat vaihdella ja limittyä eri tavoin, mutta niiden tulisi pohjautua jäsenten näkökantoihin ja heidän kykyihinsä kantaa opintoihinsa liittyvät vastuut.

2. Klubitalon ulkopuolelta tulevat opiskelijat

Klubitalon ulkopuolelta tuleville opiskelijoille tarkoitettua opiskelun tukiohjelman laadittaessa on tärkeää ottaa huomioon tämä:

Koska opiskelijat eivät tule Klubitalolle ensisijaisesti osallistuakseen talon yleiseen toimintaan, heitä varten on löydettävä sopiva tapa esitellä Klubitalokulttuuria. Esimerkiksi Kööpenhaminan Klubitalolla on järjestetty erityinen johdantokurssi opiskelijoille, jotka olivat kiinnostuneita Klubitalon tarjoamasta tuesta ja jäsenyydestä. Johdantokurssi auttoi opiskelijoita ymmärtämään paremmin Klubitalon sekä erityisen opiskelun tukiyksikön Bogstøttenin, toimintaa. He kiinnittyivät paikkaan syvällisemmin ja ymmärsivät Klubitalon jäsenten



jakaman yhteisöllisyyden tunteen, olivatpa jäsenet opiskelun tukiyksikössä, keittiöyksikössä tai toimistoyksikössä.

On tärkeää keskittyä siihen, mitä yhteistä Klubitalolla ja opiskelun tukiohjelmalla on sen sijaan, että korostettaisiin tukiohjelman eroavaisuutta muusta toiminnasta. Suunniteltaessa ja laadittaessa itsenäistä opiskelun tukiohjelmaa on tärkeää selvittää, kuinka saada mukaan muu Klubitalo opiskelun tukiohjelman sijoittamiseksi osaksi Klubitalon toimintaa. Tämä voidaan tehdä keskittymällä klassisen Klubitalo-profilin ja opiskelun tukiohjelman keskinäiseen perustaan sen sijaan, että keskitytään opiskelun tukiohjelman ominaisprofiiliin.

On tärkeää arvioida opiskelun tukiohjelman käynnistymisen vaikutuksia muuhun talon toimintaan. Voi olla mahdollista, että paikkakunnalla on pulaa kohderyhmään kuuluvien opiskelijoiden tukipalveluista ja Klubitalolle on enemmän tulijoita, kuin sinne voidaan ottaa. Näin kävi mm. Oslon Klubitalolle heidän opiskeluprojektinsa aikana 2004 - 2007.

Klubitalon opinto-ohjelman periaatteista:

Opiskelun tukiohjelma järjestetään yhtenä Klubitalon toimintayksikkönä. Se järjestetään kuten mikä tahansa muu Klubitalon -yksikkö: Se koostuu työntekijöistä ja jäsenistä. Kaikilla heillä on vaikutusvaltaa, ja he osallistuvat kykyjensä ja halujensa mukaan yksikön työskentelyyn.

Yksikössä tehtävä työ perustuu viiteen Klubitalon perusarvoon, jotka Kööpenhaminan Klubitalo on tiivistänyt tasa-arvoksi, voimavaroihin keskittymiseksi, vapaaehtoisuudeksi, yhteishengeksi ja yhteisvaikutukseksi (joint influence).

Tärkein tekijä on Klubitalon yksiköiden yhteinen arvoperusta: Kööpenhaminan Klubitalo on iso talo, mutta sen ydinarvot ovat läsnä kaikissa yksiköissä, ja opiskelijat kokevat olevansa osa isompaa yhteisöä. Yksikössä itsessään opiskelun tukeminen tekee aluksi vaikutuksen, mutta Klubitalolla opiskelijat eivät ole vain opiskelijoita, vaan myös osa yhteisöä, joka itsessään voi olla merkittävä tuki opiskelulle.

Opiskelu voidaan jäsentää samaan tapaan Klubitalon työpainotteisen päivän kanssa. Työpainotteinen päivä on keskeinen osa Klubitalon toimintaa, koska se auttaa jäseniä arkirytmien löytämisessä ja koska se antaa heille mahdollisuuden hyödyntää omia taitojaan ja tuntea itsensä hyödylliseksi.

Samaan tapaan organisoitu opiskelupäivä on olennainen osa Klubitalon opiskelun tukiohjelmaa. Opiskelu tapahtuu opiskeluun tarkoitettussa ympäristössä ja tietyllä aikajänteellä. Vapaa-aika ja muut toiminnot kuin opiskelu ovat myöhempää aikaa ja toista paikkaa varten. Näin luodaan ympäristö, jossa opiske-



lijat voivat keskittyä ja työskennellä rauhassa. Näin jäsen/opiskelija voi löytää itselleen opiskelun arkirytmän. Opiskelun tukiyksikkö muodostaa myös oman yhteisön Klubitalon sisällä, mikä auttaa luomaan jäsenille opiskelija-identiteetin.

Kööpenhaminan Klubitalolla opintoyksikkö (Bogstøtten) vastaa opiskeluun liittyvien asioiden päivittäisestä hoidosta. Lisäksi se tarjoaa turvallisen opiskeluympäristön, joka mahdollistaa opinnoissa kiinni pysymisen myös niinä ajanjaksoina, kun opiskelija ei tunne omien voimavarojensa riittävän.

Kysyttäessä opiskelijoilta, mikä on tunnusomaista Bogstøttenille, he mainitsivat seuraavaa: Se on tilava, se keskittyy voimavaroihisi ja siihen, mitä haluat, ja sinut hyväksytään sellaisena kuin olet. Mutta ennen kaikkea se on paikka, jossa jokainen tietää, miltä tuntuu, kun on huono päivä, ja mitä merkitsee, kun on psyykkisiä vaikeuksia, ja josta oppilaitoksissa vallitseva kilpailumentaliteetti puuttuu. Loppujen lopuksi opiskelijat saavat täällä paljon energiaa, joka olisi muuten käytetty julkisivun ylläpitämiseen.

VERKOSTOITUMINEN YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN KANSSA

Laadittaessa opinto-ohjelmaa Klubitalon puitteissa on tärkeää huomioida yhteistyökumppaneiden merkitys:

On oleellista saada yleiskuva muista alan sidosryhmistä, so. samasta kohde-ryhmästä kiinnostuneista alan toimijoista. Heillä on todennäköisesti muitakin tehtäviä ja tavoitteita kuin Klubitalolla, mutta he voivat olla tärkeässä osassa opiskelijan yleisessä elämäntilanteessa. Nämä toimijat voivat olla psykiatrisia laitoksia, opintoneuvoja, tieteellisen kirjoittamisen keskuksia, opiskelijakahviloita, alueellisia viranomaisia, lääkäreitä, psykologeja, psykiatreja, sosiaalityöntekijöitä, oppilaitoksia, yksityisiä kansalaisjärjestöjä, kuten potilas-, suhdetointa- tai avustusjärjestöjä tai erilaisia hoitokeskuksia.

On tärkeää selvittää mikä rooli eri yhteistyökumppaneilla on suhteessa Klubitalon toimintaan. Voidaanko jotakin kautta tavoittaa uusia jäseniä? Onko kyseessä muu hoitopaikka, jonka suhteen opiskelun tukiohjelma voi toimia rinnakkain tai sen jatkona? Onko vastaavia opiskelun tukiohjelmia tarjolla muualla? Voivatko Klubitalon jäsenet hyötyä muista tuetuista koulutusohjelmista? Jne.

Yhteisen intressin selvittämisen jälkeen on tärkeää ymmärtää, mikä päämäärä mahdollisella yhteistyöllä kyseisten toimijoiden kanssa voisi olla. Lisäksi on päätettävä kuinka yhteys tulisi muodostaa ja ylläpitää: Onko se kanava tavoittaa uusia jäseniä, saada hoitoa, opiskelun tukemista tai Klubitalon toimintaa täydentävää valmennusta? Onko yhteys alustava, säännöllinen vai seurantaa?

1. Yhteydet oppilaitoksiin

Esimerkkinä siitä, kuinka Klubitalo voi muodostaa ja ylläpitää yhteyksiä oppilaitoksen kanssa, toimii kuvaus Suvimäen Klubitalon koulutusohjelmasta (2006 - 2008) Jyväskylän alueella:

"Hankkeen aluksi istuimme keskustelemaan siitä, mitkä ovat meille tärkeimmät oppilaitokset. Tämän jälkeen keskustelimme siitä, ketkä ovat meille hyödylliset yhteyshenkilöt tarpeidemme ja tavoitteidemme suhteen. Ja sitten aloimme ottaa heihin yhteyttä. Kaikki heistä vastasivat meille välittömästi ja olivat kiinnostuneita yhteistyöstä kanssamme. Tämä auttoi paljon ja helpotti aloittamista.

Valitsimme nämä laitokset, koska ne olivat niitä, joista jäsenemme olivat kiinnos-

tuneita (ammattioppilaitokset, erikoisoppilaitokset, yliopisto ja aikuisoppikoulu). Aluksi muodostimme ohjausryhmän hankkeelle kuudesta meille tärkeimmästä oppilaitoksesta. Nämä kuusi henkilöä ovat olleet yhteishenkilömmme näissä oppilaitoksissa.

Ohjausryhmältämme saamiemme hyvien neuvojen perusteella otimme seuraavaksi yhteyttä hallintohenkilökuntaan ja johtoon. Tämä oli hyvin tärkeä askel saadaksemme johdolta "siunauksen" yhteistyölle. Tämän jälkeen oli paljon helpompaa ottaa yhteyttä toimintotason työntekijöihin (opintoneuvoja, kuraattori jne.). Kaikissa oppilaitoksissa muodostimme hyvät ja hedelmälliset suhteet, jotka toimivat hyvin edelleen tarvittaessa.

Suvimäen Klubitalolla oli jo joitakin hyviä yhteyksiä oman hallituksensa kautta. Sitten myös soitimme oppilaitoksille ja kysyimme niiltä, kuka olisi oikea henkilö, johon ottaa yhteyttä. Ja sitten otimme häneen yhteyttä.

Joissakin tapauksissa yhteyden muodostaminen oli hyvin helppoa, vain lähettämällä sähköpostia tai soittamalla henkilölle ja järjestämällä kokous asian käsittelemiseksi edelleen. Aloite oli meidän ajatuksemme, ja me otimme ensiksi yhteyttä laitoksiin. Joidenkin näiden oppilaitosten kanssa oli tietenkin ollut aiemmin jotain yhteistyötä, mutta nyt se tehtiin koordinoitummin ja niin, että oppilaitokset tulivat tietoisiksi meistä ja halustamme yhteistyöhön niiden kanssa tuetun koulutuksen alalla.

Tulokset olivat hyviä. Yhteistyö, jonka saimme käyntiin vuonna 2006, toimii edelleen."

Hankkeesta saadun kokemuksen havainnollistamiseksi seuraa jäsenen kuvaus sisäänpääsyn hakemisesta Jyväskylän ammattioppilaitokseen.

2. **Tapaus: Hannun kokemus Elect-projektista ja tuetusta koulutuksesta¹**

Hannun kokemukset Elect-projektista:

Mielestäni tärkeintä ja hyödyllisintä on ollut oppia muiden Klubitalojen käytännöistä Euroopassa ja yhteistyön syventäminen muiden maiden kanssa sekä omista käytännöistämme kertominen ja niiden vertaaminen toisiin. Tapaamisten henki on ollut hyvin myönteinen ja lämmin. Projektin työryhmät ovat parantaneet työskentelyään, koska ihmiset tuntevat toisensa paremmin.

Hannun ajatuksia tuetusta koulutuksesta ja sen merkityksestä:

"Hyvin pian aloitan opintoni enkä ole vielä aivan varma siitä, kuinka paljon tukea tarvitsen. Mutta jos tarvitsen jotain tukea, tiedän, että voin saada sitä Suvimäen Klubitalosta. En tiedä tarkkaan, millaista tukea voisin tarvita.

¹ Hannu Salo ja Ritva Partanen, Suvimäen Klubitalo, Jyväskylä



Suvimäen koulutusohjelma oli hyvin hyödyllinen minulle hakiessani kouluun (Jyväskylän aikuisopisto). Ritva ja minä menimme kouluun, ja hakemukset täytettiin koulun opinto-ohjaajan kanssa. Sain myös paljon hyödyllisiä tietoja koulusta samassa tilaisuudessa. Olin vähän hermostunut, mutta koko tilanne oli hyvin rohkeaseva. Yleisesti luulen, että monet jäsenet huomaavat, että koulutuksen tukeminen on hyvin hyödyllistä heidän opinnoissaan.”

Hannun tulevaisuudensuunnitelmat:

”Päätän opintoni ja suuntaudun työelämään tai ehkä lisäopiskeluun.”

Hannun kokemukset yksityisestä tapaamisesta opinto-ohjaajan kanssa Jyväskylän aikuisopistossa:

”Halusin opiskella, ja koska Klubitalolla on koulutusohjelma, vaikutti luontevalta, että suuntaudun opintoihin Klubitalon avustuksella. Monesti, kun olen suunnitellut aloittavani opiskelun, opintoihinhakuprosessi on ollut stressaava juttu minulle. Ritva auttoi minua monissa asioissa, kuten yhteyden ottamisessa kouluun ja sitä ennen tietojen saamisessa koulusta.

Kouluun hakeminen sinänsä oli hyvin erilaista kuin varsinainen hakukoe. Koska koulun opinto-ohjaaja oli siellä yksin Ritvan ja minun kanssa, minulla oli tilaisuus esittää kysymyksiä opinnoista kasvotusten, kaikkea kouluun menevistä busseista kysymyksiin koulusta yleensä.

Oleminen itse koulurakennuksessa ja tutustuminen paikkaan, jossa aloitan opintoni, oli hyvin tärkeää minulle. Sain myös tiedon, että bussit menevät läheltä kotiani kouluun. Opinto-ohjaaja antoi minulle oikein hyvän vaikutelman koulun henkilökunnasta.”

OPISKELUN TUKIOHJELMAN KÄYNNISTÄMINEN KLUBITALOLLA – MISTÄ ALOITTAAN?

Kaikenlaisten opiskelun tukihankkeiden suunnittelu voidaan pelkistää vastausten löytämiseen näihin kysymyksiin:

1. Keitä he ovat?

Aluksi on määriteltävä kohderyhmä, muuten ette ilmeisestikään pysty vastaamaan seuraaviin kolmeen kysymykseen. Mutta tämä ei ole niin yksinkertaista kuin miltä se kuulostaa. On pohdittava huolellisesti, kuinka laajasti tai suppeasti haluatte määritellä kohderyhmänne. Mitä pidetään ”opiskeluna” käynnistettäessä ”opiskelun tukiyksikköä”? Millaista koulutusta tahansa vai vain tiettyjä lajeja?

2. Mitkä heidän ongelmansa ovat?

Olette määritelleet kohderyhmän, jota haluatte tukea. Nyt teidän on selvitettävä, millaista tukea se tarvitsee. Tätä varten on mietittävä: Mitkä heidän tarpeensa ovat? Mitä ongelmia heillä on? Yrittäkää laatia luettelo mahdollisista ongelmista, mutta älkää yrittäkö kattaa kaikkia pieniä yksityiskohtia. Tässä vaiheessa on tärkeää saada yleiskuva.

Esimerkkialueita voisivat olla opiskelutavat, talous, hoito, eristyisyys, asuminen.

Tämä antaa käsityksen siitä, minkä kanssa olette tekemisissä, sekä tilaisuuden valita minkä kanssa ETTE ole tekemisissä, joko ideologisista syistä (esim. terapia, aineiden väärinkäyttö), käytännön syistä (talous, pätevyys) tai yksinkertaisesti siksi, että joku toinen tekee sen jo paremmin kuin mihin oletatte pystyvänne. Siksi on myös tutkittava, mitä olemassa olevia tukihankkeita kohderyhmänne jo kohdistuu.

3. Kuinka voimme auttaa heitä ja millaisia resursseja tarvitaan?

Olette määritelleet kohderyhmänne, olette päättäneet, mihin heidän tarpeistaan haluatte keskittyä. Nyt teidän on selvitettävä, mitä sen tekemiseksi tarvitaan. Tähän voi kuulua:



- a) **Pätevyyydet.** Tarvitseeko työntekijä jotain sen lisäksi, mitä tavallisesti odotamme työntekijältä? Kuinka paljon henkilökuntaa tarvitaan? Onko joillakin työntekijöillä jo jotkin tai kaikki tarvittavat pätevyyydet? Riittääkö lisäkoulutus vai onko palkattava uutta henkilökuntaa?
- b) **Tietämys.** Mitä koulutukseen ja opiskeluun liittyvää tukea alueellanne on saatavissa? Mitkä säännökset voivat edesauttaa tai vaikeuttaa pyrkimyksiänne?
- c) **Fyysinen tila/laitteisto.** Tulisiko opiskelun tuen olla erillistä vai integroitua olemassa oleviin yksiköihin, onko teillä vai tarvitsetteko lisää tilaa opiskeleville jäsenille, työasemille, Internet-yhteys jne.?
- d) **Henkinen/sosiaalinen tila.** Lopuksi opiskeluympäristön luominen opiskelijoiden identiteetin edistämiseksi ja vahvistamiseksi: opiskelijoina eikä potilaina, diagnooseina, tai vielä pahempaa, on myös hyvin tärkeä osa opiskelun tukea.
- e) **Rahoitus.** Ota huomioon riittävien taloudellisten resurssien tarve opiskelun tukiohjelman käynnistämiseksi ja käynnissä pitämiseksi. On tarpeen saada lisärahoitusta tähän ohjelmaan, jottei muita toimintoja Klubitalossanne tarvitse vähentää.

4. *Kuinka he löytävät meidät?*

Nyt uusi tukihankkeenne on valmis ottamaan vastaan jäseniä! Ainakin paperilla. Jos valitsette kohderyhmän Klubitalon ulkopuolelta, on pohdittava, kuinka mahdolliset jäsenet löytävät lämpimään syliinne? Kuinka he tietävät edes, että olette olemassa? Teidän on pohdittava erilaisia tapoja ottaa yhteyttä kohderyhmäänne ja päätettävä, mitä pidätte tehokkaimpina. Joitakin esimerkkejä: yhteyden ottaminen opinto-ohjaajiin, neuvojiin, opiskelijajärjestöihin, terapeutteihin, sairaaloihin/osastoihin, koulujen hallintoelimiin ja/tai esitteiden jakaminen näille, osallistuminen koulutukseen liittyviin tapahtumiin.

Toinen asia, jota kannattaa ehkä myös harkita, on se kuinka paljon painotatte alhaista hylkäysastetta silloin kun, jotkin markkinointimenetelmät houkuttelevat liikaa kohderyhmänne ulkopuolisten ihmisten huomiota. Siinä tapauksessa, että valitsette ihmisiä, jotka ovat jo jäseniä ja jotka haluavat aloittaa opiskelun, "värvääminen" on tietenkin paljon yksinkertaisempaa ja ehkä enemmänkin järjestelykysymys.

Vastattuanne edellisiin kysymyksiin teidän on nyt järjestettävä suunnittelu.

Kohderyhmän tyypistä riippumatta on tärkeää perustaa projektiryhmä. Muistakaa ottaa mukaan koko Klubitalo alusta alkaen, koska on hyvin tärkeää integroida opiskelun tuki Klubitaloon niin kuin mikä tahansa muukin yksikkö, vaikka se voidaan organisoida eri tavalla. Neuvomme on, että erilaisten organisaatiomallien käyttöön ottamisen sijasta on tärkeämpää hyväksyä, että on mahdollista ja kenties jopa suositeltavaa aloittaa pienestä JA keskittyä siihen, kuinka opiskelun tukihankkeet voivat kehittyä toistuvan arvioinnin kautta, ja pyrkiä muodostamaan menettelytavat arviointia varten.



MAHDOLLISUUKSIA OPISKELUN TUKEMISEEN KLUBITALOLLA

Tässä esitetyt tiedot kerättiin vuoden 2008 kesällä ja syksyllä kuudesta Klubitalosta, jotka vastasivat ELECT-projektin työryhmä 3 kyselyyn: Fountain House Kööpenhamina, Tanska, Caledonia Clubhouse, Skotlanti, Mosaic Clubhouse, Lontoo, Englanti, Helsingin Klubitalo, Suvimäen Klubitalo, Espoon Klubitalo ja Klúbburinn Geysir, Islanti. Kyselyn tuloksena syntyi yhteenveto, joka esittää Klubitalon opiskelun tukiohjelman eri osa-alueet. Ne ovat: 1. *tiedot koulutuksesta*, 2. *yhteydet oppilaitoksiin*, 3. *käytännön apu*, 4. *opetus tai kurssit Klubitalossa*, 5. *tuki, opastus (yksilöllisesti ja ryhmissä)* ja 6. *opiskelutekniikat*.

Tässä luvussa käsitellään tarkemmin tiedonsaantia, käytännön apua, neuvontaa/ohjausta ja opiskelutekniikoita. Yhteyksiä oppilaitoksiin käsiteltiin luvussa 3. Klubitalojen omaa kurssitarjontaa ja niihin liittyviä hyviä käytäntöjä selvitettiin ELECT-projektin "Aktivointi ja Motivointi" raportissa (saatavissa englanniksi: http://www.elect-project.eu/dl/elect_wp2_net.pdf)



1. Tiedot saatavilla olevasta koulutuksesta

Periaatteessa tarkoituksemme oli löytää mahdollisimman monia tapoja, joilla tietoa koulutuksesta jaettiin ja näytettiin Klubitalossa. On monia vaihtoehtoja ja menetelmiä, joilla yksittäiset Klubitalot antavat tietoa koulutuksesta Klubitalon sisällä ja sen ulkopuolella. Yhtäältä voitaisiin sanoa, että mahdollisuuksia tiedonsaantiin on yhtä monta kuin Klubitaloja maailmanlaajuisesti, mutta toisaalta nämä vaihtoehdot ovat päällekkäisiä. On tärkeää, että kaikki tiedonkeruu ja -jako on osa opintoyksikön työtä, jos tällainen on saatavilla, ellei ole, sitten esimerkiksi toimiston tai hallintoyksikön. On myös tärkeää, että tieto on esillä Klubitalossa ja jäsenten saatavilla.



Seuraavassa on esitetty suosituimpia tiedon jakamisen menetelmiä. Tämä kooste välittää myös sen viestin, että kaikki Klubitalot ovat ainutlaatuisia ja ne voivat järjestää tiedottamisen eri tavoilla. Tässä luvussa päätimme luokitella koulutustiedon Klubitalossa tarjottuun ja Klubitalon ulkopuolella saatavissa olevaan tietoon.

1a. Klubitalolta saatava tieto, välineet ja menetelmät

Urasuunnitteluun liittyvä yksilöllinen neuvonta ja keskustelu:

Jos Klubitalot tarjoavat yksilöllistä urasuunnittelua, tutor/työntekijä on hyvin tärkeä henkilö kaikkien tarpeellisten yhteyksien ja tietojen osalta.

Oppilaitosten esitteiden näytteillepano:

Oppilaitoksiin liittyviä tietopaketteja voidaan panna näytteille eri paikkoihin Klubitalossa.

Informaatiopiste Klubitalossa:

Erityisessä informaatiopisteessä jäsenet voivat etsiä ja löytää hakulomakkeita, määräaikoja, vaatimuksia ja koulutussuunnitelmiinsa vaadittavia asiakirjoja.

Tiedonsaanti Internetistä:

Monille Klubitaloille Internet on tärkein tietolähde; siksi hyvä Internet-yhteys on tärkeä.

Oppilaitosten edustajien antama koulutusesittely:

Joissakin tapauksissa voi olla tärkeää muodostaa yhteyksiä oppilaitoksiin ja pyytää niiden edustajia Klubitaloon kertomaan jäsenille ja henkilökunnalle oppilaitosten tarjoamista opiskelun tukiohjelmista.

Puhelimitse:

Puhelin on kätevä väline tietojen hankintaan.

Sähköposti ja tekstiviestit:

Tämä mahdollisuus voi usein tuottaa tehokkaan tuloksen ensimmäisenä yhteydenottona tietojen keräämiseksi oppilaitoksista.

Erityisesti opiskeleville jäsenille tarkoitetut tapaamiset työpainotteisen päivän jälkeen:

Vertaistukea korostavissa erityiskokouksissa jäsenet ja henkilökunta voivat vaihtaa tietoja ja jakaa kokemuksensa.

**Tiedottaminen koulutuksesta osana opintoyksikön työtä:**

Eri tehtävät voivat olla asialistalla opintoyksikössä, esimerkiksi tietojen jakaminen koulutuksesta ja tietojen keruu ulkopuolisista lähteistä.

Tiedottaminen työnsaantivaihtoehtoista valmistumisen jälkeen:

Tämä voi olla erillinen projekti osana työpainotteista päivää tai opintoyksikköä.

Klubitalon lehti:

Useimmat Klubitalot painavat ja julkaisevat omaa lehteä. Klubitalon lehti on hyvin tärkeä väline jäsenille tiedottamisessa. Klubitalossa tarjotut ja tehdyt julisteet, esitteet ja lehtiset palvelevat samaa tarkoitusta ja motivoivat jäseniä.

1b. Klubitalon ulkopuolelta saatava tieto, välineet ja menetelmät**Tapaamiset/haastattelu opinto-ohjaajien ja neuvojien kanssa oppilaitoksissa, jäsen yksin tai yhdessä Klubitalon henkilökunnan kanssa:**

Tapaamisia jäsenille ja henkilökunnalle järjestetään usein Klubitalon ulkopuolella jäsenen koulutussuunnitelmaa tai tarvittavaa tukea koskevien koulutuskysymysten käsittelemiseksi.

Koulutusmessut:

Suvimäen Klubitalo järjestää kerran vuodessa koulutusmessut, joissa useimmilla Jyväskylän alueen oppilaitoksilla on oma esittelynsä ja näyttelynsä. Reykjavíkissa, Islannissa, pidetään avoin yliopistopäivä, jossa yliopiston laitokset esittelevät opintotarjontaansa. Samoin tekevät ammatikorkeakoulut Islannissa.

Tapaamiset paikallisten oppilaitosten ja viranomaisten kanssa:

Tämä voisi olla toinen vaihe kirjeen tai sähköpostin lähettämisen jälkeen.

Siirtymätyöpaikka oppilaitoksessa:

Tämä antaa mahdollisuuksia pitää yhteyttä ja oppia lisää opiskelijoille tarjotuista toiminnoista.

Vertaistuki sairaaloissa, oppilaitoksissa ja kotona:

Tämä on hyvin tärkeä tukimuoto, ja jäsenet ja henkilökunta pitäisi saada tietoisiksi siitä.

Oppilaitosten julisteet, esitteet ja lehtiset:

Kaikki oppilaitokset tarjoavat aineistoa toiminnastaan ja ohjelmastaan. On tärkeää huomioida kaikki näin tarjottu, Klubitalolle hyödyllinen tieto. Yksi yksikkö voisi vastata tämän tiedon kokoamisesta ja tarjota helpon pääsyn siihen.

Mahdolliset yhteistyökumppanit:

Tässä on suuntaa-antava luettelo, joka voi olla avuksi yhteistyökumppaneiden etsinnässä kerätessä tietoja koulutuksesta: rehtorit, opinto-ohjaajat, opettajat, koulutusneuvojat, opetusministeriö, toiset opiskelijat, opintolainojen, rahastojen, apurahojen ja sosiaaliavustusten hallinnoijat, lehdistö ja media, sairaalat, eri sidosryhmät.

2. Käytännön apu²

Tässä osassa opitte lisää siitä, minkä tyyppistä käytännön apua Klubitalo voi antaa jäsenille, jotka haluavat opiskella. Ensiksi annamme joitakin neuvoja siitä, mitä on otettava huomioon, kun jäsen harkitsee opiskelua. Seuraavaksi käsittelemme yksityiskohtaisemmin sitä, minkä tyyppinen apu on hyödyllistä opiskeleville jäsenille.

Klubitalot tukevat jäseniään monin tavoin. Monilla Klubitaloilla on säännöllisiä tapaamisia jäsentensä kanssa (tavoitesuunnittelu, urasuunnittelu jne.³). Jos olette jo kehittäneet järjestelmän, voitte ottaa mukaan myös tämän tyyppisiä kysymyksiä.

2a. Mitä on otettava huomioon ennen opiskelun aloittamista?

Tässä on joitakin avainaiheita ja -kysymyksiä:

Kotiympäristö:

- Onko mahdollista opiskella kotona?
- Kuinka kotisi on järjestetty? Tarvitsetko jonkinlaista tukea?
- Mitä muita sitoumuksia sinulla on (perhe, lapset jne.)?
- Onko kotiympäristösi kannustava?

Taloudellinen tilanne:

- Millainen taloudellinen tilanteesi on?
- Kuinka opintojen aloittaminen vaikuttaa talouteesi?
- Millaista taloudellista tukea voit saada (tai menettää)?

² Metodologia: tiedot luvussa 5: 'Tuki, opinto-ohjaus – yksilö ja ryhmät' ja 'Kurssit opiskeluteknikassa' perustuvat dataan, joka on koottu kyselylomakkeella, johon vastasivat Clubhouse Caledonia, Espoon Klubitalo, Fountain House Kööpenhamina, Helsingin Klubitalo, Suvimäen Klubitalo, Kuopion Klubitalo, Mosaic Clubhouse, Klubburrinn Geysir ja Fontenehuset, Oslo

³ Katso esimerkki liitteessä 2



Terveys:

- Millainen on ruumiillinen ja henkinen terveytesi?
Kuinka vakaa terveytesi on?
- Millaista hoitoa saat (terapia, lääkitys)?
Kuinka tämä vaikuttaa opintoihisi?
- Onko elämässäsi hiljattain ollut tärkeitä muutoksia?
- Millainen on sosiaalinen verkostosi?
Onko sinulla hyviä sosiaalisia suhteita?
- Teetkö jonkinlaista ruumiillista harjoitusta?
- Tarvitsetko jonkinlaista erityistä sopeuttamista?
Miten ja mistä voit saada sitä (jatkoaika tentteihin ja opintojen keston, lisävalvonta, suulliset kokeet kirjallisten sijasta jne.)?
- Millainen on tilanteesi terveellisen syömisen suhteen?
Opiskelijana tarvitset paljon energiaa. Ravitseva ruoka auttaa siinä.
- Onko mahdollista opiskella osa-aikaisesti? Monilla Klubitalojen jäsenillä on oikein hyvät kokemukset puolipäiväisestä opiskelusta kokopäiväisen sijaan. Ehkä voit aloittaa puolipäiväisesti ja lisätä opiskelumäärääsi vuoden, parin kuluttua?
- Kuinka reagoit stressiin? Opiskelijan elämä voi usein olla stressaavaa. Stressinhallinnan opettelu voisi olla hyvä ajatus.

Todellisuustarkistus (reality check)

Miksi haluat opiskella (persoonallisuuden kehittäminen, työnsaantimahdollisuuksien parantaminen)?

Yritä antaa todenmukainen kuva siitä, mitä opiskeleminen yleensä merkitsee (tarvittava energia, jäsenyyksen ja järjestyksen tarve, päivittäiset rutiinit, sosiaalinen verkosto, paine). Rohkaise jäsentä osallistumaan aktiivisesti työpäivänsä aamusta alkaen, jotta hän saa paremman jäsenyyksen ja kokemuksen vahvuuksista ja haasteista.

- Mitkä ovat vahvuutesi? (Työskentely yhdessä Klubitalossa auttaa meitä neuvomaan, mitkä kurssit hyödyttäisivät heidän yksilöllisiä tavoitteitaan ja toiveitaan.)
- Mitkä ovat haasteesi (keskittyminen, aiemmat kokemukset opiskelusta)? Mitkä ovat strategiasi selviytyä niistä/ratkaista ne?
- Mitä haluat opiskella? Millaista tämä opiskelu on (koulutuksen pituus, opiskelumuoto, yksilö- vastaan ryhmäpohjainen, käytännöllinen vastaan teoreettinen)?

Käynnit oppilaitoksessa voidaan järjestää yksittäin tai ryhmänä (esimerkiksi ilmoittautumispäivinä), opastettuina kierroksina tapaamaan koulun luennoitsijoita. Yritä ottaa yhteyttä jäseniin, jotka ovat opiskelleet samassa laitoksessa.



Kuinka opiskelu on järjestetty? Opiskeletko enimmäkseen yksin vai toisten kanssa? Onko luentoja paljon? Kuinka paljon luennoilla on kuulijoita? Kuinka suuren osan opinnoista sinun on itse jäsennettävä, ottaen huomioon kuinka opinnot on järjestetty? Onko näiden rakenteiden puitteissa mahdollista toimia hyvin?

Millaiseen työtehtävään tämä johtaa? (Puhu jonkun kanssa, jolla on samankaltainen työ.) Millaiset työmarkkinat tälle työtehtävälle on?

2b. Mitä on tehtävä, kun jäsen on päättänyt opiskella?

- Hanki tietoa nimenomaisista opinnoista.
- Ota selvää vaatimuksista ja määräajoista.
- Täytä hakemuksia.
- Kokoa ja kopioi todistuksia aiemmasta koulutuksesta ja muita vaadittuja asiakirjoja.

Hae taloudellista tukea (lainat, stipendit, julkinen taloudellinen tuki jne.). Tämä voidaan tehdä esimerkiksi ottamalla yhteyttä opinto-ohjaajaan ammattikorkeakoulussa, hankkimalla tietoja ja auttamalla saamaan yhteyttä kullekin maalle ominaisiin eri taloudellisiin tukijärjestöihin. Joku Klubitalosta voi myös liittyä jäsenen seuraan taloudellisia kysymyksiä ja opintoja koskevissa tapaamisissa sosiaalityöntekijöiden kanssa.

2c. Kuinka Klubitalo voi antaa käytännön tukea jäsenelle opiskelutilanteessa?

- Tiivis yhteys jäseneseen. Säännölliset tapaamiset ja puhelinsoitot.
- On tärkeää muistaa, että vaikka jäsen on Klubitalon ulkopuolella, hän voi silti tarvita yleistä tukea, so. asuminen, ravitsemus, lääkintä.
- Järjestä opiskelijan tapaamisia opinto-ohjaajien jne. kanssa ja liity niihin.
- Tue opiskelijaa: saata hänet luennoille ja kokeisiin, auta selvittämään aikataulut, määräajat, kirjallisuus, opinto-ohjelma, kirjautumiset kokeisiin, maksujen maksaminen.
- Auta tutustumaan tietokoneeseen ja oppimaan käyttämään sitä opiskelutilanteessa. Ehkä Klubitalossa on oma tietokonekurssi, jonka hän voi käydä.
- Rohkaise opiskelijaa osallistumaan Klubitalon vapaa-ajan toimintaan, so. säännöllisesti työ- ja koulutusillallisille, kahvikokouksiin perjantaisin, lomien viettoon.

- Kerro opiskeleville jäsenille muusta tarjonnasta Klubitalolla, so. painonhallintaryhmistä, asumistukiryhmästä, ja rohkaise heitä käyttämään niitä.
- Erityistoiminta opiskelijoille; so. kuukausittainen aamiainen, työ- ja koulutusiltoja, joissa jäsenet voivat saada vertais- tai yksityistukea työntekijän kanssa, opintonsa aloittaneiden tai päättäneiden jäsenten juhlat, aamunavausistunnot. (Opiskelijoiden odotetaan olevan yksikössä tiettyyn kellonaikaan ja aloittavan päivän kertomalla päivän opintosuunnitelmista. Tämä voi myös olla osa säännöllistä yksikön kokousta.)

2d. Fyysinen ympäristö

Klubitalot eroavat siinä, millaisia tiloja ne voivat tarjota opiskelijoille. On myös ratkaistava, haluaako Klubitalo opiskelijoiden opiskelevan talossa vai haluaako se mieluummin tukea heidän opiskeluaan Klubitalon ulkopuolella. Luvussa 6 tarkastelemme näitä seikkoja perusteellisemmin. Jos Klubitalo kuitenkin haluaa tarjota tilat talosta, näitä voitaisiin tarjota (muukin Klubitalo voisi tietenkin myös käyttää näitä huoneita):

- yksi tai useampia hiljaisia huoneita lukemiseen;
- tietokoneiden käyttömahdollisuus ja hiljainen huone työskentelyyn;
- huone rentoutumiseen;
- kahvila tai jokin toinen huone toisten ihmisten tapaamiseen;
- huone opinto-ohjaukseen.

3. Tuki, opinto-ohjaus – yksitellen ja ryhmissä

On monia tapoja, joilla Klubitalo voi tukea jäseniä, jotka opiskelevat tai harkitsevat opiskelua. Nämä tukitavat voidaan jakaa kolmeen: Yleinen tuki on tukityyppi, jota Klubitalot yleensä antava jäsenilleen. Neuvonta on tukea, jota annetaan opiskelijoille, jotka keskittyvät opiskeluun liittyviin kysymyksiin. Opinto-ohjaus on opiskelijoille annettavaa tukea tietyssä aiheessa. Tuen tyyppi kertoo jotain tukea antavan ja saavan välisestä suhteesta. Neuvonnassa on tasa-arvoinen suhde. Menetelmä on kysyä hyviä kysymyksiä prosessin käynnistämiseksi. Opinto-ohjaus on eriarvoisempi suhde, jossa yksi on asiantuntija ja osaa vastata. Neuvontaa ja opinto-ohjausta annetaan jäsenille, jotka ovat jo Klubitalossa.

3a. Yleinen tuki

Klubitalot tukevat yleensä jäseniään monin eri tavoin, esimerkiksi asumisen, talouden, avustusten jne. suhteen. Samantyyppinen tuki on tärkeä jäsenille, jotka opiskelevat tai haluavat opiskella. Jäsenet sanovat usein olevansa osa tukea antavaa ympäristöä, jossa heidät huomataan ja huomioidaan. Tukea antavan ympäristön osana oleminen mahdollistaa omanarvontunnon, päämäärätietoisuuden ja itseluottamuksen saamisen takaisin.

Tukimenetelmät ovat välineitä, jotka kannustavat, innostavat ja tukevat jäseniä. Paljasta jäsenten voimavarat, so. kaikki asiat, jotka tapahtuvat missä tahansa Klubitalossa.

3b. Neuvonta

Jotkin Klubitalot tarjoavat neuvontaa opiskeleville jäsenille. Neuvontaan kuuluvat neuvontamenetelmät, esimerkiksi kyselytekniikat opiskeluprosessin käynnistämiseksi. Neuvonta parantaa motivaatiota ja inspiraatiota. Se tekee myös jäsenet tietoisiksi voimavaroistaan. Jäsen saattaa tarvita neuvontaa eri asioissa, esimerkiksi:

- valmistautumisessa kokeeseen;
- motivaatiossa ja inspiraatiossa;
- itseluottamuksen ja itsetunnon kehittämisessä.

Tässä on joitakin esimerkkejä eri neuvontatyypeistä Kööpenhaminan Klubitalon Bogstøttenista (opiskelun tukiyksikkö):

3c. Neuvonta esseiden kirjoittamisessa

Neuvonta esseiden kirjoittamisessa vaihtelee yhdestä 45 minuutin istunnosta useaan istuntoon pitkällä ajanjaksolla, kunnes essee jätetään. Istuntojen sisältöön kuuluu esimerkiksi: apu aiheen määrittelyssä ja siinä, kuinka pukea tämä määritelmä sanoiksi, apu esseen jäsentelyssä ja apu kirjoituskatkoksen tapauksessa. Tyypillisiä opiskelijan kohtaamia vaikeuksia ovat tehtävän kokonaiskuvan puuttuminen ja selkeyden puuttuminen koulutuspaikan asettamista vaatimuksista ja muista kriteereistä. Hyödyllisimpiä neuvontamenetelmiä ovat esimerkiksi ajatuskartat ja esseen muodon ja tehtävän visualisointi.

Toisin kuin koulutuspaikan antamat neuvot nimenomaisesta aiheesta, josta opiskelija kirjoittaa, neuvonta keskittyy esseen muotoon ja tehtävään. Itse asiassa se, että työntekijällä ei ole samaa erityistietoa aiheesta kuin opiskelijalla,



on etu, koska siinä tapauksessa opiskelijan on esitettävä asiansa selkeämmin, jotta maallikko ymmärtää ne. Tällä on taipumus tehdä jotkin esseen peruskenteet selkeämmiksi, ja sen ansiosta opiskelija voi työstää niitä esseen osia, joilta puuttuu johdonmukaisuutta.

Työntekijän näkökulmasta tietämättömyys aiheesta saa hänet toimimaan tuntemattomalla maaperällä – kuten tutkimusmatkailija. Työntekijän on pysyttävä niin sanoaksemme omalla kenttäpuoliskollaan, kyseltävä opiskelijan tilanteesta ja ajatuksista paljastavalla tavalla. Tällä tavoin työntekijästä tulee peili opiskelijalle. Prosessin osana hänen on kiinnitettävä huomiota avainsanoihin tai muihin yhteyksiin.

Keskustelu käydään tekstitason yläpuolella, so. kohde ei ole esseen sisältö, vaan johdonmukaisuus ja loogiset periaatteet, joille esseen rakenne perustuu.

3d. Työprosessineuvonta

Tämä voi toimia kahdella tavalla. Voit joko ryhtyä työhön ohjaajana tai sparraajana esimerkiksi pidempänä ajanjaksona, jona opiskelija kirjoittaa esseetään, tai voit pitää neuvontaistuntoja, joissa annetut neuvot koskevat esseiden kirjoitusprosessia, so. kuinka jäsentää essee, mitkä vaiheet kuuluvat prosessiin ja missä kohti prosessia opiskelija kulloinkin on. Tällä tavoin istunnot käsittelevät sitä, mitä menetelmiä on käytettävissä kyseessä olevan tehtävän ratkaisemiseksi.

Opiskelijan kohtaamat ongelmat voivat olla ongelmia yleiskuvan saamisessa pitkästä työprosessista ja prosessin eri osien tiedostamisesta. Opiskelijalle voi myös olla vaikeaa erotella työprosessin eri vaiheisiin liittyvien eri kirjoitustapojen välillä. Tiedon tai lukemisen ja muistiinpanojen tekemisen harjoituksen puute ovat myös tärkeitä. Ei esimerkiksi ole tavatonta, että opiskelija ajattelee, että hänen on luettava kaikki jostakin aiheesta ennen varsinaisen kirjoittamisen aloittamista. Tässä tapauksessa tietyt opiskelutekniikat voivat olla suureksi avuksi. Ei esimerkiksi ole hyvä ajatus lukea läpi aineisto ennen kuin alat lukea yksityiskohtaisesti. Ehkäpä opiskelija tarvitsee neuvoja tehokkaaseen muistiinpanojen tekoon.

3e. Neuvonta kokeita varten

Tämän tyyppiseen neuvontaan tarvitaan usein yksi tai kaksi istuntoa. Määrä vaihtelee kuitenkin tilanteen mukaan. Neuvova henkilö on työntekijä. Yleinen tehtävä on selkiyttää kokeen vaatimukset ja odotukset, arkipäiväistä tilanne ja selvittää jokin tietty kokeen osa. Harvoissa tapauksissa työntekijöitä on läsnä kokeessa tarkkailijoina. Tyypillisiä vaikeuksia/ongelmia ovat epäselvät odotukset ja yleiskuvan puute.

Esimerkkejä tehokkaista tenttineuvontamenetelmistä ovat: tenttitilanteen harjoittelu käytännössä käymällä läpi kokeen eri vaiheet yleisesti ja erityisesti. Kuinka kauan tentti kestää? Kuka osallistuu? Mitkä ovat heidän roolinsa ja odotuksensa? Mitä on sanottava/kirjoitettava? Onko jotain, johon opiskelija voi valmistautua? Neuvonta koskee usein sen ajatuksen uudelleenjäsentelyä, joka opiskelijalla on kokeesta, jostakin hallitsemattomasta joksikin, jossa opiskelija todellakin ottaa tilanteen haltuunsa. Neuvonta poikkeaa koulutuspaikoissa annetusta ohjauksesta siinä, että henkilökunta Bogstøttenissa keskittyy muotoon, menetelmään, suunnitteluun ja henkiseen valmentautumiseen – ei neuvojen antamiseen tietyn aiheen sisällöstä.

3f. Muu opiskeluun liittyvä neuvonta

Bogstøtten (Kööpenhaminan Klubitalon opiskelun tukiyksikkö) tarjoaa myös neuvontaa siinä, kuinka käsitellä tilannetta, jossa jäsen/opiskelija aloittaa koulutuspaikassa ja tapaa uusia ihmisiä uudessa ympäristössä, kuinka pärjätä luokassa ahdistumatta, kuinka voittaa turvattomuuden tunne, myös palatessa kurssille yhden tai usean viikon poissaolon jälkeen.

3g. Opinto-ohjaus

Opinto-ohjauksessa on pedagoginen lähestymistapa. Se tarjoaa jäsenelle apua opiskelijan koulutukseen kuuluvissa erityisaiheissa.

Yksityisesti:

- rasuunnittelutapaamisia työntekijän kanssa.

Ryhmissä:

- Harvat talot järjestävät ryhmäopinto-ohjausta. Joillakin on kuitenkin säännöllisiä ryhmiä, jotka tapaavat oppiakseen opiskelutekniikoita tai esseiden kirjoittamista.
- Opinto-ohjaaja tulee pitämään luentoja.

Ennalta suunniteltu. Enimmäkseen ennalta suunniteltu lukuvuodelle.

Kenen toimesta? Tämän voivat tehdä koko asiantuntijahenkilökunta, jäsenet, joilla on kokemusta aiheesta tai Klubitalon ulkopuoliset henkilöt (opinto-ohjaaja ammattikorkeakoulusta). Käytettäessä ulkopuolista opinto-ohjaajaa työntekijä osallistuu ensimmäiseen tapaamiseen yhdessä jäsenen kanssa. Yksi Klubitalo maksaa opinto-ohjaajille tulosta Klubitaloon opastamaan. Voidaan myös ottaa yhteyttä ammattikorkeakouluun tai yliopistoon ja kysyä, mitä se voi tarjota. Oslon yliopistossa opiskelijoiden, joilla on jokin erityistarve, on mahdollista saada yliopiston kustantama opinto-ohjaaja.



4. Kurssit opiskelutekniikoissa

Useat Klubitalot tarjoavat järjestettyjä ryhmäkursseja erityyppisissä opiskelutekniikoissa. Muoto ja sisältö voivat vaihdella. Seuraava luvussa esitetään kolme esimerkkiä kursseista.

4a. Kööpenhaminan Klubitalo

Kurssi opiskelutekniikoissa järjestetään joka lukukausi. Se koostuu noin kymmenestä 3 x 45 minuutin oppitunnista. Opettaja on kunnallisen lähteen rahoittama ulkopuolinen ammattilainen. (Periaatteessa työntekijät eivät opeta, vaikka heillä olisikin taidot siihen.) Luokkien koko on 5 - 8 opiskelijaa. Pienet luokat antavat opiskelijoille mahdollisuuden tuoda esiin omia aiheitaan ja avautua jakamaan kokemuksensa. Kurssi suuntautuu opiskelijoihin, joilla on tuolloin aktiivinen opiskeluun liittyvä päivä ja jotka voivat siksi tuoda opiskeluun kuuluvia aiheita oppitunnille. Kurssille osallistuvat sekä uudet opiskelijat että lopputöitään työstävät vanhemmat opiskelijat.

Opettaja tekee oman opetusohjelmansa, joten sisältö vaihtelee opettajan ja kurssille osallistujien mukaan. Yleensä sisältö keskittyy eri luku- ja muistiinpanotekniikoihin, usein yhdessä harjoitusten kanssa, ja harjoitusmuotoisiin kotitehtäviin, joiden lähtökohta on opiskelijan oma opiskelutilanne, esimerkiksi kirjallinen suunnitelma seuraavan viikon työstä tai muistiinpanoharjoitus, joka perustuu omaan lukemiseen tai kuunneltuun luento.

Eräs tapa suunnitella opiskelutekniikkakurssi on esitellä uusi teema jokaisella oppitunnilla. Teemat ovat esimerkiksi eri tapoja lukea, muistiinpanotekniikoita, yhteiskunnallisia aiheita, työskentely ryhmissä, stressi, kirjoittamisprosessi, muisti, tavoitteiden asettaminen itselleen, motivaatio ja kokeissa käyminen.

4b. Suvimäen Klubitalo Jyväskylässä

Vuonna 2007 järjestimme kolme opiskelutekniikkakurssia. Ensimmäinen pidettiin neljänä iltana (klo 16.30 - 18.30 per iltana). Toinen pidettiin työpainotteisen päivän aikana, viisi tunnin oppituntia kerran viikossa. Kolmas pidettiin viikonloppuna.

Ensimmäisen kurssin opettaja on työskennellyt pitkään eri erityisoppilaitoksissa ja myös konsulttina. Toinen opettaja opiskelee Jyväskylän yliopistossa erityisaikuiskoulutuksen opettajaksi. Ensimmäinen kurssi käsitteli muuttumista kuntoutujasta opiskelijaksi. Se oli laaja kurssi, joka koostui neljästä eri kohdasta, mukaan lukien opiskelutekniikat: motivaatio ja oikea asenne opiskeluun, mikä auttaa minua oppimaan parhaiten (opiskelutekniikat ja -tyylit), kuinka

parantaa muistia ja työskennellä ryhmässä sekä kuinka helpottaa vertaistukea ja ohjausta.

Toinen kurssi perustui keskusteluille. Se pidettiin viisi kertaa eri aihein. Yksi aiheista oli opiskelutekniikat.

Kolmas kurssi (viikonloppukurssi) käsitteli opiskelutekniikoita. Kurssin teemat:

- 1) opiskelutekniikat – taidot, opiskeluympäristö, opintotavoitteet ja -suunnitelmat;
- 2) kyky opiskella, motivaatio – kuntoutujasta opiskelijaksi.

Kurssille osallistuivat asiasta kiinnostuneet jäsenet (opiskelijat ja ei-opiskelijat).

Opiskelutekniikkakurssi erosi vastaavasta tarjonnasta oppilaitoksissa ja muissa paikoissa siinä, että ihmiset tunsivat toisensa ja se pidettiin tutussa ympäristössä. Ihmiset pystyivät myös vaikuttamaan siihen, mitä kurssilla tapahtui. Kaikki kolme kurssia rohkaisivat ihmisiä, ja he tunsivat oppineensa paljon itsestään ja oppimistavastaan. Heidän mielestään oli myös hyvin tärkeää tuntea olonsa turvallisiksi ja että oli tuttuja työtovereita. Se antoi mahdollisuuden rentoutua, olla oma itsensä ja oppia itsestään. Heidän mielestään oli myös tärkeää, että opettaja oli omistautunut aiheelle ja innosti kaikkia, mutta antoi silti riittävästi tilaa osallistujien aktiivisuudelle.

4c. Oslon Klubitalo

Meillä on ollut käytössä kaksi opiskelutekniikkaan liittyvää kurssia:

- Opiskelutekniikkakurssi, joka käsitteli nimenomaisesti sitä, kuinka lukea, kuinka tehdä muistiinpanoja jne.

Opiskelutekniikkakurssi kesti yhteensä noin viisi tuntia. Kaksi tapaamista kolmen viikon välein. Teimme sen kerran vuodessa. Opiskelutekniikkakurssi on oletettavasti melko samanlainen kuin kurssit oppilaitoksissa. Opettajille oli kuitenkin erityiskoulutus, jonka ansiosta he olivat paremmin selvillä siitä, ketä opettivat, ja tekivät asiat hitaasti. Se oli turvallinen ympäristö, jossa oli helppoa esittää kysymyksiä.

- Kurssi opiskelijana selviytymisessä (Studiemestring) (katso liite 3). Tämä oli yhden koko päivän kurssi.

Kokemuksemme oli se, että kurssi selviytymisessä opiskelijana oli hyvin tärkeä oppilaille. Useimmat opiskelijat olivat käyneet muillakin opiskelutekniik-



kurssilla ja tiesivät, kuinka opiskella. Useimmille oppilaistamme ongelmat koskivat enemmänkin itseluottamusta.

Jokainen Klubitalossa sai osallistua opiskelutekniikkakurssille. Paikalle tuli enimmäkseen opiskelijoita, mutta jotkut muut jäsenetkin osallistuivat.

”Kuinka selviytyä opiskelijana” -kurssi oli säännöllinen kurssi, joka oli kehitetty opiskelijaneuvonnassa Østfoldin korkeakoulussa. Emme ole kuulleet muista yliopistoista, jotka tarjoavat tällaista kurssia. Se kehitettiin tukemaan opiskelijoita, joilla oli vaikeuksia selviytyä opinnoistaan.

OPIKSELUN TUKIOHJELMA OSANA KLUBITALOA



Klubitalolla opiskelun tukiohjelma voidaan järjestää eri tavoin. Tässä luvussa esitämme kolmen eri ratkaisua, jotka pohjautuvat Klubitalojen käytännön kokemuksiin. Se, kuinka Klubitalo järjestää opiskelutukensa, riippuu resursseista, tilasta, jäsenten tarpeista, taloudesta jne. Luvun lopussa esitämme erään opiskelijan kokemuksen, joka hyötyi opiskelun tukiohjelmasta Oslon Klubitalolla.

1. Opiskelun tuki Klubitalon integroituna osana

Opiskelun tuki Klubitalon integroituna osana tarkoittaa sitä, että jokaisen Klubitalon yksikön henkilökunta tai jäsenet antavat käytännön tukea tai neuvontaa sitä tarvitsevalle jäsenelle. Yksikkö voi tukea jäseniä, jotka haluavat opiskella tai opiskelevat, kysymällä yksikön tapaamisessa aina osallistujilta, tarvitseeko joku tukea. Tuki voi koskea asumista tai yhteisön tukea, mutta myös työpaikan löytämistä tai opiskelun tukea. Jos joku tarvitsee opiskelutukea, voidaan järjestää epämuodollinen keskustelu samana päivänä tai sopia tapaaminen.

Tarjotaan kaikille jäsenille säännöllisiä uratapaamisia, joissa voidaan käsitellä opintoihin liittyviä kysymykset. Pidetään yhteyttä opiskeleviin jäseniin esim. soittamalla heille säännöllisesti.



Yksi tapa varmistaa, että opiskelijat eivät unohdu, on pitää heidän valokuvi-
aan seinällä nimineen varustettuna tiedolla siitä, mitä he opiskelevat. Tämä voi
myös olla suuri virike muille. Muita tapoja:

- Opiskelevien jäsenten kutsuminen vapaa-ajan toimintaan.
- Opiskeluun liittyviin aiheisiin keskittyvien illallisten järjestäminen.

Tietojen keruu ammattikorkeakouluista ja yliopistoista ja näiden tietojen saat-
taminen helposti kaikkien jäsenten saataville. Yksi yksikkö voi vastata tietojen
keruusta.

1a. Toimintamallin haasteet ja edut

Tämän mallin ilmeisen etu on se, että Klubitalon toimintaa ei tarvitse organisoi-
da uudelleen opiskelutuen antamiseksi. Tämä tarkoittaa myös sitä, ettei tarvita
lisähenkilökuntaa eikä -tilaa. Se voidaan järjestää osana työpainotteista päivää
kussakin yksikössä. Tämä voi myös olla etu jäsenelle, joka saa pysyä tutussa
ympäristössään, vaikka alkaa opiskella. Monet opiskelijat haluavat edelleen
osallistua joihinkin tutun yksikön työn osiin opintojensa ohella. Opiskelemaan
alkavat jäsenet voivat myös olla virikkeenä muille yksikön jäsenille. Jos hän voi
tehdä sen, voin minäkin!

Oslon Klubitalolla oli erillinen opiskeluyksikkö kahden vuoden ajan (Bokstøt-
ten-projekti). Suurin haaste heillä oli resurssien puute. Klubitalon ulkopuoliset
opiskelijat osoittivat valtavaa kiinnostusta projektia kohtaan. Monet opiskelijat
kamppailevat henkisten ongelmien kanssa, eivätkä yliopistot tarjoa riittävää
tukea. Siten oli ilmeistä, että opiskelutuen kysyntä on valtaisa. Oslon Klubita-
lolla ei ollut voimavaroja auttaa heitä kaikkia. Olemassa olevista jäsenistä se ei
tuntunut reilulta. He kysyivät, miksi nämä ihmiset voivat vain ilmestyä paikalle
ja saada kaiken tämän tuen, kun täällä on jo niin monia, jotka tekevät tuntikau-
sia työtä viikoittain eivätkä saa samanlaista tukea? Johtopäätös Klubitalossa oli
se, että opiskelutuen pitäisi olla pääasiassa olemassa olevia jäseniä varten osa-
na heidän kuntoutusprosessiaan. Päädyttiin myös siihen, että tulokkaat, jotka
halusivat vain opiskelun tukea ilman yhteisön jäsenyyttä, eivät olleet hyväksi
Klubitaloyhteisölle. Taloon tuli paljon ihmisiä päivittäin. He kuitenkin ponnis-
telivat Klubitalon säännöllisten tehtävien kimpussa. Oli liikaa kuluttajia, eikä
kumppanuusmalli toiminut halutulla tavalla.

Opiskelutuki integroituna osana tuo myös paljon haasteita. On vaikeaa perus-
taa opiskelijayhteisö Klubitaloon. Opiskelijat eivät ehkä tunne toisiaan, ja pys-
tyvät siksi vain vähäisessä määrin hakemaan apua ja tukea muilta opiskelijoilta
Klubitalossa.

Voidaan myös olettaa, että on vaikeampaa saada neuvontaa, koska Klubitalolla ei ole riittävästi asiantuntijaresursseja.

- On vaikeampaa saada hyvää yleiskuvaa siitä, ketkä jäsenistänne opiskelevat.
- On vaikeampaa houkutella opiskelijoita mukaan toimintaa, jos ei ole erillistä opiskelun tukiyksikköä.

2. Opiskelun tuki integroituna Klubitalon toiseen yksikköön, esimerkiksi toimistoyksikköön

Klúbburinn Geysir on perustamisestaan vuonna 1999 lähtien tarjonnut tukea opiskeleville jäsenille. Alussa tuki oli osa työpainotteista päivää toimistoyksikössä, mutta nyt olemme integroineet koulutus-/työyksikön toimistoyksikköön erityistehtävineen ja -projekteineen. Tämä luku perustuu prosessin aikaisiin kokemuksiimme ja havaintoihimme.

On tärkeää, että opiskelevat jäsenet liittyvät saumattomasti Klubitalon toimintaan. Jäsen voi tulla Klubitaloon tapaamaan henkilökuntaa ja muita jäseniä, opiskelemaan, saamaan tukea ja ennen kaikkea osallistumaan työpainotteiseen päivään, mikä tekee opiskelevan jäsenen tietoiseksi Klubitalon tarjoamasta opiskelun tuesta. Kaikki ongelmat, joihin liittyy syrjäytymistä tai vieraantumista muusta talosta, on käsiteltävä, ja tämän on oltava osa tarjottua tukea.

2a. Koulutuksen tukimenetelmien muodot

Yleensä Klubitalon koulutuksen tukimenetelmät voidaan jakaa kolmeen vaihtoehtoon:

- (A)** Se voi olla itsenäinen koulutusyksikkö, jota pidetään usein käytännöllisempänä suuremmille Klubitaloille.
- (B)** Se voi olla toiseen yksikköön integroitu koulutusyksikkö. Tämä ratkaisu on havaittu käytännöllisemmäksi pienemmille Klubitaloille.
- (C)** Jonkin toisen Klubitalon yksikön, useimmiten toimisto- tai hallintoyksikön, tarjoamat koulutustuki- ja koulutuspalvelut.

Geysir on hyväksinyt havainnut ja harjoittanut tukimenetelmien A- ja B-muotoja opiskeleville jäsenille tässä karkeasti luokitellulla tavalla. Toteutus ei kenties ole



tärkeintä, vaan se, mikä sopii kullekin Klubitalolle. Tuen koulutusta hakeville jäsenille tulisi olla saatavissa ja näkyvissä, olipa toteutus järjestetty kuinka tahansa. Ei ole tarpeen, että opiskelevan jäsenen osallistuminen rajoittuu koulutusyksikköön, vaikka yksikkö voikin olla tarpeen jäsenelle työpainotteisen päivän puitteissa. Jäsen voi työskennellä koulutusyksikössä ilman aikomusta tulla opiskelevaksi jäseneksi tai ilman minkäänlaista mielenkiintoa siihen. Tärkeintä on, että työ yksikössä on jäsenelle tärkeää ja kiinnostavaa.

2b. Opiskelevat jäsenet kaikissa yksiköissä

Integroidussa tuetun koulutuksen ohjelmassa ei ole oleellista, mihin yksikköön opiskeleva jäsen kirjautuu, kunhan se vain tukee opiskelua suunnittelevia jäseniä. Osa tuesta integroidussa opintoyksikössä on se, että se voi tarjota lisää käytännön apua, kuten yksilöllistä avustusta ja neuvontaa, yhteyksien ja yhteistyön muodostamista ja ylläpitämistä oppilaitosten kanssa sekä opiskelutilan ja turvallisuuden tunteen.

Integroitu koulutusyksikkö pitää yksikkökokouksia toimintaa tukevan yksikön kanssa (esimerkiksi toimisto- tai hallintoyksikkö). Opintoyksikön tehtävistä ja projekteista keskustellaan, ja jäsenet valitsevat työnsä kuten minkä tahansa muun yksikössä tarjotun työn. Integroidun opintoyksikön perustamisprosessissa on tärkeää, että kaikki ne halukkaat jäsenet otetaan mukaan, tuleepa heistä myöhemmin opiskelevia jäseniä tai ei.

2c. Opiskelun tuki integroidussa yksikössä

Seuraavassa on luettelo työstä ja välineistä, joita integroitu yksikkö voi tarjota:

- Tiedottaminen koulutuksesta, opiskelutekniikoista ja -mahdollisuuksista.
- Jo opiskelevien jäsenten tukeminen, vertaistuki.
- Tuen tarjoaminen kotitehtäviin ja yksilöllisiin projekteihin.
- Lyhyiden esittelyseminaarien tarjoaminen Klubitalossa esimerkiksi tietokoneista, kielistä, opiskelutekniikoista ja tavoitesuunnitelmista.
- Osallistuminen kansainväliseen ja kotimaiseen yhteistyöhön ja seminaareihin.
- Tietojen jakaminen yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Yhteistyö oppilaitosten edustajien kanssa, tapaamisten järjestäminen, neuvonta. Opiskelevan jäsenen tarpeista tietoinen Klubitalon henkilökunta.
- Tietokoneiden, sähköpostin ja Internetin käyttömahdollisuus.



- Toisten opiskelevien jäsenten tapaaminen.
- Turvallinen olinpaikka.
- Yksilöllinen neuvonta ja tavoitesuunnittelu.
- Tuki kokeita, raportteja ja projekteja varten.
- Opiskelevien jäsenten kokoontumiset osana vapaa-ajan toimintaa.

3. Opiskelun tuki itsenäisenä yksikkönä Klubitalossa

Mitä on otettava huomioon suunniteltaessa tai muodostettaessa opiskelun tukea itsenäiseksi yksiköksi Klubitalossa?

Seuraavassa esitämme kokemuksia Kööpenhaminan Klubitalon tuetun koulutuksen yksiköstä Bogstøttenista.

3a. Itsenäinen yksikkö

Mitä "itsenäinen yksikkö" tarkoittaa?

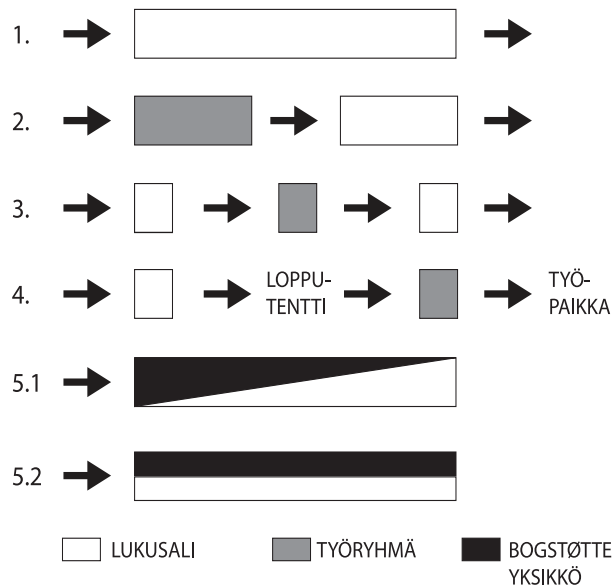
"Itsenäisenä yksikkönä" opiskelun tukiohjelma Bogstøtten on organisoitu muista Klubitalon yksiköistä erilliseksi, mutta niiden kanssa rinnakkaiseksi yksiköksi.

Klubitalon jäsenet ja työntekijät muodostavat työryhmän, joka on vastuussa yksikön toiminnasta. Yksikköä hoitavaan työryhmään kuuluvilla jäsenillä on tavoitteena viettää elämää, jossa opiskelulla on keskeinen rooli. Jotkut heistä saattavat olla epävarmoja siitä, mikä aine tai koulutus heidän olisi valittava. Jotkut heistä ovat lomalla opinnoistaan tai opiskelevat osa-aikaisesti. Kaikilla työryhmän työntekijöillä on koulutustausta ja kokemusta neuvonnasta ja muunlaisesta opiskeluun liittyvästä tuesta.

Eroavaisuus Bogstøttenin ja muiden perinteisten Klubitalon yksiköiden välillä on se, että mukaan otettavat jäsenet ovat enimmäkseen opiskelijoita. Nämä jäsenet käyttävät Bogstøtten paikkana, jossa he voivat saada opintoihinsa liittyvää tukea. Opiskelijajäsenillä on oma opiskelun jäsentämä päivänsä, eikä heidän odoteta osallistuvan Bogstøttenin tai Klubitalon hoitoon.

Bogstøtten toimii siis käytännössä kahdella eri tavalla. Jäsenet voivat osallistua yksiköstä vastaavaan työryhmään tai olla opiskelijoita, jotka osallistuvat yksikön toimintaan. Siitä huolimatta on tärkeää korostaa joustavuutta. Opiskelijat ovat aina tervetulleita osallistumaan työryhmän tehtäviin, ja työryhmän jäsenet voivat pitää lukusalin käyttöä hyödyllisenä. Tapahtuva vuorovaikutus muodostaa opiskeluympäristön.

3b. Tapoja, joilla opiskelijajäsenet käyttävät Bogstøttenia



Taulukko esittää eri tapoja, joilla opiskelijajäsenet käyttävät Bogstøttenia.

3c. Mitkä ovat yksikön tehtävät?

Yksikön hoitamisen ohella tehtäviin kuuluu erilaista tukea opiskelijajäsenille. Lisäksi Bogstøtten tekee parhaansa, jotta tehtävät ja työn järjestely vastaisivat työryhmän jäsenten tarpeita, jotta työ auttaa kannustamaan, ylläpitämään tai kehittämään heidän opintoihin liittyviä pätevyyyksiään. Kuten yllä on mainittu, tehtävät, jotka opiskelevien jäsenten odotetaan ratkaisevan, liittyvät heidän opintoihinsa, eivät yksikköön.

3d. Työasemat/pöydät keskeisenä osana ohjelmaa

Kokemus Bogstøttenista osoittaa, että turvallinen opiskeluympäristö, joka jättää jäsenille paljon liikkumavaraa, on keskeinen osa opiskelun tukiohjelman. On tärkeää, että on tietty määrä työasemia/pöytiä (Bogstøttenissa niitä on 20) ja yhteinen huone sekä tilava huone työryhmää varten. Nämä tilat mahdollistavat sen, että opiskelijajäsenet tuovat oman panoksensa ihanteelliseen opiskeluympäristöön. Tulemalla tänne, olemalla aktiivisia täällä opintojensa parissa ja verkostoitumalla ja kokoontumalla sosiaalisesti tauoilla opiskelijajäsenet rakentavat fyysistä ympäristöä.

3e. Opiskelijaidentiteetti

Koko opiskelun tukiohjelman keskeinen piirre on se, että jäseniä ja opiskelevia jäseniä tarkastellaan opiskelijoina. Tärkeintä on heidän opiskelijaidentiteetin-

sä kehittämisprosessin edesauttaminen, ei sen korostaminen, niin kuin muualla, että he ovat mielisairaita tai että heillä on psykologisia vaikeuksia. Tämä pyrkimys toteutunee, jos opiskelun tukiohjelma järjestetään itsenäisenä yksikkönä. Samalla jäsenet, jotka ovat paraikaa työryhmässä ja jotka siksi auttavat hoitamaan yksikköä, pysyvät opiskeluympäristössä. Näin heidän on helpompaa ylläpitää opiskelijaidentiteettiään, jopa niinä ajanjaksoina, joina he eivät ole aktiivisia koulutuspaikoissaan. Tai he voivat innostua taas opiskelemaan.

3f. Tukea antava ympäristö

Vaikka Bogstøtten tekee vuotuisen tilaston, niin se ei anna täysin tyydyttävää kuvaa yksikön työn vaikutuksen laadusta ja hyödystä jäsenilleen. Vuotuinen tilasto näyttää jäsenten, uusien ja vanhojen, määrät ja käytyjen tenttien ja saatujen arvosanojen määrät, kuinka monta jäsentä on päättänyt koulutuksensa, siirtynyt kokopäivätyöhön, yksilöllisten neuvontaistuntojen määrät ja monia muita seikkoja 'Kirjatuesta (Bogstøtten)' ja sen toiminnoista. Näitä tilastoja käytetään rahoituksen ylläpitämiseen tarpeellisessa dokumentaatiossa ja suunnittelussa.

Luodaksemme ei vain määrällisen, vaan myös laadullisen kuvauksen kehitimme MSC-projektin (Most Significant Change), jossa jäsenet omin sanoin kuvaavat muutoksen, jonka Bogstøtten aikaansaa jäsenten motivaatiossa ja opiskelukyvyssä. Tutkimus koostui henkilökunnan ja jäsenten yhdessä tekemästä sarjasta jäsenten haastatteluja. Siinä käytettiin "merkittävin muutos" (MSC) -metodia, joka on osallistuva vaikutuksen seurantatapa, johon kuuluu osallistuvien muutuskertomusten keruu ja niiden järjestelmällinen tulkinta.

Nämä kertomukset ovat antaneet Bogstøttenista uuden, paremman kuvan, joka korostaa sen tukea antavan ympäristön merkitystä, joka on pyritty luomaan. Tämän kuvaamiseksi palkattiin pedagoginen konsultti kirjoittamaan tutkielma otsikoltaan "Koossapitävä voima Bogstøttenissa" (katso liite 1).

Monet toiminnot Bogstøttenissa ovat tilastollisesti mitattavissa, mutta niiden merkitys jäsenille vaihtelee. Tärkeitä asioita voivat olla aamiainen joka toinen viikko, epämuodolliset sohvakeskustelut opiskelutauolla tai vain tunne siitä, että on tervetullut mielialasta riippumatta, tai kuten eräs jäsen sanoo: "Tämä paikka antaa minulle tunteen, että minun on tärkeää olla täällä. Tiedän, että suurimman osan päivää vain istun työpöytäni ääressä lukemassa ja kirjoittamassa, rupattelen toisten kanssa lounaalla ja tauoilla, mutta silti tuntuu siltä, että olen tärkeä vain tehdessäni niin ja olemalla täällä. Ja se tuntuu hyvältä."



3g. Työskentely yhdessä ja muun Klubitalon käyttäminen

Useimmat opiskelijajäsenet tulevat Bogstøtteniin Klubitalon ulkopuolelta, esimerkiksi sairaaloiden osastojen, opiskelijaneuvontatoimistojen, koulutuspaikkojen tai sosiaalityöntekijöiden kautta. Mutta myös niillä Klubitalon muiden yksiköiden jäsenillä, jotka tuntevat olevansa valmiita aloittamaan koulutuksen, on mahdollisuus vaihtaa yksikköä Bogstøtteniin joko kokonaan tai osittain. Opiskelijajäsenet käyttävät Klubitalon tiloja, kuten ruokalaa ja kahvilaa, ja auttavat tarvittaessa tiskaamisessa!

Bogstøtten hyödyntää Klubitalon opastusresursseja, kun niitä ei ole saatavissa yksikön omilta jäseniltä eikä työntekijöiltä. Esimerkkejä ovat opastus terveydenhoitojärjestelmään, talouteen ja säännöksiin liittyvät kysymykset ja työhön liittyvä opastus sellaisista aiheista kuin omien pätevyysien selvittäminen ja mahdollisuus päästä harjoittelijajaksolle. Bogstøtten on usein edustettuna, kun Klubitalo ottaa vastaan vieraita. Opiskelijajäsenet osallistuvat sosiaalisiin kokoontumisiin Klubitalossa. Työryhmän jäsenet osallistuvat Klubitalon kiertojärjestelmään esimerkiksi kokouksista vastaavina.

Sen selvittämiseksi, mitä muu talo ajatteli Bogstøttenista, tehtiin pieni kyselytutkimus. Jäseniltä ja henkilökunnalta kysyttiin, mitä eroa heidän mielestään oli sillä, että Klubitalolla on opiskeluyksikkö, ja mitä hyötyä yksiköstä oli talolle kokonaisuutena. Vastauksia oli lukuisia: Bogstøtten osallistuu tapaamisiin, he keksivät ajatuksia ja ehdotuksia jne. Bogstøtten kannustaa muuta taloa järjestämään tapaamiset ja arkielämän jäsenetymmin. Bogstøttenia pidetään eräänlaisena etujoukkona esimerkiksi tilastojen ja dokumentaation laadinnassa, laboratoriona, jossa uudet mahdollisuudet testataan. Hyvin erilaisten koulutustaustojensa vuoksi opiskelijat löytävät ongelmiin ratkaisuja, joita ei todennäköisesti muuten olisi löydetty. Voidaan sanoa, että Klubitalo hyötyy akateemisesta ja metodologisesta lähestymistavasta ongelmanratkaisuun, jota Bogstøttenissa käytetään ja joka menee pidemmälle kuin talon yleisempi menettelytapa. Mainittiin myös, että yksikkö lisää menestyksellään talon arvovaltaa. Sen jäsenet menestyvät yleensä oikein hyvin tenteissä. Se houkuttelee nuoria taloon, mitä pidetään innostavana. Nuorille talon muissa yksiköissä Bogstøtten toimii hyvänä esimerkkinä. Sen jäsenet osoittavat, että on mahdollista hankkia koulutus psykologisista vaikeuksista huolimatta.

3h. Yhteenveto

Keskeinen piirre itsenäiseksi yksiköksi järjestäytymisessä on se, että kaikki toiminnot yksikössä liittyvät opiskeluun ja että kaikki jäsenet liittyvät tavalla tai toisella opiskelualaan. Tämä vahvistaa yleistä pyrkimystä pitää opiskelu keskipisteenä ja ottaa tukiresurssit käyttöön.

Toisaalta tämän rakennelman haavoittuvuutena on ero muun Klubitalon hoidosta ja vaara jäädä Klubitalokulttuurin ulkopuolelle – vertaa tämän tarkastelu 2. luvussa. Laadittaessa ja kehitettäessä opiskelun tukiohjelmia on pidettävä mielessä integraationäkökohdat suhteessa muuhun Klubitaloon ja pystyttävä tekemään muutoksia.

4. Henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia opiskelusta ja jäsenyydestä Oslon Klubitalolla

”Jäsenyys Klubitalossa on tietenkin paljon muutakin kuin opiskelutuen saamista. Jäsenyys on merkinnyt minulle paljon monissa suhteissa. Jäsenyys sisältää elämän eri puolia, esimerkiksi työn, opinnot ja sosiaaliset toiminnot. Nämä puolet vuorovaikuttavat keskenään ja ovat usein yhteensä paljon enemmän kuin pelkkä eri puolten summa.

Kerron tässä tekstissä omia kokemuksiani klubitalotoiminnasta. Olen vuonna 1953 syntynyt mies. Minusta tuli Oslon Klubitalon jäsen vuonna 2003. Olin tuolloin ollut täysin poissa työelämästä kymmenen vuoden ajan mielenterveysongelmien takia.

Henkilökohtaiset syyni talon jäseneksi liittymiseen olivat enimmäkseen taloudellisia. Halusin tukea työllistymiseen pystyäkseni maksamaan isommasta asunnosta. Tarvitsin sitä, koska tyttäreni ja hänen yksivuotias poikansa asuivat kanssani. Kahden ”siirtymätyön” (Klubitalon järjestämä työkokeilu) jälkeen sain säännöllisen 20 %:n työpaikan samalta työnantajalta, joka tarjosi siirtymätyötä. Klubitaloni auttoi minua saamaan tämän työpaikan.

Toisen siirtymätyöni alkaessa aloin harkita opiskelemaan ryhtymistä. Neljä vuotta ennen kuin minusta tuli Klubitalon jäsen aloitin opiskelut Oslon yliopistossa. Syy siihen ei ollut työnsaanti, vaan vanhan unelmani toteuttaminen, unelman, jonka mielenterveysongelmat särkivät.

Suoritin kaksi alkutenttiä ja ryhdyin opiskelemaan uskonnonhistoriaa. Minusta kuitenkin tuntui, että ponnistelin yksin yliopistossa enkä pystynyt suorittamaan opintojani ja tenttejäni.

Kun minusta tuli Klubitalon jäsen vuonna 2003, talo oli alkanut suunnitella opiskelun tukiyksikköä (Bokstøtten), Klubitalon erikoisohjelmaa opiskelijoille, joka perustui Kööpenhaminan Klubitalon esimerkkiin. Aloin taas opiskella, ja opiskeluyksikön hyvällä tuella suoritin tutkintoni loppuun. Tämän jälkeen olen jatkanut opiskelua Klubitalotoimintaan osallistumisen ohessa. Lisäksi jatkan osa-aikaista työtäni Klubitalon ulkopuolella.



Miksi onnistuin tällä kertaa? Vastaus tähän löytyy luullakseni klubitalomallista. Tämä malli perustuu nähdäkseni jäsenten vuorovaikutukseen toisten jäsenten kanssa, antamiseen ja ottamiseen, henkilökunnan osallistuessa tarvittaessa. Viestintä ja jakaminen ovat avainsanoja.

Mitä tämä tarkoittaa? Minun tapauksessani se on ollut olemista ympäristössä, jossa en ole vain passiivinen avun vastaanottaja, vaan jossa voin myös osallistua kokonaisena ihmisenä, en vain omien ongelmieni ratkaisemiseen, vaan myös toisten auttamiseen.

Niiden kuuden vuoden aikana, joina olen ollut Klubitalon jäsen, olen opiskellut viiden ja puolen vuoden ajan osa-aikaisena opiskelijana. Näiden vuosien aikana Klubitalo on kokeillut laajaa kirjoa eri tapoja palvella opiskelijoita: ensin joitakin vuosia vapaamuotoista tukea opiskelijoille, ja sitten erillistä opiskelun tukiyksikköä, joka voitiin pystyttää kolmivuotisen projektirahoituksen turvin (Bokstøtten-projekti). Projektin päätyttyä erillinen opiskelun tukiyksikkö päätettiin lopettaa, eikä Klubitalo ei ole löytänyt uutta opiskelun tukistrategiaa. Viimeisen kahden vuoden aikana harvemmat opiskelevat jäsenet ovat saaneet opiskelutukea. Mutta jotkut jäsenet, jotka alkoivat opiskella Bokstøtten-projektin aikana, ovat jatkaneet opiskelua.

Se, että Klubitalo ei ole löytänyt opiskelun tukistrategiaa Bokstøtten-projektin jälkeen, ei tarkoita sitä, etteivätkö talon opiskelevat jäsenet ole saaneet mitään opiskelun tukea. Hege, joka työskenteli opintoyksikön työntekijänä, on tukiyksikön päättymisen jälkeen jatkanut työskentelyä Klubitalossa. Hän edustaa jatkuvuutta niille meistä, jotka opiskelevat. Tämän lisäksi mielestäni vuodet, joina talossa oli opintoyksikkö, merkitsivät läpimurtoa sekä työntekijöiden että opiskelemattomien jäsenten asenteissa opiskelijoita kohtaan. Klubitalo on myös säilyttänyt fyysiset parannukset, kuten hiljaiset huoneet lukemista ja kirjoittamista varten, jotka otettiin käyttöön Bokstøtten-projektin aikana.

Kuinka olen itse kokenut Klubitalon erilaisen käytännön opiskelijoiden suhteen?

Ensimmäisenä opiskeluvuoteni talossa ei ollut erityistä tukea opiskelijoille. Tämä teki opiskelun hyvin vaikeaksi. Vaikka jäsenet ja henkilökunta olivat hyväntahtoisia opintoja kohtaan, he eivät oikein ymmärtäneet, että opiskelu vaatii opiskelijan täyden valppauden. Joskus minulla oli tunne, että muut odottivat minun opiskelevan sen jälkeen, kun olin ensin täysin osallistunut muuhun toimintaan (Klubitalon työpainoteinen päivä).

Oli myös vaikeaa saada järjestettyä rauhallisia huoneita lukemista ja kirjoittamista varten. Minusta tuntui, että joidenkin mielestä olisin voinut käyttää yliopiston tiloja siihen. Mutta aivan niin kuin Klubitalon tavallinen jäsen tarvitsee

erityistä tukea antavaa ympäristöä, jonka työpainotteinen päivä voi tarjota, opiskelijalla on usein samat tarpeet. Tämän tukea antavan ympäristön tarve, sekä työhön että opiskeluun, voi kestää lyhyen tai pitkän aikaa. Se riippuu usein iästä, mielisairauden asteesta ja siitä, kuinka kauan jäsen on kamppaillut sen kanssa.

Esimerkiksi nuori, hyvin toimintakykyinen henkilö, jolla on ollut lyhyt mielisairausvaihe, tarvitsee usein lyhyemmän ajan Klubitalossa kuntoutumiseen ja työhön tai opintoihin paluuseen, kun taas paljon vanhempi henkilö, joka on ollut poissa työstä monta vuotta, tarvitsee paljon pitemmän ajan. Ja jotkut haluavat työskennellä tai opiskella Klubitalossa loppu-uransa ajan. Mielestäni on tärkeää, että Klubitalolla on strategia, joka ottaa huomioon kaikki nämä erilaiset tarpeet.

Pidän niitä vuosia, joina meillä oli oma opintoyksikkö talossa, parhaana aikana opiskelijoille, sekä yksilöllisesti että opiskelijoille ryhmänä. Opintoyksikössä sai olla ympäristössä, jossa tiedettiin, millaista on olla opiskelija, ja jossa saattoi saada ja antaa apua. Se, että yksikössä oli runsaasti jäseniä ja että se koostui kaiken ikäisistä opiskelijoista, oli hyvä asia.

Sen jälkeen, kun Bokstøtten-projekti päättyi, olen jatkanut opiskelua. Olen mielestäni nyt vakiintunut opiskelijana enkä tarvitse niin paljon apua kuin aikaisemmin. Mutta kun pyydän apua, saan sitä. Mielestäni sekä jäsenet että työntekijät ovat kiinnostuneita opinnoistani ja he ovat hyvin kannustavia. Mutta joskus minusta tuntuu, että opiskelua ja osallistumista Klubitalon työpainotteiseen päivään ei pidetä samanarvoisina. Esimerkiksi, kun hain TC3-kurssille, eräs minulle kerrottu syy siihen, ettei minua valittu, oli se, että valittu ehdokas oli aktiivisempi työpainotteisessa päivässä.

En väitä, että tämä oli väärä päätös; valitun ehdokkaan valintaan voi olla useita syitä. Mutta jos Klubitalot haluavat tasa-arvoistaa opiskelun ja aktiivisuuden työpainotteisessa päivässä, opiskelua on pidettävä kunnon työnä, ja opiskelijalle on annettava samat mahdollisuudet kuin muille jäsenille. Sitä ei saa käyttää ketään vastaan, että hän haluaa parantaa pätevyyttään.

Olen hyvin tietoinen siitä, että tämän päivän Klubitalo-normien mukaan Klubitalomalli ei rinnasta opiskelua talossa työpainotteiseen päivään. Mutta toiveeni on, että jonain päivänä näin olisi.

Nähdäkseni Klubitalon hoitamisen ja jäsenten opiskelun sallimisen välillä voi olla eturistiriita. Klubitalon pyörittäminen on työlästä. Jäsenten ja henkilökunnan löytäminen kaikkien eri tehtävien tekemiseen on jatkuvaa kamppailua. Jäsenten vapauttaminen opiskeluun ja samalla henkilökunnan ja muiden jäsenten vapauttaminen tukemaan ja ohjaamaan opiskelevia jäseniä vaatii työtä,



joka ei hyödytä taloa suoraan samalla tavalla kuin muunlainen työ.

Tässä ristiriidassa on myös ideologinen puoli, nimittäin ristiriita opiskelijan yksinäisen työn ja Klubitalon pääajatuksen välillä, joka on kuntoutus siten, että jäsenet ja henkilökunta hoitavat Klubitaloa rinta rinnan.

Mutta mielestäni tämä ristiriita on pintapuolinen. Jokaisen Klubitalon pääta-voite on auttaa jäseniä saamaan mahdollisuuksia mielekkääseen elämään, ja opiskelun tukeminen voi myös olla talolle hyödyksi.

Havainnollistan tätä joillakin esimerkeillä. Eräs Oslon Klubitalon jäsen työskentelee tätä nykyä Kongsbergin Klubitalon johtajana. Toinen aiempi talon jäsen työskentelee yhtenä kolmesta työntekijästä, jotka käynnistävät uuden Klubitalon Oslossa. Näin he molemmat käyttävät koulutustaan ja kokemustaan aiempina aktiivijäseninä tuodakseen merkittävän panoksen klubitaloliikkeeseen. Nämä molemmat jäsenet ja muut opiskelevat jäsenet, itseni mukaan lukien, ovat tehneet paljon klubitalotyötä opiskelujensa ohessa. Olemme tehneet paljon työtä, joka olisi ollut mahdotonta tehdä ilman tutkinto-opiskelua, ja Klubitalomme opiskelutoiminta on tehnyt sen mahdolliseksi meille.

Tämän esseen kirjoittaminen ei olisi mahdollista ilman kokemustani talon opiskelevana jäsenenä. Sinä aikana, jonka olen käyttänyt tämän tekstin kirjoittamiseen, olisin voinut siivota monia vessoja ja lattioita. Se olisi ollut paljon näkyvämpää talon henkilökunnalle ja jäsenille ja kenties tuonut minulle paljon enemmän arvostusta. Mutta kirjoittamalla tämän tekstin toivon tekeväni erityisen palveluksen klubitaloyhteisölle.

Opiskelevien jäsenten integroimiseksi työpainotteiseen päivään on tärkeää, että he tekevät työnsä näkyväksi muille Klubitalossa. Esimerkiksi, kun kirjoitan esseen yliopistolle Klubitalolla, on tärkeää, että kerron siitä muille. Minun tulisi tehdä samoin myös tarvitessani apua opiskeluuni henkilökunnalta tai muilta jäseniltä.

Melkein kuuden vuoden jäsenyyteni aikana Klubitalo on auttanut minua saavuttamaan monia hyvin tärkeitä henkilökohtaisia tavoitteita. Olen saanut osa-aikaisen työpaikan, ja pian minulla on humanististen tieteiden kandidaatin tutkinto. Olen ollut konferensseissa. Olen siivonnut lattioita, tehnyt ruokaa toisille, olen kirjoittanut Klubitalon lehteen. Olen esitellyt taloa kahdelle aiemmalle pääministerille ja Norjan kruununprinsessalle. Ja mikä tärkeintä, olen saanut paljon ystäviä, ja minulla on ollut tilaisuus työskennellä yhdessä muiden kanssa sellaisen asian eteen, johon todella uskon.

Olen aikuinen, keski-ikäinen mies, jolla on tietty itseluottamus, hyvä, vakaa toimeentulo ja joka opiskelee omaan tahtiinsa. Opiskelen, koska se antaa minulle



paljon, en siksi, että tarvitsen sitä työelämässä. Luulen, että nuoren henkilön, jolla on mielenterveysongelmahistoria ja jolla on paljon enemmän taloudellisia paineita ja aikataulu-paineita, on paljon vaikeampaa opiskella. Klubitalossa minulla on ollut paljon enemmän resursseja edetä opinnoissani. Toivon, että tulevaisuudessa tällainen nuori opiskelija voi saada sellaista apua Klubitaloista kautta maailman, jota hän tarvitsee saadakseen koulutuksen. Ja saa tämän ohessa paljon hyviä kokemuksia vuorovaikutuksesta hyväsydämisten, välittävien, kiinnostavien ja avulaiden Klubitalon kanssajäsenten kanssa.”

TIETOJA KÖÖPENHAMINAN FOUNTAIN HOUSEN OPISKELUN TUKIYKSIKÖSTÄ BOGSTØTTENISTA

Bogstøtten

Bogstøtten on opiskelun tukiyksikkö mielenterveyskuntoutujien Klubitalolla Kööpenhaminassa (Fountain House Copenhagen). Se on ollut olemassa vuodesta 1995, ja on tarkoitettu sekä Klubitalon jäsenille, että muille opiskelijoille. Bogstøttenin tavoitteena on auttaa opiskelijoita, joilla on psyykkisiä vaikeuksia.

Bogstøtten tarjoaa turvallisen opiskelu- ja työskentely-ympäristön sekä mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Yksikössä on luku- ja tietokonehuoneita sekä olohuone, jossa voi lukea sanomalehtiä ja juoda kupin kahvia tauoilla. Lisäksi siellä on tarjolla runsaasti erilaista neuvontaa ja ohjausta sekä kursseja esimerkiksi opiskelutekniikassa (tiedonhaku, lukemisen strategiat, kirjoittamisprosessit ja valmentautuminen tentteihin). Tarvittavia kursseja järjestetään, jos niille on tulossa riittävästi opiskelijoita. Sosiaalista tarjontaa ovat esimerkiksi kuukausittain järjestettävät yhteiset illalliset sekä aamiaiset, ja ajoittain osallistutaan muihin tilaisuuksiin Klubitalon ulkopuolella.

Bogstøtteniin tulevat henkilöt perehdytetään Klubitalon toimintamalliin, ja heille ehdotetaan sen jäsenyyttä.

Bogstøttenin toiminnasta vastaa työryhmä, joka koostuu kolmesta palkatusta työntekijästä ja joukosta opiskelijoita, jotka eivät juuri sillä hetkellä opiskele aktiivisesti. Osallistuminen Bogstøttenin työryhmään tarjoaa näille opiskelijoille mahdollisuuden aktiiviseen ja jäsennettyyn työpainotteiseen päivään ja auttaa heitä luomaan ja vahvistamaan pohjaa joka mahdollistaa taas paluun opintojen pariin.



TUTKIELMA: KOOSSAPITÄVÄ VOIMA BOGSTØTTENISSA (COHESIVE FORCE)

*Koossapitävä voima Bogstøttenissa**

Opiskeluympäristön kuvaus

Tekijä Julie Marie Isager

Julie Marie Isager toimii pedagogisena konsulttina Kööpenhaminan yliopiston yhteiskuntatieteellisessä tiedekunnassa. Hän on puhetaito-opin maisteri, joka on usean vuoden ajan tutkinut opiskelutekniikoita, oppimis- ja kirjoittamisprosesseja ja toiminut osa-aikaisena opettajana Bogstøttenissa opettamassa näitä aiheita. Julie ei ole Bogstøttenin tai Fountain Housen jäsen.

**Kts sivu 63.*

Johdanto

Opintojen suorittaminen on haastavaa – varsinkin, jos on mielenterveysongelmia. Vuodesta 1995 Bogstøtten on pyrkinyt luomaan jäsenille, joilla on mielenterveysongelmia, ympäristön joka tarjoaa erityistä tukea opintojen loppuun saattamiseksi. Sittemmin Bogstøtten on kasvanut huomattavasti laajuudeltaan. Ohjelma toimii, kuten luvut vuodelta 2007 osoittavat:

- liittyneiden jäsenten määrä: 120
- hakemuksia vuodessa: 130
- päivittäinen läsnäolo keskimäärin: 25
- 41 jäsentä on suorittanut 85 tenttiä.
- heistä 14 on suorittanut opintonsa loppuun, joukossa yhdeksän yliopistotutkintoa

Nämä tilastot Bogstøttenista pitävät edelleen paikkansa.

Tämä tutkielma pyrkii kuvaamaan, miksi ohjelma toimii. Mitkä ”välineet” ja ”menetelmät” ovat olleet ratkaisevia jäsenille? Tarkoituksena ei ole kuvata ohjelman sisältöä muodollisesti, koska neuvontaa, toimikuntia, työryhmiä jne. on monia erilaisia.

On yleinen käsitys sekä opiskelijajäsenten että työntekijöiden keskuudessa, ettei ole ratkaisevaa, mitä ”täydentäviä kursseja” Bogstøtten voi tarjota. Tekstinkäsittely- ja opiskelutekniikkakurssien määrä ei ole ratkaiseva, vaikka niilläkin on



tietysti hyödyllinen tehtävä. Ratkaiseva tekijä on vaikeammin tunnistettavissa: se on suhtautuminen rakenteeseen ja suhteisiin jotka esiintyvät ympäristössä jossa opiskelija tuntee olonsa mukavaksi – jotkut kutsuvat sitä koossapitäväksi voimaksi – voimaksi joka pitää kaikki osat koossa.

Miksi Klubitalolla on oltava ohjelma mielenterveysongelmallisille opiskelijoille? Koska Klubitalolla toiminnan perusarvot korostavat ”koossapitävän voiman” tärkeyttä! 1940-luvulta lähtien kokemus mielenterveysongelmaisten ihmisten parissa on osoittanut, että jäsennetty työpäivä, joka keskittyy voimavaroihin ja yhteisöllisyyden tunteeseen, auttaa heitä. Mielenterveysongelmaisia opiskelijoita voidaan siten auttaa jäsennetyn ”opintotyöpäivän” avulla. Keskeistä eivät ole ”tavallisten ihmisten” ja opiskelijoiden väliset erot, vaan se, että opiskelijoilla on yleisesti ottaen samat tarpeet.

Siirtämällä mielenterveysongelmaisten opiskelijoiden tukiohjelma oppilaitosten ulkopuolelle ehkäisemme sen, että nämä opiskelijat tunsivat itsensä ”erikoisiksi/erilaisiksi” joutuessaan käyttämään oppilaitosten ”ongelmallisille” varaamia erityistiloja. Neuvontamahdollisuudet oppilaitoksissa ovat myös rajalliset.

Tämä teksti kuvaa viittä ”koossapitävän voiman” eri ulottuvuutta, jotka kaikki sekoittuvat ja vaikuttavat toisiinsa. Niiden erottelu toisistaan on sinänsä keinotekoisia, mutta kuitenkin tarpeellista eri osista koostuvan kokonaisuuden kuvaamiseksi. Lainaukset kursiivilla ovat peräisin Bogstøttenin jäsenten haastatteluista. Niitä on toimitettu ja ne on tehty tunnistamattomiksi.

Jäsennys ja työpäivä

Opintotyöpäivä on haastava eri tavoin

Monien mielestä opiskelemissa on suuria etuja, koska siihen liittyy vapaus oman ajan käytön suunnittelussa, itsenäisyys suunnan valitsemisessa ja tehtävien kohdentamisessa. Mutta monille opiskelijoille – sekä mielenterveysongelmallisille että terveille – opiskelijaelämässä on paljon haasteita, joihin vastaaminen vaatii aikaa, itseluottamusta ja harjoitusta.

Opiskeleminen on vaativaa, koska akateeminen työskentely yleensäkin edellyttää vaativia henkisiä ponnisteluja. Siinä on selkeästi ymmärrettävä yhteydet perustelujen, näkökulmien ja muutosvoimien välillä. On kyettävä olemaan kriittinen, suhteuttamaan – eikä vähintään, on saatava aikaan joku tuotos. Vastuu omasta oppimisesta on hokema, joka kulkee läpi koulutusjärjestelmän: yliopistolle on yhdentekevää, jätätkö tutkielmasi tai tuletko oppitunnille. Tär-

keitä ovat vain teknis-taloudelliset näkökohdat. Yliopisto reagoi yksittäiseen opiskelijaan vain vastakkainasettelussa: et ole suorittanut tenttejäsi etkä siksi voi jatkaa opintojasi. Olet vain opiskelija numero 152 neljästä sadasta.

On vaikeaa erottaa opiskelua vapaa-ajasta

Vastuu menestyksestäsi opiskelijana on yksin sinun. Se vaatii työtä, itsekuria ja suunnittelua. Koska on aina lisää kirjoja luettaviksi ja lisää viitteitä tarkistettaviksi, opiskelijana sinulla on todellinen vaara stressaantua ja unohtaa ottaa aikaa itsellesi. Siitä aiheutuu vahinkoa kehollesi, nukkuminen vaikeutuu ja opiskelukyky heikkenee. Pääasia on oppia erottamaan opiskeluaika olennaisen tärkeästä vapaa-ajasta:

Olen hyötynyt paljon väsymyksestä, päänsärystä ja kyvyttömyydestä lukea, koska tuolloin (Bogstøttenin) työntekijä on pysäyttänyt minut ja sanonut että minun pitäisi rentoutua. Viimeksi eilen huomasin, etten pystynyt opiskelemaan. Silloin lopetin, ja vaikken olekaan kertonut hänelle tätä, se on jotain jonka olen oppinut.

Tämä jäsen kuvasi aktiivista prosessia tasapainon löytämisessä opiskelun ja vapaa-ajan välille. Oppia saamaan jotakin aikaan painostamatta itseään liikaa on tasapainottavaa toimintaa. Se edellyttää, että voit "saada luvan" ottaa vapaata ja silti uskoa, että työpanoksesi on riittävä. Auttaa, jos voit myöntää itsellesi, ettet aina voi opiskella sataprosenttisesti.

Tiedän sen tunteen, kun istuu lukusalissa ajatellen "vau, kaikki muut opiskelijat ovat keskittyneitä" ja kun saa huonon omantunnon Internetissä surfaamisesta. Vapaus Bogstøttenissa tekee mahdolliseksi puhumisen Internetissä surfaamisesta – kaikki tekevät sitä. Niin pääsen ajatuksesta, että kaikki muut ovat niin paljon keskittyneempiä ja kurinalaisempia kuin minä.

Vie aikaa oppia erottamaan opiskeluaika vapaa-ajasta. Mutta kun tulee mahdolliseksi kokea viettävänsä ihan kohtuullista elämää silloinkin kun ei opiskele, opiskeluhaluun tunne voimistuu. Kenties saat tarmoa opiskella jotakin, vaikka se ei johtaisikaan tiettyyn tutkintoon:

Esimerkiksi tammikuussa, kun minulla ei ollut tenttejä eikä oppitunteja joille mennä, opiskelin jotain jota todella halusin. Se liittyi opintoihini, mutta ei suoranaisesti kuulunut opintovaatimuksiin. Aiemmin, kun opiskelin – no, en opiskellut yötä päivää, olisi liioiteltua väittää niin – mutta tavallaan se kulutti koko aikani, jopa silloin, kun en varsinaisesti istunut opiskelemassa, silloinkin mielessäni pyöri että piti opiskella. Ja samalla tiesin oikein hyvin, että ei ollut hyväksi minulle opiskella iltaisin, koska silloin innostun liikaa enkä saa



unta. Tiesin siis hyvin, ettei se ollut hyväksi minulle, mutta oli vaikeaa sanoa: "Minun ei pidä tehdä tätä."

Mutta se on kuitenkin auttanut tässä. Johtuuko se siitä, että Bogstøttenin aukioloajat ovat lyhyemmät, vai onko se enemmänkin henkinen juttu?

Se on itse asiassa molempia. Osittain, koska aukioloajat ovat lyhyemmät, ja täällä on oltava aikaisemmin, ja sitten voin lähteä kotiin aikaisemmin, ja sitten huomasin, kuinka mukavaa on kun illat ovat vapaat.

Osittain se on henkinen juttu, koska aloin saada ahdistuskohtauksia lopputyöni laadusta. Oliko se OK? Se oli niin äärimmäisen epämiellyttävää, että luulin, että tällä kertaa varmasti tapahtuu jotain järkyttävää. Minun oli hillittävä nämä tunteet – mikä tarkoitti niiden lykkäämistä tähän päiväsikaan (Bogstøttenin aukioloaika on 8.30 – 16). Muuten en olisi kestänyt sitä. Olin yksinkertaisesti selkä seinää vasten.

Syy nousta vuoteesta

Tanskalaisten opiskelijoiden odotetaan opiskelevan kotonaan, eikä heille tarjota yhteisiä opiskelutiloja oppilaitoksista. Yleensä on hyvin vaikeaa jakaa vapaa-aika ja opiskeluaika siirtymättä fyysisesti. Sillä, että tarjotaan fyysinen tila opiskeluun, on paljon etuja.

Nyt minun on todellakin noustava aamuisin, koska minun on opiskeltava. Menen ulos, kuntoilen vähän ja haukkaan raitista ilmaa, mikä ehkä saa minut opiskelemaan paremmin sen sijaan, että jäisin kotiin, poimisin kirjan ja menisin takaisin sänkyyn. -- Se on nerokasta. -- Tarvitsen selkeän jäsenyyksen, muuten en pääse ylös sängystä.

Bogstøttenin fyysinen sijainti kodin ulkopuolella ja sen aukioloajat jäsentyvät rakenteeksi, jota opiskelijat voivat käyttää perusrakenteena arkielämässään.

Tarvitsen näitä "telkiä" ympärilleni, muuten en saa mitään tehdyksi. Opiskeluelämän on muuttunut. Nyt istun alas opiskelemaan. Aikaisemmin ajattelin: "Huh, nyt minun on opiskeltava", eikä se koskaan edennyt sen pitemmälle. Siirtelin tavaroita, enkä saanut sitäkään koskaan valmiiksi.

Keskittyminen voimavaroihin sairauden sijasta

Alustava tapaaminen – ei puhuta sairaudesta

Monet mielenterveysongelmaiset opiskelijat ovat olleet tekemisissä julkisen psykiatrisen järjestelmän kanssa. Heidät on tutkittu, arvioitu ja diagnosoitu psykiatrisin termein. Eräs jäsen kertoo, millainen tapaaminen näiden ammattilaisten kanssa oli:

He katsovat sinua tietyllä tavalla ja sanovat sitten: "Niinpä niin,.... ymmärrän kyllä." Istut alas ja puhut ja puhut, ja he kysyvät kaikista niistä asioista, jotka on jo kirjoitettu potilaskertomukseesi. Nämä ovat syvästi henkilökohtaisia asioita, joista en halua kertoa tuntemattomille, mutta siitä on ajan mittaan tullut tapa. Edes äitini ei tiedä niistä.

Käytäntö, jossa omat erityisongelmat paljastetaan sairaalahenkilökunnalle suuntaa huomion eroavaisuuksiin mielenterveysongelmaisten ja 'terveiden' ihmisten välillä. Toisaalta se voi antaa selityksen tai selvennyksen, mutta toisaalta siitä tulee eräänlaista leimaamista. Diagnoosin vastaus siihen, 'mitä minussa on vialla', ei ole keskeinen asia Bogstøttenissa. Se ei ole terapeuttilinen ohjelma, vaan jäsenten hoitama Klubitalo ja opiskelun tukiyksikkö. Ja diagnoosi sinänsä ei ole vastaus siihen, kuinka edetä opiskelijana/jäsenenä epätyytyväisestä tilanteesta.

Jäsenen kokemus kohtaamisesta Bogstøttenin kanssa on hyvin erilainen kuin kohtaamisesta psykiatrisen laitoksen kanssa, mikä voidaan todeta tästä jäsenen ("minä") ja työntekijän ("sinä") välisestä keskustelusta:

Sinulla ei ollut potilaskertomustani etkä kysynyt siitä. - - Eipä sitten ollutkaan paljon tutkittavaa, - - ja "Kyllä, ymmärrämme että kärsit vakavasta masennuksesta, kuten aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet..." - ja mitä minun pitäisi tehdä sen kanssa?
- Se oli siis todella kaikkien noiden sairausnäkökohtien puuttuminen, joka teki eron?
Kyllä, puhuin tavalliselle ihmiselle. Että se ei ollut - - Enkä nyt halua sanoa, ettet ole ammattilainen - -, mutta siinä oli vain kaksi ihmistä istumassa ja juttelemassa tavalliseen tapaan.

Bogstøttenissa ei kysytä diagnooseista eikä sairauden kulusta. Sen sijaan yritetään selvittää voidaanko Klubitalon jäsenen odotukset täyttää tämän organisaation ja sen toimintatapojen puitteissa. Siihen ei sisälly mitään kiinteitä, etukäteen asetettuja rajoja joiden sisällä jäsenen on pysyttävä ja joita hänen on noudatettava. Pyrkimyksenä on päästä yli jäsenen vastahakoisuudesta kuulua mielenterveysongelmaisten ihmisten joukkoon sen avulla, että kiinnitetäänkin ongelmien sijasta ihmiseen itseensä.

Avara ympäristö muutti epäluuloni. Tulin tänne, missä kukaan ei suhtautunut varauksellisesti minuun mielenterveysongelmieni takia. Päinvastoin, he puhuttelivat minua aina henkilönä. He sanoivat: "Ai, onpa kiva nähdä sinua." Oli kiva nähdä minua, koska he tarkoittivat, että oli kiva nähdä minua, ei siksi että nousin ylös sängystä aamulla. Heidän suhtautumisensa ei liittynyt mielenterveysongelmiini, vaan minuun itseeni.



Mielenterveysongelmilla ei ole väliä

Bogstøttenissa ei ole mitään mielenterveysongelmia koskevia tabuja. Toisaalta kenenkään ei odoteta kertovan ”mikä sinua vaivaa”. On jäsenen päätettävissä, haluaako hän puhua mielenterveysongelmistaan. Jotkut ovat yrittäneet jonkin aikaa tarkastella itseään kävelevänä diagnoosina, mutta tällainen katsantotapa muuttuu täysin heidän kohdatessaan Bogstøttenissa vallitsevan asennoitumisen.

Painotus on voimavaroissa ja etenemisessä, ja ongelmat häilyvät (hiljaisena) yhteisymmärryksenä, mikä antaa liikkumavaraa. Täällä olo tuntuu luonnolliselta, ja, kuten monien muidenkin asioiden suhteen, voit puhua ongelmistasi, jos se on tarpeen, ilman että siitä tulee iso kysymys. Kukaan ei säikähdä, jos joku jäsen haluaa jakaa kokemuksiaan tai reaktioitaan. Jäsen itse määrittelee rajat, ja niitä kunnioitetaan.

Tavallaan minusta on todella mukavaa, ettei minun tarvitse askaroida sen kanssa. Kun aloitin täällä, luulin että kaikki oli hyvin vaikeaa. Nyt on kulunut kolme kuukautta, ja luulen noiden kolmen kuukauden aikana päässeeni paremmin kiinni omiin voimavaroihini, koska ne on otettu vähän kerrassaan käyttöön.

Mielenterveysongelmat palvelevat kuitenkin erästä tarkoitusta arjen dynamiikassa. Mennessäsi sisään Bogstøttenin ovesta sinun on hyväksyttävä yhteisö jossa on toisia jäseniä, joilla on mielenterveysongelmia. Tämä tarkoittaa sitä, että voit ennakolta odottaa tapaavasi samanmielisiä ihmisiä – muut ovat samassa tilanteessa. Sinun ei tarvitse laittaa historiaasi, mielialaasi tai itseäsi kaappiin ja käyttäytyä ”normaalisti”.

Tiedät millaista on tuntea itsensä psyykkisesti todella sairaaksi, mutta voit myös joutua tilanteeseen, jossa ajattelet, että ”tänään minä en ole se, joka voi huonoiten”.

En tunne olevani yksin ongelmani kanssa. En ole ainoa ihminen maailmassa, jolla on samoja ongelmia kuin minulla – mielenterveysongelmia. Ja itse asiassa on ihmisiä, jotka voivat huonommin kuin minä.

Tämä hiljainen yhteys syntyy, koska jokainen havaitsee ne erityiset olosuhteet jotka ovat jäsenille yhteisiä. Tämä merkitsee sitä, että Bogstøttenin jäsenet ovat vapaita kilpailuhengestä, joka on yleistä oppilaitoksissa. Näin jäsen saa identiteetin opiskelijana, ei sairaana henkilönä.

Antaa toivoa nähdä muiden voittavan ongelmansa

Bogstøttenin jäsenet ovat eri tilanteissa mielenterveysongelmiensa ja opintojensa suhteen. Usein joku on edennyt opinnoissaan ja tuntee itsensä henkisesti vahvemmaksi. Vasta aloittaneena tai tulevaisuudestasi epävarmana jäsenenä tapaat toisia, jotka ovat läpikäyneet elämässään rankkoja aikoja ja silti menestyneet.

Sekin merkitsee jotain, että näkee opiskelijoiden, jotka ovat työskennelleet lopputyönsä parissa neljä vuotta, valmistuvan. Tuntuu siltä, että ihmisillä on Bogstøttenissa oma historiansa. Jos ajattelee esimerkiksi Nicolea (nimi muutettu), niin et voisi edes aavistaa, että hänellä on ollut mielenterveysongelmia ja että hän on kokenut kovia aikoja. Silti hän on todennäköisesti kokenut kovia, ja sitä on voinut jatkaa kauan. Nyt tosiasia on, että hän kirjoittaa lopputyötään ja toimii ryhmässä. Se että joillakuilla, jotka tulevat tänne on selvästikin ollut vaikeita aikoja, saa minut ajattelemaan: Sitten minäkin pystyn päättämään opintoni.

Se, että opiskelijat voivat olla todistamassa toinen toistensa menestymistä korostaa sitä, että tunnelin päässä on valoa.

Rakentavilla ehdotuksilla ei pyritä olemaan määräileviä

Eräs jäsen kuvaa kahvila-tapaamista osana hoitoa psykiatrisessa sairaalassa. Tilanteessa piti toimia tietyllä tavalla, kuten kahviloissa yleensä toimitaan, riippumatta siitä halusitko yleensä olla sellaisessa sosiaalisessa ympäristössä.

Kaikki oli järjestetty: "Näin sinun on käyttäydyttävä. Näin sinun on tehtävä voidaksesi päästä todelliseen maailmaan." Olin aina potilas. Aina masennuspotilas, jota piti kohdella sen mukaisesti.

Oman elämän hallinta oli rajallista, koska korkeammalla auktoriteetilla oli asiantuntemus päättää milloin "potilas" käyttäytyi riittävän hyvin, jotta hänet voitiin julistaa parantuneeksi. Jälkeenpäin voi olla vaikeaa ylläpitää tasapaino oman päätösvallan säilyttämisen ja toisten avun ja neuvojen vastaanottamisen välillä.

[On mahdollista,] että joku toinen kuin minä tietää, mikä on hyväksi minulle ilman, että se on yritys päättää puolestani. Ennen [aikaani Bogstøttenissa] koin jokaisen muilta tulevan ehdotuksen yrityksenä hallita minua, mikä johdatti siihen etten ottanut muita mukaan päätöksiini ennen kuin ne oli tehty.

Toisten ihmisten neuvojen hyödyntämiseen tarvitaan luottamusta. Nyt jäsen kokee ehdotuksissa jotain myönteistä ja rakentavaa eikä yritystä hallita.



Kykyjen löytäminen ja kehittäminen

”puutteiden poistamisen” sijaan

Bogstøttenissa opiskelun lisäksi jäsenillä on mahdollisuus osallistua erillisen työryhmään, joka hoitaa Klubitalon ja Bogstøttenin toimintaan liittyviä yleisiä tehtäviä. Jäsen voi osallistua tähän työryhmään enemmän tai vähemmän:

En sanoisi, että opin uusia asioita osallistumalla työryhmään, mutta löysin juttuja, mahdollisuuksia, tilaisuuksia, joihin pystyin halutessani ryhtymään.

Näin eräs jäsen kuvaa, kuinka hän näki itsessään mahdollisuuksia, joita ei olisi muuten huomannut. Kyse on omien voimavarojen käyttöönotosta tai niiden uudelleen löytämisestä ja kokemuksesta että muut ihmiset arvostavat niitä.

Opin käymään näissä tutustumistapaamisissa ja sain vähän kokemusta siitä, mitä kysyä ja kuinka toimia ihmisten kanssa jotka ovat hajoamaisillaan tilanteensa takia. Ajan mittaan aloin etsiä näitä kohtaamisia itse. Ajattelin, että tämä on hienoa. Pidin siitä paljon. Joka tapauksessa löysin kykyjä, joita en tiennyt itselläni olevankaan ja joita pystyin hyödyntämään.

Tie omien kykyjen löytämiseen ja kehittämiseen kulkee tavallisesti hyvin konkreettiselta tasolta kohti abstraktimpaa. Konkreettisen toiminnan kautta pystyt toteutukseen abstraktimmilla tasoilla. Tässä on erään jäsenen ja työntekijän välinen keskustelu:

Tapaan psykologin. Tilanne meni näin: ”En pysty opiskelemaan...”, ja sitten hän sanoo: ”Se johtuu huonosta itsetunnostasi.” Ja sitten: ”Onko niin. Mitä voin tehdä?”

Täällä Bogstøttenissa olen saanut erityisiä oppaita opiskelutekniikasta.

- - - Parannatko näin itsetuntoasi oppimalla uuden opiskelutekniikan?

- Kyllä, itse asiassa luulen niin.

Vaikkakin tässä nimenomaisessa tapauksessa konkreettinen lukemisen harjoitus johtaa itsetunnon paranemiseen, olennaista ei ole tarjota opiskelijalle lukutekniikkakurssia. Harjoitus on vain väline. Olennainen on seuraava arviointikeskustelu, jossa tietty toiminta nähdään oikeassa perspektiivissä: ”Kuinka se meni? Olihan se vähän vaativa... Mutta sinä yritit! Se riittää!” On tärkeää korostaa myönteistä tulosta, kehitystä:

Molemmat jäsenet ovat olleet kannustavia, mutta kun olen ollut aivan ulkona, joku neuvojista (työntekijöistä) on saattanut sanoa: ”Hyvä on, istutaanpa keskustelemaan NYT HETI, jotta pääset takaisin oikeille jäljille, keskitytään johonkin myönteiseen tai rakentavaan: Etkö voisi tehdä näin?” Siitä

on ollut valtava apu - -. Yhtäkkiä katsoin esseetäni eri tavalla. Menin kotiin tuntien, että asiat järjestyisivät - - ja nousisin ylös aamulla ja jatkaisin työtä. Tämä on minulle mahtava muutos.

Tasapuolinen kohtaaminen

Tasa-arvo työntekijän ja jäsenen välillä

Työntekijän mukaan eräs tärkeimmistä näkökohdista on se, että sinä jäsenenä koet tasa-arvon tunteen siitä hetkestä, kun tulet ovesta sisään. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että sinua tervehditään ja kuulumisiasi kysellään. On kirjoittamaton sääntö, että kaikki tervehtivät uusia jäseniä Bogstøttenissa. Erään jäsenen mielestä sinut imaistaan mukaan tähän kulttuuriin, koska sen sinä kohtaat – ”niin se vain on”.

Se, mikä on niin erityistä tänne tulemisessa, on se, ettei tässä ole mitään yhtäläisyyttä lääkärin vastaanottoon. Sinäkin olet ihminen, et vain joku osanen ihmismassaa, johon suhtaudutaan etäisesti. Täällä Bogstøttenissa ihmisyyys on todella olemassa, toisin kuin 800 DEK:n tunnissa maksavassa keskustelussa psykologin kanssa tai kymmenen minuutin konsultaatiossa lääkärillä - -. Sairaalassa ollessakaan ei ole mitään henkilökohtaista suhdetta. - - On suuri ero siihen, että olet potilas, asiakas tai mikä sitten oletkin; täällä sinulla on nimi. Olet ihminen, jolla on ongelma, mutta olet myös opiskelija.

”Ammatillisen etäisyyden” puuttuminen, joka erottaa Bogstøttenin psykiatriasta hoidosta/terapiasta, kumpuaa työntekijöiden ja jäsenten välisestä suhteesta ja yhteisistä päivittäisistä rutiineista. Siitä on muotoutunut todellinen työpaikka.

En todellakaan tunne olevani laitoksessa. - - Täällä en saa tunnetta, että istun toisella puolella pöytää, minkä olen kokenut muissa paikoissa. Noissa paikoissa oli arvovaltaisia henkilöitä, mutta ei kielteisessä mielessä. - - Vaikutat kokonaiselta ihmiseltä. Jopa psykologi, jonka luona kävin monen vuoden ajan ja josta pidin paljon - en tiennyt hänestä mitään. Voisi sanoa, ettei hän antanut itsestään mitään. - - Se oli okei, mutta jotenkin se loi etäisyyden välillemme. Tämä on tärkeää. Täällä rajat ovat epäselvempiä.

Työntekijä käyttää ilmaisua ”sopiva itsensä paljastaminen” siitä, kuinka hänen on työntekijänä kiinnitettävä huomiota henkilökohtaisen työotteen ja yksityisyyden väliseen tasapainoon. Kun työntekijä kertoo jotain itsestään, syntyy suhde joka on tavallisempi kuin etäännytetty ammattimainen suhde. Tähän suhteeseen liittyy molemminpuolinen kunnioitus.



Yhteistyö ja sosiaalinen kanssakäyminen

On vaikeaa ylläpitää yhteyttä opiskelutovereihin oppilaitoksessa

Opiskeluympäristöjä leimaa usein kilpailuhenkisyys. On oltava nokkela, terävä, nopea ja viehättävä. Toisten opiskelijoiden ongelmat eivät useinkaan näy luennoilla ja oppitunneilla, ja on luonnollista tuntea itsensä erilaiseksi – sinä olet se, jolla on mielenterveysongelmia.

En koskaan oikein tiennyt, mistä puhua heidän kanssaan. Tunsin itseni heitä huonommaksi, koska olin jäljessä, olen ollut sairaana ja minulla on tarinani.

Ja vaikka itse asiassa ylläpitäisitkin suhteita opiskelutovereihisi, joilla ei ole mielenterveysongelmia kuten sinulla, on kuitenkin asioita jotka ovat erilaisia ja joita on käsiteltävä.

Huomaan nyt, että olen matkan varrella piilottanut monia asioita. Joskus, kun istuin iltaseitsemään pystymättä keskittymään kuten muut opiskelijat, enkä oppinut yrittämisestäni huolimatta. - - Koin, ettei heillä ollut samoja ongelmia eikä heidän ole tarvinnut etsiä ratkaisuja niihin opiskeluteknikka-ongelmiin joita minulla oli.

Inhimillistä kanssakäymistä voi harjoitella

Mielenterveysongelmista johtuvan erilaisuuden tunteen vuoksi sosiaalisuuteen ja uusien ihmisten tapaamiseen tarvitaan jotain ylimääräistä. Jos olet haavoittuvainen, inhimillisen kanssakäymisen rakentaminen vaatii enemmän aikaa:

Sain tilaisuuden harjoitella ilman ennakkovaatimuksia, ja yhtäkkiä olin osallisena eräässä vapaamuotoisessa sosiaalisessa tilanteessa, jossa saatoin olla läsnä tarvitsematta sanoa paljonkaan. Oli tilaa olla se, mikä olin...

Kanssakäymistä syntyy, jos sille annetaan aikaa:

Ennemmin tai myöhemmin sanot "hei" tai "voisitko ojentaa minulle teen?". Silloin sinusta on tullut osa sosiaalista vuorovaikutusta. Tämä lienee tyypillinen tapa aloittaa, vaikka eri ihmiset tekevät sen omaan tahtiinsa.

Pikkuhiljaa rakennat verkoston, joka hävittää erikoisuuden tai erilaisuuden tunteen. Mielenterveysongelmat luovat perustan tai lähtökohdan suhteille,



mutta vähitellen muut asiat saavat enemmän merkitystä. Monet jäsenet kertovat mielellään opinnoistaan muille. He näkevät tieteenalojen välisen viestinnän voimavarana. Se voi auttaa heitä ymmärtämään, että toisten opintojen näkökulmat yhteiseen teemaan edistävät laajemman yleiskuvan saavuttamista.

"K" ehdotti jotakin ei liian teoreettista opusta haastattelutekniikasta, jota en olisi itse koskaan löytänyt. Se, että voit vain yksinkertaisesti puhua opinnoistasi. Äkkiä opiskelustasi tulee konkreettista. Siitä tulee todellista.

Sosiaaliset suhteet, ammatillinen ajatustenvaihto ja yhteistyö vievät painopisteen pois diagnooseista ja mielen sairaudesta ja tukevat tärkeitä toimintoja, joita kaikki ihmiset tarvitsevat:

Ellei minulla olisi ollut Bogstøttenia, olisin ollut äärimmäisen yksinäinen. Siitä ei ole epäilystäkään. En ole edes varma, että olisin jatkanut opiskelua.

Käytettävyys

Jäsenet päättävät kuinka usein he haluavat käyttää Bogstøttenia

Bogstøtten on joustava ohjelma. Yksilölliselle kehitykselle on tilaa. Jäsenille/opiskelijoille ei aseteta tiettyjä läsnäolovaatimuksia. Alussakin voit tulla ja mennä kuten haluat. Tämä korostaa vapaaehtoisuutta, ja päätös liittyä Bogstøtteniin on sinun:

Sanoit minulle, että voisin kokeilla Bogstøtteniin liittymistä. Vain lounaalle ja sellaista. Tulin kai käymään sillä lailla parin kolmen viikon ajan. Vain hetki ennen lounasta ja sitten lounaalle ja niihin aikoihin. Vain viihtyäkseni siellä. Vain tavallaan tutustuakseni ihmisiin.

Bogstøtteniin on siinä mielessä helppo mennä, ettei ole läsnäolopakkoa "pitääksesi paikkasi", mikä on joskus melkoinen yllätys jäsenille. Vaikka olisit ollut poissa kauan, Klubitalon elinaikainen jäsenyys varmistaa sen, että olet aina tervetullut takaisin.

Työryhmä voi täydentää opiskelua

Bogstøtteneen voit tulla silloinkin kun et opiskele aktiivisesti. Kausiin ilman opiskelutoimintaa voi olla monia syitä. Tämä ei tarkoita sitä, että sinun on kat-



kaistava suhteesi tähän paikkaan. Bogstøttenin jäsenillä voi olla erilaisia syitä olla opiskelematta tietyn ajanjakson tai opiskella vain rajoitetun ajan päivässä. Voit silti hyödyntää Bogstøttenia liittymällä työryhmään sen sijaan, että sinulla olisi opiskelupaikka.

Työryhmä koostuu aina työntekijöiden lisäksi joukosta jäseniä, jotka pitävät koko- tai osa-aikaista taukoa opinnoistaan. Kaikki ajateltavissa olevat opiskeluyhdistelmät ja osallistuminen samanaikaisesti työryhmään ovat mahdollisia, ja niistä sovitaan yksitellen, samoin kuin kokoaikaisesta opiskelusta tai työryhmän velvollisuuksista. Siinä mielessä työryhmä toimii sekä tukitoimintona että palvelun tarjoajana!

Opintoryhmäni hajosi, ja lopulta heittelimme toisiamme tavaroilla henkisesti ja kuvaannollisesti. Jätin menemättä tenttiini ja korttitaloni romahti. - - Olin työryhmässä kokoaikaisesti seuraavien kuuden kuukauden ajan ja sitten palasin opintoihini osa-aikaisesti, sitten kokoaikaisesti, ja nyt etsin työpaikkaa.

Työryhmä toimi tälle jäsenelle eräänlaisena ankkuripaikkana, turvaverkkona, mikä merkitsi sitä, että hänen arkielämänsä Bogstøttenissa ei ollut aktiivisen opiskelijan elämää, mutta osallistuminen työryhmään johti siihen, että hän palasi opintoihinsa kuuden kuukauden jälkeen sen sijaan, että olisi lopettanut kokonaan.

Käytätte toisianne, ette vain työntekijöitä

Bogstøttenissa on kolme työntekijää. Laajan ammatillisen pohjansa, erikois-pätevyyksiensä ja kokemustensa avulla he pystyvät tarjoamaan kiinnostavaa neuvontaa, jota jäsenet arvostavat mahdollisuutena. Päivittäinen kävijämäärä on keskimäärin 25 jäsentä, joten he eivät voi aina olla saatavilla. Tämä merkitsee sitä, että vastuu monista toiminnoista siirtyy työntekijöiltä jäsenille – käytätte toisianne. Tämä pätee sekä käytännön asioihin että päivittäiseen kanssakäymiseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tervehdyksiin kuten ”kuinka voit?” ja kokemusten vaihtoon: ”Vastaavassa tilanteessa toimin niin...” Tällä tavoin Bogstøttenista tulee yksilölle perusta saada yhteyttä työntekijöihin ja samanimielisiin ihmisiin ja saada tukea heiltä. Samalla voit kertoa omista kokemuksistasi, ”tulla joksikuksi jollekulle”, ja kokea, että sinä olet se henkilö, joka auttaa muuttamaan jonkun toisen näköaloja.

Monet neuvontaistunnot pidetään tai aloitetaan avoimessa tilassa, jolloin usein myös muut Klubitalon jäsenet tulevat mukaan. Joskus jäsenet ottavat hoitaakseen toisten jäsenten neuvonnan. Tämä on tarkoituksenmukaista sekä neuvojalle että neuvottavalle, koska se tukee tasa-arvon tunnetta, vastuuta ja

kiinnostusta toinen toisistaan. Silti, kuten yllä on kuvattu, on viisasta pitää tasapaino jakamisen ja itse kunkin rajojen kunnioittamisen välillä.

Yhteenveto

Tämä tutkielma pyrkii kuvaamaan ”koossapitävän voiman”, kulttuurin, joka erityisten toimintojen avulla tukee jäsenten kehitystä. Bogstøtten toimii, koska olemme onnistuneet luomaan ympäristön, jossa mielenterveysongelmaiset opiskelijat viettävät mielellään aikaansa, koska mahdollisuuksien monipuolisuus sekä houkuttelee että hyödyttää heitä. He saavat tilaisuuden jäsenet-tyyn ja vakaaseen työskentelyyn, kokevat yhteisöllisyyden ja liikkumavaran tunteen ja saavat tukea ja haasteita ilman, että heitä kohdeltaisiin sairaina ja alempiarvoisina. Mielenterveysongelmia ei pidetä olennaisena osana henkilöä. Niitä ei toisaalta myöskään mitätöidä, vaan ne hyväksytään ilman että niitä painotetaan. Mielenterveysongelmat ovat erottamaton osa jäsenen historiaa, tekijöitä jotka on hyväksyttävä, mutta asetettava oikeaan valoon.

Kyvyt, joita saat tilaisuuden kehittää, ovat hyvin yksinkertaisia: kanssakäymisen toisten ihmisten kanssa, rakentava ja aktiivinen lähestymistapa opiskeluun/työhön ja sen perusluottamuksen jatkuva ylläpitäminen, että onnistut – menestystarinat näyttävät tietä – vaikka se näyttäisikin joskus ylivoimaiselta.

Bogstøttenin toimintamallia on kehitelty monen vuoden ajan jäsenten ja työntekijöiden yhteistyönä. Se, että Bogstøttenia hoitavat ja kehittävät jäsenet ja työntekijät, luo omistajuuden tunteen, ja näin Klubitalon perusarvot voidaan toteuttaa. Se on ollut ja on edelleen menestys luotuaan ohjelman, jonka avulla jäsenet/opiskelijat saavuttavat tai saavat takaisin itsetunnon ja tarmon, huolimatta kaikista esteistä.

****Tutkielmassa ‘Koossapitävä voima’ käytetty aineisto on peräisin seuraavasta tutkimuksesta:***

Merkittävin muutos (Most Significant Change)

- kvalitatiivinen tutkimus ‘Bogstøttenin’ merkityksestä jäsenille

Eräs syy siihen, miksi laadun mittaaminen Bogstøttenissa on tärkeää, on avata maailma numeroiden takana.

MSC-projekti (Most Significant Chance) käyttää jäsenten omia sanoja kuvaamaan Bogstøttenin merkitystä jäsenten motivaatiolle ja kyvyille opiskella, kirjoittaa esseitä, käydä tenteissä ja lopulta valmistua. Syy siihen miksi tarvitsem-



me jäsenten omia sanoja on se, että mielestämme luvut Bogstøttenin pitämistä vuotuisista tilastoista eivät anna tyydyttävää kuvaa Bogstøttenin vaikuttavuuden laadusta eivätkä sen hyödyistä jäsenille.

Vuotuinen tilasto näyttää jäsenten, uusien ja vanhojen, määrät ja käytyjen tenttien ja saatujen arvosanojen määrät, kuinka monta jäsentä on päättänyt koulutuksensa, siirtynyt kokopäivätyöhön, yksilöllisten neuvontaistuntojen määrät ja monia muita seikkoja Bogstøttenista ja sen toiminnoista. Näitä tilastoja käytetään rahoituksen ylläpitämiseen tarvittavassa dokumentoinnissa ja suunnittelussa.

Monet toiminnot Bogstøttenissa eivät ole samalla tavoin tilastollisesti mitattavissa, mutta voivat olla aivan yhtä tärkeitä jäsenille. Sellainen voi olla aamiainen joka toinen viikko, satunnaiset sohvakeskustelut opiskelutauolla tai vain tunne siitä, että on tervetullut mielialasta riippumatta, tai kuten eräs jäsen sanoo: *"Tämä paikka antaa minulle tunteen, että minun on tärkeää olla täällä. Tiedän että suurimman osan päivää vain istun työpöytäni ääressä lukemassa ja kirjoittamassa, rupattelen toisten kanssa lounaalla ja tauoilla, mutta silti tuntuu siltä, että olen tärkeä vain tehdessäni niin ja olemalla täällä. Ja se tuntuu hyvältä."*

Tutkimus koostuu henkilökunnan ja jäsenten yhdessä tekemästä sarjasta jäsenten haastatteluja, käyttämällä "merkittävin muutos" (MSC) -tekniikkaa, joka on osallistuva vaikutusten arviointimalli. Siihen sisältyy muutosta kuvaavien tarinoiden keruu ja "järjestelmällinen osallistuva tulkinta". Tämän menetelmän kehitti alun perin Rick Davies vuonna 1993, ja kansalaisjärjestöt ovat käyttäneet sitä kehittämistyössä, mutta sittemmin sitä on käytetty laajalti myös monilla muilla alueilla kun on tarvittu kvalitatiivista lähestymistapaa. Sen ensisijainen tarkoitus on auttaa ohjelman parantamista suuntaamalla toimintaa selkeästi merkityksellisiin ja arvostettuihin asioihin, pois vähemmän arvostetuista asioista. Olemme käyttäneet menetelmänä keskustelunomaisia, tarinapohjaisia haastatteluja.

Haastatteluja – yhteensä yhdeksän – on muokattu, ja julkaistu nimettöminä kirjasessa nimeltään *"Merkittäviä muutoksia"*. Olemme alkaneet analysoida aineistoa ja sitä mitä se kertoo meille.

Haastattelut ja myöhempi työmme niiden parissa ovat johtaneet hyvin antoi-
saan ja rakentavaan pohdiskeluun Bogstøttenin monista ulottuvuuksista ja siitä, miksi ja miten Bogstøtten toimii.

HAASTATTELULOMAKE JÄSENTEN EDISTYMISEN ARVIOIMISEKSI (FOUNTAIN HOUSE KÖÖPENHAMINA)

Haastattelu jäsenten edistymisen arvioimiseksi

Haastattelua tarjotaan Klubitalon jäsenille joka kolmas kuukausi.

Kesto yksi tunti

Muodollisuudet

Nimi:

Yksikkö:

Työntekijä:

Jäsen yksiköstä:

Pvm:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jäsenten edistymishaastattelun (JEH) tarkoituksena on:

- puhua elämästäsi Klubitalossa ja toiveistasi koskien talon käyttöä;
- auttaa sinua toiveidesi ja mielenkiintosi selvittämisessä – perusta, joka auttaa sinua löytämään suunnan;
- rohkaista sinua puhumaan toiveistasi/tavoitteistasi;
- keskittyä arkielämäsi kuvauksiin (sellaisena kuin se on nyt ja kolmen kuukauden kuluttua);
- synnyttää tietoisuus nykytilanteestasi ja toiveistasi ja auttaa sinua tekemään suunnitelmia tämän tiedon perusteella;
- puhua tuloksista/oppimisprosesseista/mahdollisista suunnitelmista;
- merkitä muistiin, mitä olet oppinut/saavuttanut;
- tehdä yhteenveto suunnitelmistasi tulevalle kaudelle.

Mitkä ovat hyvän jäsenten edistymishaastattelun ominaisuudet?

- Sillä on rakenne ja se sisältää aikataulun.
Eri käsiteltävät kohdat on käytävä läpi ja saatava päätettyä sovitussa aikataulussa. Jos tarpeen, aikatauluja voidaan pidentää.

- Se tarjoaa henkilökohtaisen tilan ja mahdollisuuden luottavaiselle keskustelulle.
- Sille on ominaista tarkkaavainen kuuntelu, avoimuus, osallistuminen, rauhallinen ilmapiiri ja kiireettömyys.
- Molempien osapuolten tulisi valmistautua haastatteluun ennalta.
- On keskityttävä henkilöön, ei lomakkeeseen.
- Lähtökohta on se, mitä jäsenen mielessä on – kysymykset, jotka vievät voimia hänen arkielämässään.
- Keskeisiä asioita ovat Klubitalon työpainotteinen ja sosiaaliset suhteet.
- Haastattelu on päätettävä asianmukaisesti

Johdanto lomakkeen käyttöön

On tärkeää korostaa, että lomake on tarkoitettu jäsenen käytettäväksi. Lomake on väline, joka tukee haastattelua ja toimii eräänlaisena muistiona.

Tarkoituksena ei ole, että on vastattava tiettyihin kysymyksiin. Tarkoituksena on, että määrättyt kohdat ja näkemykset pidetään esillä kirjaamalla ne.

Lomakkeen liitteenä on Jäsenten edistymishaastattelu –opas, jota voidaan käyttää pohjana keskustelulle.

Lomake arkistoidaan yksikköön.

Haastattelu ottaa lähtökohdakseen 'tässä ja nyt' -tilanteen ja keskittyy tulevan kauden näkymiin ja suuntaan.



JEH -lomake

Pvm:

1. *Johdantokysymykset: Mikä on tilanteesi nyt? /Mitkä kysymykset vievät aikaasi? Mitkä kysymykset eivät ole enää niin keskeisiä?*

2. *Tilanne – palaa lähtökohtaasi edellisessä JEH:ssä.*

3. *Mihin suuntaan haluat mennä? /Tavoitteet ja suunnitelmat/
Haaveet?/Unelmat?*



4. Kuinka? Mikä auttaa sinua?/Millaista tukea tarvitset?/
Kuka hoitaa mitä?/Välineet?/Sopimukset?/Työaika?/
Ennakkovalmentautuminen?...

Kuinka usein haluat tulla Klubitalolle?

	<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>
<i>Kellonajat</i>					

5. Haluatko puhua jostakin, josta emme ole vielä puhuneet?
Mitä yksikkösi tulisi tietää ajatuksistasi, tavoitteistasi/päämääristäsi ja
suunnitelmistasi tuleville viikoille/kuukausille?/Päättyminen/Mitä pidit
haastattelusta?

Uusi päiväys etusivulle:



Jäsenten edistymishaastattelu -opas

Alla olevia aiheita tulisi pitää epätäydellisenä luettelona keskustelun virittämiseksi. Luettelo on mielivaltainen, ja kehotammekin aloittamaan aiheista jotka ovat sinulle itsellesi tärkeimpiä. Joillekuille tärkeimpiä voivat olla määrätyt kysymykset kuten työaika, toisille abstraktimmat kysymykset kuten puhuminen haasteista tai vastaavista.

Koskien kohtaa 2: "Tilanne"

EDELLISEN KESKUSTELUN JÄLKEEN

- työ yksikössä/siirtymätyössä/työmarkkinoilla
- valmennus/koulutus/kurssit/oppitunnit
- kokoukset/toimikunnat
- vaikuttaminen taloon/talossa
- tauot
- työaika/läsnäolo
- sopimukset/vakaus
- sopivat haasteet/esteet/mikä on vaikeaa
- edistyminen edellisen keskustelun jälkeen
- voitot/valtaukset/täyttyneet odotukset
- muutokset/prosessi/muutosvoimat
- valmentava kuntoutuminen?/kuntoutuminen
- asuntotilanne
- yhteys sosiaalityöntekijään
- oma talous
- hoito

HYVINVOINTI

- suhteet jäseniin/käyttäjiin/työntekijöihin
- yhteys jäseniin Klubitalon sisällä ja ulkopuolella
- yhteisymmärrys ja luottamus
- suhteet lähisukulaisiin
- verkosto/ystävät
- motivaatio
- terveys/terveellisyys/väärinkäyttö/hygienia



Koskien kohtaa 3: "Mihin suuntaan..."

- työ yksikössä/siirtymätyössä/työmarkkinoilla
- "voimavaraprofili"
- valmentava kuntoutuminen/kuntoutuminen
- yhteys sosiaalityöntekijään jne.
- koulutus
- (uudet) haasteet
- muutokset – millä alueilla?
- työaika
- asuntotilanne
- sopimukset
- oma talous
- prioriteetit

OPISKELUN TUKILEHTINEN

(STUDIESTØTTEHEFTE – FONTENEHUSET, OSLO –
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIENTEN KLUBITALO OSLOSSA)

Opintojen hallinta

OPINTOJEN HALLINTA/SELVIYTYMINEN OPINNOISTA

Opintojen hallintakurssi pidettiin Oslon Klubitalolla syksyllä 2005. Sen tuloksena olemme laatineet tämän materiaalin. Kurssin piti Marianne Klever Ness opiskeluneuvontatoimistossa Østfoldin korkeakoulussa. Haluaisimme antaa joitakin hyviä neuvoja ja vihjeitä siitä, kuinka tehdä opiskeluajasta antoisampi.

Koulusta ja opinnoista selviämiseksi parannusta voidaan saada aikaan keskittymällä seuraaviin:

- itseopiskelu – kuinka parantaa itsetuntoasi – ajattele myönteisesti, älä kielteisesti.
- muisti
- keskittymiskyky
- strategiat työskentelyn jatkamiseen silloin, kun se tuntuu vaikealta

Olemme koonneet seuraaville sivuille joitakin tietoja ja vihjeitä siitä, kuinka hallita opinnot ja opiskelu-aika paremmin. Jotkin voivat olla teille tuttuja ja jotkin uusia. Uusien taitojen oppimiseksi on tärkeää lukea neuvot huolellisesti ja pohtia niitä. On useita harjoituksia, jotka voivat parantaa tietämystäsi opiskelutavoistasi. Sen jälkeen, kun olet käynyt läpi aineiston, saat toivottavasti syvällisemmän näkemyksen siitä, mitä sinun tulisi työstää saadaksesi enemmän aikaan. Tämän läpilukeminen on vasta alku. Meidän kaikkien on jatkuvasti hiotava opiskelu- ja hallintatekniikoitamme.

Harjoitus 1: Täytä kyselylomake seuraavilla sivuilla.



Tämän kyselylomakkeen tavoitteena on tutustua itseensä oppivana yksilönä!

Opiskelutavat, opiskelutekniikka ja lukutekniikka

	Kyllä	?	Ei
1. Opiskeletko usein työpöytäsi ääressä?	—	—	—
2. Häiritsevätkö äänet tai muut asiat sinua opiskellessasi?	—	—	—
3. Kuunteletko radiota tai muuta opiskellessasi?	—	—	—
4. Onko opiskelupaikkasi valonlähde oikeanlainen?	—	—	—
5. Onko kaikki kirjat, jotka sinulla on aiheesta tai aiheista, sijoitettu eteesi tai niin, että voit nähdä ne opiskellessasi?	—	—	—
6. Oletko varmistanut, että saat riittävästi unta opiskellessasi?	—	—	—
7. Onko sinulla hyvä työasento opiskellessasi?	—	—	—
8. Onko keskittyminen sinulle helppoa?	—	—	—
9. Onko sinulla yleiskuva koko opintoohjelmasta, ja tiedätkö, mihin se perustuu?	—	—	—
10. Suunnitteletko eteenpäin, miten ja mitä opiskella?	—	—	—
11. Pysytkö suunnitelmiesi tahdissa?	—	—	—
12. Työskenteletkö yli 1 - 2 tuntia tauotta?	—	—	—
13. Työskenteletkö toisinaan suunnitellun viikkoaikataulun mukaan?	—	—	—
14. Suunnitteletko, kuinka käydä läpi tärkeimmät kohdat?	—	—	—
15. Luetko opiskellessasi ääneen?	—	—	—
16. Kun haluat ymmärtää jonkin kirjan tai artikkelin pääsisällön, luetko joka ikisen sanan?	—	—	—



	Kyllä	?	Ei
17. Kun on sanoja, joiden merkitystä et tiedä, selvitätkö ne?	—	—	—
18. Onko sinulla hyvä yleiskäsitys kirjallisuudesta ennen kuin alat lukea?	—	—	—
19. Luetko sisällysluettelon huolellisesti?	—	—	—
20. Luetko tekstin läpi pikaisesti ennen kuin luet perusteellisemmin?	—	—	—
21. Kuulusteletko itseltäsi?	—	—	—
22. Järjestätkö lukiessasi aineistoa alleviivaamalla?	—	—	—
23. Kirjoitatko hakusanoja (vihjeitä) marginaaliin?	—	—	—
24. Teetkö muistiinpanoja lukiessasi?	—	—	—
25. Käytätkö jotain erityistekniikkaa muistiinpanojen tekoon?	—	—	—
26. Ovatko muistiinpanosi järjestyksessä?	—	—	—
27. Pystytkö pitäytymään tärkeimpään muistiinpanoissasi?	—	—	—
28. Luetko tekstin läpi toiseen kertaan 24 tunnin aikana siitä, kun olet lukenut sen ensimmäisen kerran?	—	—	—
29. Kuulusteletko itseltäsi? tai kertaatko eri tavoin?	—	—	—
30. Oletko käynyt opinto-ohjaajan tai opintoneuvojan luona?	—	—	—
31. Pidätkö varmasti jonkin aikaa vapaata joka päivä?	—	—	—
32. Onko sinulla terveellinen ruokavalio?	—	—	—
33. Käytätkö jonkin aikaa rentoutumiseen ja hengitysharjoituksiin joka päivä?	—	—	—
34. Treenaatko/harjoitteletko joka viikko (kävelet, uit, juokset jne.)?	—	—	—



Harjoitus 2: Kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin, osoita kaksi asiaa joihin olet tyytyväinen, ja kaksi jotka haluat tehdä toisin. Tavoitteena on, että tarkkailemalla itseäsi voit saada selville mikä toimii hyvin, ja onko asioita joita haluat muuttaa. Joskus pienetkin muutokset voivat tehdä ison eron! Usein jo pelkkä ongelmakohtien ja haasteiden tunnistaminen on avain kehittymiseen ja niiden avulla voi löytää tien yhä parempaan opintojen hallintaan.

Oppiminen/tiedon saaminen:

'Kokonaisoppiminen' tarkoittaa sitä, että oppiminen on jatkuva prosessi, joka tapahtuu koko ajan. On tarpeen, että uusi tieto rakentuu vanhalle. On siksi muistettava ja elvytettävä se, mitä tiedämme entuudestaan. Kaikki aiempi tieto on tärkeä uusille saavutuksille.

Metakognitio: Reflektointi/oman ajattelun ajattelu

On tärkeää ajatella ja tiedostaa, kuinka saamme tietoa ja kuinka muistamme asioita, koska tämä vaihtelee henkilöstä toiseen.

Lukeminen

Lukeminen on taito, joka voi ajan mittaan taantua, ellei sitä harjoiteta tarpeeksi. Jatkamalla lukemista yksilö pystyy kehittämään itseään. Jos sinulla on ongelmia ymmärtää lukemaasi, ratkaisu on jatkaa lukemista! Asiat paranevat! Voit lukea mitä tahansa kohdekielellä, ja jonkin ajan kuluttua huomaat, että luet yhä nopeammin. Jokainen meistä kehittää omat luketekniikkansa. Lukeminen on yksilöllinen prosessi. On tärkeää aloittaa lukemalla asioista, joista pidät/olet kiinnostunut, ylläpitääksesi motivaatiota. Tee lukemisesta nautittavaa. Mieti, kuinka luet lukiessasi aikakauslehtiä, käyttöohjeita, kertomakirjallisuutta tai erikoisalojen kirjallisuutta (tekniistä, tieteellistä jne.). Erikoisalojen kirjallisuus vaatii enemmän keskittymistä, abstraktia ajattelua ja käsityskykyä. Lukijan on kysyttävä itseltään kriittisiä kysymyksiä ja varmistettava, että hän ymmärtää, mitä teksti ilmaisee/viestii.

Ydinasia lukemisessa = valmistaudu lukemisen aloittamiseen

- Tutustu kirjaan (hanki yleiskuva kirjallisuudesta). Mitä se käsittelee?
- Käytä kirjan sisällysluetteloa. Kysy itseltäsi kysymyksiä ja pohdi niitä. Vanha tieto voi herätä henkiin!
- Tutustu kirjaan, selaa se läpi!

Sydämesi sykkii kovemmin alkaessasi lukea, mutta se ei ole vaarallista!

Jatka vain!

Joitakin hyödyllisiä ehdotuksia lukemiseen:

Ennen:

- Varmista, että saat yleiskuvan kirjallisuudesta, jota tarvitset johonkin tenttiin tai opintosuunnitelmaan.
- Hanki yleiskuva kirjasta tai artikkelista, jonka aiot lukea.
Selvitä, kuinka se rakentuu:
 - Onko sisällysluetteloa?
 - Onko kirjan lopussa liite?
 - Onko paljon kuvia tai havaintoesimerkkejä? Mikä niiden merkitys on?
- Selvitä, mikä on pääasia/teema, johon sinun on keskityttävä:
 - Onko tarpeen lukea koko kirja? /Vaaditaanko koko kirja luettavaksi tenttiin johon valmistaudut tai tutkielmaan jonka aiot tehdä?
 - Ovatko kaikki luvut tärkeitä?
 - Voitko koota samat tiedot muualta (esimerkiksi toisista kirjoista)?
- Mitä odotuksia sinulla on siitä, mitä ryhdyt lukemaan? Mitä muuta tiedät aiheesta ennalta?
 - Muista, että asiaankuuluvaa tietoa ei saada vain kirjoista tai opeteta kouluissa. Opimme monia asioita muualta. Yritä hankkia ja käyttää myös tätä tietoa.
- Tee realistinen lukusuunnitelma:
 - Mieti mitä, kuinka ja milloin aiot lukea.
 - Saamasi yleiskuva luettavasta aineistosta auttaa sinua jäsentämään lukemisesi.
 - Ajattele realistisesti fyysisiä ja henkisiä voimavarojasi ja rajoituksiasi (terveys, perhetilanne, elinolosuhteet, aiempi tieto jota sinulla voi olla aiheesta, jne.).

Lukiessasi:

- Voi olla hyödyllistä lukea ensin luku läpi nopeasti yleiskuvan saamiseksi ja odotustesi erittelemiseksi. On tärkeää, että luet omaan tahtiisi (huomioi tekstin vaikeus, oma opiskelutekniikkasi jne.).
- Pysähdy vuoropuhelua ja pohdiskelua (sisäinen ja ulkoinen) varten. Sinun on tiedettävä, karkaako merkitys ja milloin.
- Se mitä et ole ymmärtänyt, on selvitettävä sanakirjoista tai muilta, tai voit päättää odottaa, että selitys annetaan edeltävässä tekstissä tai asiayhteydessä.
- Huomaa otsikot ja alaviitteet.

- Käytä aikaa kuvioiden ja taulukoiden tutkimiseen.
Testaa asiayhteys suullisesti.

Jälkeen:

- Kertaus on **HYVIN TÄRKEÄ**, ja lukemisen ja kertauksen välillä ei saisi olla pitkä aika.
- Kertaa olennainen lukemasi omin sanoin, puhu ääneen itsellesi tai muille; mikäli mahdollista, havainnollista lukemasi.
- Kertaamme kun käytämme sitä, minkä olemme lukeneet, käymme läpi muistiinpanoja, puhumme siitä tai luemme sen uudelleen.

HUOMAUTUKSIA:

Lukiessasi kriittisesti on tärkeää muotoilla lukemasi uudelleen omin sanoin. Voisiko ylivaikeus toimia? Sillä voi usein poimia olennaisimmat kohdat. Tässä on kaksi tekniikkaa, joita kannattaa kokeilla:

- **Tekniikka 1:** Otsikko antaa jotain tietoa sisällöstä, siitä, mitä luku käsittelee. Yritä antaa otsikko jokaiselle kappaleelle, jotta ymmärrät kappaleen ytimen. Tällä tavoin olet keskittyneempi lukiessasi. Tämä helpottaa muistamista ja on hyvä väline kertaukseen.
- **Tekniikka 2:** Käytä muistiinpanoja (esimerkiksi post-it-lappusia). Tee huomioita jokaisesta lukemastasi sivusta, jotta sinulla on hyvä työkalu kerratessasi.

Muistiin painaminen

Kaksi täysin erilaista muistiinpainamistapaa:

- Aivojen luonnollinen tapa muistaa/hankkia tietoa: primitiivinen ja välitön muisti, joka perustuu "valokuvamaiselle" muistiinpainamistavalle.
- Syvempi ja pysyvämpi tapa painaa muistiin/hankkia tietoa, joka perustuu luokkia ja loogisia yhteyksiä luomalla tietoa järjestävien tekniikoiden aktiiviseen käyttöön.

=> aivojen luonnollinen tapa valokuvata tietoa
+ tiedon järjestelytyökalujen aktiivinen käyttö
= muistiin painaminen/tiedon saaminen



KUINKA AIVOT KÄSITTELEVÄT UUTTA TIETOA:

MUISTIN AIKAULOTTUVUUDET

Meillä on kolme muistin osaa: lyhytkestoinen sensorinen muisti, lyhytkestoinen (työ)muisti (LKM) ja pitkäkestoinen (säilö)muisti (PKM).

1. Kun jotain tapahtuu, muisti vie havaitun aistista aivoihin. Tähän aistit pysähtyvät muutamaksi sekunniksi.
2. Sitten ne sivuuttavat aistimukset tai lähettävät ne aivojen keskustietoihin, hippokampukseen. Muisto tallentuu hippokampukseen noin vuodeksi lyhytkestoisena muistona.
3. Tämän ajan jälkeen muisto joko poistuu tai hippokampus huolehtii sen tallentamisesta pitkäkestoisena muistona ja siirtää sen aivoihin.

PITKÄKESTOINEN MUISTI

voidaan jakaa useaan eri prosessiin:

1. HENKILÖKOHTAINEN MUISTI

(episodinen muisti) - Tähän tallentuvat episodit ja tapahtumat joihin olemme osallistuneet, ja voimme päättää niiden ajan ja paikan. Tunteilla on tärkeä osa. Kun tapahtuma vaikuttaa meihin voimakkaasti, stressihormonin tuotanto kasvaa. Tämä on merkki aivoille, tallentaako episodi vai ei.

2. TIETOMUISTI

(SEMANTTINEN MUISTI) - käsittää yleisen tiedon, joka aivoihimme on tallentunut. Täältä löytyy se mitä olemme saavuttaneet koulussa, ja muu yleistieto joka meillä on. Tämä on tietoa, joka ei yleensä vaikuta tunteisiimme (eräänlaista objektiivista tietoa).

3. AUTOMAATTINEN MUISTI

- on tärkeä kaikille liikkeille jotka osaamme tehdä: kävely, uinti, pyöräily jne. ovat toimintoja, jotka teemme miltei automaattisesti. Me vain teemme sen, ajattelematta paljonkaan oppimistilannetta jossa saavutimme tällaisen tietämyksen.

4. ARKIMUISTI

- käytämme sitä tunnistaessamme asioita arkielämässämme ja ympäristössämme, esimerkiksi eri työkalut ja esineet, joita käytämme arkielämässämme. Esimerkiksi, kun näemme polkupyörän, tiedämme heti mikä se on. Tämä muistin laji on myös automaattinen ja sisältää paljon hyvin tärkeää tietoa.

5. AISTIMUISTI

- tallentaa havaintoihimme liittyviä muistoja: hajuja, ääniä, näkemiämme asioita jne. Tämä muistin laji auttaa meitä luomaan mielle yhtymiä ja yhteyksiä aiemmin aistimiimme asioihin ja kokemuksiin. Tämäkin on automaattisen muistin laji, muisti joka ilmenee esimerkiksi haistaessamme aiemmin haistamamme hajun jne.



UNOHTAMISKÄYRÄ:

- Ilman kertausta unohdamme noin 75 % lukemastamme 24 tunnin jälkeen.
- Yhdellä kertauksella muistamme noin 50 % siitä mitä olemme yrittäneet omaksua, noin kuukauden ajan.
- Kahdella kertauksella muistamme kuukauden kuluttua 75 % oppimastamme.
- Käytä 60 % ajastasi lukemiseen ja 40 % kertaukseen, jotta pystyisit muistamaan noin 30 % enemmän.
- Saamme melkein kaiken tietomme (noin 90 %) silmiemme kautta.
- Vain 10 - 30 % sanoista tekstissä on tärkeitä tekstin ymmärtämiseksi.

Harjoitus 3: Tässä on tarina noin kymmenestä eri miehestä. Käytä muutama minuutti lukeaksesi sen läpi ja yritä muistaa mitä heistä sanotaan.

Pitkällä miehellä oli solmio.
Lyhyellä miehellä oli hattu.
Mukava mies osti maitoa.
Nuori mies söi omenan.
Vanha mies ajoi autoa.
Äänekäs mies piti kissoista.
Outo mies keitti kahvia.
Tuntemattomalla miehellä oli polkupyörä.
Hiljainen mies osti CD:itä.
Kalju mies myi perunoita.

Mitä tekniikkaa käytit muistaaksesi yksityiskohdat? Onko muita tekniikoita? Muistamme muodostamalla mielikuvia (näkemällä kuvien kautta), luomalla mielleyhtymiä (luomalla tarinan) tai järkeistämällä (poimimalla vain tekstin ytimen niin, että meidän tarvitsee pitää mielessä ja painaa muistiin vain se).

Harjoitus 4: Kirjoita nimesi sillä kädellä, jolla yleensä kirjoitat. Kirjoita sen jälkeen nimesi toisella kädellä. Huomaa ero vaikeudessa! Olemme luonnostamme joko vasen- tai oikeakätisiä. Tämän tehtävän aikana meidän on toistettava toisella kädellä kirjoittamista (harjoitettava tätä taitoa). On mahdollista harjoittaa toista kättä niin, että saavutamme korkean suoritustason.

ITSEOPISKELU/ ITSEOHJAUS

Meillä kaikilla on sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia, joista tulee osa meitä, sitä mitä olemme. Meillä on usein taipumus painottaa kielteisiä kokemuksia. Meillä on usein taipumus ajatella että asiat menevät pieleen sen sijaan, että meillä olisi myönteisiä odotuksia jonkin tilanteen suhteen. On tärkeää muistaa, että meillä on mahdollisuus valita myönteinen näkökulma ja säilyttää se. Sillä kuinka päätämme kohdata uudet haasteet, on suuri merkitys sille kuin-



ka selviydymme niistä. Voimme päättää poimia muististamme hyvät kokemukset ja kerrat jolloin onnistuimme tekemisissämme.

Harjoitus 5: Käytä hetki miettiäksesi ja kirjoittaaksesi ylös joitakin hyviä tarinoita muistoistasi. Tarina siitä, kuinka onnistuit jossakin tilanteessa. Mitä sellaista teit siinä nimenomaisessa tilanteessa, joka voisi olla avain onnistumiseesi? Tarkastele tilannetta huolellisesti. Onko tämä sellainen kokemus, jota voisit hyödyntää nykyisessä tilanteessasi? On mahdollista harjoittaa kykyä ylläpitää myönteinen asenne. Se, mihin keskityt ja mitä harjoitat, kehittyy. Tämä kannattaa yhdistää rentoutustekniikoihin. Kun olet rentoutunut, pystyt ylläpitämään myönteisen asenteen.

HENKINEN ASENNNE:

Harjoitus 6: Piirrä viiva, asteikko yhdestä kymmeneen, missä ykkönen on surkea opiskelija ja kymppi on superopiskelija. Sijoita itsesi asteikolla.

Surkea opiskelija											Super opiskelija
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Kysy itseltäsi seuraavat kysymykset:

1. Missä kohtaa asteikolla on mielestäsi oltava ollakseen hyvä opiskelija?
2. Mitä teet eri tavalla silloin kun pidät itseäsi riittävän hyvänä?
3. Kuinka voit päästä askeleen lähemmäksi tätä tavoitetta?
Mitä teet silloin eri tavalla?

Harjoitus 7: Tee toinen asteikko yhdestä kymmeneen, missä ykkönen on motivoitumaton ja kymppi erittäin motivoitunut. Sijoita itsesi sen mukaan, kuinka motivoitunut olet ollaksesi parempi opiskelija.

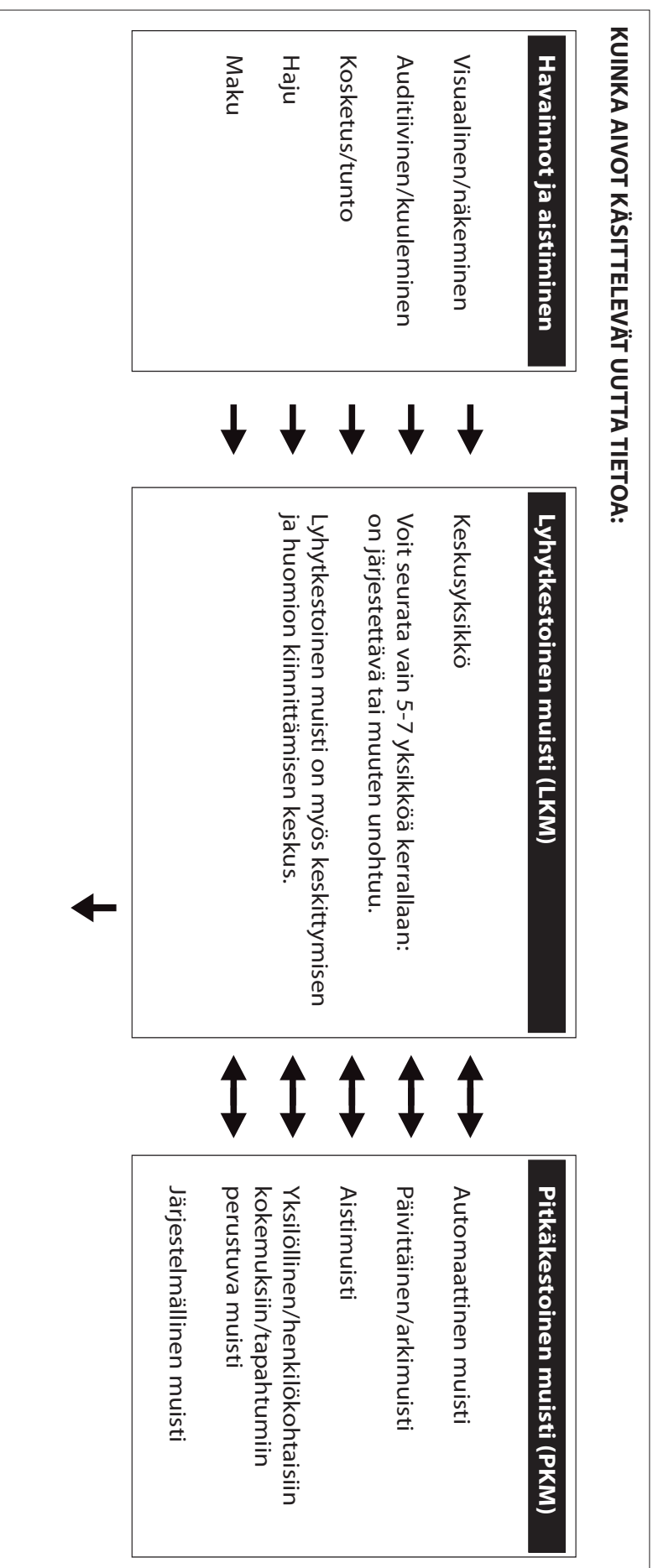
Motivoitumaton											Motivoitunut
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Kysy itseltäsi tämä kysymys:

1. Kuinka alas asteikolla voit mennä (kuinka vähän voit tehdä) niin, että se on yhä riittävän hyvä sinulle?

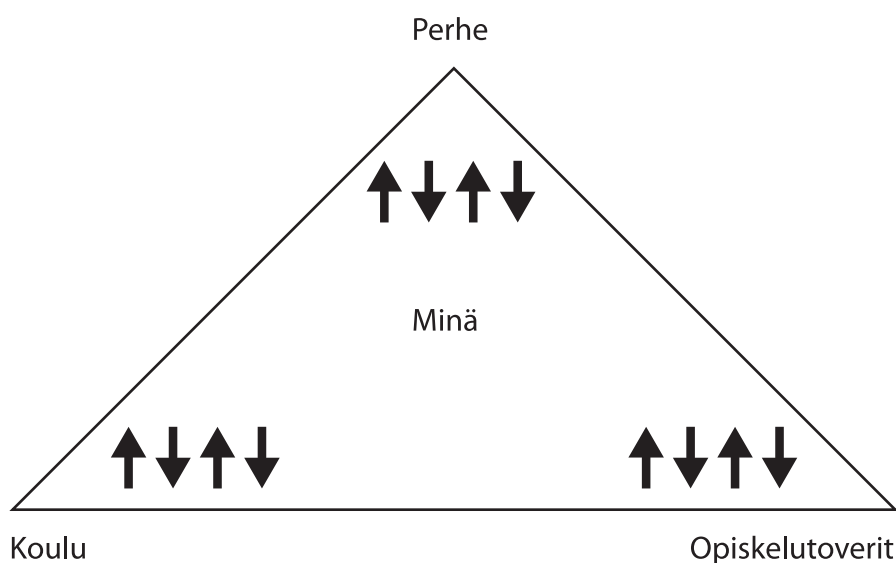
On tärkeää, että on kohta, joka on riittävän hyvä! Joskus omien odotustesi ja oppilaitoksen/opiskelijatovereiden odotusten välillä on ristiriita. Kaikilla ei ole

KUINKA AIVOT KÄSITTELEVÄT UUTTA TIETOA:



kykyä täyttää oppilaitoksen/opiskelijatovereiden odotuksia. On tärkeää asettaa omat realistiset tavoitteemme, jotta pystymme noudattamaan omaa tahiamme. Joskus tentin määräpäivä ei ole oikea ajoitus minulle. Ehkä tulevaa tenttiä olisi pidettävä kokeiluna ja vasta seuraavan lukukauden tenttiä todellisenä tenttinä.

ODOTUSTEN KOLMIO (David Kvebekk)



Kaikkien on asetettava rajoja sille, kuinka paljon muut voivat odottaa sinulta. Monet opiskelijat kokevat kuitenkin, että suurimpia odotuksia ovat heidän omansa. Eli että meillä on tehtävä suoritettavana. Joskus myös kuvittelemme että toisilla on ihan muita odotuksia meidän suhteemme kuin mitä heillä todellisuudessa onkaan.

Vahvistus

Sisäinen kriitikkosi – vahvistus on tapa käydä vuoropuhelua sisäisen kriitikkosi kanssa. Sitä on toistettava, kunnes uskomme sen! Esimerkiksi:
Olen iloinen siitä, että minusta on tullut parempi opiskelija. Olen iloinen siitä, että olen riittävän hyvä opiskelija.

Tee oma virkkeesi. Virkkeen täytyy sisältää sanat minä ja tunteet. Se ei saa sisältää mitään kielteisiä sanoja. Virkettä tulee toistaa usein. On tärkeää, että annat itsellesi tunnustusta (kiitosta). Laita muistilappu jääkaapin oveen, peiliin tms.



Verkoston tärkeys

Harjoitus 8: Tee kartta verkostostasi: neuvojat, opiskelutoverit, perhe, ystävät jne. Tarvitset joukon ihmisiä jotka uskovat sinuun, ja siihen että pärjää.

Ihmiset, jotka uskovat minuun:

Kun et saa unta

Jos sinulla on vaikeuksia nukkua öisin, nouse ylös ja kirjoita ylös kaikki huolesi. Seuraavana päivänä voit käydä ne läpi ja päättää, mitkä on ratkaistava nyt ja mitkä voivat odottaa seuraavaan kuukauteen, seuraavaan vuoteen, kymmen vuoden päähän.

Vaihe 1; kirjoita ylös kaikki huolesi.

Vaihe 2; lajittele ne ja tee suunnitelma, kuinka ja koska eri huolenaiheet voidaan ratkaista ja kuka voi auttaa sinua.

Suunnittelu

Tee lukujärjestys, joka voi toimia työkaluna. Käytä seuraavan sivun esimerkkiä. Voit käyttää eri värejä eri toiminnoille. Esimerkiksi sinisille luennoille, vaaleanpunainen säännöllisille sitoumuksille, vihreä ajalle perheen kanssa, keltainen asioille joista nautit erityisesti. Tarvitsemme suunnitelman tietääksemme koska tehdä asioita, ja varataksemme aikaa sekä työhön että vapaa-aikaan.



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamu							
Iltapäivä							
Ilta							

muistiinpanoja itselleni

