

A photograph of three children playing soccer on a grassy field during sunset. The children are wearing athletic clothing and sneakers. A soccer ball is on the grass. The background shows trees and a bright sky. A yellow outline of the map of Finland is overlaid on the image.

KAINUUN LIIKUNTA

KUNNON TEKIJÄ

Hyvinvointivalmennus Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksessa

Hyvinvointivalmentaja

Matias Ronkainen, Kainuun Liikunta ry

Taustalla

- Aikuisten liikuntaneuvonnasta kohti opiskelijoiden hyvinvointivalmennusta
- Kouluterveyskyselystä nousseet huolenaiheet
- Oppilaitosten halu puuttua ongelmakohtiin
- Kaksi kolmivuotista hanketta takana
 - Kunnossa työelämään (KAO)
 - Aivot aktiiviseksi (KAO+Lukio)

Käytännössä

- Maksutonta matalankynnyksen hyvinvointivalmennusta 2.asteen opiskelijoille
- Markkinointi: wilma, julisteet, luokkavierailut, kutsunnat, tapahtumat
- Opiskelija ottaa suoraan yhteyttä tai tulee kuraattorien/kouluterveydenhoitajan kannustamana. Koulupsykologin kautta tulee myös paljon asiakkaita
- Yleisimmät syyt valmennukseen hakeutumiselle
 - Hyvinvoinnin- ja kunnon kohottaminen, ravitsemus, painon pudottaminen, liikunnan lisääminen
- Keskimäärin 3-4 tapaamista per opiskelija + seuranta
- Pääosin yksilöohjausta, ryhmämuotoinen lähinnä lajikokeiluja → kokeilussa myös ryhmämuotoinen valmennus
- Tapaamiskertojen sisältö räätälöidään jokaisen opiskelijan tarpeita vastaaviksi
- Toteutus: 3pv/vko, n. 120 opiskelijaa/3 vuotta
- Yhden opiskelijan lopettaminen on kalliimpaa kuin palvelun hinta

Hyvinvointivalmennuksen eteneminen

- 1. Tapaaminen (max. 2 viikkoa yhteydenotosta)
 - Tutustuminen, prosessin läpikäynti, tavoitteet, yleinen toiminta
- 2. Tapaaminen (n. 2 viikon päähän 1. kerrasta)
 - Pääkerta tavoitteiden pohjalta esim. ravinto-/liikuntapäiväkirjan analysointi
- 3. Tapaaminen (n. 2 viikon päähän 2. kerrasta)
 - Painotus käytännön liikunnalla
- 4. Tapaaminen (n. 2-3 kk päähän)
 - Valinnainen, kontrollikäynti

Haasteita

- Kuinka saada juuri hyvinvointivalmennusta tarvitsevat opiskelijat kiinnostumaan valmennuksesta?
- Motivointi
- Lukuvuodessa hiljaisempia kuukausia: lomien jälkeen toiminnan käynnistäminen verkkaista
- Psyykkisen puolen ongelmat haasteena
 - Monella on jo prosessi käynnissä toisella taholla

Onnistumisia

- Ruokailutottumusten muutokset
- Liikuntaharrastuksen löytyminen
- Jaksaminen lisääntynyt
- Suurimmalla osalla tapahtunut muutosta tottumuksissa

Oppilaitosten terveiset

- ”Meidän mielestä tämä toiminta tukee opiskeluhuollon työtä ja toimii ennaltaehkäisevänä työmuotona. On tärkeää saada nuorelle tietoisuus työelämän fyysistä ja psyykkisistä kuormitustekijöistä. Opiskelijan on tämän kautta mahdollisuus saada ymmärrystä hyvän fyysisen kunnon ja terveellisen elämän tekijöistä. Tämä työmuoto tukee myös opiskeluhuoltoa hienosti. Idea Hyvinvointivalmennukseen on lähtenyt työelämän viestien kautta, ettei nuoret jaksa kokonaisia työpäiviä esim. klo 7-16 tms. ” Matti Ilvonen (kuraattori) & Liisa Härmä (koulutusjohtaja) / Kajaanin ammattioppilaitos

Oppilaitosten terveiset

- ”Hyvinvointivalmennus lukiolla on pelkkää plussaa. On hienoa, kun voi ohjata nuorta koululla tapahtuvaan matalankynnyksen palveluun elintapa-asioissa. Olisi ihan eri asia, jos pitäisi ohjata opiskelijaa jonnekin koulun ulkopuolella olevaan palveluun. Lisäksi suuri plussa, että hyvinvointivalmentajalle opiskelija voi laittaa viestin wilmassa, jota hän käyttää muutenkin opiskeluissaan.” Leena Seppänen (kuraattori) / Kajaanin lukio
- ”Opiskelijoiden palaute on ollut positiivista. Heistä on ollut kiva juttu, kun hyvinvointivalmentaja on lähtenyt esim. opastamaan kuntosalilaitteita tai tehnyt liikkumiseen jonkinlaisen harjoitusohjelman. Se on motivoinut liikkumaan ja madaltanut kynnystä lähteä kokeilemaan uutta lajia. Kaikilla opiskelijoilla ei ole varaa ostaa palveluita ja esim. kuntosaleille lähtö voi olla iso kynnyks, jos ei ole aiemmin siellä käynyt ja laitteita ei oikein osaa käyttää. Nuorista on ollut myös positiivista, että hyvinvointivalmentajan kanssa voi puhua kaikesta hyvinvointiin liittyvistä asioista.” Leena Seppänen (kuraattori) / Kajaanin lukio

Opiskelijoiden palaute

- ”Valmennus oli hyvä kokemus, hienoa, että koulun kautta tehdään tällaisia valmennuksia, jotka ei opiskelijoille maksa mitään.
- ”Valmennus avasi silmäni varsinkin ruokailun suhteen ja antoi motivaatiota ja apua lähteä muuttamaan elintapojani.”
- ”Valmennus auttoi minua konkreettisesti: ei vain puhetta vaan vinkkejä ja esim. salikäynti yhdessä.”
- ”Valmennus oli kokemuksena mukava ja antoi varmuutta saliharrastukseen”
- ”Sain lisää motivaatiota.”
- ”Olen ruvennut tekemään ruokaa itse. Liikkunut enemmän. Kiinnittänyt huomiota ruoka-aikoihin ja siihen mitä syö.”