



**KUKAPA MUU KUIN MINÄ OLISI HYVINVOINTINI
PAREMPI ASIAANTUNTIJA?**

Ammattiopisto Spesia on Digivoimaa hankkeessa mukana yhtenä osatoteuttaja. Tarkoituksena on yhteistyössä Mediakasvatusseuran kanssa edistää digitaalista hyvinvointia koko yhteisön tasolla hyvinkin voimavaraalähtöisesti. Tärkeintä on opiskelijälähtöisyys ja voimaannuttava ratkaisukeskeisyys hyvinvoinnin edistäjinä. Kukapa muu kuin minä olisi hyvinvointini parempi asiantuntija?

Hyvinvointi on laaja käsite, jonka tarkastelu vaatii ehdottomasti subjektiivista näkökulmaa. Erilaiset asiat lisäävät hyvinvointiamme ja erilaiset asiat vaikuttavat hyvinvointiimme sitä vähentäen. Toinen voimaantuu neulomisesta ja toinen pleikkarista. Ajassamme keskustellaan paljon ruutuajasta ja erityisesti sen sopivasta määrästä. Sopivan määrän yksiselitteinen ohje on osoittautunut melko hankalaksi. Helpompaa ja hyödyllisempää on tarkastella sitä jokaisen omasta lähtökohdasta. Onko minun elämässäni riittävästi liikuntaa, syönkö terveellisesti, olenko virkeä aamuisin, ennätänkö tapaamaan ystäviäni, millaisiin asioihin kenties itse toivoisin muutosta, millainen muutos olisi mahdollinen jo huomenna aamulla, mitkä asiat tai kuka edesauttaa tämän muutoksen tapahtumista? Näiden asioiden kartoittamiseksi ja keskustelun avaamiseksi on yhteistyössä Xamkin, Eslin, Spesian ja Medikasvatusseuran kanssa laadittu [hyvinvointimittari](#). Toivomme sinunkin tutustuvan siihen!

Spesian toimii hankkeessa erityisen tuen osaajana jakaen osaamistaan muille toimijoille kehittäen samalla (digi)hyvinvointia Spesiassa koko yhteisön tasolla. Ammattiopisto Spesia tarjoaa ammatillista ja valmentavaa koulutusta nuorille ja aikuisille, jotka tarvitsevat yksilöllistä tukea opintoihinsa. Spesian toimipaikoissa Jyväskylässä, Järvenpäässä, Turussa ja Pieksämäellä opiskelee yhteensä 1300 nuorta. Päätoimipaikkana hankkeessa toimii Jyväskylä, josta käsin tietoa ja osaamista levitetään koko Suomen laajuisesti. Tavoitteenamme on luoda yhteisöllinen ja osallistava hyvinvointimalli. Käytännössä tämä on tarkoittanut vertaisohjaaja koulutusta opiskelijoille ja digivoimaa koulutuksia henkilökunnalle sekä hyvinvointivalmennuksia opiskelijoille.

Nuori2020 tapahtumassa Mediakasvatusseuran projektipäällikkö Laura Sillanpää ja Spesian kuraattori Katri Halttunen pohtivat median, yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin näkyvyyttä opiskeluarjessa.

- 1. Miten sinun työssäsi kohtaamiesi nuorten parissa median käyttö näyttäytyy? Miten median käyttö toimii voimavarana nuorilla? Ja minkälaisia hyvinvoinnin haasteita nuorten median käyttöön tunnistat omassa työssäsi?*

Suurimmalla osalla opiskelijoista on kännykkä tai oma tietokone. Opiskelussa käytetään myös tabletteja, älytaulua ja läppäreitä. Meillä on myös runsasta pelaamista, vuorokausirytmien vaikeuksia sekä sosiaalisessa median pulmia, joista tyypillisimpinä kiusaaminen, grooming ja omien rajojen tunnistamisen vaikeus. Media toimii myös voimavarana tukien oppimista ja vahvistamalla sosiaalisia suhteita. Nuoret pääsevät erilaisten digitaalisten apuvälineiden kautta 'nettimaailmaan', jossa osallisuus ja osallistuminen toteutuvat helpommin. Digitaalisuus tukee myös työelämä- ja arjen taitojen oppimista. Myös elämäntaitojen opetetaan digitaalisia välineitä hyödyntäen.

- 1. Liittykö median käyttöön jotakin erityistä, kun puhutaan erityisnuorista?*

Ei oikeastaan, samanlaisia nuoria he ovat kuin muutkin. Voit olla kuin kuka tahansa nuori. Toki median ikävimmät puolet voivat haavoittaa heitä todennäköisemmin.

- 1. Mitä uutta digihyvinvointinäkökulma on Spesian toimintaan tuonut?*

Yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja toimijuutta! Nuoret otetaan mukaan tekemään ja suunnittelemaan omaa opiskeluaan ja hyvinvointiaan. Vertaisuus on tehokas ja toimiva tapa. Voimaantumista puolin ja toisin! Monilla haasteita vuorovaikutuksessa – media on luonnollinen tapa harjoitella myös näitä taitoja!

- 1. Minkälaista osaamista tai minkälaisia valmiuksia sinun mielestäsi digihyvinvoinnin edistäminen nuoria kohtaavalta ammattilaiselta erityisesti vaatii? Ja mitä uutta se voi tuoda?*

Ennakkoluulottomuutta, avoimuutta, rohkeutta! Uskalla! Nuoret tietää ja osaa – sinun ei tarvitse osata, saat kyllä apua heiltä. Yhteisöllinen hyvinvointi on tehokas keino saavuttaa ja vaikuttaa – ole rohkea ja astu pois omasta sosiaalisen median mukavuusalueelta!

Kirjoittaja on Marika Mäkinen. Marika on Ammattiopisto Spesian kehittämiskoordinaattori ja Digivoimaa hankkeen projektipäällikkö Spesiassa sekä innostunut diginoviisi.