

YOUnite

Kokonaisvaltainen koulutusohjelma, joka edistää ylipainoisten ja liikalihavien nuorten integroimista työmarkkinoille.

OHJAAJIEN KÄSIKIRJA TIETOISUUS-MODUULI

YOUnite ^{..}

Sisällysluettelo

- 01** Johdanto
- 02** Lihavuus merkittävänä maailmanlaajuisena ongelmana
- 03** Yleiset ohjeet ja koulutusmenetelmät koulutusohjelmalle: Kaksoispyörä-malli, tapoja sitouttaa kohderyhmä, suosituksia aktiviteettien ohjaamiseksi
- 04** Tietoisuus-moduulin tavoitteet, ylipainoon ja lihavuuteen liittyvät tietoisuushaasteet, sekä tietoisuutta ja lihavuutta koskevat tieteelliset näkemykset
- 05** Olennaiset käsitteet
- 06** Lähteet ja lisälukemista



1. JOHDANTO

Tämän moduulin kolme ensimmäistä kappaletta sisältävät olennaisia ohjeita ja suuntaviivoja, jotka ovat yhtenäisiä kaikissa kuudessa YOUNITE-ohjelman kehittämässä moduulissa. Jos olet jo tarkastellut näitä osioita jossain toisessa moduulissa, voit siirtyä suoraan moduuliin liittyvään sisältöön. Suosittelemme kuitenkin, että käyt kaikki luvut läpi, mikäli YOUNITE-koulutusmateriaalit eivät ole sinulle entuudestaan tuttuja tai haluat kerrata asioita.

Ohjaajien käsikirja tarjoaa taustatietoa YOUNITE-projektin koulutusmoduuleille, jotka on kehitetty auttamaan ohjaajia, nuorisotyöntekijöitä ja valmentajia työskentelemään ylipainoisten ja liikalihavien nuorten sekä niiden kanssa, jotka ovat vaarassa tulla ylipainoisiksi. Moduulin aktiviteetit ovat ladattavissa **YOUNITE-verkkosivulta**.

YOUNITE-projekti pyrkii auttamaan ylipainoisia ja liikalihavia nuoria selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistettävyyttään. Erasmus+ -ohjelman osarahoittama YOUNITE-projekti on kehittänyt sitouttavan koulutusohjelman, joka lisää itsevarmuutta ja auttaa nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja mahdollisista syrjäntilanteista. Moduulien tavoitteena on tarjota nuorille, joilla ei ole paljon aikaisempaa tietämystä terveellisistä elämäntavoista, käytännön työkaluja fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin edistämiseen.



Koulutusohjelman kohderyhmänä ovat 15-24-vuotiaat nuoret, erityisesti heikommassa asemassa olevat, kuten NEET-nuoret (nuoret, jotka eivät ole työskennelleet, opiskelleet tai osallistuneet koulutukseen), jotka myös kamppailevat ylipainon tai liikalihavuuden kanssa. Materiaaleja voidaan kuitenkin käyttää myös ennaltaehkäisevänä työkaluna ja lisätä tietoisuutta aiheista.

YOUnite-projektin kumppanit ovat kehittäneet kuusi koulutusmoduulia, jotka kattavat terveystieteelliset näkökohdat, ravitsemuksen, liikunnan, stressin vaikutukset, tietoisuuden ja työllistettävyyden. Nämä moduulit perustuvat epämuodollisen koulutuksen käytäntöihin ja ovat suunniteltu lisäämään nuorten itsevarmuutta heidän valmistautuessaan työmarkkinoille. Moduulit voidaan toteuttaa yhtenäisenä ohjelmalla (kaikki kuusi moduulia) tai valita yksittäisiä moduuleja tai aktiviteetteja erilaisten tarpeiden ja olosuhteiden.

Koulutusohjelmaa testattiin ensimmäisiä kertoja kesällä 2024 Itävallassa, Puolassa, Suomessa ja Unkarissa. Ohjaajat ja nuoret kokeilivat eri moduuleja käytännössä, ja saadun palautteen perusteella materiaaleja hiottiin koulutusohjelman parantamiseksi.

Jokaisessa moduulissa on mukana kattavat aktiviteettien kuvaukset, jotka ovat olennaisia suunniteltaessa ja toteutettaessa aktiviteetteja. Lisäksi moduuliin sisältyy **ohjaajien käsikirja**, josta löytyy tärkeää taustatietoa kyseisestä moduulista.

Nämä ohjeet ovat suunniteltu tukemaan ohjaajia ja opettajia, jotka työskentelevät nuorten kanssa päivittäin, varustaen heidät tarvittavilla työkaluilla ja tiedolla koulutusohjelman pitämiseen. Ohjeet ovat käyttäjäystävällisiä ja helposti toteutettavissa, mikä tarkoittaa, että aiempaa asiantuntemusta aiheesta ei vaadita.

Riippumatta siitä, onko aihe sinulle uusi vai haluatko syventää tietämystäsi, nämä ohjeet auttavat sinua toteuttamaan moduulit itsevarmasti ja olemaan merkityksellisessä vuorovaikutuksessa nuorten kanssa.

Ohjaajien käsikirjan tavoitteena on myös varustaa ohjaajat, nuorisotyöntekijät ja opettajat tiedoilla ylipainoisten ja liikalihavien nuorten kohtaamisesta erityisistä haasteista. Lisäksi pyritään torjumaan painostigmoja edistämällä painoinklusiivista kieltä, joka edistää empaattisempaa ja tehokkaampaa lähestymistapaa terveyteen, ravitsemukseen ja hyvinvointiin.



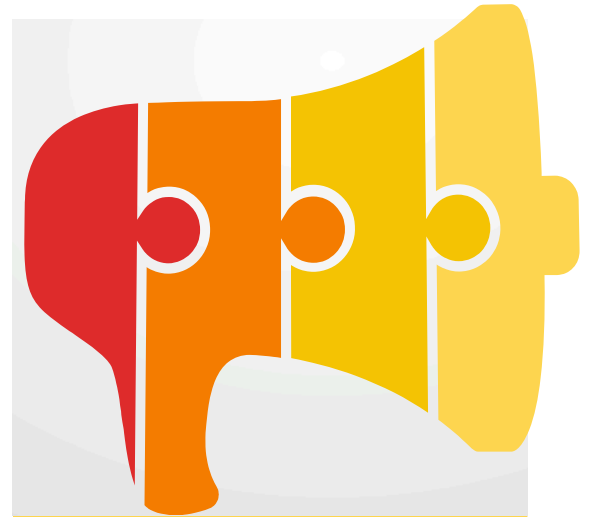
Ohjeet antavat yleiskuvan ohjaajille keskeisistä huomioista, mukaan lukien kuinka voimaannuttaa ja olla vuorovaikutuksessa haavoittuvien nuorten kanssa, erityisesti niiden, jotka eivät ole aiemmin käsitelleet kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyviä aiheita, ja kuinka luoda turvallinen ja motivoiva ympäristö.

2. LIHAVUUS MERKITTÄVÄNÄ MAAILMANLAAJUISENA ONGELMANA

Euroopan unionissa paino-ongelmat ja lihavuus lisääntyvät nopeasti. Vuonna 2019 52,7 % yli 18-vuotiaista EU:n kansalaisista oli ylipainoisia Eurostatin tietojen mukaan [1]. Lihavuus on vakava terveysongelma, ja se on yksi merkittävistä riskitekijöistä monille ei-tarttuville taudeille (non-communicable diseases (NCDs)), kuten diabetekselle, korkealle verenpaineelle, aivohalvauksille sekä sydän- ja verisuonitaudeille [2]. Ylipainon ja liikalihavuuden on havaittu olevan yhteydessä maailmanlaajuisesti suurempaan kuolemanriskiin kuin aliravitsemus. Maailman terveysjärjestön (WHO) laatimassa Euroopan alueellisessa liikalihavuusraportissa vuodelta 2022 todetaan, että liikalihavuus- ja ylipaino-ongelmat vaikuttivat lähes 60 %:iin aikuisista ja lähes kolmasosaan lapsista (29 % tytöistä ja 27 % pojista) [3].

Liikalihavuudella on lääketieteellisestä näkökulmasta sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia terveyteen. Liikalihavuus lisää sekä lapsilla että aikuisilla useiden terveysongelmien riskiä, kuten kohonneen verenpaineen ja korkean kolesterolin kehitystä, jotka ovat puolestaan riskitekijöitä sydänsairauksille, tyypin 2 diabetekselle, hengityssairauksille (asthma, uniapnea) ja nivelvaivoille (nivelrikko). Edellä mainitut terveysongelmat voivat vaikuttaa myös mielenterveyteen, kuten ahdistuksen tai masennuksen syntymiseen, matalaan itsetuntoon ja alhaisempaan itsearvioituun elämänlaatuun sekä sosiaalisiin ongelmiin (kiusaaminen, stigmatisaatio). Liikalihavilla lapsilla on lisäksi myös suuri riski olla liikalihavia aikuisiällä [4].

Terveysvaikutusten lisäksi liikalihavuudella on myös taloudellisia vaikutuksia. Liikalihavuus aiheuttaa sekä suoria sairaanhoitokuluihin liittyviä kustannuksia että ei-hoidollisia kustannuksia. Sairaanhoitokuluihin sisältyvät muun muassa ennalta-ehkäisevät palvelut sekä diagnostiikka- ja hoitopalvelut.



Euroopan unionissa liikalihavuuteen liittyvät sairaanhoitokulut muodostavat vuosittain 1,9–4,7% koko terveydenhuoltokustannuksista ja noin 2,8 % sairaalakustannuksista. Ylipainoisilla ja liikalihavilla terveydenhuoltokustannukset olivat 9,9% ja 42,7% korkeammat verrattuna normaalipainoisiin aikuisiin [5].

Ei-hoidolliset kustannukset liittyvät sairauteen ja kuolemaan, ja niihin sisältyy tuottavuuden menetykset.

Lisäksi on merkittävä määrä näyttöä siitä, että liikalihavilla ihmisillä on heikommat mahdollisuudet työllistyä ja he ansaitsevat keskimäärin alhaisempia palkkoja. On olemassa viitteitä siitä, että nämä alentuneet ansiot johtuvat syrjivästä rekrytoinnista sekä työrolien jakautumisesta harvemmin asiakaspalvelutehtäviin. Ylipaino ja liikalihavuus muodostavat esteitä työmarkkinoilla ja voivat haitata ammatillista menestystä (World of Labour, Susan L. Averett) [6].

3. YLEISET OHJEET JA KOULUTUSMENETELMÄT KOULUTUSOHJELMALLE: KAKSOISPYÖRÄ-MALLI, TAPOJA SITOUTTAA KOHDERYHMÄ, SUOSITUKSIA AKTIVITEETTIEHJEN OHJAAMISEKSI

Koulutusohjelman tarkoituksena on esitellä nuorille kokonaisvaltainen hyvinvointi aiheena sekä kannustaa heitä joustavuuteen ja tukea heidän työmarkkinoille pääsyä. Projektin keskiössä ei ole liikalihavuuden "korjaaminen", mikä on pikemminkin pitkän aikavälin tavoite, vaan nuorten integroituminen työelämään.

Ohjaajien käyttämät menetelmät voivat vaihdella erilaisten taustojen, valmiuksien, kokemusten ja ammatillisten profiilien mukaan. Tärkeintä on, että itse koulutus on suunniteltu aloitustason koulutukseksi, joka kannustaa osallistujia jatkamaan itsensä kehittämistä ohjelman päätyttyä.



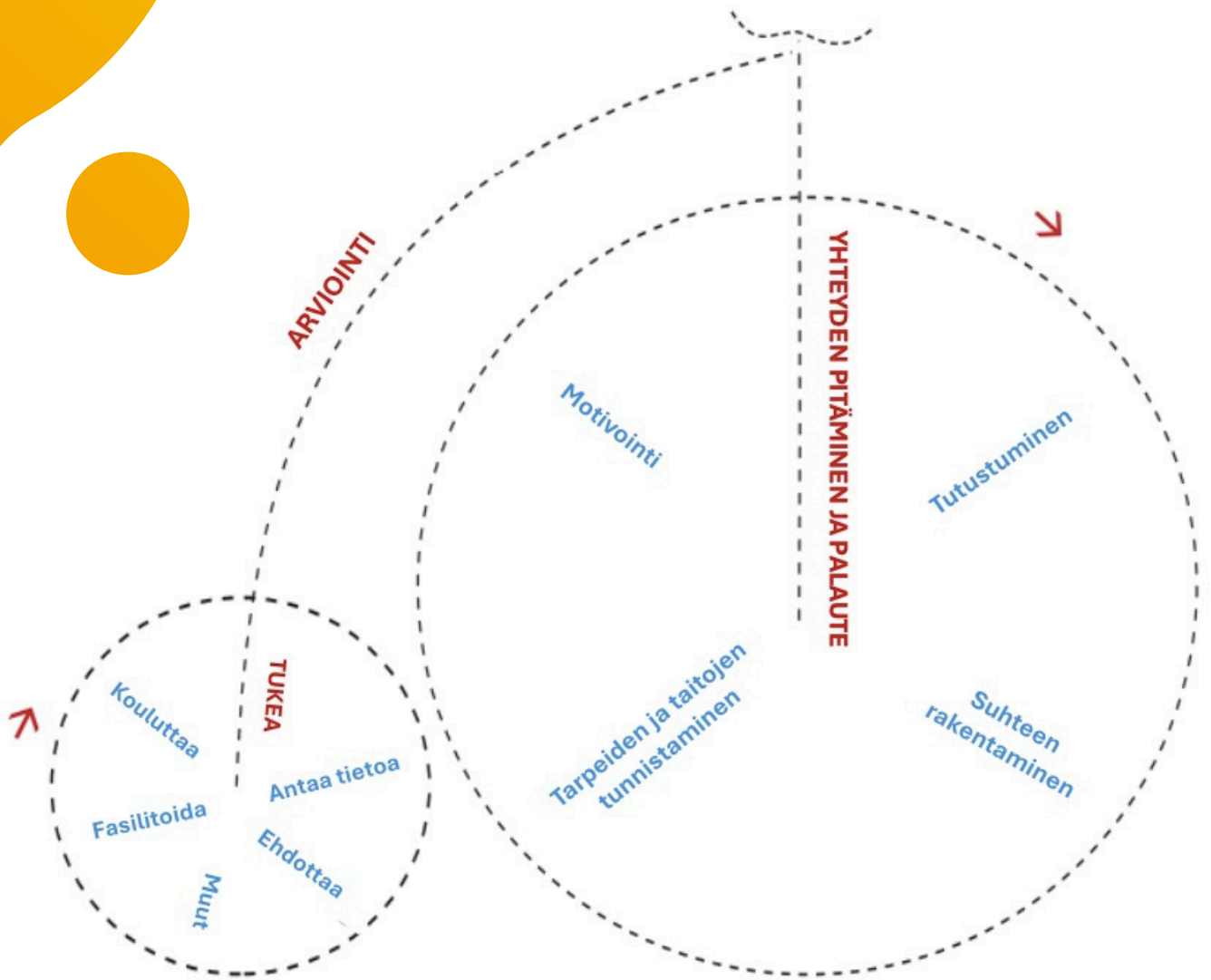
Kaksoispyörä-mallia voi kuvitella polkupyöränä, jossa kaksi pyörää liikkuu samanaikaisesti ja vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Iso pyörä edustaa koulutusprosessin motivoivaa aspektia, kun taas pieni pyörä kuvaa erilaisia tapoja, joilla ohjaajat voivat tukea ryhmää ja yksilöitä, kuten tiedon jakaminen, ehdotusten antaminen tai aktiviteettien fasilitoiminen. Molemmat pyörät ovat olennaisia, jotta koulutus etenee sujuvasti.



Koulutusmoduulin metodologian perustana on ollut Kaksoispyörä-malli, jonka esitteli SALTO Youth Initiatives Resource Centre [7]. Mallia on kuitenkin muokattu sopimaan paremmin koulutusohjelman erityisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin. Metodologia pyrkii tarjoamaan ohjeistusta pääkoulutusvaiheille ja auttamaan koulutusprosessin hallinnassa koulutusmoduulien toteutuksen aikana.

Kaksoispyörä-mallilla on seuraavat vaiheet:

- 👉 motivointi;
- 👉 tutustuminen;
- 👉 suhteen rakentaminen;
- 👉 tarpeiden ja taitojen tunnistaminen;
- 👉 tukeminen;
- 👉 arviointi;
- 👉 yhteyden pitäminen ja palaute;



Kuva 1. Suomennettu Kaksoispyörä-malli.
Lähde: SALTO Youth Initiatives Resource Centre (2006).

Ohjaajilla on keskeinen rooli koulutusmoduulin tavoitteiden saavuttamisessa, sillä he ovat vastuussa merkittävästä työstä, jota suurempi pyörä edustaa. Ohjaajien asiantuntemus ja ohjaus ovat välttämättömiä tekijöitä. He toimivat moduulien toteutuksen moottorina, ohjaten osallistujia menestyksekkääseen integroitumiseen työmarkkinoille.

Yksinkertaistetusti sanottuna pieni pyörä edustaa sitä, mitä koulutuksessa tapahtuu, kun taas suuri pyörä kuvaa, miten asiat tapahtuvat, keskittyen ryhädynamiikkaan.

Mallin ymmärtämiseksi on käytävä läpi jokainen suuremman etupyörän vaihe yksitellen.

Motivointi

Ohjaajat ovat keskeisessä roolissa osallistujien motivoimisessa ja kiinnostuksen ylläpitämisessä koko koulutusmoduulin toteutuksen ajan. Ohjaajana asetu osallistujien asemaan: mikä motivoisi ja kiinnostaisi sinua, jos olisit osa ryhmää? Ota huomioon seuraavat seikat motivaation ylläpitämiseksi:

- Turvallinen ja terveellinen ympäristö (fyysinen).** Varmista, että koulutustila on mukava ja edistää oppimista.
- Tukeva ympäristö (emotionaalinen).** Luo mukava ilmapiiri, jossa osallistujat tuntevat itsensä arvostetuiksi ja ymmärretyiksi.
- Positiivinen, kunnioittava ja kannustava yhdessäolo.** Rakenna luottamusta ryhmän kanssa osoittamalla aitoa huolenpitoa ja kunnioitusta ohjaajana.
- Realististen ja saavutettavien tavoitteiden asettaminen** Auta osallistujia määrittämään realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita, jotka innostavat heitä ottamaan konkreettisia askeleita kohti päämääriään. Näin syntyy onnistumisen tunne, joka motivoi jatkamaan eteenpäin.



Tutustuminen

Ohjaajat helpottaa osallistujia tutustumaan toisiinsa ja ryhmäytymisprosessissa. Tässä vaiheessa ohjaaja keskittyy ymmärtämään osallistujien taustoja ja kokemuksia.

Tämä tarkoittaa vieraanvaraisen ja turvallisen tilan luomista, jossa nuoret tuntevat olonsa mukavaksi jakaessaan henkilökohtaisia tarinoitaan, haasteistaan ja toiveistaan, varmistaen syvemmän ymmärryksen yksilöllisistä tarpeista. Ohjaajana pyri keräämään mahdollisimman paljon tietoa koulutuksen alussa, jotta saat selkeän kuvan nuorista, joiden kanssa tulet työskentelemään.

Jotta nuoret voivat syventää käsitystään omasta minäkuvastaan ja ohjaaja saa paremman ymmärryksen heidän syvimmistä toiveistaan, unelmistaan ja peloistaan, suositellaan käytettäväksi menetelmää nimeltä "Henkilökohtainen ajatuskartta" (Personal Mind Map). Lisätietoja tästä menetelmästä on saatavilla lähdeluettelosta, joka löytyy tekstin loppuosasta [13, 14]

Henkilökohtainen ajatuskartta on tehokas väline itsereflektioon, toisiimme tutustumiseen ja voimavara-suuntautuneeseen nuorisotyöhön.

Tutustumisvaihe on tärkeä perusta vahvalle suhteelle, jonka toivotaan olevan hedelmällinen sekä ohjaajalle että ryhmälle. Tämä on ohjaajan tilaisuus tunnistaa ryhmän keskeiset hahmot ja toimijat: kuka johtaa, kuka tuo esiin ideoita, kuka on kaikkein intohimoisin koulutuksen suhteen, kuka on sitoutunein, kuka on hauska, kuka on skeptisempi ja monia muita piirteitä.

Lisäksi, muistathan, että toisten tunteminen tarkoittaa myös nuorille mahdollisuuden antamista tuntea sinut paremmin: mitkä kokemukset ovat tuoneet sinut tänne, millainen ihminen olet, millaisia aktiviteetteja teit nuoruudessasi, mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä.

Suhteen rakentaminen

Tämän tarkoittaa käytännössä ryhmädynamiikan hallintaa, eli osallistujien välisen vuorovaikutuksen sekä ryhmän ja sinun välisen vuorovaikutuksen ohjausta. Käytännössä tavoitteesi on luoda positiivinen ympäristö kehittämällä taitojasi havainnoijana ja viestijänä. Sinun tulee pystyä ymmärtämään sekä verbaalisia että non-verbaalisia signaaleja, jotta tiedät, kuinka jokainen osallistuja voi. Tämä ymmärrys auttaa sinua saamaan ryhmästä parhaan hyödyn ja sopeutumaan erilaisiin viestintätapoihin. On tärkeää välttää negatiivisia asenteita, jotka voivat estää ryhmän jäseniä ilmaisemasta itseään luonnollisesti.

Tämän saavuttamiseksi on välttämätöntä soveltaa sosio-psykologisia taitoja, kuten empatiaa, kärsivällisyyttä ja sopeutumiskykyä, jotka ovat olennaisia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

Nämä taidot auttavat sinua ymmärtämään ryhmädynamiikkaa, ja yhdistettynä vahvoihin viestintätaitoihin ne mahdollistavat nuorten tukemisen heidän pyrkimyksissään, muutosten käsittelyssä ja työmarkkinataitojen kehittämisessä.

Tehokkuutesi hyvien suhteiden luomisessa ryhmän kanssa riippuu usein kokemuksestasi, kyvystäsi kuunnella, havaita ja luoda vuoropuhelua, sekä avoimuudestasi ja kyvystäsi työskennellä erilaisten persoonallisuuksien kanssa.

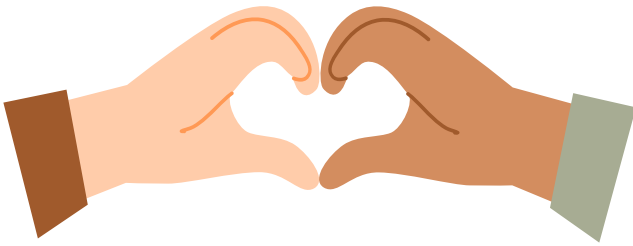


Tarpeiden ja taitojen tunnistaminen

On erittäin tärkeää, että selvität, mitkä taidot ja kyvyt ryhmän jäsenillä jo on ja mitä heidän on kehitettävä saavuttaakseen koulutuksen tavoitteet. Älä huoli, vaikka huomaat, että ryhmältä puuttuu joitakin olennaisia kykyjä tiettyyn koulutustehtävään liittyen. Koulutusmoduulin kautta heillä on mahdollisuus kehittää näitä kykyjä, ja tehtäväsi ohjaajana on auttaa ryhmää tunnistamaan omat oppimistavoitteensa, jotka heidän tulee saavuttaa.

Tukeminen

Kyseessä on jatkuvan ohjauksen ja kannustamisen tarjoaminen koko koulutuksen ajan. Ohjaaja toimii mentorina ja valmentajana, tarjoten henkilökohtaista neuvontaa ja resursseja auttaakseen osallistujia saavuttamaan tavoitteensa. Osallistujia kannustetaan asettamaan realistisia tavoitteita ja ohjaaja on jatkuvasti läsnä auttamassa mahdollisten haasteiden ratkaisussa. Ohjaajan tehtävänä on luoda kannusatava ja tukeva koulutusympäristö.



Arviointi

Tämä sisältää koulutuksen edistymisen ja tulosten arvioinnin. Ohjaajan tulisi käyttää erilaisia menetelmiä, kuten palautelomakkeita, itsereflektointiharjoituksia tai ryhmäkeskusteluja, saadakseen tietoa koulutuksen tehokkuudesta. Rakentavan palautteen antaminen ja osallistujien kannustaminen pohdiskelemaan omaa edistymistään auttavat tunnistamaan, mitä on saavutettu ja mitkä alueet kaipaavat parannusta.

Ohjaajan rooli on taata, että arviointi on jatkuva prosessi, joka mahdollistaa ohjelman mukauttamiseen ja varmistaa osallistujille koulutuksen tuottaman hyödyn.

Yhteyden pitäminen ja palaute

Yhteyden ylläpitäminen tarkoittaa jatkuvaa viestintää ja tiedon vaihtoa ohjaajan ja nuorten välillä. On tärkeää, että ohjaaja vastaa kaikkiin kysymyksiin, jotka saattavat herätä koulutuksen aikana. Varmista, että nuoret tietävät, milloin ja miten he voivat ottaa sinuun yhteyttä, jos he tarvitsevat apua.

Palautteen antaminen on keskeistä, ja on tärkeää luoda ympäristö, jossa sekä sinä että nuoret voitte antaa ja vastaanottaa palautetta.

Jotta palaute olisi tuottavaa ja hyödyllistä, pidä mielessä seuraavat seikat:

- ☑ Palautteen tulisi olla **selkeää, konkreettista ja ymmärrettävää** vastaanottajalle tai ryhmälle.
- ☑ **Vastaanottajan tai ryhmän** pitäisi pystyä hyväksymään palaute ja pitämään sitä rakentavana.
- ☑ Palautteen tulisi tarjota **persuteltua tietoa**, jota vastaanottaja tai ryhmä voi käyttää parantamiseen.

Varmista, että antamasi palaute keskittyy palautteen saajan tai ryhmän tarpeisiin, ei omiin tarpeisiisi. Tämä auttaa välttämään puolustautumisreaktioita ja kannustaa positiivisiin muutoksiin.

Samalla hyödynnä nuorilta saamaasi palautetta pohtiaksesi menetelmiäsi ja parantaaksesi omaa koulutuskäytäntöäsi.

Ohjeet ja vältettävät asiat, kun keskustellaan liikalihavuudesta ja ylipainosta

Tiedotusvälineissä ja yhteiskunnassa liikalihavuutta kuvataan yleisesti monin eri tavoin, mikä voi osaltaan lisätä painon leimaamista.

Näitä voivat olla mm:

- ☹ Puhe, joka ei aseta ihmistä etusijalle
- ☹ Halventavien ja negatiivisten nimitysten käyttö
- ☹ Epätarkka kuvaus tai väärin lääketieteellisten termien käyttö
- ☹ Puuttellinen tieto liikalihavuuden syistä laajemmassa kontekstissa.



Tällainen kielenkäyttö voi yksinkertaistaa liikalihavuutta ja sen taustasyitä, samalla unohtaen laajemmat sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät. Se myös luo negatiivisen mielikuvan liikalihavuudesta kärsivistä ihmisistä, mikä voi vahvistaa virheellisiä käsityksiä ja lisätä painostigmaa heidän ympärillään.

People first -kieli tarkoittaa, että yksilö asetetaan etusijalle ja terveysongelmasta keskustellaan vasta seuraavaksi. Esimerkiksi on suositeltavaa sanoa "henkilö, jolla on lihavuutta" sen sijaan, että sanoisi "lihava henkilö" tai käyttäisi muita negatiivisia nimityksiä. Ihminen ensin -kielenkäytön käyttäminen on todella tärkeää, koska se auttaa välttämään terveysongelmista kärsivien henkilöiden inhimillisyyden riistämisen.



People first-kielen käyttö varmistaa, että emme leimaa yksilöitä heidän sairautensa perusteella. Tämä ajatustapaa voidaan soveltaa monissa erilaisissa tilanteissa, ja kannustamme sen käyttöä puhuessamme lihavuudesta.

Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ Liikalihava henkilö
- ✗ Liikalihava osallistuja
- ✗ Liikalihava lapsi

Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Henkilö/yksilö, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Osallistuja, jolla on liikalihavuutta
- ✓ Lapsi, jolla on liikalihavuutta

Vaikka ymmärrys liikalihavuuden moninaisista syistä on lisääntynyt, monet ihmiset pitävät sitä edelleen pelkästään yksilön käyttäytymisen ja valintojen seurauksena. Kun liikalihavuudesta keskustellaan, yksilöiden on tapana käyttää voimakkaita sanoja, joiden tarkoituksena on vaikuttaa kuulijoihin dramatiikalla. Vaikka tällaiset sanat eivät välttämättä ole suunnattu suoraan tiettyihin henkilöihin, niiden käyttöä olisi silti syytä välttää.

Esimerkkejä vältettävistä sanoista ja ilmaisuista

- ✗ "Kirous"
- ✗ "Rasitus"
- ✗ "Rutto"

Vaihtoehtoisia ilmaisuja

- ✓ Käyttää täsmällisiä faktoja ja lukuja
- ✓ Tee selväksi, mitä ongelma koskee, äläkä jätä asiaa tulkinnanvaraiseksi.
- ✓ Vältä epäselvää kielenkäyttöä.
- ✓ Kerro selkeästi terveysvaikutuksista. Esim. "Liikalihavuus voi vaikuttaa terveyteesi x ja y tavalla."

Liikalihavuutta tulisi pitää sairautena sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin vain tilana. Sen sijaan ylipaino määritellään tyypillisesti lääketieteellisenä tilana, joka perustuu kehon massan indeksiin (BMI). Kun käytetään termiä "ylipaino", sitä tulisi käyttää joko substantiivina tai adjektiivina yksilökeskeisessä kielessä [8]. Esimerkiksi sekä "ylipainoiset ihmiset" että "ihmiset, jolla on ylipainoa" ovat hyväksyttäviä ilmaisuja, kun taas "ylipainoiset" ei ole.

Tieteellisen, kliinisen tai kansanterveydellisen kontekstin ulkopuolella voidaan käyttää neutraalimpia ja inklusiivisempia termejä, kuten "ihmiset, joilla on suurempi paino" tai "henkilöt, joilla on suurempi vartalo".

Käytännön vinkkejä ohjaajille ja kasvattajille, jotka työskentelevät nuorten kanssa, joilla on ylipainoa ja lihavuutta

Tämän kohderyhmän kanssa toimiminen edellyttää harkittua ja tietoista lähestymistapaa. Alla on muutamia ohjeita, jotka on hyvä ottaa huomioon aktiviteetteja ohjattaessa.

Tee näin:

- Luo ennakkoluuloton ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat turvallisesti jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan.**

Esimerkki: Aloita sessiot jäänmurtaajilla, jotka rohkaisevat kaikkia puhumaan ja varmista, että kaikkien ääni kuuluu ilman kritiikkiä tai keskeytyksiä. Käytä lauseita kuten "Kiitos, että jaoit ajatuksesi" vahvistaaksesi osallistujien panosta.

- Käytä kunnioittavaa ja rohkaisevaa kieltä, joka edistää positiivisuutta ja hyväksyntää.**

Esimerkki: Käytä ihmislähtöistä kieltä ja kehystä keskustelut aina myönteiseen sävyyn, keskittyen hyvinvointiin eikä pelkästään painoon.

- Tunnista, että jokaisen osallistujan matka on ainutlaatuinen, ja vahvista heidän tunteensa ja näkökulmansa.**

Esimerkiksi keskustelun aikana voit tunnustaa yksilöllisiä kokemuksia sanomalla: "Ymmärrän, että jokaisen matka on erilainen, ja on tärkeää kunnioittaa jokaisen tarinaa."



- Kannusta avoimeen vuoropuheluun, jossa osallistujat voivat vapaasti ilmaista ajatuksiaan, kysymyksiään ja huolenaiheitaan.**

Esimerkki: Luo anonyymi kysymyslaatikko, johon osallistujat voivat jättää kysymyksiä tai huolia, jotka saattavat olla epämiellyttäviä tuoda esille ääneen. Vastaa näihin kysymyksiin ryhmätilanteessa edistääksesi avointa kommunikointia.



- U Tarjoa näyttöön perustuvaa tietoa lihavuudesta ja terveellisistä elämäntavoista voidaksesi voimaannuttaa yksilöitä tekemään tietoon perustuvia päätöksiä.**

Esimerkki: Jaa resursseja, kuten esitteitä tai videoita luotettavilta terveysjärjestöiltä, ja selitä ravitsemuksen ja liikunnan taustalla olevaa tiedettä helposti ymmärrettävällä tavalla. Järjestä kysymys-vastaus-tilaisuus selvittääksesi mahdolliset epäselvyydet.

- U Ohjaa osallistujia miettimään omia kokemuksiaan ja haasteitaan, liittäen ne heidän henkilökohtaiseen elämäänsä.**

Esimerkki: Terveellisen ruokavalion opetuksen jälkeen pyydä osallistujia miettimään omia ruokailutottumuksiaan ja keskustelemaan, mitä muutoksia he saattaisivat haluta tehdä. Rohkaise jakamaan kokemuksia kysymyksillä, kuten: "Miten luulet, että tämä voisi liittyä päivittäiseen elämääsi?"

- U Edistä osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaistukitoiminnan ja yhteyksien luomisen avulla.**

Esimerkki: Järjestä ryhmätoimintoja, jotka vaativat tiimityötä, kuten ryhmäretki tai ruoanlaittokurssi. Kannusta osallistujia jakamaan, mitä he oppivat tai pitivät erityisesti mieleenpainuvana aktiviteetin aikana.

Älä tee näin:

- U Vältä olettamusten tai arvioiden tekemistä ulkonäön tai kokemusten perusteella ja kohtele kaikkia osallistujia kunnioituksella.**

Esimerkki: Vältä kommentteja, kuten "Näytät siltä, että tarvitset enemmän liikuntaa." Sen sijaan keskity yleisiin lausumiin, jotka pätevät kaikkiin, kuten "On mahtavaa löytää aktiviteetteja, joista kaikki nauttivat."

- U Vältä kieltä, joka vahvistaa stereotypioita tai negatiivisia uskomuksia lihavuudesta, sekä loukkaavia tai leimaavia termejä.**

Esimerkiksi sen sijaan, että sanoisit "Lihavat ihmiset ovat laiskoja", keskity painonhallinnan monimutkaisuuteen, kuten "On monia tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön painoon."



Älä painosta osallistujia jakamaan henkilökohtaisia asioita, äläkä käytä menetelmiä, jotka saattavat häpäistä tai nolat heitä.

Esimerkki: Vältä pakottamasta ketään jakamaan painoaan tai henkilökohtaisia ongelmiaan. Sen sijaan rohkaise vapaaehtoiseen jakamiseen luomalla turvallinen ympäristö ja sanomalla: "Jaa vain se, mikä tuntuu hyvältä."

Kannusta osallistujia hakemaan ohjausta terveydenhuollon ammattilaisilta henkilökohtaista neuvontaa varten sen sijaan, että antaisit lääketieteellisiä suosituksia.

Esimerkki: Sen sijaan, että antaisit lääketieteellistä neuvontaa, ohjaa osallistujia keskustelemaan lääkärin kanssa henkilökohtaisista terveyshuolista. Voit sanoa: "On parasta keskustella asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa saadaksesi sinulle räätälöityä neuvontaa."

Vältä osallistujien vertailua ja korosta yksilöllistä kasvua.

Esimerkki: Vältä lausuntoja kuten "Katsokaa kuinka paljon painoa hän on pudottanut!" Sen sijaan keskity henkilökohtaisiin saavutuksiin sanomalla: "Olet tehnyt suurta edistystä omalla matkallasi, ja se on se, mikä todella merkitsee."

Korosta yhteisiä kokemuksia ja yhteisiä tavoitteita, välttäen aktiviteetteja, jotka saattavat tahattomasti eristää osallistujia.

Esimerkki: Käytä osallistavaa kieltä, kuten "Olemme kaikki täällä tukeaksemme toisiamme", sen sijaan että erottelisit ketään. Aktiviteettien tulisi olla suunniteltu siten, että ne ottavat kaikki mukaan, riippumatta kunto- tai kykytasosta.



Tunnista lihavuuden monimuotoinen luonne, ja vältä yksinkertaistettuja selityksiä tai ratkaisuja.

Esimerkki: Sen sijaan, että sanoisit "Syö vain vähemmän ja liiku enemmän", keskustele lihavuuteen vaikuttavista monimutkaisista tekijöistä, kuten perimästä, ympäristöstä ja henkisestä hyvinvoinnista, ja painota näitä monimutkaisuksia.

4. TIETOISUUSMODUULIN TAVOITTEET, YLIPAINOON JA LIIKALIHAVUUTEEN LIITTYVÄT TIETOISUUSHAASTEET, SEKÄ TIETOISUUTTA JA LIHAVUUTTA KOSKEVAT TIETEELLISET NÄKEMYKSET

Tietoisuuden lisääminen liikalihavuuden eri ulottuvuuksista voi auttaa osallistujia tekemään tietoisempia päätöksiä terveydestään ja kannustaa heitä suosimaan terveellisempää käyttäytymistä. Tarjoamalla täsmällistä tietoa ja hälventämällä myyttejä moduulin tavoitteena on valistaa ylipainoisia ja liikalihavia nuoria, mikä lisää itseluottamusta ja motivaatiota ja parantaa itsetuntoa ja yleistä hyvinvointia.

Tietoisuusmoduulilla on useita toisiinsa liittyviä tavoitteita, joiden kaikkien tarkoituksena on voimaannuttaa nuoria yksilöitä ja edistää myönteistä muutosta heidän elämässään.

Näitä tavoitteita sisältävät:

- 👉 Koulutuksellinen voimaannuttaminen ja tietoisuus
- 👉 Leimautumisen vähentäminen ja itseluottamuksen edistäminen
- 👉 Terveellisen käyttäytymisen kannustaminen ja selviytymisstrategioiden kehittäminen
- 👉 Sosiaalisen tuen ja vaikuttamisen edistäminen



Ylipainoon ja lihavuuteen liittyvät tietoisuushaasteet

Tietoisuushaasteilla tarkoitetaan vaikeuksia, joita yksilöt ja yhteiskunta kohtaavat ylipainoon ja lihavuuteen liittyvien ongelmien tunnistamisessa, ymmärtämisessä ja käsittelemisessä. Nämä haasteet voivat merkittävästi haitata pyrkimyksiä ehkäistä ja hallita sairautta tehokkaasti.

Lihavuus nähdään usein henkilökohtaisen epäonnistumisen tai tahdonvoiman puutteen tuloksena eikä niinkään monimutkaisena tilana, johon vaikuttavat useat tekijät [9]. Monet nuoret eivät ymmärrä oikeanlaista ravitsemusta, annoskokoja ja ruokavaliovalintojen vaikutusta painoon ja terveyteen.

Tietoisuus ylipainoon ja lihavuuteen liittyvistä vakavista terveysriskeistä, kuten sydänsairauksista, tyyppin 2 diabeteksesta ja tietyistä syöivistä, on usein riittämätöntä. Lisäksi ihmiset usein yksinkertaistavat liikalihavuuden syytä ja syyttävät lihavuuden johtuvan vain henkilökohtaisista valinnoista, mutta eivät tunnista genetiikan, ympäristön ja sosioekonomisten tekijöiden monimutkaista vuorovaikutusta.

Väärän tiedon leviäminen sosiaalisen median ja muiden kanavien välityksellä aiheuttaa sekaannusta siitä, mikä on terveellinen ruokavalio ja tehokkaat painonhallintastrategiat. Liikalihavuuteen liittyvä leimautuminen ja syrjintä voivat lannistaa yksilöitä hakeutumasta avun piiriin tai keskustelemasta paino-ongelistaan, mikä johtaa tietämättömyyteen tehokkaista hoitovaihtoehdoista [9].

Kouluissa ei ehkä opeteta oppilaita riittävästi stressistä, ravitsemuksesta ja liikunnasta, jolloin menetetään ratkaiseva tilaisuus terveellisten tapojen opettamiseen jo varhaisessa vaiheessa. Lisäksi joissakin yhteisöissä, erityisesti niissä, joissa sosioekonominen asema on heikompi, saattaa olla puutetta tietoisuudesta tai kohtuuhintaisista terveellisistä ruokavaihtoehdoista ja liikuntamahdollisuuksista.

Tietoisuutta ja liikalihavuutta koskevat tieteelliset näkemykset

Itsetuntemuksen vaikutus

Stereotypiauhkateoria, erityisesti painoon perustuva sosiaalisen identiteetin teoria ja COBWEBS-malli (Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma), tarjoavat syvällistä ymmärrystä siitä, miten ylipainoiseksi identifioituminen voi vaikuttaa terveyteen [10]. Tämä johtuu negatiivisista vaikutuksista, joita sosiaalisen hylätyksi tuleminen pelko ja krooninen stressi aiheuttavat terveyttä edistävään käyttäytymiseen. Näiden teorioiden lisäksi, jotka keskittyvät sosiaaliseen identiteettiin ja stressiin liittyen sosiaaliseen hylkäämiseen, painon leimautumisen sisäistäminen voi itsenäisesti selittää, miksi ylipainoiseksi identifioituminen on yhteydessä huonompaan terveyteen.

Painon leimautuminen yhteiskunnassa, jossa painavampi kehonkuva koetaan kielteisesti, voi aiheuttaa kroonisen stressivasteen. Tämä johtuu sosiaalisesti arvioidusta uhasta, joka voi johtaa suoriin fysiologisiin vaikutuksiin, kuten hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakselin (HPA-akseli) aktivoitumiseen, mikä puolestaan vaikuttaa ruokahaluun ja rasvan kertymiseen elimistöön [11].



Huoli sosiaalisesta hylkäämisestä voi myös aiheuttaa sen, että jotkut yksilöt harjoittavat vähemmän terveellisiä käyttäytymismalleja (esimerkiksi vähentynyt fyysinen aktiivisuus), mikä ei välttämättä johdu suoranaisesta ahdistuksesta, vaan siitä, että he välttävät mahdollisesti ahdistavia tilanteita, joissa heidät saatetaan tuomita kielteisesti (esimerkiksi liikunnan harrastaminen julkisesti) [12].

Mindfulness-interventioilla voidaan vaikuttaa myönteisesti syömis-käyttäytymiseen, koska ne tuovat syömiseen tarkoituksellisuutta. Tämä tarkoituksellisuus voi edistää päämäärätietoisia muutoksia käyttäytymisessä. Mindfulness-käytäntöjen on osoitettu parantavan nuorten masennusta, ahdistuneisuutta ja itsetuhoisuutta joogan, dialektisen käyttäytymisterapian (DBT), henkisyiden ja MBSR:n avulla. Nämä parannukset voivat parantaa nuorten yleistä hyvinvointia, jolloin he voivat paremmin keskittyä painonhallintakäyttäytymiseen [15].

Miten mindfulness voi vaikuttaa liikalihavuuteen

Tutkimuksessa 12-17-vuotiaat tyypin 2 diabetesta sairastavat naiset jaettiin satunnaisesti 6 viikon Mindfulness-interventioon (hengittämään oppiminen), joka perustuu Mindfulness-pohjaiseen stressin vähentämiseen (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), tai kognitiivisen käyttäytymisterapian (Cognitive Behavioural Therapy, CBT) ryhmään. Tulokset osoittivat, että heti hoidon jälkeen mindfulness-ryhmään osallistuneilla masennusoireet ja insuliiniresistenssi paranivat merkittävästi [13]. Nämä parannukset säilyivät 6 kuukautta ja 1 vuosi hoidon jälkeen. Vuoden kuluttua hoidon jälkeen mindfulness-ryhmässä havaittiin myös lieviä parannuksia painoindeksissä (BMI) ja kehon rasvaprosentissa [14].



5. OLENNAISET KÄSITTEET

Itsetuntemus on kyky tunnistaa ja ymmärtää omia ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä. Siihen kuuluu omien vahvuuksien, heikkouksien, arvojen ja motiivien tiedostaminen. Itsetuntemuksen parantaminen voi johtaa parempaan päätöksentekoon, terveempiin ihmissuhteisiin ja henkilökohtaiseen kasvuun. Itsetuntemusta voi parantaa esimerkiksi mindfulness-meditaatiolla, päiväkirjan pitämällä, palautteen hakemisella muilta ja aiempien kokemusten pohtimisella. Säännöllinen itsereflektio ja itsetutkiskelu auttavat yksilöitä saamaan syvällisempää tietoa ajatuksistaan ja tunteistaan, mikä johtaa aidompaan ymmärrykseen itsestä ja parempaan itsehyväksyntään. Lisäksi erilaisten näkökulmien etsiminen ja palautteen aktiivinen kuunteleminen voi antaa arvokasta tietoa siitä, miten muut suhtautuvat henkilöön, mikä lisää itsetuntemusta entisestään.

Sosiaalisella tietoisuudella tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja tuntea toisten tunteita, tarpeita ja näkökulmia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Siihen kuuluu sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden dynamiikan ymmärtäminen, kulttuurierojen tunnistaminen ja empatian osoittaminen erilaisista taustoista tulevia henkilöitä kohtaan. Sosiaalisen tietoisuuden parantaminen edellyttää aktiivisen kuuntelun harjoittelua, sanattomien vihjeiden tarkkailua ja empatian kehittämistä. Mielekkäiden keskustelujen käyminen eri kulttuureista ja taustoista tulevien ihmisten kanssa voi laajentaa näkökulmaa ja parantaa sosiaalisen dynamiikan ymmärtämistä. Lisäksi osallistuminen yhteisölliseen toimintaan, vapaaehtoistyöhön ja yhteistyömahdollisuuksien etsiminen muiden kanssa voi auttaa yksilöitä kehittämään syvempää tietoisuutta sosiaalisista kysymyksistä ja edistämään empatiaa muiden kokemuksia ja haasteita kohtaan. Hioessaan jatkuvasti sosiaalisen tietoisuuden taitojaan yksilöt voivat rakentaa vahvempia yhteyksiä, selviytyä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tehokkaammin ja vaikuttaa myönteisesti yhteisöihinsä.

Neuroplastisuudella tarkoitetaan aivojen kykyä järjestäytyä uudelleen ja sopeutua koko elämänsä ajan vastauksena kokemuksiin, oppimiseen ja ympäristön muutoksiin. Siihen kuuluu uusien hermoyhteyksien muodostuminen, käyttämättömien yhteyksien karsiminen ja olemassa olevien hermoverkkojen uudelleenjärjestely. Neuroplastisuuden avulla aivot pystyvät kompensoimaan vammoja tai sairauksia, oppimaan uusia taitoja ja sopeutumaan uusiin tilanteisiin. Se on erilaisten kognitiivisten toimintojen, kuten muistin, oppimisen ja aivovammoista toipumisen taustalla. Tämä ilmiö korostaa aivojen huomattavaa kykyä kasvaa ja muuttua, minkä ansiosta yksilöt voivat jatkuvasti kehittyä ja kehittyä koko elämänsä ajan.

Mindfulness on mielentila, jolle on ominaista läsnäolevan hetken tietoisuus, tuomitsematon hyväksyntä ja tietoinen keskittyminen nykyhetken kokemukseen. Siinä kiinnitetään huomiota ajatuksiin, tunteisiin, kehon aistimuksiin ja ympäröivään ympäristöön ilman, että jäädään kiinni niihin tai reagoidaan impulsiivisesti. Mindfulnessin harjoittaminen voi hyödyttää ihmisiä monin tavoin. Sen on osoitettu vähentävän stressiä, ahdistusta ja masennusta edistämällä rentoutumista ja sisäistä rauhallisuutta. Mindfulness parantaa tunteiden säätelyä, jolloin ihmiset pystyvät hallitsemaan haastavia tunteita tehokkaammin ja reagoimaan vaikeisiin tilanteisiin selkeämmin ja rauhallisemmin. Se parantaa myös tarkkaavaisuutta ja keskittymistä, mikä parantaa kognitiivista toimintaa ja suorituskkyä erilaisissa tehtävissä. Lisäksi mindfulness kasvattaa itsetuntemusta ja myötätuntoa, mikä lisää yleistä hyvinvointia ja kestävyyttä elämän haasteiden edessä.

Minäkäsitys on tapa, jolla yksilöt kokevat ja määrittelevät itsensä.

Itsetunto on ihmisen arvio omasta arvostaan. Minäkäsityksen ja itsetunnon ymmärtäminen on olennaisen tärkeää terveen itsetuntemuksen rakentamiseksi.



6. LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA

Lähteet

- 01** Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics.
- 02** Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. *International Journal of Obesity*, 45. doi:<https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5>.
- 03** WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- 04** Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>.
- 05** Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. *SAGE Open Medicine*, 4, p.205031211667040. doi:<https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- 06** Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. *IZA World of Labor*. doi:<https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2>.
- 07** d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf.
- 08** National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: <https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity>.

- 09** Puhl, R.M. and Heuer, C.A. (2010). Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health. *American Journal of Public Health*, 100(6), pp.1019–1028. doi:<https://doi.org/10.2105/ajph.2009.159491>.
- 10** Hunger, J.M., Major, B., Blodorn, A. and Miller, C.T. (2015). Weighed Down by Stigma: How Weight-Based Social Identity Threat Contributes to Weight Gain and Poor Health. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), pp.255–268. doi:<https://doi.org/10.1111/spc3.12172>.
- 11** Robinson, E., Haynes, A., Sutin, A. and Daly, M. (2020). Self-perception of overweight and obesity: A review of mental and physical health outcomes. *Obesity Science & Practice*, [online] 6(5). doi:<https://doi.org/10.1002/osp4.424>.
- 12** Vartanian, L.R. and Novak, S.A. (2010). Internalized Societal Attitudes Moderate the Impact of Weight Stigma on Avoidance of Exercise. *Obesity*, 19(4), pp.757–762. doi:<https://doi.org/10.1038/oby.2010.234>.
- 13** Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G.Z. and Hugh-Jones, S. (2017). How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Stress and Health*, 33(1), pp.3–13. doi:<https://doi.org/10.1002/smi.2673>.
- 14** Shomaker, L.B., Bruggink, S., Pivarunas, B., Skoranski, A., Foss, J., Chaffin, E., Dalager, S., Annameier, S., Quaglia, J., Brown, K.W., Broderick, P. and Bell, C. (2017). Pilot randomized controlled trial of a mindfulness-based group intervention in adolescent girls at risk for type 2 diabetes with depressive symptoms. *Complementary Therapies in Medicine*, 32, pp.66–74. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.04.003>.
- 15** Keck-Kester, T., Huerta-Saenz, L., Spotts, R., Duda, L. and Raja-Khan, N. (2021). Do Mindfulness Interventions Improve Obesity Rates in Children and Adolescents: A Review of the Evidence. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, [online] 14, pp.4621–4629. doi:<https://doi.org/10.2147/DMSO.S220671>.

Lisälukemista

- 16** Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: <https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html>.

- 17** Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: <https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself>.



Kiitokset:

YOUnite-projektin tavoitteena on auttaa nuoria, joilla on ylipainoa tai lihavuutta, selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistymismahdollisuuksiaan työmarkkinoilla. Erasmus+ -ohjelman tukema YOUnite-hanke pyrkii kehittämään uudenlaista, osallistavaa ja itseluottamusta vahvistavaa koulutusohjelmaa auttamaan kohderyhmän nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja muista mahdollisista syrjinnän lähteistä.

Kumppanuutta johtaa ÖSB Consulting (Itävalta) yhteistyössä suomalaisen (ACR), unkarilaisen (EMINA), puolalaisen (Zdrowy Kształt) ja itävaltalaisen (ÖSB Social Innovation) yhteistyökumppanien kanssa.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Tämän ohjeen sisältö kuvastaa ainoastaan sen laatijoiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissiota voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

YOUUnite