

Escape to Happiness -hanke (Pako onnellisuuteen) on kansainvälinen yhteistyöprojekti, jossa eri maiden järjestäjät yhdistävät ainutlaatuiset taitonsa ja kokemuksensa aikuisten oppijoiden mielenterveyshaasteiden käsittelemiseksi. Hankkeessa hyödynnetään innovatiivista pakohuonekonseptia, joka luo interaktiivisen oppimisympäristön ja tukee henkistä hyvinvointia.

Hankkeen vaikuttavuuden varmistamiseksi on kehitetty osaamismatriisi ja Bloomin taksonomia. Nämä työkalut tarjoavat kattavan kehyksen ymmärtää niitä tietoja, taitoja, asenteita ja oppimistuloksia, jotka ovat olennaisia sekä aikuisoppijoille että kouluttajille. Ne ohjaavat hankkeen suunnittelua ja toteutusta varmistaen, että mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä käsitellään tehokkaasti ja että kouluttajat saavat tarvitsemansa resurssit.

Hanke osoittaa, kuinka yhteistyöhön perustuva oppiminen ja innovatiiviset opetusmenetelmät voivat edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Osaaminen

Osaamisalue	Kuvaus	Aikuisoppijat	Kouluttajat	Oppimistavoitteet
Mielenterveysosaaminen	Mielenterveyden haasteisiin sekä niiden taustatekijöihin, oireisiin ja mahdollisiin hoitokeinoihin liittyvä tieto.	✓	✓	Mielenterveyden perusteiden ymmärtäminen, mukaan lukien yleisimpien haasteiden, niiden taustatekijöiden ja hoitomahdollisuuksien tunnistaminen. Omasta mielenterveydestä huolehtimiseen tarvittavien taitojen kehittyminen.
Itsehoito	Oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen tarvittavat tiedot ja taidot.	✓	✓	Itsehoidon tärkeyden ymmärtäminen ja fyysistä ja psyykkistä terveyttä ylläpitävien strategioiden oppiminen.
Digitaalinen lukutaito	Kyky käyttää digitaalisia työkaluja ja alustoja, joista voi olla erityistä hyötyä verkko-oppimisessa tai virtuaalisissa pakohuoneissa.	✓	✓	Ymmärrys siitä, kuinka hyödyntää tehokkaasti digitaalisia työkaluja ja alustoja oppimiseen ja viestintään.
Mielenterveyden taidot ja osaaminen	Mielenterveyden haasteista kärsivän tai kriisissä olevan henkilön auttamiseen tarvittavat tiedot ja taidot.		✓	Understand how to provide initial help to people experiencing mental health problems or crises.
Mindfulness - Tietoinen läsnäolo	Tietoisuuden ja läsnäolon kehittäminen nykyhetkessä ilman arvostelua.	✓	✓	Tietoisien läsnäolon merkityksen ymmärtäminen ja mindfulness-harjoitusten lisääminen arkeen. Erilaisten tekniikoiden oppiminen, kuten tietoinen hengitys, meditaatio ja tietoisuus nykyhetkestä.

Taidot

Osaamisalue	Kuvaus	Aikuisoppijat	Kouluttajat	Oppimistavoitteet
Viestintätaidot	Kyky ilmaista ajatuksia ja tunteita selkeästi sekä kuunnella muita.	✓	✓	Viestintätaitojen, kuten ajatusten ja tunteiden ilmaisun sekä aktiivisen kuuntelun kehittyminen.
Ongelmanratkaisutaidot	Kyky tunnistaa ongelmia ja kehittää tehokkaita ratkaisuja erityisesti stressaavissa tilanteissa.	✓	✓	Ongelmanratkaisutaitojen, kuten ongelmien tunnistamisen ja tehokkaiden ratkaisujen keksimisen oppiminen. Resilienssin vahvistuminen.
Tiimityötaidot ja yhteistyö	Kyky työskennellä tehokkaasti muiden kanssa. Tämä on ratkaisevan tärkeää ryhmäaktiiviteeteissa kuten pakohuonepeleissä.	✓	✓	Tiimityö- ja yhteistyötaitojen, esimerkiksi ryhmässä tehokkaasti toimimisen, kehittyminen.
Sopeutumiskyky	Kyky mukautua uusiin olosuhteisiin ja muutoksiin. Tämä on erityisen tärkeää pakohuonepeleissä ja mielenterveyteen liittyvien asioiden käsittelyssä.	✓	✓	Sopeutumiskyvyn kehittyminen, esimerkiksi uusiin olosuhteisiin ja ympäristön muutoksiin liittyen.
Ohjaustaidot	Kyky ohjata ja hallita osallistujien oppimiskokemuksia erityisesti pakohuonetyöskentelyssä.		✓	Osallistujien oppimiskokemusten ohjaamiseen ja hallintaan tarvittavien taitojen kehittyminen.
Pedagogiset taidot	Eryityisesti mielenterveyden haasteita kohdanneille aikuisoppijoille soveltuviin opetusmenetelmiin liittyvä tieto.		✓	Pedagogisten taitojen kehittyminen ja kyky hyödyntää aikuisoppijoille soveltuvia opetusstrategioita.

Oppimateriaalien kehittäminen	Kyky kehittää ja mukauttaa oppimateriaaleja oppijoiden tarpeisiin erityisesti mielenterveyteen ja pakohuoneisiin liittyen.		✓	Oppimateriaalien suunnitteluun ja muokkaamiseen tarvittavien taitojen kehittyminen.
Arviointi	Kyky arvioida oppijoiden edistymistä ja oppimiskokemuksen tehokkuutta.		✓	Arviointitaitojen kehittyminen, esimerkiksi oppijoiden edistymiseen ja oppimiskokemuksen tehokkuuteen liittyen.
Tunnetaidot	Kyky tunnistaa, ymmärtää ja säädellä omia sekä muiden tunteita tehokkaasti.	✓	✓	Tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien taitojen oppiminen. Kyky tunnistaa toisten tunteita ja hyödyntää tätä tietoa kommunikoinnin ja yhteistyön parantamisessa sekä konfliktien ratkaisemisessa niin henkilökohtaisissa kuin ammatillisissa tilanteissa
Ryhmädynamiikan hallinta	Kyky ymmärtää, vaikuttaa ja muokata ryhmän sisäisiä vuorovaikutuksia ja suhteita.		✓	Ryhmädynamiikan analysoinnin ja hallinnan oppiminen. Aktiiviseen osallistumiseen, erilaisiin näkökulmiin ja rakentavaan vuorovaikutukseen kannustavan myönteisen ilmapiirin luominen.
Joustavuus	Kyky mukauttaa arviointimenetelmiä oppijoiden hyvinvointia ja tarpeita tukeviksi. Tämä kyky auttaa kehittämään arviointimenetelmiä, jotka vähentävät stressiä, ahdistusta ja paineita. Samalla arviointimenetelmät auttavat luomaan sekä oppimista että henkistä hyvinvointia tukevan ympäristön.		✓	Arviointimenetelmien suunnittelutaidon kehittyminen siten, että otetaan huomioon menetelmien vaikutus oppijoiden mielenterveyteen tarjoamalla vaihtoehtoja, jotka vastaavat erilaisiin kognitiivisiin ja emotionaalisiin tarpeisiin.

Asenteet

Osaamisalue	Kuvaus	Aikuisoppijat	Kouluttajat	Oppimistavoitteet
Empatia	Kyky ymmärtää ja puhua toisten tunteista, erityisesti mielenterveyden haasteista kärsivien henkilöiden.	✓	✓	Empatiakyvyn kehittyminen. Kyky ymmärtää ja puhua tunteista.
Resilienssi	Kyky selviytyä stressistä ja vastoinkäymisistä sekä palautua vaikeista tilanteista.	✓	✓	Resilienssin kehittyminen. Kyky selviytyä stressistä ja vastoinkäymisistä sekä palautua vaikeista tilanteista.
Moninaisuuden kunnioitus	Kyky ymmärtää ja arvostaa toisten erilaisia taustoja ja kokemuksia, erityisesti mielenterveysasioihin liittyen.	✓	✓	Ymmärryksen ja arvostuksen kehittyminen erilaisista taustoista tulevia ihmisiä kohtaan.
Itsetuntemus	Kyky tunnistaa ja ymmärtää omia tunteita, ajatuksia, käyttäytymistä, vahvuuksia, heikkouksia, arvoja ja motivaatiota.	✓	✓	Itsetuntemuksen kehittyminen ja sen hyödyntäminen päätöksenteossa, tunteiden säätelyssä sekä henkilökohtaisissa ja ammatillisissa tilanteissa tapahtuvassa kommunikoinnissa.
Stressinhallinta	Kyky tunnistaa, ymmärtää ja säädellä fyysiseen ja mielen hyvinvointiin vaikuttavia stressitekijöitä. Tämän osaamisen omaavilla henkilöillä on hallussaan erilaisia tekniikoita ja strategioita stressin vaikutusten lievittämiseksi sekä resilienssin ja yleisen terveyden vahvistamiseksi.	✓	✓	Develop the ability to proactively recognize, assess, and manage stress, employing a range of evidence-based techniques to enhance well-being and maintain resilience in both personal and professional contexts.