

Podcastin tekstivastine: Mitä sinulle kuuluu? -podcast

"Olisin antanut jo periksi ilman näitä palveluita" – havaittuihin haasteisiin vastaaminen, Jakso 3

Puhujat: Mervi Lehtola, Pia-Mari Riihilahti, Maaret Rutanen ja Eveliina Koskela

Podcastin intro, jossa kuuluu taustalla rauhallista musiikkia.

Naisääni: Kuuntelet podcastia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Tässä podcast sarjassa opettajat, ohjauksen ammattilaiset, opiskelijat ja korkeakoulun johto ja kehittäjät keskustelevat hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemisesta. Korkeakoulussa. Sarja on tuotettu opiskelijan hyvinvoinnin yhteiskehittäminen projektissa. Tervetuloa kuulolle!

Audio file

[OHKE podcast jakso 3 mixdown 1 1.mp3](#)

Mervi: Mitä sinulle kuuluu? Tervetuloa Mitä sinulle kuuluu -podcastin pariin! Tänään keskustelemme siitä, miten havaittuihin opiskelijoiden hyvinvointi haasteisiin voidaan vastata. Olen osaamisen kehittämisen päällikkö Mervi Lehtola, Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja kanssani aiheesta keskustelevat lehtori Pia-Mari Riihilahti SeAMKista.

Pia-Mari: Heippa kaikille!

Mervi: Lehtori Maaret Rutanen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta eli Jamkista.

Maaret: Moikka.

Mervi: Ja kolmantena keskustelijana on asiantuntija Eveliina Koskela SeAMKin opiskelijakunta SAMOsta.

Eveliina: Moikka moi.

Mervi: Eveliina on työskennellyt myöskin Jamkin opiskelijakunta Jamkossa opiskelijoiden parissa eli edustat siis tässä keskustelussa molempia hankkeeseen osallistuneita opiskelijakuntia. Tervetuloa mukaan keskusteluun. SeAMKin opiskelijat vastasivat syksyllä 2021 kyselyyn, jolla kartoitettiin eri tukipalvelujen käyttöä ja tärkeyttä. Eräs opiskelija tiivisti ajatuksensa toteamalla, että "olisin antanut jo periksi ilman näitä palveluja". Se on tuo tämän podcast-jakson otsikko. Eveliina Koskela, millaisia ajatuksia tämä sinussa herättää?

Eveliina: Mä koen, että tää lausahdus aika hyvin kuvastaa tilanteen vakavuutta ja mikä varmasti on ollut tää tilanne oman hyvinvoinnin kanssa monella opiskelijalla varsinkin etäaikana. Ehkä tuli mieleen myös se, että se ei niin kun tietenkään meille ole näkynyt on oltu etänä opiskelemassa, että mikä se hyvinvoinnin tila on ollut monella opiskelijalla, mutta samalla musta tää korostaa hyvin sitä, miten tärkeitä hyvinvointipalvelut on opiskelijoille. Että se voi olla se yksi tekijä mikä on oikeasti niinku pitää kiinni niissä opinnoissa.

Mervi: Entä mitä mieltä te muut olette? Pia-Mari ja Maaret, onko opiskelijoille tarjotuilla hyvinvoinnin tukipalveluilla oikeasti merkitystä?

Pia-Mari: Kyllä mä näen, että niillä on merkitystä ja sehän näkyy nyt ihan jos katsoo meidän ajanvarauksia, niin todella paljon on tarvetta ja ja aikoja annetaan siis ihan niin paljon kuin vaan mahdollista. Kyllä mä koen myöskin, että se palaute, mitä me on saatu eri kohtaamisissa ja muissa, niin on ollut kyllä aina hirveän positiivista. Ja kyllä mä edustan sitä koulukuntaa, jonka mielestä niinku yhdessä pähkäily on aina parempi kuin se yksin pähkäily niiden ongelmien kanssa.

Maaret: Joo on kyllä helppo yhtyä näihin näihin kaikkiin esille tulleeisiin mielipiteisiin, että todellakin on merkitystä. Ei ole merkitystä sillä, että kuinka pieni tai iso se pulma on, minkä kanssa otetaan yhteyttä, että kun toisaalta, kun siihen niinku pysähdytään, niin sitten se aika helpostikin voi lähteä keriytymään auki ja sitten antaa uutta suuntaa siihen tilanteeseen.

Pia-Mari: Just niin.

Maaret: Ja ajattelen itse, kun oon niinku opettajana erityisesti toiminut ja nyt sitten myöskin tämmöisissä opiskelijahyvinvointihankkeissa, niin musta on ihan mahtavaa ollut niinku nähdä tässä niinku reilun 10 vuoden aikana, että on alettu enemmän panostamaan jotenkin näihin asioihin.

Mervi: Maaret tuossa kerroitkin, että olet ollut mukana erilaisissa opiskelijahyvinvoinnin hankkeissa. Yksi niistä on varmasti tää viimeisin Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen eli OHKE. Muun muassa sen yhteydessä olette olleet ottamassa käyttöön ja kehittämässä tällaista opiskelijoiden hyvinvointivalmennusta Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Mistä siinä oikein on kyse? Halutaanko nyt opiskelijoista ottaa tehovalmennuksen avulla ihan viimeisetkin mehut irti?

Maaret: No siis tietenkin aivan päinvastoin (naurahtaa), että ei haluta ei haluta mitään tehovalmennusta, että kaikki otettaisiin irti, vaan on haluttu nimenomaan lähteä luomaan semmoista palvelua, mihin voisi tulla mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Että siis kun havaitsee jotakin pulmaa siellä opinnoissaan ja kenties hyvinvoinnissa tai sekä että, niin voisi ottaa yhteyttä, että mitähän tässä nyt sitten oikein mun kannattaisi niinku lähteä tekemään. Monella onkin ollut semmoinen se tilanne, että ei sitä ehkä ole osannut pysähtyä itsekseen edes katselemaan ja jotenkin se hyvinvointivalmentajan kohtaaminen on ollut sitten sillä lailla merkityksellinen, että me ollaan näin kokonaisvaltaisesti tarkasteltu sitä opiskelijan tilannetta siinä, että miten hänellä niinku menee elämässään ja myöskin niinku opinnoissaan. Ja mikä siellä sitten niinku tuo haastetta. Aika nopeastikin pyritty etenemään siihen sitten, että no mitäs tässä nyt oikein voisi tehdä ja lähdetty tekemään ihan konkreettista suunnitelmaa ja tavoitetta, että mitä me lähdetään tavoittelemaan. On sovittu jo ihan konkreettisia semmoisia niinku välitehtäviä, että mitä se opiskelija lähtee tekemään, kunnes sitten välillä tavataan uudestaan. Me ollaan ehkä semmoinen 2-5 kertaa tavattu opiskelijat. Monesti se pari kolme kertaakin on ollut jo ihan riittävä. Mutta että hirveän semmoinen konkreettinen, ja ylipäättään elämään ja vaikkapa elämäntapoihin liittyvät asiat on nousseet paljon esille. Tosi paljon on ollut ajanhallinnan ja unen kanssa tekemistä, ja jotenkin niiden kautta myös löydetty semmoisia niinku vaikuttavia juttuja. Se on ollut jotenkin niinku tosi koskettavaakin, että kuinka paljon siellä itse asiassa on lähtenyt tapahtumaan, kun ihan muutaman kerran ollaan tavattu. Nytkin kylmät väreet menee, kun muistaa jotenkin niitä opiskelijatarinoita. Aika vaikeita tilanteita on ollut, mutta että on jotenkin ollut hienoa sitten olla siellä tukena sitten muutaman muutaman käynnin ajan.

Mervi: No mitä ajattelet, että onko joku opiskelijaryhmä, jolle tällainen hyvinvointivalmennus sopisi erityisen hyvin?

Maaret: No jos me puhutaan siitä, että tai ajatellaan sitä, että ollaan täällä korkeakouluympäristössä, niin varmaan siellä se yksi tärkeä asia on se, että opinnot alkaa jotenkin sakkaamaan ja siinä ei välttämättä tavallaan oikein hoksata edes pysähtyä siihen, että hetken, että miten tää hyvinvointi niinku liittyy siihen. Että jos joku semmoinen indikaatio on. Siellähän voi olla vaikka mitä kuormittavia elämäntilanteita, sairastumisia ja perheessä ja lähiyhteisössä jopa menetyksiä. Kauhean monenlaisia. Aika vakaviakin tilanteita on tullut niinku eteen, mutta mitään niin vakavaa ei ole tapahtunut, että olisi esimerkiksi tarvinnut niinku hakeutua mihinkään terveydenhuollon toimenpiteisiin vielä. Mutta tietenkin se, että jollakin tavalla ne opinnot alkaa hidastumaan. Kyllä mulla tulee yksi semmoinen merkittävä niinku juttu mieleen, että on opiskelijoita, joilla syystä tai toisesta ne opiskelut venyy ja sitten ne muut on jo valmistunut hänen ryhmästään ja ei oikein ole ketään vertaista enää. Se on niinku aika semmoinen häpeällinen asia ollut joillekin kohdata, että mä nyt oon jäänyt tänne yksin, eikä mulla oikein ketään kenen kanssa edes puhua sitä asiaa. Ne on olleet tosi koskettavia. Mutta niissä kanssa niinku aika pienillä konkreettisilla toimenpiteillä on saatu mentyä eteenpäin.

Mervi: Sanoisin, että mun mielestä tuossa on aika hyvin kuvaat sitä, miten opiskelijalla hyvinvointi vaikuttaa opiskelukyvyyn ja toisaalta sitten se opiskelukyky vaikuttaa taas siihen hyvinvoinnin kokemukseen, että nämä varmasti on kytköksissä toisiinsa. Pia-Mari Riihilahti, Seinäjoen ammattikorkeassa on puolestaan kokeiltu toimintamallia, jolla on nimi Opinnot ojennukseen. Millaisia opiskelijoita tämän palvelun piiriin hakeutuu?

Pia-Mari: Ihan kaikenlaisia, että mä just tein tilastoa päässäni, että keitä kaikkia, niin ihan kaikista koulutusohjelmista, myös vieraskielisistä koulutusohjelmista, päiväpuolelta, monimuotoryhmistä, ylemmästä AMK-tutkinnosta ja sitten tietysti ihan tästä normaalista AMK-tutkinnosta ja kyllä se ikähaitarikin on ollut yhtä iso kuin meidän opiskelijat, että siis ihan 18-19-vuotiaista ihan eläkeikään asti, ihan kaikkia.

Mervi: No mitä näissä päivystyksissä käytännössä tapahtuu?

Pia-Mari: Päivystys kuulostaa jotenkin kauhean hienolta. Siis kyseessä on tämmöinen niin sanottu moniammatillinen yhteistyö. Elikkä siellä on 2 meitä opo-erkkoja, elikkä minä ja sitten kollega Päivi Uitti, sitten meillä on opintopsykologi Anne-Mari Maunumaa ja sitten meillä on vielä korkeakoulupastori Aila Jaakkola. Ajatuksena on se, että opiskelijan ei tarvitse tietää, että keneltä hän lähtee hakemaan apua ja mitä ongelmaa on. Ajatus on se, että hän voi tulla sinne, esittää asiansa ja ja sitten me aika nopeasti siitä napataan, että kuka lähtee viemään sitä eteenpäin. Kuunnellaan opiskelijaa ja sitten, kuten äsken puheenvuorossa tuli esille, että hyvin konkreettisesti lähdetään näitä asioita miettimään. Yleensä ajatuksena on se, että kun meitä on siellä iso kööri, niin me saataisiin yhdellä kerralla jo paljon asioita. Ja aika usein saadaankin ja se on just se ajatus, että kun me ollaan kaikki siinä niin kerralla saataisiin asiaa eteenpäin. Mutta toki sitten voidaan pyytää, että opiskelija tulee vielä uudelleen. Tai sitten joku meistä voi napata sitten opiskelijan ja ottaa ihan jatkokäynnille. Meillä on ollut kauhean kiva tilanne, että meillä on nyt esimerkiksi korkeakoulukuraattori, Karoliina Karjasalo. Hän on ollut nyt keväästä asti mukana ja sitten oli aika hieno juttu, että me saatiin diakonissa. Elikkä Tanja Salo saatiin nyt tän vuoden alusta mukaan, elikkä silloin kun on ollut esimerkiksi ihan akuuttia taloudellista tarvetta opiskelijalle, niin sieltä on sitten saatu ihan vaikka esimerkiksi ruokaapua.

Mervi: Kuulostaa tosi kiinnostavalta Maarit ja Pia-Mari, jos vertaatte näitä 2 toimintamallia eli tätä opinnot ojennukseen päivystystä ja sitten toisaalta tätä hyvinvointivalmennusta, mitkä on olennaisia eroja? Jos ymmärsin oikein niin hyvinvointivalmennus on ainakin sellainen, että siihen opiskelija sitoutuu aina hieman pidemmäksi aikaa ja taas tää Opinnot ojennukseen on ilmeisesti sellainen, että asiat voi

selvitä jo kertakäynnillä niin, että opiskelija pääsee siinä tilanteessa ikään kuin eteenpäin. Ymmärsinkö oikein?

Pia-Mari: Kyllä mä luulen että se osuit asian ytimeen, että useastihan se ongelma voi olla Opinnot ojennukseen -tilanteessa ihan se, että opiskelija ei tiedä, mitä pitäisi seuraavaksi opiskella, että mun opinnot jäänyt esimerkiksi junaamaan. Sitten tehdään ihan ruutupaperille listaa, mitä tarvitsisi tehdä, että se voi olla ihan tämmöinen tai sitten siellä voi olla hirveän monisyisiä, ihan terveydenhuoltoon liittyviä juttuja ja niitä lähdetään sitten selvittämään. Ehkä se on se moniammatillisuus, joka tekee meidän tästä klinikasta vähän erilaisen.

Maaret: Joo kyllä mä tunnistan aika paljon samanlaisia tekijöitä. Mietin tuossa, että kohderyhmä kuulostaa juuri näin meillä kanssa, vaikka uutena palveluna otettiin tää jo viime vuonna käyttöön, niin ihan kaikilta aloilta, monimuoto-opiskelijoita, päiväopiskelijoita, ilta ja just sieltä vajaa parikymppisestä sinne tosissaan niinku jo lähelle eläkeikää. Kauhean erilaisista tilanteista. Ehkä tässä niinku yksi semmoinen eroavaisuus voi olla, että teillä näkyy siinä nimessä jo se Opinnot ojennukseen, niin siihen tullaan varmaan vielä vahvemmin siellä opintojen sakkaamisen tilanteessa. Meillä sitten se voi olla vaikka se, että ne ei välttämättä vielä sakkaa, mutta sitten siellä on tunnistettu niitä kuormitustekijöitä. Yksi semmoinen aika merkittäväkin juttu on ollut mun mielestä tässä niinku viime vuosina se kun esimerkiksi monimuoto-opiskelu on lisääntynyt ja siellä on tosi haastavia tilanteita, kun ihmiset pyrkii monia elämän osa alueita pitämään aktiivisena yhtä aikaa. Kun opiskellaan, ollaan töissä, siellä on vielä pieniä lapsia ja perheet...

Pia-Mari: Mm.

Maaret: Ja kenties pitäisi jotakin harrastaa tai haluaisi harrastaa, jotakin mielekästä toimintaa, niin ihmiset on aika kovilla ja aika vaateliaita itsensä kanssa.

Pia-Mari: Siis tuo näkyy meillä ihan todella selvästi kanssa, ja sitten yleensä siinä yritetään rakentaa jotain taloa vielä samaan aikaan!

Maaret: Juuri näin.

Pia-Mari: Elikkä jos laskettaisiin tämmöisiä perinteisiä ihmisten stressipisteitä, niin taulukotkaan ei enää riitä, että tätä me kyllä kanssa kohdataan tosi paljon. Että ihmisillä on semmoisia supersuorittamisen tarpeita, ja sitten täytyy ihan toppuutella välillä, että hei supermiehet ja supernaiset, niin ne on vaan elokuvissa.

Maaret: Kyllä ihan tämmöistä niinku myötätuntonäkökulmaa myös on pitänyt tuoda. Itse asiassa yksi ryhmä, mikä on tullut, niin tämmöiset aika vaateliaat, itse itseltään paljon vaativat opiskelijat, ja sitten on vähän pyritty siellä esimerkiksi madaltamaan rimaa ja miettimään että mikä riittää. Mitä sä nyt voisit niinku tehdä, että sä voisit olla siihen tyytyväinen, mutta ei tarvitse mihinkään huippusuorituksiin välttämään.

Pia-Mari: Nimenomaan. Ja ykkönen on arvosana kyllä ja se on läpi mennyt.

Maaret: Parempi on, että tekee jotakin, kuin että ei tee mitään, koska ajattelee, ettei pystyisi tekemään hyvin. Se on jotenkin semmoista niinku näkökulman muuttamista aika pitkälle. Tuohon Mervin kysymykseen vielä, että mikä tosissaan niinku erottaa, niin se mistä on kuullut paljon palautetta niin tämmöinen niinku valmennusnäkökulm koetaan aika positiivisesti, että se ei ole semmoinen niinku ongelmalähtöinen, vaan että hei mulla voi olla haastetta, mutta mä haluaisin jotenkin niinku tavallaan niinku viedä tätä asiaa eteenpäin, niin se meillä on koettu aika positiivisesti.

Pia-Mari: Ja sehän on hirveän tärkeä näkökulma, että pystytään lähestyä niinku positiivisuutta. Meillä tietysti tulee myöskin paljon opiskelijoita, esimerkiksi opinto-ohjaajien ohjaamana tai sitten että kaverit on huolissaan ja ne käskee että nyt menet sinne. Ehkä me ollaan astetta enemmän sen ongelman parissa, ja kyllä sitten on ihan näitäkin, jotka vaan haluaa niinku päivittää tilannetta, että tarvitsisiko jotain vai mitä mieltä ootte.

Maaret: Niin ja se on musta, on aika tärkeitä, että ei tarvitse niinku laittaa ovea kiinni keltään, että hei että mahtavaa, että sä oot kiinnostunu.

Pia-Mari: Kyllä.

Maaret: ..sun opintojen etenemisestä ja sun hyvinvoinnista. Kyllä meillä varmaan tosi paljon on niinku yhteisiä elementtejä, että me varmaan puhutaan aika paljon samoista asioista, mutta ehkä vähän eri termeillä ja myöskin meille tietenkin kun tää oli niinku uusi palvelu mikä otettiin käyttöön, niin aika paljon tullut nimenomaan opojen kautta.

Pia-Mari: On on.

Maaret: Myöskin opintopsykologi on laittanut, että voisikin tää hyvinvointivalmennus olla, että ei välttämättä ole semmoista indikaatiota. Sillä lailla tosi tärkeä on ollut niinku se väylä, että on tullut toisten ammattilaisten ohjaamana sinne. Toki joitakin on ottanut ihan sitten, kun ollaan vaan pantu somekanaville viestiä ja tonne oppilaitoksen intraan. Meillä on myös aika vahva tällöinen opettajatutorjärjestelmä Jämskissä, heille me ollaan viestitty tästä asiasta ja myös heidän kautta sitten tulee yhteydenottoja. Koska opettajatutor yleensä tapaa vuosittain oman opiskeluryhmänsä sillä tavalla, että on myös se henkilökohtainen.

Mervi: Mä tossa teidän keskustelusta tarttuisin vielä yksi käsitteeseen, puhuitte näistä supersuorittajista ja siitä, että ehkä sitä rimaa nostetaan, tavallaan itse opiskelija nostaa ne omat tavoitteet niin korkealle, että sitten niitä on mahdotonta saavuttaa. Maaret ja Pia-Mari olette pitkään olleet opiskelijoiden kanssa tekemisissä, niin onko tällaisten opiskelijoiden määrä jotenkin lisääntynyt? Ovatko opiskelijat entistä armottomia itselleen?

Pia-Mari: Varmaan sitäkin ja sitten mä sanoisin, että tämä aikakausi on aika armoton. Vaatimukset on aika hurjia. Vaikea sanoa, että onko niiden määrä lisääntynyt. Ehkä se näkyy enemmän, mutta kyllä siellä ollaan siis ihan ihan niin uupuneita ja väsyneitä, että kyllä aika paljon ihan ohjataan sitten terveydenhuoltoon näitä. Että tuntuu että siinä on sitten sairasloman paikka.

Maaret: Mulla tulisi semmoinen tuntuma tällä hetkellä, että varmasti on ollut paljon niinku jo aikaisemminkin tällöisiä opiskelijoita, mutta olisiko just se, että nykyään tehdään niin monia asioita koko ajan yhtä aikaa ja sitten vaikka ollaan koko ajan saavutettavissa. Pitää olla näkyvillä siellä sun täällä ja tietenkin varmaan niinku vaikka sosiaalinen mediakin tekee niinku näkyväksi jotenkin ja tuo semmoisia haasteita sitten siihen. Musta tuntuu, että erityisesti nuorten ihmisten kohdalla jotenkin katsotaan sitä kuvaa, että mitä muut luo ja sitten mietitään, että miltä mä nyt näytän. Näyttää että kaikki muut osaa, pystyy ja kykenee, ja miksi mulla on tällöinen olo ja miksi mä en pysty ja miksi mä sairastun? Miksi mulla on tällöistä niin tosi paljon? Varmaan vertailu on lisääntynyt toisiin niinku tässä nykyaikana.

Mervi: Eveliina Koskela sinä tässä keskustelun aikana nyökyttelet pontevasti. Miten tämä asia tällöinen paineiden rakentaminen itselle, niin näkykö se opiskelijakunnan suuntaan?

Eveliina: En tiedä näkykö suoraan opiskelijakunnan suuntaan. Ehkä se tekijä kyllä, että hirveästi olisi kaikkea, mitä pitäisi tehdä. Just mitä Maaret mainitsi, että nykyään pystyy vaikka somen kautta aina näkemään jonkun, joka tekee opinnot paremmin, joka liikkuu enemmän, joka vaikka on sosiaalisempi, niin veikkaan, että tää kyllä niin kun huomaamattomasti, mutta kuitenkin, jotenkin näkyy opiskelijan arjessa ja sitä kautta myös meillä opiskelijakunnalle. Ehkä se on tää nyky-yhteiskunta ja tämmöinen suoritusyhteiskunta, mikä luo tämmöistä painetta.

Pia-Mari: Mä kyllä komppaan Eveliinaa tässä, että siis mielestäni näen ihan saman opiskelijoissa, että tää ympäröivä yhteiskunta jotenkin vaatii kauheasti kaikilta.

Maaret: Joo ja sitten kun eveliina sä oot siellä tuutoreiden kanssa työskennellyt. Ja mä oon opettajana työskennellyt paljon tutoropiskelijoiden kanssa, niin mä oon jotenkin nähnyt sitäkin, että ne tutoropiskelijat, jotka lähtee tukemaan toisiaan, niin hekin vaatii hirveän paljon itseltään, että vaikka kuulostaa siltä, että he on tehneet hirveän hyvin niihin, voi helposti olla tyytymättömiä ja jotenkin niinku prosessoida sitä, että nyt ei siellä saatu riittävästi keskustelua aikaan, tai ei sitä tai tätä niinku että jotenkin niinku sielläkin on ollut opettajana kauhean tärkeää kuunnella sitä ja antaa positiivista palautetta, että hei, te olette tehnyt hienoa työtä ja jos siellä nyt on tämmöinen tapahtunut, jos oot pyytänyt sitä anteeksi, niin se on niinku tosi OK. Että ei mitään niinku hätää, mutta ollaan kauhean niinku vaateliaita omaa roolia kohtaan.

Eveliina: Kyllä tuossa hankkeen aikana tämä tekijä myös huomattiin ja pyrittiin siihen niinku vaikuttamaan vaikka tutor-koulutuksissa ja sanomaan, että älkää tutoroiko ympäri vuorokauden. Ei ole pakko vastata viesteihin keskellä yötä, mitä tuutorit tekee. Että sen senkin niinku tehtävän voi ottaa hyvin silleen tota, melkein niinku tulee paine siitä.

Mervi: Eveliina, miten määrittelisit, mitä tuutorointi oikeastaan on ja mikä se tuutor on, koska tässä kerroit että tuutorointia ei tarvitse tehdä 24 tuntia vuorokaudessa?

Eveliina: Mä kuvailisin niin, että tuutorointi on opiskelijoiden vertaistukea, eli tutor on yleensä aina myös eri korkeakouluissa opiskelija itsekin. Ja tuutorointi on hyvin monta erilaista laatua. Tai tuutorointia on monia erilaista tyyppiä ja meillä on SAMOlla ja JAMKolla molemmilla vertaistutoreita, jotka on vanhempia opiskelijoita, jotka sitten opastaa ensimmäisen vuoden opiskelijoita opintojen alkutaipaleella. Sitten on myös kansainvälistä tuutorointia eli sitä, että opiskelija tukee ja opastaa vaikka vaihto-opiskelijaa tai sitten englanninkielisen tutkinnon opiskelijaa, joka on tullut ulkomailta tänne Suomeen opiskelemaan. Mut sitten mitä se tuutorointi niinku on, missä rajat menee, niin tää on ehkä semmoinen mielenkiintoinen kysymys, mitä just hankkeessakin pohdittiin ja mihin haluttiin keskittyä ja mitä opiskelijakunnissa on todettu, on se, että tutor ei ole sama kuin opettaja. Tutorin ei tarvitse tehdä opiskelijan puolesta vaikka koulutehtäviä tai opettaa asioita. Mutta enemmänkin semmoinen opintokäytänteiden läpikäynti opintojen alussa. Se kuuluu tutoreille ja sitten ehkä enemmän tämmöinen, niinku ylipäätään opiskelijaelämään perehdyttäminen oli se sitten vaikka sitä, että kannustetaan tapahtumiin lähtemistä tai kerrotaan vaikka, missä on täällä opiskelukaupungissa kirjasto, mistä löytyy kaupat, tämmöisiä käytännön juttuja.

Mervi: Joo tuossa hyvin Eveliina kuvasitkin tätä, että varmasti monella opiskelijalla se opintojen aloittaminen, ei ole kyse pelkästään siitä, että aloitetaan opintoja, vaan aloitetaan ihan uudenlaista elämänvaihetta. Muutetaan ehkä uudelle paikkakunnalle ja niin edelleen, ja tässä työssä varmasti se tutoropiskelijan rooli on tosi keskeinen. Tässäkin keskustelussa muutamaan otteeseen on vilahtanut tämmöinen termi kuin matalan kynnyksen palvelut ja tuntuu, että se on semmoinen aika ytimessä oleva

teema. Aina kun puhutaan opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittämisestä, mitä se mielestänne tarkoittaa?

Pia-Mari: Niin jos jos mä mietin itse, että jos mä olisin opiskelija, millaista palvelua haluaisin käyttää, niin sen pitää olla hirveän helposti lähestyttävä. Se ei saa niinku pelottaa, että sinne uskaltaa mennä. Mut kyllä mä kokisin myöskin, että sinne palveluun tulisi päästä suht nopeasti, että semmoinen viikko pari maksimissaan jonotusta, että sen mä kokisin aika tärkeänä.

Maaret: Joo ihan samoja asioita kyllä tuli mullakin mieleen, mitä luettelit, että jotenkin haluaisi korostaa sitä, että se tunne, että se on oikeasti niinku avoin kaikille ja siinä ei ole mitenkään niinku semmoinen tiukka seula, niin se olisi niinku tosi tärkeitä. Helposti jotkut palvelut on semmoisia, että ne sitten niinku täsmentää, että sulla pitää olla jo vakava ongelma tai sitten se liittyy... vaikka opintopsykologin palvelut on monesti semmosia, mistä opiskelija voisi hyvinkin hyötyä, mutta ne voi tuntua vähän pelottavilta ja sitten ne jotenkin liitetään niin vahvasti mielenterveyteen ja ajatellaan, että täytyy olla joku mielenterveyden ongelma. Tai sitten vielä pelottavampaa, että jos mä nyt menen sinne niin todetaanko mulla joku niinku. Voi olla tosi tämmöisiä niin kun niinku aika isojakin niinku pelkoja siellä taustalla. Tämä on ollut tässä meidän hyvinvointivalmennuksessa se yksi erottava tekijä, että vaikka ne asiat voi olla itse asiassa aika samanlaisia mitä opintopsykologin kanssa, kun käydään, mutta se niinku vielä matalampi niinku kynnyks ottaa yhteyttä ja tulla paikalle.

Eveliina: Jep ehkä sekin, että uskaltaa ottaa yhteyttä niin sen lisäksi, että tavallaan palvelun löytää. Tietää, että vaikka missä korkeakoulussa, mitä kautta saa yhteyden vaikka opintopsykologiin tai opoon. Onko heillä joku toimisto, missä voi käydä heti juttelemassa? Tavallaan että tää tieto tulisi heti jotenkin jäisi muistiin, niin tää on ehkä semmoinen haastava asia välillä.

Pia-Mari: Totta, toi on todella hyvä näkökulma. Miten me pystytään tiedottamaan näistä palveluista? Se on varmaan se ikuisuuskyseminen.

Maaret: Kyllä ja selvästi on niinku näkynyt haasteena se, että tietoa löytyy aika monista paikoista ja jotenkin vähän sekavastikin, että jos sä sitten oot niinku jotenkin etsimässä vähän epämääräisesti, etkä oikein tiedä edes, että mitä olet etsimässä, niin tää on varmaan semmoinen mitä monenkin paikan ja korkeakoulun kannattaisi niinku miettiä, että kuinka se olisi kuinka se tieto olisi niinku hyvin saavutettavissa ja kuinka se olisi niinku siinä sillä tavalla, että se helposti löydetään.

Mervi: No nostanpa keskustelua vielä toisen termin akateemisessa maailmassa aina pidetään kovasti käsitteiden määrittelystä. Saavutettavuus. Puhutaan myös saavutettavista palveluista. Onko se sama asia kuin matalan kynnyksen palvelut?

Pia-Mari: No nyt mun täytyy heti sanoa tässä ääneen, että pitkään saavutettavuuden kanssa töitä tehneenä ja saavutettavuustiimissä olleena, kokisin että ne on eri asia. Saavutettava palvelu, se voidaan tietysti ymmärtää monella eri tavalla, mutta sinne pitäisi ensinnäkin päästä esteettömästi, että se on sananmukaisesti hyvin matalalla kynnyksellä ja sitten sen pitäisi olla myöskin semmoinen palvelu, että jos on niinku digitaalisesti mahdollista saada, varata, käyttää, sen alustan pitäisi olla sitten myös saavutettava ja jälleen sitten kyllä ihan ne samat, että semmoinen sisällöllinen saavutettavuus. Että se on helppo varata, sinne pääsisi suht nopeasti ja just tää että pääsisi myös etänä, esimerkiksi jos on liikkumisen ongelmia tai sairastaa pahasti kotona.

Eveliina: Jos mä niinku itse mietin näitä kahta termiä, niin mulle matala kynnyks tuo tavallaan mieleen semmoisen matalan psyykkisen kynnyksen ottaa yhteyttä tai että on just se tieto, mistä sitä apua löytää, kun taas saavutettavuus ehkä on niitä käytännön toimia, mitkä helpottaa palveluun pääsyä.

Maaret: Just hyvä pointti, kivasti määritelty joo! Helppo yhtyä näihin kaikkiin, mitä jo sanoitte tässä. Ja tulee niinku yksi ryhmä mieleen kyllä, joka helposti niinku unohtuu näissä palveluissa, niin on nää kansainväliset opiskelijat tai sitten niinku englannin kielellä, myöskin suomalaiset opiskelijat, jotka opiskelee englannin kielellä, että on huomannut, että monta kertaa semmoiset opettajat esimerkiksi jotka tekee kansainvälisten tai englanninkielisten opiskelijoiden kanssa yhteistyötä, niin he sitten vähän niinku joutuu ottamaan yhteyttä, että hei löytyykö tätä englanninkielisenä ja miten on. Välttämättä aina ei löydy, että nyt alkaa ehkä enemmänkin jo löytymään, että on etänä ja on sitten kontaktissa, mutta se että me oikeasti niinku huomioitaisiin kaikki meidän opiskelijat tasavertaisesti, niin se ei ole mitenkään helppo tehtävä.

Pia-Mari: Ei, ja yksi mikä ryhmä mulle tulee kanssa mieleen on nää opinnäytetyövaiheessa olevat. Ettei ehkä niinkään saavutettavuuden näkökulmasta, mutta opinnäytetyövaihe kun se on siinä opintojen loppuvaiheessa, niin yleensä se opinnäytetyö on sitten se. Ja nythän meillä on ollut tosi ihanaa tän OHKE-hankkeen kautta, niin me on, meillä on ollut pitkään jo Seamkissa käytössä tämmöiset opinnäytetyön teholauantait tai -päivät, niin niitä on pystytty sitten kehittämään, ja sitten meillä on myöskin opinnäytetyön tämmöisiä iltaryhmiä, pajoja, niin niiden merkitys on mun mielestä kyllä kanssa aika tärkeä. Että tuetaan sinne loppuun asti, saatetaan niinku maaliin.

Mervi: Joo ja tuo on ihan totta, että voi olla, että usein meilläkään sitten, jotka näiden palvelujen parissa toimimme, niin ei tule aina mieleen, että mikä se merkitys on. Kuuntelin tässä yhtä opiskelijaa, jolle opinnäytetöiden teholauantain suurin anti oli se, että hän pääsi sieltä lapsiperheen arjesta hetkeksi irrottautumaan ja tilaan, jossa hän sai ihan rauhassa tehdä sitä työtä, että joskus se voi olla näinkin ulkoisesti ajatellen pienestä asiasta kiinni. No tässä on käyty jo läpi todella monenlaisia eri palveluja ja ja sitten varsinkin jos mennään vielä ihan. Ihan tämän korkeakoulun ja opiskelijakunnan ulkopuolelle niin myös muita palveluntuottajia on. Aika paljon. Mikä näkemys teillä on? Tuntevatko opiskelijat riittävästi erilaisia palveluja?

Pia-Mari: Lyhyt ja ytimekäs vastaus: Ei.

Eveliina: Näin minäkin kokisin. Kyllä varmasti riippuu henkilöstä ja vaikka alasta mitä opiskelee, mutta veikkaan kyllä, että siinä vaiheessa, kun sitä tukea ja apua tarvitsisi, niin mulla tulee semmoinen, että hetkinen näistä on varmaan puhuttu, mutta mihin palveluun mä otan yhteyttä.

Maaret: Sama käytännön kokemus. Elikkä kyllä siellä sitten meidänkin näissä valmennustapaamisissa vaikkapa niin on sitten ohjattu eteenpäin, että autettu löytämään sieltä palveluvalikoimasta, että mistä nyt voisi hyötyä.

Mervi: No mikä käsitys teillä on, kun tässä on paljon erilaisia toimijoita ja erilaisia palveluja, tehdäänkö osin jopa päällekkäistä työtä?

Pia-Mari: Mun mielestä sitä työtä on kyllä niin paljon, että mä en ainakaan näe sitä minkäänlaisena ongelmana, päinvastoin. Mun mielestä yhteistyö on aina voimaa elikkä mä sanoisin, että lisää vaan, että en näe sitä kyllä yhtään minkäänlaisena ongelmana, työtä on todella paljon.

Maaret: Kyllä ja asioita voi lähestyä niin erilaisista näkökulmista, että vaikka tavallaan se sama asia voi olla agendalla, niin silti se lähestymistapa on vähän erilainen, että jopa sanoisin, että enemmän kaipaisi tämmöistä moniammatillista yhteistyötä, että sillä lailla kuulostaa tosi kivalta toi Seamkin toimintatapa.

Pia-Mari: Joo ja mun täytyy kyllä sanoa siitä, että niinku me kaikki tätä työtä tekevät, voi olla aika raskastakin välillä, niin sen takia ne Opinnot ojennukseen -iltapäivät on ollut kauhean ihania. Siinä on hirveästi myös oppinut toisilta tekijöiltä.

Maaret: Joo, ja tuohon muuten voisin jatkaa, että ne todellakin voi olla aika raskaita ne asiat siellä, että jotenkin onkin tärkeitä, ettei ole yksin niinku tekemässä sitä juttua. Meilläkin oli 2 hyvinvointivalmentajaa, että me jotenkin voitiin niinku ilmiönä ja asioina niinku tavallaan tarkastella sitä hommaa yksi ja sitten hakea tarvittaessa apua toisiltamme, niin se oli kyllä erinomaisen tärkeä asia.

Pia-Mari: Kyllä.

Maaret: Mä olisin voinut vielä jatkaa siitä, mitä toit toit äsken esille, niin toi olikin tärkeä havainto, että sinne opintojen loppuvaiheeseen ei välttämättä niin paljon kohdisteta sitä huomiota, että alkuvaiheessa on aika paljon, siellä on orientaatioviikkoa, tutoropiskelijat ja myös ne opettajatutorit jotenkin vahvemmin ja enemmän, niinku meillä esimerkiksi läsnä siellä opintojen alkuvaiheessa. Mut just mikä näkyy siellä meidän valmennustenkin vastaanotolla, niin ne opiskelijat, jotka on niinku jotenkin jääneet syystä tai toisesta, jotain on tapahtunut ja heidän opinnot on viivästynyt, niin sehän onkin yksi ryhmä, johon kannattaisi oikeasti panostaa, että me saataisiin ne opinnot maaliin asti.

Pia-Mari: Kyllä ja ja teholauintaissa ainakin on ollut tosi paljon väkeä ja ja sitten iltaryhmissäkin kyllä ihan ihan kiitettävästi, että mä aina opiskelijoille sanonkin, että opparin tekoon on apua saatavilla, mutta kotoa ei tulla hakemaan. Että itse pitää tulla paikalle. (naurahtaa)

Maaret: Tulee myös semmoinen ajatus, että olisi niinku hyvä tunnistaa jotenkin niitä erilaisia tarpeita siellä opinnäytetyön tekemisen yhteydessä, että siellä on opiskelijoita, jotka tosi nopeasti hyvin pienellä tuella pystyy etenemään, mutta sitten on niitä, joilla se alkaa aika alkuvaiheessa jo se prosessi sakkaamaan, kun heille ei ehkä ole riittävästi tukea sitten tarjolla, tai sitä ei löydy tai jotakin tapahtuu.

Pia-Mari: Mervihän sanoi aika ihanasti tuossa, että jokuhan saa sen jo siitä, että se rauhallinen paikka elikkä just teholauintaissa iltaryhmissä, kun ihan vierihoidolla siis lähdetään, että opiskelijan viereen istuu ja kysyy, että missä oot ja mikä on ongelma vai pääsetkö eteenpäin, että jotkut sitten huiskii mut pois, että hei mä haluan nyt vaan kirjoittaa rauhassa ja mä oon että rock'n roll, jatkaa vaan.

Mervi: Tässä semmoinen vaikutelma syntyy, kun teitä kuuntelee niin, että oikeastaan, kun puhutaan näistä opiskelijoiden hyvinvointipalveluista, niin mä tiivistäisin tätä keskustelua kolmeen m-kirjaimeen. Ensinnäkin siihen matalaan kynnykseen, moniammatillisuuteen ja sitten sen muistamiseen, että meillä on moninaiset opiskelijat ja myöskin moninaiset tarpeet eli, että emme ikäänkuin voi ajatella, että opiskelijat muodostaa yhden yhtenäisen ryhmän, vaan siellä on todella erilaisia ihmisiä ja erilaisia elämäntilanteita ja myöskin erilaisia tarpeita. Tässä ihan lopuksi mun tekisi mieli kysyä teiltä, että mitkä olisi teidän terveiset suomalaiselle korkeakouluopiskelijoille juuri tänään, Eveliina aloitatko?

Eveliina: Joo tota mä sanoisin terveisiksi, että jos jokin asia mietityttää tai kokee, että kaipaa tukea tai apua missä tahansa pulmassa, oli sitten pieni tai iso asia, niin rohkeasti pitää kysyä ja saa kysyä. Oli sitten se henkilö keltä kysyy vaikka tutor, opettaja, opo, vaikka opiskelijakunnan työntekijä, että kaikkihan nää henkilöt on täällä opiskelijoita varten tekemässä töitä eli rohkeasti vaan suu auki ja kysykää.

Maaret: Helppo on yhtyä noihin edellisiin sanoihin, että ihan samaan kannustaisin, että matalalla kynnyksellä kannattaa ottaa yhteyttä. Monesti usein se, että puhuu jonkun ulkopuolisen kanssa asiasta, niin se alkaa niinku jotenkin tuomaan uudenlaisia näkökulmia siihen tilanteeseen ja sitten saattaa syntyä jo niitä ihan konkreettisia ratkaisuja siinä yhdessä keskustellessa. Ei ole liian pientä tai liian isoa

ongelmaa, että aina löytyy jotakin näkökulmaa siihen. Ja sitten, kun se eka askel on otettu, niin se seuraava on sitten jo paljon helpompi.

Pia-Mari: Mä sanoisin opiskelijoille, että tsemppiä ja jaksamista, että kyllä me tästä selvitään.

Mervi: Tässä oli meidän tämänpäiväinen podcast-keskustelumme. Kiitokset teille keskustelijat ja erityisesti sinulle, joka kuuntelit tätä podcast-lähetystä!

Taustamusiikkia ja naisääni puhuu: Kuuntelit Mitä sinulle kuuluu? -podcastia, jonka toteuttivat Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulut sekä opiskelijakunnat JAMKO ja SAMO. Podcast on tuotettu opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen - OHKE -projektissa. Äänituotannosta vastasi Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Kiitos, kun olit mukana.