

OPPIMISVALMIUKSIEN JA ERILAISTEN OPISKELIJOIDEN TUKEMINEN MAMK:SSA 2008-2009



| Tuula Okkonen (toim.) |

Mikkelin ammattikorkeakoulu

A *Tutkimuksia ja raportteja | Research Reports*

| 48 |



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

Tuula Okkonen (toim.)

OPPIMISVALMIUKSIEN JA ERILAISTEN
OPISKELIJOIDEN TUKEMINEN
MAMK:SSA 2008–2009

Mikkelin ammattikorkeakoulu


A: Tutkimuksia ja raportteja - Research Reports

48


MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU
A: Tutkimuksia ja raportteja - Research Reports
PL 181, 50101 Mikkeli
Puhelin 0153 5561

© Tekijä ja Mikkelin ammattikorkeakoulu
Kannen kuva: MAMK, Viestintäpankki/markkinointimateriaali
ISBN 978-951-588-270-7 (nid.)
ISBN 978-951-588-271-4 (pdf)
ISSN 1795-9438
Ulkoasu: Mainostoimisto ILME Ky
Kannen ja sisällön painatus: Kopijyvä Oy - Mikkeli

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Päivämäärä 4.6.2009	Julkaisusarja ja nro A:Tutkimuksia ja raportteja 48
Tekijä Tuula Okkonen			
Nimeke Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMK:ssa 2008 – 2009			
Tiivistelmä <p>Tämä Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMK:ssa 2008 - 2009 -hanke on valtakunnallisen Esteetön opiskelu korkea-asteen oppilaitoksissa eli ESOK- hankkeen osahanke. Hankkeen tavoitteena on korkea-asteen opetuksen ja opiskelun fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen esteettömyyden kehittäminen siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta opiskella yhdenvertaisesti muiden kanssa.</p> <p>Tämän osahankkeen tavoitteina oli kehittää MAMK:n kampuksille toimiva moniammatillinen tukiverkostomalli opiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön, suunnitella ja pilotoida erilaisia tukimuotoja opiskelijoille sekä suunnitella ja pilotoida koulutusta, joka lisää opiskelijoiden valmiuksia selviytyä muuttuneessa elämäntilanteessa ja henkilöstön valmiuksia tukea erilaisia opiskelijoita erilaisissa elämäntilanteissa.</p> <p>Hankkeen ensimmäisen toimenpidetavoitteen mukaisesti kehitettiin opiskeluhyvinvoinnin tukiverkostomalli, jonka keskeiseksi toimijaksi esitettiin hyvinvointityöryhmää, joka toimisi yhteistyössä oppilaitospalvelujen, tukipalvelujen ja opiskelijakunnan kanssa.</p> <p>Hankkeen toisen toimenpidetavoitteen mukaisesti suunniteltiin ja pilotoitiin lähinnä opiskelijaohjauksessa tapahtuvaa harrastustoimintaa. Aluksi selvitettiin MAMK:n opiskelijoiden halukkuutta osallistua koululla tapahtuvaan harrastustoimintaan ja toisaalta halukkuutta toimia harrastustoiminnan ohjaajana. Harrastustoiminta käynnistettiin Mikkelissä ja Savonlinnassa vuoden 2009 alussa. Opiskelijoiden ohjaamat harrastusryhmät osoittautuivat hyväksi ratkaisuksi sekä opiskelijaohjaajien että harrastustoimintaan osallistuneiden opiskelijoiden palautteen perusteella.</p> <p>Hankkeen kolmanteen tavoitteeseen vastattiin suunnittelemalla ja järjestämällä opiskelijoiden ohjaukseen osallistuvalla henkilökunnalle (opettajat ja muu henkilökunta) ja opiskelijoille koulutus- tarveyskyselyjen perusteella suunnattua koulutusta muun muassa ajan- ja stressinhallinnan kysymyksistä. Kerättyjen koulutustarpeiden pohjalta järjestettyihin koulutuksiin osallistuminen oli kuitenkin vähäistä ottaen huomioon, että tilaisuuksia markkinoitiin kaikille MAMK:n opiskelijoille sekä koko henkilökunnalle.</p> <p>Suurimmaksi kehittämishaasteeksi jää hankkeen aikana esitettyjen ja aloitettujen toimintojen jatkaminen ja edelleen kehittäminen.</p>			
Avainsanat (asiasanat) esteettömyys, yhdenvertaisuus, opiskeluympäristö, oppimisympäristö, opiskelijat, hyvinvointi, opiskelijahuolto, opiskelijajärjestöt, ohjaus, ammattikorkeakoulut		ISBN 978-951-588-270-7 (nid.) 978-951-588-271-4 (pdf) URN:ISBN: 978-951-588-271-4 ISSN 1795-9438	
Sivumäärä 30 s. + liit. 26 s.	Kieli Suomi	Luokitukset YKL 38.4; 59.241 UDK 378; 378.17; 378.048.2	
Muita tietoja			

DESCRIPTION

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences		Date 4.6.2009	Publication series and NO A: Research Reports 48
Author Tuula Okkonen			
Name of the work Support of Learning Abilities and Diverse Students in Mikkeli University of Applied Sciences (MUAS) 2008 - 2009			
Abstract <p>This project called "Support of Learning Abilities and Diverse Students in MUAS 2008 – 2009" is a partial project of a national ESOK project (Accessible studying in higher education institutions). The aim of the project is to promote physical, psychological, and social accessibility in teaching and learning in Finnish higher education institutions so that everyone has the same right and access to study regardless of one's abilities.</p> <p>The aims of this partial project were to develop a functional multi-professional support network model for the campuses of MUAS for the use of students and staff, to design and to pilot different kinds of support forms for students, and to design and pilot a course programme which promotes students' abilities to survive in changing situations in life and the personnel's abilities to support diverse students in various life situations.</p> <p>According to the project's first operational aim, a support network model for well-being during studies was developed for MUAS. A welfare team was suggested the essential actor of the model. It would operate in co-ordination with educational services, support services and the student union.</p> <p>According to the project's second operational aim, leisure activities mostly in student guidance were designed and piloted. At first there was survey on the students' willingness to participate in leisure activities arranged at the campus as well as on their willingness to act as an instructor of leisure activities. The leisure activities were launched in Mikkeli and in Savonlinna in the beginning of 2009. The clubs instructed by students proved to be a good solution on the grounds of the feedback received from both student instructors' and the students who participated in the leisure activities.</p> <p>The third aim of the project was responded to planning and organising training, for instance on time and stress management, aimed for the personnel participating in student guidance (teachers and other staff) and for the students on the grounds of a questionnaire evaluating the need for further education. However, participation in the training periods organised was insignificant considering the extent of marketing efforts for both the students and staff at MUAS.</p> <p>Continuity and further development of the operations presented and initiated during the project remain the biggest challenges for development.</p>			
Keywords impartiality, equality, studying environment, learning environment, students, student services, student union, well-being, guidance, universities of applied sciences.		ISBN 978-951-588-270-7 (nid.) 978-951-588-271-4 (pdf) URN:ISBN: 978-951-588-271-4 ISSN 1795-9438	
Pages 30 p.+ app. 26 p.	Language Finnish	Classifications YKL 38.4; 59.241 UDK 378; 378.17; 378.048.2	
Remarks			

ESIPUHE

Tämä julkaisu liittyy opetusministeriön rahoittamaan hankkeeseen ”Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMK:ssa 2008 - 2009”. Hankkeen lähtökohtana olivat vuonna 2004 toteutetun ammattikorkeakouluopiskelijoiden valtakunnallisen hyvinvointitutkimuksen tulokset. Tutkimuksen avulla kerättiin tietoa ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin, terveyden ja opiskelijaterveydenhuollon palvelujen nykytilasta ja kehittämistarpeista. Tutkimukseen osallistui 3674 opiskelijaa. Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia selvitettiin erikseen vuonna 2007 toteutetun kyselyn avulla. Kyselyyn vastasi 511. Kyselyiden mukaan näyttää siltä, että korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät ongelmat ovat kasvussa, vaikka suuri osa opiskelijoista koki terveytensä yleisesti hyväksi. Haasteena on myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuoltopalveluiden järjestäminen. Tällä hetkellä se on melko kirjavaa ja eri alojen ja paikkakuntien opiskelijat ovat palveluiden saatavuuden suhteen eriarvoisessa asemassa.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on monen eri tahon yhteistyötä. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että eri toimijoiden, myös opettajien, havainnot opiskelijan elämäntilanteen muutoksista tai ongelmista ovat olennaisia. Erityisenä kehittämiskohteena tässä hankkeessa olikin opetuksen ja opintososiaalisten palvelujen moniammatillinen yhteistyömalli, missä ammattilaisten vuorovaikutus on sujuvaa ja opiskelijoiden näkökulmasta joustavaa. Tämän lisäksi hankkeessa suunniteltiin ja pilotoitiin uudenlaisia tukimuotoja opiskelijoille sekä toteutettiin henkilökunnalle ja opiskelijoille suunnattua yhteistä koulutusta. Tämän tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden valmiuksia selviytyä muuttuneessa elämäntilanteessa ja henkilöstön valmiuksia tukea erilaisia opiskelijoita erilaisissa elämäntilanteissa. Hankkeen yksittäisenä konkreettisenä toimenpiteenä Mikkelin ammattikorkeakoulussa käynnistyi opiskelijahyvinvointityöryhmän toiminta vuoden 2009 alussa. Myös opiskelijoiden harrastustoiminta on aktivoitunut hankkeen aikana.

Hanke mahdollisti monialaisen eri paikkakunnilla toimivan työryhmän työskentelyyn. Työryhmien työkokouksiin ja toimintaan osallistui vaihtelevin kokoonpanoin Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoita, opintosihteeri, terveydenhoitajia, oppilaitospastoreita, kuraattori, opiskelijavastaavia, opettajia ja opiskelijajärjestöjen edustajia. Lisäksi hankkeen aikana tehtiin tiivistä yhteistyötä valtakunnallisen ESOK-hankkeen kanssa.

Haluan osoittaa erityisen lämpimät kiitokset kaikille hankkeessa toimineille. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen on erinomaista panostusta tulevaan ja myös opiskelun ja oppimisen edellytys.

Savonlinnassa 18.9.2009

Tuija Vääntinen
Opetusjohtaja, THL

SISÄLTÖ

1 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT.....	1
1.1 Hankkeen tausta ja tarve.....	1
1.2 Opiskelijoiden hyvinvointiselvitys MAMK:ssa.....	3
2 HANKKEEN TAVOITTEET	5
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
3.1 Opiskelukyky.....	8
3.2 Erilaiset oppijat ja esteetön oppimisympäristö.....	10
3.3 Opiskeluhuolto eli hyvinvointityö	13
4 HANKKEEN TOIMIJAT JA TYÖNJAKO.....	15
5 HANKKEEN TOTEUTUS.....	16
6 HANKKEEN TULOKSET	18
6.1 Opiskeluhyvinvoinnin tukiverkostomalli	19
6.2 Hyvinvoinnin tuki ja koulutukset.....	22
6.3 Hankkeen muu anti	23
7 POHDINTA JA ARVIOINTI.....	24
8 KEHITTÄMISHAASTEET	27
LÄHTEET	29
LIITTEET.....	31
1 Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointikyselyn Savon- linnan tulosten yhteenvetoa, analyysia ja toimenpide-ehdotuksia 2008	
2 Hankkeen toiminta ja eteneminen	
3 Hyvinvointityöryhmän kokoonpano ja tehtävät MAMK:ssa	
4 Opiskelijahuoltoryhmän kokoonpano ja tehtävät MAMK:ssa	
5 Tukipalvelut MAMK:ssa	
6 Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (MAMOK)	
7 Opiskelijaravintola palvelut	

1 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

1.1 Hankkeen tausta ja tarve

Hanke, johon parhaillaan tutustut, on valtakunnallisen Esteetön opiskelu korkea-asteen oppilaitoksissa eli ESOK-hankkeen osahanke. Hankkeen tavoitteena on korkea-asteen opetuksen ja opiskelun fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen esteettömyyden kehittäminen siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta opiskella yhdenvertaisesti muiden kanssa (Esteetön opiskelu korkea-asteen oppilaitoksissa <http://esok.jyu.fi/> 2008).

Mikkelin ammattikorkeakoulu (MAMK) on ollut aktiivisesti mukana erilaisissa OPM:n rahoittamissa opetuksen kehittämishankkeissa. Etelä-Savon korkeakoulujen tieto-, ohjaus- ja neuvontapalvelujen kehittämishankkeessa tutustuttiin aikuisten ohjaukseen eri oppilaitoksissa, järjestettiin koulutustilaisuuksia aikuisten ohjauksesta ja tuotettiin ohjauskartta. MAMK on mukana myös PKAMK:n koordinoimassa Aikuisopiskelijan ohjaus amk:ssa verkostohankkeessa 2007 - 2009, jonka päätavoitteena on tuottaa aikuisohjauksen käsikirja ammattikorkeakouluihin. Lisäksi on oltu mukana fyysistä esteettömyyttä koskevassa hankkeessa ja alkamassa on hanke, jonka tarkoituksena on edistää sekä opiskelijoiden oppimisvalmiuksia että kouluttajien ja asiantuntijoiden kompetenssia näiden valmiuksien tukemisessa.

Idea tämän Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMK:ssa 2008 - 2009 -osahankkeen toteuttamiselle syntyi vuonna 2004 toteutetun ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen pohjalta. Tuon valtakunnallisen selvityksen avulla kerättiin tietoa ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin, terveyden ja opiskelijaterveydenhuollon palvelujen nykytilasta ja kehittämistarpeista. Tutkimukseen osallistui 3674 opiskelijaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3).

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 83 % piti terveydentilaansa hyvänä tai melko hyvänä ja vain noin 3 % melko huonona tai huonona. Siitä huolimatta

opiskelijoilla oli erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä oireita, joista tavallisimpia olivat niska-hartiakivut, nuha ja nenän tukkoisuus sekä päänsäryt ja väsymys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3.)

Opiskelijoiden elämäntavoista kertovat vastaukset paljastivat, että reilut 55 % vastanneista liikkui useita kertoja viikossa niin, että ainakin lievästi hengästyti ja hikoili. Vajaat 7 % liikkui näin päivittäin, ja vajaat 8 % ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Opiskelijoiden alkoholin käyttö painottui kuukausittaiseen käyttöön, 7 % vastanneista ei käyttänyt alkoholia lainkaan ja vajaat 7 % käytti alkoholia useita kertoja viikossa. Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 40 % ilmoitti tarvitsevänsä apua stressinhallintaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3.) Nämä tulokset saivat kysymään, millainen vastaus tulisi, jos asioita selvitettäisiin Mikkelin ammattikorkeakoulussa.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuolto, johon luetaan opiskelijan terveydenhuolto, sairaanhoito ja hammashuolto, on kansanterveyslain (66/1972) nojalla kuntien lakisääteinen tehtävä. Lain mukaan kunnan on ylläpidettävä oppilaitostensa opiskelijoille näiden kotipaikasta riippumatta opiskelijaterveydenhuoltoa, johon luetaan oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta, opiskelijan terveyden- ja sairaanhoito sekä hammashuolto. Valtakunnalliseen kyselyyn osallistuneiden opiskelijoiden kokemukset kuitenkin osoittivat, että mikäli opiskelija ei ollut kirjoilla opiskelupaikkakunnallaan, hänellä saattoi olla vaikeuksia saada lainmukaista hoitoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 11–15.)

Terveydenhuoltopalveluista ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät eniten terveydenhoitajan, yleislääkärin ja hammashuollon palveluita ja pitivät selkeästi tärkeimpänä palveluiden kehittämiskohteena hammashuollon palveluiden lisäämistä. Tavallisimmin terveydenhoitajan vastaanotto oli oman ammattikorkeakoulun tiloissa ja lääkärinvastaanottotilat terveyskeskuksessa. Vastaanottojen määrä ja vastaanotolle pääseminen vaihtelivat huomattavasti. Siitä johtuen eri alojen ja paikkakuntien opiskelijat olivat palveluiden saatavuuden suhteen eriarvoisessa asemassa. Johtopäätöksenä esitettiin, että kun-

nissa tulisi kiinnittää erityistä huomiota opiskelijoiden terveydenhuoltopalveluiden kehittämiseen ja niistä tiedottamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 3 – 4.)

Yli 60 % valtakunnalliseen kyselyyn osallistuneista opiskelijoista ilmoitti opintojen suunnittelemisen tuottavan ainakin vähän vaikeuksia. Eniten hankaluuksia aiheuttivat tentteihin lukeminen ja omatoimisuutta vaativien tehtävien tekeminen. Erilaisiin opiskeluongelmiin ja opiskelutekniikkaan liittyviin asioihin kaipasi neuvoja 37 % opiskelijoista. Noin puolet kaikista tutkimukseen osallistuneista katsoi ohjauksen olleen kohtuullista tai vaihtelevaa, viidesosa piti ohjausta riittävänä ja 24 % katsoi ohjauksen olleen riittämätöntä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 65–70.) Tavallisimpia opiskeluympäristön häiriötekijöitä olivat lämpötiloihin, ilmanvaihtoon ja työtuoleihin ja -pöytiin liittyvät ongelmat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 4).

Opiskelijoiden hyvinvointi on tärkeä osa opintojen edistymistä ja loppuun saattamista. Tehdyn valtakunnallisen selvityksen perusteella voitiin todeta, että opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvien palvelujen kehittäminen on jäänyt vähemmälle huomiolle kuin muu ammattikorkeakoulujen kehittämistyö (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 11 - 12). Johtopäätökseksi tuli, että ammattikorkeakouluissa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota opiskelijoiden yleiseen hyvinvointiin, terveydenhuollon ja opiskelijajärjestöjen yhteistoimintaan sekä opintojen ohjaamisen organisointiin ja systemaattisuuteen opintojen eri vaiheissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 89). Näihin kehittämistarpeisiin lähdimme hakemaan ratkaisuja omassa oppilaitoksessamme tämän hankkeen puitteissa.

1.2 Opiskelijoiden hyvinvointiselvitys MAMK:ssa

Mikkelin ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia selvitettiin erikseen vuonna 2007 toteutetun kyselyn avulla (Koivumäki & Laitinen 2008). Kyselyyn vastasi 511 (naisia 369, miehiä 142) toisen lukuvuoden tai sitä myöhemmän vaiheen opiskelijaa Mikkelistä (342), Savonlinnasta (138) ja Pieksä-

mäeltä (31). Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa koki terveytensä melko hyväksi. Naisopiskelijat arvioivat parhaimmaksi hyvinvointinsa osaluueeksi ihmissuhteet, miesopiskelijat itsearvostuksen. Heikoimmin toteutuvaksi hyvinvoinnin alueeksi miesopiskelijat nimesivät osallisuuden opiskelijayhteisössä ja naiset opiskelumotivaation. (Koivumäki & Laitinen 2008, 17 - 18.)

Päivittäin eniten fyysisiä oireita opiskelijoille aiheuttivat niska-hartiakivut, viikoittain niiden lisäksi vaivasivat väsymys ja heikotus. Kolmasosa vastanneista ei kokenut syövänsä terveellisesti, hieman alle puolet vastanneista söi vain yhden lämpimän aterian päivässä. Rahanpuute oli syynä huonoon ruokailuun yli kymmenesosalla vastaajista.

Opiskelijoita pyydettiin arvioimaan, kuinka usein he käyttävät alkoholia. Naisten (47,2 % n = 369) sekä miesten (55,6 % n = 142) yleisin vastaus oli ”2 - 4 kertaa kuukaudessa”. Naisilla toiseksi yleisin vastausvalinta oli ”kerran kuussa tai harvemmin”, jonka valitsi yli kolmannes vastaajista. Miesten vastauksissa ei ollut enää suuria eroja, sillä noin viidennes heistä arvioi käyttävänsä alkoholia ”kerran kuussa tai harvemmin” ja 16,9 % (n = 142) ”2 - 3 kertaa viikossa”. Huomattavaa vastauksissa oli se, että naisista 7,3 % (n = 369) ei käytä koskaan alkoholia kun miesopiskelijoista alkoholia ei käytä 2,8 % (n = 142). Huumausaineita oli kokeillut noin viidennes vastaajista ja hieman yli viidennes tupakoi. Alle viidennes vastaajista haluaisi vähentää päihteiden käyttöönsä. Fyysisen kunnon koki melko huonoksi tai huonoksi 17 % (N = 511) vastanneista. Nukkumaan suurin osa opiskelijoista meni klo 22 - 24, miehistä yli neljännos vasta klo 24 - 02. Suurin osa ei kokenut itseään virkeäksi aamulla herättyään. Irto-suhteessa suojaamattomassa yhdynnässä oli ollut lähes puolet vastaajista. Yli viidennes vastanneista koki itsensä yksinäiseksi. (Koivumäki & Laitinen 2008, 20 - 29.)

Noin 15 % vastanneista (N = 511) arvioi koulumenestyksen olleen odotuksiin heikompaan pääosin opiskelumotivaatioon ja jaksamiseen liittyvistä syistä. Yli viidenneksellä oli paljon ongelmia tentteihin luvun, aikataulutuksen ja

opiskeluotteen saamisessa. Melkein puolet vastaajista kävi töissä opintojen ohessa, tavallisin syy oli taloudellinen tilanne. Työnteko häiritsi vähän tai paljon 71,8 % (n =3 69) naisopiskelijoista, miesopiskelijoista 50 % (n=142). (Koivumäki & Laitinen 2008, 41 - 43.)

Terveysongelmiinsa opiskelijat olivat hakeneet eniten apua lääkäriltä. Yli kymmenesosa ei ollut hakenut apua ongelmiinsa, vaikka olisi tarvinnut. Kehittämistä kaivattiin hammashuoltoon ja edelleen lääkäripalveluihin. Kolme suurinta opiskelijoiden nimeämää avun tarpeen kohdetta olivat stressinhallinta, ajankäyttö ja ihmissuhde- ja itsetuntoasiat. Apua haluttiin myös jännittämiseen, masennukseen ahdistuneisuuteen sekä netti-, seksi- ja peliriippuvuuteen. Opiskelijat eivät kokemustensa mukaan olleet täysin onnellisia. Elämänlaatua heikensivät luotettavan keskustelukumppanin puuttuminen ja huono osallistuminen opiskelijayhteisössä. (Koivumäki & Laitinen 2008, 21 - 23.)

Selvityksen tehneet opiskelijat esittivät seuraavanlaiset kehittämissuositukset

- kerho-, liikunta- ja harrastustoiminnan kehittäminen
- opintojen painopisteen pohdinta
- teemaviikot eri aiheista
- SPS -tapahtuma – pikatreffi-ilta
- päihteetöntä toimintaa
- opiskelijapalvelujen kehittäminen (Koivumäki & Laitinen 2008, 45 - 52).

Savonlinnan yksikön opiskelijoiden hyvinvointiselvityksen tuloksia on tarkasteltu erikseen (liite 1).

2 HANKKEEN TAVOITTEET

Hankkeemme Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMK:ssa 2008–2009 päätavoitteena oli kehittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön moniammatillinen tukiverkostomalli, jossa kuvataan eri tukitahojen, kuten opetushenkilöstön, opinto-ohjauksen sekä

sosiaali- ja terveyspalvelujen, yhteistyötä, jonka tavoitteena on opiskelijan ja koko opiskeluyhteisön hyvinvointi. Tukiverkostomalli tukee opintojen jatkamista ja loppuun suorittamista suunnitellussa aikataulussa sekä opiskelijan selviytymistä erilaisista psyykkisistä ja sosiaalisista pulmatilanteista.

Hankkeen konkreettisina tavoitteina olivat

- kehittää kampuksille opiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön toimiva moniammatillinen tukiverkostomalli, jonka avulla opiskelijoiden tukipalvelut voidaan tehdä entistä helpommin tavoitettaviksi
- kehittää toimintoja, jotka lisäävät opiskelijoiden osallistumista opiskelijayhteisöjen sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen
- lisätä opetus- ja muun henkilöstön valmiuksia tukea erilaisia ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia opiskelijoita (asenteelliset, tiedolliset ja taidolliset valmiudet).

Hankkeen konkreettiset toimenpiteet:

1. Kehitetään kampuksille toimiva moniammatillinen tukiverkostomalli opiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön.
2. Suunnitellaan ja pilotoidaan erilaisia tukimuotoja opiskelijoille.
3. Suunnitellaan ja pilotoidaan koulutusta, joka lisää opiskelijoiden valmiuksia selviytyä muuttuneessa elämäntilanteessa ja henkilöstön valmiuksia tukea erilaisia opiskelijoita erilaisissa elämäntilanteissa.

Kattavan tukiverkoston avulla on tarkoitus tukea ammattikorkeakouluopiskelijoita kasvamaan hyväksi ammattilaisiksi ja vastuullisiksi yhteiskunnan toimijoiksi. Henkilöstön kouluttamisella pyritään lisäämään tietoisuutta siitä, että opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen on koko yhteisön yhteinen asia, ja lisäämään sekä yksilöllisiä tuen antamisen että yhteistyön tekemisen valmiuksia.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Hankeaiheemme Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMK:ssa 2008 - 2009 oli laaja aihealue, jota olisi voinut käsitellä hyvin monesta eri näkökulmasta. Hankkeemme kivijalkana ja suunnannäyttäjänä toimivat aiemmin kerrotut ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin, terveyden ja opiskelijaterveydenhuollon palvelujen nykytilasta ja kehittämistarpeista kertovat valtakunnalliset ja paikalliset selvitykset ja niiden lisäksi valtakunnallisen selvityksen pohjalta tuotettu Opiskeluterveydenhuollon opas (2006).

Kaikki peruskoulun jälkeiset koulutusmuodot kattava opas on ensimmäinen opiskeluterveydenhuollon valtakunnallinen ohjeistus. Opiskeluterveydenhuoltoon sisällytetään oppaassa sekä sairauden hoidosta että terveyden edistämisestä ja ympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen. Näin ollen opas tarjoaa evästystä opiskelijoiden hyvinvoinnin tarkasteluun laajasti koko kouluyhteisössä. Oppaassa käytetään sosiaali- ja terveysministeriön opiskelijaterveydenhuollon työryhmän suosittamaa termiä opiskeluterveydenhuolto. Aiempi termi opiskelijaterveydenhuolto todettiin liian kapea-alaiseksi. Uusi termi kuvaa paremmin toimintaa yksilötason lisäksi myös yhteisötasolla ja eri toimijoiden muodostamaa kokonaisuutta. Oppaassa korostetaan varhaista puuttumista opiskelijoiden huoliin ja terveysongelmiin, ennalta ehkäisevien palvelujen tärkeyttä ja niiden saatavuutta sekä eri toimijoiden yhteistyötä.

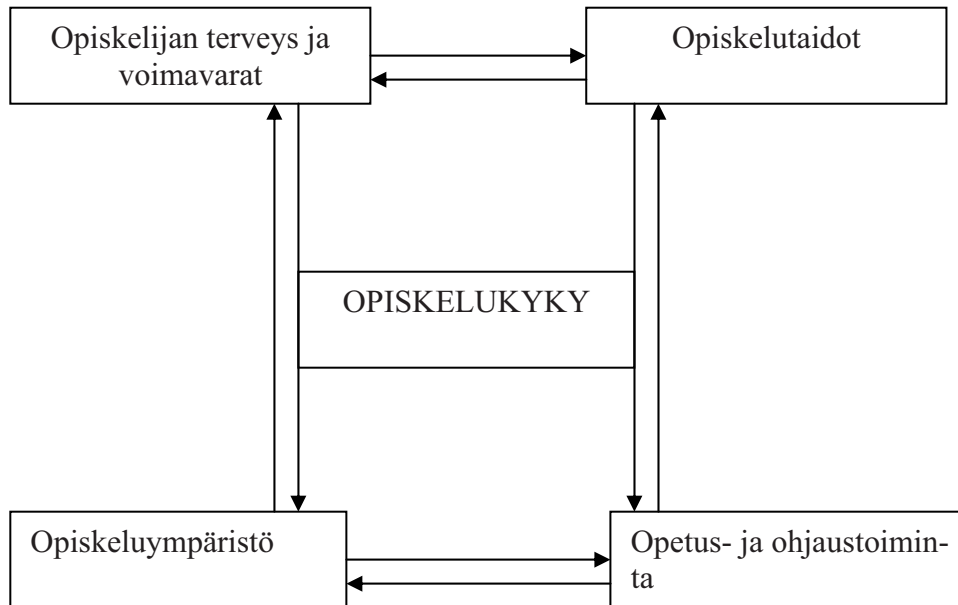
Terveydenhuollon edustajalla on keskeinen ja kokoava rooli hyvinvointitoimijoiden verkostossa, kuten yhteistyö- ja hyvinvointityöryhmissä. Kuntien on kansanterveyslain mukaan otettava terveysnäkökohdat huomioon kaikissa toiminnoissaan ja tehtävä yhteistyötä terveyden edistämiseksi muiden kunnassa toimivien julkisten ja yksityisten tahojen kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 3, 19). Jokainen organisaatio toteuttaa omaa tehtäväänsä ja osallistuu omalta osaltaan erilaisten opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen sekä yksilö- että yhteisötasolla.

Oppaassa painotetaan sitä, että opiskeluterveydenhuollossa ja opiskelijoiden hyvinvointityössä mukana olevien tahojen tulee tuntea opiskelijoiden elämäntilanne ja sen erityispiirteet yleisesti. Sosiaali- ja terveydenhuollossa yleisesti tunnettu ja käytössä oleva varhaisen puuttumisen periaate painottuu toiminnassa. Periaatteella tarkoitetaan sitä, että ongelmat havaitaan ja niihin etsitään ratkaisuja mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Varhaista puuttumista voidaan käyttää mm. sairauksien, oppimisvaikeuksien ja päihteiden käytön yhteydessä. Varhaisen puuttumisen lisäksi tarvitaan hyvinvointia edistävää ja ongelmia ehkäisevää työtä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 20.)

Opiskeluterveydenhuolto liittyy paitsi opiskelijan tehtävään, opiskeluun, myös opiskeluaikaan. Opiskeluterveydenhuolto käsittää näin ollen kaikki opiskelijoiden elämänvaiheeseen ja opiskeluun liittyvät terveyteen vaikuttavat tekijät (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21). Opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimisen merkitys tuli esille myös aiemmin kuvatuissa hyvinvointiselvitysten tuloksissa.

3.1 Opiskelukyky

Opiskelu edellyttää opiskelijalta kykyä opiskella, joka tarkoittaa mm. oma-kohtaista vastuuta opiskeluun liittyvistä valinnoista, opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä. Se edellyttää myös hyviä kognitiivisia valmiuksia, luovaa ajattelua ja hyviä tiedonkäsittelytaitoja. Nämä valmiudet voivat häiriintyä esimerkiksi opiskeluun tai opiskelijan elämäntilanteeseen tai elämäntapoihin liittyvien asioiden vuoksi. Opiskelukyky voidaan määritellä (kuvio 1) opiskelijan terveyden ja voimavarojen, opiskelutaitojen, opiskeluyhteisön ja opiskeluympäristön muodostamaksi kokonaisuudeksi, johon myös opetus ja oppimisympäristö vaikuttavat. Voimavarat sisältävät mm. opiskelumotivaation ja -asenteet mutta myös yksilön sosiaalisen pääoman. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21 - 22, 41.)



KUVIO 1. Opiskelukyky malli (mukaiillen Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42; Kunttu 2005)

Opiskelukykyyn vaikuttaa opiskelija itse ja hänen *terveytensä ja voimavarojensa*. Laajasti ajatellen siihen vaikuttaa opiskelijan persoonallisuus, itsetuntemus, elämäntilanne, sosiaaliset suhteet, terveydentila sekä elämäntapa. Voimavaroja vahvistavat turvattu taloudellinen toimeentulo ja optimistinen elämänsäsenne. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42.)

Opiskelukykyyn vaikuttavat oleellisesti myös opiskelijan *opiskelutaidot*. Näihin luetaan opiskelutekniikan lisäksi esimerkiksi opiskeluorientaatio (opiskelun merkitys opiskelijalle), oppimistyyli ja -tavat, metakognitiiviset taidot ja tiedot, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyky sekä sosiaaliset taidot, esimerkiksi esiintymistaidot. Teknisiä opiskelutaitoja ovat tiedonhaku- ja tiedonkäsittelytaidot, kuten tenttiin lukeminen, luentomuistiinpanojen tekeminen ja tietolähteiden käyttö. Tärkeitä taitoja ovat myös opintosuunnitelman teko ja ajankäytön suunnittelu. Puutteelliset opiskelutaidot vaikuttavat suoraan opiskelutuloksiin. Ne saattavat aiheuttaa myös sen, etteivät tulokset vastaa tehtyä työmäärää tai että työmäärä tuntuu opiskelijasta jatkuvasti liian suurelta. Tällainen tilanne turhauttaa, aiheuttaa stressiä ja saattaa sitä kautta heikentää opiskelumotivaatiota. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42.)

Pätevään *opetus- ja ohjaustoimintaan* kuuluu riittävä vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä sekä palautteen anto ja arviointi. Myös tuutorointi ja opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisönsä ovat osa tätä opiskelukykyä rakentavaa toimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

Opiskeluympäristö sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen opiskeluympäristön. Fyysinen opiskeluympäristö koostuu erilaisista oppimisympäristöistä ja fyysisistä opiskeluolosuhteista, opintojen järjestämisestä, opetusvälineistä ja taukotiloista. Opiskeluyhteisöjä ovat sekä oppilaitosten sisäiset yhteisöt että opiskelijoiden omat yhteisöt. Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö sisältää henkilökunnan ja opiskelijoiden välisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen, opiskeluilmapiirin ja opiskelijayhteisöjen toiminnan. Myös oppilaitoksen arvot ja mm. traditioista, tavoista ja rakenteista muodostuva toimintakulttuuri vaikuttavat välillisesti opiskelukykyyn. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

Opiskelukykyä onkin tärkeää tarkastella toiminnallisena kokonaisuutena eikä ainoastaan yhden ulottuvuuden näkökulmasta, kuten esimerkiksi yksilön terveytenä ja voimavaroina. Vaikuttamalla opiskelukykyyn kaikkiin ulottuvuuksiin ja niissä tunnistettaviin tekijöihin voidaan edistää opiskelijan opiskelukykyä. Opiskelukyky ei ole stabiili, aina samana pysyvä ominaisuus, vaan siihen voi vaikuttaa esimerkiksi opiskelijan voimavarojen tilapäinen alentuminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

3.2 Erilaiset oppijat ja esteetön oppimisympäristö

Kaikki opiskelijat ovat tavallaan erilaisia oppijoita, ja tämä tulisikin ottaa huomioon jo koulutukseen hakutilanteessa. Käytännössä erilaisella oppijalla tarkoitetaan kuitenkin usein (esim. Opiskeluterveydenhuollon opas 2006) opiskelijoita, joilla on oppimisvaikeuksia. Tässä hankkeessa erilaisilla oppijoilla tarkoitetaan laajemmin kaikkia opiskelijoita, joilla erityisen tuen ja/tai ohjauksen tarve voi syntyä muunkin kuin oppimisvaikeuden vuoksi. Siitä

johtuen hankkeen tuloksena esitettävät kehittämissuositukset koskevat koko opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä.

Vuonna 2004 voimaan tullessa yhdenvertaisuuslaissa todetaan, että ketään ei saa syrjiä iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Koulutuksen järjestäjien on sovellettava lakia mm. opiskelijavalintaan, valintamenettelyihin ja opintosuoritusten arviointiin. Sitä ei sovelleta koulutuksen tavoitteisiin, sisältöön eikä koulutusjärjestelmään. Yhdenvertaisuuden edistämiseksi koulutuksen järjestäjä veloitetaan tarvittaessa ryhtymään kohtuullisiin toimiin vammaisen henkilön työhön tai koulutukseen pääsemiseksi (Yhdenvertaisuuslaki 2004, 5. §), ammattikorkeakoululaissa (22. §) sanotaan, että ammattikorkeakouluun hakijoihin on sovellettava yhdenvertaisia valintaperusteita. Ihmisten yhdenvertaisuudesta säädetään myös perustuslain perusoikeuksia koskevassa pykälässä (Suomen perustuslaki, 6. §).

Eri vammaisjärjestöt ovat vaatineet, että koulutusjärjestelmän on tarjottava kaikille yhtäläiset mahdollisuudet kykyjen ja edellytysten mukaiseen koulutukseen sisällyttäen korkeakouluopetuksen. Käytännössä on alettu puhua esteettömästä ympäristöstä. Opiskelun esteettömyys tarkoittaa paljon muuta kuin fyysisen ympäristön esteettömyyttä. Helppo liikkuminen oppilaitoksen tiloissa on tietenkin tärkeää, mutta sen lisäksi kaikkien opiskelijoiden on voitava osallistua täysipainoisesti opiskeluun ja opiskelijaelämään. Aito yhdenvertaisuus vaatii toteutuakseen yhteistyötä ja vastuunjakoja eri hallinnonalojen sekä kuntien ja valtion välillä. Ennen kaikkea tarvitaan halua vaikuttaa asioihin paikallistasolla, yksittäisissä oppilaitoksissa. (Manelius 2007, 6 - 7.)

Esteettömässä korkeakouluyhteisössä ylitsepääsemättömiä työskentelyn esteitä ei synny sen enempää konkreettisista kynnyksistä kuin asenteistakaan. Esteettömän ympäristön varmistaminen aloitetaan usein fyysisen ympäristön tarkastelulla, tarkistetaan portaat, hissit, luiskat, induktiosilmukat, valaistus,

opasteet jne. Se onkin tärkeää, mutta sen lisäksi korostuu viestinnän merkitys. Pääseekö opiskelija verkkosivujen tietoon helposti käsiksi ruudunluku- ja puheohjelmilla silloin, kun ei näe hyvin tai ei lainkaan tai kun tekstiä ymmärtääkseen tarvitsee selkeää tai ehkä jopa selkokieltä. Löytyykö tarvittava sisältö helposti, voiko tekstin kokoa säätää ja ovatko kontrastit ruudulla selkeitä, ovat kaikki tärkeitä, tarkistettavia asioita. (Tahkokallio 2007, 8.)

Esteettömyyden huomioon ottamista korkeakouluissa on myös se, että tuetaan opiskelua tarkoituksenmukaisilla palveluilla, kuten opinto-ohjauksella ja erilaisilla koejärjestelyillä. Ajatuksella Design for All tarkoitetaan sellaisia suunnitteluun liittyviä strategioita ja keinoja, joilla edistetään ympäristöjen, tuotteiden ja palveluiden esteettömyyttä, käytettävyyttä ja saavutettavuutta kaikille käyttäjille. Esteettömyys on toimintayksikön hyvään laatuun liittyvä asia. (Tahkokallio 2007, 9.) Esteettömässä korkeakoulussa otetaan suunnitelmallisesti huomioon opiskelijoiden ja henkilöstön monenlaisuus. Esteettömyystyössä korostuu henkilöstön perehdyttäminen ja kouluttaminen sekä esteettömyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyvien suositusten laatiminen korkeakouluille. (Ylönen 2007, 10.)

Seuraavassa on listattu muutamia asioita, jotka auttavat tunnistamaan erilaisen oppijan silloin, kun tuolla käsitteellä tarkoitetaan kapea-alaisesti opiskelijoita, joilla on luki- ja matemaattisia oppimisvaikeuksia. Eri lähteissä on arvioitu, että jopa kaksikymmentä prosenttia väestöstä kärsii oppimisvaikeuksista. Taustalla ovat usein perinnölliset, aivojen tavanomaisesta poikkeavat tavat käsitellä tietoa. Siitä johtuen oppiminen tapahtuu eri tavalla ja eri tahtiin kuin muilla. Kaikki voivat oppia silloin, kun oppimista tuetaan asiantuntevalla tavalla. Siksi on tärkeää, että opiskelijoita rohkaistaan kertomaan oppimisen vaikeuksistaan opettajille ja muille ohjauksesta ja opetusjärjestelyistä vastaaville henkilöille. Oppimisvaikeuksia voi alustavasti epäillä, jos on ohessa esitetyn kaltaisia pulmia oppimisessa. Oppimisvaikeuksien toteamiseksi tarvitaan kuitenkin perusteelliset, tilanteen mukaan valitut testit. Muista syistä johtuvat opiskelun ongelmat tulee myös sulkea pois. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2006, 157 - 158.)

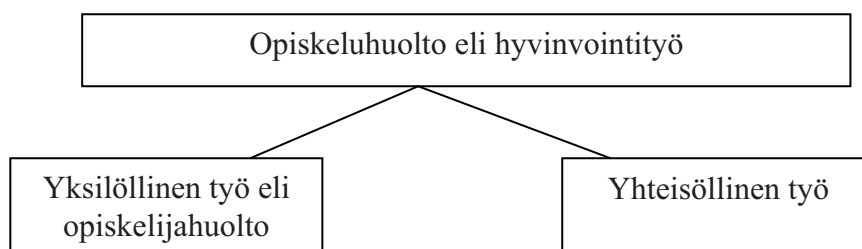
Luki – ja matemaattisen oppimisvaikeuden voi tunnistaa esimerkiksi seuraavista asioista:

Lukeminen on hidasta
 Vieraat kielet ovat vaikeita
 Tekstin tuottaminen on työlästä
 Matematiikka tai jotkut sen osa-alueet ovat vaikeita
 Keskittyminen ja tarkkaavaisuus häiriintyvät helposti
 Ääneen lukeminen on epämiellyttävää
 Kirjoitusvirheet ovat yleisiä
 Kirjaimet ja numerot sekoittuvat ja vaihtavat paikkaa
 Rivit hyppivät paperilla
 Oikea ja vasen, itä ja länsi sekoittuvat
 Riimien hahmottaminen on hankalaa
 On vaikea pysyä aikatauluissa
 Karttaa on kurja käyttää.
 Ulkoa opettelu kangertaa (Hämäläinen, Liias ym. 2008, 17).

Lisätietoja erilaisista oppijoista ja oppimisen tukemisesta saa esimerkiksi Eri-
 laisen oppijan käsikirjasta, jonka tiedot löytyvät lähdeluettelosta.

3.3 Opiskeluhoito eli hyvinvointityö

Opiskeluhoitosta puhutaan ammattikorkeakouluissa hyvinvointityön käsitteellä. Hyvinvointityöllä edistetään terveyttä ja opiskelukykyä sekä opiskeluyhteisön hyvinvointia. Hyvinvointityöhön (kuvio 2) sisältyvät sekä yksilöön että yhteisöön suunnatut toiminnot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 23.)



KUVIO 2. Opiskeluhoito eli hyvinvointityö (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 23)

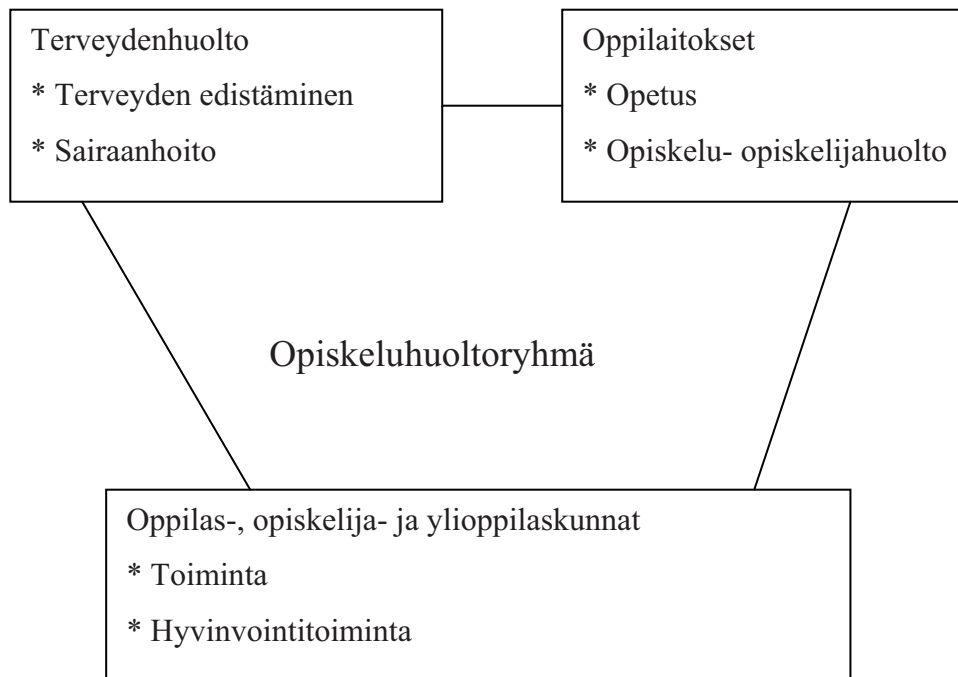
Opiskeluympäristö muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä, jolla tarkoitetaan tiloja ja muita opiskeluympäristöjä, joissa opiskelu tapahtuu, opintojen järjestämistä ja ohjausta, oppilaitosten opiskeluyhteisö-

jä ja opiskelijoiden omia yhteisöjä. Opiskeluyhteisö rinnastetaan nykyään usein työyhteisöön, jolloin siihen kuuluu opiskelijoiden lisäksi oppilaitoksen opetus- ja muu henkilökunta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 23.)

Opiskeluterveydenhuolto sisältää sekä yksilöön että yhteisöön kohdistuvaa toimintaa. Toiminta vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta terveydenhuollon, oppilaitosten ja opiskelijoiden omien organisaatioiden kesken (kuvio 2). Jokaisella toimijalla on vastuu omasta erityisestä osaamisalueestaan ja perustehtävästään sekä oman asiantuntemuksensa yhteiseen käyttöön saattamisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 24.)

Opiskeluterveydenhuollon eri toimijoiden välistä yhteistyötä koordinoi paikallistasolla opiskeluhuoltoryhmä (kuvio 3). Ryhmä koostuu terveydenhuollon, oppilaitosten ja oppilas-, opiskelija- tai ylioppilaskuntien valitsemista edustajista sekä mahdollisista muiden tahojen asiantuntijoista. Korkeakoulujen osalta ei ole määritelty vetovastuuta kuten toisella asteella, jossa opiskeluhuoltoryhmän toiminta on osa lakisääteistä opiskelijahuoltoa, ja vetovastuu on koulutuksen järjestäjällä. Opiskeluhuoltoryhmän sisällä voi toimia suppeampi, yksittäisen opiskelijan ongelmiin keskittyvä opiskelijahuoltoryhmä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 24–25.)

Opiskeluhuoltoryhmän tehtävänä on suunnitella ja aktivoida eri toimijoiden yhteistyötä. Keskeisiä tehtäviä alueita ovat opiskeluympäristön sekä opiskelukyvyn arviointi ja kehittäminen terveyden, opiskelukyvyn ja muun hyvinvoinnin näkökulmasta. Konkreettisia esimerkkejä opiskeluhuoltoryhmän toiminta-alueista ovat tuutorointi, opintojen ohjaus, ergonomia, uusien opiskelijoiden integrointi opiskeluyhteisöön, kriisisuunnitelma sekä häirintään ja kiusaamiseen puuttuminen. Opiskeluhuoltoryhmässä voidaan myös suunnitella toimintatapoja opiskelijakulttuurin ylläpitämien epäkohtien muuttamiseksi. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi epäterveelliset ruokatottumukset, tupakointi, runsas alkoholinkäyttö ja vähäinen liikunta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 25.)



KUVIO 3. Opiskeluterveydenhuollon toimintaympäristö (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 24)

4 HANKKEEN TOIMIJAT JA TYÖNJAKO

Tämän Oppimisvalmiuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMK:ssa 2008–2009 hankkeen vastuuhenkilöinä ovat toimineet Mikkelin ammattikorkeakoulun tekniikan tulosalueen johtaja Kirsi Taivalantti ja opetusjohtaja Tuija Vanttinen. Käytännön toteutuksesta ovat vastanneet yhteistyössä työryhmänsä kanssa projektipäällikkönä lehtori Pertti Lehikoinen Mikkelistä ja Savonlinnan yksikön projektivastaavana ja hankkeen raportoinnista vastaavana yliopettaja Tuula Okkonen Savonlinnasta. Työryhmien työkokouksiin ja toimintaan (liite 2) on osallistunut vaihtelevin kokoonpanoin ammattikorkeakoulumme opiskelijoita, opintosihteri, terveydenhoitajia, oppilaitospastoreita, kuraattori, opettajia ja opiskelijajärjestöjen edustajia.

5 HANKKEEN TOTEUTUS

Hanke on edennyt tavoitteiden mukaisesti, hankkeen toiminnot ja niihin osallistujat on kuvattu tarkemmin liitteessä (liite 2).

Kevät 2008

Hanke käynnistettiin keväällä 2008 perehtymällä jo meneillään olevaan valtakunnalliseen ESOK-hankkeeseen ja osallistumalla hankkeen puitteissa järjestettyihin koulutus- ja työpajatyöskentelypäiviin Tampereella ja Jyväskylässä (liite 2). Paikallisella tasolla selvitettiin hankkeen yhteyttä muihin Mikkelin ammattikorkeakoulussa meneillään tai aluillaan oleviin hankkeisiin sekä selvitettiin, miten hyödyntää opiskelijoiden hankkeeseen liittyvien opinnäytetöiden tuloksia tässä hankkeessa.

Hankkeemme toimenpide-ehdotusten toteuttamiseksi perehdyttiin viimeisiin opiskelijaterveydenhuoltoja/opiskeluhoitoja koskeviin ohjeistuksiin sekä ESOKin työpajoista saatuihin käytännön kokemuksiin. Näin luotiin pohja syksyn 2008 toiminnalle.

Syksy 2008

Syksyllä 2008 laadittiin esitys koulutustiimiin (13.10.) hyvinvointityöryhmän perustamiseksi Mikkelin ammattikorkeakouluun. Esitys hyväksyttiin, ja hankeryhmämme sai tehtäväksi perustettavan hyvinvointityöryhmän toiminnan alustavan suunnittelun.

Koulutustiimin tehtäväksiannon pohjalta laadittiin esitys (Sirpa Nykänen, Tuula Okkonen) MAMK:n verkkosivujen päivittämiseksi siten, että esteettömyys näkökulma tulee huomioon otetuksi. Esityksen pohjana toimi ESOK-hankkeen tekemä korkeakoulujen verkkosivujen arviointiraportti (Esteettömyys korkeakoulujen verkkosivuilla 2008). Esitys vietiin koulutustiimiin (13.10.) hyväksymistä ja toimenpiteitä varten.

Opiskelijoiden ohjaukseen osallistuvalla henkilökunnalla (opettajat/muu henkilökunta) tehtiin syyskuussa 2008 kysely, jonka avulla haluttiin selvittää henkilöstön opiskelijan ohjaukseen liittyviä koulutustarpeita. Vähäisen vastaajamäärän vuoksi kysely uusittiin lokakuussa 2008.

Savonlinnassa ja Mikkelissä tehtiin opiskelijoille kartoitus ova-opettajien (opiskelijavastaavien) välityksellä. Kartoituksen tarkoituksena oli selvittää yhteisen harrastustoiminnan aloittamisen tarvetta omalla kampuksella ja toiseksi opiskelijoiden mahdollisuuksia toimia harrastusryhmien vetäjinä.

Syksyllä 2008 päätettiin ja sovittiin myös seksuaalikasvatukseen liittyvän "AIDS-päivän" järjestämisestä AIDS-tukikeskuksen kanssa sekä Savonlinnassa että Mikkelissä keväällä 2009.

Savonlinnassa tehtiin lisäksi erillinen yhteenveto, johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset opiskelijoiden (2007) hyvinvointikyselyn tulosten pohjalta.

Syksyn 2008 aikana tehtiin yllämainitut toimenpide-ehdotukset opiskeluhuvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi MAMK:ssa. Lisäksi kerättiin kartoitusten avulla tietoa yhteisön tarpeista keväällä 2009 toteutettaviksi aiottujen toimintojen pohjaksi.

Kevät 2009

Keväällä 2009 käynnistettiin sekä Mikkelin että Savonlinnan kampuksilla opiskelijoiden harrastustoiminta tehtyjen kyselyjen pohjalta (liite 2) sekä kartoitettiin vielä opiskelijoiden halukkuutta toimia harrastusryhmien ohjaajina syksyllä 2009. Toimintaan motivoijina käytettiin opintopisteiden saamista esimerkiksi vapaasti valittaviin opintoihin ja yhteisen hyödyn ja ilon lisäämistä kampuksella.

Keväällä jatkettiin myös syksyllä 2008 aloitettua koulutuspäivien suunnittelua. Koulutusten suunnittelussa päädyttiin yhteisiin opiskelijoille ja koko

henkilöstölle suunnattujen koulutuspäivien järjestämiseen. Koulutuspäivien sisällöt valittiin opiskelijoille tehdyn hyvinvointiselvityksen (2007) ja henkilöstölle tehdyn koulutustarvekartoituksen perusteella. Yhteiseksi toiveeksi osoittautui ajankäytön ja stressin hallinta. Savonlinnassa järjestetään tietoisuutta ja keskustelutilaisuus työstressin hallinnasta opiskelussa ja hyvinvointia tukevasta ajankäytöstä opintopsykologi Katri Ruthin johdolla. Koulutustilaisuus videoitiin Mikkelin kampukselle.

Opiskelijoiden toiveisiin pohjautuen järjestettiin sekä Savonlinnassa että Mikkelissä seksuaaliterveyteen liittyvä koulutustilaisuus yhteistyössä AIDS-tukikeskuksen kanssa.

Kevään aikana jatkettiin opiskelijoiden harrastustoiminnan kehittämistä yhdessä muiden tiimien ja opiskelijajärjestöjen kanssa sekä alettiin viimeistellä hankeraporttia.

6 HANKKEEN TULOKSET

Hankkeen konkreettisiksi toimenpidetavoitteiksi asetettiin:

1. Kehittää kampuksille toimiva moniammatillinen tukiverkostomalli opiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön.
2. Suunnitella ja pilotoida erilaisia tukimuotoja opiskelijoille.
3. Suunnitella ja pilotoida koulutusta, joka lisää opiskelijoiden valmiuksia selviytyä muuttuneessa elämäntilanteessa ja henkilöstön valmiuksia tukea erilaisia opiskelijoita erilaisissa elämäntilanteissa.

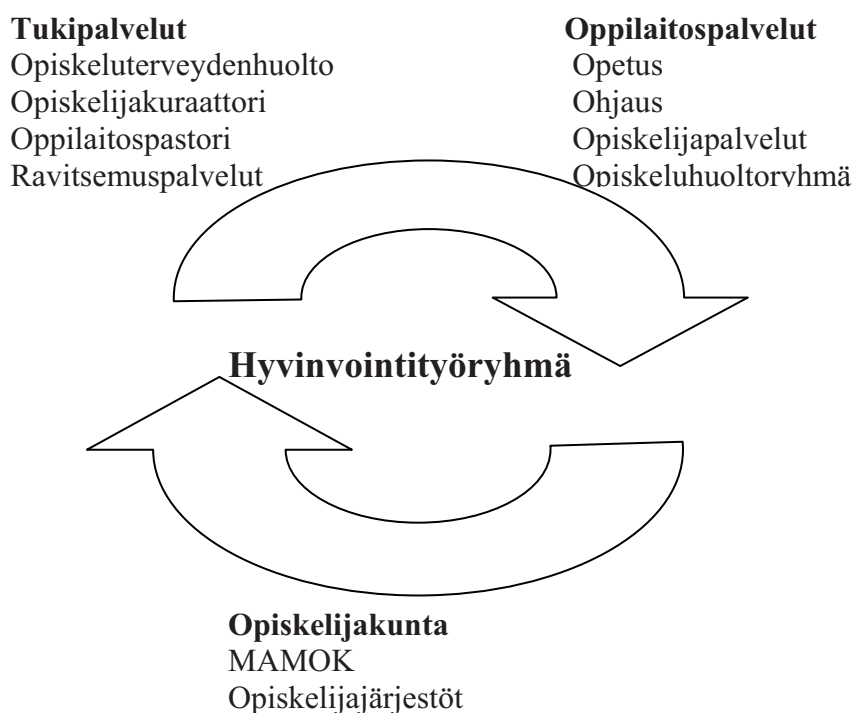
Kattavan tukiverkoston avulla on tarkoitus tukea ammattikorkeakouluopiskelijoita kasvamaan hyviksi ammattilaisiksi ja vastuullisiksi yhteiskunnan toimijoiksi. Harrastustoiminnan kartoittamisella ja uusien harrastusryhmien aloittamisella pyritään lisäämään opiskelijoiden viihtymistä, hyvinvointia ja terveitä elämäntapoja eli vaikuttamaan positiivisesti opiskelukykyyn. Yhteisillä koulutuspäivillä pyritään lisäämään sekä tietoisuutta siitä, että opiskeli-

joiden hyvinvoinnin edistäminen on koko yhteisön yhteinen asia että lisäämään yksilöllisiä tuen antamisen ja yhteistyön tekemisen valmiuksia.

Opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen edellyttää kaikkien oppilaitosyhteisössä ohjaukseen osallistuvien toimijoiden yhteistyötä. Se edellyttää terveydenhuollon, oppilaitoksen ja opiskelijoiden omien organisaatioiden yhteistyötä. Seuraavien otsikkojen alla kuvataan sitä, miten asetettuihin tavoitteisiin on päästy.

6.1 Opiskeluhyvinvoinnin tukiverkostomalli

Perehtymällä opiskelijaohjauksen nykytilaan ja kehittämistarpeisiin, osallistumalla valtakunnallisen ESOK -hankkeen työseminaareihin, hyödyntämällä valtakunnallisen ja MAMK:n opiskelijoille tehtyjen hyvinvointiselvitysten tuloksia sekä paneutumalla viimeisiin opiskeluterveydenhuollon ohjeistuksiin päädyimme ehdottamaan hyvinvointityöryhmän perustamista (kuvio 4). Hyvinvointityöryhmällä oli tarkoitus olla keskeinen rooli MAMK:n opiskeluhyvinvoinnin tukiverkostomallissa.



KUVIO 4. MAMK:n opiskeluhyvinvoinnin tukiverkostomalli

Hyvinvointityöhön (kuvio 2) sisältyvät sekä yhteisöön että yksilöön suunnatut toiminnot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 23.) MAMK:n opiskeluhuvinvoinnin tukiverkostomallin (kuvio 4) keskeinen toimijataho **hyvinvointityöryhmä** vastaa hyvinvointityön yhteisöön suunnatuista toiminnoista. Ryhmä koostuu tukiverkostomallissa esitetyistä toimijoista tukipalvelujen, oppilaitospalvelujen ja opiskelijakunnan edustajista (liite 3). Toistaiseksi ei koordinoitivastuuta tällaiselle toiminnalle ole ammattikorkeakoulutasolla vielä lainsäädännöllisesti määrätty, joten koulutuksen järjestäjä itse päättää toimintamallista. Mikkelin ammattikorkeakouluun päätettiin perustaa hyvinvointityöryhmä koulutustiimin 13.10.2008 kokouksessa hanketiimin tekemän esityksen pohjalta.

Hyvinvointityöryhmä laatii toiminnalleen tavoitteet. Hankkeessamme tehtyjen selvitysten pohjalta ehdotimme hyvinvointityöryhmän tehtäviksi:

- suunnitella ja aktivoida eri toimijoiden yhteistyötä
- arvioida ja kehittää opiskeluympäristöä terveyden, opiskelukyvyn ja muun hyvinvoinnin näkökulmasta, esimerkiksi henkinen/hengellinen
- hyvinvointi sekä hyvien käytänteiden levittäminen, esim. ohjatut
- harrastusryhmät opiskelijoille
- organisoida opiskelijoiden hyvinvointikysely kahden vuoden välein
- huolehtia osaltaan hyvän työergonomian toteutumisesta
- kehittää toimintatapoja uusien opiskelijoiden integroimiseksi opiskeluyhteisöön
- puuttua häirintään ja kiusaamiseen ja ehkäistä syrjäytymistä
- suunnitella toimintatapoja opiskelijakulttuurin/opiskelijan hyvinvoinnin kehittämiseksi, esim. epäterveelliset ruokatottumukset, tupakointi, runsas alkoholinkäyttö ja vähäinen liikunta, seksuaaliterveyteen liittyvät asiat
- muita kehittämisalueita voisivat olla esimerkiksi vertaistutoroinnin laajentaminen (esim. opintokokonaisuuksien alussa vertaistutorina), opintojen ohjaus.

Työryhmän ehdotetaan kokoontuvan 2 kertaa lukukaudessa (4 kertaa lukuvuodessa).

Oppilaitospalveluihin sisältyvät (kuvio 4) opetus ja ohjaus sekä opiskelijapalvelut kuten opintotoimiston tarjoamat palvelut. Oppilaitospalveluihin tukiverkostomallissa sijoitetun **opiskeluhuoltoryhmän** on tarkoitus vastata yksilöön suunnatuista toiminnoista tilanteissa, joissa yksittäisen opiskelijan asiat

vaativat lisäselvitystä ja toimenpiteitä. Opiskeluhooltoryhmän kokoonpano (liite 4) voi vaihdella käsiteltävästä asiasta riippuen. Ryhmän koollekutsujana toimisi koulutusjohtaja. Hän kutsuu koolle asianomaisen opiskelijan lisäksi harkinnan mukaan terveydenhoitajan, opiskelijakuraattorin, ova-opettajan (opiskelijavastaavan), tai muun asian käsittelyyn liittyvän henkilön. Aloitteen opiskelijaa koskevan asian käsittelemiseksi voi tehdä opiskelija itse tai joku kyseisen asian kanssa tekemisissä ollut taho, esimerkiksi ova-opettaja. Ryhmä kokoontuu tarvittaessa. Opiskeluhooltoryhmän toiminnan tavoitteena on löytää ratkaisu yksittäisen opiskelijan opiskeluun liittyvään ongelmaan. Tämän-tyyppistä toimintamallia on yksittäisen opiskelijan ongelmissa käytetty aiemminkin ammattikorkeakoulussamme ainakin terveysalalla.

Tukipalvelut (kuvio 4) muodostuvat opiskeluterveydenhuollon, opiskelijakuraattorin, oppilaitospastorin palveluista sekä ravitsemuspalveluista (liite 5). Opiskelijakunta (liite 6) sisältää MAMK:n yhteisen MAMOK:n sekä paikkakuntien omien opiskelijajärjestöjen toiminnan.

Kehittämistyön on opiskeluhyvinvoinnin tukiverkostomallin mukaisesti tarkoitus pohjautua säännöllisesti tehtävien hyvinvointiselvitysten tuloksiin ja opiskelijoiden ja henkilöstön taholta tulevaan palautteeseen.

Opiskelijoiden ohjaukseen osallistuvan henkilöstön ohjausvalmiuksia ja koulutustarpeita tulee kartoittaa säännöllisesti ja pyrkiä koulutuksilla vastamaan kartoituksissa nousseisiin haasteisiin. Hyvinvointityöryhmällä on keskeinen tehtävä selvitysten ja koulutusten koordinoinnissa.

Opiskelijakunnan (MAMOK) ja opiskelijajärjestöjen entistä aktiivisempaa mukaantuloa on kannustettava. Hyvinvointiselvitysten tuloksissa painottui vertaistuen merkitys ja yhteisöllisyyden lisäämisen tarve, noihin tarpeisiin voi vastata esimerkiksi ylläpitämällä ja kehittämällä opiskelijoiden vetämää harrastustoimintaa oppilaitoksen sisällä.

6.2 Hyvinvoinnin tuki ja koulutukset

Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi tehtiin harrastustoiminnasta kartoitusta, jonka tarkoituksena oli selvittää yhteisen harrastustoiminnan aloittamisen tarvetta korkeakoulun eri kampuksilla ja toiseksi opiskelijoiden mahdollisuuksia toimia harrastusryhmien vetäjinä. Tehtyjen kartoitusten pohjalta käynnistettiin keväällä 2009 sekä Mikkelin että Savonlinnan kampuksilla opiskelijoiden harrastustoiminta (liite 2).

Savonlinnassa maanantai-iltaisin järjestettyihin jazz-, ryhmätanssi-, street- ja hiphop-tyylisiin tanssi-iltoihin (kesto 2 tuntia/kerta) ilmoittautui kevään aikana n. 40 tanssista kiinnostunutta opiskelijaa. Säännöllisesti harrastusryhmään osallistui vajaa kolmasosa ilmoittautuneista. Vaihtuva osallistujajoukko asetti paljon vaatimuksia ryhmänohjaajalle. Maanantaisin ja keskiviikkoisin järjestettiin sählyiltoja yhteensä 27 kertaa kevään 2009 aikana. Alkuperäisilmoittautuneita iltoihin oli 22, parhaimmillaan pelaajia oli paikalla 12. Ideaalitulanteena ohjaaja piti 8 - 10 osallistujaa tilojen koon vuoksi. Osallistujat olivat matkailun, liiketalouden, terveystieteiden sekä vaihto-opiskelijoita.

Pääosin harrastustoiminnasta saatu palaute oli positiivista. Alkuviikko osoittautui hyväksi ajankohdaksi. Kävijäaktiivisuuden vaikutti ennakkokäsitys lajista, päällekkäisyydet opiskelun kanssa, huono informaatio asiasta ja "ei-pakollisuus"(ei maksua/ei opintopisteitä). Ryhmien ohjaajat toivovat tällaisen harrastustoiminnan jatkuvan ja olivat itsekin halukkaita jatkamaan ohjaajina.

Mikkelissä tammikuussa (liite 2) 2009 alkaneista harrastusryhmistä onnistunein oli puutyöryhmä. Ryhmä oli taloudellisesta näkökulmasta katsottuna melko arvokas; toisaalta osallistumisesta sai opintopisteitä vapaasti valittaviin opintoihin.

Opiskelijoiden ohjaukseen osallistuvalla henkilökunnalla (opettajat/ muu henkilökunta) tehdyn kyselyn pohjalta päädyttiin yhteisiin opiskelijoille ja

koko henkilöstölle suunnattujen koulutuspäivien järjestämiseen. Molempien toiveista nousseesta aiheesta ajan- ja stressinhallinta. Lisäksi järjestettiin sekä Savonlinnassa että Mikkelissä seksuaaliterveyteen liittyvä koulutustilaisuus yhteistyössä AIDS -tukikeskuksen kanssa.

6.3 Hankkeen muu anti

Hankkeen puitteissa toimimme aktiivisesti kortemme kehoon opiskelun ohjauksen kehittämiseksi osallistumalla valtakunnallisen ESOK -hankkeen toimintaan erilaisilla koulutus- ja työpajatyöskentelypäivillä (liite 2). MAMK:n tasolla selvitimme hankkeen yhteyttä muihin ammattikorkeakoulussamme meillä tai aluillaan oleviin hankkeisiin ja osallistuimme mahdollisuuksien mukaan myös niiden toimintaan.

Esteettömyysasiaa veimme hankkeen puitteissa eteenpäin laatimalla ehdotuksen MAMK:n verkkosivujen päivittämiseksi siten, että esteettömyys näkökulma tulee huomioon otetuksi. Esitys vietiin koulutustiimin (13.10.2008) hyväksymistä ja toimenpiteitä varten.

Opiskelijat osallistuivat eri kokoonpanossa sekä hankkeen työkokouksiin, koulutuksiin että hankkeen puitteissa aloitettuihin toimintoihin, kuten harrastustoiminnan ohjaamiseen. Opiskelija Tuula Kotimäen työpanos opiskeluhuvinvointiselvityksen toteuttajana oli merkittävä.

Projektiin osallistuneilta pyydettiin palautetta toukokuussa 2009. Palautepyyntöön vastasivat henkilöt, jotka olivat hankkeessa mukana lähes koko sen toiminnan ajan. Hanketta kuvattiin erittäin hyvänä, antoisana ja hyödyllisenä muun muassa siitä syystä, että se poiki lisää asioita, jotka puolestaan koituvat opiskelijan eduksi, esimerkiksi hyvinvointityöryhmän perustaminen, opiskelijavetoisen harrastustoiminnan käynnistämiseen osallistuminen ja koulutuspäivien järjestäminen. Hankkeen perustaksi kerätty tieto avasi uusia näkökulmia tukipalveluissa toimiville. Hyvänä pidettiin myös sitä, että hankkeen myötä yhteistyö tukipalveluhenkilöstön (terveydenhoitajat, kuraattori, oppi-

laitospastori) ja oppilaitoshenkilökunnan välillä parani. Sen aikana on lisääntynyt myös tieto ja ymmärrys toisten koulutusohjelmien toiminnasta. Henkilökohtaiseksi hyödyksi vastaajat nimesivät koulutuspäiviltä saadun tieto/taidon lisääntymisen ja kokemuksellisen tiedon vaihtamisesta saadun hyödyn. Yhteisten asioiden pohdinnasta hanketapaamisissa oli saanut osviittaa oman työn suunnitteluun. Lisäksi toimiva yhteistyö oli tuonut pontta omaan työhön. Huolta ilmaistiin siitä, miten verkostomaiselle toiminnalle ja yhteistyölle löytyy aika ja tila hankkeen loppumisen jälkeenkin.

7 POHDINTA JA ARVIOINTI

Hankkeen ensimmäinen toimenpidetavoite oli kehittää Mikkelin ammatti- korkeakouluun toimiva opiskeluhyvinvoinnin tukiverkostomalli opiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön. Kehitetty malli (kuvio 4) perustuu sekä valtakunnallisiin että paikallisiin opiskelijoiden hyvinvointiselvityksiin ja ohjeistuksiin ja on siten linjassa ESOK- hankkeessa esille tulleisiin linjauksiin. Mallin keskeiseksi toimijaksi esitimme (opiskelu)hyvinvointityöryhmää, joka toimisi yhteistyössä oppilaitospalvelujen, tukipalvelujen ja opiskelijakunnan kanssa. Laatimamme esityksen pohjalta perustettiin hyvinvointityöryhmä, joka aloitti toimintansa vuoden 2009 alussa. Ripeästi alulle saatetun hyvinvointityöryhmän toiminta mahdollistaa osaltaan hankkeessa alullepantujen asioiden ylläpitämisen ja edelleen kehittämisen.

Hankkeen toisena toimenpidetavoitteena oli suunnitella ja pilotoida erilaisia tukimuotoja opiskelijoille. Toiminnan pohjaksi selvitettiin sekä Mikkelissä että Savonlinnassa opiskelijoiden halukkuutta osallistua koululla tapahtuvaan harrastustoimintaan ja toisaalta halukkuutta toimia harrastustoiminnan ohjaajana. Siitä huolimatta, että harrastustoiminnan käynnistäminen koettiin osin työlääksi, saatiin toiminta käynnistettyä molemmilla paikkakunnilla vuoden 2009 alussa. Opiskelijoiden ohjaamat harrastusryhmät osoittautuivat hyväksi ratkaisuksi sekä opiskelijaohjaajien että harrastustoimintaan osallistuneiden opiskelijoiden palautteen perusteella. Myös muilla tavoin organi-

soidun harrastustoiminnan kehittämistä kampuksilla pidetään jatkossa tärkeänä.

Hankkeen aikana olemme lisäksi vaihtaneet kokemuksia ja ajatuksia jo olemassa olevista tukimuodoista, esimerkiksi Savonlinnan terveystieteiden laitoksella on järjestetty lääkelaskuklinikkatoimintaa ja oppimispäivätoimintaa, joiden tavoitteena on ollut lisätä opiskelijoiden oppimisvalmiuksia esimerkiksi erilaisten oppimistekniikoiden käytössä. Yhtenäisiä kaikkia koulutusohjelmia koskevaa mallinnusta emme laatineet ja toisaalta onko se realistinen tavoitekaan. Kliinikka- / oppimispäivätoimintojen tukiryhmien perustamisen tulisi lähteä kunkin koulutusohjelman erityistarpeista palvelukseen opiskelijoiden tarpeita parhaalla mahdollisella tavalla. Lähdimme ajatuksesta, että sekä opiskelijan opiskelukyky että hyvinvointi koostuvat monista osa-alueista, joiden tulisi olla kunnossa. Opiskelijoiden terveys ja voimavarat ovat oleellinen osa opiskelukykyä ja niiden ylläpitämiseen tähtäävät toimenpiteet nähtiin tärkeiksi.

Hankkeemme kolmantena toimenpidetavoitteena oli suunnitella ja pilotoida koulutusta, joka lisää opiskelijoiden valmiuksia selviytyä muuttuneessa elämäntilanteessa ja henkilöstön valmiuksia tukea erilaisia opiskelijoita erilaisissa elämäntilanteissa. Opiskelijoiden ohjaukseen osallistuvalla henkilökunnalla (opettajat ja muu henkilökunta) ja opiskelijoille suunnattujen kyselyjen perusteella tarvetta koulutuksiin oli. Molempien kyselyyn vastanneiden ryhmien koulutuspäivien aiheitoivat olivat hyvin samanlaisia. Suurimmiksi haasteiksi molemmat nimesivät ajan- ja stressinhallinnan kysymykset. Näiden koulutustarpeiden pohjalta järjestettyihin koulutuksiin osallistuminen oli kuitenkin vähäistä ottaen huomioon, että tilaisuuksia markkinoitiin kaikille MAMK:n opiskelijoille sekä koko henkilökunnalle.

Suurimmaksi osallistumisen esteeksi osoittautui palautteiden perusteella ajan puute. Tilaisuuksiin, joita ei ole pystytty ajoissa ottamaan huomioon työsuunnitelmissa, on vaikea löytää aikaa. Alun alkaen tavoitteemme olikin, että koulutustoiveina esitettyjä aiheita olisi käsitelty henkilöstöpäivissä, mutta

ajatus ei saanut tuulta purjeisiin. Myös opiskelijoilta tuli viestejä, että kiinnostusta olisi ollut, mutta oli osallistuttava muuhun samanaikaiseen opetukseen. Jatkossa mietittäväksi jää se, miten opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät koulutukset saadaan sijoitettua lukujärjestyksiin siten, että osallistuminen mahdollistuu ja osallistumisen voi hyväksi lukea opintoihin.

Hankkeemme puitteissa teimme myös esityksen ammattikorkeakoulumme www-sivujen päivittämiseksi siten, että esteettömyyttä koskevat näkökohdat löytyvät sivuilta entistä helpommin.

Hankkeen alkuperäinen aihe-alue oli laaja ja selkiytymätön. Asiaan paneutuminen ja rajauksen tekeminen olikin haasteellinen tehtävä. Koska hankkeemme on valtakunnallisen ESOK -hankkeen osahanke, olemme pyrkineet tekemään yhteistyötä omaa hankettamme sivuavien hanketoimijoiden kanssa koko prosessimme ajan niiltä osin kuin aikataulut mahdollistivat. Olemme myös osallistuneet lähihankkeiden toimintaan mahdollisuuksien mukaan ja kokeneet yhteistyön uusia näkökulmia avaavaksi.

Lyhyttä ja tiivistä hankeprosessiamme taaksepäin tarkastellessa tulee ajatus, että aihe-alueeseen perehtymisen ja tehtävärajauksen selkiytyttyä pureudimme tehtäväämme hyvin käytännönläheisesti. Opiskelijoiden tekemä selvitystyö hankkeen alussa oli ansiokasta ja asioiden kommentointi antoi paljon ajattelemisen aihetta ja piti hankevastaavien jalat maassa.

Hankkeen toteutuksesta teki haasteellisen myös se, että hankkeessa oli aiheen laaja-alaisuudesta johtuen paljon toimijoita, jotka lisäksi vaihtuivat kaiken aikaa. Toisaalta hankkeeseen virallisesti nimettyjä vastuuhenkilöitä oli puolestaan vähän. Siitä seurasi, että hankkeeseen osallistuvien sitoutuminen toimintaan oli vaihtelevaa ja hankkeen eteneminen aikataulussa oli välillä melko lailla ns. yksissä käsissä.

Toisaalta se, että hankkeeseen tuli kaiken aikaa uusia ihmisiä mukaan toi toimintaan jatkuvasti lisää uusia näkökulmia ja uutta virtaa. Monialainen ja

eri organisaatioita edustava sekä MAMK:n työyhteisöissä erilaisissa tehtävissä ja rooleissa toimiva joukko on pystynyt viemään hankkeessa käsiteltyä tietoa laaja-alaisesti eteenpäin ja saanut ideoita myös omaan työhönsä.

Kokonaisuutena voitaneen todeta, että reunaehdot, kuten hankkeeseen varatut resurssit, huomioon ottaen olemme päässeet tavoitteisiin, joita hankkeelle asetettiin.

8 KEHITTÄMISHAASTEET

Hankkeen aikana saatiin alulle monta asiaa, kuten opiskeluhyvinvoinnin tukiverkoston mallinnus Mikkelin ammattikorkeakouluun, esitys hyvinvointityöryhmän perustamisesta, opiskelijoiden harrastustoiminnan vireille pano sekä erilaiset koulutustilaisuudet. Suurimmaksi kehittämishaasteeksi jää näiden toimintojen jatkaminen ja kehittäminen jatkossa. Hyvinvointityöryhmän perustaminen on hyvä alku.

Toiseksi tekemiemme ehdotusten pohjana olivat hyvinvointiselvitysten tulokset ja erilaiset pienimuotoiset selvitykset, joita varmasti tarvitaan jatkossakin toiminnan pohjaksi. Myös niiden koordinointi ja toteutus jäävät haasteeksi tulevaisuuteen.

Käynnistyneen harrastustoiminnan kehittämiskohteina tuli esille opiskelijoiden parempi sitouttaminen toimintaan sen jälkeen, kun he ovat lähteneet mukaan, esimerkiksi keräämällä pientä maksua tai rajoittamalla osallistujamäärää. Lisäksi kaivattiin parannusta oppilaitoksen puolelta tilajärjestelyihin, välineisiin sekä markkinointiin. Markkinoinnissa kuten muissakin opiskeluhyvinvointiin liittyvissä asioissa yhteistyötä on pyrittävä tekemään entistä enemmän opiskelijajärjestöjen kanssa. Jatkossa tulisi huomioida sekin, että ainakin ilman ohjaajaa tapahtuva harrastustoiminta hiipuu herkästi matkan varrella.

Koulutuksen järjestämisen nykyisen muotoisena puolen päivän koulutuksena kyseenalaistamme. Jatkoa ajatellen voisi pohtia, millaisen merkityksen hyvinvointiasiat oppilaitoksessamme saavat, onko niille tilaa "tärkeämpien" asioiden joukossa. Myös koulutuspäivien kestoa kannattaa pohtia. Olemmekin jo keskustelleet teemapäivien ja/tai -viikkojen järjestämisestä MAMK:ssa. Niiden aikana voisi olla lyhyitä virtuaalisia tai live- tietoiskuja aiheista, jotka nousevat hyvinvointikyselyjen pohjalta, tai muuta kautta tietoon.

Jokaiselle hankkeeseen osallistuneelle jää haaste monialaisen yhteistyön toteuttamiseen jatkossakin. Hanke on antanut käsityksen siitä, millaisissa asioissa ja miten yhteistyötä voidaan hyvinvoinnin edistämiseksi tehdä, vaikka pienin askelin. Kiitos kaikille hankkeeseen osallistuneille!

LÄHTEET

Ammattikorkeakoululaki 9.5.2003/351.

Esteettömyys ammattikorkeakoulukentällä – kuinka sen mahdollistamme? -seminaari 10.3.2008. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Koulutus- ja työpajatyöskentelyn materiaalit.

Esteettömyys korkeakoulujen verkkosivuilla 2008. WWW-dokumentti.
<http://esok.jyu.fi/julkaisut/arvio/> Luettu 3.2.2009.

Esteetön opiskelu korkea-asteen oppilaitoksissa 2008. WWW-dokumentti.
<http://esok.jyu.fi/> Luettu 8.12.2008.

Hämäläinen, R., Liias, S, Taarna, V. & Valkama, A.(toim.) 2008. Erilaisen oppijan käsikirja. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Lukineuvola-hanke. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66.

Koivumäki, T. & Laitinen, K. 2008. Mikkelin ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi. Hyvinvointikysely 2007. Sosiaalialan koulutusohjelma So106. Mikkelin. Lisäksi opiskelijoiden 15.4.2008 opinnäytetyönsä esityksessä esittämät diat.

Kotimäki, T. 2008. Opiskelijan sosiaalisen ja psyykkisen tuen muodot ja niiden toimivuus uudessa elämäntilanteessa opiskelijan näkökulmasta. Opinnäytetyön ensimmäinen yhteenveto diat 29.8.2008.

Kunttu, K. & Virtala, A.2005. Opiskelijaterveydenhuolto. Julkaisussa Kumpusalo, E., Ahto, M. & Eskola, K. ym. (toim). Yleislääketiede. Helsinki: KustannusOy Duodecim, 328 - 336.

Manelius, T. 2007. Yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys. Teoksessa Esteetön korkeakouluopiskelu. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Opetushallitus. Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 12. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Selvityksiä 16. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Tahkokallio, P. 2007. Esteettömyys – sanohan se selvästi. Teoksessa Esteetön korkeakouluopiskelu. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Opetushallitus. Edita Prima Oy.

Valtakunnallinen korkeakoulutuksen esteettömyysseminaari. Tampereen yliopisto 16 -17.4.2008. Koulutus- ja työpajatyöskentelyn materiaalit.

Yhdenvertaisuuslaki 20.1.2004/21.

Ylönen, M. 2007. Esteetön opiskelu korkeakouluissa ESOK-hanke 2006 - 2009. Teoksessa Esteetön korkeakouluopiskelu. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Opetushallitus. Edita Prima Oy.

Kyselyyn vastasi

Savonlinnassa hyvinvointikyselyyn vastasi 138 melko tasaisesti 2.- 4. vuoden opiskelijaa, lisäksi 11 lisä-/harkinnanvaraisella ajalla olevaa opiskelijaa. Vastanneista 122 oli naisia. Yleisimmin (52,9 %) opiskelijat asuivat yksin (tai so-luasunnossa), avo-/aviopuolison kanssa ilman lapsia asui 31,9 % vastanneis-ta. Kolmanneksi yleisintä oli asuminen avo-/aviopuolison sekä lapsen/lasten kanssa (7,2 %). 59,4 % vastanneista koki opiskelevansa oikealla alalla 9,4 % ei. Melko mielekkääksi opiskelun koki 45,7 % vastanneista, kohtalaisen mielek-kääksi 28,3 %, ei lainkaan mielekkääksi 2,2 %. Opiskelumenestys oli pääosin ollut odotusten mukaista. Seuraavassa vastanneiden määrällä tarkoitetaan, että n =138, ellei sitä ole erikseen mainittu.

Suurin osa vastanneista oli parisuhteessa, 32,6 % ei ollut. Parisuhteeseensa tyytymättömiä vastanneista oli 35,5 %. Väkivaltaa parisuhteessa oli jossain vaiheessa kokenut noin 12 %. 94,2 %:lla vastanneista oli läheinen ihminen, jonka kanssa voi keskustella luottamuksellisesti, silti **21,7 % tunsi itsensä yksinäiseksi**. Luotettavimpana keskustelukumppanina pidettiin ystävää (41,3 %) tai kumppania (35,5 %).

Elämäntavat

Elämäntapoihin ja tottumuksiin liittyen tuli esille, että yleisin nukkumaan-menoaika oli klo 22 - 24 (79,7 %) ja toiseksi yleisin klo 24 - 02 (11,6 %), **vain 32,6 % vastanneista tunsi itsensä virkeäksi herättyään**. Opiskelijoiden ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvissä vastauksista selvisi, että suurin osa syö päivän pääaterian opiskelijaruokalassa (66,7 %), 12,3 % on joutunut tinkimään rahan puutteen vuoksi terveellisestä ruokailusta päivittäin, **31,2 % vastanneis-ta arvioi, ettei syö terveellisesti** ja 24,6 % ei syö aamupalaa. Suurin osa vas-tanneista ei tupakoi(65,9 %) alkoholin vaikutuksenalaisena tupakoi 16,7 %. Alkoholia 2 - 4 kertaa kuukaudessa käytti 46,4 % vastanneista ja kerran kuus-

sa tai harvemmin 39,1 %, vähintään kuusi alkoholiannosta ylittyi 39,4 %:lla harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja 30,8%:lla kerran kuukaudessa. Jotain huumetta tai lääkkeitä oli päihtymystarkoitukseen käyttänyt 23,9 % vastaajista, huumeista eniten käytettyjä olivat hasis ja marihuana. Vastaajista 97,1 % arvioi, että heidän alkoholinkäyttönsä ei huolestuttanut läheisiä. **Päihteiden käyttöä halusi vähentää 16,7 % vastanneista. Suojaamattomassa seksisuhteessa vastanneista oli ollut 44,9 %.** Mikäli opiskelijoille järjestettäisiin seksuaalisuutta, parisuhdetta ja sukupuolitauteja koskeva tapahtuma, siihen ilmoitti osallistuvansa 14,5 % ja ehkä - osallistuvansa 56,5 % vastanneista.

Työssäkäynti

Opiskelun ohessa oli viimeksi kuluneen lukuvuoden aikana työskennellyt 1-5 tuntia viikossa 15,2 %, yli 10 tuntia viikossa 12,3 %, ei lainkaan 63,8 % vastanneista. 90 % vastanneista kertoi työskentelevänsä taloudellisen tilanteensa vuoksi. **Työnteon koki häiritsevän opintoja vähän 52 %, ei lainkaan 36 % ja paljon 12 % vastanneista.** Opiskelijoiden toimeentulo viimeisten 12 kuukauden aikana tuli eniten joko Kelan etuuksina tai töitä tekemällä.

Opiskeluun liittyviä vaikeuksia

Viisi keskeisintä esille nousevaa asiaa olivat:

- tentteihin lukeminen
- aikataulut
- otteen saaminen opiskelusta
- esiintyminen, esim. esitelmän pitäminen ja
- sopivien opiskelutapojen löytäminen.

Opintojen edistymistä heikentäviä tekijöitä

Tähän osioon vastanneet (n=22) nimesivät opintojen edistymistä heikentäviksi tekijöiksi

- omaan jaksamiseen,
- hyvinvointiin tai terveyteen liittyvät ongelmat sekä
- opiskelumotivaation puutteen yhtä suurina vaikuttajina.

Työympäristöön liittyvistä asioista eniten opiskelua haittasivat

- huono ilmanvaihto,
- kuumuus, kylmyys

- epämukavat työtuolit ja pöydät
- työympäristön rauhattomuus.

Yleisimmät koulusta poissaolon syyt olivat: sairaus, motivaation puute ja väsymys.

Opiskelijoiden hyvinvointi

Opiskelijat arvioivat omaa hyvinvointiaan seitsemällä eri osa-alueella, asteikolla 1 - 3. Parhaiten asiat olivat "Ihmissuhteiden", "Itsearvostuksen" ja "Mielialan" kohdalla. **Heikoimmaksi arvioitiin "Osallisuus opiskelijayhteisössä", "Harrastukset" ja "Opiskelumotivaatio"**. Puolet vastanneista opiskelijoista ei ollut tarvinnut viimeisen 12 kuukauden aikana apua fyysisiin, psyykkisiin tai sosiaalisiin ongelmiinsa. 37 % opiskelijoista oli hakenut apua ja 13 % ei ollut hakenut, vaikka olisi tarvinnut apua. Eniten Savonlinnassa apua haettiin terveydenhoitajalta (78,4 %) toiseksi eniten lääkäriltä (68,6 %) ja kolmanneksi eniten opinnoista vastaavalta opettajalta (17,6 %).

Opiskelijoiden terveys

Tämän hetkisen terveydentilansa koki melko hyväksi 44,2 %, hyväksi 29 % ja keskitasoiseksi 22,5 % vastanneista. Ammattikorkeakoulussa opiskelun aikana ei ollut tullut muutosta terveydentilaan 63 %:lla, terveydentila oli heikentynyt 26,8 %:lla ja parantunut 10,1 %:lla. Opiskelijoista 42,8 % piti fyysistä kuntoaan keskitasoisena, 25,4 % melko hyvänä ja 13,8 % hyvänä. Liikuntaa harrasti vapaa-ajalla vähintään puolen tunnin ajan niin, että ainakin lievästi hengästyti 1 - 2 kertaa viikossa enemmistö vastanneista (34,8 %), 3 - 4 kertaa viikossa 3,9 % ja harvemmin 16,7 %. Opiskelijoiden viimeisen puolen vuoden aikana kokemista oireista kolme yleisintä oiretta olivat

- suurimpana niska- ja hartiakivut,
- toisena väsymys/heikotus ja
- kolmantena jännittyneisyys/hermostuneisuus.

Opiskelijoiden esittämiä kehittämisehdotuksia

Päihteiden käyttö

Vastaukset kysymykseen, miten koulu voisi tukea opiskelijan päihteetöntä elämäntapaa, sisälsivät seuraavanlaisia ehdotuksia

- järjestämällä päihteettömiä tilaisuuksia, opiskelijajuhlia ja – tempauksia,
- tukemalla ja lisäämällä muuta harrastustoimintaa, esim. liikuntamahdollisuuksia
- järjestämällä yleiset tentit muuna kuin perjantaipäivänä, silloin voisi matkustaa viikonlopuksi kotipaikkakunnalle
- tiukemmalla kurilla, läsnäolopakolla ja tiukoilla palautuspäivillä
- tukemalla apua tarvitsevia
- tekemällä testejä ja yksilöohjauksella
- lisäämällä tietoisuutta päihderiippuvuuksista pienryhmäkeskustelujen, asiantuntijaluentojen ym. avulla
- joidenkin vastanneiden mielestä ei mitenkään, koska kysymys on aikuisista.

Opiskeluhoolto

Opiskeluhoollon osa-alueista eniten kehittämistä kaipaisi vastanneiden mielestä

- hammashuolto (74,6 %),
- toiseksi eniten lääkäripalvelut (57,1 %) ja
- kolmanneksi mielenterveyspalvelut(29,4 %).

Avoimissa vastauksissa toivottiin vastaavia palveluja kuin YTHS:n palvelut muille korkeakouluopiskelijoille ovat. Hammashuollon osalta toivottiin joustavaa palvelujen saantia ja palvelujen edullisuutta. Lääkäripalveluja toivottiin lisää erityisesti omalle kampukselle. Mielenterveyspalveluja toivottiin lisää ja palveluihin pääsyä helpoksi. Oppilaitospastorilta toivottiin keskustelu-/etiikan ym. tunteja. Myös terveydenhoitajan ilman ajanvarausta tapahtuvaa vastaanottoaikaan toivottiin lisää sekä äänieristettyä vastaanottotilaa. Liikunnan mahdollistaminenkin oli toiveissa. Mikäli kuraattori on, henkilön toivottiin olevan työhön sopiva ja helposti tavoitettava. Kaikista, erityisesti mielenterveyspalveluista tiedottamista toivottiin paremmaksi.

Opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen

Kysymykseen, jolla kartoitettiin tuen tarvetta hyvinvoinnin eri osa-alueilla, vastasi yhteensä 119 opiskelijaa. Vastauksissa (n=55–88) merkittävimmit avunsaannin kohteiksi nousivat

- ergonomia
- ravitsemus
- ajankäyttö
- jännittäminen ja
- stressinhallinta.

Vastauksissa (n=23- 34) tuen saantia toivottiin yleisimmin

- nettiriippuvuuteen,
- peliriippuvuuteen,
- alkoholin ja huumeiden käytön hallintaan sekä
- syömishäiriöön.

Harrastustoiminnan tukeminen

Kysymykseen mitä liikuntalajeja tai harrastustoimintaa toivoisit koulusi järjestävän/tukevan tuli 84 toivomusta. Eniten esille nousi ryhmissä tapahtuva liikunta: kuntosaliharjoittelu, erilaiset pelit esim. sählykerho, vesiliikunta ja tanssi.

Koulun toivottiin antavan tilat käyttöön, ja hyödyntävän opiskelijoiden osaamista, myös rahallista tukea toivottiin koulun ulkopuoliseen liikuntaan esim. kuntosalikortteihin, liikuntaseteleihin jne. Koulun tarjoamista mahdollisuuksista kaivattiin myös lisää informaatiota. Vastauksissa tulivat esille myös toiveet taidelajeista kuten valokuvaus, piirustus, keramiikka ym. ja käsitöistä esim. puukäsityöt/metallikäsityöt, ompeleminen, huovuttaminen jne.

Opiskelijoilta kysyttiin myös halukkuutta itse ohjata jotain liikuntalajia tai harrastustoimintaa ja vastaukset osoittivat, että opiskelijoilla oli monenlaisia valmiuksia ohjata esim. pallopelejä, tanssia, uintia, kiipeilyä, kuntosalitoimintaa, jumppaa jne., tai järjestää vaikka neulojien tapaamisia.

Johtopäätökset ja toimenpide-ehtotuksia jatkotyöstämisen pohjaksi

Johtopäätökset

Opiskelijoiden elämäntapaohjauksessa tulee kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin: vain 32,6 % vastanneista tunsi itsensä virkeäksi herättyään ja 31,2 % arvioi, ettei syö terveellisesti. Päihteiden käyttöä halusi vähentää 16,7 % vastanneista. Suojaamattomassa seksisuhteessa vastanneista oli ollut 44,9 %.

Työnteon koki häiritsevän opintoja vähän 52 %, ei lainkaan 36 % ja paljon 12 % vastanneista. Jatkossa tulee pohtia ratkaisuja siihen, miten saada opiskelijat panostamaan riittävästi opintoihinsa.

Opiskeluun liittyvistä vaikeuksista viisi keskeisintä olivat: tentteihin lukeminen, aikataulut, otteen saaminen opiskelusta, esiintyminen, esim. esitelmän pitäminen ja sopivien opiskelutapojen löytäminen. Jatkossa tulee pohtia miten lukujärjestykset (väljyys), ovaressursointi (ova=ohjaava opettaja/tutoropettaja) ja ohjausosaaminen ym. tukitoimet mahdollistavat opiskelijoiden tarvitseman tuen.

Opintojen edistymistä heikentäviä tekijöitä olivat omaan jaksamiseen, hyvinvointiin tai terveyteen liittyvät ongelmat sekä opiskelumotivaation puutteen yhtä suurina vaikuttajina.

Työympäristöön liittyvistä asioista eniten opiskelua haittasivat huono ilmanvaihto, kuumuus, kylmyys, seuraavaksi eniten epämukavat työtuolit ja pöydät sekä työympäristön rauhattomuus.

Jatkossa tulee edelleen kehittää opiskelijan tukimuotoja, ova-opettajatoimintaa, opiskeluhuoltoa, opiskelun tukipalveluja, tiedottamista, sekä korjata fyysisessä opiskeluympäristössä havaitut puutteet.

Opiskelijoiden hyvinvointi osiossa heikoimmaksi arvioitiin "Osallisuus opiskelijayhteisössä", "Harrastukset" ja "Opiskelumotivaatio". Jatkossa on huo-

mioitava opiskelijoilta tulleet kehittämissuositukset ja käynnistettävä hyvinvointia tukevia toimintoja entistä enemmän.

Opiskelijoiden terveys suurimmiksi haitoiksi opiskelijat nimesivät niska- ja hartiakivut, toiseksi väsymyksen/heikotuksen ja kolmanneksi jännittyneisyyden/hermostuneisuuden. Jatkossa tulee pohtia mahdollisuuksia lisätä terveyttä edistävää toimintaa opiskeluterveydenhuollon tarjoamaa yksilöohjausta laajemmin.

Toimenpide-ehdotuksia jatkotyöstämisen pohjaksi:

- **suunnitellaan ja toteutetaan koululla erilaisia yhteisöllisiä harrastusmahdollisuuksia entistä enemmän.** Esimerkiksi koulun vapaasti valittaviin opintoihin, liikunta, musiikki, teatteri, kuvataide jne. opintojaksoja. Toteutuksessa voisi hyödyntää entistä aktiivisemmin opiskelijoiden osaamista ja samalla vertaistuen toteutumista. Toimenpiteen kohteena ovat kaikki opiskelijat, mutta erityisesti osallistumista markkinoitaisiin alkuvaiheen opiskelijoille, jotka hakevat vielä paikkaansa uudessa opiskeluympäristössä.
- **selvitetään MAMOKin roolia opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjänä.** Mitä mahdollisuuksia opiskelijajärjestöllä on tarttua epäkohtiin entistä aktiivisemmin, esimerkiksi lepo, ravitsemus, päihheet ja seksuaalikäyttäytyminen. Koulun tuki messuille ja tapahtumapäiville, joissa asioita lähestyttäisiin nuorten näkökulmasta, nuoriin vaikuttavin keinoin.
- **selvitetään 2008 opsin** sisältämiä mahdollisuuksia tarjota jotain yhteisöllisyyden lisäämisen ja/tai terveyden edistämisen osa-alueille.
- **opiskelun aikataulutukseen ja työssäkäynnin ja opintojen yhteensovittamiseen** liittyvissä haasteissa voisivat tutoropiskelijat tai pidemmällä olevat opiskelijat olla hyvä "konsultti" /vertaistuki.
- **tiedotetaan johdolle korjausta vaativista asioista.** Kehittämistä vaatisi hammashuolto, lääkäripalvelut ja mielenterveyspalvelut. Työympäristön kehittämisessä tulee ottaa huomioon fyysinen ympäristön puutteet.
- **opiskelutukiryhmän perustaminen.** Hyvinvointikyselyn ja opiskelijoiden ohjaukseen osallistuneiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta on syntynyt kysymys tulisiko MAMKin eri laitoksille perustaa opiskelutukiryhmä. Ryhmä käsittelisi yksittäisen opiskelijan tai opiskelijaryhmän opiskeluun liittyviä asioita/ongelmia. Tukiryhmä voisi olla melko pieni, esimerkiksi neljä keskeistä henkilöä. Tarvittaessa ryhmän kokouksiin voisivat osallistua muut asianosaiset esimerkiksi, opiskelijat ja ova- opettajat.

Aika	Toiminta	Toimijat
<p>Kevät 2008</p>	<p>Hankekokoukset: 15.2.2008 hankkeen aloituskokous muut työkoukset 19.3., 11.4. ja 28.5. (osallistujat löytyvät muistioista).</p> <p>Savonlinnassa hanketyöryhmän jäsenet Sirpa Nykänen ja Tuula Okkonen ja Pertti Lehikoinen osallistuivat tenttien erityis- käytänteiden suunnitteluun.</p> <p>Valtakunnalliset työkoukset: Esteettömyys ammattikorkeakoulukentäl- lä – kuinka sen mahdollistamme? 10.3.2008. Jyväskylän ammattikorkeakou- lu. Osallistujat Savonlinna: Ulla Lanki- nen, Sirpa Nykänen ja Tuula Okkonen. Mikkeli: Pertti Lehikoinen, Anna Partti- Hämäläinen, Tarja Tiusanen ja Kirsi Tai- valantti.</p> <p>Valtakunnallinen korkeakoulutuksen esteettömyysseminaari – Tampereen yli- opisto 16. - 17.4.2008. Osallistujat: Tuula Okkonen, Pertti Lehi- koinen ja Tarja Tiusanen.</p> <p>Muut kokoukset, joihin on osallistuttu hankkeen puitteissa: Savonlinna: Opintojen ohjaustiimi Tuula Okkonen x 1</p>	<p>Julkunen Marjaana, projekti- työntekijä, Mikkeli Kotimäki Tuula, opiskelija Mikkeli Korhonen Helena, suomen- kielen lehtori, Savonlinna Laakso Marjukka, tervey- denhoitaja, Mikkeli Lankinen Ulla, terveyden- hoitaja Savonlinna Lehikoinen Pertti, projekti- päällikkö Mikkeli Nykänen Sirpa, opiskelija- palvelut, opintos sihteeri, Sa- vonlinna Okkonen Tuula, hankevas- taava, yliopettaja Savonlinna Partti-Hämäläinen Anna, terveydenhoitaja, Mikkeli Pietiläinen Jaana, oppilaitos- pastori, Mikkeli Ryökäs Maija, Mamok Taivalantti Kirsi, projektivas- taava, Mikkeli Tiusanen Tarja, sosiaaliku- raattori</p>

	<p>Marjaana Julkusen järjestämä opiskelun ohjauskarttaa koskeva koulutus. Tuula O. Mikkeli: Koulutustiimin kokous 9.6.2008. Pertti Lehikoinen esitteli hankkeen tilannekatsauksen.</p> <p>Toiminnan painopiste ja tulos: Kevään 2008 aikana perehdyttiin opiskelijoiden ohjaukseen sekä Mamkin että valtakunnallisella tasolla. Perehtyminen tapahtui opiskelijoiden opinnäytetyön tulosten, erilaisten työseminaarien (vrt. yllä) sekä viimeisimmän opiskelijoiden ohjausta koskevan ohjeistuksen ja tutkimustiedon avulla. Näin luotiin pohjaa syksyn 2008 toimenpide-ehdotuksille.</p>	
<p>Syksy 2008</p>	<p>Hankekokoukset: 29.8., 3.10., 14.11. ja 12.12.</p> <p>Valtakunnalliset työkoukset: Esteettömyys ammattikorkeakoulukentällä – ratkaisuja ja mahdollisuuksia Jyväskylässä – 2.10.2008 Osallistujat: Tuula Okkonen ja Pertti Lehikoinen</p> <p>Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmien laadintaseminaari Hesinki. Pertti Lehikoinen. Jatkossa osallistuu Heli Pänkäläinen.</p> <p>Tekniikan oppilaanohjaajien ja harjoitteluisinöörien koulutuspäivät 25.-26.9.2008. Joensuu. Pertti Lehikoinen.</p>	<p>Julkunen Marjaana Kotimäki Tuula Korhonen Helena Kekäläinen Anna-Stina, Sohva ry, Savonlinna Laakso Marjukka Lankinen Ulla Lehikoinen Pertti Nykänen Sirpa Okkonen Tuula Oranen Anne-Mari, opiskelija, Mli, Partti-Hämäläinen Anna Pietiläinen Jaana Suokas Olli, opiskelija, Mikkeli Taivalantti Kirsi</p>

	<p>Muut kokoukset, joihin on osallistuttu hankkeen puitteissa:</p> <p>Savonlinna: Opintojen ohjaustiimin kokoukset Tuula Okkonen: (x2)</p> <p>Koulutustiimin kokoukset: Pertti Lehkoinen x1</p> <p>Toiminnan painopiste ja tulos:</p> <p>Laadittiin esitys koulutustiimiin (13.10.) opiskeluhuvinvointityöryhmän perustamiseksi. Esitys hyväksyttiin. Tehtäväksi jäi perustettavan työryhmän toiminnan alustava suunnittelu.</p> <p>Laadittiin esitys (Sirpa Nykänen, Tuula Okkonen) Mamkin verkkosivujen päivityksestä esteettömyys huomioon ottaen. Esitys vietiin koulutustiimin 13.10. hyväksymistä ja toimenpiteitä varten.</p> <p>Opiskelijoiden ohjaukseen osallistuvalla henkilökunnalle (opettajat/ muu henkilökunta) tehtiin syyskuussa 2008 kysely, jonka tarkoituksena oli selvittää henkilöstön opiskelijan ohjaukseen liittyviä koulutustarpeita. Vähäisen vastaajamäärän vuoksi kysely uusittiin lokakuussa 2008.</p> <p>Savonlinnassa tehtiin viikolla 41 opiskelijoille kartoitus ova-opettajien avulla. Kartoituksen tarkoituksena oli selvittää yhteisen harrastustoiminnan aloittamisen tarve omalla kampuksella ja toiseksi</p>	<p>Valtonen Pia, lehtori, Mikke- li</p> <p>Ylönen Päivi</p>
--	--	---

	<p>opiskelijoiden mahdollisuuksia toimia harrasteryhmien vetäjinä.</p> <p>Sovittiin seksuaalikasvatukseen liittyvän "AIDS-päivän" järjestämisestä sekä Savonlinnassa että Mikkelissä keväällä 2009.</p> <p>Savonlinnassa on lisäksi tehty erillinen yhteenveto, johtopäätökset ja toimenpideehdotukset opiskelijoiden (2007) hyvinvointikyselyn pohjalta.</p> <p>Opiskeluhyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi on esitetty toimenpideehdotuksia, (hyvinvointiryhmän perustaminen ja joissakin yksiköissä jo käytössä olevan opiskeluhoitoryhmän toimintamallin esille ottaminen) joiden tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen koko korkeakouluuyhteisössä.</p> <p>Kartoitusten avulla on saatu tietoa yhteisön tarpeista konkreettisten vuonna 2009 toteutettavien toimintojen pohjaksi.</p>	
Kevät 2009	<p>Hankekokoukset: 30.1., 27.3. ja 8.5.</p> <p>Valtakunnalliset työkoukset: Ammattikorkeakoulujen ohjaus- ja neuvontapalvelujen päivät Kemi 19.3-20.3.2009. Osallistujat: Tuula Okkonen, Sln, Kirsi Kämäräinen Mli/Sln, Pertti Lehikoinen, Mli ja Jaana Pietiläinen, Mli, Kirsti Uusitalo, Mli, Anna Partti-Hämäläinen Mli.</p>	<p>Korhonen Helena Kämäräinen Kirsi, opiskelijakuraattori Lehikoinen Pertti Nykänen Sirpa (1.3.2009 saakka) Okkonen Tuula Oranen Anne-Mari Partti-Hämäläinen Anna Pietiläinen Jaana Suokas Olli</p>

	<p>Muut kokoukset, joihin on osallistuttu hankkeen puitteissa:</p> <p>Savonlinna: Opintojen ohjaustiimi Tuula Okkonen X2</p> <p>Opiskelijoiden harrastustoiminnan aloittaminen 2009</p> <p>Savonlinnassa opiskelijaohjaajien vetämä:</p> <p>Tanssiryhmä x 1/vk, ohjaajana Suvi-Tuuli Höglund Joukkuepeliryhmät x2/vk, ohjaajana Tuukka Liikanen.</p> <p>Mikkeli</p> <p>Seuraavat ryhmät ovat alkaneet tammi-kuussa 2009:</p> <p>Kuntosali, stk, 4 x 1 h/viikko, ei ohjaajaa Liikuntasali, stk, 2 x 1 h/viikko, ei ohjaajaa Liikuntasali, kasarmin kampus, 1 h/viikko, opiskelijaohjaaja Valokuvaus, kasarmin kampus, 1 h/viikko, opiskelijaohjaaja Breik-dance, kasarmin kampus, 1 h/viikko, opiskelijaohjaaja Puutyöt, kasarmin kampus, 3 h/viikko, opettajaohjaaja Niska-hartiajumppa, stk eliksiiri, 1 h/viikko, opettajaohjaaja</p> <p>Gospelkuoro, Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta</p> <p>Puutyöt oli onnistunut, mutta melko arvokas rahallisesti, mutta tästä on mahdollisuus saada vapaita opintoja.</p> <p>Ilman ohjaajaa toiminta hiipuu voimakkaammin kevättä kohden.</p> <p>Niska-hartiajumppa lopahti hiihtoloman jälkeen.</p> <p>Valokuvaus toimi hiihtolomaan asti, jonka jälkeen toiminta loppui.</p>	<p>Taivalantti Kirsi</p> <p>Ylönen Päivi, Mamok</p> <p>Virtanen Suvi, Sohva ry, Sln</p> <p>Ruottinen Kirsi, terveydenhoitaja, Savonlinna</p> <p>Suominen Elisa, sosiaalipoliittinen vastaava, Mikkeli</p> <p>Hurri Leena, Mikkeli</p> <p>Vänttinen Tuija, opetusjohtaja</p>
--	---	---

	<p>Breik-dance oli pieni ryhmä, mutta toimi koko kevään.</p> <p>Opiskelijoille ja henkilökunnalle järjestetyt koulutukset:</p> <p>Onko opiskelussa järkee vai ei? Opintopsykologin tietoisuus ja keskustelutilaisuus työstressin hallinnasta opiskelussa ja hyvinvointia tukevasta ajankäytöstä. Wiivi Lönn –salissa Savonlinnassa. Videoyhteys Mikkeli.</p> <p>Osallistujia oli Savonlinnassa 10 ja Mikkelissä n. 20 opiskelijaa.</p> <p>AIDS – päivä, jossa vieraili AIDS-tutkimuskeskuksen kouluttaja järjestettiin Savonlinnassa 31.3.2009 klo 10-11.30. Koulutuspäivään osallistui 67 opiskelijaa.</p> <p>Loppuraportti/kehittämisehdotukset</p> <p>Toiminnan painopiste ja tulos:</p> <p>Kevään aikana toteutettiin suunnitelman mukaiset koulutukset, osallistuttiin yksilö- ja valtakunnallisille opiskelunohjaustaloukselle koskeville päiville ja arvioitiin hankkeen tuloksia.</p>	
--	--	--

Hyvinvointityöryhmän kokoonpano

Koulutustiimin (13.10.2008) päätöksiin viitaten ehdotus

hyvinvointityöryhmän kokoonpanoksi on

- Tuija Vääntinen, opetusjohtaja
- Salla Seppänen, koulutusjohtaja
- opo/ova-opettajia (Sln/Mli)
- terveydenhoitaja (Sln/Mli)
- oppilaitospastori (Jaana Pietiläinen, Sln/P-mäki varalla)
- kuraattori
- opiskelijaedustajat, jokaiselta kampukselta vähintään 1 edustaja/varaedustaja (Sln/1, Mli/3, P-mäki/1) ja
- Mamokin ja Sohva ry:n edustajat (2).

Hyvinvointityöryhmän tehtävät

- suunnitella ja aktivoida eri toimijoiden yhteistyötä
- arvioida ja kehittää opiskeluympäristöä terveyden, opiskelukyvyyn ja muun hyvinvoinnin näkökulmasta, esimerkiksi henkinen/hengellinen hyvinvointi sekä hyvien käytänteiden levittäminen, esim. ohjatut harrastusryhmät opiskelijoille.
- opiskelijoiden hyvinvointikyselyn organisointi kahden vuoden välein
- ergonomia
- uusien opiskelijoiden integrointi opiskeluyhteisöön
- häirintään ja kiusaamiseen puuttuminen ja syrjäytymisen ehkäisy
- toimintatapojen suunnittelu opiskelijakulttuurin/opiskelijan hyvinvoinnin kehittämiseksi, esim. epäterveelliset ruokatottumukset, tupakointi, runsas alkoholinkäyttö ja vähäinen liikunta, seksuaaliterveyteen liittyvät asiat
- muita kehittämisalueita voisivat olla, esimerkiksi vertaistutoroinnin laajentaminen (esim. opintokokonaisuuksien alussa vertaistutorina), opintojen ohjaus

Työryhmä täsmentää itse tehtävänsä, kun toiminta alkaa.

Työryhmän ehdotetaan koontuvan 2x lukukaudessa. (4x/1v)

Opiskeluhoitoryhmän kokoonpano vaihtelee käsiteltävästä asiasta riippuen. Ryhmän koollekutsujana toimii koulutusjohtaja, joka kutsuu koolle asianomaisen opiskelijan ja lisäksi harkinnan mukaan terveydenhoitajan, kuraattorin, ova-opettajan, tai muun asian käsittelyyn liittyvän henkilön. Aloitteen opiskelijaa koskevan asian käsittelemiseksi voi tehdä opiskelija itse tai joku kyseisen asian kanssa tekemisissä ollut taho, esimerkiksi ova-opettaja. Ryhmä kokoontuu tarvittaessa.

Opiskeluhoitoryhmän toiminnan tavoitteena on löytää ratkaisu yksittäisen opiskelijan opiskeluun liittyvään ongelmaan.

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet ja tehtävät

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet ja tehtävät perustuvat terveystieteisiin kannanottoihin, tutkimustuloksiin, käytännön kokemuksiin sekä oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon periaatteisiin. Opiskeluterveydenhuoltoa järjestävien tahojen suositellaan konkretisoivan niitä omassa ohjelmassaan ja toimintasuunnitelmassaan. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on ylläpitää ja parantaa opiskelijoiden hyvinvointia edistämällä opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta, edistämällä opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä järjestämällä terveyden- ja sairaanhoitopalveluja opiskelijoille. Lisäksi opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on omalta osaltaan koko opiskeluyhteisön hyvinvoinnin varmistaminen. (Opiskeluterveydenhuollon opas, Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisuja 2006: 12)

Opiskeluterveydenhuolto Mikkelin Ammattikorkeakoulussa

Yhteystiedot:

Osoite: Kasarmin Kampus, G-rakennus, Prikaatinkatu 4, 50100 Mikkeli

Terveydenhoitajien puhelinnumerot: 044 7944633

044 7944670

Terveydenhoitajan vastaanotto avoinna:

MA-PE klo 7.30–10 ilman ajanvarausta kiireellisiä asioita varten, myös puhelut tänä aikana.

MA-PE klo 10–15.30 ajanvarauksella mm. terveystapaamiset, raskaudenehkäisyasiat, muut eri elämäntilanteiden tukikeskustelut.

Lääkärin vastaanotto opiskeluterveydenhuollossa:

Lääkäri paikalla yleensä kerran viikossa, ajanvaraus etukäteen terveydenhoitajan kautta.

Mielenterveyspalvelut:

Peruskartoitus, perusasioiden hoito ja tarvittava jatkosuunnitelma opiskeluterveydenhuollossa. Mahdollinen jatkohoito: Terveyskeskuksen mielenterveysyksikkö/Psykiatrian poliklinikka (MKS), lähetteet opiskeluterveydenhuollosta.

Muut terveyspalvelut Mikkelissä

Fysioterapia, hammashoito, ravitsemusterapia:

Opiskelijoille kuuluvat samat perusterveydenhuollon palvelut kuin muille kuntalaisille, toiminta Pankalammen pääterveysasemalla.

Lääkäreiden vastaanotto terveyskeskuksessa:

Opiskelijoille kuuluvat samat perusterveydenhuollon palvelut kuin muille kuntalaisille, toiminta Pankalammen pääterveysasemalla.

Lääkäripäivystys Pankalammen pääterveysasemalla arkipäivisin klo 8-16, muina aikoina Mikkelin keskussairaalan tiloissa.

Opiskelijoiden terveyspalveluiden tarkemmat yhteystiedot löytyvät opiskelijoiden intranetistä, Studentista: Opiskelun tukipalvelut – Opiskeluterveydenhuolto – Mikkelä.

Terveyskysely ja terveystapaamiset

Terveydenhoitajat käyvät kertomassa kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille opiskeluterveydenhuollon palveluista. Samassa tilaisuudessa opiskelijat täyttävät terveyskyselyn, jonka perusteella opiskelijat kutsutaan terveystapaamiseen. Tavoitteena on tavata kattavasti Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat jo opiskelujen alussa.

Terveystapaaminen lähtee aina opiskelijan yksilöllisistä tarpeista, huomioon ottaen opiskelijan koko elämäntilanteen.

Opiskeluterveydenhuolto Savonlinnassa

Yhteystiedot:

MAMK Savonniementie 6, 57100 Savonlinna

P-kerros

Terveydenhoitajan puhelin numero 044 417 2376

Terveydenhoitaja tavattavissa ma-to klo 8-15:30 ja pe 8-13

Ilman ajanvarausta vastaanotto aamuisin klo 8-10 ja klo 11:30–12. Puhelinsoi-
tot, reseptien haku yms. yhteydenotto tuolloin.

Ajanvarauksella mm. terveystapaamiset, raskauden ehkäisyasiat, muut eri
elämäntilanteiden tukikeskustelut.

Lääkärin vastaanotto opiskeluterveydenhuollossa:

Lääkäri paikalla yleensä kerran viikossa torstaisin, ajanvaraus terveydenhoita-
jan kautta.

Mielenterveyspalvelut:

Peruskartoitus, perusasioiden hoito ja tarvittava jatkosuunnitelma opiskelu-
terveydenhuollossa. Mahdollinen jatkohoito: Terveyskeskuksen mielenterve-
ysyksikkö/Psykiatrian poliklinikka (SKS), lähetteet opiskeluterveydenhuol-
lost

Muut terveyspalvelut Savonlinnassa:

Lääkäripäivystys:

Pääterveysasema, Pihlajavedentie 8.

Ajanvaraus ja puhelinneuvonta 015-527 7106 ma-pe klo 8-15:30

Päivystys iltaisin ja viikonloppuisin keskussairaalan päivystyspoliklinikan
tiloissa ma-pe klo 14-22, la-su klo 8-12. Puhelin 015-527 7777.

Yöpäivystys klo 22-8 keskussairaalassa puhelin 015-527 7100

Lääkäreiden vastaanotto terveyskeskuksessa:

Opiskelijoille kuuluvat samat perusterveydenhuollon palvelut kuin muille
kuntalaisille.

Hammashoito, fysioterapia, ravitsemusterapia:

Opiskelijoille kuuluvat samat perusterveydenhuollon palvelut kuin muille kuntalaisille.

A-klinikka, Pihlajavedentie 8. Puhelin: 044 417 2116

Kriisikeskus, Olavinkatu 40 A. Puhelin 015-273 700. Vastaanotto ilman ajanvarausta ark. klo 10-17 tai sopimuksen mukaan.

Opiskelijoiden terveystietojen tarkemmat yhteystiedot löytyvät opiskelijoiden intranetistä, Studentista: Opiskelun tukipalvelut – Opiskeluterveydenhuolto – Savonlinna.

Terveyskysely ja terveystapaamiset

Terveydenhoitajat käyvät kertomassa kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille opiskeluterveydenhuollon palveluista. Samassa tilaisuudessa opiskelijat täyttävät terveystietokyselyn.

Opiskelijakuraattori

Kuraattorin työn tavoitteena on opiskelijoiden sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin, opiskelun tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen korkeakoulussa. Kuraattorin keskeisiä tehtäviä ovat opiskelijoiden kanssa tehtävä asiakastyö ja yhteistyö ova-opettajien, opintosihteereiden, opettajien ja muun henkilöstön sekä opiskelijaterveydenhuollon, eri viranomaisten ja muiden mahdollisten tahojen kanssa. Kuraattori toimii myös ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointityöryhmässä ja muissa oppimisen kehittämisen työryhmissä.

Kuraattori kartoittaa opiskelijan tilannetta, antaa keskusteluapua koulunkäyntiin ja henkilökohtaiseen jaksamiseen liittyvissä asioissa. Kuraattori etsii opiskelijan kanssa yhdessä ratkaisuja ongelmatilanteesta eteenpäin selviytymiseen sekä ohjaa opiskelijoita tarvittaessa jatkohoitoon. Myös oppimiseen liittyvissä vaikeuksissa tehdään tarvittavia selvityksiä, ja kuraattori pyrkii omalta osaltaan

taan varmistamaan sen, että opiskelija saa tarvitsemansa tukitoimet opiskelun sujumiseksi.

Kuraattorin luo voivat hakeutua opiskelijat, jotka haluavat keskustella luottamuksellisesti jaksamiseen liittyvissä asioissa tai opiskeluun liittyvissä ongelmissa. Yhteydenottosyyinä voi olla mm.

- opiskeluun liittyvät asiat (oppimisvaikeudet, poissaolot, motivoitumattomuus, jännittäminen, vaikeudet oppilaitoksen henkilökunnan ja opiskelijatovereiden kanssa, pohdinnat opintojen jatkamisesta/keskeyttämisestä)
- henkilökohtaiset ja ihmissuhteisiin liittyvät asiat (yksinäisyys, mielenterveyteen liittyvät kysymykset, ahdistuneisuus, stressi, päihteet, syömisongelmat, vaikeudet kotona, ongelmat seurustelu- tai kaverisuhteissa, kiusaaminen ja muu väkivalta)
- toimeentuloon liittyvät asiat (opintososiaaliset etuudet, toimeentulotuki)
- asumiseen liittyvät asiat (asunnon hakemiseen/vaihtamiseen liittyvät asiat)
- vapaa-ajanviettoon ja harrastuksiin liittyvät asiat
- muut mahdolliset asiat

Kuraattorin toimisto on Kasarmin kampuksella G-talossa. Savonlinnassa kuraattori käy kerran viikossa, Pieksämäellä tarvittaessa.

Kuraattorin tavoittaa numeroista 0153 556340 / 040 7094836

Oppilaitospastori

Pastorin tehtävänä on edistää opiskelijan henkistä, hengellistä, ja sosiaalista hyvinvointia. Kirkon oppilaitostyö tukee arvokasvatusta ja ammattietiikan pohdintoja. Opiskelijat voivat ottaa pappiin yhteyttä monissa kysymyksissä ja tilanteissa: luottamukselliset keskustelut (sielunhoito), kirkon elämään, opetukseen ja seurakunnan toimintaan liittyvät kysymykset, kirkolliset toimitukset ja juhlat.

Mikkelissä oppilaitospastorin toimisto on G-talossa. Pastorin tavoittaa numerosta 0400 143269

Savonlinnan pastori päivystää Savonniemen kampuksella parillisilla viikoilla torstaisin klo 11–14 puh. 044 7768032

Pieksämäen Nikkarilan kampuksen pastorin tavoittaa numerosta 050 5304044

Esittely

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta MAMOK on MAMK:n opiskelijoiden yhteinen edunvalvonta- ja palvelujärjestö. MAMOK on perustettu vuonna 1997. Jäseniä on tällä hetkellä noin 1400. MAMOK on Suomen ammattikorkeakouluopiskelijakuntien liitto – SAMOK ry:n jäsen.

Opiskelijakunta on lakisääteinen. Lain mukaan opiskelijakunnan tehtävänä on valita edustajat ammattikorkeakoulun toimielimiin ja osallistua ammattikorkeakoulun muuhun toimintaan. Lisäksi opiskelijakunnan tehtävänä on edistää opiskelijoiden yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan liittyviä asioita. MAMOK osallistuu aktiivisesti Mikkelin ammattikorkeakoulun toimintaan ja opiskeluhyvinvoinnin sekä opiskeluympäristön kehittämiseen.

Opiskelijakuntaan voivat liittyä kaikki Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Jokainen jäsen saa käyttöönsä SAMOKin sinisen tai vihreän kortin. Sininen kortti on tarkoitettu päätoimisille opiskelijoille. Vihreän kortin saavat muut kuin päätoimiset opiskelijat. Opiskelijakunnan jäsenmaksu maksetaan vuosittain. Jäsenmaksua vastaan opiskelija saa korttiinsa lukuvuositarra.

Hallinto

MAMOKin edustajisto käyttää ylintä päätäntävaltaa opiskelijakunnan toiminnassa. Edustajistoon kuuluu 20 jäsentä, jotka valitaan vuosittain vaaleilla. Kuka tahansa opiskelijakunnan jäsen voi asettua ehdolle edustajistoon. Edustajiston tehtäviin kuuluvat mm. toimintasuunnitelman, toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen hyväksyminen sekä jäsenmaksun päättäminen. Edustajisto myös valitsee opiskelijakunnan hallituksen ja valvoo hallituksen toimintaa. Edustajisto kokoontuu vähintään kolme kertaa vuodessa.

MAMOKin hallitukseen kuuluu puheenjohtaja ja 8-10 jäsentä. Hallitus panee toimeen edustajiston päätökset. Hallituksen vastuulla on opiskelijakunnan toiminta. Toiminta on jaettu sektorikohtaisiin vastuualueisiin, joista vastaavat hallituksen jäsenet. Hallitus kokoontuu kuukausittain.

MAMOKilla on yksi työntekijä. Pääsihteerin tehtävänä on vastata opiskelijakunnan toiminnasta ja taloudesta.

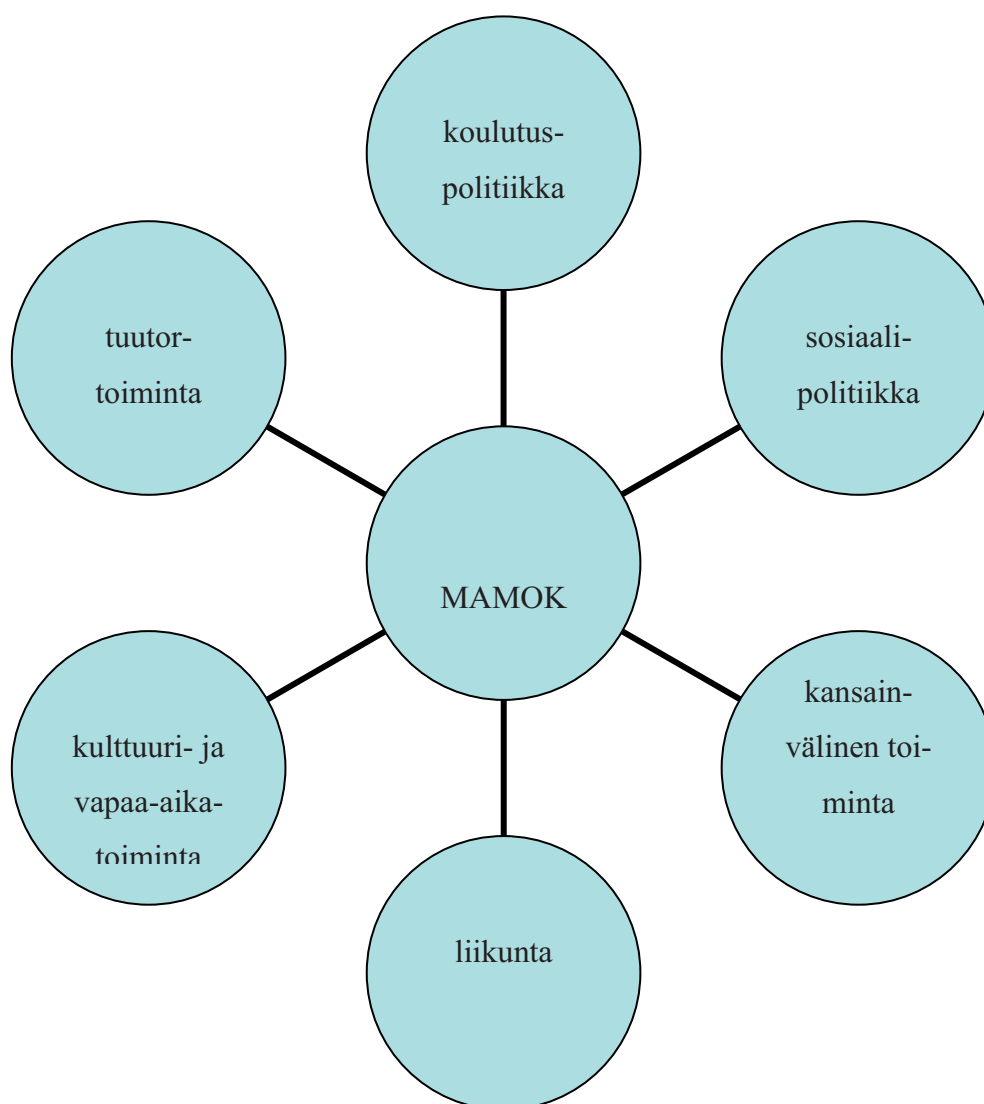
Toiminta

MAMOKin tärkein tehtävä on opiskelijan edunvalvonta. Opiskelijan näkökulmaa tuodaan esille osallistumalla aktiivisesti ammattikorkeakoulun toimintoihin ja kehittämiseen. Lisäksi opiskelijakunta ottaa kantaa opiskelijoita koskeviin asioihin paikallisesti ja valtakunnallisesti.

MAMOK tarjoaa opiskelijoille koulutusta, tapahtumia ja henkilökohtaista palvelua ja neuvontaa. Lisäksi opiskelijakunta tiedottaa opiskelijoihin liittyvistä asioista nettisivuilla (www.mamok.fi), studentissa ja sähköpostilla. Jäsenkortilla saa etuuksia ja alennuksia tapahtumista, palveluista ja jäsenliikkeistä.

Undergraduate eli UG on opiskelijakunnan jäsenistön äänenkannattaja, joka käsittelee ammattikorkeakouluopiskelijoiden opintoihin ja elämään liittyviä asioita. UG ilmestyy neljä kertaa vuodessa, pääsääntöisesti nettijulkaisuna.

MAMOKin toiminta on jaettu eri sektoreihin.



Koulutuspolitiikalla tarkoitetaan koulutukseen liittyvien yhteisten asioiden hoitamista. Koulutuspolitiikkaan kuuluvat esimerkiksi koulutuksen laatu, arviointi ja opetussuunnitelmien kehittäminen sekä opiskelijan oikeuksien turvaaminen. Koulutuspoliittisesta toiminnasta vastaa koulutuspoliittinen vastaava. Koulutusvastaava on opiskelijaedustaja mm. koulutustiimissä.

Sosiaalipolitiikalla tarkoitetaan opiskelijan hyvinvointiin liittyviä asioita. Sosiaalipolitiikkaan kuuluvat mm. opiskelijaterveydenhuolto sekä asumiseen ja toimeentuloon liittyvät asiat. Sosiaalipoliittisesta toiminnasta vastaa sosiaalipoliittinen vastaava. Sosiaalipoliittinen vastaava on mukana mm. opiskelija-hyvinvointiryhmässä.

Liikuntasektorin tarkoituksena on aktivoida opiskelijoita ja ammattikorkeakoulun henkilöstöä liikkumaan. MAMOK järjestää liikuntamahdollisuuksia ja -tapahtumia. Vuosittain järjestetään mm. Talvihässäkki ja Sporttibreikki sekä sähly- ja jalkapalloturnaukset. Liikuntatoiminnasta vastaa liikuntavastaava.

MAMOKilla ja Mikkelin ammattikorkeakoululla on yhteistyösopimus **tuutoroinnin** järjestämisestä. Tuutoroinnin järjestämisen ja tuutorien kouluttamisen päävastuu on MAMOKilla. Opiskelijakunta järjestää vuosittain vertaistuutor-, markkinointi- ja kv-tuutorkoulutukset sekä tuutorien tapaamiset, tuutorlatutrit. Tuutoroinnista vastaavat tuutorvastaavat.

MAMOKilla on tärkeä rooli myös Mikkelin ammattikorkeakoulun **kansainvälisessä toiminnassa**. Opiskelijakunnan alaisuudessa toimii International Club (IC), jonka tarkoituksena on perehdyttää vaihto-opiskelijat opiskelukaupunkiin sekä suomalaiseen kulttuuriin ja opiskeluun. IC järjestää myös erilaisia tapahtumia. IC:n puheenjohtajana toimii opiskelijakunnan kv-vastaava.

Kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnan tarkoituksena on järjestää mielekästä tekemistä opiskelijoiden vapaa-ajalle. Kulttuuri- ja vapaa-aika –vastaava järjestää erilaisia tapahtumia ja kerhotoimintaa. Kuva-vastaava osallistuu myös ScoopRockin toteuttamiseen.

Koulutuslajärjestöt

Mikkelin ammattikorkeakoulun kampuksilla on omat rekisteröidyt koulutuslajärjestönsä.

Mikkelissä kasarmin kampuksella toimivat Mikkelin Insinööriopiskelijat MIO ry, Mikkelin Tradenomiopiskelijat MTO ry sekä Mikkelin ammattikorkeakoulun ravitsemis- ja talousalan opiskelijat MARA ry. Kulttuuri- ja nuorisotyön kampuksella on Mikkelin ammattikorkeakoulun humanistisen ja opetusalan opiskelijat HUOPA ry ja sosiaali- ja terveystalouden kampuksella Mikkelin sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat Misteli.

Savonlinnassa Savonniemen kampuksella toimii Savonlinnan ammattikorkeakouluopiskelijat SOHVA ry ja Pieksämäellä Nikkarilan metsäopiskelijat NILA ry

Koulutuslajärjestöillä toiminnan painopiste on omien opiskelijoiden edunvalvonnassa, jäsenpalvelujen tarjonnassa sekä opiskelijakulttuurin luomisessa ja ylläpitämisessä. Osalla koulutuslajärjestöistä on liiketoimintaa esimerkiksi kahviloita tai kopiointipalveluita.

Opiskelijaravintola Kasarmina Mikkelissä

Kasarminassa toiminta painottuu maukkaaseen, terveelliseen ja asiakaslähtöiseen ruokailuun.

Maukkauden turvaamme testatuilla resepteillä, hyvillä raaka-aineilla ja henkilökunnan ammattitaidolla.

Ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositukset, oikeat valmistus- ja varastointitavat sekä lounaspaketin kokonaisuuden suunnittelulla varmistamme lounaan terveellisyyden. Lounaspöydästä löytyy kuitupitoiset, vähäsuolaiset leipävaihtoehdot, terveelliset levitteet, tuoreet salaattivaihtoehdot, rasvattomat ruokajuomat ja lämpimistä lounasruista myös kevyt vaihtoehto.

Asiakaslähtöisyyden huomioimme valitsemalla suosikkiruokia, kehittämällä joustavia palveluratkaisuja helpottamaan jonotusta ja tuoteturvallisuutta tuoteselosteilla. Haluamme suunnitella palveluajat kysynnän mukaan ja haluamme palvella mahdollisimman ystävällisesti ja joustavasti. Tarvittaessa meiltä saa kahvilapalveluja ja purtavaa pikkunälkään. Kabinetit ja ruokasali ovat käytettävissä myös kokous- ja juhlapalveluihin.

Tervetuloa Kasaminaan ruokailemaan, kahville tai virvokkeille yksin, kaksin tai suurellakin porukalla. Istumapaikkoja pääsalissa on yli 200 ja kabineteissa noin 80 – 90.

Ulla Jääskeläinen (ravintolapäällikkö)

015-360182

Kasarmina@Amica.fi

MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES. MIKKELI. FINLAND

PL 181, SF-50101 Mikkeli, Finland. Puh.vaihde (tel.vx.) 0153 5561

Julkaisujen myynti: Kirjasto- ja tietopalvelut, Kampuskirjasto, (Patteristonkatu 2), PL 181, 50101 Mikkeli, puh. 0153 557405 tai email: ktp.keskus@mamk.fi sekä Tähtijulkaisut verkkokirjakauppa, www.tahtijulkaisut.net. Julkaisut toimitetaan yksityishenkilöille postiennakolla. Laitoksille ja yrityksille lähetämme laskun.

MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA

A: Tutkimuksia ja raportteja ISSN 1795-9438
Mikkeli University of Applied Sciences, Publication series

A: Tutkimuksia ja raportteja – Research reports

- A:1 Kyllikki Klemm: Maalla on somaa. Sosiaalinen hyvinvointi maaseudulla. 2005. 41 s.
- A:2 Anneli Jaroma – Tuija Vääntinen – Inkeri Nousiainen (toim.)
Ammattikorkeakoulujen hyvinvointiala alueellisen kehittämisen lähtökohtia Etelä-Savossa. 2005. 17 s. + liitt. 12 s.
- A:3 Pirjo Käyhkö: Oppimisen kokemuksia hoitotyön kädentaitojen harjoittelusta sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden kuvaamina. 2005. 103 s. + liitt. 6 s.
- A:4 Jaana Lähteenmaa: "AVARTTI" as Experienced by Youth. A Qualitative Case Study. 2006. 34 s.
- A:5 Heikki Malinen (toim.) Ammattikorkeakoulujen valtakunnalliset tutkimus- ja kehitystoiminnan päivät Mikkelissä 8. – 9.2.2006. 2006. 72 s.
- A:6 Hanne Orava – Pirjo Kivijärvi – Riitta Lahtinen – Anne Matilainen – Anne Tillanen – Hannu Kuopanportti: Hajoavan katteen kehittäminen riviviljelykasveille. 2006. 52 s. + liitt. 2 s.
- A:7 Sari Järn – Susanna Kokkinen – Osmo Palonen (toim.): ElkaD – Puheenvuoroja sähköiseen arkistointiin. 2006. 77 s.
- A:8 Katja Komonen (toim.): Työpajatoimintaa kehittämässä - Työpajojen kehittäminen Etelä-Savossa -hankkeen kokemukset. 2006. 183 s. (nid.) 180 s. (pdf)
- A:9 Reetaleena Rissanen – Mikko Selenius – Hannu Kuopanportti – Reijo Lappalainen: Puutislepinnitusmenetelmän kehittäminen. 2006. 57 s. + liitt. 2 s.
- A:10 Paula Kärmeniemi – Kristiina Lehtola – Pirjo Vuoskoski: Arvioinnin kehittäminen PBL-opetussuunnitelmassa – kaksi tapausesimerkkiä fysioterapeuttikoulutuksesta. 2006. 146 s.
- A:11 Eero Jäppinen – Jussi Heinimö – Hanne Orava – Leena Mäkelä: Metsäpolttoaineen saatavuus, tuotanto ja laivakuljetusmahdollisuudet Saimaan alueella. 2006. 128 s. + liitt. 8 s.
- A:12 Pasi Pakkala – Jukka Mäntylä: "Kiva tulla aamulla..." - johtaminen ja työhyvinvointi metsänhoitoyhdistyksissä. 2006. 40 s. + liitt. 7 s.

- A:13 Marja Lehtonen – Pia Ahoranta – Sirkka Erämaa – Elise Kosonen – Jaakko Pitkänen (toim.): Hyvinvointia ja kuntoa kulttuurista. HAKKU-projektin loppuraportti. 2006. 101 s. + liitt. 5 s.
- A:14 Mervi Naakka – Pia Ahoranta: Palveluketjusta turvaverkoksi -projekti: Osaaminen ja joustavuus edellytyksenä toimivalle vanhus-palveluverkostolle. 2007. 34 s. + liitt. 6 s.
- A:15 Paula Anttila – Tuomo Linnanto – Iiro Kiukas – Hannu Kuopanportti: Lujitemuovijätteen poltto, esikäsittely ja uusiutuotteiden valmistaminen. 2007. 87 s.
- A:16 Mervi Louhivaara (toim.): Elintarvikeyrityksen opas Venäjän markkinoille. 2007. 23 s. + liitt. 7 s.
- A:17 Päivi Tikkanen: Fysioterapian kehittämishanke Mikkelin seudulla. 2007. 18 s. + liitt. 70 s.
- A:18 Aila Puttonen: International activities in Mikkelin University of Applied Sciences. Developing by benchmarking. 2007. 95 s. + liitt. 42 s.
- A:19 Iiro Kiukas – Hanne Soininen – Leena Mäkelä – Martti Poursu: Puun lämpökäsittelyssä muodostuvien hajukaasujen puhdistaminen biosuotimella. 2007. 80 s. + liitt. 3 s.
- A:20 Johanna Heikkilä, Susanna Hytönen – Tero Janatuinen – Ulla Keto – Outi Kinttula – Jari Lahti – Heikki Malinen – Hanna Mylly – Marjo Eerikäinen: Itsearviointityökalun kehittäminen korkeakouluille. 2007. 48 s. + liitt. (94 s. CD-ROM)
- A:21 Katja Komonen: Puhuttu paikka. Nuorten työpajatoiminnan rakentuminen työpajakerronnassa. 2007. 207 s. + liitt. 3 s. (nid.) 207 s. + liitt. 3 s. (pdf)
- A:22 Teija Taskinen: Ammattikeittiöiden ruokatuotantoprosessit. 2007. 54 s.
- A:23 Teija Taskinen: Ammattikeittiöt Suomessa 2015 – vaihtoehtoisia tulevaisuudennäkymiä. 2007. 77 s. + liitt. 5 s. (nid.) 77 s. + liitt. 5 s. (pdf)
- A:24 Hanne Soininen, Iiro Kiukas, Leena Mäkelä: Biokaasusta bioenergiaa eteläsavolaisille maaseutuyrityksille. 2007. 78 s. + liitt. 2 s. (nid.)
- A:25 Marjaana Julkunen – Panu Väänänen (toim.): RAJALLA – aikuiskasvatus suuntaa verkkoon. 2007. 198 s.
- A:26 Samuli Heikkonen – Katri Luostarinen – Kimmo Piispa: Kiln drying of Siberian Larch (*Larix sibirica*) timber. 2007. 78 p. + app. 4 p.
- A:27 Rauni Väättä – Arja Tiippa – Sonja Pyykkönen – Riitta Pylvänäinen – Voitto Helander: Hyvän elämän keskus. ”Ikä-keskus”, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ikääntyville –hankkeen loppuraportti. 2007. 162 s
- A:28 Hanne Soininen – Leena Mäkelä – Saana Oksa: Etelä-Savon maaseutuyritysten ympäristö- ja elintarviketurvallisuuden kehittäminen. 2007. 224 s. + liitt. 55 s.
- A:29 Katja Komonen (toim.): UUDISTUVAT OPPIMISYMPÄRISTÖT – puheenvuoroja ja esimerkkejä. 2007. 231 s. (nid.) 221 s. (pdf)
- A:30 Johanna Logrén: Venäjän elintarviketurvallisuus, elintarvikelainsäädäntö ja -valvonta. 2007. 163 s.

- A:31 Hanne Soininen – Iiro Kiukas – Leena Mäkelä – Timo Nordman – Hannu Kuopanportti: Jätepolttoaineiden lentotuhkat. 2007. 102 s.
- A:32 Hannele Luostarinen – Erja Ruotsalainen: Opiskelijoiden oppimisen ja osaamisen arviointikriteerit Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelija-arviointiin. 2007. 29 s. + liitt. 25 s.
- A:33 Leena Mäkelä – Hanne Soininen – Saana Oksa: Ympäristöriskien hallinta. 2008. 142 s.
- A:34 Rauni Väättäminen – Merja Tolvanen – Pekka Valkola: Laatu arvioiden. Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Savonia-ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön benchmarking. 2008. 46 s. + liitt. 22 s. (nid.) 46 s. +liitt. 22 s. (pdf)
- A:35 Jari Kortelainen – Yrjö Tolonen: Vuosiluston kierresyisyys sahatavaran pinnoilla. 2008. 23 s. (pdf)
- A:36 Anneli Jaroma (toim.): Virtaa verkostosta. Tutkimus- ja kehitystyö osana ammattikorkeakoulujen tehtävää, AMKtutka, kehittämisverkosto yhteisellä asialla. 2008. 180 s. (nid.) 189 s. (pdf)
- A:37 Johanna Logrén: Food safety legislation and control in the Russian federation. Practical experiences. 2008. 52 p. (pdf)
- A:38 Teija Taskinen: Sähköisten järjestelmien hyödyntäminen ammattikeittiöiden omavalvonnassa. 2008. 28 s. + liitt. 2 s. (nid.) 38 s. +liitt. 2 s. (pdf)
- A:39 Kimmo Kainulainen – Pia Puntanen – Heli Metsäpelto: Etelä-Savon luovien alojen tutkimus- ja kehittämissuunnitelma. 2008. 68 s. + liitt. 17 s. (nid.) 76 s. +liitt. 17 s. (pdf)
- A:40 Nicolai van der Woert – Salla Seppänen – Paul van Keeken (eds.): Neuroblend - Competence based blended learning framework for life-long vocational learning of neuroscience nurses. 2008. 166 p. + app. 5 p. (nid.)
- A:41 Nina Rinkinen – Virpi Leskinen – Päivikki Liukkonen. Selvitys matkailuyritysten kehittämistarpeista 2007–2013 Savonlinnan ja Mikkelin seuduilla sekä Heinävedellä. 2008. 41 s. (pdf)
- A:42 Virpi Leskinen – Nina Rinkinen. Katsaus matkailutoimialaan Etelä-Savossa. 2008. 28 s. (pdf)
- A:43 Kati Kontinen. Maaperän vahvistusratkaisut huonosti kantavien maiden puunkorjuussa. 2009. 34 s. + liitt. 2 s.
- A:44 Ulla Keto – Marjo Nykänen – Rauni Väättäminen. Laadun vuoksi. Mikkelin ammattikorkeakoulu laadunvarmistuksen kehittäjänä. 2009. 76 s. + liitt. 11 s.
- A:45 Laura Hokkanen (toim.). Vaikuttavaa! Nuoret kansalaisvaikuttamisen kentillä. 2009. 159 s. (nid.) 152 s. (pdf)
- A:46 Eliisa Kotro (ed.). Future challenges in professional kitchens II. 2009. 65 s. (pdf)
- A:47 Anneli Jaroma (toim.). Virtaa verkostosta II. AMKtutka, kehitysimpulsseja ammattikorkeakoulujen T&K&I –toimintaan. 2009. 207 s. (nid.) 204 s. (pdf)
- A:48 Tuula Okkonen (toim.). Oppimisvaikeuksien ja erilaisten opiskelijoiden tukeminen MAMKissa 2008–2009. 2009. 30 s. + liitt. 26 s. (nid.) 42 s. + liitt. 26 s. (pdf)

Julkaisusarjat:

- A** Tutkimuksia ja raportteja | *Research Reports*
- B** Artikkeleita, opinnäytetöitä, tiedotteita | *Articles, Bachelor's or Master's Thesis, Bulletins*
- C** Oppimateriaalia | *Study Material*
- D** Vapaamuotoisia julkaisuja | *Free-form Publications*



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

Myynti:

Patteristonkatu 2, 50100 Mikkeli, PL 181, 50101 Mikkeli

Puh. 0153 557405

ktp.keskus@mamk.fi

ISBN 978-951-588-270-7 (nid)

ISBN 978-951-588-271-4 (pdf)

ISSN 1795-9438