

*Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden*  
**HYVINVOINTIOHJELMA**



**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

*Sinne on päästävää.*

# SISÄLLYS

Johdanto .....	s. 3
Yhteisöllisyys .....	s. 7
Esteetön opiskelu .....	s. 8
Opintojen tukipalvelut .....	s. 10
Opiskelija-asuminen .....	s. 12
Harrastusmahdollisuudet .....	s. 13
Terveydenhuolto .....	s. 14
Psyykinen hyvinvointi .....	s. 16
Taloudellinen hyvinvointi .....	s. 18
Opiskelijakunta .....	s. 22
Kriiseihin varautuminen .....	s. 24
Vakuutukset .....	s. 25
Hyvinvointityöryhmä .....	s. 26



# JOHDANTO

Hyvinvointiohjelman tarkoituksena on luoda ja kehittää opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ohjelman laajempi merkitys tulee esille opiskelijoiden ja henkilökunnan mahdollisuutena osallistua ja vaikuttaa hyvinvoinnin parantamiseen sekä tietoisuuden lisäämiseen ja vastuun ottamiseen opiskelijoiden hyvinvoinnista.

## *Hyvinvoinnin parantamisen tavoitteet*

### **hyvinvoinnin tietopohjaa kehitetään**

- tavoitteena tietojärjestelmä, joka pohjautuu säännöllisesti tehtäviin perustiedon tutkimuksiin
- terveyskyselyt, opiskeluhuvinvointikyselyt

### **lisätään matalan kynnyksen palveluja ja avointa toimintaa**

- hyvinvoinnin ytimenä on toimiva ja tasapainoinen opiskelija. Tavoitteena on arjen hallinnan lisääminen opiskelijan elämässä. Varhaista puuttumista ja tiedonkulkua parannetaan. Tavoitteena on oppilaitoksen palvelujärjestelmä, joka luo hyvinvointia edistävää yhteistyötä ja verkoston, joka toimii.

### **vahvistetaan terveellisiä elämäntapoja**

- tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen arkea tukemalla ja elämänhallinnalla. Tavoitteena on, että opiskelijat liikkuisivat ja nukkuisivat riittävästi
- arjen rytmin tukeminen ja terveelliset elämäntavat
- savuttomuus
- päihteiden kohtuukäyttö

### **edistetään elämänhallintataitoja ja motivoidaan opiskeluun**

- tavoitteena on luoda kokonaisuus, jossa oppilaitoksen eri toimijat toimivat yhdessä opiskelijan opintojen edistämisessä ja elämänhallinnassa
- motivoidaan opiskelijoita myös työelämään
- huomioidaan erilaiset oppijat ja turvataan esteetön opiskelu

### **kehitetään harrastustoimintaa**

- harrastustoiminnan tukemisen tavoitteena on sosiaalisilta taidoiltaan ja itsetunnonaltaan vahva sekä ympäristöönsä vastuullisesti suhtautuva nuori
- tavoite on, että oppilaitoksessa käynnistyy opiskelijakuntalähtöinen harrastustoiminta

### **luodaan hyvinvointia tukeva ympäristö**

- tavoitteena on hyvinvointia tukeva ympäristö
- rakennettuun ympäristöön voidaan vaikuttaa suunnittelun kautta
- tavoitteena on toimiva kampus

# Opiskelukyvyn talomalli

Opiskelija on päävastuussa omista voimavaroistaan ja niiden kehittämisestä, siis opiskelukykytalon kolmesta alimmasta kerroksesta. Neljännessä kerroksessa paljon vastuuta on ammattikorkeakoululla, opettajilla ja muulla henkilökunnalla. Opiskelijoilla on erinomaiset mahdollisuudet vaikuttaa myös neljännen kerroksen asioihin. Ympäröivä yhteiskunta vaikuttaa opiskelukyvyn säännöillään ja rakenteillaan.

Pida yllä ja hoivaa opiskelukykyäsi! Tukea ja apua saat ystäviltä, perheeltä, opettajilta, ohjaajilta ja terveydenhuollosta.

## 4. kerros: Opintojen harjoittamisen kerros

Opetussuunnitelmat, opintojen mitoitus, opetuksen ja opintojen ohjauksen antaminen. Oppilaitoksen ja opiskelijakunnan valmiudet tukea opiskelijan liittymistä yhteisöön. Opettajilla ja johtajilla on valta ja velvollisuus kehittää tätä kerrosta.

## 3. kerros: Arvot, asenteet ja motivaatio

Oma asenne sivistymistä ja kouluttautumista kohtaan vaikuttaa merkittävästi opiskelukyvyn. Mielekkääksi koettu ja sopivan haasteellinen opiskelu vahvistaa opiskelukykyä. Jos opiskelu ei vastaa odotuksia tai tuntuu pakkopullalta, opiskelukyky heikkenee.

## 2 kerros: Opiskelutaidot

Valmiudet itsenäiseen työskentelyyn, oikeaksi koetun opiskelualan valinta, omaan alaan perehtyminen. Valmiudet hahmottaa kokonaisuuksia, tavoitteiden ja motivaation selkeys, opintojen ja ajankäytön suunnittelu sekä ryhmätyövalmiudet parantavat opiskelukykyä.

## 1. kerros: Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys

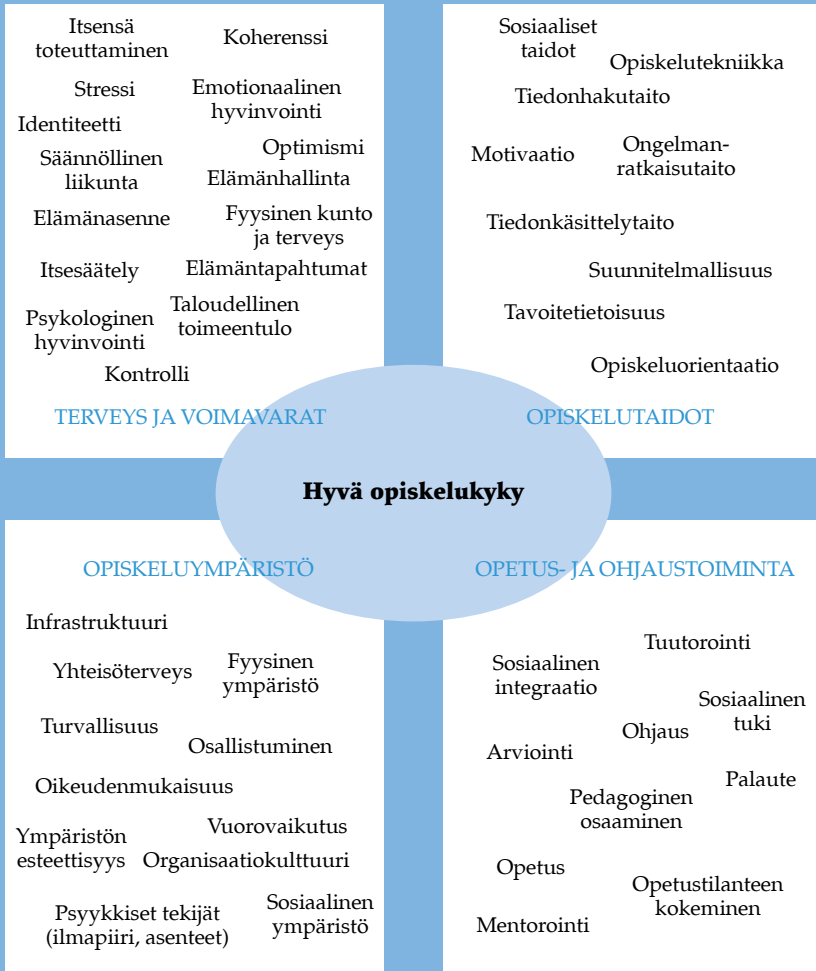
Opiskelukyvyn perusta. Terveystila, elintavat, itsetuntemus ja itsetunto, sosiaaliset suhteet ja epävarmuuden sietokyky vaikuttavat opiskelukyvyn.



KUVIO 1. *Opiskelukykytalo on hahmoteltu työkyvyn talomallia soveltaen teoksessa Eero Kurri: Opintojen pitkittymisen dilemma, OTUS 27/2006.*

## Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät

*Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa -hanke, Työterveyslaitos  
Sulander J., Romppanen V., Kunttu K., Lounasmaa J.*



KUVIO 2. Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät



# YHTEISÖLLISYYS

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on yhteinen päämäärä, ammattikorkeakoulututkinnon suorittaminen. Opiskelu vaatii opiskelijoiden yhdessä toimimista. Yhteisöllisyyden kehittämiseksi tärkeintä on, että ammattikorkeakoulun toimintakulttuuri kokonaisuudessaan edistää yhteisöllisyyden kehittymistä. Mikkelin ammattikorkeakoulussa toimitaan siten, että jokainen voi tuntea kuuluvansa yhteisöön ja olevansa yhteisönsä arvostettu jäsen. Ammattikorkeakoulun toimintakulttuurin yhdenpitävyyttä toteutuvan toimintakulttuurin kanssa arvioidaan jatkuvasti. Mikkelin ammattikorkeakoulussa yhteisöllisyyden vahvistamisen toimintamuotoina on muun muassa opiskelijoiden tuutorointi, opiskelijakuntatoiminta, juhlat ja tapahtumat.

Henkilöstön ja opiskelijoiden yhteistyö ja hyvinvointi ovat saman kokonaisuuden osia.



# ESTEETÖN OPIKSELU

Esteettömällä opiskeluymppäristöllä tarkoitetaan sellaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ympäristöä, jossa jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti toisten kanssa. Oppimisympäristössä tulee ottaa huomioon oppimisvaikeuksiin, vammaisuuteen tai kulttuuri- ja kielitaustaan liittyvät yksilölliset tuen tarpeet niin, että opintojen tavoitteellinen eteneminen on mahdollista. Tavoitteena on tasavertaisuus ja palvelujen saavutettavuus.

Mikäli tarvitset opinnoissasi erityisjärjestelyjä oppimisvaikeuden, vamman tai terveydentilan vuoksi, ota yhteyttä riittävän ajoissa opintotoimistoon. Tee vapaamuotoinen kirjallinen pyyntö, jossa selvität tarvittavat erityisjärjestelyt. Pyyntöön liitteenä tulee olla asiantuntijan lausunto oppimisvaikeudesta, vammasta tai sairaudesta ja toimita se oman kampuksesi opintotoimistoon.

## *Opintojen ohjaus ja tuki opinnoissa*

Mikäli opinnoissa tarvitaan oman ova-opettajan lisäksi erityistä tukea, opiskelijä voi ottaa yhteyttä opiskelijakurattoriin. Tarvittaessa voidaan järjestää esimerkiksi lukitesti jatkotoimenpiteiden suunnittelun perustaksi.

Opetusjärjestelyt, kuten luentoihin ja tentteihin liittyvät erityisjärjestelyt hoidetaan tapauskohtaisesti. Erityistä tukea ja ohjausta, tai erityisjärjestelyjä opiskelunsa tueksi tarvitsevan opiskelijan tulee ottaa yhteyttä omaan ova-opettajaan joko jo ennen opintojen aloittamista tai mahdollisimman pian tarpeen ilmene-  
misen jälkeen (lyhytaikainen/äkillinen tarve, esim. käden murtuminen), jotta opetuksen erityisjärjestelyt ehdittäisiin ottaa huomioon.

Tenttiin osallistuva voi tarvita erityisjärjestelyjä tentin suorittamiseksi. Erityisjärjestelyjä voivat olla esim. lisäaika, erillinen tila, apuvälineet tai tenttikysymykset suuremmalla fontilla. Erityisjärjestelyjen tarpeet tai toiveet on hyvä kirjata myös henkilökohtaiseen opintosuunnitelmaan. HOPSin avulla tarpeista ja toiveista voi helposti tiedottaa opintojen ohjaajille.



## *Rakennukset*

Mikkelin ammattikorkeakoulun kampusten rakennukset ovat eri-ikäisiä ja niiden yleinen kulkukelpoisuus vaihtelee. Mikäli tarvitset erityisjärjestelyjä, ota yhteyttä opintotoimistoon. Erityisjärjestelyjä voivat olla esimerkiksi erilaiset apuvälineet kuten värikalvot ja lukutikku sekä tulkkipalvelut.

Kasarmin kampuksen auditoriossa, Savonniemen kampuksen auditoriossa ja Savonniemisalissa on induktiosilmukka. Muihin tiloihin induktiosilmukka pyritään toimittamaan pyynnöstä, ota yhteys opintotoimistoon. Luento- ym. opetusmateriaalit on useimmiten mahdollista saada etukäteen, ota yhteys riittävän ajoissa opintojakson opettajaan.

Kaikkiin opiskelijaravintoloihin on esteetön kulku ja ravintoloilla on mahdollisuus tarjota aterioita erityisruokavaliota noudattaville. Kaikilla kampuksilla on inva-wc:t.

## *Pysäköinti*

Kaikilla kampuksilla on inva-pysäköintipaikkoja.

## *Kirjaston palvelut*

Kaikkiin kirjastoihin on esteetön pääsy. Palvelujen sijoittamisessa on otettu huomioon liikuntaesteiset. Kirjastojen henkilökunta auttaa asiakkaita tarvittaessa aineistojen noutamisessa.

## *Verkko-opinnot, verkkopalveluiden ja tietojärjestelmien esteettömyys*

Verkko-opinnot vapauttavat ainakin osittain opiskelun aika- ja paikkasidon- naisuudesta, vaikka toteutukset ovat kalenteriaikaan sidottuja.

# OPINTOJEN TUKIPALVELUT



Aino Simola, 2009

## *Opiskelijapalvelut*

Mikkelin ammattikorkeakoulun jokaisella kampuksella on oma opintotoimisto. Mikkelin Kasarmin kampusalueella on yhteinen opintotoimistopalveluja tarjoava Opiskelijapalvelut. Opiskelijapalvelut palvelee sinua seuraavissa koko ammattikorkeakouluun liittyvissä asioissa:

- opintotukeen liittyvät asiat
- tutkintolautakuntaan liittyvät asiat
- opiskelijatilastointiin liittyvät asiat
- hakuihin liittyvät asiat

Koulutuksen sisältöön ja opetusjärjestelyihin liittyvissä asioissa palvelevat ammattikorkeakoulun eri opintotoimistot. Opintotoimisto on avoinna pääsääntöisesti ma–pe klo 8.30–16.00. Opiskelijoiden loma-aikoina (syysloma, joululoma, talviloma sekä heinäkuussa) opiskelijapalvelut ovat avoinna ma–pe klo 9.00–15.00.

## **Yhteystiedot**

Mikkelin ammattikorkeakoulu

### **Opiskelijapalvelut**

Patteristonkatu 3, PL 181, 50101 MIKKELI

p. 0153 556 335, faksi 0153 556 371, opintotoimisto@mamk.fi

### **Savonniemen kampus**

Savonniemenkatu 6, 57100 SAVONLINNA

p. 0153 5561, faksi 0153 556 999, mamk.savonlinna@mamk.fi

### **Nikkarilan kampus**

Metsäopistontie 100, 76100 PIEKSÄMÄKI

p. 0153 556 793, faksi 0154 88 080

## *Opintojen ohjaus*

- Koulutusvastaavan (KOVA) tehtävinä ovat lukusuunnitelmat, lukujärjestysasiat, opiskelijavalintaprosessi ja koulutusohjelman ”juoksevat” asiat.
- Opiskelijavastaavan (OVA) tehtäviä ovat opintojen ohjaus, HOPS, tutorointi, työharjoitteluprosessi, laatujärjestelmä ja erityisesti palaute prosessi.
- Yliopettajan tehtävänä on koulutusohjelman sisällön ja opetusmenetelmien kehittäminen, tutkimus- ja kehittämisprojektien (t&k-projektien) suunnittelu ja käytännön toteutus.



# OPISKELIJA- ASUMINEN



*Venla Vitikka, 2009*

Mikkelissä opiskelija-asuntoja tarjoaa MOAS. MOAS:illa on tarjottavana yli 740 asuntoa, jotka sijoittuvat eri puolille Mikkeliiä. Asuntohakemuksen voi kätevästi täyttää osoitteessa [www.moas.fi](http://www.moas.fi)

Savonlinnassa opiskelija-asuntoja tarjoaa Savonlinnan opiskelija-asunnot Oy, siellä asuntoja on 22 eri kohteessa. [www.sao.fi](http://www.sao.fi).

Pieksämäellä opiskelija-asuntoja välittää Pieksämäen Haka.

# HARRASTUS- MAHDOLLISUUDET

Mikkelin ammattikorkeakoulun harrastus- ja liikuntamahdollisuudet organisoivat MAMK ja opiskelijakunta MAMOK yhdessä. Opiskelijoiden omat toiveet toiminnasta otetaan huomioon tarjonnan kokoamisessa ja toteuttamisessa ja opiskelijat voivat itse toimia ohjaajina.

Mikkelin kaupunki ja paikalliset liikuntajärjestöt tarjoavat useita mahdollisuuksia liikunta- ja harrastustoimintaan. Mikkelin kulttuuri- ja vapaa-aikakeskus julkaisee ja ylläpitää Harrasta Mikkelissä -esitettä. Esite on saatavilla yhteis- palvelupisteistä sekä kulttuuri- ja vapaa-aikakeskuksesta. Mikkelin kaupungin liikuntatoimen sivulta löytyy lista ja yhteistiedot kaikista kaupungin liikunta- paikoista ja palveluista. Nettiosoitteet löytyvät Studentista.

Pieksämäen kaupungin harrastustoiminnan sivut löytyvät myös Studentista.

Savonlinnassa toimii opiskelijoiden harrastustoiminta opiskelijakunnan voimin. Savonlinnan kaupungin tapahtumakalenterista löytyy harrastusmahdollisuuksia mm. kulttuurin ja liikunnan parista. Kalenteri löytyy osoitteesta [www.savonlinnaseutu.fi](http://www.savonlinnaseutu.fi).



# TERVEYDENHUOLTO

## *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 toimintasuunnitelmissaan. 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*

>> Tarkempaa tietoa osoitteessa: [student.mikkeliyamk.fi](http://student.mikkeliyamk.fi) -> opintojen tukipalvelut -> opiskeluterveydenhuolto

### **Mikkelissä:**

Kasarmin Kampus, 50100 Mikkel  
Terveystieteiden puhelinnumerot: 044 794 4633, 044 794 4670 ja  
050 311 7276

### **Terveydenhoitajan vastaanotto avoimena:**

Ma–Pe klo 7.30–10 ilman ajanvarausta kiireellisiä asioita varten.  
Puhelinaika klo 10–11.

Ma–Pe klo 10–15.30 ajanvarauksella mm. terveystapaamiset,  
raskaudenehkäisyasiat, muut eri elämäntilanteiden tukikeskustelut.

### **Savonlinnassa**

Terveystietojen ohjaaja on tavattavissa pohjakerroksessa ajanvarauksella  
ma-pe klo 8 - 10, muina aikoina ajanvarauksella. Terveystietojen  
puhelinnumero on 044 417 2376.

### **Pieksämäellä**

Terveystietojen ohjaaja numerosta 040 305 6613. Vastaanotto-  
paikka on päärakennuksen neuvotteluhuoneessa.

Terveystietojen ohjaajat ohjaavat tarvittaessa lääkärin vastaanotolle.

## *Muut terveystapaamiset Mikkeliissä, Savonlinnassa ja Pieksämäellä*

Lääkäreiden vastaanotto terveystakeskuksessa, fysioterapia, hammashoito, ravitsemusterapia:

Opiskelijoille kuuluvat samat perusterveydenhuollon palvelut kuin muille kuntalaisille, jos opiskelijalla on vakituinen osoite paikkakunnalla.

## *Terveystapaamiset ja terveystapaamiset*

Terveystapaamiset käyvät kertomassa kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille opiskeluterveydenhuollon palveluista. Samassa tilaisuudessa opiskelijat täyttävät terveystapaamisen, 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.



# PSYKKINEN HYVINVOINTI



Noora Sarolainen, 2009

## *Opiskelijakuraattori*

Opiskelijakuraattorin työn tavoitteena on opiskelijoiden sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin, opiskelun tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen korkeakoulussa. Opiskelijakuraattorin 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. Opiskelijakuraattori toimii myös ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointityöryhmässä ja muissa oppimisen kehittämisen työryhmissä.

Opiskelijakuraattori kartoittaa opiskelijan tilannetta, antaa keskusteluapua koulunkäyntiin ja henkilökohtaiseen jaksamiseen liittyvissä asioissa ja etsii opiskelijan kanssa yhdessä ratkaisuja ongelmatilanteesta eteenpäin selviytymiseen sekä ohjaa opiskelijoita tarvittaessa jatkohoitoon. Myös oppimiseen liittyvissä vaikeuksissa tehdään tarvittavia selvityksiä, ja opiskelijakuraattori pyrkii omalta osaltaan varmistamaan sen, että opiskelija saa tarvitsemansa tukitoimet opiskelun sujumiseksi.

Opiskelijakuraattoriin voi hakeutua opiskelijat, jotka haluavat keskustella luottamuksellisesti jaksamiseen liittyvissä asioissa tai opiskeluun liittyvissä ongelmissa. Yhteydenottoosyynä 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, syömishäiriöt, 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

Opiskelijakuraattoriin voi hakeutua opiskelijat, jotka haluavat keskustella luottamuksellisesti jaksamiseen liittyvissä asioissa tai opiskeluun liittyvissä ongelmissa. Yhteydenottoosyynä voi olla mm.

## *Oppilaitospappi*

Oppilaitospapin 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 oppilaitospapin toimisto on Kasarmin kampuksella. Papin tavoittaa numerosta 0400 143 269. Savonlinnan pappi päivystää Savonniemen kampuksella parillisilla viikoilla torstaisin klo 11 - 14 puh. 044 776 8032. Pieksämäen Nikkarilan kampuksen pappi tavoittaa numerosta 050 381 9635.



# TALOUDELLINEN HYVINVOINTI



Jenni Laava, 2009

## *Opintotuki*

Täydelliset tiedot opintotuesta löydät Kelan sivuilta [www.kela.fi](http://www.kela.fi) > opiskelijat.

Ammattikorkeakouluopintoihin voi saada opintotukea, mikäli täyttää opintotuen saamisen yleiset edellytykset. Hakija voi saada opintotukea, kun hänet on hyväksytty oppilaitokseen, opiskelee päätoimisesti, on taloudellisen tuen tarpeessa ja edistyy opinnoissaan.

Opintotukeen kuuluvat:

- opintoraha
- asumislisä
- opintolainan valtiontakaus

Haettaessa opintotukea ensimmäisen kerran koko säännönmukaiselle opiskeluaikalle, opintotukihakemuksen voi täyttää sähköisesti osoitteessa [www.kela.fi/asiointi](http://www.kela.fi/asiointi). Opintotuki voidaan myöntää aikaisintaan hakemuksen saapumiskuukaudesta alkaen.

Lukuvuosittainen tukiaika on Mamkissa 1.8.2010 jälkeen opintonsa aloittaneilla pääsääntöisesti 9 kk/lukuvuosi (syyskuu–toukokuu), aiemmin aloittaneilla 10 kk/lukuvuosi (syyskuu–kesäkuu). Uusilla opiskelijoilla on käytettävissään 210 op tutkintoon 42 opintotukikuukautta ja 240 op tutkintoon 46 opintotukikuukautta. Aikaisempiin kesken jääneisiin korkeakouluopintoihin käytetyt tukikuukaudet vähennetään uusiin opintoihin käytettävissä olevien tukikuukausien kokonaismäärästä. Opintotuki myönnetään tavallisesti yhdellä hakemuksella opintojen säännönmukaiselle suoritusajalle (210 op -> 3,5 lv, 240 op -> 4 lv, 60 op -> 1 lv, 90 op -> 1,5 lv).

Henkilökohtaisen opintosuunnitelman mukaan opiskeleville monimuoto-opiskelijoille Kela myöntää opintotuen ensin yhdelle lukuvuodelle. Tämän jälkeen uusi opintotukihakemus tulee palauttaa opintotukilautakunnalle, joka tarkistaa opiskelijan henkilökohtaisen opintosuunnitelman sekä opinnoissa edistymisen ja antaa tarvittavan lausunnon Kelalle.

Opintoraha ja asumislisä maksetaan kuukausittain opiskelijan pankkitilille. Säännöllinen maksupäivä on kuukauden 4. päivä tai sitä seuraava pankkipäivä.

Hakemuksen jättämisen jälkeen tapahtuvista olosuhdemuutoksista on välittömästi ilmoitettava opintotuen myöntäjälle olosuhdemuutosilmoituksella, jonka voi täyttää sähköisesti Kelan asiointipalvelussa. Muutoksista ilmoittaminen on tuensaajan velvollisuus ja hänen vastuullaan. Liikaa tai perusteetta maksettu tuki peritään aina takaisin. Takaisinperintä ei palauta tukikuukautta uudelleen käytettäväksi.

Opiskelijalle maksetaan muutoskuukauden opintotuki sen tilanteen mukaan, joka on ollut voimassa kalenterikuukauden aikana vähintään 18 kalenteripäivää (koskee myös valmistumista ja opintojen keskeyttämistä).

## *Aikuisopiskelijalle*

Koulutusrahasto myöntää aikuiskoulutustukea. Sitä voi saada omaehtoiseen ammatilliseen koulutukseen osallistuva aikuisopiskelija, joka on työ- tai virkasuhteessa tai toimii yrittäjänä ja joka

- on ollut nykyisen työnantajan palveluksessa tai toiminut yrittäjänä vähintään vuoden ennen tuettavan opiskelun alkua
- on ollut työelämässä yhteensä vähintään viisi vuotta
- jää palkattomalle opintovapaalle vähintään kahdeksi kuukaudeksi
- ei saa opiskeluun muuta tukea.

Tukea myönnetään tutkintoon johtavaan opiskeluun sekä ammatilliseen lisä- ja täydennyskoulutukseen julkisen viranomaisen alaisessa oppilaitoksessa. Tarkemmat tiedot osoitteesta [www.koulutusrahasto.fi](http://www.koulutusrahasto.fi) ja puh. 0800 949 49.

KELA voi myöntää opintolainan valtiontakauksen opiskelijalle, joka saa aikuis-koulutustukea vähintään yhtäjaksoisen kahdeksan viikon ajan. Lainatakaus myönnetään kaikkiin niihin koulutuksiin, jotka kuuluvat aikuiskoulutustuen piiriin. Muilta osin lainatakauksessa noudatetaan opintotuen opintolainaehtoja.

Aikuiskoulutustukea ja sen lainatakausta voi saada hakemuksen saapumis-kuukautta edeltävän kuukauden alusta lukien. Niitä haetaan lomakkeella, jotka saa KELA:n toimistoista.

### *Kuka voi saada Kelan opintotukea?*

Ammattikorkeakouluopintoihin voi saada opintotukea, mikäli täyttää opinto-tuen saamisen yleiset edellytykset. Opintojen edistymisen minimikriteeri on 5 op / käytetty opintotukikuukausi. Ammattikorkeakoulun opintotukilau-takunta seuraa opintotukea saaneiden opiskelijoiden opintojen edistymistä opintosuoritusrekisterin avulla.

### *Entä jos saan myös palkkaa?*

Opiskelija voi hankkia hankkia tietyn määrän veronalaista tuloa ilman että se vaikuttaa opintotukeesi. Tämä ns. vapaan tulon määrä määräytyy käytetty-jen opintotukikuukausien perusteella. Tulovalvonta tehdään verotustietojen perusteella.

Täydelliset tiedot opintotuesta löytyvät Kelan sivuilta [www.kela.fi](http://www.kela.fi) > opiskelijat.

### *Mitä muita etuuksia opiskelijana saa?*

- opiskelijakorteilla saa erilaisia alennuksia
- ateriatuki: edullisemmat ateriat opiskelijaravintoloissa
- mahdollisuus hakea opiskelija-asuntoa
- opiskeluterveydenhuolto

Lisätietoa kaikista Mikkelin ammattikorkeakoulun opintojen tukipalveluista osoitteessa <http://student.mikkeli.fi>.

## *Kelan sähköinen asiointipalvelu opiskelijoille*

Kelan sähköiseen asiointipalveluun kirjaututaan omilla verkkopankkitunnuksilla tai sähköisellä henkilökortilla. Asiointipalvelun kautta voit

- hakea opintotukea
- palauttaa, perua tai lakkauttaa opintotukesi
- tarkistaa, mille ajalle opintotuki on myönnetty ja paljonko tukea maksetaan
- katsoa, montako tukikuukautta olet kaikkiaan käyttänyt ja montako on vielä käytettävissä
- tarkistaa vuositulorajasi

## **Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opintotukipäätökset**

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opintotukihakemukset käsittelee KELA:n Mikkelin toimisto. Hakemukset lähetetään osoitteella:

KELA, Mikkelin toimisto  
Opintotuki, Mikonkatu 3  
50100 MIKKELI  
Puh. 020 692 209

Kesäajalla opiskelevien opintotukihakemukset palautetaan MAMK:n opintotukilautakunnalle.



# OPISELIJAKUNTA

## *Yhteystiedot:*

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta MAMOK  
Pl 181, 50101 Mikkel  
Käyntiosoite: Kasarmin kampus, X-rakennus, Patteristonkatu 3  
Pääsihteeri: p. 0153 556 546, paasihteeri@mamok.fi  
www.mamok.fi

## *Opiskelijakuntatoiminnan merkitys opiskelijan hyvinvoinnille*

Opiskelijakunnan toiminta liittyy läheisesti opiskelijan hyvinvointiin. Opiskelijakunta on lakisääteinen. Lain mukaan opiskelijakunnan tehtävänä on valita edustajat ammattikorkeakoulun toimielimiin ja osallistua ammattikorkeakoulun muuhun toimintaan. Opiskelijakunnan tehtävänä on myös edistää opiskelijoiden yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan liittyviä asioita.

Opiskelijakunnan tärkein tehtävä on opiskelijan edunvalvonta. Opiskelijan näkökulmaa tuodaan esille osallistumalla aktiivisesti ammattikorkeakoulun toimintaan ja opiskeluhyvinvoinnin sekä opiskeluympäristön kehittämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ammattikorkeakoulun hallinnossa ja tiimeissä on opiskelijaedustajat. Opiskelijaedustajien tehtävänä on tuoda opiskelijoiden mielipiteitä ja näkemyksiä esille opiskeluun liittyvissä asioissa. Tärkeää on myös se, että opiskelijakunta ottaa aktiivisesti kantaa opiskelijoita koskeviin asioihin paikallisesti ja valtakunnallisesti.

Opiskelijakunnan toiminta on jaettu eri sektoreihin. Opiskelijan hyvinvointiin keskeisesti liittyvät sektorit ovat koulutuspolitiikka ja sosiaalipolitiikka. Koulutuspolitiikalla tarkoitetaan koulutukseen liittyvien asioiden hoitamista, siihen kuuluvat mm. koulutuksen laatu ja arviointi, opetussuunnitelmien kehittäminen ja opiskelijan oikeuksien turvaaminen. Sosiaalipolitiikassa opiskelijan hyvinvoinnin näkökulma on vahva. Sosiaalipolitiikkaan kuuluvat mm. opiskelijaterveydenhuolto sekä asumiseen ja toimeentuloon liittyvät asiat. Tärkeitä toimintatapoja opiskelijaedustusten ja kannanottojen lisäksi ovat esimerkiksi suora puuttuminen epäkohtiin tai ongelmatilanteisiin, kampan-jat ja tapahtumat sekä koulutukset.

Tuutorointi on yksi opiskelijakunnan toiminnan sektoreista. Tuutoroinnilla onkin suuri merkitys sille, miten uusi opiskelija löytää oman paikkansa Mikkelin ammattikorkeakoulussa, lähiyhteisössä ja opiskelupaikkakunnalla. Tuutorointi vaikuttaa myös siihen, miten ammattikorkeakouluopiskelijaidentiteetti alkaa muotoutua. Opiskelijakunnalla on päävastuu tuutoroinnin järjestämisestä ja kouluttamisesta. Vuosittain järjestetään vertais-, markkinointi- ja kv-tuutor-koulutukset sekä tuutorien vapaamuotoiset tapaamiset.

Liikuntasektorin tarkoituksena on aktivoida opiskelijoita ja ammattikorkeakoulun henkilöstöä liikkumaan. Liikunnalla on fyysisen hyvinvoinnin edistämisen lisäksi myös suuri sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämisen merkitys. Opiskelijakunta järjestää liikuntamahdollisuuksia (esimerkiksi opiskelijoiden yhteiset liikuntavuorot) ja -tapahtumia.

Kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnan tarkoituksena on järjestää mielekästä tekemistä opiskelijoiden vapaa-ajalle. Tavoitteena on, että opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua erilaisiin tapahtumiin ja kerhotoimintaan.

Opiskelijakunnan tarkoituksena on toimia linkkinä opiskelijoiden ja ammattikorkeakoulun välillä. Opiskelijakunta tarjoaa opiskelijalle erilaisten aktiviteettien, koulutusten ja tapahtumien lisäksi henkilökohtaista palvelua ja neuvontaa. Opiskelijakunta on opiskelijan tuki ja puolueeton selkänöja.

Opiskelijakuntatoiminnan kautta on mahdollista saada uusia ystäviä. Opiskelijakunnan tavoitteena on lisätä ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Opiskelijakunnan lisäksi myös eri kampuksilla toimivilla koulutusala järjestöillä on suuri merkitys opiskelijan hyvinvoinnille.

Opiskelijakuntaan liittyessään opiskelija saa käyttöönsä opiskelijakortin. Opiskelijakortilla opiskelija saa käyttöönsä monenlaisia etuuksia ja alennuksia.



# KRIISEIHIN VARAUTUMINEN

Opiskelijat ja henkilökuntaan kuuluvat voivat joutua äkilliseen onnettomuuteen tai uhkaavaan tilanteeseen joko oppilaitoksessa tai sen ulkopuolella. Kuolema, sairaus tai onnettomuus voi kohdata opiskelijoitamme, henkilökuntaa, perheenjäseniä tai muita läheisiä ihmisiä.

MAMKin kriisisuunnitelma sisältää erilaisia toimintamalleja kriisitilanteita varten. Ensisijaisesti toimintaohjeiden mukaisesta toiminnasta vastaa rehtori ja käytännön toteutuksesta kyseisen yksikön/laitoksen esimies tai muu johdon edustaja.

Henkilökuntaa perehdytetään oppilaitoksen kriisityöhön, jonka tarkoituksena on tukea kriisissä olevan henkilön omaa selviytymistä ja nopeuttaa sitä. Toiminta tapahtuu ammattikorkeakoulun johdon sekä kriisityöryhmän ja henkilöstön kanssa yhteistyössä. Suunnitelman tavoitteena on auttaa henkilökuntaa ja opiskelijoita toimimaan tarkoituksenmukaisesti näissä vaativissa ja usein hämmentävissä tilanteissa.

Turvallisuusohjeet ja kriisisuunnitelmat löytyvät Studentista.

# VAKUUTUKSET

Opiskelijoilla on Mikkelin ammattikorkeakoulun voimassaolevan sopimuksen mukainen vakuutusturva:

- Lakisääteinen tapaturmavakuutus, joka on voimassa opiskeluohjelmaan kuuluvassa harjoittelutyössä, kun työtä tehdään palkatta. Vakuutus korvaa vain käytännön harjoittelutyössä sekä työmatkalla sattuvat tapaturmat ja ammattitaudit.
- Vapaaehtoinen tapaturmavakuutus, joka on voimassa varsinaisella kouluajalla, opetuksen aikana sekä koulumatkoilla suorinta tietä kouluun tai koulusta. Vakuutus ei ole voimassa vapaa-ajalla.
- Matkavakuutus, joka on voimassa opiskeluun ja työharjoitteluun kuuluvilla matkoilla, jotka tehdään suoraan mitattuna vähintään 50 km:n etäisyydelle opiskelupaikasta.

Tarkista tarvittaessa vakuutusten yksityiskohdat ja ulkomailla voimassa oleva vakuutusturva erikseen vakuutusyhtiö Pohjolasta.



# HYVINVOINTI- TYÖRYHMÄ

Hyvinvointityöryhmän työ lähti liikkelle Esok-hankkeen (Esteetön opiskelu korkea-asteen oppilaitoksissa) ja valtakunnallisten suositusten myötä. Hyvinvointi ei ole vain pahoinvoinnin poissaolo – hyvinvoinnin kokemuksessa yksilö kokee olevansa tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Tästä näkökulmasta hyvinvoinnin ylläpitämiseen tähtäävät toimet ovat myös ennaltaehkäiseviä eivätkä vain jo ilmenneitä ongelmia korjaavia.

Hyvinvointityöryhmä on moniammatillinen asiantuntijatyöryhmä. Jäsenet ovat ammattikorkeakoulun toimijoita, joista opiskelijakunnan pääsihteeri on koko opiskelijakunnan (Mikkeli, Savonlinna, Pieksämäki) edustaja, sosiaalipoliittinen vastaava kaikkien opiskelijoiden edustaja ja opiskelijakuraattori koko oppilaitoksen (Mikkeli, Savonlinna, Pieksämäki) edustaja.

## *Tavoitteet ja tehtävät*

Hyvinvointityöryhmän toiminnan tavoitteena on Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen.

Työryhmässä pyritään tekemään näkyväksi eri tahojen hyvinvointityötä, tekemään kehitysehdotuksia ja aloitteita hyvinvoinnin tukemiseksi ja nostamaan esille hyvinvointiin liittyviä asioita. Keskeinen ajatus on, että opiskelijan hyvinvointi kuuluu kaikille: ammattikorkeakoululle, opiskelijakunnalle, terveydenhuollolle ja opiskelijalle itselleen.

## *Toimintatapa*

Kokouksissa on keskusteleva ja kantaaottava tapa lähestyä kulloinkin ajankohdaisia tai esille tuotuja asioita. Hyvinvointityöryhmällä ei ole päätäntävaltaa. Mamkissa hyvinvointityöryhmä toimii koko oppilaitoksen asialla. Eri laitosten ja paikkakuntien omat opiskelijahuollolliset ryhmät, ova-opettajien ryhmät tai hyvinvointiin liittyvät tiimit pystyvät kuraattorin kautta välittämään omat terveisensä ja huolenaiheensa hyvinvointityöryhmälle.

## *Opiskelijahuoltoryhmät*

MAMKissa toimii lisäksi opiskelijahuoltoryhmiä. Niiden kokoonpano vaihtelee käsiteltävästä asiasta riippuen. Asianomaisen opiskelijan lisäksi paikalle kutsutaan harkinnan mukaan terveydenhoitaja, kuraattori, ova-opettaja tai muu asian käsittelyyn liittyvä henkilö. Aloitteen opiskelijahuoltoryhmän kokoontumiseen voi tehdä opiskelija itse, ova-opettaja tai muu asian kanssa tekemisessä oleva taho. Ryhmä kokoontuu tarvittaessa.

Opiskelijahuollollisen ryhmän toiminnan tavoitteena on löytää ratkaisu yksittäisen opiskelijan ongelmaan.





**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

*Sinne on päästävä.*