

# Suosituksia korkeakouluille opintoihin paluun tukemiseksi



# Sisällysluettelo

Tervetuloa suositusten pariin! .....	3
Tuki saataville ja selkeästi löydettäväksi .....	4
Erityisjärjestelyillä opiskelu sujuvammaksi .....	7
Seurataan ja puututaan ajoissa .....	10
Vahvistetaan ymmärrystä mielenterveyden haasteista .....	12
Yhteistyötä ja kannustusta .....	14
Takaisin osaksi opiskeluyhteisöä.....	16
Oletukset opiskelijuudesta näkyviksi .....	19
Opintoihin palaamisen sanasto.....	21
Lähteet .....	24

Julkaisu on tuotettu Nyyti ry:n Takaisin opintoihin -hankkeessa.  
Teksti: Henri Heikintalo ja Marjo Siltanen. Sitaatit ovat Takaisin opintoihin  
-hankkeeseen osallistuneilta opiskelijoilta. ISBN 978-952-68529-7-3.  
Ulkoasu ja kuvitukset: Design Inspis Oy.



# Tervetuloa suositusten pariin!



Näitä suosituksia kirjoitettaessa kesällä 2022 opiskelijoiden mielenterveyden tilanne on huolestuttava. Viimeisimmän Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (2021) mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii ahdistuksen ja masennuksen oireista, ja 65% mielenterveyspalveluita tarvitsevista korkeakouluopiskelijoista ei tuntenut saavansa niitä tarpeeksi. Lisäksi on yleistä, että opiskelijat eivät koe korkeakoulujen tarjoaman tuen olevan riittävää (Nori 2021, Korkeamäki & Vuorento 2021). Opiskelijoiden mielen hyvinvointia on tärkeää edistää monella eri tasolla. Tämä paketti kohdistuu korkeakoulujen henkilöstön tarjoamaan tukeen ja sen mahdollisuuksiin.

Korkeakouluilla ja niiden henkilöstöllä on olennainen rooli opiskelijoiden mielenterveyden vahvistamisessa, sekä käytännön tuen tasolla että mielen-terveysystävällisen ilmapiirin edistämiseksi. Nämä suositukset koskevat eritoten opintoihin palaavien opiskelijoiden tukemista, varsinkin tilanteissa, joissa opinnot ovat olleet tauolla nimenomaan mielenterveyden ja jaksamisen haasteiden vuoksi. Opintoihin palaaminen voi olla opiskelijalle haastava prosessi, jolloin sen tukeminen vaatii erityistä huomiointia myös henkilöstöltä.

Suosituksemme ovat suunnattu erityisesti korkeakoulujen henkilöstöille, jotka kohtaavat opintoihin palaavia opiskelijoita tai ovat mukana heitä koskevissa toimissa, kuten erityisjärjestelyjen tai opetussuunnitelmien suunnittelussa. Uskomme, että paketista on kuitenkin hyötyä kaikille korkeakoulumaailmassa toimiville ammattilaisille. Vaikka keskitymme opintoihin palaamisen tukemiseen, suositukset edesauttavat myös muiden opiskelijoiden opiskelua.

Jokaisella korkeakoululla on omat, vakiintuneet ja yksilölliset tapansa järjestää toimintaansa ja toteuttaa tukea opiskelijoille. Tästä syystä suositusten tarkoitus ei ole ohjeistaa kohta kohdalta itse toteutusta. Sen sijaan toivomme suositusten toimivan ajatusten herättäjinä ja tukena huomion kohdistamisessa. Suosituksia voi käyttää myös tsekkauslistana, josta katsoa, mitkä asiat jo toimivat tai mitä voisi kehittää. Kannustamme lämpimästi soveltamaan suosituksia kullekin korkeakoululle luontevilla tavoilla!

Osoita pohjustavat sitaatit ovat Takaisin opintoihin -hankkeeseen osallistuneilta opiskelijoilta. Ne ovat vastauksia kysymykseen ”Millaisia asioita korkeakoulun / korkeakoulun henkilökunnan tulisi huomioida, kun opiskelija on palaamassa tauolta opintoihin tai opinnot ovat viivästyneet?”.

# Tuki saataville ja selkeästi löydettäväksi

”

Itselleni pelkästään asioista sopiminen ja takaisin opintoihin orientoituminen vie alkuun paljon voimia, kun opiskelu on hetken aikaa taas uutta. Siinä iskee helposti paniikki, jos vain kasataan tehtäviä ja deadlineja eteen ja itse ainakin menen ihan lukkoon. Eli jos voi jakaa läpikäytäviä asioita ja tehtäviä niin, että saa hiukan aikaa päästä taas sisälle siihen kaikkeen.



Opintoihin palatessaan opiskelija voi tarvita tukea esimerkiksi henkilökohtaisen opintosuunnitelman tekemisessä, kurssien valitsemisessa tai ylipäätään korkeakoulun toimintatapoihin uudelleen totuttelemisessa. Vain vähemmistö mielenterveyden haasteita kokevista opiskelijoista kokee saavansa tarpeeksi tukea, ja opiskelijoiden tukipalveluissa nähdään paljon kehittämisen varaa (esim. Nori ym. 2021, 42–43; Korkeamäki & Vuorento 2021, 24).

Hankaluuksia tuottavat esimerkiksi tukitahojen resurssien puute, tuen saatavuuden sattumanvaraisuus ja puutteellinen informaatio siitä, millaista tukea voisi olla saatavilla. Opiskelija ei välttämättä tiedä, kenen puoleen kääntyä tukea tai neuvoja tarvitessaan. Mikäli tukitahojen selvittäminen jää pääosin opiskelijan vastuulle, myös voimavarojen riittäminen saattaa koitua haasteeksi. Yleinen ongelma on, että tuen tarjoamisen käytäntöjä ei ole suunniteltu etukäteen. Moni opintoihin palaava opiskelija saattaa kaivata joustavuutta ja vaihtoehtoja suoritustahtiinsa ja opintosuunnitelmaansa palaamisprosessin aikana.

## Paluuta tukeva opintosuunnitelma

Etukäteen valmistellut, paluuta tukevat opintosuunnitelmat ovat arvokkaita. Paluuta tukevassa opintosuunnitelmassa opiskelija voi yhteistyössä henkilöstön kanssa valikoida paluuprosessinsa tilanteeseen sopivan määrän kursseja. Tällöin voidaan kiinnittää huomiota esimerkiksi kurssien ajoittumiseen ja suoritusmuotoihin. Myös kevyempi suoritusmuoto opintoihin palatessa voi olla hyvä käytäntö palaavalle opiskelijalle. Paluuprosessi on yksilöllinen, mutta käytäntöjen ja esimerkiksi sopivien kurssien suunnittelu etukäteen voi auttaa räätälöimään kunkin opiskelijan paluuta tukevan opintosuunnitelman.

## Hyvinvointia tukevat kurssit

Oman hyvinvoinnin tukemista käsittelevät kurssit saattavat edesauttaa paluuta. Tällaisia kursseja suunnitellessa on kuitenkin huomioitava kuormittumisriski; ne eivät automaattisesti lisää hyvinvointia, jos ne ovat työmäärältään tai aikatauluiltaan liian intensiivisiä.

## Vastuunjako

Henkilöstön keskinäinen vastuunjako tuen toteuttamisessa kannattaa tehdä etukäteen ja selkeästi. Ihanteellista olisi, jos korkeakoululla olisi opintoihin palaavien opintojen suunnitteluun ja ohjaamiseen nimetyt henkilöt. Tähän tulisi resursoida työaika. Parhaassa tapauksessa korkeakoulun tukea tarjoavat tahot ovat keskitetty niin, että opiskelijan ei tarvitse käydä eri henkilöiden luona eri paikoissa kertomassa samoja asioita. Selkeä vastuunjako saattaa myös auttaa ihmissuhteen muodostumista opiskelijan ja tukea tarjoavan henkilön välille, ja luottamuksellisuuden rakentumisen kautta opiskelijan on helpompi kertoa haasteistaan avoimemmin.




## Muut tukitahot

Myös korkeakoulun ulkopuoliset tukitahot (esim. YTHS, järjestöjen matalan kynnyksen palvelut) on hyvä pitää mielessä. Opiskelijan paluun tukemiseksi voidaan järjestää opiskeluterveysneuvottelu, jossa keskustellaan tarvittavista tukitoimista opiskelijan, korkeakoulun edustajan ja opiskeluterveydenhuollon työntekijän kesken. Opiskeluterveysneuvottelusta löytyy opas YTHS:n sivuilta. Osassa Suomen Klubitaloista on opintovalmennusta. Opintovalmennus voi olla tukena korkeakouluopintojen jatkamisessa.

## Tieto saataville

Tukea tarjoavista tahoista on tärkeää tiedottaa selkeästi, yhdistettynä muuhun opintoihin palaamista koskevaan informaatioon. Tiedon tulee olla saavutettavaa ja helposti löydettävissä. Verkkosivuilta olisi tärkeää löytyä tietoa siitä, keneen opiskelija voi olla yhteydessä opintojen suunnittelusta. Tukitahoista voi myös koostaa verkkosivuille kokonaan oman opintoihin palaaville kohdennetun osionsa. Sama pätee myös ylipäätään opintoihin palaamiseen liittyvään termistöön, joka saattaa olla usein vaikeaselkoista. Oppaan lopusta löydät opintoihin palaamisen sanaston helpottamaan termien määrittelyä.



# Erityisjärjestelyillä opiskelu sujuvammaksi

”

Olisi mukavaa, jos koulun puolelta kerrotaisiin enemmän, missä asioissa on mahdollista esimerkiksi hieman joustaa tarvittaessa aikatauluissa. Useasti muistutetaan paljon siitä, mitä tulee olla mihinkin mennessä tehtynä. Se voi toki olla hyvä, mikäli kaikki eivät ole huolellisia, mutta jouston mahdollisuuksista tai vaihtoehtoisista suoritustavoista voisi myös mainita.

On yleistä, että opintoihin palaavalla opiskelijalla voi olla tarpeita erityisjärjestelyille opintojaksojen suorittamisessa. Mikäli tauon taustalla on ollut mielenterveyden haasteita tai oppimisvaikeuksia, erityisjärjestelyistä voi olla merkittävää hyötyä opiskelulle myös opintoihin palaamisen jälkeen, sillä haasteet eivät katoa hetkessä.

Erityisjärjestelyjen mahdollisuudet ja niiden hakemiseen liittyvät käytännöt saattavat helposti jäädä muun informaation alle. Erityisjärjestelyistä tiedottaminen voi usein olla puutteellista, ja suuri osa opiskelijoista ei koe saavansa tarpeeksi tietoa mahdollisuuksistaan yksilöllisille järjestelyille (Korkeamäki & Vuorento 2021). Erityisjärjestelyjen mahdollisuuksissa saattaa olla paljon opettaja- ja kurssikohtaista vaihtelua, mikä voi olla opiskelijalle sekavaa. Lisäksi järjestelyjen hakemisprosessi saattaa tuntua monimutkaiselta, kuormittavalta tai leimaavalta.



## Erityisjärjestelyjen määrittely

Erityisjärjestelyjen vaihtoehdot on hyvä määritellä ja ilmoittaa etukäteen, mieluiten esimerkiksi jokaisen opintojakson kuvauksen yhteydessä. Opiskelijalla on tällöin valmiina ikään kuin ”valikko”, josta hän voi valita omaan tilanteeseensa sopivimmat järjestelyt. Tämä voi yksinkertaistaa erityisjärjestelyjen hakemista ja niiden toteuttamiseen varautumista, ja siten helpottaa sekä opiskelijan että opettajan taakkaa.

## Yksilölliset erityisjärjestelyt

Tyypillisiä toivottuja järjestelyjä voivat olla esimerkiksi joustot palautuspäiviin ja poissaoloihin, vaihtoehtoiset tenttimistavat ja mahdollisuudet etäosallistumiseen. Erityisjärjestelyitä ei ole kuitenkaan kannattavaa määritellä liian yksityiskohteisesti etukäteen, jotta joustonvara yksilölliselle, opiskelijan tilannetta parhaiten tukevalle järjestelylle säilyy.

## Selkeä informointi

Kuten muustakin palaamiseen liittyvästä tiedosta, myös mahdollisuudesta erityisjärjestelyihin tulee informoida opiskelijoita selkeästi – ei kannata olettaa, että tieto tavoittaisi sitä tarvitsevat automaattisesti. Erityisjärjestelyistä voi tiedottaa esimerkiksi kurssien aloitusluennoilla, orientaatioinfoissa, sekä opinto-oppaassa erillisellä sivulla. Lisäksi opintoihin palaaville voidaan erikseen kohdentaa informaatiota erityisjärjestelyjen hakemisesta.





## Tukea henkilöstölle

Opetushenkilöstönkin on tärkeää saada tarvittaessa ohjausta ja neuvoja erityisjärjestelyjen toteuttamiseen. Erityisjärjestelyjen suunnittelussa yhteistyö esimerkiksi opinto-ohjaajien ja opintopsykologien kanssa voi olla hyödyllistä.

## Tasavertaisuudesta viestiminen

Sillä, millaisella äänensävyllä erityisjärjestelyistä puhutaan, on vaikutusta. Erityisjärjestelyt eivät tarkoita ”helpompaa versiota” opintosuorituksista, vaan opiskelijoiden moninaisuuden huomioimista. Motivaation ylläpitämiseksi ja tasavertaisuuden edistämiseksi on tärkeää, ettei erityisjärjestelyjä käyttävälle opiskelijalle tule olo, että hänen suorituksensa olisivat toisarvoisia.

# Seurataan ja puututaan ajoissa

”

Omalla pitkällä saikullani olisin ehkä kaivannut sitä, että yliopistolla olisi ollut jonkinlaista etsivää opintoneuvontaa. Kynnys palata oli suuri, ja kaikki selvitystyö esim. tukipalveluista piti tehdä itse.

Opintojen jumiutuessa mielenterveyden ongelmien takia varhainen puuttuminen olisi tärkeää. Pulmatilanteet saattavat kuitenkin jäädä huomiotta niiltäkin tahoilta, joiden olisi mahdollista tarjota opiskelijalle tukea, koska seurantaan ei ole rakenteita. Opintosuoritusten tahtia seuraa yleensä lähinnä Kela, ja seurannan sävy mieltyy enemmän sanktioihin johtavaksi valvonnaksi kuin opiskelijan tilanteesta välittämiseksi.





## Opintojen seuranta avuksi

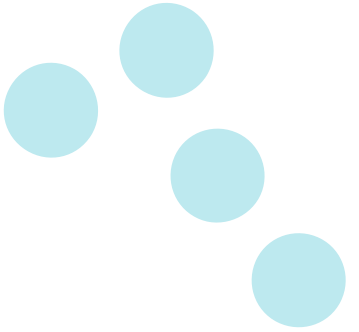
Systemaattisen seurannan avulla voidaan huomata, mikäli opiskelijan opinnot ovat jumiutumassa. Reagointitapana tähän voisi olla esimerkiksi erilaisista tuen muodoista ja väylistä kertovan kohdennetun informaatiopakettin lähettäminen opiskelijalle – näin opiskelija tietää, että apua on saatavilla, jos sille on tarvetta.

## Järjestelmien hyödyntäminen

Parhaassa tapauksessa opintosuoritusten seurannan voi integroida opintosuorituksia rekisteröivään järjestelmään (esim. SISU), jolloin hidastuvan tahdin seuranta ei välttämättä tarvitse tehdä manuaalisesti.

## Tukea painostamisen sijaan

Opiskelijoilla on monenlaisia syitä suorittaa opintojaan hitaammassa tahdissa, joten seurannan ei missään nimessä tule johtaa automaattisesti toimenpiteisiin. Tarkoituksena ei ole kontrolloida tai painostaa opiskelijoita entistä enemmän, vaan yksinomaan kohdentaa tietoa saatavilla olevasta tuesta, josta voi mahdollisesti olla hyötyä.



# Vahvistetaan ymmärrystä mielenterveyden haasteista



”

Eriyinen huomio siihen, että jännitystä ja huonommuuden tunnetta voi olla paljonkin. Positiivinen palaute kun opinnot taas edistyvätkin, mutta ei erityiskohtelua. Otetaan mukaan tasavertaisena opiskelijana muiden kanssa.

”

Yleensä minusta tuntuu, että se mitä opiskelija kokee tai miten asiat opiskelijalla menevät ovat täysin tuntemattomia järjestelmässä. On hyvin vaikea tehdä muutoksia, jos tarjoaa vain samaa ”paskaa”, joka opiskelijalle ilman, että oikeastaan yritetään ymmärtää miksi asiat ovat kuten ovat.

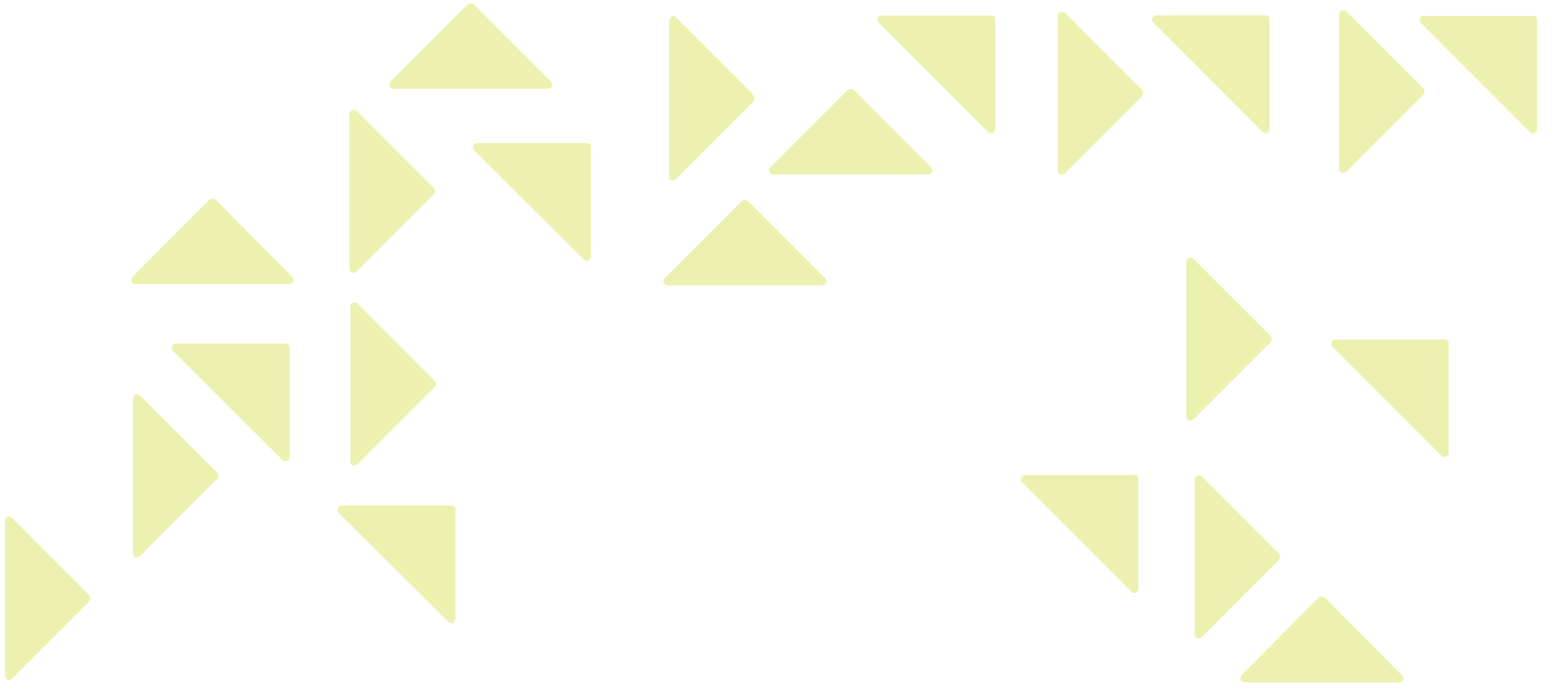
Opintoihin palaavien opiskelijoiden kanssa työskentelevällä henkilöstöllä ei aina ole erityistä tietämystä tai ymmärrystä erilaisten mielenterveyden ongelmien ja oppimisvaikeuksien vaikutuksesta opiskeluun. Käsitkset mielenterveyden ongelmista ja niiden vaikutuksista opiskeluun voivat olla vanhentuneita tai perustua yleistyksiin. Tällöin opiskelija saattaa kohdata opintoihin palaamista hankaloittavia asenteita tai esimerkiksi virheellisiä ennakkoluuloja. Tämä voi johtaa siihen, että opiskelija ei tunne oloaan turvalliseksi kertoa tilanteestaan tai tarvitsemastaan tuesta.

Moniin mielenterveyden ongelmiin liittyy muutoksia tiedonkäsittelyssä ja oppimisessa. Usein vaikeuksia esiintyy erityisesti muistamisessa, keskittymisessä ja vireysasteessa. Myös toiminnanohjaus, aloite- ja päätöksentekokyky voivat heikentyä, ja lääkkeiden mahdolliset haittavaikutukset voivat haitata opiskelua. Myös vaikeuksien pysyvyydessä on eroja sairaudesta riippuen. Ennen kaikkea jokaisen opiskelijan tilanne on kuitenkin yksilöllinen. Sama diagnoosi ei tarkoita samanlaisia opetuksen ja oppimisen tarpeita.



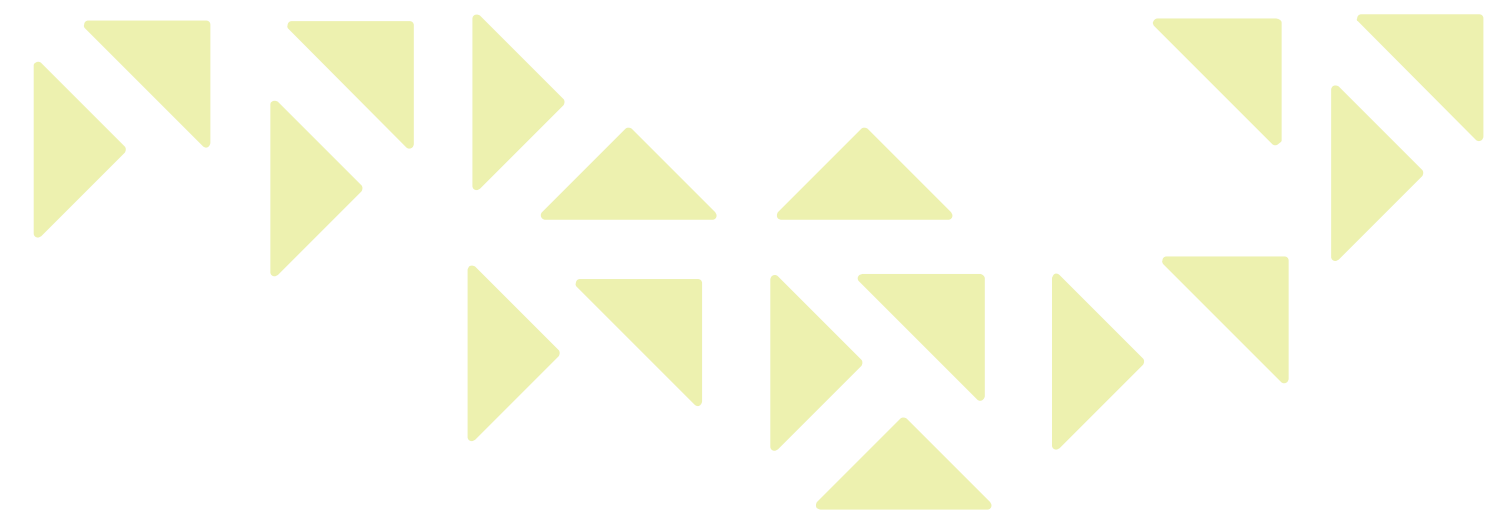
## Mielenterveysosaamisen vahvistaminen

Ajanmukaista tietämystä mielenterveyden ongelmien ja esimerkiksi neuromoninaisuuden vaikutuksista opiskeluun on syytä ylläpitää. Hyviä tiedonlähteitä voivat olla esimerkiksi Mielenterveyden ensiapu -kurssit, Nyyti ry:n mielenterveyttä ja opiskelukykyä käsittelevät webinaarit, kokemusasiantuntijoiden konsultoinnit ja puheenvuorot, sekä mielenterveystalo.fi -sivusto. Myös yhteistyö opiskeluterveydenhuollon tai opintopsykologien kanssa voi olla avuksi tietämyksen kehittämisessä.



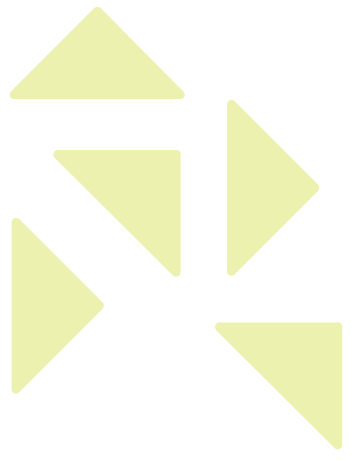
## Omien käsitysten pohdinta


Omia käsityksiä mielenterveyden ongelmista ja niiden vaikutuksista opiskeluun kannattaa pohtia kriittisesti ja miettiä, millaisiin lähteisiin ne perustuvat. On yleistä, että taustalla voi olla stereotypioihin pohjautuvia oletuksia tai yleistyksiä. Henkilöstön on tärkeää tiedostaa oletusten vaikutukset ja ymmärtää niiden syitä, jolloin mielenterveyden ongelmien vaikutuksia opiskeluun ei nähdä esimerkiksi opiskelijan laiskuutena.



## Kannustava suhtautuminen

Ymmärrys opiskelijoiden tilanteista tarkoittaa myös, että henkilöstön on tärkeä kannustaa opiskelijaa kertomaan tuen tarpeestaan, samaan aikaan kuitenkin painostamatta. On olennaista, että opiskelijan ei tarvitse pelätä negatiivista suhtautumista tai ymmärtämättömyyttä opintoihin palatessaan.





# Yhteistyötä ja kannustusta

” Monella kurssilla kaipaisin ihan vain sitäkin, että opettajat sanoittaisivat ääneen tietävänsä, että monet opiskelijat ovat uupuneita ja että ymmärtävät, ettei jokaiseen koulu-työhön tule satsattua ihan täysillä.

” Tsemppiä, kannustusta ja pieniä tekoja yliopiston kurssi-viidakosta selviämiseen ja apua integroitumaan ja tutus-tumaan muihin opiskelijoihin. Häpeä omasta voinnista ja opintojen hidastumisesta voi olla kova paikka ja paluu opintoihin on iso kynnyks.

” Erityisesti jos kyseessä on sairauslomalta paluu, korkea-koulun (henkilökunnan) olisi hyvä muistaa, että toipumi-nen jatkuu usein vielä varsinaisen sairausloman jälkeenkin.

Opintojen suunnittelussa ja muissa käytännöissä tukemisen lisäksi opiskelija saattaa kaivata sosiaalista tukea opintoihin palatessaan. Opintoihin palaava voi tuntea stigmaa ja vieraantuneisuutta korkeakouluympäristöstä ja -yhteisöstä. Tuen ja kannustuksen tarjoamisella on merkittävä rooli tällaisten tunteiden lieventämisessä sekä toiveikkuuden lisäämisessä.

Palatessaan opintojen pariin opiskelija saattaa kokea riittämättömyyttä tai huonommuutta tilanteensa takia. Mikäli henkilöstön vuorovaikutuksesta opiskelijan kanssa ei tule ilmi kiinnostus tai arvostus häntä kohtaan, turvallinen ja myönteisiä tunteita vahvistava paluu hankaloituu. Tämä on olennainen osa-alue opiskelijoiden tuen puutteen kokemuk-sessa; ikävät kohtaamiset nostavat kynnystä kertoa omasta tilanteestaan ja toiveistaan palaamisprosessille (Korkeamäki & Vuorento 2021, 32). Toinen tyypillinen vuorovaikutuson-gelma on, että opiskelijan itsenäistä kyvykkyyttä ja toimi-juutta ei tunnisteta, eikä häntä kutsuta mukaan aidosti osal-listumaan opintojensa ja paluuprosessinsa suunnitteluun.

## Myönteinen kohtaaminen

Opintoihin palaava opiskelija on tärkeää kohdata myönteisellä ja kannustavalla, toiveikkuutta vahvistavalla asenteella. Olennaista tässä on ”pientenkin” onnistumisten huomiointi ja niiden arvostamisen osoittaminen esimerkiksi kehumalla. Esimerkiksi opintojaksolle ilmoittautuminen tai kurssin osatehtävän suorittaminen voivat olla huomion ja kehun arvoisia tekoja. Opiskelija toivoo, että hänen tilannettaan ja ajatuksiaan kohtaan ollaan kiinnostuneita – jo pelkkä ”mitä kuuluu?” -kysymys saattaa olla merkitykseltään suuri.

## Opiskelija mukaan suunnitteluun

Opiskelijalle tulee antaa mahdollisuus osallistua opintojensa suunnitteluun yhteistyössä henkilöstön kanssa. Osallistumisen mahdollistamiseksi on hyvä kysyä opiskelijalta itseltään, millaista tukea tai tietoa hän kokee tarvitsevansa, ja osoittaa aidosti kuulevansa hänen toiveensa ja mielipiteensä.

## Yhdenvertainen äänensävy

Samaan aikaan tulee välttää äänensävyä, jossa palaava opiskelija nähdään vaillinaisena tai holhoamista tarvitsevana. Opintoihin palaava opiskelija on tasa-vertainen ja kykeneväinen, aktiivinen toimija. Kohtaamisen sävy auttaa myös mahdollisen stigman lieventämisessä, mikä mahdollistaa opiskelijalle myös turvallisen tilan kertoa haasteistaan ja jaksamisestaan.

# Takaisin osaksi opiskeluyhteisöä

”

Akateeminen vapaus on raskas vastuu kannettavaksi. Yliopiston tulisi tarjota aktiivisesti opiskelupiirejä yms. toimintaa, jotta opiskelija ei jää yksin.

Opinnoista tauolla olleella opiskelijalla voi usein olla tilanne, että kontaktit opiskeluyhteisöön on rakennettava palatessa uudelleen. Kurssikaverit ovat edenneet opinnoissa pidemmälle tai jo valmistuneet. Tällöin opintoihin palaavalla ei enää ole tuttuja opiskelukavereita, joiden kanssa jatkaa opintoja. Lisäksi opetushenkilökunta voi olla vaihtunut.

Opintoihin palaava opiskelija voi kokea häpeää tilanteestaan. Mukaan liittyminen opiskelijayhteisöihin ja osaksi opiskelijaelämää ei aina tapahdu helposti. Onkin tärkeää, että opiskeluyhteisön jäsenet helpottavat palaamista yhteisöön.





## Tervetuloa takaisin!

Viestitään palaavalle opiskelijalle, että hän on tervetullut takaisin. Opiskelija ei välttämättä kaipaa erityistä huomioita, ja hänellä on oltava mahdollisuus kertoa tilanteestaan juuri sen verran kuin haluaa. Tärkeintä onkin mutkaton suhtautuminen sekä osoittaminen, että ”sinä olet meidän opiskelijamme, siinä missä muutkin”.

## Yhteisön ymmärryksen lisääminen

Ymmärrystä mielenterveydestä ja mielenterveyden haasteiden vaikutuksesta opiskeluun on tärkeää vahvistaa koko opiskeluyhteisössä. Tämä vähentää yhteisössä koettuja ennakkoluuloja ja edesauttaa myötätuntoisempaa ilmapiiriä. Mielenterveystietoa ja -taitoja voi vahvistaa tarjoamalla Mielenterveyden ensiapu -kursseja opiskeluyhteisöille, ja sisällyttämällä opetukseen mielenterveyden teemoja.

## Yhteenkuuluvuuden vahvistaminen kursseilla

Kurssilla ei aina tule esille, että osallistujana on opintoihin tauolta palaava. Siksi onkin tärkeää, että opetukseen sisällytetään kaikkien opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistavia asioita. Jokaisen kurssin alussa on hyvä käyttää hetki tutustuttavaan tai orientoivaan keskusteluun, vaikka opiskelijoista valtaosa olisi toisilleen tuttuja. Tämä ei tarkoita opintoihin palaavan opiskelijan esiin nostamista tai pyytämistä kertomaan tilanteestaan muille, vaan ennen kaikkea sitä, että tsekataan yhdessä läpi mahdollisia aiemmin sovittuja käytäntöjä, eikä sivuteta näitä toteamalla ”nämähän te jo tiedättekin.”



## Ryhmäjaot

Jos opettaja tekee ryhmäjaot ryhmiin, helpottaa tämä jokaista opiskelijaa ryhmän löytämisessä.

## Tietoa toiminnasta opiskeluyhteisössä

Tietoa mahdollisuuksista osallistua erilaisiin tapahtumiin, harrastekerhoihin tai opiskelijajärjestöjen toimintaan on hyvä olla selkeästi saatavilla. Tärkeää on myös, että liittymislinkit opiskeluryhmien keskusteluryhmiin on palaavan opiskelijan tiedossa.

## Pienryhmiä opiskelun tueksi

Korkeakoulussa tulisi olla tarjolla pienryhmiä, joissa voi opiskella muiden kanssa, esimerkiksi opinnäytetyöryhmät. Nämä tarjoavat opiskelijalle sekä mahdollisuuden opiskella muiden kanssa että rytmittävät itsenäisten opiskelutehtävien tekemistä. Myös erilaiset rästimat (voi työstää kesken jääneiden opintojaksojen tehtäviä) tai yhteisopiskelutuokiot tarjoavat mahdollisuuksia opiskeluun muiden kanssa. Näitä ryhmiä voi toteuttaa myös verkkotapaamisina. Keinoja yhteisöllisyyden vahvistamiseen on koottu Yhdessä yhteisöksi -hankkeen materiaaleihin.

## Tutorointi ja mentorointi

Opintoihin palaajille voi kohdentaa omaa tutorointia tai mentorointia. Takaisin opintoihin -mentoroinnissa toinen korkeakouluopiskelija toimii mentorina opintoihin palaavalle yhden lukukauden ajan. Oppaat Takaisin opintoihin -mentorointiin löytyvät lähdeluettelosta.

# Oletukset opiskelijuudesta näkyviksi

” Mielestäni olisi tärkeää pitää esillä sitä, että suinkaan kaikki eivät etene suunniteltua tahtia ja se on täysin ok eikä tee kenestäkään huonompaa. Suorituspaineita tulisi pyrkiä vähentämään.

” Ei pitäisi ikinä olettaa, että jokainen pystyy suorittamaan yhtä paljon ja samaan aikaan vaaditut tehtävät ja deadlinet. Ihmisillä on monenlaisia taustoja ja resursseja, jotka vaikuttavat toimintakykyyn opinnoissa.

Korkeakouluympäristössä on oletuksia ja odotuksia siitä, millainen opiskelijan tulisi olla ja millaisia piirteitä opiskelijassa arvostetaan. ”Ideaaliopiskelija” on tyypillisesti itseohjautuva, odotetussa tahdissa etenevä ja opintoihinsa sitoutunut, aloitteellinen ja itsenäisesti toimeentuleva (esim. Koutsouris, Mountford-Zimdars & Dingwall 2021; Wong & Chu 2018). Lisäksi opiskelijalta odotetaan usein opintosuoritusten lisäksi esimerkiksi verkostoitumista, osa-aika- ja kesätöiden tekemistä sekä itsensä kehittämistä myös vapaa-ajalla.

Oletukset koskevat myös sitä, millaisista lähtökohdista käsin opiskelija suorittaa opintojaan, ja niissä ei useinkaan oteta huomioon opiskelijoiden erilaisia elämäntilanteita. Opintoihin palatessaan opiskelijan olisi tärkeämpää pitää huolta voimavaroistaan ja löytää itselleen sopivat opiskelutavat kuin pyrkiä oletuksia täyttäviin suorituksiin. Hitaampi etenemistahti ei kerro motivaation tai kiinnostuksen puutteesta. Oletuksista poikkeava opiskelija saattaa silti kokea, että hän ei ole yhtä arvokas tai opiskeluyhteisöön kuuluva tilanteensa takia.



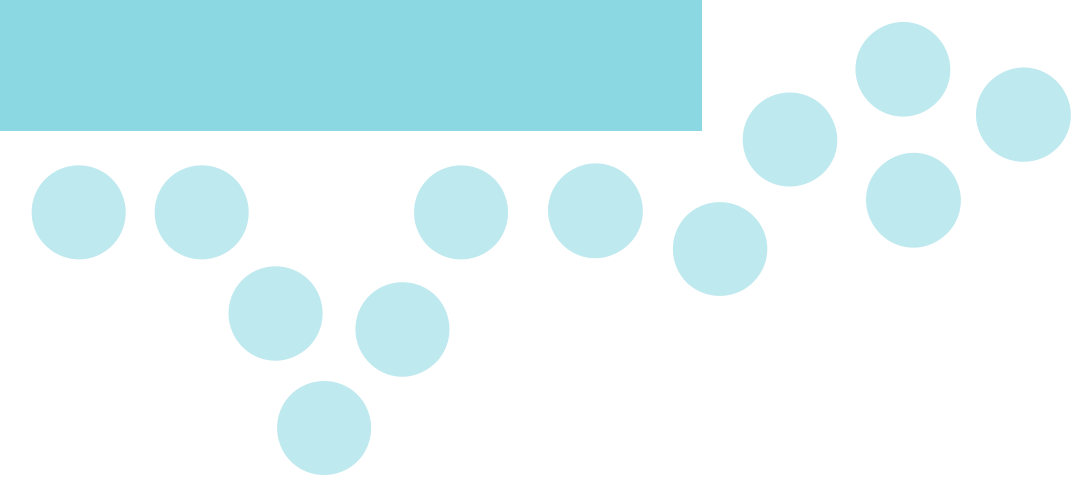


## Oletusten tunnistaminen

Ideaalien olemassaolo on luonnollista eikä itsessään haitallista, mutta niistä on tärkeää olla tietoinen. Ensimmäinen askel oletusten haitallisten seurausten vähentämiseksi on oletusten tunnistaminen. Millaisia oletuksia ja odotuksia henkilöstöllä on opiskelijoita kohtaan? Tunnistetaanko niiden lisäksi myös opiskelijoiden erilaiset tilanteet ja lähtökohdat? Onko myös oletuksista poikkeavilla opiskelijoilla mahdollisuus saada arvostusta ja tunnustusta? Tällaisia kysymyksiä on tärkeää pohtia avoimesti, sillä henkilöstö on suuressa roolissa oletusten ylläpitämisessä ja monimuotoisuuden edistämässä.

## Vaihtoehtoja totutuille oletuksille

Kun oletuksia on tunnistettu, niille voidaan esittää myös vaihtoehtoja. Viestiessä opiskelijaelämästä tai esimerkiksi uratarinoista on syytä kiinnittää huomiota siihen, millaisia mielikuvia opiskelijoista rakennetaan. Jo maininta siitä, että myös erilaiset opiskelijoiden tilanteet tunnustetaan eikä yhtä oikeaa tapaa olla opiskelija ole olemassa, on merkityksellinen. Olisi tärkeää tuoda esiin myös kuvauksia muistakin kuin oletusten mukaisista opiskelijoiden tilanteista: esimerkiksi tauon jälkeen opintojen jatkaminen tai erityisjärjestelyjen avulla opiskelu ovat yhtä lailla tarpeellisia tarinoita kerrottavaksi.



# Opintoihin palaamisen sanasto

## Opiskelun erityisjärjestelyt

Opiskelija voi pyytää opiskelun erityisjärjestelyjä, jos hänellä on todettu oppimiseen liittyviä vaikeuksia tai hänellä on jokin opiskeluun vaikuttava sairaus, vamma tai muu opiskelua vaikeuttava asia. Useimmiten tarve erityisjärjestelylle todennetaan lääkärin tai muun asiantuntijan lausunnolla (esimerkiksi psykologi tai fysioterapeutti). Lukivaikeudesta todistuksen on voinut kirjoittaa erityisopettaja.

Erityisjärjestelyjä voivat olla esimerkiksi lisäaika tentissä tai tehtävien palauttamisessa, pienempi tenttitila ja vaihtoehtoiset opintojen suoritustavat. Erityisjärjestelyt eivät ole helpotuksia vaan esteitä poistavia. Ne eivät tee opiskelijasta huonommin suoriutuvampaa kuin muut, vaan erityisjärjestelyt tekevät opiskelumahdollisuuksista yhdenvertaisemmat.

Erityisjärjestelyistä ja niiden hakemisesta tulisi olla selkeä tieto korkeakoulun sivuilla. Osassa korkeakouluista käytetään käsitteitä henkilökohtaiset erityisjärjestelyt tai yksilölliset järjestelyt.

## Opinto-oikeuden lisäajan hakeminen

Opintojen loppuun saattamiseksi opiskelija voi tarvittaessa saada lisäaikaa. Sekä ammattikorkeakoululain että yliopistolain mukaan korkeakoulu voi myöntää hakemuksesta lisäaikaa opintojen loppuun saattamiseksi opiskelijalla, joka ei ole suorittanut opintojaan lain pykälissä säädetyssä ajassa. Opiskelijan on esitettävä tavoitteellinen ja toteuttamiskelpoinen suunnitelma opintojen saattamiseksi loppuun. Suunnitelmassa opiskelijan tulee yksilöidä suoritettavat opinnot ja aikataulu tutkinnon loppuun saattamiselle.

Opiskelu-oikeutta jatketaan, jos opiskelijalla on mahdollisuus saattaa opintonsa loppuun asti kohtuullisessa ajassa. Tässä arviossa otetaan huomioon opiskelijan voimassa olevien ja puuttuvien opintosuoritusten määrä ja laajuus sekä aikaisemmat päätökset lisäajan myöntämisestä. Korkeakoulun tulee lisäaikaa myöntäessään ottaa huomioon opiskelijan elämäntilanne. Päätöksessä huomioitavia elämäntilanteita ovat esimerkiksi sairaus tai vaikea elämäntilanne tai yhteiskunnallinen osallistuminen opiskeluaikana. Lakisääteisen poissaolon (äitiys-isyys- tai vanhempainvapaa, varusmiespalveluksen tai vapaaehtoisen asepalveluksen suorittaminen) vuoksi ei tarvitse hakea erikseen lisäaikaa opintojen suorittamiseen.

## Vaihtoehtoiset suoritustavat

Opintojaksolla voi olla valittavana vaihtoehtoja, kuinka opintojakson voi suorittaa itselleen parhaiten sopivalla tavalla. Jos suoritustapoja opintojaksolla ei ole valittavana, vaihtoehtoja kannattaa kysyä opintojakson opettajalta. Vaihtoehtoinen suoritustapa voi olla yksittäistä opiskelijaa koskeva yksilöllinen järjestely. Kuitenkin ihan kaikille opiskelijoille tarjottavat vaihtoehtoiset suoritustavat lisäävät opintojen saavutettavuutta.

## Sairausloma

Sairastuttuaan opiskelija voi jäädä sairauslomalle. Sen aikana voi saada sairauspäivärahaa. Onkin tärkeää pohtia sairauslomaa, jos opinnot eivät edisty. Näin voi säästää opintotukiaikaa, eikä sitä kuluta. Sairausloman aikana voi opiskella jonkin verran. Sallittu määrä on noin 40 % normaalista kokopäivätoimisesta opiskelusta. Lue lisää [www.kela.fi/opintotuki-jos-sairastut](http://www.kela.fi/opintotuki-jos-sairastut)

## Kuntoutusraha

Kuntoutusraha turvaa toimeentulon kuntoutuksen aikana. Kuntoutus voi olla myös kouluttautumista ammattiin. Kuntoutusrahan saamisen edellytykset arvioidaan aina asiakaskohtaisesti. Kuntoutusrahan saamiseksi on oltava kuntoutuspäätös. 16–19-vuotiaalle voidaan myöntää nuoren kuntoutusrahaa, jonka saamiseksi on oltava henkilökohtainen opiskelu- ja kuntoutumissuunnitelma. Kuntoutusrahaa haetaan Kelalta. Lue lisää [www.kela.fi/kuntoutusraha](http://www.kela.fi/kuntoutusraha)

## Ammatillinen kuntoutus

Kela voi myöntää kuntoutuksen ammatillisena kuntoutuksena, ja tällöin opiskelija voi saada opintojen ajalta kuntoutusrahaa. Opiskelemisesta Kela saa tietoa oppilaitosten ylläpitämistä rekistereistä. Kuntoutusrahaa ei voi peruuttaa etukäteen tai palauttaa tulojen vuoksi kuten opintotukea. Lue lisää [www.kela.fi/kelan-kuntoutuksen-ajalta](http://www.kela.fi/kelan-kuntoutuksen-ajalta)

## Saavutettavuus

Saavutettavuus tarkoittaa, että toimijoiden moninaisuus huomioidaan korkeakoulun käytännöissä. Saavutettavuus on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön järjestämistä ja toteutumista siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta osallistua ja toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa.

Saavutettavassa korkeakoulussa jokainen voi keskittyä opiskeluun tai opettamiseen ja työskentelyyn siten, etteivät rakenteet tai toimintaympäristöt ole tätä keneltäkään estämässä. Korkeakoulun saavutettavuutta arvioitaessa voidaan arvioida, miten hyvin korkeakoulun tilat, sähköiset järjestelmät, oppimisympäristöt, opetusmenetelmät ja asenneilmapiiri mahdollistavat henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan monenlaisten sekä erilaisissa elämäntilanteissa elävien opiskelijoiden osallisuuden ja yhdenvertaisuuden (Saavutettavuuskriteeristö).

## Inklusiivinen korkeakoulutus

Inklusio perustuu yhdenvertaisuuden periaatteeseen. Eli että kaikilla opiskelijoilla olisi oikeus osallistua laadukkaaseen korkeakoulutukseen yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. Inklusiivisessa korkeakoulutuksessa on tärkeää paitsi korkeakoulutukseen pääsy, myös opetuksen aikana tarjotut joustavat, jatkuvat tukitoimet (kuten yksilölliset järjestelyt). Olennainen pyrkimys on kaikkien opiskelijoiden täysi osallisuus.



# Lähteet

**Hämeenaho, Henriette & Nissinen Ulla.** Mielenterveyden ongelmien huomioon ottaminen korkeakoulussa. ESOK-hankkeen tuottama opaslehtinen. Luettu 15.6.2022. Verkkolähde (pdf).

**Korkeamäki, Johanna & Vuorento, Mirkka (2021).** Ilmoitettujen terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutus korkeakouluopiskeluun: Eurostudent VII -tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

**Koutsouris, George & Mountford-Zimdars, Anna & Dingwall, Kristi (2021).** The 'ideal' higher education student: understanding the hidden curriculum to enable institutional change. *Research in Post-Compulsory Education* 26:2, 131–147.

**Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet.** Mielenterveystalo.fi. Luettu 15.6.2022. Verkkolähde.

**Nori, Hanna & Lyytinen, Anu & Juusola, Henna & Kohtamäki, Vuokko & Kivistö, Jussi (2021).** Marginaaliryhmät korkeakoulutuksessa : opiskelemaan hakeutuminen, opiskelukokemukset ja tulevaisuuden suunnitelmat. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

**Wong, Billy & Chiu, Yuan-Li (2018).** University Lecturers' Construction of the 'Ideal' Undergraduate Student. *Journal of Further and Higher Education* 44:1, 54–68.



## Lähteet opintoihin palaamisen sanastolle

[Ammattikorkeakoululaki 2014/932.](#) (14.11.2014).

**Kosunen, T. (2021).** Kohti saavutettavampaa korkeakoulutusta ja korkeakoulua. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:35.

**Lehto, R., Huhta, A. & Huuhka, E. 2019.** [Kaikkien korkeakoulu?](#) Raportti OHO!-hankkeessa vuonna 2018 tehdyistä korkeakoulujen saavutettavuuskyselyistä.

**Pesonen, H. & Nieminen, J.H. (2021).** Huomioi oppimisen esteet. Inklusiivinen opetus korkeakoulutuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

[Saavutettavuuskriteeristö.](#) Väline korkeakoulun saavutettavuuden arviointiin. (Luettu 29.4.2022). Verkkolähde.

[Yliopistolaki 2009/558.](#) (24.7.2009). Finlex.

## Suosituksissa mainitut materiaalit

**Kokemusasiantuntija-webinaarit**

(tietoa mielenterveyden haasteiden vaikutuksista opiskeluun).  
[www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/kokemusasiantuntija-webinaarisarja](http://www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/kokemusasiantuntija-webinaarisarja)

**Mielenterveyden ensiapu 2 -kurssi**

[www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu2-koulutus](http://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu2-koulutus)

**Opiskeluterveysneuvottelu**

[www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskeluterveysneuvottelu](http://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskeluterveysneuvottelu)

**Takaisin opintoihin –mentoroinnin oppaat**

[www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/vertaismentorina-korkeakoulussa-mentorin-opas](http://www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/vertaismentorina-korkeakoulussa-mentorin-opas)

**Yhdessä yhteisöksi -hankkeen materiaalipankki**

[www.nyyti.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/yhdessayhteisoksi/materiaalipankki](http://www.nyyti.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/yhdessayhteisoksi/materiaalipankki)

”Kynnys palata oli suuri, ja kaikki selvitystyö esim. tukipalveluista piti tehdä itse.”

Kuinka korkeakoulussa voitaisiin helpottaa opiskelijan palaamista takaisin opintoihin?

Miten paluun tukemisessa voidaan huomioida opiskelijoiden moninaisuutta?



Suosituksia korkeakouluille opintoihin paluun tukemiseksi on Nyyti ry:n Takaisin opintoihin -hankkeessa julkaistu materiaali. Suositusten tarkoitus ei ole ohjeistaa kohta kohdalta itse toteutusta. Toivomme suositusten toimivan ennen kaikkea sytykkeenä tehdä muutoksia, jotta opintoihin paluu olisi opiskelijoille sujuvaa sekä mielen hyvinvointia tukevaa.

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Veikkauksen tuotoilla