



Kuntoutujat korkeakoulussa

Keinoja tukea kuntoutuvaan opiskelijaa



SAVONIA

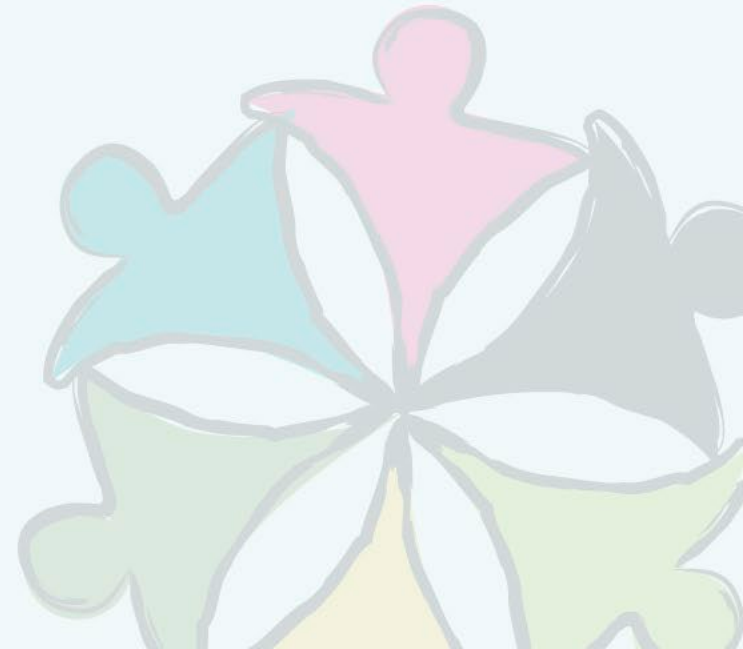


Euroopan unionin
osarahoittama



Aamukahvien tarkoitus ja runko

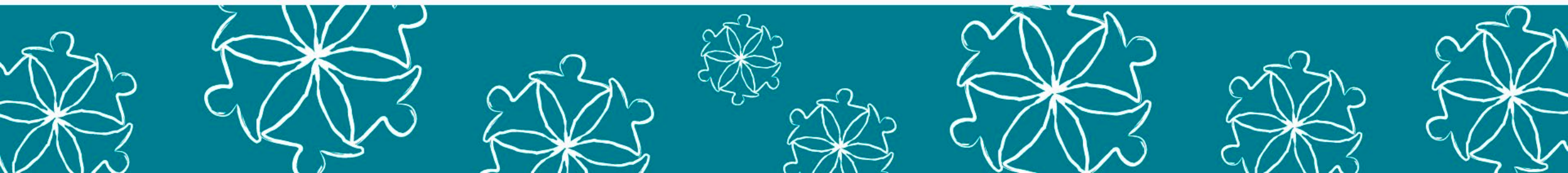
- Konkreettisia ja käytännönläheisiä vinkkejä kuntoutuvaan korkeakouluopiskelijan tukemiseen
- Tulevan puolituntisen rakenne:
 - Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys
 - Ennaltaehkäisy
 - Keinoja tukemiseen
 - Tuen suunnittelu ja toteutus prosessina





YLEISTÄ PSYKKISTÄ KUORMITUSTA	N 32 % M 24 %	Psyykinen kuormittuneisuus selkeästi laskenut
AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖ	N 23 % M 10 %	Ahdistuneisuus lisääntynyt
SOSIAALINEN AHDISTUNEISUUS	N 40 % M 28 %	Koronapandemian vaikutus näkyä kasvuna
MASENNUS	N 18 % M 12 %	Masentuneisuus lisääntynyt
SYÖMISHÄIRIÖT	N 28 % M 10 %	Pieniä muutoksia miehillä

KOTT 2024



Ennaltaehkäisy

- Panostetaan henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen
- Fyysinen ympäristö tukee yhteisöllisyyttä ja fyysistä esteettömyyttä
- Tukipalvelut ovat näkyvillä ne ovat osa normaalia toimintaa
- Ryhmytymiseen panostaminen
- Luottamuksen muodostaminen
- Palautteenannossa huomio on osaamisessa ja asiassa
- Oppimisympäristö on selkeä ja ennustettava
- Dialogi opetuksessa ja opettajan läsnäolo
- Mutkattomat välit opettajaan
- Länsäolo-opetus
- Hyvinvointipuhe ja opetus opiskelutaidoista



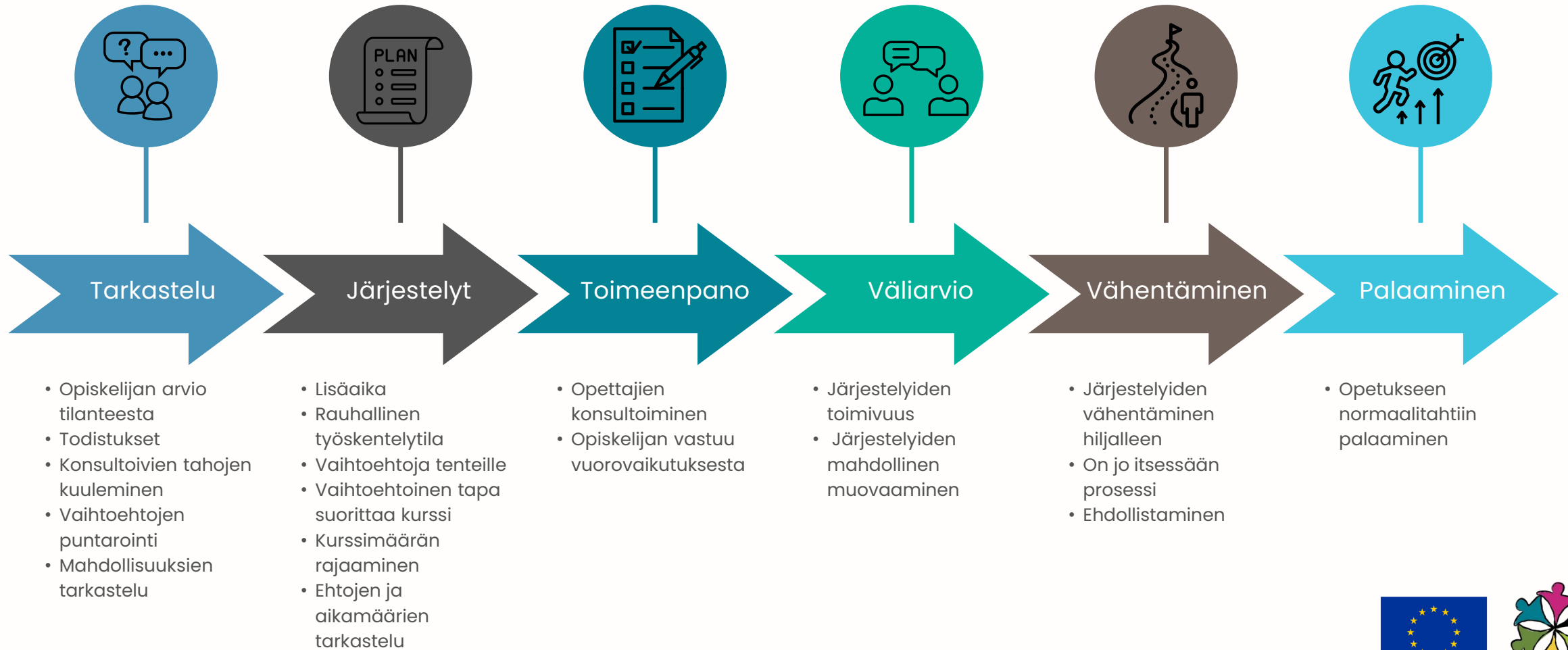
Keinoja tukemiseen

- Opiskelijalle rauhallinen istumapaikka opetustilassa
- Fyysinen esteettömyys
- Paikka, josta voi poistua helposti opetustilasta
- Inklusiivinen arviointi, suoritustavat joustavia
- Aineisto helposti saatavilla
- Hyväksytään erilaiset tavat olla ja ilmaista itseään
- Opettaja on läsnä
- Palauttamisajat mahdollistavat palautumisen opiskelun aikana
- Puhu aikatauluttamisesta
- Tue opiskelijan hyviksi havaitsemia keinoja
- Huomaa opiskelijan vahvuudet
- Tee konkreettinen aikataulu kurssille
- Konsultaatio ja yhteistyö





Tuen suunnittelu ja toteutus prosessina



Lähteet

Appleton, R., Gauly, J., Mughal, F., Singh, S. P. & Tuomainen, H. 2022. Perspectives of young people who access support for mental health in primary care: a systematic review of their experiences and needs.

Batchelor, R., Pitman, E., Sharpington, A., Stock, M. & Cage, E. 2020. Student Perspectives on Mental Health Support and Services in the UK. Journal of Further and Higher Education, 44(4), 483–497.

Brogia, E., Millings, A. & Barkham, M. 2021. Student mental health profiles and barriers to help seeking: When and why students seek help for a mental health concern. Couns Psychother Res., 21, 816–826.

Eisenberg, D., Golberstein, E. & Hunt, J. 2009. Mental Health and Academic Success in College. The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy, 9(1).

ESOK-hanke. 2011. Mielenterveyden ongelmien huomioon ottaminen korkeakouluopiskelussa.

Harandi, T. F., Taghinasab, M. M. & Nayeri, T. D. 2017. The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. Electronic Physician, 9 (9), 5212-5222.

Holm, R., Poutanen, P. & Ståhle, P. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Sitra.

Ketonen, R. & Ylitalo, M. 2022. Korkeakouluopiskelijan mielenhyvinvoinnin tukiportaati. Laurea Journal.

Kujala, J. 2011. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Teoksessa: K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Luovuutta, dynamiikkaa ja toimintamahdollisuuksia– ehdotus ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen rahoitusmalleiksi vuodesta 2021.

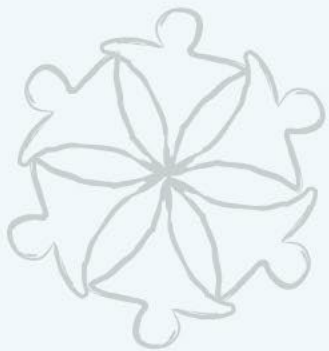
Porru, F., Robroek, S. J.W., Bültmann, U., Portoghese, I., Campagna, M. & Burdorf, A. 2021. Mental health among university students: The associations of effort-reward Journal of Affective Disorders 282, (2021), 953-961.

Reeve, J. & Jang, H. 2006. What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. Journal of Educational Psychology, 98, 209-218.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. KOTT-tutkimuksen tuloksia. Haettu osoitteesta: [THL_Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tulokset](#) [28.11.2024].







Euroopan unionin
osarahoittama

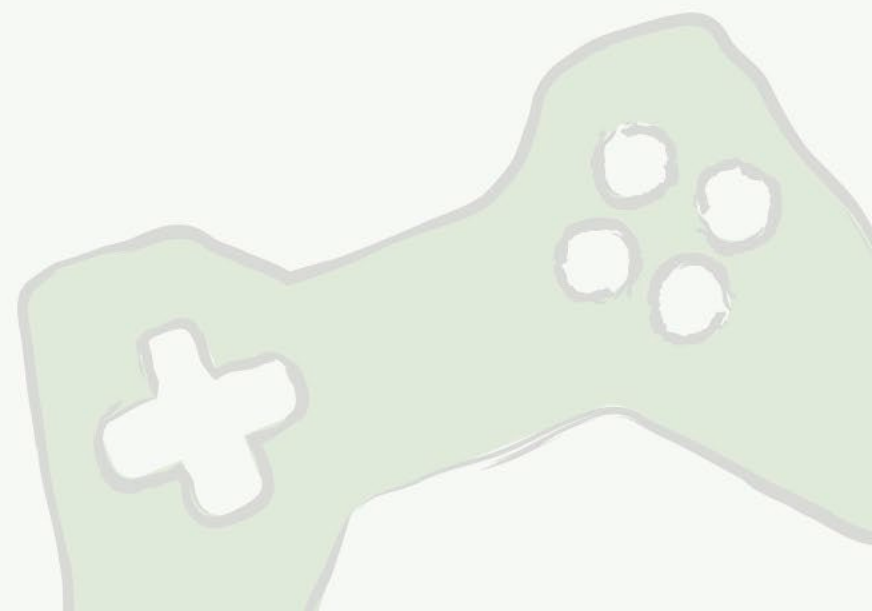




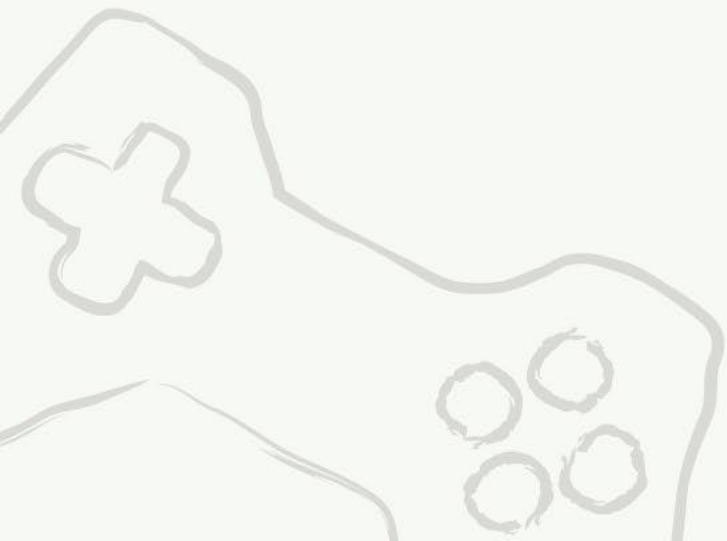
Euroopan unionin
osarahoittama



Euroopan unionin
osarahoittama









Euroopan unionin
osarahoittama









Euroopan unionin
osarahoittama