



AI DEPRESSIO... ÄLÄ HUOLI,
KYLLÄ MINÄ TIEDÄN, MILTÄ
SINUSTA TUNTUU. ITSEÄNIKIN
AINA VÄSYTTÄÄ NÄMÄ
PIMEÄT SYYSILLAT.

Mielenterveyden ongelmien

HUOMIOON OTTAMINEN KORKEAKOULUOPIKSELUSSA

Mielenterveyden ongelmat voivat ilmetä ja vaikuttaa eri tavoin ja erikestoisesti: toisilla tilapäisesti tai ajoittain, toisilla pitkäaikaisesti tai melko pysyvästi. Ne voivat ilmetä esimerkiksi masentuneisuutena, ahdistuneisuutena, syömishäiriöinä tai psykoottisina oireina. Pitkäaikainenkaan sairaus ei välttämättä vaikuta opiskeluun. Suurimpia esteitä opiskelulle ovat yleensä tiedonpuute ja ennakkoluulot.

Suurimpia esteitä opiskelulle ovat yleensä tiedonpuute ja ennakkoluulot.

Mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Joka neljännellä suomalaisella on jossain elämänsä vaiheessa mielenterveysongelmia, ja vakavaakin sairastumista on mahdotonta ennakoida. Nuoruus ja opiskelu aika muutoksineen ja haasteineen ovat riskiaikoja. Opiskelijan tuen tarve määräytyy opetuksen toteutuksen sekä yksilöllisten tarpeiden ja vahvuuksien mukaan.

VUOROVAIKUTUS JA OHJAUS

Mielenterveyden ongelmat vaikuttavat varsin eri tavoin, joten on tärkeää kes-

kustella opiskelijoiden kanssa heidän tarpeistaan sekä siitä, miten ne voitaisiin ottaa huomioon.

Opettajat voivat omalla toiminnallaan ja kannustamisellaan madaltaa opiskelijan kynnystä tulla kertomaan opiskelun haasteista ja mahdollisesti tarvittavasta tuesta. Keskustelun aloite voi tulla opiskelijalta itseltään, opiskelutoverilta, opettajalta tai muulta henkilöstön jäseneltä. Opiskelijan muuttunut käyttäytyminen tai toiminta voi herättää henkilöstön tai muiden opiskelijoiden huomion ja antaa aihetta keskusteluun.

Hops-ohjauskeskustelut ja muut kahdenkeskiset tapaamiset ovat luontevia tilaisuuksia keskustella opiskelun ongelmista.

Tärkeintä on, että asiat otetaan vakavasti ja niitä käsitellään luottamuksellisesti opiskelijan toivomalla tavalla.

- Ole oma itsesi. Kerro avoimesti ja konkreettisesti, mistä olet huolissasi.
- Kysy, onko opiskelijalla huolia tai ongelmia opiskelussa, ja kuuntele – hän kertoo, jos haluaa.
- Älä oleta tietäväsi, miltä opiskelijasta tuntuu, mitä hän ajattelee tai mistä hänen käytöksensä johtuu. Jos et ymmärrä jotakin, kysy.
- Kunnioita opiskelijan kokemusta ja omaa asiantuntemusta.

- Keskustelkaa siitä, onko opiskelija saanut tukea jostakin muualta ja mitä mahdollisuuksia voisi olla tarjolla.
- Kerro, mitä mahdollisuuksia sinulla opettajana on ja mitä palveluja korkeakoulussanne on tarjolla.
- Sovi opiskelijan kanssa tapaaminen, jolloin hän voi kertoa kuulumisistaan ja opintojensa sujumisesta.
- Kirjatkaa ylös, mitä olette sopineet.

Jos opiskelija vaikuttaa haluttomalta keskustelemaan, kehoita häntä tulemaan myöhemmin luoksesi uudelleen – missä asiassa tahansa.

OPETUS JA OHJAUS

Opiskelua helpottaa, jos opetus on suunniteltu mahdollisimman esteettömäksi: suoritustavat ja määräajat ovat joustavia, aineistot ovat saatavilla myös verkossa, ilmapiiri on kannustava ja tarjolla on yksilöllistä tukea.

Mielenterveysongelmat eivät välttämättä vaikuta opiskeluun. Vaikeuksia voi kuitenkin olla esimerkiksi muistin, keskittymisen ja tarkkaavuuden alueella sekä kokonaisuuksien hahmottamisessa.

- Opiskelijan voi olla vaikeaa sulkea pois ympäristön ärsykyitä. Tällöin työskentely keskeytyy helposti, ja tiedon prosessi

sointi ja haltuunotto voi olla työläämpää.

- Opiskelijan voi olla hankalaa suunnitella työskentelyään sekä keskittyä pitkään yhtäjaksoisesti.

Tue opiskelijan omia, jo hyviksi havaitsemia keinoja.

- Lääkkeiden mahdolliset sivuvaikutukset, kuten keskittymisvaikeudet, levottomuuden tunne tai väsymys, voivat haitata opiskelua.

Jokaisen opiskelijan tilanne on yksilöllinen. Sama diagnoosi ei tarkoita samantaisia opetuksen ja oppimisen tarpeita.

Keskustele opiskelijan kanssa siitä, mikä oppimisessa ja opiskelussa tuntuu vaikealta ja mikä voi helpottaa sitä.

- Tue opiskelijan omia, jo hyviksi havaitsemia keinoja.
- Kannusta kokeilemaan erilaisia tapoja opiskella.
- Auta tekemään realistinen opiskeluaikataulu ja päivittämään sitä.
- Selvitä, toivooko opiskelija yksilöllistä ohjausta, esimerkiksi laboratorio- tai tietokonetyöskentelyyn tai opiskeluun liittyvään korkeakoulun ulkopuoliseen toimintaan.

- Selvitä, onko lisäohjaus tarpeen kirjallisten töiden, varsinkin opinnäytetöiden teossa.
- Tarvittaessa keskustelkaa ryhmätyöskentelyyn liittyvistä menettelyistä, kuten seminaareista, tuutoroinneista ja työpajoista.
- Valmistautukaa yhdessä työharjoitteluun ja opiskelijavaihtoon.
- Apuvälineet voivat helpottaa opiskelua, esimerkiksi tietokone, nauhuri tai sanelin muistiinpanojen tekemistä.
- Rauhallinen työtila saattaa olla tarpeen sekä kirjallisia töitä että lukemista varten.
- Muistuta opiskelijaa, että opintojenkin sujumiseksi on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista esimerkiksi varaa- malla aikaa ihmissuhteisiin, liikuntaan ja harrastuksiin.

Tutustu myös ratkaisuihin, jotka auttavat erilaisia oppijoita sekä opiskelijoita, jotka jännittävät.

Opettajan ja ohjaajan on hyödyllistä tuntea eri tahojen tarjoamia palveluja. Tällaisia tahoja ovat esimerkiksi oman korkeakoulun opiskelijapalvelut, opiskelijoiden terveystalvelut, ylioppilas- ja opiskelijakuntien palvelut, opiskelijapastorit, Kela sekä työvoimatoimiston ammatinvalinnanohjaus.

Monet esteettömyyttä edistävät käytännöt hyödyttävät kaikkia opiskelijoita – tutustu myös muihin oppaisiin osoitteessa www.esok.fi.

LISÄÄ TIETOA:

- Mielen terveyden keskusliitto: www.mtkl.fi
- Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus: www.nyyti.fi