

Orientoivat opinnot 3
Hyvinvointiorientoivat
Tampereen yliopisto

Tampereen yliopiston opiskelijoiden
hyvinvointiryhmä

Onneksi olkoon !



Uusi elämänvaihe

- Voi olla yksi parhaita elämänvaiheita, kiinnostava, runsaudensarvi, paljon valinnanvapautta, paljon tarjolla, uteliaisuus
- **Uudenlaiset ainekset olla minä**
- Ei automaattisesti suju ongelmitta, hyvä tiedostaa haasteet ja mahdolliset solmukohtat

Opiskeluinto

POHTIKAA YHDESSÄ



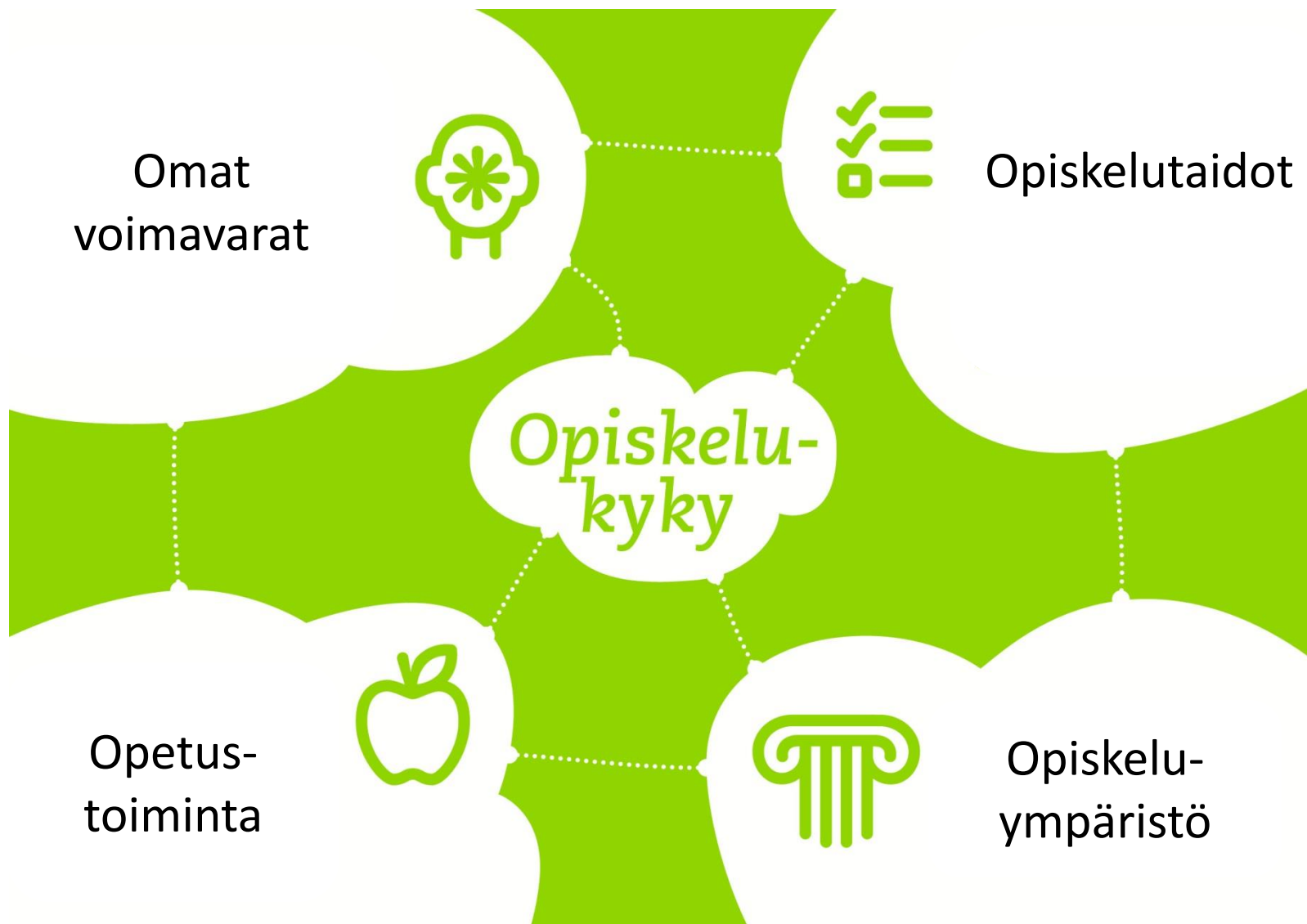
- Mikä innostaa opiskelemaan?



- Mikä saa sinnittelemään silloin, kun opiskelu ei maistu?

Opiskeluinto

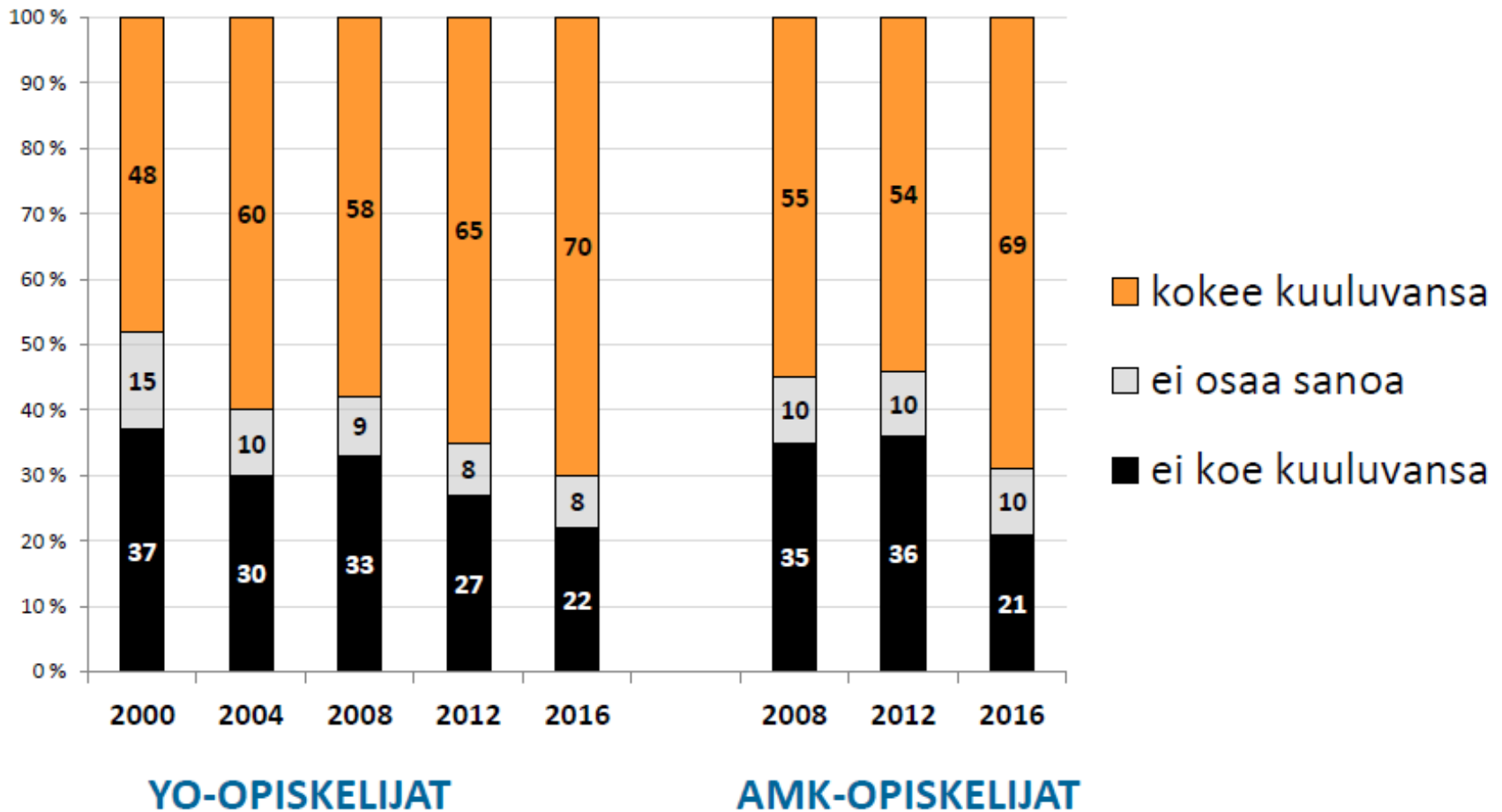
- Kaikki eivät lähde samalta viivalta opiskeluinnon suhteen
- Kiinnostus ja motivaatio ovat rakentuvia – kannattaa satsata heti alkuun: mihin panee aikansa ja energiansa, siitä tulee tärkeää, sinnikkyuden myötä tulee innostus
- Kiinnostuminen siitä, mitä tekee, on työelämätaito
- Opiskeluinto vaihtelee opiskelun aikana – malttia tarvitaan



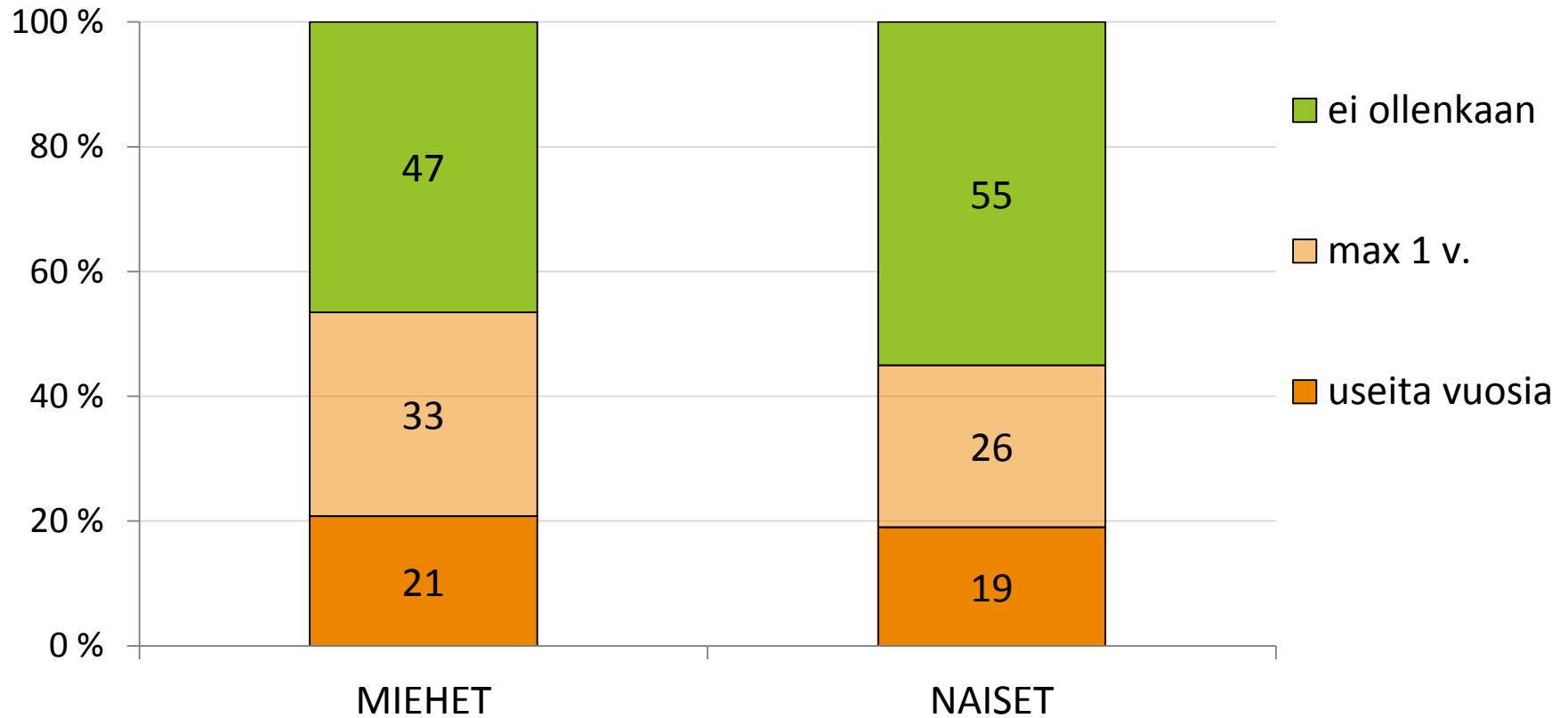
Opiskeluyhteisön merkitys

- Yhdessä tekeminen, yhteys opiskelun sujumiseen (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus)
- Mikään ei korvaa opiskelijoiden omia verkostoja

KOKEMUS OPISKELURYHMÄÄN KUULUMISESTA 2000-2016 (% , yo ja amk)



KIUSATTUNA KOULUAIKANA (YO + AMK, %)



Yliopisto ei ole IMMUUNI KIUSAAMISELLE



Korkeakoulukiusaamisella

tarkoitetaan sitä, että henkilö joutuu toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjinnän kohteeksi yhden tai useamman henkilön taholta pystymättä vaikuttamaan saamaansa kohteluun.

Lähde: Pörhölä, M. (2012). Korkeakouluopiskelijoiden terveyskysely 2012 (kiusaamiskokemukset). YTHS.

**Kiusaamalla saatat
syyllistyä rikokseen.
Ajattele.**



1/4 kaikista korkeakouluopiskelijoista on kokenut korkeakoulukiusaamista
Julistekampanjan järjestää Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan sosiaalivaliokunta.

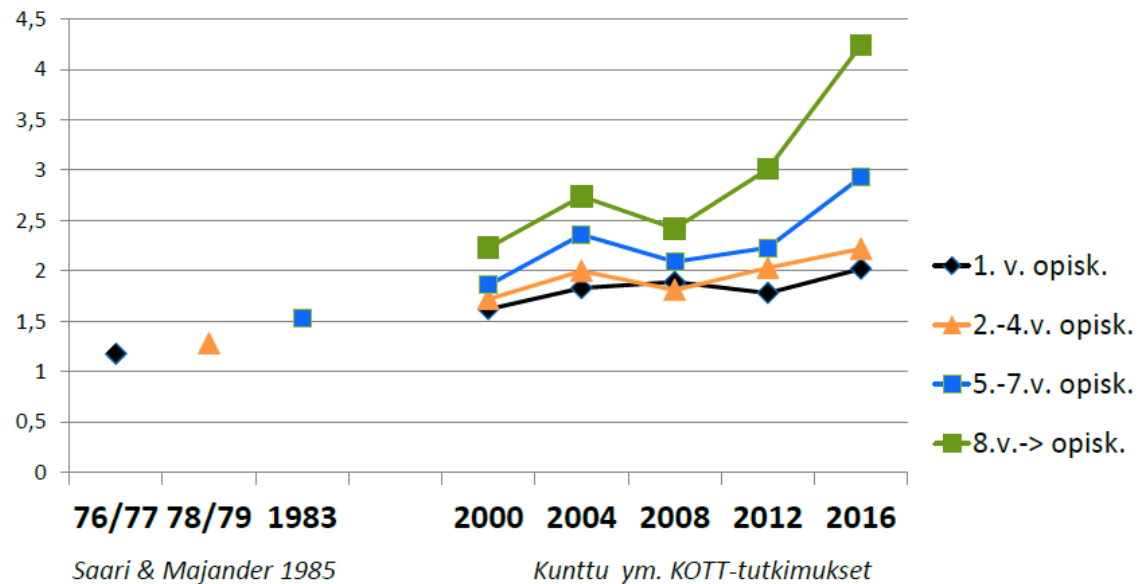


Pidä silmät ja korvat auki kampuksella

- Syksy on loistava aika tutustua erilaisiin ryhmiin ja toimintaan kampuksella
- Jos jokin ryhmä ei tunnu omalta, kokeile muitakin vaihtoehtoja
- Valinnaisia opintoja tai harrastekerhoja voit valita yli tiedekunta- ja kampusrajojen
- Mieti, mikä sinua kiinnostaa, mitä olet jo suunnitellut?

Satsaa itseesi

YLIOPISTO-OPISKELIJOIDEN STRESSI 1976 – 2012
Mielenterveysseulan stressipisteiden keskiarvo eri tutkimuksissa



Satsaa itseesi

POHDI JA PORISE

- Mikä tuo sinulle iloa ja auttaa jaksamaan?
- Juttele 2-3 hengen ryhmissä asiasta



Toiveet saada apua tai tukea (%)

- Stressinhallinta 20%
- Ajanhallinta 14%
- Opiskeluongelmat 14%
- Ihmissuhde- ja itsetunto-asiat 13%

Mistä apua?

- YTHS
- Ylioppilaskunta
- Opintoneuvonta
- Yliopistopastori
- Nyyti ry
- Kriisikeskus Osviitta

Opiskelijaidentiteetti

- Minä yliopisto-opiskelijana?
- Tiedeyhteisön jäseneksi
- Yliopiston sisälle mahtuu erilaisia opiskelijakulttuureja
- Tutustu, kokeile, seikkaile, kyseenalaista
- Mitä muuta olen kuin opiskelija?

Mikä opiskelun aloittamisessa tuntuu parhaalta, mitä odotat eniten?

