



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

# UEF – Sillat –hanke 2021-2022

***OKM:n hankewebinaari 1.12.2021***



SUJUVAN OPISKELUN TUKEMISEKSI JA OPISKELIJOIDEN  
HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI 2021-2022

***Tuija Pasanen, Riina Pääkkönen ja Sanna Heinonen***



# SILLAT -hanke 2021-2022



SUJUVAN OPISKELUN TUKEMISEKSI JA OPISKELIJOIDEN  
HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI 2021-2022

***OKM: Erityisavustus Koronaepidemian vuoksi tarvittaviin toimenpiteisiin korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamiseksi ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa***

**UEF: "SILLAT -hanke sujuvan opiskelun tukemiseksi ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi UEFissa v. 2021 ja 2022"**

**Erityisavustus 235.000 eur (22.1.2021)**

*Hankkeelle on haettu lisä- ja jatkorahoitusta "Sillat II 2022-2023" 11.10. päättyneessä OKM:n erityisavustushaussa.*



# SILLAT –hankkeessa 2021-2022



SUJUVAN OPISKELUN TUKEMISEKSI JA OPISKELIJOIDEN  
HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI 2021-2022


- 1) Vahvistetaan opiskelijoiden opintoihin kiinnittymistä (digikiinnittyminen),
- 2) Ehkäistään opiskelijoiden syrjäytymistä,
- 3) Toteutetaan opiskelijoiden neuvontapalveluiden/psykososiaalisen tuen digitalisointi,
- 4) Tuetaan oppiaine- ja vertaistuutorointia sekä toimijoiden välistä yhteistyötä, tuetaan opiskelijoiden opiskelukykyä ja osallisuutta sekä edistetään hyvinvointia vertaistoiminnalla, yhteisöllisin tukitoimin ja aktiviteetein.

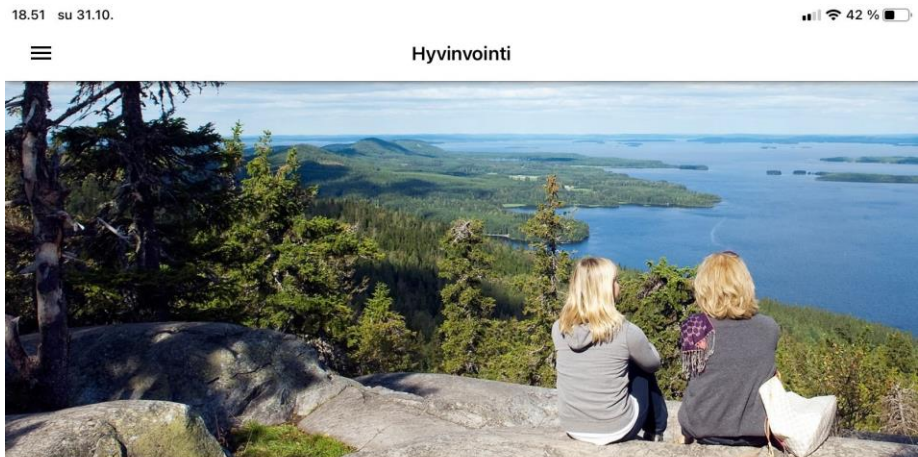


- 6 osahanketta, koordinaatio Tuija Pasanen, opintopalvelut
  - Opintopalvelut (opiskeluhyvinvointi/Hyry ja ohjauksen koordinaatio- ja kehittämisryhmä/Okke, Tuija Pasanen)
  - Opintopalvelut, kv-liikkuvuus (Anna Jetsu)
  - ISYYn osahanke (Sanna Heinonen ja Riina Pääkkönen)
  - Sykettä korkeakoululiikunta, Joensuu (Heli Aalto)
  - Sykettä korkeakoululiikunta, Kuopio (Sirpa Risto)
  - Skope, vertaistuutoroinnin ja opettajatuutoroinnin yhteistyön kehittämispilotti (Ville Tahvanainen/yhteistyö UEFin opiskelijoiden tulopalveluiden/opintopalvelut ja UEFin turvallisuustoimijoiden kanssa)



## ■ OPINTOPALVELUT

- **TUUDO** –Hyvinvointivalikko ”Opiskelijan terveys- ja hyvinvointipalvelut mobiilisti”
- Opiskelukykyä tukevia webinaareja, opintopiiritoimintaa, yhteisöllisiä tapahtumia ja toimintaa
- [Student2Student -vertaisohjaus](#) (matalan kynnyksen tukea / yhteydenotto puhelimitse tai Chatissa) 
- Valmennusta korkeakouluvalmiuksien kehittämiseksi **”Opintoverstas”** x 2 ryhmää / Joensuun seudun erilaiset oppijat ry. (syksy 2021 ja kevät 2022)
- **Vertaistuutoroinnin tukitoimia** (projektityöntekijä kesällä 2021/Kampussuunnistus Seppo –sovellus)
- UEFin **hyvinvointiviikko** 4.-8.10.2021 (yhteistyöprojekti ISYYn ja henkilöstön hyvinvoinnin kanssa)
- [Yhteistyöwebinaari 13.10.2021](#) Savonia-amk:n Suotuisa –hankkeen kanssa ”Onko opiskeluhyvinvoinnin perusta pedagogiikassa?”



### Itä-Suomen yliopiston opiskelijan hyvinvointi

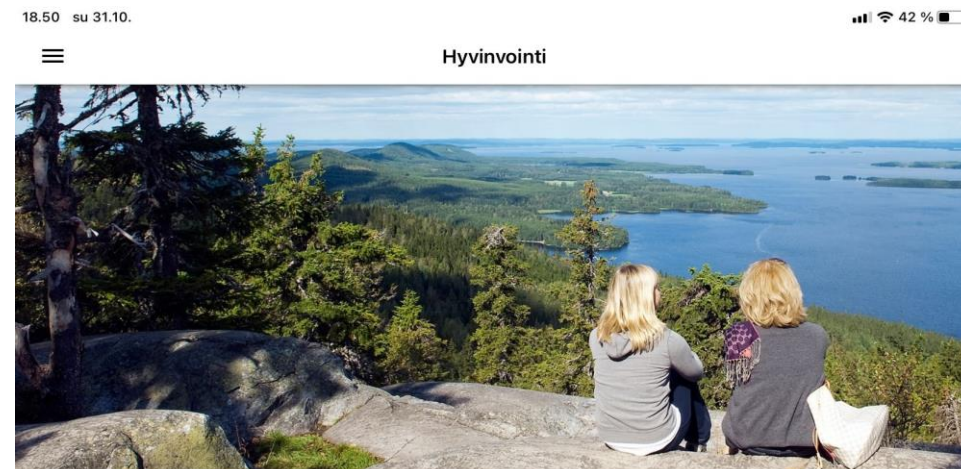
UEFin opiskelijan hyvinvointiosioista löydät keskeiset opiskelijan terveys- ja hyvinvointipalvelut sekä linkkejä ja ohjeita hyvinvointisi tueksi. Lisäksi saat tietoa opiskeluhyvinvointiin liittyvistä ajankohtaisista asioista ja tapahtumista ja syksystä 2021 lähtien voit ohjautua valikon kautta kysymään tai pyytämään apua mieltäsi askarruttavista asioista. Voit myös antaa palautetta ja kehittämisehdotuksia opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi yliopistossamme. Palautelomake löytyy [täältä](#).

Itä-Suomen yliopisto (UEF)

### NYTYI RY - Mielen hyvinvointia opiskelijoille

Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä valtakunnallinen järjestö. Tarjoamme opiskelijoille tietoa ja keinoja oman mielenterveyden vahvistamiseen ja opiskeluarjessa jaksamiseen liittyvissä asioissa.

Nyyti



### UEF TUUDO Student Well-being

- offers information on the well-being services for students
- contains links, instructions, current topics and events supporting your well-being
- includes a possibility to give [feedback and proposals](#) for developing the student well-being at UEF
- starting in autumn 2021 a possibility to ask questions on well-being

University of Eastern Finland (UEF)

### NYTYI RY - Mental wellbeing for students

Nyyti is an association that promotes students' mental health and wellbeing. Nyyti offers information, support and activities for mental wellbeing and studies.

Nyyti

## TUUDO / UEFin Hyvinvointivalikko



18.47 su 31.10.

42 %

< Hyvinvointi



## Opiskelijan hyvinvointi

Olemme koonneet opiskelijoillemme palvelupaketin keskeisimmistä opiskelijan hyvinvointi- ja terveyspalveluista.

### Ajankohtaista

- 29.10.2021 [Student2Student -vertaisohjaus: myös Chatti avattu!](#)
- 29.10.2021 [ISYY: Sillat -tapahtumakalenteri \(aamupalat, kerhot, harrastuskaveri ym.\)](#)
- 29.10.2021 [Tietoa influenssarokotuksista \(YTHS\)](#)
- 22.10.2021 [SelfChatin \(YTHS\) mielenterveyslinjalla uudet palveluajat](#)
- 4.10.2021 [Puhtia opintoihin -tsemppihetket](#)
- 23.09.2021 [ISYYn ja UEFin Hyvinvointiviikko 4.-8.10.2021](#), tallenteet löytyvät em. verkkosivulta!
- 18.06.2021 [MieliChatista \(YTHS\) tukea hyvinvointiin](#)
- 17.03.2021 [Sillat -hanke opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi](#)

[YTHS tiedottaa](#)

[Hyvinvointia opiskelun arkeen](#)

18.50 su 31.10.

42 %

< Hyvinvointi



## Wellbeing

We have brought together a service package regarding the most important services for students' health and wellbeing.

### Wellbeing news

- 29.10.2021 [Student2Student -peer counselling service: Chat is also open!](#)
- 29.10.2021 [ISYY -Bridges Events](#)
- 29.10.2021 [Studying health and welfare or belonging to a risk group? Time to protect yourself against influenza!](#)
- 22.10.2021 [New service hours on mental health chat line in SelfChat](#)
- 23.09.2021 [ISYY's and UEF's Wellbeing Week 4.-8.10.2021](#), Note! look recordings!
- 01.07.2021 [Student2Student -peer counselling service to support student wellbeing is launched on september 1st 2021](#) (Tel. 029 445 8580)
- 18.6.2021 [MieliChat can support your well-being!](#)
- 17.03.2021 [Bridges -project supports students' wellbeing](#)

### FSHS News

[Wellbeing and daily life](#)

[Take care of your health! | FSHS](#)

[Help in crisis](#)

[Safety](#)

[Nytyi | Support for You](#)

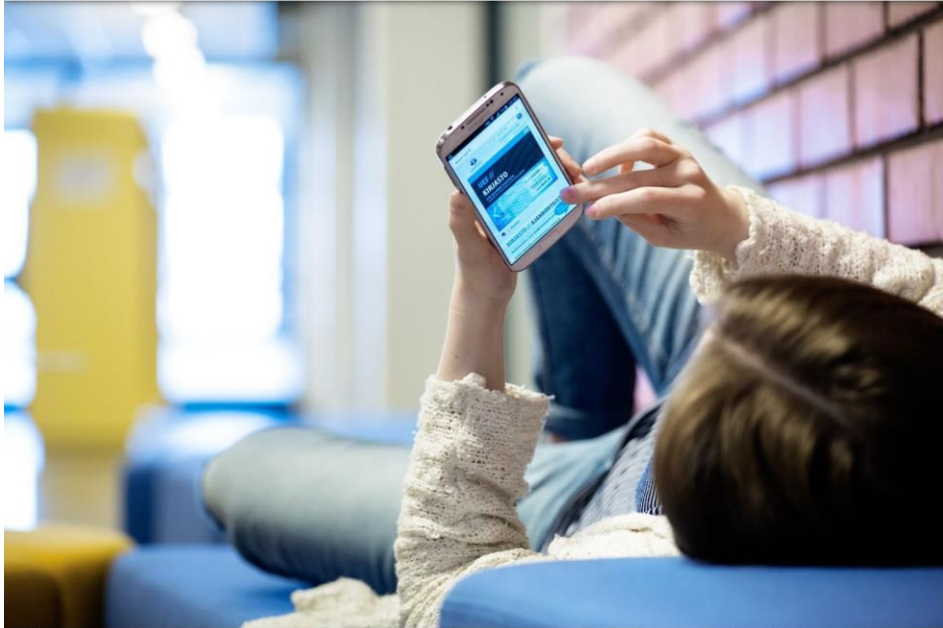


18.48 su 31.10.

42 %



## APUA Kriisitilanteisiin



Sinun ei tarvitse jäädä yksin huolta aiheuttavien ajatustesi kanssa. Jos haluat keskustella tilanteesta tai tarvitset apua, voit kääntyä puoleemme. Hätätilanteessa soita 112.

Mielenterveys >

Elämäntilanne ja traumaattiset kriisit >

Epäasiallinen kohtelu ja häirintä >

Päihteet ja peliriippuvuus >

Muita auttavia tahoja ja verkostoja >

Aiheuttaako koronavirusepidemia epävarmuutta tai ahdistusta? >

18.47 su 31.10.

42 %



## Pyydä apua - Kysy neuvoa!



**Pyydä apua - kysy neuvoa! Student2Student -vertaisohjaus puh. 029 445 8580 ! Voit jättää yhteydenottopyynnön myös Chatissa!**

**Student2Student -palvelun** työntekijöitä kutsutaan **vertaisohjaajiksi** ja he päivystävät puhelimitse kolmena päivänä viikossa tiistaista torstaihin klo 14-17. Opiskelijat voivat olla ko. ohjaajiin yhteydessä missä tahansa opiskelijaelämään ja hyvinvointiin liittyvässä kysymyksessä. Vertaisohjaaja tarjoaa vertaistuellista keskusteluapua sekä opastaa tarvittavan tuen piiriin. Keskustelut ovat luottamuksellisia, vapaaehtoisia ja maksuttomia. Vertaisohjaajille voi myös jättää soittopyynnön ja joku heistä ottaa Sinuun yhteyttä päivystysaikana.

Päivystyksen **puhelinnumero on 029 445 8580**. Voit jättää yhteydenottopyynnön myös Chatissa ([Chatin löydät mm. Kamun pääsivulta](#)). Ota rohkeasti yhteyttä, kun tarvitset tukea tai olkapäätä, johon nojata! Seuraathan myös [Kamun ajankohtaisia uutisia!](#)

# Student



## **Vertaistukea ja palveluohjausta**

**Palkattuina vertaisohjaajina  
kohtaamisalojen opiskelijoita**

**Yhteistyössä  
psykologian oppiaine  
(työnohjaus, kehittäminen)**

**Yliopiston ohjaustoimijat  
takapäivystäjinä**

**Student   
Student**

**Tukea ja neuvoja  
opiskelijoilta opiskelijoille**



**SOITA 029 445 8580**  
(TI-TO KLO 14-17)



**ANONYYMI CHAT KAMUSSA**



# SILLAT -hanke 2021-2022

- Ylioppilaskunta ISYYn osahanke
  - Tapahtumat ja aktiviteetit yhteisöllisyyden edistämiseksi
    - Aamupalahetket, liikuntatapahtumat, sekaryhmät perinteisissä tapahtumissa, teatterivierailut, leffaillat jne.
    - Keväällä 2022 SILLAT-tiimit tapahtumien järjestämisen tueksi
  - Harrastuskaveritoiminta yksinäisyyden vähentämiseksi
    - Yhdistetään opiskelijoita keskenään yhteisten harrastusten ja mielenkiintojen kautta
  - Vertaistuutoreiden ja ainejärjestötoimijoiden tukeminen
    - Hengailuillat, tapahtumajärjestäjän opas, koulutukset
  - Opintopiiritoiminta opiskelukyvyn ylläpitämiseksi
    - Yksilöistä muodostetut tutkinto- ja vuosikurssirajat ylittävät ryhmät
  - Hyvinvointi- ja mielenterveystietouden lisääminen
    - Hyvinvointiviikko, ISYYn blogi, hyvinvointiopas, webinaarit, opintojakso



[www.isyy.fi/sillat](http://www.isyy.fi/sillat)



## ■ SYKETTÄ -korkeakoululiikunta Joensuu

- Pienryhmissä tapahtuvaa liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta
  - "Liikutaan yhdessä" (syksy 2021 & kevät 2022)
  - "Kevyempi arki" (syksy 2021 & kevät 2022)
  - "Rytmiä arkeen" (kevät 2022)
- Yksilöohjauksessa tapahtuvaa liikuntaneuvontaa (syksy 2021 ja kevät 2022)
- Ryhmät tulivat hyvin täyteen ja yksilöohjaus on välillä jopa ruuhkautunut eli tarve liikuntaneuvonnalle sekä elintapaohjaukselle on suuri
- Tapaamiset sisältävät alkukartoituksen ja loppukoonnin lisäksi liikuntaa, ohjausta, keskustelua sekä itsenäisen liikuntajakson
- Sekä pienryhmät että yksilöohjaukset toteutetaan 5-osaisen palveluketjumallin mukaisesti (kesto 4-6 vko:a + itsenäinen jakso 4 vko:a) Keväällä testataan yksilöohjauksessa 3 kk:n ja 6 kk:n kestoisia ohjauksia
- Ohjaajina fysioterapeutti, liikunnanohjaaja (amk), psykologi ja ravitsemusasiantuntija
- Opiskelijoiden ohjaus liikuntaneuvontaan tapahtuu YTHS:n, opintopsykologien ja SYKKEEN kautta
- Syksyn ryhmistä ja yksilöohjauksista tulokset ja analysointi tammikuun aikana
- Kohderyhmänä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat, arjen hallinnassa haasteita kohtaavat sekä yksinäisyyden tunteita kokevat opiskelijat





## ■ Sykettä -korkeakoululiikuntapalvelut (Kuopio)

- Lempeästi liikkeelle pienryhmät (Kuopion kampus)
- Käynnistyneet syksyllä 2021, jatkuvat edelleen v. 2022
  - > Lähde lempeästi liikkeelle
  - > Luonnosta hyvinvointia
  - > Liikutaan lempeästi lajeja kokeillen
- Kohderyhmänä opiskelijat, jotka kaipaavat yhteisöllistä tekemistä, neuvoa ja tukea liikkumisen aloittamiseen.
- Ryhmissä kokeillaan erilaisia liikkumisen vaihtoehtoja.
- Mahdollisuus käydä terveyttä edistävässä ohjauksessa tai mittauksissa.
- Joka toinen viikko on yhteinen aktiviteetti ja joka toinen viikko on itsenäisen toiminnan viikko
- Ryhmän kesto n. 4kk sis. alkukartoitus, yhteiset aktiviteetit, ravitsemusneuvonnan, omatoiminnan ohjeistusta ja loppukeskustelun.
- Vertaistuen ja yhteisöllisyyden avuksi ryhmäläisillä on käytössään heidän valitsema "kanava", jonka tarkoitus on olla ryhmän tukena, viestintäkanavana, keskustelualustana.
- Ryhmät koordinoi hyvinvointivalmentaja & liikunnanohjaaja & Personal Trainer- koulutuksen saanut hlö





# SILLAT -hanke 2021-2022

Soveltavan kasvatustieteen ja luokanopettajakoulutuksen osasto:

– **vertaistutoroinnin ja opettajatuutoroinnin yhteistyön kehittämispilotti**

- 1. Opettajatuutorointiin** uusia innostuneita
  - Ennakkomateriaalit sekä lisäkoulutus mataloittaneet kynnyistä
- 2. Yhteisöllisyyttä** edistetty esimerkiksi yhteisellä ulkoilulla →
- 3. "Korkkaa korona"-**harjoitustunneilla vastattu korona-ajan taitovajeeseen ja lisätään ryhmäytymistä
- 4. Turvakävelyt** toteutettu osaston kaikille uusille opiskelijoille
  - Palautekyselyssä lähes 280 vastaajaa, palaute erinomaista
- 5. Oppilaitosturvallisuuskulttuuria** edistetään yhdessä henkilöstön ja opiskelijoiden kanssa



unief  
University of Eastern Finland



sannamariahei ja 80 muuta tykkäävät

unief Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osaston ulkoilutapahtumassa taiteiltiin eilen ihmistekstinä OPISKELE OPEKSI – UEF. Yhteinen ponnistus saatiin tallennettua dronen avulla. Tapahtumalla haluttiin kuroa umpeen koronan aiheuttamaa yhteisöllisyysvajetta. Opiskelijat ja henkilökunta pääsivätkin leikkimään ja jumppaamaan yhdessä hienossa syysässä 🌞



# Kiitos!

<https://www.isyy.fi/sillat-hanke.html>

<https://uefconnect.uef.fi/tutkimusryhma/sillat-hanke-sujuvan-opiskelun-tukemiseksi-ja-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-edistamiseksi/>



SUJUVAN OPISKELUN TUKEMISEKSI JA OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI -  
SUPPORTING STUDENTS' WELL BEING AND SMOOTH STUDYING 2021-2022

*Opiskelijapalvelun päällikkö Tuija Pasanen (UEF/hankekoordinaatio)*  
[tuija.pasanen@uef.fi](mailto:tuija.pasanen@uef.fi), puh. 029 445 8261

*Päsihteeri Sanna Heinonen*  
[paasihteeri@isyy.fi](mailto:paasihteeri@isyy.fi), puh. 044 576 8417

*Hankekoordinaattori (ISYY:n Sillat -osahanke) Riina Pääkkönen*  
[riina.paakkonen@isyy.fi](mailto:riina.paakkonen@isyy.fi), puh. 044 491 6529