



YHTEISÖLLISYYDEN LISÄÄMINEN JA YKSINÄISYYDEN ENNALTAEHKÄISEMINEN

OPISKELIJAKUNTA KOEN JA YLIOPPILASKUNTA
LTKY:N TOIMESTA TOTEUTETTU OPAS
LAB JA LUT OPISKELIJAJÄRJESTÖJEN TOIMIJOILLE



ALKUSANAT

Yhteisöllisyys on tärkeä aihe koulutuksen maailmassa, koska oppiminen ei ole ympäristöstä riippumaton asia, vaan myös yhteisöllinen ja sosiaalinen prosessi. Yhteisöllisyyden tunne vähentää opiskelun rasittavuutta ja auttaa opiskelijaa sitoutumaan työhönsä. Yhteisöllinen oppimisympäristö voi siis edistää opintojen etenemistä, koska opiskelijat ovat motivoituneempia opintoihinsa ja saavat tukea toisiltaan. Yhteisöllisyyden puuttuminen näkyy opinnoissa opiskelu-uupumuksena, riittämättömyyden tunteena opinnoissa, kyynisesti opiskeluun suhtautumisena sekä opintojen keskeyttämisenä.

Aikamme suosii vahvaa sosiaalisuutta, jonka vuoksi myytti iloisesta opiskelijaelämästä elää vahvasti, mutta samanaikaisesti individualistinen kulttuurimme odottaa yksilön olevan itse vastuussa sosiaalisista suhteistaan. Tämän opettelu on haastavaa opintonsa aloittaneille opiskelijoille, mutta tämä vaikuttaa myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseenkin läpi opintojen. Tunne oman alan opiskelijayhteisöön kuulumisesta yleensä heikkenee opintojen edetessä.

Useiden, tuoreiden tutkimusten mukaan 25% korkeakouluopiskelijoista kokee jatkuvasti yksinäisyyttä, ja 30% ei tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään. Tähän me voimme vaikuttaa yhteisönä. Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota näkökulmia opiskelijajärjestöjen toimijoille yhteisöllisyyden lisäämiseen ja yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen.

opiskelijalla on oikeus

...voida hyvin ja olla opiskelukykyinen. Yksinäisyys ja yhteisöön kuulumattomuus vaikuttaa:

- Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- Mielialaan
- Jaksamiseen
- Opiskelukykyyn
- Opintojen sujumiseen
- Ammattilaiseksi kehittymiseen
- ja työelämätaitoihin
- Optimistisuuteen
tulevaisuuden suhteen

TEEMAT

03 OPINTOJEN ALOITUS

05 OPISKELIJATAPAHTUMAT

09 MATALAN KYNNYKSEN
TOIMINTA

11 ONGELMAN KOHDISTAMINEN
ITSEENSÄ

14 ULKOPUOLISUUS

17 KOHTAAMISPAIKAT

19 LOMA-AJAT

21 VALMISTUMINEN

23 VAIKUTTAMIS-
MAHDOLLISUUDET

25 MUISTILISTA

“UUDELLE PAIKKAKUNNALLE ASETTUMINEN JA UUTEEN RYHMÄÄN LIITTYMINEN JÄNNITTÄÄ”

Uusille opiskelijoille korkeakoulun aloittaminen on askel tuntemattomaan. Jotkut fuksit ovat saattaneet asua koko aiemman elämänsä yhdessä kodissa, jolloin uudessa asunnossa oleminen ei tunnu kotoisalta, ja se, ettei ympärillä ole yhtään tuttua henkilöä ahdistaa. Vieraaseen kampukseen tutustuminen, uusien ihmisten nimien ja titteleiden muistaminen, orientaatioilla saadun tiedon sisäistäminen; tämän kaiken oppiminen on uudelle opiskelijalle mielenkiintoista ja kasvattavaa, mutta myös haastavaa ja raskasta, etenkin yksin. Sopeutuminen uuden paikkakunnan ja korkeakoulun käytäntöihin jännittää, kuten myös uuteen porukkaan kuuluminen.

VIERAS YMPÄRISTÖ – VIERAITA IHMISIÄ

JÄRJESTÖN RATKAISU

Järjestötoimijoille kampuksen tilat ja kasvot ovat tuttuja, autetaan riviopiskelijoita aina kun he tarvitsevat apua pienissäkin jutuissa.

Tutorit ryhmäyttävät fuksit keskenään, ja opiskelijajärjestön tehtävä on tarjota fukseille kokemuksia sekä ryhmäyttää eri vuosikurssit keskenään.

Tarjotaan yhteenkuuluvuutta edistävää toimintaa läpi koko fuksivuoden, kuten mm. fuksitapahtumat, oman alan jäsenillat sekä fuksikasvatus.

Omalla käytöksellään ja esimerkillään järjestötoimijat edistävät yhteisöllistä toimintaa sekä avointa ilmapiiriä uusia opiskelijoita kohtaan. On tärkeää huolehtia, että toimijoilla on taidot puuttua epämukaviin tilanteisiin yhteisen hyvän vuoksi.

Näyttämällä mallia epämiellyttävien tilanteiden ratkaisemiseen, uudet opiskelijat oppivat nämä käytännöt ja soveltavat niitä arkisissa kohtaamisissa, jolloin järjestön vastuu sovittelijana pienenee.

Fuksikasvatus, eli uusien opiskelijoiden tutustuttaminen “talon tavoille” ja yhteisten pelisääntöjen näyttäminen on tärkeää! Kampuksella on nollatoleranssi syrjimistä kohtaan, täällä toimitaan yhdessä ja ennakoluulottomasti, ja jokainen opiskelija hyväksytään juuri sellaisina kuin hän on.

“OPISKELIJATAPAHTUMAT EIVÄT TUE UUSIIN IHMISIIN TUTUSTUMISTA RIITTÄVÄSTI”

1

Opiskelijatapahtumat ovat yksi tärkeä keino edistää yhteisöllisyyttä, mutta tapahtumiin osallistuminen ei tee kenestäkään yhteisöllistä. Moni opiskelija kokee opiskelijatapahtumiin osallistumisen haastavana monesta eri syystä. Osallistuminen voi olla vaikeaa, sillä opintojen ohella käydään iltaisin töissä, jolloin tapahtumiin **ei jää aikaa**. Toinen tekijä on **rahanpuute**, sillä vaikka tapahtuman pääsylippu olisi edullinen, osallistuminen kokonaisuudessaan maksaa niin paljon, että opiskelija päättää olla osallistumatta tapahtumaan. Kynnys osallistumiseen kasvaa sellaisissa tapahtumissa, joihin tulee **osallistua tiiminä**, jos opiskelijat eivät ole ehtineet tutustua toisiinsa niin, että uskaltaisivat muodostaa tiimejä keskenään.

AJAN PUUTE - RAHANPUUTE - VERKOSTON PUUTE

“OPISKELIJATAPAHTUMAT EIVÄT TUE UUSIIN IHMISIIN TUTUSTUMISTA RIITTÄVÄSTI”

2

Merkittävä tekijä on myös tapahtumien **painottuminen alkoholiin** - vaikka tapahtumaan voi osallistua alkoholittomana, tapahtuman ilmapiiri on liikaa juomiseen painottuvaa. Ympärillä olevat känniset ihmiset ahdistavat, laadukkaan keskustelun käyminen kaverin kanssa vaikeutuu, ja bileiden ulkopuolella porukka ei juttele keskenään. Pahimmassa tapauksessa tapahtuman aikana alkoholittomuuteen kiinnitetään erityistä huomiota ikään kuin alkoholittomuus olisi “väärin”. Tältä kaikelta on yksilön mielestä helpompi välttyä vain olemalla osallistumatta tapahtumaan.

ALKOHOLIPAINOTTEISUUS

JÄRJESTÖN RATKAISU

1

Suurimmista tapahtumista tiedotetaan ajoissa, esim. **Save the date** -julkaisuilla ennen muita tapahtuman yksityiskohtaisia tietoja, jotta vähintään ajankohta voidaan merkata kalenteriin ja pyytää vapaaksi.

Ekskursioiden ja risteilyjen liput ovat edullisia, mutta kaikkine kustannuksineen tapahtuma voi koitua loppupeleissä kalliiksi. Kaikissa, mutta erityisesti suurissa tapahtumissa harkitaan **sponsoriyhteistyötä** lipun hinnan alentamiseksi. Onnistunut yritysysteistyö on win-win-win tilanne kaikille osapuolille, sillä yritys saa näkyvyyttä, opiskelijan kukkaro kiittää ja järjestö kasvattaa luottamusta molempiin suuntiin.

Rastikierrokset ja muut tapahtumat, joihin osallistutaan tiiminä, voisivat sisältää lipunmyynnin yksilölipuille, jolla pääsee **sattumanvaraiseen yllätystiimiin**. Yksi vaihtoehto on, että tämän lipun ostaneet henkilöt saapuvat tapahtumapaikalle tiettyyn aikaan, ja heistä muodostetaan tiimit. Toinen vaihtoehto on, että tämän lipun ostanut henkilö hyväksyy, että hänet sijoitetaan etukäteen saman lipputyypin ostaneiden ryhmään, joka ilmoitetaan hänelle ennen tapahtuman alkua. Tärkeintä on, ettei yksilö jätä tapahtumaa välistä siksi, ettei hänellä ole tiimiä.

JÄRJESTÖN RATKAISU

2

Opiskelijatapahtumissa alkoholi ei ole pääasia, vaan yhteisöllisyys.

Tässä muutama keino, kuinka vähentää tapahtumien alkoholipainotteisuutta.

- Ei tehdä alkoholittomuudesta erityisjuttua: asetetaan sama lippuhinta niin holilliselle kuin holittomalle lipulle, ja tarjotaan laadukkaita holittomia tuotteita perinteisen colan/jaffan sijaan.
- Tapahtuman aikana varmistetaan, että välivettä on tarjolla koko ajan, ja mahdollisesti myös pikkupurtavaa. Minimoidaan juomiseen painottuvat rangaistukset ja palkitsemiset.
- Tapahtuman mainoksissa tai alkujuonnossa mainitaan, että tapahtumassa ei hyväksytä syrjintää ja esim. alkoholittomuudesta ei ole tarpeellista kysyä. Muistutetaan häirintäyhdyshenkilötoiminnasta.
- Tapahtuman ohjelma alkaa holittomasti, ja vasta myöhemmin siirtyä holilliseksi, esim. perinteen avulla, jos vaikka vasta fuksivalan jälkeen saa alkaa juomaan.
- Harkitaan, voisiko jokin tapahtumakonsepti muuttua täysin holittomaksi, esim. sitsit olisi soodasitsit? Psst! Alkoholittomiin tapahtumiin on helpompi saada sponsoritukea esimerkiksi ammattiliitoilta.

“MATALAN KYNNYKSEN TAPAHTUMIA EI OLE RIITTÄVÄSTI TARJOLLA”

Useasti todetaan, että tapahtuma on matalan kynnyksen toimintaa, mutta **tapahtumakuvaus** jätetään niukaksi. Kun erikoistapahtumien konseptia ei avata lukijalle tai kuulijalle, mielikuva vieraasta tapahtumasta voi kääntyä ahdistavaksi, kun yksilö on itse vastuussa siitä, vastaavatko odotukset todellisuutta ja millainen tapahtumakokemus on. Tapahtumissa oman äänen esille tuominen suurelle joukolle voi olla jännittävää, jopa pelottavaa, jos ei ole heittäytyvä persoona. Muihin tutustuminen on helpompaa, kun henkilö voi jakaa omia mielipiteitään ja kokemuksiaan **muutamalle hengelle**. Tapahtumien lisäksi opiskelijoille tulee tarjota pienimuotoisempaa aktiviteettia, joka ei vaadi yhtä suurta sitoutumista kuin monta tuntia kestävä tapahtuma.

RIITTÄMÄTÖN TIEDOTUS – ODOTUKSET – HEITTÄYTYMINEN

JÄRJESTÖN RATKAISU

Tapahtumasta tehdään läpinäkyvämpi kertomalla etukäteen yksityiskohtia, kuten:

- Kuinka tilaisuus alkaa, onko paikalla oltava ilmoitettuun aikaan ja onko esteetön kulku?
- Kuinka ollaan kontaktissa muihin ihmisiin tapahtumassa, onko siellä istumajärjestys?
- Kuinka tapahtumasta voi antaa palautetta, paikan päällä tai jälkikäteen lomakkeella?

Lisäksi esim. tapahtumaständillä tai story-julkaisuissa annetaan mahdollisuus esittää kysymyksiä, jotta varmistetaan, että jokainen osallistuja tietää tapahtuman konseptin ja ennakkovalmistelut.

Tapahtumissa lisätään pienryhmäkeskustelun mahdollisuuksia tapahtumissa, jotta tutustuminen on mukavampaa ja luontevampaa. Tapahtumaan ennakkonimetään tukihenkilö, jonka puoleen voi kääntyä, jos kokee yksinäisyyttä tapahtumassa.

Järjestetään pientapahtumia, joihin osallistuminen on joustavaa, ja tiedotetaan koulun harrastekerhoista, joiden toiminta ei vaadi säännöllistä sitoutumista.

“MUILLA ON KAVEREITA, MUTTA MINULLA EI”

Kavereiden saaminen voi olla vaikeaa, jos ystäväporukat ovat ehtineet jo muodostua. Toisinaan opiskelijan **odotukset voivat olla hyvin korkealla**, ja opiskelija voi kuvitella, että mikäli opintojen alussa ei ole saanut kavereita, peli on pelattu. Erityisesti koronan jälkeen useat ajattelevat, että *nyt saa kavereita*, mutta kun todellisuus ei vastaa odotuksia saattaa yksilö syyttää siitä itseään. Vaikka opiskelijalla olisikin kontakteja, hän ei välttämättä saa syvän ystävyyskokemusta. Yksinäinen nuori ajattelee helposti, että **hänessä on jotain vikaa**, kun hänellä ei ole läheistä ystävää. Tällainen ajattelu nujertaa itsetuntoa ja lisää ahdistusta, jolloin nuori saattaa päätyä ajattelemaan, ettei muut halua ystäväystyä häneen tai että hän ei osaa ystäväystyä muihin. Erityisesti toistuva torjutuksi tuleminen nujertaa itsetuntoa niin paljon, että uskallus aloitteen tekemiseen katoaa tai on jo kadonnut.

MUODOSTUNEET PORUKAT – VÄÄRISTYNYT MINÄKUVA

JÄRJESTÖN RATKAISU

1

Ollaan avoimia kaikille opiskelijoille henkilöstä ja tilanteesta riippumatta, eli moikataan käytävillä ja tapahtumissa, niin tuttuja kuin tuntemattomia. Ilmeet, kommentit, tervehdykset - niillä on **aivan valtava vaikutus** siihen, kuinka tervetullut olo opiskelijalla on meidän yhteisössä.

Kehutaan ja annetaan positiivista palautetta toisillemme sekä riviopiskelijoille. Pysähdytään kysymään miten kaverilla menee, ja kutsutaan tuntemattomammattakin opiskelijat mukaan tapahtumiin.

Tapahtumat voidaan aloittaa kuulumiskierroksilla, ja tapahtuman aikana varmistetaan hiljaisemmiltakin osallistujilta, millainen fiilis on ja rohkaistaan liittymään keskusteluun muiden kanssa. Järjestötoimijat voivat johdatella vaisumpia keskusteluja niin, että opiskelijat löytävät yhteisiä puheenaiheita.

MITÄ

Valitkaa yhdessä toimijoiden kesken **ajankohta**, jolloin keskitytte kysymään jäseniltä ja riviopiskelijoilta “miten sulla menee?”, jos arkisissa kohtaamisissa se ei tunnu yhtä luontevalta. Ajatus voi tuntua hassulta, mutta jo lyhyessä ajassa tämä vaikuttaa suuresti koko opiskelijayhteisöön!

KUULUU?

JÄRJESTÖN RATKAISU

2

Mikäli tapahtumissa vaikuttaa siltä, etteivät osallistujat oikein juttele toisilleen, järjestötoimijat auttavat keskustelun syntymistä erilaisin johdattelun keinoin, jotta opiskelijat tutustuisivat toisiinsa paremmin.

Ideoita keskustelun johdatteluun:

- Kysymyksen “mitä teet vapaa-ajalla?” sijaan voi kysyä “mitä tykkäät tai tykkäisit tehdä vapaa-ajalla?”
- Esitä ehdotus “jos paikka x on teille vielä tuntematon, voitte lähteä sinne vaikka tällä porukalla”
- Houkuttele tapahtumiin kysymällä "ootteko tulossa tapahtumaan x? Kai me nähdään siellä?"

Ideoita tapahtumiin:

- "Ota kuva tuntemattoman kanssa, ja kiirehtimättä löydä jokin erikoinen, yhdistävä tekijä hänen kanssaan."
- Speed friending, jossa tarjolla valmiita keskustelunaiheita.
- Vapaaehtoinen tunnin puhelinparkki tapahtumiin, jos tapahtumassa on valokuvaaja.

"EMMÄ OIKEIN SOVI JOUKKOON"

Monet opiskelijat kokevat itsensä epäonnistuneiksi tai muita huonommaksi, mikäli eivät vastaa vallalla olevaa **stereotypiaa** siitä, millainen ”oikean” opiskelijan tulisi olla. Usein erilaisuutta koetaan mm. iän, kansalaisuuden tai terveydentilan vuoksi.

Opinnoissa koettu ulkopuolisuuden tunne voi myös liittyä **opintoihin**. Alanvaihtajat, uudelleen kouluttautuvat tai opiskelijat, jotka jatkavat opintojaan pidemmän tauon jälkeen tuntevat heikompaan yhteisöllisyyden tunnetta. Erilaisuutta ja jopa häpeää voi syntyä silloin, jos opiskelijan lähipiiri ei arvosta hänen valitsemaansa alaa, tai opiskelija ei ole päässyt opiskelemaan haluamaansa alaa tai haluamallansa tavalla.

ERILAISUUS - ULKOPUOLISUUS - HÄPEÄ

JÄRJESTÖN RATKAISU

1

Järjestön toiminnassa, erityisesti tapahtumissa, jäseneduissa ja edunvalvonnassa kiinnitetään huomiota jäsenistöön ja osallistujiin niin, ettei se aseta ketään **eriarvoiseen asemaan**.

Esimerkki: Järjestöllä on yhteistyösopimus baariin, jossa järjestö järjestää useita tapahtumia ja lisäksi jäsenet saavat sieltä antoisia etuja. Onko seuraavia kysymyksiä pohdittu jäsenistön kannalta:

- Onko baariin mahdollista päästä pyörätuolilla?
- Osaako baarin henkilökunta palvella sujuvasti englanniksi?
- Onko baarissa muutakin viihdettä kuin anniskelu, esim. biljardia?
- Onko baari auki myös päiväsaikaan? Saako baarissa asioida myös alaikäiset opiskelijat?
- Onko baarissa sukupuolettomia vessoja?

Usein **kv-opiskelijat** haluavat osallistua myös perinteisiin opiskelijatapahtumiin jo kokemuksen vuoksi, mutta myös tutustuakseen suomalaisiin opiskelijoihin ja harjoittaakseen suomenkielen taitoaan. Suomenkielisistä tapahtumista tiedotetaan englanniksi ja niitä suunnitellaan toteutettavaksi kaksikielisinä.

JÄRJESTÖN RATKAISU

2

Välitetään opiskelijoille tunnetta siitä, että ”ihan tavallinen” riittää ja miten tärkeää on, että meitä on vuorovaikutustilanteissakin erilaisia ihmisiä. Rohkaistaan opiskelijoita osallistumaan erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin, joissa he kehittävät sosiaalisia taitojaan sekä oppivat ymmärtämään omia sosiaalisia tarpeita ja vahvuuksia paremmin.

Kasvatetaan **avointa ilmapiiriä ja keskustelukulttuuria** kunnioituksen, luottamuksen ja tasavertaisuuden avulla, sekä asiallisesti puuttumalla asiattomiin kommentteihin tai puheenaiheisiin.

Esimerkki: Jäsenistössä on huomattu olevan henkilö, joka selkeästi dominoi keskusteluja ja vaikuttaa koko ryhmän toimintaan. Hän heittää epämiellyttäviä vitsejä ja vähättelee muiden mielipiteitä. Häirintäyhdyshenkilö ei ole paikalla, mutta järjestötoimijan toivotaan puuttuvan tilanteeseen.

- Kyseenalaista - vastaa vitsiin rennolla sävyllä "Oliko tuo kuitenkin hyvän maun vitsi?"
- Mikäli vitsailu jatkuu, pyydä henkilöä rennosti sivumpaan juttelemaan kanssasi.
- Kerro asiallisesti, mikä hänen käytöksessään ja puheessaan ei ole hyväksyttyä ja minkä vuoksi.
- Tarvittaessa kerro seurauksista, jos hän jatkaa samaan malliin. Ilmoitus häirintäyhdyshenkilölle?
- Varmista, että hän tietää olevansa tervetullut porukkaan, yhteisiä pelisääntöjä kunnioittaen.

“KAIPAISIN PAIKKAA, JOSSA OPISKELIJOITA VOISI TAVATA”

Opiskelijat asuvat soluasuntojen sijaan entistä useammin yksiöissä, jolloin uusiin ihmisiin ei tule asumisen puolesta tutustuttua, ja yksiö on pienikokoinen suuria tapaamisia varten. Olemassa olevien tuttavuuksien kanssa on helppo käydä kahviloissa, ulkoilemassa, jne. **Uusien tuttavuuksien luomiseen** on tarvetta erilaiselle tilalle. Monet nuoret kaipaavat tilaa, joka olisi ikään kuin nuorisotalot, mutta vanhemmille nuorille, tai nettialustaa, joka olisi niin sanotusti ystävä-tinder. Tarve yhteiselle kohtaamispaikalle korostuu verkko-opiskelijoiden sekä paikkakunnalle kesän ajaksi muuttavien opiskelijoiden kohdalla, jos uudella paikkakunnalla ei tunne ketään.

KOKOONTUMISPAIKAN PUUTE - VERKKO- JA KESÄOPISKELIJAT

JÄRJESTÖN RATKAISU

Aktiivisesti kannustetaan jäseniä vierailemaan järjestötilassa/kiltahuoneella. Tuodaan tila tutuksi kutsumalla opiskelijoita sinne henkilökohtaisesti ja järjestämällä siellä tapahtumia. Tilassa hengaillessa, jos huomataan jonkun saapuvan tilaan, reippaasti tervehditään ja mikäli pannu on juuri keitetty, tarjotaan kahvia.

Kampukselle perustetaan “yhteisöllisyyspöytä”, jonka ääressä istumalla voi aloittaa keskustelun kenen tahansa kanssa.

Järjestön omissa jäsenchateissa rohkaistaan osallistumaan keskusteluihin mm. pyytämällä seuraa vapaa-ajalle, ilmoittautumalla järjestöjen välisiin olympialaisiin sekä osallistumalla järjestön etätapahtumiin kuten viikoittaiset tai kuukausittaiset etäkahvittelut.

Luodaan chat-alusta niille opiskelijoille, jotka viettävät kesän paikkakunnalla, oli kyseessä oman tai toisen paikkakunnan opiskelijat.

"LOMA-AJAT TUNTUVAT HANKALILTA KUN EI OLE KETÄÄN, JONKA KANSSA HENGAILLA"

Osalle opiskelijoista opiskelukaverit ovat ainoa yhteisö, johon nuori kuuluu kyseisessä elämänvaiheessa. Perhesuhteet voivat olla etäiset, jonka vuoksi perinteiset perhelomat, kuten joulu- ja hiihtoloma tuntuvat entistä yksinäisemmiltä.

Opiskelupaikkakunnalla koettuun yksinäisyyteen voi sekoittua ajatus väliaikaisuudesta; siitä, ettei välttämättä uskalla alkaa rakentamaan juuria ja verkostoa, sillä arvelee kuitenkin pian lähtevänsä taas jonnekin muualle. Tämä korostuu loma-aikoina, kun arjen pinnalliset kohtaamiset jäävät pois.

YKSINÄISYYS LOMALLA

JÄRJESTÖN RATKAISU

Opiskelijajärjestöt ovat ensisijaisia tapahtumajärjestäjiä opintojen aikana, mutta loma-aikoina hallituksella tai muilla toimijoilla ei tulisi olla velvoitetta kehittää opiskelijakulttuuria. Niin sanotusti virka-ajalla, eli arkisin tai opintojen aikana, järjestön tulee keskittyä jäsenistönsä ryhmäyttämiseen. Onnistuneena ryhmäyttäminen johtaa siihen, että jäsenet alkavat toimimaan oma-aloitteisesti opiskelijayhteisön eteen.

Järjestön omissa tiedotuskanavissa rohkaistaan **riviopiskelijoita kehittelemään** epävirallista aktiviteettia, kuten illanistujaiset talonyhtiön kerhotilassa tai keilailuiltaa yhdessä.

Ajatus väliaikaisuudesta on haastava murtaa, eikä sitä aina olekaan tarpeellista poistaa kokonaan. Kuitenkin on tärkeää, että opiskelijahetkistä tehtäisiin mahdollisimman mukavia, jotta henkilö voi nauttia hetkellisesti häntä ympäröivien ihmisten seurasta, siinä hetkessä, juuri silloin.

“OPINTOJEN LOPPUPUOLELLA KAIKKI KAVERIT KATOAVAT”

Moni opiskelujen loppuvaiheessa oleva opiskelija saattaa huomata, että kaikki opiskelukaverit ovatkin kadonneet jonnekin, eikä yhteisiä kursseja enää ole. **Opinnäytetyön** tekeminen voi olla vaikeaa jos ei ole ketään, joka samaistuu tilanteeseen, ja rästiin jääneiden kurssien **uudelleensuorittaminen** tuntemattomien opiskelijoiden kanssa voi tuntua yksinäiseltä. Valmistuminen ei välttämättä houkuta, jos oman alan työtilanne näyttää huonolta, eikä ole tukiverkostoa, joka auttaisi työelämään siirtymisessä. Toisinaan opiskelija saattaa pohtia, kuinka opiskeluaikojen kaverisuhteet tulevat kestäämään valmistumisen jälkeen, ja jääkö hän yksin.

VALMISTUMINEN – TYÖELÄMÄÄN SIIRTYMINEN

JÄRJESTÖN RATKAISU

Järjestö mahdollistaa **eri vuosikurssien opiskelijoiden tutustuminen toisiinsa**. Tutustumisen myötä vanhat opiskelijat jakavat uusille vinkkejä, niin opintojen, kesätöiden kuin opiskelijakulttuurin suhteen sekä löytävät seuraa opintojensa myöhemmässä vaiheessa.

Opiskelijayhteisöön integroituneella henkilöllä on vahvempi **ammatti-identiteetti**, ja hän todennäköisemmin tuntee kuuluvansa työyhteisöön. Kestätyöpaikkaan sitoutunut opiskelija kasvattaa työllistymismahdollisuuksiaan ajalle valmistumisen jälkeen.

Kehitetään **alumnitoimintaa**, jolloin valmistuneet voivat verkostoitua keskenään ja ylläpitää yhteyttä toisiinsa samalla, kun rakennetaan yhteistyötä työssäkäyvien ja opiskelijoiden välillä.

Opiskelijoille on tärkeää tuoda esille sosiaalisten suhteiden merkitystä läpi opintojen, ei ainoastaan fuksivuoden aikana, sillä ihmisen sosiaaliset tarpeet muuttuvat ajan myötä.

“EN KOE KUULUVANI OPISKELIJAYHTEISÖÖN, VAIKKA OLEN OPISKELIJAJÄRJESTÖN JÄSEN”

Jotkut opiskelijat liittyvät opiskelijajärjestöön, mutta eivät tunne kuuluvansa opiskelijayhteisöön. Järjestön toiminta koetaan kaukaisena, tapahtumissa muihin ihmisiin tutustuminen tuntuu jäävän pitkälti yksilön vastuulle ja hallitus nähdään järjestön toimielimenä, joka toimii omalla suljetulla porukalla. Jäsenen mahdollisuudet vaikuttaa järjestön ja yhteisön toimintaan, olematta luottamustehtävässä ovat niukat. Yksilö hyötyy jäsenyydestä ainoastaan taloudellisesti, mutta muuten opiskelija ei näe mahdollisuutta tulla kuulluksi yhteisössä tai koe kuuluvuutta ryhmään.

JÄSENYYS – VAIKUTTAMISMAHDOLLISUUDET

JÄRJESTÖN RATKAISU

Osallistetaan jäseniä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Hallituksen ei tarvitse olla ainoa osa jäsenistä, joka näkyy järjestön somessa, osallistuu tapahtumajärjestelyihin, suunnittelee toimintaa ja kertoo, millaista toiminta on. Jäsenten osallistaminen toimintaan luo vahvan pohjan inklusiivisuudelle ja sille tunteelle, että yksilö on tervetullut yhteisöön sekä voi omilla teoillaan vaikuttaa siihen.

Esimerkkejä jäsenistön osallistamiseen:

- Pyydetään fukseja olemaan mallina, kun tiedotetaan haalareista tai fuksitapahtumista.
- Hyödynnetään jäsenten näkemyksiä tapahtumista sekä heidän kertomuksia aiemmista tapahtumista tulevien tapahtumien markkinoinnissa. Hallitustoiminnasta kerrotaan, että mukaan lähteminen jännitti, mutta se on normaalia eikä se estä hakemasta toimintaan.
- Ennen syyskokousta kerätään jäseniltä palautetta ja toiveita tulevan kauden toimintasuunnitelmaa varten sekä lähetetään jokaiselle jäsenelle henkilökohtainen kutsu hallitustoimintaan mukaan lähtemiseen. Tämä herättää kiinnostuksen kokousta ja toimintaa kohtaan.

Järjestöjen on luotava käytännön strategia sille, miten yhteisöllisyyden edistäminen tulee osaksi käytännön toimintaa eikä jää vain orientaatio- ja juhlapuheiden asteelle.

LOPPUUN

Muistilista:

Mitä hyötyä yhteisöllisyydestä on opiskelijalle?

■ Opiskelija voi kokonaisvaltaisesti paremmin:

- Fysiologisesti esimerkiksi verenpaineen, stressihormonitasojen, mielihyvähormonitasojen ja yleisen immuunivasteen osalta sekä sydän- ja aivoninfarktirisikien ja sydän- ja verisuonitautien sekä unihäiriöiden riskien pienenemisen osalta.
- Psyykkisesti pienemmän mielenterveyshäiriöiden (esimerkiksi masentuneisuus- ja ahdistuneisuushäiriöiden) riskin myötä, matalampien stressitasojen sekä toiveikkuuden ja optimistisuuden lisääntymisen myötä.
- Kognitiivisesti eri prosessien (muisti, ajattelu, looginen päättely, oppiminen) sujuvuuden kannalta.
- Perustarpeiden toteutumisen myötä oman - ja muiden - elämän arvokkaana pitäminen ja terveen itsetunnon vahvistuminen.
- Identiteetin rakentumisen ja kehittymisen mahdollisuudet vuorovaikutuksessa muiden kanssa.
- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, jaksamisen ja tyytyväisyyden osalta.

■ Opiskelijan opiskelukyky on parempi:

- Motivaatio opintoihin on suurempi.
- Opiskelut koetaan mielekkäämpinä.
- Kiinnittyminen opintoihin on vahvempaa.
- Enemmän voimavaroja nähdä vaivaa opintojen eteen ja saada kursseja suoritettua.
- Mahdollisuus saada tukea tarvittaessa muilta opiskelijoita.
- Opintojen keskeyttämisriski pienenee.

■ Opiskelijasta kasvaa todennäköisemmin hyvinvoiva tulevaisuuden osaaja:

- Osaaminen pääsee kehittymään täyteen potentiaaliinsa.
- Tulevaisuus nähdään valoisampana ja panostamisen arvoisena.
- Yhteiskunta saa hyvin valmiuksin varusteltuja ja pärjääviä tulevaisuuden ammattilaisia yhteiskunnan tukirangaksi.



LÄHTEET

Helsinkimissio: Työkirja itsemyötätuntoon

Hyväterveys: Yhdessä mutta sittenkin yksin

Mailife: Kun elämässä ei ole muuta kuin työ

Minska: Yksin, mutta ei yksinäinen

MLL: Nuori on yksinäinen

Nuortenlinkki: Yksinäisyys satuttaa

Nyyti ry: Materiaalipankki

Nyyti ry: Opas yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa (pdf)

SPR: Kaveritaitoja (pdf)

Yksinäisyyden kokemukset korkeakouluopiskelijoiden elämäkerrallisissa kirjoituksissa (pdf)

Yhteisöllinen korkeakoulukampanuksella toimiva kahvilabaari (pdf)

YLE: Yksinäisyys-ilta keräsi ratkaisuja yksinäisyyteen