

Opiskelijan henkinen hyvinvointi ja tukipalvelut

Diakin tutkinto-opiskelijana sinulla on mahdollisuus hyödyntää erilaisia hyvinvointipalveluita ja oppimisen tukipalveluita.

Tutustu palveluihin lisää alisivuilla, joille on koottu kunkin kampuksen tukipajat, tapahtumat ja muut palvelut!

Opiskelija, ota yhteyttä!

Opiskelija, haluatko keskustella hyvinvointiisi ja jaksamiseesi liittyvistä asioista, mutta et tiedä keneen olla yhteydessä? [Tällä yhteydenottopyynnöllä](#) voit ilmaista toiveen, että Diakin opiskeluhuvinvointipalveluista ollaan sinuun yhteydessä. Yhteydenottopyyntö käsitellään luottamuksellisesti. Lomake on tarkoitettu Diakin opiskelijoille.

Tukea ja neuvoa kuraattorilta

Henkilökohtaiset asiat saattavat vaikuttaa opiskelussa etenemiseen ja motivaatioon. Opiskelijaa voivat askarruttaa esimerkiksi ihmissuhteisiin, opiskelutilanteisiin tai toimeentuloon liittyvät huolet.

Kuraattorit tarjoavat ammatillista, luottamuksellista keskusteluapua sekä ohjaavat ja tukevat sinua erilaisissa elämäntilanteissa.

Kuraattorin kanssa keskustelu voi auttaa sinua ymmärtämään omaa tilannettasi, tunteitasi ja asiaan vaikuttavia taustatekijöitä. Kuraattori auttaa sinua löytämään sopivia ratkaisuja tilanteesta eteenpäin pääsemiseksi.

Kuraattorien yhteystiedot:

- [Kuraattoripalvelut Helsingissä](#)
- [Kuraattoripalvelut Oulussa](#)
- [Kuraattoripalvelut Pieksämäellä](#)
- [Kuraattoripalvelut Porissa](#)
- [Kuraattoripalvelut Turussa](#)

Tutustu myös [usein kysytyihin kysymyksiin!](#)

Keskusteluapua oppilaitospastorilta ja -diakonilta

Oppilaitospastorin tai oppilaitosdiakonia työntekijän kanssa voit keskustella luottamuksellisesti.

Voit keskustella esimerkiksi henkilökohtaisista mieltäsi askarruttavista kysymyksistä, jaksamisesta, opiskeluun liittyvistä asioista tai uskonnollisista ja hengellisistä asioista.

Kampusten opiskeluhyvinvointiryhmä

Diakin jokaisella kampuksella toimii opiskeluhyvinvointiryhmä. Opiskeluhyvinvointiryhmät seuraavat ja kehittävät opiskeluhyvinvointiin liittyviä yhteisöllisiä ja rakenteellisia toimintamalleja kampuksilla.

Opiskeluhyvinvointiryhmät suunnittelevat oppimisen tukea kampuskohtaisesti ja Diakin yhteisiin tavoitteisiin linkittyen. Opiskeluhyvinvointiryhmät kokoontuvat noin kaksi kertaa lukukaudessa.

Opiskeluhyvinvointiryhmät ovat moniammatillisia ja niihin kuuluu opiskelijajäsen. Kunkin opiskeluhyvinvointiryhmän jäseniä ovat kyseisellä kampuksella toimivat:

- Kuraattorit
 - Opinto-ohjaajat
 - Opettajajäsen
 - Opiskeluterveydenhuollon edustajat
 - Oppilaitosdiakonit ja -pastorit
 - Opiskelijajäsen
 - Tilannekohtaisesti muut opiskelun tukipalveluiden edustajat
-

Osallistu tukipajoihin

Tukipajat auttavat sinua edistymään opinnoissasi. Niissä on tarjolla tukea esimerkiksi lääkelaskuihin, tiedonhakuun tai kielten opiskeluun.

Katso alasivuilta, millaisia tukipajoja kampuksellasi on tarjolla.

Tule hyvinvointiryhmiin

Diak tarjoaa opiskelijoille erilaisia hyvinvointiryhmiä, joiden toiminta perustuu keskusteluun ja vuorovaikutukseen. Ohjauksen kautta pureudutaan niin stressin hallintaan kuin takkuilevien opintojen selättämiseen.

Katso alasivuilta, millaisia ryhmiä kampuksellasi on tarjolla!

Korkeakoulu tukee! OHJY-hankkeen tarjoama tuki

[Ohjauksella hyvinvointia \(OHJY\)](#) -hanke edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sekä tarjoaa henkilöstölle konkreettisia välineitä opiskelijoiden tukemiseen.

Tukipalvelut ovat suunnattu kaikille Diakin kampuksilla opiskeleville, mikäli tukimuodon yhteydessä ei ole muuta mainittu.

Katso alta hankkeen tarjoamat tukipalvelut ja laita hyvinvointisi etusijalle!

Hyvinvointipajat opiskelijaryhmille

Opiskelijaryhmille järjestetään tarvittaessa tapaamisia esimerkiksi akuutteihin tarpeisiin sekä esimerkiksi aloittaneiden tai valmistumisen kynnyksellä olevien ryhmien tueksi.

Osallistuminen:

Tukea tarjotaan yhteistyössä lukukausivastaavien, opinto-ohjaajien ja kuraattorin kanssa tarpeen mukaan.

Yhteyshenkilö:

kuraattori Maarit Heusala, maarit.heusala@diak.fi

Kaveri vierelle verkossa

Pitkälti etänä tehtävät opinnot ovat lisänneet opiskelijoiden yksinäisyyttä. Toiminta antaa mahdollisuuden ilmoittaa omasta tarpeestaan löytää itselle vertainen opiskelijakaveri.

Osallistuminen:

Täytä osallistumislomake Tuudossa: Tuudo -> Hyvinvointi -> Diakin opiskelijan hyvinvointi -> Diak -> Kaipaanko kaveria vierellesi verkossa

Lisätietoa:

kuraattori Maarit Heusala: maarit.heusala@diak.fi

Kuraattoripäivystys Discordissa

Diakin kuraattorit päivystävät O'Diakon Discordissa. Palvelimelle on luotu #kysy-kuraattoreilta -kanava, jolle opiskelijat voivat käydä kirjoittamassa kysymyksiään. Kuraattorit Maarit ja Tiina ohjaavat opiskelijoita eteenpäin.

Palvelu toteutetaan Diakin ja opiskelijakunta O'Diakon yhteistyönä syksyn 2021 ajan. Viestejä luetaan ja niihin vastataan maanantaista torstaihin.

Osallistuminen:

- [Luo itsellesi Discord-tili](#)
- Tämän jälkeen pääset liittymään [O'Diakon Discord-palvelimelle](#), jolla kuraattoripäivystys tapahtuu.

Lisätietoja:

- Diak: kuraattori Maarit Heusala, maarit.heusala@diak.fi
- O'Diako: hankekoordinaattori Riina Halme, riina.halme@diak.fi
- Ohjeita Discord-tilin luomiseen ja Discordin käyttöön löydät [O'Diakon sivuilta](#).

Opiskelutaitojen pop upit Discordissa

Tule kehittämään opiskelutaitojasi asiantuntijan opastuksella, keskustelemaan muiden opiskelijoiden kanssa sekä kehittämään keskittymistä ja oman elämän hallintaa Discordiin.

Syksyn 2021 aikana järjestetään neljä tilaisuutta Diakin ja O'Diakon yhteistyönä. Voit tulla tapaamiseen vain kuuntelemaan tai osallistua keskusteluun ja lyhyiden harjoitusten tekemiseen. Osallistu itsellesi sopivimmalla tavalla! Tilaisuudet toteutetaan suomeksi ja englanniksi.

Ohjelma ja aikataulu

Uuden edessä 21.9. klo 16–17.30

Vinkkejä ajanhallintaan, aikataulujen suunnitteluun, oman työn johtamiseen ja tehokkaaseen opiskeluun.

Still alive! Mistä löydän motivaatiota etäopintoihin? 12.10. klo 16–17.30

Apua motivaation ylläpitämiseen, uudelleen löytymiseen ja tilanteeseen, jossa motivaatio on ollut hukassa jo pidempään.

Focus! Apua keskittymiseen opinnoissa 9.11. klo 16–17.30

Tukikeinoja keskittymisen avuksi, keskittymistä tukevia harjoituksia ja vinkkejä.

Kuinka jaksan? 7.12. 16–17.30

Apua jaksamiseen opinnoissa ja omasta henkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Osallistuminen:

Tapaamiset järjestetään O'Diakon Discordissa, jonka käyttöön löytyy ohjeet osoitteesta odiako.fi/verkkotapahtumat.

Tapaamiset eivät vaadi ennakoilmoittautumista. Voit osallistua joko kaikkiin kolmeen tapahtumaan tai vain osaan niistä.

Lisätietoja:

- O'Diakon hankekoordinaattori Riina Halme: riina.halme@diak.fi
- Kuraattori Maarit Heusala: maarit.heusala@diak.fi

Tukea OHJYn konkariopiskelijoilta

OHJY-hankkeeseen tulevat, opinnoissaan jo pitkällä olevat harjoittelijat tarjoavat tukea, kuten tiimityöklinikoita ja muita, vielä kehitteillä olevia tukimuotoja.

Toimintaa on tarjolla syksyn 2021 aikana ja sitä pyritään jatkamaan lukukausittain hankkeen loppuun saakka.

Osallistuminen:

Työpajat ilmoitetaan lukujärjestyksessä tai kutsutaan erikseen koolle. Ei vaadi ennakoon ilmoittautumista.

Lisätietoja:

Kuraattori Maarit Heusala: maarit.heusala@diak.fi

Tukea tiimityöhön (Helsingin kampus, sosiaaliala)

Tiimitöiden tekeminen on koettu aiempaa haasteellisemmaksi etäyhteyksin toteutettuna. Klinikalla annetaan tukea tiimityön käynnistymiseksi ja sujumiseksi.

Tiimityöklinitat toteutuvat syksyllä 2021 ensimmäisellä ja toisella lukukaudella opiskelevien sosionomien ja sosionomi-kirkonalan opiskelijoiden parissa. Toistaiseksi tukimuoto on tarjolla vain Helsingin kampuksella opiskeleville.

Osallistuminen:

Tiimityöklinitat toteutetaan lukujärjestyksiin merkittyinä. Ei vaadi erillistä ilmoittautumista.

Yhteystiedot:

kuraattori Maarit Heusala: maarit.heusala@diak.fi

Vertaistoiminta

OHJY-hankkeessa kehitetään erilaisia vertaistoiminnan muotoja, kuten vertaismentorointia. Haluaisitko toimia vertaismentorina tai olla muussa vertaistoiminnassa muita tukien ja/tai itse tukea saaden?

Ota yhteyttä:

kuraattori Maarit Heusala: maarit.heusala@diak.fi

Verkkokurssi: Hyvinvoinnin ja opiskelutaitojen teemat

OHJY-hankkeessa kehitetään verkkokurssi, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Kurssi toteutetaan 2023 vuoteen mennessä.

Mukana toteuttamassa ovat [kaikki OHJY-hankkeen organisaatiot](#).

Lisätietoa:

OHJY-hankkeen projektipäällikkö Leea Naamanka: leea.naamanka@diak.fi

Webinaarisarja korkeakoulujen opiskelijoille sekä henkilöstölle

Opiskelijoille ja korkeakoulujen henkilöstölle suunnattu webinaarisarja hyvinvoinnin eri teemoista.

Mukana toteuttamassa ovat kaikki [OHJY-hankkeen organisaatiot](#). Webinaarisarjan tarkempi aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoa:

OHJY-hankkeen projektipäällikkö Leea Naamanka: leea.naamanka@diak.fi

Opiskeluhyvinvointiryhmä auttaa moniammatillisesti

Diakin kampuksilla toimii moniammatillisia opiskeluhyvinvointiryhmiä, jotka

tukevat ja auttavat sinua muuttuvissa elämäntilanteissa.

Opiskeluhyvinvointiryhmän toimintaan kuuluvat yleiset ja ennaltaehkäisevät tukitoimet, opiskelijan tukipalveluihin liittyvien asioiden valmistelu ja päättäminen sekä valmius erityisiin tukitoimiin akuuttitilanteissa.

Olellaista toiminnassa on opiskelijälähtöisyys: opiskelija, jonka asioita käsitellään, on aina itse läsnä ohjauskeskusteluissa, joissa päätetään hänen opintojaan koskevista asioista.

Opiskeluhyvinvointiryhmään kuuluvat opinto-ohjaaja ja terveydenhoitaja sekä joillakin kampuksilla kuraattori ja opiskelijapastori tai -diakoni, jotka tarjoavat palveluita paitsi ryhmässä myös itsenäisesti.

Jos haluat hyödyntää opiskeluhyvinvointiryhmän palveluita, ota yhteyttä keneen tahansa sen jäseneseen omalla kampuksellasi.