

## Tukipalvelut Helsingissä

Tältä sivulta löydät tietoa tarjolla olevista hyvinvointi- ja tukipalveluista Helsingin-kampuksella. Palvelut ovat maksuttomia.

### Kuraattorit

Elämässä muitakin energiasyöppöjä kuin opiskelu? Stressitaso jo yli hiusrajan? Kuraattoripalvelut käytössäsi omalla kampuksella tai etänä!

#### Maarit Heusala

040 509 0357, [maarit.heusala@diak.fi](mailto:maarit.heusala@diak.fi)

- Helsingin-kampuksen opiskelijat lukuun ottamatta ryhmiä A44 ja A46sosn, A46sosd, A48sosn, A48sosd, A48sosv.

#### Tiina Ikonen

040 509 6413, [tiina.ikonen@diak.fi](mailto:tiina.ikonen@diak.fi)

- Kevätlukukaudella 2018 aloittaneet A44 -ryhmien opiskelijat sekä ryhmät A46sosn ja A46sosd, sekä kevätlukukaudella 2020 aloittaneet ryhmät A48sosn, A48sosd ja A48sosv.

---

## Oppilaitosdiakoni

#### Diakoni Birgitta Huhtaluhta

Paavalin seurakunta

09 2340 5453, [birgitta.huhtaluhta@evl.fi](mailto:birgitta.huhtaluhta@evl.fi)

---

## Opiskeluhyvinvointiryhmä

Helsingin kampuksella toimii opiskeluhyvinvointiryhmä, joka seuraa ja kehittää opiskeluhyvinvointiin ja oppimiseen tukeen liittyviä toimintamalleja. Opiskeluhyvinvointiryhmä kokoontuu kahdesta kolmeen kertaa lukukaudessa. Opiskeluhyvinvointiryhmä on moniammatillinen ja siihen kuuluu opiskelijajäsen.

Helsingin kampuksen opiskeluhyvinvointiryhmään kuuluvat

- Kuraattorit Maarit Heusala ([maarit.heusala@diak.fi](mailto:maarit.heusala@diak.fi)) ja Tiina Ikonen ([tiina.ikonen@diak.fi](mailto:tiina.ikonen@diak.fi))
- Opinto-ohjaajat Kati Juujärvi ([kati.juujarvi@diak.fi](mailto:kati.juujarvi@diak.fi)), Inga Klen ([inga.klen@diak.fi](mailto:inga.klen@diak.fi)), Eeva Kylä-Setälä ([eeva.kyla-setala@diak.fi](mailto:eeva.kyla-setala@diak.fi)), Eija Nieminen ([eija.nieminen@diak.fi](mailto:eija.nieminen@diak.fi)), Pihla Nortela ([pihla.nortela@diak.fi](mailto:pihla.nortela@diak.fi)) ja Heli Sipilä ([heli.sipila@diak.fi](mailto:heli.sipila@diak.fi))
- Terveystenhoitaja Merja Toivainen ([merja.toivainen@hel.fi](mailto:merja.toivainen@hel.fi))
- Oppilaitosdiakoni Birgitta Huhtaluhta ([birgitta.huhtaluhta@evl.fi](mailto:birgitta.huhtaluhta@evl.fi)) ja oppilaitospastori Tuija Samila ([tuija.samila@evl.fi](mailto:tuija.samila@evl.fi))
- Opiskelijajäsen: Elisa Laitila ([edunvalvonta@odiako.fi](mailto:edunvalvonta@odiako.fi))

## Oppimista tukevat pajat ja hyvinvointiryhmät

Helsingin-kampuksella on monenlaisia pajoja ja ryhmiä, joista saat tukea opintoihisi. Pajoihin voit osallistua kertaluonteisesti, ja säännöllisesti kokoontuvista ryhmistä saat pidempiaikaista tukea. Klikkaa otsikoita!

## Tiedonhaun tukipajat

Tiedonhaun tukipajoista saat tukea oppimistehtäviin ja opinnäytetyöhön. Lisää tietoa myös [kirjaston](#) sivuilta.

Tiedonhaun varauskaavakkeen löydät [täältä](#).

## Ajankohdat

Helsingin tiedonhaun työpaja järjestetään tiistaisin 8.9. – 15.12. klo 12.30–14.00. Huom! Ti 3.11. ei ole työpajaa. Toteutus lähiopetus tai [verkossa collaborate](#).

Verkkotyöpaja kaikille Diakin opiskelijoille torstaisin 3.9. – 10.12. klo 15.00–16.00. Verkkotyöpaja järjestetään [collaboratessa](#).

## Kielten tukipajat

Ovatko kielten opinnot viivästyneet tai vielä suorittamatta? Kaipaako ohjausta kirjoittamisessa tai puhumisessa, kurssitehtävään tai rästitenttiin? Haluatko keskustella kesken jääneistä tai vaikka tulevista opinnoista ruotsin- tai englanninopettajan kanssa?

Olet tervetullut ohjaukseen! Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Tervetuloa!

## Ajankohdat

- ke 26.8. klo 15–17
- ke 9.9. klo 15–17
- ke 23.9. klo 15–17
- ke 7.10. klo 15–17
- ke 21.10. klo 15–17
- ke 11.11. klo 15–17
- ke 18.11. klo 15–17
- ke 2.12. klo 15–17

Lisätietoja: **Silja Hietämäki**, [silja.hietamaki@diak.fi](mailto:silja.hietamaki@diak.fi) ja **Eija Tapio**, [eija.tapio@diak.fi](mailto:eija.tapio@diak.fi)

## Läkelaskennan tukipajat

Tervetuloa läkelaskennan tukipajoihin harjoittelemaan ja laskemaan yhdessä. Tarjolla on opetusta ja tukea sekä vertaisten että opettajan taholta.

Tarpeen vaatiessa läkelaskennan tukipajoissa on mahdollista suorittaa rästissä olevia läkelaskennan tenttejä. Ilmoittaudu tässä tapauksessa opettajalle etukäteen ja varmista, että tukipajassa on mahdollisuus suorittaa rästissä oleva läkelaskennan tentti.

## Ajankohdat

Läkelaskennan tukipaja LÄÄ01

- 30.9. klo 16–18, luokka 426
- 14.10. klo 16–18, luokka 426

Läkelaskennan tukipaja LÄÄ02

- 31.8. klo 16–18, luokka 327
- 14.9. klo 16–18, luokka 327

Läkelaskennan tukipaja LÄÄ02/LÄÄ03

- 23.9. klo 14–16, luokka 429

Lääkelaskennan tukipaja LÄÄ03

- 13.10 klo 14–16, luokka 426
- 7.12. klo 15.30–17.30, luokka 331

Avoimet lääkelaskennan tukipaja

- 2.11. klo 15–17, luokka 426
- 25.11. klo 15-17, luokka 222

Lisätietoja: **Piia Kekäläinen**, [piia.kekalainen@diak.fi](mailto:piia.kekalainen@diak.fi)

## Tukea tehtäviin -tukipajat

Tervetuloa tukea tehtäviin -tukipajoihin tekemään rästissä olevia tai muuten hankaluuksia tuottavia oppimistehtäviä tai suorituksia. Pajoissa on tarjolla suomen kielen ja tietotekniikan ohjausta. Jos mahdollista, ota oma läppäri mukaan.

## Ajankohdat

- ti 25.8. klo 16.00–18.30
- ke 23.9. klo 16.30–19.00
- ti 13.10. klo 16.30–19.00
- ma 9.11. klo 16.00–18.30
- ti 8.12. klo 16.30–19.00

## Ohjaaja

- **Leena Sundqvist**, [leena.sundqvist@diak.fi](mailto:leena.sundqvist@diak.fi)

## Lukiseula

Lukiseula Helsingin kampuksella ma 14.9.2020 klo 16.30 – 18.

Lukiseula on tarkoitettu sinulle, joka et aiemmin ole ollut lukiseulassa ja epäilet itselläsi lukivaikeutta. Lukivaikeus voi ilmetä esimerkiksi hitaana lukemisena,

rivien hyppimisellä, kirjaimien puuttumisena sanoista tai korvautumisella väärillä kirjaimilla.

Jos lukiseulassa tulee esille mahdollinen lukivaikeus, sinulla on mahdollisuus saada palautetta sekä ohjausta omaan tapaasi oppia sekä tukitoimia. Lukiseula on Niilo Mäki Instituutin tuottama lukivaikeuksien seulontamenetelmä nuorille ja aikuisille. Se on laadittu äidinkielenään suomea puhuville.

Lukiseula on sinulle maksuton.

Ilmoittautuminen **Maarit Heusalalle** ma 7.9.2020 mennessä, [maarit.heusalal@diak.fi](mailto:maarit.heusalal@diak.fi), puh. 040 5090357.

## Opinnäytetyön tuki

### Tukivastaanottoajat

Opinnäytetyön tukivastaanottoaika on sinua varten, jos mieltäsi askarruttaa jokin opinnäytetyöprosessiin, sen toteuttamiseen tai KEH-kurssien suorittamiseen liittyvä yksityisluonteinen kysymys.

MyDiakin kautta voi varata 30 minuutin aikoja. Se on lyhyt aika ja siksi sinun on mietittävä tarkasti etukäteen, mihin haluat saada vastauksen ja miten esität asiasi kätevimmin.

- Voit varata ajan myös soittaaksesi. Mainitse se.
- Kirjaathan varaukseen ylös osallistujien nimet.
- Ellet pääse paikalle, peruathan ajan kiitos! Joku muu voi tarvita ajan!
- Syksyllä 2020 tukiajat toteutuvat HKI KEH04-Moodlen Opinnäytetyön tukimuodot -alisivun Collaboratessa.

### Syksyn 2020 ohjausajat

- ti 11.8. klo 10.00–10.30 & 10.30–11.00 & 11.00–11.30
- ma 17.8. klo 8.30–9.00 & 9.00–9.30 & 9.30–10.00
- to 3.9. klo 9.00–9.30 & 9.30–10.00 & 10.00–10.30
- ke 16.9. klo 13.30–14.00 & 14.00–14.30 & 14.30–15.00
- to 1.10. klo 10.00–10.30 & 10.30–11.00
- ti 13.10. klo 8.30–9.00 & 9.00–9.30 & 9.30–10.00

- to 29.10. klo 9.00–9.30 & 9.30–10.00 & 10.00–10.30
- ma 16.11. klo 15.00–15.30 & 15.30–16.00 & 16.00–16.30
- ti 18.12. klo 15.00–15.30 & 15.30–16.00 & 16.00–16.30

Varaa ohjausaika [MyDiakissa](#) **Titta Riihimäeltä**.

Tarkista ennen ajan varaamista kalenterista, että kyseisenä päivänä on ohjausaikoja tarjolla.

---

## Täydentävää tukea varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuutta tai kirkollista kelpoisuutta tekeville opiskelijoille

Jos opiskelet sosionomiksi ja aiot hankkia lisäksi lastentarhanopettajan kelpoisuuden tai opiskelet myös kirkollista kelpoisuutta, voit saada oppinäytetyöhösi täydentävää tukea esimerkiksi ideapaperin työstämiseen.

## Varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuutta tavoittelevat opiskelijat

Lehtori **Satu Keisala**  
050 596 3786, [satu.keisala@diak.fi](mailto:satu.keisala@diak.fi)

---

## Kirkollista kelpoisuutta opiskelevat opiskelijat

Lehtori **Jari Visto**  
040 540 5466, [jari.visto@diak.fi](mailto:jari.visto@diak.fi)

## Rästitalkoot ja taitopajat

Rästitalkoissa työstetään rästissä olevia oppimistehtäviä. Terveysalan puuttuvia opintoja on mahdollisuus suorittaa taitopajoissa.

Rästitalkoisiin ja taitopajoihin kuuluu kirjoittamista, tehtävien ohjausta sekä vertaistukea hyvässä ja toista kannustavassa ilmapiirissä. Päivässä on orientoiva aloitus ja yhteinen lopetus. Kirjasto tarjoaa apua tiedonhakuun.

## Ajankohdat

Pe 23.10.2020 klo 12–18 Helsingin kampuksella.

Lisätietoja: [maarit.heusala@diak.fi](mailto:maarit.heusala@diak.fi) tai [mia.makinen@diak.fi](mailto:mia.makinen@diak.fi)

---

## Ohjaajat

**Mia Mäkinen, Maarit Heusala** ja muu henkilökunta

---

## Ilmoittautuminen ja lisätiedot

Lisätietoa ilmoittautumisesta syksyllä 2020.

- **Maarit Heusala**, [maarit.heusala@diak.fi](mailto:maarit.heusala@diak.fi)
- **Mia Mäkinen**, [mia.makinen@diak.fi](mailto:mia.makinen@diak.fi)

## Voimaa opiskeluun

## Taidelähtöinen ryhmä ammatillisen kasvun tukemiseen

- Pohditko omaa ammatillista kasvuasi tai mietityttääkö sinua valmistuminen uuteen ammattiin? Haluaisitko kokeilla taidelähtöisiä menetelmiä osana omaa matkaasi ja pohdintojasi?
- Tervetuloa kokeilemaan ratkaisukeskeistä kuvataideterapiaa osana omaa matkaasi! Nimestään huolimatta se ei ole varsinaista terapiaa vaan terapeutin lähestymistapa, jolla tuetaan ihmisen omia voimavaroja ja autetaan häntä löytämään ratkaisuja omaan elämäänsä.
- Ryhmään otetaan viisi opiskelijaa ja se kokoontuu yhteensä viisi kertaa. Ilmoittautuneet sitoutuvat ryhmään sen koko keston ajaksi.
- Ryhmän vetäjänä toimii terveysalan opettaja ja kuvataideterapiaopiskelija Piia Kekäläinen. Tämä ryhmämuotoinen taideterapia voimauttavalla voimauttavalla ja ratkaisukeskeisellä lähestymistavalla on osa Piian kuvataideterapiaopintoja. Siksi ryhmään osallittuminen on sinulle ilmaista.

Ryhmän tapaamiset: 18.11.2020, 2.12.2020, 16.12.2020, 7.1.2021 ja 20.1.2021.

Kaikki tapaamiset ovat kello 15:45 -17:30 Kalasataman kampuksella luokassa 424.

Ilmoittautuminen viimeistään 18.10. mennessä: Piia Kekäläinen ([piia.kekalainen@diak.fi](mailto:piia.kekalainen@diak.fi)). Voit myös halutessasi kysyä lisätietoja minulta sähköpostilla

---

## WOW – Voimaa opintojen Wiimeistelyyn

Onko valmistumisesi lähellä, mutta matkaa vielä jäljellä? Mietitkö, mistä saisit rytmiä, voimaa ja selkeyttä opinnäytetyöhön ja opintojen loppuun saattamiseksi? Tule mukaan ryhmään, jossa saat eväitä etenemiseen yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

### Pe 25.9. klo 13.00–15.30

- Teemana opinnäytetyö Diakin oppimisprosessina ja ajankäytön suunnittelua, tapaamisessa on tilaa myös osallistujien ajankohtaisille asioille.
- Ilmoittaudu pe 18.9. mennessä [tanja.piironen@diak.fi](mailto:tanja.piironen@diak.fi).

### To 3.12. klo 13.30–16.00

- Teemana opinnäytetyö Diakin oppimisprosessina ja ajankäytön suunnittelua, tapaamisessa on tilaa myös osallistujien ajankohtaisille asioille.
- Ilmoittaudu pe 27.11. mennessä [tanja.piironen@diak.fi](mailto:tanja.piironen@diak.fi).

---

## Voimaa arkeen ja opintojen edistämiseen

Tervetuloa mukaan etsimään ja löytämään voimavaroja, jotta arki olisi sujuvaa ja opiskelut etenisivät.

Jokaisella tapaamisella on oma itsenäinen aiheensa. Mikäli pääset mukaan kaikkiin tapaamisiin, pohdit arjen näkökulmiasi kokonaisvaltaisemmin. Voit myös valita sen aiheen, jonka koet itsellesi tärkeimmäksi tai kiinnostavimmaksi. Ryhmätapaamiset toteutuvat verkossa osoitteessa

<https://eu.bbcollab.com/guest/d7a6aaad2c18440ba3a76695636d06f6>

Ryhmätapaamiset aloitetaan rentoutusharjoituksella. Minuluennossa avataan ensin aihealuetta, sen jälkeen on omaa työskentelyä aiheen parissa. Lopuksi vielä



jaetaan ja pohditaan teemaa yhdessä.

22.10.2020 klo 14–16 **Omat voimavarat ja itsetuntemus**

- Ilmoittaudu viimeistään 19.10.2020 [inga.klen@diak.fi](mailto:inga.klen@diak.fi)

17.11.2020 klo 14–16 **Minun stressini**

- Ilmoittaudu viimeistään 13.11.2020 [inga.klen@diak.fi](mailto:inga.klen@diak.fi)

8.12.2020 klo 14–16 **Mihin käytät aikasi?**

- Ilmoittaudu viimeistään 4.12.2020 [inga.klen@diak.fi](mailto:inga.klen@diak.fi)

**Olet lämpimästi tervetullut mukaan!**

Vetäjänä toimii [inga.klen@diak.fi](mailto:inga.klen@diak.fi)

---

## Woimaa opiskeluun ja elämään

Miksi opiskelu ei suju, kuten toivot? Kaipaanko selkeyttä ja ymmärrystä opiskelun ja elämäntilanteen jäsentämiseen? Haluatko oppia uutta itsestäsi ja ihmissuhteistasi? Tämä ryhmä voisi olla sinua varten! Ryhmän tavoitteena on oma hyvä arki, persoonallinen ja ammatillinen kasvu, ymmärryksen lisääntyminen itsestä ja toisesta sekä ratkaisukeinojen pohtiminen arjen tilanteissa. Tapaamisten sisällöt muotoutuvat ryhmän jäsenten teemojen mukaan. Tärkeänä periaatteena ryhmässä on luottamuksellisuus.

Haku ryhmään on 30.11. mennessä ja seuraava ryhmä käynnistyy keväällä 2021. Ryhmässä on paikka **kuudelle** kiinnostuneelle ja ryhmään sitoudutaan koko ajaksi. Ryhmässä käytetään psykodraamatyöskentelyä, jonka kautta ryhmäläiset voivat tutkia ajankohtaisia oman elämän kysymyksiä ja ihmissuhteita. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aiempaa psykodraaman tuntemusta. Ohjaajana toimii psykodraamaohjaaja Heli Sipilä. Ryhmään tullaan haastattelujen kautta. Lisätiedot ja ilmoittautuminen [heli.sipila@diak.fi](mailto:heli.sipila@diak.fi).

## Opiskelun erityisjärjestelyihin liittyvät

## tilaisuudet

### Lukiseula

Lukiseula on tarkoitettu äidinkielenään suomea puhuville opiskelijoille, jotka epäilevät itsellään lukivaikeutta. Tule rohkeasti mukaan!

### Ajankohdat

Pe 13.9. klo 12.30-14.30.

Ilmoittautumiset 9.9. mennessä [maarit.heusala@diak.fi](mailto:maarit.heusala@diak.fi)

---

### Ilmoittautuminen ja lisätiedot

**Maarit Heusala**, [maarit.heusala@diak.fi](mailto:maarit.heusala@diak.fi)