



Kehrän taustamuistio

Petri Lempinen

2001



KEHRÄ

Sisällysluettelo

Tiivistelmä.....	3
Miksi Kehrää tarvitaan	4
Vuorovaikutuksetonta opiskelua.....	4
Mitä on opiskelukyky.....	5
Opiskelijan hyvin- ja pahoinvointi.....	6
Ergonomian ja liikunnan puute	7
Päihdekeskeinen opiskelijakulttuuri	8
Miksi yliopisto-opiskelijat kohderyhmänä?.....	8
Mitä Kehrä on?	10
Kehran prosessi.....	10
Kehran organisointi.....	11
Hankkeeseen osallistuvien odotukset.....	12
Hankkeen hyödynsaajat	13
Käytännön Kehrä.....	15
Edellytysten luominen.....	15
Kehran osa-alueet ja saavutetun hyödyn mittaaminen.....	16
Opiskelukykyisyyden lisääminen	16
Opiskeluympäristön kehittäminen	18
Opiskelukulttuurin muuttaminen	19
Riskiryhmien tukeminen	20
Kehran valmistelu vuoden 2001 aikana	20
Kehran toimintasuunnitelma vuosina 2002-2004.....	20
Kehrabudjetin luonnos	25
Lähteitä	27

Tämän muistion laatimisessa päävastuu on ollut FT Petri Lempisellä Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otuksesta. Muiston suunnitteluun ja laatimiseen ovat osallistuneet Suomen ylioppilaskuntien liitosta sosiaalipoliittinen sihteeri Sanna Iivonen ja koulutuspoliittinen sihteeri Terhi Nokkala. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöstä muistion suunnitteluun ovat osallistuneet johtajaylilääkäri LKT Marja Niemi, yleislääkäri LT Kristina Kunttu, psykologi Totte Vaden ja toimitusjohtaja Eero Kurri sekä Opiskelijoiden Liikuntaliitosta pääsihteeri Timo Simonen.

Tiivistelmä

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS), Suomen ylioppilaskuntien liitto ry:n (SYL) ja Opiskelijoiden liikuntaliitto ry:n (OLL) yhteinen Kehrä -hanke tähtää opiskelijoiden – kollektiivisesti ja yksilöllisesti – terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukykyisyyden lisäämiseen. Hankkeen toteuttaminen ja onnistuminen edellyttävät kiinteätä yhteistyötä opetusministeriön, yliopistojen ja yliopistoissa toimivien henkilöstöryhmien, erityisesti opettajien, ammattiliittojen kanssa.

Terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukykyisyyden lisääminen edellyttää mm. opiskeluympäristön terveellisyyden, opiskelu- ja opiskelijayhteisön toimivuuden, opintojen ja ohjauksen järjestämisen ja opiskelijakulttuurin mielekkyyden tarkastelua. Opiskeluolosuhteisiin liittyvien ongelmien määrittelyssä ja parannusten aikaansaamisessa tarvitaan monipuolista yhteistyötä.

Kehrä toteutetaan opiskelijoiden hyvinvointityötä tekevien tahojen verkostoimisella. Kehrä muodostuu olemassa olevan toiminnan pohjalle kehittäen vaihtoehtoisia tapoja toimia. Kehrä on järjestelmällisen yhteistyön hanke, jonka tavoitteena on saattaa jo nyt näiden asioiden kanssa toimivat tahot ja henkilöt yhteistyöhön, joka on pohja uudenlaisten toimintatapojen luomiselle. Näitä toimijoita ovat opiskelijoiden omien järjestöjen, yliopistojen ja YTHS:n lisäksi esimerkiksi opiskelijaruokat, opiskelija-asuntoja ylläpitävät organisaatiot ja asukasyhdistykset, opiskelijapapit, yliopistojen työterveyshuolto jne. Verkostojen muodostaminen tapahtuu Kehrässä paikallistasolla käytännön yhteistyön kautta. Kyse ei ole pelkästään kontaktien määrästä vaan myös niiden laadusta ja syvällisyydestä.

Tavoitteena on suomalaisen opiskelukulttuurin muuttaminen yksilön ja yhteisön hyvinvointia suosivaan suuntaan levittämällä uusia ajatuksia ja uudenlaisia tapoja toimia. Tätä kautta Kehrä muokkaa koulutuspolitiikkaa ja koulutuksen käytännön järjestämistä suuntaan, joka tukee työelämään siirtyvien elämänhallintaa ja työelämässä jaksamista.

Miksi Kehrää tarvitaan

Opiskeluprosessista

Opintojen aloittaminen on elämässä monien muutosten aikaa. Suuri osa opiskelijoista muuttaa pois lapsuuden kodistaan ja yleensä uudelle paikkakunnalle. Samalla he ottavat taloudellisen ja henkisen vastuun elämästään. (Tiilikainen 1999.) Monien eteen tulevien muospaineiden vuoksi opiskelija saattaa kokea ristiriidan oman henkisen suorituskykynsä ja ulkoisten vaatimusten kesken. Oman paikan löytäminen yhteiskunnassa yhdessä itsenäiseen elämään kuuluvien rutiinien opettelun ohessa aiheuttaa paineita nuorelle opiskelijalle. (Liuska 1998.)

Opiskelijoiden yleisinä elämäntilanteen perusrakenteina ovat asumiseen, ihmissuhteisiin, ajankäyttöön, taloudelliseen tilanteeseen sekä uravalintaan ja tulevaisuutta koskeviin elämänsuunnitelmiin liittyvät tekijät. (Aittola & Aittola 1985; Liuska 1998). Verrattuna työelämässä oleviin nuoriin aikuisiin opiskelijoiden tilanne poikkeaa eniten tulevaisuussuuntautuneisuuden vuoksi. Opiskeluaika – etenkin yliopistossa - on usein nuoruuden jatkumoa, jolloin tavoitteet ja suunnitelmat tulevasta urasta täsmentyvät. Keskimäärin seitsemän vuotta kestävän opiskeluajan aikana (Pajala & Lempinen 2001) tehdään lukuisia opintoihin ja myös työssäkäyntiin liittyviä valintoja, joiden myötä urasuunnitelma yleensä täsmentyy pienten ratkaisujen kautta. Valtaosa yliopistokoulutuksesta annetaan aloilla, mitkä eivät tarjoa selkeitä ammattikuvia. Oleellista on, että opiskelija pystyy luomaan itselleen kuvan hyvästä tulevaisuudesta. Huolimatta usein epämääräisistä opiskelutavoitteista ja ulkoisten tekijöiden nopeistakin muutoksista elämä tuntuu hallittavalta, jos yksilö pystyy luomaan kuvan hyvästä tulevaisuudesta.

1990-luvun aikana lisääntynyt opiskeluaikainen työssäkäynti (Blomster 2000; Lempinen & Tiilikainen 2001), mitä pääkaupunkiseudulla voi pitää jo ongelmana (Pajala & Lempinen 2001), on luonut lisää paineita elämänhallinnalle. Opiskelijan on kyettävä jakamaan omaa aikaansa ja tarmoaan opiskelu- ja ansiotyön välillä. Lempinen & Tiilikainen (2001) määrittelevät opiskelijan elämän keskipisteeseen opiskelijan itsensä. Yhdellä puolella ovat yliopiston tarjonta ja vaatimukset. Toiselta puolelta löytyy yliopiston ulkopuolinen maailma, missä etenkin työelämän merkitys on korostunut.

Kun opiskeleminen nähdään lähinnä yhtenä elämän osana monien muiden joukossa, voidaan opiskelemisen ja sivistymiseen liitetyn arvostuksen sijaan arvioida opiskelua arkisempaan työhön. Hyvin useat opiskelijat kokevat opiskelemisen työhön, minkä palkka saadaan tulevaisuutena. Lähellä tätä on monien kokema ajatus opiskelusta oman tulevaisuuden ja uran rakentamisena. Näiden määrätietoisesti opiskeluun suhtautuvien lisäksi on olemassa suuri joukko niitä, jotka kokevat opiskelemisen elämänvaiheena, jossa korostuu ihmisenä kasvaminen ja kypsyminen sekä oppiminen. (Lempinen 1997.) Tällaisessa ajattelussa opiskelija on aktiivinen toimija ja itsenäisten valintojen tekijä. Koulutusvalinnat eivät rajoitu lukiosta tai työelämästä korkeakoulutukseen siirtymiseen, vaan niitä tapahtuu koko opiskeluprosessin ajan. (Lempinen & Tiilikainen 2001.)

Vuorovaikutuksetonta opiskelua

Vuodesta 1998 lähtien, jolloin työskenteli opetusministeriön asettama professori Arto Mustajoen johtama työryhmä (OPM 1998:15), opintojen etenemisen keskeisenä esteenä on julkisessa keskustelussa hyvin voimakkaasti pidetty vähäistä opintojen ja opiskelijoiden ohjausta. Opiskelijoiden ja opettajien välinen vähäinen vuorovaikutus Suomen yliopistoissa on saanut opiskelijat tunteemaan helposti vieraantuneisuutta opetustilanteissa (Viitala 1994). Tältä osin tilanne ei näytä muuttuneen, sillä ongelma on koettu samanlaiseksi jo 1960-luvulta lähtien. Ohjauksen ja vuorovaikutuksen puute, jotka kertovat vaillinaisesta opiskeluyhteisöstä, on vuosikymmeniä koettu keskeisenä ongelmana eri tutkimusten ja selvitysten mukaan. (Lempinen & Pajala 2001.) Tutkijoiden havainnot 1990-luvun lopulta kertovat, että yhä vielä suomalaisen yliopistokulttuuriin

kuuluu vähäinen vuorovaikutus opettajien ja opiskelijoiden välillä (Ahrio 2000; Vesikansa ym. 1998; Sääntti 1999).

Opiskelijaterveystutkimus 2000:ssa havaittiin, että opiskelijat kokivat opiskeluun saamansa tuen vajavaiseksi. Oppilaitoksen tarjoaman tuen koki täysin riittämättömäksi 14 % vastaajista ja jonkin verran vajavaiseksi 26 % vastaajista. Tutkimuksen mukaan opiskelijat eivät tiedä, keneltä kysyä neuvoa opiskeluun liittyvissä asioissa: 5 % ei tiennyt lainkaan ja 38 % vain epämääräisesti. (Kunttu & Huttunen 2001.)

Yhteisöihin kuuluminen on ihmisen perustarve (Allardt 1976). Yhteisöissä tapahtuva sosiaalinen kasvu on yhtä luonnollinen ja välttämätön osa ihmisenä olemista kuin fyysinen ja henkinen kehitys (Perheentupa 1986). Tiimityön tultua yhä tärkeämmäksi useilla aloilla, on alettu kiinnittää erityistä huomiota työyhteisöissä viihtymiseen. On huomattu, että yhteisöjen ongelmat heijastuvat herkästi yksilöihin eivätkä yksilöt voi saavuttaa optimaalista psyykkistä hyvinvointia epäviihtyisissä yhteisöissä (Pylkkänen 1991. Yhteisöistä ja opiskelusta tarkemmin ks. Romunen 2001).

Vähäinen ohjaus on kulttuurinen ongelma, mikä on korostanut opiskelijoiden omaa vastuuta opinnoistaan. Samaan aikaan opiskelijoiden vahva oma vastuu on ylläpitänyt kulttuuria, jota paikoin on kuvattu akateemiseksi heitteillejätöksi. Opiskelijoiden vastuuta on korostanut myös keskeinen Suomessa käytetty ohjausjärjestelmä eli ensimmäisen vuoden syksyllä tapahtunut opiskelijatuutorointi, jossa vanhemmat opiskelijat opastavat tulokkaat yliopiston tavoille. Kyse on yhtäältä käytännöllisistä neuvoista uudessa henkisessä, sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä toimimiseen. Toisaalta kyse on opiskelijoiden sosiaalistamisesta yliopistoon.

Pyrkimys itsenäiseen työskentelyyn ja opiskelijan vastuuseen on ymmärrettävä, kun pohditaan yliopisto-opintojen tavoitteita ja akateemisesti koulutetuilta odotettavia taitoja. Kuitenkin raja akateemisen vapauden ja heitteillejätön välillä on häilyvä. Opiskelijat ovat hyvin erilaisia ja aloittavat opintonsa hyvin erilaisin valmiuksin. (Tiilikainen 1999.) Luonnollisesti heidän tarpeensa opintojen ohjauksen ja muun opastuksen suhteen ovat erilaisia. Tämän vuoksi ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa järjestää opiskelijoiden ohjausta. Ohjauksesta puhuttaessa kyse ei ole vain tiedon siirtämisestä, jossa annetaan informaatiota opintoihin liittyvistä asioista. Ohjaus on yhtä paljon opiskelijan kohtaamista ihmisenä ja yliopistoyhteisön jäsenenä. Ohjaus on kasvattamista akateemisiin työtehtäviin.

Kehran lähtökohtana on opiskelija ja opiskeleminen. Opiskeleminen on samaan aikaan henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Kyse on yhtäältä opiskelijoiden keskinäisistä ystävyysuhteista ja sosiaalisuudesta. Toisaalta kyse on opiskelijoiden ja opettajien välisten kontaktien vähäisyydestä ja laadusta. Opiskelukulttuurin muuttamisen näkökulmasta olennainen tehtävä on luoda edellytyksiä nyt usein puuttuvan opiskeluyhteisön muodostumiselle. Näin Kehra yltää yksilön tasolle.

Mitä on opiskelukyky

Sääntti (1999) hahmottelee tutkimuksessaan opiskelijan työkykyyn vaikuttavia seikkoja. Työkyky ei sopinut kuitenkaan käsitteenä tutkimukseen, jonka tarkoituksena oli tarkastella yliopisto-opiskelun yhteisöllisiä, vuorovaikutuksellisia ja pedagogisia kysymyksiä. Sääntti (1999) näkee, että opiskelukykyyn vaikuttavat seikat paikallistuvat opiskelijan, hänen tehtävänsä ja yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa. Nämä seikat eivät pelkästään vaikuta opiskelukykyyn, vaan ovat osa sitä!

Opiskelukykyyn ja työkykyyn eroja Sääntti (1999) kuvaa seuraavilla esimerkeillä: Opiskelija siirtyy työelämää koettuaan tutkielman tekemisen turhauttavaksi ja epätoivoiseksi. Työelämää ei siis aina siirrytä pelkästään taloudellisista syistä, vaan työelämästä saatetaan etsiä muita mielekkäitä kokemuksia. Henkilöllä on tällöin työkykyä, mutta opiskelukyky on toistaiseksi riittämätön. Toisessa esimerkkitilanteessa opiskelija saattaa pelätä tulevaa työelämää ja sen

haasteita ja pyrkii siksi pitkittämään opintojaan, joissa on tottunut menestymään. Tässä tapauksessa henkilöllä on siis opiskelu- mutta ei työkykyä. Koska opiskelukykyyn jo lähtökohtaisesti liittyy opiskeluympäristö, on tähän aika kiinnittää enemmän huomiota.

Integroitu käsitys työkyvystä kuvaa työkyvyn yksilön, hänen työnsä ja työyhteisönsä sekä vallitsevan työvoimapolitiittisen tilanteen muodostaman kokonaisuuden ominaisuudeksi. Yhteisölliset tekijät eivät pelkäästään vaikuta työkykyyn, vaan ne ovat osa työkykyisyyttä. (Lindström 1987; Mäkitalo & Palonen 1994.) Sántin (1999) tutkimuksessa integroitu malli tarkoittaa, että opiskelukykyisyys määrittyy opiskelijan, hänen opiskelutoimintansa ja opiskeluympäristönsä sekä yliopistollisen toimintakulttuurin välisissä vuorovaikutussuhteissa. Kyse on yhteisöllisestä ilmiöstä, jossa oleellista on opiskelukyvyn ymmärtäminen yksilön ja ympäröivän yhteisön tai järjestelmän väliseksi kommunikaatioksi. Mikäli yksilö on tietoinen opiskelukykyyn liittyvistä yhteisöllisistä seikoista, saattaa hän etsiä ongelmatilanteesta syitä itsensä ohella myös muista tekijöistä. Ilmiötä kutsutaan kausaaliattribuoinniksi eli yksilö tulkitsee syitä, jotka johtivat johonkin tulokseen tai tapahtumaan. Opiskelukyvyyttömyyteen saattavat siten vaikuttaa suoritettavan tehtävän vaativuus, oppimisympäristön riittämätön tuki tai opiskelijan oma tuonhetkinen kyvyttömyys suorittaa vaadittua tehtävää, mikä voi johtua esimerkiksi väsymyksestä. Opiskelukyky mittaautuu yksilön näkemyksenä opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä (minä itse, opiskelu ja ympäristö) ja kuinka hän pystyy säätämään ja tasapainottamaan omalta osaltaan noita tekijöitä. Opiskelukyky on ensisijaisesti taitoa. (Sántti 1999.)

Opiskelijan hyvin- ja pahoinvointi

Yleisimmät stressitekijät yliopisto-opiskelijan olosuhteissa ja elämäntilanteissa liittyvät Liuskan (1998) mukaan Aittolan (1990) aiemmin määrittelemän elämismaailman peruskomponentteihin: opiskelijoiden elämäntilanne, opiskelutilanne ja yliopistollinen opiskeluprosessi. Vaikka opiskelijat kokevat terveydentilansa hyväksi, he oireilevat runsaasti. Erilaiset psykosomaattiset oireet, kuten väsymys, niska-hartiavaivat ja suolisto-oireet, ovat tavallisia. Lisäksi opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden ongelmat näyttäytyvät terveyden eri osa-alueet laajasti kattavassa Kuntun & Huttusen (2001) tutkimuksessa hyvin merkittävinä.

Itsensä koki viikoittain väsyneeksi 16 % miehistä ja 32 % naisista. Psykkisistä oireista unihäiriöitä, keskittymisvaikeuksia, jännittyneisyyttä ja masentuneisuutta tunnisti kokevansa viikoittain 10 % miehistä ja 14-18 % naisista. Syömishäiriöitä esiintyi 8-9 %:lla naisista. Varsin merkittävä on tieto, että oman ruumiinkuvan hahmottaminen oli virheellistä peräti 30 %:lla naisista ja 10 %:lla miehistä. Nämä opiskelijat arvioivat itsensä todellisuuden vastaisesti ali- tai ylipainoisiksi. Nuorten aikuisten elämäntilannetta kartoittavan stressimittarin perusteella neljännes opiskelijoista koki runsasta stressiä. Keskeinen ongelma stressin aiheuttajana oli otteen saaminen opinnoista. Mielenterveyshäiriöitä kartoittavan GHQ12-seulan perusteella psyykkisiä ongelmia esiintyi 15 %:lla miehistä ja 28 %:lla naisista. Käytetty mittari alidiagnosoi miesten mielenterveyden ongelmia oirepainotteisuuden vuoksi. Yksinäisyyttä koki 4 % opiskelijoista - miehistä peräti 8 % oli kokonaan vailla mahdollisuutta keskustelutukeen. (Kunttu & Huttunen 2001.)

YTHS:n tilastojen mukaan hyvin yleisiä syitä yleislääkärillä käymiseen ovat masennus, ahdistus ja unettomuus. Nämä ovat esimerkiksi Helsingin terveydenhoitoasemalla lisääntyneet käyntisyynä 50 prosenttia vuosina 1999-2000. Kasvu on jatkunut vuoden 2001 aikana. Keskeinen ongelma näyttää olevan otteen saaminen opinnoista. Masentuneisuuden ja ahdistuksen ohessa toisen keskeinen ongelman muodostavat tuki- ja liikuntaelinvaivat, jotka liittyvät istuma- ja näyttöpäätetyöskentelyyn. Näihin molempiin on mahdollista vaikuttaa ennaltaehkäisevästi.

Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO on omassa toiminnassaan nostanut esille ulkomaalaisten opiskelijoiden erityistarpeiden huomioimisen yliopistoissa. Opiskelu vieraassa ympäristössä erossa tutuista ihmisistä ja kuvioista, uuteen yhteisöön ja kulttuurin sopeutumisen

vaikeus sekä huoli opintojen etenemisestä saattavat aiheuttaa ongelmia ulkomaalaisille opiskelijoille. Keinoja ulkomaalaisten opiskelijoiden kohtaamien ns. kriisitilanteiden purkamiseen on käsitelty yliopistojen kansainvälisten asioiden henkilöstölle suunnatussa, mm. YTHS:n kanssa yhteistyössä tehdyssä CIMOn Kriisit pöydälle -julkaisussa. (Kiviharju 2000.)

Opiskelijan hyvinvointiin liittyviä aiheita voidaan käsitellä esimerkiksi opiskelijan terveyden, mielenterveyden, opintojen ohjauksen, liikunnan, opintotuen, opintojen etenemisen sekä työ- ja opiskeluyhteisön näkökulmasta. Opiskelijan hyvinvointiin liittyviä teemoja käsitellään eri toimijoiden ja viranomaisten työssä. Tämän vuoksi kokonaisuus, joka yksilön elämässä vallitsee, jää hahmottomattomaksi ja koordinaatio eri toimijoiden väliltä puuttuu.

Uhkiksi omalle terveydelle opiskelijat arvioivat yleisimmin oman käyttäytymisen epäterveelliset piirteet, stressi sekä väkivalta ja onnettomuus. Opiskelijoiden kiinnostuksesta ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon kertovat opiskelijoiden toiveet kurseista, ryhmistä, luennoista, opaslehtisistä ja yksilöllisestä neuvonnasta mm. stressinhallintaan, jännittämiseen ja itsetunto- tai ihmissuhdevaikeuksien alueilta sekä ravitsemuksesta, painonhallinnasta, allergiasta ja ergonomiasta.

Hyvinvointi ymmärretään Kehrässä arkeen ja opintojen etenemiseen liittyvänä elämänhallintana eli kykynä hoitaa eteen tulevia asioita ja tilanteista. Keskeinen osa opiskelijan elämänhallintaa ovat taidot, jotka vaaditaan opinnoista selviämiseen.

Ergonomian ja liikunnan puute

YTHS on pyrkinyt toiminnassaan omaksumaan opiskelijoihin saman näkökulman kuin työterveyshuollolla on työntekijöihin. Tällöin hoitavan terveydenhuollon rinnalle on entistä enemmän nostettava työympäristössä toteutettavia työkykyä ylläpitäviä ja edistäviä tekijöitä. Tämä ei tarkoita nykyisen sairaanhoidon vähentämistä, vaan uutta panostamista ennalta ehkäisevään toimintaan. Fyysisten terveysriskien ohessa on tunnistettava psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, joihin vaikuttaminen on erityisen tärkeää henkisessä työssä kuten opiskelussa. (Kunttu 2000.) Ennalta ehkäisevään työhön panostamisen tavoitteena on opiskelukykyisyyden lisääminen.

Ergonomian perusajatus on työn, työmenetelmien, työvälineiden ja työympäristön sovittaminen ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita vastaavaksi (Kukkonen ym. 1997). Opiskeluergonomia puolestaan on varsin laaja käsite, koska yliopistokoulutuksessa on toisistaan hyvin poikkeavia aloja omine erityispiirteineen. Yhteiseksi tekijäksi nousee esiin runsas istuminen ja näyttöpäätetyö sekä liian vähäinen liikunta. Näyttöpäätetyöskentelyn yleistyminen opiskelussa on lisännyt niskahartiavaivoista kärsivien määrää, mikä näkyy selvästi YTHS:n terveydenhoitajien, fysioterapeuttien ja yleislääkäreiden vastaanotoilla. (Kunttu 2000). Kehran tavoitteena on, että opiskelijoiden työtilojen ja työskentelytapojen ergonomiasta huolehtiminen ymmärretään tärkeäksi osaksi opiskelun edellytyksiä.

Työpaikoilla työnantaja huolehtii työpaikkaliikunnasta ja on velvollinen ennaltaehkäisemään työn ergonomisia haittoja. Tilanne kouluissa ja muissa oppilaitoksissa on heikompi. Liikunnan opetus on Suomessa vähentynyt vuodesta 1993 lähtien Euroopan alhaisimmalle tasolle sillä seurauksella, että lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinten vaivat ovat voimakkaasti lisääntyneet (Lääkärilehti 7/2001).

Esimerkiksi Sibelius-Akatemia on vähentänyt ohjatun liikunnan määrää vastoin opiskelijoiden toivomusta, ja laitoksessa suhtaudutaan hyvin ristiriitaisesti soittoergonomiaan, vaikka kyse on selvästi ammatillisesta koulutusalaista. Esimerkki kuvastaa, että työsuojelullinen yksilön hyvinvointia ja työelämässä jaksamista korostava ajattelutapa koetaan ilmeisen vieraaksi yliopistolaitoksessa.

Yleinen väestön liikuntaharrastusten lisääntyminen näkyy myös opiskelijoilla, mutta terveyden kannalta tärkeä arkipäivän liikunnan vähäisyys on todellisuutta myös opiskelijoilla. Liikunnanharrastuksen lisäämisessä tärkeä rooli on harrastusmahdollisuuksien tarjoajilla, liikuntajärjestöillä, ylioppilaskunnilla, yliopistoilla jne. Yhteiskunnallispoliittinen päätöksenteko koskettaa opiskelijoiden fyysistä terveyttä monin tavoin, esim. arki- ja hyötyliikuntaa mahdollistavat kevyen liikenteen väylät ja ruokailutottumusten terveellisyyteen vaikuttavat opiskelijoiden päivittäisestä ravitsemisesta huolehtivien opiskelijaravintoloiden tarjonta.

Opiskelijoista vajaa kolmannes on elämäntapaliikkuja., jotka harrastavat liikuntaa säännöllisesti ja paljon. Heidän suhtautumisensa liikuntaan on intohimoista. Kaksi kolmannesta (60 %) kuuluu potentiaaliin liikkujiin. Heitä yhdistää kohtuullisen positiivinen asenne liikuntaan ja harrastaminen satunnaisen säännöllisesti. Loput (10 %) opiskelijat kuuluvat liikuntapassiivisiin, joiden osalta on tärkeä kannustaa yleiseen aktiivisuuteen ja huomion kiinnittämiseen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja työkyvyn säilyttämiseen.

Päihdekeskeinen opiskelijakulttuuri

Opiskelijoiden järjestötoiminta yliopistoissa on merkittävä osa järjestäytyntä sosiaalista toimintaa. ”Iloinen opiskelijaelämä” merkitsee edelleen usein runsasta alkoholinkäyttöä. Erilaisissa tapahtumissa ja muussa yhdessäolossa alkoholinkäytöllä on korostunut rooli.

Alkoholin kulutus Suomessa on kasvanut niin pitkällä kuin lyhyellä tähtämellä. Vuodesta 1970 vuoteen 1999 kulutus – muutettuna 100 prosenttiseksi alkoholiksi – henkilöä kohden on noussut 4,3 litrasta 7,1 litraan. EU-jäsenyyden aikana vuodesta 1995 kulutus on lisääntynyt 6,6 litrasta 7,1 litraan. (Suomen tilastollinen vuosikirja 2000.)

Alkoholinkäytöstä on tullut yhteiskunnassa itsestäänselvyys samalla kun alkoholi on muutamassa vuodessa läpäissyt koko yhteiskunnan. Näin päihtetön vaihto on muuttunut poikkeavuudeksi. Ongelmallista on, että opiskelijat eivät usein hyväksy toisiltaan alkoholitonta vaihtoehtoa. (Kunttu ja Huttunen 2001.)

Kehran eräänä tavoitteena olisikin saada opiskelijat tiedostamaan, mitä kaikkea hyvää alkoholin käyttäminen tuo sosiaaliseen tilanteeseen, ja voisiko tämän ehkä saavuttaa paremmin joillakin muilla keinoilla. Alkoholin ei tarvitsisi olla niin leimallinen osa opiskelijoiden kulttuuria. Asialla on myös kansanterveydellistä merkitystä, sillä opiskelijoiden käyttäytyminen kertoo koko kansan tulevista tavoista.

Tarvitaan kulttuurin muutosta opiskelijoilla – ja yleensä yhteiskunnassa - siihen, ettei alkoholinkäyttö olisi itseisarvo tai itsestäänselvyys, jotta ei kukaan joisi vain sen vuoksi, että niin pitää ja on tapana tehdä. Huumeiden kokeilut ja käyttö, kemiallinen elämishakuisuus, viestivät opiskelijoiden pyrkimyksestä nopeaan stressin purkamiseen kiireisessä yhteiskunnassa.

Miksi yliopisto-opiskelijat kohderyhmänä?

Korkeakoulutuksen jatkuva laajentuminen tekee opiskelijoista merkittävän kohderyhmän. Valtioneuvoston tavoitteena on, että 70 prosenttia ikäluokista saa korkeakoulutuksen. Näin opiskeluympäristön kautta voidaan tavoittaa nuorten aikuisten enemmistö. Perusteluna Kehrälle ovat nykyisen koulutusjärjestelmän toiminnan keskeiset ongelmat: yliopisto- ja opiskeluyhteisön vajavaisuus.

Suomessa opintojen ohjauksessa, opiskelijaterveydenhuollossa ja mielenterveysneuvonnassa yliopistojen ja YTHS:n kattaman alueen väliin jää ”harmaa alue”, jossa opiskelijan ohjaamisesta ei vastaa mikään taho ja jossa opiskelija voi jäädä kokonaan ilman tukea. Kehran tarkoituksena on ottaa tämä harmaa alue aktiivitoimenpiteiden piiriin.

Toisaalta Kehrä on pilottiprojekti koulutuksen kentällä. Yliopisto-opiskelijoista voidaan lähteä liikkeelle, koska täällä on vahva terveydenhoitojärjestelmä, jolla on vakiintuneet ja toimivat kontaktit kohderyhmiin kaikilla korkeakoulupaikkakunnilla. Kehran kautta luotavien ja mahdollisesti löydettävien jo olemassa olevien hyvien käytäntöjen levittäminen ammattikorkeakouluihin ja mahdollisesti toisen asteen koulutukseen on luonnollinen jatke.

Kolmanneksi yliopisto-opiskelijat ovat merkittävä terveyden edistämisen kohderyhmä myös tulevaisuuden osaavana työvoimana, joka useissa tapauksissa toimii asiantuntija-, esimies- ja opetustehtävissä. Opiskeluaikana opitut sosiaalista toimintaa ohjaavat käytännöt ja taidot ovat siirrettävissä työelämään opintojen päättymisen jälkeen. Henkisen työn ja näyttöpäätetyöskentelyn yhä lisääntyessä erityistä huomiota on kiinnitettävä työskentelytapoihin niin niiden kuormittavuuden ja stressaavuuden kuin ergonomian näkökulmista.

Yliopisto-opiskelijat ovat edelläkävijöitä yhteiskunnallisten muutosten kannalta. Innovaattoriryhmän kautta voidaan pitkäjänteisesti vaikuttaa laajemman väestöryhmän elämäntapoihin ja käyttäytymiseen. Esim. uusien terveystottumusten omaksumisessa koulutettu väki on kulkenut kehityksen kärjessä ja muu väestö on seurannut perässä muutaman vuoden viiveellä (Karisto, Prättälä, Berg 1992).

Opiskelukulttuuri elää ja uusiutuu yliopistolla. Tiedekuntien, laitosten ja oppiaineiden lisäksi sitä määrittää opiskelijoiden tapa elää. Opiskelijoiden elämäntavassa korostuvat opintojen ja työssäkäynnin ajallinen lomittuminen toisiinsa. (Lempinen ja Tiilikainen 2001.) Tämä vaikuttaa opiskelijan elämään kahdella merkittävällä tavalla. Työssäkäynti vie aikaa. Tämä puolestaan voi lisätä kiirettä ja siten stressiä. Toisaalta se yleensä pitkittää opiskeluaikaa mitattuna yliopistoon kirjoille tulosta tutkinnon suorittamiseen.

Opiskelijoiden sosiaalisen toiminnan yksi paradoksi on, että nuorten ihmisten järjestöt toimivat yllättävän perinteisesti. Kun toimintaan osallistutaan yleensä vain lyhyen aikaa, pyörii toiminta kehässä, jossa ”pyörä” keksitään aina uudestaan. Tämän vuoksi uusien toiminta- ja ajattelutapojen mukaan tuomista voi helpottaa ulkopuolinen tuki. Yksi esimerkki tämänkaltaisesta toiminnasta on Nyyti ry:n vuonna 2000 käynnistämä Yhdessä yhteisöksi –hanke. Myös erilaiset toimikunnat tai työryhmät, joissa on mukana vaihtuvien opiskelijoiden edustajien lisäksi muita pysyviä jäseniä (esim. YTHS:n terveydenhoitoasemien terveystyöryhmät) ovat toimivia, koska tieto aiemmista kokemuksista siirtyy vakinaisten jäsenten kautta.

Opiskelijajärjestöissä toimivien henkilöiden jatkuva vaihtuminen toisaalta ylläpitää innokkuutta toiminnassa. Vaihtuvuuden ansiosta opiskelijajärjestöt tavoittavat enemmän aktiivisija toimijoita kuin muut saman kokoiset järjestöt. Näillä toimijoilla on myös käytännön kokemusta opiskelijan hyvinvointiin liittyvistä vajeista. Jos hyvinvointityöstä halutaan pysyvä osa myös opiskelijajärjestöjen toimintaa, on luotava rakenteita, jotka auttavat useasti vaihtuvia toimijoita tarttumaan hyvinvointiin liittyviin ongelmiin. Kehran ytimen muodostavat YTHS:n terveydenhoitoasemilla ja yliopistoissa näiden asioiden parissa työskentelevät henkilöt. He edustavat jatkuvuutta ja ammattitaitoa. Tällaiset rakenteet toimivat ikään kuin työkalupakkina, joka on käytössä toimijoiden vaihtuessa.

Nuoret koulutetut ihmiset ovat uudistusten varhaisia omaksujia. Opiskelijoiden ja nuorten tehtävänä on murtaa vanha ja luoda jotain uutta. Tapa jolla tämä tehdään muuttuu sukupolvesta toiseen. Ne tekijät, jotka erottavat uuden sukupolven edeltäjistään havaitaan usein vasta historiallisessa tarkastelussa. Kehran toiminnassa uusi ajattelutapa voi konkretisoitua hyvinvointiasioiden kautta.

Mitä Kehrä on?

Kehran prosessi

Laajasti ymmärretyn terveyden edistämisen toiminnan ja sen yleisen arvostuksen nousu on mahdollista, jos toiminta on riittävän laajapohjaista ja jäsentynyttä ja toisaalta riittävän väljää ja paikallista autonomiaa arvostavaa. Näin voidaan kirvoittaa paikalliselta tasolta uusia aloitteita ja uutta aktiivisuutta. Yliopistomaailmassa toimivan Kehran tavoitteena on luoda olemassa olevalle ammattihenkilöstölle puitteet käytännön työlle paikallisissa oloissa. Tämä tarkoittaa siirtymistä retoriikasta ja juhlapuheista käytännön toimiin terveyden edistämiseksi.

Kehran tavoitteena on saattaa yhteen kolme opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskeluympäristön kehittämisen kannalta keskeistä tahoja. Nämä ovat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, ylioppilaskunnat ja yliopistot. Näiden kolmen yhteisön voimavara on mahdollisuus tavoittaa opiskelijat. Hankkeen selkeä vahvuus on, että mukana on laaja ja monipuolisesti asiantunteva toimijoiden joukko, jolla on jo toimiva kontakti kohderyhmään opiskelijoihin.

Opiskelijan ja opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistämiseen halutaan saada yliopistoyhteisön kaikki toimijat mukaan vähintäänkin tukijoina, jos ei aktiivisina osapuolina. Tavoitteena on hyödyntää jo olemassa olevaa toimintaa ja aktiivisuutta tuomalla siihen mukaan uusia ajattelemisen, kokemisen ja toimimisen tapoja.

Tämän hetken ongelma, joka selittää tarpeen erilliselle projektille on, että Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön henkilökunta, ylioppilaskuntien toimijat ja yliopistoilla opetus-, neuvonta-, kehittämis- ja opintotukitehtävissä toimivat henkilöt eivät osaa hyödyntää sitä asiantuntemusta, jota toisilta opiskelukyvyn ja opiskelijan hyvinvoinnin parissa toimivilta yhteistyökumppaneilta olisi saatavissa. Tämän yhteistyön syventämisessä luonteva aloitteentekijän rooli on ylioppilaskunnilla, mutta aidon yhteistyön luominen vaatii suorien verkostojen luomista ennen kaikkea YTHS:n ja yliopistojen välille. Jo tällä hetkellä YTHS osallistuu opiskelijatutoreiden koulutukseen. Koulutusvastuu on ollut YTHS:n mielenterveyssektorilla ja koulutus on kohdistunut ennen kaikkea ryhmädynamiikkaan. (Kunttu 2000.)

Yhteistoiminnan kehittämisen kannalta yksi ongelma on, että opiskelija-aktiivien toimikausi on suhteellisen lyhyt. Huomattava osa heistä on luottamushenkilöitä, joiden mahdollisuus käyttää aikaa ja sitoutua pitkäjänteiseen kehittämistyöhön omien opintojen ohessa on vähäinen. Tämän vuoksi Kehran tavoitteena on solmia kiinteät yhteydet YTHS:n ja yliopistojen kesken paikallisella tasolla. Käytännössä tämä voisi merkitä YTHS:n asiantuntijaedustusta esimerkiksi yliopistojen opintotukilautakunnissa ja työsuojelutoimikunnissa, säännöllisiä tapaamisia opintosuhteiden ja opintotoimistojen kanssa sekä yhteydenpitoa mm. yliopistojen liikuntasuhteisiin. Ulkomaalaisten tutkinto- ja vaihto-opiskelijoiden erityistarpeiden tunnistamiseksi ja heidän suomalaiseen yliopistomaailmaan ha yhteiskuntaan integroitumisensa edistämiseksi on yhteydenpito yliopistojen kansainvälisiin yksikköihin erittäin tärkeää.

Tavoitteena on kehittää YTHS:n ja yliopiston yhteistyötä, että opiskelijan hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävä työ voisi kattaa hyvinvoinnin osa-alueet paremmin. Yhteisesti työstettäviä teemoja voisivat olla esimerkiksi opiskeluyhteisön ongelmat ja opintojen eteneminen. Kehrällä on tarkoitus luoda edellytyksiä yliopistojen ja YTHS:n normaalina toimintana tehtävää hyvinvointityötä varten mm. siten, että hankkeen päättyessä hyvinvointityö olisi osa YTHS:n ja yliopistojen toimintaa ja että tätä työtä varten olisi olemassa välttämättömät resurssit. Yhteistoiminnan onnistuminen ja vakinaistuminen edellyttää, että yliopistot päästävät autonomiaansa uuden toimijan YTHS:n.

Yhteistyö yliopistojen henkilökunnan terveydenhuollosta vastaavan organisaation kanssa tarjoaa mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen asioiden hoitoon, sillä monet ergonomia- ja työilmapiiriasiat ovat yhteisiä sekä opiskelijoille että henkilökunnalle.

Toisaalta YTHS:lle uutena ja resursseja vievänä haasteena on laajentaa toimintaansa terveyden- ja sairaanhoidosta opiskeluympäristön (myös henkisen opiskeluympäristön) kehittämisen alueelle. Edellytyksenä on säätiön puolelta sitoutuminen niin keskushallinnon kuin terveydenhoitoasemien tasolta. Yliopistojen puolelta tarvitaan luonnollisesti rehtorien tukea ja sitoutumista. Yhteistoiminnan kehittämisen haaste on saada asianomaiset henkilöt ja sitä kautta organisaatiot uskomaan, että yhteistyöstä on saavutettavissa konkreettisia etuja sen sijaan, että se vain kuormittaa entisestään ao. henkilöitä. Tämän kynnyksen ylittäminen on ensimmäinen konkreettinen tavoite.

Kehran tavoitteena on olla läsnä opiskelun arjessa, siellä missä opiskelukulttuuri muodostuu ja elää. Sieltä käsin voidaan opiskelumailmaan tuoda mukaan uudenlaista ajattelutapaa ja vaihtoehtoisia toimintatapoja, mitkä muovaavat opiskelukulttuuria terveyttä edistävään suuntaan. Lähtökohtana on kaiken yliopisto-opiskelusta ja opiskelijoista olemassa olevan tiedon ja kokemuksen hyödyntäminen.

Kehran organisointi

Kehran rakentamisen ongelma ja haaste on, että hanketta suunnitellaan organisaatioiden ylätasolla, mutta se on mahdollista toteuttaa vain organisaatioiden paikallistasolla. Ongelmallisuutta lisää se, että ylioppilaskuntien suhde suunnitteluun osallistuviin SYL:oon ja OLL:oon ei ole organisaatiossa alisteinen. Toisaalta hankkeen onnistumisen edellytyksenä on ennen kaikkea yliopistojen sitoutuminen hankkeeseen. Ulkopuolisen rahoituksen hankkiminen edellyttää valtakunnallista organisoitumista ja koordinaatiota. Samalla se edellyttää valtakunnallisen prosessinomistajan ja tiliorganisaation määrittämistä.

Kehran rahoituksen koordinoimista ja valtakunnallista toimintaa varten perustetaan valtakunnallinen Kehra-organisaatio. Kehran varainkäytöstä, raportoinnista sekä yhteydenpidosta viranomaisiin vastaa Kehran rahoitusryhmä, joka muodostuu YTHS:n toimitusjohtajasta, SYL:n pääsihteeristä ja OLL:n pääsihteeristä. Kehran jokapäiväisestä toiminnasta mm. edellä mainittujen tehtävien, Nettikehrän ja valtakunnallisten hankkeiden osalta vastaa synergiaetujen saamiseksi ja kustannusten säästämiseksi YTHS:n tiloissa työskentelevä Kehräkoordinaattori.

Kehräkoordinaattorin tehtävänä on tukea paikallistason toimintaa. Tähän liittyy hyvien käytäntöjen siirtäminen paikasta toiseen, yhteyksien ja tilanteiden luominen ja järjestelyt, sekä tarvittaessa suoranainen mukanaolo uuden toiminnan aloittamisessa. Keskusorganisaation rooli on ennen kaikkea paikallista ja paikkakuntien välistä yhteistyötä katalysoiva.

Hyvinvointitiedon levittämiseksi luodaan ns. Nettikehrä -portaali, joka sisältää informaatiota Kehrä-projektista sekä mm. opiskelijoiden hyvinvointiin, opiskelukykyyn ja -taitoihin liittyvistä kysymyksistä. Nettikehrään pyritään luomaan linkki kaikkien yliopistojen ja ylioppilaskuntien, sekä YTHS:n, SYL:n ja OLL:n www-sivuilta. Hyvinvointitematiikka on esillä myös yhteistyöorganisaatioiden omassa viestinnässä.

Hanke rakennetaan hyödyntäen mahdollisimman paljon jo toimivia vuorovaikutuskanavia. Jokaisessa nyt mukana olevassa yhteistyöorganisaatiossa toimii jo oma Kehrä-koordinointiryhmänsä, joka on kunkin organisaation osalta vastuussa Kehran sisällöistä. Näitä ovat SYL:n ja ylioppilaskuntien koulutus- ja sosiaalipoliittisista toimijoista koottu hyvinvointityöryhmä, OLL:n liikunta-aktiiviryhmä ja YTHS:n valtakunnallinen terveystyöryhmä. Jokaisessa organisaatiossa on myös oma Kehrä-yhteyshenkilönsä: SYL:n sopo- tai koposihteerit, OLL:n

liikunta- tai koulutus- ja järjestösihteeri sekä YTHS:n terveystyöryhmän sihteeri. Nämä yhteyshenkilöt ja Kehrä-koordinaattori muodostavat YTHS:n valtakunnallisen terveystyöryhmän yhteyteen perustettavan johtoryhmän, joka vastaa Kehran sisällöistä valtakunnallisella tasolla. Johtoryhmään kutsutaan asiantuntijajäseniksi OPM:n yliopistoyksikön ja opintotukiyksikön sekä Suomen yliopistojen rehtorien neuvoston edustajat.

Paikallisella tasolla hyödynnetään jo olemassa olevia yhteistyörakenteita, eli YTHS:n terveystyöryhmiä, joissa on YTHS:n lisäksi ylioppilaskuntien edustus. Näistä terveystyöryhmistä muodostetaan alueellisia Kehran ohjausryhmiä kehittämällä niitä niin, että niiden päätäntävaltaa lisätään ja niiden jäseniksi nimetään YTHS:n paikallisten terveysasemien sekä yliopistojen ja ylioppilaskuntien päättävän tason toimijoita. Näitä ryhmiä voidaan pitää paikallisena prosessin omistajana. Käytännön työssä ohjausryhmä tukeutuu olemassa olevaan henkilökuntaan, jonka työpanosta etenkin YTHS:n ammattihenkilöstön osalta voidaan Kehrä-rahoituksen turvin suunnata aiempaa enemmän terveyden edistämisen työhön. Pitkän tähtäimen tavoitteena on, että jokaisessa yliopistossa ja jokaisella terveysasemalla olisi nimetty henkilö jonka tehtävänä on pitää yhteyttä vastapuolen yhteyshenkilöön ja koordinoida opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvää työtä oman talon sisällä.

Paikallisen organisaation tehtävänä on huolehtia käytännön yhteistoiminnasta. Ohjausryhmän tehtävä on koordinoida paikallista kokonaisuutta ja sen alapuolelle voi paikkakuntakohtaisesti tarvittaessa järjestäytyä erilaisia sisältöryhmiä joita ovat esimerkiksi

- a) ergonomia –ryhmä (työympäristö, työtavat, liikunta);
- b) opintojenohjaus (tutoroinnista gradun ohjaukseen); ja
- c) kokous- ja koulutus -käytännöt (esim. päihdeettömien vaihtoehtojen suosiminen).

Paikallistason toimintojen luominen jo on sitä ilmapiirin tuottamista, joka on uutta nykyiseen erillisyyteen nähden. Oleellinen osa toiminnan organisointia on tiedotus, joka pitää koko yliopistoyhteisöä selvillä siitä, mitä on tapahtumassa. Samalla tiedotus on osaltaan luomassa tavoiteltavaa ilmapiirin ja kulttuurin muutosta, johon pyritään konkreettisten paikallisten hankkeiden kautta. Tiedotus organisoidaan kaksipuolisesti koko maan ja paikallisella tasolla. Tarkoitus on käyttää hyväksi ennen kaikkea Internetiä ja sähköpostia sekä olemassa olevia medioita kuten ylioppilaslehdet sekä yliopistojen tiedotus- ja henkilöstölehdet. Yhdessä Kehrätoimiston kanssa SYL, OLL ja YTHS välittävät Kehran eri osissa syntyvää informaatiota eri tason toimijoille.

Hankkeeseen osallistuvien odotukset

SYL:n näkökulmasta opiskelijan hyvinvointiprojekti Kehran tarkoitus on vahvistaa opiskeluyhteisöä ja antaa välineitä opiskelijakulttuurin kehittämiseen hyvinvointia nykyistä paremmin tukevaksi. Kehrä on yhteistyötä - prosessi, jolla tehdään useiden eri toimijoiden jo vakiintunutta hyvinvointityötä näkyväksi ja kehitetään uusia yhteistyömuotoja. Tavoitteena on, että yliopistoyhteisön eri toimijat työskentelevät järjestelmällisesti ja koordinoitusti opiskeluyhteisön hyvinvoinnin puolesta. Kehrä on tarkoitus ulottaa ylioppilaskunnista ainejärjestöihin ja muihin opiskelijajayhdistyksiin eli opiskelijakulttuurin syntyä lähteille. SYL:n haasteena on tarjota ylioppilaskunnille mahdollisuus lähteä tekemään Kehrää näköisekseen.

Kehrässä liikuntaan suhtaudutaan laaja-alaisesti. Liikuntaa on kaikki fyysinen aktiivisuus arkipäivässä ja sen lisäämiseen Kehran liikunnallisissa hankkeissa myös tähdätään. Näin liikunta kuuluu yliopistoyhteisöön. Kehrässä liikunta ei ole ”terveystuputusta” vaan yksilön omista lähtökohdista hyvinvointia lisäävä tekijä. Liikunnan merkitystä korostavat tuki- ja liikuntaelinvaivojen yleisyys istuma- ja usein myös näyttöpäätetyötä tekevien opiskelijoiden

parissa. Yksilöiden liikunnallisen aktiivisuuden lisäämisen yhteydessä korostetaan liikuntaa sosiaalisen toimintana.

Liikunnasta ei tehdä omaa erillistä terveystuntia vaan tuodaan se luonnollisena osana itsestään huolehtimista ja huolehtivaa yhteisöä. Yhteisö voi tukea liikkuvaa opiskelijaa eri tavoin; myönteisellä asenteella, opiskeluolosuhteilla, tarjoamalla mahdollisuuksia jne.

Opiskelijoiden liikuntaliiton aktiviteetit tapahtumien tuottajana, opiskelijaliikunnan asiantuntijana ja paikallistoiminnan konsulttina suuntautuvat ensisijaisesti:

- a) Opiskelijaliikuntatapahtumien kehittämiseen,
- b) Tervehenkisten vaihtoehtojen lisäämiseen opiskelijoiden sosiaalisessa kanssakäymisessä,
- c) Yksittäistä opiskelijaa puhuttelevaan viestintään, sekä
- d) Opiskelijaliikuttajien kouluttamiseen sekä liikunnallisten aktiviteettien sisällyttämisestä opiskelijajärjestötoimintaan.

YTHS:lle Kehrä konkretisoituu yhteistyön lisääntymisenä ja yhteistyöhankkeina eri toimijoiden, erityisesti opiskelijoiden ja yliopistojen kanssa opiskeluympäristön terveellisyysedistämässä ja yleensä opiskelijoiden voimavaroja lisäävässä toiminnassa. Kehran tavoitteena on saada opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen kohdistuva toiminta osaksi jokapäiväistä YTHS:n toimintaa. Kyseessä on terveydenhuollon organisaation sisäisestä arvomuutoksesta, jonka tavoitteena on siirtyminen entistä enemmän terveyttä edistävään toimintaan.

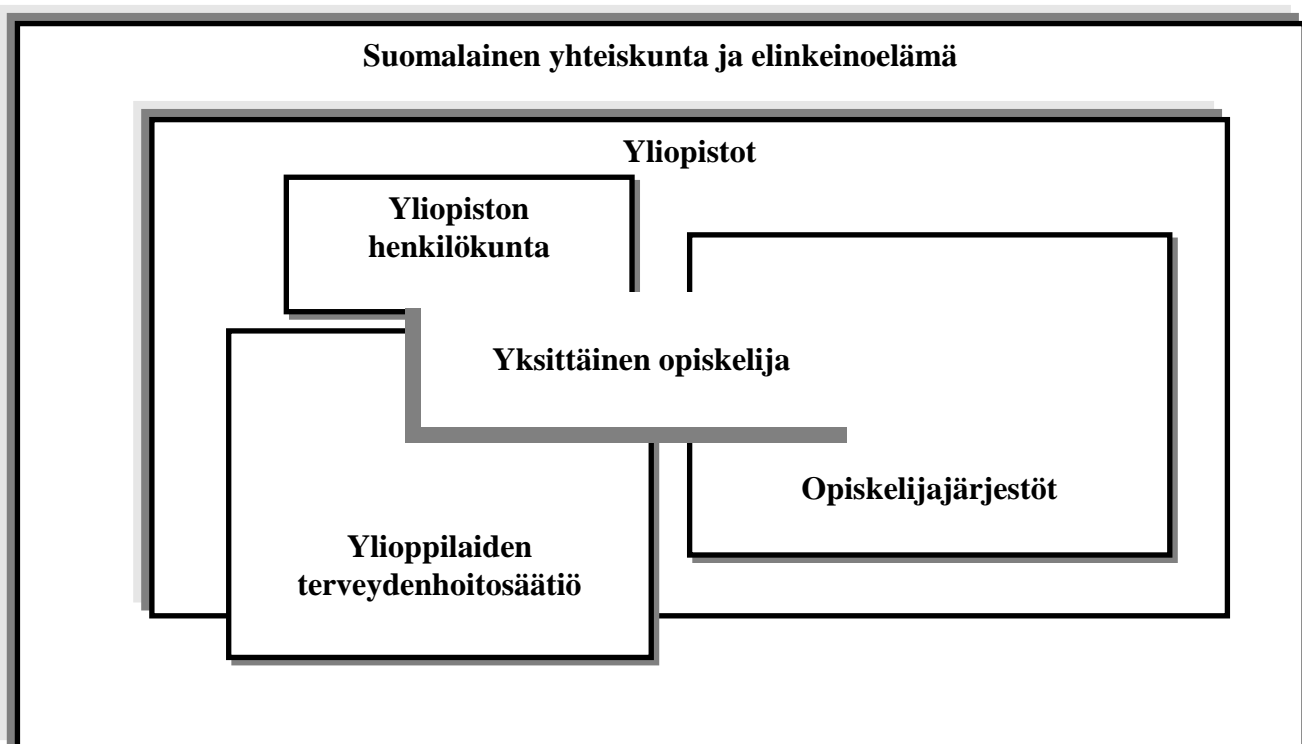
YTHS:n aktiviteetit palvelujen tuottajana, asiantuntijana ja aloitteentekijänä suuntautuvat kolmelle alueelle:

- a) Opintojen sujuvuuden edistämisen tuki- ja asiantuntijapalvelut
- b) Yksittäisen opiskelijan hyvinvointia ja terveyttä tukevat ja edistävät terveystoimet sekä
- c) Yhteisöllinen terveyden edistäminen opiskeluympäristössä.

Hankkeen hyödynsaajat

Kehrällä on useita hyödynsaajia alkaen koko yhteiskunnasta ja päättyen aina yksittäiseen opiskelijaan ja yliopiston työntekijään. Lisäksi hyödynsaajina ovat mukana olevat organisaatiot ja yliopistot.

Kuvio: Kehran hyödynsaajat.



Yhteiskunnan ja elinkeinoelämän kannalta hyödyt näkyvät nuorten aikuisten terveys- ja työtottumusten muutoksena, mikä pitkällä tähtäimellä voi heijastua muutoksina työelämässä. Yksi mitattavissa oleva hyöty voi olla opiskelijoiden nopeampi valmistuminen.

Kehrän hyödyt näkyvät yliopistojen sisäistä toimintaa säätelevien arvostusten monipuolistumisena. Käytännössä se tarkoittaa opetus- ja ohjauskäytäntöjen kohottamista henkisesti ja toivottavasti myös aineellisessa resursoinnissa keskeisempään asemaan. Viihtyvyys yliopistoyhteisössä lisääntyy, millä voi olla vaikutusta opettajien työssä jaksamiseen, toisaalta opintojen eteneminen ja valmistuminen voivat parantua. Yliopistojen ja niiden henkilökunnan kannalta konkreettinen hyöty on uusien resurssien saaminen terveyttä edistäviin asioihin kuten ergonomiaan tai liikuntaan. Yliopistojen kannalta hyötyjä voidaan arvioida ja mitata yhtäältä opintojen sujumisen lisääntymisenä ja toisaalta henkilökunnan viihtymisenä.

YTHS:n osalta hanke merkitsee konkreettisia aloitteita siinä, mitä terveydenhoitoasemat voivat tehdä terveyden edistämisen alueella ja sen tekemistä luvalliseksi ja resursoituksi. Esim. paikallisten hankeryhmien perustaminen ja toimien virittäminen sitä kautta on jotakin, josta tietää tuliko se tehdyksi vai ei ja johon nyt hankkeen kautta on helpompi suunnata ohjausta.

Opiskelijajärjestöjen saamat hyödyt ovat yhteistyön lisääntymisessä sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävän toiminnan (projektien) lisääntymisessä. YTHS:n ja opiskelijajärjestöjen kannalta hyötyä voidaan mitata yhteistoiminnan lisääntymisellä ja yhteistoiminnan laadulla.

Opiskelijoille Kehrän hyödyt toteutuvat terveyttä ylläpitävien tapojen, tottumusten ja käytäntöjen yleisyyden ja hyväksyttävyyden lisääntymisenä. Yksittäisen opiskelijan käyttäytymis- ja ajatustapojen muutoksia voidaan verrata suhteessa sosiaalisiin ja kulttuurisiin odotuksiin. Keskeisenä mittarina käytetään YTHS:n opiskelijaterveystutkimukseen kerättyjä tietoja opiskelijoiden terveystietoisuudesta ajalta ennen Kehrä.

Käytännön Kehrä

Edellytysten luominen

Opiskelijan hyvinvointiprojekti Kehran tavoitteena on avata opiskelijakulttuurissa ja yliopistoissa tilaa elämänhallintaa, terveyttä ja hyvinvointia tukeville elementeille. Tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta terveydestä ja terveyttä edistävien asioiden arvostusta opiskeluyhteisöissä. Kyse on myös opintojen ja opetuksen kehittämisestä, sillä opiskelijan työympäristö on nimenomaan yliopiston arki.

Kehran tehtävä on luoda opiskeluympäristöön tekemisen, kokemisen, oppimisen ja osallistumisen pohjalle rakentuvia toimintakäytäntöjä vahvistamaan yhteistä hyvinvointia lisääviä opiskelijakulttuurin piirteitä. Perinteinen valistaminen kääntyy usein itseään vastaan ja tekee "kielletystä" entistä houkuttelevamman. Kehrä toimii toisin. Kehrä tavoittelee opiskelijan ja opiskeluyhteisön hyvinvointia houkuttelemalla yliopistoyhteisön eri toimijat mukaan opiskeluyhteisöä ja opiskelijakulttuuria kehittävään prosessiin. Tavoitteena on löytää uusia yhteistyön muotoja mm. opetuksen, opintotukitoiminnan ja opiskeluympäristön ergonomian kehittämiseksi. Olemassa olevat yhteistyön muodot ovat luonteeltaan hallinnollisia. Ne muodostavat perustan yhteistoiminnan syventämiselle, mutta ovat määrältään ja luonteeltaan riittämättömiä uudenlaisen toiminnan foorumeiksi. Kehran tavoitteena on, että aito yhteistoiminta alkaa konkreettisiin tavoitteisiin tähtäävien paikallisten projektien kautta. Luonnollisesti Kehrä etsii vastauksia ongelmiin, jotka nousevat esiin luotaessa hyvinvointirakenteita.

YTHS:n vuosien 2001-2001 terveyden edistämisen teemaksi on Kehrä-projektia ennakoiden valittu ”Opiskelu ympäristö – yhteistyötä yliopistojen ja ylioppilaskuntien kanssa”. Teemaa on valmisteltu vuonna 2000 laatimalla tilannearvio opiskelu ympäristön terveellisyys edistämisestä ja päivittämällä terveyden edistämisen strategia nimenomaan näiden asioiden osalta. Teemavuoden alkajaisiksi järjestetty seminaari 16.2.2001 keräsi 85 osanottajaa, jotka edustivat opiskelijajärjestöjä, yliopistoja, opetusministeriötä ja YTHS:n eri työntekijäryhmiä. Vastaavien seminaarien ja koulutustilaisuuksien järjestäminen tulee jatkossakin olemaan osa Kehrä-projektia.

SYL jäsenjärjestöineen on syksyllä 2000 asettanut työryhmän, jonka tehtävänä on koordinoita eri tahoilla toteutettavia opiskelijan hyvinvointia edistäviä projekteja ja jäsentää opiskelijan hyvinvointiin liittyvää tematiikkaa SYL:n ja ylioppilaskuntien työn tukemiseksi. Työryhmä luo lisäksi välineitä, joilla yliopistoyhteisöön kuuluvat opiskelijajärjestöt voivat arvioida oman toimintansa vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. SYL:n ja ylioppilaskuntien hyvinvointityöryhmän työskentely valmistaa tietä paikallistason Kehrätoiminnalle.

SYL pitää teemaa esillä tapaamisissaan ja järjestää koulutusta. Esimerkiksi helmikuussa järjestettiin ylioppilaskuntien sosiaali- ja koulutuspoliittisille sektoreille hyvinvointikoulutus. SYL:n hyvinvointityöryhmä koordinoi hyvinvointityötä koko ylioppilaskuntien kentässä. Keväällä 2001 SYL:n terveystyöryhmä kartoitti, millaista hyvinvointityötä ylioppilaskunnissa tällä hetkellä tehdään. Vuosien 2001-2002 vaihteessa järjestetään pohjoismainen hyvinvointiseminaari, jossa ylioppilaskuntien ja terveydenhuollon toimijoiden edustajat voivat vaihtaa kokemuksia opiskelijoiden hyvinvointityöstä.

OLL edistää hyvinvointitoimintaa läpäisyperiaatteen kautta. Hyvinvointinäkökulma huomioidaan ja siitä viestitään kaikkien OLL:n alueellisten ja paikkakuntaakohtaisten liikuntatapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi OLL:n jäsenjärjestöille tarjoamassa koulutuksessa kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota hyvinvointitematiikkaan.

Kehrä tukee osaltaan erilaisia hankkeita ja pyrkii siihen, että hyviksi havaitut käytännöt siirtyvät osaksi ylioppilaskuntien, yliopistojen ja YTHS:n normaalia toimintaa. Kehran ja puhtaasti

opetuksen ja ohjauksen kehittämiseen liittyvän toiminnan, joka on valtakunnallisesti järjestäytynyt Peda Forumiksi, rajapinta tulee olemaan joustava. Kehrä ei ole pedagoginen hanke, mutta sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä yliopistollisen opetuksen ja ohjauksen merkityksestä opiskelijoiden hyvinvoinnille.

Kehran osa-alueet ja saavutetun hyödyn mittaaminen

Kehrä muodostuu neljästä osa-alueesta 1) opiskelukykyisyyden lisäämisestä, 2) opiskeluympäristön kehittämisestä, 3) opiskelijakulttuurin muuttamisesta enemmän terveellistä käyttäytymistä suosivaan suuntaan ja 4) riskiryhmien tukemisesta. Käytännön toiminnassa nämä osa-alueet liittyvät usein toisiinsa. Suunnitelmassa ne edustavat erillisiä toimintoja, mutta opiskelijalle useat niistä muodostavat elämisen kokonaisuuden.

Kehran vaikutusten arvioinnin osalta keskeinen seurantakeino on YTHS:n opiskelijaterveystutkimus. Etenkin terveystietoisuuden ja terveyttä edistävien asioiden arvostuksen osalta kolmen vuoden välein toteutettava terveystutkimus antaa luotettavaa ja aiempiin tarkasteluajanjaksoihin vertailtavissa olevaa tietoa. Opiskelijaterveystutkimus yhdistettynä YTHS:ssä aiemmin tehtyihin muihinkin tutkimuksiin luo mahdollisuuden seurata opiskelijoiden terveyskäyttäytymisen indikaattoreiden muutoksia jopa 1970-luvulla lähtien.

Toinen yleinen mittari on seurata YTHS:n vastaanottokäyntien määrä ja syytä.

Koska Kehran sisältö on yhteistyötä, sen jäsentämistä ja lisäämistä, hankkeen onnistumista voi arvioida mm. kysymällä lisääntyikö yhteistyö ja oliko se järjestelmällistä? Miten yhteistyötä koordinoitiin? Millaisia koulutustilaisuuksia järjestettiin? Miten paljon tilaisuuksia järjestettiin? Miten paljon niihin osallistui ihmisiä? YTHS:n terveydenhoitoasemien terveyden edistämistoiminnan vuosiraportit antavat tietoa kaikista hankkeista, joissa YTHS on ollut mukana. Tietoja on kerätty samantyyppisillä lomakkeilla nyt viimeiset kolme vuotta. Nämä tiedot voivat toimivat vertailukohtina Kehran vaikutuksille. Lisäksi voidaan arvioida tilaisuuksien luonnetta ja sisältöä, missä hyvä metodi on säännöllinen palautteen kerääminen osallistujilta.

Opiskelijan hyvinvoinnin ja sen arvostamisen sekä opiskelukykyisyyden merkityksen ymmärtämisen osalta mittareina voidaan käyttää, asioiden saamista mukaan yliopistojen koulutusta koskeviin strategia-asiakirjoihin. Yksinkertainen arviointitapa on seurata, miten hyvinvointi huomioidaan yliopistojen rehtoreiden syyslukukauden alussa pitämässä avajaispuheissa ennen ja jälkeen Kehran alun.

Opiskelukykyisyyden lisääminen

Toiminnan tavoitteena on opiskelijoiden ja opettajien välisten yhteyksien lisääminen. Luonteva ja säännöllinen kanssakäyminen on edellytys opintojen ohjaamisen, tuloksellisen opetuksen ja tavoitteellisen opiskelun kannalta.

Avainsana opiskelukykyisyyden lisäämisessä on yliopisto-opettajien ja muun henkilökunnan kouluttaminen esimerkiksi vuorovaikutustaidoissa ja ergonomia-asioissa. Vuorovaikutuksen ohessa koulutuksen sisältö voi liittyä opiskelijan elämän kokonaisuuden ymmärtämiseen liittyviin teemoihin, esimerkiksi opintojen ohjauksesta, uusista opiskelijatutkimuksista, tasa-arvosta, opiskelijaneuvonnasta, ruokailusta, verkkopalvelujen kohdentumista yms. Tämä palvelee tiedon kulkua ja toisten toimijoiden ymmärtämistä.

Tavoitteena on sosiaalisen ja kulttuurisen opiskeluympäristön kehittäminen. Henkilöstökoulutuksen toteuttaminen vaatii verkostoitumista paitsi yliopistojen, keskusjohdon, tiedekuntien ja laitosten, myös yliopistoilla toimivien ammattiliittojen sekä opetusministeriön kanssa. SYL on jo kiinnittänyt

huomiota opettajien pedagogisen koulutuksen tarpeeseen. YTHS:n asiantuntijoita tarvitaan puhtaasti pedagogisen näkökulman ohessa opiskelijan kehityksen ymmärtämiseksi.

Myös opiskelijoille voisi järjestää koulutustilaisuuksia opiskelun helpottamiseksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Käsiteltäviä teemoja voivat olla esimerkiksi stressin ja ajan hallinta, opiskelumenetelmät ja ergonomia.

Kehran ensisijainen vahvuus opiskelukykyisyyden lisäämisessä on YTHS:n asiantuntemuksen käyttäminen. Samalla YTHS:n toiminta laajentuu ennaltaehkäisevässä työssä huomioimaan myös myös yliopiston henkilökunnan. Aiempaa paremman hyvinvoinnin edellytysten luominen vaatii koko sosiaalisen yhteisön huomioimista.

Toistaiseksi YTHS on panostanut eniten ensimmäisen vuoden opiskelijoihin. Kehran myötä voimavaroja voidaan lisätä opintojen loppuvaiheessa oleviin ja pro gradua –työtä tai vastaavaa jo tekeviin. Tutkielma kuormittaa selkeästi opiskelijoita. Tältä osin tavoitteena on yhdessä yliopistojen kanssa kehittää YTHS:n nykyistä terveystarkastusta vastaava palvelu. Tavoitteena on sytyttää opiskelijoissa muutoshalu kohti hyvinvointia. Samalla kyse on valmennuksesta terveellisempään työelämään.

Vuosina 1998 ja 2000 tehdyissä valtakunnallisissa Otuksen ja YTHS:n tutkimuksissa on mitattu opiskelijoiden kokemaa vähäistä ohjausta ja vähäisiä kontakteja opettajiin. Tulevien tutkimusten tietoja voidaan verrata näihin tietoihin, mikä mahdollistaa kehitystoiminnan vaikutusten arvioimisen.

Opiskelukykyisyyden osalta mittarina voidaan käyttää koulutuksen läpäisyä ja valmistumisaikoja. Tältä osin muutokset näkyvät vasta pidemmän ajanjakson myötä. Kehran piiriin kuuluvien opiskelijoiden osalta vaikuttavuutta voidaan arvioida esimerkiksi seuraamalla opintosuoritusten kertymistä.

Konkreettisia pilottiprojekteja opiskelukykyisyyden edistämiseksi paikallisella tai valtakunnallisella tasolla voisivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Tarjotaan koulutusta opettajille opintojen ohjaamisessa, erityisesti opiskelijan kohtaamisessa. Koulutus voitaisiin alkuvaiheessa suunnata opettajatuutoreille. YTHS voisi olla yksi antaa koulutuksen antajista. Koulutusta voidaan pilotoida muutamilla paikkakunnilla.
- YTHS voisi tarjota ”konsultaatiopalveluita” sellaisille laitoksille, jossa työ- ja opiskeluilmapiiri on kiristynyt. Yhteistyö yliopiston henkilökunnan terveydenhuollosta vastaavan organisaation kanssa on tärkeää, sillä ongelmat koskevat sekä henkilökuntaa että opiskelijoita. Aloitteentekijänä voi olla ainejärjestö tai laitoksen henkilökunta.
- Opiskelijoille voidaan järjestää erilaisia stressiryhmiä, joissa voidaan asiantuntijan johdolla vaihtaa kokemuksia stressistä ja sen hallinnasta ja tehdä harjoituksia. Vastaavia ryhmiä voidaan perustaa myös muista aiheista. Näitä ryhmiä voidaan koordinoida joko YTHS:n, Nyytin tai muiden vastaavien järjestöjen kautta. Ryhmätoiminta voitaisiin pilotoida joillakin sellaisilla paikkakunnilla, joilla jo toimii opiskelijoiden vertaisapujärjestö. Osa paikoista kiintiöidään annettavaksi YTHS:n kautta, mutta osaan paikoista voi hakeutua myös suoraan. Mahdolliset Nyyti ry:n suunnitelmat laajentaa toimintaansa hyödynnetään ryhmätoiminnan organisoimisessa.
- Keskeinen tavoite yhteistyössä on yliopistojen ja muiden toimijoiden ohjauspalvelurakenteiden jäsentyminen (esimerkiksi minkä tyyppinen neuvonta kuuluu millekin taholle, erityisesti

erityyppisen opinto-ohjauksen, opintoneuvontapsykologien ja neuvontapsykologien työnjaon selkeyttäminen). Tavoitteena voisi olla esimerkiksi yliopistojen opintoneuvontapsykologipalveluiden (käytössä jo mm. Helsingin yliopistossa) tärkeyden osoittaminen ja vaikuttaminen siihen, että palveluiden määrää lisätään. Painotus opintoneuvontapsykologeilla yliopiston ja opiskelun tuntemisessa ja oppimisessa, ei niinkään mielenterveyspuolella.

- Paikallisella tasolla ylioppilaskunta, YTHS, liikuntatoimisto, opiskelijaruokat, opintotoimistot voivat yhteistyössä järjestää paikallisia hyvinvointipäiviä ja seminaareja. Kokemusta ylläisten tapahtumien järjestämisestä on jo useissa ylioppilaskunnissa.
- Vaikutetaan paikallisesti opiskelijaravintoloita ylläpitäviin tahoihin terveellisen ja edullisen opiskelijaruokailun säilyttämiseksi ja edistämiseksi. Pyritään käynnistämään kokeilu ksyliitolipurukumin sisällyttämiseksi osaksi opiskelija-ateriaa.

Opiskeluympäristön kehittäminen

Fyysisen opiskeluympäristön kehittämisessä oleellista on opiskeluergonomian parantaminen. Osaksi kyse on yliopistorakennuksissa sijaitsevien tilojen ja kalusteiden tarkoituksenmukaisuudesta. Opettajat tulee kouluttaa yhteneväiseen ergonomiseen ajatteluun, jotta he osaavat ohjata opiskelijoita pois kehon ylikuormituksesta, mikä ilmenee oireiluna sekä tuki- ja liikuntaelinvaivoina. Samalla koulutus palvelee yliopiston henkilökunnan oman ergonomian kehittämistä.

Osaksi kyse on opiskelijoiden tietoisuuden herättämisestä omaa työpistettä, työasentoja, taukovoimistelua ja oman kunnon ylläpitämistä kohtaan. Opiskelijan tulee oppia ottamaan itse vastuu omasta hyvinvoinnista ja oppia kompensoimaan itse ammatin aiheuttamat mahdolliset haitat ja osata analysoida ne. Lisäksi yliopiston tarjoamassa koulutuksessa tulee ottaa huomioon tulevan ammatin ergonomiset riskit. Niistä tulee myös kertoa opiskelijoille koulutuksen yhteydessä, mikä aloittaa riskejä alentavan ennalta ehkäisevän työn.

Liikuntapalveluiden kehittäminen tapahtuu osaksi jo järjestettävän yliopistoliikunnan ympärillä. Samalla kiinnitetään opiskelijoiden huomiota arkiliikunnan tarpeeseen ja sen merkitykseen.

Sosiaalisen opiskeluympäristön kehittäminen tapahtuu yhtäältä opiskelukykyisyyden kehittämisen ja toisaalta opiskelukulttuurin muuttamisen kautta.

Konkreettisia opiskeluympäristöä kehittäviä hankkeita paikallisella tai valtakunnallisella tasolla voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Kiinnitetään erityistä huomiota työsuojelukysymyksiin. Luodaan pysyvät rakenteet YTHS:n konsultoimiseksi esim. uusia tiloja rakennettaessa tai saneerattaessa jne. Valtakunnallisilla yliopistojen työsuojelupäivillä käsitellään myös opiskelijoiden työsuojeluun liittyviä kysymyksiä. YTHS:n ja yliopistojen henkilökunnan terveydenhuollosta vastaavien organisaatioiden välille luodaan yhteistyötä erityisesti ergonomia- ja työilmapiirikysymyksissä.
- Kaikissa yliopistoissa suoritetaan (ainakin opiskelijoiden ongelmallisiksi kokemien) opiskelutilojen (atk-luokat, lukusalit jne.) ergonomiakartoitus (työasennot, valaistus, silmiä rasittamattomat näyttöpäätteet jne.) ja luodaan joka paikassa saatavilla olevat ergonomisen työskentelyn ohjeet. Mahdollisesti muunkin ”opiskelijatyösuojelun” kartoittaminen.

Päävastuussa yliopistojen tekniset osastot ja YTHS:n ergonomia-asiantuntijat. Kehräkoordinaattorilla ja –organisaatiolla voi olla rooli lähinnä neuvottelujen käynnistäjänä ja mahdollisesti ergonomia-ohjeiden kokoamisen koordinoijana.

- Laajennetaan mm. Turun yliopistossa käytössä ollutta ”ryhtitunti”-kokeilua, jossa esimerkiksi ATK-kurssiin liitetään ergonomiaan, lihashuoltoon ja esimerkiksi stressinhallintaan liittyvä, sekä opiskelijoille että halukkaille opettajille suunnattu opetustuokio. Ryhtitunnin voi tilata YTHS:n fysioterapiasta.
- Taukojumppaa luennoille. Ylioppilaskunta voi olla aloitteentekijänä. OLL ja YTHS voivat järjestää tietoisuuksia ja kevyttä koulutusta innokkaille opettajille, esim. yliopiston henkilökuntien virkistyspäivän (HY:ssä käytössä) yhteydessä.
- Vaikutetaan paikallisten koordinaatioryhmien kautta mm. kunnallisiin päättäjiin kevyen liikenteen väylien kehittämiseksi ja lisäämiseksi. Tuodaan vaikuttamistyössä esille arkiliikunnan merkitystä hyvinvoinnille ja kansanterveydelle.
- OLL järjestää valtakunnallisen yliopistopaikkakunnille suunnatun Liikuntapäivä-kiertueen, jossa painopisteinä ovat hyötyliikuntaan ergonomiaan ja levon merkitykseen liittyvät kysymykset. Kiertueen mm. radion välityksellä tapahtuvassa, laajasti opiskelijoita tavoittavassa markkinoinnissa painotetaan hyvinvointiteemaa.

Opiskelukulttuurin muuttaminen

Kolmas osa-alue pyrkii vaihtoehdon tarjoamiseen alkoholikeskeiselle opiskelijakulttuurille, joka elää opiskelijamaailmassa ja sen järjestöissä. Toiminta perustuu tapahtumien järjestäjien huomion kiinnittämiseen alkoholin keskeiseen rooliin. Käytännön työ tapahtuu aiempaa tervehenkisempiä opiskelijatapahtumia järjestämällä.

Mittarit: Järjestettävien tapahtumien määrä ja laatu, alkoholittomuuden seuranta. Vertailukohtana aiempaan ovat yo-lehdet yms. opiskelijoiden tietotuskanavat.

Konkreettisia opiskelukulttuurin muuttamiseen tähtäviä pilottiprojekteja paikallisella tai valtakunnallisella tasolla voivat olla:

- Voidaan tukea erilaisten opintopiirien perustamista yhteisöllisen oppimisen tukemiseksi. Aloite on lähinnä opiskelijajärjestöillä.
- Luodaan itsearviointipatteristo, jonka avulla ainejärjestöt voivat arvioida esim. alkoholin osuutta ja merkitystä omassa toiminnassaan ja kehittää myös alkoholittomia toimintamuotoja. Kehräkoordinaattori ja –organisaatiot muodostavat yhdessä ylioppilaskunta- ja ainejärjestöedustajien sekä sopivien asiantuntijoiden kanssa suunnitteluryhmän. Valmista patteristoa lobataan ylioppilaskunnille ja toivotaan, että ne levittävät sitä ainejärjestöille.
- Pyritään samaan ylioppilaskunnat kiinnittämään huomiota siihen, millä perusteilla ne jakavat ainejärjestöilleen ja muille alayhdistyksilleen rahoitusta ja korostamaan alkoholittoman toiminnan painoarvoa rahanjakokriteereissä. Autetaan ainejärjestöjä vahvistamaan rooliaan opiskelijan edunvalvojana laitousyhteisössä. Kehräkoordinaattori, SYL ja OLL lobbaavat toimijoitaan.

Riskiryhmien tukeminen

Terveyden edistämisen näkökulmasta Kehran tavoitteena on interventio mahdollisiin riskiryhmiin. Riskikartoituksen välineenä voidaan käyttää LT Kristina Kuntun tutkimuksiinsa keräämää noin 5000 opiskelijan aineistoa, mitä analysoimalla etsitään potentiaaliset kohderyhmät. YTHS:n keino tavoittaa opiskelijat on ensimmäisen vuoden opiskelijoille tehtävä terveystarkastus, jonka yhteydessä riskianalyysin tuloksia voidaan soveltaa. Terveystarkastus mahdollistaa periaatteessa kaikkien opiskelijoiden kohtaamisen ainakin yhden kerran opiskelu-uran aikana.

Konkreettinen kehittämishanke riskiryhmien tunnistamiseksi ja tukemiseksi voi olla:

- YTHS kehittää terveystarkastuksia painottaen erityisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen opiskelukyvyn tukemista. Kehräkoordinaattori ja YTHS neuvottelevat paikallisten asemien kanssa, pedagogista apua voidaan pyytää ulkopuolelta. Terveystarkastajille voidaan järjestää koulutusta opiskelukyky-kysymyksissä. Hyödynnetään mm. Nyytin tarjoamia opiskelijan itseapuryhmiä, joihin voidaan ohjata opiskelijoita myös terveystarkastajan vastaanotolta.

Kehran valmistelu vuoden 2001 aikana

- Opetusministeriön yliopistoyksikön / koulutus- ja tiedepolitiikan osaston vihkeminen Kehra-hankkeeseen. Huhti-toukokuu. Vastuuhenkilö Eero Kurri.
- Kehran taustamuistion viimeistely. Toukokuu. Vastuuhenkilö Petri Lempinen.
- TEK:n rahoitushakemuksen laatiminen sisältäen yksityiskohtaisempaa toimintasuunitelmaa ja jättäminen. Touko-kesäkuu. Vastuuhenkilöt Sanna Iivonen ja Terhi Nokkala.
- Kehran katto-organisaation järjestäytyminen. Syksy 2001. Vastuu: YTHS, SYL ja OLL.
- Järjestetään Taideteollisen korkeakoulun ja Kuvataideakatemian opiskelijoille kilpailu, jossa tarkoituksena on luoda logo opiskelijan hyvinvointiprojekti Kehralle.
- YTHS:n johtajajylilääkäri LKT Marja Nimen johdolla valmistellaan yliopisto-opiskelijoista yhteisödiagnoosi, jonka tekemiseen lähtökohtana käytetään YTHS:n ICPC käyntikooditilastoja sairaanhoidon vastaanotolta sekä Kristina Kuntun opiskelijaterveystutkimusta (tulee painosta kesäkuussa -01) ja sen jatkoanalyysia. Yhteisödiagnoosiin yhdistetään myös muiden opiskelijoista tehtyjen tutkimusten tietoja. Osana hyvinvointiprojekti Kehra toteutettavissa hankkeissa hyödynnetään niitä terveyden edistämisen teorioita ja malleja, joista on saatavilla paras näyttö ja jotka ovat soveltuvia hankkeen päämäärien saavuttamiseen (Nutbeam ja Harris 1998) Niemi ja ylihoitaja Hannele Honkatukia valmistelevat terveyden edistämisen teorioiden pohjalta kriteerit siitä, millaisia paikallisia hankkeista Kehra voi resursoida. Syksy 2001.
- Kehran vastuuhenkilön (koordinaattorin) rekrytointi. Syksy 2001. Vastuuhenkilöt: Kehran johtoryhmä (pääsihteerit)
- Suunnitellaan selvitys YTHS:n hoitavan henkilökunnan asenteista terveyden edistämistä, yhteistoimintaa jne. kohtaan. Selvitys toteutetaan keväällä 2002. Seurantaselvitys muutoksen havaitsemiseksi voidaan tehdä kolme vuotta myöhemmin.

Kehran toimintasuunnitelma vuosina 2002-2004

Vuosi 2002

Kevät 2002

- Vakiinnutetaan Kehran organisaatio. YTHS:n terveystyöryhmän yhteyteen perustetaan Kehran johtoryhmä, johon kuuluu kussakin organisaatiossa Kehrasta substanssin osalta vastaava henkilö. Johtoryhmään pyydetään asiantuntijajäsen OPM:stä, Syrenestä sekä yliopistojen henkilöstöjärjestöistä.
- Kunkin organisaation omat ryhmät vastaavat substanssista sen organisaation osalta ja kukin ryhmän ”vetäjänä” toimii sen organisaation Kehra-yhteyshenkilö.
- Kehitetään paikallisia YTHS:n terveystyöryhmiä lisäämällä niiden päätäntävaltaa ja kehittämällä ryhmiä niin, että niihin valitaan terveydenhoitoasemien, yliopiston ja ylioppilaskunnan päättävän tason toimijoita. Asiantuntija-apua voidaan pyytää mm. pedagogiikan ohjauksen, liikunnan ja ravitsemuksen asiantuntijoilta.
- Yhdessä hyvin toimivassa YTHS:n terveystyöryhmässä suunnitellaan pilottihankkeena kysymykset terveystyöryhmän terveydenedistämistyön itsearviointia varten.
- Johtoryhmä päättää syksyllä valmistellun työn pohjalta käytännöistä sille, millä ehdoilla Kehrasta on mahdollista kohdentaa rahoitusta erilaisiin hyvinvointiprojekteihin ja millaisia raportointikäytäntöjä edellytetään. Kehra-projektin lähtökohtana käytetään YTHS:n ICPC käyntikooditilastoja sairaanhoidon vastaanotoilta sekä Kristina Kuntun opiskelijaterveystutkimus 2000:tta. Sen jatkoanalysoimisella ja yhdistämisellä muihin opiskelijoista tehtyihin tutkimuksiin pyritään yhteisödiagnosiin. Projektin osana toteutettavien hankkeiden toteutuksessa hyödynnetään niitä terveyden edistämisen teorioita ja malleja, joista on saatavilla paras näyttö ja jotka ovat soveltuvia hankkeen päämäärien saavuttamiseen (Nutbeam D, Harris E, 1998). Valitaan paikkakunnat joilla uusia toimintamalleja kokeillaan.
- Palkataan Kehräkoordinaattori, joka sijoitetaan YTHS:lle. Koordinaattorin tehtävänä on yhteyksien käynnistäminen saattamalla potentiaaliset yhteistyökumppanit yhteen, jotta ne voivat hyödyntää kukin omaa erityisosaamistaan yhteisen päämäärän (eli opiskelijoiden hyvinvoinnin) edistämiseksi. Koordinaattori toimii Kehra-tietopankkina ja paikallisen tason toiminnan katalysaattorina, auttaa hankkeiden käynnistämisessä ja neuvoo kuinka kehrärahoja on mahdollista kohdentaa hankkeisiin.
- Kehräkoordinaattorin ensimmäisenä tehtävänä on luoda yhteydet kaikkiin YTHS: paikallisiin terveydenhoitoasemiin sekä kaikkiin yliopistoihin ja ylioppilaskuntiin, etsiä näistä joku henkilö, joku yhteyshenkilö ja tavata johtoporrasta. Kehräkoordinaattori tapaa nämä tahot aluksi yksittäin, sitten paikallisesti siten, että koordinaattori on mukana kun kaikki paikkakunnan toimijat tapaavat yhdessä ja kartoittavat yhteistyömahdollisuuksiaan. Koordinaattori on mukana paikallisten terveystyöryhmien kokouksissa joissa voidaan pohtia ryhmän täydentämistä, toimintaideologiaa, tavoitteita jne.
- Kehraorganisaatiot järjestävät valtakunnallisen Kehra-seminaarin YTHS:n paikallisille terveystyöryhmille, yliopistojen ja ylioppilaskuntien edustajille sekä muille mahdollisille yhteistyötahoille (mm. OPM, Syrene yliopistojen henkilöstöjärjestöt). Seminaari järjestetään vuosittain.

- YTHS selvittää kyselyllä henkilökuntansa suhtautumista uutta yliopistoyhteisön terveydenedistämistyöhön ja henkilökunnan koulutustarpeita. Kysely toistetaan loppuvuodesta.
- YTHS:ssä (jo nyt osana perustoimintaa) järjestettävää terveydenedistämiskoulutusta suunnataan projektin tarpeita vastaavaksi, opiskelijajoukon terveyden edistämiseen yliopistoyhteisössä valmentavaksi.
- YTHS:n terveystyöryhmien puheenjohtajat kootaan valtakunnalliseksi ryhmäksi, joka tapaa harvakseltaan mutta säännöllisesti koko projektin ajan terveydenedistämisen työnohjauspalaverissa. Työnohjauksella tuetaan YTHS:ssä paikallistasolla toimintaa koordinoivia ammattilaisia uudessa tehtävässä.
- Käynnistetään tiedotuskampanja opiskelijan hyvinvoinnista ja Kehrä-projektin tavoitteista mm. tuottamalla tematiikkaa käsitteleviä artikkeleita erityisesti yliopistojen lehtiin ja erillisiin henkilöstölehtiin, tiedekuntien tiedotuslehtiin ja ylioppilaslehtiin. Kehräkoordinaattori ja kaikki Kehrä-organisaatiot ovat tiedotuskampanjassa omalla panoksellaan mukana. Markkinoinnissa hyödynnetään mm. osallistuvien tahojen web-sivustot, lehdet ja muut viestintäkampanjat (mm. OLL:n radiokampanja).
- Tehdään OPM:lle aloite työryhmästä, jonka tehtävänä on kartoittaa YTHS:n tehtävää yliopistojen voimavarana ja laatia tarvittavat toimenpide-ehdotukset YTHS:n ja yliopistojen välisen yhteistyönvakiinnuttamiseksi (mm. opintotukilautakunnissa ja opiskelijoiden työterveyshuoltona). Tässä työryhmässä olisivat edustettuina niin OPM, yliopistot, YTHS kuin kaikki YTHS:n rahoittajatahotkin (joista ylioppilaskunnat SYL:n välityksellä yksi) sekä Kehräkoordinaattori Kehrä-projektin edustajana.
- Käynnistetään kohdassa 2 (suunnitellut tuotokset) esitellyn Nettikehrän suunnittelu.

Syksy 2002

- Kehran ideologia kiteytetään ns. Kehrä-julistukseen, jonka allekirjoittavat YTHS, SYL ja OLL sekä esimerkiksi opetusministeriö ja Suomen yliopistojen rehtorien neuvosto. Kehrä-julistusta levitetään yliopistoihin eri tahoille sekä YTHS: asemille, ylioppilaskuntiin ja ainejärjestöille.
- Järjestetään pohjoismainen työseminaari opiskelijoiden hyvinvointiin liittyen, osallistujina kehäraorganisaatio (SYL:n hyvinvointityöryhmä, YTHS:n terveystyöryhmä ja OLL:n liikuntakasvatustyöryhmä), OPM:n ja yliopistojen edustajia sekä vastaavia toimijoita muista pohjoismaista. SYL on päävastuussa seminaarin järjestämisestä.
- Käynnistetään halukkailla pilottipaikkakunnilla ensimmäisessä vaiheessa opettajatuutoreille suunnattava koulutus, jossa käsitellään erityisesti opintojen ohjausta ja opiskelijan kohtaamista. YTHS voisi olla yksi koulutuksen antajista, päävastuu toiminnan käynnistämisestä olisi Kehräkoordinaattorilla yhdessä ylioppilaskunnan sekä yliopiston tuutoroinnista vastaavien toimijoiden kanssa.
- Laaditaan yhteistyössä ylioppilaskuntien ja ainejärjestöjen kanssa itsearviointia ja toiminnan kehittämistarpeita tunnistava kysymyssarja. Tämän avulla ainejärjestöt voivat arvioida toimintansa kehittämistarpeita jäsentensä hyvinvoinnin lisäämiseksi koskien sekä opiskelun tukemista, että harrastus ja virkistystoimintaa. Kysymyssarjalla ainejärjestöt voivat arvioida

esimerkiksi alkoholin osuutta ja merkitystä toiminnassaan ja kehittää myös päihteettömiä toimintamuotoja.

- SYL ja Kehräkoordinaattori valmentavat ylioppilaskuntein hyödyntämään itsearvointikysymyssarjaa ja levittämään sitä eteenpäin ainejärjestöilleen. Näin pyritään saamaan ylioppilaskunnat kiinnittämään huomiota siihen, millä perusteilla ne jakavat ainejärjestöilleen ja muille alayhdistyksilleen rahoitusta ja korostamaan päihteettömän toiminnan painoa rahanjakokriteereissä.
- Ainejärjestöjä autetaan totuttamaan paremmin perustehtäviään: lisätä kaikenlaisten opiskelijoiden integroitumista opiskelijayhteisöön ja vahvistamaan rooliaan opiskelijan edunvalvojana laitousyhteisössä.
- Tuotetaan opiskelijoille, YTHS:n henkilökunnalle ja opettajille tarkoitettu sairastamista (erityisesti mielenterveysongelmia), opiskelua, toimeentuloa ja elämänhallintaa käsittelevä kirjanen. SYL päävastuussa kirjaseen tuottamisesta.
- Nettikehrä –portaali valmistuu vuoden loppuun mennessä.
- Raportti vuoden 2002 toiminnasta valmistuu. Raportti sisältää arvioinnin toiminnan tuloksellisuudesta ja vuoden 2003 toimintasuunnitelman.

Kevät 2003

- Järjestetään vuosittainen valtakunnallinen Kehrä-seminaari.
- Käynnistetään neuvottelut yliopistojen ja mm. Senaatti-kiinteistöjen kanssa ergonomiakartoituksen (työasennot, valaistus, silmiä rasittamattomat näyttöpäätteet jne.) tekemiseksi kaikissa yliopistoissa ainakin opiskelijoiden ongelmallisiksi kokemissa opiskelutiloissa (atk-luokat, lukusalit jne). Koordinaattori voi toimia herättelijänä. Neuvottelujen toteutuminen edellyttää, että keskusteluyhteys yliopiston ja paikallisen YTHS:n terveysaseman välille on luotu.
- Käynnistetään neuvottelut ensin opetusministeriön, sittemmin YTHS:n paikallisten asemien, yliopistojen johdon ja opintotukilautakuntien kanssa YTHS:n asiantuntijaedustuksen saamiseksi jokaiseen opintotukilautakuntaan. Samoin pyritään vakiinnuttamaan YTHS:n edustus yliopistojen työsuojelutoimikunnissa. Valtakunnallisella tasolla aloitteentekijöinä toimivat Kehrässä mukana olevat organisaatiot, paikallisella tasolla esim. ylioppilaskunnat. Neuvottelujen toteutuminen edellyttää, että keskusteluyhteys yliopiston ja paikallisen YTHS:n terveysaseman välille on luotu.
- Ylioppilaskunnan, YTHS:n paikallisen terveysaseman sekä yliopiston eri toimijoiden (opintotuki, liikuntatoimisto, opintoneuvonta jne.) ja muiden mahdollisten tahojen yhteistyönä järjestetään paikallisia hyvinvointipäiviä tai opiskelijan hyvinvointia koskevia seminaareja jokaisella yliopistopaikkakunnalla. Päävastuussa järjestämisestä ovat paikalliset terveystyöryhmät yhdessä ylioppilaskuntien ja mm. yliopistojen liikuntatoimistojen kanssa.
- YTHS:n asiantuntijaedustuksen ottaminen yliopiston toimielimiin ja päinvastoin siten kuin OPM:n työryhmässä on suositeltu.

Syksy 2003

- Levitetään syntyneitä hyvä käytäntöjä uusille paikkakunnille.
- Tehdään psykosomaattista oireilua ja stressiä käsittelevä potilasohje, jossa valotetaan myös stressisairauksien fysiologista perustaa.
- Käynnistetään pilottikokeilu, jossa perustetaan opiskelijoille suunnattuja vertaisapuryhmiä, joissa voidaan asiantuntijan johdolla vaihtaa kokemuksia esimerkiksi stressistä ja sen hallinnasta ja tehdä stressinhallintaan tähtäviä harjoituksia. Myös muista vastaavista aiheista on mahdollista perustaa vertaisapuryhmiä. Näitä ryhmiä voidaan koordinoita joko YTHS:n, Nyyti ry:n tai muiden vastaavien järjestöjen kautta. Ryhmätoiminta voidaan pilotoida jollakin sellaisella paikkakunnalla, jolla jo toimii Nyyti ry:n kaltainen opiskelijoiden vertaisapujärjestö. Osa paikoista kiintiöidään annettavaksi YTHS:n kautta mutta ryhmiin voi hakeutua myös suoraan. Mahdolliset Nyyti ry:n suunnitelmat laajentaa toimintaansa hyödynnetään ryhmätoiminnan organisoimisessa.
- Tehdään yhteistyössä eri asiantuntijoiden kanssa opiskelukykyä ja sen ylläpitoa (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) käsittelevä ohjekirjanen, jota jaetaan YTHS:n ja yliopiston henkilökunnalle (terveydenhoitajat, opettajatuutorit) sekä opiskelijoille (esim. tuutoreille). Vetovastuussa Kehräkoordinaattori ja yhteistyöorganisaatiot, esim. Kehrän työvaliokunnan kautta.
- Raportti vuoden 2003 toiminnasta valmistuu. Raportti sisältää arvioinnin toiminnan tuloksellisuudesta ja vuoden 2004 toimintasuunnitelman.

Kevät 2004

- Levitetään syntyneitä hyvä käytäntöjä uusille paikkakunnille.
- Vuosittainen valtakunnallinen Kehrä-seminaari.

Syksy 2004

- YTHS:n asiantuntijaedustus opintotukilautakunnissa sekä yliopistojen työsuojelutoimikunnissa vakiintuu.
- Toteutetaan yliopistojen ergonomiakartoitukset ja luodaan ohjeet terveellisistä työasennoista, joiden tulisi olla näkyvillä kaikissa opiskelutiloissa.
- Kehrä-toiminta on vakiintunut osaksi YTHS:n, yliopistojen, ylioppilaskuntien, SYL:n, OLL:n ja opetusministeriön normaalia toimintaa. Nettikehrän ylläpito siirtyy YTHS:lle.
- Loppuraportti Kehrä-projektista valmistuu. Raportti sisältää koko projektin kuvauksen sekä arvion tavoitteiden saavuttamisesta ja suosituksen opiskelijan hyvinvointia edistävän toiminnan toteuttamisesta tulevaisuudessa.

Kehrabudjetin luonnos

Tähän luonnosteltujen menoarvioiden perustana on ollut TEK:lta haettava vuotuinen avustus. Lisäksi on mahdollista tulevina vuosina harkita rahoituksen hakemista esimerkiksi OPM:ltä (koulutus- ja tiedepolitiikan osasto) joihinkin mahdollisesti Kehran yhteyteen liitettäviin hankkeisiin.

Luonnos Kehran menoarvioksi vuodelle 2002

Palkat ja henkilösivukulut	Erittely €	Yhteensä €
<i>Palkat</i>	25 411	----
<i>Palkkiot</i>	6353	----
<i>Henkilösivukulut</i>	7941	----
<i>Palkat ja henkilösivukulut yhteensä</i>	----	39 705
Matkakulut	----	----
<i>Kotimaa</i>	5000	----
<i>Ulkomaat (perusteltava kohdassa 14)</i>	1500	----
<i>Matkakulut yhteensä</i>	----	6500
Aineistokulut (<i>esim. monisteet, kopiot</i>)	----	900
Tarvikekulut	----	900
Laitehankinnat (perusteltava kohdassa 14)	----	1700
Raportointi- ja julkaisukulut (<i>painotuotteet</i>)	----	2900
ATK- ja tietoliikennekulut	----	5100
Kohtuulliset hallintokulut	----	995
Muut kulut (eriteltävä kohdassa 14)	----	27 000
Kulut yhteensä	----	85 700

Taulukko 2: Luonnos Kehran menoarvioksi vuosille 2002-2004.

Rahoituslähde	Varaus/Myönnetty Kuluva vuosi (mk)		Suunnitelma					
			Hak. vuosi (€)	2. vuosi (€)	3. vuosi (€)			
Terv. edist. määräraha			85 700	87 600	88 200			
Oma rahoitus	50		8400	8700	8900			
Yhteensä	50000	Mk	94 100	€	96 300	€	97	€

Kehräkoordinaattorille maksetaan palkkaa 12 000 mk/kk, lisäksi tulevat puhelin ja lounasetu. Palkkioista on varauduttu kustantamaan 16 neljän tunnin pituista opiskelijan kohtaamista ja vuorovaikutusta käsittelevää koulutustilaisuutta opintoja ohjaaville opettajille. Palkkiokuluissa on varauduttu ainejärjestöjen itsearviointimateriaalin luomisessa tarvittavaan konsultaatioon.

Kotimaan matkakulut aiheutuvat projektikoordinaattorin matkoista eri yliopistopaikkakunnille ja ainejärjestöjen itsearviointimateriaalia suunnittelevien matkoista.

Ulkomaanmatkakulut aiheutuvat projektisihteerin matkasta pohjoismaisen opiskelijaterveydenhuollon seminaariin Norjaan vuoden 2002 elo- tai syyskuussa. Koordinaattori saa tietoa muiden pohjoismaiden ajankohtaisista opiskelijan hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen hankkeista ja esittelee Kehrä-hanketta. Laitehankinnoissa on huomioitu Kehräkoordinaattorille hankittavan matkapuhelimen kustannukset sekä välttämättömien atk-laitteiden leasingista aiheutuvat kustannukset. Muut kulut (toimintarahoitus) aiheutuvat projekteista: valtakunnallisen Nettikehrä-portaalin kuluiksi on laskettu vuonna 2002 9000 euroa, valtakunnallisen Kehräseminaarin sekä pohjoismaisen hyvinvointiseminaarin kustannuksiksi yhteensä 9000 euroa sekä paikallisten projektien tukemisen kustannuksiksi 9000 euroa. Vuosina 2003-2004 painopistettä on tarkoitus siirtää enemmänpaikallisten projektien tukemiseen. Tarkoitus on vuosittain tehdä myös ainakin yksi valtakunnallinen tapahtuma tai kampanja. Toimintarahoitusta voidaan käyttää esim. mukana olevien tahojen henkilökunnan irrottamiseen (=virkavapaudet) nykyisistä tehtävistä Kehrä-työhön. Lisäksi toimintarahoitusta voidaan käyttää ulkopuolisten asiantuntijoiden ja konsulttien palkkaamiseen. Vuosien 2003 ja 2004 osalta summiin on lisätty 3%:n suuruinen kustannusten nousu.

Lähteitä

- Ahrio L. (2000). Opiskelijaopinto-ohjaajat uranuurtajina. Uusia opintojen ja uran ohjauksen muotoja Tampereen yliopistossa. Tampereen yliopiston opintotoimisto. Tutkimuksia ja selvityksiä 41.
- Aittola H. & Aittola T. (1985). Yliopisto-opiskelun mielekkyyden kokeminen ja opiskelijoiden elämämaailman perusrakenteet. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 35.
- Aittola H. & Aittola T. (1990). Yliopisto elämämaailmana. Opiskelun ja hallinnon muutosprosessit 1980-luvun yliopistossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, julkaisusarja 31.
- Allardt E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY.
- Blomster P. (2000). Yliopisto-opiskelijoiden toimeentulo ja opintotuki 1900-luvun Suomessa. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 56.
- Karisto A., Prättälä R. & Berg M-A. (1992). Hyvät, pahat ja rumat? Epäterveellisten elintapojen kasautumisesta. Teoksessa Karisto A, Lahelma E & Rahkonen O (toim.): Terveys sosiologia 1992.
- Kiviharju, K. (2000). Kriisti pöydälle. Ulkomaalaiset opiskelijat ja heitä kohtaavat kriisit. Opas korkeakoulujen kansainvälisten asioiden henkilöstölle. CiMO 1/2000.
- Kukkonen R., Hanhinen H., Ketola R. ym. (1997): Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Työterveyslaitos.
- Kunttu K. (1997). Korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytyminen ja sosiaaliset suhteet. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 28.
- Kunttu K. (2000). Opiskeluympäristön terveellisyys edistämisen tilannearvio. Kartoitus YTHS:n nykyisestä terveellisyys edistämisestä.
- Kunttu K. & Huttunen T. (2001). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön Opiskelijaterveystutkimus 2000. Student Health Survey 2000 – a national survey among finnish university students. Käsikirjoitus, julkaisuprosessi kesken.
- Lempinen P. (1997). Opiskelijabarometri 1997. Kyselytutkimus korkeakouluopiskelijoiden elinolosuhteista ja asenteista. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus 11.
- Lempinen P. & Tiilikainen A. (2001). Opiskelijatutkimus 2000. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 21.
- Liuska H. (1998). Jaksako opiskelija? – Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja. Sarja A 13.
- Lindström K. (1987). Psykologisen tiedon käyttö henkisen hyvinvoinnin turvaamiseksi ja edistämiseksi työssä. Teoksessa Lindström, K. & Kalimo, R. (toim.) Työpsykologia : terveys ja työelämän laatu. Työterveyslaitos.
- Lääkärilehti 7/2001.
- Mäkitalo J. & Palonen J. (1994). Mitä on työkyky: lääketieteellinen, tasapainomallin mukainen ja integroitu käsitystyyppi. Työ ja ihminen 8 (3), 155 - 162.
- Nutbeam D. & Harris E. (1998). Theory in a Nutshell: A practitioner's guide to commonly used theories and models in health promotion

OPM 1998:15. Opintojen etenemisen tehostaminen. Opetusministeriön työryhmien muistioita.

Pajala S. & Lempinen P. (2001). Pitkä tie maisteriksi. Selvitys 1985, 1988 ja 1991 yliopistoissa aloittaneiden opintojen kulusta. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 22.

Perheentupa A-V. (1986). Yhteisöjen ymmärtämisestä. Sosiaalipedagogisen ajattelun lähtökohtia. Kriittinen korkeakoulu, julkaisu nro 4. VAPK.

Pylkkänen K. (1991). Mielenterveys työyhteisöissä. Teoksessa O. Lindfors, E. Paakkola, & K. Pylkkänen: Yhteisödynamiikka. Ihminen muuttuvassa työyhteisössä ja kulttuurissa. Atena kustannus oy.

Romunen S. (2001) Alustus yhteisöllisyydestä Opiskelijan hyvinvointiseminaarissa 1-2.2.2001. Julkaistu Internetissä (www.syl.helsinki.fi).

Suomen tilastollinen vuosikirja.

Säntti J. (1999). Opiskelukyvyn jäljillä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 15. Julkaistu myös Internetissä (www.otus.fi/opisky.htm).

Tiilikainen A (2000): Uusi opiskelija ja yliopisto. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 17.

Vesikansa S., Lempinen P. & Suomela S. (1998). Tehokkaaseen opiskeluun. Norminopeutta vai mielekästä oppimista. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 14. Julkaistu myös Internetissä (www.otus.fi/tehokkaaseen.htm).

Viitala T. (1994). Yliopisto-opettajat tutoreina. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 93.

