

18.10.2023

Kesäkauden jakso 3 – Hyvinvointi ja kaverit

Tässä jaksossa käydään läpi opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä yhdessä ainejärjestö Linkki ry:n hyvinvointipäällikön ja kopon Martti "Mara" Niukkasen kanssa.

Jonni: Moikka ja tervetuloa taas tänne aamukahvien äärelle. Tämänkertaisessa jaksossa keskustellaan opiskelijoiden hyvinvoinnista ja sosiaalisista suhteista. Äänessä ovat opiskelijalähettilästä minä Jonni ja lina.

lina: Moi.

Jonni: Ja vieraana meillä on tänään kolmatta vuotta aloitteleva koulutusteknologian opiskelija ja ainejärjestö Linkki ry:n hyvinvointipäällikkö ja kopo Martti Niukkanen, eli Mara.

Mara: Morjesta.

Intro: Aamukahvit IT-tiedekunnassa. Asian ytimessä Agoralla.

Jonni: Tervetuloa Mara vieraaksi meidän Aamukahvit-podcastiimme.

Mara: Jees kiitoksia, kiitoksia. Mukava tulla kutsutuksi.

lina: Kiva kun olet täällä. Monet opiskelijat muuttavat opiskelemaan toiselle paikkakunnalle, jossa ei välttämättä tunne ketään ja kaikki on uutta. Itseäni ainakin pohditutti ja vähän jännittikin opintoja aloittaessa, että tutustunko muihin opiskelijoihin ja tulenko saamaan kavereita. Entä jos minä jäänkin yksin? Mistä niitä kavereita voi saada ja miten tutustua muihin opiskelijoihin?

Mara: Itsellähän oli sama tilanne silloin kun muutin Jyväskylään, että ei täältä ketään tuttuja löytynyt. Aika monella muullakin oli, kun tutustuin silloin alkuvaiheessa, niin monilla muilla oli aivan sama tilanne. Oikeastaan siinä hetkellä, kun huomasin, että täällä on todella moni muukin, jotka ovat samassa tilanteessa kuin itse, niin se auttoi jotenkin lähestymään muita. Kaikilla oli kumminkin sama tarkoitus saada kavereita. Totta kai näitä ensimmäisiä kontakteja, mitä sitten muihin opiskelijoihin tulee, niin tulee luultavasti näistä ensimmäisistä tapahtumista. Niitä nyt järjestetään sitten yliopiston puolelta. On perusohjelma, mikä on orientaatioviikolla, ja sitten ainejärjestö järjestää sinne vielä jotain iltahäppeninkiä, missä sitten pääsee ehkä vähän vapaammin tutustumaan toisiin uusiin linkkareihin. Siellä myös sitten jossakin kohtaa tulee myös vanhemmat opiskelijat mukaan joukkoon.

18.10.2023

lina: Entä jos ensimmäiset viikot hurahtavat ohi eikä sitten olekaan vielä löytänyt omaa porukkaa niitten viikkojen aikana?

Mara: Tapahtumiahan on ihan koko vuoden ympäri, että siitä ei tarvitse olla. Se on vaan ensimmäiset pari kuukautta varmaan vilkkaimmat tapahtumien osalta, mutta niitä kyllä tulee koko aika lisää. Tietenkin sitten tapahtumien ulkopuolelta, että saattaa löytyä ihan kursseilta samanlaisia ihmisiä ryhmätöistä, harrastustoiminnasta ja sitten ihan vaan tulee ainejärjestötilaan. Tuolla Linkin ainejärjestötila, jonka me jaamme myös algolaisten kanssa, siellä on samanlaista porukkaa, käydään samoja kursseja. Sieltä voi tulla kysymään apua opiskelutehtäviin ja muihinkin. Olemme paljon siellä porukalla viettämässä vapaa-aikaa.

lina: Mikä se ainejärjestö sitten on?

Mara: Ainejärjestöt ovat yhdistyksiä, jotka yhdistävät saman oppiaineen tai alan opiskelijoita.

lina: Mitä ne tekevät?

Mara: Ainejärjestöt järjestävät jäsenilleen tapahtumia tarjoten mahdollisuuden tutustua muihin saman alan opiskelijoihin. Osa tapahtumista myös järjestetään yhteistyössä muiden ainejärjestöjen kanssa ja näin pääsemme tutustumaan myös vähän muiden alojen opiskelijoihin. Pyrimme myös edunvalvontaan sekä tarjoamaan etuja jäsenillemme.

lina: Mistä opiskelija tietää, että mihin ainejärjestöön kuuluu ja miten siihen voi liittyä?

Mara: Hyvin monesti ainejärjestöt on jaettu oppiaineen mukaan, että tietotekniikoilla on Linkki ja teekkareilla Algo. Hyvin monet ainejärjestöt hyväksyvät jäsenikseen kyllä muutkin, kuin oman tietyn alan opiskelijat, kuten Linkki ja Algo kahdestaan hyväksyvät toisensa. Ja Linkkiinhan voi liittyä myös kaikki, ketkä itsensä linkkariksi kokevat.

lina: Okei, hyvä tietää.

Välikilinä: lusikan kilinää kahvikuppia vasten

Jonni: Järjestöstä puheenollen, on myös hyvä muistaa, että Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta, eli JYY, toimii meillä Jyväskylän yliopistossa ja jokainen Jyväskylän yliopiston perustutkinto-opiskelija liittyy jäseneksi maksamalla ylioppilaskunnan jäsenmaksun. JYY toimii opiskelijoiden apuna ja tukena kaikissa opintoihin liittyvissä ongelmissa, ja JYY järjestää myös paljon tapahtumia sekä järjestö- ja harrastustoimintaa. JYY pitää huolta myös opiskelijoiden oikeuksista. JYY:llä on myös kaksi opiskelijaravintolaa, Rentukka ja Ilokivi. JYY:n Soihdulta löytyy myös opiskelija-asuntoja.

18.10.2023

Iina: Joo, tärkeää tietoa. Mistä erilaisten järjestöjen tapahtumia voi löytää, tai ylipäätään tapahtumia?

Mara: Moni järjestö on postaa omat tapahtumansa Kide.appiin. Siellä on hyvin satunnaisesti, niitä ei oikein, en ole itse ainakaan koskaan onnistunut filtteröimään kunnolla. Mutta meillä ainakin Linkillä on oma tapahtumakalenteri nettisivuilla, josta näkee meidän tulevat tapahtumamme. Moni muukin ainejärjestö pitää omilla nettisivuillaan omat tapahtumat, että jos jonkun ainejärjestön tapahtumia nyt tietysti haluaa, niin pitää katsoa, että miten sinne pääsee. Me pidämme myös meidän ainejärjestötilassamme infotaulua. Siellä näkyy seuraavan kahden viikon tapahtumat aika helposti, että pystyy sitten sieltä seuraamaan. Näissä ei sitten näe kumminkaan kaikkia tapahtumia, koska osa näistä tapahtumista on ainejärjestöjen välisiä, joten kannattaa kysyä varsinkin vanhemmilta opiskelijoilta. He tietävät parhaiten. Ja Kattilassa muutenkin, jos hengailee, niin siellä saattaa tapahtumat yllättävän nopeasti tulla puheenaiheeksi.

Iina: Kyllä. Kannattaa ottaa siis seurantaan ainakin tiedekunnan ja ainejärjestöjen somekanavia. Siellä ilmoitellaan myös erilaisista tapahtumista ja yliopiston sähköpostiin tulee ilmoituksia joistain tapahtumista. Semmoinen tuli ainakin itselle mieleen.

Mara: Totta. Meillähän myös Linkillä tulee ihan viikkomeilissä, että mitä tapahtumia meillä sillä viikolla on. Se on hyvä mainita myös tähän, jos jotkut vielä seurailevat sähköposteja.

Välikilinä: lusikan kilinää kahvikuppia vasten

Iina: Mitä tehdä, jos opinnot alkavatkin tuntua liian raskaalta tai oma jaksaminen tai terveys notkahtaa?

Mara: Meillähän yliopisto on hyvinvoinnin puolella ja yliopisto tarjoaa erilaisia palveluita. Tiedekunnalla on omat hyvikset, sitten on erikseen yliopiston puolella Opiskelijan Kompassi ja Student Life. Nämä kaikki ovat ohjelmia, jotka on luotu opiskelijoiden hyvinvointia varten. Ainejärjestö ei ole siis ainoa tässä tapauksessa, mistä etsiä ongelmiin vastauksia. Ainejärjestössä muutkin ovat lähinnä opiskelijoita, mutta tällaisissa kumminkin ainejärjestöiltä pystytään auttamaan. Meillä on tällaisiin tapauksiin sopo ja kopo hoitamassa tällaisia keissejä.

Iina: Ja mitä ne tarkoittavat? Ne siis sanat, mistä ne tulevat?

Mara: Sopo ja kopo ovat ainejärjestön edunvalvontatehtäviä. Tarkemmin kopo tarkoittaa korkeakoulupoliittista vastaavaa, joka toimii äänenä opiskelijoiden ja tiedekunnan välillä. Tehtävänä on valvoa, että tietotekniikan kurssit ovat riittävän laadukkaita opiskelijoiden tulevaisuuden turvaamiseksi ottamalla huomioon opiskelijoilta mahdollisesti tulevat ongelmat, palautteet tai kritiikki, kursseihin liittyen.

18.10.2023

Sopo, tai vähän tarkemmin sosiaalipoliittinen vastaava, huolehtii asioista, jotka eivät suoraan liity opiskeluun, mutta joiden toteutuminen luo tarvittavat puitteet opiskelijaelämälle. Toimenkuvaan kuuluu muun muassa opiskelijan toimeentulo, asumisasiat, terveydenhuolto ja muu hyvinvointi. Ja tällaisia on esimerkiksi kiusaustapaukset. Tässäkin nyt haluan vielä muistuttaa, että me olemme opiskelijoita. Me emme ole alan ammattilaisia. Lähinnä meillä on annettu ohjeet, miten teitä voidaan auttaa tällaisissa tapauksissa eteenpäin oikean kunnon avun puolelle.

lina: Tekevätkö sopo ja kopo yhteistyötä yliopiston henkilökunnan kanssa?

Mara: Joo, molemmat tekevät. Minulla itsellä kopona on ollut joka kuukausi kokouksia tiedekunnan kanssa, missä me käymme läpi, annetaan palautteita mitä meille on tullut, kerrotaan vähän, että miten opiskelijoilla menee ja sitä kautta olemme sitten myös saaneet tietynlaisia parannuksia ja muutoksia tehtyä.

lina: Joo.

Jonni: Entäs sitten, jos käy niinkin huonosti, että vaikka sairastuu tai tarvitsee terveydenhuollon palveluja? Mitä mahdollisuuksia sitten on?

Mara: Tällaisiin keisseihin on sitten ihan YTHS, mikä on Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö. Se maksetaan käytännössä kerran vuoteen. Tulee maksettua lukukausimaksun yhteydessä. YTHS tarjoaa terveydenhuollon palveluja, sairaanhoitopalveluja sun muuta. Siellä on omat ammattilaiset ihan niin kun perus sairaalassa. Siellä on myös hammashoitoa ja muuta terveydenhuoltoon liittyviä asioita. YTHS:n nettisivuilta ehkä löytyy vähän paremmin, kuin itse osaisin sanoa tässä kohtaa. Ei kannata jäädä huolehtimaan siitä, että jäisi ilman terveydenhuoltoa, tai että olisin jotenkin kallista. Se on tuo kertamaksu, mitä vuodessa tulee, niin sen pitäisi riittää aika pitkällä. Ei tule ylimääräisiä kustannuksia.

lina: Ja toki sitten tilanteen ja tarpeen mukaan sieltä ohjataan kyllä sitten eteenpäin myös.

Mara: Joo.

Jonni: Kertoisitko Mara tähän loppuun vielä sinun vinkkejäsi fukseille ja opintojen aloitukseen ja yleisesti hyvinvointiin liittyen?

Mara: Nouskaa sieltä koneen äärestä pois. Älkää olko koko aika siellä. Mahdollisia etäkursseja ja sun muita, että siellä on paikan päällä tällä hetkellä, kun kaikki koronahommat ovat ohi, niin siellä on paikan päällä opetusta. Tulkaa sinne, näette muita ihmisiä. Tulkaa tapahtumiin, niitä kun nyt pystyy järjestämään. Siellä on paljon muita ihmisiä, niihin pääsee tutustumaan, pääsee luomaan kavereita. Sitten myös kannattaa myös vapaa-ajalla käydä urheilemassa. Jyväskylä on kaunis kaupunki. Täällä on nätit ulkoilureitit. Täällä on muuta urheilua, uMove löytyy. Näistä kaikista kannattaa myös kysellä enemmän vanhemmilta opiskelijoilta ja muilta opiskelijoilta.

18.10.2023

He tietävät todella paljon. Tuutorit ovat myös teitä varten. Kysykää heiltä. Ja näitä hyvinvointiasioita tulee myös käsittelyyn erikseen fukseille syksyn mittaan. Siellä on hyvisten kanssa tehty yksi kunnon oppitunti lähinnä siihen, että käydään hyvinvointiasiat läpi.

lina: Kiitos Mara. Tässä tuli ihan hirveästi asiaa. Kiitos että olit mukana.

Mara: Juu ei mitään. Kiitokset kutsusta. Olihan mukavaa päästä puhumaan hyvinvoinnista.

lina: Tässä oli nyt kaikki tällä kertaa. Voit käydä lukemassa tarkemmin jaksossa käsitellyistä asioista Jyväskylän yliopiston nettisivuilta uuden opiskelijan käsikirjasta, johon on koottu yhteen paikkaan opintojen aloittamiseen ja opiskelijaelämän eri osa-alueisiin liittyvää tietoa. Ja toki niin kuin Mara tuossa äsken sanoikin, niin opintojen alkaessa näistä asioista kyllä sitten vielä puhutaan enemmän ja tarkemmin.

Jonni: Kiitos, että olit mukana Aamukahvit-podcastin jakson parissa. Kuullaan taas ensi jaksossa. Heippa hei!

lina: Heippa!

Mara: Heippa!