

Kokemuksia korkeakoulukuraattorin toiminnasta

2.6.2023

Opetus- ja kulttuuriministeriö jakoi erityisavustuksia korkeakouluille covid-19-pandemian vuoksi tarvittaviin toimenpiteisiin korkeakouluopiskelijoiden oppimisvajeen tasoittamisen ja opintojen etenemisen, ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamiseksi. SeAMK sai erityisavustuksen Kuraattoripalveluista tukea opintoihin -hankkeeseen, mikä mahdollisti korkeakoulukuraattorin palkkaamisen maaliskuussa 2022.

Eri tutkimuksien perusteella tiedettiin, että korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen on ollut koetuksella jo ennen covid-19-pandemiaa. Pandemian aikana tilanne on huonontunut. Esimerkiksi opiskelu-uupumusta oli kokenut yli 40 % korkeakouluopiskelijoista viimeisen kuukauden aikana ja yli 30 % ammattikorkeakouluopiskelijoista ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään (Parikka ym., 2021). Luvut ovat sangen pysäyttäviä. Tavoitteena hankkeessa oli kuraattoritoiminnan aloittaminen ja kehittäminen SeAMKissa ja opiskelijoiden parissa työskentelevien osaamisen vahvistaminen. Kuraattorin tehtävänä oli ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistaminen osana SeAMK:n opiskeluhyvinvointia.

Mitä kokemuksia kuraattoritoiminnasta on saatu?

Korkeakoulukuraattorin työaikaresurssista suurin osa käytettiin yksilötapaamisiin. Tavoitteena on ollut mahdollisimman matalan kynnyksen palvelu, johon opiskelija on voinut ottaa yhteyttä asiassa kuin asiassa. Kuraattorin aloitettua työnsä maaliskuussa 2022 yksilötapaamisia on ollut yli 270 kappaletta. Yleisimmät syyt tapaamisiin ovat olleet opintoihin ja opiskeluun liittyvät huolet, psyykkiset ongelmat kuten ahdistus tai

uupumus, sekä ihmissuhteisiin liittyvät asiat.

Opintoihin ja opiskeluun liittyvät huolet ovat hyvin moninaisia. Haasteita on erityisesti opiskelutaidoissa, kuten aikatauluttamisessa ja itseohjautuvuudessa sekä motivaation ylläpitämisessä. Opintoihin liittyvän stressin ja kuormituksen säätely ja sietäminen on usein vaikeaa. Opiskelijoiden haasteena on usein myös asioiden lykkääminen eli prokrastinaatio sekä negatiivinen vertailu muihin opiskelijoihin.

Opiskelu korkeakoulussa on vaativaa ja edellyttää monia taitoja. Opiskeluun liittyvät haasteet alkavat usein hiljalleen oireilla eriasteisena ahdistuksena, mikäli opiskelija ei saa tukea tilanteeseensa. Erityisesti psyykkiset haasteet ovat korkeakouluopiskelijoilla hyvin yleisiä myös eri tutkimusten, kuten viimeisimmän Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (Parikka ym., 2021) valossa. Terveydenhoidon resurssien riittämättömyys on vaikeuttanut mielenterveyspalveluiden pariin pääsyä, joten psykososiaalinen tuki tapaamisilla on ollut tärkeää. Psyykkisten haasteiden lisäksi opiskelijoilla on myös erilaisia muita terveysongelmia sekä monilla on huolta omasta terveydestä, erityisesti omasta jaksamisesta.

Vaikka opintoihin liittyvät asiat näyttäytyvät vahvasti ja opintojen sujumisella on iso merkitys opiskelijan hyvinvoinnin kannalta, opinnot tapahtuvat kuitenkin keskellä muuta elämää. Opiskelijat ovat yksilötapaamisilla pohtineet muun muassa kaverisuhteitaan, yksinäisyyden kokemista ja palaamista sosiaalisten suhteiden pariin korona-ajan eristäytymisen jälkeen. Korkeakoulukuraattorin tapaamisiin on ollut myös monia muita syitä: Kela-asioiden selvittämistä, itsetuntoon ja itsetuntemukseen liittyviä pohdintoja, opintojen soveltuvuuden tai oikea-aikaisuuden miettimistä, erilaisia kriisejä ja elämänmuutoksia. Tapaamisissa on näkynyt koko opiskelun ja elämän kirjo. Yksilötapaamisten kysyntä on ollut erittäin korkea ja opiskelijoista näkyy tarve tulla kohdatuksi juuri yksilöinä.

Vaikka kuraattorityöllä on pyritty ensisijaisesti ennaltaehkäisevään työhön, käytännössä opiskelijat yleensä hakeutuvat tuen piiriin vasta, kun ongelmia jo on. Joissain tapaukissa opiskelijan ongelmat ovat hyvin moninaisia ja yhteen kietoutuneita. Kaikissa korkeakoulun tukimuodoissa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota siihen, että kynnys palveluiden käyttämiseen olisi mahdollisemman matala. Tämä tarkoittaa muun muassa aktiivista viestintää, esittäytymistä opiskelijoille ja henkilökunnalle, saatavilla olemista ja ennen kaikkea sellaisen kulttuurin luomista, että avun pyytäminen ja saaminen on normaalia, jopa toivottavaa.

Mitä korkeakoulukuraattori sitten tapaamisissa tekee?

Kuraattoripalvelusta on viestitty kaikille opiskelijoille ja pyritty luomaan ymmärrystä matalan kynnyksen palvelusta, johon voi hakeutua keskustelemaan mistä tahansa asiasta tai minkä tahansa kysymyksen tai haasteen kanssa. Yksilötapaamisissa tärkeintä on ollut psykososiaalinen, eli psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin liittyvä, tuki. Opiskelijaa on kuunneltu, reflektoitu tilannetta, käyty läpi vaihtoehtoja ja annettu toivoa. Negatiivista vertailua muihin on pyritty purkamaan sekä toisaalta myös normalisoitu stressin kokemuksia osana opintoja. On ollut tärkeää löytää opiskelijan omat vahvuudet ja tukea niitä. Tilannetta on kartoitettu ja tehty suunnitelmia siitä, miten päästään asioissa eteenpäin. Työskentely on ollut ratkaisukeskeistä, kuitenkin siten, että opiskelija tekee ratkaisut itse.

Kuraattori on tehnyt myös palveluohjausta ja neuvontaa ja avustanut opiskelijoita monissa käytännön asioissa. Korkeakouluopiskelijat ovat aikuisia ja vastaavat itse omista asioistaan. Opiskelijoiden moninaisia tuen tarpeita ei voi kuitenkaan väheksyä vedoten täysi-ikäisyyteen. Opiskelijoiden haasteet ovat usein olleet olemassa jossain määrin jo ennen korkeakouluopintoja, joskin muun muassa mielenterveyden haasteet puhkeavat usein nuorilla aikuisilla (Rovasalo, 2021). Tuen tarve ei siis katoa minnekään siirryttäessä toiselta asteelta korkeakouluun. Päinvastoin, todennäköisesti se etenkin opintojen alussa kasvaa.

Kuraattoripalveluun on hakeutunut useita opiskelijoita, jotka eivät ole oikein tienneet, minne heidän tulisi ottaa yhteyttä. Onkin erittäin tärkeää, että opiskelijoilla on tahoja, joilta voi kysyä, silloin kun ei oikein tiedä, keneltä pitäisi kysyä. Kuraattori on auttanut opiskelijoita kaikissa asioissa tai vaihtoehtoisesti ohjannut eteenpäin tai tehnyt yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa opiskelijan asian edistämiseksi. Toisinaan kuraattorin apu on ollut hyvinkin pientä, esimerkiksi opiskelijan tilanteesta kertovan sähköpostin kirjoittaminen yhdessä opinto-ohjaajalle. Tällainen pieni apu voi kuitenkin auttaa viemään asioita hyvin merkittävästi eteenpäin.

Parhaimmillaan yksilötapaamiset ovat johtaneet tilanteeseen, jossa opiskelija on ensinnäkin kokenut tulleensa kohdatuksi kunnioittavasti, kuulluksi ja ymmärretyksi tilanteessaan. Toiseksi opiskelija on saanut ongelmaansa tukea, vaihtoehtoja, vinkkejä ja konkreettista apua sekä ohjausta eteenpäin. Kolmanneksi opiskelijan hallinnan ja pystyvyyden tunteet ovat tämän seurauksena lisääntyneet. Neljänneksi opiskelija saa positiivisen kokemuksen avun hakemiseksi – ja kertoo toivottavasti tästä myös opiskelukavereilleen.

Opiskelijoille monipuolista ohjelmaa

Kuraattorihankkeessa on yksilötyön lisäksi järjestetty opiskelijoille erilaista ohjelmaa. Yhteisöllisen työn merkitys on korostunut erityisesti korona-ajan poikkeusolojen jälkeen. Opiskelijoiden toiveissa on tullut esiin, että päihteetöntä toimintaa on varsin vähän. Viime syksynä ja tänä keväänä järjestettiin opiskelijoille ja henkilökunnalle hyvinvointihengailua. Päivän aikana oli muun muassa mahdollista vierailla eri hyvinvointitoimijoiden ständeillä, mitata verenpainettaan, tutustua YTHS:n toimintaan ja syödä välipalaa.

Suuren suosion saavutti opiskelijoille järjestetty pizza- ja leffailta. Yhteisen pizzatuokio jälkeen siirryttiin katsomaan elokuva Mielensäpahoittaja. Tilaisuuteen osallistui yli 50 opiskelijaa eri tutkinto-ohjelmista. Tilaisuus oli sekä suomen- että englanninkielinen, joten myös kansainväliset tutkinto-opiskelijat pystyivät osallistumaan. Tällaisten tapahtumien merkitys on suuri erityisesti opiskelijoille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai ulkopuolista, sillä järjestettyihin tilaisuuksiin on ollut matala kynnys osallistua myös yksin.

Näiden tapahtumien lisäksi on järjestetty mm. visailuilta, minuksi-ryhmä sekä aloittaneille kansainvälisille opiskelijaryhmille tasa-arvon ja turvallisen ilmapiirin koulutus.

Opiskelijoiden parissa työskenteleviä ei unohdettu

Hankkeen toinen päätavoite oli opiskelijoiden parissa toimivien osaamisen vahvistaminen. Henkilökunnalle

järjestettiin koulutuksia mm. opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisesta, viestinnästä ja monikulttuurisuudesta. Hankkeen toiminta on sijoittunut opiskelijoiden ja pedagogisen kentän rajapintaan siten, että huomioiden ja viestien vieminen kumpaankin suuntaan on ollut luontevaa.

Ryhmänohjaajat ja opinto-ohjaajat ovat keskeisessä roolissa opiskelijoiden ohjaamisessa. Sen tähden heille järjestettiin kerran kuussa hyvinvoinnin aamukahvit Teamsin välityksellä. Tapaamisissa oli eri asiantuntijoita kertomassa toiminnastaan, samalla osallistujilla oli mahdollisuus kysyä opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Yhdessä eri toimijoiden kanssa on laadittu malli opiskelijan ohjauksesta sekä verkostokartta alueen toimijoista sekä valtakunnallisista tukimuodoista.

Korkeakoulukuraattorin toiminta päättyy

Korkeakoulukuraattorin toiminta on ollut monipuolista ja sille on ollut selkeä tarve. Tämä näkyy erityisesti yksilötapaamisten määrissä sekä opiskelijoiden ja henkilökunnan tekemissä yhteydenotoissa. Työstä saatu palaute on ollut positiivista. Valitettavasta taloudellisista syistä SeAMKilla ei ole mahdollista jatkaa kuraattoritoimintaa hankkeen päättyessä. Tarvetta sille kyllä olisi.

Pia-Mari Riihilahti
ammatillinen erityisopettaja, FM
SeAMK

Karoliina Karesola
korkeakoulukuraattori, yhteiskuntatieteiden maisteri
Kirjoittaja työskenteli korkeakoulukuraattorina SeAMKissa Kuraattoripalveluista tukea opintoihin -hankkeen aikana.

Lähteet:

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. (2021). *KOTT 2021 - tutkimuksen perustulokset 2021.* www.terveytemme.fi/kott

Rovasalo, A. (2021). *Mielenterveyden ongelmien varoitusmerkkejä – milloin huolestua?* Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01303