

Mielen päällä

- Opiskelijahyvinvoita yhteisöllisyyden ja vertaistuen kautta

Mielen päällä -tukiopiskelijatoiminta edistää ja vahvistaa opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, hyvinvointia sekä opiskelukykyä yliopiston kaikilla tutkintoportaita. Toiminnan tavoitteena luoda konkreettisia toimintatapoja yhteisöllisyyden rakentamisen tueksi, jottei yksikään opiskelija joutuisi viettämään opiskeluvuosiensa yksin.

1 Kuka voi olla tukiopiskelija?

Tukiopiskelijat ovat eri tiedekunnista ja eri vuosikursseilta tulevia vapaaehtoisia. Heidät valitaan mukaan toimintaan opintopsykologin pitämän soveltuvuushaastattelun kautta. Tukiopiskelijat eivät ole terveydenhuollon ammattilaisia, mutta tarvittaessa he osaavat ohjata sopivan ammattiavun piiriin.

Tukiopiskelijoiden roolit

- (1) kahdenkeskiset vertaistukisuhteet,
- (2) ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus,
- (3) tiedottaminen opiskelijatapahtumissa,
- (4) ainejärjestöyhteistyön kehittäminen ja
- (5) sisällöntuotanto viestintäkanaviin.

Jokainen tukiopiskelija voi olla mukana toiminnassa haluamallaan tavalla eikä heidän ole pakko toimia vertaistukisuhteissa.

5 Jutellaanko?

Tukiopiskelijaan saa epäsuorasti yhteyden verkkosivuilta löytyvän Jutellaanko? -lomakkeen kautta niin suomeksi kuin englanniksi. Tukiparit muodostetaan 10 päivän kuluessa.

Tukiopiskelija ei välttämättä jaa tuettavan opiskelijan kanssa samaa tiedekuntaa, mutta samaistumispintaa löytyy muiden teemojen kautta. Vertaisuus syntyykin ennen kaikkea opiskelijuudesta!

2 Perehdytyskoulutus

Tukiopiskelijoille rakennettu koulutuskokonaisuus tarjoaa keinoja kanssaopiskelijan kohtaamiseen, työkaluja vaikeiden asioiden puheeksiottamiseen sekä varmuutta vertaistuen antamiseen. Koulutus koostuu MIELI ry:n Haavoittuva mieli -tunnista ja tue Mielenterveyden ensiapu® 2 -koulutuksesta (MTEA®2) sekä itsereflektioon kannustavasta Purkupaja -seminaarista, jossa koulutuksessa opitut asiat tuodaan yliopistokontekstiin opintopsykologin johdolla.

4 Tukea tukiopiskelijalle?

Kanssaopiskelijaa ei voi auttaa oman jaksamisen kustannuksella, siksi tukiopiskelijoille on tarjolla monipuolista tukea yliopistolta:

- (1) ryhmämuotoiset työnohjaukselliset tapaamiset,
- (2) kahdenkeskiset välittömän tuen keskustelut toiminnan henkilökunnan kanssa
- (3) vapaamuotoiset kaffeapaussit
- (4) tukiopiskelijoiden keskenäinen vertaistuki whatsapp-ryhmän muodossa.

Tukiopiskelijatoiminta kaikessa monipuolisuudessaan tarjoaa tärkeän väylän opiskelijoille vaihtaa kokemuksia mielen päällä olevista asioista sekä tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tukiopiskelijoiden tarjoama vertaistuki onkin korvaamattoman tärkeä matalan kynnyksen tukimuoto yliopistoyhteisössämme.