

MIELENI TERVEYS ON #TÄRKEÄOSAMINUA

VALMIIKSI SÄRÖILLÄ

Ratkaisuja
korkeakouluopiskelijoiden
hyvinvoinnin haasteisiin

”Olen opintojeni
loppusuoralla, mutta
ahdistuneempi kuin koskaan.
Voimavarat nollassa ja tuntuu
etten osaa enkä tiedä mitään.
Tuntuu hurjalta hypätä
työelämään jo valmiiksi
säröillä.”

Nimetön opiskelija, 27 vuotta

VALMIIKSI SÄRÖILLÄ

Ratkaisuja
korkeakouluopiskelijoiden
hyvinvoinnin haasteisiin

Alkusanat	7
Terveys ja hyvinvointi	8
Toimeentulo	20
Työelämä	30
Loppusanat	42
Yhteistyökumppanit	44

**”Minä vain tahtoisin elää
elämisen arvoista elämää, opiskella
ja myöhemmin tehdä töitä.
Mutta nyt kaikki energia menee
selviytymisestä murehtimiseen.”**

Kuutti, 22 vuotta

”Opiskelen omalle tuntuva alaa, mutta voimat eivät riitä. Murehdin koko ajan rahan riittämisestä, ahdistuksen takia jään helposti muita opiskelussa jälkeen ja kursseja jää puoleenväliin. Haluan eteenpäin mutta tuntuu kuin olisi mahlaa jalanpohjissa.”

Eea, 24 vuotta

ALKUSANAT

Korkeakouluopiskelijat ovat arjessaan tiukoilla monin tavoin. Opintojen ja työn yhteensovittaminen vaativassa aikataulussa ajaa monen voimavarat ahtaalle. Tulevaisuus ja tuleva työelämä näyttävät epävarmalta. Voimme puhua jo opiskelijoiden mielenterveyskriisistä, sillä opiskelijoilla psyykkisiä oireita ja kuormittuneisuutta raportoidaan suhteessa enemmän kuin koko aikuisväestössä (Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Uhkana on, että yhä useampi korkeakoulusta valmistuva on työelämään siirtyessään uupunut tai hänellä on muita mielenterveysongelmia.

Teimme yhdessä jäsenjärjestömme ja Akavan opiskelijoiden kanssa *Mieleni terveys on #TärkeäOsaMinua* -kampanjan keväällä 2024. Saimme lähes kahdeksansataa kertomusta opiskelijoilta ja vastavalmistuneilta heidän kokemuksistaan. Valtaosa niistä oli surullisia. Pärjäämisessä on monilla pulmia, ja opiskelijoista tuntuu usein, että heitä ei kuunnella. Lupasimme tuoda opiskelijoiden äänen päättäjien tietoon ja ehdottaa ratkaisuja ongelmiin.

Hallituksen tavoitteena on nostaa Suomen korkeakoulutettujen nuorten aikuisten määrä OECD:n kärkimaiden tasolle, mahdollisimman lähelle 50 prosenttia vuoteen 2030 mennessä. Tavoite on hieno, sillä panostukset osaamiseen ja opiskelijoiden hyvinvointiin ovat tärkeitä investointeja tulevaisuuteen. Sen saavuttamiseksi on tehtävä pitkäjänteistä työtä myös silloin, kun julkisen talouden tilanne on vakava.

Jokaisella meistä, jotka olemme työelämässä, on tärkeä tehtävä kestävä työelämän turvaamisessa nuorillemme. Monet tahot, kuten korkeakouluopiskelijoiden tuen toimijat, oppilaskunnat ja opiskelijajärjestöt sekä liittojemme opiskelija-aktiivit, tekevät korkeakouluissa arvokasta työtä opiskelijoiden hyväksi ja vahvistavat myös yhteisöllisyyttä. Tämän työn jatkuminen pitää turvata.

Valmistelimme yhdessä jäsenjärjestöjemme ja Akavan opiskelijoiden kanssa ratkaisuehdotuksia, jotka löytyvät tästä julkaisusta. Ehdotukset on jaettu kolmeen kokonaisuuteen, jotka nousivat opiskelijoiden kertomuksista: terveys ja hyvinvointi, toimeentulo sekä työelämä. Ehdotuksemme sisältävät pitkän aikavälin poliittisia toimenpiteitä sekä suosituksia korkeakouluille, elinkeinoelämälle ja kunnille. Tuomme esille myös omat lupauksemme korkeakouluopiskelijoille.

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen ja turvaaminen on koko yhteiskunnan yhteinen asia. Tarvitsemme resursseja, tutkittua tietoa ja yhteistyötä sekä vahvaa tahtoa tehdä opiskelijoiden arjesta ja työelämään siirtymisestä helpompaa.

Maria Löfgren
puheenjohtaja, Akava

Pauliina Ryökäs
puheenjohtaja, Akavan opiskelijat

**”Päivät koulussa,
illat töissä, kesälomat töissä.
Milloin palaudun?”**

T, 25 vuotta

**”Yritän pärjätä, mutta jatkuvasti ”terveen”
ihmisen tahdissa eläminen aiheuttaa pahoja
masennusjaksoja tai loppuun palamista.”**

Nimetön opiskelija

JOHDANTO

Kampanjassa kävi ilmi, että monilla korkeakouluopiskelijoilla on vaikeuksia hyvinvointinsa säilyttämisessä. Erityisesti jaksamisen ongelmat nousivat esille nuorten kertomuksissa.

Monet opiskelijat kertoivat, että nuorempana diagnosoidut tai epäillyt sairaudet tai terveysongelmat pahentuivat korkeakouluopintojen aikana. Samaten monella oli hankaluuksia opiskelun edellyttämän itsenäistymisen ja suorituspainneiden takia.

Erot opiskelijoiden sosioekonomisissa taustoissa nousivat esiin, kun opiskelijat pohtivat mahdollisuuksiaan hankkia apua terveysongelmiin. Suurin osa mielenterveyspalveluja tarvitsevista opiskelijoista kokee, että YTHS:ltä saatu apu on riittämätöntä (KOTT/THL 2024). Opiskelijat kertoivat, että tukipalvelujärjestelmien monimutkaisuus vaikeuttaa tuen oikea-aikaista saamista. Korkeakoulujen opiskelijahuollon resursseista ei ole säädetty laissa, joten palvelujen saatavuus vaihtelee. Korkeakouluilla on vain rajalliset valmiudet huomioida opiskelijoiden erityistarpeita, mikä vaikeuttaa erityisesti paluuta opintoihin sairausloman jälkeen.

Yksinäisyyden kokemukset ja yhteisöllisyyden väheneminen ovat johtaneet siihen, että opiskelutahdin hidastuminen tai opintojen keskeytyminen jää havaitsematta ajoissa. Tällöin avun saaminenkin viivästyy. Koronapandemia ja etäopiskelu ovat lisänneet yksinäisyyttä.

Nuorten kertomukset ovat samansuuntaisia kuin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tulokset: merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta on edelleen 29 prosentilla opiskelijoista, ja opiskelijoilla todetut ahdistuneisuushäiriöt, masennus ja terveysongelmista johtuvat toimintarajoitteet ovat lisääntyneet (KOTT/THL 2024).

Akavan ratkaisut terveyden ja hyvinvoinnin turvaamiseksi

- Turvallinen ja terveellinen opiskeluympäristö
- Kokonaisvaltainen tuki
- Ylioppilaiden Terveystieteiden keskuksen (YTHS) resurssit varmistettava
- Huomio terveyden edistämiseen
- Ammatillisen kasvun ja jaksamisen tuki

RATKAISU

Turvallinen ja terveellinen opiskeluympäristö

Korkeakoulujen riittävällä rahoituksella varmistetaan terveellinen ja turvallinen oppimisympäristö. Opiskelijamäärien lisääminen ei saa heikentää opiskelijoiden mahdollisuuksia tehdä opintojaan. Valtion täytyy myöntää täyskatteellinen rahoitus tutkinnon suorittamiseen aloituspaikkoja lisättäessä ja varmistaa, että korkeakouluilla on opetus-, tila- ja opiskelijahuoltoresurssit, joilla ne voivat vastata kasvavan opiskelijamäärän tarpeisiin.

KOMMENTTI

Suomen Opettajaksi Opiskelevien Liitto SOOL

Ei halpuuteta korkeakoulututkintoja opiskelijoiden kustannuksella

Opiskelijamääriä voidaan lisätä vain sillä ehdolla, että korkeakoulutuksen laatu ja opiskelijoiden hyvinvointi varmistetaan riittävällä rahoituksella. Suuremmat sisäänottomäärät vaativat panostuksia korkeakoulujen tiloihin, henkilökuntaan, opintotarjontaan ja opiskelijahuoltoon, sillä muuten opiskelijamäärien lisäykset

voivat tehdä hallaa opiskelijoiden hyvinvoinnille, opintojen etenemiselle ja tulevaisuuden työntekijöiden osaamiselle. Monet korkeakouluopinnot ja erityisesti opettajaopinnot perustuvat lähiopetukseen, joten opiskelijamäärien kasvaessa etäopetusta ei voida käyttää säästökeinona.

RATKAISU

Kokonaisvaltainen tuki

Opiskelijoille on tarjottava kattavia ja koordinoituja mielen-terveyden, taloudellisen tuen sekä jaksamisen kokonaisuutena huomioivia tukipalveluita. Moniammatillisten tukipalvelujen saatavuus pitää turvata koulutusjärjestelmän kaikilla tasoilla jokaisessa koulussa ja oppilaitoksessa. Palveluissa on määriteltävä eri ammattiryhmien tehtävät ja varmistettava riittävät resurssit. Yhteistyötä oppilaitosten, terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden välillä pitää edistää vaikuttamalla muun muassa tiedonjakoa tehostavaan lainsäädäntöön.

Kurssien aikataulujen ja toteutuksen suunnittelussa pitää arvioida opinto-ohjelmien kokonaisuuksia ja opetusperiodien kokonaisvaltaista kuormittavuutta. Opiskelijoita pitää kannustaa antamaan palautetta kuormittavuudesta ja korkeakoulujen on seurattava palautteita.

KOMMENTTI

Suomen Psykologiliitto

Tiivis yhteistyö on kokonaisvaltaisen tuen kivijalka

Opiskeluaika on usealle nuorelle merkittävä elämänvaihe, jossa kokonaisvaltainen ja moniammatillinen tuki on erityisen tärkeää. Kokonaisvaltainen tuki tarkoittaa tiivistä yhteistyötä opiskelijoiden, opetushenkilöstön, opintohallinnon, opintopsykologien sekä yleisesti terveys- ja sosiaalihuollon palvelujen kanssa. Mikään ammattiryhmä ei voi tehdä kaikkea yksin ja tällä hetkellä

toimintaperiaatteet erityisesti mielen-terveyden tukemisessa vaihtelevat (esimerkiksi oppilaanohjaus ja opintopsykologipalvelut) liiaksi korkeakoulujen ja oppilaitosten välillä. Näitä oppilaitosten ja koulutustasojen välisiä eroja on tärkeä pyrkiä aktiivisesti pienentämään, koska niiden vaikutus näkyy usein läpi koko nuoren elämän.

”Byrokratia on vaikeuttanut uskomattoman paljon silloin, kun tarvitsi apua kaikista eniten. Kun sain diagnoosin keskivaikeasta masennuksesta ensimmäisen opintovuoden keväällä, jonot edes lyhytterapiaan oli puoli vuotta. Sen jälkeen meni vuosi, että pääsin jatkamaan, ja puoli vuotta terapian alkamiseen.”

Nimetön opiskelija, 23 vuotta

RATKAISU

Ylioppilaiden Terveystuettujen (YTHS) resurssit varmistettava

Yhteiskunnan on huolehdittava YTHS:n perusrahoituksen riittävydestä ja huomioitava sen määrässä asiakasmäärien kasvaminen ammattikorkeakouluopiskelijoiden siirryttyä säätiön palveluiden piiriin ja palvelutarpeen kasvu etenkin mielenterveyspalveluissa.

Terveystuettujen palveluista ja hoitovaihtoehtoista pitää kertoa opiskelijoille selkeämmin opintojen ja palvelupolun eri vaiheissa. Palvelupolun pitää olla myös nähtävillä YTHS:n digitaalisissa palveluissa.

Säännöllisellä terveystarkastuksella kartoitetaan fyysinen ja henkinen terveys, ravitsemus ja liikuntatottumukset. YTHS:n Terveystuetti-kyselyä pitää laajentaa ja se pitää toistaa opintojen aikana.

KOMMENTTI

Suomen Lääkäriliitto

Mielenterveyden tuki turvattava

Opiskeluaika luo pohjaa ammatilliselle ja sosiaaliselle pystyvyydelle, joka kannattelee koko myöhempää elämää. Tiukka tilanne ei saa estää opiskelijoita saamasta tukea mielenterveyden ongelmiin. YTHS on keskeinen toimija korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden tukena ja sille on turvattava valtionrahoitus. YTHS:n, korkeakoulujen ja opiskelijajärjestöjen yhteistyönä tehtävä

ehkäisevä työ on olennaista, jotta opiskelijat saavat esimerkiksi keinoja elämän eri vaiheisiin kuuluvan ahdistuksen sietämiseen, jotta oireilu ei muutu sairaudeksi. Näin YTHS:n resurssit voidaan suunnata vaikeammista oireista kärsivien auttamiseen ja turvata heille oikea-aikainen hoitopaikka, mihin digitaalisten palvelujen kehittäminen tuo myös lisää keinoja.

RATKAISU

Huomio terveyden edistämiseen

Terveyden ja jaksamisen ongelmia voidaan ennalta-ehkäistä kannustamalla opiskelijoita käyttämään liikunta- ja harrastuspalveluja. Korkeakoulujen pitää kiinnittää huomiota opiskelijoiden hyvinvointipalvelujen mahdollistamiseen kampuksilla, esimerkiksi tilaratkaisujen avulla. Korkeakoulu-kaupunkien ja hyvinvointipalveluja tarjoavien yritysten pitää tukea opiskelijoiden hyvinvointia lisääviä harrastusmahdollisuuksia, esimerkiksi opiskelija-alennuksilla.

KOMMENTTI

Suomen Terveydenhoitajaliitto ja Toimintaterapeuttiliitto

Ennaltaehkäiseviä terveyden ja hyvinvoinnin palveluja ei hoideta pikaisilla laastariratkaisuilla

Ennaltaehkäisevät palvelut edellyttävät vaikuttavaa ja pitkäjänteistä kehittämistä. Nuorten hyvinvointi ja terveys eivät synny tyhjästä. Niihin vaikuttavat koko perheen hyvinvointi, terveystavat ja tottumukset sekä ympäröivä yhteiskunta. Mielenterveys-ongelmien, liikunnan vähentymisen,

ylipainon, univaikeuksien, yksinäisyyden ja uupumuksen lisääntyessä on ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen tuentarpeen tunnistamiseen panostettava entistä paremmin. Opinnoissa ja työssä on oltava edellytykset hyvinvoinnin mahdollistavalle tasapainolle.

RATKAISU

Ammatillisen kasvun ja jaksamisen tuki

Korkeakoulujen uraohjauksen resursseja pitää vahvistaa ja auttaa opiskelijoita hahmottamaan uravaihtoehtojaan ja tekemään realistisia tulevaisuudensuunnitelmia.

Mentoroinnissa ja vertaismentoroinnissa saadaan ja tarjotaan tukea opiskeluun sekä tunnistetaan jaksamiseen ja opintojen edistämisen vaikeuksia. Jokaisella mentoroinnista kiinnostuneella opiskelijalla pitää olla mahdollisuus mentorin tukeen opintojen aikana. Akavan jäsenjärjestöt tukevat mahdollisuuksien mukaan korkeakouluja työelämään siirtyneiden mentorien etsimisessä ja mentorina toimimisessa.

KOMMENTTI

Suomen Lääkäriliitto

Mentorointi tukee ammattiin kasvamista

Useammassa lääketieteellisessä tiedekunnassa opiskelijat voivat osallistua mentorointiin, jonka tavoitteena on tukea lääkäriksi kasvamista ja sitä kautta jaksamista. Esimerkiksi Turussa lääketieteen opiskelijoita on mentoroitu jo lähes 20 vuoden ajan ja nykyisin ryhmämuotoinen mentorointi on vakiintunut osa opintokokonaisuutta.

Mentori tapaa mentoroitaviaan sekä yksilö-että ryhmätapaamisissa pari kertaa vuodessa. Tapaamisten aiheita on mietitty etukäteen ja ne keskittyvät esimerkiksi lääkärinä toimimisen etiikkaan sekä vaikeiden tilanteiden ja päätösten tekemiseen ja kokemiseen. Kaikille opiskelijoille tulisi tiedekuntien kautta turvata mahdollisuus mentorointiin.

”On vaikeaa myöntää itselleen loppuun palaminen. Kun muut opiskelijat tekevät töitä omien opiskelujen lisäksi, itsellä on vaikeaa nousta edes sängystä. Haluaisin nauttia opiskelusta, mutta tällä hetkellä se tuntuu vain kaukaiselta haaveelta.”

Juupelis, 26 vuotta

PUHEENVUORO

MIELI Suomen Mielenterveys ja Nyyti

Mielenterveys on oppimisen ja opiskelukyvyn edellytys

Opiskelijoiden psyykkinen kuormittuneisuus on ollut huolestuttavaa koko 2000-luvun ajan. Merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta kokee noin 30 prosenttia korkeakouluopiskelijoista ja sosiaalista ahdistuneisuutta jopa 45 prosenttia nuorista 18–22-vuotiaista opiskelijanaisista (KOTT/THL 2024).

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Opiskelukyky on yhteydessä oppimiseen, opintojen etenemiseen ja tulevaan työkykyyn. Mielenterveysongelmat ovat yleisin opiskelukykyä heikentävä terveyshaitta. Mielenterveyden näkökulmasta esimerkiksi yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemus sekä ahdistus toimeentulosta kuormittavat opiskelukykyä.

Mielenterveys on ennen kaikkea voimavara, jota voidaan edistää vahvistamalla suoja-tekijöitä ja vähentämällä kuormitustekijöitä. Yhteisöön kuulumisen tunne, opiskelukaverit ja arvostava kohtaaminen tukevat hyvinvointia. Mielenterveyden kuormitustekijöitä voidaan vähentää esimerkiksi tarjoamalla keskustelutukea, tukemalla vertaisuuhteiden muodostumista sekä vahvistamalla yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta.

Opiskelijoiden jaksaminen on tänä päivänä koetuksella. Jaksaminen vaatii riittävää palautumista ja lepoa. Palautuminen voi jäädä heikoksi, jos esimerkiksi on pakko käydä säännöllisesti töissä täysipäiväisen opiskelun rinnalla. Jatkuva huoli toimeentulosta on yksi merkittävimmistä opiskelijoiden stressitekijöistä.

Keinoja korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden vahvistamiseksi

- Edistetään mielenterveyttä korkeakoulu yhteisöissä yhdessä opiskelijoiden kanssa
- Tarjotaan matalan kynnyksen tukea, mukaan lukien psykologi- ja kuraattoripalvelut
- Otetaan käyttöön työsuojelun kaltainen opiskelusuojelun malli mielenterveyden ja opiskelukyvyn vahvistamiseksi sekä uupumuksen ehkäisemiseksi
- Varmistetaan kaikille opiskelijoille oikea-aikainen ja riittävä mielenterveyden tuki ja mielenterveyshoito
- Turvataan opiskelun edellytykset, kuten riittävä toimeentulo ja kohtuuhintainen asuminen

”Haluaisin keskittyä kunnolla opiskeluun, koska näin paljon vaivaa päästäkseni sisään, ja opinnot ovat todella kiinnostavia, mutta tuntuu että koko ajan pitää vain miettiä mistä saan töitä seuraavaksi, ja opiskelu tulee kakkosena.”

Nimetön opiskelija

”Ennen korkeakoulutus merkitsi aina sitä, että tulisi menestymään elämässä. Nyt se merkitsee monelle valtavien lainojen kanssa valmistumista työttömäksi mielenterveyskuntoutujaksi.”

Ruska, 24 vuotta

JOHDANTO

Kampanjan tuomista opiskelijoiden kokemuksista käy ilmi, että toimeentulon ongelmat heijastuvat monille elämän osa-alueille. Moni kertoi, että työn tekeminen opintojen aikana on välttämätöntä, sillä muuten on vaikeaa tulla toimeen. Työskentely kuitenkin hidastaa opintojen etenemistä ja vaikeuttaa palautumista. Opintojen hidastuessa opintolainataakka kasvaa ja samalla heikkenee mahdollisuus hyödyntää valmistumisen tavoiteaikaan sidottua opintolainahyvitystä.

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan toimeentulon erittäin niukaksi ja epävarmaksi kokeneiden opiskelijoiden osuus on kasvanut kolmen viime vuoden aikana 13 prosentista 19 prosenttiin (KOTT/THL 2024). Opiskelijoiden kokemuksista nousee esiin turhautuminen siihen, ettei heitä kuulla tai ymmärretä, vaikka pahoinvointi lisääntyy. Tukijärjestelmiin ja koulutuksen laatuun vaikuttavat leikkaukset sekä paine yhdistää opinnot työntekoon ovat vaikuttaneet siihen, että korkeakouluopiskelijat kokevat, ettei heitä opiskelijoina arvosteta.

Huoli velkaantumisesta nousi opiskelijoiden kertomuksissa toistuvasti esille. Erityisen huolissaan olivat julkisten alojen opiskelijat, jotka pohtivat, miten selviytyä opintolainavelasta tulevaisuuden palkkatasolla. Opintolainataakka on kasvanut monella niin suureksi, että sen pelätään vaikeuttavan esimerkiksi asunnon ostoa. Opiskelijat murehtivat myös epätasa-arvoisia harjoittelukäytäntöjä: monilla aloilla opintoihin sisältyy harjoittelujaksoja, jotka voivat olla palkattomia. Toisinaan ne jopa edellyttävät opiskelijalta taloudellista panostusta.

#VELKAANTUMINEN
#UUPUMUS
#EPÄVARMUUS

Akavan ratkaisut toimeentulon turvaamiseksi

- Harjoittelun palkallisuus
- Opintotukijärjestelmän kehittäminen
- Asumiskustannukset kohtuullisiksi

”Mulla iski uupumus päin näköä, kun 6 viikon harkkajakson aikana tein palkkatöitä viikonloput ja illat käytin oppariin. Itkin harkkapaikan pukuhuoneessa uupumusta.”

Nimetön opiskelija

RATKAISU

Harjoittelun palkallisuus

Työhön rinnastettavista harjoitteluista pitää aina maksaa palkkaa korkeakouluopiskelijoille.

Harjoittelujen palkallisuus vähentää taloudellisen stressin aiheuttamia jaksamisongelmia ja parantaa yhdenvertaisuutta eri alojen opiskelijoiden ja harjoittelujen rahoituskäytäntöjen välillä.

Akava tuottaa päätöksenteon tueksi selvityksen palkattomien harjoittelujen yleisyydestä, harjoittelujen aikaisista kustannuksista ja harjoittelujen rahoituskäytännöistä huomioiden alakohtaiset erot. Lisäksi Akava päivittää suositukset hyvistä harjoittelukäytännöistä.

KOMMENTTI

Akavan sairaanhoitajat ja Taja

Palkattomasta harjoittelusta voi seurata jopa kuluja opiskelijalle

Moni sairaanhoitajaopiskelija kokee uupumusta harjoitteluissa. Yksi syy tähän on puutteelliseksi jäävä tuki ja perehdytys harjoittelupaikoissa. Suuri osa sairaanhoitajaopiskelijoista käy aikaa vaativien opintojen ohella myös töissä selvittääkseen taloudellisesti. Lisäksi harjoittelupaikkoja ei ole

tarpeeksi tarjolla opiskelupaikkakunnilla, jolloin opiskelija voi joutua matkustamaan tai jopa muuttamaan toiselle paikkakunnalle suorittaakseen vaaditun harjoittelun ajallaan. Tämä tuo muun kuormituksen lisäksi opiskelijalle myös huomattavia lisäkuluja.

RATKAISU

Opintotukijärjestelmän kehittäminen

Opintotukijärjestelmän pitää mahdollistaa, että opiskelijat voivat keskittyä täysipäiväisesti opiskeluun. Tämä on huomioitava tukijärjestelmää uudistettaessa.

Opintolainaehtoja pitää huomioida muuttuva yhteiskunnallinen tilanne. Joustavampi järjestelmä tukee opiskelijoiden nopeampaa valmistumista ja mahdollistaa paremmin opintojen tekemisen katsomatta opiskelijan varallisuustaan.

Opintotukijärjestelmän kehittämisessä on oleellista kuulla opiskelijoita päätöksenteossa.

KOMMENTTI

Suomen Ekonomit

Toimiva opintotukijärjestelmä tukee koulutustason nosta.

Opiskelijoiden toimeentulon haasteet ovat tutkimuksissa kasvaneet yhä suuremmaksi huoleksi. Järjestelmän kehittäminen on jäänyt, kun opintoraha on 90-luvun tasolla ja opintolainan määrä on räjähtänyt kasvuun.

Elintason kohottamiseksi opiskelija voi täydentää toimeentuloaan käymällä töissä, mutta yhä useammalle työssäkäynti on muodostunut

edellytykseksi opintojen aikaisesta arjesta selviytymiseen. Se hidastaa opintojen valmistumista. Arjessa käytetään enemmän aikaa työntekoon ja vähemmän opiskeluun.

Jos Suomeen halutaan lisää korkeakoulutettuja osaajia ja koulutustasoa halutaan nostaa, opintotukijärjestelmän täytyy olla toimiva opiskelijan arjen kannalta.

RATKAISU

Asumiskustannukset kohtuullisiksi

Alle puolet korkeakouluopiskelijoista asuu kohtuuhintaisissa opiskelija-asunnoissa. Niiden kysyntä on entisestään kasvanut, kun opiskelijat siirtyvät asumistueltä takaisin opintotuen asumislisän piiriin.

Opiskelija-asuntokantaa pitää kasvattaa etenkin alueellisen yhdenvertaisuuden parantamiseksi.

KOMMENTTI

Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat

Asumiskulut ovat merkittävä osuus opiskelijan budjettia

Opiskelijoiden siirtäminen yleisestä asumistueltä takaisin asumislisän piiriin tuo valtiolle noin 57 miljoonan euron säästöt.

Vuodesta 2025 alkaen valtio ei myöskään enää tue kohtuuhintaisten opiskelija-asuntojen rakentamista, mikä nostaa opiskelijoiden vuokratasoa.

Muutokset vaikuttavat noin 338 000 korkeakouluopiskelijan toimeentuloon ja hyvinvointiin, jotka sinnittelevät noin 280 euron opintotuella ja 300 euron asumislisällä.

Valtiontalouden hoitaminen on tärkeää, mutta on myös arvovalinta, mistä säästöt otetaan ja milloin investoidaan tulevaisuuteen.

”Hävettää etten enää jaksanut tai selviytynyt. Sairaslomalle pääsy teki minulle hyvää ja oli välttämättömyys, mutta en toivo kenellekään vastaavaa kokemusta loppuunpalamisesta toimeentulon menettämisen pelossa.”

Loppuun_palanut, 23 v

PUHEENVUORO

Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL ja
Suomen Opiskelijakuntien liitto SAMOK

Vältetään kriisi – panostetaan opiskelijoiden toimeentuloon!

Tuoreet korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT/THL 2024) tulokset valottavat opiskelijoiden toimeentulon tilannetta. Noin viidennes opiskelijoista kertoi toimeentulonsa olleen erittäin niukkaa ja epävarmaa, noin viidennes kertoi joutuneensa tinkimään lääkkeiden ostosta ja noin neljännes kertoi pelänneensä ruuan loppuvan rahanpuutteen takia.

Opiskelijoiden toimeentuloon on tehty merkittäviä leikkauksia. Syksyllä 2023 sekä sosiaali- ja terveysministeriön että THL:n julkaisemissa vaikutusarvioissa opiskelijat tunnistettiin yhdeksi raskaimpien leikkausten kohteeksi joutuvaksi ihmisryhmäksi. Tämän jälkeen päätettiin siirtää opiskelijat takaisin opintotuen asumislisälle. Leikkaus osuu pahiten jo valmiiksi heikoimmassa asemassa oleviin opiskelijoihin.

Opiskelijat ajautuvat kovaa vauhtia syvään velkakuoppaan yhä lainapainotteisemman opintotuen takia. Vuonna 2022 valmistuneella maisterilla oli keskimäärin 22 400 euroa opintolainaa, mikä on kolme kertaa enemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Samana vuonna ammattikorkeakoulusta valmistuneella oli keskimäärin 17 802 euron lainataakka. Trendi on johtanut opintolainakannan räjähdysmäiseen kasvuun yli 6 miljardin euron. Kohonneilla opintolainamäärillä voi olla vaikutuksia esimerkiksi siihen, miten nopeasti opintojen jälkeen voidaan pyrkiä perheellistymiseen tai omistusasunnon ostamiseen.

Heikolla toimeentulolla on tutkitusti vaikutusta mielenterveyteen. KOTT-tulosten mukaan 15,5 prosenttia opiskelijoista ei suhtautunut tulevaisuuteensa luottavasti. Opiskelijabarometrissa (2019) nähdään, että toimeentulonsa niukaksi tai epävarmaksi kokeneet opiskelijat tunsivat yli kaksinkertaisesti useammin myös mielialansa matalaksi. Opiskelijoiden toimeentuloon pitää panostaa, jotta opiskelijat voivat keskittyä päätoimiseen opiskeluun ilman taloushuolia. Panostus toimeentuloon tukee opiskelijoiden hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä opintojen aikana että valmistumisen jälkeen työelämään siirryttäessä.

”Oman kokemukseni mukaan monet nuoret asiantuntijat jätetään yksin, eikä haasteita kuulla: ehkä vielä elää ajatus, että jokaisen pitää itse oppia selviämään.”

Nimetön opiskelija

”Tulevaisuudessa huolettaa eniten määräaikaisten töiden ketjuuntuminen. Elämän suunnittelua tällainen epävarmuus vaikeuttaa paljon, ja esimerkiksi asunnon osto tai perheen perustaminen tuntuu epävarmalta ilman vakituista työpaikkaa.”

Nimetön opiskelija

JOHDANTO

Moni korkeakouluopiskelija kertoi pelkäävänsä tulevaa työelämää. Pelkoa aiheuttivat aiemmat kokemukset työelämästä sekä työelämäpuhe, jossa nostetaan toisaalta epäkohtia esiin ja toisaalta korostetaan yli-inhimillisiä suorituksia. Opiskelijat kantavat huolta myös siitä, että työelämässä ei hyväksytä heidän moninaisuuttaan ja keskeneräisyyttään.

Moni opiskelija kertoi, että työnantajien odotukset valmistuvien opiskelijoiden taidoista ovat yhä korkeammat eivätkä enää vastaa tutkintoon sisältyviä asioita. Moni ajattelee, että työnteko on aloitettava yhä varhaisemmassa vaiheessa opintoja. Opiskelijoiden kertoman mukaan pelkät opinnot eivät tarjoa tarpeeksi työelämävalmiuksia.

Yhteisöllisyys ja ohjaus ovat vähentyneet, mikä on johtanut siihen, että monet opiskelijat epäilevät taitojaan ja osaamistaan. Poliittiset päätökset, jotka vaikeuttavat alanvaihtoa ja taloussuhdanteiden aiheuttama epävarmuus työllistymisnäköymistä ovat lisänneet pelkoa vääristä uravalinnoista ja niiden vaikutuksesta tulevaisuuteen. Epävarmuutta lisää määräaikaisten työsuhteiden yleistyminen, jonka vuoksi korkeakouluopiskelijat ja vasta-valmistuneet voivat elää vuosikausia epävarmuudessa ja työnhaun kierteessä.

Akavan ratkaisut turvalliseen siirtymään opinnoista työelämään

- Laadukas opetus tukee siirtymistä työelämään
- Työelämän pirstaleisuutta vähennettävä
- Onnistuneet kokemukset työelämästä
- Opiskelu- ja työelämätaidot
- Opiskelijoiden edunvalvonnan tukeminen

RATKAISU

Laadukas opetus tukee siirtymistä työelämään

Koulutusjärjestelmän pitää perustua tehokkuuteen, laadukkaaseen opetukseen ja tutkimukseen sekä opiskelijoiden tukemiseen. Huomiota pitää kiinnittää aloituspaikkojen lisäksi valmistumiseen, sillä vain valmistuneet tutkinnot nostavat koulutustasoa. Opiskelijalla pitää olla mahdollisuus sujuvoittaa opintojaan tarkoituksen mukaisella tavalla.

KOMMENTTI

Akavan opiskelijat

Opiskelijat luovat tulevaisuuden työelämää

Opiskelijoiden tukeminen on avainasemassa koulutustason nostamisessa. Koulutusjärjestelmän pulmia ovat riittämätön resursointi, opiskelijoiden jaksamisongelmat sekä vaikeus yhdistää opinnot ja työelämä. Korkeat elinkustannukset ja riittämätön taloudellinen tuki pakottavat

opiskelijat tekemään töitä opintojen ohella, mikä hidastaa valmistumista ja lisää stressiä. Mielenterveysongelmat ovat yleistyneet hidastaen opintoja. Lisäksi koulutuksen jäykkyys ja vähäiset mahdollisuudet räätälöidä opintoja työelämälähtöisesti vaikeuttavat valmistumista ja urasiirtymää.

RATKAISU

Työelämän pirstaleisuutta vähennettävä

Työsuhteiden määräaikaisuuden pitää jatkossakin olla poikkeus, ei sääntö. Määräaikaisten työsopimusten ketjuttaminen pitää estää lainsäädännön tarkentamisella. Työntekijälle pitää säätää oikeus irtisanoutua määräaikaisesta työsuhteesta, jotta hän voi siirtyä vakituiseen työsuhteeseen.

KOMMENTTI

Insinööriliitto

Eroon määräaikaisten työsuhteiden kierteestä

Pirstaleinen työura aiheuttaa työntekijälle epävarmuutta. Ei uskalleta perustaa perhettä, ei välttämättä ole mahdollista saada asuntolainaa. Ei päästä eteenpäin elämässä. On olemassa lukuisia tarinoita siitä, kuinka määräaikaisten työsuhteiden kierteeseen

päätyneet henkilöt eivät koskaan pääse kierteestä irti ja jäävät laadukkaasta koulutuksesta huolimatta entry- tai junior-tason tehtäviin. Tämä ei voi olla kenenkään kannalta tavoiteltava kehityssuunta.

RATKAISU

Onnistuneet kokemukset työelämästä

Työntekijällä on oikeus perehdytykseen. On suositeltavaa, että korkeakoulut keräävät harjoittelun raportoinnissa palautetta harjoittelun perehdytyskäytännöistä. Laadukkaan perehdytyksen pitää olla edellytys sille, että työpaikassa voidaan tehdä harjoitteluja.

Akava tuottaa materiaalin laadukkaan perehdytyksen toteuttamisen tueksi. Materiaali sisältää suositukset hyvän perehdytyskokemuksen luomiseksi, resursseihin liittyvän kriteeristön harjoittelun toteuttamiselle ja suositukset sen arvioinnista.

Akava kannustaa työnantajia ottamaan käyttöön joustavia käytäntöjä, jotka ottavat huomioon erilaisia elämäntilanteita, kuten opiskelu- ja perhetilanteen sekä työhyvinvointia tukevia käytäntöjä, joita ovat muun muassa joustavat työajat ja etätyömahdollisuudet. Tavoitteen tueksi Akava tuottaa ja jakaa tutkittua tietoa aiheesta.

Personoidut uratarinat ja valmistuneiden kokemusten jakaminen auttavat opiskelijoita ymmärtämään paremmin työelämän ja sinne siirtymisen vaatimuksia. Akava edistää opiskelijoiden ja työelämän välistä yhteistyötä korkeakoulujen ja opiskelijajärjestöjen kanssa.

KOMMENTTI

Insinööriliitto

Joustava työ – parempi työelämä

Onnistunut harjoittelu johtaa parempaan työelämään. Harjoittelupaikat ovat työnantajille hyvä tapa etsiä sopivia työntekijöitä. Tätä ei mahdollisuutta kannata hukata huonolla perehdytyksellä. Riittävät työelämän joustot tukevat opintojen loppuunsaattamista ja myöhemmin esimerkiksi työn,

vapaa-ajan ja mahdollisten perheen asettamien vaatimusten yhteensovittamista. On parempi, että henkilö voi tenttiin valmistautuessa tai sairasta lasta hoitaessa tehdä mahdollisuuksien mukaan ainakin osan töistä etänä jouston seurauksena, kun olla kokonaan poissa.

RATKAISU

Opiskelu- ja työelämätaidot

Korkeakouluopintoihin pitää sisältyä ohjausta kuormituksen hallintaan, jaksamisen tukemiseen ja opiskelutekniikkaan ja työnhakutaitoihin.

RATKAISU

Opiskelijoiden edunvalvonnan tukeminen

Akava tekee yhteistyötä opiskelijoiden etujärjestöjen kanssa ja jatkaa opiskelijaedunvalvontansa parantamista yhdessä Akavan opiskelijoiden kanssa.

KOMMENTTI

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia

Riittävä ohjaus tukee opiskelijoiden jaksamista ja ehkäisee uupumusta

Korkeakouluopiskelijoiden kuormituksen hallinnan, jaksamisen ja opiskelutekniikan ohjaus on keskeistä sekä opintojen että tulevan työhyvinvoinnin kannalta. Ohjauksen puute voi johtaa kasvaneeseen uupumukseen ja opintojen pitkittymiseen. Ohjausta tulee olla riittävästi ja sen on oltava laadukasta. Tällainen ohjaus tukisi

opiskelijoita opiskelu- ja työkuormansa hallitsemisessa sekä työelämään valmistautumisessa, mikä on myös yhteiskunnallisesti merkittävää työvoimapulan ja työkyvyttömyyden ehkäisyssä. Myös vertaistuki ja opiskeluterveydenhuollon saavutettavuus tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia.

”Työkokemus on arvokasta, mutta kunpa olisin saanut opiskella ensin rauhassa ja kasvaa turvallisesti aikuisuuteen. Pelkään olevani liian vanha unelmoimaan, 26-vuotiaana.”

Epäonnistunut ihmisenä, 26 vuotta

PUHEENVUORO

Suomen nuorisoalojen kattojärjestö Allianssi

On yhteiskunnan etu, että nuoria tuetaan

Vaikka nuoria syylistävästä keskusteluilmapiiiristä voisi joskus toisin luulla, nuoret arvostavat työntekoa ja haluavat töihin. Työllisyys, koulutus ja toimeentulo ovat keskeisiä tekijöitä, jotka kiinnittävät nuoria osaksi yhteiskuntaa. On yhteiskunnan etu, että nuorten työllistymistä ja työkykyä tuetaan.

Huono-osaisuus ja pahoinvointi voivat etäännyttää yhteiskunnan toiminnoista ja johtaa oireiluun ja häiriökäytökseen, kuten rikosten tekemiseen tai väkivallantekoihin. Työn ja koulutuksen ulkopuolelle jääminen lisää nuorten arvottomuuden tunnetta ja näköalattomuutta. Työttömät nuoret eivät koe olevansa arvokkaita yhteiskunnan jäseniä, jolleivät he pääse kiinnittymään työelämään.

Vaikka yhteiskunta kuinka käskisi nuoria menemään töihin, on tunnustettava se, että avoimia työpaikkoja on tälläkin hetkellä tarjolla puolet vähemmän kuin vuosi sitten. Nuorten työllistymismahdollisuuksiin vaikuttavat taloudelliset suhdanteet enemmän kuin muilla ikäryhmillä. Taantumien ja kriisien vaikutukset näkyvät usein ensimmäisinä heidän tilanteessaan. Nuorten työllisyystilanne kaikilla koulutustasoilla on nykyisin erittäin vaikea.

On tunnustettava myös, että nuoret eivät lähde työnhakuun samalta viivalta. Ilman työtä jäävät useammin vähemmistöihin kuuluvat tai nuoret, joille on elämässään kasautunut paljon muita ongelmia. Työnhaku vaatii paljon voimavaroja ja kykyä sietää epävarmuutta ja toistuvia hylkäämisiä. Kaikilla nuorilla ei ole mahdollisuuksia hyviin verkostoihin eikä heidän läheisilläkään välttämättä ole niitä.

Nuorten työllistyminen ei helpotu sosiaaliturvasta leikkaamalla tai muilla kepeillä. Sen sijaan nuorten mielenterveyden ongelmiin, opintoihin ja oman suunnan löytämiseen pitää olla käytettävissä tukea. Jos haluamme nuoret töihin, meidän on tehtävä sellaisia toimia, joilla jokainen töitä haluava niitä myös saisi.

”Yritä tässä sitten ylläpitää parisuhdetta, koulua, töitä, vapaa-ajan tapaamisia perheen ja ystävien kanssa ja vielä harrastaa liikuntaa ynnä muuta, niin kivaa on. Ja varoksin sanomasta, että väsyttää.”

Nimetön opiskelija

**”Valmistun keväällä työuupuneeksi.
8 tuntia töitä, 8 tuntia gradua, 8 tuntia unta,
missä välissä palaudun?”**

Nimetön opiskelija

**”Olen miettinyt mitä olisi tapahtunut,
jos joku olisi soittanut, kun pyysin apua?
Olisiko minun helpompaa löytää töitä,
pitäisinkö itsestäni enemmän ja olisinko jo
saavuttanut ne askeleet urallani, jotka
ystäväni ovat jo saavuttaneet?”**

Nimetön opiskelija

LOPPUSANAT

Monet keskeiset elämänvalinnat osuvat rinnakkain opiskeluajan kanssa. Kysymykset itsenäistymisestä, uran luomisesta, työelämään siirtymisestä ja mahdollisesta perheen perustamisesta ajoittuvat usein nuorilla samaan aikaan opintojen kanssa. Tiedetään myös, että useat mielenterveyden ongelmat alkavat oireilla juuri alle 30-vuotiaana.

Kokosimme Mieleni terveys on #TärkeäOsaMinua-kampanjan jatkotoimena Akavan ja sen jäsenjärjestöjen asiantuntijoista työryhmän, joka tutustui opiskelijoiden ja nuorten kertomiin kokemuksiin ja valmisteli niiden pohjalta ratkaisuehdotuksia. Ne sisältävät yhtä lailla poliittisten päätösten tarpeet kuin suositukset opiskelijoiden kanssa toimiville sekä Akava-yhteisön lupaukset ja toimet nuorten tilanteen parantamiseksi.

Tarkoituksemme ei ole vain puhua, vaan pyrimme konkreettisiin toimiin tehden vaikuttamistyötä ja välittäen viestiämme päättäjille. Olemme kuunnelleet hankkeen aikana opiskelijoita ja monien opiskelijoiden kanssa toimivien ammattiryhmien edustajia. Tätä vuoropuhelua olemme valmiita jatkamaan myös tulevaisuudessa. On selvää, että kaikki ratkaisuehdotukset eivät ole toteutettavissa yhdellä kertaa, mutta yhteisen tavoitteen määrittäminen on tärkeää.

Kaikkien ehdotustemme päämääränä on kestävä työelämä ja hyvinvoivat työntekijät. Tämä on työntekijöiden, työnantajien ja koko suomalaisen yhteiskunnan etu.

Mieleni terveys on #TärkeäOsaMinua -kampanja yhdistää laajasti meitä akavalaisia ja kaikkia korkeakouluopiskelijoiden kanssa toimivia. Haluan omasta puolestani kiittää Akava-yhteisöä ja mukana olleita yhteistyökumppaneita SYL, SAMOK, Allianssi, Nyyti sekä MIELI hyvästä ja rakentavasta yhteistyöstä opiskelijoiden ja nuorten mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Jari Lipsanen

ratkaisuja valmistelleen työryhmän ja
Suomen Psykologiliiton puheenjohtaja

YHTEISTYÖKUMPPANIT

Akava

Akavan opiskelijat

Akavan jäsenjärjestöt:

Agronomiliitto, Akavan Erityisalat, Akavan sairaanhoitajat ja Taja, Akavan Yleinen Ryhmä AYR, AKI-liitot, Ammattiliitto Ava, Asiantuntijat ja Esihenkilöt ASIA, Diakoniatyöntekijöiden Liitto DTL, DIFF – Ingenjörerna i Finland, Insinööriliitto IL, Juristiliitto, Kasvatuksen ja Nuorisotyön Asiantuntijat KNT, KTK Tekniikan Asiantuntijat, Kuntoutusalan Asiantuntijat, Luonnon-, ympäristö- ja metsätieteilijöiden liitto Loimu, Myynnin ja markkinoinnin ammattilaiset MMA, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ, Professoriliitto, Päälystöliitto, Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia, Suomen Arkkitehtiliitto SAFA, Suomen Ekonomit, Suomen Eläinlääkäriliitto, Suomen Farmasialiitto, Suomen Hammaslääkäriliitto, Suomen Lääkäriliitto, Suomen Poliisijärjestöjen Liitto SPJL, Suomen Psykologiliitto, Suomen Puheterapeuttiliitto, Suomen Terveystieteiden Liitto STHL, Suomen Työterveyshoitajaliitto, Tekniikan akateemiset TEK, Tieteentekijät, Tradenomit, Upseeriliitto, Yhteiskunta-alan korkeakoulutetut

Yhteistyökumppanit:

Suomen Nuorisovaltion kattojärjestö Allianssi, MIELI Suomen Mielenterveys, Nyyti, Suomen Ylioppilaskuntien liitto SYL, Suomen Opiskelijakuntien liitto SAMOK

Valmiiksi säröillä –
Ratkaisuja korkeakouluopiskelijoiden
hyvinvoinnin haasteisiin

Julkaisija: Akava ry
Osoite: Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki

2024

akava.fi
tarkeosaminua.fi

Julkaisussa olevat sitaattit on kerätty
Mieleni terveys on #TärkeäOsaMinua -kampanjan
aikana keväällä 2024.



