



OPIKSELUHUOLLON ETÄNÄ TOIMIVA PSYKOLOGI

TOISEN ASTEEN OPPILAITOKSESSA

OPIKSELIJOILLE



ETÄNÄ TOIMIVA PSYKOLOGI OPIKSELUHUOLLOSSA

Opiskeluhuollon psykologi tukee opiskelijoiden mielenterveyttä ja oppimista, sekä edistää koko oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Psykologi tarjoaa keskusteluapua ja neuvontaa sekä ohjaa tarvittaessa muun sopivan avun piiriin tilanteestasi riippuen.

Voit olla psykologiin yhteydessä mm. :

- halutessasi voida paremmin
- oppimisen tai keskittymisen tuntuessa vaikealta
- jännittämisen, jatkuvan stressin tai uupumuksen vaikuttaessa elämään
- psyykkisen hyvinvoinnin kysymysten mietityttyäessä
- tuntiessasi itsesi alakuloiseksi tai ahdistuneeksi
- halutessasi keskustella tapahtuneesta elämänmuutoksesta (esim. opintojen aloittaminen, seurustelusuhteen aloittaminen tai päättyminen)
- kaivatessasi keskusteluapua



Etäpsykologi ei toteuta itse tutkimuksia, mutta häneen ollaan yhteydessä mikäli mietitään tutkimuksen tarvetta.

HUOM! Mikäli alle 18-vuotias opiskelija toivoo ainoastaan ADHD:n kartoitusta, tulee hänen hakeutua ensisijaisesti terveydenhoitajalle. Terveydenhoitajat toteuttavat alkukartoituksen, jonka he toimittavat Nuorten matalalle. Tutkimuksen tarve määritellään Nuorten matalalla.



KUINKA HAKEUTUA KESKUSTELEMAAN?

- Voit olla yhteydessä psykologiin itsenäisesti soittamalla, tekstiviestillä tai sähköpostitse.
- **Tekstiviestitse:** Laita yhteydenottopyyntö. **Tässä esimerkki:** *“Moikka, haluaisin varata tapaamisajan. Voisitko soittaa minulle tähän numeroon?”*
- **Sähköposti:** Laita yhteydenottopyyntö sekä puhelinnumerosi, jotta psykologi voi olla sinuun yhteydessä. **Tässä esimerkki:** *“Moikka, haluaisin varata tapaamisajan. Minut tavoittaa tästä puhelinnumerosta: 050 xxx xxx xxx”*
- **Huom! Ethän laita arkaluontoista tietoa tai muita henkilötietojasi viesteihin. Pidetään viestintä sinuakin varten tietoturvalisena :)**
- Voit olla psykologiin yhteydessä myös muun oppilaitoksessa työskentelevän henkilön tai huoltajan kanssa. He voivat myös luvallasi olla puolestasi yhteydessä.
- Psykologin tapaaminen toteutuu **etäyhteyksin** Teamsin välityksellä (jatkossa videovastaanotot Oma Kymenlaakso -sovelluksen kautta).
- **Psykologi ohjeistaa sinua etätapaamiseen saapumisessa!**
- Mikäli toivot lähitapaamista, voit olla tarpeen mukaan terveydenhoitajaan tai kuraattoriin edelleen yhteydessä. Tällöin lisäksi ohjaus heidän kauttaan tarvittaessa julkisiin mielenterveyspalveluihin.



ETÄNÄ TOIMIVA PSYKOLOGI YHTEISÖLLISISSÄ ASIOISSA

Psykologi voi osallistua etänä työryhmiin ja auttaa suunnittelemaan:

- yhteisöllisiä tapahtumia
- ryhmäinterventioita
- somesisältöä (esim. psykoedukatiivista sisältöä oppilaitoksen some-tileille)
- yhteisiä tehtäviä ryhmille
- livenä tehtävää yhteisöllistä työtä kampuksilla
- erilaisia teematunteja ryhmille

Jos sinulla herää ideoita siitä, millaisia asioita oppilaitoksessa tai ryhmässasi olisi hyvä käsitellä (esim. hyvinvointi, uni, keskittyminen) - voit laittaa tästä psykologille sähköpostitse viestiä!



YHTEISTYÖ YKSILÖLLISEN OPIKELIJAN ASIOISSA

Psykologi voi osallistua etänä monialaisiin asiantuntijaryhmiin, verkostoneuvotteluihin sekä pedagogisiin ryhmiin.

Esimerkkitalanne: 2. vuoden opiskelijalla Emmalla ollut vaikeuksia opinnoissa mielialan sekä poissaolojen vuoksi ja jaksaminen ei tunnu riittävän. Emma on kertonut asiasta opinto-ohjaajalle ja pohtii, kuinka jaksaisi suorittaa opinnot. Oppilaitoksella on sovittu **monialainen asiantuntijaryhmätapaaminen**, jossa keskustellaan Emman opintojen järjestelemisestä hänen tilanteelleen sopivalla tavalla. Psykologi pyydetään mukaan arvioimaan tilannetta ja tarjoamaan tukea tapaamisen jälkeenkin, jotta Emma saa riittävästi tukea opintojen edistämisen lisäksi myös jaksamiseen.



KYSYMYKSIÄ ETÄNÄ TOIMIVAN PSYKOLOGIN TAPAAMISESTA



Mitä eroa on etänä toimivalla psykologilla ja oppilaitoksella paikan päällä toimivalla psykologilla?

- Etänä toimiva psykologi tukee opiskelijaa etäyhteyksin sen sijaan, että toimisi oppilaitoksessa paikan päällä.
- **Psykologi tukee sinua kuitenkin samoissa mielenterveyteen ja oppimiseen liittyvissä asioissa, vain etäyhteyksin.**
- **Tämä tarkoittaa sitä, että voit tulla tapaamiseen vaikka omalta kotisohvalta käsin.**
- Erona on lisäksi se, että etänä toimiva psykologi ei tee tutkimuksia, mutta voi auttaa tutkimuksen tarpeen arvioimisessa.

Entä jos olen koululla ja haluan päästä tapaamisen kesken päivän?

- Oppilaitoksilla pyritään kehittämään tilat, jonne voit hakeutua puhumaan opiskelupäivänkin aikana. Tästä voit pyytää lisätietoa oppilaitoksen henkilöstöltä tai psykologilta itseltään.

Miten minun tulee varautua tapaamiseen?

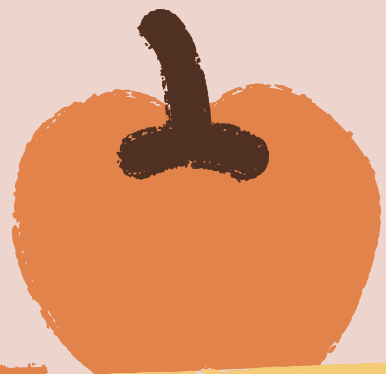
- Tarvitset tapaamista varten toimivan, kameran sisältävän laitteen (puhelin, tietokone tai tabletti) sekä sujuvan nettiyhteyden. Tämän lisäksi on tärkeää huolehtia siitä, että pääset keskustelemaan rauhassa ja yksityisesti.
- Varauduthan myös todistamaan henkilöllisyytesi ensimmäisellä tapaamisella :)

OPIISKELIJOIDEN KOMMENTTEJA ETÄPSYKOLOGIPALVELUISTA

“Hyvä, että voin ottaa tapaamisen muualla kuin koulussa opintoihin liittyvän harjoittelun aikana. En haluaisi mennä koululle vain tapaamista varten.”

*“Hienoa, että palvelu on etänä. Lapseni ei olisi tullut varmaan muuten ollenkaan käynnille”
(huoltaja)*

*“En halua/pysty juttelemaan asioista koulussa tai kotona. Voinko ottaa tapaamisen esimerkiksi samalla kun käyn kävelyllä?”
- Voit!*



TOISEN ASTEEN OPISKELUHUOLTO ETÄNÄ TOIMIVAT PSYKOLOGIT



Sari Hesselgren

Ekami (Hamina)
Kouvolan iltalukio
Kouvolan yhteislyseon kevään
2025 abit ja 4v. opiskelijat
Valkealan opisto
Kotka Svenska Samskola

puh.0401543840
sari.hesselgren@kymenhva.fi



Hanna Fiseha

Ekami (Koteko ja Malminki)

puh.0408094125
hanna.fiseha@kymenhva.fi



Suvi Oinonen

Eduko
Virolahden lukio
Harjun oppimiskeskus

puh. 0401628128
suvi.oinonen@kymenhva.fi



Sakari Syrjänen

Eduko
Kiipula

puh. 0401952671
sakari.syrjanen@kymenhva.fi



Annika Holmborg-Kopra

Karhulan lukio
Kotkan lyseo
Kotkan aikuislukio
Spesia

puh. 0401871474,
[annika.holmborg-
kopra@kymenhva.fi](mailto:annika.holmborg-kopra@kymenhva.fi)