



OLO-OPAS

OLO-GUIDE

09/2026

SISÄLLYSLUETTELO / TABLE OF CONTENTS

1 Johdanto / Introduction

2 Opiskelijan talous / Student Finances

- 2.1 Opintotuki / Student Financial Aid
- 2.2 OYY jäsenmaksu / OYY Membership Fee
- 2.3 YTHS maksu / FSHS Fee
- 2.4 SOOL jäsenmaksu / SOOL Membership Fee

3 Opiskelijan hyvinvointi / Student Wellbeing

- 3.1 Ylioppisterveydenhuoltosäätiö - YTHS / Finnish Student Health Service - FSHS
- 3.2 Mielenterveys / Mental Health
- 3.3 Kiusaaminen / Bullying
 - 3.3.1 Kiusaaminen korkeakouluissa / Bullying in Higher Education
 - 3.3.2 Kiusaamisen määritelmät / Definitions of Bullying
 - 3.3.3 Kiusaamisesta ilmoittaminen / Reporting Bullying

4 Opintopalvelut

- 4.1 Tutor /Tutor
- 4.2 Omaopettaja / Tutor Teacher
- 4.3 Palvelutiski Kompassi / Kompassi Service Desk
- 4.4 Koulutussuunnittelijat / Education Designers
- 4.5 Opintopsykologi / Study Psychologist
- 4.6 Opiskeluohjaus / Study Guidance

5 Jäsenedut / Member benefits

Lähteet ja linkit / Sources and links

1 Johdanto / Introduction

Tämä edunvalvonnallinen opas on koottu OLO ry:n jäsenille tueksi erilaisiin opiskelijaelämän tilanteisiin. Opintojen aikana vastaan tulee monenlaisia tilanteita, joissa on hyvä tietää omista oikeuksistaan, saatavilla olevista palveluista ja siitä, mistä apua voi tarvittaessa saada.

Oppaalle on koottu yleisimmät edunvalvonnan teemat yhteen. Oppaassa käsitellään opiskelijan taloutta, hyvinvointia, opintojen tukipalveluita sekä opiskelijajärjestöjen tarjoamia jäsenetuja. Löydät oppaasta tietoa esimerkiksi opintotuesta, ylioppilaskunnan ja YTHS:n maksuista, mielenterveyden tuesta, kiusaamiseen ja häirintään puuttumisesta sekä erilaisista opintojen ohjauksen ja neuvonnan palveluista. Lisäksi esittelemme SOOLin ja OLO ry:n jäsenyyden merkitystä sekä niiden tarjoamia etuja ja mahdollisuuksia vaikuttaa.

Toivomme, että tämä opas auttaa sinua löytämään tarvitsemasi tiedon helposti ja näin auttaa niissä hetkissä, joissa opinnot, toimeentulo tai oma hyvinvointi mietityttää.

Tsemppiä opintoihin ja opiskelijaelämään!

Terkuin OLO ry:n edunvalvojat ❤️

Tämä opas on tehty 9/2026.

// In English //

This student advocacy guide has been compiled for OLO ry members to provide support in various situations encountered during student life. During your studies, you may come across many different situations in which it is useful to know your rights, the services available to you, and where to seek help when necessary.

The guide brings together the most common student advocacy topics. It covers students' finances, wellbeing, support services for studies, and the membership benefits offered by student organisations. In the guide, you will find information on topics such as student financial aid, the fees charged by the Student Union and FSHS, mental health support, addressing bullying and harassment, and various study guidance and counselling services. In addition, we explain the importance of membership in SOOL and OLO ry, as well as the benefits and opportunities to have an influence that these organisations offer.

We hope that this guide will help you find the information you need easily and thus support you in those moments when you have concerns about your studies, financial situation, or wellbeing.
Good luck with your studies and student life!

Best wishes from the OLO ry student advocacy representatives ❤️

This guide was created in 9/2026.

2 Opiskelijan talous / Student Finances

2.1 Opintotuki / Student Financial Aid

Korkeakouluopiskelijana sinulla on oikeus opintotukeen, joka koostuu opintorahasta, opintolainasta ja asumislisästä. Tätä sinun tulee hakea Kelalta opintojesi alussa.

Opintorahaa ja asumislisää voit saada niiltä kuukausilta, kun opiskelet. Opintotukikuukausia on rajallinen määrä. Kandidaatin tutkintoon kuuluu 30 ja maisterin tutkintoon 21. Huomaa, että kandidaatin ja maisterin tutkintoon ovat omat tukikuukaudet. Maisterin tukikuukausia et voi käyttää ennen, kuin valmistut kandidaatiksi. Opintotukea tulee normaalisti syys-toukokuu. Tavoiteajassa opiskelevalle tulee siis ns. kolme “ylimääräistä” tukikuukautta, joita voit käyttää esimerkiksi hakemalla opintotukea myös yhdelle kesälle, mikä opiskelet kesällä tai mikäli tutkintosi suorittaminen venyy yli tavoiteajan.

Omat tulosi vaikuttavat myös siihen, kuinka monelta kuukaudelta voit saada opintotukea. Opiskelijan tulee itse huolehtia, etteivät vuositulot ylitä vuositulorajaa.

Opintolainaan tarvittavan takauksen voit saada Kelasta, mutta varsinainen laina sinun täytyy hakea pankista.

Lisätietoja löydät Kelan nettisivuilta “opiskelu” välilehdeltä.
<https://www.kela.fi/korkeakoulussa>

// In English //

As a higher education student, you are entitled to student financial aid, which consists of a studygrant, student loan, and housing supplement. You should apply for these through Kela at the beginning of your studies.

You can receive the study grant and housing supplement for the months during which you study. The number of months for which you can receive student financial aid is limited. A Bachelor's degree includes 30 months and a Master's degree 21 months. Please note that the Bachelor's and Master's degrees have separate aid months. You cannot use the aid months allocated for your Master's degree before you have completed your Bachelor's degree. Normally, student financial aid is paid from September to May. Therefore, a student who completes their studies within the target time has what are sometimes referred to as three “extra” aid months, which you can use, for example, by applying for student financial aid for one summer if you study during the summer, or if completing your degree takes longer than the target time.

Your own income also affects how many months you can receive student financial aid. As a student, you are responsible for ensuring that your annual income does not exceed the annual income limit.

You can receive the guarantee required for a student loan from Kela, but you must apply for the actual loan from a bank.

For more information, visit Kela's website and the “Studying” section.
<https://www.kela.fi/korkeakoulussa>

2.2 OYY jäsenmaksu / OYY Membership Fee

Kaikki yliopistossa perustutkintoa suorittavat opiskelijat ovat ylioppilaskunnan jäseniä. Ylioppilaskunnan jäsenet ovat oikeutettuja ylioppilaskunnan palveluihin, lukuisiin opiskelija-alennuksiin, YTHS:n palveluihin ja tuettuun opiskelijaruokailuun. Kaikki jäsenet voivat osallistua ylioppilaskunnan toimintaan esimerkiksi osallistumalla tapahtumiin tai hakemalla edustajistoon, hallitukseen tai muihin luottamustehtäviin.

Ylioppilaskunnan jäseniä ovat vain yliopistossa läsnäolevat opiskelijat. Läsnäolevaksi opiskelijaksi ilmoittautumisen yhteydessä tulee suorittaa pakollinen ylioppilaskunnan jäsenmaksu. Lukuvuonna 2026–2027 ylioppilaskunnan jäsenmaksu on 60 euroa (syyslukukausi 30 euroa, kevätlukukausi 30 euroa). Voit ilmoittautua läsnäolevaksi joko lukukaudeksi tai koko lukuvuodeksi. Ylioppilaskunnan jäsenmaksun maksettua voit elokuun 1. päivästä lähtien ottaa käyttöön opiskelijakortin Tuudossa tai hakea lukuvuositarraan opiskelijakorttiisi.

Uusi opiskelija: kun olet ottanut opiskelupaikan vastaan, ilmoittaudu opintopolku.fi-sivuston kautta ja maksa jäsenmaksu.

Jatkava opiskelija: tee lukuvuosi-ilmoittautuminen ja maksa jäsenmaksu OILI-järjestelmällä ilmoittautumisaikana. Pepissä voit tarkistaa ja korjata omat yhteystietosi. Jatkavien opiskelijoiden ilmoittautumisaika lukuvuodelle 2026-2027 on auki 4.5-4.9.2026

Kevätlukukauden 2027 ilmoittautumisaika on 1.12.2026–15.1.2027. Tänä aikana voit tarvittaessa myös muuttaa aiemmin kevätlukukaudelle tekemäsi poissaoloilmoittautumisen läsnäoloksi OILI-palvelussa.

- Ilmoittautuessasi läsnäolevaksi perustutkinto-opiskelijana sinun on maksettava ylioppilaskunnan jäsenmaksu.
- OYY:n jäsenmaksua ei makseta jokaisesta opiskeluoikeudesta erikseen. Vaikka sinulla olisi useampi opiskeluoikeus Oulun yliopistossa, OYY:n maksu suoritetaan vain kerran.
- Huom! Mikäli ilmoittautuessasi huomaat OILissa virheitä yhteystiedoissasi, niin tarkista ja tarvittaessa korjaa yhteystiedot Pepissä omissa henkilötiedoissa. OILin yhteystietoja ei tarvitse erikseen päivittää.
- Lukuvuosimaksulliset jatkavat opiskelijat voivat ilmoittautua Hakatunnuksilla OILissa, kun lukuvuosimaksu on maksettu ja maksutieto kirjattu Peppiin. Maksutiedon siirtymisen viive on noin 3-5 päivää, minkä jälkeen ilmoittautumisen mahdollisuus tulee näkyville OILissa.

// In English //

All students completing an undergraduate degree at the university are members of the Student Union. Student Union members are entitled to Student Union services, numerous student discounts, FSHS services, and subsidised student meals. All members can participate in Student Union activities, for example by attending events or applying for a position in the Representative Council, Board, or other positions of trust.

Only students who are registered as attending at the university are members of the Student Union. When registering as an attending student, you must pay the mandatory Student Union membership fee. In the academic year 2026–2027, the Student Union membership fee is €60 (€30 for the autumn semester and €30 for the spring semester). →

You can register as attending for either one semester or the entire academic year. After paying the Student Union membership fee, you can activate your studentcard in Tuudo from 1 August onwards or obtain an academic year sticker for your student card.

New student: once you have accepted your study place, register through the opintopolku.fi website and pay the membership fee.

Continuing student: complete your academic year registration and pay the membership fee through the OILI system during the registration period. In Peppi, you can check and correct your contact information. The registration period for continuing students for the academic year 2026–2027 is open from 4 May to 4 September 2026.

The registration period for the spring semester 2027 is 1 December 2026–15 January 2027. During this period, you can also change a previously submitted absence registration for the spring semester to attendance in the OILI service, if necessary.

- When registering as an attending undergraduate student, you must pay the Student Union membership fee.
- The OYY membership fee is not paid separately for each study right. Even if you have several study rights at the University of Oulu, the OYY fee is paid only once.
- Note! If you notice errors in your contact information in OILI when registering, check and, if necessary, correct your contact information in Peppi under your personal information. You do not need to update your contact information separately in OILI.
- Continuing students subject to a tuition fee can register in OILI using Haka credentials once the tuition fee has been paid and the payment information has been entered into Peppi. There is a delay of approximately 3–5 days in the transfer of payment information, after which the registration option will become visible in OILI.

2.3 YTHS maksu / FSHS Fee

Sinun tulee maksaa korkeakouluopiskelijoiden terveydenhoitomaksu kaksi kertaa vuodessa Kelan sivuilla. Sillä saat käyttöösi YTHS:n opiskelijaterveydenhuollon palvelut. Maksu on kaikille pakollinen, vaikka et käyttäisikään palveluita. Kevätlukukauden maksun eräpäivä on 15.3. ja syyslukukauden maksun eräpäivä 15.11. YTHS:n palvelut ovat sinulle muuten maksuttomia, maksettuasi terveydenhoitamaksun lukukausittain. Mikäli saat YTHS:ltä lähetteen erikoissairaanhoidon, voi tämän jälkeen tulla julkisenterveydenhuollon peruskuluja.

// In English //

You must pay the healthcare fee for higher education students twice a year through Kela's website. This gives you access to the Finnish Student Health Service (FSHS) student healthcare services. The fee is mandatory for everyone, even if you do not use the services. The due date for the spring semester fee is 15 March and for the autumn semester 15 November. FSHS services are otherwise free of charge once you have paid the healthcare fee for the semester. If FSHS refers you to specialised medical care, you may subsequently have to pay basic public healthcare fees.

2.4 SOOL jäsenmaksu / SOOL Membership Fee

SOOL ry eli Suomen Opettajaksi Opiskelevien Liitto valvoo kaikkien eri alojen opettajaksi opiskelevien etuja ja toimii heidän edustajanaan niin paikallisesti, valtakunnallisesti kuin kansainvälisestikin. SOOL on paikallisten jäsenyhdistysten, eli ainejärjestöjen kattojärjestö. OLO ry edustaa SOOLia paikallisella tasolla ja vastaa opettajaopiskelijoiden yhteistyöstä ja edunvalvonnasta Oulun yliopistossa. Ainejärjestömme myös käyttää SOOLin ylintä päätösvaltaa vuosittaisessa liittokokouksessa, jossa vahvistetaan SOOLin toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä valitaan puheenjohtajisto ja hallitus. OLO ry:n hallitus tiedottaa SOOLin asioista jäsenistölleen, sekä kouluttaa itseään SOOLin järjestämissä koulutuksissa ahkerasti. OLO ry on siis SOOLin jäsenjärjestö, ja suosittelemme myös kaikkien omien jäsentemme liittymistä liiton jäseneksi. SOOLin jäsenenä saat käyttöösi valtakunnalliset OAJ:n jäsenedut sekä Pohjois-Pohjanmaan paikalliset edut jäsenyyden hinta on 26€ vuodessa.

Miksi kannattaa liittyä SOOLin jäseneksi?

1. SOOL yhdistää opettajaopiskelijat valtakunnallisesti ja paikallisesti sekä luo mahdollisuuksia ymmärtää opetusala ja opettajuutta laajemmin kuin oman koulutuksen pohjalta. Tähän tarjoutuu mahdollisuuksia mm. jäsenille ilmaisissa teemaseminaareissa ja legendaarisilla Talvipäivillä. Tätä kautta on mahdollista saada paljon uusia tuttavuuksia ja kontakteja eri yliopistoista.
2. SOOL ajaa Sinun asiaasi, ja pystyy vaikuttamaan opettajakoulutukseen liittyviin asioihin valtakunnallisella ja paikallisella tasolla sitä paremmin, mitä enemmän jäseniä sillä on.
3. Pysyt perillä opetusmaailman kuulumisista kahden viikon välein ilmestyvää Opettaja-lehteä lukiessasi. Lisäksi saat Opettaja-lehden neljästi vuodessa. Näiden lehtien lukeminen antaa realistisen ja ajankohtaisen kuvan tulevasta alastasi.
4. Saat hyvät Turvan vakuutukset: vapaa-ajan tapaturmavakuutus, matkustajavakuutus, matkatavaravakuutus, matkavastuuvakuutus, matkan oikeusturvavakuutus sekä vastuu- ja oikeusturvavakuutus opettajantyössä ja järjestövuoksu. On kuultu monia tarinoita siitä, miten rahaa on säästynyt, kun jotain on sattunut opinnoissa tai matkustaessa.
5. Saat mahdollisuuden käyttää OAJ:n neuvonta- ja edunvalvontapalveluita sijaisuuksia tehdessäsi. Lisäksi saat opettajien työttömyysturvan jo opintojesi aikana. Varsinkin valmistumisen lähestyessä tästä voi olla suurta hyötyä.
6. SOOLin jäsenenä saat myös OAJ:n jäsenedut lukuun ottamatta työttömyysturvaa ja äänioikeutta OAJ:n valtuustovaaleissa. Lisäksi saat monia muita etuja, joita voit tutkia täällä: <http://www.sool.fi/jasenelle/jasenedut/>
7. Lippu vuosittain helmikuussa järjestettävälle, opettajaopiskelijat kokoon kerääville, talvipäivillä -50%.

// In English // →

SOOL ry, the Finnish Association of Teacher Students, represents and advocates for the interests of teacher students in all fields, locally, nationally, and internationally. SOOL is the umbrellaorganisation for local member associations, i.e. subject organisations. OLO ry represents SOOL at the local level and is responsible for cooperation and advocacy for teacher students at the University of Oulu. Our subject organisation also exercises SOOL's highest decision-making power at the annual federal meeting, where SOOL's action plan and budget are confirmed and the chairpersons and board are elected. The OLO ry Board informs its members about SOOL matters and actively trains itself through training organised by SOOL. OLO ry is therefore a member organisation of SOOL, and we also recommend that all our members join the association. As a SOOL member, you gain access to OAJ's national membership benefits as well as local benefits in Northern Ostrobothnia. The membership fee is €26 per year.

Why should you join SOOL?

1. SOOL brings teacher students together nationally and locally and creates opportunities to understand the teaching profession and education sector more broadly than through your own degree programme. These opportunities include free themed seminars for members and the legendary Winter Days. Through these, you can meet many new people and make contacts with students from different universities.
2. SOOL advocates for you and is better able to influence matters related to teacher education at both the national and local level the more members it has.
3. You can stay up to date with developments in the education sector by reading the Opettaja magazine, which is published every two weeks. In addition, you receive the Opettaja magazine four times a year. Reading these magazines gives you a realistic and up-to-date picture of your future profession.
4. You receive good Turva insurance coverage: leisure-time accident insurance, travel insurance, baggage insurance, travel liability insurance, legal expenses insurance for travel, liability and legal expenses insurance for teaching work, and organisation insurance. Many stories have been heard about how much money people have saved when something has happened during their studies or while travelling.
5. You have the opportunity to use OAJ's advisory and advocacy services when working as a substitute teacher. In addition, you receive teachers' unemployment security already during your studies. This can be particularly useful as graduation approaches.
6. As a SOOL member, you also receive OAJ membership benefits, with the exception of unemployment security and the right to vote in OAJ council elections. In addition, you receive many other benefits, which you can explore here: <http://www.sool.fi/jasenelle/jasenedut/>
7. A 50% discount on tickets to the annual Winter Days held every February, which bring teacher students together.

3 Opiskelijan hyvinvointi / Student Wellbeing

3.1 Ylioppilasterveydenhuoltosäätiö - YTHS / Finnish Student Health - FSHS

YTHS on korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuoltopalvelu, joka palvelee yleis-, mieli ja suunterveyteen liittyvissä kiireettömissä asioissa. Uutena opiskelijana saat palvelun käyttöösi 1.8. alkaen.

Lähin YTHS:n palvelupiste Oulussa on Linnanmaalla Yliopistokatu 1., 90570 Oulu.

Voit ottaa yhteyttä YTHS:n valtakunnallisiin puhelinnumeroihin tai YHTS Digin kautta nettisivuilla aukiolojen puitteissa. Yhteydenoton jälkeen terveydenhuollon ammattilaiset tekevät palvelutarpeenarvioinnin ja ohjaavat sinua eteenpäin.

Palvelunumerot ja chat palvelevat ma-to klo 8.00–15.00 ja pe klo 8.00–14.00:

- Yleis- ja mielenterveyden palvelut p. 046 710 1073
- Suunterveyden palvelut p. 046 710 1085

Otathan huomioon, että yhteyttä terveyteen liittyvissä asioissa kannattaa ottaa hyvissä ajoin, sillä jonot palvelun piiriin pääsyyn ovat usein pitkät. Jono lyhenee vain siinä olemalla <3

Lisätietoa <https://www.yths.fi/>

// In English //

FSHS is a healthcare service for higher education students that provides services for non-urgent general health, mental health, and oral health matters. As a new student, you can access the service from 1 August onwards.

The nearest FSHS service point in Oulu is located in Linnanmaa at Yliopistokatu 1, 90570 Oulu.

You can contact FSHS through its national telephone numbers or via FSHS Digital through its website during opening hours. After contacting the service, healthcare professionals will assess your need for services and guide you forward.

The service numbers and chat are available Mon–Thu from 8:00–15:00 and Fri from 8:00–14:00:

- General and mental health services, tel. 046 710 1073
- Oral health services, tel. 046 710 1085

Please note that it is advisable to contact healthcare services well in advance, as waiting times are often long. The queue only gets shorter by being in it <3

More information: <https://www.yths.fi/>

3.2 Mielenterveys / Mental Health

Mielenterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun mieli voi huonosti, vaikuttaa se kokonaisvaltaisesti kaikkiin elämän osa-alueisiin sekä tulevaisuuden uskoon. Hädän hetkellä avun hakeminen onkin elintärkeää.

Valitettava tosiasia on kuitenkin se, että usein jonot auttavien tahojen luo ovat pitkät. Niinpä apua kannattaa hakea ajoissa. Jono lyhenee vasta siinä ollessa. Muista että, avun hakeminen on merkki rohkeudesta.

Hädän hetkellä auttavia tahoja:

- **Yliopistopastori** - Ari Savuoja puh. 040 524 5919
- **YTHS** - mielenterveys puh. 046 7101073
- **Walk in terapia Oulu** - anonymi uskonnollisesti sitoutumaton keskusteluapu 16-29 vuotiaille nuorille
<https://www.oulunseurakunnat.fi/walkinterapia>
- Oulun keskusta keskiviikkoisin klo 15–18. (Isokatu 17, Oulu)
- Linnanmaa torstaisin klo 15–17. (Yliopistokatu 7, Oulu)
- Kaakkuri perjantaisin klo 15–17. (Sulkakuja 8, Oulu)
- **Valtakunnallinen 24/7 päivystysapu** – puh. 116 117
- **Hätänumero** – puh. 112
- **Mieli ry** – kriisipuhelin 24/7 -puh. 09 2525 0111
- **MIELI Kriisichat** - päivystää maanantaisin ja torstaisin 15-21 sekä tiistaina ja keskiviikkona 15-19 <https://tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat/>
- **Tukinet** – palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen ja tuen tarjoaminen, kun elämässä on haastava tilanne. Tukinetissä voi osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin ja saada henkilökohtaisen tukihenkilön.
<https://tukinet.net/>
- **Sekasin-chat** – Anonymi ja ilmainen chatpalvelu 12–29-vuotiaille, avoinna arkisin klo 9–24, viikonloppuisin klo 15–24. <https://sekasin.fi/>
- **Nollalinja/Naisten Linja** – Väkivaltaa kokeneiden tai sillä uhattujen yhteystiedot. Puh: 0800 02400 (ma-pe, klo. 16-19),
<https://naistenlinja.fi/chat/> (ti ja to, klo. 16-20)
- **Mielenterveystalo.fi** - Mielenterveystalo.fi on julkisen terveydenhuollon tarjoamaa luotettavaa apua mielen hyvinvointiin. Mielenterveystalon sivuilta löydät omahoito-ohjelmia, nettiterapiaa sekä tietoa mielenterveyspalveluista. Lisäksi mielenterveystalon sivuilta löytyy oirekyseilyitä, jotka on tarkoitettu helpottamaan oman psyykkisen voimien arviointia ja -seuranta.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi>
- **Instagramissa @mentalhealthclub** - Mentalhealthclub on paikka mielen hoitamiseen, ymmärtämiseen ja vahvistamiseen terapeuttien tuella. Sen tavoittena on rakentaa kollektiivista kestävyttä, uutta ymmärrystä, paremminvointia lisääviä ajattelu- ja tunnetaitoja sosiaalisen median kautta.

// In English //

Mental health is an important part of overall wellbeing. When your mental health is suffering, it affects all areas of life as well as your outlook on the future. In times of crisis, seeking help is therefore vital.

Unfortunately, the reality is that waiting lists for support services are often long. Therefore, it is worth seeking help early. The queue only gets shorter once you are in it. Remember that asking for help is a sign of courage. →

Sources of help in times of crisis:

- **University Chaplain** – Ari Savuoja, tel. 040 524 5919
- **FSHS** – mental health services, tel. 046 710 1073
- **Walk-in Therapy Oulu** – anonymous, non-religious conversational support for young people aged 16–29
<https://www.oulunseurakunnat.fi/walkinterapia>
 - Oulu city centre on Wednesdays from 15:00–18:00. (Isokatu 17, Oulu)
 - Linnanmaa on Thursdays from 15:00–17:00. (Yliopistokatu 7, Oulu)
 - Kaakkuri on Fridays from 15:00–17:00. (Sulkakuja 8, Oulu)
- **Nationwide 24/7 medical helpline** – tel. 116 117
- **Emergency number** – tel. 112
- **MIELI ry** – Crisis Helpline 24/7 – tel. 09 2525 0111
- **MIELI Crisis Chat** – available Mondays and Thursdays 15:00–21:00 and Tuesdays and Wednesdays 15:00–19:00
<https://tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat/>
- **Tukinet** – services intended to help and provide support when life presents a challenging situation. On Tukinet, you can participate in group chats or one-to-one chats, take part in group discussions, and receive a personal support person. <https://tukinet.net/>
- **Sekasin Chat** – anonymous and free chat service for 12–29-year-olds, open weekdays 9:00–24:00 and weekends 15:00–24:00.
<https://sekasin.fi/>
- **Nollalinja/Naiisten Linja** – contact information for people who have experienced or are at risk of experiencing violence. Tel. 0800 02400 (Mon–Fri, 16:00–19:00), <https://naiistenlinja.fi/chat/> (Tue and Thu, 16:00–20:00)
- **Mielenterveystalo.fi** – Mielenterveystalo.fi provides reliable mental wellbeing support through the public healthcare system. On the Mielenterveystalo website, you can find self-care programmes, online therapy, and information about mental health services. The website also includes symptom questionnaires intended to make it easier to assess and monitor your own psychological wellbeing.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi>
- **Instagram @mentalhealthclub** – Mentalhealthclub is a place for caring for, understanding, and strengthening mental wellbeing with the support of therapists. Its aim is to build collective resilience, new understanding, and thinking and emotional skills that promote wellbeing through social media.

3.3 Kiisaaminen / Bullying

3.3.1 Kiisaaminen korkeakouluissa / Bullying in University

Oulun Yliopistolla on kiisaamisen ja häirinnän suhteen nollatoleranssi. Oulun yliopisto edellyttää kaikilta yliopistoyhteisön jäseniltä asiallista, hyvää käytöstä, eikä hyväksy minkäänlaista epäasiallista käyttäytymistä, kiisaamista eikä seksuaalista tai sukupuolista häirintää. Lähtökohtana on ihmisten keskinäinen kunnioitus: jokaisen yliopistoyhteisön jäsenen on voitava tuntea itsensä arvostetuksi.

Kuitenkin koulutusohjelmassamme ja ainejärjestössämme on viime vuosina noussut esiin huolestuttava määrä kiisaamistapauksia, jonka vuoksi teemme entistä enemmän työtä sen eteen, ettei näin olisi jatkossa. Erityisesti haasteena korkeakoulukiisaamisessa on kiisaamisen tunnistaminen, jonka kautta tähän voitaisiin puuttua (Pörhölä, 2017). Yleisin kiisaamiseksi koettu kiisaamisen muoto korkeakoulussa on ryhmän ulkopuolelle jättäminen ja ulkopuolisuus (Paulin, 2019).

// In English //

The University of Oulu has zero tolerance for bullying and harassment. The University of Oulu requires all members of the university community to behave appropriately and respectfully and does not accept any form of inappropriate behaviour, bullying, or sexual or gender-based harassment. The starting point is mutual respect: every member of the university community must be able to feel valued.

However, in our degree programme and subject organisation, a concerning number of cases of bullying have emerged in recent years, which is why we are working even harder to ensure that this will not be the case in the future. A particular challenge in higher education bullying is recognising bullying, which would make it possible to intervene in it (Pörhölä, 2017). The most common form of bullying experienced as bullying in higher education is being left outside the group and experiencing exclusion (Paulin, 2019).

3.3.2 Kiusaamisen määritelmät / Definitions of Bullying

Kiusaaminen on laaja koulutuksellinen ja yhteiskunnallinen haaste, jonka muodot täyttävät usein rikosnimikkeiden tunnusmerkit (Salmivalli, 2024). Kiusaamiselle on monia käsitteitä, mikä määrittelee, miten ilmiö nähdään. (Väisänen & Lanas, 2021)

OLWEUS: "Yksilöä kiusataan tai hän on kiusaamisen uhri, jos hän on toistuvasti tai pidempään alttiina yhden tai useamman muun henkilön kielteisille teoille. Kielteisillä teoilla tuotetaan tai pyritään tuottamaan tahallisesti toiselle vammoja tai epämiellyttävä olo. Kielteiset teot voivat Olweuksen (1992) mukaan olla fyysistä ja sanallista satuttamista tai loukkaavia tekoja. Kiusaaminen edellyttää voimasuhteiden epätasapainoa, jossa kiusatuksi joutuneen ja toista kiusaavan oppilaan välillä vallitsee epätasapainoinen valtasuhde, jolloin kiusatun on vaikea puolustautua". (Olweus, 1992).

KRIITTINEN KIUSAAMISTUTKIMUS: "Kiusaaminen on ryhmän dynamiikoissa syntyvä ulossulkemisprosessien tihtymä. Ryhmän dynamiikat toistavat usein laajempien kontekstien mukaan ottamisen ja ulossulkemisen prosesseja, kuten koulun toimintakulttuureja, yhteiskunnallista rasismia tai heteronormatiivista syrjintää. Ryhmän jäsenet eivät voi asettua näiden dynamiikojen ulkopuolelle, vaan kaikki ovat sekä niiden kohteena että osaltaan tuottamassa niitä". (Väisänen, 2023, s.76)

UNESCO WORLD ANTIBULLYING FORUMI: "Koulukiusaaminen on vahingollinen sosiaalinen prosessi jolle on ominaista sosiaalista ja institutionaalista normeista juontuva vallan epätasapaino. Se on usein toistuvaa ja ilmenee ei toivottuna oppilaiden tai kouluhenkilökunnan välisenä käyttäytymisenä joka aiheuttaa fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista haittaa kohteena oleville yksilöille tai ryhmille sekä laajemmalle kouluyhteisölle". (Salmivalli, 2024)

// In English //

Bullying is a broad educational and societal challenge, the forms of which often meet the criteria of criminal offences (Salmivalli, 2024). There are many concepts used to describe bullying, which determines how the phenomenon is viewed (Väisänen & Lanas, 2021). →

OLWEUS: "An individual is bullied or victimised when he or she is exposed repeatedly and over time to negative actions on the part of one or more other persons. Negative actions involve intentionally inflicting, or attempting to inflict, injury or discomfort upon another person. According to Olweus (1992), negative actions may involve physical or verbal harm or offensive acts. Bullying requires an imbalance of power, in which there is an unequal power relationship between the person being bullied and the student bullying them, making it difficult for the person being bullied to defend themselves". (Olweus, 1992)

CRITICAL BULLYING RESEARCH: "Bullying is a condensation of exclusion processes that emerge in group dynamics. Group dynamics often reproduce processes of inclusion and exclusion according to broader contexts, such as school cultures, societal racism, or heteronormative discrimination. Group members cannot position themselves outside these dynamics; rather, everyone is both affected by them and contributes to producing them". (Väisänen, 2023, p. 76)

UNESCO WORLD ANTIBULLYING FORUM: "School bullying is a harmful social process characterised by a power imbalance arising from social and institutional norms. It is often repetitive and manifests as unwanted behaviour between students or school staff that causes physical, social, and emotional harm to the individuals or groups targeted, as well as to the wider school community". (Salmivalli, 2024)

3.3.3 Kiusaamisesta ilmoittaminen / Reporting Bullying

Jokaisella meillä on vastuu häirinnän ja kiusaamisen ehkäisystä. Epäasialliseen kohteluun voi puuttua seuraavilla tavoilla:

- Ota asia puheeksi toisen osapuolen kanssa ja kerro omasta kokemuksestasi. Kerro asiallisesti, että et pidä toisen käytöksestä. Pyydä häntä lopettamaan. Kirjaa itsellesi muistiin mitä tapahtui.

Mikäli et voi ottaa asiaa puheeksi toisen osapuolen kanssa tai toiminta tästä huolimatta jatkuu, ota yhteyttä seuraaviin:

- Ota yhteys tapahtumissa ennalta ilmoitettuihin ainejärjestön häirintäyhdyshenkilöihin
- Tee ilmoitus ainejärjestön häirinnän ilmoituslomakkeella - <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKYR82GILE8nAWBGIW7g31n9EVwlFfraBh9ZpGnlHvDDO4gg/viewform>
- Ota yhteys ainejärjestön sosiaalipoliittiseen vastaavaan/edunvalvontavastaavaan
- Ota yhteys omaopettajaan - <https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/omaopettaja#153>
- Ota yhteys OYY:n häirintäyhdyshenkilöön - hairinta@oyy.fi
- Tee virallinen ilmoitus Oulun yliopiston häirinnän ilmoituslomakkeella - <https://link.webropolsurveys.com/S/81798B36A06FF545>

Lisätietoa osoitteessa <https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/hyvinvointi-ja-arki/epaasiallinen-kohtelu-oulun-yliopistossa>

// In English // →

We all have a responsibility to prevent harassment and bullying. Inappropriate treatment can be addressed in the following ways:

- Bring the matter up with the other person and explain your experience. Calmly tell them that you do not like their behaviour. Ask them to stop. Make a note for yourself of what happened.

If you cannot discuss the matter with the other person, or if the behaviour continues despite this, contact the following:

- Contact the harassment contact persons announced in advance for events organised by the subject organisation
- Submit a report using the subject organisation's harassment reporting form – <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKYR82GILE8nAWBGlW7g31n9EVwlFfraBh9ZpGnlHvDDO4gg/viewform>
- Contact the subject organisation's social policy representative/student advocacy representative
- Contact your designated teacher – <https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/omaopettaja#153>
- Contact OYY's harassment contact person – hairinta@oyy.fi
- Submit an official report using the University of Oulu's harassment reporting form – <https://link.webropol-surveys.com/S/81798B36A06FF545>

More information: <https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/hyvinvointi-ja-arki/epaasiallinen-kohtelu-oulun-yliopistossa>

4 Opintopalvelut / Study Services

Ajankohtaisimmat aukioloajat tiedekuntamme opintopalveluista saat tarkistamalla ne aina Oulun yliopiston nettisivuilta. Seuraavaksi kuitenkin esittelyssä erilaisia opinnoissa auttavia tahoja.

// In English //

For the most up-to-date opening hours of our faculty's study services, always check the University of Oulu's website. Below, however, you will find an introduction to various services and people who can help you with your studies.

4.1. Tutor / Tutor

Tutorit ovat vanhempia opiskelijoita, joiden tehtävänä on tutustuttaa uudet opiskelijat opiskelualan, tiedekunnan ja koko yliopiston käytäntöihin, mutta ennen kaikkea opiskelukavereihin ja Ouluun. Tuutorointi on osa yliopiston virallista opinto-ohjausta. Jokainen fuksi on jaettu omaan pienryhmään, jolle on nimetty kaksi tutoria.

// In English // →

Tutors are senior students whose task is to familiarise new students with the practices of their field of study, faculty, and university as a whole, but above all with fellow students and Oulu. Tutoring is part of the university's official study guidance. Every freshman is assigned to a small group with two tutors.

4.2 Omaopettaja / Tutor Teacher

Jokaisella pienryhmällä on nimetty omaopettaja läpi opintojen. Omaopettaja on opiskelijan **lähiohjaaja**, joka auttaa opintoihin liittyvissä kysymyksissä ja ohjaa tarvittaessa sinua oikeiden palveluiden äärelle. Omaopettaja on myös opiskelijan HOPS-ohjaaja ja auttaa tarvittaessa HOPS:in muokkaamisessa. Jos et tiedä kuka on omaopettajasi, löydät sen yliopiston nettisivuilta: Oulun yliopisto -> opiskelijalle -> opiskelun tuki ja yhteystiedot opiskelijalle -> oma opettaja -> valitse luokanopettajan tutkinto-ohjelma valikosta tai alla olevasta linkistä

<https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/omaopettaja#153>

// In English //

Each small group has a designated teacher throughout their studies. The designated teacher is the student's **primary point of guidance**, who helps with study-related questions and, when necessary, directs you to the appropriate services. The designated teacher is also the student's HOPS advisor and can help with modifying the HOPS when necessary. If you do not know who your designated teacher is, you can find the information on the university's website: University of Oulu → for students → study support and contact information for students → designated teacher → select the class teacherdegree programme from the menu or use the link below

<https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/omaopettaja#153>

4.3 Palvelutiski Kompassi / Kompassi Service Desk

Kompassi palvelupiste sijaitsee yliopistolla *Opintokadulla*, matkan varrella Kahvila OLOhuoneelle. KPTK:n palveluvuoro on **tiistaisin 13:00-14:00**. Palvelupisteellä voi asioida opiskeluoikeusasioissa, lukuvuosi-ilmoittautumiseen liittyvissä asioissa tai esittää rikosrekisteriotteen ennen harjoitteluja.

// In English //

The Kompassi service point is located at the university on Opintokatu, on the way to Café OLOhuone. The KPTK service desk is open on **Tuesdays from 13:00-14:00**. At the service point, you can handle matters related to your study rights and academic year registration, or present a criminal record before practical studies.

4.4 Koulutussuunnittelijat / Education Designers

Tiedekunnassamme on nimetty tutkinto-ohjelmille omia koulutussuunnittelijoita, joita voit tavata opintoihin liittyvissä asioissa. He neuvovat esimerkiksi HOPS:in teossa ja antavat opintoneuvontaa. Vastaanottoajat toimivat "walk in" periaatteella, eli et tarvitse ajanvarausta. Vastaanotto pidetään Kompassi palvelupisteen tiloissa (KE1020) sekä etänä Zoomissa.

Koulutussuunnittelijat tavoitat myös opintopalveluiden sähköpostista, josta voit varata myös tarvittaessa ohjausaikoja:

study.education@oulu.fi

Koulutussuunnittelijat ovat myös mahdollisesti tavattavissa Kahvila OLOhuoneella pullapäivinä (kuun viimeinen keskiviikko).

Koulutussuunnittelijoiden vastaanottoajat löydät täältä:

<https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/tiedekunnan-opintopalvelut#153>

// In English //

Our faculty has designated education planners for the degree programmes, whom you can meet regarding study-related matters. They advise students, for example, on preparing their HOPS and provide study guidance. Reception hours operate on a "walk-in" basis, meaning that no appointment is required. They are held at the Kompassi service point (KE1020) and remotely via Zoom.

You can also reach the education planners through the study services' service email address, where you can also book guidance appointments if necessary: study.education@oulu.fi

Education planners may also be available at Café OLOhuone during Bun Days (the last Wednesday of the month).

You can find the education planners' reception hours here:

<https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/tiedekunnan-opintopalvelut#153>

4.5 Opintopsykologi / Study Psychologist

Opintopsykologi auttaa sinua opiskeluun tai oppimiseen liittyvissä ongelmissa, joita muut opintojen ohjaus ja neuvonta ei ole ratkaissut. Se ei kuitenkaan voi auttaa kurssivalinnoissa, HOPSissa tms. Voit varata opintopsykologille aikaa esimerkiksi oppimisvaikeuksien, ajan- ja arjenhallinnan, esiintymisjännityksen, motivaatio-ongelmien tai jaksamisen ja stressin takia. Tapaamiskertoja on 1-5/ tutkinto-ohjelma.

Opintopsykologeihin saat yhteyden sähköpostilla:

opintopsykologi@oulu.fi

// In English //->

A study psychologist helps you with problems related to studying or learning that have not been resolved through other study guidance and counselling services. However, they cannot help with course selections, HOPS, etc. You can book an appointment with a study psychologist for reasons such as learning difficulties, time and everyday life management, public speaking anxiety, motivation problems, or coping and stress. There are 1–5 sessions available per degree programme.

You can contact the study psychologists by email:
opintopsykologi@oulu.fi

4.6 Opiskeluohjaus / Study Guidance

Opiskeluohjaus tarjoaa opintoihin liittyvää, tutkinto-ohjelmasta riippumatonta erityisohjausta. Oppimisen tuen ja hyvinvoinnin keskus tarjoaa myös yksilövalmennusta.

Lisätietoja:

<https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opiskeluohjaus>

// In English //

Study guidance provides specialised guidance related to studies, independent of the degree programme. The Centre for Learning Support and Wellbeing also offers individual coaching.

More information:

<https://www.oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opiskeluohjaus>

5 Jäsenedut / Member benefits

Voit ostaa jäsenyytesi Kide.Appista, nopeiten löydät sen kirjoittamalla hakukenttään #olojäsenyys. Jäsenyys koko opintojen ajaksi on 40€, maisteriopiskelijalle 20€, vaihto-opiskelijalle 10€ ja alumnille 10€/vuosi tai 40€/50 vuotta.

OLO ry:n jäsenenä pääset nauttimaan vuosittain vaihtuvista jäseneduista:

- **Tarvitset jäsenyyden myös saadaksesi OLO ry:n haalarit.**
- **Kaarlenholvi & Jumpru Pub**
 - Viinilasillinen (talon puna-, valko-, ja kuohuviini 12cl) 4,50€
 - Hartwall Pink Raspberry lonkero 6€
 - Alkoholiton olut/siideri/drinkki 4,10€
 - Mustikkashotti 3,50€
- **EXIT Oulu**
 - 2€ alennus pakopeleistä opiskelijaalennuksen lisäksi
- **Mallaskellari**
 - -1€ iso oluttuoppi, viinilasi ja titanik
 - -1€ alkoholittomat oluet ja mocktailit
 - -0,50€ pienet hanajuomat (olut, siideri, lonkero)
- **Siipiweikot**
 - -20% ruuista (myös alumnijäsenille)

- **Hemingway's**
 - -20% kaikista hanajuomista
- **SOOL**
 - OAJ:n valtakunnalliset jäsenedut
 - OAJ Pohjois-Pohjanmaan paikalliset edut

// In English //

You can purchase your membership through Kide.App. The quickest way to find it is by typing #olojäsenyys into the search field. Membership for the entire duration of your studies is €40, for Master's students €20, for exchange students €10, and for alumni €10/year or €40/50 years.

As an OLO ry member, you can enjoy membership benefits that vary annually:

- You also need a membership to receive OLO ry's student overalls.
- **Kaarlenholvi & Jumpru Pub**
 - A glass of wine (house red, white, or sparkling wine, 12 cl) €4.50
 - Hartwall Pink Raspberry long drink €6
 - Non-alcoholic beer/cider/drink €4.10
 - Blueberry shot €3.50
- **EXIT Oulu**
 - €2 discount on escape rooms in addition to the student discount
- **Mallaskellari**
 - -€1 on a large beer, glass of wine, and Titanik
 - -€1 on non-alcoholic beers and mocktails
 - -€0.50 on small draught drinks (beer, cider, long drink)
- **Siipiweikot**
 - -20% ruuista (myös alumnijäsenille)
- **Hemingway's**
 - -20% on food (also for alumni members)
- **SOOL**
 - OAJ's national membership benefits
 - OAJ Northern Ostrobothnia's local benefits

Lähteet ja linkit / Sources and links

Lähteet / Sources:

Olweus, D. (1992). *Kiusaaminen koulussa*. Otava.

(Pörhölä, 2017).

Paulin, S. (2019). ”Voisin kuvitella, että pahinta kiusaamista olisi ulkopuolelle jättäminen yhteisestä tekemisestä”. Lapin Yliopisto

Pörhölä, M. (2017) Kiusaaminen opiskelijoiden keskuudessa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim.

Salmivalli, C. (2024). *Kiusaamisväkivalta - Ymmärrä kiusaamisilmiö ja puutu oikein*. Santalahti

(Väisänen, A-M. & Lanas, M. (2023). Nuoret yksilöllistävän koulukiusaamispuheen kohteena kiusaamista koskeissa asiakirjoissa. Nuorisotutkimus

Väisänen, A-M. & Lanås, M. (2021). Dekontekstualisaatio
kiusaamiskirjallisuudessa. Kasvatus

Linkit / Links:

<https://www.kela.fi/korkeakoulussa>

Koulutussuunnittelijoiden vastaanottoajat:

<https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/tiedekunnan-opintopalvelut#153>

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi>

<https://naistenlinja.fi/chat/>

OLO ry häirinnän ilmoitus lomake:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKYR82GILE8nAWBGIW7g31n9EVwLFfraBh9ZpGnlHvDDO4gg/viewform>

Omaopettajat / Tutor Teachers:

<https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/omaopettaja#153>

<https://www.oulunseurakunnat.fi/walkinterapia>

<https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/hyvinvointi-ja-arki/epaasiallinen-kohtelu-oulun-yliopistossa> <https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/omaopettaja#153>

<https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opiskeluohjaus>

Oulun Yliopiston häirinnän ilmoitus lomake:

<https://link.webropolsurveys.com/S/81798B36A06FF545>

<https://sekasin.fi/>

<http://www.sool.fi/jasenelle/jasenedut/>

<https://tukinet.net/>

<https://tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat/>

<https://www.yths.fi/>