

Infacto



4/22



accenture

Unleash your talent

Accenture Virtual Experience Program

Want to develop your skills as a consultant or developer?

Our Virtual Experience Program is open to all and a great chance to practice your skills with projects that are based on real client work at Accenture.

Get started here:

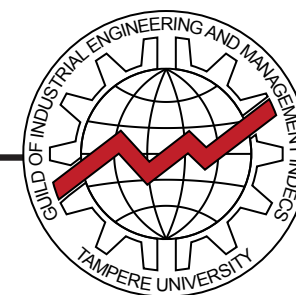
accenture.com/fi-en/careers/virtual-experience-program



Infacto 4/2022

Sisällys

Puheenjohtajan palsta	4
Päätoimittajan palsta	5
TEKin palsta	6
Hallopedin palsta	7
Psykologi vastaa	8
Hyvinvointibingo	11
UlkoXQ 2022	12
Summer academy Istanbul	14
ESTIEM Linköpingissä	15
Science meets Economy 2022	16
Jäsenistön hyvinvointikysely	18
Olli Mannisen hyvinvoinnin aakkoset	20
Pitäkkee taakoja hyvät immeiset!	22



INFAC TO

Tuotantotalouden kiltä Index ry:n kiltalehti

JULKAISIJA JA KUSTANTAJA

Tuotantotalouden kiltä Index ry

hallitus@index.fi

index.fi

YHTEYSTIEDOT

Tuotantotalouden kiltä Index ry

Tampereen yliopisto, Hervannan kampus / Konetalo
K1725

PL 589

PÄÄTOIMITTAJA

Siiri Lintunen

siiri.lintunen@tuni.fi

TAITTO

Siiri Lintunen ja Katri Kujala

PAINO

Coloro Oy

KANNEN KUVA

Leevi Törnblom

PAINOMÄÄRÄ

50 kpl

ISSN 2670-3165 (painettu)

ISSN 2670-3173 (verkkojulkaisu)

PUHEENJOHTAJAN PALSTA



TEKSTI: JUHO HANDOLIN

KUVA: JERE HANDOLIN



Heipparallaa vaan kaikille Infacton lukijoille! Tässä osiossa pääsette lukemaan taas mun mietteitä ja kuulumisia menneen syksyn ajalta.

Syksy polkaistiin kyllä vauhdilla liikkeelle, kun uudet fuksit saapuivat orientaatioviikolla yliopistolle. Onneksi parin erikoisemman vuoden jälkeen orientaatioviikko saatiin vietyä hienosti läpi ja oli ilo nähdä, kuinka uudet opiskelijat tutustuivat toisiinsa ja löysivät oman paikkansa yliopistoyhteisössä. Ensimmäinen puolikas syyslukukaudesta kului kuin siivillä, enkä usko toisen puolikkaan eroavan tästä kovinkaan paljon, sillä tulossa on paljon monipuolisia tapahtumia ja aktiviteetteja moneen makuun.

Ekan periodin aikana niin useat fuksit kuin myös vanhempien vuosikurssien opiskelijat pääsivät hengaillemaan kiltahuoneella ja viettämään antoisia opiskelutaukoja tarjoilujen, kuten viikoittaisten hedelmien, ja uusien pleikkapeliin myötä. Kiltahuone on toisinaan ollut kovalla käyttöasteella, mikä vaikuttaa hyvältä, sillä usein kiltä tunnetaan rentouttavana positiivisena paikkana.

Syksyn ajan hallituksen sektorit ovat olleet aktiivisesti mukana luomassa indecsläisille kaikkea mukavaa ja innostavaa tekemistä opintojen ohelle. Mm. Europe 3D Finland sekä LG Tampereen 30-vuotisjuhlat olivat hienoja tapahtumia kv-toiminnan näkökulmasta, sillä viime vuosina tämänkaltaiset tapahtumat ovat jääneet taka-

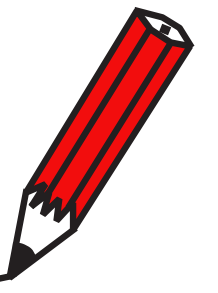
alalle. Pääsimme juhlimaan myös 20-vuotiaita Kolmio-bileitä suurten etkojen kanssa. Tapahtumapuolella on päästy myös toteuttamaan paljon urheilullisia lajikokeiluja, joita tullaan näkemään myös syksyn loppupuoliskolla.

Kaiken kaikkiaan hommat ovat sujuneet hyvin ja uskon, että myös loppuvuosi tulee sujumaan oikein mallikkaasti. Tärkeää on ollut myös ottaa aikaa itselleen ja tehdä rentouttavia asioita, joiden avulla arjen tehtävät ja kurssien dedikset unohtuvat hetkellisesti. Itse olen tykännyt ulkoilla ja käydä lenkkeilemässä, sillä syksyn kelit ovat olleet vielä toistaiseksi kohtalaisen hyviä. Suosittelen kaikkia teitä lukijoitakin muistamaan sen, että välillä tulee ottaa rennosti ja huolehtia omasta jaksamisesta.

Tällä kertaa päätän tekstini tähän. Kiitos ja mukavaa syksyä kaikille!

Juho Handolin,
puheenjohtaja

PÄÄTOIMITTAJAN PALSTA



TEKSTI: SIIRI LINTUNEN

KUVA: RIIKKA ALATALKKARI

Jos ette jaksakaan niin koittakaa vaan vaikka lukea Infactoa, tai ainakin hyvinvointi-Infactoa, joka sinulla tällä hetkellä on avattuna! Taas on nimittäin tullut se aika vuodesta, kun jouluku jo häämöttää edessä, mutta jäljellä olisi vielä paljon asioita, jotka pitäisi saada tehtyä ennen kuin lomasta voi alkaa edes haaveilemaan. Nyt on siis hyvä aika pohtia omaa jaksamista ja hyvinvointia.

Joulun ja vuoden lopun lähestyminen tarkoittaa myös tämän vuoden hallituksen kauden päättymistä ja sitä kautta viimeistä Infactoa, jossa minä olen päätoimittajana. Ensi vuonna sitten uudet kujeet ja uusi toimitus!

Tämän lehden ilmestyessä syksyn yleiskokous ja varsinaisen hallituksen valinta on jo ohi, mutta toimarihaut lienevät vielä, jos eivät jo alkaneet, niin vähintään edessä päin. Siinäpä loistava tilaisuus, jos toimaripestit kiinnostaa, niistä voin erityisesti päätoimittajan pestiä sen kokeneena suositella! Kyselkää myös rohkeasti vanhoilta ja nykyisiltä toimijoilta, jos jokin mietityttää.

Ensi vuotta suunnitellessa pitää kuitenkin pohtia, mikä on tärkeintä, onko se opiskelu, vapaaehtoistoiminta, tapahtumat tai työt? Oikea vastaus on, ei mikään edellämämainituista, vaan hyvinvointi, koska se on kaikkien näiden muiden tärkeiden asioiden edellytys. Muun muassa tästä hyvinvointiteemaisesta numerosta löydät työkaluja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä muuta aiheeseen liittyvää sisältöä. Vinkkejä kuullaan muun muassa psykologilta, Olli Manniselta ja teiltä jäsenistöltä. Kannattaa myös katsoa hyvinvointibingo, sillä siitä on palkintoja tarjolla!

Myös kansainvälisyys on tässäkin numerossa läsnä ja kuullaan niin Indecsin tämän vuotisesta UlkoXQ:sta kuin myös useammasta ESTIEM-tapahtumasta.

Lopuksi haluan kiittää tästä vuodesta kaikkia lukijoita, sisältöä tehneitä ja kirjoittaneita ihmisiä, lehdestä mainoksia ostaneita yrityksiä, sekä tietysti Katria, joka on ollut korvaamaton apu lehden taittamisessa ja sisällön suunnittelussa.

Siiri Lintunen,
päätoimittaja



TEKIN PALSTA



TEKSTI JA KUVA: OSKARI KYRÖLÄ

Moro Indecsläiset!

On marraskuu ja lukukausi onkin potkaistu jo urakalla käyntiin. Paljon on vielä kuitenkin edessä, hämmöttäähän lukukauden toinen tenttiviikko vasta horisontissa. Marraskuun alussa järjestetyiltä kiltakahveilta mieleeni jäi keskustelu indecsläisten kunnianhimoisuudesta. Tästä saattaa aiheutua ongelmia, sillä jatkuva halu saavuttaa mahdollisimman paljon saattaa arjessa opintojen ohella johtaa palautumisen puutteeseen. Opintojen nopeuttaminen, työt ja järjestöaktiivisuus ovat esimerkkejä mahdollisista jatkuvan saavuttamisen kohteista. Hyvinvointi ja jaksaminen ovatkin opiskelujen ja muiden hommien ohella hyvin tärkeää, jotta jaksamista riittää koko lukuvuodeksi.

TEK tiedostaa hyvinvoinnin merkityksen työelämässä ja painottaakin sen merkitystä jäsenilleen. TEKIn mukaan ”työhyvinvointi tarkoittaa sitä, että voimavarasi ja osaamisesi riittävät työssäsi pitkäaikaiseen onnistumiseen.” Motivoituneisuus työtehtäviin sekä tasapaino työn ja tauottamisen suhteen johtaa parhaimmillaan energian saamiseen työstä, sen kuluttamisen sijaan. Tästä syystä TEK tahtoo tarjota jäsenilleen mahdollisimman hyvän tuen hyvinvoinnille. Tämä näkyy konkreettisesti TEKIn jäsenille TEKIn tarjoamana Heltin Huolilinja- ja Auntie-palvelujen käyttöoikeutena. Heltin kautta voi saada ammattilaisten tukea puhelimitse, jota kautta tarvittaessa voidaan tehdä varaus työterveyshoitajalle tai -psykologille



jatkokeskusteluun. Auntie-palvelu taas oikeuttaa TEKIn jäsenen matalan kynnyksen keskusteluapuun ammattilaisen kanssa kaksi kertaa, ja lisäkeskustelukerrat jäsen voi ostaa alennetulla hinnalla.

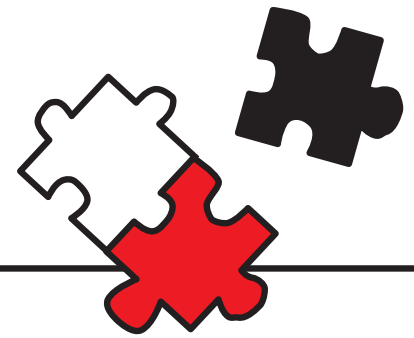
Mielen hyvinvointia ja stressintuskaa voit vähentää myös olemalla työttömyyskassan jäsen. TEK-jäsenenä voit liittyä KOKO-kassaan ja olet pääsääntöisesti vakuutettu työttömyyden varalta. Tätä ansiosidonnaista työttömyysturvaa saat muutaman kympin jäsenmaksulla. Työssäoloehdon kerryttäminen alkaa liittymispäivästä, joten jo opiskeluvuosina kannattaa liittyä jäseneksi, sillä takautuva kerryttäminen ei ole mahdollista!

Kyhinne,

Oskari Kyrölä

Indecsin TEK-kiltayhdyshenkilö '22

HALLOPEDIN PALSTA



TEKSTI: LIISA SÄTILÄ

Erilaisia edunvalvontaan ja opiskelijavaikuttamiseen liittyviä käsitteitä on ihan valtavasti. On nimittäin koulutuksen ohjausryhmää ja tiedekuntaneuvostoa, löytyy rehtoria, provostia ja dekaania, ja vaikuttaa voi hallituksessa, ylioppilaskunnan edustajistossa ja hallopedinä, ihan muutama termi näin mainitakseni. Käsitteiden paljouden keskellä saattaa hämmentyä kokeneempikin kopokonkari tai edunvalvontasankari, asiaan perehtymättömästä opiskelijasta puhumattakaan. Mitä nämä kaikki himmelit ovat, ja onko niillä jotakin merkitystä juuri sinuun?

Aloitetaan todennäköisesti tutuimmasta, eli Tuotantotalouden kilta Indecs ry:stä. Indecs pyrkii edistämään tuotantotalouden opiskelijoiden tai alasta kiinnostuneiden etuja Tampereen yliopistolla ja kehittämään tuotantotalouden opintoja. Tätä tehtävää toteuttavat killan hallitus sekä hallopedit, eli hallinnon opiskelijaedustajat, joita voit löytää aina yksikkö-, koulutusohjelma- ja tiedekuntatason päätöksenteosta. Killan ja hallopedien käytännön merkitys edunvalvonnassa on todella suuri, mikä näkyy opiskelijoille esimerkiksi eri kurssijärjestelyvaihtoehtojen ja opetussuunnitelmien muutosten myötä. Esimerkiksi kurssialueiden aukeaminen Moodlessa ennen kurssin alkua tai Liiketoimintatiedon hallinta -kurssin muuttuminen vapaavalintaiseksi ovat Indecsin hallopedien ansiota.

Indecsläisiä hallopedejä löytyy myös tiedekuntatason päätöksenteosta tiedekuntaneuvostosta. Tiedekuntatason hallopedit puolestaan vaikuttavat koko tiedekunnan mittakaavan asioihin, kuten tutkinto-ohjelmien sisäänottomääriin tai kampuskehitykseen. Tiedekuntaneuvoston ja kampuskehitystyöryhmän hallopedeilla on mahdollisuus tuoda opiskelijoiden näkökulmaa esille tuleviin tilavähennyksiin liittyen kampuksella ja korostaa järjestötilojen merkitystä leikkurin edessä. Uusimpia keskustelunaiheita tiedekuntaneuvostossa ovat esimerkiksi kaksoisopinäytetyön (kahden eri maisteritutkinnon lopputyön yhdistäminen valtavaksi

kokonaisuudeksi) mahdollisuuden harkitseminen, epäsuosittujen kurssikokonaisuuksien karsiminen sekä tämän hetken kuuma peruna: sähköiset tutkintotodistukset.

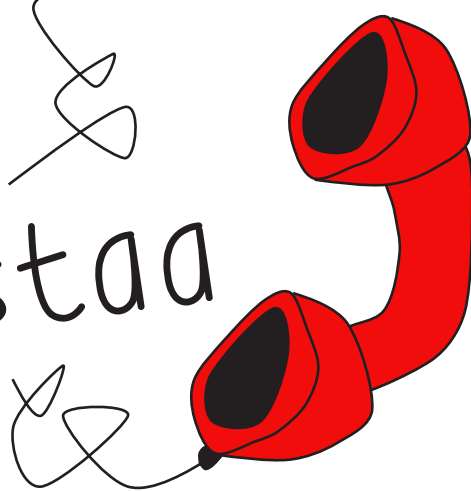
Tiedekuntaneuvoston hallopedejä koordinoi TREY, eli Tampereen yliopiston ylioppilaskunta, jonka jäsen sinäkin olet. TREY:ssä ylintä valtaa käyttää edustajisto, jonka jäsenet eli edaattorit valittiin vaaleilla marraskuun alkupuolella sekä edustajiston nimeämä hallitus. Edustajisto päättää, mihin ylioppilaskunnan jäsenmaksut, eli sinunkin maksamasi 65 euroa, kohdistetaan. TREY ylioppilaskuntana tekee paljon myös edunvalvontaa ja vaikutustyötä, kuten kommentoi valtionhallinnon ehdotuksia opiskelijoihin ja yliopistoihin liittyen. TREY esimerkiksi kannatti opintotuen nostoa vuodelle 2023, jonka pitäisi näkyä myös opiskelijan arjessa ensi vuonna.

Teekkarivaltuusto käyttää puolestaan ylintä päätösvaltaa Tampereen Teekkarit ry:n toiminnassa, vaikuttaen teekkarikulttuuriin ja teekkarien edustamiseen yliopistossa kaikista vahvimmin. Teekkarivaltuustossa kaikki killat ja INTO ovat edustettuina, ja teekkarivaltuustossa Indecsin ääntä tuovat esille kolme edustajaa. Teekkarivaltuuston ehkä näkyvin uusiin päätös on Urbanum ry:n hyväksyminen killaksi, ja toiminta näkyy vahvimmin ehkä erilaisten tapahtumien ja Mörrimöykyn muodossa.

Yliopistolta ja opiskelijavaikuttamisesta erilaisia himmeleitä löytyy siis valtavasti, ja niillä on suuri vaikutus siihen, millainen opiskeluaika juuri sinulle muodostuu. Jos opiskelijavaikuttaminen alkaa kiinnostamaan, voi esimerkiksi opintovastaava tai killan hallitus ohjeistaa alkuun!

PSYKOLOGI

vastaa



HAASTATTELU: SIIRI LINTUNEN

Tiina Tantarimäki on pitkään opiskelijoiden ja muiden nuorten aikuisten kanssa töitä tehnyt psykologi ja psykoterapeutti. Hän on viimeisen parin vuoden aikana työskennellyt YTHS:llä ja on nyt vaihtamassa kehittämishommiin, lisäksi hän pitää privaattivastaanottoa osan aikaa viikosta. Tantarimäki on aiemmin ollut töissä muun muassa Tampereen kaupungilla opiskeluterveydenhuollossa ja nuorisovastaanotossa.

Miksi opiskelijat yleensä tulevat hakemaan psykologin apua?

Jokaisella on oma ainutkertainen tilanteensa, tyypillisesti kuitenkin haetaan apua ahdistus- ja masennusoireisiin. Oireet voivat näyttäytyä vaikkapa liiallisena murehtimisena tai jännittämisenä, stressinä tai uupumuksena. Joskus nuorilla aikuisilla herää kysymyksiä aikaisempaan elämänhistoriaansa ja lapsuuden perheeseen liittyen. Taustalla voi myös olla äkillisiä elämäntilannekriisejä tai traumakokemuksia, joiden läpikäymiseen eivät omat voimavarat riitä.

Miten opiskelija voi pitää huolta omasta jaksamisestaan ja mielenterveydestään?

Hyvinvoinnista huolehtiminen on lopulta aika tylsää, sillä se koostuu kaikille tutuista perusasioista. Yksi tällainen asia on nukkuminen, eli se että nukkuu riittävästi ja menee nukkumaan ja herää suurin piirtein samaan aikaan, vaikka tämä ei yleensä olekaan nuorten aikuisten mieleen. Nukkuminen on kuitenkin todella tärkeää jaksamisen, asioiden prosessoinnin ja tiedon käsittelyn kannalta, ja olennaista on oppia, paljonko itse tarvitsee unta. Toinen yhtä tylsä asia, joka kuitenkin vaikuttaa paljon jaksamiseen ja mielenterveyteen, on syöminen, eli riittävä, säännöllinen ja terveellinen ravitsemus sekä kohtuullinen päihteiden käyttö.

Sosiaaliset suhteet ovat todella tärkeitä. Riippuu ihmisestä, riittääkö muutama hyvä kaveri vai kaipaako ympärille isoa porukkaa, tärkeintä on kuitenkin kokemus siitä, että on ihmisiä ympärillä, jotka välittävät mitä minulle kuuluu, ja minä välitän mitä heille kuuluu. Johonkin kuulumisen tunne on ihmiselle tärkeää, esimerkiksi omaan porukkaan, opiskeluympäristöön tai perheeseen. Lisäksi yhteydenpidon näiden ihmisten kanssa tulisi olla muutakin kuin viestittelyä, eli oikeasti kasvatusten näkemistä.

Liikunnan osalta on tärkeää, että jokaiselle löytyisi itselle sopivia tapoja liikkua. Toisille se on tavoitteellista kuntosaliharjoittelua, toisille taas metsässä kävelyä, pääasia on, että huolehtii jollakin tavalla myös fyysisestä terveydestä. Tärkeää on myös rentoutuminen, vapaa-aika ja luova tekeminen. Kaiken takana on sen selvittäminen, mitä rentoutuminen on minulle, onko se esimerkiksi avantouintia, saunomista tai palapelin tekemistä. Sitten on myös aktiivinen rentoutuminen, kuten hengitysharjoitukset, erilaiset rentoutumismenetelmät ja meditointi.

Opiskelijalle jaksamisen kannalta tärkeää on, että opiskeluun liittyy jokin sisäinen merkitys ja asioita, joita haluaa opiskelun kautta tavoittaa, eikä kyse ole vain pelkästä suorittamisesta. Lisäksi pitää muistaa pitää riittävästi taukoja ja välttää multitaskaamista. Siihen usein sorrutaan, mutta se on todella uuvuttavaa ja tehotonta. Yhteen asiaan kerrallaan keskittyminen tukee jaksamista ja mielenterveyttä.

Mitä pitää tehdä, kun tulee sellainen piste, että on huolissaan joko omasta tai kaverin jaksamisesta?

Jos on omasta jaksamisestaan huolissaan, kannattaa ensin pysähtyä kuulostelemaan itseään, miltä minusta

tuntuu, mitä keho viestittää, kertoo se, että olen väsynyt, ylikuormittunut, ylikierröksillä tai alivireystilassa, millaisia muita uupumuksen tai väsymyksen merkkejä huomaa kehossani. Omia tunteitaan kannattaa myös tunnustella, miltä tuntuu, onko elämänilo kateissa, tuntuuko että suoritan vain jotain hirvittävää urakkaa vai tuntuuko tekeminen edelleen merkitykselliseltä. Joskus kannattaa myös vaihtaa ajatuksia kaverin kanssa ja selvittää siten, missä mennään. Jos huomaa olevansa vähän stressaantunut, mutta ei varsinaisesti uupunut, kannattaa tarkastella arjen eri osa-alueita ja miettiä, voiko jossain kohtaa tehdä korjaavia liikkeitä. Mieli ry:n sivuilla on kuva, ”Mielenterveyden käsi”, jonka avulla näitä hyvinvoinnin eri osa-alueita voi käydä läpi.

Kun on uupunut, ei tahdin kiristäminen kannata, vaan ennemminkin kannattaa pysähtyä ja rauhoittaa. Usein on sellainen harhakuva, että mitä nopeammin ja enemmän tekee, kun on stressaantunut, sitä parempi, sillä maali on jossain edessäpäin. Sellainen kiireessä, stressissä ja paineen alla työskentely on kuitenkin hirveän tehotonta ja paljon järkevämpää onkin pysähtyä ja ottaa aikalisä, tarkastella minne ollaan menossa ja millaisia korjaavia liikkeitä tulisi tehdä. Se ei varmasti hidasta sitä maaliin pääsemistä.

Jos ei enää ole pelkästään stressaantunut tai vähän ylikuormittunut ja alkaa huomata, että ongelmat ei enää korjaannu omilla toimenpiteillä, arjen tarkastelulla ja vapaa-ajan lisäämisellä, niin voi hakea ulkopuolista apua. Esimerkiksi Mielenterveystalon sivuilla on uupumuksen omahoito-ohjelma, jossa on hyviä harjoitteita ja mietintätehtäviä, joita voi katsoa. Jos sekään ei auta, voi hakeutua terveydenhuollon palveluiden piiriin.

Jos on kaverista huolissaan, niin voi aina kysyä, mitä sulle kuuluu. En usko, että kukaan siitä mieltään pahoittaa, jos lämpimästi ja vilpittömästi kysyy, onko kaikki ok, miten jaksat tai että tuntuuko, että tässä on liikaa. Jos kaverin saa pysäytettyä miettimään asiaa, voi siitä puhua ja ennen kaikkea kuunnella kaveria niin, ettei tuomitse tai ala neuvomaan tai kertomaan, mitä pitää tehdä. Enemmän pitää avoimesti kuunnella ja kysyä, miten sinä näitä asioita näet ja koet ja samalla voi arvioida, tarvitseeko hän ammattiapua vai riittäisikö vaikka se, että yhdessä sovitaan, että okei, nyt ollaan

liian väsyneitä, joten otetaan tavoitteeksi, että käydään pari kertaa viikossa puolen tunnin kävelylenkillä ja höpistään siellä niitä paineita ulos. Joskus asioiden auki puhuminen auttaa, joskus tarvittava apu on jotain konkreettista, vaikka kaupassa käymistä. Tällöin kaverille voi sanoa, että mä tiedän, että kun on väsynyt niin ei jaksu mennä, et mennään yhdessä. Joskus taas kaverin voi ohjata ammattiavun piiriin. Voi myös olla, että kaveri on todella uupuneessa tilassa eikä sitä itse huomaa, silloin on hyvä antaa hänelle tietoa siitä, mitä se tarkoittaa, kun on stressaantunut tai uupunut tai että se mitä juuri kerroit omasta olostasi kuulostaa siltä, että sä voisit olla väsynyt tai uupunut ja siihen on apua saatavilla.

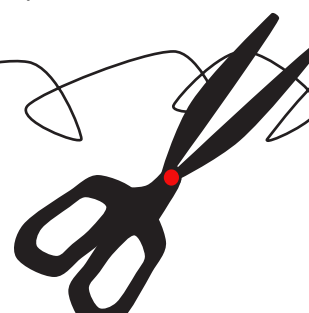
Mitä ainejärjestönä voisi tehdä opiskelijoiden jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseksi?

Ainejärjestön toiminnassa on mielenterveyden kannalta olennaista juuri yhteisöllisyys ja tunne siitä että kuuluu jonkin porukkaan. Tärkeää olisi, että kaikille olisi matala kynnyksellä osallistua tapahtumiin, siinä auttaisi se, että kyseessä ei olisi mitään kovin spesifiä vain tietylle ryhmälle, joka on siitä erityisesti kiinnostunut. Sitten muistaa, ettei tapahtumiin aina liittyisi päihteitä, koska on paljon sellaisia opiskelijoita, jotka ei alkoholia juurikaan halua nauttia ja he kokevat helposti, että heillä ei ole mitään sellaista, mihin tulla mukaan. Mieleen tulee ainakin erilaiset peli-illat ja vaikka retki johonkin lähellä olevalle laavulle ja siellä syöminen, siinä yhdistyy monet mielenterveyttä edistävät asiat, kuten luonto, yhdessäolo, luova tekeminen, kevyt liikunta ja syöminen.

Lisäksi ainejärjestö voi pitää yllä uupumisen ja väsymisen teemaa, että ihmiset välillä pysähtyisivät miettimään, mitä minulle oikeasti kuuluu. Usein kuitenkin on niin, että ihmiset keskittyvät vain paahtamaan arkea autopilotilla eteenpäin.

Missä tilanteessa YTHS:ltä kannattaa hakea apua ja miten sitä konkreettisesti saa?

Ammattiavun piiriin tosiaan kannattaa hakea, jos näyttää siltä, ettei tilanne kavereiden tuella tai



omahoito-ohjelmilla korjaannu. YTHS:öön hakeudutaan hoitotarpeen arvioinnin ja palveluohjauksen kautta. Hoitotarpeen arviointi tehdään self-palvelussa chatissa tai asiointilomakkeella tai puhelimitse soittamalla valtakunnalliseen palvelunumeroon. Arvioinnin perusteella saa vastaanottoajan, ajanvarausluvan tai opiskelijaan ollaan yhdessä vastuutiimistä. Tilanteen mukaan saattaa saada sitten ajan terveydenhoitajalle tai sairaanhoitajalle ensivaiheen tukea ja tarkempaa arviota varten. Jos ensivaiheen tuki ja keinot eivät riitä, opiskelija voidaan ohjata lääkärille. Lääkärin vastaanotolla tehdään tarkempi hoitosuunnitelma ja lääkäri arvioi myös lääkityksen ja sairausloman tarpeen. Joskus opiskelija ohjataan nettiterapiaan, erilaisiin ennaltaehkäiseviin ja hoidollisiin ryhmiin tai vaikkapa psykologin lyhytterapiaan. Lyhytterapia on tiivis, lyhyt terapiajakso, jolla on selkeä tavoite. Sen jälkeen, jos ei asioita olla saatu korjattua, niin mietitään jatkohoitoa YTHS:n ulkopuolella.

Opiskelijan näkökulmasta vaikuttaa siltä, että YTHS:lle on erityisesti mielenterveyden palveluihin todella vaikea päästä. Onko asia todella niin ja miten opiskelijalle voitaisiin saada sellainen tunne, että omiin ongelmiin kannattaa hakea apua?

Silloin, kun iso muutos opiskelijaterveydenhuollossa tapahtui, oli alussa sellainen vaihe, että mielenterveyspalvelut olivat ruuhkautuneita, ja siitä on valitettavasti ehkä jäänyt sellainen käsitys, että tänne ei millään pääse, mutta kyllä tänne pääsee. On tosin varmasti totta, että välillä voi joutua odottamaan, mikä tietysti on valitettavaa silloin, kun hätä on suuri ja mielenterveyden asioissa pitäisikin aina päästä nopeasti avun piiriin. Arvio ja ensivaiheen tuki toteutuukin kyllä suhteellisen nopeasti. Lääkärinaikoja ja lyhytterapiaa voi joutua jonkin aikaa odottamaan. Avun piiriin siis kyllä pääsee, mutta jos on itsellä esimerkiksi ollut alun alkaen ajatus, että mä tarvitsen terapiaa, niin sen terapian alkuun voi olla viive. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö mitään palveluita olisi siinä välissä.

Kaiken kaikkiaan, ei tarvitse mitenkään markkinoida, että mä olen hoidon tarpeessa, vaan riittää, että on ihan oma itsensä ja kertoo omasta tilanteesta niin kuin sen itse kokee. Vastaanotolla puhutaan aina siitä, miten opinnot etenee, koska se on tärkeä asia, ja sen takia siitä täytyy kysyä. Kuitenkin, jos ei jaksakaan enää mitään muuta kuin opiskella, niin ollaan jo uupumuksen puolella. Riittää, että kertoo, että mä jaksan kyllä ja selviän

opinnoista, mutta en jaksakaan enää mitään muuta, en jaksakaan nähdä kavereita, eikä se tuota iloa, kertoo, millaista oma arki on ja miltä se tuntuu, millaisia muutoksia voinnissa on tapahtunut milläkin aikavälillä. Ei siis tarvitse markkinoida, vaan meillä on hyviä asiantuntijoita, jotka osaavat arvioida, millaista ja kuinka pitkäaikaista tukea tarvitaan. Joskus tämä arvio ja omat toiveet eivät kohtaa, voi olla, että itse ei toivo apua, mutta saakin kuulla, että sitä oikeastaan tarvittaisiin, esimerkiksi sairausloma voi monelle olla kova paikka. Voi myös olla toisin päin, eli esimerkiksi itse haluaisi lyhytterapiaa, mutta todetaankin, että kokeillaan ensin nettiterapiaa. Meillä on myös Stressless-ryhmä, joka on todella hyvä hoitomuoto väsymysoireisiin liittyen ja voi olla, että sitäkin tarjotaan, vaikka se ei olisikaan sitä mitä itse on ajatellut.

Sanoisin siis, että kyllä YTHS:lle pääsee, mutta valitettavasti siinä on joskus useampia vaiheita ja asioista joutuu kertomaan useamman kerran. Kuitenkin jokainen kohtaaminen esimerkiksi terveyden- tai sairaanhoitajan kanssa antaa hyötyä, sillä kyllä siitä saa aina jotain, kun joku kysyy, että mitä sulle kuuluu. Aina uusi ihminen kysyy vähän eri tavalla ja voi tuoda jonkin uuden näkökulman ja siten jokainen kohtaaminen vie eteenpäin.

...

Lopuksi voisin sanoa, että on hyvä hälytysmerkki, jos huomaa, että oma elämä alkaa kapeutua ja se on enää vain vaikka opintojen suorittamista, ei jaksakaan enää nähdä kavereita tai se ei tuota mielihyvää, huomaa, että nukkuminen ei enää tunnu palauttavalta. Kun on todella uupunut, tulee keskittymisen ja muistamisen vaikeuksia ja silloin on tärkeää pysähtyä.

Kaikki lähtee siitä, että opettelee tuntemaan itseään, miten keho viestii, kun mä olen väsynyt, tarvitsen jotain tai pitäisi huomata jotain, mitä tunteet ja ajatukset on nyt. Joskus sen selvittämiseen tarvitaan kavereita, joskus kirjoittaminen auttaa ja joskus tarvitaan ammattiapua.

Hyvinvointi- BINGO

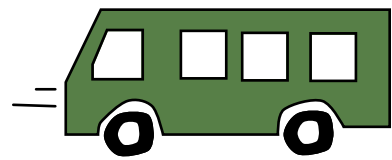
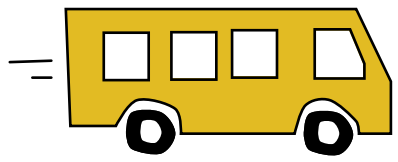
Talvi-iltain tummentuessa on erityisen tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja antaa itselleen aikaa opiskelujen ohella myös muuhun. Tämän hyvinvointiaiheisen bingon tarkoituksena on kannustaa sinua keskittymään aika ajoin suorittamisen sijasta hauskanpitoon ja rentoutumiseen, hyvän tekoon sekä uuden kokeiluun - yksin tai läheistesi kanssa.

Kohtien suorittamisesta saa palkinnoksi hyvän mielen, mutta nopeimmalle bingon suorittajalle on luvassa hierontalahjakortti! Bingorivin todisteineen voit lähettää TG:ssä @VeetiKyll.

Kokeile jotain itsellesi uutta lajia.	Yllätä tuntematon hyvällä teolla.	Nuku yli 10 tuntia.	Bongaa mustarastas.
Silitä neljää eri eläinlajia.	Anna 10 minuutin hieronta ystävällesi.	Hemmottele äitiäsi tai isääsi.	Käy Pyynikin näkötorjilla ja syö munkki.
Käy saunassa.	Paista makkaraa laavulla	Pelaa lautapeliä.	Käy kävelyllä metsässä.
Joogaa.	Soita isovanhemmillesi.	Käy avanto-uinnilla.	Askartele joulukoriste.

ULKOXQ

2022



TEKSTI: TERO HAKULINEN
KUVAT: ULKOXQ-OSALLISTUJAT

UlkoXQ:n aloituksena toimi perinteiset alkuskumpat sähkötalon parkkipaikalla n. 4:30 perjantaina, samoihin aikoihin kun lauma KoRK:laisia oli lähdessä kotiin nukkumaan avajaissaunaltaan. Sponsorien terveisten sanoittamana nousimme Henen siniseen bussiin kohti seikkailua, ensimmäisenä kohteena Tampere-Pirkkala lentoasema.

Varhaisen aikataulun ansiosta koneemme laskeutui Müncheniin jo varhain aamupäivällä ja aikaa jäisi reilusti myös ohjelmalle. Löysimme lentokentältä bussikuskimme Rolandin (Rollen) sekä pari varjoexcuilijaa, jotka onnistuivat pääsemään matkaamme Latvian kautta lentäen. Rolle löi exculevyn soittimeen ja sulosointujen siivittämänä saavuimme Salzburgiin tuossa tuokiossa. Paikallisessa panimoravintolassa lounaalla seurueemme mukaan lyöttäytyi jälleen uusi Indecsläinen varjoexcuilija. Maittavan lounaan jälkeen kävimme vierailulla Red Bullin Hangar-7 showroomilla, mistä ei jäänyt valitettavasti jäänyt paljoa enempää mieleen kuin lasitetun lentokonehallin trooppinen ilmasto. Salzburgin ilta sisälsi kiertelyä historiallisissa kohteissa ja puutarhoissa. Illan huipensi se, kun L'Osteria Salzburg tarjoili kaikkien neljäkymmenenkolmen (43) exculaisen pizzat viidentoista (15) minuutin sisällä toisistaan pitkän pöydän ääreen. Tipin arvoinen suoritus!

Lauantaiaamuna matka jatkui kohti Kroatiaa, Slovenian välipysähdyksellä. Matkalla yllätykseksemme huomasimme bussin ikkunasta kuinka koiranulkoiluttaja ohitti meidät autobahnilla. Tilannetta tarkastellessamme tajusimme, että liikenne olikin seissyt paikallaan jo tunnin, jos toisenkin. Vihdoin Slovenialaiseen Bledin kylään päästyämme meidät otti vastaan hymyilevä ja vieraanvarainen Andreja, joka johdatti matkakuntamme kotitalonsa kellariin. Ei mihin tahansa kellariin, vaan pontikkakellariin. Andreja oli poikkeuksellisen innoissaan, sillä maistelukierrokselle tullut ryhmä oli Suomesta. Andreja kertoi meille meidän suomalaisten olevan kovia juomaan alkoholia, ja todistikin sen meille juottamalla meille 12 schnapps-kierrosta alle kahdessa tunnissa. Elämyksellistä rynnäkömaistelusta jäi ryhmällemme käteen tukeva nousuhumala ja muutama pullo pontikkaa, jotka Andreja halusi meille vielä lahjoittaa. Tunnelmaa rauhoitti vähän se, että edessä oli vielä useamman tunnin ajomatka ennen kuin pääsimme tutustumaan Rijekaan illaksi.

Ensimmäisenä aamuna Kroatiassa lähdimme nauttimaan merellisestä tunnelmista Rijekan naapurikaupunkiin Opatijaan. Turistipäivää täydensi kapuaminen rinteillä sijaitsevalle linnalle, sekä myöhemmin pidettyjen XQ-olympialaisten päätteeksi

seikkailua ja vaaraa pelkäämättömien matkaaajien kajauttama Finlandia-hymni Rijekan aallonmurtajan – Molo Longon – kärjessä, pitkällisen vaelluksen päätteeksi.

Rijekan jälkeen matka jatkui Zagrebiin. Kun Rolle oli ehtinyt tehdä noin puolen tusinaa U-käännöksiä linja-autolla Zagrebin keskustassa, löysimme vihdoinkin hostellillemme. Moni tosin olisi ollut ihan tyytyväinen vaikkamme olisikaan löytäneet, sillä olihan se vähän hämyinen murju. Alkushokista toivuttuamme lähdimme tutkailemaan kaupunkia. Zagrebissa vietimme kaksi (2) päivää, joiden aikana kerkesimme vierailla museoissa, kiertää pubirundi kaupungin moninaisissa kuppiloissa sekä nauttia puistoista ja puutarhoista. Kerkesivät jotkut myös käydä katsomassa paikan päällä Dinamon Mestarien liiga ottelun Chelseaa vastaan ja kuunnella samalla paikallisten jalkapallofanien suunsoittoa.

Vihdoin oli aika jättää Kroatia taakse, ja lähteä istumalihaksia halveksivalle bussimatkalle Zagrebista Müncheniin. Matkan välietappina toimi Graz, jossa kävimme yritysvierailulla AVL Engineeringillä. Mielenkiintoisella kierroksella pääsimme

haistelemaan ajoneuvoteollisuuden teknologian kehityksen tuulia. Lopulla ajomatkaa piristimme kuskiamme räjäyttämällä jälkikäyneen habanero stout oluen bussin etuosassa, sekä itseämme pitämällä bussissa exculevy-karaokea sekä sitsit. Koetelmusten päätteeksi Rolle oli vähintäänkin ansainnut lahjana annetun suklaalevyn, exculevyn ja saksankielellä annetun kiitospuheen. Vastaanottaessaan näitä Roland herkistyi niin paljon, että tarjoutui kuskiksemme jatkossakin.

Münchenin iltaohjelma piti sisällään biergarteneita ja yöelämää yhdessä paikallisen ESTIEM Local Groupin jäsenien kanssa. Edes tieto seuraavan aamun yritysvierailusta ei tuntunut hidastavan reippaita reissaajia. Aamulla pidetty vierailu Capgeminiä oli lievästä väsymyksestä huolimatta kiinnostava laadukkaine järjestelyineen hyviä tarjoiluja unohtamatta. Viimeistä kokonaista reissupäivää sai kukin viettää tavallaan Münchenissä, kunhan muistaisi nousta kukonlaulun aikaan junaan kohti lentokenttää.



Summer academy

Istanbul

TEXT AND PICTURES: MUNIM RAZA



A journey into past itself, visiting Istanbul I found myself in a historic and lively city situated between sea of Marmara and the Black Sea. A hearthstone of grand empires, Istanbul serves as an epitome of grandeur, nostalgia and heavenly tastebuds. I had the opportunity of representing LG Tampere in this year's Summer Academy organized by LG Boğaziçi in Istanbul. I can honestly confess, my first ESTIEM offline excursion was the most memorable one and it has everlasting impact on me.

Unlike other ESTIEM events, Summer Academy is quite unconventional. We were 20 people along with the Academy Leader George and we were directed by the organizers from LG Boğaziçi to the outskirts of Istanbul in beautiful cottage surrounded by rugged mountains and lush green plains where we would spend next seven days, cooking, cleaning, partying and learning together. The exceptional part of the summer academy was that we were not allowed to smoke or drink and everyone would only

phone and completely detached from the outer world. The idea was to work on your emotional side and to connect with the other participants on a deeper level. During the academic sessions every day, George used unconventional strategies to understand what goals and objectives each participant had about their lives and how they can look at the brighter side of life and how it is important to take actions immediately and not to think a lot about it. It was really amazing and I would say, I figured out some stuff about my life goals and issues.

Additionally, the most sensational aspect of this trip was the time spent with others. We organized the international night with the highlight being Turkish exotic food, Belgian fries (heavenly sauce!) and Spanish Omelette (which was delicious !!). We went to a nearby waterfall, and had a refreshing swim. In next days, we sang crazily whole night as part of karaoke event which was followed by a movie night next day. I cannot find words to contemplate our feelings at the end of the event, we hugged each other and promised to meet again for a legendary reunion.



ESTIEM Linköpingissä

Tänä syksynä ESTIEM järjesti Ruotsin Linköpingissä viikon mittaisen Lean Six Sigma Green Belt -kurssin, johon me päätimme lähteä mukaan. Kyseeessä oli meistä jokaiselle ensimmäinen ESTIEM-reissu, ja syitä reissulle hakemiseen oli jokaisella vähän erilaisia. Lähtökohtaisesti itse aihe kiinnosti meistä kaikkia, mutta myös ESTIEM-reissujen hyvä maine sekä matala kynnys osallistumiseen hinnan sekä etäisyys vaikuttivat päätöksiimme. Kurssin aiheen ollut Lean Six Sigma on kansainvälisesti arvostettu laatujohtamisen filosofia sekä joukko menetelmiä, jotka pyrkivät laadun ja tehokkuuden parantamiseen liiketoimintaprosesseissa tilastollisia ja empiirisiä menetelmiä hyödyntäen.

Saimme ennen reissua viikon aikataulun, jossa päivien oppitunnit, tauot sekä iltaohjelmat oli tarkkaan määritetty. Kurssiin liittyi myös esitehtäviä, jotka koostuivat lähinnä opetusvideoista ja muutamista monivalintatehtävistä. Ruotsiin saapuessamme meillä oli siis jonkinlainen käsitys siitä, mitä oli luvassa. Saapumispäivän aamuna me saimme myös tiedot majapaikoista ja huonekavereista, joihin sai omilla toiveilla myös vaikuttaa. Yöpaikat olivat lähinnä Linköpingin Local Groupin hostien luona.

Saapumispäivänä kokoonnuimme ensimmäiseksi yliopistolle, jossa tapasimme muut osallistujat sekä Local Groupin, ja ilta kuluikin tutustuessa toisiimme. Tämän jälkeen oli aika suunnistaa yöpaikkoihimme, jotka kaikki olivat parin kilometrin säteellä koulusta. Varsinainen kurssi alkoi seuraavana aamuna. Kurssin ohjaajat olivat tulleet Linköpingiin muualta Euroopasta, ja he esittäytyivät meille seuraavana aamuna ensimmäisellä oppitunnilla.

Kurssin lähdettyä käyntiin päivät koostuivatkin ohjaajien pitämistä luennoista sekä opittujen tietojen soveltamiseen tarkoitetuista käytännön tehtävistä, jotka suoritettiin jaetuissa ryhmissä. Päivät olivat hyvin tiiviitä niiden alkaessa yleensä 9 aikaan aamulla ja päättyen keskimäärin 7 aikaan. Päivät venyivätkin meille kerrottua aikataulua pidemmiksi käytännössä jokaisena kurssipäivänä. Mukana oli toki paljon taukoja ja illalla meillä oli aina jotain ohjelmaa. Vapaa-aikaa ei kuitenkaan itse kurssin aikana jäänyt esimerkiksi kaupunkiin tutustumiseen, mikä osalle tuli yllätyksenä. Monet osallistujista olivat kuitenkin varanneet meno- ja paluulentoja siten, että ennen kurssia tai kurssin jälkeen ehti viettää aikaa Linköpingissä tai Tukholmassa.

Reissu antoi mahtavan mahdollisuuden päästä tutustumaan muihin kulttuureihin sekä niiden opiskelutyyliin edullisesti. Ohjaajien määrittämät ryhmät edellyttivät sekä todella kehittivät kunkin kykyä työskennellä erilaisten ihmisten sekä kulttuurien kanssa. Ryhmätöihin liittyi myös paljon esitystilanteita, joista saadut vinkit ja rakentavat palautteet tuntuivat meistä monesta erittäin arvokailta oppimisen kannalta, sillä kyseessä on hyvin tärkeä taito esimerkiksi myöhemmin työelämässä.

Kaiken kaikkiaan kurssin akateemisesta puolesta meille kaikille tarttui todella paljon opittua itse Lean Six Sigmasta, yhteistyötaidoista, paineensietokyvystä ja ongelmanratkaisutaidoistakin. Pidimme kaikki reissua erittäin palkitsevana kokemuksena, vaikkakin erittäin intensiivisenä. Omien koulujuttujen tekeminen alta pois etukäteen osoittautui monelle oikeaksi ratkaisuksi, ja muutama palautumispäivä reissun jälkeen tuli tarpeeseen. Monet meistä innostuivat reissun myötä ESTIEMin tapahtumista lisää, ja osa päätti ilmoittautua ESTIEMin Lean Six Sigma -ohjaajaksikin.

Lean Six Sigma Green Belt -kurssi on ESTIEMin Academic -tapahtuma, eli suurin osa ESTIEMin tapahtumista eivät ole yhtä intensiivisiä akateemiselta puoleltaan. LSS -reissu soveltui kyllä siitä huolimatta hauskanpitoon, sillä iltaohjelmaan kuului esimerkiksi pubirundi, saunailta, ESTIEMin kuuluisa International Nighth, sekä viimeisen illan Gala Dinner, jota seurasivat jatkot paikallisella opiskelijaklubilla. Illan riennoissa mukana oli osallistujien lisäksi Linköpingin Local Groupin tiimiläiset sekä kurssin ohjaajat. Kaikki olivat välillä turhan lyhyiksi jääneistä yöunista huolimatta silti aina äärimmäisen skarppina seuraavan aamun luennolla.

Suosittelimme kaikkia ehdottomasti hakemaan ESTIEMin reissuille, sillä niiden kautta pääsee todella edullisesti tutustumaan toisiin kulttuureihin ja maihin sekä ennen kaikkea ihmisiin! Lean Six Sigma -kurssi sopii erityisesti niille, jotka haluavat yhdistää oppimisen sekä hauskanpidon ja jotka haluavat todella haastaa itseään.

Mikko, Marcus, Viivi, Sara, Aaro, Otto ja Timo



Science meets Economy 2022 Stuttgart ja Esslingen

TEKSTI: ASLAK ALALUUSUA JA TOMI SUOMI
KUVAT: JULIA VAARA

SmE on vuosittainen ESTIEM-tapahtuma, joka toteutetaan yhteistyössä VWI (Verband Deutscher Wirtschaftsingenieure), Saksan tuotantotalouden insinöörien järjestön kanssa. Tänä vuonna SmE järjestettiin VWI local group Stuttgart & Esslingenin toimesta, ja sen aiheena oli kestäväkehitys.

Käytännössä reissu sijoittui kahteen vierekkäiseen kaupunkiin; Stuttgartiin, joka on Baden-Württemberg -nimisen osavaltion pääkaupunki, sekä Esslingeniin, joka sijaitsee reilun kymmenen kilometrin päässä Stuttgartista. Erityistä Stuttgartissa on se, että sitä ympäröivät korkeat kukkulat jokaisesta ilmansuunnasta. Stuttgartissa on paljon vanhaa arkkitehtuuria edustavia rakennuksia, jotka ovat todella kauniita ja sykähdyttäviä. Erityisesti kaupungin keskusaikio puistoineen, suihkulähteineen ja istutuksineen oli todella mieleenpainuva. Esslingenin läpi virtaa Neckar -joki, jota reunustavat useissa kaupunginosissa perinteiset saksalaiset asuinrakennukset. Esslingenin linna "Esslingen Burg" sijaitsi kaupungin keskeisellä kukkulalla, jonka muureilta avautui huikea näkymä koko kaupungin ylle. Kummassakin kaupungissa on paljon historiaa, ja näin lyhyt reissu antoi osallistujille vain "ensisilmäyksen" historian kiemuroihin.

Päivien virallinen ohjelma koostui teeman aihepiiriä käsittelevistä luennoista, sekä kestävään talouteen pohjautuvasta kalapelistä. Näiden lisäksi päiväohjelma piti sisällään kaksi city touria ja vierailut Mercedes-Benz ja Porsche-museoihin ja kaupungin siivoamista.

Virallisen ohjelman jälkeen illat olivat täynnä hauskanpitoa, yhdessäoloa ja saksalaiseen kulttuuriin tutustumista. Tämä on tietysti ESTIEM-tapahtumille tyypillistä. Keskiviikkona syötiin päivällistä paikallisessa hampurilaisravintolassa, jonka jälkeen mentiin hetkeksi täpötäyteen "irkkubaariin". Baarissa oli myös karaoke, mutta jono siihen oli älyttömän pitkä. Torstaina vuorossa oli Internation Night, jossa meno oli tuttuun tapaan varsin villiä. Erikoisin uusi tuttavuus oli saksalaisten esittelemä drinkki, jossa sekoitettiin olutta, kirsikkalikööriä ja kokista. Maku oli yllättävän hyvä!

Perjantai-iltana suuntasimme Wasen -tapahtumaan, joka on Stuttgartissa vuosittain järjestettävä kolme viikkoa kestävä juhla. Tapahtuma-alueella on paljon ruokakojuja, huvipuistolaitteita sekä isoja telttoja, joissa nautittiin olutta, laulettiin ja tanssittiin pöydillä. Vietimme teltassa muutaman tunnin, ja pidempäänkin olisi viihdytty, ellei tapahtuma olisi päättynyt, sillä olihan kello jo 11.30! Viimeisenä iltana vuorossa oli paikallisten viinien maistelua. Maistelun jälkeen pelattiin vielä juomapelejä sekä hyvästeltiin muut tapahtumaosallistujat sekä järjestäjät.



A22005fi © 2022 Ernst & Young Oy. All Rights Reserved.



Konsultointimyyttejä kumoamassa – Hyvinvointi EY:llä

Konsultointiin yhdistetään herkästi pitkät työpäivät, burnoutit, kireät kaulukset ja paine asiakkailta sekä partnereilta. Oman kokemukseni mukaan tämä on pitkälti legendaa – ainakin meillä EY:llä. Halusimmekin EY:n Indecs-alumnien kanssa kumota muutaman tällaisen konsultointimyytin ja kertoa, miten hyvinvointia hoidetaan EY:llä.

Joustava työaika

Peloteltujen 60-70 h työviikkojen sijaan EY:llä noudatetaan aivan normaalia 37,5 h viikkotyöaika, ja kaikki mahdollinen ylityö kerryttää plustuntisaldoja. Toisinaan projektit voivat edellyttää pidempiä työpäiviä, mutta pääosin voi – ja kannattaa – pysyä normaalin työajan puitteissa. Hurjista työtunneista ollaan nykyään enemmän huolissaan, kuin että niihin kannustettaisiin.

Työn ja vapaa-ajan tasapaino

Konsultointi mielletään helposti stressaavaksi työksi, ja toisinaan se sitä onkin. Konsultointi on projektityötä, jossa työtehtävät ja työympäristöt vaihtelevat ja välillä on hektisempiä aikoja. Työn määrään ja kuormittavuuteen kiinnitetään kuitenkin tarkasti huomiota, ja siksi jokaisella konsultille onkin nimetty uraohjaaja sekä viikoittaiset tiimipalaverit, joiden avulla varmistetaan, että kaikilla on juuri sopivasti töitä. Työuupumuksen oireisiin reagoidaan aina välittömästi, sillä burnoutit eivät ole kenenkään etu.

Työtä ja huvia

EY:llä panostetaan merkittävästi työntekijöiden hyvinvointiin. Työntekijöillä on normaali kattaus laajaa työterveyttä, kulttuuri-, liikunta-, työmatka- ja pyöräetua. Lisäksi järjestämme paljon vapaa-ajan tapahtumia, kuten tiimin matkoja ja afterworkeja (pidimme mm. EY-sitsit elokoussa!). Meillä on myös toistakymmentä harrastekerhoa. Uudessa toimistossamme, johon muutamme ensi kesänä, on myös oma kuntosali ja viinikellari! Kuvissa voit nähdä Indecs alumnija EY:n eri aktiviteeteissa.

Lue lisää uramahdollisuuksista EY:llä osoitteessa
ey.com/fi/careers



Indecs alumnit Tuukka Nikkilä (fuksi 2012) ja Aleks Lehmus (fuksi 2015)
EY:n kossivuorolla

Konsultin pukukoodi

Ensimmäisenä työpäivänäni mietin pitkään, miten toimistolle pitäisi pukeutua: ovatko kaikki konsultit puku päällä ja kengät kiillotettuina. Ja osin tämä mielikuva pitikin paikkaansa, sillä lopulta toimistolla näkee kollegoita pukeutuneina puvuista huppareihin. Kukaan ei paheksu, jos kesäkuumalla tulee shortseissa tai talvella villasukissa, mutta kyllä toimistolla ihailaan myös työkaverin uutta 2-rivistä pikkutakkia. Asiakkaille suositellaan kuitenkin siistimpää pukeutumista kuin etätöiden höntsy + 2016 kastepaita -yhdistelmää.

Kirjoittajasta

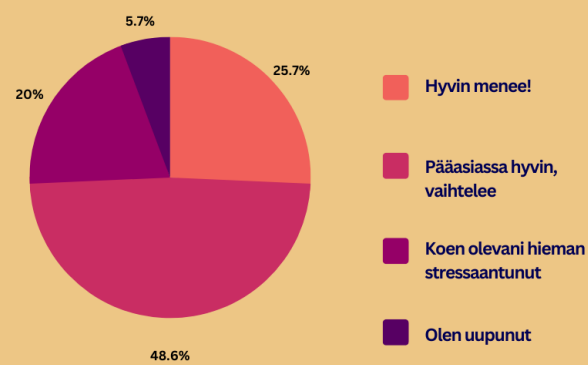
Olen Aleks Lehmus ja työskentelen EY:llä seniorikonsulttina teknologiakonsultoinnissa. Hyvinvoinnistani pidän huolta pitämällä tiukasti kiinni noin 40-tuntisesta viikosta ja tasapainottamalla projektityön kuormitusta mm. EY:n palloiluvuorojen avulla, tiimin afterworkeilla sekä hoitamalla EY:n yhteistyötä Tampereen ainejärjestöjen kanssa!

Jäsenistön hyvinvointikysely

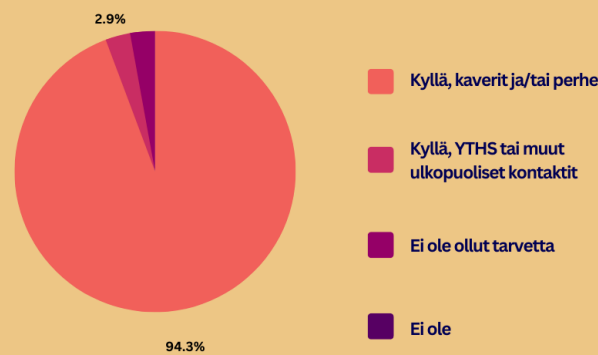
Kyselimme Indecsin jäsenistöltä heidän tämän hetkisestä jaksamisestaan opinnoissa. Tämän lisäksi pyysimme heiltä vinkkejä oman jaksamisen ylläpitämiseen ja stressin lievitykseen. Vastausten määrä oli ilahduttavan suuri (n=35) ja toimitus kiittää jokaista kyselyä vastannutta!



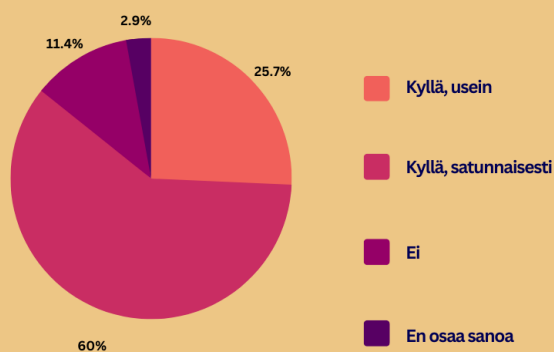
Miten koet oman jaksamisesi tällä hetkellä opinnoissasi?



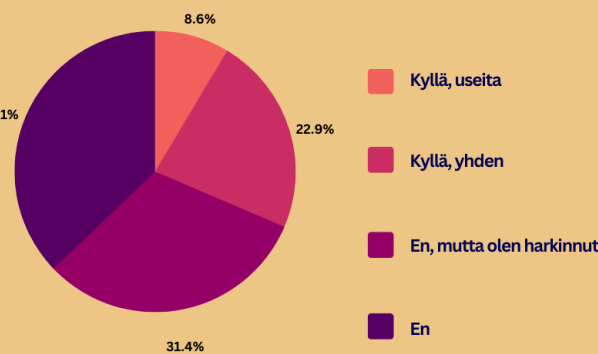
Koetko, että sinulla on joku, jonka kanssa voit puhua avoimesti opiskeluihin liittyvistä paineista ja uupumuksesta?



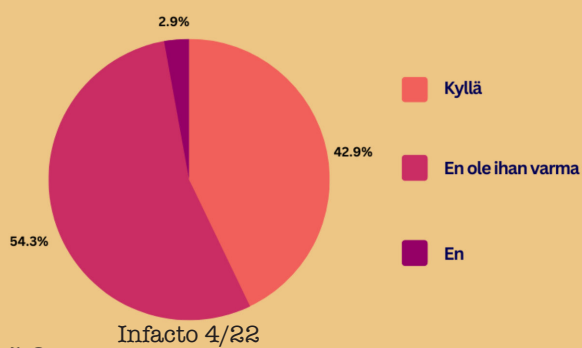
Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana vaikeuksia tasapainottaa opintoja, töitä ja vapaa-aikaa?



Oletko viimeisen vuoden aikana jättänyt kurssin/kursseja kesken, koska kurssien työmäärä on tuntunut liian suurelta sen hetkisen jaksamisesi kannalta?



Tiedätkö, mistä ja miten voit opiskelijana hakea apu uupumukseen?



Mitä keinoja sinulla on stressin lievitykseen, tai mitkä ovat sinulle tärkeimpiä voimavaroja, joilla ylläpidät omaa jaksamistasi opintojen aikana?

“Kavereitten kanssa ajanvietto, lenkillä käyminen”

“Opintoihin käytettävän ajamäärän vähentäminen”

“Harrastukset, perheen ja kavereiden kanssa vietetty aika.”

“Järjestötoiminta, kun saa unohtaa kouluhommat hetkeksi niin olo helpottuu. Lisäksi asioiden suunnittelu lieventää stressiä. Jos tiedän, milloin minun pitää tehdä joku asia ja varaan sille kalenterista tilaa, niin olo on levollisempi.”

“Liikkuminen ja sellainen aika, jolloin voi olla tekemättä mitään.”

“Säännöllinen rytmi unessa, ruokailuissa ja liikunnassa. Levon aikatauluttaminen osaksi viikkoa.”

“Selvä ero vapaa-ajan viettoon ja kouluhommien tekemiseen. Vapaa-ajalla itsensä kuunteleminen. Joskus tarvitsee lepoa, joskus liikuntaa, joskus jonkun kaverin, jolle puhua.”

“Urheilu, soittaminen sekä videopelit.”

“Silloin rentouttaa, kun on tehnyt päivän kovasti oikeita töitä.”

“Opiskelijatapahtumat ja kaverit”

“Ajanvietto perheen kanssa ja ulkoilu.”

Mitkä asiat opintoihin liittyen aiheuttavat sinulle eniten uupumusta tai stressiä tällä hetkellä?

“Tenttiviikko”

“Ryhmätyöt”

“Kurssit, joissa pelkkää itsenäistä opiskelua. Lähestyvä kandityö.”

“Viikottaiset deadlineet ja kurssien määrä.”

“Työn ja opiskelun yhdistäminen”

“Yleisesti varmaan paine suoriutua hyvin opinnoissa sekä muilla elämän osa-alueilla.”

“Monella kurssilla juurikin periodin lopussa samaan aikaan deadlineet, kun on myös kaikki tentteihin kertaus ja suurin stressi.”

“Ajanpuute kouluhommien tekemiseen, usein tapahtumat kiehtovat enemmän”

“Diplomityö”

“Tentit, se onko ala oikea, palautettavat tehtävät”

Onko joitain asioita, joihin erityisesti koet tällä hetkellä tarvitsevasi tukea arjessa tai opinnoissa?

“Jaksaminen :D”

“Hyvä, terveellinen ja riittävä syöminen”

“Elämänhallinta”

“Hommien aloittaminen, itse tekemisessä ei ole ongelmaa”

Olli Mannisen HYVINVOINNIN aakkoset

TEKSTI JA KUVA: OLLI MANNINEN

A Asenne voi edistää tai heikentää hyvinvointia (HS 28.3.2022) – kun ennakoi ikäviä asioita, niitä myös todennäköisemmin kohtaa.

B Blues Brothers on musiikki- ja romurallielokuvien klassikko, josta tulee yhä edelleen hyvälle mielelle. Oli aikoinaan pieni osa iloista teekkarivappua.

C CAR T-cell-soluhoido on esimerkki tulevaisuuden syöpähoidoista, jotka voivat olla oikeasti parantavia. Lääketieteessä tapahtuu huimaa edistymistä ja insinöörillä on tässä tärkeä rooli.

D D-vitamiini. Yhdysvalloissa suositukset ovat hieman korkeammat kuin Suomessa (<https://51.fi/aJLA>).

E Empatia suojaa masennukselta ja työuupumukselta sekä edistää työssä viihtymistä. Monissa työtehtävissä empatia on tärkeä työkalu.

F Fillari tarjoaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se voi olla tulevaisuudessa merkittävä osa ympäristöystävällistä liikennejärjestelmää.

G Green Tech. Luonto on monipuolinen hyvinvoinnin lähde. Tiede ja teknologia on hyvä valjastaa suojelemaan luontoa ihmisen toiminnan negatiivisilta vaikutuksilta.

H Hyvinvointi jaetaan tyypillisesti kolmeen ulottuvuuteen: terveys, materia ja koettu hyvinvointi. Koettuun hyvinvointiin vaikuttaa mm. odotukset hyvästä elämästä. Omien odotustensa äärelle on aika-ajoin hyvä pysähtyä.

I Influenssarokotteen hyödyt ovat kiistattomat. Tampereen yliopisto maksaa työntekijöilleen ja työterveys piikittää kampeksella. Vaivatonta, kiitos!

J Juoksu pidentää elinikää likimain saman verran kuin siihen kuluu aikaa. Eli juokseminen on järkevää, jos siitä oikeasti tykkää.

K Kävely on helppoa, rentoa ja tehokasta liikuntaa. Säännöllinen arkikävely on terveysvaikutuksiltaan parempi valinta, kuin raskas liikuntaharrastus kerran viikossa.

L Lounas yliopistolla edistää hyvinvointia. Lautasmallin noudattaminen onnistuu ja ruoka tulee nenän eteen vaivattomasti. Siivoamisesta selviää kantamalla astiat tiskiin.

M Morgan Kane pokkarit (80 kpl) opiskeluajalta odottavat varastossa ensimmäistä kesää eläkkeellä. Tiedän joidenkin arkistoineen Korkeajännitys-lehtiä vastaavaan tarkoitukseen.

N Nosebo. Jos uskot vaikkapa rokotteen aiheuttavan haittavaikutuksia, niitä myös todennäköisemmin ilmenee. Harkitse siis tarkkaan, mitä uskot:-).

O Olut sopii erityisen hyvin nestetasapainon palauttamiseen – paremmin kuin esimerkiksi urheilujuomat (lähde: panimoliitto). THL:n erityisasiantuntija: ”en suosittelen”.

P Perhe. Mitäpä siitä sen enempää hurskastelemaan.

Q Quo vadis – minne menet? Pidemmän päälle ikävät ja vaikeilta tuntuvat asiat on varmaankin vain paras kohdata. Ehkä myös silloin kun päädyt ristiinnaulituksi pietarinristille.

R Rammstein on minulle optimaalinen valinta, kun työtehtävät edellyttävät aikaansaavaa ja vastustamattomasti etenevää flow-tilaa. Blues Saraceno toimii, kun työtehtävät vaativat pohdiskelevampaa ja luovempaa oteta. Entä silloin, kun on kiire? Katso W!

S Siitä puhe mistä puute, mutta se ei ongelma, kun siitä pystyy puhumaan.

T Työhyvinvointiin vaikuttaa useampi asia, mutta riittävän terveyden ja toimintakyvyn jälkeen olennaista on mielestäni työn mielekkyys ja merkityksellisyys.

U Ulkoilu päivänvalossa on helppo tapa ehkäistä pimeän vuodenajan haittoja.

V Vanhempiaan ei parane unohtaa. Hyvä pitää mielessä, kun puntaroi viikonlopun suunnitelmiaan.

W W.A.S.P. Musiikin vaikutukset aivot toimintaan esimerkiksi oppimistilanteessa perustuvat musiikin luomaan tunnelmaan ja tahdistumiseen.

X X1 carbon on oiva peli. Voi sitä ketutuksen määrää, jos joutuisi tekemään töitä huonoilla työkaluilla.

Y Ympäristöahdistustaan voi vähentää tavoilla, jotka vaikuttavat positiivisesti ympäristön tilaan ja samalla hyvinvointiin, esimerkkeinä ruokavalio ja hyötyliikunta.

Z Zekki.fi ... etenkin nuoren on aika ajoin hyvä pysähtyä pohtimaan, miten menee ja mitä voi tehdä oman hyvinvointinsa eteen.

Å Å ena sidan ... å andra sidan. Kolikolla on kaksi puolta ja se kumman valitset, ei ole se ja sama. Sekin on valinta, jos et valitse mitään!

Ä ”Älykkyyks on yliarvostettu luonteenpiirre, ei sillä yksin pääse mihinkään. Se pitäisi saada muutettua viisaudeksi, mutta se onkin paljon haastavampaa.” Näin on sanonut Turun yliopiston avaruustähtitieteen emeritusprofessori Esko Valtaoja.

Ö Öisin nukutaan ja annetaan aivoille aikaa käsitellä edellisen päivän tunteet ja kokemukset. Yövuorossa sitten sovelletaan.

Pitäkkee taakoja hyvät immeiset!

TEKSTI JA KUVAT: KASPER VALTONEN

Vietätkö päiväsi Kiken sohvilla selkä yhtä solmussa kuin aivot tilastomatikan tentin jäljiltä? Onko sinunkin hartiasi jumissa kuin rautakanki pakkasessa? Haluatko sinäkin tilanteeseen ratkaisun? Nyt se on helpompaa kuin Nicer-Dicer Plussan tilaaminen ostoskanavalta!

Ratkaisu näihin kaikkiin nimittäin on **TAUKOJUMPPA!**

Ihmisen kehoa ei ole luotu olemaan paikallaan pitkiä aikoja, minkä vuoksi huomattavalla osalla istumatyötä tekevästä esiintyy paljon lihasjumeja varsinkin hartioiden seudulla. Pitkäaikainen yhtäjaksoinen istuminen myös hidastaa hapen kulkeutumista aivoihin, mikä luonnollisesti heikentää aivojen toimintaa. Jos siirrytään paikallaan olon haitoista taukojumpan hyötyihin, tutkimukset osoittavat selvästi opiskelua edeltäneen liikunnan hyödyt oppimiseen: Se parantaa muistia, keskittymiskykyä ja energiatasoa.

Taukojumpasta sanana kuitenkin tulee mieleen kasarini värikkäässä verryttelypuvussa toteutettu DVD-ohjaajan vetämä, myötähäpeää herättävä, hämmentävältä tuntuva tanssi-jumppa-sessio, mutta sitä taukojumppa ei suoranaisesti tarkoita. Taukojumppa ei välttämättä myöskään tarkoita vartin kestäväää, Fitness-lehtien ylistämää HIIT-treeniä tai lenkkipolulla heitettyä "virkistävää vitosta". Ne kyllä ovat päivän keskelle osuvan kuntosalin tai pallopelien kanssa erinomaisia taukojumppia, jotka varmasti tuovat energiaa loppupäivään, mutta taukojumpan ei tarvitse olla niin vaikeaa!

Taukojumpan hyötyjen saavuttamiseksi riittää esimerkiksi kahvinhakureissu Kikestä kiltan ja takaisin, parin minuutin käsienväpörittely ja väpöttely tai vain muutama kyykky / kädet väpöisiin / tuulimylly heiluttelu! Jos itsetunto riittää ja taustalla soi bängeri, niin myös muutama tanssiaskel ajaa asian todella hyvin, itse asiassa vielä paremmin, sillä juuri tanssin ja muun hienomotoriikkaa vaativan liikunnan on havaittu kehittäneen oppimistuloksia vielä muuta liikuntaa enemmän. Käsienväpörittely myös luonnollisesti ennalta ehkäisee hartioiden seudulle ja kävely selkään aiheuttavia jumeja.

Ota tästä siis uusi rutiini opiskeluun ja laita ensi viikon opiskelujen ajaksi ajastimeen 45 minuuttia, minkä välein kokeilet kahta liikettä seuraavasta listasta!

Mitä taukojumpasta siis pitää tietää?

1. Tee sitä ainakin tunnin välein
2. 1-5 minuuttia riittää mainiosti!
3. Liikuta mielellään koko kroppaa
4. Tärkeintä, että veri lähtee kiertämään

Hyviä taukojumppaliikkeitä

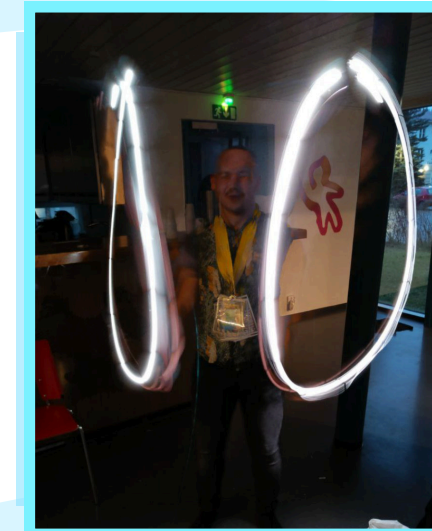
- 1.** Kävely! Aliarvostettua hyötyliikuntaa, jo minuutin kävely puolen tunnin istumisen jälkeen tekee ihmeitä verenkierrolle!



- 2.** Eteen taivutus: Perinteinen ja helppo, venyttää kivasti takareisiä, selkää ja hartioita.

Kädet-maassa-kyykky: Aiemman venytyksen lisäksi venyttää myös lonkkaa ja nilkkoja sekä aktivoi jalkojen ja selän lihaksia. Laita kädet jalkojen alle ja pumpkaa jalkoja suoraksi ja kyykkyy.

3.



4.

Käsienväpöitys: (Tutalaiselle) Luontainen ja kiva, venyttää ja aktivoi hartioita ja olkapäitä.

Tuulimylly: Aktivoi ja venyttää hyvin lonkkaa, selkää ja hartioita, kiva kokovartalon liike. Pidät jalat paikallaan ja väpöitä yläkroppaa puolelta toiselle kädet rentoina.

5.



6.

Olkapäiden väpöitys: Harvinaisempi, mutta erinomainen venytys olkapäiden liikkuvuuden ylläpitämiseen ja koko hartioiden ja käsienväpöintiin. Laita kädet suoraksi sivuille ja kierrä käsivarsia eri suuntiin.

