



Opiskelijan opas - Brysselin merimieskirkon opas Belgiaan saapuville suomalaisille opiskelijoille

Oona Tamminen

2024 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Opiskelijan opas - Brysselin merimieskirkon opas Belgiaan
saapuville suomalaisille opiskelijoille**

Oona Tamminen
Sosionomi, AMK
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2024

Oona Tamminen

Opiskelijan opas - Brysselin merimieskirkon opas Belgiaan saapuville suomalaisille opiskelijoille

Vuosi

2024

Sivumäärä

50

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas Belgiaan saapuville suomalaisille opiskelijoille. Oppaan tavoitteena on ennaltaehkäistä maahan saapuvien opiskelijoiden ongelmien syntymistä ja kasaantumista sekä helpottaa uuteen ympäristöön sopeutumista. Oppaan toteuttaminen on ajankohtaista ja tärkeää, sillä suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus on jälleen nousussa. Työelämäkumppanina tässä opinnäytetyössä toimii Brysselin merimieskirkko. Brysselin merimieskirkko on suomalainen kohtaamispaikka, joka tarjoaa palveluja erilaisissa elämäntilanteissa oleville suomalaisille Belgiassa ja Luxemburgissa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu korkeakouluopiskelijoiden kansainvälisestä liikkuvuudesta ja psykososiaalisessa ympäristössä tapahtuvan muutoksen vaikutuksesta yksilön kokemaan hyvinvointiin. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien määrittelemiseksi teoreettisessa viitekehyksessä yhdistetään teorial psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista (Ryff 2013) sekä sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista (Keyes 1998). Tietoperustassa käsitellään lisäksi koettua terveyttä ja hyvinvointia sekä sitä, mistä ne muodostuvat.

Menetelmälliseksi ratkaisuksi kehittämismuotoiseen opinnäytetyöhön valikoitui spiraalimalli, jossa kehittämistyö tapahtuu eri vaiheiden avulla. Toistuessaan nämä vaiheet luovat kehän, eli spiraalin, joka mahdollistaa kehittämistyön olevan jatkuva prosessi ja toteutuvan toiveiden mukaisesti.

Kehittämistyönä tuotettu opas tarjoaa tietoa, mitä Belgiaan saapuvan opiskelijan olisi hyvä tietää ennen muuttoa ja muuton jälkeen. Oppaassa kerrotaan mm. käytännön asioiden hoitamisesta niin Suomessa kuin Belgiassakin sekä annetaan tarpeellista tietoa Belgiasta ja siellä asumisesta. Oppaan sisältö koostuu työelämäkumppanin toteuttamasta vapaamuotoisesta kyselystä opiskelijoille, merimieskirkon sosiaalikuraattorien konsultoinnista, työelämäkumppanin toiveista, teoreettisesta viitekehyksestä sekä omakohtaisesta kokemuksestani opiskelijana Belgiassa.

Oppaasta muodostui työelämäkumppanin toiveiden mukainen ja sitä tullaan hyödyntämään osana Brysselin merimieskirkon ohjaus- ja neuvontatyötä. Lisäksi oppaan hyödynnettävyys myös muille Belgiaan muuttaville nähdään suurena etuna.

Oona Tamminen

Student's guide - Brussels Seamen's Mission's guide for Finnish students arriving in Belgium

Year 2024

Pages

50

The purpose of this thesis was to produce a guide for Finnish students arriving in Belgium. The aim of the guide was to prevent the emergence and accumulation of problems for arriving students and to facilitate their adjustment to the new environment. The implementation of the guide is timely and important, as the international mobility of Finnish university students is once again on the rise. The partner for this thesis was the Brussels Seamen's Mission. The Brussels Seamen's Church is a Finnish meeting place that offers services to Finns in different life situations in Belgium and Luxembourg.

The theoretical background was built on the international mobility of college students and the impact of change in the psychosocial environment on an individual's well-being. To define the dimensions of psychosocial well-being in a theoretical framework, theories of the dimensions of psychological well-being (Ryff 2013) and social well-being (Keyes 1998) were combined. In the theoretical background the experienced health and well-being were also discussed, as well as what they consist of.

The methodological solution chosen for the development-oriented thesis was the spiral model, in which the development work takes place through different phases. When repeated, these steps create a circle, spiral, which allows development work to be a continuous process and to take place according to expectations.

The guide produced as a development work provides information on what the student arriving in Belgium should know before and after the move. The guide includes information on practical matters to take care of both in Finland and upon arrival in Belgium, it also provides information about Belgium and living there. The content of the guide consisted of an informal survey for students conducted by the partner, consultation with the social workers of the seamen's church, the partner's wishes, theoretical framework and from personal experience as a student in Belgium.

The guide fulfilled with the wishes of the partner and will be utilized as a part of the guidance and counseling work at the Brussels Seamen's Church. In addition, the usability of the guide for other people moving to Belgium is seen as a major advantage.

Keywords: international mobility, well-being, psychosocial well-being

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kansainvälisyys korkeakouluopinnoissa.....	7
3	Terveys ja hyvinvointi	8
3.1	Psyykkinen hyvinvointi	9
3.2	Sosiaalinen hyvinvointi	10
3.3	Psykososiaalinen hyvinvointi.....	11
3.4	Opiskelijoiden hyvinvointi kansainvälisessä vaihdossa	12
4	Brysselin merimieskirkon tarjoama sosiaalityö.....	13
5	Opinnäytetyön työelämäkumppani	14
6	Kehittämistyö ja käytetyt menetelmälliset ratkaisut	14
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	16
8	Kehittämistyön prosessi	16
8.1	Suunnitteluvaihe	16
8.2	Toteutusvaihe	17
8.3	Tuotoksen arviointi	20
9	Eettisyys ja luotettavuus	21
10	Pohdinta	22
	Lähteet.....	24
	Kuviot	26
	Liitteet	27

1 Johdanto

Ihminen sosiaalisena olentona on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Ympäristössä tapahtuvat muutokset ovat tällöin suorassa vaikutuksessa ihmisen hyvinvointiin. Nämä asiat puolestaan vaikuttavat ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jatkuvien ympäristön muutosten takia ihmisen on kehitettävä ja muovattava psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan läpi koko elämänsä ajan. (Opetushallitus 2024.) Korkeakouluopiskelijoiden kansainväliset liikkuvuusjaksot muuttavat yksilön ympäristöä merkittävästi, kun muutto uuteen kohdemaahan tapahtuu. Muuton seurauksena opiskelijan fyysinen ympäristö vaihtuu, mutta yksilön psykososiaalinen ympäristö kokee myös ison muutoksen. Uuteen ympäristöön sopeutuminen vie oman aikansa ja vaikka opiskelija olisi hyvin varautunut tulevaan muutokseen, voi muutoksen voimakkuus silti yllättää.

Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus on ollut suosittua monien vuosien ajan. Vipunen tietokannan (2024) mukaan kansainvälinen liikkuvuus on kovassa nousussa koronapandemian kurittamien vuosien jälkeen. Vuonna 2022 yhteensä 8 259 suomalaista korkeakouluopiskelijaa lähti kansainväliselle liikkuvuusjaksolle. Vuonna 2023 määrä on noussut 10 001:een. Tietokannan mukaan Belgia on suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kansainvälisten liikkuvuusjaksojen kymmenen suosituimman Euroopassa sijaitsevan kohdemaan joukossa vuosina 2010-2023. Vuonna 2023 Belgiaan lähti kansainväliselle liikkuvuusjaksolle yhteensä 429 suomalaista korkeakouluopiskelijaa, joka on määrältään suurin vuosien 2010-2023 välisenä aikana.

Opinnäytetyöni työelämäkumppanina toimii Brysselin merimieskirkko. Brysselin merimieskirkko toimii matalan kynnyksen kohtaamispaikkana Belgiassa ja Luxemburgissa asuville suomalaisille tarjoten paljon erilaisia palveluja sekä harrastemahdollisuuksia.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa opas Belgiaan saapuville suomalaisille opiskelijoille. Oppaan tavoitteena on ennaltaehkäistä maahan saapuvien opiskelijoiden ongelmien syntymistä ja kasaantumista sekä helpottaa uuteen ympäristöön sopeutumista. Kehittämismuotoinen opinnäytetyöni ja siitä tuleva produkti, eli opas, ovat ajankohtaisia ja tärkeitä sillä kansainvälinen liikkuvuus osana korkeakouluopintoja on jälleen nousussa, ja ympäristön muutos koettuun hyvinvointiin on suurta ja väistämätöntä.

2 Kansainvälisyys korkeakouluopinnoissa

Kansainvälisten liikkuvuusjaksojen suorittaminen osana opintoja on ollut suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden suosiossa pitkään. Vuosien 2010-2017 välisenä aikana lähtevien opiskelijoiden määrä alle 3kk:n ja yli 3kk:n liikkuvuusjaksoille on pysynyt suhteellisen tasaisena. Näinä vuosina lähtevien opiskelijoiden yhteismäärä on liikkunut reilun 14 000 tuntumassa joka vuosi. Vuosina 2011 ja 2013 yhteismäärä kohosi reiluun 15 000:een ja vuonna 2012 yhteismäärä oli jopa reilut 16 000. Vuodesta 2018 eteenpäin lähtevien opiskelijoiden määrä on kuitenkin vähentynyt. Vuonna 2018 kansainväliselle liikkuvuusjaksolle lähti 13 497 opiskelijaa ja vuonna 2019 opiskelijoita lähti 12 543. Koronapandemian takia kansainvälisille liikkuvuusjaksoille lähti vuonna 2020 vain 5 103 opiskelijaa ja vuonna 2021 vain 3 420 opiskelijaa. (Vipunen 2024.) Koronapandemian takia kansainvälinen liikkuvuus vähentyi merkittävästi. Monien opiskelijoiden ulkomaanjakso jouduttiin keskeyttämään tai perumaan kokonaan. (Garam & Korhonen 2021, 67.) Koronapandemian tiukkojen rajoitusten hellitettyä kansainvälinen liikkuvuus on jälleen kasvanut. Vuoteen 2021 verrattuna liikkuvuutta ulkomaille tapahtui reilusti yli kaksinkertainen määrä vuonna 2022, jolloin opiskelijoita lähti kansainvälisille liikkuvuusjaksoille yhteensä 8 259. Vuonna 2023 lukumäärä on jälleen kasvanut. Yhteensä 10 001 opiskelijaa lähti kansainvälisille liikkuvuusjaksoille vuonna 2023. (Vipunen 2024.)

Vipunen-tietokannan (2024) mukaan Belgia on suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden kansainvälisten liikkuvuusjaksojen kymmenen suosituimman Euroopassa sijaitsevan kohdemaan joukossa vuosina 2010-2023. Näiden vuosien aikana Belgiaan lähti vaihdellen reilu 300 suomalaista korkeakouluopiskelijaa joka vuosi. Koronavuosina 2020 ja 2021 määrä oli vähäisempi. Vuonna 2023 Belgiaan lähti yhteensä 429 suomalaista korkeakouluopiskelijaa, joka on määrältään suurin aikaisempien vuosien (2010-2022) määriin verrattuna. Ylivoimaisesti eniten liikkuvuutta tapahtuu Saksaan, joka oli jokaisena vuotena suosituin kohdema. Muita suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden suosimia maita kansainvälisen liikkuvuusjakson suorittamiseen olivat Ranska, Espanja, Alankomaat ja Ruotsi. Pinta-alaltaan Belgia on muihin suomalaisten opiskelijoiden suosimiin maihin verrattuna hyvin pieni. Belgia on pinta-alaltaan vain 30 530 km² tehden siitä Euroopan 19. pienimmän maan. (WorldData 2024.) Esimerkiksi naapurimaat Saksa ja Ranska ovat pinta-aloiltaan Belgiaa monta kertaa suurempia. Belgian pienen pinta-alan sekä kansainvälisten liikkuvuusjaksojen toteuttamisen suosion takia voidaan todeta, että suomalaisia korkeakouluopiskelijoita on Belgiassa vuosittain paljon.

3 Terveys ja hyvinvointi

Korkeakouluopinnoissa kansainvälisen liikkuvuusjakson suorittaminen ulkomailla on parhaimmillaan ainutlaatuinen kokemus. Muuttaminen ulkomaille opintojen perässä tarjoaa uusia hie-
noja mahdollisuuksia, mutta äkillinen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön muutos voi aiheuttaa ongelmia koettuun terveyteen ja hyvinvointiin sekä muutoksia toimintakyvyssä. Maailman ter-
veysjärjestö WHO (2024a) määrittelee terveyden ja hyvinvoinnin koostuvan fyysisestä, psyyk-
kisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta, joka ei ole määriteltävissä ainoastaan sairauden tai
huonovointisuuden puuttumisena. Koettu terveys ja hyvinvointi on dynaaminen, jatkuvasti
muutuva tila, johon vaikuttaa vahvasti yksilön fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä omat
arvot, asenteet ja kokemukset (Huttunen 2020).

Ihminen on kokonaisuutena psyko-fyysis-sosiaalinen, joka tarkoittaa sitä, että elimistön fyysi-
set toiminnot ovat yhteydessä yksilön mielen toimintoihin. Samaan aikaan yksilön kokemus ym-
päristö ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat koettuun kokonaisuhyvinvointiin. (Vilkko-Riihelä 1999,
27.) Fyysinen hyvinvointi on yksilön omakohtainen kokemus koetusta fyysisestä terveydestä,
pystyvyydentunteesta sekä jaksamisesta arjessa (Saukkola ym. 2021, 13). Psykkinen hyvin-
vointi puolestaan tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä erilaisista uusista ja kuormittavista tilan-
teista sekä muutoksista, joita elämän aikana tulee vastaan (Vilkko-Riihelä 1999, 546). Sosiaa-
lisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan vuorovaikutusta, jota yksilö kokee oman ryhmän, yhteisön
ja yhteiskunnan kanssa (Fadjukoff ym. 2022, 327).

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kyvykkyyttä selviytyä
hänen elämälleen merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista ellettävässä ympäris-
tössä. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi työssä käyminen, opiskelu, itsestä ja toisista huoleh-
timinen sekä vapaa-ajan vietto. Hyvän psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn
omaaminen edesauttaa ihmistä voimaan hyvin, selviytymään arjessa, jaksamaan työelämässä
sekä löytämään oma paikkansa yhteiskunnassa. (THL 2023.)

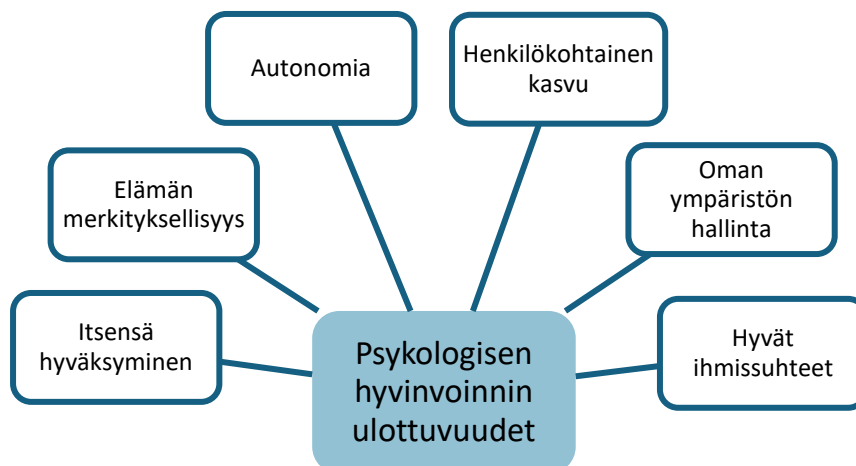
Psyykkinen toimintakyky on arjen toiminnoista ja kriisitilanteista selviytymistä omien voima-
varojen avulla. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy sosiaalisen ympäristön haasteista selviämi-
nen sekä ihmisen persoonallisuus. Myös elämänhallinta, mielenterveys ja psyykkinen hyvin-
vointi ovat asioita, joihin psyykkinen toimintakyky on liitoksissa. Hyvä psyykkinen hyvinvointi
mahdollistaa kyvykkyuden tiedon vastaanottamiseen ja sen käsittelyyn, itsestä ja ympäri-
västä maailmasta käsitysten muodostamisen ja kokemisen, oman elämän suunnittelemisen ja
siihen liittyvien ratkaisujen ja päätösten tekemisen. Sosiaalinen toimintakyky puolestaan
muodostuu yksilön ollessa vuorovaikutuksessa ympäristön, sosiaalisten verkostojen ja yhteis-
kunnan kanssa. Erilaiset vuorovaikutustilanteet, osallisuuden kokeminen ja sosiaalinen aktiivi-
suus ovat osa sosiaalista toimintakykyä. (THL 2023.)

3.1 Psykkinen hyvinvointi

Yksilön psykkinen toiminta ei ole muuttumaton tai staattinen kokonaisuus, vaan se muovautuu jatkuvasti. Välillä kehitys voi olla tasaisesti jatkuvaa tai välillä siinä voi tapahtua äkillinen muutos esimerkiksi suuren elämänmuutoksen yhteydessä. (Vilkko-Riihelä 1999, 28.) Mielenterveys on vahvasti liitoksissa yksilön kokemaan psykkineseen hyvinvointiin. Maailman terveysjärjestö (WHO 2024b) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö on kykeneväinen tunnistamaan omia kykyjään ja vahvuuksiaan sekä selviytymään elämän haasteellisista tilanteista.

Yhdysvaltalainen psykologi Carol Ryff on kehittänyt teorian, jonka mukaan psykkinen hyvinvointi voidaan jaotella kuuteen eri ulottuvuuteen. Psykkineseen hyvinvointiin kuuluu sekä psykkiniset, että sosiaaliset ulottuvuudet. Yksilön kokema psykkinen hyvinvointi kohdistuu enemmän yksilön henkilökohtaisiin ja yksityisiin kriteereihin, joiden mukaan hän arvioi omaa toimintaansa (Keyes & Waterman 2003, 480).

Ryffin (2013, 10-11) teorian mukaan ensimmäinen psykkinen hyvinvoinnin ulottuvuus on itsensä hyväksyminen, joka tarkoittaa yksilön tietoisuutta ja ymmärrystä itsestään ja omista rajoituksistaan. Toinen ulottuvuus on elämän merkityksellisyys, jossa yksilö kokee omalla elämällään olevan jokin tarkoitus ja suunta. Kolmantena ulottuvuutena on autonomia, joka tarkoittaa yksilön elämistä omien arvojen mukaan itse määrittämällä tavalla. Neljäs ulottuvuus on henkilökohtainen kasvu, jossa katsotaan missä määrin yksilö on kyennyt käyttämään henkilökohtaista kykyään ja potentiaaliaan. Viidentenä ulottuvuutena on oman ympäristön hallinta, joka tarkoittaa yksilön kykyä hallita elämäntilannettaan eri osa-alueilla. Kuudentena, ja viimeisenä, ulottuvuutena on hyvät ihmissuhteet, jolla tarkoitetaan yksilön rakentamia ihmissuhteita muiden kanssa.



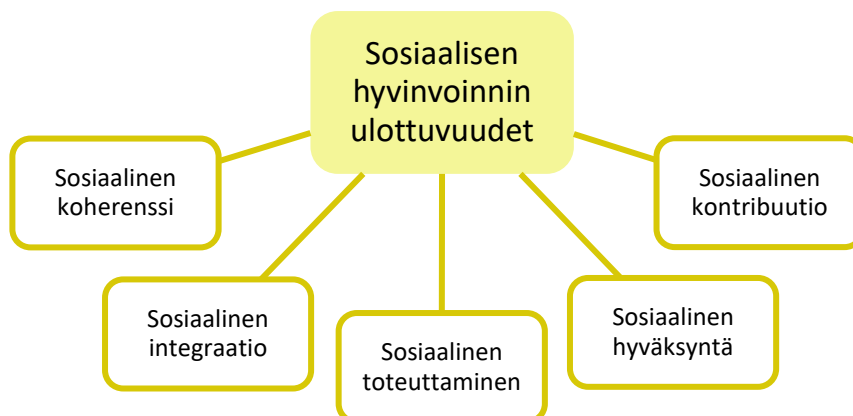
Kuvio 1: Psykkinen hyvinvoinnin ulottuvuudet Ryffin teoriaa mukaillen

3.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Ihminen on sosiaalinen olento, jonka keskeisiin perustarpeisiin kuuluu yhteenkuuluvuus ja liittyminen toisiin ihmisiin. Kuuluminen johonkin omaan, välittävään, ryhmään edesauttaa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Ympäristön ja vuorovaikutusten muutokset vaikuttavat siihen, että ihmisen sosiaalinen hyvinvointi kehittyy ja mukautuu koko elämän ajan. (Fadjuhoff ym. 2022, 327.)

Yhdysvaltalainen sosiologi ja psykologi Corey Keyes on kehittänyt teorian, jonka mukaan sosiaalinen hyvinvointi voidaan jaotella viiteen eri ulottuvuuteen. Yksilön kokemana sosiaalinen hyvinvointi edustaa enemmän julkisia, yhteiskunnallisia ja ympäristökohtaisia kriteereitä, joiden mukaan yksilö arvioi omaa toimintaansa. (Keyes & Waterman 2003, 480.)

Keyesin (1998) teoriassa sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin kuuluu sosiaalinen koherenssi, sosiaalinen integraatio, sosiaalinen toteuttaminen, sosiaalinen hyväksyntä sekä sosiaalinen kontribuutio. Sosiaalinen koherenssi tarkoittaa ymmärrystä ympäröivästä sosiaalisesta maailmasta. Sosiaalinen koherenssi nähdään yhdenmukaisena elämän merkityksellisyydentunteen kanssa. Sosiaalinen integraatio tarkoittaa sitä, että yksilö kokee kuuluvansa häntä ympäröivään yhteiskuntaan ja että yksilö tuntisi hänellä olevan jotakin yhteistä muiden yhteisön jäsenten kanssa. Sosiaalinen toteuttaminen puolestaan on uskoa ja tunnetta siitä, että yhteiskunnassa on potentiaalia positiiviseen kehitykseen. Sosiaalinen hyväksyntä tarkoittaa ymmärrystä siitä, että yhteiskunta rakentuu muiden ihmisten luonteenpiirteiden ja ominaisuuksien kautta. Ihmiset, jotka kykenevät sosiaaliseen hyväksyntään on usein myönteinen käsitys muista ihmisistä ja he viihtyvät muiden seurassa. Sosiaalinen kontribuutio on yksilön käsitys omasta arvokkuudestaan sekä annettavastaan panoksesta yhteiskunnalle. (Keyes & Waterman 2003, 480.)

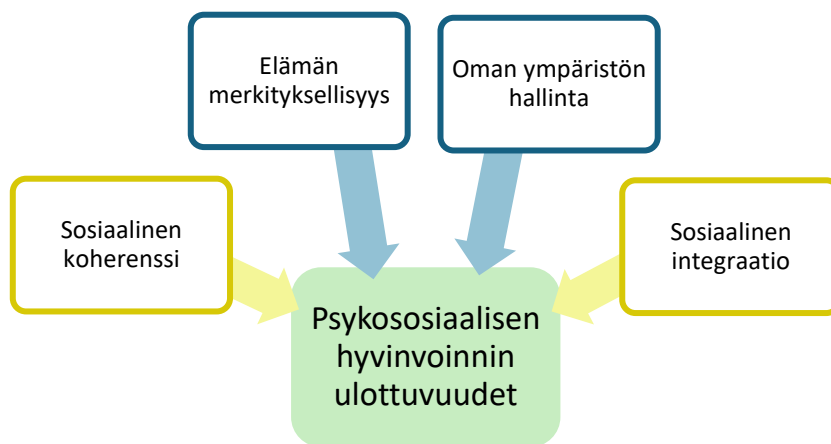


Kuvio 2: Sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet Keyesin teoriaa mukaillen

3.3 Psykososiaalinen hyvinvointi

Yhdistämällä Ryffin ja Keyesin teorit psykologisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, olen ottanut tarkasteluun psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuden (Kuvio 3), joka koostuu neljästä ulottuvuudesta; elämän merkityksellisyydestä, oman ympäristön hallinnasta, sosiaalisesta koherenssista sekä sosiaalisesta integraatiosta. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien avulla saadaan hyvä käsitys siitä, kuinka tärkeä yksilön kokema psykososiaalinen hyvinvointi on koetulle kokonaishyvinvoinnille.

Kansainvälisen liikkuvuusjakson myötä tapahtuva voimakas psykososiaalisen ympäristön muutos voi vaikuttaa yksilön kokemaan hyvinvointiin negatiivisella tavalla ja voi mahdollisesti laukaista erilaista oireilua sen seurauksena (Martin 2021, 65).



Kuvio 3: Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet mukaillen Ryffin ja Keyesin teorioita

Käsite psykososiaalinen tarkoittaa psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä koostuvaa kokonaisuutta (Terveyskirjasto 2024). Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi koostuu pitkälti siitä, miten ihminen tulee toimeen itsensä, ympäristön sekä muiden ihmisten kanssa. Koska muut ihmiset ja ympäristö vaikuttavat laajasti koettuun psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, joutuu ihminen luomaan ja muovaamaan omaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan läpi koko elämänsä ajan. (Opetushallitus 2024).

Ihmisen terveyteen vaikuttaa psykososiaalinen ympäristö. Se tarkoittaa ympäristöä, joka koetaan ja jonka kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Psykososiaalinen ympäristö katsotaan muodostuvaksi yksilön sisäisistä voimavaroista, lähiympäristöstä ja yhteiskunnan sosiaalisista järjestelmistä. Synnynnäisten ja hankittujen ominaisuuksien yhdistelmästä koostuu yksilön sisäiset voimavarat. Lähiympäristö muodostuu erilaisista yhteisöistä, joihin ihminen kuuluu arjessa. Näitä voivat olla esimerkiksi perhe, koulu, työ ja vapaa-ajan toiminnot. Yhteiskunnan

sosiaaliset järjestelmät puolestaan antavat kehykset ja mahdollisuuden toiminnalle. Nämä vaikuttavat yksilöön mm. erilaisten yhteiskunnallisten päätösten, tukien ja ratkaisujen muodossa. (Kunttu 2021, 113.)

Ihmisen sosiaalinen verkosto ja siitä muodostuneet sosiaaliset suhteet voivat parhaimmillaan tarjota hyvää sosiaalista tukea elämään, joka edistää yksilön terveyttä. Hyvä sosiaalinen tuki tarjoaa ystävyyttä ja yhteenkuuluvuutta, vahvistaa yksilön omanarvontunnetta ja minäkuva sekä ehkäisee stressin takia muodostuvia haitallisia terveysvaikutuksia. Jotta sosiaalinen verkosto voisi tarjota hyvää sosiaalista tukea, tulee sen tarjota yksilölle kuuluvuudentunnetta, hyväksyntää, luottamusta ja arvostetuksi tulemistä. Sosiaalisen verkoston vaje saattaa puolestaan altistaa yksilöä yksinäisyydelle ja siitä johtuville haitallisille sairauksille. (Kunttu 2021, 113-114.)

3.4 Opiskelijoiden hyvinvointi kansainvälisessä vaihdossa

Ulkomailla suoritettavat opinnot tarjoavat parhaimmillaan antoisan elämänvaiheen, joka mahdollistaa itsenäistymisen, itsetuntemuksen ja itsevarmuuden kasvamisen sekä uusien sosiaalisten suhteiden verkoston. Opiskelijavaihtoon lähteminen ei kuitenkaan aina suju suunnitelmien mukaisesti ja yllättäviä, uudenlaisia tilanteita saattaa ilmetä. Vaihtomaahan muuttaminen tarjoaa opiskelijalle etäisyyttä kotimaassa elettyyn elämään, mutta on tärkeää muistaa, ettei mielen sisäisiä ongelmia pysty lähtemään pakoon ulkomaille. Usein koetut ongelmat saattavat jopa moninkertaistua vaihtoon lähtiessä, sillä tuttua turvaverkkoa ei ole lähettyvillä. Vaikka opiskelijalla ei vaihtoon lähtiessään olisi mitään erityisiä ongelmia, ihmiselle stressitekijänä toimii myös myönteinen muutos. Vaihdoissa oleva ei tällöin välttämättä itse edes tiedosta voivansa huonosti ja käyvänsä ylikierroksilla sekä henkisesti että fyysisesti. Tämä saattaa näyttäytyä mm. sairastelukierteenä, ärtymyksenä, vetäytymisenä ja negatiivisena suhtautumisena uutta ympäristöä kohtaan. Pitkittyneenä nämä oireet voivat olla haitallisia ja vaikeuttaa sopeutumista uuteen ympäristöön. (Martin 2021, 65-66.)

Jokainen vaihtoon lähtevä opiskelija käy läpi omanlaisensa sopeutumisprosessin, joka syntyy vanhan kulttuurin menettämisestä ja uuden kulttuurin sekä ympäristön omaksumisesta ja niihin tottumisesta. Tämä tunnetaan myös nimellä kulttuurisokki, joka on reaktiona varsin yleinen, kun muuttaa asumaan ulkomaille tai palaa asumaan takaisin kotimaahansa. Sopeutumisprosessin työläyttä kuvastaa kulttuurisokin kehittyminen, jonka vaiheita ovat kuherruskuukausivaihe, kriisivaihe, varsinainen kulttuurisokki, sopeutumisvaihe ja kotiinpaluusokki. (Martin 2021, 65-66.)

Kulttuurisokin ensimmäiseen vaiheeseen, eli kuherruskuukausivaiheeseen, kuuluu uteliaisuus ja kiinnostuneisuus uutta ympäristöä kohtaan. Olo saattaa tuntua kuin turistilta, sillä kaikkea ympärillään tapahtuvaa havainnoi ulkopuolisen silmin. Vaihe kestää usein päivistä kuukausiin. Kulttuurisokin toiselle vaiheelle, eli kriisivaiheelle, tyypillistä on rutiinien syntyminen ja

aktiivisen elämän alkaminen uudessa ympäristössä. Vaikka ymmärrys uutta ympäristöä kohtaan laajenee ja syvenee, tuntuvat omat kyvyt kuitenkin vielä riittämättömiltä. Vaiheen aikana koetaan usein koti-ikävää, yksinäisyyttä ja erilaisuutta suhteessa uuteen kulttuuriin ja sen tapoihin. Kolmannen vaiheen, eli varsinaisen kulttuurisokin aikana voi kokea ahdistusta, masennusta tai jännittyneisyyttä, joiden selättäminen voi tuntua raskaalta. Kulttuurisokin voi kokea pitkäkestoisesti jatkuvana ajanjaksona tai nopeasti tasoittuvina, lyhyinä jaksoina. Kulttuurisokkivaiheen jälkeen alkaa sopeutumisvaihe, jonka myötä paikallisista oloista muodostuu realistinen käsitys. Uusi kulttuuri ja sen tavat omaksutaan osaksi elämää, ja ihmissuhteiden syventäminen uudessa ympäristössä mahdollistuu. Kulttuurisokin viimeisessä vaiheessa, eli kotiinpaluusokissa, kaikki edellä kuvatut vaiheet käydään uudestaan läpi. Kotiinpaluusokki voi ilmentyä todella voimakkaana kotiinpaluun sopeutumiseen ei useinkaan osata varautua. Vieraantuneisuuden tunne ystävistä, perheestä ja omasta elämästä kotimaassaan on normaalia, sillä ulkomailla asuminen ja siellä koetut uudet kokemukset muokkaavat ihmistä erilaiseksi. Kotiinpaluusokissa ihminen voi kokea olevansa jumissa kahden kulttuurin välissä. (Martin 2021, 65.)

4 Brysselin merimieskirkon tarjoama sosiaalityö

Brysselin merimieskirkolla toteutettava sosiaalityö on hyvin matalan kynnyksen toimintaa. Sosiaalityön toteuttaminen merimieskirkolla tapahtuu mm. kahvilaan saapuvien ihmisten kanssa keskustelemalla, erilaisten harraste- ja ryhmätoimintojen järjestämisenä sekä henkilökohtaisen sosiaali- ja kriisityön mahdollistamisena. Sosiaalityö, palvelut, tapahtumat sekä toiminta toteutetaan suomen kielellä, joka madaltaa kynnystä avun hakemiselle ja toimintaan osallistumiselle.

Brysselin merimieskirkon sosiaalikuraattorit tarjoavat henkilökohtaista tukea sitä tarvitseville. Sosiaali- ja kriisityötä toteutetaan kohtaamalla ihmiset henkilökohtaisesti tai keskustelemalla asioista puhelimitse. Myös kotikäynnit sekä vierailut sairaaloissa, laivoilla tai vanhainkodeissa kuuluvat toimenkuvaan. Merimieskirkko tekee tarvittaessa yhteistyötä eri suomalaistahojen, suurlähetystön ja suomalaisten sekä paikallisten viranomaisten kanssa. (Suomen Merimieskirkko 2024b.)

Belgiassa asuvat ja kansainvälistä liikkuvuusjaksoa suorittavat suomalaiset opiskelijat otetaan huomioon Brysselin merimieskirkon toiminnassa. Joka kuukausi merimieskirkolla järjestetään ilmainen opiskelijalounas, johon ovat tervetulleita kaikki opiskelijat ja au pairit. Opiskelijalounaalla tutustuminen muihin opiskelijoihin tapahtuu luontevasti ja keskustelu merimieskirkon sosiaalikuraattoreiden ja muun henkilökunnan kanssa on mahdollista.

5 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Brysselin merimieskirkko. Brysselin merimieskirkko sijaitsee Brysselissä, EU-korttelin välittömässä läheisyydessä, tarjoten monipuolisia palveluja ja olemalla matalan kynnyksen kohtaamispaikka Belgiassa ja Luxemburgissa asuville suomalaisille. Brysselin merimieskirkon tiloissa voi nauttia lounaasta ja kahvilatuotteista, käydä Suomi-kaupassa, kirjastossa tai saunassa sekä osallistua erilaisiin harraste- ja toimintaryhmiin. Brysselin merimieskirkolla järjestetään ryhmä- ja harrastetoimintaa monipuolisesti kaikenikäisille, esimerkiksi perhekerhot, nuortenillat, opiskelijalounaat sekä erilaiset teemapäivät ja -illat ovat kaikki suosittuja Belgiassa asuvien suomalaisten keskuudessa. Ryhmätoimintojen tarkoituksena on tukea Benelux-maissa asuvien suomalaisten hyvinvointia sekä parantaa heidän elämänlaatuaan. Brysselin merimieskirkolla sosiaalikuraattorit tarjoavat sosiaali- ja kriisityötä ja merimieskirkon pappi tarjoaa hengellistä tukea. Merimieskirkolla ammatillista apua, tukea, neuvontaa ja palveluja saa omalla äidinkielellään. Tämän suomenkielisen matalan kynnyksen kokonaisvaltaisen tuen tarkoituksena on ennaltaehkäistä kriisejä ja syrjäytymistä. (Suomen Merimieskirkko 2024a.)

6 Kehittämistyö ja käytetyt menetelmälliset ratkaisut

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen asiantuntijuus näytetään kehittävällä otteella tehdyllä tuotoksella ja raportilla, joka perustelee ja kuvailee tuotokseen liittyvät lähtökohdat, valinnat ja ratkaisut. Toteutettu tuotos voi esimerkiksi olla jokin tapahtuma tai konkreettinen esine kuten opas tai käsikirja. Tuotoksen tavoitteena on olla ammatillinen ja palvella sille suunnattua kohderyhmää tai toimintaympäristöä. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tapahtuva kehittäminen alkaa tavoitteiden, suunnitelman ja toteutuksen määrittelemisellä. Tämän jälkeen kehittämiselle valitaan menetelmä, työskentely aikataulutetaan ja pohditaan valmiin tuotoksen arviointitapa. Kehittäminen toteutetaan yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa siihen ympäristöön tai tarpeeseen, jossa kehittämisen tarvetta on havaittu. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 15.)

Kehittämistoiminta perustuu usein erilaisten kartoitusten ja jäsenysten tekemiseen. Perustelu kehittämistoiminnalle voi esimerkiksi nojata tarveanalyysiin, jonka ideana on kehittämissä kysymyksen kontekstointi ja muotoilu. Tarveanalyysin tiedonlähteinä voi toimia jo olemassa olevat tilastot sekä erilaiset haastattelut ja kyselytutkimukset, jotka on toteutettu kansalaisille tai aiheen asiantuntijoille. Tarveanalyysillä voidaan ottaa kantaa kehittämistyön tekoon liittyviin kysymyksiin. Kysymykset voivat liittyä ihmisiin, joita kehittäminen koskee,

tapahtuneeseen asiaan, havaittuun ongelmaan, siihen miksi kehittämistoiminta aloitetaan ja lopulliseen tulokseen. (Toikko & Rantanen 2009, 72-75.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitetään jotakin uutta ja tällaista kehittämistoimintaa pystytään helposti jäsentämään kehittämistoiminnan viiden tehtävän avulla. Koska kehittäminen edellyttää sitä, että pystytään vastaamaan kysymyksiin mitä kehitetään ja minkä takia, toimii kehittämistoiminnan ensimmäisenä tehtävänä perustelu. Usein kehittämisen perusteluina toimivat ongelma ja visio. Nykytilanteen ongelma voidaan nähdä sytykkeenä kehittämistoiminnalle ja vaihtoehtoisesti visio tulevaisuudesta voi motivoida ihmistä toimintaan ja muutokseen. Perustelu toimii pohjana koko tulevalle prosessille, jonka takia on tärkeää, että toiminnan lähtökohdat ovat hyvin määritelty. (Toikko & Rantanen 2009, 56-57.)

Kehittämistoiminnan toisena tehtävänä toimii organisointi, joka viittaa käytännön toimien suunnitteluun ja valmisteluun. Tässä vaiheessa otetaan kantaa siihen, millä resursseilla työtä tehdään ja mitkä ovat kenenkin työtehtävät. (Toikko & Rantanen 2009, 58.)

Kolmantena tehtävänä toimii toteutus, joka pitää sisällään ideoinnin, priorisoinnin, kokeilut ja mallintamiset. Päällimmäisenä kysymyksenä toimii se, millä keinoilla asetettu tavoite voidaan saavuttaa. Prosessin toteutus pyritään saamaan rajattua ja kohdennettua mahdollisimman tarkasti, jolloin varsinaiset kokeilutoiminnot ja testaamiset olisivat tuotteliaita. (Toikko & Rantanen 2009, 59-60.)

Neljäntenä tehtävänä kehittämistoiminnassa on arviointi, jonka avulla kehittämistoiminnan prosessia ohjataan. Arvioinnin avulla tuotetaan tietoa siitä, onko tavoitteissa onnistuttu ja mitä muutoksia toimintaan voitaisiin tehdä, jotta onnistuminen taattaisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 61.)

Viimeisenä tehtävänä toimii tulosten levittäminen. Tämä voidaan toteuttaa tuotteistamalla tai käytäntöjen levittämisellä ja ylläpitämisellä. Tulosten levittäminen on usein oma erillinen prosessinsa, joka selkeytyy sen mukaan, miten kehittämistoimintansa tuloksia haluaa levittää. (Toikko & Rantanen 2009, 62-63.)

Kehittämistoiminnan viidestä tehtävästä muodostuu kehittämisprosessi, jonka hahmottamista voidaan tarkastella erilaisten menetelmien ja mallien avulla (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tämän opinnäytetyön kehittämisprosessin menetelmäksi valikoitui spiraalimalli. Siinä kehittämistoiminnan tehtävät muodostavat jatkuvan syklin kehän, eli spiraalin, jossa ensimmäisen kokonaisen kehän jälkeen muodostuu aina uusi kehä uusien perustelujen, organisointien, toteutusten ja arviointien kanssa. Spiraalimalli pitää sisällään suunnitteluvaiheen, toimintavaiheen, havainnointivaiheen ja reflektiovaiheen. Ensimmäinen tällainen kehä muodostaa pohjan tulevalle kehittämiselle ja sitä seuraavat kehät täydentävät aina edellisiä. Näin ollen

kehittämistoiminta on jatkuva prosessi, jossa toiminta tarkentuu ja selkeytyy prosessin aikana. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen ja ratkaisujen tueksi käytetään monenlaisia aineistoja, joita voidaan ryhmitellä eri tavoin. Oppaan toteutuksessa hyödynnän fakthanäkökulman ja tulkinnallisen näkökulman aineistojaottelua. Fakthanäkökulmaksi lasketaan kuuluvaksi aineistot, jotka ovat olleet olemassa ennen opinnäytetyön aloittamista. Fakthanäkökulman aineistot pitävät sisällään tietoa kehitettävästä toimintaympäristöstä, kohderyhmästä ja aihepiiristä. Tulkinnallisen näkökulman aineistoiksi luokitellaan aineistot, jotka kootaan kehitettävää tuotosta varten. Tulkinnallisen näkökulman aineistot suunnitellaan, kootaan ja toteutetaan itse. Kehittämistyön tukena on suositeltavaa hyödyntää monenlaisia, kuitenkin tarkoituksenmukaisia aineistoja. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, luku 2.2.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas Belgiaan saapuville suomalaisille opiskelijoille. Oppaan tavoitteena on ennaltaehkäistä maahan saapuvien opiskelijoiden ongelmien syntymistä ja kasaantumista sekä helpottaa uuteen ympäristöön sopeutumista.

8 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyön prosessi jakautui suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheisiin. Opinnäytetyölle asetetut tarkoitus ja tavoite sekä työelämäkumppanin toiveet kulkivat prosessissa mukana koko aikaisesti. Nämä asiat huomioimalla kehittämistyöstä saatiin toivottu ja onnistunut kokonaisuus.

8.1 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi syksyllä 2023, kun olin tekemässä työharjoittelua Brysselin merimieskirkolla. Teimme yhdessä työelämäkumppanin kanssa tarveanalyysia siitä, mikä olisi tulevan kehittämistyön toimintaympäristö, kohderyhmä ja tarve. Työelämäkumppanin toiveesta kehittämistyön kohderyhmäksi valittiin opiskelijat, jotka päätyvät Belgiaan suorittamaan kansainvälistä liikkuvuusjaksoa tai tutkintoa. Suomalaisten opiskelijoiden määrä Belgiassa on suuri, jolloin iso osa työelämäkumppanin asiakaskunnasta koostuu heistä. Kehittämistyöksi työelämäkumppanin toiveesta valikoitui opiskelijoille suunnattu opas. Oppaaseen haluttiin koota tarpeellista tietoa Belgiaan muuttamisesta sekä käytännön asioista, joita opiskelijan on hyvä huomioida. Kehittämistyönä toteutetun oppaan tekemisen tavoitteena oli

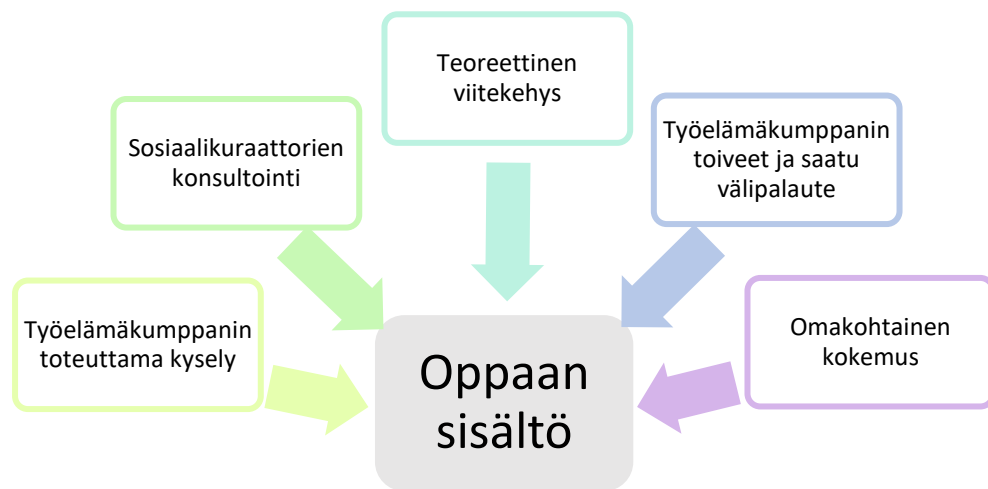
helpottaa Belgiaan muuttavien suomalaisten opiskelijoiden sopeutumista uuteen ympäristöön sekä ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä ja kasaantumista.

Oppaan toteutuksesta kävimme yhdessä työelämäkumppanin kanssa tiivistä keskustelua. Pohdimme mistä oppaan sisältö koostuisi ja miten tiedon hankinta toteutuisi. Työelämäkumppani oli syksyllä 2023 toteuttanut vapaaehtoisen kyselyn opiskelijoille, jonka tuloksia he halusivat minun hyödyntävän oppaan teossa. Työelämäkumppani myös ehdotti kahden eri maan merimieskirkon toimipisteillä työskentelevien sosiaalikuraattorin konsultointia tiedonantajina. Oppaan sisällön suunnittelussa hyödynsin opinnäytetyön teoreettista viitekehystä psykososiaalisesta hyvinvoinnista sekä työelämäkumppanin toiveita. Lisäksi omakohtaiset kokemukseni Belgiassa muuton, työharjoitteluajan ja käytännön asioiden järjestelyihin liittyen ohjasivat oppaan sisällön muodostumista.

8.2 Toteutusvaihe

Kehittämistyön toteutus toteutui vaiheittain mukaillen spiraalimallin menetelmää. Olimme työelämäkumppanin kanssa etukäteen sopineet verkostotapaamiset, joissa yhdessä arvioimme kehittämistyön vaiheita ja pohdimme mitä muutoksia sekä lisäyksiä siihen olisi tarve tehdä. Jokaisen palaverin jälkeen kehittämistoiminnassa tapahtui havainnointivaihe ja sitä seuraava reflektointivaihe, joka mahdollisti uuden suunnittelu- ja toimintavaiheen syntymisen. Spiraalimallin syklejä muodostui toteutusvaiheessa useita ja ne mahdollistivat kehittämisen olevan tavoitteiden ja toiveiden mukaista. Työelämäkumppanin kanssa sovitut yhteiset palaverit ja välipalautteet mahdollistivat kehittämisen olevan jatkuvasti vuorovaikutuksellista ja reflektiivistä (Toikko & Rantanen 2009, 67; Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006).

Oppaan sisältö koostui tarvittavasta tiedosta, mitä Belgiaan saapuvan opiskelijan olisi hyvä tietää ennen muuttoa ja muuton jälkeen. Oppaassa kerrotaan mm. käytännön asioiden hoitamisesta niin Suomessa kuin Belgiassakin sekä annetaan tarpeellista tietoa Belgiasta ja siellä asumisesta. Oppaan sisällön muodostumiseen vaikutti työelämäkumppanin toteuttama vapaa-muotoinen kysely opiskelijoille, merimieskirkon sosiaalikuraattorien konsultointi, opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, työelämäkumppanin toiveet sekä omakohtainen kokemukseni. Oppaan sisällön rakentumista on havainnollistettu kuviossa 4.



Kuvio 4: Oppaan sisällön rakentuminen

Brysselin merimieskirkon toteuttamaan kyselyyn vastasi yhteensä 31 Belgiassa asuvaa suomalaista opiskelijaa, jotka suorittivat joko vaihto-opintoja, harjoittelua tai tutkintoa Belgiassa. Toteutetussa kyselyssä työelämäkumppani halusi tietää miten he ovat onnistuneet työssään, mitä asioita opiskelijat toivovat jatkoa ajatellen sekä mitä opiskelijat olisivat halunneet tietää ennen Belgiaan saapumista. Oppaan sisällön muodostumiseen vaikutti opiskelijoiden toiveet siitä, mitä he olisivat halunneet tietää ennen Belgiaan muuttoa. Opiskelijat olisivat toivoneet saavansa tietoa mm. asunnon hankintaan, rekisteröitymiseen ja julkiseen liikenteeseen liittyvissä asioissa. Työelämäkumppanin aikaisemmin toteuttama kyselytutkimus lukeutuu aineistona faktanäkökulmaan (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 2.2).

Kahden eri maan merimieskirkon sosiaalikirjastoreiden konsultointi tarjosi tietoa, onko kyseisen oppaan tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä sekä millaisiin asioihin ja ongelmiin opiskelijat ovat aikaisemmin kaivanneet apua asuessaan ulkomailla. Esiin nousivat ongelmat asunnon, talouden ja mielenterveyden kanssa, jotka molempien sosiaalikirjastoreiden mukaan ovat toistuvasti ilmeneviä ongelmia. Molemmat sosiaalikirjastorit painottivat, että juuri nämä asiat pitäisi hoitaa kuntoon ennen ulkomaille tapahtuvaa muuttoa. Mielenterveyden kuntoon hoitamisella sosiaalikirjastorit tarkoittivat, ettei ongelmia ja käsittelemättömiä asioita kannata lähteä pakoon ulkomaille, sillä usein ongelmat seuraavat perässä ja ulkomaille muutto voi laukaista oireilun käsittelemättömien asioiden suhteen. Molemmat sosiaalikirjastorit olivat sitä mieltä, että opas on hyvin tarpeellinen ja hyödyllinen työväline opiskelijoiden ongelmien ennaltaehkäisyn ja integroitumisen tukemisen kannalta. (Sosiaalikirjastoreiden konsultointi 2024.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tietoa voidaan kerätä asiantuntijoilta

konsultaationa, joka on lähdeaineiston tapaan tiedonantoa. Tämä tarkoittaa sitä, että asiantuntijoiden haastattelusta saatu tietoa hyödynnetään argumentoinnin ja päättelyn tukena opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58.)

Opinnäytetyössä esitetty teoreettinen viitekehys tarjosi oppaaseen psykososiaalisen hyvinvoinnin näkökulman huomioimisen. Teoreettisessa viitekehyksessä esitetyt psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ohjasivat oppaan sisällön muodostumista ja rakentumista. Koska yksilön kokemus psykososiaalinen hyvinvointi muuttuu ja muovautuu uudessa ympäristössä, haluttiin oppaaseen koota kappaleita, jotka käsittelevät mielenterveyttä ja resilienssiä. Lisäksi sosiaalisten suhteiden luominen ja verkostoituminen uudessa ja vieraassa ympäristössä haluttiin nostaa esille oppaan sisällössä.

Työelämäkumppanin toiveet otettiin huomioon oppaan toteutuksessa. Etukäteen sovitussa palaverissa käyty vuorovaikutuksellinen keskustelu mahdollisti sen, että oppaan sisältö tuli vastaamaan sitä mitä työelämäkumppani oli toivonut. Vuosien varrella työelämäkumppani on nähnyt ja auttanut lukuisia kansainvälistä liikkuvuusjaksoa tekeviä opiskelijoita, joten heillä oli oleellista ja konkreettista tietoa siitä, millaisia asioita oppaan tulisi sisältää. Sosiaalikuuraattoreiden konsultoinnissa esiin nousseet, toistuvasti ilmenevät, ongelmat olivat myös työelämäkumppanin mielestä tärkeitä asioita käsiteltäväksi oppaassa. Tämän lisäksi työelämäkumppani toivoi oppaan käsittelevän Belgiassa asumista sekä sitä, millaisia asioita opiskelijoiden olisi hyvä tietää ennen sinne muuttamista. Esiin nousi mm. paikallisten kielten merkitys palveluja saadessa, hintataso sekä opiskelukulttuurin eroavaisuudet. Lisäksi työelämäkumppani toivoi, että oppaan loppuun kootaan lähdeluettelo käytetyistä lähteistä, jolloin oppaan lukija pystyy tarvittaessa itse etsimään lisätietoa aiheista.

Työelämäkumppani tuki vahvasti oman näkemykseni ja kokemuksen mukaista sisältöä. Keskustelimme omakohtaisesta kokemuksestani harjoittelun suorittamisesta Belgiassa ja siitä, mitä asioita olisin halunnut oppaasta löytyvän, jos sellainen olisi ollut tarjolla ennen muuttoa ulkomaille. Oman kokemuksen hyödyntäminen osana oppaan sisällön muodostumista voidaan laskea kuuluvaksi osallistuvaan havainnointiin. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tutkimuskohteen arkeen ja toimintaan osallistumista samalla havainnoimalla sitä (Vilkkä 2021, Havainnointimenetelmä). Koska kehittämistyön alustava suunnittelu alkoi työharjoitteluni aikana, pystyin toteuttamaan havainnointia toimintaympäristön sisällä. Toikon ja Rantasen (2009, 118) mukaan tutkijan ja kehittämiskohteen välinen vuorovaikutus voidaan nähdä tiedonmuodostuksen keskeisenä lähtökohtana. Vuorovaikutus on keskeisessä asemassa tilanteissa, jossa pyritään tekemään perusteltuja tulkintoja tai tuomaan esiin omia näkökulmia. Havainnointimenetelmin koottu aineisto lukeutuu tulkinnallisen näkökulman aineistoihin (Koskamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 2.2). Avoin vuorovaikutuksellinen keskustelu mahdollisti sen, että saimme oppaan sisältöön liitettyä yhteen työelämäkumppanin toiveet sekä omakohtaisen kokemuksen.

Oppaan tekstisisällön valmistuttua alkoi oppaan ulkoasun viimeistely. Työelämäkumppanin toiveita kuunnellen konsultoin organisaation viestinnän asiantuntijaa, jotta oppaan visuaalinen ilme tulisi vastaamaan Merimieskirkon viestintästrategian tavoitteita. Oppaan visuaalissa ilmeessä sain ohjeeksi noudattaa Merimieskirkon graafista ilmettä, joka määritteli mm. leipätekstin fontin, rivivälin sekä otsikoissa käytettävät värit, jotka olivat organisaation tunusvärien mukaiset. Vaikka organisaation graafinen ohjeistus määritteli suuntaa oppaan visuaaliselle ilmeelle, sanottiin minulle, että oma persoonallinen otteeni ja näkemykseni oppaan ulkoasusta saisi näkyä.

8.3 Tuotoksen arviointi

Valmis kehittämistyön tuotos oli kokonaisuudessaan onnistunut. Opas on mielestäni sisällöllisesti informatiivinen ja hyvin tarpeellinen ulkomaille muuttavan opiskelijan käyttöön. Olen myös hyvin tyytyväinen oppaan ulkoasuun ja sen selkeyteen. Tälle toiminnalliselle opinnäytetyölle asettamani tavoite opiskelijoiden sopeutumisen helpottamiseksi ja ongelmien syntyminen ja kasaantumisen ennaltaehkäisemiseksi voidaan hyvin toteuttaa oppaan avulla. Vaikka oppaan hyödyistä ei vielä ole tutkimuksellista näyttöä, uskon sen tulevaisuudessa auttavan Belgiaan muuttavia opiskelijoita.

Kehittämistyön arvioinnissa hyödynsin neuvottelevaa arviointia, joka vuorovaikutuksellinen arviointiprosessi, jossa pyritään keskustellen tuomaan esiin eri näkökulmia, jotta produktin kehitys halutuksi mahdollistuu (Toikko & Rantanen 2009, 85). Yhdessä työelämäkumppanin kanssa toteutetut palaverit mahdollistivat oppaan senhetkisen tilan arvioinnin ja saadun välipalautteen ansiosta oppaan kehittämisprosessi muodostui halutuksi.

Mielestäni onnistuin hyvin toteuttamaan kehittämistyön työelämäkumppanin toiveiden mukaisesti. Työelämäkumppani oli tyytyväinen oppaaseen ja antoi siitä positiivista palautetta ja kiitosta. Työelämäkumppani koki, että oppaan avulla organisaation saavutettavuus ja vaikuttavuus lisääntyisi opiskelijoihin nähden. Lisäksi oppaan hyödynnettävyys myös muille maahan muuttaville nähtiin suurena etuna. He tulevat hyödyntämään opasta osana ohjaus- ja neuvontatyötä. Opas tullaan julkaisemaan heidän nettisivuillaan sekä siitä tehdään tulostettuja kopioita toimipisteelle.

9 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimaa hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjetta. HTK-ohjeen (TENK 2023, 11) mukaan rehellisyys, arvostus, vastuunkanto ja luotettavuus ovat perusperiaatteita hyvälle tieteelliselle käytännölle. HTK-ohjeen avulla pyritään edistämään eettisesti oikeita ja vastuullisia toimintatapoja tutkimustoiminnassa sekä ehkäisemään tieteeseen kohdistuvia epärehellisyyskärsiä ja loukkauksia (TENK 2023, 6). Tämän noudattaminen vaatii työn tekijältä rehellisyyttä ja rehtiyyttä. Huomioon otettavia eettisiä kysymyksiä ovat kaikki vilppiin ja piittaamattomuuteen liittyvät asiat. Näitä ovat esimerkiksi plagiointi, sepittäminen, havaintojen vääristely, piittaamattomuus ja muiden tutkijoiden osuuskien vähättely. (TENK 2023, 16-18.)

Rehellisyys ja arvostus tässä opinnäytetyössä näyttäytyy työelämäkumppanin toiveiden kuuntelemisena ja kehittämistyön toteuttamisena niiden mukaisesti. Työelämäkumppanin ja yhteistyöverkostojen yksityisten tietojen julkaisemattomuus sekä konsultointiin osallistuneiden sosiaalikuraattorien yksityisyyden suojaaminen on osa arvostusta ja eettisten käytäntöjen mukaista toimintaa. Eettisyyttä kehittämistyön toteuttamiseen on tuonut työelämäkumppanin kanssa toteutetut palaverit ja välipalautteet, sillä ne ovat mahdollistaneet heidän toiveiden kuuntelemisen ja niiden kunnioittamisen.

Tähän kehittämismuotoiseen opinnäytetyöhön ei tarvinnut hankkia erillistä tutkimuslupaa. Kyselyaineistona toimi työelämäkumppanin aikaisemmin toteuttama kysely, jonka tuloksia hyödynnettiin tässä opinnäytetyössä. Merimieskirkon sosiaalikuraattorien konsultointi osana oppaan sisältöä toteutui vapaaehtoisena asiantuntijakeskusteluna, jossa yhdessä pohdimme kehittämistyön tarvetta ja sen sisältöä. Konsultointia voidaan käyttää lähdeaineiston tapaan tiedonantona.

Vastuullisuutta opinnäytetyöprosessissa olen osoittanut sovitusta aikatauluista kiinni pitämisenä ja kehittämistyön hyvänä ja huolellisena suunnitteluna sekä toteuttamisena. Lisäksi tutkijoiden töiden kunnioittaminen ja niihin asianmukaisesti viittaaminen on vastuullista ja eettistä toimintaa.

Luotettavuutta tässä voidaan tarkastella neljän kriteerin avulla, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Luotettavuuden ja uskottavuuden tälle kehittämismuotoiselle opinnäytetyölle on tuonut tietoperustan rakentuminen ajantasaiseen näyttöön ja tutkimukseen perustuvaan tietoon. Ammatillinen teoreettinen tietoperusta ja aihepiirin käsitteet ovat kehittämismuotoisten opinnäytetöiden pohja. Opinnäytetyön tietoperusta näyttää miten opiskelija lähestyy aihettaan ammattitaitoisesti sekä miten hän ottaa huomioon alansa ammatilliset käytännöt ja sen kehittämisen. Tietoperusta toimii opinnäytetyön taustateorian, jonka avulla opiskelija näyttää minkälaisessa kehityksessä hän haluaisi kehitettävä asian nähtävän. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 75-76.)

Koska teoreettinen tietoperusta on toiminnallisessa kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä todella tärkeää, tulee opiskelijan omata hyvä lähdekritiikki- ja tiedonhakutaito. Tutkimukseen ja näyttöön perustuvan, ajantasaisen tiedon löytäminen on olennaista. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 84.)

Vahvistettavuus tässä kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä näyttäytyy selkeänä ja johdonmukaisena raportoisena. Kehittämistyön toteutusvaiheen raportoinnissa kuvattiin yksityiskohtaisesti oppaan sisällön rakentuminen sekä miten näiden lähteiden tieto vaikutti oppaan sisältöön. Reflektiivisyyttä kehittämismuotoiseen opinnäytetyöhön tuo omien lähtökohtien ja vaikutuksen tiedostaminen suhteessa kehittämistyöhön ja sen tuotokseen.

Luotettavuutta pystytään tarkastelemaan tuotoksen käyttökelpoisuuden ja siirrettävyyden näkökulmasta. Luotettavuutta tuo tiedon käyttöarvo ja kehittämistyössä käyttökelpoisuutena nähdään syntyneen tuotoksen hyödynnettävyys. (Toikko & Rantanen 2009, 125.) Kehittämistyönä tuotettu opas tulee osaksi työelämäkumppanin ohjaus- ja neuvontatyötä, jolloin sen käyttökelpoisuus ja siirrettävyys pystytään lukemaan luotettavuuden onnistumiseksi.

10 Pohdinta

Kehittämistyönä toteutetun oppaan tarve on ajankohtainen ja tärkeä. Koronapandemian jälkeen kansainvälisten liikkuvuusjaksojen suorittaminen on jälleen ollut nousussa ja Belgiaan opintojen perässä matkaavien suomalaisten opiskelijoiden määrä oli viime vuonna (2023) korkein verrattuna aikaisempiin vuosiin (2010-2022). Ulkomaille muutettaessa voi jännityksen keskellä kaikkien tärkeiden asioiden muistaminen olla haastavaa ja kuormittavaa. Opas tarjoaa opiskelijoille tarpeellisen tiedon löytymisen yhdestä kompaktista paketista, joka toivottavasti lievittää muuttostressiä ja helpottaa uuteen ympäristöön sopeutumista. Vaikka oppaan sisältö on opiskelijakeskeinen, soveltuu opas ja sen sisältö hyödynnettäväksi perustietona kaikille Belgiaan muuttoa suunnitteleville.

Jälkeenpäin ajateltuna tämänlainen opas olisi ollut todella tarpeellinen, kun tein lähtöä Brysseliin tekemään työharjoittelua. Vaikka iso osa oppaassa esitetystä tiedosta löytyy internetistä, tiedon kokoaminen yhteen paikkaan helpottaa asiaa paljon. Oppaassa tuodaan myös esille mielenterveyteen, jaksamiseen ja verkostoitumiseen liittyviä asioita, joita ei välttämättä tule edes ajatelleeksi ulkomaille muuton yhteydessä. On tärkeää ottaa oma psykososiaalinen hyvinvointi huomioon ulkomaille muuttoa tehdessä, sillä fyysisen ympäristön ja sosiaalisen ympäristön muutos on väistämätöntä. Vaikka jokainen kokee muutoksen erilaisena, on mielestäni ulkomaille muuttaessa jokaisen hyvä tietää mistä apua ja tukea löytyy tarvittaessa.

Kehittämismuotoisen opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen kokonaisuus. Opinnäytetyön teossa pääsin syventymään aiheen teorian tietoon, opetella omaehtoisen kokemuksen hyödyntämistä osana kehittämistyötä sekä lisäksi pääsin kehittämään tuotoksen työelämää varten. Kehittämistyön toteuttaminen yhteistyössä Brysselin merimieskirkon kanssa on ollut kaikin puolin onnistunut kokemus. Työelämäkumppani on prosessin alusta asti ollut avulias ja aktiivinen osa kehittämistyön toteutusta ja yhteistyö on sujunut mainiosti. Yhteydenpito työelämäkumppaniin toimi hyvin matalalla kynnyksellä, jonka ansiosta oppaasta saatiin tuotettua toivottu laajasti hyödynnettävä tuotos, johon molemmat osapuolet olivat hyvin tyytyväisiä.

Lähteet

- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Teoksessa sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2022: 59: 327-335. Viitattu 1.3.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/111453/72464>
- Garam, I. & Korkala, S. 2021. Suomalaiset opiskelijat vaihdossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.). Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 67.
- Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903#s1>
- Keyes, C.L.M. & Waterman, M.B. 2003. Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood. Teoksessa Well-being: Positive Development Across the Life Course edited by Bornstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M. & Moore, K.A. Psychology Press, 480.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi - Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi - Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy.
- Kunttu, K. 2021. Psykososiaalisen ympäristön vaikutus terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.). Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 113.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Martin, M. 2021. Vaihto-opiskelu vaatii sopeutumista. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.). Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 65-66.
- Opetushallitus 2024. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 28.2.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>
- Ryff, C. 2013. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Teoksessa: Psychoterapy and Psychosomatics 2014;83, 10-28.
- Saukkola, A., Saarinen, S. T., Nevalainen, M. Kemppainen, J., Puoliväli, J., Halonen, A., Kinnunen, H. & Pöntinen, J. 2021. Tiedenaistet - to do: terveys. Jyväskylä: Tekijät ja Tuuma-kustannus.
- Suomen Merimieskirkko 2024a. Suomen Merimieskirkko Belgiassa - Kanssasi maailmalla. Viitattu 29.1.2024. <https://belgia.merimieskirkko.fi/>
- Suomen Merimieskirkko 2024b. Sosiaali- ja kriisityö. Viitattu 30.4.2024. <https://belgia.merimieskirkko.fi/sosiaali-ja-kriisityo/>
- TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 6.5.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Terveyskirjasto 2024. Psykososiaalinen. Viitattu 28.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02788>
- THL 2023. Mitä toimintakyky on? Viitattu 28.2.2024. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilko-Riihelä, A. 1999. Psyke: Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Vipunen 2024. Opetushallinnon tilastopalvelu. Tutkinto-opiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus. Viitattu 25.2.2024. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Tutkinto-opiskelijoiden%20kansainv%C3%A4linen%20liikkuvuus%20-%20maanosa.xlsb

WHO 2024a. Health and Well-Being. Viitattu 28.2.2024. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

WHO 2024b. Mental Health. Viitattu 26.3.2024. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

WorldData 2024. Europe. Viitattu 25.2.2024. <https://www.worlddata.info/europe/index.php>

Julkaisemattomat lähteet

Sosiaalikirjallisuuden konsultointi 2024. Tiedonanto 12.4.2024. Suomen Merimieskirkko ry.

Kuviot

Kuvio 1: Psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuudet Ryffin teoriaa mukaillen	9
Kuvio 2: Sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet Keyesin teoriaa mukaillen	10
Kuvio 3: Psykososiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet mukaillen Ryffin ja Keyesin teorioita...	11
Kuvio 4: Oppaan sisällön rakentuminen	18

Liitteet

Liite 1: Opiskelijan opas	28
---------------------------------	----

Liite 1: Opiskelijan opas

Opiskelijan opas

2024

Brysselin merimieskirkko



Terveisiä Brysselin merimieskirkolta!

Tiedossa muutto Belgiaan opintojen perässä? Tämä Opiskelijan opas on luotu juuri sinua varten! Ulkomailla opintojen tai harjoittelun suorittaminen on upea ja jännittävä kokemus, mutta kaikkien käytännön asioiden huomioiminen ja niiden hoitaminen voi olla myös haastavaa ja kuormittavaa. Olemme pyrkineet kokoamaan tähän oppaaseen kaiken tarpeellisen tiedon Belgiaan muuttoon liittyen, jotta sinun ei tarvitsisi etsiä jokaista tietoa erikseen internetistä.

Oppaaseen on koottu tietoa käytännön asioiden hoitamisesta Suomen päässä sekä asioista, joita sinun tulee huomioida Belgiaan päästyäsi. Oppaaseen on myös koottu tarvittavaa tietoa Belgiassa asumisesta sekä siitä, mistä saat tarvittaessa apua.

Tämän Opiskelijan oppaan on tehnyt Oona Tamminen yhteistyössä Brysselin merimieskirkon kanssa.

Brysselin merimieskirkko on osa Suomen Merimieskirkkoa. Brysselin merimieskirkko on suomalainen kohtaamispaikka, joka tarjoaa palveluja erilaisissa elämäntilanteissa oleville suomalaisille Belgiassa ja Luxemburgissa.

Lisätietoa saat osoitteesta: <https://belgia.merimieskirkko.fi/>

Emme vastaa ulkopuolisten www-sivujen sisällöstä tai linkkien toimivuudesta.

Sisällysluettelo

1.	Tervetuloa Belgiaan	4
2.	Huomioitavia asioita Suomessa	5
2.1.	Matkustusilmoitus.....	5
2.2.	Matkavakuutus	5
2.3.	Sosiaaliturva	5
2.4.	Eurooppalainen sairaanhoitokortti	6
2.5.	Lääkkeet	6
2.6.	Raha-asiat.....	7
2.7.	Puhelinliittymä.....	7
3.	Belgiaan rekisteröityminen.....	8
3.1.	Belgiassa alle 3 kk	8
3.2.	Belgiassa yli 3 kk	8
3.3.	Huomioitavaa.....	9
4.	Asunnon löytäminen	10
4.1.	Hyödyllisiä nettisivuja asunnon etsimiseen	10
4.2.	Facebook-ryhmät	10
4.3.	Suomalaiset Belgiassa	11
4.4.	Huomioitavaa.....	11
5.	Julkinen liikenne.....	12
5.1.	MoBIB-kortti	13
5.2.	Opiskelijakortti	13
6.	Terveydenhuolto.....	14
6.1.	Yleiset hätänumerot Belgiassa.....	15
6.2.	Mielenterveys	15
6.2.1.	Internetissä tarjolla olevat mielenterveyspalvelut.....	15
6.2.2.	Mielenterveyspalvelut Belgiassa	16
6.2.3.	Brysselin merimieskirkko apunasi ja tukenasi.....	16
6.2.4.	Verkostoituminen	16
7.	Hyvä tietää	18
7.1.	Lentojen hinnat	18
7.2.	Ruokavalio	18
7.3.	Opiskelukulttuuri Belgiassa.....	19
7.4.	Brysselin merimieskirkko	19
7.5.	Mistä apua saa tarvittaessa	19

1. Tervetuloa Belgiaan

Kiva kuulla, että olet valinnut Belgian tulevaksi kotipaikaksesi opintojen suorittamista varten! Asuitpa Belgiassa lyhyen tai pidemmän aikaa, on seuraavat perusasiat Belgiasta hyödyllistä tietää ennen sinne muuttamista.

Belgia sijaitsee Länsi-Euroopassa Pohjanmeren rannalla ja on pinta-alaltaan vain 30 528km² tehden siitä hiukan pienemmän kuin mitä Etelä-Suomen lääni on. Pienestä pinta-alasta huolimatta asukkaita maassa on yli 11 miljoonaa.

Belgia jakautuu kulttuurillisesti ja kielellisesti kahtia hollanninkieliseen Flanderiin ja ranskankieliseen Valloniaan. Hallinnollisesti maa muodostuu kolmesta alueesta; Flanderin alueesta, Vallonian alueesta sekä Brysselin pääkaupunkialueesta. Brysselin pääkaupunkialue on virallisesti kaksikielinen, mutta suurin osa asukkaista puhuu pääkielenään ranskaa. Hollannin ja ranskan lisäksi myös saksa lukeutuu Belgian virallisiin kieliin.

Belgian pääkaupunki on myös Euroopan pääkaupunkina tunnettu Bryssel. Muita suuria kaupunkeja Belgiassa on Antwerpen, Gent, Charleroi, Liege ja Brugge. Kaupunkien välillä liikkuminen Belgiassa on helppoa, joten kannattaa varata aikaa tutustuakseen Belgiaan kokonaisuudessaan. Pistä myös mieleen, että junayhteydet kulkevat hyvin naapurimaihin Ranskaan, Alankomaihin, Saksaan, Luxemburgiin sekä muualle Eurooppaan!

2. Huomioitavia asioita Suomessa

Ennen Belgiaan lähtöä kannattaa hoitaa muutamia perusasioita jo Suomen päässä. Asioiden ennakointi helpottaa matkaasi lähtöä ja lievittää turhaa stressiä.

2.1. Matkustusilmoitus

Matkustusilmoituksen tekeminen kannattaa aina kun on lähdössä ulkomaille. Matkustusilmoituksessa ilmoitat ulkoministeriölle henkilötietosi, matkasi aikana voimassa olevat yhteystiedot sekä matkaasi koskevat tiedot. Näiden tietojen perusteella ulkoministeriö saa sinuun yhteyden, jos turvallisuustilanne niin vaatii.

2.2. Matkavakuutus

Matkavakuutuksen ottaminen kannattaa silloin, kun olet lähdössä ulkomaille pidemmäksi aikaa. Matkavakuutusta hankkiessa kannattaa kiinnittää huomiota matkavakuutuksen ehtoihin, voimassaoloaikaan sekä siihen mitä kaikkea se kattaa.

2.3. Sosiaaliturva

Opiskelijana olet oikeutettu Suomen sosiaaliturvaan vaihto-opintojesi tai harjoittelun suorittamisen ajan, vaikka oleskelusi Belgiassa kestäisi yli 6 kuukautta. Vaatimuksena on, että ennen Belgiassa suoritettavia opintoja olet jo ollut oikeutettu Kelan etuuksiin. Lisäksi opiskelun pitää olla päätoimista, johtaa tutkintoon tai ammattiin ja opiskelun tulee tapahtua oppilaitoksessa, joka on julkisen hallinnon alaisuudessa. Muista ilmoittaa ulkomaille muutostasi Kelaan, jos oleskelet ulkomailla yli 3 kuukautta tai yli 6 kuukautta.

Jos suoritat tutkintosi kokonaan ulkomailla, voit silti saada opintotukea opintoihisi. Vaatimuksena on, että opinnot ovat päätoimisia, ne vastaavat Suomessa tuettavia

opintoja ja oppilaitos on julkisen valvonnan alainen. Myös toisen seuraavista ehdoista tulee täyttyä; olet asunut Suomessa vähintään kahden vuoden ajan opintojasi edeltäneen viiden vuoden aikana tai sinulla on kiinteä yhteys Suomeen elinolosuhteiden perusteella.

2.4. Eurooppalainen sairaanhoitokortti

Olet oikeutettu saamaan Kelan myöntämän eurooppalaisen sairaanhoitokortin (European Health Insurance Card, EHIC), joka kattaa kaiken lääketieteellisesti välttämättömän sairaanhoidon Belgiassa ollessasi. Maksat saamastasi hoidosta saman verran kuin maassa asuvat henkilöt, eli paikallisen omavastuun verran. Huomioi kuitenkin, ettei eurooppalainen sairaanhoitokortti kata kuluja, joita tulee esim. sairaankuljetuksessa ulkomailta takaisin kotimaahan.

2.5. Lääkkeet

Jos sinulla on jokin jatkuva lääkitys, varmistathan lääkereseptin riittävyyden ennen Belgiaan lähtöäsi. Mahdollisuuksien mukaan kannattaa ottaa lääkkeitä mukaan Suomesta sen verran kuin niitä tarvitset. Jos tämä ei ole mahdollista, pyydä lääkäriltäsi lääkemääräys ulkomailla tapahtuvaa ostoa varten.

Matkalle kannattaa ottaa mukaan lääkkeiden reseptit tai selvitykset niistä. Tarvittaessa voit joutua tullissa todistamaan oikeutesi kuljettaa henkilökohtaisia lääkkeitä mukana. Muista myös selvittää käyttämiesi lääkkeiden maakohtaiset tuontirajoitukset Belgian tulliviranomaisilta tai EU-maiden yhteyspisteiltä.

2.6. Raha-asiat

Vaihtoon lähteminen tai harjoittelun suorittaminen ulkomailla vaatii taloudellisen tilanteen suunnittelua. Vaikka koulun puolesta saisit erilaisia rahallisia tukia, ei ulkomaille kannata lähteä pelkästään niiden varassa. On myös hyvä, jos sinulla on jonkin verran säästöjä yllättävien kustannusten varalle. Pidemmäksi aikaa ulkomaille lähtö ”takki auki” -menetelmällä ei välttämättä vie pitkälle.

2.7. Puhelinliittymä

Ennen lähtöä kannattaa tarkistaa puhelinliittymäsi tarjoama roaming EU- ja ETA-maihin. Roaming, eli verkkovierailu, tarkoittaa ulkomailla soittamiasi puheluita, lähetettyjä viestejä sekä internetin käyttöä. Roaming-hinnastoissa on paljon eroavaisuuksia palveluntarjoajien ja hankittujen liittymien välillä, joten kannattaa tarkistaa oman liittymäsi tilanne ennen Belgiaan lähtöä.

3. Belgiaan rekisteröityminen

Belgiaan saavuttua tulee sinun matkasi pituudesta riippuen joko ilmoittaa maassa oleskelustasi tai rekisteröidä oleskelusi virallisesti. Belgia kuuluu niihin EU-maihin, jotka edellyttävät muiden maiden kansalaisia ilmoittamaan enintään kolmen kuukauden oleskelustaan maassa. Jos maassa aikoo oleskella yli kolme kuukautta, täytyy oleskelu rekisteröidä virallisesti. Oleskelun ilmoittamisen tai rekisteröimisen laiminlyönnistä voi saada 200 € sakon.

3.1. Belgiassa alle 3 kk

Jos aiot viipyä Belgiassa alle kolme kuukautta, täytyy sinun ilmoittaa maassa oleskelustasi siihen kuntaan, jossa aiot asua. Ilmoittaminen tapahtuu yleensä asuinpaikkasi kaupungintalolla ja se täytyy tehdä 10 päivän kuluessa Belgiaan saapumisestasi. Tämän jälkeen saat virallisen lyhytaikaisen oleskeluluvan Annex 3ter: in. Ilmoitusta maassa oleskelusta ei tarvitse tehdä, jos asut koko oleskelusi ajan hotellissa yksityisen majoituksen sijasta.

Tarvittavat dokumentit maassa oleskelusta ilmoittamiseen:

- voimassa oleva henkilökortti tai passi

3.2. Belgiassa yli 3 kk

Jos aiot viipyä Belgiassa yli kolme kuukautta, täytyy sinun rekisteröidä oleskelusi maassa virallisesti. Rekisteröityminen tapahtuu asuinkuntasi kaupungintalolla kolmen kuukauden kuluessa Belgiaan saapumisesta. Rekisteröitymisen voi tehdä kahdessa osassa siten, että ensimmäisellä kerralla todennetaan EU-kansalaisuus voimassa olevan henkilökortin tai passin avulla, jonka jälkeen saat 'Annex 19' -todistuksen, joka tarkoittaa, että rekisteröintitodistushakemus on vireillä. Tämän jälkeen saat kolme kuukautta aikaa toimittaa loput tarvittavat asiakirjat. Kun kaikki tarvittavat asiakirjat

on toimitettu ja hyväksytty, kunta lähettää jonkun (yleensä poliisin) tarkistamaan asuinpaikkasi, jonka jälkeen rekisteröinti on valmis.

Kaikki tarpeelliset asiakirjat kannattaa mahdollisuuksien mukaan toimittaa heti ensimmäiseen tapaamiseen, sillä rekisteröitymisprosessi Belgiassa on hidasta ja aikojen saaminen voi mennä useiden viikkojen päähän.

Tarvittavat dokumentit maahan rekisteröitymiseen:

- voimassa oleva henkilökortti tai passi
- todistus ilmoittautumisesta oppilaitokseen, jossa opinnot suoritetaan
- todistus sairastuvuudesta
- vakuutus siitä, että sinulla on riittävästi toimeentuloa

3.3. Huomioitavaa

Belgiassa maassa oleskelusta ilmoittaminen ja maahan rekisteröityminen tapahtuu asuinkuntasi kaupungintalolla. Asuinpaikastasi riippuen kannattaa kiinnittää huomiota tarjolla olevaan palvelukieleen. Vallonian ja Brysselin alueella, joissa pääkielenä toimii ranska, ei palvelua välttämättä saa ollenkaan englanniksi. Myöskään Flanderin alueella englanninkielisen palvelun saaminen ei ole itsestäänselvyys. Kannattaa selvittää etukäteen rekisteröitymispaikastasi saatava palvelukieli, niin pystyt tarvittaessa varautumaan etukäteen prosessia varten.

4. Asunnon löytäminen

Asunnon löytäminen Belgiasta voi olla haastavaa. Monet opiskelijat päätyvät Belgiaan, varsinkin suuriin kaupunkeihin, suorittamaan vaihto-opintoja ja työharjoitteluja, jolloin kilpailu vuokrattavista asunnoista, studioista ja yksittäisistä huoneista on kovaa. Asuntoa kannattaa aloittaa etsimään hyvissä ajoin, sillä sen löytämisessä saattaa kulua aikaa. Vuokra-asuntoja, -studioita ja -huoneita löytyy paljon erilaisilta nettisivuilta sekä Facebook-ryhmistä.

Jos suoritat vaihto-opintoja Belgiassa, kannattaa selvittää onko kampusellasi tarjota mahdollisia asumisjärjestelyjä.

4.1. Hyödyllisiä nettisivuja asunnon etsimiseen

- Immoweb
- Immovlan
- HousingAnywhere
- Spotahome
- Coloc Housing
- ICAB

4.2. Facebook-ryhmät

Asuntoa kannattaa myös etsiä erilaisten Facebook-ryhmien kautta. Monet vaihto-opiskelijat ja harjoittelijat jakavat ilmoituksia heidän asunnoistaan ja huoneistaan silloin kun heidän vuokrasopimuksensa on tulossa päätökseen.

Kirjoita Facebookin hakukenttään sen kaupungin tai kunnan nimi, josta haluat löytää asunnon ja lisäsanaksi ”apartment / room / studio” niin tulet löytämään asunnonetsintään tarkoitetut Facebook-ryhmät.

4.3. Suomalaiset Belgiassa

Belgiassa, varsinkin Brysselissä, on tiivis suomalaisten yhteisö. Facebookissa on erilaisia suomalaisyhteisöjen ryhmiä, joista kannattaa etsiä mahdollista asuntoa tai kysyä apua asunnonhakuprosessiin. Belgiassa asuvat suomalaiset ovat avuliaita ja mielellään vuokraavat asuntojaan tai huoneita suomalaisille opiskelijoille.

Esimerkkejä Belgiassa asuvien suomalaisten Facebook-ryhmistä:

- Belgiassa asuvien suomalaisten pulinat
- Brysselin suomalaiset - harkat ja muut professionaalit

4.4. Huomioitavaa

Monet vuokranantajat suosivat vuokralaiseksi pidempiaikaista asukasta. Useissa asuntojen ja huoneiden vuokrahakemuksissa sopimuksen minimipituudeksi on merkitty 6 kk. Vuokrattavan asunnon löytäminen voi olla todella vaikeaa, jos suorittamasi opinnot tai harjoittelu Belgiassa kestää alle 6 kk.

Belgiassa, kuten monessa muussakin paikassa, on vuokrattavien asuntojen ja huoneiden suhteen käytössä takuuvuokra. Se tarkoittaa, että sinun tulee maksaa 1-3 kuukauden vuokran vastainen summa ennen muuttoa. Kannattaa kiinnittää huomiota vuokrasopimukseen, takuuvuokraan liittyviin asioihin sekä oikeuksiisi vuokralaisena, koska näissä saattaa olla eroavaisuuksia asuinpaikasta ja vuokranantajasta riippuen. Belgiassa asiat saattavat hoitua hiukan eri tavalla kuin Suomessa, joten on hyvä varautua kulttuurieroihin asunnon vuokraamiseen liittyvissä asioissa.

Kannattaa myös olla varuillaan mahdollisten huijausyritysten varalta. Asuntohuijauksia tapahtuu Belgiassa paljon, koska siellä tiedetään, että monet opiskelijat etsivät väliaikaisia ja lyhytkestoisia majoituksia.

5. Julkinen liikenne

Julkinen liikenne koko Belgian alueella pitää sisällään juna- ja bussiliikenteen. Raitiovaunuliikennettä (tram) on ainoastaan Brysselissä, Antwerpenissa, Gentissä sekä Charleroissa. Metroliikenne on tällä hetkellä käytössä vain Brysselissä.

Junat:

Koko Belgian kattavaa junaliikennettä hallinnoi SNCB. Heidän nettisivuiltaan löytyy kaikki tarpeellinen tieto junien aikatauluista, kotimaan yhteyksistä sekä kansainvälisistä yhteyksistä. Pystyt myös ostamaan junaliput helposti nettisivujen kautta. <https://www.belgiantrain.be/en>

Bussi, tram ja metro:

Bussiyhteydet Belgiassa ovat kattavia alueilla, joilla ei ole muita julkisia joukkoliikennemuotoja. Bussireiteistä koko Belgiassa, sekä tram- ja metroreiteistä neljässä kaupungissa, vastaa kolme eri yritystä: STIB, De Lijn ja TEC. Yritysten toiminta-alueet ovat jakautuneet Belgian kolmelle alueelle, eli Brysselin pääkaupunkialueelle, Flanderin alueelle ja Vallonian alueelle.

STIB - Brysselin pääkaupunkialueen liikenne

Bussi- tram- ja metroyhteydet Brysselin pääkaupunkiseudun alueella

<https://www.stib-mivb.be/index.htm?l=fr>

De Lijn - Flanderin alueen liikenne

Bussiyhteydet Flanderin alueella sekä tram-yhteydet Antwerpenissa ja Gentissä

<https://www.delijn.be/en/>

TEC - Vallonian alueen liikenne

Bussiyhteydet Vallonian alueella sekä tram-yhteydet Charleroissa

<https://www.letec.be/>

5.1. MoBIB-kortti

Belgiassa julkisen liikenteen kulkuneuvoissa on käytössä MoBIB card (MoBility In Belgium). MoBIB-kortin avulla voit matkustaa kaikissa SNCB:n, STIB:n, De Lijnin sekä TEC:n joukkoliikenneverkostoissa.

MoBIB-kortteja on olemassa kaksi erilaista; MoBIB basic ja personal MoBIB. Molempien korttien hankinta maksaa 6 €.

MoBIB basic: Kortille pystyy lataamaan yksittäisiä matkalippuja tai lippupaketteja. Kortille pystyy lataamaan kerralla kahdeksan erilaista lipputyyppeä.

Personal MoBIB: Kortti on henkilökohtainen - siihen tulee etu- ja sukunimi sekä passi tai henkilökorttikuva. Personal MoBIB-kortille pystyy lataamaan kausilippuja sekä yksittäisiä matkalippuja ja lippupaketteja.

5.2. Opiskelijakortti

Opiskelijakortin hankintaa varten tarvitset:

- personal MoBIB-kortin - tämän hankkimiseksi tarvitset voimassa olevan henkilökortin tai passin
- todistuksen koulupaikasta

Opiskelija-alennukset ovat hiukan erilaisia riippuen asuinalueesta. Tarkistathan oman alueesi opiskelijakorttimahdollisuudet ja -alennukset opiskelupaikastasi tai joukkoliikenneyritysten nettisivuilta.

6. Terveysthuolto

Belgiassa saat eurooppalaisen sairaanhoitokortin (EHIC) avulla tarvitsemaasi hoitoa esimerkiksi äkillisen sairastumisen tai tapaturman sattuessa. EHIC:n avulla pääset julkiseen terveydenhuoltoon sekä sairausvakuutus sopimusten tehneiden sairaaloiden ja yksityisten lääkäreiden vastaanotoille.

Belgiassa on julkisen sektorin terveyskeskuksia, joissa toimii useita eri terveydenhuollon toimijoita sekä ammattilaisia. Maisons Medicales toimii terveyskeskuksena Vallonian ja Brysselin alueella. Vereniging van Wijkgezondheidscentra toimii terveyskeskuksena Flanderin ja Brysselin alueella.

Maisons Medicales - Vallonia ja Bryssel:

<https://www.maisonmedicale.org/>

Vereniging van Wijkgezondheidscentra - Flander ja Bryssel:

<https://vwgc.be/>

Terveyskeskusten nettisivuilta löydät mm. kartan, johon on merkitty terveyskeskusten sijainnit alueella.

Jos aiot asua Belgiassa pidempään, tulee sinun rekisteröityä Belgian julkisen tai yksityisen sairausvakuutuksen piiriin. Tämä tapahtuu rekisteröitymällä Belgian sosiaaliturvaan lähimmässä sosiaaliturvatoimistossa.

Tarvittavat dokumentit sosiaaliturvan piiriin rekisteröitymiseksi:

- voimassa oleva henkilökortti tai passi
- rekisteröity oleskelulupa
- todiste osoitteestasi (esim. sähkölasku)

Sosiaaliturvaan rekisteröitymisen jälkeen saat paikallisen henkilökortin (eID), jonka viet tarvitsemaasi sairausvakuutusyhtiöön, joka myöhemmin korvaa hoitojesi kulut.

6.1. Yleiset hätänumerot Belgiassa

Hätäkeskus - 112

Ambulanssi ja palokunta - 100

Poliisi - 101

6.2. Mielenterveys

Mielenterveydestä ja omasta jaksamisestaan täytyy pitää hyvää huolta sekä ennen Belgiaan lähtöä että siellä ollessa. On tärkeä muistaa, että käsittelemättömiä asioita ja ongelmia ei pysty pakenemaan toiseen maahan.

Uuteen ympäristöön, kulttuuriin ja sosiaalisiin suhteisiin tottuminen vie paljon energiaa. Kannattaa siis valmistautua siihen, että omassa jaksamisessa ja resilienssissä voi esiintyä herkemmin vaihtelevuutta asuessasi ulkomailla. Tämän takia on hyvä ottaa selville, mistä löytyy apua ja tukea tarvittaessa.

Huomioithan että jos sinulla on jo aloitettu jokin mielenterveyspalvelu Suomessa, on tärkeää ottaa selville, pystytäänkö hoitokontaktia tarvittaessa jatkamaan etäpalveluna Belgiassa oleskelusi ajan.

6.2.1. Internetissä tarjolla olevat mielenterveyspalvelut

Internetissä on paljon erilaisia matalan kynnyksen organisaatioita, jotka tarjoavat mielenterveyspalveluita etänä. Jos haluat keskustella asioista omalla äidinkielelläsi, etänä tapahtuvat chat-palvelut ovat hyvä vaihtoehto.

Mieli Ry ja Mielenterveyden keskusliitto ovat matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja tarjoavia organisaatioita. Alla olevista linkeistä pääset tutustumaan heidän tarjoamiin palveluihin.

Mieli Ry - <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>

Mielenterveyden keskusliitto - <https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

6.2.2. Mielenterveyspalvelut Belgiassa

Belgiassa Community Help Service tarjoaa mielenterveyspalveluja englannin kielellä. Heillä on käytössä 24 h auki oleva CHS Helpline, johon voit soittaa ilmaiseksi ja saat sieltä apua, neuvoa ja tukea sinua askarruttaviin asioihin englanniksi.

CHS Helpline: 02 648 40 14

CHS:n nettisivut - <https://www.chsbelgium.org/index.php/problems-we-can-help-with/>

6.2.3. Brysselin merimieskirkko apunasi ja tukenasi

Brysselin merimieskirkon sosiaalikuraattorit tarjoavat sosiaali- ja kriisityötä. Voit kääntyä heidän puoleensa, jos haluat keskustella arjen haasteista tai sinua mietityttävistä asioista. Saat henkilökohtaista tukea, neuvontaa ja palveluja omalla äidinkielelläsi. Voit olla yhteydessä Brysselin merimieskirkon sosiaalikuraattoreihin puhelimitse, sähköpostitse tai sopimalla ajan tapaamiseen merimieskirkolle.

Brysselin merimieskirkko - <https://belgia.merimieskirkko.fi/sosiaali-ja-kriisityo/>

6.2.4. Verkostoituminen

Opintojen suorittaminen ulkomailla on parhaimmillaan ainutlaatuinen kokemus. Sosiaalisten suhteiden luominen ja verkostoituminen voi kuitenkin tuntua alkuun haasteelliselta. Olitpa sitten tutkinto-opiskelija, vaihto-opiskelija tai työharjoittelua suorittava, tässä on muutamia vinkkejä verkostoitumista varten!

Monilla kampuksilla järjestetään lukukauden alussa erilaista ryhmäytymisohjelmaa uusille opiskelijoille ja vaihto-opiskelijoille. Tapahtumiin osallistuminen on oivallinen

tapa verkostoitua ja luoda uusia sosiaalisia suhteita, joten kannattaa rohkeasti mennä niihin mukaan!

Facebookissa on paljon erilaisia ryhmiä, jotka on tehty Belgiassa olevia kansainvälisiä opiskelijoita varten. Facebook-ryhmiä on sekä kaupunkikohtaisesti että koko Belgian kattavasti. Monet näistä ryhmistä järjestävät ja ilmoittavat erilaisista kokoontumisista sekä tapahtumista, joihin ovat tervetulleita kaikki kansainväliset opiskelijat. Tapahtumiin meneminen voi tuntua aluksi jännittävältä, mutta voit löytää sieltä paljon vertaistukea. Suuri osa osallistujista käy samoja asioita läpi kuin sinäkin. Facebook-ryhmissä voi myös kysyä itseään mietityttäviä asioita. Monet auttavat ja jakavat vinkkejä mielellään. Sosiaalisia suhteita voit löytää myös tätä kautta!

Erilaiset harrastukset ovat oivallinen tapa verkostoitua ja tutustua uusiin ihmisiin. Jos sinulla on jokin harrastus tai mielenkiinnonkohde, kannattaa rohkeasti hakeutua sen pariin myös Belgiassa ollessasi.

Belgiassa jatkuva vieraalla kielellä kommunikointi ja kulttuurierot voivat tuntua aika-ajoin raskaalta. Jos haluat tuntea yhteisöllisyydentunnetta Suomeen ja suomalaisiin, kannattaa ehdottomasti piipahtaa Brysselin merimieskirkolla. Siellä pääset keskustelemaan ja verkostoitumaan muiden Belgiassa asuvien suomalaisten kanssa.

7. Hyvä tietää

7.1. Lentojen hinnat

Vaikka Belgia on osa Eurooppaa, ovat lentojen hinnat yllättävän korkeat, varsinkin äkkilähtöjen hinnat. Tämä on hyvä huomioda silloin, jos joutuu äkillisesti palaamaan takaisin Suomeen. Meno- ja paluulennot Belgiaan kannattaakin varata mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja pankkitilillä on hyvä pitää pieni hätävara, jos joutuu suunnitelmista poiketen palaamaan äkillisesti Suomeen.

7.2. Ruokavalio

Gluteenittomien tuotteiden löytäminen Belgian ruokakaupoista voi olla jokseenkin haastavaa. Gluteenittomien tuotteiden valikoima on pienempi kuin Suomessa tarjottava valikoima. Pienissä marketeissa valikoima voi olla hyvinkin niukka, mutta isommissa ruokakaupoissa gluteenittomia tuotteita löytyy jo paremmin. Gluteenittomien tuotteiden hinnat saattavat olla hiukan Suomen hintoja kalliimpia. Suurin osa ravintoloista tarjoaa gluteenittomia ruokavaihtoehtoja, mutta asia kannattaa kuitenkin varmistaa etukäteen esim. ravintolan nettisivujen kautta.

Kasvis- ja vegaaniruokien sekä laktoosittomien tuotteiden valikoima voi Belgian ruokakaupoissa olla hiukan vähäisempi kuin Suomen ruokakauppojen valikoimissa. Varsinkin pienemmissä ruokakaupoissa valinnanvaran niukkuuden huomaa helpommin. Saadaksesi suuremman ja paremman valikoiman kannattaa suunnata isompiin ruokakauppoihin. Kasvis- ja vegaaniruokaa sekä laktoosittomia tuotteita löytyy kuitenkin pääosin jokaisesta ruokakaupasta Belgiassa.

7.3. Opiskelukulttuuri Belgiassa

Jos olet menossa suorittamaan opintoja Belgiaan, kannattaa varautua opiskelukulttuurin erilaisuuteen. Belgiassa koulupäivät ovat peruskoulusta asti pidempiä kuin Suomessa. Korkeakouluopiskelijoiden koulupäivät voivat, tutkinnosta riippuen, kestää aamusta iltaan asti. Kannattaa ennen lähtöä valmistautua henkisesti siihen, että päivät voivat olla pitkiä ja koulutöiden tekeminen voi viedä enemmän aikaa kuin Suomessa. Kannattaa myös varautua siihen, että koulutehtävien ja -töiden arvioinneissa saatetaan Belgiassa olla kampuskohtaisesti tiukempia kuin Suomessa.

7.4. Brysselin merimieskirkko

Missä päin Belgiaa oletkaan suorittamassa opintojasi, kannattaa sinun ehdottomasti käydä pyörähtämässä Brysselin merimieskirkolla. Brysselin merimieskirkolla voit nauttia maukkaasta lounaasta ja kahvilatuotteista, käydä ostoksilla suomalaisessa kyläkaupassa, vierailla kirjastossa sekä käydä saunassa. Pääset myös kohtaamaan muita Belgiassa asuvia suomalaisia.

Brysselin merimieskirkolla järjestetään syksyisin ja keväisin ilmaisia opiskelijalounaita Belgiassa opiskeleville suomalaisille opiskelijoille. Kannattaa seurata Brysselin merimieskirkon tapahtumakalenteria ja Facebook-sivuja, niin saat tietoa opiskelijalounaiden ajankohdista.

7.5. Mistä apua saa tarvittaessa

Jos tarvitset apua ja tukea ollessasi Belgiassa, voit olla yhteydessä Suomen suurlähetystöön Brysselissä. Heillä on virka-aikojen ulkopuolella tapahtuneita hätätapauksia varten käytössä päivystyspuhelin, joka on avoinna 24/7.

Päivystysnumero: +358 9 1605 5555

Suurlähetystö, Bryssel: <https://finlandabroad.fi/web/bel/edustusto>

Voit myös olla yhteyksissä Brysselin merimieskirkon henkilökuntaan. He osaavat auttaa ja neuvoa sinua sekä tarpeen tullen ohjata ottamaan yhteyttä oikeisiin henkilöihin tai viranomaisiin.

Brysselin merimieskirkon yhteystiedot:

<https://belgia.merimieskirkko.fi/meista/yhteystiedot/>

Tässä on luettelo lähteistä, joista oppaaseen kootut tiedot on kerätty, jos haluat itse vierailla sivustoilla.

Huomioitavia asioita Suomessa:

<https://um.fi/matkustusilmoitus>

<https://um.fi/matkavakuutus>

[https://www.kela.fi/opintotuki-ulkomaille 7.5.2024](https://www.kela.fi/opintotuki-ulkomaille-7.5.2024)

<https://www.kela.fi/suomesta-ulkomaille-nain-haet#opiskelijat>

<https://www.kela.fi/suomesta-ulkomaille-opiskelijat-ja-tutkijat>

<https://www.kela.fi/eurooppalainen-sairaanhoitokortti>

<https://www.kela.fi/laakkeet-ja-matkustaminen>

<https://www.eu-terveydenhoito.fi/laakkeet-matkalla/>

Belgiaan rekisteröityminen:

<https://ibz.be/en/registration-and-reporting-obligation-general>

https://europa.eu/youreurope/citizens/residence/documents-formalities/registering-residence/index_fi.htm

https://europa.eu/youreurope/citizens/residence/documents-formalities/reporting-presence/index_fi.htm

<https://ibz.be/en/requirement-to-hold-a-registration-certificateresidence-card-for-the-family-member-of-an-eu-citizen>

Julkinen liikenne:

https://www.belgium.be/en/mobility/public_transport

<https://www.belgiantrain.be/en>

<https://www.stib-mivb.be/index.htm?l=fr>

<https://www.delijn.be/en/>

<https://www.letec.be/>

https://www.stib-mivb.be/article-pro.html?l=en&_guid=d02c7fb6-3e9c-3810-248e-eec4ee5ebc8c

Terveydenhuolto:

<https://www.expatica.com/be/healthcare/healthcare-basics/the-belgian-healthcare-system-100097/>

<https://www.expatica.com/be/healthcare/healthcare-services/mental-healthcare-in-belgium-1872854/>

<https://www.maisonmedicale.org/>

<https://vwgc.be/>

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

<https://www.chsbelgium.org/index.php/problems-we-can-help-with/>

<https://belgia.merimieskirkko.fi/sosiaali-ja-kriisityo/>

Hyvä tietää:

<https://finlandabroad.fi/web/bel/edustusto>

<https://belgia.merimieskirkko.fi/meista/yhteystiedot/>