

Perheellinen opiskelija Helsingin yliopistossa

Hei perheellinen opiskelija!

Opiskelun ja lapsenhoidon yhteensovittaminen voi olla haastavaa. Tässä Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan ja Väestöliiton koostama opas ja vinkkejä helpompaan arkeen.

YLIOPISTOLLA

Hyvä tietää opiskellessasi

Sinun kannattaa tuoda esiin perheellisyytesi, mikäli toivot joustavampia suorituskäytäntöjä siitä johtuen. Ota yhteyttä ylioppilaskuntaan tai yliopiston tasa-arvovastaavaan, mikäli kurssisi tai professorisi ei mahdollista joustavia käytäntöjä. Muista kuitenkin, että yliopistolla ei ole velvollisuutta räätälöidä koko kurssia erikseen perheelliselle opiskelijalle, ja että saat joustoa parhaiten pyytämällä sitä ajoissa. Neuvotteleva asenne tuo usein parhaan tuloksen, eikä oppimistavoitteista voi tinkiä perhetilanteen tai muun henkilökohtaisen syyn perusteella. Myös se on tasa-arvoa.

Jokaisella on oikeus olla poissa opetuksesta ollessaan sairaana, tai hoitaessaan sairasta lasta. Sallittujen poissaolojen määrästä tai kurssilla vaadittavista suorituksista ei voida poiketa, mutta joustoa voi saada korvaamalla oppitunteja esimerkiksi esseesuorituksilla.

Sinun on mahdollista tuoda lapsesi luennoille. Muista huomioida sekä lapsen että kanssaopiskelijoiden etu, ja olla tuomatta luennoille sairasta tai itkevää lasta. Jos imetät vauvaa, voit pyytää erityisjärjestelyitä vauvan imettämiseksi tentin aikana.

Opiskelijalla, jolla on alaikäisiä lapsia, on oikeus 200 euron kuukausittaiseen lisätukeen vaihto-opiskellessa Euroopassa (2015). Saat tuen yliopistolta perusapurahan lisäksi koko vaihdon ajaksi, vaikka lapsi tai lapset jäisivät Suomeen.

Yliopiston päärakennuksen ensimmäisessä kerroksessa inva-wc:n vieressä on lastenhoituhuone, jossa voit syöttää lasta, hengähtää ja vaihtaa vaippoja. Ovikoodin saat vahtimestarilta. Lapsen tarvikkeita voit säilyttää esimerkiksi päärakennuksen lukolliisissa kaapeissa. Säilytyslokeroita löytyy myös muilta kampuksilta.

Mikäli olet raskaana, oppilaitoksesi on velvollinen järjestämään opintosi niin, ettet altistu raskaudelle vaarallisille aineille opinnoissasi.

Jos opiskeleminen päivällä on hankalaa, Aleksandrian opiskelutiloja voi käyttää myös illalla ja yöllä yhteen asti sekä aamuisin seitsemästä alkaen. Niihin saa erikseen avaimen panttia vastaan Ylioppilasaukion, Päärakennuksen, Porthanian tai Cafe Portaalin Unicafe-ravintolasta.

 www.helsinki.fi/helpdesk/opaat/yleisten_tietotekniikkatilojen_kaytto.html

Sinulla on oikeus ilmoittautua poissaolevaksi opinnoista perheellisyyden johdosta, mikäli et ehdi osallistumaan opetukseen. Kun ilmoittaudut poissaolevaksi, opintoaikasi yliopistolla ei kulu.

Voit hakea lisää aikaa opintojesi suorittamiseen kerran tai useammin. Lisää aikaa ei tarvitse hakea suoraan lakisääteisen enimmäisajan päättymisajankohdasta lähtien, vaan sitä voi hakea myöhemminkin. Opiskelijan on kuitenkin otettava tilannettaan arvioidessaan huomioon myös mahdolliset määräykset opintosuoritusten vanhenemisestä sekä muistettava, että lisäaika tulee käyttää aktiiviseen opintojen loppuunsaorittamiseen. Jos myönnettyä lisäaikaa ei käytetä opintojen loppuunsaorittamiseen, uuden lisäajan saaminen voi vaikeutua.

Sinulla on oikeus tuoda esiin esimerkiksi kurssipalautteessa tilanteet, joissa olet kokenut perheen ja opiskelun yhdistämisen vaikeaksi - ansiostasi tilanne voi helpottua jatkossa.

Perheisiin kuuluu myös muiden kuin kahden eri sukupuolta olevan vanhemman perheitä, esimerkiksi yksinhuoltajien ja samaa sukupuolta olevien vanhempien perheitä, useamman vanhemman monikkoperheitä tai uusioperheitä. Sinulla on oikeus tulla

tunnustetuksi perheellisenä yliopistossa ja yhteiskunnassa perheesi muodosta riippumatta. Maailma on parempi paikka, mikäli kohtelemme ja arvostamme myös muiden erilaista vanhemmuutta ja lapsettomuutta tasa-arvoisesti.

Ylioppilaskunnan palvelut

Hoitoapua opiskelun ajaksi saat HYYn lapsiparkin kasvatuksen ammattilaisilta keskustakampuksella. Hoito maksaa viisi euroa tunnilta, ja hoitoaika on maksimissaan kolme tuntia kerrallaan. Lisätietoja ja varaukset: lapsiparkki@hyy.fi. Apua voit saada myös Helsingin kaupungin puistohoitajilta tai seurakunnilta - näistä lisää tietoa alempana.

Ylioppilaskunnan lapsiparkissa on kierrätyskaappi, josta voit hakea lapsellesi sopivia vaatteita tai leluja. Voit myös jättää teille pieneksi käyneitä vaatteita toisten käytettäväksi. Myös esimerkiksi Kierrätyskeskus ja internetin kirpputoriryhmät tarjoavat ilmaisia tai edullisia lastenvaatteita.

Ylioppilaskunnan jäsenmaksuun kuuluvat YTHS:n terveydenhoitopalvelut ylioppilaskunnan jäsenelle. Et kuitenkaan ole oikeutettu YTHS:n palveluihin, mikäli et ole läsnäolevana yliopistolla etkä ole maksanut ylioppilaskunnan jäsenmaksua. YTHS ei voi hoitaa opiskelijan lapsia, joten siinä auttaa kaupungin terveydenhoito.

 www.yths.fi

Maksutonta oikeudellista neuvontaa erilaisiin tilanteisiin saat myös ylioppilaskunnalta Pykälä ry:n tarjoamasta oikeusapupalvelusta.

 pykala.fi/oikeusapu

Voit ylläpitää sosiaalisia verkostoja ja irtautua arjesta esimerkiksi osallistumalla HYYn piirissä olevien yli kahdensadan järjestön tai valiokunnan edulliseen harrastustoimintaan.

 hyy.helsinki.fi/jarjestot/hyy-jarjestot



YHTEISKUNNASSA


Kelan etuudet

Opiskelijalla on oikeus myös Kelan lapsiperheen tukiin opintorahan lisäksi. Vanhempainraha on vuonna 2015 vähimmäismääräisenä 22,04 euroa arkipäivältä, ja voit saada sitä 158 arkipäivää. Opiskelun aikana kertyneiden työtulojen perusteella voit myös hakea korkeampaa vanhempainrahaa, mutta silloin et voi nostaa opintorahaa.

 www.kela.fi/vanhempainraha

Isyysrahan saaminen edellyttää, ettei isä työskentele tai opiskele päätoimisesti maksimissaan 18 päivän pituisen isyysvapaansa aikana. Sivutoimisia opintoja isyysrahan saaminen ei estä.

Vanhempainrahakauden päätyttyä olet oikeutettu opintorahan lisäksi kotihoidontukeen, mikäli lapsesi on alle 3-vuotias eikä ole kunnallisessa päivähoitossa. Kotihoidon tuen suuruus määräytyy lapsen iän mukaan, ja vuonna 2015 se on alle 1,5-vuotiaan lapsen kohdalla Helsingissä 606,53 - 789,84 euroa kuussa. Tuki koostuu hoitorahasta ja hoitolisästä sekä kuntalisästä, joka on tarjolla monissa kunnissa: kannattaa tarkistaa, onko lisä myös sinun kunnassasi. Myös yli 3-vuotiaan adoptiolapsen vanhemmat ovat oikeutettuja Helsinki-lisään. Kotihoidon tuen ohessa voi hyödyntää osa-aikaisia päivähoitopalveluita.

 www.hel.fi/www/Helsinki/fi/paivahoito-ja-koulutus/paivahoito/lapsen-hoitaminen-kotona/kotihoidon-tuki-ja-helsinki-lisa

Opintotuen asumislisän sijaan saat lapsen kanssa asuessasi yleistä asumistukea, jonka piiriin perhe siirtyy automaattisesti. Toisin kuin opintotuen asumislisää, yleistä asumistukea saat myös kesällä. Tulosi ja puolison tulot vaikuttavat asumistukeen.

 www.kela.fi/asumistuki

Opintorahan lisäksi voit nostaa opintolainaa. Perheelliset opiskelijat ovat oikeutettuja velkaneuvontaan. Viimesijaisena tukena on toimeentulotuki. Helsingin osalta lisää tietoa:

 www.hel.fi/www/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palvelukuvaus%26current=true%26id=2892

Mikäli sinulla on työpaikka, ja jätät työstäsi hoitovapaalle, voit siitä huolimatta kirjautua läsnäolevaksi yliopistolle ja opiskella hoitovapaan aikana. Myös työnantajan kanssa kannattaa keskustella joustoista työnteon, opiskelun ja perheen yhteensovittamisessa. Työnantajille löytyy tietoa ja vinkkejä perheystävällisistä käytännöistä Väestöliiton Perheystävällinen työpaikka -sivustolta:

 www.parassyy.fi

 www.vaestoliitto.fi/perhe-ja-tyo/perheystavallinen-tyopaikka

Jos lapsen toinen vanhempi ei pysyvästi asu lapsen kanssa tai ei muuten huolehdi lapsen elatuksesta, lapsella on oikeus elatusapuun tältä vanhemmalta. Jos toinen vanhempi ei maksa elatusapua tai vanhemmuutta ei ole vahvistettu, lapsella on oikeus saada elatus-tukea Kelalta. Elatusapusopimusten tekemisessä avustavat kaupungin lastenvalvojat. Jos sopimukseen ei päästä, ja asia on vietävä tuomioistuimeen, opiskelija voi hakea oikeusapua oikeusaputoimistolta.

Vanhemmalla on oikeus äitiyspakkaukseen tai äitiysavustukseen ja lapsilisään, kunnes lapsi täyttää 17 vuotta.

 www.kela.fi/aitiyspakkaus

Onko perheenne sateenkaariperhe? Voitte jäädä vanhempainvapaalle ja saada vanhempainrahaa yhtälailla. Neuvoja tarjoaa esimerkiksi SETA ja Sateenkaariperheet ry:

 sateenkaariperheet.fi/index.php?item=76

KAUPUNGISSA

Alle kouluikäisellä lapsella on pääkaupunkiseudulla oikeus kunnan järjestämään päivähoitoon. Päivähoitomaksun suuruus riippuu perheen tuloista, joka alenee toisesta lapsesta alkaen. Kaikkein pienituloisimmilla maksua ei peritä lainkaan.

Olet oikeutettu hakemaan perheasuntoa pääkaupunkiseudun kaupungeilta, tai Helsingin opiskelija-asuntosäätiöltä.

Järjestöt, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) ja Väestöliitto tarjoavat tilapäistä maksullista lastenhoitoapua. Yksityiseen hoitopaikkaan voi hakea Kelalta yksityisen hoidon tukea.

Perhe voi palkata kotiinsa hoitajan kotihoitontuella tai Kelalta haettavalla yksityisen hoidon tuella. Hoitajan voi palkata myös yhdessä toisen perheen kanssa. Kotihoidontuen voi maksattaa myös isovanhemmille, sisaruksille tai muille läheisille.

Helsinki tarjoaa kotihoidossa oleville lapsille 2-vuotiaasta maksuttoman esiopetuksen alkamiseen saakka maksutonta kerhotoimintaa. Kerhotoimintaan voi osallistua 2-4 päivänä viikossa 2,5-3 tuntia päivässä. Myös peruskoululaisille järjestetään koulupäivän yhteydessä ilmaista kerhotoimintaa.

 www.hel.fi/www/Helsinki/fi/paivahoito-ja-koulutus/leikki-ja-avoin-toiminta/leikkitoiminnan-kerhot

Kaupunkien päiväkodit ja puistohoitajat ottavat toisinaan lapsia tilapäishoitoon, mikä ei vaikuta kotihoidontukeen.

Tarvittaessa ruoka-apua ja vapaaehtoisapua voi saada esimerkiksi seurakunnilta.

Helsinki tarjoaa lapsiperheille kotipalvelua arjen tueksi. Sitä voi saada alentuneen toi-

mintakyvyn, perhetilanteen, rasittuneisuuden, synnytyksen, vamman tai muun syyn perusteella. Lisätietoa:

 www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/perhetyo/kotipalvelu

Sinulla on oikeus kaupungin tarjoamiin, maksuttomiin neuvolapalveluihin ja parisuhdevalmennukseen. Helsingin osilta lisää tietoa täällä:

 www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveyspalvelut/Neuvolapalvelut

Tarvetta ehkäisylle? Helsingin kaupunki tarjoaa ensimmäisen kierukan tai ehkäisykapselin ilmaiseksi.

Vauvan syntymän jälkeen leikkipuistot ja perhetalot järjestävät ilmaista vauvaperhe-toimintaa neuvolan perhevalmennuksen jatkoksi helsinkiläisille ensimmäisen lapsensa saaneille vanhemmille. Myös Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjestää perhekahvilatoimintaa.

 www.mll.fi/perheille/perhekahvilat

Kaupunkien vammaispalvelun sosiaalityöntekijät auttavat, kun lapsella on erityistarpeita.

Neuvoloiden perhevalmennuksen ohessa järjestetään usein myös alueellisia lastenhoitorinkejä ja vertaistukiryhmiä. Saman alueen vanhemmilla on usein esimerkiksi omia Facebook-ryhmiä, joista voi saada apua ja tukea.

Talar du svenska? Till Folkhälsans familjecaféer kan man komma för att prata och umgås med andra i samma livssituation eller helt enkelt bara för att få ett avbrott i vardagen.

 www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Barn--familj/Familjecafeer

Onnea ja jaksamista arkeen!

Jäikö jokin mietityttämään? Lisää tietoa, tukea, ohjausta ja neuvontaa lapsiperheiden tuista ja lapsiperheisiin liittyvistä asioista saat esimerkiksi Kelasta: **09 310 1691** ja Helsingin kaupungilta: **09 310 1691**, kuten äitiys- ja lastenneuvolasta ja sosiaalitoimen palveluista ja eri järjestöistä.

Espoon palveluista voi kysyä numerosta **09 816 21** ja Vantaan numerosta **09 83 911**. Lasta toivoville ja odottaville sekä lapsiperheiden vanhemmille saat tietoa mm. Väestöliiton internetsivuilta: www.perheaikaa.fi -sivustolta, [Perheystävällinen työpaikka](#) -sivuilta ja www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus