

HELLO!

MobiTutor Guide



Lukuvuosi/School year
2006–2007

KESKI-POHJANMAAN KOULUTUSYHTYMÄ
The Federation of Education in Central Ostrobothnia

Welcome, new mobitutor!

The main objective of this Mobitutor Guide is to provide you information on what it is like to be an international tutor, or mobitutor, and offer you tips on how you can best manage your new tasks.

This guide will be updated annually and we will do our best to improve its contents so as to best meet your needs. Therefore we warmly welcome your comments and proposals for improvement, which you can send to the international project manager of the federation whose address is: teija.tuunila@kpedu.fi

Of course you do not need to tell the foreign guests everything in this guide. Instead, this guide is to help you should your visitor want to know more. As a general rule it is a good idea to ask your guest what sort of information, support and help they want.

■ *Internationality is part of everyday life*

The Federation of Education in Central Ostrobothnia and its institutes have stated their objectives regarding international activities in the Internationalisation Strategy, which is valid until 2010. The objective is to provide our students the prerequisites for working in a multicultural environment and finding their place in the ever-internationalising job market. Internationalisation manifests itself through student exchange, international on-the-job learning periods, the immigrant integration programme, international visits of students and guest lecturers, as well as through various projects.

Our institutes welcome about 50 international students annually, and roughly the same number of our students go abroad every year. Currently we co-operate with our partners in 30 countries on five continents: Europe, Asia, Africa, North America and Oceania. Most of the incoming students come to our region to embark on the four-week on-the-job learning periods in a wide range of workplaces. These students, of course, come from cultures dif-



MobiTutor-oppaan tarkoituksena on tarjota Sinulle käytännön tietoa kv-tutorina eli MobiTutorina toimimisesta ja siitä miten kv-tutorin tehtävistä parhaiten selviät.

Opas päivitetään lukuvuosittain ja kehitämme sitä mielellämme entistä paremmaksi kv-tutorin tiedonlähteeksi/käsikirjaksi. Kommentit ja parannusehdotukset ovat aina tervetulleita ja niitä voi lähettää sähköpostitse koulutusyhtymän kv-asiantuntijalle osoitteeseen: teija.tuunila@kpedu.fi

Sinun ei tarvitse kertoa ulkomaiselle vieraille kaikkea tässä oppaassa olevaa tietoa, mutta tieto on tukenasi, jos vieras haluaa tietää enemmän. Voit muutenkin kysyä vieraalta suoraan minkälaista tietoa, tukea ja apua hän haluaa.

□ *Kansainvälisyys on luonnollinen osa arkea*

Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymän ja opistojen kv-toiminnan tavoitteet on kirjattu Kansainvälistymissuunnitelmassa vuoteen 2010 saakka. Tavoitteena on turvata opiskelijoille valmiudet toimia monikulttuurisessa ympäristössä ja kansainvälistyville työmarkkinoille sijoittumisessa. Kansainvälistyminen näkyy opiskelijavaihdon, kansainvälisen työs-

ferent from ours. As a result, our visitors and ourselves do not always behave or think the same way. We are different to a certain extent, but that is precisely the joy and beauty of international activities!

■ *Tasks of a MobiTutor*

Tutoring means providing help, support and guidance which all facilitate learning. When an international student arrives in the country, the international tutor is their first Finnish contact, their friend and guide in their adjustment to Finland.

Offer your help and give advice when needed. Please remember to be polite and choose what you really need to tell your guest in great detail and which matters you can just briefly mention. And do remember this: there are no silly questions and 'sorry' really is a handy word!

It is your job to reduce the guests' homesickness and help them in ordinary, everyday tasks regarding living and studying in Finland. It is very important that you welcome the visitor to hang out with you and your friends; it helps their adjustment and hopefully they will be able to look back on their experiences in Central Ostrobothnia with pleasure.

As a mobitutor you may well be the only link between the international student and other Finnish students. That is why it is very much advisable to keep in touch with your visitor after the initial tutoring period is over.

The international co-ordinator of your institute is responsible for the official arrangements of the visit, and helping the students with matters regarding their on-the-job learning is their supervisor's responsibility. So you are definitely not alone with your valuable work as an international tutor. Should any problems occur, do not hesitate to ASK your teachers, student counselors and international co-ordinators for help!

säöppimisen, erilaisten projektien, maahanmuuttajien kotouttamisohjelman, ulkomaisien opiskelijoiden vierailujen ja eri kansallisuksia edustavien asiantuntijaluennoitsijoiden kautta.

Opistoihin saapuu vuosittain n. 50 opiskelijaa eri maista ja ulkomaille lähteviä opiskelijoita on suunnilleen saman verran. Yhteistyökumppaneita on tällä hetkellä 30 maassa ja viidessä maanosassa (Eurooppa, Aasia, Afrikka, Pohjois-Amerikka ja Oseania). Useimmat saapuvat opiskelijat tulevat työssäoppimaan neljäksi viikoksi yrityksiin tai muihin työssäoppimispaikkoihin. Mukana on erilaisia opiskelijoita eri kulttuureista. Se tarkoittaa, että me emme käyttäydy tai ymmärrä asioita samalla tavalla. Olemme erilaisia, mutta sen takia juuri kansainväliset asiat ovatkin niin kivoja!

□ *MobiTutorin tehtävät*

Tutorointi on oppimista palvelevaa auttamista, tukemista, opastamista ja ohjaamista. Kv-tutorin tehtävä on olla ulkomailta saapuvan kv-opiskelijan ensimmäinen suomalainen kontakti, ystävä ja opas, ns. opiskelijakummi.

Kv-tutor pyrkii opastamaan, auttamaan ja neuvomaan tarvittaessa. Neuvo kohteliaasti ja mieltä mitkä asiat kannattaa opastaa ja mistä vain mainita. Ja toisinpäinkin – hassuja kysymyksiä ei olekaan ja anteeksipyyntö on näppärä sana!

Kv-tutorin tehtävänä on torjua koti-ikävää ja auttaa tavallisissa, arkipäiväisissä opiskeluun ja elämiseen liittyvissä asioissa. Ottamalla ulkomainen opiskelija mukaan kaveriporukkaan ja tutustuttamalla muihin, vaihtoaika Keski-Pohjanmaalla helpottuu ja jää mieleen mahdollisimman positiivisena kokemuksena.

Kv-tutorina saatat olla kv-opiskelijan ainoa linkki suomalaisiin opiskelijoihin. Yhteydenpito tutoroitavaasi on siten toivottavaa alkututoroinnin jälkeenkin.

Opistosi kv-koordinaattorin tehtävä on hoitaa vierailuun liittyvät viralliset järjestelyt ja työssäoppimiseen liittyvissä asioissa kv-opiskelijaa opastaa työssäoppimista ohjaava opettaja. Sinun ei tarvitse jäädä yksin teh-

■ *Get new experiences and improve your language skills*

Despite your responsibilities and obligations, do not forget that your voluntary work can well be fun. Enthusiasm, positive attitude and common sense are sure to help you overcome any problems, so you do not need to feel too nervous about your role or stress over minor things. International students themselves are, ultimately, responsible for themselves, whether it be regarding their studies, health or leisure. How well the international students enjoy their stay is not your or your institute's responsibility.

You should nevertheless bear in mind that as an international tutor you represent your institute and you have made a commitment to carry out your work even if there were some personal chemistry issues between you and your guest. If you encounter any problems, do contact the staff of your institute.

If you or any of your friends are interested in becoming a MobiTutor, please contact the international coordinator, student counsellor or other international tutors of your institute for more information. If you become an international tutor, you are eligible for credits for your work, but you must participate in the MobiTutor training.

■ *MobiTutor Guide*

When you read this guide, it is important to note that our institutes welcome international visitors for various types of exchange periods (international mobility). This guide, then, is meant for international tutors of on-the-job learners, students and other international guests alike.

This guide consists of information and checklists which are to help international tutors before their guests arrive, during their stay and upon their departure. In addition, the guide provides information on leisure activities and on getting used to Finnish customs.

The Federation of Education in Central Ostrobothnia and its institutes want to thank you for your very valuable work and wish you a wonderful year as an international tutor.

Have Great Experiences!

dessäsi hyödyllistä kv-tutorityötä. Jos ilmenee ongelmia, KYSY opettajilta, opinto-ohjaajilta, kv-koordinaattoreilta ym. apua!

□ *Elämyksiä, kokemuksia ja kielitaidon kasvua*

Vastuun ja velvollisuuksien keskellä kannattaa pitää mielessä, että myös kv-tutorilla saa olla hauskaa vapaaehtoistyössään. Innokkuus, hyvä tahto ja maalaisjärki auttavat vaikeuksissa, pienestä ei kannata hermostua eikä tehtävää jännittää. Ulkomainen opiskelija on itse viime kädessä vastuussa itsestään niin opinto-, terveys- ja vapaa-ajan asioissaan. Ulkomainen opiskelija ja hänen viihtymisensä ei ole kv-tutorin tai opiston vastuulla.

Muista kuitenkin, että kv-tutorina toimit opistosi edustajana ja olet sitoutunut hoitamaan tehtäväsi, vaikka henkilökemiat tutorin ja tutoroitavan välillä eivät aina toimitakaan. Ongelmatilanteissa ota aina yhteyttä opistosi henkilökuntaan.

Jos sinua itseäsi tai opiskelutoveriasi kiinnostaa ryhtyä kv-tutoriksi, kysy asiasta opistosi kv-koordinaattorilta, opinto-ohjaajalta tai kv-tutoreilta. Vain kv-tutor voi saada toiminnastaan opintoviikkoja ja hänen on osallistuttava siitä järjestettävään MobiTutor-koulutukseen.

□ *MobiTutor-opas*

Opasta lukiessasi on hyvä huomioida, että opistoihimme saapuu ulkomaalaisia opiskelijoita useille erilaisille vaihtojaksoille (kv-liikkuvuus). Tämä opas on tarkoitettu ulkomaalaisten työssäoppijoiden, opiskelijoiden ja muiden vieraiden kv-tutoreille.

Opas sisältää tietoa ja muistilistoja kv-tutorin avuksi ennen tutoroitavan saapumista, vierailun aikana ja lähtövaiheessa. Oppaassa annetaan myös vinkkejä vapaa-ajanviettoon sekä suomalaisiin tapoihin totuttamisessa.

Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä ja opistot kiittävät sinua arvokkaasta työpanoksestasi ja toivottavat sinulle oikein hyvää ja antoisaa kv-tutorivuotta.

Have Great Experiences!

1 Kv-tiimi Internationalisation team

Each institute of the Federation has an international co-ordinator who is responsible for internationalisation activities of their institute. These international co-ordinators are more than happy to help tutors with their work.

The international co-ordinators of the institutes and of the common supporting services form the Internationalisation Team of the Federation, which meets on a monthly basis. This team is the body that plans, develops and coordinates all international activities of the institutes. In addition, some units have an internal internationalisation team, where teachers have, for example, been appointed responsible for co-operation with a certain country.

Kaikissa koulutusyhtymän yksiköissä on oma kansainvälisyyskoordinaattori, jonka toimenkuvaan kuuluu yksikkökohtaiset kansainvälistymisasiat. Yksikön kv-koordinaattori ohjaa, auttaa ja opastaa mielellään kv-tutoria tehtävässään.

Yksiköiden kv-koordinaattorit ja yhtymäpalvelujen kv-henkilöt muodostavat koulutusyhtymän kansainvälisyystiimin, joka kokoontuu säännöllisesti kuukausittain. Kv-tiimin tehtävänä on suunnitella, kehittää ja koordinoida yksiköiden kansainvälisiä toimintoja. Lisäksi joissakin yksiköissä on oma sisäinen kv-tiimi, jossa opettajille on jaettu esim. maavastuita.

■ International co-ordinators of the institutes / Opistojen kv-koordinaattorit

**Kokkolan ammattiopisto/
Kokkola Vocational Institute**
Helena Sälli ☎ (06) 825 2178
Substitute/Varahenkilö: Tom Björn



**Kokkolan kauppaopisto/
Kokkola Business Institute**
Eeva-Liisa Jylhä (Vuorotteluvapaalla)
Substitute/Varahenkilö: Anne-Maija Leppälä
☎ (06) 825 4154

**Kokkolan sosiaali- ja terveystieteiden opisto/
Kokkola...**
Satu Kauppinen ☎ (06) 825 4263, 044 725 0534
Substitutes/Varahenkilöt: Eija Malila, Carin Sundqvist

**Keski-Pohjanmaan maaseutuopisto/
Central Ostrobothnia Rural Institute**
Eevi Fiskaali ☎ (06) 841 1256
Kannus: Ritva Jaakkola, Hannele Ilola
Kaustinen: Sonja Anttila
Perho: Marianne Hyyrynen
Toholampi: Eira Kekkonen-Orava

**Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto/
Central Ostrobothnia Culture Institute**
Mervi Huttula ☎ (06) 825 4720 044 7250 720
Substitute/Varahenkilö: Terhi Seppälä

**Keski-Pohjanmaan aikuisopisto/
Central Ostrobothnia Adult Institute**
Mika Väisälä ☎ (06) 825 8170, 044 725 0832
Substitute/Varahenkilö: Janne Erkkilä
E-mail: firstname.lastname@kpakk.fi
Sähköposti: etunimi.sukunimi@kpakk.fi

**Keski-Pohjanmaan oppisopimustoimisto/
Central Ostrobothnia...**
Pentti Paananen ☎ (06) 825 2030, 044 7250 030

KV-asiantuntija
Teija Tuunila ☎ (06) 825 2055, 044 7250 055

Secretary/KV-tiimin sihteeri
Satu Hourula ☎ (06) 825 2052, 044 7250 052

eExchange project
Juhani Pihkala ☎ (02) 3619 0665 (Skype: pihkala)

**Chariman of Internationalisation team/
KV-tiimin puheenjohtaja**
Director/Johtaja Mauri Koivunen
☎ (06) 825 2001, 044 7250 001

Financial Director/Talousjohtaja
Jukka Ylikarjula ☎ (06) 825 2002, 044 7250 002
E-mail: firstname.lastname@kpedu.fi
Sähköposti: etunimi.sukunimi@kpedu.fi

2 Ennen vieraan saapumista Prior to your guest's arrival

■ Contacting your guest

The international co-ordinator of your institute will send your guest your contact information (name, phone number and e-mail address).

Contact your guest as soon as possible. Tell your guest about yourself and explain why you want to be an international tutor. Do not forget to mention that you are a student as well and, even though you have volunteered to help incoming international students, you may not be available at all times.

Your friendly message is sure to reduce your guest's anxiety before leaving and help with their final arrangements. You may also provide your guest with valuable information about your home town and Finnish lifestyle.

□ Yhteydenotto saapuvaan vieraseen

Yksikkösi kv-koordinaattori toimittaa saapuvalle vieraille kv-tutorin yhteystiedot (nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite).

Otathan mahdollisimman pian yhteyttä tutoroitavaasi. Kerro yhteydenotossasi kv-opiskelijalle itsestäsi ja miksi toimit kv-tutorina. Muista mainita, että olet itsekin opiskelija, joka vapaaehtoisesti opastaa opistoihimme saapuvia ulkomaisia opiskelijoita, etkä ole siten käytettävissä ehkä koko aikaa.

Ystävällinen yhteydenottosi helpottaa varmasti ulkomaisen opiskelijan lähtöjännitystä ja matkavalmistelua. Pystyt myös antamaan arvokasta käytännötietoa paikkakunnastasi ja elämisestä Suomessa.



You should include the following information in your message:

- Find out when and where your guest will be arriving and tell them that you will be there to meet them. Tell your guest how they will recognise you, eg. a sign with their name on it, a rose, a green coat.
- The address of your guest's accommodation and its equipment, such as kitchen and cooking appliances, washing facilities and towels, toilet, laundry, cleaning, bed linen, duvets and pillows, room temperature, television etc.
- Make sure that your guest has a valid travel insurance (possibly through their home institute).
- Describe current weather in Finland and give a website where the guest can check the weather conditions. Explain to your guest that Finnish dresscode depends on the place and situation that you are attending.
- They need to have an alarm clock.
- Tell the guest to bring enough cash (€) for the first couple of days! They may not be able to withdraw cash with all credit cards! Advise your guest to find out in their home country how to withdraw cash and check their balance while in Finland.
- Tell your guest to take photocopies of their important documents; it makes things much easier in case they lose any of them.
- You may want to advise your guest to visit the website of the Federation and its institutes at: www.kpedu.fi

Viestissä on hyvä muistaa mainita ainakin seuraavista asioista:

- Varmista, milloin ja minne opiskelija saapuu Suomessa. Kerro, että olet häntä vastassa. Kerro, miten Sinut tunnistaa: nimiarkki, ruusu kädessä, vihreä päällystakki tms.
- Ilmoita suomalaisen asunnon osoite ja sen varustus: mm. keittiö ja keittovälineet, peseytyminen ja pyyhkeet, WC, vaatteiden pesu, siivous, lakanat, takit ja tyynt, huone-
lämpötila, TV
- Varmista, onhan saapuvalla vieraalla matkavakuutus kunnossa (mahdollisesti lähettävän oppilaitoksen kautta).
- Kuva, millainen säätila Suomessa on tällä hetkellä. Anna jokin nettiosoite, mistä hän voi tarkistaa päivän sään. Pukeutuminen paikan ja tilaisuuden mukaan.
- Herätyskelloa tarvitaan.
- Käteistä rahaa kannattaa ottaa mukaan parin päivän tarpeisiin! Luottokorttien toimiminen Suomessa kannattaa varmistaa etukäteen. Kotimaassa kannattaa selvittää miten ja millä tavalla hän saa nostettua Suomessa käteistä rahaa ja miten hän voi tarkistaa tilinsä saldon.
- Vieraalla olisi hyvä olla myös valokopiot hänelle tärkeistä papereista, joka nopeuttaa niiden mahdollisesti kadotessa.
- Vaihto-opiskelijan voi ohjata myös koulutusyhtymän ja opistojen www.kpedu.fi -sivuille.



■ Meeting your international visitor

Before your guest arrives, check out their accommodation and its condition.

You may want to inform the other residents about the international guest's arrival (date and time). If your guest arrives during office hours, you can naturally collect the key together.

When you visit your guest's residence, bear in mind that it is someone's home, even if only temporary! Do not forget to ring the doorbell and take off your shoes (a Finnish custom).

It is your duty as a mobitutor to meet your guest upon their arrival. If you cannot make it to meet your guest, it is your responsibility to find someone who will definitely go and meet them on your behalf! So make sure that you arrange this with another mobitutor well in advance. Co-operation is the key in this, too.

When you meet your guest you should say briskly hello, wish them welcome and ask them how their journey went. Help them with their luggage. During your first meeting, make sure that your guest knows the right Finnish time and give your guest some important phone numbers, such as those of their hall of residence manager, certain teachers and so on.

If your guest does not show up when agreed, find out when they might be expected. You can stay and wait, but in this era of mobile phones, your guest will most likely let you know when they have arrived.

□ Ulkomaista opiskelijaa vastassa

Ennen ulkomaisen opiskelijan saapumista tänne varmista siis asunto ja sen kunto.

Voit tiedottaa asunnon muille asukkaalle ulkomaisen opiskelijan saapumisesta (ajankohta ja aika). Jos tutoroitavasi saapuu virka-aikaan, voitte tietysti hakea avaimen yhdessä.

Vieraillessasi ulkomaisen opiskelijan asunnossa muista, että kyseessä on aina jonkun koti, väliaikainenkin! Muistathan soittaa aina ensin ovikelloa/koputtaa ja riisua kengät eteiseen (suomalainen tapa).

Kv-tutorilla on velvollisuus olla ulkomaista opiskelijaa vastassa, joten mikäli et itse pääse paikalle, sinun velvollisuutesi on löytää tilalle si toinen vastaanottaja, joka varmasti hoitaa työn puolestasi! Ota yhteyttä kv-tutorkollegoihisi hyvissä ajoin. Yhteistyössä tämäkin asia saattaa onnistua paremmin.

Muista tervehtiä reippaasti tulijaa, toivota tervetulleeksi jätiedustelelyhyestimatkan kuumilumiset. Auta matkatavaroiden kantamisessa. Tarkistakaa heti tavattuanne, että saapuvalla vieralla on kello oikeassa Suomen ajassa ja anna tulijalle tärkeiden henkilöiden puhelinnumeroita (asuntolanhoitaja, opettaja, yksikön kv-koordinaattori, jne.).

Mikäli tutoroitavasi ei ilmesty sovittuna aikana sovittuun paikkaan, ota selvää milloin hän voisi saapua. Voit jäädä odottelemaan, mutta nykyisenä kännyköiden aikakautena tutoroitavasi luultavasti ilmoittaa, kun hän on saapunut.

3 Vieraan ensiaskeleet Keski-Pohjanmaalla

Getting started in Central Ostrobothnia

■ Map

Go to your local tourist information office to collect maps, brochures and other information about your town and the neighbouring region for your guest. Of course you can also send these to your guest in advance (your institute will naturally pay the postage), so that they can familiarise themselves with the information beforehand.

■ Housing in flats/halls of residence

It is both possible and very much recommended to recycle most waste at all our housing options. Thus you should instruct your guest on how to treat at least glass, metal, paper and mixed waste. Also go through the following matters:

- How/when the doors close
- Rules of the hall regarding eg. smoking
- Municipal ordinance and regulations (eg. At what time is silence required)
- What to do if you forget your key
- What furniture/equipment the rooms have
- How to use the electronic appliances
- How to do the laundry and cleaning
- Smoke detector
- Important phone numbers, such as the general emergency number 112
- Telephones. With prepaid mobile phone cards you pay for the talk time credit in advance. If you run out of credit, people can still phone you. We do not recommend that mobitutors volunteer as guarantors of phone subscriptions!

Your guest should use the ICE (in case of emergency) acronym to mark their ICE contact person in their mobile phone directory.



□ Kartta

Hae paikkakuntasi turisti-infosta paikkakunnan ja lähialueen karttoja, esitteitä ja muuta infoa valmiiksi vieraalle. Näitä voit tietysti lähettää (koulun kustannuksella) ulkomaille jo hyvissä ajoin, jotta vieras voi tutustua etukäteen.

□ Asunto/asuntola

Asuntokohteissa voi ja pitää kierrättää eli opastathan tutoroitavaasi ainakin lasi-, metalli-, paperi- ja sekajätteen käsittelyssä. Selvittääkää myös seuraavat asiat

- Miten/milloin ovet menevät lukkoon
- Asuntolan järjestyssäännöt, tupakointi ym.
- Paikkakunnan järjestyssäännöt/Järjestyslaki (mihin aikaan hiljaisuus?)
- Jos avain unohtuu
- Mitä asunnossa on valmiina
- Laitteiden käyttö
- Pyykinpesu, siivous
- Palovaroitin
- Tärkeät puhelinnumerot. Yleinen hätä:ro 112
- Puhelin. Kännyköiden Prepaid-liittymissä puheaika on ennakoon maksettu. Liittymään voi myös soittaa, vaikka maksettu puheaika olisikin loppunut. Emme suosittele kv-tutoria puhelinliittymien takaajaksi! ICE-lyhenteen (in case of emergency) käyttäminen tarkoittaa omaisen puhelinnumeron tallentamista oman matkapuhelimen muistioon ICE-nimellä.

■ Getting around

- ❑ Tell your guest how to get around in your town
- ❑ Bikes are often handy to get around. Some of the international students have never ridden a bike, so they might need help with that. Bikers must follow traffic regulations: it is forbidden to ride a bike on pavements and when driving in the dark, your bike must have a functioning light. By law, bikers need to wear a helmet.
- ❑ Luminous tags or reflectors should be used in the dark, even in town centres.
- ❑ If your guests want to drive a car, they must find out about driver's licence requirements and insurances and learn traffic regulations.
- ❑ Useful links:
Official website of your municipality
Website for maps
Website of Civil Aviation Administration:
www.finavia.fi
Railway traffic and trains: www.vr.fi
Coach traffic and buses: www.matka.fi
Taxis: www.taksiliitto.fi

■ Municipal services

Check out and show your guest the official website of your municipality. They provide information on a variety of topics, such as sports, cultural activities, sights, libraries, as well as social and health care services available to your guest.

International visitors are eligible to visit the nurse's reception at their institute. The switchboard number for the Federation and the institutes (excluding the Rural Institute) is (06) 825 000.

The general practices at the local health centres are usually open during office hours on weekdays. The emergency service at weekends, evenings and nights is most often in the Central Hospital of Central Ostrobothnia in the town of Kokkola. You can access the emergency clinic through the first-aid station of the hospital without an appointment.

❑ Liikkuminen

- ❑ Kerro kuinka paikkakunnalla pääsee liikkumaan
- ❑ Polkupyörä voi olla kätevä liikkumiseen. Osa kv-opiskelijoista ei ole ikinä ajanut polkupyörällä, joten he saattavat tarvita opastusta siinäkin. Pyöräilijänkin on noudatettava liikennesääntöjä: jalkakäytävällä pyöräily on kielletty yli 12-vuotiaalta. Lain mukaan jokaisella pyöräilijällä täytyy olla pyöräilykypärä ja pimeällä polkupyörässä täytyy olla toimiva lamppu.
- ❑ Heijastinta tulee käyttää pimeässä taajamassakin.
- ❑ Autolla ajamista varten kv-opiskelijan on selvitettävä ajokorttivaatimukset, liikennesäännöt ja vakuutukset.
- ❑ Hyödyllisiä linkkejä:
Paikkakunnan www-sivut
Karttapalveluiden www-sivut
Ilmailulaitos: www.finavia.fi (*Kruunupyö*)
Junat: www.vr.fi
Linja-autot: www.matka.fi
Taksit: www.taksiliitto.fi

❑ Kaupungin/kunnan palvelut

Katso ja kerro paikkakuntasi www-sivut, niistä löytyy tietoa mm. paikkakunnan kulttuuri- ja urheilumahdollisuuksista, sosiaali- ja terveysalan palveluista, kirjastosta sekä paikallisnähtävyyksistä.

Saapuva opiskelija voi käyttää opistojen terveydenhoitajan palveluja. Koulutusyhtymän ja opistojen puhelinvaihe: (06) 825 0000 (ei maaseutuopisto).

Paikkakunnan terveyskeskusten vastaanotot ovat avoinna yleensä arkisin virka-aikana. Ilta-, yö- ja viikonloppupäivystys on usein Kokkolassa: yhteispäivystykseen mennään ilman ajanvarausta Keski-Pohjanmaan keskussairaalan ensiavun ovesta.

Regional helpline from 7 am to 7 pm,
☎ 100 23

Kokkola Region Health Centre/regional
emergency service after office hours,
☎ (06) 8287350

Central Hospital of Central Ostrobothnia/
emergency clinic, ☎ (06) 8264 500

General Emergency Number ☎ 112

Poison Information Centre ☎ (09) 471 977 or
(09) 4711

■ Going to the doctor's

You have to be on time for your appointment, even though you may occasionally have to wait for your turn. International students are entitled to an interpreter, if they need one. In order to get an appointment at the Central Hospital in Kokkola, you must first get a referral from a doctor at your local health centre. If you need laboratory examinations or x-rays, you must proceed by contacting your local general practice or school nurse.

■ What does it cost?

- Visit to the school nurse does not cost anything
- Visit to a doctor at your local health centre is 11 €. Alternatively, you can pay the annual fee, which is 22 €.
- Visit to the emergency service clinic is 15€
- You will be charged the fee after your appointment. If you miss an appointment without prior notice, you will be charged 27€. International students should find out if their travel insurance covers medical expenses.
- If you are under 18 years of age, you get health care services free of charge

In case you need urgent dental care, please contact the dental clinic of the Kokkola Region Health Centre, tel. (06) 8287 450.

In case of mental health or substance abuse problems you should contact either your school nurse or your local health centre.

Alueellinen Palveluneuvonta
klo 07.00–19.00 ☎ 100 23

Kokkolanseudun terveyskeskus/
yhteispäivystys iltaisin ☎ (06) 8287 350

Keski- Pohjanmaan keskussairaala/
päivystyspoliklinikka ☎ (06) 8264 500

Yleinen hätänumero ☎ 112

Myrkytystietokeskus ☎ (09) 471 977 tai
(09) 4711

□ Lääkäri

Lääkärin vastaanotolla on oltava ajoissa paikalla, vaikka voi joutua odottamaan. Tarvittaessa kv-opiskelija voi käyttää tulkkia. Keski-Pohjanmaan keskussairaala on sairaala, jonne tarvitaan terveyskeskuslääkärin lähete. Laboratorio- tai röntgenpalveluita tarvittaessa on otettava ensin yhteys oman alueen lääkärinvastaanotolle tai kouluterveydenhoitajaan.

□ Hinnastoa

- Kouluterveydenhoitajalla käynti on ilmaista.
- Terveyskeskuslääkärillä käynti 11 €/kerta. Halutessa voi maksaa vuosimaksun 22 €.
- Yhteispäivystyskäyntimaksu 15 €/kerta.
- Käynneistä laskutetaan jälkikäteen. Peruuttamattomasta lääkärikäynnistä veloitetaan 27 €. Kv-opiskelija voi tarkistaa korvaako hänen matkavakuutuksensa kulut.
- Alle 18-vuotiaille palvelu on maksutonta.

Äkillistä hammashoitoa tarvittaessa voi soittaa Kokkolanseudun terveyskeskuksen hammashoitolaan p. (06) 8287 450.

Mielenterveys- ja päihdeongelmissa voi ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan tai terveyskeskuksen vastaanotolle.



4 Tutustumiskäynti koululla

Getting to know the school

- Offices/Information desk
- Introducing teaching staff and other relevant staff members (eg. principal, information office staff and student counsellors)
- Where to find the international co-ordinator
- Where to find the on-the-job learning supervisor
- Cafeterias
- Computer classrooms
- Library
- Photocopying
- School nurse
- Student lounge
- Smoking
- Studies: common rules and regulations of the institute. Please make it clear that cheating in exams and plagiarism are strictly forbidden.



Cafeteria

- Opening hours
- Lunch
- How to operate (eg. how to take food, where to return used cutlery and dishes)

School Health Care

- Reception hours of the nurse
- The nurse's phone numbers

Computers & e-mail

- Computer classrooms and other computers available for students
- Rules regarding the use of computer technology and initialising the user account
- How to log in/out
- How to print, eg. how to choose the right printer

Libraries

- Library of the institute
- Public municipal library
- Educational library in Kokkola
- Newspaper reading room

How about learning Finnish?

- Finnish for Foreigners courses are offered at Business Institute and Kokkola Regional Institute
- CD-ROMs are available at libraries and institutes
- www.travlang.com/languages

- Toimisto/info
- Opettajien ja avainhenkilöiden esitteleminen (esim. rehtori, infon työntekijät, opinto-ohjaajat)
- Kv-koordinaattorin työpiste
- Työssäoppimista valvovan opettajan työpiste
- Ruokala, kahvio
- ATK-luokat
- Kirjasto
- Kopiointi
- Terveystieteiden osasto
- Sosiaalilaitos
- Tupakointi
- Opiskelu: yhteiset järjestyssäännöt, opiston ohjeet. Luntaaminen ja plagiointi on kielletty.

Ruokala

- Aukioloajat
- Lounastarjoilu
- Toimintakulttuuri (esim. ruoan ottaminen, astioiden palauttaminen)

Kouluterveydenhoito

- Terveystieteiden osaston vastaanottoajat
- Terveystieteiden osaston puhelinnumerot

Atk & Sähköposti

- Atk-luokat ja käytettävät koneet
- Tietotekniikan käyttösäännöt ja Käyttäjätunnuksen käyttöönottoisuus
- Koneelle kirjautuminen/poiskirjautuminen
- Tulostaminen luokissa, oikean kirjoittimen valitseminen

Kirjastot

- Opiston kirjasto
- Paikkakunnan kirjasto
- Koulutuskirjasto Kokkolassa
- Kirjaston lehtienlukulasi

Suomen kielen opiskelu

- Finnish for Foreigners -kurssi kauppaopistossa ja Kokkolanseudun opistossa
- CD-ROMit kirjastoissa ja opistoissa
- www.travlang.com/languages

5 Työssäoppimispaikassa

About the on-the-job learning locations

It is mainly the responsibility of the on-the-job learning supervisor to inform the visitor of the following matters, but it is nevertheless good for the international tutor to be aware of them.

■ Practical matters

- Contact information and location of the on-the-job learning workplace
- Introducing the workplace and the contact person or supervisor
- Drafting and/or signing the on-the-job learning contract
- Working hours, lunch breaks
- Procedure for notifying absences
- Finnish work culture and work clothes
- Supervision of the on-the-job learning/the supervisor's visits to the workplace
- Evaluation of the on-the-job learning period
- Possible health certificates, allergies
- Occupational safety

Nämä asiat ovat työssäoppimista ohjaavan opettajan vastuulla kertoa, mutta tutorinkin on hyvä niistä tietää.

□ Käytännön asiat

- Työssäoppimispaikan yhteystiedot ja sijainti
- Työssäoppimispaikkaan ja yhteyshenkilöön/työpaikkaohjaajaan tutustuminen
- Työssäoppimissopimuksen laatiminen ja/tai allekirjoittaminen
- Työajat, lounastauko
- Poissaoloista ilmoittaminen
- Työkulttuuri, työvaatetus
- Työssäoppimisen ohjaus/valvojan opettajan työpaikkakäynnit
- Työssäoppimisjakson arviointi
- Mahdolliset terveystodistukset, allergiat
- Työturvallisuus



■ Studying and working in Finland

All citizens of the European Union are allowed to study, participate in any training or do research in any of the EU member states. Within the union, all EU citizens have equal rights of residence in any member state, regardless of their nationality. For further information, please visit: www.eurooppa-tiedotus.fi (information also available in English, French and Swedish)

You do not need a work permit to participate in on-the-job learning which is part of your curriculum. EU citizens and those with a similar status, do not need a work permit. They have a right to work full-time whilst studying. The right to perform gainful employment in Finland is determined according to citizenship, as follows:

- ❑ Citizens of the European Union have a right to work in Finland without a worker's residence permit. Citizens of Norway, Iceland, Liechtenstein and Switzerland have the same right.
- ❑ Citizens of the Czech Republic, Estonia, Latvia, Lithuania, Hungary, Poland, Slovenia and Slovakia must report information on their employment to the Employment Office of Finland for registration
- ❑ Citizens of other countries are required to have a worker's residence permit. Further information available at www.mol.fi For information on taxation, please visit www.vero.fi

❑ Opiskelu- ja palkallinen työ Suomessa

Euroopan unionin jäsenvaltioiden kansalaisilla on mahdollisuus opiskella, saada koulutusta tai tehdä tutkimusta missä tahansa unionin jäsenmaassa. EU:n alueella opiskelijoilla ja työntekijöillä on samat oleskeluoikeudet riippumatta kansalaisuudesta. www.eurooppa-tiedotus.fi

Työlupaa ei tarvita opiskeluohjelmaan kuuluaan työssäoppimiseen. EU-kansalaiset ja heihin rinnastettavat eivät tarvitse työlupaa, vaan heillä on kokopäiväinen työskentelyoikeus opintojen ohella. Oikeus tehdä ansio-työtä Suomessa määräytyy kansalaisuuden mukaan:

- ❑ Euroopan unionin kansalaiset saavat työskennellä Suomessa ilman työntekijän oleskelulupaa. Vastaava oikeus on myös Norjan, Islannin, Liechtensteinin ja Sveitsin kansalaisilla.
- ❑ Tšekin, Viron, Latvian, Liettuan, Unkarin, Puolan, Slovenian ja Slovakian kansalaiset: tiedot näiden maiden kansalaisten työnteosta tulee ilmoittaa rekisteröitäviksi työvoimatoimistoon.
- ❑ Muiden maiden kansalaisilta vaaditaan työntekijän oleskelulupa
*Lisätietoja: www.mol.fi
Verotus: www.vero.fi*

6 Suomalaisesta kulttuurista About Finnish culture

Please tell your guest about the typical aspects of Finnish lifestyle and culture.

These include the following:

- Distinct seasons; dark winters, light summers
- Finnish people can be rather quiet but it does not mean that they are angry. It is part of many Finns' personality to be quiet and calm.
- Most Finns can speak foreign languages, but they may not be used to doing so, or being around foreigners at all.
- Punctuality is important; if you are meeting someone at 1 pm, it really means 1 pm sharp.
- Finnish people mean what they say, which also means that they do as they promise.
- Finnish people queue nicely and quietly. Fees and prices at offices and institutes are not open for negotiation.
- Food and meals: when people normally eat, emphasis on big breakfast, dark bread, drinking milk with meals, all the food on the same plate, tap water drinkable
- It is polite but not necessary to tip at restaurants, so there are no guidelines as to the appropriate amount.
- In most countries people do not like to get very drunk as many Finns do. So please do not expect your guest to enjoy getting drunk.
- Age limits for drinking and smoking. Remember that smoking is forbidden in all public buildings, schools and school yards. Please note the designated smoking areas. It is also forbidden to use, possess or be under the influence of alcohol anywhere in the school area.
- It is illegal in Finland to use, possess and sell any drugs.

Muista kertoa ulkomaiselle vieraalle tyypillisistä suomalaisista ilmiöistä, kuten

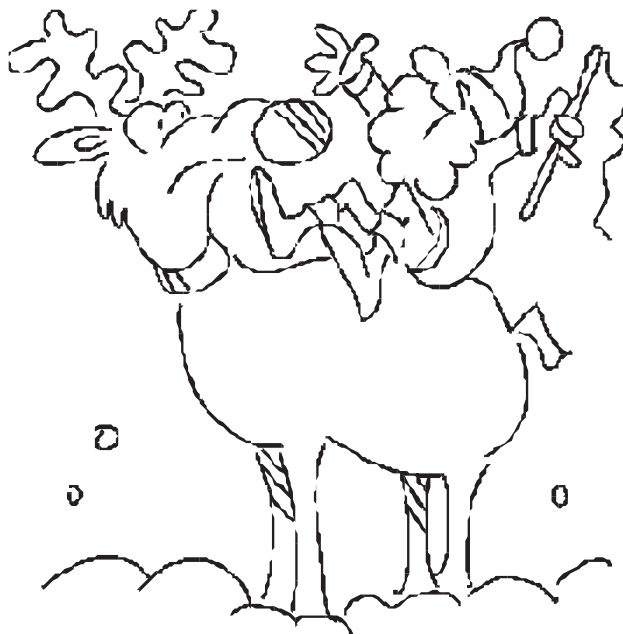
- Vuodenajat; talven pimeys ja kesän valoisuus
- Ihmisten puhumattomuus ja hiljaisuus ei tarkoita sitä, että olisimme vihaisia, osa meistä on vain hiljaisia ja rauhallisia luonteeltaan.
- Suurin osa suomalaisista on kielitaitoisia, vieraalla kielellä puhuminen ja ulkolaisien tottuminen on vielä hieman hakusalla.
- Täsmällisyys; jos sovitaan klo 13.00, se tarkoittaa tasan klo 13.00.
- Suomalainen sanoo mitä tarkoittaa = tekee mitä lupaa.
- Suomessa jonotetaan kiltisti. Virastojen ja laitosten hinnoista ei voi tinkiä.
- Ruokailu: ruokailuajat, tukeva aamiainen, tumma leipä, ruokajuomana maito yleinen, kaikki ruoka yleensä samalle lautaselle, juomakelpoinen vesijohtovesi
- Ravintoloissa tipin antaminen on kohteliasta, mutta siitä ei ole tarkkoja sääntöjä
- Ulkomailla ei "kännätä" niin kuin täällä, älä oleta vieraasi tekevän niin
- Suomen ikärajat anniskelussa ja tupakoinnissa. Tupakointi ei ole sallittua julkisissa rakennuksissa, kouluissa eikä koulujen piha-alueella. Huomioi tupakointipaikat! Koulun alueella alkoholin käyttäminen, säilyttäminen ja päihtyneenä oleminen on kielletty.
- Huumeiden käyttö, hallussapito ja myynti on Suomessa kielletty.

■ **For further information on Finland, please visit:**

- ❑ <http://virtual.finland.fi>
- ❑ www.visitfinland.com
- ❑ <http://finland.cimo.fi> (Discover Finland)
- ❑ www.luontoon.fi
- ❑ www.finfood.fi/tasteoffinland
- ❑ Finnish public administration/Everyday life of citizens: www.suomi.fi
- ❑ Directorate of Immigration: www.uvi.fi
- ❑ The Social Insurance Institution of Finland: www.kela.fi
- ❑ Ministry of Education of Finland: www.opetusministerio.fi
- ❑ The Finnish National Board of Education: www.oph.fi
- ❑ Finland in figures: www.stat.fi
- ❑ Educational statistics: www.csc.fi/kota/kota.html

❑ **Informaatiota Suomesta löydät:**

- ❑ <http://virtual.finland.fi>
- ❑ www.visitfinland.com
- ❑ <http://finland.cimo.fi> (Discover Finland)
- ❑ [luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)
- ❑ www.finfood.fi/tasteoffinland
- ❑ Suomen julkishallinto/Kansalaisten arkielämä: www.suomi.fi
- ❑ Ulkomaalaisvirasto: www.uvi.fi
- ❑ Kansaneläkelaitos: www.kela.fi
- ❑ Opetusministeriö: www.opetusministerio.fi
- ❑ Opetushallitus: www.oph.fi
- ❑ Suomi lukuina: www.stat.fi
- ❑ Tilastotietoa koulutuksesta: www.csc.fi/kota/kota.html



7 Ohjelmaa vieraille Recreational activities

Students coming from different countries may need help in finding something to do in their free time. It is a good idea to ask your guest how much and what kind of leisure activities they might want. Please make sure that your guest feels comfortable telling you if there is either too much or not enough activities planned for their free time. Here are a few tips to get you started.

■ Free clubs at schools

Staff and student tutors can tell you about recreational activities provided at their institute, including structured sports, gym, social clubs and activities organised by student organisations.

■ Cultural activities

Your local tourist information provides information on various cultural activities, such as free exhibitions, concerts and other happenings. In addition, you can collect a timetable of free student concerts at the Central Ostrobothnia Conservatory from their information desk. The concerts are usually on Thursdays and Fridays. You can also go and see band and orchestra rehearsals free of charge.

■ Sports and other activities

If your guest will stay for a longer period of time and they are active in a certain sport, it is advisable for you to ask the local association of the sport in question whether your guest might be able to participate in their training.

Bowling is a popular spare time activity. Typical Finnish winter and summer sports will most likely be a wonderful new experience for your guest. But please do not forget safety!

Information and timetables of recreational activities for youth in Central Ostrobothnia are available online, also in English at www.kenuti.fi

Eri maista tulevat opiskelijat tarvitsevat erilaista tukea vapaa-ajan ohjelman järjestämiseen. Vieraalta voi kysyä suoraan, minkälaista ohjelmaa hän haluaa ja kuinka paljon. Vieraille voi myös tehdä selväksi, että hän voi sanoa, jos ohjelmaa on järjestetty liikaa tai liian vähän. Tässä muutamia vinkkejä.

□ Ilmaiset kerhot koululla

Opistojen henkilökunta ja opiskelijatutorit voivat kertoa harrastusmahdollisuuksista, esim. liikuntavuorot, kuntosali, kerhot tai opiskelijakunnan järjestämät tapahtumat.

□ Kulttuuritarjonta

Paikkakunnan turisti-infosta saa vinkkejä mm. ilmaisista näyttelyistä, konserteista ja tapahtumista.

Esim. Keski-Pohjanmaan konservatorion infosta Kokkolassa voi hakea ilmaisten oppilaskonserttien ohjelman, konsertit ovat yleensä torstaisin ja perjantaisin. Myös orkesterien ja bändien harjoituksia pääsee seuraamaan ilmaiseksi.



■ *Truly Finnish experiences*

Small things that may seem ordinary to us, can be very interesting and special to foreign visitors. These include for example walks in the forests, picking berries and mushrooms, going to summer cottages, light summer nights, Finnish holidays, visiting a normal Finnish home, skiing, skating, kicksledding, winter swimming in the outdoors (it may well be enough for your guest to see others do the swimming), sledging, walking on the frozen sea (again, do remember safety!).

You need to be careful with sauna. Many people may not understand or approve of being naked, or they are simply not accustomed to it. You can approach the topic by something like: "If you want to, now you have a chance of getting to know one of the typical and very old Finnish traditions; the sauna." If your guest feels more comfortable wearing a swimsuit or a towel, they are certainly welcome to do so.

□ *Urheilu sekä muut harrastukset*

Jos vieras on paikkakunnalla pitempään ja hän harrastaa jotain tiettyä lajia, voit ottaa yhteyttä urheiluseuraan ja kysyä, jos ulkomainen vieras voisi tulla treeneihin mukaan.

Keilailu on suosittu laji vapaa-ajalla. Uusia kokemuksia voivat olla tyyppilliset suomalaiset talvi- tai kesälajit (muista turvallisuus!).

Keski-Pohjanmaan vapaa-ajan toiminnan esittely ja tapahtumakalenteri nuorille on netissä myös englanniksi osoitteessa: www.kenuti.fi

□ *Suomalaisia elämyksiä*

Pienet, tavalliset arkiasiat ovat ulkomaalaisten mielestä erikoisia ja kiinnostavia; metsässä kävely, marjojen ja sienien poimiminen, mökkeily, kesäyöt, suomalaiset juhlapäivät, oman kodin näyttäminen, hiihto, luistelu, potkukelkkailu, avanto (pelkkä muiden avantoinnin näyttäminenkin voi riittää), pulkkamäki, jäätyneen meren päällä kävely (muista turvallisuus!).

Saunan kanssa on oltava varovainen, kaikki eivät ymmärrä ja hyväksy alastomuutta, tai eivät ole siihen tottuneita. Voit kysyä vieraalta esimerkiksi: "Jos haluat, nyt olisi mahdollisuus tutustua tyyppilliseen ja vanhaan suomalaiseen perinteeseen eli saunaan." Vieras voi myös pitää uikkarit tai pyyhkeen päällään halutessaan.



■ Everyman's rights in brief

Everyone may:

- ☺ walk, ski or cycle freely in the countryside, except in gardens, in the immediate vicinity of people's homes, and in fields and plantations which could easily be damaged
- ☺ stay or set up camp temporarily in the countryside, a reasonable distance from homes
- ☺ pick wild berries, mushrooms and flowers, as long as they are not protected species
- ☺ fish with a rod and line
- ☺ row, sail or use a motorboat on waterways, with certain restrictions; swim or wash in inland waters and the sea
- ☺ walk, ski and fish on frozen lakes, rivers and the sea

You may not:

- ☹ disturb other people or damage property
- ☹ disturb breeding birds, or their nests or young
- ☹ disturb reindeer or game animals
- ☹ cut down or damage living trees, or collect wood, moss or lichen on other people's property
- ☹ light open fires on other people's property, except in an emergency
- ☹ disturb the privacy of people's homes, by camping too near them, or making too much noise, for example
- ☹ leave litter
- ☹ drive motor vehicles off road without the landowner's permission
- ☹ fish or hunt without the relevant permits
www.ymparisto.fi

■ Travelling

Some of the institutes organise trips for international students and your guest is welcome to participate in these.

International visitors may naturally also travel in Finland on their own time and at their own expense. There is a lot to see in Finland, but they might also want to visit Sweden, Estonia or Russia, for example. Help your guest with the travel arrangements or direct them to someone else who can help them.

□ Jokamiehen oikeudet lyhyesti

Saat:

- ☺ liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pihamaalla sekä muilla kuin sellaisilla pelloilla, niityillä tai istutuksilla, jotka voivat vahingoittaa kulkemisesta;
- ☺ oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua – voit esimerkiksi telttailla suhteellisen vapaasti, kunhan pidät huolen riittävästä etäisyydestä asumuksiin;
- ☺ poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia;
- ☺ onkia ja pilkkiiä sekä
- ☺ veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä.

Et saa:

- ☹ aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille;
- ☹ häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia;
- ☹ häiritä poroja ja riistaeläimiä;
- ☹ kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, varpuja, sammalta tms. toisen maalta;
- ☹ tehdä avotulta toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta;
- ☹ häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle asumuksia tai meluamalla;
- ☹ roskata ympäristöä;
- ☹ ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa ja
- ☹ kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.
www.ymparisto.fi

□ Matkailu

Osa opistoista järjestää kv-opiskelijoille yhteisiä retkiä, joihin vieras voi osallistua.

Oamalla kustannuksellaan ja aikataulun puitteissa voi myös matkustaa Suomessa, jossa riittää paljonkin nähtävää, tai vierailla esim. Ruotsissa, Virossa tai Venäjällä. Auta tutoroitavaa tarvittaessa matkajärjestelyissä tai ohjaa hänet asiasta tietävän luokse.

8 Kulttuurishokki

8 Culture shock

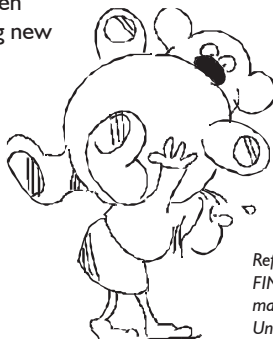
The starting point for all internationalisation is that differences are first and foremost enrichment in life. It is not only polite but part of civilised behaviour to take each country's customs into consideration. Living in a different culture is an extremely valuable experience, which helps you to broaden your views and experiences and increases tolerance as well as awareness of yourself and your own cultural background.

The difficulties in adjusting to a new culture are often referred to as culture shock. Culture shock can be defined as "a state of stress and tension caused by a loss of familiar signals and meanings in social interaction, which results in the loss of balance and irritating sensations when in contact with physical and environmental differences in a foreign culture" (Craig 1984: 159 in Metsälä 15).

Culture shock is a normal phase that people go through when they go to a new living environment and two different cultures come in contact with each other. Experiencing culture shock varies greatly from one individual to another. Studies indicate that those who feel culture shock very strongly are also the ones who then manage to accomplish most in their work and pass their knowledge and skills on to their colleagues most effectively. In general, extroverted people experience culture shock more powerfully than people who are quieter and used to being alone.

Culture shock usually consists of 4 phases

- 1) Initial enthusiasm when faced with everything new
- 2) Frustration (fatigue, depression, home sickness)
- 3) Acceptance: things are done differently
- 4) Adjustment



Kansainvälistymisen lähtökohta on, että erilaisuus on ennen kaikkea rikkautta. Kulloisenkin maan tavan huomioon ottaminen ei ole pelkästään kohteliasta, vaan osa sivistystä. Erilaisessa kulttuurissa eläminen on arvokas kokemus, joka laajentaa näkemyksiä, kokemuksia, suvaitsevaisuutta ja itsensä sekä kulttuuritaustansa tuntemista.

Vieraaseen kulttuuriin sopeutumisen ongelmia kuvataan usein käsitteellä kulttuurishokki. Kulttuurishokilla tarkoitetaan "stressi- ja jännitystilaa, jonka aiheuttaa tuttujen merkkien ja merkitysten kadottaminen sosiaalisessa kanssakäymisessä, tästä johtuva tasapainon järkkäytyminen ja ärsyttävät tuntemukset yhdessä fyysisten ja ympäristöerojen kanssa toimittaessa vieraassa kulttuurissa". (Metsälä s. 15, sit. Craig 1984: 159).

Kulttuurishokki on normaali vaihe kun elinympäristöä vaihdetaan ja kaksi erilaista kulttuuria kohtaa. Yksilölliset erot kulttuurishokin kokemisessa ovat suuret. Tutkimusten mukaan voimakkaimmin kulttuurishokin käyvät läpi henkilöt, jotka sitten onnistuvat parhaiten tehtävissään, tietojen ja taitojen siirtämisessä asemamaan kollegoilleen. Ulospäin suuntautuneet ihmisillä on myös yleensä voimakkaampi kulttuurishokki kuin hiljaisemilla, yksinoloonkin tottuneilla henkilöillä.

Kulttuurishokissa voi havaita 4 vaihetta

- 1) Alkuinnostus kaikkeen uuteen
- 2) Turhautuminen (väsymys, masennus, koti-ikävä)
- 3) Hyväksyminen: asiat tehdään eri tavalla
- 4) Sopeutuminen.

References:

FINTRA: Ihminen ja Kulttuuri – Suomalainen kansainvälistyvissä maailmassa (Man and Culture – Finns in the Internationalising World), 1994. University of Nebraska-Lincoln: www.unl.edu

How does culture shock manifest itself?

- You do not like the food
- You find the local people and their manners “stupid”
- Irritable humour, difficulties with concentration, boredom
- Insomnia, headache, stomach ache, ill health, crying

People usually experience culture shock when they stay in a foreign country for a longer period of time (from a month to a year), but this really depends on the individual. Therefore, it is very much possible to experience culture shock even on shorter visits to a different country.

How to cope with culture shock?

- Get to know the target country in advance: learn about its culture, traditions and customs
- Be aware of culture shock and accept it
- Keep in touch with people
- Find things to do, hobbies
- Talk to people
- Phone home
- Avoid being alone
- Learn the language of the country
- Please remember: returning to your home country requires another adjustment period!

■ Intercultural communication

People often have more or less similar ideas of the population of a certain country or a particular ethnic group. In such situations the term stereotype or stereotypical image of a country is applicable.

Stereotypes are not right or wrong as such. They are usually based on a common feature in the target culture which is very striking to outsiders and causes them to attach this stereotype to the culture in question. It is, however, common that the explanation behind the stereotype is incorrect from the target culture’s perspective. Your own culture tends to affect the way you act in a different culture.

It is advisable to contact your guest every now and then to ask how they are doing. If you notice any symptoms of a culture shock and you do not feel capable of coping with them on your own, do not hesitate to contact the staff at your institute.

Miten kulttuurishokki voi ilmetä?

- Paikallinen ruoka ei maistu
- Paikalliset asukkaat ja tavat tuntuvat “tyhmiltä”
- Ärtymys, keskittymisvaikeudet, kyllästyneisyys
- Unettomuus, päänsärky, vatsakivut, sairastelu, itkettä

Kulttuurishokki ilmenee useimmiten kun on kyseessä pitkä oleskelu vieraassa maassa (yli 1 kk–1 vuosi), mutta yksilöissä on huomattavia eroja. Kulttuurishokki voi siis ilmetä jo lyhyemmälläkin oleskelulla vieraassa maassa!

Kulttuurishokista selviytymiskeinoja

- Tutustuminen kohdemaan etukäteen: kulttuuri, perinteet, tavat
- Tietoisuus kulttuurishokista ja hyväksyminen
- Yhteydenpito muihin
- Tekemistä ja harrastuksia
- Keskustelu
- Soitto kotimaahan
- Yksinolon välttäminen
- Paikallisen kielitaidon kohentaminen
- Muistettava: kotimaahan palatessa uusi sopeutuminen!

□ Kulttuurien välinen viestintä

Usein ihmisillä on enemmän tai vähemmän samansisältöiset käsitykset naapurimaan asukkaista tai jostain etnisestä ryhmästä. Silloin puhutaan stereotypiasta tai stereotyyppisistä maankuvista.

Stereotyypit eivät ole sinänsä oikeita tai vääriä: ne perustuvat yleensä johonkin kohdekulttuurissa tavalliseen ja stereotyyppittäjän kannalta näkyvään ominaisuuteen, mutta se selitys, jonka tämä on kohdekulttuurin ilmiölle antanut, on usein kohteen näkökulmasta katsottuna väärä. Oma kulttuuri pyrkii aina vaikuttamaan siihen, miten ihminen vieraassa kulttuurissa toimii.

Ota aina välillä yhteyttä tutoroitavaasi ja kysy kuinka hän voi. Jos huomaat kulttuurishokin oireita ja et tunne selviytyväsi niistä, ota rohkeasti yhteyttä opistosi henkilökuntaan.

9 Opiskelijahuolto Student welfare

You do not have to try and solve problems on your own. If you notice that your guest is having problems (eg. depression, drugs, intoxicants), do contact the staff at your institute.

Student welfare means taking care of the physical, mental and social well-being of students. Student welfare is the responsibility of all members of the school community and it is carried out in co-operation with homes.

■ Student welfare staff / Opiskelijahuoltohenkilöstö

Sähköposti: etunimi.sukunimi@kpedu.fi
E-mail: firstname.lastname@kpedu.fi

Kokkolan ammattiopisto

Opinto-ohjaajat: Jouni Mantila ☎ 044 725 0175,
Marjo Saarinen ☎ 044 725 0183
Koulukuraattori: Britt-Marie Karlsson-Saari ☎
044 725 0115

Terveystenhoitaja: Ulla Myllymäki ☎ 044 725 0141
Asuntolavastaava: Hilikka Viitala ☎ 044 725 0142
Tukihenkilö: Jaakko Ojatalo ☎ 044 725 0117
Maahanmuuttajakouluttaja Marja-Liisa Nevanperä
☎ (06) 8252 170

Pienryhmäopetus Leila Hakola ☎ 044 7250 460,
Maija Jutila

Ammatillinen startti Jouni Anttila ☎ 044 725 0724
Erityisopettaja Leena Hietalahti ☎ 044 725 0156

Kokkolan kauppaopisto

Opinto-ohjaaja, Natascha Skog ☎ 044 725 0479
Koulukuraattori: Rauno Perttula ☎ 044 725 0 428
Terveystenhoitaja: Sari Kola ☎ 044 730 7636
Erityisopettaja Leena Hietalahti ☎ 044 725 0156

Kokkolan sosiaali- ja terveystieteiden opisto

Opinto-ohjaaja Katriina Sipilä ☎ 044 725 0512
Pirjo Hirvi ☎ 044 725 0521
Koulukuraattori: Rauno Perttula ☎ 044 725 0428
Terveystenhoitaja: Carita Hilli ☎ 044 730 7951
Erityisopettaja Leena Hietalahti ☎ 044 725 0156

Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto

Opinto-ohjaaja: Terhi Seppälä ☎ 044 725 0721
Asuntolavastaava: Satu Heinonen ☎ 044 725 0731
Koulukuraattori: Rauno Perttula ☎ 044 725 0 428
Terveystenhoitaja: Tuula Oja-Heiniemi ☎ 8287 720
Erityisopettaja Leena Hietalahti ☎ 044 725 0156

Sinun ei tarvitse itse yksin ratkoa ongelmia. Jos huomaat jotain ongelmia vieraalla (masentuneisuus, huumeet, päihteet, ym.) ota yhteyttä koulun henkilökuntaan.

Opiskelijahuoltoon kuuluu opiskelijoiden fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen. Opiskelijahuolto kuuluu kaikille kouluyhteisössä työskenteleville ja sitä toteutetaan yhteistyössä kotien

Keski-Pohjanmaan maaseutuopisto, Kannuksen yksikkö

Opinto-ohjaajat: Pentti Roivas ☎ 044 725 038,
Taisto Hakkarainen ☎ 044 725 0610
Asuntolanhoitaja Juha Ylikorpi ☎ 044 725 0660
Terveystenhoitaja Paula Pouttu ☎ 044 3745 528
Erityisopettaja Leena Hietalahti ☎ 044 725 0156

Keski-Pohjanmaan maaseutuopisto, Kaustisen yksikkö

Opinto-ohjaaja: Sonja Anttila
Terveystenhoitaja Lea Timonen ☎ 040 764 7564
Asuntolanhoitaja Anne Hautaniemi ☎ 045 631 3763
Erityisopettaja Leena Hietalahti ☎ 044 725 0156

Keski-Pohjanmaan maaseutuopisto, Perhon yksikkö

Opinto-ohjaaja: Eevi Fiskaali ☎ 040 845 30 93
Asuntolanhoitaja: Esa Korpi ☎ 0400 775 720
Terveystenhoitaja: Sari Vasalampi-Aho ☎ 8883 313
Erityisopetusvastaava Jorma Koivuniemi ☎ 044 725 0659

Keski-Pohjanmaan maaseutuopisto, Toholammin yksikkö

Opinto-ohjaaja Tuulikki Väänänen ☎ (06) 881 7419
Terveystenhoitaja Ulla-Mai Suominen ☎ 044 7885 302

Keski-Pohjanmaan aikuisopisto

etunimi.sukunimi@kpakk.fi
Erityisopettaja Annika Nygren ☎ 044 725 0819
Kehitys- ja kasvatusalan erikoispsykologi Merja Lehtomaa ☎ 044 725 0889
Ohjaava opettaja Merja Forslund ☎ 044 725 0850
Terveystenhoitaja Riitta Kujala ☎ 044 730 7961
Ohjaava opettaja: Anu Keisanen ☎ 050 590 81 10
Ulkomaalaisten opetus, psykologi Tuula Löf ☎ 044 725 0880

10 Muistilista Checklist

1 PRIOR TO YOUR GUEST'S ARRIVAL

- Get in touch with your guest and make sure that s/he has your up-to-date contact information
- Find out when and where your guest will be arriving, where you will meet and how you will recognise one another
- Collect the key to your guest's residence, check that the residence is in an adequate condition and has all the essentials

2 AFTER YOUR GUEST'S ARRIVAL

- Go and meet your guest when they arrive. Make sure that they get to their place of residence and know what to do next. It is advisable to write down all meeting times and places
- Show your guest the nearest/cheapest supermarket, housewares shop, pharmacy, post office, Internet Café and other relevant shops
- Mark all important places on a map for the guest
- Show your guest around their institute and introduce the staff
- Explain how to get around in your town
- Help with general matters regarding studying and recreational activities
- Help in getting to know Finnish lifestyle
- Explain how your guest can keep in touch with people in their home country
- Make sure that all official matters go smoothly (eg. enrolment, student discounts, using cash points, opening a bank account)
- Keep in touch with other international tutors and the international co-ordinator at your institute

3 DURING THE VISIT

- Keep regularly in touch with your guest
- Introduce them to students and other people
- Do not forget your own studies & well-being

4 AT YOUR GUEST'S DEPARTURE

- Get in touch with your guest before their go. It is polite to at least let them know it was nice getting to know them.
- Make sure that your guest takes care of all arrangements for departure, such as returning their keys
- Inform your guest that it is their responsibility to watch out for exceeding the luggage weight limitations for airlines

1 ENNEN VIERAAN SAAPUMISTA

- Ota yhteyttä tutoroitavaasi ja varmista, että hänellä on ajan tasalla olevat yhteystietosi
- Selvitä milloin ja minne tutoroitavasi saapuu, missä tapaatte ja kuinka tunnistatte toisenne
- Hae asunnon avain, tarkista asunnon kunto ja perustarvikkeet.

2 VIERAAN SAAVUTTUA

- Mene tutoroitavaasi vastaan. Varmista että hän pääsee asuntoonsa ja tietää jatko-ohjelmansa. Tapaamisajat ja -paikat on hyvä laittaa muistilapulle.
- Näytä lähin/halvin ruokakauppa, kotitaloustavarakauppa, apteekki, posti, Internet Café sekä muut liikkeet
- Merkitse karttaan tärkeät paikat
- Esittele opiston tilat ja henkilökunta
- Opasta paikkakunnalla liikkumisessa
- Neuvo ja opasta yleisissä opiskeluun ja vapaa-aikaan liittyvissä asioissa
- Opasta suomalaisissa tavoissa ja elämisessä
- Neuvo kuinka tutoroitava voi pitää yhteyttä kotimaahansa
- Varmista että viralliset asiat hoituvat (esim. ilmoittautumiset, opiskelijaedut, pankkiautomaatti, pankkitili)
- Pidä yhteyttä muihin kv-tutoreihin ja opistosi kv-koordinaattoriin.

3 OLESKELUN AIKANA

- Pidä yhteyttä tutoroitavaasi
- Tutustuta muihin opiskelijoihin ja ihmisiin
- Muista omat opintosi ja jaksamisesi.

4 VIERAAN LÄHTIESSÄ

- Ota yhteyttä tutoroitavaasi ennen hänen lähtöään, kohteliasta on ainakin kiittää tutustumisesta
- Tutoroitavan on muistettava hoitaa avainten palautus ym. lähtövalmistelut
- Lentomatkatavaroiden painorajojen ylittäminen on vieraan vastuulla.

**THANK YOU VERY MUCH FOR
YOUR VALUABLE WORK!**

KIITOS ARVOKKAASTA KV-TYÖSTÄSI!

KESKI-POHJANMAAN KOULUTUSYHTYMÄ

Kokkolan ammattiopisto
Kokkolan kauppaopisto – Karleby handelsinstitut
Kokkolan sosiaali- ja terveysalan opisto
Keski-Pohjanmaan maaseutuopisto
Kannus, Kaustinen, Perho, Toholampi
Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto

Keski-Pohjanmaan oppisopimustoimisto
Keski-Pohjanmaan aikuisopisto
RegiOnline – IT-palvelut

**THE
END**