



Information, Support Activities for Students' Mental Health

Support and Advice Services: General Orientation

29 August 2025

Iivari Herva, Specialist, QueerMieli-project, Nyyti ry



Nyyti ry



**An organisation for the
promotion of students' mental
health.**

What on Earth Is Nyyti?

- A national organisation that works with students' mental health.
- Low-threshold support and activities for higher education students, where students receive support from professionals and peers for life's challenges.

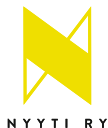
- <https://www.nyyti.fi/en/nyyti-english/>



Activities for Students

- Free and mainly online
- You do not need to register for some of the activities, and you can participate anonymously.
- Participation in the activities does not require a referral or diagnosis.

<https://www.nyyti.fi/en/support-and-activities/>



Support and Activities ▾

Chat

Groups

Webinars

NyytiCoaching

Peer mentoring >

Students' Mental Health Week

Stories



For Students

- **Nyyti's Chat**

- A scheduled and guided theme-based group chat for exchanging thoughts and experiences with other students. Provided in English and Finnish.

- **Opiskelijoiden olkkari**

- Students' Living Room On Nyyti's Discord – informal discussion with other students. Provided in Finnish.

- **Support Discussion**

- Psychosocial discussion support provided by professionals for the challenges of the student's coping, mental health and ability to study. Available in Finnish.

- **NyytiCoaching**

- Coaching for finding your direction and clarifying goals related to working life and career.

Groups

- Remotely facilitated and free of charge
- Pre-registration
- In the groups, peer support is shared among students, new perspectives are considered, and solutions are sought together.
- <https://www.nyyti.fi/tukea-ja-toimintaa/ryhmat/>

MiehenTila-vertaisryhmät

MiehenTila-vertaisryhmät on tarkoitettu keskeisessä opintoalalla 18-20-vuotiaalle miehelle, jotka ovat halukkaita jakamaan kokemuksista ja omasta elämästään. Ohjelma on tarkoitettu ryhmän omien kysymysten ja ongelmien ratkaisemiseksi. Ryhmän ohjelmassa ei ole koulutusta, vaan ohjelmassa on koulutusta ja ohjelmassa on koulutusta.

Lue lisää

Mindfulness-tuokiot

Ota aikaa omalle hyvinvoinnille ja tule mukaan Mindfulness-tuokioihin, jotka järjestetään joka toinen keskiviikko. Tuokio on maksuton ja kaikille avoin. Ohjelma on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat parantaa omaa mielialaa ja hyvinvointiaan. Ohjelma on maksuton ja kaikille avoin.

Lue lisää

Oivalluksia oppimiseen -vertaistuki

Mikä kaikkea oppimisen haasteita voit olla? Miten niitä voi ratkaista? Ja mistä voi saada apua? Tule oppimisen haasteita käsitteleviin vertaistukiryhmisiin keskustelemaan ja jakamaan omia kokemuksia ja oivalluksia. Ohjelma on maksuton ja kaikille avoin.

Lue lisää

QueerMieli-vertaisryhmät

QueerMieli-hankkeen vertaisryhmät on tarkoitettu yli 18-vuotiaalle queerille/sateenkaareille/ihmille, jotka haluavat jakaa omia kokemuksia ja tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrämättömiä ja verkkoalustoilla. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrämättömiä ja verkkoalustoilla.

Lue lisää

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät on tarkoitettu ihmisille, jotka haluavat jakaa omia kokemuksia ja tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja ja määrämättömiä.

Lue lisää

Toivo mielessä -vertaisryhmä

Toivo-ryhmässä pohditaan kauden viikon ajan toivoa, toivoa elämästä, toivoa tulevaisuudesta ja toivoa omasta elämästä. Ohjelma on maksuton ja kaikille avoin.

Lue lisää

Voimia arkeen -vertaistuki

Täysi elämä on opintojen ja opiskelun lisäksi. Ohjelma on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat jakaa omia kokemuksia ja tunteita. Ohjelma on maksuton ja kaikille avoin.

Lue lisää

Yksinäisyys mielessä -vertaisryhmä

Yksinäisyys mielessä -vertaisryhmä on suunnattu yksinäisyyttä kokeville ihmisille, jotka haluavat jakaa omia kokemuksia ja tunteita. Ohjelma on maksuton ja kaikille avoin.

Lue lisää

Autumn 2025 Groups

Provided in English

- 30 October 2025 [LGBTQIA+ in Higher Education – Online Peer Support Sessions: International Queer Peers in Finland](#)
- 6 November 2025 [LGBTQIA+ in Higher Education – Online Peer Support Session: Queerjoy is for Everyone](#)



Autumn 2025 Groups 1/2

Provided in Finnish

Yksinäisyys mielessä –ryhmä (Loneliness in Mind Group)

- Group 1: On Wednesdays 22 Sept.–31 Oct. 2025 from 3 to 5 pm (Discord)
- Group 2: On Wednesdays 3 Nov.–12 Dec. 2025 from 3 to 5 pm (Discord)
- Group 3: On Wednesdays 12 Nov.–17 Dec. 2025 from 4 to 6 pm (Zoom)



MiehenTila-ryhmä (A group for men)

- Group 1: On Tuesdays 23 Sept.–4 Nov. 2025 from 4 to 6 pm (Zoom)
- Group 2: On Tuesdays 11 Nov.–16 Dec. 2025 from 3 to 5 pm (Zoom)

Toivo mielessä –ryhmä (Hope in Mind Group)

- Group 1: On Mondays 29 Sept.–3 Nov. 2025 from 4 to 6 pm (Zoom)
- Group 2: On Mondays 10 Nov.–15 Dec. 2025 from 4 to 6 pm (Zoom)
- Group 3: On Thursdays 13 Nov.–18 Dec. 2025 from 5 to 7 pm (live in Helsinki)

Autumn 2025 Groups 2/2

Provided in Finnish

Luova tutkimusmatka jännittämiseen –ryhmä (Creative exploration group to tackle nervousness and social anxiety)

- Group : On Tuesdays 11 Nov.–16. Dec. 2025 from 5 to 7 pm (live in Helsinki)

Mindfulness ja stressinlievitys –ryhmä (Mindfulness and Stress Relief Group)

- Group : On Fridays 24 Sept.–19 Nov. 2025 (Zoom)

QueerMieli–vertaisryhmä (QueerMind Peer Group)

- Group 1: On Tuesdays 7 Oct.–2 Dec. 2025 from 5 to 7 pm (Zoom)
- Group 2: On Wednesdays 15 Oct.–10 Dec. 2025 from 5 to 7 pm (Zoom)

Sateenkaareva yksinäisyys –vertaisryhmä (LGBTQIA+ Loneliness Peer Support Group)

- Group 1: On Thursdays 9 Oct.–6 Nov. 2025 from 5 to 7 pm (live in Tampere)
- Group 2: On Thursdays 13 Nov.–4 Dec.2025 from 5 to 7 pm (Zoom)

Voimia arkeen –vertaistuokiot (Peer sessions to boost everyday coping)

- Sessions: On Thursdays 6–27 Nov. 2025 from 4 to 6 pm (Zoom)

Information for Taking Care of One's Own Mental Health

- In the Information about Mental Health section of nyyti.fi/en, you will find information, tips and tools to strengthen your own well-being and life skills.
- <https://www.nyyti.fi/en/information-about-mental-health/>

Information about Mental Health ▾		
Anxiety	Loneliness	Social Network
Eating	Mental health	Social skills
Emotions	Nervousness	Stress
Exercise	Personality	Studying
Exhaustion	Self-awareness	Thoughts
Intoxicants	Self-compassion	Time Management
Livelihood	Self-esteem	Working life after studies
	Sleep	



Online Courses and Tools 1/2

- **Learn Life Skills – Self-help Course**
 - An online course that helps you find ways to strengthen your well-being, coping, self-care and self-awareness.
 - <https://www.hyvakysymys.fi/en/course/learn-life-skills-self-help-course/>
- **Help for Loneliness Online Tool – in Finnish**
 - Material developed with students that provides information, peer support, video and audio content, and exercises for dealing with loneliness.
 - <https://apuayksinaisyyteen.fi/>



Online Courses and Tools 2/2

- **Environment and Future in Mind Online Course – in Finnish**
 - English-version will be published in Autumn 2025
 - Information and tools for strengthening environmental emotions and mental health, as well as practical exercises to promote the well-being and functional capacity of individuals and communities.
 - <https://www.nyyti.fi/ymparisto-ja-tulevaisuus-mielessa-verkkokurssi/>
- **Help and Support for Men's Mental Health Online Tool – in Finnish**
 - An online tool that provides information on men's well-being and challenges, as well as practical exercises and methods to support mental health and independent thinking.
 - <https://miestenmielenterveys.fi/>



Ongoing Projects in Nyyti

- **QueerMind – Promoting the Mental Health of LGBTQIA+ students**
 - The aim of the project is to support the mental well-being of LGBTQIA+ higher education students, increase knowledge about the effects of minority stress, and find ways to improve LGBTQIA+ friendliness together with the higher education community.
- **Compassion Mentoring for Postgraduate Students**
 - The aim of the project is to support the well-being and sense of community of students completing their doctoral studies by strengthening compassion skills and a more compassionate operating culture.



Become a volunteer at Nyyti

- You will have the opportunity to promote students' mental well-being.
- Even small contributions are valuable, as your thoughts and experiences provide important peer support to other students.
- Your efforts help create a study culture where mental health and compassion matter.





**Stay aware of what's going
on at Nyyti**

**Subscribe to our newsletter
- Nyyti vinkkaa**





**Thank you for your
attention!**



NYYTI RY

**INFORMATION,
SUPPORT, ACTIVITIES
FOR STUDENTS'
MENTAL HEALTH**

WWW.NYYTI.FI