



Tietoa, tukea ja toimintaa opiskelijoiden mielenterveyden hyväksi

Helsingin yliopisto, Tuki- ja neuvontapalvelut: yleinen orientaatio

28.8.2025

Iivari Herva, asiantuntija, QueerMieli-hanke, Nyyti ry



Nyyti ry



**Opiskelijoiden
mielenterveystyötä tekevä
järjestö**

Mikä ihmeen Nyyti?

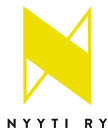
- Opiskelijoiden mielenterveystyötä tekevä valtakunnallinen järjestö
- Korkeakouluopiskelijoille tarkoitettua matalankynnyksen tukea ja toimintaa, jossa opiskelijat saavat ammattilaisten sekä vertaisten tukea elämän haasteisiin.
- www.nyyti.fi



Opiskelijoille suunnattu toiminta

- Maksuttomia.
- Pääosin verkkovälitteistä.
- Osaan toiminnasta ei tarvitse ilmoittautua ja osallistua voi anonyymisti.
- Toimintaan osallistuminen ei edellytä lähetettä tai diagnoosia.

<https://www.nyyti.fi/tukea-ja-toimintaa/>



Tukea ja toimintaa ▾

Chat

Opiskelijoiden olkkari

Ryhmät

NyytiCoaching

Tukikeskustelu

Vertaismentorointi



Webinaarit

Tarinat

Verkkotyökalut ja testit

Opiskelijoiden mielenterveysviikko

Äkillinen kriisitilanne



Opiskelijoille

- **Nyytin Chat**
 - aikataulutettu ja ohjattu teemapohjainen ryhmächat ajatusten ja kokemusten vaihtoon toisten opiskelijoiden kanssa.
- **Opiskelijoiden olkkari**
 - Nyytin Discordissa – vapaamuotoista keskustelua toisten opiskelijoiden kanssa.
- **Tukikeskustelu**
 - Ammattilaisten tarjoamaa psykososiaalista keskustelutukea opiskelijan jaksamisen, mielenterveyden ja opiskelukyvyn haasteisiin.
- **NyytiCoaching**
 - coachausta mm. oman suunnan löytämiseen ja tukea työelämään ja ammattiin liittyvien tavoitteiden kirkastamiseen

MiehenTila- vertaisryhmät

MiehenTila vertaisryhmät on tarkoitettu keskeisessä opiskeluvaihe 18-20 vuotiaalle miehille, jotka ovat harkittaneet jatkamaan korkeakoulun opinnoistaan sekä vahvistamaan omaa mielenhyvinvointiaan. Olet tervetullut ryhmään omassa itsenäisessä elämäntilanteesta riippumatta. Ryhmiin osallistuminen ei edellytä diagnosia, lääkettä, traumaa tai kritiikkiä - halu keskustella riittää.

[Lue lisää](#)

QueerMieli- vertaisryhmät

QueerMieli -hankkeen vertaisryhmät on tarkoitettu yli 18 vuotiaalle queerelle/sateenkaareille/ihmisiä -yhteisöön kuululle keskeisessä opiskeluvaihe. Voit myös olla vielä omaa sateenkaarevuotta ja identiteettiä pohjien. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrämittäisiä ja verkkovälitteisiä. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrämittäisiä ja verkkovälitteisiä.

[Lue lisää](#)

Voimia arkeen - vertaistukiot

Täysi ikäisille opiskelijoille suunnattuihin vertaistukioissa keskustellaan arjen ylläpitoon liittyvistä asioista ja keinoista palautua. Syvennyimme pohdintaan esimerkiksi omia tarpeita ja arvoja, selviytymiskeinoja sekä itsensähoitoa. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan arjen kuormitukseen liittyvistä asioista.

[Lue lisää](#)

Mindfulness-tuokiot

Ota aikaa omalle hyvinvoinnille ja tule mukaan Mindfulness-tuokioihin, jotka järjestetään joka toinen keskiviikko. Tunnin mittaisissa tuokioissa pääset oppimaan taitoja, joiden avulla voit hallita paremmin stressiä sekä parantaa kykyäsi rentoutua. Keskivisa tuomaa omia tunteita ja ajatuksia kohtaan.

[Lue lisää](#)

Sateenkaareva yksinäisyys - vertaisryhmät

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät on tarkoitettu ihmisiä -keskeisessä opiskeluvaihe, jotka haluavat pohdella omia yksinäisyyden kokemuksiaan ja yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja ja määrämittäisiä.

[Lue lisää](#)

Yksinäisyys mielessä - vertaisryhmä

Yksinäisyys mielessä -vertaisryhmä on suunnattu yksinäisyyttä kokevissa keskeisessä opiskeluvaihe. Ryhmä on verkkovälitteisiä ja koostuu Discordin alustalla. Ryhmässä pyritään lisäämään ymmärrystä omista ajatuksista ja toimimisesta ja löytämään toimivia keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi. Ryhmässä pääsee myös jakamaan asioita muiden opiskelijoiden kanssa ja kuuntelemaan muiden kokemuksia matkusta ja ohjautua ympäriltä.

[Lue lisää](#)

Oivalluksia oppimiseen -vertaistukiot

Mikä kaikkea oppimisen haasteita voimat ovat? Miten niitä voi tunnistaa? Ja mistä voi saada apua? Tule oppimisen haasteita käsitteleviin vertaistukioihin kuuntelemaan ja keskustelemaan toisten opiskelijoiden ja vertaistukijoiden kanssa viikkotunneilla vaihtuvia teemoja.

[Lue lisää](#)

Toivo mielessä - vertaisryhmä

Toivo-ryhmässä pohditaan kuden viikon ajan toivoa nemoja erilaisien näkökulmien ja keskeisten haasteiden kautta sekä yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa keskustellen. Keskivisa tuomaa ryhmässä ovat keskustelu, voimavaroja, valtuudet sekä unelmat.

[Lue lisää](#)



Ryhmät

- Etäyhteyksin toteutuvia ja maksuttomia.
- Ennakkoilmoittautuminen
- Ryhmissä jaetaan vertaistukea opiskelijoiden kesken, pohditaan uusia näkökulmia sekä etsitään ratkaisuja yhdessä
- <https://www.nyyti.fi/tukea-ja-toimintaa/ryhmat/>

Syksyn 2025 ryhmät 1/2

Yksinäisyys mielessä -ryhmä:

- Ryhmä 1: keskiviikkoisin 22.9.-31.10.2025 klo 15-17 (Discordissa)
- Ryhmä 2: keskiviikkoisin 3.11.-12.12.2025 klo 15-17 (Discordissa)
- Ryhmä 3: keskiviikkoisin 12.11.-17.12.2025 klo 16-18 (Zoomissa)

MiehenTila-ryhmä:

- Ryhmä 1: tiistaisin 23.9.-4.11.2025 klo 16-18 (Zoomissa)
- Ryhmä 2: tiistaisin 11.11.-16.12.2025 klo 15-17 (Zoomissa)

Toivo mielessä -ryhmä

- Ryhmä 1: maanantaisin 29.9.-3.11.2025 klo 16-18 (Zoomissa)
- Ryhmä 2: maanantaisin 10.11.-15.12.2025 klo 16-18 (Zoomissa)
- Ryhmä 3: torstaisin 13.11.-18.12.2025 klo 17-19 (livenä Helsingissä)

Syksyn 2025 ryhmät 2/2

Luova tutkimusmatka jännittämiseen -ryhmä

- Ryhmä: tiistaisin 11.11.-16.12.2025 klo 17-19 (livenä Helsingissä)

Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmä:

- Ryhmä: perjantaisin 24.9.-19.11.2025 (Zoomissa)

QueerMieli-vertaisryhmä

- Ryhmä 1: tiistaisin 7.10.-2.12.2025 klo 17-19 (Zoomissa)
- Ryhmä 2: keskiviikkoisin 15.10.-10.12.2025 klo 17-19 (Zoomissa)

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmä

- Ryhmä 1: torstaisin 9.10.-6.11.2025 klo 17-19 (livenä Tampereella)
- Ryhmä 2: torstaisin 13.11.-4.12.2025 klo 17-19 (Zoomissa)

Voimia arkeen -vertaistuokiot

- Tuokiot: torstaisin 6.-27.11.2025 klo 16-18 (Zoomissa)

Tarjolla tietoa omasta mielenterveydestä huolehtimiseen

- Verkkosivustomme Tietoa mielenterveydestä -osiosta löydät tietoa, vinkkejä ja välineitä oman hyvinvointisi ja elämäntaitojesi vahvistamiseen.
- <https://www.nyyti.fi/tietoa-mielenterveydesta/>

Tietoa mielenterveydestä ▾		
Ahdistus	Jännittäminen	Toimeentulo
Ajanhallinta	Liikkuminen	Tunteet
Ajatukset	Mielenterveys	Uni
Ihmissuhteet	Opiskelu	Uupumus
Itsetuntemus	Persoonallisuus	Valmistuminen ja työelämä
Itsetunto	Päihteet	Vuorovaikutustaidot
Itsemyötätunto	Stressi	Yksinäisyys
	Syöminen	



Verkkokurssit ja -työkalut 1/2

- **Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –verkkokurssi**

- tietoa ympäristötunteista ja työkaluja ja mielenterveyden vahvistamiseen sekä käytännönläheisiä harjoituksia yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen.
- <https://www.nyyti.fi/ymparisto-ja-tulevaisuus-mielessa-verkkokurssi/>



- **Apua ja tukea miesten mielenterveyteen –verkkotyökalu**

- Verkkotyökalu, joka tarjoaa tietoa miesten hyvinvoinnista ja haasteista sekä käytännön harjoituksia ja keinoja mielenterveyden tukemiseen ja itsenäisen ajatustyöskentelyn tueksi.
- <https://miestenmielenterveys.fi/>



Verkkokurssit ja -työkalut 2/2

- **Apua yksinäisyyteen -verkkotyökalu**

- Opiskelijoiden kanssa kehitetty materiaali, joka tarjoaa tietoa, vertaistukea, video- ja äänisisältöjä sekä harjoitteita yksinäisyyden käsittelemiseen.
- <https://apuayksinaisyyteen.fi/>



- **Elämäntaitokurssi**

- Verkkokurssi, joka auttaa sinua löytämään keinoja hyvinvoinnin, jaksamisen, itsestä huolehtimisen ja itsetuntemuksen vahvistamiseen.
- <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/>



Nyytissä käynnissä olevat hankkeet



- **Myötätuntomentorointia jatko-opiskelijoille**
 - Hankkeen tavoitteena on tukea tohtoriopintojaan suorittavien opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä myötätuntotaitoja ja myötätuntoisempaa toimintakulttuuria vahvistamalla.
- **QueerMieli – sateenkaariopiskelijoiden mielenterveyden edistäminen**
 - Hankkeen tavoitteena on lhbtq+-korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen, tiedon lisääminen vähemmistöstressin vaikutuksista ja sateenkaarevan saavutettavuuden parantamisen keinojen löytäminen yhdessä korkeakoulu yhteisön kanssa.



Vapaaehtoiseksi Nyytiin

- Pääset edistämään opiskelijoiden mielen hyvinvointia.
- Pienikin osallistuminen on arvokasta, sillä sinun ajatuksesi ja kokemuksesi ovat tärkeää vertaistukea toisille opiskelijoille.
- Panoksesi autat luomaan sellaista opiskelukulttuuria, jossa mielenterveydellä ja myötätunnolla on väliä.





Pysy tietoisena siitä, mitä Nyytissä tapahtuu

Tilaa uutiskirjeemme -
Nyyti vinkkaa



<https://www.nyyti.fi/ajankohtaista/nyyti-vinkkaa-uutiskirje/>



Kiitos!



NYYTI RY

TIETOA, TUKEA,
TOIMINTAA
OPISKELIJOIDEN
MIELENTERVEYDEN
HYVÄKSI

WWW.NYYTI.FI