



Information, stöd och aktiviteter för studerandes psykiska hälsa

Stöd- och rådgivningstjänster: allmän introduktion

28.8.2025

Anders Huldén, projektchef, QueerMieli-projektet, Nyyti ry



Nyyti ry



En organisation för främjandet
av studerandes psykiska
hälsa.

Vad är Nyyti?

- En riksomfattande organisation som arbetar med studerandes psykiska hälsa.
- Stöd och verksamhet med låg tröskel för högskolestuderande, där de studerande får professionellt stöd och kamratstöd i livets utmaningar.
- <https://www.nyyti.fi/sv/nyyti-svenska/>



Aktiviteter för studerande

- Gratis och främst online
- Du behöver inte anmäla dig till vissa av aktiviteterna, och du kan delta anonymt.
- För att delta i verksamheten krävs ingen remiss eller diagnos.
- <https://www.nyyti.fi/sv/stod-och-verksamhet/>



Stöd och verksamhet ▾

Chatt

Grupper

Webbinarier

NyytiCoaching

Kamrathandledning



Veckan för psykisk hälsa bland studerande

Berättelser



För studerande

- **Nyytis chatt**
 - En schemalagd och handledd temabaserad gruppchatt för att utbyta tankar och erfarenheter med andra studerande. Chatta på finska och engelska.
- **Opiskelijoiden olkkari**
 - Studerandes vardagsrum på Nyyti Discord – informell diskussion med andra studerande. Tillhandahålls på finska.
- **Stödsamtal**
 - Psykosocialt samtalsstöd av professionella i utmaningar gällande studerandes ork, psykiska hälsa och studieförmåga.
- **NyytiCoaching**
 - Coaching för att hitta din egen väg och för att tydliggöra mål relaterade till arbetslivet och yrkesval.

Grupper (på finska)

- Professionellt handledda kamratstödgrupper, online och kostnadsfritt
- Förhandsanmälan
- Utbyte av kamratstöd, nya synvinklar och möjliga lösningar på problem
- <https://www.nyyti.fi/sv/stod-och-verksamhet/grupper/>

MiehenTila-vertaisryhmät

MiehenTila-vertaisryhmät on tarkoitettu keskeisessä elämäntilassa oleville 18-29-vuotiaalle miehille, jotka ovat harkittaneen jatkuvan koulutuksen jatkamista sekä vahvistamaan omaa mielenhyvinvointiaan. Olet tervetullut ryhmään omassa itsessäsi elämäntilanteesta riippumatta. Ryhmään osallistuminen ei edellytä diagnosia, lääkettä, trauman tai kriisiä – hake kokeilemalla vinttiä.

[Lue lisää](#)

Mindfulness-tuokiot

Ota aikaa omalle hyvinvoinnillesi ja tule mukaan Mindfulness-tuokioihin, jotka järjestetään joka toinen keskiviikko. Tunnin mittaisissa tuokioiden päätös oppimaan taitoja, joiden avulla voit hallita paremmin stressiä sekä parantaa kykyäsi rentoutua. Keskiviikko on upea aika ottaa hetki itsellesi ja ajatella kohtaan.

[Lue lisää](#)

Oivalluksia oppimiseen -vertaistuki

Mitä kaikkea oppimiseen haasteet voivat olla? Miten niitä voi tunnistaa? Ja mistä voi saada apua? Tule oppimisen haasteita käsitteleviin vertaistutkimuksiin keskustelemaan ja keskustelemaan toisten opiskelijoiden ja vertaistutkimajien kanssa viikkotien valtuutetuista toiminnoista.

[Lue lisää](#)

QueerMieli-vertaisryhmät

QueerMieli-hankkeen vertaisryhmät on tarkoitettu yli 18-vuotiaalle queerille/sateenkaareville/ihmille -yhteisöön kuuluville keskeisessä elämäntilassa. Voit myös olla vielä omassa sateenkaarevuorossa ja identiteettiä pohdissa. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrämittäisiä ja verkkovierittisiä. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrämittäisiä ja verkkovierittisiä.

[Lue lisää](#)

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät on tarkoitettu ihmisille, jotka haluavat keskustella yksinäisyydestä, joka aiheuttaa pohdita omia yksinäisyyden kokemuksiaan ja yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja ja määrämittäisiä.

[Lue lisää](#)

Toivo mielessä -vertaisryhmä

Toivo-ryhmässä pohditaan kauden viikon ajan toivoa, toivoa erilaisista näkökulmista ja keskeisimpien haasteiden kautta sekä yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa keskustellen. Keskiviikko on upea aika ottaa hetki itsellesi ja ajatella kohtaan.

[Lue lisää](#)

Voimia arkeen -vertaistuki

Täysi tila elämästä opiskelijalle suunnattuna vertaistutkimuksena keskustellaan arjen ylläpitämisestä ja keinoista palautua. Syvennymme pohdintaan esimerkiksi omia tarpeita ja arvoja, selviytymiskeinoja sekä itsensähoitoa. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan arjen keinoista ja keinoista.

[Lue lisää](#)

Yksinäisyys mielessä -vertaisryhmä

Yksinäisyys mielessä -vertaisryhmä on suunnattu yksinäisyyttä kokevissa keskeisessä elämäntilassa. Ryhmä on verkkovierittisiä ja kokouksen Discord-alustalla. Ryhmässä pyritään lisäämään ymmärrystä omista ajatuksista ja toiminnoista ja löytämään toimivia keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi. Ryhmässä pääsee myös jakamaan asioita muiden opiskelijoiden kanssa ja kuuntelemaan muiden kokemuksia tuesta ja ohjauksesta ympäristössä.

[Lue lisää](#)

Grupper under hösten 2025 (1/2)

Gruppverksamheten erbjuds på finska

Yksinäisyys mielessä-grupper (ensamhet)

- Grupp 1: onsdagar 22 sept.–31 okt. 2025 kl. 15–17 (Discord)
- Grupp 2: onsdagar 3 nov.–12 dec. 2025 kl. 15–17 (Discord)
- Grupp 3: onsdagar 12 nov.–17 dec. 2025 kl. 16–18 (Zoom))



MiehenTila-grupper (specifika grupper för män)

- Grupp 1: tisdagar 23 sept.–4 nov. 2025 kl. 16–18 (Zoom)
- Grupp 2: tisdagar 11 nov.–16 dec. 2025 kl. 15–17 (Zoom)

Toivo mielessä-grupper (för hantering av psykisk belastning, svagt självförtroende etc.)

- Grupp 1: måndagar 29 sept.–3 nov. 2025 kl. 16–18 (Zoom)
- Grupp 2: måndagar 10 nov.–15 dec. 2025 kl. 16–18 (Zoom)
- Grupp 3: torsdagar 13 nov.–18 dec. 2025 kl. 17–19 (på plats i Helsingfors)

Grupper under hösten 2025 (2/2)

Gruppverksamheten erbjuds på finska

Luova tutkimusmatka jännittämiseen –grupp (hantering av nervositet)

- Grupp : tisdagar 11 nov.–16. dec. 2025 kl. 17–19 (på plats i Helsingfors)

Mindfulness ja stressinlievitys –grupp (mindfulness och stresshantering)

- Grupp: fredagar 24 sept.–19 nov. 2025 (Zoom)

QueerMieli-grupper (för lhbtqa+-studerande, hantering av minoritetsstress)

- Grupp 1: tisdagar 7 okt.–2 dec. 2025 kl. 17–19 (Zoom)
- Grupp 2: onsdagar 15 okt.–10 dec. 2025 kl. 17–19 (Zoom)

Sateenkaareva yksinäisyys–grupper (lhbtqa+-specifika grupper om ensamhet)

- Grupp 1: onsdagar 9 okt.–6 nov. 2025 kl. 17–19 (på plats i Tammerfors)
- Grupp 2: onsdagar 13 nov.–4 dec.2025 kl. 17–19 (Zoom)

Voimia arkeen–kamratstödsträffar (ork i vardagen)

- Grupp: onsdagar 6–27 nov. 2025 kl. 16–18 (Zoom)

Information om att ta hand om din egen psykiska hälsa

- I avsnittet Information om psykisk hälsa i [nyyti.fi/sv](https://www.nyyti.fi/sv) hittar du information, tips och verktyg för att stärka ditt eget välbefinnande och dina livsfärdigheter.
- <https://www.nyyti.fi/sv/information-om-psykisk-halsa/>

Information om psykisk hälsa ▾		
Arbetslivet efter studierna	Relationer	Sömn
Ensamhet	Rusmedel	Tankar
Känslor	Självkännedom	Tidshantering
Motion	Självkänsla	Utkomst
Nervositet	Självmedkänsla	Utmattning
Personlighet	Sociala färdigheter	Ångest
Psykisk hälsa	Stress	Ätande
	Studier	



Onlinekurser och -verktyg (1/2)

- **Webbkursen Miljön och framtiden i åtanke (på finska)**

- Den engelska versionen publiceras hösten 2025
- Information om känslor kopplade till miljöfrågor. Verktøy för att stärka den psykisk hälsan och att främja välbefinnande och funktionsförmåga hos individer och gemenskaper.
- <https://www.nyyti.fi/ymparisto-ja-tulevaisuus-mielessa-verkkokurssi/>



- **Hjälp och stöd för mäns psykiska hälsa (på finska)**

- Ett webbverktyg som ger information om mäns välbefinnande och utmaningar samt praktiska övningar och metoder för att stödja psykisk hälsa och individuell reflektion.
- <https://miestenmielenterveys.fi/>



Onlinekurser och verktyg (2/2)

- **Självhjälpskurs i levnadskonst (även på svenska)**
 - En webbkurs som hjälper dig att hitta sätt att stärka ditt välbefinnande, din ork, din självkänedom och dina resurser för egenvård.
 - <https://www.hyvakysymys.fi/sv/kurs/sjalvhjalpskurs-i-levnadskonst/>
- **Webbverktyget Hjälp att hantera ensamhet (på finska)**
 - Materialet har utvecklats tillsammans med studerande. Information om temat, kamratstöd, video- och ljudinnehåll samt övningar för att hantera ensamhet.
 - <https://apuayksinaisyteen.fi/>



Pågående projekt i Nyyti

- **QueerMieli – främjande av queera studerandes psykiska hälsa**
 - Syftet med projektet är att stödja det psykiska välbefinnandet hos lhbtqi+-högskolestuderande, öka kunskapen om minoritetsstress och dess konsekvenser samt att hitta sätt att förbättra jämlikhet och tillgänglighet inom högskolegemenskaperna.
- **Mentorskap om medkänsla för doktorander**
 - Syftet med projektet är att stödja välbefinnandet och gemenskapen bland studerande som slutför sina doktorandstudier genom att stärka färdigheter när det gäller medkänsla och att främja en mer medkännande verksamhetskultur.



Bli frivillig hos Nyyti!

- Du får möjlighet att främja studenters mentala välbefinnande.
- Även små insatser är värdefulla. Dina tankar och erfarenheter kan vara ett viktigt kamratstöd för andra studerande.
- Din insats hjälper till att främja en studiekultur där psykisk hälsa och medkänsla spelar roll.





**Håll dig medveten om vad
som händer på Nyyti**

**Prenumerera på vårt
nyhetsbrev - Nyyti vinkkaa**





**Tack för er
uppmärksamhet!**



NYTTI RY

**INFORMATION, STÖD,
AKTIVITER
FÖR STUDERANDES
PSYKISK HÄLSA**

WWW.NYTTI.FI