



Information, Support, Activities for Students' Mental Health

Support and Advice Services: General Orientation

28 August 2026

Arja Kero, Specialist, Communication and Marketing, Nyyti ry

**Nyyti ry offers students
low-threshold support
and activities for mental
health and life challenges,
as well as tools for caring
for their own and their
peers' wellbeing.**

www.nyyti.fi/en



What on Earth Is Nyyti?

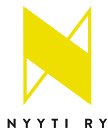
- A national organisation that works with students' mental health.
- Low-threshold support and activities for higher education students, where students receive support from professionals and peers for life's challenges.
- <https://www.nyyti.fi/en/nyyti-english/>



Activities for Students

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

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



Tukea ja toimintaa ▾

Ryhmät

Tukikeskustelu

Verkkotyökalut ja testit

NyytiCoaching

Opiskelijoiden mielenterveysviikko

Webinaarit

Tarinat

Opiskelijoiden olkkari

Äkillinen kriisitilanne

Support and Activities ▾

Groups in Finnish

Online Courses and Tests

NyytiCoaching

Students' Mental Health Week

Stories

WOULD YOU LIKE TO RECEIVE COACHING TO FIND YOUR OWN PATH AND POTENTIAL?

Read more and apply!

nyyti.fi



NyytiCoaching

- The goal of NyytiCoaching is to support students in clarifying their own direction and transitioning into working life.
- Through coaching, students strengthen their self-awareness and confidence in the future, while learning to recognize their professional potential and resources.
- Individual coaching where the coach helps the student clarify their goals and opportunities.
- NyytiCoaching is not job-seeking training
- Coaching is free of charge.
- The coaches are trained professional coaches.

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

Jännän Äärellä - vertaisryhmä

Jännän Äärellä -ryhmä on tarkoitettu 18–35-vuotiaille korkeakouluopiskelijoille, jotka kamppailevat jännittämisen kanssa. Ryhmässä pääset jakamaan ajatuksia ja kokemuksia jännittämisestä. Yhdessä muiden vertaisten ja ohjaajan kanssa harjoitellaan psykologisen joustavuuden lisäämistä, mikä tarkoitus on olti helpottaa jännittäessä tilanteissa olemista ja toimimista.

Lue lisää

MiehenTila- vertaisryhmät

MiehenTila-ryhmä on tarkoitettu korkeakouluissa opiskeleville miehille, jotka haluavat jakaa kokemuksiaan jaksamisesta sekä vahvistaa omaa mielen hyvinvointiaan. Ryhmässä pääsee juttelemaan toisten ryhmäläisten kanssa sekä samalla saamaan toisilta ryhmäläisiltä uudenlaisia näkökulmia ja ideoita omiin ajatuksiin, tunteisiin ja tilanteeseen.

Lue lisää

Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmä

Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmässä otetaan aikaa omalle hyvinvoinnille ja opetellaan hyväksyttävä tietoisuuden läsnäoloa. Ryhmässä pääset kehittämään taitojasi, joiden keinoin voit säädellä paremmin stressiä ja vahvistaa kykyäsi rentoutua. Ryhmä pohjaa MBSS-ohjelmaan. Kantavana teemana on uteliaisuus, hyväksyvyys ja ystävällinen asenne omia tunteita ja ajatuksia kohtaan.

Lue lisää

Mindfulness-tuokiot

Tuokioissa tehdään mindfulness-harjoituksia ja opetellaan taitoja stressin lievittämiseen, rentoutumiseen ja palaamiseen. Tunnin mittaisissa tuokioissa pääset harjoittelemaan uudenlaisia, helpompia tapoja suhtautua tunteisiin, ajatuksiin ja kehoon - ja näin parantaa hyvinvointiasi. Tuokiot perustuvat MBSS-ohjelmaan. Voit ilmoittautua joko yhteen tai useampaan tuokioon.

Lue lisää

QueerMieli- vertaisryhmät

QueerMieli -hankkeen vertaisryhmät on tarkoitettu yli 18-vuotiaille queerille/sateenkaareville/libriaga+ -yhteisöön kuulville korkeakouluopiskelijoille. Voit myös olla vielä omaa sateenkaarevuotta ja identiteettiä pohtiva. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrällisiä ja verkko-ohjattuja.

Lue lisää

Sateenkaareva yksinäisyys - vertaisryhmät

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät on tarkoitettu libriaga+ - korkeakouluopiskelijoille, jotka haluavat pohtivat omaa yksinäisyyden kokemuksiaan ja yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja ja määrällisiä.

Lue lisää

Toivo mielessä - vertaisryhmä

Toivo mielessä -ryhmä on tarkoitettu kuormittuneisuutta ja mielen pälsä kokeville opiskelijoille. Ryhmässä jutellaan mieltä painavista ja ardua kuormittavista tekijöistä, ja niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Samalla pyritään löytämään toimivia keinoja omaan jaksamiseen ja toiveikkouden vahvistamiseen. Ryhmän ydinteemoja ovat itsestuntemus, voimavarat ja mielen joustavuus.

Lue lisää

Yksinäisyys mielessä - vertaisryhmä

Yksinäisyys mielessä -ryhmässä kokoonnutaan yhdessä muiden yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden kanssa keskustelevaan, jakamaan omia kokemuksia ja ideoita sekä saamaan ja antamaan vertaistukea. Ryhmässä pyritään lisäämään ymmärrystä omaan yksinäisyyteen liittyvistä ajatuksista ja tunteista, sekä löytämään keinoja yksinäisyyden lieventämiseksi.

Lue lisää



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/>

Autumn 2026 Groups

Provided in English



- 5 November 2026
 - [LGBTQIA+ in Higher Education: International Queer Peers in Finland](#)
 - Welcome to a peer support session for international queer students! This pop up session is especially created for you who want to share experiences, find support and talk to other like-minded students. The peer session is for all international LGBTQIA+ students from different cultures and backgrounds and will provide an opportunity to discuss their own experiences of queer identity and student life.
- 12 November 2026
 - [LGBTQIA+ in Higher Education: Queer Joy is for Everyone](#)
 - Welcome to a peer support session where we will explore ways to strengthen and express our queer identity! This session is aimed at international LGBTQIA+ students and will provide an open space to discuss how we can be proud of our own identity and what tools are available to express ourselves in a safe and empowering way.

Autumn 2026 Groups (1/3)

Provided in Finnish

- Jännän Äärellä –groups

- A group for higher education students aged 18–35 who struggle with anxiety in social or performance situations. In the group, participants share thoughts and experiences related to anxiety and, together with peers and the facilitator, practice skills that enhance psychological flexibility. The aim is to make it easier to cope with and act in anxiety-provoking situations.
 - Group 1: Wednesdays 16 September – 22 October 2026 Time 5:00 –7:00 p.m. at the Nyyti ry office in Helsinki
 - Group 2: Tuesdays 22 September – 27 October 2026 Time 3:00– 5:00 p.m. at the Nyyti ry office in Helsinki

- MiehenTila-group

- A group for men studying in higher education who would like to share their experiences of coping and wellbeing and strengthen their mental wellbeing. The group provides an opportunity to discuss thoughts and experiences with other participants, while gaining new perspectives and insights into one's own thoughts, feelings, and life situation.
 - Group 1: Mondays 2 November – 7 December 2026 Time 3:00– 5:00 p.m. Teams

- Mindfulness ja stressinlievitys –group

- A group based on the MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) programme. The group offers participants an opportunity to focus on their wellbeing, learn mindful awareness with an attitude of acceptance, and develop skills to better manage stress and strengthen their ability to relax.
 - Group 1: Wednesdays 23 September – 18 November 2026 Zoom

Autumn 2026 Groups (2/3)

Groups in Finnish

- Toivo mielessä –groups

- A group for students experiencing stress, mental health challenges, or emotional strain. Participants discuss factors that weigh on their minds and burden their everyday lives, as well as the thoughts and feelings connected to them. Together, the group seeks practical ways to strengthen wellbeing, resilience, and hopefulness.

• Group 1:	Mondays	14 September – 19 October 2026	Time 4:00 – 6:00 p.m.	Teams
• Group 2:	Tuesdays	15 September – 20 October 2026	Time 3:00 – 5:00 p.m.	Teams
• Group 3:	Mondays	2 November – 7 December 2026	Time 4:00 – 6:00 p.m.	Teams
• Group 4:	Thursdays	5 November – 3 December and 17 December 2026	Time 3:00 – 5:00 p.m.	Teams

- Yksinäisyys mielessä –groups

- Bring together students who experience loneliness. The group provides a space to discuss loneliness, share personal experiences and insights, and both receive and offer peer support. The aim is to increase understanding of the thoughts and feelings related to one's loneliness and to explore ways of reducing feelings of loneliness.

• Group 1:	Mondays	14 September – 19 October 2026	Time 3:00 – 5:00 p.m.	Teams
• Group 2:	Wednesdays	16 November – 21 October 2026	Time 3:00 – 4:00 p.m.	Teams
• Group 3:	Tuesdays	3 November – 8 December 2026	Time 3:00 – 5:00 p.m.	Teams

Autumn 2026 Groups (3/3)

Groups in Finnish

- Sateenkaareva yksinäisyys -group

- Peer support groups are intended for LGBTQIA+ higher education students who would like to reflect on their experiences of loneliness and the emotions connected to it. The groups are free of charge, closed, and run for a fixed period.

- Group 1: Thursdays 24 September – 22 October 2026 Time 5:00 – 7:00 p.m. Zoom

- QueerMieli-groups

- Peer support groups are designed for LGBTQIA+, queer, and rainbow community higher education students aged 18 and over. You are also welcome to join if you are still exploring your sexual orientation, gender identity, or place within the rainbow community.

- Group 1: Tuesdays 22 September – 17 November 2026 Time 5:00 – 7:00 p.m. Zoom

- Group 2: Wednesdays 7 October – 2 December 2026 Time 5:00 – 7:00 p.m. Zoom

Sessions

- **Mindfulness sessions**

- In these sessions, you will learn skills that can help you manage stress better and improve your ability to relax. The underlying theme is approaching your own feelings and thoughts with curiosity, acceptance and kindness. You can participate in one or more sessions.
- **Finnish-language sessions (60 min)**
 - every other Thursday from 22 October to 17 December 2026, 17:30–18:30
- **English-language sessions (45 min)**
 - on Tuesdays 20 October and 3 November 2026, 17:30–18:15
- https://www.nyyti.fi/tapahtumakalenteri/mindfulness_sessions/



Olisipa joku,
jonka kanssa
pohtia asioita?

Kyllä on!
Opiskelija, sinun ei tarvitse
pohtia asioitasi yksin.

Varaa aika
maksuttomaan
tukikeskusteluun.
nyyti.fi

Support Discussion

- Suitable for any student who would like to talk through things that are on their mind with another person.
- There is no need to wait until things feel too heavy to carry on your own.
- A support discussion is not psychotherapy, psychiatric treatment, study counselling, or advice on social benefits.
- You can access 1–3 online support discussions, each lasting 45 minutes, according to your wishes and without long waiting times. Book an appointment!
- **Available in Finnish**

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



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

- **Mind Matters Online Course**

- Course offers tools and insights to help you promote your own mental health, interact more openly with your fellow students, and support the well-being of others. The course includes concrete ways to strengthen mental health skills and increase compassion in everyday student life.

- <https://www.mindmatters.fi>



- **The Eco-Crisis, Our Future and Mental Health Online Course**

- Course provides information on environmental emotions and strengthening mental health, as well as tools for dealing with environmental emotions, holding space for other people's environmental concerns, and increasing understanding between people who think differently. It contains plenty of practical ideas and exercises for strengthening well-being and ability to function at both the individual and community level.

- <https://www.nyyti.fi/en/the-eco-crisis-our-future-and-mental-health-online-course/>



NYITI RY

Online Courses and Tools 2/2

- **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://apuayksinaisyys.fi/>



- **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.
- **Jännän äärellä**
 - The aim of the project is to provide support through peer group activities for higher education students who struggle with social anxiety.
 - The project's target group is higher education students aged 18–35 who experience social anxiety.



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.

<https://www.nyyti.fi/en/volunteering/>



NYITI RY

Advocacy activities

- We actively take positions and seek to influence decision-making concerning higher education students.
- We defend every student's right to good mental.
- We work towards ensuring a society in which students can thrive and feel well.



Nyyti ry:n kevätkokous:

KOULUTUSTASON NOSTO

EI ONNISTU ILMAN

HYVINVOINTIPANOSTUKSIA

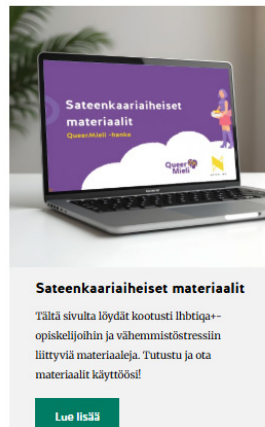


Publications and Guides

- On the [nyyti.fi](https://www.nyyti.fi) website, a wide range of materials is available.
- In English:
 - LGBTQIA+ related materials
 - <https://www.nyyti.fi/en/materials/publications-and-guides/>
- In Finnish:
 - Materials related to loneliness
 - “Together into a community” materials
 - Environmental-themed materials
 - Life skills guides
 - Peer mentoring guides
 - Returning to studies package



<https://www.nyyti.fi/materiaalit/julkaisu-t-ja-opaat/>



Sateenkaariaiheiset materiaalit

Tältä sivulta löydät kootusti lgbtqi+-opiskelijoihin ja vähemmistöstressiin liittyviä materiaaleja. Tutustu ja ota materiaalit käyttöön!

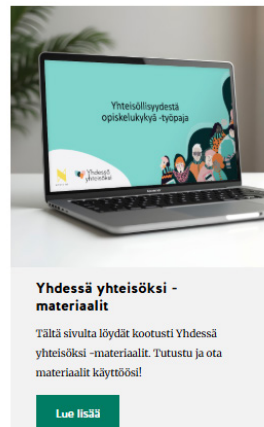
Lue lisää



Yksinäisyysaiheiset materiaalit

Tietoa ja tukea yksinäisyyteen vaikuttamiseksi - täältä pääset tutustumaan erilaisiin yksinäisyysaiheisiin materiaaleihin.

Lue lisää



Yhdessä yhteiseksi - materiaalit

Tältä sivulta löydät kootusti Yhdessä yhteiseksi -materiaalit. Tutustu ja ota materiaalit käyttöön!

Lue lisää



Ympäristöaiheiset materiaalit

Ympäristökiiri aiheuttaa haitallisia mielenterveys- ja hyvinvointivaikutuksia erityisesti nuorille.

Lue lisää



Elämäntaito-opaat ja mallinnukset

Löydät tältä sivulta kaikki Nyyti ry:n Elämäntaitokurssi-kokonaisuuteen liittyvät Elämäntaito-opaat ja mallinnukset.

Lue lisää



Vertaismentoroinnin oppaat

Myötätuntomentoroinnin opas, Vertaismentorina korkeakoulussa - Mentorin opas, Takaisin opintoihin - vertaismentorointi - Opas koordinoituihin

Lue lisää

Follow us on social media

Subscribe to our newsletter.

You will stay best informed about available support and activities

- By subscribing to the **Nyyti vinkkaa** newsletter
 - (information also in English)
- By following Nyyti ry on social media:



[Subscribe to newsletter here](#)



- Website: www.nyyti.fi





**Thank you for your
attention!**



NYYTI RY

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

WWW.NYYTI.FI