



Information, stöd och aktiviteter för studerandes psykiska hälsa

Stöd- och rådgivningstjänster: allmän introduktion

27.8.2026

Anders Huldén, projektchef, QueerMieli-projektet, Nyyti ry

**Nyyti ry erbjuder studerande
lättillgängligt stöd och
verksamhet för psykisk hälsa
och livets utmaningar samt
verktyg för att ta hand om sitt
eget och sina
medstuderandes välmående.**

www.nyyti.fi/sv

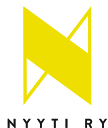
Vad är Nyyti?

- 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/>



Tukea ja toimintaa ▾

Ryhmät

Tukikeskustelu

Verkkotyökalut ja testit

NyytiCoaching

Opiskelijoiden mielenterveysviikko

Webinaarit

Tarinat

Opiskelijoiden olkkari

Äkillinen kriisitilanne

Stöd och verksamhet ▾

Grupper (på finska)

Nätkurser och tester

NyytiCoaching

Veckan för psykisk hälsa bland studerande

Berättelser

VILL DU FÅ COACHNING FÖR ATT FINNA DIN EGEN RIKTNING OCH KÄNNA IGEN DIN POTENTIAL?

Läs mer och ansök!

nyyti.fi



NyytiCoaching

- Målet med NyytiCoaching är att stödja studerande i att tydliggöra sin egen riktning och övergången till arbetslivet.
- Genom coachingprocessen stärks studerandes självinsikt och framtidstro, samtidigt som de lär sig att identifiera sin professionella potential och sina resurser.
- Individuell coaching där coachen hjälper studenten att klargöra sina mål och möjligheter – fokus är inte på själva jobbsökningsprocessen.
- Coachningen är gratis.
- Coacherna är utbildade professionella coacher.

<https://www.nyyti.fi/sv/stod-och-verksamhet/nyyticoaching-huvudsida/>

Olisipa joku,
jonka kanssa
pohtia asioita?

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

Varaa aika
maksuttomaan
tukikeskusteluun.
nyyti.fi

Stödsamtal (på finska)

- Passar alla studerande som vill prata om sådant de funderar över tillsammans med någon annan.
- Du behöver inte vänta tills situationen känns alltför tung att bära på egen hand.
- Stödsamtalet är inte psykoterapi, psykiatrisk vård, studiehandledning eller rådgivning om sociala förmåner.
- Du har möjlighet till 1–3 nätbaserade stödsamtal à 45 minuter, enligt dina önskemål och utan långa väntetider. Boka en tid!
- Finns endast på finska.

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



Jännän Ääreillä - vertaisryhmä

Jännän Ääreillä -ryhmä on tarkoitettu 18–35-vuotaille korkeakouluopiskelijoille, jotka kamppailevat jännittämisen kanssa. Ryhmässä pääset jakamaan ajatuksia ja kokemuksia jännittamisestä. Yhdessä muiden vertaisten ja ohjaajan kanssa harjoitellaan psykologisen joustavuuden lisäämistä, mikäli tarpeelliseksi olisi helpottaa jännittäviä tilanteita olemalla ja toimimalla.

Lue lisää

MiehenTila- vertaisryhmät

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

Lue lisää

Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmä

Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmässä otetaan aikaa omalle hyvinvoinnille ja opetellaan hyväksymään tunteita läsnäoloa. Ryhmässä pääset kehittämään taitoja, joiden keinoin voit säädellä paremmin stressiä ja vahvistaa kykyäsi rentoutua. Ryhmä pohjaa MBRS-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 palautumiseen. Tunnin mittaisissa tuokioissa pääset harjoittelemaan uudenlaisia, lempeämpiä tapoja suhtautua tunteisiin, ajatuksiin ja leluhoon - ja näin parantaa hyvinvointiasi. Tuokiot perustuvat MBRS-ohjelmaan. Voit ilmoittautua joko yhteen tai useampaan tuokioon.

Lue lisää

QueerMieli- vertaisryhmät

QueerMieli -hankeen vertaisryhmät on tarkoitettu yli 18 vuotaille queerille/sateenkaareville/ihriga - yhteisöön kuulville korkeakouluopiskelijoille. Voit myös olla vielä omaa sateenkaarevuorta ja identiteettiä pohtiva. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrittämiä ja verkkovälitteisiä.

Lue lisää

Sateenkaareva yksinäisyys - vertaisryhmät

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät on tarkoitettu ihriga - korkeakouluopiskelijoille, jotka haluavat pohtivat omaa yksinäisyyden kokemustaan ja yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja ja määrittämiä.

Lue lisää

Toivo mielessä - vertaisryhmä

Toivo mielessä -ryhmä on tarkoitettu kuormittuneisuutta ja mielen painia kokeville opiskelijoille. Ryhmässä juttelaa mieltä painavista ja arkoja kuormittavista tekijöistä, ja niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Samalla pyritään löytämään toimivia keinoja oman jaksamisen ja tulevaisuuden vahvistamiseksi. Ryhmän ydinteemoja ovat itsehuolenpito, voimavarat ja mielen joustavuus.

Lue lisää

Yksinäisyys mielessä - vertaisryhmä

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

Lue lisää



Grupper (på finska)

- Professionellt handledda kamratstödgrupper, online och kostnadsfritt
- Förhandsanmälan
- Utbyte av kamratstöd, nya synvinklar och möjliga lösningar på problem

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

Grupper under hösten 2026 (1/3)

Gruppverksamheten erbjuds på finska

- Jännän Ärellä –grupper

- En grupp för högskolestuderande i åldern 18–35 år som kämpar med nervositet i olika situationer. I gruppen delar deltagarna tankar och erfarenheter kring nervositet samt tränar tillsammans med andra deltagare och gruppleadaren på att öka den psykologiska flexibiliteten. Syftet är att underlätta att hantera och fungera i situationer som väcker nervositet.

- Grupp 1: Onsdagar 16.9.–22.10.2026 kl. 17–19 på Nyyti ry:s kontor i Helsingfors
- Grupp 2: Tisdagar 22.9.–27.10.2026 kl. 15–17 på Nyyti ry:s kontor i Helsingfors

- MiehenTila-grupp

- En grupp för män som studerar vid högskolor och som vill dela erfarenheter kring ork och välbefinnande samt stärka sitt psykiska välmående. I gruppen samtalar deltagarna med varandra och får samtidigt nya perspektiv och insikter om sina egna tankar, känslor och sin livssituation genom utbytet med andra gruppmedlemmar.

- Grupp 1: Måndagar 2.11.–7.12.2026 kl. 15–17 Teams

- Mindfulness ja stressinlievitys –grupp

- En grupp som bygger på MBSR-programmet (Mindfulness-Based Stress Reduction). I gruppen får deltagarna ägna tid för sitt eget välbefinnande, att öva medveten närvaro samt utveckla färdigheter som hjälper dem att hantera stress bättre och stärka sin förmåga att slappna av.

- Grupp 1: Onsdagar 23.9.–18.11.2026 Zoom

Grupper under hösten 2026 (2/3)

Gruppverksamheten erbjuds på finska

- Toivo mielessä –grupper (för hantering av psykisk belastning, svagt självförtroende etc.)
 - En grupp för studerande som upplever belastning eller psykiska utmaningar. I gruppen samtalar deltagarna om sådant som tynger sinnet och belastar vardagen samt om de tankar och känslor som är kopplade till detta. Tillsammans söker gruppen fungerande sätt att stärka ork, välbefinnande och framtidstro.

• Grupp 1: Måndagar	14.9.-19.10.2026	kl. 16-18	Teams
• Grupp 2: Tisdagar	15.9.-20.10.2026	kl. 15-17	Teams
• Grupp 3: Måndagar	2.11.-7.12.2026	kl. 16-18	Teams
• Grupp 4: Torsdagar	5.11.-3.12. och 17.12.2026	kl. 15-17	Teams
- Yksinäisyys mielessä –grupp
 - Samlar studerande som upplever ensamhet. I gruppen träffas deltagarna för att samtala, dela egna erfarenheter och insikter samt ge och få kamratstöd. Målet är att öka förståelsen för de tankar och känslor som är kopplade till den egna ensamheten och att hitta sätt att lindra känslor av ensamhet.

• Ryhmä 1: Måndagar	14.9.-19.10.2026	kl. 15-17	Teams
• Ryhmä 2: Onsdagar	16.9.-21.10.2026	kl. 15-16	Teams
• Ryhmä 3: Tisdagar	3.11.-8.12.2026	kl. 15-17	Teams

Grupper under hösten 2026 (3/3)

Gruppverksamheten erbjuds på finska

- Sateenkaareva yksinäisyys-kamratstödgrupper
 - Sateenkaareva yksinäisyys –grupperna är lhbtqia+-specifika grupper där queera studerande som upplever ensamhet kan diskutera sina känslor och erfarenheter även med ett minoritetsperspektiv.
 - Grupp 1: torsdagar 24.9–22.10.2026 kl 17–19 Zoom
- QueerMieli-kamratstödgrupper
 - QueerMieli-projektets kamratstödgrupper är avsedda för 18 år fyllda queera/regnbågs-/lhbtqia+/identitetssökande studerande i högskolan, där man tillsammans kan fundera över t.ex. identitet, tillhörighet, erfarenheter och hantering av minoritetsstress, queer glädje etc.
 - Grupp 1: tisdagar 22.9–17.11.2026 kl 17–19 Zoom
 - Grupp 2: onsdagar 7.10–2.12.2026 kl 17–19 Zoom

Stunder

(erbjuds på finska och engelska)

- **Mindfulness stunder**

- Under stunderna får du lära dig färdigheter som kan hjälpa dig att hantera stress bättre och förbättra din förmåga att slappna av. Det bärande temat är ett nyfiket, accepterande och vänligt förhållningssätt till sina egna känslor och tankar. Du kan delta i en eller flera stunder.
- **Finskspråkiga stunder (60 min)**
 - varannan torsdag mellan 22.10 och 17.12.2026 kl. 17.30–18.30
 - <https://www.nyyti.fi/mindfulness-tuokiot/>
- **Engelskspråkiga stunder (45 min)**
 - tisdagarna 20.10 och 3.11.2026 kl. 17.30–18.15



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 Sinnet är viktigt**

- Onlinekursen erbjuder verktyg och insikter som hjälper dig att främja din egen mentala hälsa, interagera mer öppet med dina studiekamrater och stödja andras välbefinnande.
- Kursen innehåller konkreta sätt att stärka dina färdigheter när det gäller mental hälsa empati i studievardagen.



- **Webbkursen Miljön och framtiden i sinnet**

- Onlinekursen ger information om miljö känslor och stärkande av den mentala hälsan, samt verktyg för att bearbeta miljö känslor, möta andra människors miljöoro och öka förståelsen mellan människor med olika åsikter.
- Den innehåller en mängd praktisk inspiration, övningar och idéer för att stärka välbefinnande och funktion på både individ- och samhällsnivå.

Onlinekurser och -verktyg (2/2)

- **Självhjälpskurs i levnadskonst**
 - 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 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/>
- **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://apuayksinaisyys.fi/>



Pågående projekt i Nyyti ry



- **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.
- **Jännän äärellä**
 - Syftet med projektet är att genom kamratgrupper erbjuda stöd till högskolestuderande som upplever social nervositet. Projektets målgrupp är högskolestuderande i åldern 18–35 år som lider av social nervositet.



Bli frivillig hos Nyyti ry!

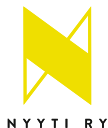
- Du får möjlighet att främja studenters mentala välbefinnande.
- Även små insatser är värdefulla. Dina tankar och erfarenheter kan vara ett viktigt kamratstöd för andra studerande.
- Din insats hjälper till att främja en studiekultur där psykisk hälsa och medkänsla spelar roll.

<https://www.nyyti.fi/sv/frivilligarbete/>



Påverkansarbete

- Vi strävar aktivt efter att ta ställning och påverka beslutsfattandet som gäller högskolestuderande.
- Vi försvarar varje studerandes rätt till god psykisk hälsa.
- Vi verkar för ett samhälle där studerande har möjlighet att må bra och ha ett gott välbefinnande



Nyyti ry:n kevätkokous:

KOULUTUSTASON NOSTO

EI ONNISTU ILMAN

HYVINVOINTIPANOSTUKSIA



Publikation och guider

- På nyyti.fi webbplats finns ett mångsidigt utbud av material.

- På svenska:

- Ihbtiga+-relaterade material
- Tillbaka till studierna –handledningskortet

<https://www.nyyti.fi/sv/material/publikationer-och-guider/>

- På finska:

- Material om ensamhet
- Materialet Yhdessä yhteisöksi om främjandet av gemenskap i högskolan
- Miljörelaterade material
- Livsfärdighetsguider
- Handböcker för kamratmentorskap
- Stöd för att återuppta studier

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



Sateenkaaraihteiset materiaalit

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

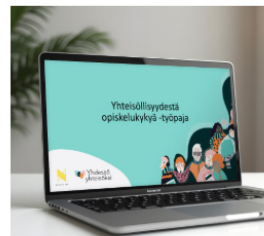
Lue lisää



Yksinäisyyssaihteiset materiaalit

Tietoa ja tukea yksinäisyyteen vaikuttamiseksi - tältä päiset tutustumaan erilaisiin yksinäisyyssaihteisiin materiaaleihin.

Lue lisää



Yhdessä yhteisöksi - materiaalit

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

Lue lisää



Ympäristöaihteiset materiaalit

Ympäristöriisi 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 opaat

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

Lue lisää



Följ oss på sociala medier

Prenumerera på vårt nyhetsbrev

Du håller dig bäst uppdaterad om tillgängligt stöd och verksamhet genom att:

- Prenumerera på **Nyyti vinkkaa**-nyhetsbrevet – (information också svenska)
- Genom att följa Nyyti ry i sociala medier:



[Prenumerera på nyhetsbrevet här.](#)



- Webbplats: www.nyyti.fi



**Tack för er
uppmärksamhet!**



NYYTI RY

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

WWW.NYYTI.FI