



Tietoa, tukea ja toimintaa opiskelijoiden mielenterveyden hyväksi

Helsingin yliopisto, Tuki- ja neuvontapalvelut: yleinen orientaatio
27.8.2026

Sanni Lehtinen, erityisasiantuntija, Nyyti ry
sanni.lehtinen@nyyti.fi

Nyyti ry tarjoaa opiskelijoille matalan kynnyksen tukea ja toimintaa mielenterveyden ja elämän haasteisiin sekä työkaluja oman ja vertaisten mielestä välittämiseen

www.nyyti.fi



Mikä ihmeen Nyyti?

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



Opiskelijoille suunnattu toiminta

- Maksutonta
- Pääosin verkkovälitteistä
- Toimintaan osallistuminen ei edellytä lähetettä tai diagnoosia

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



Tukea ja toimintaa ▾

Ryhmät

Tukikeskustelu

Verkkotyökalut ja testit

NyytiCoaching

Opiskelijoiden mielenterveysviikko

Webinaarit

Tarinat

Opiskelijoiden olkkari

Äkillinen kriisitilanne

Olisipa joku,
jonka kanssa
pohtia asioita?

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

Varaa aika
maksuttomaan
tukikeskusteluun.
nyyti.fi

Tukikeskustelu

- Sopii kenelle vain opiskelijalle, joka haluaa pohtia mielen päällä olevia asioita toisen kanssa. Keskustelua ei tarvitse odottaa siihen asti, että asiat tuntuvat liian raskailta kantaa.
- Tukikeskustelu ei ole psykoterapiaa, psykiatrasta hoitoa, opintojen ohjausta tai neuvontaa sosiaalietuuksista.
- Käytössäsi on 1-3 verkkovälitteistä 45 minuutin keskusteluhetkeä, oman toiveesi mukaisesti ja ilman pitkiä jonotusaikoja. **Varaa aika!**



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

Jännän Äärellä - vertaisryhmä

Jännän Äärellä -ryhmä on tarkoitettu 18–35-vuotaille korkeakouluopiskelijoille, jotka kaipaavat jännittämisen kanssa. Ryhmässä pääset jakamaan ajatuksia ja kokemuksia jännittämisestä. Yhdessä muiden vertaisten ja ohjaajan kanssa harjoittelijan psykologisen joustavuuden lisäämistä, mikäli tarpeelliseksi oltiin helpottaa jännittämissä 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 ohjeistusta omiin ajatuksiin, tunteisiin ja tilanteeseen.

Lue lisää

Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmä

Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmässä otetaan aikaa omalle hyvinvoinnille ja opetellaan hyväksyttävä tietoisuuteen. Ryhmässä pääset kehittämään taitojasi, joiden keinoin voit säädellä paremmin stressiä ja vahvistaa kykyäsi rentoutua. Ryhmä pohjaa MBSR-ohjelmaan. Kantavana teemana on utelias, hyväksyvä 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 uudenlaista, lempeämpää tapaa suhtautua tunteisiin, ajatuksiin ja kehoon - ja näin parantaa hyvinvointiasi. Tuokiot perustuvat MBSR-ohjelmaan. Voit ilmoittautua joko yhteen tai useampaan tuokioon.

Lue lisää

QueerMieli- vertaisryhmät

QueerMieli -harjokeen vertaisryhmät on tarkoitettu yli 18-vuotiaille queerille/sateenkaareville/ihmisille yhteisöön kuuluville korkeakouluopiskelijoille. Voit myös olla vielä omaa sateenkaarevuorta ja identiteettiä pohtiva. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja, määrämättäisiä ja vertikoviittiteisiä.

Lue lisää

Sateenkaareva yksinäisyys - vertaisryhmät

Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät on tarkoitettu ihmissuhteiden kehittämiseen, jotka haluavat pohtivat omaa yksinäisyyden kokemuksiaan ja yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja ja määrämättäisiä.

Lue lisää

Toivo mielessä - vertaisryhmä

Toivo mielessä -ryhmä on tarkoitettu kuormittuneutta ja mielen painia kokeville opiskelijoille. Ryhmässä jutellessa mieltä painavista ja arkoja kuormittavista tekijöistä, ja niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Samalla pyritään löytämään toimivia keinoja omaan jaksamiseen ja toivellisuuden vahvistamiseen. Ryhmän yhdistämisajatuksena ovat tsehtunntar, voimavarojen ja mielen joustavuus.

Lue lisää

Yksinäisyys mielessä - vertaisryhmä

Yksinäisyys mielessä -ryhmässä kokoonnutaan yhdessä muiden yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden kanssa keskustelemaan, 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



Ryhmät

- Pääosin 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/>

Ryhmät (1/3)

- Jännän Äärellä –vertaisryhmä

- Jännän Äärellä -ryhmä on tarkoitettu 18–35-vuotiaille korkeakouluopiskelijoille, jotka kamppailevat jännittämisen kanssa. Ryhmässä jaetaan ajatuksia ja kokemuksia jännittämisestä sekä harjoitellaan vertaisten ja ohjaajan kanssa psykologisen joustavuuden lisäämistä, minkä tarkoituksena olisi helpottaa jännittävissä tilanteissa olemista ja toimimista.

- Ryhmä 1: keskiviikkoisin 16.9.–22.10.2026 klo 17–19 Nytyi ry:n toimistolla Helsingissä
- Ryhmä 2: tiistaisin 22.9.–27.10.2026 klo 15–17 Nytyi ry:n toimistolla Helsingissä

- MiehenTila-vertaisryhmät

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

- Ryhmä 1: maanantaisin 2.11.–7.12.2026 klo 15–17 Teams

- Mindfulness ja stressinlievitys –ryhmä

- MBSR-ohjelmaan pohjaavassa Mindfulness ja stressinlievitys -ryhmässä otetaan aikaa omalle hyvinvoinnille, opetellaan hyväksyvää tietoista läsnäoloa, kehittämään taitoja, joiden keinoin voit säädellä paremmin stressiä ja vahvistaa kykyäsi rentoutua.

- Ryhmä 1: keskiviikkoisin 23.9.–18.11.2026 Zoom

Ryhmät (2/3)

- Toivo mielessä -vertaisryhmä

- Toivo mielessä -ryhmä on tarkoitettu kuormittuneisuutta ja mielen pulmia kokeville opiskelijoille. Ryhmässä jutellaan mieltä painavista ja arkea kuormittavista tekijäistä, ja niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista sekä pyritään löytämään toimivia keinoja oman jaksamisen ja toiveikkuuden vahvistamiseksi.

• Ryhmä 1: maanantaisin	14.9.-19.10.2026	klo 16-18	Teams
• Ryhmä 2: tiistaisin	15.9.-20.10.2026	klo 15-17	Teams
• Ryhmä 3: maanantaisin	2.11.-7.12.2026	klo 16-18	Teams
• Ryhmä 4: torstaisin	5.11.-3.12. ja 17.12.2026	klo 15-17	Teams

- Yksinäisyys mielessä -vertaisryhmä

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

• Ryhmä 1: maanantaisin	14.9.-19.10.2026	klo 15-17	Teams
• Ryhmä 2: keskiviikkoisin	16.9.-21.10.2026	klo 15-17	Teams
• Ryhmä 3: tiistaisin	3.11.-8.12.2026	klo 15-17	Teams

Ryhmät (3/3)

- Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät

- Sateenkaareva yksinäisyys -vertaisryhmät on tarkoitettu lhbtqa+ - korkeakouluopiskelijoille, jotka haluavat pohtivat omia yksinäisyyden kokemuksiin ja yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Ryhmät ovat maksuttomia, suljettuja ja määrämittäisiä.

- Ryhmä 1: torstaisin 24.9.-22.10.2026 klo 17-19 Zoom

- QueerMieli-vertaisryhmät

- QueerMieli-hankkeen vertaisryhmät on tarkoitettu yli 18-vuotiaille queereille/sateenkaareville/lhbtqa+-yhteisöön kuuluville korkeakouluopiskelijoille. Voit myös olla vielä omaa sateenkaarevuutta ja identiteettiä pohtiva.

- Ryhmä 1: tiistaisin 22.9.-17.11.2026 klo 17-19 Zoom
- Ryhmä 2: keskiviikkoisin 7.10.-2.12.2026 klo 17-19 Zoom

Tuokiot

- **Mindfulness-tuokiot**
 - Tuokioissa pääset oppimaan taitoja, joiden avulla voit hallita paremmin stressiä sekä parantaa kykyäsi rentoutua. Kantavana teemana on utelias, hyväksyvä ja ystävällinen asenne omia tunteita ja ajatuksia kohtaan. Voit osallistua yhteen tai useampaan tuokioon.
 - Suomenkieliset (60 min)
 - joka toinen torstai välillä 22.10.–17.12.2026 klo 17.30–18.30
 - Englanninkieliset (45 min)
 - tiistaisin 20.10. ja 3.11.2026 klo 17.30–18.15

<https://www.nyyti.fi/mindfulness-tuokiot/>



COACHAUSTA OMAN SUUNTASI LÖYTÄMISEEN JA POTENTIAALISI TUNNISTAMISEEN

Lue lisää ja hae mukaan!

nyyti.fi



NyytiCoaching

- Tavoitteena on tukea opiskelijaa oman suunnan hahmottamisessa ja työelämään siirtymisessä.
- Coachingin avulla vahvistetaan opiskelijan itsetuntemusta ja tulevaisuususkoa sekä opetellaan tunnistamaan omaa ammatillista potentiaalia ja voimavaroja.
- Yksilövalmennusta, jossa coach auttaa opiskelijaa selkeyttämään tavoitteitaan ja mahdollisuuksiaan.
- Kyseessä ei ole työnhakuvalmennus.
- Maksutonta.
- Coacheina toimivat koulutetut ammatticoachit.

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

- **Mielellä on väliä –verkkokurssi**

- Työkaluja ja oivalluksia mielenterveyden vahvistamiseen sekä käytännönläheisiä harjoituksia yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseen.
- <https://mielellaonvalia.fi/>



- **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/>



- **Apua yksinäisyyteen –verkkotyökalu**

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



Verkkokurssit ja -työkalut 2/2

- **Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –verkkokurssi**

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



- **Elämäntaitokurssi**

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



Webinaarit ja infotilaisuudet

- Infotilaisuus Nyyti ry:n syksyn 2026 toiminnasta opiskelijoille
 - 7.9.2026 klo 16.00–16.45
 - <https://www.nyyti.fi/tapahtumakalenteri/infotilaisuus-nyyti-ryn-syksyn-2026-toiminnasta-opiskelijoille/>
- Infotilaisuus Nyyti ry:n syksyn 2026 toiminnasta opiskelijoiden parissa toimiville
 - 8.9.2026 klo 14.00–14.45
 - <https://www.nyyti.fi/tapahtumakalenteri/infotilaisuus-nyyti-ryn-syksyn-2026-toiminnasta-opiskelijoiden-parissa-toimiville/>
- Webinaari sosiaalisesta jännittämisestä
 - 10.9.2026 klo 17.00–18.15
 - <https://www.nyyti.fi/tapahtumakalenteri/webinaari-sosiaalisesta-jannittamisesta/>
- Digitaalisia asetuksia ja tukea oppimisen vaikeuksiin –webinaari
 - 4.11.2026 klo 16.00–17.30
 - Järjestäjinä: Nyyti ry ja Datero ry



Nyytissä käynnissä olevat hankkeet

- **QueerMieli - sateenkaariopiskelijoiden mielenterveyden edistäminen**
 - Hankkeen tavoitteena on lhbtqa+-korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen, tiedon lisääminen vähemmistöstressin vaikutuksista ja sateenkaarevan saavutettavuuden parantamisen keinojen löytäminen yhdessä korkeakoulu yhteisön kanssa.
- **Myötätuntomentorointia jatko-opiskelijoille**
 - Hankkeen tavoitteena on tukea tohtoriopintojaan suorittavien opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä myötätuntotaitoja ja myötätuntoisempaa toimintakulttuuria vahvistamalla.
- **Jännän äärellä**
 - Jännän äärellä - vertaisryhmätoimintaa sosiaalisesta jännittämisestä kärsiville korkeakouluopiskelijoille -hankkeen tarkoituksena on tarjota vertaisryhmätoiminnan keinoin tukea korkeakouluopiskelijoille, jotka kärsivät sosiaalisesta jännittyneisyydestä. Hankkeen kohderyhmänä ovat 18-35-vuotiaat sosiaalisesta jännittämisestä kärsivät korkeakouluopiskelijat.





Vapaaehtoiseksi Nyytiin

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



Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

- Pyrimme aktiivisesti ottamaan kantaa ja vaikuttamaan korkeakouluopiskelijoita koskevaan päätöksentekoon.
- Puolustamme jokaisen opiskelijan oikeutta hyvään mielenterveyteen.
- Varmistamme yhteiskunnan, jossa opiskelijoilla on mahdollisuus voida hyvin.
- Nyyti ry:n eduskuntavaaliohjelma
 - <https://www.nyyti.fi/opiskelijoiden-mielenterveyden-korjaussarja-nyyti-ryn-eduskuntavaaliohjelma-2027-2031/>
- Linjapaperi, Nyyti ry
 - <https://www.nyyti.fi/linjapaperi-nyyti-ry/>



Nyyti ry:n kevätkokous:

KOULUTUSTASON NOSTO

EI ONNISTU ILMAN

HYVINVOINTIPANOSTUKSIA



Julkaisut ja oppaat

- Nyyti.fi-sivustolla on tarjolla monipuolisia materiaaleja mm. seuraavista aiheista:
 - Ihbtiqa+-opiskelijoihin ja vähemmistöstressiin liittyviä materiaaleja
 - Yksinäisyysaiheisia materiaaleja
 - Yhdessä yhteisöksi –materiaalit
 - Ympäristöaiheiset materiaalit
 - Elämäntaito-oppaat
 - Vertaismentoroinnin oppaat
 - Opintoihin palaajan paketti



Sateenkaariaiheiset materiaalit

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

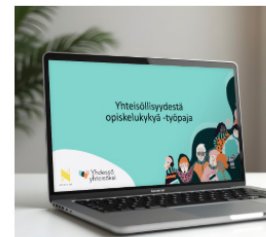
[Lue lisää](#)



Yksinäisyysaiheiset materiaalit

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

[Lue lisää](#)



Yhdessä yhteisöksi - materiaalit

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

[Lue lisää](#)



Ympäristöaiheiset materiaalit

Ympäristöriisi aiheuttaa haitallisia mielenterveys- ja hyvinvointivaikutuksia erityisesti nuorille.

[Lue lisää](#)



Elämäntaito-oppaat ja mallinnukset

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

[Lue lisää](#)



Vertaismentoroinnin oppaat

Myötätuntomentoroinnin opas, Vertaismentorina korkeakoulussa - Mentorin opas, Takaisin opintoihin - vertaismentorointi - Oppas koordinoimisiin

[Lue lisää](#)



NYITI RY

Seuraa somessa / Tilaa uutiskirje

Pysyt parhaiten tietoisena tarjolla olevasta tuesta ja toiminnasta

- Tilaamalla Nyyti vinkkaa -uutiskirjeen



[Tilaa uutiskirje tästä.](#)

- Seuraamalla Nyytiä (@nyytiry) somessa:



- Verkkosivusto: www.nyyti.fi



Kiitos!



NYYTI RY

TIETOA, TUKEA,
TOIMINTAA
OPISKELIJOIDEN
MIELENTERVEYDEN
HYVÄKSI

WWW.NYYTI.FI