



Nyyti ry

Tutorit Syksy 2011

Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus





Nyytin perustehtävä ja arvot

- **Toiminnan tarkoitus:** edistää ja tukea opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämönhallintataitoja
- **Arvot:**
 - Asiakaslähtöisyys
 - Välittäminen
 - Luotettavuus
 - Henkinen hyvinvointi
 - Yhteisöllisyys



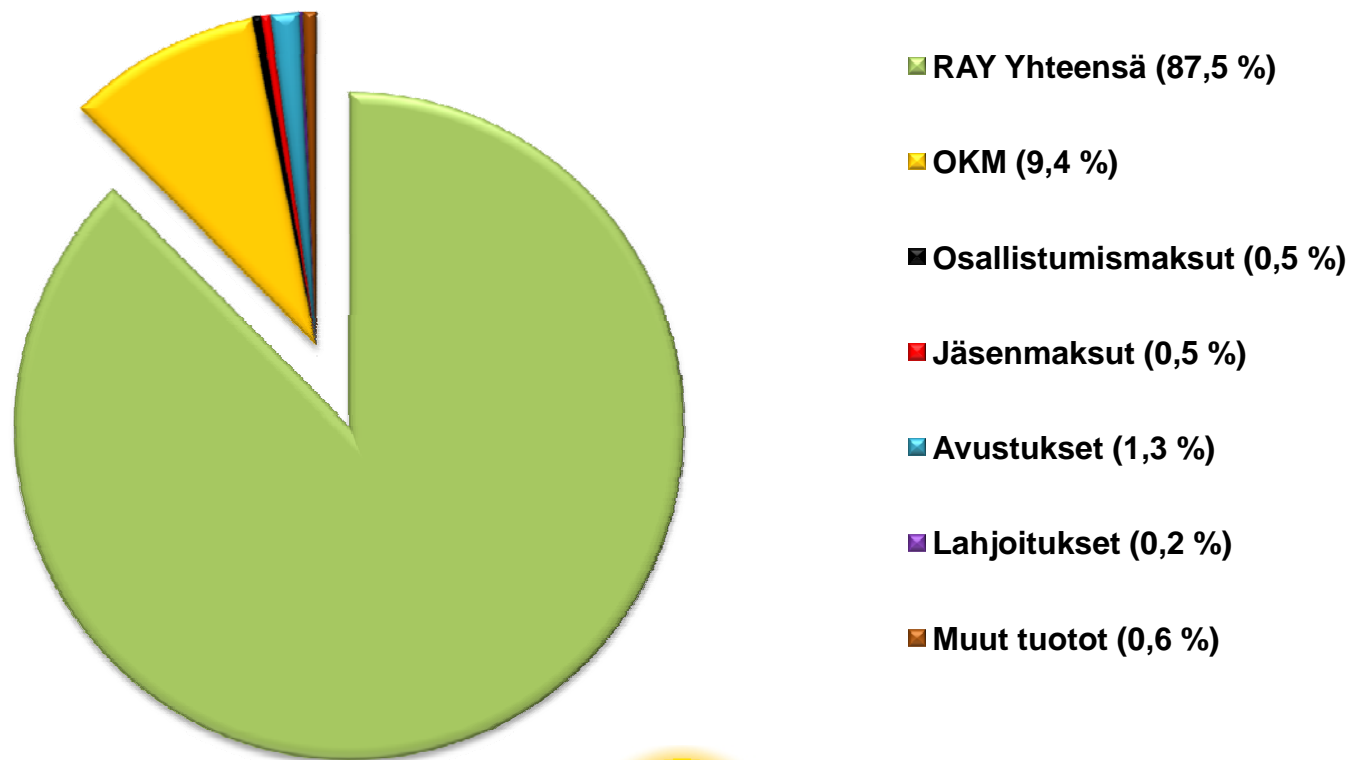
Jäsenjärjestöjä yhteensä 12

- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS)
- Suomen Mielensterveysseura
- Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) ry
- Suomen ammattikorkeakouluopiskelijakuntien liitto – SAMOK ry
- Viisi (5) pääkaupunkiseudun ylioppilaskuntaa ja kaksi (2) ainejärjestöä
- Helsingin Tekniikan Opiskelijat – HTO ry



Nyytin kaikki tuotot 2010

(yht. 532.983 euroa)



Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus



Toiminnan lähtökohdat

1. Siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen

- opiskelu- ja asuinpaikan muutos
- irtautuminen lapsuuden perheestä
- ystäväpiirin ja harrastusmahdollisuuksien vaihtuminen
- päätäntävalta ja vastuunotto omista henkilökohtaisista asioista
- seurustelusuhteen vakinaistaminen



Toiminnan lähtökohdat

2. Tutkittu tieto

- Kouluterveyskyselyt
- Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset (2000, 2004, 2008)
- Nyytin omat asiakastilastot, selvitykset ja tutkimukset
- Opinnäytetyöt Nyytin palveluista (AMK, kandi ja pro gradutyöt - ks. www.nyyti.fi)
- Tulossa myös väitöskirjatutkimuksia



Kävijätutkimus 2010

- Selvitettiin Nyytin verkkopalvelujen ja sivuston käyttöä
- 502 vastasi, 19 % miehiä, keski-ikä 28 vuotta
- Kaksi kolmasosaa opiskelijoita –
71% korkeakoulu, 16 % AMK
- Verkkosivut ja Nettiryhmät tärkeitä
- Laadukkaita, asiallisia ja hyvin toteutettuja
- 94 % haluaa suositella muille



Kävijätutkimus 2010

Verkkosivut

- Hyödyllisiä, mielenkiintoisia, luotettavia, ammattitaitoisia ja helppokäyttöisiä
- Yli puolet löytänyt helposti etsimänsä tiedot
- Enemmistö pystyy hyödyntämään tietoja hyvin
- Yli kahdella kolmasosalla positiivinen käsitys
- Eniten haettuja: elämäntilanteeseen liittyvä tieto, artikkelit, Nettiryhmät



Kävijätutkimus 2010

Nettiryhmät

- Enemmistö seurasi Yksinäisyys-ryhmää, puolet Sinkkuna, kolmasosa Stressi balanssiin, 16 % Ero ja 14 % Erosta eteenpäin -ryhmiä
- Kokemusten jakaminen ja vertaistuki tärkeitä
- Mahdollisuus käsitellä anonyymisti elämäntilannetta ja ongelmiaan, kirjoittaminen helpottaa, mielenkiintoisia, hyödyllisiä
- Halutaan apua, uusia näkökulmia, neuvoja



Nyytin palvelut

- **Verkkosivut**
- **Nettiryhmät**
- **Elämäntaitokurssi**
- **Hengailuillat**



Verkkosivut www.nyyti.fi

- **Tietoa** elämänhallinnasta ja opiskelusta
- **Linkkejä** ja **artikkeleita** tiedon sekä avun lähteille ja **Nyytin Facebook yhteisöön**
- **Ajankohtaista** tietoa Nyytin ja muusta toiminnasta
- **Blogi** Elämäntaitokurssin kehittämisestä
- **Kyselyjä** palvelujen käyttäjille



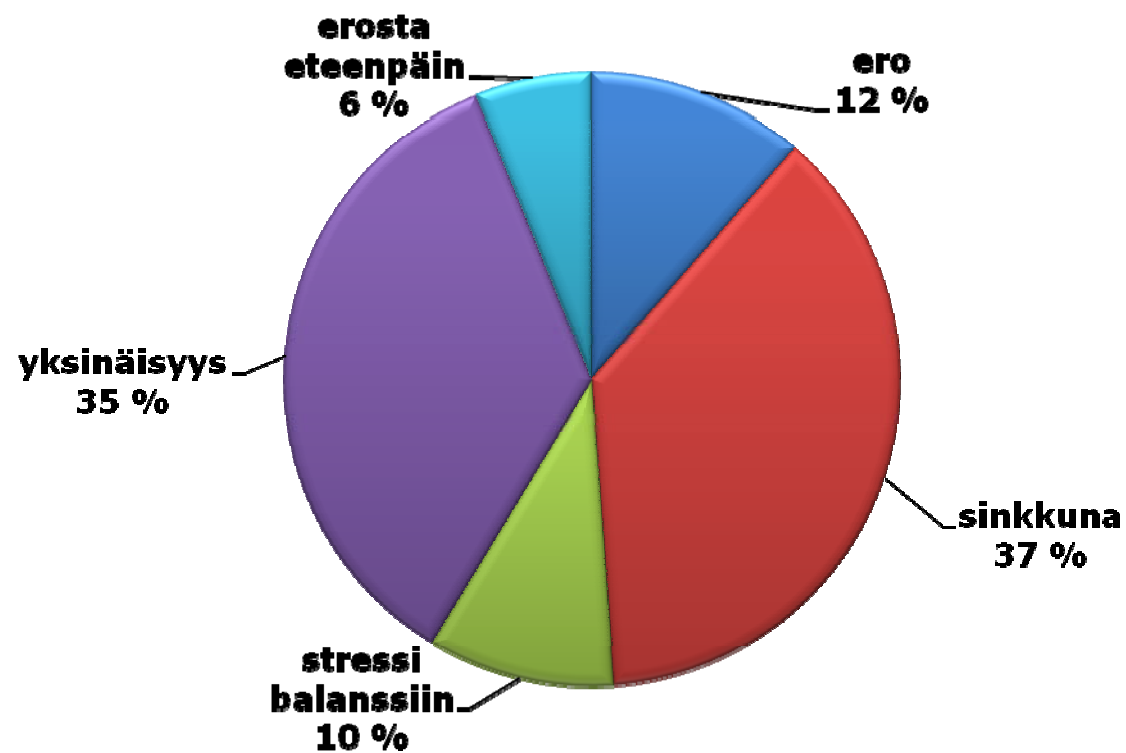
Nettiryhmät syksy 2005 – kevät 2011

- Toimineet kuusi lukuvuotta
- Kirjoittajiksi rekisteröityneitä 2.500
- Kirjoitettuja viestejä yli 3.900
- Vuosina 2007 - 2009 yhteensä lähes
 - 30.000 kävijää
 - 120.000 käyntiä
 - 500.000 latausta



Nettiryhmien lataukset

syksy 2010-kevät 2011



Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus



Hengailuillat

- Idea Yksinäisyys-nettiryhmästä
- Ensimmäinen syksyllä 2006
- Maksuttomia, päihteettömiä, kaikille avoimia
- Pääasiassa perjantai- tai sunnuntai-iltaisina
- Erityinen teema mahdollinen, esim. peli-illat
- Vuonna 2010 yht. 42 (edellinen vuosi 26)
- Opiskelijakunnat ympäri maata järjestävät
- Pääkaupunkiseudulla yhteistyö SPR:n kanssa kevästä 2011



Yksi palaute kevät 2011

Olen saanut valtavasti tukea ja jaksamista Nyytin yksinäisyys nettikeskustelusta niinä vuosina kun olin hyvin yksinäinen.

Kun luulin, että tulisin aina olemaan yksin, löysin tämän keskustelun kautta ihania ystäviä ja nykyisen rakkaan avopuolisoni. Me muutama yksinäinen ihminen, tutustuimme, ystäväystyimme ja jopa rakastuimme. Ilman Nyytiä emme olisi ikinä tavanneet toisiamme.

En ole enää yksin.

Sen halusin sanoa ja kiittää kaikkia ihania ihmisiä, jotka pitävät tätä järjestöä ja nettikeskusteluja toiminnassa! Oikeasti voitte muuttaa yhden ihmisen elämän 😊



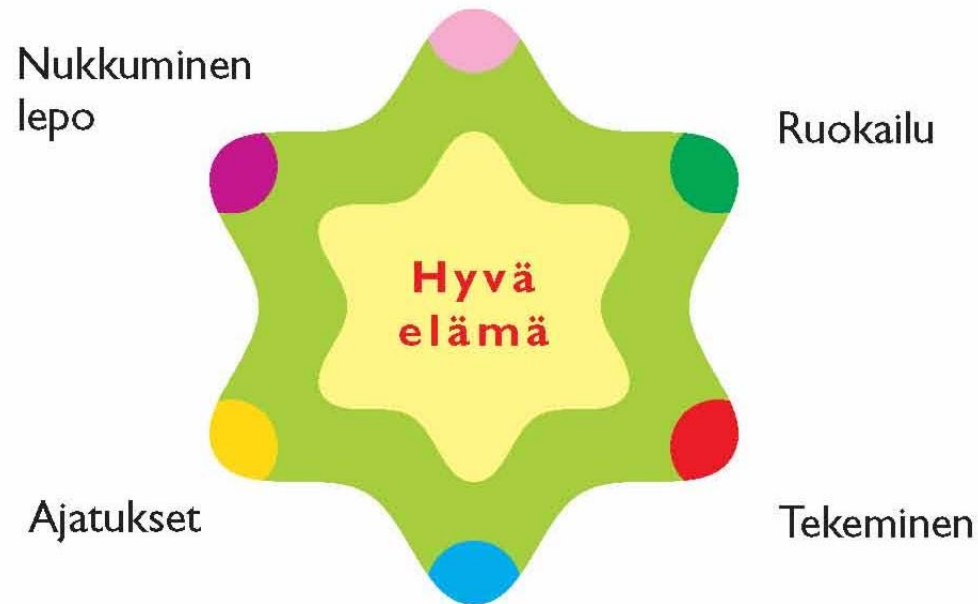
Elämäntaitokurssi

- **Opi elämäntaitoa verkossa**
 - lisää itsetuntemustasi
 - vahvista itsetuntoasi ja pärjäämistäsi
 - paranna hyvinvointiasi ja ajankäyttöäsi
 - kehitä sosiaalisia taitojasi
 - löydä keinoja ongelmien ratkaisuun
 - luo hyvä pohja opiskelukyvyllesi
- **Osallistujan opas**
 - tulosta opas itsellesi



Ole oman elämäsi tähti!

Mieliala / Tunteet



Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus





Elämäntaitokurssin sisältö

1. Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö

hyvä päivä, nukkuminen, ruokailu, liikkuminen ja mukavien asioiden tekeminen

2. Hyvinvointi, stressi ja ongelmienratkaisu

ongelmanratkaisutyökaluja, hyvinvointi, stressi, stressin hallinta, rentoutuminen

3. Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen -

omien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen sekä niiden hyväksyminen



Elämäntaitokurssi

4. Itsetunto ja ajatusten muuttaminen

itsetuntemus, itsetunto, omien ajatusten muuttaminen

5. Sosiaaliset suhteet ja taidot

yksinäisyys, yksin oleminen, sosiaalinen verkosto ja kanssakäyminen, oikeus jäämäkkyteen, anteeksianto

6. Hyvä arki ja hyvä elämä – ”Ole oman elämäsi tähti”

hyvän elämän rakennuspalikat, arvot ja asenteet, unelmat, oman elämänpolun laadinta



www.nyyti.fi

- **kysely uusille opiskelijoille 12.9.-7.10.2011**, mahdollisuus voittaa arvonnassa Nyytin muistitikku tai Nyyti-kassi
- liity **Nyytin Facebook yhteisöön**, saat parhaiten ajankohtaista tietoa Nyytin toiminnasta

Kaikkea hyvää elämääsi ja opiskeluusi!