

*Henkistä hyvinvointia ja
elämänhallintaa opiskelijoille*

Strategia 2015-2019



Nyyti ry

Sisällysluettelo

JOHDANTO	1
STRATEGIA VUOSILLE 2015 – 2019	2
Nykyinen toimintamme.....	2
Opiskelijoiden elämänvaihe ja tarpeet toimintamme lähtökohtana	3
Toiminta-ajatuksemme	4
Meille on tärkeää	4
Visiomme	4
Toimintamme keskeiset linjaukset ja tavoitteet vuosille 2015–2019.....	5

JOHDANTO

Tämä asiakirja käsittää Nyyti ry:n strategian vuosille 2015–2019 sekä toiminta- ja taloussuunnitelman vuodelle 2015. Strategialla tarkoitamme tekemiämme valintoja ja toiminnan painotuksia, joilla pääsemme kohti tavoitteitamme ja toimintamme päämäärää seuraavien viiden vuoden aikana. Strategiamme kertoo, mitä olemme, miten toimimme ja mihin suuntaan olemme menossa.

Strategian toteutumista seuraamme säännöllisesti ja arvioimme vuosittain, muokkaamme tarvittaessa tilanteen muuttuessa. Strategia päivitetään vuonna 2018.

Hallitus on käsitellyt ja hyväksynyt asiakirjan kokouksessaan 11.9.2014. Yhdistyksen kokous on vahvistanut strategian muutoksin, jotka on huomioitu tässä 11.12.2014 päivitetystä asiakirjasta.

STRATEGIA VUOSILLE 2015 – 2019

Nyyti ry on vuonna 1984 perustettu opiskelijoiden mielenterveyttä ja elämänhallintaa tukeva ja edistävä yleishyödyllinen yhdistys. Yhdistyksen toimialue on koko maa. Jäsenenä on yhdistyksen tarkoituksen hyväksyviä yhteisöjä ja säätiöitä. Yksityiset henkilöt voidaan hyväksyä kannattajajäseniksi.

Ylintä päätäntävaltaa yhdistyksessä käyttää yhdistyksen kokous. Hallitus vastaa yhdistyksen strategisesta johtamisesta yhdistyksen kokouksen päätösten mukaisesti. Toiminnan käytännön toteuttamisesta vastaa toimisto toiminnanjohtajan johdolla. Yhdistyksen henkilöstö muodostuu palkatusta henkilöstöstä.

Toimialansa puolesta Nyyti ry (jatkossa Nyyti) luokituu sosiaali- ja terveysjärjestöksi tiiviillä rajapinnalla nuoriso- ja opiskelijajärjestöihin.

Nykyinen toimintamme

Nyytin perustamista tulee vuonna 2014 kuluneeksi 30 vuotta. Yhdistyksen toiminta lähti liikkeelle yhdestä kehittämisprojektista. Kuluneiden vuosikymmenten aikana toiminta ja toimintamuodot ovat kehittyneet vaihteittain kulloisenkin toimintaympäristön tarpeiden, mahdollisuuksien ja vallitsevien suuntausten mukaisesti.

Nykyiset toimintamuodot ovat voimavaroja vahvistavia ja arjessa selviytymistä edistäviä, ryhmämuotoisia, palveluja. Toimintamuotojamme ovat **Nettiryhvät, Hengailuilta-konsepti, Elämäntaitokurssi-toiminta, tiedon tarjoaminen** verkkosivuilla opiskelijan elämäntilanteeseen liittyvistä kysymyksistä ja oman hyvinvoinnin edistämisestä sekä **projektikehittäminen**. Lisäksi käynnissä on Elämäntaitoja ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville 2013–2015 -projekti, jossa korkeakouluopiskelijoille tarkoitettua Elämäntaitokurssia muokataan ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville sopivaksi.

Kohderyhmämme

Vaihteellisuus kuvaa myös toimintamme kohderyhmän laajentumista: alkuvaiheessa kohderyhmä koostui pääosin pääkaupunkiseudun yliopisto-opiskelijoista. Vuonna 2005 kohderyhmä laajeni käsittämään kaikki tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijat ja vuodesta 2012 lähtien myös ammattikorkeakouluopiskelijat ovat kuuluneet toimintamme kohderyhmään.

Vuonna 2014 toimintamuotomme olivat yli 300 000 korkeakouluopiskelijan ulottuvilla. Elämäntaitoja ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville 2013–2015 -projektin myötä kohderyhmämme on laajentunut myös toisen asteen opiskelijoihin.

Rahoituksemme

Nyyti on vakiinnuttanut asemansa valtakunnallisena sosiaali- ja terveysjärjestönä, myös rahoituksellisesti toiminnan päärahoittajan Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) toimesta. Toiminnan alkuvuosien yksittäisten projektiaivustusten jälkeen olemme nauttineet rahoittajan luottamusta kasvussa olleen yleisavustuksen merkeissä. Vuodelle 2014 RAY myönsi meille yleisavustusta 516 000 euroa sekä 70 000 euroa projektiaivustusta Elämäntaitoja ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville 2013–2015 -projektiin.

Opiskelijoiden elämänvaihe ja tarpeet toimintamme lähtökohtana

Opiskeluaika ajoittuu nuoren aikuisen elämässä ikävaiheeseen, jossa tapahtuu samanaikaisesti useita suuria elämänmuutoksia. Tähän vaiheeseen sisältyy usein opiskelu- ja asuinpaikan muutos, irtautuminen lapsuuden perheestä, ystäväpiiriin ja harrastusmahdollisuuksien vaihtuminen. Aikuisuuteen siirtymiseen liittyy päätäväntäältä ja vastuunotto omista henkilökohtaisista asioista ja oman yksilöllisen identiteetin muotoutuminen ja vakiintuminen.

Opiskelun aloittaminen ja samanaikainen siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen on herkkä nivelvaihe, joka sisältää mahdollisuuden uuteen ja samalla myös muodostavat riskin. Haastavan elämänvaiheen lisäksi yksilön vastuuta ja valinnanvapautta korostava ilmapiiri luo omat paineensa oman elämän rakentamiseen ja itsenäiseen pärjäämiseen. Enin osa opiskelijoista selvittää nuoruusiän haasteet suuremmilla vaikeuksilla, omaksuu myöhemmän elämän kannalta suotuisia hyvinvoinnin ja terveyden toimintamalleja, jaksaa ja pärjää niin opinnoissaan kuin elämässään yleensäkin. Osa opiskelijoista sen sijaan kärsii erilaisista ongelmista, oireista ja sairauksista.

Kouluterveyskyselyjen (2008 ja 2009) sekä Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2008) mukaan opiskelijoiden yleisimmin kokemia oireita ovat väsymys, niska-hartiaseudun kivut, päänsärky, jännittyneisyys, hermostuneisuus ja ärtyneisyys. Ainakin joka kymmenennen opiskelijan arvioidaan oireilevan niin vakavasti psyykkisesti, että se haittaa merkittävästi toimintakykyä. (Puusniekka & Kunttu 2011, 36–40.) Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) Opiskelijatutkimuksen (2010) mukaan yleisin opiskelijoiden kokema terveyshaitta on stressi opintojen edistymisestä, mistä kärsii 34 % opiskelijoista. Toiseksi yleisintä ovat keskittymisvaikeudet tai jännittäminen. Opiskelijoilla esiintyy myös oppimisvaikeuksia, muita opiskelukykyä heikentäviä ongelmia ja sosiaalisia vaikeuksia. Psyykkisestä oireilusta kärsii 11 % opiskelijoista. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010) Kaikkinensa mielenterveyden- ja päihdehäiriöt ovat opiskeluaikaisen merkittävin terveysongelma. Elämänaikaisista mielenterveyden häiriöistä noin puolet puhkeaa ennen 25 vuoden ikää. (Mäki & Veijola 2012.)

Opiskelijoiden opiskelukuntoa (fyysinen ja psyykinen jaksaminen) heikentävät myöhään valvominen, liian vähäinen tai toisaalta liian runsas liikunta, ruokailutottumusten epäsäännöllisyys ja epäterveelliset ravitsemustottumukset. Erityisen huolestuttavaa on ammattiin opiskelevien runsas tupakointi ja alkoholin käyttö. Myös korkeakouluopiskelijoilla humalajuominen on tavallista. Jaksamista heikentää lisäksi työskentely opiskelujen ohella, mikä on yleisempää korkeakouluopiskelijoilla. (Puusniekka & Kunttu 2011, 36–40.) Opiskeluja haittaa myös internetin käyttö. Lähes viidesosalle opiskelijoista netin käyttö aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmisissä. (Kunttu & Pesonen 2012.)

Sosiaalisten suhteiden vähyyys ja yksinäisyyden kokemus on merkittävä opiskelijoiden hyvinvointia uhkaava tekijä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2012) mukaan yksinäiseksi itsensä kokevia opiskelijoita on noin 20 000 (5-7 %). Kolmannes, 31 %, korkeakouluopiskelijoista kokee, ettei kuulu mihinkään ryhmään. Sosiaalisten suhteiden vähyyteen ja ryhmiin liittymiseen saattaa vaikuttaa se, että lähes puolet (48 %) korkeakouluopiskelijoista on kokenut kiusaamista kouluaikanaan ja viidesosa vastaajista oli kiusattu useiden vuosien ajan. (Kunttu & Pesonen 2012.) Opiskelijaryhmiin pääsyä saattaa yhtäältä hankaloittaa myös akateeminen yksinpärjäämisen kulttuuri ja integroitumista tukevien toimintatapojen vähäisyys.

Toiminta-ajatuksemme

Tehtävänämmä on edistää ja tukea opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämänhallintaa.

Toteutamme perustehtäväämme:

- tarjoamalla ja kehittämällä opiskelijoille toimintamuotoja, jotka tukevat heidän pärjäämistään ja valmiuksiaan oman henkisen hyvinvoinnin ja elämänhallintataitojen ylläpitämisessä ja lisäämisessä sekä ongelmien vaikeutumisen ehkäisemisessä
- selvittämällä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen tarpeita sekä arvioimalla toimintamme vaikutuksia ja tuloksellisuutta
- toteuttamalla ja kehittämällä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa opiskelijoiden arkiyhteisöissä toteutettavia henkistä hyvinvointia tukevia sekä yhteisöllisyyttä vahvistavia ja yksinäisyyttä vähentäviä toimintamuotoja
- vaikuttamalla opiskelijoiden mielenterveyden edistämisen kannalta keskeisiin asioihin

Meille on tärkeää

Opiskelijan hyvinvointi

Välitämme kaikkien opiskelijoiden hyvinvoinnista. Näemme, että jokaisella on mielenterveyttä ja voimavaroja, ja luotamme ihmisen kykyyn vaikuttaa itse omaan hyvinvointiinsa tekemiensä valintojen ja toiminnan kautta. Uskomme ihmisen jatkuvaan kasvuun ja kehitykseen sekä kykyyn valita itse omalle elämälleen tavoitteet.

Avoimuus

Toimintamme on perusteltua, vastuullista ja luotettavaa. Toimintamme on ulospäin suuntautuvaa ja vuorovaikutteista. Läpinäkyvyys on mielestämme avoimen toimintakulttuurin keskeinen edellytys ja suvaitsevaisuuden edistäminen on erottamaton osa toimintaamme.

Yhteisöllisyys

Meillä yhteisöllisyys syntyy yhdessä tekemisestä ja jakamisesta. Teemme yhteistyötä ja toimimme yhdessä opiskelijoiden ja sidosryhmiemme kanssa. Kumppanuutemme perustuvat luottamukseen ja arvostukseen. Kaikessa toiminnassamme osallisuus ja yhteenkuuluvuus nähdään opiskelijan hyvinvoinnin kivijalkana.

Visiomme

Hyvinvoiva opiskelija omassa elämässään ja omassa yhteisössään sekä osallisena yhteiskunnassamme

Päämääränämme on, että:

- Opiskelijoiden tietoisuus ja valmiudet oman henkisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan ylläpitämiseen ja edistämiseen kasvavat, ja elämänhallintaan liittyvät vaikeudet vähenevät.
- Opiskeluyhteisöt tukevat kaikkien yhteenkuuluvuutta vahvistamalla sellaisia vertaisuuden käytäntöjä ja kulttuuria, jossa välitetään toisista, ja joissa ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset vähenevät.
- Yhteiskunnassa opiskelijoiden hyvä mielenterveys ja sosiaalinen osallisuus nähdään keskeisenä tulevaisuuden menestystekijänä ja mielenterveysasioihin liittyvät ennakkoluulot vähenevät.

Toimintamme keskeiset linjaukset ja tavoitteet vuosille 2015–2019

Vuosien 2015–2019 aikana toimintamme kehittämistä läpileikkaavina **periaatteina** ovat **vertaisuus, osallisuus, yhteisöllisyys** ja **kumppanuus**. Strategiakauden aikana tulemme toiminnassamme kiinnittämään erityistä huomiota sosiaalisen integraation edistämiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen. Varhainen tukeminen ongelmien vaikeutumisen ennaltaehkäisemiseksi ja voimavarojen vahvistaminen ovat toimintamme pysyvä ydin.

Toiminnan kehittämisen linjauksemme vuosille 2015–2019

- Omina opiskelijoille tarjottavina toimintamuotoina kehitämme erityisesti verkkovälitteisiä vuorovaikutteisia toimintamuotoja.
- Kehitämme kohtaavaa vertaistukeen perustuvaa toimintaa paikallisissa yhteisöissä yhdessä eri toimijoiden kanssa.
- Vahvistamme valtakunnallisuutta lisäämällä yhteistyötä paikallisten sidosryhmien ja yhteistyökumppaneiden kanssa.
- Tuemme hyvien käytäntöjen ja toimintamallien käyttöönottamista.
- Luomme uusia kumppanuuksia toimintamme tueksi ja vaikutamme verkostoissa.

Tavoitteemme

Kehitämme ja monipuolistamme vuorovaikutteisia verkkopalveluja

- Kehitämme Nettiryhmä-toimintaa uudistamalla ryhmien aihealueita vastaamaan opiskelijoiden ajankohtaisia tarpeita.
- Lisäämme esteettömyyttä ja madallamme kynnystä Nettiryhmä-toimintaan osallistumiseksi kehittämällä uudenlaisia toimintamalleja niiden opiskelijoiden mukaan saamiseksi, jotka kokevat kirjoittamisen hankalaksi.
- Kehitämme ja kokeilemme uusia virtuaalisia toimintamuotoja: suljettuja ryhmiä sensitiivisimmille aihealueille, kuten koulukiusaaminen; Live Chat -toimintaa; verkkokursseja; mobiilisovelluksia.
- Vahvistamme vertaistukea Nettiryhmissä ja uusissa toimintamuodoissa sekä osallistamme opiskelijat toimintamuotojen kehittämiseen.
- Haemme kumppanuuksia uusien toimintamuotojen kehittämiseen ja toteuttamiseen.

Kehitämme vertaistukea hyödyntäviä toimintamalleja, ja vahvistamme toimiviksi arvioitujen ja koettujen toimintamuotojen käyttöönottoa

- Rakennamme yhteistyössä eri toimijoiden kanssa heidän tarpeistaan lähteviä ja kontekstiin sopivia, vertaistukeen perustuvia, kasvokkaisen/kohtaavan toiminnan malleja.
- Tuemme paikallisesti toimiviksi ja hyviksi todettujen käytäntöjen leviämistä.
- Jatkamme Hengailuilta-konseptin levittämisestä ja toiminnan aloittamisen tukemista.
- Jatkamme Elämäntaitokurssin levittämistä ohjaajakoulutuksella ja kouluttajakoulutuksella kaikkien opiskelijoiden saataville.

Vahvistamme valtakunnallista toimintaa lisäämällä paikallista yhteistyötä

- Haemme alueellisia ja paikallisia yhteistyökumppaneita yhteiskehittämiseen.
- Kehitämme yhdessä alueellisten/paikallisten kumppaneiden kanssa opiskelijoiden henkistä hyvinvointia, elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä tukevia toimintatapoja.

Vahvistamme yhteistyötä, luomme uusia kumppanuuksia ja verkostoidumme toimintamme ja taloutemme tueksi

- Tiivistämme, vahvistamme ja kehitämme yhteistyötä keskeisimpien sidosryhmien kanssa toiminnassamme ja uusien toimintamuotojen kehittämisessä.
- Luomme uusia kumppanuuksia järjestöjen, yritysten ja julkisen sektorin toimijoiden kanssa yhteisten innovatiivisten kehittämishankkeiden käynnistämiseksi
- Vaikutamme opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.