



## Yksinäisyystyö KORKEAKOULUISSA

#Vähennetään  
yksinäisyyttä

### Hei opiskelija!

Tunnetko jääväsi usein porukoiden ulkopuolelle? Tai kenties elämässäsi ei ole läheisiä ihmisiä, joiden kanssa tuntisit tulevasi nähdä tai kuulla ihan omana itsenäsi? Tunnistat, että kaikki ei ole kohdillaan suhteissasi muihin ihmisiin? **Koetko yksinäisyyttä?**

Yksinäisyys koskettaa kaikkia jossakin kohtaa elämää eikä sitä tarvitse hävetä. Monesti voi tuntua vaikealta - jopa mahdottomalta - vaikuttaa omaan tilanteeseen. Sinun ei tarvitsekaan selvitä yksin: apua ja tukea on saatavilla.

Toimintamme on suunnattu valtakunnallisesti kaikille korkeakouluopiskelijoille opiskelualasta tai -paikasta riippumatta. Tule mukaan – apua yksinäisyyteen on saatavilla!

Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke tarjoaa (2022-2024) tarjoaa opiskelijoille sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista apua yksinäisyyden vähentämiseksi.

Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke on Nyyti ry:n ja HelsinkiMission yhteinen hanke ja tavoitteenamme on vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä sekä lisätä opiskelijoiden parissa toimivien valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. Lue lisää hankkeestamme [verkkosivuiltamme](#).

### Kumpi muoto sopisi sinulle paremmin?

**Kahdenkeskinen keskustelutuki ammatilaisen kanssa yhdistettynä itsenäiseen työskentelyyn Yksinäisyys-työkirjan kanssa.** Keskustelutuki pitää sisällään 5 lähi- tai etätapaamista sekä seurantatapaamisen HelsinkiMission koulutetun ammatilaisen kanssa. [Lue lisää tai varaa jo itsellesi suoraan aika](#) HelsinkiMission verkkosivuilta.

**Ryhmämuotoinen vertaistuki muiden opiskelijoiden kanssa ohjatussa verkoryhmässä.** Ryhmä pitää sisällään kuusi tapaamiskertaa sekä seurantatapaamisen. Voit valita osallistutko kirjoittamiseen pohjautuvaan Discord-ryhmäämme vai Zoomin kautta kokoontuvaan ryhmäämme. Nyyti ry:n asiantuntija toimii ryhmän ohjaajana. [Lue lisää ja varmista paikkasi ryhmästä](#) Nyytin verkkosivuilta.

### Ole myös yhteydessä jos jokin askarruttaa – vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

Annina Lindberg, hankepäällikkö  
annina.lindberg@nyyti.fi, p. 050 341 7473



NYITI RY

