



## Yksinäisyystyö KORKEAKOULUISSA

### Tue yksinäisyyttä kokevaa opiskelijaa

Tiesitkö, että yksinäisyys koskettaa monia opiskelijoita? Joka neljäs opiskelija kokee yksinäisyyttä ja lähes 30 % ei koe kuuluvansa mihinkään opintoihin liittyvään ryhmään.\* Yksinäisyys ei ole mikään pikkujuttu. Pitkittyessään yksinäisyys vaikuttaa koettuun hyvinvointiin ja terveydentilaan, opiskelumotivaatioon ja opintojen keskeyttämisriskiin. Opiskelijat tarvitsevat tukeamme yksinäisyyden vähentämiseksi.

#### Mitä voin tehdä?

On tärkeää, että opiskelijat saavat apua mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Apuun tartutaan helpommin, kun sitä on saatavilla omasta korkeakoulusta ja tutuilta henkilökunnan jäseniltä tai opiskelijajärjestötoimijoilta. Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke tarjoaa (2022–2024) tarjoaa opiskelijoiden parissa toimiville koulutusta oman osaamisen ja valmiuksien kasvattamiseksi:

#### Yksinäisyys puheeksi -koulutus (2 h)

Verkkokoulutuksesta saat eväitä yksinäisyyden ymmärtämiseen, kohtaamiseen ja puheeksi ottamiseen. Tarjoamme useita avoimia koulutuksia: katso sinulle sopivin ajankohta [verkkosivuiltamme](#). Voit kysyä meiltä myös tilauskoulutuksia omalle organisaatiollesi.

#### Yksinäisyystyön menetelmäkoulutus

Koulutamme korkeakouluissa toimivia henkilöitä hyödyntämään HelsinkiMissiossa kehitettyä yksinäisyystyön menetelmää osana omaa työtään. Menetelmäkoulutus sisältää kaksi koulutuspäivää sekä kohtaamistyötä tukevaa opintopiirityöskentelyä. Lue lisää menetelmäkoulutuksesta [verkkosivuiltamme](#).

Oman osaamisen vahvistamisen lisäksi voit ohjata opiskelijoita hakemaan tukea joko tarjoamamme kahdenkeskisen keskustelutuen tai vertaisryhmien parista. Lisätietoja [opiskelijoille suunnatusta toiminnastamme](#) löydät verkkosivuiltamme.

Teemme mielellämme yhteistyötä opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseksi. Tulemme mielellämme puhumaan aiheesta esimerkiksi erilaisiin hyvinvointitapahtumiin, luennoille ja työpajoihin, podcasteihin ja medioihin.

#### Ole yhteydessä:

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

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](#).

\* Lähde: Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021

*Kaikkien panosta tarvitaan,  
jotta opiskelijat voivat  
hyvin ja jaksavat opiskella.  
Olethan mukana?*