



## Yksinäisyystyö KORKEAKOULUISSA

#Vähennetään  
yksinäisyyttä

### Hei opiskelija!

Tunnetko jääväsi usein porukoiden ulkopuolelle? Tai kenties elämässäsi ei ole läheisiä ihmisiä, joiden kanssa tuntisit tulevasi nähdyksi tai kuulluksi 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.

### 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.

**Ryhmämuotoinen vertaistuki muiden opiskelijoiden kanssa ohjatussa verkkoryhmässä.** Ryhmä pitää sisällään kuusi tapaamiskertaa sekä seurantatapaamisen. Voit valita osallistutko kirjoittamiseen pohjautuvaan Discord-ryhmäämme vai Zoomin kautta kokoontuvaan ryhmäämme. Nytyi ry:n asiantuntija toimii ryhmän ohjaajana.



**Lisätietoja ja ilmoittautumiset mukaan:**  
[yksinäisyystyokorkeakouluissa.fi](https://yksinaisyystyokorkeakouluissa.fi)

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

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

