



**MIELEN HYVINVOINTIA OPISKELIJOILLE**

# **STRATEGIA VUOTEEN 2020**

**TARKASTETTU JA HYVÄKSYTTY 13.12.2016**



## SISÄLLYSLUETTELO

<i>Johdanto</i> .....	2
<i>Yleistä yhdistyksestä</i> .....	2
<i>Missio, visio, arvot ja päämäärä</i> .....	3
<i>Toiminnan tarve</i> .....	4
<i>Toiminnan kohderyhmät</i> .....	6
<i>Keskeiset tavoitteet ja strategiset kehittämissuunnitelmat vuoteen 2020</i> .....	7

## JOHDANTO

Tämä asiakirja käsittää Nyyti ry:n tarkastetun ja päivitetyn strategian vuoden 2019 loppuun asti. Strategialla tarkoitamme tekemiämme valintoja ja toiminnan painotuksia, joilla pääsemme kohti tavoitteitamme ja toimintamme päämäärää seuraavien vuosien aikana. Strategiamme kertoo, mitä olemme, miten toimimme ja mihin suuntaan olemme menossa.

Strategian toteutumista seuraamme säännöllisesti ja arvioimme vuosittain sekä muokkaamme tarvittaessa tilanteen muuttuessa. Uusi strategia vuosille 2020–2024 laaditaan vuonna 2019.

Hallitus on käsitellyt ja hyväksynyt strategiakautta 2015–2019 koskevan päivitetyn asiakirjan kokouksessaan 22.11.2016. Yhdistyksen kokous on vahvistanut strategian 13.12.2016.

## YLEISTÄ YHDISTYKSESTÄ

Nyyti ry on vuonna 1984 perustettu opiskelijoiden mielenterveyttä ja elämänhallintaa edistävä ja tukeva yleishyödyllinen yhdistys. Yhdistyksen toimialue on koko maa. Jäseninä on yhdistyksen tarkoituksen hyväksyviä yhteisöjä. 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. Yhdistyksessä toimii myös vapaaehtoistoimijoita erilaisissa tehtävissä.

## MISSIO, VISIO, ARVOT JA PÄÄMÄÄRÄ

### **MISSIO**

*Missiona on vahvistaa opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä*

### **VISIO**

*Visiona on olla vaikuttava ja verkostoitunut opiskelijoiden mielenterveyden edistäjä*

### **TOIMINTAA OHJAAVAT ARVOT JA PERIAATTEET:**

#### **Opiskelijakeskeisyys**

*Opiskelijakeskeisyys on meille asennetta ja toimintakulttuuria. Opiskelija on kaiken toimintamme keskiössä ja tähtäämme kaikkien opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Toteutamme ja kehitämme toimintaamme yhdessä opiskelijoiden kanssa. Kiinnitämme huomiota yhdenvertaisuuden edistämiseen sekä monikulttuurisuuden huomioimiseen.*

#### **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.*

#### **Yhdessä tekeminen**

*Näemme, että opiskelijoiden mielenterveyttä rakennetaan yhdessä toimimalla. Teemme yhteistyötä ja toimimme yhdessä opiskelijoiden ja sidosryhmiemme kanssa. Kumppanuutemme perustuvat luottamukseen ja arvostukseen. Yhdessä tekeminen ja jakaminen ovat mielestämme mielenterveyden edistämisen edellytys.*

**TOIMINNAN PÄÄMÄÄRÄNÄ** 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

## TOIMINNAN TARVE

Tällä hetkellä mielenterveysongelmat ovat yleisin syy nuorten aikuisten opiskelukyvyyttömyyteen. Mielenterveyden- ja päihdehäiriöt ovat opiskeluikäisten merkittävin terveysongelma ja niistä kärsii noin 70 000 opiskelijaa. Erityisesti opiskelu-uupumus, vähäinen sosiaalinen tuki ja yhteisöön kuulumattomuuden tunne muodostavat merkittävän riskin mielenterveysongelmille, opiskelukyvyyttömyydelle ja syrjäytymiskehitykselle.

**Korkeakouluopiskelijoista** ainakin joka kymmenennen arvioidaan oireilevan psyykkisesti niin vakavasti, että se haittaa merkittävästi toimintakykyä (Puusniekka & Kunttu 2011). Psykkisistä oireista stressiä kokee useampi kuin joka kolmas, masennusoireita on viikoittain 10 %:lla ja ahdistuneisuutta yli 4 %:lla korkeakouluopiskelijoista (KOTT 2012; OKM 2012). Noin joka kymmenes korkeakouluopiskelija (n. 30 000) kokee hyvin selkeää tai voimakasta uupumusta (KOTT 2012).

Joka kymmenes korkeakouluopiskelija kokee jatkuvasti tai usein yksinäisyyttä (Opiskelijabarometri 2012). Sosiaalisten suhteiden vähyyteen ja yhteisöön kiinnittymisen vaikeuksiin saattaa vaikuttaa se, että lähes puolet opiskelijoista on kokenut kiusaamista kouluaikanaan (Kunttu & Pesonen 2012).

Korkeakouluopiskelijoista kiusaamista on kokenut 5 % – 10 %. (KOTT 2012; Opiskelijabarometri 2012).

Mielen hyvinvoinnin haasteita esiintyy myös toisen asteen opiskelijoilla eli lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla. **Lukiolaisilla** koulu-uupumus on yleistynyt

viime vuosina ja nykyään siitä kärsii 14 % lukio-opiskelijoista. (Kouluterveyskysely 2015.) Uupumusta edeltää pitkittynyt stressi, joka pääosin johtuu lukio-opintojen vaatimasta työmäärästä. Yli puolet lukiolaistytöistä pitää koulutyön määrää liian suurena ja pojista noin 40 %. (Finedu tutkimus 2012). Vaikeuksia opiskelussa ilmenee 38 %:lla lukiolaisista. (Kouluterveyskysely 2015.)

**Ammattiin opiskelevista** kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta kokee yhtä usea kuin lukiolaisista (12 %). Terveystottumukset, erityisesti tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttö, ovat ammattiin opiskelevilla heikommat kuin lukiolaisilla. Lisäksi ammattiin opiskelevat kokevat kaksi kertaa lukio-opiskelijoita yleisemmin vaikeuksia tulla toimeen opiskelijakavereidensa kanssa (10 % ammattiin opiskelevista). (Kouluterveyskysely 2015.)

**Nyytin kyselyyn** (2015, N=1670) vastanneet opiskelijat ja ammattilaiset nimesivät aiheiksi, joihin tulisi olla tarjolla matalan kynnyksen vertaistuellista toimintaa: opiskelupaineet, stressin hallinta, elämänhallinta, ahdistus, opiskelumotivaatio ja itsetunto. Jäsenyhteisöjen näkemysten mukaan (2015–2016) keskeisiä opiskelijoiden hyvinvointia uhkaavia tekijöitä ovat psyykkinen oireilu yleensä, stressi, ajan- ja elämänhallinta, opiskeluyhteisöön kiinnittymättömyys, yksinäisyys ja kiusaaminen.

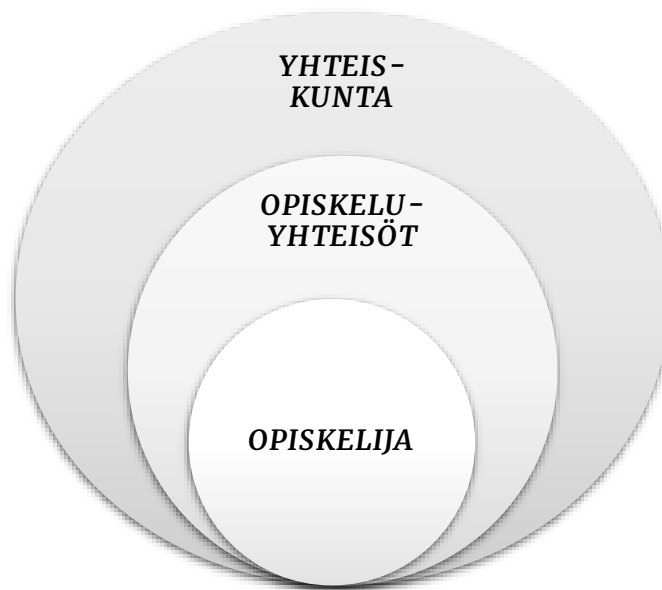
**Muuttuva maailma ja yhteiskunta** ympärillämme vaikuttaa monin tavoin opiskelijoiden hyvinvointiin. Koulutus- ja työelämä ovat voimakkaassa muutoksessa. Digitalisaatio on tullut osaksi arkea ja sen kehitystrendi on nopeasti kasvava, yhteiskunta eriarvoistuu edelleen ja yhtäältä yksilöllistyminen vahvistuu samanaikaisesti, kun taas yhteisöllisyys kasvaa uudenvälisissä sosiaalisissa verkostoissa. Globalisaatiokehitys ja yhteiskunnan monikulttuuristuminen jatkuvat. Leimallista on kehityksen nopea tahti ja ennakoimattomuus.

Monimutkaistuvassa toimintaympäristössä ja tulevaisuuden työelämässä – ja elämässä yleensäkin – tarvitaan hyviä mielenterveys- ja elämäntaitoja. Joustava mieli, innovatiivisuus, sosiaaliset taidot ja kyky oppia jatkuvasti uutta ovat psyykkisiä kykyjä, joiden merkitys tulee korostumaan tulevaisuudessa. Keskeistä on myös oman ajattelu- ja ongelmanratkaisukyvyyn kehittäminen, positiivisen elämänasenteen omaksuminen sekä itsetunnon ja psykologisen joustavuuden (resilienssi) vahvistaminen.

## TOIMINNAN KOHDERYHMÄT

Opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämisen kohderyhminä ovat:

- 1) Opiskelijat (yksilöt)
- 2) Opiskeluyhteisöt
- 3) Yhteiskunta



Kuvio. Toiminnan kohderyhmät.

### **1) Opiskelijat**

Opiskelijat ovat toiminnan keskeisin kohderyhmä sekä välittömästi että välillisesti. Suoraan opiskelijoille suunnattu toiminta painottuu korkeakouluopiskelijoihin, mutta osa toiminnasta soveltuu ja kohdentuu myös lukioissa ja ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville.

Opiskelijoille suunnattu toiminta on yleistä mielenterveyden edistämistyötä mm. tiedon tarjoamista verkossa asioista ja keinoista, joilla voi vaikuttaa omaan mielenterveyden ja elämäntilanteen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.

Opiskelijoille tarjotaan myös kohdennettua ennaltaehkäisevää toimintaa kuten ryhmächatteja mm. stressiin, uupumukseen, jännittämiseen sekä elämäntilanteen haasteisiin liittyen.

*Vertaistuen mahdollistaminen on keskeinen osa opiskelijoille suunnattua toimintaa. Vertaistuen saamiseksi ja antamiseksi tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan vapaaehtoistoimijan roolissa.*

*Vuonna 2014 korkeakouluissa opiskeli yhteensä yli 300 000 opiskelijaa, joista lähes 140 000 ammattikorkeakouluissa ja yli 160 000 yliopistoissa. Toisen asteen opiskelijoita oli noin 425 000, joista noin 104 000 lukiokoulutuksessa ja noin 320 000 ammatillisessa koulutuksessa. (Tilastokeskus 2015).*

## **2) Opiskeluyhteisöt ja hyvinvointitoimijat**

*Toiminnan välittömään kohderyhmään kuuluvat myös opiskeluyhteisöt, opiskelijoiden parissa toimivat organisaatiot (opiskelijajärjestöt, muut järjestöt, oppilaitokset) ja niissä työskentelevät ammattilaiset (mm. opettajat, opintopsykologit, kirkon oppilaitostyöntekijät, muut opiskelijahyvinvoinnin ja opiskeluterveydenhuollon toimijat).*

*Tälle kohderyhmälle suunnatun toiminnan tavoitteena on vahvistaa ja lisätä kohderyhmän kiinnostusta ja valmiuksia opiskelijoiden mielenterveyden ja opiskelukyvyyn edistämiseksi opiskeluyhteisöissä ja muissa opiskelijoiden toimintaympäristöissä.*

## **3) Vaikuttajat**

*Vaikuttajilla tarkoitetaan päättäjiä, asiantuntijoita ja mediaa. Tämän kohderyhmän kautta pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä määrittäviin tekijöihin ja niiden edistämiseen tarjoamalla asiantuntijuutta sekä tuomalla opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia kuuluviin.*

## **KESKEISET TAVOITTEET JA STRATEGISET KEHITTÄMISLINJAUKSET VUOTEEN 2020**

*Strategiakauden tavoitteet on jaoteltu eri kohderyhmien mukaisesti. Tavoitteisiin pyritään kehittämislinjauksilla ja niistä johdetuilla toimenpiteillä.*

*Kehittämislinjausten vuosittaiset toimenpiteet esitetään yhdistyksen toiminta- ja taloussuunnitelmassa. Vuosittaisessa toimintakertomuksessa esitellään puolestaan toimenpiteiden, tavoitteiden ja tuloksellisuuden toteutuminen.*



Varhainen tukeminen ongelmien vaikeutumisen ennaltaehkäisemiseksi ja voimavarojen vahvistaminen ovat toiminnan pysyvä ydin. Vuoteen 2020 kestävä strategiakauden aikana kiinnitetään erityistä huomioita sosiaalisen integraation ja osallisuuden edistämiseen, vertaisuuden hyödyntämiseen sekä opiskeluyhteisöjen mielenterveyttä tukevan työn vahvistamiseen. Myös toisen asteen opiskeluyhteisöjä tuetaan opiskelijoiden mielenterveyden ja opiskelukyvyn edistämässä. Verkko toiminnassa vahvistetaan ruotsin- ja englanninkielistä sisältöä ja toimintaa. Lisäksi strategiakauden aikana kehitetään toiminnan tulosten osoittamista ja vahvistetaan kumppanuuksia.

**1) Tavoite: Opiskelijoiden voimavarat mielenterveyden ja opiskelukyvyn ylläpitämiseen vahvistuvat, ja opiskelijat saavat vertaistukea mielenterveyden ja opiskelukyvyn haasteissa**

*Kehittämislinjaukset:*

- Kehitämme opiskelijakeskeistä verkkotoimintaa
- Kehitämme opiskelijoiden vertais- ja vapaaehtoistoimintaa

**2) Tavoite: Opiskeluyhteisöt edistävät mielenterveyttä ja opiskelukykyä**

*Kehittämislinjaukset:*

- Vahvistamme opiskeluyhteisöjen kiinnostusta ja osaamista opiskelijoiden mielenterveyden edistämisestä
- Edistämme opiskelijoiden, opiskeluyhteisöjen ja hyvinvointitoimijoiden välistä yhteistyötä

**3) Tavoite: Yhteiskunnassa tietoisuus opiskelijoiden mielenterveyden ja opiskelukyvyn merkityksestä sekä niihin vaikuttavista tekijöistä vahvistuu**

*Kehittämislinjaukset:*

- Kehitämme yhteiskunnallista vaikuttamistamme tutkittuun tietoon, asiantuntijaverkoston näkemyksiin sekä opiskelijoiden kokemuksiin perustuen