



Yksinäisyystyö KORKEAKOULUISSA

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

Miten tukea opiskelijaa yksinäisyydessä?

Annina Lindberg, hankepäällikkö
24.3.2023



Yksinäisyys koskee isoa osaa opiskelijoita

- Joka neljäs opiskelija kokee haitallista yksinäisyyttä.
- Yli puolet opiskelijoista kertoo yksinäisyyden kokemusten lisääntyneen poikkeusaikana.
- Joka kolmas ei kuulu mihinkään opintoihin liittyvään ryhmään.

Lähde: Korkeakouluopiskelijoiden
terveys- ja hyvinvointitutkimus
2021



NY Y T I R Y

Nuoret ja nuoret aikuiset kärsivät yksinäisyydestä enemmän kuin muut

- Tuoreen Yksinäisyysbarometrin (2023 / SPR) mukaan koronarajoitusten poistaminen ei ole vaikuttanut yksinäisyyden vähentymiseen
- Nuoret ja nuoret aikuiset (15–34-vuotiaat) kärsivät yksinäisyydestä eniten
- 79% yksinäisyyttä kokevista ei ole hakenut tukea yksinäisyyteensä



Yksinäisyys vaikuttaa moneen

- Koettuun hyvinvointiin ja terveydentilaan
- Opiskelumotivaatioon
- Opintojen keskeyttämisriskiin
- Tulevaisuudenuskoon
- Oman alan asiantuntijaksi kasvamisen prosessiin



Lähteitä, mm: Cacioppo, Junntila, Lähteenoja. Rosensteich



Inhimillisen kärsimyksen määrään.



Opiskelijoiden parissa toimivana olet tärkeässä roolissa

- Tukea tarvitaan läheltä omaa opiskelutarkeä.
- On helpompi hakea tukea käytännön opiskeluongelmaan kuin yksinäisyyteen. Se ei tarkoita etteikö yksinäisyys vaikuttaisi taustalla.
- Kohtaa, kysy, kiinnostu – sinun ei tarvitse olla alan asiantuntija auttaaksesi.





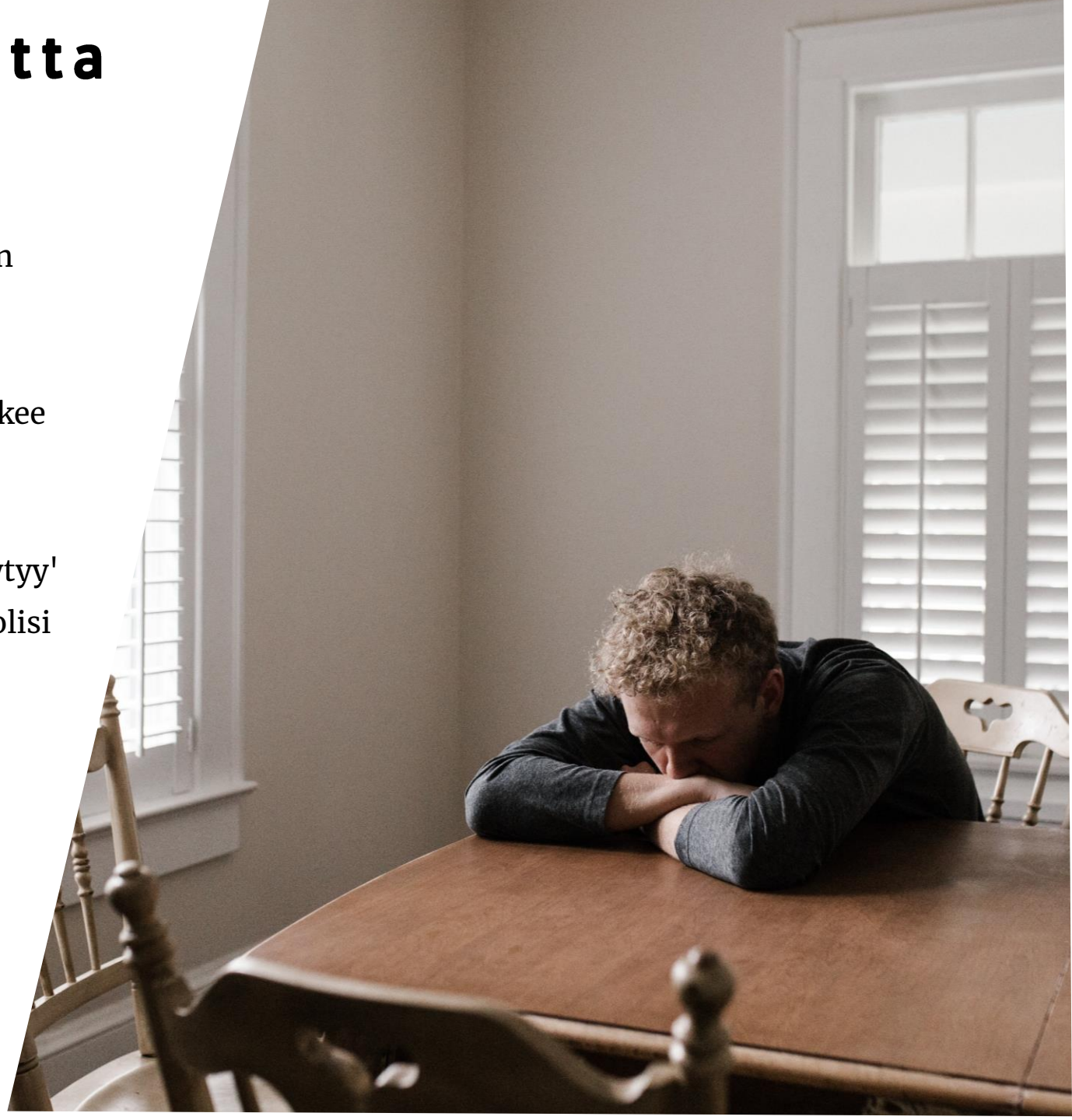
**IHAN JOKAINEN
VOI TEHDÄ
JOTAKIN.**

Case-esimerkkien kautta teemaan käsiksi:

1. ”Haasteeksi koen hiljaiset ja vetäytyvät opiskelijat. Miten saisi heihin paremman "yhteyden" ja rohkeasti mukaan toimintaan. Haaste myös se, miten saisi opiskelijan ns.avautumaan ja rohkeasti kysyttäessä kertomaan, jos kokee jäävänsä/hänet jätetään ryhmän ulkopuolelle tms.”

2.” Opiskelijalle ei löydy samanhenkistä kaveria ja hän 'tyytyy' olemaan yksin koko opintojen ajan. Alun ryhmäytyminen olisi todella tärkeää, mutta kaikki opettajat eivät koe sitä omimmaksi osaamisalueekseen.”

3. “Työkaluja syrjäytyneiden nuorten ryhmäyttämiseen uudessa ryhmässä. Kaikkien opiskelijoiden tausta on siis sellainen, ettei kavereita ole löytynyt aiemmasta opiskeluryhmästä.”



Mihin ohjata opiskelijoita?

Nyyti ry:n ja HelsinkiMission yhteinen Yksinäisyystyö korkeakouluissa –hanke tarjoaa tukea opiskelijoille valtakunnallisesti asuin- tai opiskelupaikasta riippumatta:

- **Kahdenkeskistä keskustelutukea** koulutetun ammattilaisen kanssa ympäri vuoden saatavilla
 - 5 tapaamiskertaa & Yksinäisyys –työkirja
- **Yksinäisyys mielessä –vertaisryhmät**
 - Zoom-välitteisiä & Discord-välitteisiä
 - 6-8 viikon vertaisryhmiä
- **UUTTA: Yksinäisyys mielessä –chat** keskiviikkoisin klo 14-16 auttaa opiskelijoita pohtimaan tilannettaan ja ohjautumaan sopivan palvelun piiriin

[yksinäisyystyokorkeakouluissa.fi](https://yksinaisyystyokorkeakouluissa.fi)



Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA

Vahvasta osaamistasi opiskelijoiden yksinäisyyden kohtaamisessa

Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen koulutuspolku opiskelijoiden parissa toimiville.



Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA



Ymmärrä yksinäisyyttä
-luento: Aloita tästä!

Yksinäisyyden työkalupakki
-koulutuskokonaisuus

Sopii ihan kaikille! Perustiedot, jotka jokaisen tulisi hallita opiskelijoiden yksinäisyyden kohtaamiseen liittyen.

Yksinäisyyttä ryhmässä
-koulutus

Sopii monelle! Antaa lisävarmuutta ja työkaluja yksinäisyyden käsittelyyn ryhmämuotoisesti.

Ohjaa ja kannusta opiskelijoitasi vaikuttavan tuen puoleen:

kahdenkeskistä keskustelutukea ja Yksinäisyys mielessä -vertaisryhmiä.



Kuinka lievittää yksinäisyyttä?

Mistä apua yksinäisyyteen?

Kuinka puhua yksinäisyydestä?

Yksinäisyystyön menetelmäkoulutus

Erityisesti kohtaavaa työtä tekeville. Syvällisin ja laajin kokonaisuus antaa käyttöösi vaikuttavan yksinäisyystyön menetelmän.

yksinaisyystyokorkeakouluissa.fi



NYTTI RY



Vähennetään yksinäisyyttä

#YksinäisyystyöKorkeakouluissa



Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA

