



Nyytin verkkopalvelut opiskelijan tukena

■ *Opiskelu yliopistossa on innostusta ja onnistumisen elämystä, mutta myös itsenäistymistä ja vastuun tuomaa stressiä. Samaa elämänvaiheeseen osuu useimmilla muutto omaan kotiin, uudet ystävät ja harrastukset sekä ensimmäinen vakava parisuhde. Vaikka suurin osa asioista onkin myönteisiä ja odotettuja, muutokset voivat hetkittäin tuntua raskailta. Usein jo pelkkä omien ajatusten kirjoittaminen tai sanominen ääneen auttaa eteenpäin. Opiskelijoiden tukikeskus Nyyti ry tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua ja tukea yliopisto-opiskelijoille.*

Nyyti ry on mielen hyvinvointia edistäviä palveluita tarjoava yhdistys, joka on toiminut pääkaupunkiseudulla jo yli 20 vuotta. Nyytin toiminta laajeni vuoden 2005 alusta kaikki yliopisto-opiskelijat kattavaksi, mikä onkin lähes kaksinkertaistanut asiakasmäärät. Yliopisto-opiskelija voi ottaa Nyytiin yhteyttä puhelimitse, www-sivujen kautta tai pääkaupunkiseudulla käymällä henkilökohtaisesti. Päivystäjän kanssa opiskelija voi keskustella ja kirjoittaa tilanteestaan anonyymisti ja luottamuksellisesti. Päivystäjät ovat tehtäväänsä koulutettuja vapaaehtoisia. Nyyti jakaa myös tietoa ja järjestää teemailtoja, ryhmiä ja kursseja erilaisista opiskelijoita askarruttavista aiheista.

Nyytin palveluiden tavoitteena on auttaa asiakasta itse auttamaan itseään. Valmiita vastauksia ei tuputeta, vaan opiskelija saa itse pohtia vaihtoehtojaan. Yleisimpiä yhteydenottojen syitä ovat stressi ja väsymys, kasvukriisit ja seurusteluun tai ihmissuhteisiin liittyvät koukerot. – Opiskelijoiden stressaantuneisuus ja masentuneisuus

on selvästi lisääntynyt viime vuosina, Nyyti ry:n toiminnanjohtaja **Helena Partinen** kertoo.

Verkkopalvelut suosittuja

Nyytin www-sivuilla toimivan Virtuaaliolkapään käyttäjämäärät ovat kasvaneet vauhdilla ja ohittaneet määrällisesti puhelinpäivystykseen tulevat soitot jo vuonna 2001. Viime vuoden yli 900 yhteydenotosta 825 tuli Virtuaaliolkapään kautta. Nyytin www-sivuilla on myös linkkejä ja artikkeleita elämänhallinnasta ja opiskelusta. Kotisivujen käyttäjämäärä on moninkertaistunut. Vuonna 2005 kävijöitä sivuilla oli yli 150 000.

– Nykyinen opiskelijasukupolvi on tottunut käyttämään sähköisiä palveluja. Verkko on mahdollistanut uuden valtakunnallisen ryhmätoiminnan kokeilun. Syksyllä 2005 käynnistyivät ensimmäiset vaihto-opiskelun ja stressinhallinnan NyytiNET-ryhmät. Keväällä 2006 avataan uusi ryhmä seurustelun ja parisuhteen tiimoilta, Helena Partinen esittelee.

Nyyti ry:n jäsenjärjestöjä ovat



Yhdessä tekemällä oppii muutakin kuin kaavoja.

pääkaupunkiseudun ylioppilaskunnat, jotka myös rahoittavat osan toiminnasta. Valtaosa rahoituksesta tulee Raha-automaattiyhdistykseltä. Opetusministeriö tu-

kee laajentumiseen liittyvää tutkimustoimintaa. Lisätietoja Nyytin toiminnasta löytyy osoitteesta www.nyyti.fi.

Aikaa oppimiselle?

■ Yliopistojen opiskeluaikoja on yritetty lyhentää viime vuosina muun muassa rajaamalla opinto-oikeuden kestoa, kiristämällä opintotuen saamiseksi vaadittavaa opiskelutahtia ja patistamalla yliopistoja opintojen ohjauksen kehittämiseen. Pientä laskua onkin ollut havaittavissa. Tekniikan alalla mediaaniopiskeluaika oli 6 vuotta vuonna 2003, mukaan lukien mahdolliset välivuodet (asepalvelus, perhevapaat, vaihto-opiskelu). Opiskelijamäärät ovat kuitenkin moninkertaistuneet opetushenkilökunnan määrän pysyessä lähes ennallaan, mikä on vaikeuttanut yliopistojen mahdollisuuksia tarjota kontaktiopetusta ja opintojen ohjausta. Teknillisten yliopistojen ja tiedekuntien valmistuneiden määrät eivät ole kasvaneet läheskään sisäänottojen tahdissa, mikä viittaa opintojen pitkittymiseen tai keskeytymiseen yhä useamman teekkarin kohdalla.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimusten mukaan opiskelijoiden kokema stressi on lisääntynyt. Runsaasta stressistä kärsii yliopistojen opiskelijoista jo joka kolmas nainen ja joka neljäs mies. Stressiä aiheuttavat erityisesti opiskeluun liittyvät asi-

at, kuten puutteelliset opiskelutaidot, vaikeudet opintojen suunnittelussa ja opintojen työmäärä. Opiskelijoiden kiristynyt työtahti näkyy myös siinä, että kansainvälinen harjoittelu ja opiskelu ei ole juuri yleistynyt runsaasta kannustuksesta huolimatta.

Valmistumishetken työtilanne heijastuu akateemisesti koulutetun uralla vuosia eteenpäin. Vaikka ripeä valmistuminen korreloi hyvään työllisyyteen, ei tule unohtaa opiskeluaikana saadun työkokemuksen, verkostojen ja niiden tuoman osaamisen merkitystä työllistymiselle. Vastavalmistunut diplomi-insinööri tarvitsee perusvalmiudet tekniikan lisäksi muun muassa ryhmätyöhön, viestintään ja kansainväliseen kanssakäymiseen. Kansantaloudelle ja työelämälle ei ole hyötyä opintoaikojen lyhentymisestä, jos se tapahtuu opiskelijan terveyden ja lukuosalin ulkopuolella hankitun osaamisen kustannuksella. Opintojen ohjausta kehittämällä ja lisäämällä opetushenkilökunnan määrää teknillisissä yliopistoissa vastataan paremmin niihin kasvaviin osaamisvaatimuksiin, joita tekniikan akateemiset työssään tulevaisuudessa kohtaavat. □