

OPISKELIJAN LINKKIKARTTA

opiskelijan terveyden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseksi

Opiskelu ja opinnot

Opiskeluun ja opiskelutaitoihin, opintoihin sekä etuuksiin liittyvää infoa.

Asuminen ja toimeentulo

Edulliset asunnot sekä neuvoa talouteen liittyvissä huolissa.

Työelämä

Avoimet työ- ja harjoittelupaikat, työnhaun opas sekä yliopiston tarjoaman uraohjauksen yhteystiedot.

International students

Health information, urgent and non-urgent medical care and mental wellbeing information.

Suunta hukassa?

Apua mm. elämäntilanteen selkiyttämiseen, talouteen ja tulevaisuuden suunnitteluun.

Neuvonta ja kunnan terveyspalvelut

Maksuttoman terveysneuvonnan ja kunnan terveyspalveluiden yhteystiedot.

Ravitsemus ja uni

Tietoa ja vinkkejä ravitsemukseen sekä uneen liittyvissä ongelmissa.

Harrastaminen

Edullisia ja maksuttomia vaihtoehtoja vapaa-ajalle.

Päihteet ja peliriippuvuus

Tietoa päihde- tai peliriippuvaisille sekä heidän läheisilleen.

Apua sähköisesti, puhelimitse ja paikan päällä.

Mieliala

Tietoa, verkkokursseja, omahoito-oppaita sekä vertaistukiryhmiä.

Maksutonta keskusteluapua.

Kriisiapu

Maksutonta ja nopeaa apua elämän äkillisiin kriisitilanteisiin.

Parisuhde, perhe ja seksuaalisuus

Tietoa, apua tarjoavat tahot, vertaistukea ja harrastustoimintaa.

Opiskelu ja opinnot

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- [Helsingin yliopisto](#) ja [ylioppilaskunta](#)
- [Aalto-yliopisto](#) ja [ylioppilaskunta](#)
- Opintoneuvontaa [HKI](#) - [ESP](#)
 - Yhteystiedot ja ajanvarausohjeet yliopistojen tarjoamaan opintoneuvontaan.
- Opintopsykologi [HKI](#) - [ESP](#)
 - Tukea mm. opiskelutaitoihin, motivaatioon, ajankäyttöön, jaksamiseen ja jännittämiseen liittyvissä asioissa.
- [Kela](#)
 - Opiskelijan opas etuja koskien
- [Frank](#)
 - Opiskelijaedut
- [Joukkoliikenne](#)
 - Pääkaupunkiseudun joukkoliikenteen aikataulut
- [Oppimisvaikeus.fi](#)
 - Tietoa ja tukea oppimisvaikeuksiin

Asuminen ja toimeentulo

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- Sosiaalityö: [Helsinki](#) – [Espoo](#) – [Vantaa](#)
 - Kun tarvitset konkreettista apua mm. toimeentuloon ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä
- [HOAS](#)
 - Pääkaupunkiseudun opiskelija-asunnot
- [Nuorisosäätiö](#)
 - Asuntoja alle 30-vuotiaille opiskelijoille, joilla on alle vuosi valmistumiseen tai opiskelujen ohessa voimassa oleva työsuhde
- [AYY:n asunnot](#) - [HYY:n asunnot](#)
- [Kampin kappelin sosiaaliohjaajat](#)
 - Matalan kynnyksen maksutonta sosiaalityötä ilman kuntarajoja. Kotikäynnit mahdollisia.



Työelämä

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- [TE-palvelut](#)
 - Avoimia työpaikkoja
- [Helsingin yliopiston urapalvelut](#)
 - Urapalvelujen ohjaus, avoimet työ- ja harjoittelupaikat sekä harjoittelupaikat ulkomailla
- [Aalto-yliopiston urapalvelut](#)
 - Työhaun opas sekä avoimet työ- ja harjoittelupaikat
- Henkilökohtaista uraohjausta [HKI](#) - [ESP](#)



International students

- [Aalto University](#)
- [University of Helsinki](#)
- [Starting Point of Wellbeing](#)
 - The Starting Point of Wellbeing offers students advice and guidance on services related to wellbeing.
- [Guidance corner](#)
 - Guidance Corner provides low threshold advice and guidance services on, for example, wellbeing, digital skills and job seeking.
- [Nyyti](#)
 - Mental wellbeing for students
- Health centers: [Helsinki](#) – [Espoo](#) - [Vantaa](#)
 - Health centers provide you with urgent medical care and also non-urgent health care. They are normally open from Mondays to Fridays, from 08:00 to 16:00.
- Emergency services: [Helsinki](#) – [Espoo](#) – [Vantaa](#)
 - Urgent health care is available outside office hours: weekdays 16:00-08:00, on weekends and on holidays.
- [The Finnish Association for Mental Health](#)
 - Support and help for foreigners. A referral is not needed.
- [MedlinePlus](#)
 - Trusted health information.

Suunta hukassa?

- Etsivä nuorisotyö: [Helsinki](#) – [Espoo](#) – [Vantaa](#)
 - Ohjausta ja tukea alle 30-vuotiaille elämäntilanteen selkiyttämiseen, vaihtoehtojen kartoittamiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun.
- Ohjaamo: [Helsinki](#) – [Espoo](#) – [Vantaa](#)
 - Tukea ja apua alle 30-vuotiaille mm. työn hakuun, talouteen, arjen hallintaan, sosiaalisiin suhteisiin ja vapaa-ajan mahdollisuuksiin liittyen.
- [Headsted](#)
 - Maksuttomia verkkokursseja uutta näkökulmaa ja suuntaa elämäänsä kaipaaville.
- [Vamos](#)
 - Vamos tukee maksuttomasti alle 30-vuotiaita nuoria, jotka ovat vaarassa jäädä koulutuksen tai työn ulkopuolelle.

Neuvonta ja kunnalliset terveyspalvelut

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- Matkailuneuvonta
 - Matkailuterveysneuvontaa ja rokotetarpeen arviointia YTHS:n piiriin kuuluville opiskelijoille.
- Starting Point of Wellbeing
 - Piste Aalto-yliopistolla, joka tarjoaa opiskelijoille neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.
- Ohjauskulma
 - Kaisa-talon ohjauspiste, jossa saat matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa mm. hyvinvointiin, digitaitoihin ja työnhakuun liittyen.
- Terveysasemat: Helsinki, Espoo ja Vantaa
 - Päivystyksellistä ja kiireetöntä sairauden hoitoa arkisin virka-aikaan.
- Päivystyshoito: Helsinki, Espoo ja Vantaa
 - Päivystyksellinen hoito ja ensiapu terveysaseman ollessa suljettu.
- Terveysneuvonta: Helsinki, Espoo ja Vantaa
 - Terveysneuvontaa puhelimitse ympäri vuorokauden
- Terveyskylä
 - Verkkopalvelu, jossa laajasti tietoa ja tukea liittyen elämänlaatuun, oireisiin, elintapoihin ja erilaisiin sairauksiin.



Ravitseminen ja uni

- [Unitehdas](#)
 - Tietopaketti unesta, testejä sekä vinkkejä parempaan uneen.
- [Headsted](#)
 - Maksuton verkkokurssi unen taitojen harjoitteluun.
- [MealLogger](#)
 - Maksuton sähköinen ruokapäiväkirja.
- [Virtuaalipainonhallinta](#)
 - Virtuaalinen painonhallinnan vertaistukiryhmä.
- [Syömishäiriöliitto](#)
 - Tietoa, keskustelua sekä alueellista toimintaa.
- [Painonhallintatalo](#)
 - Virtuaalinen palvelu painonhallinnan tueksi.

Harrastaminen

- [UniSport](#)
 - Monenlaisia lajeja ja harrastusmahdollisuuksia.
- [Nyt-Liikunta](#)
 - Monipuolista ja edullista liikuntaa alle 30-vuotiaille helsinkiläisille.
- [Nuori Espoo](#)
 - Alle 30-vuotialle suunnattuja harrastusmahdollisuuksia ja tapahtumia.
- Kaupungin liikuntapalvelut kaikenikäisille [Helsinki](#) – [Espoo](#) – [Vantaa](#)
- [Frank](#)
 - Alennuksia erilaisiin vapaa-ajan tapahtumiin.

Päihhteet ja peliriippuvuus

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

- Nuorisoasema [HKI](#) – [Espoo](#) - [Vantaa](#)

- Apua mm. päihde- ja mielenterveysongelmiin, liialliseen pelaamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin nuorille ja nuorille aikuisille.

- [Päihdepalvelut pääkaupunkiseudulla](#)

- Kootusti kaikkien pääkaupunkiseudun päihdepalveluiden yhteystiedot. Listassa mm. päihdepoliiklinikat, vieroitushoito, verkkopalvelut sekä avoimia vertaistukiryhmiä.

- [Päihdelinkki](#)

- Verkkosivusto tarjoaa tietoa ja tukea päihhteistä sekä riippuvuuksista.

- [Digipelirajat'on](#)

- Tietoa ja maksuttomia vertaistukiryhmiä digipelaajille.

- [Peluuri](#)

- Verkkosivusto peliriippuvaisille ja heidän läheisilleen. Kootusti tietoa, apua chatissa, keskustelufoorumi sekä maksuton neuvontapuhelin.

- [Peliklinikka](#)

- Maksutonta tukea sekä neuvontaa peliriippuvaisille ja heidän läheisilleen joko puhelimitse, netin kautta tai paikan päällä.

- [Irtihuumeista RY](#)

- Tukipalveluita huumeongelmaisten läheisille sekä toipuville käyttäjille. Vaihtoehtona maksuttomat sähköiset palvelut, auttava puhelin tai tapaaminen paikan päällä.



Mieliala

- [Mielenterveystalo](#)
 - Luotettavaa tietoa, palveluohjausta sekä omahoito-oppaita mielenterveysongelmiin liittyen.
- [HelsinkiMissio](#)
 - Maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua alle 30-vuotiaille. Voi saapua yksin tai kumppanin, ystävän tai perheen kanssa.
- [Nyyti](#)
 - Opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä edistävä yhdistys. Luotettavaa tietoa, omahoito-oppaita, chat sekä verkkokursseja.
- [Suomen mielenterveysseura](#)
 - Kriisipuhelin, vertaistukiryhmiä erilaisiin tilanteisiin, chat sekä omahoito-ohjelmia verkossa.
- [Headsted](#)
 - Maksuttomia verkkokursseja liittyen mm. masennusoireisiin, jännittämiseen, stressiin ja opiskeluvaikeuksiin.
- [Sininauhaliitto](#)
 - Maksuttomia, erilaisia päihde- ja mielenterveysryhmiä. Apua tarjolla myös selko- ja viittomakielellä.
- [FinFami](#)
 - Tukea ja neuvontaa psyykkisesti sairastuneen läheisille. Vertaisryhmiä, kursseja ja tapahtumia.
- [SPR-hengailuillat](#)
 - Maksuttomia hengailuiltoja alle 30-vuotiaille suomeksi ja englanniksi.
- [Oivamieli](#)
 - Harjoituksia joiden avulla voi lievittää stressiä ja parantaa mielialaa.
- [Kampin kappeli](#)
 - Matalan kynnyksen neuvontaa ja keskusteluapua, myös kotikäynnit mahdollisia. Maksuton palvelu ilman kuntarajoja.



Kriisiapu

- Kriisipäivystys: [HKI](#) - [ESP](#) - [Vantaa](#)
 - Apua äkillisiin ja akuutteihin kriisitilanteisiin ympäri vuorokauden
- Oppilaitospappi: [HKI](#) – [ESP](#)
 - Luottamuksellista keskusteluapua elämän eri tilanteisiin uskonnosta tai elämänkatsomuksesta riippumatta.
- [Nuorten kriisipiste](#)
 - Maksutonta apua kriisitilanteisiin. Päivystysaikana paikalle voi mennä ilman ajanvarausta tai olla yhteydessä puhelimitse.
- Häirintäyhdyshenkilö: [HYY](#) – [AYY](#)
 - Neuvovat ja tukevat häirintää, ahdistelua, kiusaamista, syrjintää tai muuta epätasa-arvoista kohtelua kohdanneita opiskelijoita.
- Seurakunnat: [HKI](#) – [ESP](#) – [Vantaa](#)
 - Apua ja tukea erilaisiin elämäntilanteisiin.
- [Nettiturvakoti](#)
 - Tukea ja neuvontaa avun hakemiseen perheen kriisi- ja väkivaltatilanteissa.
- [RIKU](#)
 - Tukipalveluita rikoksen uhrille, hänen läheisille sekä rikosasian todistajille.
- [SOS-kriisikeskus](#)
 - Kaikille avointa, lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi.
- [Tukinainen](#)
 - Tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikoksen uhreille ja heidän läheisilleen.
- [Itsemurhien ehkäisykeskus](#)
 - Maksutonta tukea ja apua itsemurhaa yrittäneille. Lähetettä ei tarvita.



Parisuhde, perhe ja seksuaalisuus

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ

• Seksitautien etätestaus

- Maksuton etätesti, jolla saa vastauksen epäilyyn klamydia- tai tippuritartunnasta.

• Väestöliitto

- Laajasti tietoa parisuhteeseen sekä seksuaalisuuteen liittyen huomioiden erilaiset perhe- ja elämäntilanteet. Tarjolla mm. puhelinpalvelu, chat sekä maksullisia [terapiapalveluita](#).

• HIVPoint

- Tietoa HIV:stä ja muista seksitaudeista. Netti- ja puhelinneuvontaa, walk-in hiv-testausta sekä neuvontaa paikan päällä.

• Miesten kesken

- Seksuaalineuvontapalvelu homo- ja bi-miehille. Tarjolla seksuaalineuvontaa paikan päällä, tietoa, neuvontapuhelin sekä chat.

• Poikien talo

- Avoin yhteisö alle 28-vuotiaille pojille ja miehille. Harrasteryhmiä, vertaistukiryhmiä, yksilötapaamisia sekä seksuaalineuvontaa.

• Tyttöjen talo

- Apua sekä tukea alle 29-vuotiaille tytöille ja naisille. Pop-in seksuaalineuvontaa, avoimia ryhmiä, harrasteryhmiä, avoin kahvila sekä kahdenkeskisiä keskusteluajoja.

• Sexpo

- Neuvontaa ja terapiaa seksuaalisuuteen sekä ihmissuhteisiin liittyen.

• Miessakit RY

- Oma järjestö miehille, josta saatavilla ryhmätoimintaa, neuvontaa, nettiluentoja sekä maksullisia terapiapalveluja erilaisiin tarpeisiin. Aihe-alueet mm. isyys, erosta selviytyminen, väkivalta ja maahan muuttaneiden tuki.

• Transtukipiste

- Tukea ja neuvontaa puhelimitse, sähköisesti sekä paikan päällä. Tarjolla myös vertaistuki- ja harrasteryhmiä sekä leirejä.

• Perheneuvolat: Helsinki, Espoo ja Vantaa

- Neuvontaa ja tukea pienten lasten perheille liittyen lasten kasvatukseen, perhesuhteisiin tai parisuhteeseen.

• Heseta

- Erilaista toimintaa riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta. Vapaa-ajan toimintaa, keskusteluiltoja sekä harrasteryhmiä.

