



17.9.2025

Selviätkö tästä...?

Kun toimeentulo horjuu, mieli harhailee mukana.

Kuvittele tilanne: heräät aamulla, mutta vatsassa painaa enemmän kuin nälkä – se on stressi. Mietit, onko tänään varaa ostaa lounasta kampuksella. Tili huutaa tyhjyyttään, opintolaina on jo käytetty ja seuraava opintotuki tulee vasta ensi viikolla. Samaan aikaan sähköpostiin tulee ilmoitus tulevasta tentistä ja ryhmätyö vaatii vielä muokkausta. Postilaatikossa on myös kaksi muuta viestiä, joiden sisällön tietää jo otsikosta: “Valintamme ei tällä kertaa kohdistunut teihin”. Mielessä pyörii vain yksi kysymys: Selviätkö tästä?

Tämä on arkea tuhansille korkeakouluopiskelijoille Suomessa. Se ei ole poikkeus, vaan kuvaus monen opiskelijan opiskeluvuosista.

Mistä on kyse?

“Selviätkö tästä...?” on Suomen ylioppilaskuntien liiton (SYL) kampanja, joka nostaa esiin korkeakouluopiskelijoiden heikon toimeentulon ja mielenterveyden välistä yhteyttä. Kampanjan taustalla on vaikuttanut useat hallituskauden toimet, kuten opiskelijoiden siirto yleiseltä asumistueltä opintotuen asumislisälle. Leikkaukset ovat kohdistuneet nimenomaan opiskelijoihin ja heikentäneet merkittävästi jo valmiiksi heikkoa toimeentuloa, jolla on tutkitusti vaikutusta hyvinvointiin ja mielenterveyteen.

Emme ole ainoita, jotka ovat tunnistanee opiskelijoiden haasteet ja niiden lisääntymisen viime vuosien aikana. Akava ja Akavan opiskelijat toteuttivat yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa keväällä 2024 *Mieleni terveys on #TärkeäOsaMinua* -kampanjan, jossa lähes kahdeksansataa opiskelijaa ja vastavalmistunutta kertoi omakohtaisia kokemuksiaan mielenterveydestä ja pärjäämisestä. Suurin osa näistä tarinoista oli hyvin surullisia. Kampanjan pohjalta he valmistelivat *Valmiiksi säröillä* -julkaisun, joka sisältää ratkaisuehdotuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin haasteisiin.

“Selviätkö tästä...?” -kampanjan tarkoituksena on tarjota tietoa ja ratkaisuehdotuksia opiskelijoiden kokemusten rinnalle ja pohjaksi, jotta päätöksenteossa ja yhteiskunnallisessa keskustelussa ymmärrettäisiin, että tämä ongelma koskee isoa joukkoa opiskelijoista. Kyseessä on laajempi yhteiskunnallinen ilmiö, ei yksittäisten opiskelijoiden heikko tilanne.

17.9.2025

Käsissäsi on nyt tutkittuun tietoon ja laajojen opiskelijakyselyiden tuloksiin pohjautuva selvitys, jossa tarkastellaan opiskelijoiden arkea ja kohdattuja vaikeuksia. Esitämme selvityksen perusteella konkreettisia politiikkasuosituksia opiskelijoiden toimeentulon ja mielenterveyden turvaamiseksi kestäväällä tavalla tulevaisuudessa. Tavoitteena on herättää meitä kaikkia laajempaan yhteiskunnalliseen keskusteluun – jotta kenenkään ei tarvitsisi selvittää yksin.

Lämmin kiitos kuuluu myös yhteistyökumppaneillemme, joiden tuella kampanja ja selvitys on voitu toteuttaa. Mukana asiantuntija-apua, kommentteja ja lähdetietoa ovat olleet antamassa opiskelijoiden mielenterveyden asiantuntijajärjestö Nyyti ry, sekä opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden edunvalvontajärjestö Akavan opiskelijat.

—

Mirka Nieminen, hallituksen jäsen
Maria Saita, hallituksen jäsen

Miltä maailma näyttää opiskelijan silmin?

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) vuoden 2024 tulosten mukaan mitä heikempi kokemus toimeentulosta, sitä enemmän kuormitusta. Opiskelijoista, jotka kokevat toimeentulonsa heikoksi, jopa 49 % kokevat merkittävää psyykkistä kuormitusta (MHI-5-mittarin mukaan). Toimeentulon ja mielenterveyden välillä voidaan tämän perusteella todeta olevan yhteys.

”Kaikista pahinta on jatkuva epävarmuus. En tiedä, riittääkö rahat ensi kuussa tai uskallanko ottaa lisää lainaa. Mietin joka päivä, miten tämä vaikuttaa tulevaisuuteeni.” - opiskelija 25v.

Lainaus on peräisin projektin taustakeskusteluista opiskelijoiden kanssa, ja se kiteyttää monen opiskelijan tilanteen. Kun toimeentulo nojaa yhä enemmän lainaan, arki muuttuu jatkuvaksi tasapainoiluksi: vuokra, ruoka ja laskut on hoidettava, mutta kasvava lainamäärä ja tulevaisuuden epävarmuus painavat mieltä. Monelle opiskelijalle laina ei tarkoita vain tilapäistä tukea, vaan velkaa, joka määrittää heidän taloudellista asemaansa jopa vuosikymmeniä valmistumisen jälkeen.

Opiskelijoiden toimeentulo on heikentynyt pysyvästi, ja siihen liittyvä epävarmuus on kasvanut kriisien, sosiaaliturvaleikkausten ja kustannusten nousun myötä. Monella raha ei riitä ruokaan, lääkkeisiin tai terveyden hoitamiseen. Tämä ei ole enää vain väliaikainen tilanne, vaan rakenteellinen ongelma, joka vaikuttaa opiskelijoiden ja nuorten hyvinvointiin, korkeakoulutettujen määrään ja Suomen osaajapohjan vahvistamiseen.

Mielenterveyden oireilu on noussut koronapandemian seurauksena yhä yleisemmäksi – hälyttävän monet opiskelijat kokevat uupumusta, ahdistusta ja masennusoireita (KOTT 2024). Pitkät sairauspoissaolot ja heikentyvä opiskelukyky koskettavat yhä suurempaa osaa opiskelijoista. Kelan tuoreen tutkimuksen mukaan pitkät mielenterveysperusteiset sairauspoissaolot ovat lisääntyneet



17.9.2025

aikuisikäisillä opiskelijoilla enemmän kuin missään työssä olevien ryhmällä vuosina 2010-2023 (Perhoniemi & Blomgren 2025).

Nämä eivät ole vain opiskelijan ongelmia. Tämä on yhteiskunnallinen hätähuuto, johon on vastattava.

Ilmiön taustaa

Opiskelijoiden etuusjärjestelmä muuttuu tiukemmaksi

Opiskelijoiden etuusjärjestelmä on vaalikaudella 2023-2027 kokemassa historiansa suurimpia muutoksia sitten 1990-luvun alun. Päätoimisen opiskelijan rahamuotoisten etuuksien ostovoima on heikkenemässä jopa lähes kolmanneksella. Leikkaukset on korvattu korottamalla opintolainan valtiontakausta 200 eurolla, mikä on kasvattanut opintotuen lainapainotteisuutta huomattavasti.

Viime vuosikymmenten ajan opintotuki ja opiskelijoiden asumisen tukimuodot ovat olleet keskeinen osa suomalaisen koulutuspolitiikan tasa-arvoa. Nyt toteutumassa olevat muutokset murtavat tätä pohjaa, sillä leikkaukset kohdistuvat ylivoimaisesti suurimpina pieniä tai olemattomia palkkatuloja saaviin opiskelijoihin, kun taas kohtalaisia, yli 1200 euron kuukausituloja saavat opiskelijat hyötyvät joissain tilanteissa jopa 200-300 euroa kuukaudessa. Opiskelijoiden kahtiajako hyvin ja huonosti pärjääviin voimistuu ja se tulee näkymään myös hyvinvoinnissa ja valmistumisen jälkeisessä opintovelan määrässä.

Kasvava velkataakka

Korkeakouluopiskelijoiden taloudellinen tilanne on kiristynyt viime vuosina merkittävästi. Vuoden 2024 KOTT-tutkimuksen mukaan jopa viidennes opiskelijoista kokee toimeentulonsa niukaksi tai erittäin niukaksi. Tämä tarkoittaa, että moni joutuu tinkimään perustarpeista tai velkaantumaan arjen kuluissa.

Opiskelijat paikkaavat niukkaa toimeentuloaan yhä enemmän velalla. Kansaneläkelaitoksen (Kela) tilastojen mukaan maisteriksi valmistuvalla opiskelijalla oli vuonna 2024 keskimäärin 24 714 euroa opintovelkaa (Kelan julkaisematon lähde), kun velkamäärä vuonna 2014 oli vain 7 303 euroa (Kelan opintoetuustilasto 2014). Vastavalmistuneiden lainamäärät ovat yli kolminkertaistuneet kymmenen vuoden aikana (Kelan opintoetuustilasto 2023). Viime vuosien kehitys ja tällä vaalikaudella suunnitellut heikennykset opiskelijoiden toimeentuloon tulevat todennäköisesti kasvattamaan velkasummia entisestään ja 30 000 euron raja rikkoutuu mahdollisesti jo tämän vaalikauden aikana tai viimeistään ennen vuosikymmenen vaihdetta.

Syiksi lainamäärän kasvulle on esitetty rahamuotoisten etuuksien ostovoiman heikkenemistä ja lainapainotteisuuden lisäämistä, matalaa korkotasoa ja opintolainahyvityksen käyttöönottoa. Eurostudent VII -tutkimuksen mukaan taustasyynä näyttää kuitenkin olevan ensi sijassa opiskelijoiden riittämätön toimeentulo, sillä 69 % korkeakouluopiskelijoista ilmoitti käyttävänsä opintolainaa etuuksien riittämättömän tason vuoksi (Lauronen 2025; viitattu lähteeseen Korkeamäki & Vuorento 2021).

Velkaneuvontaa ja -järjestelyjä tarjoava Takuusäätiö on selvittänyt, että opintolainat ovat entistä

17.9.2025

useammin osallisena nuorten aikuisten velkavaikeuksissa. Järjestelmän lainapainotteisuus ja siitä seurannut opintovelkojen kasvu näkyvät myös Kansaneläkelaitoksen vastuulle tulevissa takausvastuu- ja korkoavustusmenoissa. Vuonna 2024 Kela kuittasi takaajana pankeille 112 miljoonan euron edestä opintolainoja, joiden korkojen tai lyhennysten maksun velallinen oli laiminlyönyt ja näiden lainojen määrä lähes viisinkertaistui vuodesta 2020 (Kela julkaisematon lähde).

Kun opiskelija joutuu rahoittamaan elämäänsä velalla ja näkee opintojen edetessä velkamäärän kasvavan ensin 10 000 euroon, sitten 20 000 euroon ja yhä useammin jo yli 30 000 euroon, harva pystyy olemaan kokematta siitä henkistä painetta.

Toimeentulon vaikutuksia opiskelijan arkeen

Noin neljännes opiskelijoista ilmoitti pelänneensä ruoan loppuvan rahanpuutteen vuoksi ja lähes viidennes opiskelijoista ilmoitti joutuneensa tinkimään lääkkeiden ostosta rahanpuutteen vuoksi viimeisen 12 kuukauden aikana KOTT 2024-tutkimuksessa. Nämä osuudet kasvoivat selvästi verrattuna vuoden 2021 KOTT-tutkimustuloksiin.

Vuonna 2022 toteutetun Eurostudent VIII -tutkimuksen mukaan 45 prosenttia opiskelijoista koki jonkinasteisia toimeentulovaiveuksia. Eniten toimeentulovaiveuksia kokivat ulkomaiset opiskelijat (60 %), osaopiskelukykyiset (58 %) ja suoraan työelämästä opintoihin siirtyvät opiskelijat (52 %). (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.)

Eurostudent VIII -tutkimuksessa osaopiskelukykyisiksi määritellään opiskelijat, jotka ilmoittavat itse kärsivänsä jostakin diagnosoidusta terveydellisestä haitasta, joka haittaa opiskelijan kokemuksen mukaan opintoja. Osaopiskelukykyisten opiskelijoiden määrä Suomessa on noussut vuoden 2019 Eurostudent VII -tutkimuksen 22 prosentista yli 30 prosenttiin opiskelijoista kolmen vuoden aikana. Osaopiskelukykyisten opiskelijoiden määrän kasvu on havaittu myös vertailtaessa eri vuosien KOTT-tutkimusten tuloksia. (Saari, J., Koivuranta, S. & Nevalainen, E. 2023.)

Toimeentulon ja mielen hyvinvoinnin yhteys

Toimeentulon epävarmuus ja niukkuus heikentävät opiskelijoiden hyvinvointia, mielenterveyttä ja opiskelukykyä. KOTT 2024-tutkimuksen tuloksista on havaittavissa, että opiskelijoiden psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyys kasvaa heikommaksi koetun toimeentulon mukaan iästä ja sukupuolesta riippumatta.

Samanlaista tulosta on havaittu myös muissa tutkimuksissa. Vuoden 2019 opiskelijabarometrin mukaan niillä opiskelijoilla, joiden toimeentulo oli heikkoa ja epävarmaa, mielen hyvinvointi oli noin kaksi kertaa useammin heikko (Opiskelijabarometri 2019). Myös KOTT 2021 -aineistosta tehdyn pro

17.9.2025

gradu -tutkielman (Kotilainen & Remes 2024) mukaan korkeakouluopiskelijoiden taloudelliset huolet ovat yhteydessä masentuneisuuteen ja keskittymisvaikeuksiin (Lauronen 2025).

KOTT 2024-tutkimuksen mukaan 29 prosentilla opiskelijoista esiintyi merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Vaikka ilmiö oli vähentynyt vuodesta 2021, tämä on edelleen korkeammalla tasolla verrattuna muuhun väestöön (KOTT 2024). Opiskelijoiden tilanne on huolestuttava, sillä he ovat pian työelämään siirtyviä tulevaisuuden tekijöitä, joiden hyvinvointi ja erityisesti jaksaminen ovat tärkeitä koko yhteiskunnan toiminnalle.

Kelan tuoreen tutkimuksen mukaan opiskelijoiden pitkät mielenterveysperusteiset sairauspoissaolot ovat lisääntyneet vuosien 2010-2023 välillä enemmän kuin missään työssä olevien ryhmässä. Eniten ovat lisääntyneet masennukseen perustuvat poissaolot, erityisesti naisilla. (Perhoniemi & Blomgren 2025.)

Valtaosassa tulotason ja masennuksen välisiä yhteyksiä tutkivissa tutkimuksissa on havaittu yhteys matalan tulotason ja masennusoireiden välillä niin korkean, keskitasoisena kuin matalan tulotason maissa ja kaiken ikäisten aikuisten ryhmistä (Lauronen 2025; viitattu lähteisiin Lund & Cois 2018; Sareen ym. 2011; Osafo ym. 2015). Tulojen ja masennuksen yhteys oli selvästi voimakkaampi matalimmissa tuloluokissa (Lauronen 2025; viitattu lähteeseen Zimmermann & Katon 2005). Heikoimmassa taloudellisessa asemassa olevilla on siis havaittu voimakkain yhteys tulotason ja masennuksen välillä. Selvityksessä on huomioitu, että korkeakouluopiskelijat ovat erittäin heterogeeninen ryhmä, mutta haavoittuvassa asemassa olevia on paljon.

Opiskelijan heikkoon toimeentuloon liittyen on myös huomioitava yhteiskunnan opiskelijoille asettama vaatimus rahoittaa elämistään velalla. Opintovelkaan ja velkaantumiseen liittyykin monia eri vaikutuksia, jotka tulee ottaa huomioon tarkasteltaessa toimeentulon ja mielenterveyden yhteyttä.

Tämän selvityksen painopiste on toimeentulon vaikutuksissa mielenterveyteen, mutta olemme huomioineet, että mielenterveys vaikuttaa myös toimeentuloon, ja ilmiöön kytkeytyy erilaisia välillisiä tekijöitä (Lauronen 2025).

Opintovelan on tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä stressiin, ahdistukseen ja masennukseen sekä yleisemmin mielenterveyteen ja yksilön hyvinvointiin (Lauronen 2025; viitattu lähteeseen Sinha ym. 2024). Sinhan ym. (2024) mukaan erityisesti opintovelka kuormittaa heikommassa asemassa olevia ryhmiä (Lauronen 2025). Monet yhteydestä kertovat tutkimukset on tehty maissa, joissa opintolainat ovat melko suuria ja selvityksessä on huomioitu kansainvälisten järjestelmien ero tulkinnassa.. Suomessa opiskelijoiden velkaantuminen on vielä muutama vuosi sitten ollut maltillista, mutta lainamäärien noustessa nopeasti on hyvin mahdollista, että ne tuovat mukanaan entistä painavampaa henkisen hyvinvoinnin kuormitusta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että on olemassa sekä kotimaista että kansainvälistä selvää tutkimusnäyttöä korkeakouluopiskelijoiden toimeentulon yhteydestä koettuun stressiin, mielen hyvinvointiin ja opintojen sujumiseen.

17.9.2025

Yksi selkeä tulos tutkimuskirjallisuudesta on se, että tulotason yhteys mielenterveyteen on voimakkain heikommassa asemassa olevilla, kotimaisessa kirjallisuudessa erityisesti opiskelijoilla, joilla on jokin toimintarajoite ja kansainvälisessä kirjallisuudessa korostuivat vähemmistöopiskelijoiden ryhmät.

Keskeisinä ongelmina on tunnistettavissa (yli)velkaantumisen riski suhteessa tulevaan takaisinmaksukykyyn, ongelmien kasaantuminen sekä heikoimmassa asemassa olevien erityinen haavoittuvuus heikon toimeentulon osalta.

Politiikkasuositukset

1. Opiskelijoiden toimeentulo

- **Kaikki opiskelijoiden rahamuotoiset etuudet, kuten opintoraha, asumislisä, huoltajakorotus, opintolainan määrä ja ateriatuki ovat sidottuja sopivaan indeksiin.** Vuosina 2024-2027 opintorahaan ja huoltajakorotukseen ei tehdä indeksikorotuksia. Asumislisään ei ole säädetty indeksiä ollenkaan. Indeksisidonnaisuus takaa sen, että opiskelijoiden etuudet huomioivat elinkustannusten nousun. Opiskelijoiden tulotaso on valmiiksi matala ja indeksisidonnaisuuksien puuttuminen lisää riskiä kohtuuttomaan velkaantumiseen.
- **Opiskelijan rahamääräiset etuudet perusturvan kanssa samalle tasolle.** Opiskelijoiden etuuksien tason yhteissumma eli opintorahan, asumislisän sekä opintolainahyvityksen huomioitu määrä tulisi olla tasolla, joka mahdollistaa täysipäiväisen opiskelun. Opiskelijat ovat ainoa väestöryhmä, jonka oletetaan rahoittavan välttämättömän toimeentulon lainarahalla. Tämä asettaa opiskelijat muita heikompaan asemaan ja kasvattaa eriarvoisuutta, erityisesti niissä tilanteissa, joissa velkaantumiseen liittyy riskejä tai lainan takaisinmaksukyky on epävarma.
- **Opintotuen jatkumisen ehtona oleva 20 opintopisteen vaatimus opintojen keskeytyksen jälkeen poistetaan,** jotta opiskelijoiden yksilölliset elämäntilanteet ja hyvinvointi opintojen aikana huomioidaan paremmin. Nykyinen vaatimus ei huomioi elämäntilanteita, kuten mielenterveyden haasteita tai sairastumista. Opintojen jatkumiseen tulisi luoda kannusteita ja joustoa.
- **Opintotuen tutkintokohtaisia tukikuukausia lisätään 9:llä.** Tämä mahdollistaisi opintojen edistämistä kesän aikana sekä loisi joustoa.
- **Kansainvälisille opiskelijoille oikeus toimeentuloon turvaavaan etuuteen ja opintolainan valtiontakaukseen.** Kansainväliset opiskelijat ovat usein täysin riippuvaisia omasta tai perheen rahoituksesta, mikä luo merkittävän taloudellisen esteen opintoihin Suomessa. Oikeus toimeentuloturvaan ja valtion takaamaan opintolainaan edistäisi koulutuksen saavutettavuutta, kansainvälistä houkuttelevuutta ja integraatiota suomalaiseen yhteiskuntaan. Toimeentuloa turvaavaan etuuteen turvautuminen ei saa johtaa tilanteeseen, jossa kansainväliseltä opiskelijalta evätään opiskelijan oleskelulupa.

2. Opintolainan turvallisuus ja taloudellinen neuvonta

- **Opintolainahyvitykseen opintolainamäärien kasvua vastaava korotus.** Opintolainahyvityksen määrä on määrällisesti pysynyt samana sitten vuoden 2017. Korotus

17.9.2025

turvaisi sen, että lainahyvityksen suhteellinen arvo säilyy, ja vähentäisi velkaantumisen aiheuttamaa taloudellista epävarmuutta.

- **Selvitetään opintojen tavoitetahtiseen suorittamiseen kannustavan vuosittaisen opintolainahyvityksen käyttöönottoa.** Nykyinen opintolainahyvitys maksetaan vasta valmistumisen jälkeen, mikä ei tue opiskelijan taloutta opintojen aikana. Vuosittainen hyvitys parantaisi kannustavuutta suorittaa opinnot tavoiteajassa, pienentäisi valmistumisvaiheen lainarasitusta ja malli tukisi opiskelijoiden jaksamista.
- **Opintolainan korkoavustuksen tulorajoja korotetaan ja sen kesto pidennetään.** Korkoavustus on viimesijainen turva korkomenojen kattamiseksi, mutta sen tulorajat ja keston rajausta rajaavat pois monia pienituloisia valmistuneita. Opintolainojen korkojen nousu lisää maksurasitetta erityisesti valmistumisen jälkeisenä siirtymävaiheena, jolloin tulotaso on usein matala ja epävarma.
- **Kansaneläkelaitoksen perittäväksi siirtyneiden lainojen anteeksiantamisen ehtoja kevennetään tilanteissa, joissa velallisen tilanne on heikko.** Kohtuullisempi järjestelmä tukisi niitä, joilla on pysyvästi heikko maksukyky esimerkiksi pitkäaikaissairauden, työttömyyden tai muun vastaavan syyn vuoksi. Tämä vähentäisi sosiaalista eriarvoisuutta ja ehkäisisi ylivelkaantumista, joka voi johtaa syrjäytymiseen ja pitkäaikaisiin yhteiskunnallisiin kustannuksiin.
- **Talous- ja velkaneuvonnan integrointi opiskelijapalveluihin.** Opintolainataakat ovat olleet kovassa kasvussa, mikä tarkoittaa uudenaikaisia haasteita myös talouden hallintaan sekä opintojen aikana että niiden jälkeen. Korkeakoulukampuksilla tulisi tarjota säännöllisiä velkaneuvonnan matalan kynnyksen klinikoita yhteistyössä Oikeuspalveluviraston, Takuusäätiön ja muiden talousneuvojien kanssa.
- **Suosituksia pankeille opintolainan vastuullisesta markkinoinnista.** Opiskelijat ovat ainoa väestöryhmä, jonka oletetaan rahoittavan opintojen aikaista arkeaan velkaantumalla. Tämä muodostaa erityisen haavoittuvaisen tilanteen, jonka tulee olla huomioituna myös lainanottoon liittyvissä markkinoinneissa. Siksi tulisi luoda yhteiset linjaukset siitä, miten opintolainaa esitellään nuorille asiakkaille – on tuotava esille laajemmin velkaan liittyviä riskejä ja vaikutuksia etenkin taloudellisesti haavoittuvassa asemassa oleville.
- **Räätälöity talousohjaus vaikeuksiin joutuneille opiskelijoille** ja opiskelijoille, jotka ovat huolissaan taloudellisesta tilanteestaan, mikä ohjaa tarvittaessa sosiaalipalveluihin (esim. toimeentulotuki, asumiseen liittyvät tuet elämänmuutoksissa kuten lasten saamisen yhteydessä).

3. Kohtuuhintainen asuminen

- **Korkeakoulujen ja asuntoneuvonnan yhteistyötä vahvistetaan**, jotta opiskelijat ohjautuvat ajoissa asumisneuvontapalveluihin, erityisesti vuokraelkantilanteissa, jotta vältetään häätöjä ja maksuhäiriömerkintöjä.
- **Opiskelija-asuntotuotannon erityisryhmien investointituki palautettava**. Tämä mahdollistaisi uudisrakentamisen ja peruskorjauksen ilman merkittäviä vuokrien nousuja.
- **Kaupunkien kaavoituspolitiikassa huomioidaan kohtuuhintaisen opiskelija-asumisen riittävyys sekä asuntojen monipuolinen tarjonta**. Kaupungeissa asumisen korkea hinta on yksi merkittävimmistä opiskelijoiden toimeentulo-ongelmien syistä. Monipuolinen tarjonta (pienet yksiöt, perheasunnot, yhteisöasuminen) vastaa erilaisten opiskelijoiden tarpeisiin.
- **Opiskelija-asuntojen asukasvalintakriteerejä uudistetaan**. Etusija annetaan erityistä tuen tarvetta omaaville (esim. pienituloiset, perheelliset opiskelijat, kansainväliset opiskelijat).
- **Asukasvalinnassa luodaan joustavia käytäntöjä**, jotka huomioivat erilaiset elämäntilanteet, esimerkiksi opintojen keskeytyksen tai vaihto-opiskelun.

4. Ennaltaehkäisy ja varhainen tuki

- **Hyvinvointiosaaminen vahvemmaksi osaksi opintoihin orientoitumista**. Opiskelijoille tarjotaan opintojen alkuvaiheessa tietoa geneerisistä ja metakognitiivisista taidoista, opiskelijan talouden hallinnasta, tunnetaidoista, mielenterveyden tukitaidon kehittämisestä ja saatavilla olevista korkeakoulujen ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tukipalveluista.
- **Sitovien mitoitusten asettaminen korkeakoulujen opiskeluhoollon psykologi- ja kuraattoripalveluille**. Tämä vahvistaisi ja tukisi korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja tuen tarpeita sekä lisäisi yhdenvertaisuutta.
- **Hyvinvointimentorit käyttöön**. YTHS ja korkeakoulut voisivat kouluttaa yhdessä opiskelijatoimijoiden kanssa tuutoreita ja opinto-ohjaajia tunnistamaan opiskelijan arjessa näkyviä kuormitustekijöitä ja ohjaamaan opiskelija tuen piiriin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.
- **Palvelutoreja korkeakoulukampuksille**. YTHS:n, korkeakoulun opintopalvelujen, Kelan ja muiden opiskelijoille tukea tarjoavien toimijoiden (kuten sosiaalihuollon palveluiden) yhteisiä asiointipisteitä pop up -tyyppisesti korkeakoulukampuksille. Tämä mahdollistaisi palveluihin ohjautumisen ja matalan kynnyksen neuvonnan ilman pitkää odotusta.
- **Terveystyöryhmille työkaluja opiskelijan hyvinvoivaan opintoarkeen**. Korkeakouluissa toimivia ja YTHS:n koordinoimia terveys- ja hyvinvointityöryhmiä tulisi tukea kattavammin niin, että ne voisivat esimerkiksi järjestää nykyistä enemmän ja aktiivisesti korkeakoulukohtaisia

17.9.2025

hyvinvointitapahtumia kampuksilla. Jalkautuminen opiskelijoiden pariin on tärkeässä roolissa heidän kohtaamisessaan.

- **Opiskelijan tukeen liittyvän yhteistyön vahvistaminen.** Tukea tarjoavien järjestöjen ja muiden toimijoiden yhteistyön edellytyksiä ja niiden huomioonpitoa resursoinnissa tulisi vahvistaa. Laajan yhteistyön koordinoimiseksi edellytetään kykyä huolehtia laajasta palveluiden kokonaisuudesta, jota opiskelijoille tarjotaan moninaisiin opiskelukyvyyssä esiintyviin haasteisiin.
- **Osaopiskelukykyisten opiskelijoiden tarpeet** on huomioitava kattavammin opintojen järjestelyissä ja suoritustavoissa. Tuoreen KOTT-tutkimuksen (2024) mukaan korkeakouluopiskelijoista lähes kolmanneksella on jokin toimintarajoite, joka vaikeuttaa heidän suoriutumistaan arjessa ja opinnoissa. Esimerkiksi neuromoninaisuutta tulisi huomioida tuki- ja ohjauspalveluissa nykyistä kattavammin.
- **Kartoitusten lisääminen opintojen aikana.** TerveysStartti ennaltaehkäisevänä ja riskejä kartoittavana kyselynä tulisi laajentaa myös toista tutkintoaan aloittaville sekä opintojensa loppuvaiheessa oleville.
- **Tietoisuuden lisääminen sairauspäivärahasta ja kuntoutuspalveluista opiskelijoilla.** Sairauspäiväraha on Kelan mukaan alikäytetty etuus opiskelijoiden keskuudessa. Kela arvioi, etteivät opiskelijat välttämättä tunne tai tiedä olevansa oikeutettuja siihen.

5. Opiskeluterveydenhuollon ja YTHS:n palveluiden kehittäminen

- **YTHS:n palveluiden sisällyttäminen kaikille korkeakouluopiskelijoille.** Kansainväliset opiskelijat, olivat he sitten EU- ja ETA-maista tai sen ulkopuolelta tulevia tai tutkinto- tai vaihto-opiskelijoita, tulisi sisällyttää YTHS:n palveluiden piiriin.
- **YTHS:n terveys- ja hyvinvointikartoitukset** opintojen alkuvaiheessa (esim. TerveysStartti) laajennettava myös siirtymävaiheisiin kuten sairaslomalta paluuseen. Tämä mahdollistaa riskien varhaisen tunnistamisen ja ohjaamisen oikeisiin palveluihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta ongelmat eivät uusiudu ja/tai kumuloidu.
- **Opiskeluterveysneuvottelujen (OTE) laajentaminen ja kehittäminen** erityisesti pitkään kuormittuneille tai opintonsa keskeyttämisvaarassa olevien kohdalla. On tarjottava myös ”kevyempiä” tukimuotoja, kuten tilannetta kartoittavat esitetyt digilomakkeet huolten ilmaisua varten. Myös YTHS:n terveydenhuollon asiantuntijan kanssa käytäviä opintojen palaamista helpottavia palvelupolkuja tulee kehittää.
- **Verkkopalveluiden monipuolistaminen:** YTHS:n digitaalisten palveluiden (itsehoitopolut, chat-toiminnot ja ryhmätoiminta) on oltava helposti saavutettavia ja laajemmin tunnettuja. Digialustaan voisi integroida esimerkiksi päivittäin itsestään muistuttavan ”Kuinka voit

17.9.2025

tänään?” -kyselyindikaattorin, jonka vastaukset tarjoaisivat tietoa opiskelijan kokemasta hyvinvoinnista pidemmältä aikaväliltä.

- **Terapiatakuun laajentaminen kaikille alle 30-vuotiaille ja korkeakouluopiskelijoille.** Korkeakouluopintojen aikaisen kuormituksen ja siten mielenterveyden tuen tarpeen on huomattu painottuvan opintojen alkuun ja opintojen loppuun saattamiseen. Nyt terapiatakuun ikärajaus (alle 23-vuotiaat) jättää takuun ulkopuolelle suurimman osan korkeakouluopiskelijoista. Terapiatakuun laajentaminen tukisi myös sujuvampaa siirtymistä opinnoista työelämään.

Näiden suositusten toteuttaminen edellyttää laajaa sektori- ja toimijarajat ylittävää yhteistyötä – korkeakoulujen, kuntien, YTHS:n, hyvinvointialueiden, Kelan, opiskelija-asuntoyhteisöjen ja järjestöjen välillä.

Lisäksi koemme, että opiskelijoiden hyvinvointi edellyttää vahvaa ja selkeää kansallista ohjausta, joka tukee yhdenvertaisten palveluiden toteutumista kaikilla korkeakoulupaikkakunnilla. Näin niistä pääsee hyötymään jokainen korkeakouluopiskelija.

Lähteet

Suomen virallinen tilasto; Kelan opintoetuustilasto 2013/14. Osoitteesta:

<https://helda.helsinki.fi/collections/486d97ed-5d64-4212-9853-a965dd2d26cc>

Suomen virallinen tilasto; Kelan opintoetuustilasto 2023/24. Osoitteesta:

<https://helda.helsinki.fi/collections/486d97ed-5d64-4212-9853-a965dd2d26cc>

Lauronen, T. (2025). Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulon ja mielenterveyden väliset yhteydet. Kirjallisuuskatsaus. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Sr (Otus).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023). Eurostudent VIII -kysely: Korkeakouluopiskelijat kokevat digiosaamisensa riittävän hyväksi. Tiedote. Osoitteessa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/eurostudent-viii-kysely-korkeakouluopiskelijat-kokevat-digiosaamisensa-riittavan-hyvaksi>

Opiskelijabarometri (2019). Korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointi. Analyysipaketti. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Sr (Otus). Osoitteessa: <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2020/05/Korkeakouluopiskelijoiden-mielen-hyvinvointi1.pdf>

Perhoniemi, R. & Blomgren, J. (2025). Long-term sickness absences based on mental disorders by socioeconomic group – trends of prevalence in Finland 2010–2023. BMC Public Health 25, 1277 (2025). Osoitteessa: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22431-x>

Saari, J., Koivuranta, S. & Nevalainen, E. (2023). Eurostudent VIII - Opiskelijatutkimus 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu: 2023:34. Osoitteessa: [Eurostudent VIII – Opiskelijatutkimus 2022](#)

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). Osoitteessa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->