

Mietityttääkö jokin hyvinvointiisi, terveyteen tai opiskeluusi liittyvä asia? | Have concerns about your well-being, state of health or study abilities? | Är du bekymrad över ditt välbefinnande, din hälsa eller dina studier?

- [Mietityttääkö jokin hyvinvointiisi, terveyteen tai opiskeluusi liittyvä asia?](#)
- [Have concerns about your well-being, state of health or study abilities?](#)
- [Är du bekymrad över ditt välbefinnande, din hälsa eller dina studier?](#)

Mietityttääkö jokin hyvinvointiisi, terveyteen tai opiskeluusi liittyvä asia?

Opiskelijoiden **matalankynnyksen tukea hyvinvointiin ja opiskeluun liittyvissä huolissa ja kysymyksissä** on lisätty merkittävästi: opinto-ohjaajien ja Aallon opinto- ja uraohjauspsykologien juttutuokioita tarjolla päivittäin ilman ajanvarausta. Lisäksi viikottain on myös YTHS:n terveydenhoitajan, Unisportin ja Aalto-pappien palveluneuvontaa. Starting Point of Wellbeingin etäpäivystyksessä saat tukea ja neuvontaa hyvinvointiin ja opiskelukykyyn liittyvissä kysymyksissä [suomeksi](#) ja [englanniksi](#) (kysy [ruotsinkielistä](#) palvelua tarvittaessa).

Mistä löytää vertaistukea etäopiskeluun, tukea stressinhallintaan ja opiskelutaitoihin tai apua opinoihin palaamiseen tauon jälkeen? Ks. laaja tarjonta ryhmiä, workshoppeja ja yhteisopiskelumahdollisuuksia [täältä](#).

Muistathan, että oman koulusi oppimispalvelut ja siellä etenkin oman ohjelmasi henkilökunta on tukenasi opiskeluun liittyvissä kysymyksissä. Heidät löydät [into.aalto.fi](#):sta oma ohjelman yhteystiedot-sivulta.

Have concerns about your well-being, state of health or study abilities?

The ways to begin **getting support on well-being and study-related matters** have become easier and more numerous. If you would like to talk with a guidance counsellor or a career counselling psychologist, for example, they are now available daily without an appointment. There is also a Finnish Student Health Service nurse and the counselling and advice services of UniSport and Aalto University chaplains. Additionally, staff at the Starting Point of Wellbeing have on-call hours to provide support and advice in [English](#) and [Finnish](#) on well-being and study-ability issues (if you want service in [Swedish](#), just ask!).

Where can I find peer support for distance studying, stress management or study skills? Is there help for returning to studies after a break? See the broad range of groups, workshops and collaborative learning possibilities in English [here](#).

Remember, too, that your school's learning services staff, and especially your degree programme staff, can also help with your study-related questions. To find them, see the contact information for your degree programme at [into.aalto.fi](#)

Är du bekymrad över ditt välbefinnande, din hälsa eller dina studier?

Studerande erbjuds nu betydligt bättre möjligheter att enkelt **få stöd i frågor som gäller välbefinnande och studier**. Studievägledarna och studie- och karriärpsykologerna erbjuder dagliga pratstunder utan tidsbokning. Varje vecka erbjuds också rådgivning av en hälsovårdare från SHVS, av Unisport och av Aalto-prästerna. Därtill erbjuder [Starting Point of Wellbeing](#) jour på distans där du kan få stöd och råd i frågor som gäller välbefinnande och studieförmåga (be om betjäning på [svenska](#) vid behov).

Behöver du kamrattstöd för distansstudierna, stöd för att hantera stress och utveckla dina studiefärdigheter eller hjälp med att komma in i studierna igen efter en paus? Här kan du se vilka grupper, workshoppar och samstudiemöjligheter som erbjuds [på finska eller engelska](#) och på [svenska](#).

Kom ihåg att lärandetjänsterna vid din högskola, och i synnerhet personalen inom ditt program, stöder dig i dina studier. Deras kontaktuppgifter hittar du på sidorna för ditt program på [into.aalto.fi](#).