



# Meetpoint-hankkeen loppuraportti

21.1.2025

Toteuttajat: Toinen Tulevaisuus Oy,

Kati Mehtälä & Kati Vasell

**ahjola** Settlementti

**Kamula**

## Sisällys

Johdanto.....	2
Projektin tausta ja lähtökohdat: Miksi tämä projekti aloitettiin? .....	2
Mikä on Kamula? .....	2
Verkosto .....	2
Mitä projektilla haluttiin saavuttaa?.....	2
Yhteiskehittämisprosessi .....	3
Palveluntuottajan ja tilaajan vastuut .....	3
Projektin kuvaus .....	4
Suunnittelu.....	4
Aikataulu: Projektin keskeiset virstanpylväät .....	4
Tutkimisvaihe ja ideointi .....	4
Työpajat.....	5
WS1 28.10.2024.....	5
WS2 31.10.2024.....	6
WS3 13.11.2024.....	6
WS4 28.11.2024.....	7
Yhteiskehittämishankkeen tulokset .....	8
1. Laadullinen tilannekuva opiskelijoiden hyvinvoinnista .....	8
2. Jatkotoimien määrittely .....	9
3. Mielen hyvinvoinnin laatutekijöiden muotoilu.....	10
Kehitetyt ratkaisut ja suositellut jatkotoimet .....	10
Luovutaan .....	10
Panostetaan .....	11
Uusia avauksia .....	13
Yhteenveto, vaikutukset ja tulokset .....	15
Lyhyt kertaus projektin kulusta ja merkityksestä .....	15
Fasilitoijien kiitokset osallistujille ja yhteistyökumppaneille .....	16
Liitteet .....	16

# Johdanto

## Projektin tausta ja lähtökohdat: Miksi tämä projekti aloitettiin?

Projekti sai alkunsa tarpeesta parantaa opiskelijoiden mielen hyvinvointia tukevia palveluita, sillä nykyiset palvelut koettiin pirstaleisiksi ja vaikeasti saavutettaviksi. Nuorten mielen hyvinvoinnin haasteet, kuten yksinäisyys, stressi ja mielenterveysongelmat, ovat kasvaneet merkittävästi. Tarve oli kartoittaa, mitä opiskelijat / nuoret (17 – 29 v.) tarvitsevat, mikä toimii jo hyvin ja mitä pitäisi kehittää. Projektissa päätettiin käyttää palvelumuotoilun menetelmiä, jotta opiskelijoiden ja asiantuntijoiden näkemykset saataisiin yhdistettyä konkreettisiksi suosituksiksi.

## Mikä on Kamula?

Kamula on tamperelaisten 17 - 29 –vuotiaiden opiskelijoiden ja nuorten aikuisten avoin ja päihdetön kohtaamispaikka. Kamulassa toteutetaan läpi vuoden erilaisia pienryhmiä, opiskelijoiden itsensä suunnitteleimia ja toteuttamia teemailtoja ja tapahtumia sekä vapaa-ajan toimintaa. Kamulan toiminnan tavoitteena on vahvistaa mielen hyvinvointia sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Kamula on avattu syyskuussa 2023. Kävijät raportoivat, että Kamula tekee sitä, miltä siltä odotetaan. Kävijät sanovat sen olevan opiskelijoiden yhteinen, turvallinen “olohuone”, ja tästä kertoo myös se, että kävijämäärät ovat kasvaneet koko ajan. Työntekijöitä on kaksi kokoaikaista, vähäisellä määrällä tuntityöntekijöitä ja nuoria / opiskelijoita vapaaehtoisina.

## Verkosto

Ahjolan Settlementin Meetpoint-hankkeessa (STEA 2023-2025) eli Kamula-toiminnassa toteutetaan yhteiskehittämisen prosessi yhteistyöverkoston kanssa ajalla lokakuu 2024 – tammikuu 2025. Verkostoon kuuluu mm. Tampereen yliopisto, TAMK, Tredu, YTHS, Trey, Tamko, Tampereen kaupunki, Pirha, Nyyti ry, Aspa-säätiö, Settlementti Tampere ja seurakunnan opiskelijatyö. Ennen kaikkea Kamulan verkostoa ovat opiskelijayhdistykset ja tavalliset opiskelijat sekä Kamulan vapaaehtoiset.

## Mitä projektilla haluttiin saavuttaa?

- 1. Laadullinen tilannekuva opiskelijoiden hyvinvoinnista**  
Kartoitus palveluista, jotka tukevat hyvinvointia sekä niiden haasteista.
- 2. Jatkotoimien määrittely**  
Päätös siitä, mihin panostetaan, mistä luovutaan ja mitä uusia avauksia kehitetään.

### 3. **Mielen hyvinvoinnin laatutekijöiden muotoilu**

Nuorten omien näkökulmien perusteella määritellään, mitkä tekijät ovat keskeisiä hyvinvoinnille.

## Yhteiskehittämisprosessi

Yhteiskehittämisprosessi toteutettiin palvelumuotoilun menetelmin 4 + 1 työpajassa.

Yhteiskehittämisprosessissa oli tärkeää:

1. Saada opiskelijoiden näkemykset esille.
2. Ammattilaiset kokevan prosessin olevan hyödyllinen heidän organisaatioille.  
(Esimerkiksi saada tietoa omasta ja muiden organisaatioiden toiminnasta, auttamaan kohdentamaan oikein omaa tekemistä, tehdä yhteistyötä muiden organisaatioiden kanssa.)
3. Saada yhdessä aikaan konkreettisia jatkosteppejä.

Projekti toteutettiin neljässä työpajassa, joissa nuoret ja ammattilaiset osallistuivat yhdessä palveluiden kehittämiseen. Työpajojen tavoitteina olivat:

- **Nuorten näkemysten esiin tuominen.**
- **Ammattilaisten hyöty oman työn ja yhteistyön kehittämisessä.**
- **Konkreettisten suositusten ja jatkotoimien määrittely**

## Palveluntuottajan ja tilaajan vastuut

Palveluntuottaja teki yhteiskehittämisprosessin tuloksista (tilannekuva, jatkostepit, mielen hyvinvoinnin laatutekijät) kirjallisen dokumentin tilaajalle. Se toimitettiin tilaajalle tammikuussa 2025. Palveluntuottajalla oli vetovastuu työpajojen työskentelystä.

Palveluntuottaja ja tilaaja kävivät aloituskeskustelun, ja prosessin aikana työpajojen väleissä reflektiokeskusteluita prosessin etenemisestä.

Tilaaja hankki prosessin osallistujat - opiskelijat ja ammattilaiset verkostosta - sekä järjesti tilat ja kahvitarjoilut. Työpajojen ajankohdat sovittiin elokuun aikana.

# Projektin kuvaus

## Suunnittelu

Projekti alkoi syyskuussa 2024 ja päättyy tammikuussa 2025. Suunnitteluvaiheessa määriteltiin työpajojen sisältö, aikataulu ja osallistujat.

## Aikataulu: Projektin keskeiset virstanpylväät

**24.9.2024:** Kamulan ohjausryhmä, yhteiskehittämishankkeen esittely (LIITE 1)

**28.10.2024:** WS1 - Nuorten näkemykset mielen hyvinvoinnista ja tunnistetut palvelut.

**31.10.2024:** WS2 - Palveluntarjoajien näkemykset nuorten mielen hyvinvoinnista ja tunnistetut palvelut.

**13.11.2024:** WS3 – Nuoret arvioivat nykyisiä tunnistettuja palveluita.

**28.11.2024:** WS4 - Nuoret ja palveluntarjoajat yhdessä; lopulliset suositukset.

**16.1.2025:** ”Nuorisonyrkki” sekä asiantuntijoiden palautteet tehdystä raportista.

**21.1.2025:** Tulosten esittely ja prosessipalautteen keruu. Projekti päättyi.

## Tutkimisvaihe ja ideointi

Tutkimus- ja ideointivaihe toteutettiin yhdessä palveluntuottajan ja tilaajan kanssa. Tässä vaiheessa oli tärkeintä kirkastaa, mitä todella halutaan saada aikaan, millaista tietoa nuorilta ja asiantuntijoilta tarvitaan.

Lisäksi tutkimisvaiheessa käytiin läpi rajaa mielenterveyden ja hyvinvoinnin osalta. Oivalluksia syntyi erityisesti siitä, että vastakkain ovat mielenterveys vs. -sairaus ja hyvinvointi vs. pahoinvointi.

Tutkimis- ja ideointivaiheessa myös muotoiltiin pohja tuleville workshopeille. Yhdessä sovittiin, että sisältöjä ja keinoja muokataan tarvittaessa.

Tutkimisvaiheessa ymmärrettiin, että tärkeimmät selvitettävät asiat ovat:

### 1. Opiskelijoiden näkökulmien kartoittaminen

- Nuorten työpajoissa:
  - Mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa?
  - Millaisia tunteita ja asioita siihen liittyy?
  - Mitkä palvelut tukevat mielen hyvinvointia?

- Itsenäisen pohdinnan ja ryhmätyöskentelyn avulla nuorten ääni saadaan kuuluviin.

## 2. **Palveluiden toimivuuden arviointi**

- Nuorten ja palveluntarjoajien analyysit siitä, mitkä nykyiset palvelut toimivat hyvin, ja mitkä eivät.
- Tarkempi määrittely siitä, miksi joku palvelu koetaan toimivaksi ja joku toinen ei. Mitkä tekijät tähän vaikuttavat?

## 3. **Laadullinen tilannekuva**

- Miten Pirkanmaalla tarjotut palvelut vastaavat opiskelijoiden tarpeisiin ja millaisia kuiluja on palvelujen ja käyttäjien odotusten välillä?

# Työpajat

## WS1 28.10.2024

### **Nuorten näkemykset**

Osallistujat: 16 nuorta + Siina (tilaajan edustaja), Kati M & Kati V (palveluntuottajat).

Teemat: Mielen hyvinvointi, sen merkitys ja mielen hyvinvointia tukevat tekijät.

Tunnistetut, mielen hyvinvointia tukevat palvelut.

### **Työpajan tavoitteet**

- Selvittää, mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa nuorille. (LIITE 2)
- Määrittää, millaisia tunteita ja asioita mielen hyvinvointiin liittyy.
- Tunnistaa palvelut, jotka tukevat nuorten mielen hyvinvointia, sekä niihin liittyvät puutteet. (LIITE 3)

### **Työpajan lopputulema**

- Nuorten ääni saatiin kuuluviin, ja heidän tarpeensa kartoitettiin.
- Keskeisiä havaintoja olivat tarpeet selkeyttää palvelupolkuja ja parantaa viestintää.

- Nuoret antoivat ideoita unelmien palvelusta, jossa yhdistyisivät turvallisuus, yhteisöllisyys ja henkilökohtainen tuki.

## WS2 31.10.2024

### Asiantuntijoiden näkemyksiä

Osallistujat: Palveluntarjoajien edustajia eri organisaatioista, kuten YTHS, TAMK, Tredu, Tampereen kaupunki ja Pirha + Siina (tilaajan edustaja) sekä Kati M & Kati V (palveluntuottajat).

Teema: Mielen hyvinvointi, sen merkitys ja mielen hyvinvointia tukevat tekijät sekä tunnistettavat palvelut, mitkä tukevat mielen hyvinvointia.

### Työpajan tavoitteet

- Tunnistaa, mitkä palvelut toimivat hyvin opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemisessa. (LIITE 4, LIITE 5)
- Määritellä mielen hyvinvointi ja mitä siihen kuuluu.

### Työpajan lopputulema

- Palveluiden hajanaisuus ja viestinnän ongelmat korostuivat keskeisinä kehityskohteina.
- Matalan kynnyksen palvelut, kuten Kamula ja Ohjaamo, nähtiin malliesimerkkeinä, mutta niiden laajentamiseen tarvitaan lisää resursseja.
- Suosituksena esitettiin, että eri toimijoiden välinen yhteistyö tulisi systematisoida, ja palvelupolkuja tulisi selkeyttää opiskelijoiden näkökulmasta.

## WS3 13.11.2024

### Asiantuntijoiden ja nuorten yhteiset näkemykset

Osallistujat: Nuoria + Siina (tilaajan edustaja) sekä Kati M & Kati V (palveluntuottajat).

Teema: Palveluiden toimivuus.

## **Työpajan tavoitteet**

- Luoda yhteinen ymmärrys nuorten mielen hyvinvoinnin tarpeista ja nykyisten palveluiden toimivuudesta.
- Kehittää ratkaisuja palveluiden paremmaksi saavutettavuudeksi ja tehokkuudeksi.
- Tunnistaa alueelliset mahdollisuudet yhteistyön tiivistämiseksi.

## **Työpajan lopputulema**

- Kehitettiin idea "Navigaattori-palvelusta", joka auttaisi nuoria löytämään oikean palvelun ilman pitkiä etsintäprosesseja.
- Esitettiin tarve lisätä matalan kynnyksen paikkoja, kuten Kamula, eri puolille Pirkanmaata.
- Hyödyllinen yhteistyö:
  - Nuoret kokivat työpajan hyödylliseksi, koska heidät otettiin aidosti mukaan päätöksentekoon.
  - Palveluntarjoajat saivat uutta näkökulmaa nuorten tarpeista ja ideoista.

## **WS4 28.11.2024**

Osallistujat: Nuoria ja palveluntarjoajien edustajia eri organisaatioista, kuten YTHS, TAMK, Tredu, Tampereen kaupunki ja Pirha,  
+ Siina (tilaajan edustaja) sekä Kati M & Kati V (palveluntuottajat).

Teema: Projektin tulosten läpikäyntiä ja keskustelua tuloksista sekä ”unelma palvelun luonti”.

## **Työpajan tavoitteet**

- Muotoilla konkreettiset suositukset ja jatkotoimet nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseksi.
- Esitellä nuorten määrittelemät mielen hyvinvoinnin laatuksiteerit ja testata niiden käytettävyyttä ammattilaisten ja nuorten näkökulmasta.
- Luoda yhteinen suunnitelma siitä, miten verkosto voisi jatkaa yhteistyötä.

## **Työpajan lopputulema**



Nuorten mielen hyvinvointi rakentuu kokonaisvaltaisesta tasapainosta, jossa yhdistyvät fyysiset, sosiaaliset ja tunne-elämän tekijät. Resilienssi, yhteisöllisyys ja merkityksellisyys ovat keskeisiä kriteereitä, joita nuoret itse pitävät tärkeinä. Palveluiden saavutettavuuden parantaminen ja matalan kynnyksen toimintamallit tukevat mielen hyvinvointia konkreettisesti.

- Nuorten laatimat mielen hyvinvoinnin laatukriteerit saivat laajaa hyväksyntää.
- Ehdotettiin uuden palvelumallin pilotointia, joka yhdistäisi nuoret nopeasti oikeisiin palveluihin.

## Yhteiskehittämishankkeen tulokset

### 1. Laadullinen tilannekuva opiskelijoiden hyvinvoinnista

Kartoitus palveluista, jotka tukevat hyvinvointia, ja niiden haasteista. (LIITE 3)

Nuorten tunnistamissa palveluissa on useita yhteisiä piirteitä, jotka kertovat heidän tarpeistaan ja toiveistaan palveluiden suhteen. Näitä yhteisiä tekijöitä ovat:

#### **Matala kynnyksen ja saavutettavuus**

Nuoret arvostavat palveluita, joihin on helppo päästä ilman monimutkaisia hakuprosesseja tai leimautumisen pelkoa. He toivovat palveluiden olevan helposti lähestyttäviä ja saatavilla siellä, missä he jo viettävät aikaa – esimerkiksi kouluissa, nuorisotiloissa ja verkossa.

#### **Luottamuksellisuus ja turvallisuus**

Nuoret korostavat palveluiden turvallista ilmapiiriä, jossa he voivat puhua avoimesti ilman pelkoa tuomitukseksi tulemisesta. He tarvitsevat tiloja, joissa heidän kokemuksiaan kuunnellaan aidosti ja kunnioitavasti.

#### **Yksilöllisyys ja joustavuus**

Palveluiden on oltava nuoren tarpeisiin räätälöityjä ja joustavia. Jokainen nuori on yksilö, ja he toivovat, että palveluista löytyy erilaisia vaihtoehtoja ja tapoja osallistua omien tarpeidensa ja elämäntilanteensa mukaan.

#### **Vertaisuuden merkitys**

Nuoret haluavat palveluita, joissa he voivat kohdata muita samanlaisia kokemuksia jakavia. Vertaistuen kautta he saavat ymmärrystä ja voivat tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön.

### **Toiminnallisuus ja konkreettisuus**

Nuoret kaipaavat käytännönläheisiä ja toiminnallisia ratkaisuja, kuten harrastustoimintaa, työpajoja ja mahdollisuuksia tehdä asioita yhdessä. Pelkkä keskustelu ei aina riitä, vaan nuoret haluavat osallistua aktiivisesti ja oppia uusia taitoja.

### **Helposti lähestyttävät aikuiset ja asiantuntijat**

Nuorille on tärkeää, että palveluiden tarjoajat ovat helposti lähestyttäviä, ymmärtäviä ja samaistuttavia aikuisia, joihin voi luottaa. He toivovat, että palveluissa työskentelee henkilöitä, jotka eivät puhu "ylhäältä päin," vaan kohtaavat nuoret tasavertaisesti.

### **Jatkuvuus ja pitkäjänteisyys**

Nuoret toivovat, että palvelut eivät ole vain hetkellisiä projekteja, vaan osa pitkäjänteistä työtä, joka tukee heitä myös pidemmällä aikavälillä. He haluavat kokea, että heidän tarpeensa otetaan huomioon pitkäkestoisesti.

### **Tietoisuuden lisääminen ja tiedottaminen**

Nuoret tarvitsevat parempaa tietoa saatavilla olevista palveluista. He kokevat, että usein he eivät ole tietoisia kaikista mahdollisuuksista tai eivät osaa hakeutua niihin itse.

*Näiden yhteisten tekijöiden perusteella voidaan todeta, että nuoret arvostavat palveluita, jotka ovat aidosti heidän tarpeistaan lähtöisin, helposti saavutettavia ja tarjoavat sekä tukea että konkreettisia mahdollisuuksia kasvuun ja kehitykseen.*

## **2. [Jatkotoimien määrittely](#)**

Päätös siitä, mihin panostetaan, mistä luovutaan ja mitä uusia avauksia kehitetään. *Katso kohdasta Kehityt ratkaisut ja suositellut jatkotoimet.*

### 3. Mielen hyvinvoinnin laatutekijöiden muotoilu

Nuorten omien näkökulmien perusteella määritellään, mitkä tekijät ovat keskeisiä hyvinvoinnille.

#### **Nuorten ja asiantuntijoiden näkemykset mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä:**

- Tasapaino ja resilienssi
- Fyysinen hyvinvointi
- Sosiaaliset yhteydet ja yhteisöllisyys
- Tunne-elämän hallinta
- Elämän merkityksellisyys ja mielekkyys
- Itseluottamus ja minäpystyvyyden tunne
- Arjen sujuminen ja toimintakyky
- Positiiviset kokemukset ja onnistumiset
- Itsekriittisyys ja rajojen asettaminen

*Sekä asiantuntijoiden että nuorten näkemyksissä mielen hyvinvoinnin keskiössä ovat tasapaino, sosiaaliset yhteydet, tunne-elämän hallinta, merkityksellisyyden kokemus ja kyky kohdata elämän haasteita. Nuorten näkökulma on kuitenkin arkeen liittyvämpi ja suoraviivaisempi, kun taas asiantuntijoiden näkemykset sisältävät yhteiskunnallisen ja kulttuurisen ulottuvuuden sekä syvemmän painotuksen itsetuntemukseen ja arvojen mukaisen elämän merkitykseen. Molemmat näkökulmat tukevat toisiaan, mutta täydentävät ymmärrystä eri painotuksilla.*

## Kehitetyt ratkaisut ja suositellut jatkotoimet

### Luovutaan

#### **Ylimääräiset ja päällekkäiset palvelut**

- **Pirstaleisuus ja päällekkäisyys:** Monilla palveluilla on samankaltaisia nimiä ja tavoitteita, mikä hämmentää käyttäjiä. Esimerkiksi Kamula, Ohjaamo, Navigaattori ja Parvi tarjoavat kaikki jollakin tavalla mielen hyvinvoinnin tukea, mutta eivät ole riittävän selkeästi eroteltuja käyttäjien näkökulmasta.
  - **Ehdotus:** Keskitetään palvelut yhden sateenvarjon alle, jotta nuorten ei tarvitse arvailla, minne mennä.

## Pitkät ja monimutkaiset palveluprosessit

- Nuorten kokemusten mukaan moniin palveluihin on vaikea päästä pitkien jonotusaikojen vuoksi (esim. YTHS), mikä vähentävät niiden käytettävyyttä. Lisäksi osa palveluista vaatii monimutkaisia hoitopolkuja, jotka eivät kohtaa nuorten tarpeita.
  - **Ehdotus:** Luovutaan raskaimmista prosesseista ja kehitetään nopeampia, matalamman kynnyksen ratkaisuja, kuten walk-in-palveluita.

## Resurssien kohdentaminen tehottomasti

- Joidenkin palveluiden resurssit ovat alikäytettyjä, kun taas toiset kärsivät ylikuormituksesta. Esimerkiksi opiskelijakunnan ja korkeakoulujen järjestämät palvelut eivät aina tavoita niitä, jotka tarvitsevat apua eniten.
  - **Ehdotus:** Siirretään resursseja huonosti käytetyistä palveluista sinne, missä tarve on suurin.

## Liian kapea kohderyhmä

- Osa palveluista kohdistuu hyvin rajatulle ryhmälle, mikä sulkee ulkopuolelle suuren osan käyttäjistä. Esimerkiksi tietyt tuet ja neuvontapalvelut on suunnattu vain tiettyjen organisaatioiden opiskelijoille.
  - **Ehdotus:** Yhdistetään resursseja ja avataan palveluita laajemmalle kohderyhmälle.

## Viestinnän epäselvyys

- Palveluista tiedottaminen on hajanaista ja usein epäselvää. Nuoret eivät aina tiedä, mitä palveluita on tarjolla tai miten niitä käytetään.
  - **Ehdotus:** Luovutaan yksittäisten palveluiden omista markkinointikampanjoista ja keskitetään viestintä yhden, hyvin ylläpidetyn alustan avulla.

## Hitaat digitaaliset järjestelmät

- Digitaalisten alustojen käytettävyys ja viiveet (esim. chat-palvelut, sähköiset ajanvaraukset) ovat nuorten mukaan merkittäviä esteitä palveluiden hyödyntämiselle.
  - **Ehdotus:** Luovutaan hitaista ja vanhentuneista järjestelmistä, ja siirrytään moderneihin, käyttäjäystävällisiin ratkaisuihin.

## Panostetaan

### Matalan kynnyksen palvelut

- **Mikä toimii:** Kamula ja vastaavat kohtaamispaikat, joissa nuoret voivat saada keskustelutukea ilman monimutkaisia prosesseja.
- **Mitä voidaan kehittää:** Lisää walk-in-terapiaa ja vertaistukiryhmiä nuorten tarpeisiin. Panostetaan myös siihen, että nuoret löytävät nämä palvelut helpommin.

### **Yhteisöllisyyden vahvistaminen**

- **Mikä toimii:** Yhteisöön kuulumisen tunne ja mahdollisuus osallistua merkityksellisiin tapahtumiin ja ryhmiin, kuten Kamulan pienryhmiin ja kulttuuritapahtumiin.
- **Mitä voidaan kehittää:** Lisää paikallisia ja yhteisöllisiä tapahtumia, jotka tuovat yhteen nuoria eri taustoista. Tarjotaan mahdollisuuksia vertaistukeen ja yhteisölliseen toimintaan niin fyysisissä kuin digitaalisissa ympäristöissä.

### **Viestinnän ja löydettävyyden parantaminen**

- **Mikä toimii:** Someviestintä toimii osittain, mutta on hajanaista.
- **Mitä voidaan kehittää:** Yhden digitaalisen alustan luominen, jossa kaikki mielen hyvinvoinnin palvelut ovat helposti löydettävissä. Selkeä viestintä siitä, mitä palveluja on tarjolla, kuka niitä tarjoaa ja miten niihin pääsee.

### **Resurssien lisääminen kuormittuneisiin palveluihin**

- **Mikä toimii:** Ammattilaisten tarjoamat palvelut, kuten YTHS:n mielenterveyspalvelut.
- **Mitä voidaan kehittää:** Lisää resursseja jonojen lyhentämiseksi ja nuorten nopeampaan ohjaamiseen oikeaan palveluun. Yhteistyötä eri toimijoiden välillä, jotta voidaan vahvistaa resurssien tehokkaampi hyödyntäminen.

### **Opiskelutaitojen tukeminen**

- **Mikä toimii:** Tietyt tukipalvelut, kuten opiskelutaitoryhmät ja korkeakoulujen tarjoamat resurssit.
- **Mitä voidaan kehittää:** Tarjotaan enemmän tukea opiskelutaidoille, kuten ajanhallinnalle ja stressinhallinnalle jo ennen kuin nuoret päätyvät kriisitilanteisiin. Tämä voisi sisältää työpajoja tai digitaalisia itseopiskelumateriaaleja.

### **Nuorten mukaanotto päätöksentekoon**

- **Mikä toimii:** Työpajat, joissa nuoret pääsevät esittämään näkemyksiään ja ideoitaan.
- **Mitä voidaan kehittää:** Säännölliset tapaamiset nuorten ja palveluntarjoajien välillä, jotta nuoret voivat vaikuttaa jatkuvasti siihen, miten palveluja kehitetään. Tämä lisää palveluiden relevanssia ja tavoitettavuutta.

### **Tunteiden hallinnan ja resilienssin tukeminen**

- **Mikä toimii:** Tunnetaitojen ja resilienssin tukeminen on tärkeä osa mielen hyvinvointia.
- **Mitä voidaan kehittää:** Tarjotaan enemmän tunnetaitotyöpajoja ja resilienssiä tukevia ohjelmia kouluissa ja yhteisöissä. Näin voidaan ennaltaehkäistä ongelmia.

2

## **Uusia avauksia**

### **Sateenvarjo -palvelu**

Idea: Luodaan digitaalinen ja/tai fyysinen palvelu, joka toimii "yhdyskäytävänä" nuorten mielen hyvinvoinnin palveluihin.

Tavoite: Helpottaa palveluiden löydettävyyttä ja vähentää nuorten kokemaa turhautumista monimutkaisten palvelupolkujen vuoksi.

### **Nopeat interventiot, kuten walk-in-terapia**

Idea: Laajennetaan walk-in-tyyppisiä palveluja, joissa nuoret voivat keskustella ammattilaisen kanssa ilman ajanvarausta.

Tavoite: Tarjota välitöntä apua ja vähentää pitkien jonojen aiheuttamaa kuormitusta.

### **Resilienssiohjelmat kouluihin ja korkeakouluihin**

Idea: Kehitetään koulujen ja oppilaitosten yhteyteen resilienssiohjelmia, jotka sisältävät tunnetaitojen, stressinhallinnan ja ongelmanratkaisukyvyyn tukemista.

Tavoite: Ehkäistä mielenterveyden ongelmia ennalta ja parantaa nuorten valmiuksia kohdata elämän haasteita.

### **Yhteisöllisyyden vahvistaminen paikallistasolla**

Idea: Perustetaan lisää alueellisia yhteisöllisiä tiloja

Tavoite: Tarjota turvallisia ja yhteisöllisiä ympäristöjä, joissa nuoret voivat kohdata vertaistukea ja mielekästä tekemistä.

### **Integroitu viestintäalusta**

Idea: Kehitetään yhtenäinen viestintäalusta, joka kokoaa kaikki nuorten hyvinvointipalvelut yhteen.

Tavoite: Parantaa palveluiden näkyvyyttä ja saavutettavuutta.

### **Nuorten osallistaminen jatkuvaan kehitystyöhön**

Idea: Perustetaan nuorten ja palveluntarjoajien yhteinen kehittämisfoorumi.

Tavoite: Varmistaa, että palvelut vastaavat aidosti nuorten tarpeisiin ja lisäävät niiden käyttöastetta.

### **Tunnetaitotyöpajat**

Idea: Käynnistetään tunnetaitotyöpajoja, joissa nuoret voivat oppia tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan.

Tavoite: Parantaa nuorten kykyä käsitellä stressiä ja ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia.

### **Vertaistukiverkostot**

Idea: Luodaan nuorille suunnattuja vertaistukiryhmiä, joissa he voivat jakaa kokemuksiaan samankaltaisissa tilanteissa olevien kanssa.

Tavoite: Tarjota matalan kynnyksen tukea ja vähentää yksinäisyyttä ja näin parantaa mielen hyvinvointia.

### **Perustetaan verkoston yhteinen työryhmä seuraamaan kehitystoimia ja arvioimaan niiden vaikuttavuutta.**

Idea: Osallistetaan nuoria jatkuvasti palveluiden toimivuuden arviointiin ja uusien palveluiden suunnitteluun.

Tavoite: Saada kaikkeen palvelukehitykseen ja -arviointiin mukaan asiakkaan ääni, näin luodaan palveluita, joiden käyttäjät ovat mukana niiden suunnittelussa ja arvioinnissa.

## Yhteenveto, vaikutukset ja tulokset

Hankkeen tavoitteina oli muodostaa kattava tilannekuva opiskelijoiden mielen hyvinvoinnista, määritellä mielen hyvinvoinnin laatutekijät sekä suunnitella jatkotoimet palveluiden kehittämiseksi. Hankkeen tavoitteet tulivat täytettyä, ja hankkeen aikana kuultiin sekä nuoria (kohderyhmä) että asiantuntijoita (palveluntarjoajat) ja pyrittiin löytämään ratkaisuja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen paikallisesti.

Hankkeessa hyödynnettiin palvelumuotoilun menetelmiä ja järjestettiin neljä työpajaa, joissa nuoret ja asiantuntijat yhdessä pohtivat nykytilannetta ja kehitystarpeita.

Tässä dokumentissa on esitettyä hankkeen aikana pidettyjen workshoppien sisältö sekä vastattu tavoitteisiin siitä, millainen on tämän hetken tilannekuva opiskelijoiden hyvinvoinnista (tavoite 1) sekä mitkä ovat mielen hyvinvoinnin laatutekijät (tavoite 3). Lisäksi edellä ehdotettiin hankkeen pohjalta syntyneitä jatkotoimenpiteitä (tavoite 2).

Projektin aikana saatiin arvokasta tietoa siitä, millaiset tekijät tukevat opiskelijoiden mielen hyvinvointia, kuten matalan kynnyksen palvelut, yhteisöllisyys ja henkilökohtainen tuki. Nuoret arvostivat palveluiden saavutettavuutta ja joustavuutta, mutta toivat esiin myös haasteita, kuten palvelujen hajanaisuutta, pitkää jonotusaikaa ja vaikeuksia löytää oikeaa apua viestinnällisten epäselvyyksien vuoksi.

Hankkeen vaikutukset näkyvät muun muassa konkreettisina suosituksina palveluiden kehittämiseksi. Näihin kuuluvat esimerkiksi palveluiden keskittämisen ja viestinnän parantaminen, walk-in-terapian laajentaminen sekä uusien yhteisöllisten toimintamuotojen, kuten vertaistukiryhmien ja digitaalisten ohjauspalveluiden, pilotointi. Lisäksi nuorten osallistaminen päätöksentekoon tunnistettiin tärkeäksi tulevaisuuden kehitysalueeksi.

Hankkeen tuloksia voidaan pitää luotettavina, sillä prosessi pohjautui laajaan osallistamiseen ja jatkuvaan arviointiin. Työpajojen aikana kerätty aineisto on kattavasti analysoitu ja siihen on saatu vahvistusta asiantuntijoiden ja kohderyhmän keskuudesta. Hankkeen merkitys ulottuu tulevaisuuteen, tarjoten konkreettisen pohjan opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja palveluiden kehittämiseksi paikallisesti.

## Lyhyt kertaus projektin kulusta ja merkityksestä

Meetpoint-hanke käynnistyi syyskuussa 2024 ja päättyi tammikuussa 2025. Projektin alussa toteutettiin tilannekuvan kartoitus opiskelijoiden mielen hyvinvoinnista, minkä pohjalta määriteltiin jatkotoimet. Tavoitteena oli tunnistaa toimivia palveluja ja niiden haasteita sekä suunnitella, miten nuorten mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa entistä tehokkaammin.



Projektin keskeinen vaihe oli neljä työpajaa, joissa nuoret ja palveluntarjoajat työskentelivät yhdessä ratkaisujen löytämiseksi. Näissä työpajoissa kartoitettiin palveluiden nykytila, määriteltiin mielen hyvinvoinnin laatutekijät ja muotoiltiin kehitysehdotuksia tulevaisuutta varten.

Hankkeen merkitys näkyy erityisesti siinä, että nuoret ovat saaneet äänensä kuuluviin, ja heidän tarpeensa on tuotu osaksi palveluiden kehittämistä. Projekti on myös lisännyt verkoston toimijoiden välistä yhteistyötä ja ymmärrystä siitä, miten nuorten hyvinvointia voidaan parhaiten tukea pitkäjänteisesti ja kestävästi.

## Fasilitoijien kiitokset osallistujille ja yhteistyökumppaneille

Meetpoint-hanke ei olisi ollut mahdollinen ilman laajaa ja sitoutunutta yhteistyötä. Haluamme lämpimästi kiittää kaikkia hankkeeseen osallistuneita nuoria, jotka avoimesti jakoivat kokemuksiaan ja näkemyksiään mielen hyvinvoinnista. Nuorten panos oli korvaamaton, ja heidän aktiivisuutensa loi vahvan perustan hankkeen kehitystyölle.

Suuri kiitos kuuluu myös yhteistyökumppaneille:

- **Ahjolan Settlementti ja Kamulan** henkilökunta, jotka mahdollistivat hankkeen toteutumisen.
- **Tampereen yliopisto, TAMK, Tredu ja YTHS**, jotka toivat arvokasta asiantuntemusta ja näkökulmia opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämiseen.
- **Pirkanmaan hyvinvointialue, Tampereen kaupunki ja järjestötoimijat**, jotka osoittivat vahvaa sitoutumista ja halua edistää opiskelijoiden hyvinvointia.

Kiitämme myös kaikkia muita palveluntuottajia, jotka sitoutuivat työpajoihin ja prosessin eri vaiheisiin, sekä projektin rahoittajia, jotka mahdollistivat tämän tärkeän työn toteutumisen.

*Hanke on osoittanut, että yhteistyöllä ja nuorten osallisuudella voimme yhdessä rakentaa parempaa tulevaisuutta, jossa jokainen nuori saa tarvitsemansa tuen mielen hyvinvoinnilleen.*

*Tampereella 20.1.2025 Kati Mehtälä & Kati Vasell*

## Liitteet

LIITE 1 Esittely ohjausryhmälle

LIITE 2 Nuorten ja asiantuntijoiden määrittelemät mielen hyvinvoinnin kriteerit.

LIITE 3 Tunnistetut palvelut (nuoret)

LIITE 4 Tunnistetut palvelut ja niiden arviot

LIITE 5 Miksi palvelu on hyvä tai huono