

Itsenäisesti asuvien
16–18-vuotiaiden
mielenterveyden edistämisen
EKOSYSTEEMIKARTTA



Ekosysteemikartta

Ekosysteemin kehittämisen lopputuloksena syntyi Itsenäisesti asuvien nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisen ekosysteemin kuvaus.

Ekosysteemiin kuuluu nuoria, kohderyhmän kannalta olennaisia ammattilaisia ja järjestöjä.

Ekosysteemikuvauksen keskiössä on nuori. Nuorta ympäröivään kehään on sijoitettu häntä arjessa tukevia aikuisia. Kuvaukseen on sisällytetty myös nuorten tunnistetut tarpeet.

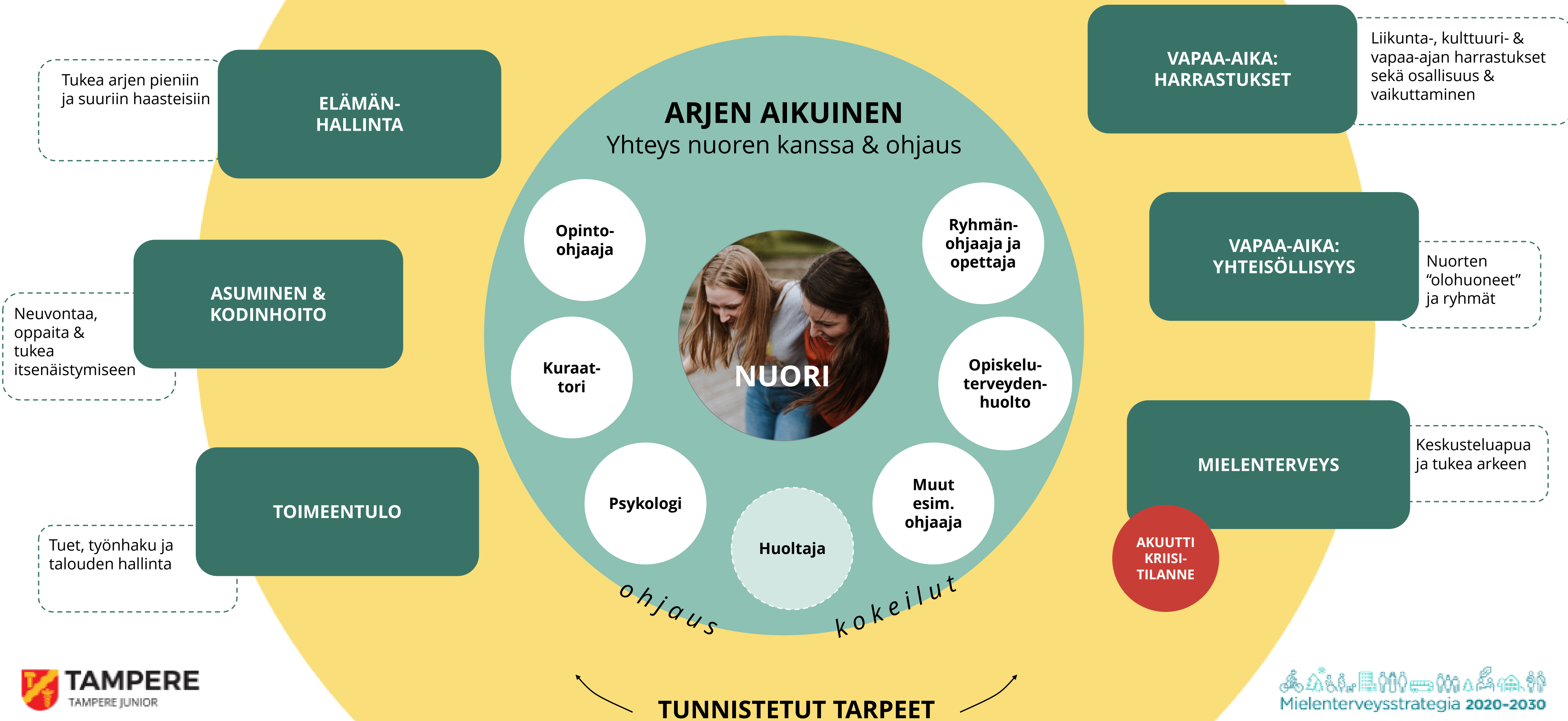
Nuorten tarpeet rakentuvat kuudesta teemakokonaisuudesta, jotka on muodostettu nuorten ryhmähaastatteluissa antamien tietojen pohjalta.

Ekosysteemissä on mukana noin 30 toimijaa.



Tavoitteena on, että visuaalinen kuvaus auttaa Itsenäisesti asuvien 16–18 -vuotiaiden nuorten mielen hyvinvointia edistävän ekosysteemin toimijoita jakamaan toisilleen tietoa, kokemuksia ja hyviä käytänteitä sekä tukee nuorten ohjaamista ennaltaehkäiseviin palveluihin.

ITSENÄISESTI ASUVIEN NUORTEN MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN EKOSYSTEEMI



TOIMIJOITA: ASUMINEN & KODINHOITO

OHJAAMO

- ❑ Palveluneuvojilta tukea itsenäistymiseen esim. vuokrasopimukset, sähkösopimukset ym.
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [Instagram](#) @ohjaamotampere

SPR NUORTEN TURVATALO

- ❑ keskusteluapua nuorille ja heidän läheisilleen
- ❑ tilapäistä majoitusta ja kriisiapua nuorille
- ❑ tukea itsenäistymiseen
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [puhelin](#), [sähköposti](#), [Facebook](#), [Digitaalinen turvatalo](#)

MARTAT

- ❑ [Marttakoulun Omaan kotiin! -nettisivusto](#)
- ❑ Vinkkejä arkeen (ruoka, siivous, pyykit, työkalut)
- ❑ [Muuttajan muistilista](#)

ASUMISNEUVONTA

- ❑ Asumisneuvonta erit. nuoria tukeville ammattilaisille
- ❑ Infotilaisuudet kouluille
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#)

NUORISOASUNTOLIITTO

(valtakunnallinen)

- ❑ Omaan kotiin -[opas](#)
- ❑ Asumisen ABC -[opas](#)
- ❑ Kysy asumisohjaajalta -[lomake](#)
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [Instagram](#) @nuorisoasuntoliitto

VUOKRANANTAJAT

Tampereen seudun nuorisoasunnot (TASNA) ry

- ❑ Asumisneuvonta ja ohjaus asumiseen liittyvissä asioissa
- ❑ Vuokra-asuntoja nuorille (myös ala-ikäisille)
- ❑ Infotilaisuudet kouluille
- ❑ Ohjaamossa asumisneuvontaa
- ❑ **YHTEYS:** [käynti](#), [puhelin](#), [sähköposti](#)

Pirkan Opiskelija-asunnot (POAS)

- ❑ Kohtuuhintaista asumista
- ❑ Asuntoja opiskelijoille ja nuorille työssäkäyville
- ❑ Ei jonotusta, asunnot vuokrataan kiireellisuuden ja tarpeen perusteella
- ❑ Yhteistyötä oppilaitosten kanssa
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [Instagram](#) @poaskoti

Tampereen opiskelija-asunto säätiö (TOAS)

- ❑ Helposti haettavia, hyvällä sijainnilla olevia edullisia opiskelija-asuntoja.
- ❑ Noin puolet talokohteista vakuudettomia
- ❑ Nopeat ja tehokkaat sähköiset palvelut
- ❑ Muita palveluita: kuntosalit, yhteiskäyttöauto ym.
- ❑ Helppoa ja turvallinen yhteydenotto. Apua asumisen haasteisiin tai ohjaus sopivalle avuntarjoajalle
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [Instagram](#) @toas_asunnot

ARJEN AIKUINEN Yhteys nuoren kanssa & ohjaus

Opinto-
ohjaaja

Ryhmän-
ohjaaja ja
opettaja

Opiskelu-
terveyden-
huolto

Muut
esim.
ohjaaja

Huoltaja

Psykologi

Kuraat-
tori

NUORI

ohjaus

kokeilut

TOIMIJOITA: ELÄMÄNHALLINTA

NUORTEN MIELENTERVEYSSEURA - YEESI

- ❑ **tietoa** hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sisällöistä = mielenterveyttä edistävän sisällön tuottaminen some-kanaville [Instagram](#) & [Tiktok](#)
- ❑ Muudi, mielenterveys ja rasismi [Instagram](#) & [Tiktok](#)
- ❑ **kuormitusmittari**: opiskeluun liittyvien voimavarojen tunnistamisen työkalu
- ❑ **oppilaitoksen toimijalle** [nettisivut](#), [Instagram](#) @yeesi_oppilaitoksissa

FINFAMI PIRKANMAA

- ❑ tukea nuorelle kun läheisen päihteiden käyttö tai mielenterveys aiheuttaa huolta
- ❑ keskustelutuki
- ❑ vertaistukiryhmät
- ❑ leirit ja illanvietot
- ❑ **YHTEYS**: [nettisivut](#), [puhelin](#), [sähköposti](#), [Snapchat](#)

NUORISOPALVELUIDEN ERITYISNUORISOTYÖ

- ❑ Yksilöohjausta elämän ja arjen haasteisiin esimerkiksi: kaverisuhteet, koulunkäynti, jaksaminen, harrastukset ja päihteet, sukupuoli ja seksuaalisuus, yhdenvertaisuus
- ❑ Liikkis-matkailuauto sekä jalkautuvat nuoriso-ohjaajat jalkautuvat ympäri Tamperetta, mahdollisuus tavata nuoriso-ohjaajia (liikkis snapchat ja instagram)
- ❑ **YHTEYS**: Instagram: [@nuortenerkka](#), [@nuortensateenkaari](#) ja [@nuortenliikkis](#) ja [verkkosivut](#)

OHJAAMO

- ❑ palveluneuvojan kanssa arjen läpikäynti - tukea pieniin ja suurempiin haasteisiin
- ❑ "Jos et tiedä mistä aloittaa, aloita ohjaamosta."
- ❑ **YHTEYS**: [käynti](#), [soitto](#), [sähköposti](#), [chat](#), [WhatsApp](#), [Instagram](#) @ohjaamotampere tai Facebook [@OhjaamoTre](#)

SOSIAALIPALVELUJEN NEUVONTA

- ❑ keskusteluapua ja tukea vaikean elämäntilanteen tai kriisin selvittämiseen yli 18-vuotiaille
- ❑ **YHTEYS**: Kysy neuvoa -lomake, [chat](#), [puhelinneuvonta](#), [neuvonta-](#) ja [palvelupisteet](#)

ARJEN AIKUINEN

Yhteys nuoren kanssa & ohjaus

Opinto-
ohjaaja

Ryhmän-
ohjaaja ja
opettaja

Kuraat-
tori

Opiskelu-
terveyden-
huolto

Psykologi

Muut
esim.
ohjaaja

Huoltaja

NUORI

ohjaus

kokeilut

SPR NUORTEN TURVATALO

- ❑ keskusteluapua nuorille ja heidän läheisilleen
- ❑ tukea ja neuvontaa itsenäistymiseen
- ❑ apua unirytmien löytymiseen
- ❑ Ryhmätoimintaa
- ❑ **YHTEYS**: [nettisivut](#), [puhelin](#), [sähköposti](#), Facebook, [Digitaalinen turvatalo](#)

PIRKANMAAN MIELENTERVEYS RY Osviitta ja Parampi mieli -hanke

- ❑ ryhmätoimintaa (suljettua ja avointa)
- ❑ **YHTEYS**: [puhelin](#), [sähköposti](#) ja [nettisivut](#)

YMCA

- ❑ yksilö- ja ryhmämuotoinen tuki arjen hallintaan
- ❑ nuorten ohjaus eteenpäin
- ❑ **YHTEYS**: [nettisivut](#), [sähköposti](#), [puhelin](#)

TOIMIJOITA: TOIMEENTULO

OHJAAMO

- ❑ Kela ohjaus palveluneuvojen toimesta ja mahdollisuus varata aika Kela-asointiin
- ❑ Työhaussa tukeminen: mahdollisuuksien katselu, sparraus hakemuksen tekoon ja haastatteluun
- ❑ **YHTEYS:** käynti, soitto, sähköposti, chat, WhatsApp, Instagram @ohjaamotampere tai Facebook @OhjaamoTre

TAKUUSÄÄTIÖ

- ❑ Hallitse rahojasi -verkkovalmennus
- ❑ Penno-sovellus tai Penno-työkirja
 - ❑ väline budjetointiin ja rahankäytön seuraamiseen
- ❑ Hallitse rahojasi -työkalupakki nuorten ennakoivaan talousneuvontaan ja -ohjaukseen

TALOUSNEUVOLA (Tipotie, Tesoma, Hervanta)

- ❑ yksilöllistä neuvontaa budjetin laatimiseen ja velkaantumiseen
- ❑ walk-in ja puhelinneuvontaa ilman ajanvarausta
- ❑ Fyrkkaa ja fiilistä -verkkovalmennus
- ❑ **YHTEYS:** walk in, puhelinaika

KIRKKOPALVELUT RY

- ❑ ajantasaiset tiedot ruoka-aputapahtumista ja yhteisöllisistä ruokailuista
- ❑ **YHTEYS:** sähköinen ilmoitustaulu

KELA

- ❑ taloudellista tukea nuorille eri elämäntilanteisiin
- ❑ etuuksia esim. yleinen asumistuki, opintotuki, sairauspäiväraha, kuntoutusraha, perustoimeentulotuki
- ❑ Kelan Extranet -palvelussa materiaalia oppilaitoksille
- ❑ **YHTEYS:** OmaKela-verkkopalvelu, puhelin, ajanvaraus, käynti, Instagram @kela_fpa

ARJEN AIKUINEN Yhteys nuoren kanssa & ohjaus

Opinto-
ohjaaja

Ryhmän-
ohjaaja ja
opettaja

Kuraat-
tori

Opiskelu-
terveyden-
huolto

Psykologi

Muut
esim.
ohjaaja

Huoltaja

NUORI

ohjaus

kokeilut

TALOUS JA NUORET TAT

- ❑ Duunikoutsi-sovellus:
 - ❑ ammatit, alat ja työtehtävät tutuksi
 - ❑ sis. kokempohjaisen CV:n tekemisen työhaun tueksi
- ❑ Talous-, työelämä- ja yrittäjyystaitoja käsitteleviä materiaaleja kaikille luokkasteille

4H TAMPERE

- ❑ Kurssit:
 - ❑ 4H-yritys: koulutusta ja tukea oman yrityksen perustamiseen, itsensä työllistämiseen
 - ❑ Ajokortti työelämään
- ❑ Ryhmänohjaustöitä
- ❑ **YHTEYS:** sähköposti, puhelin, somekanavat

YMCA

- ❑ Ryhmänohjaus- ja kesätöitä
- ❑ **YHTEYS:** nettisivut, sähköposti, puhelin

TOIMIJOITA: VAPAA-AIKA (HARRASTUKSET)

NUORISOPALVELUT

Kulttuurikeskus Monitoimitalo 13

- ❑ Maksutonta harrastustoimintaa: teemoina mm. musiikki, tanssi, media, teatteri ja kädentaidot
- ❑ Avointa toimintaa ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksia
- ❑ Harrastusryhmiä (avoimia/suljettuja)
- ❑ Kursseja ja työpajoja (mm. loma-aikoina)
- ❑ Tapahtumatoimintaa

- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#)

Nuorisokeskukset

- ❑ Nuorista lähtevää matalan kynnyksen toimintaa
- ❑ Pelifarmi (Rantaperkiö ja Lielähti)
- ❑ Tapahtumatoimintaa nuorten järjestämänä (mm. Herwoodfest)
- ❑ Discord: Nuorten Tampere (nuorisokeskus verkossa)
- ❑ [Kaareva - sateenkaarinuorten kohtaamispaikka](#)

- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#)

Osallisuus ja vaikuttamistoiminta

- ❑ Nuorisovaltuusto
- ❑ Nuorten tapahtumatuotantoryhmät esim. Masseista mahiksia -toimintarahalla
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#)

TAMPEREEN SEURAKUNNAT

- ❑ kuorot ja bändit, liikunta, partio, kerhonohjaus
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#)

OHJAAMOSSA LIIKUNTAPALVELUT

- ❑ **Liikuntaneuvontaa** ajanvarauksella tai ilman ajanvarausta torstaisin klo 13-15
 - ❑ ohjauskeskustelu terveyteen, hyvinvointiin ja liikuntaan liittyvistä asioista: esim. harrastukset, ravinto, uni
 - ❑ yksilöohjaus: kuntosali, lajiohjaus, kuntosaliohjelmat)
- ❑ **YHTEYS:** [käynti, soitto, sähköposti, chat, WhatsApp, Instagram @ohjaamotampere](#) tai Facebook [@OhjaamoTre](#)

Kaiku-kortti (esim. Ohjaamosta)

- ❑ maksuttomia sisäänkäyntejä kulttuurikohteisiin vähintään 16-vuotiaille tamperelaisille
- ❑ **LISÄTIETOJA:** [nettisivut](#)

LIIKUNTAPALVELUT

Nuorten treenit

- ❑ Maksuttomat liikuntaryhmät, ryhmäliikunta (esim. palloilu, tanssi, kuntosaliharjoittelu, vesiliikunta), omatoiminen harjoittelu, etäjumput
- ❑ **YHTEYS:** [Instagram @nuortentreenit](#), [nettisivut](#), [ilmoittautumisjärjestelmä](#)

YMCA

- ❑ rinnalla kulkija: yksilöllinen tuki esim. asiointiin
- ❑ pajat ja kohtaamispaikka: ryhmä- ja yksilötoiminta, vahvuuksien tunnistaminen (esim. tutustumiskäynnit, retket, museot, pelit, liikkuminen, kokkaus)
- ❑ harrastusryhmät: liikunta, partio, musiikki, eSports, Global 17 -ryhmä
- ❑ yökoris
- ❑ leiri- ja tapahtumatoiminta
- ❑ **YHTEYS:** [Instagram ymcatampere](#), [Facebook](#), [nettisivut](#)

LÖYDÄ HARRASTUKSIA:

HARRASTUSNEUVONTA

- ❑ nuorille apua harrastuksen ja harrastusmahdollisuuksien etsimiseen
- ❑ **YHTEYS:** [Kysy harrastamisesta -lomake](#)

TAPAHTUMAT.TAMPERE.FI

- ❑ sivusto tapahtumien ja harrastuksien etsimiseen

VAPAAEHTOISTYO.FI

- ❑ sivusto vapaaehtoistöiden etsimiseen



TOIMIJOITA: VAPAA-AIKA (YHTEISÖLLISYYS)

NUORISOPALVELUJEN vapaa-ajan toiminta

- ❑ Erilaisia vapaa-ajan viettopaikkoja: [Kulttuurikeskus Monitoimitalo 13](#), [nuorisokeskukset](#)
- ❑ RAP-factory kaltaiset yhteisöt, massirahalla EP julkaisu
- ❑ Galleria nuorten taiteelle 3-4 vk:n välein vaihtuvat näyttelyt
- ❑ [Kaareva - sateenkaarinuorten kohtaamispaikka](#)
- ❑ **YHTEYS:** [Instagram](#) @nuortentampere

TAMPEREEN KIRJASTOT

- ❑ Monipuoliset tilat opiskeluun
- ❑ Harrastetiloja musiikkiin, pelaamiseen ja luovaan tekemiseen
- ❑ **YHTEYS:** [Instagram](#) @trekirjastonuoret, [nettisivut](#)

Nuorten mielenterveysseura - YEESI

- ❑ **vapaaehtoistoiminta:** nuorelta nuorelle, osallistuminen omien voimavarojen mukaan, omien voimavarojen kasvattaminen yhdessä toisten nuorien kanssa.
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [Instagram](#) @yeesaamaan, [Tiktok](#)

KÖLVI-Toiminta

- ❑ Tukea ja toimintaa 12-29-vuotiaille maahanmuuttajapojille ja nuorille miehille
- ❑ Tukea arkiasioihin, opintoihin ja työnhakuun
- ❑ Vapaa-ajan viettopaikka
- ❑ Liikuntaa, retkiä, musiikkia ja kansalaistoimintaa
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#) [viikkolukkari](#), [Instagram](#) @kolvitoiminta



ARJEN AIKUINEN Yhteys nuoren kanssa & ohjaus

TYTTÖJEN TALO

- ❑ 12-28-v. tytöille ja nuorille naisille sukupuolen moninaisuus huomioiden
- ❑ avointa toimintaa: tekemistä vapaa-aikaan, uusia kavereita, harrastamista, läksypua, juttelua, juhlia, vierailukäyntejä, retkiä ja teemapäiviä
- ❑ [ryhmätoimintaa \(avointa ja suljettua\)](#)
- ❑ yksilöllistä keskustelutukea elämän iloista ja suruista
- ❑ **YHTEYS:** [puhelin](#), [sähköposti](#), [WhatsApp](#), [käynti](#), [Ota yhteyttä -lomake](#)

YMCA

- ❑ kohtaamispaikka
- ❑ digitaalinen nuorisotyö (eSports)
- ❑ Global 17 -ryhmä (kestävä kehitys -teema)
- ❑ yökoris (Hämeenpuisto, Kauppi Sports Center, koulut, ulkokentät)
- ❑ **YHTEYS:** [Instagram](#) @ymcatampere, [Facebook](#), [nettisivut](#)

VERKKO-OLOHUONEET:

Nuorten Tampere [Discord](#)
Sekaisin Gaming [Discord](#)
Nuorten mielenterveysseura Yeesi [Discord](#)

TOIMIJOITA: MIELENTERVEYS

NUORISOVASTAANOTON mielenterveyspalvelut

- ❑ walk-in yksilökäynnit 13-17-vuotiaille: lyhytterapeuttista hoitoa ilman lähetettä 1-10 krt
- ❑ yksilö- ja ryhmähoitojaksoja ammattilaisen läheteellä
- ❑ **YHTEYS:** [walk in](#), [puhelin](#), [Instagram](#) @nuorisovastaanotto.tre

NUORISOVASTAANOTON päihdepalvelut Nuppo

- ❑ apua ja tukea päihteisiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyvissä huolissa alle ja yli 18-vuotiaille
- ❑ päihdepäivystys, yksilökäynnit
- ❑ **YHTEYS:** [tapaamiset \(walk-in/ajanvaraus\)](#), [puhelinaika](#), [sähköposti](#)

OHJAAMO

- ❑ Keskustelumahdollisuus diakonin kanssa
- ❑ Parempi mieli -tukipiste: keskusteluapua, tukea ja ohjausta mielenterveyteen, hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä
- ❑ **YHTEYS:** [käynti](#), [soitto](#), [sähköposti](#), [chat](#), [WhatsApp](#), [Instagram](#) @ohjaamotampere, [Facebook](#)

VALTAKUNNALLISIA CHAT-PALVELUITA

- ❑ [Sekaisin-chat!](#)
- ❑ [Tukinet-verkkoportaali](#)
- ❑ [Nuortelämä.fi](#)
- ❑ [Nuortennetti.fi](#)

A-KLINIKKASÄÄTIÖN

Päihdelinkki-verkkosivusto

- ❑ tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista: tietopankki, testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea, neuvontapalvelu

YMCA

- ❑ Pajat ja kohtaamispaikka
- ❑ Rinnalla kulkija -toiminta
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [puhelin](#), [sähköposti](#)

PIRKANMAAN MIELENTERVEYS RY

Osviitta

- ❑ kriisityöskentely: keskustelutukea ajanvarauksella ilman lähetettä
 - ❑ ryhmätoiminta
 - ❑ **YHTEYS:** [puhelin](#), [sähköposti](#)
- Parempi mieli -hanke**
- ❑ yksilötyöskentely: keskusteluapua tai tukea käytännön asioiden hoitamiseen
 - ❑ **YHTEYS:** [Haluan jutella -yhteydenotto](#), [Instagram](#) @parempimieli_

TAMPEREEN SEURAKUNNAT

- ❑ Walk-in ratkaisukeskeinen lyhytterapia
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [Ota yhteyttä -lomake](#)

SPR NUORTEN TURVATALO

- ❑ keskusteluapua nuorille ja heidän läheisilleen
- ❑ tilapäistä majoitusta ja kriisiapua nuorille
- ❑ tukea itsenäistymiseen
- ❑ apua unirytmien löytymiseen
- ❑ ryhmätoimintaa
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [puhelin](#), [sähköposti](#), [Facebook](#), [Digitaalinen turvatalo](#)

TAMPEREMISSIO & VAMOS

Matkalla-toiminta

- ❑ yksilöllistä tukea arjen haasteisiin mielenterveyspalveluihin jonottaville 16-29-vuotiaille
- ❑ ryhmätoimintaa
- ❑ **YHTEYS:** [Ota yhteyttä -lomake](#), [Instagram](#) @matkallatoiminta

FINFAMI PIRKANMAA

- ❑ tukea nuorelle ja nuoren vanhemmalle kun läheisen päihteiden käyttö tai mielenterveys aiheuttaa huolta ja vaikuttaa hyvinvointiin
- ❑ keskustelutuki
- ❑ vertaistukiryhmät
- ❑ leirit ja illanvietot
- ❑ **YHTEYS:** [nettisivut](#), [puhelin](#), [sähköposti](#), [Snapchat](#) sarifinfami

ARJEN AIKUINEN Yhteys nuoren kanssa & ohjaus

Opinto-
ohjaaja

Ryhmän-
ohjaaja ja
opettaja

Opiskelu-
terveyden-
huolto

Muut
esim.
ohjaaja

Huoltaja

Psykologi

Kuraat-
tori

NUORI

AKUUTTI
KRIISI-
TILANNE

Valtakunnallinen kriisipuhelin, puh. 09 25250111
[TAYSIN PÄIVYSTYSPALVELUT](#)