

# Merke 2

## Merkityksellistä elämää

Matalan kynnyksen palveluja hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämiseksi

ESR+ kehittämishanke 3/2023-2/2026



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



OULU

ODL 

# Mitä, missä, kenelle?

- 1. Ammatillisesti ohjattua olkkaritoimintaa**
- 2. Yksilötapaamisia**

Oulun ydinkeskustassa,  
kaupunkiympäristössä ja retkillä.

**30 – 65 -vuotiaille työttömille ja  
työelämän ulkopuolella oleville  
oululaisille**



Euroopan unionin  
osarahoittama

**ODL** 

# Miksi? Asiakkaiden haasteita

Yksinolo Passivoituminen

Parisuhdehaasteet

Sosiaalinen eristäytyneisyys

# MT-ongelmat

Itsetunnon haasteet

# Terveyshuolet

Kaverien puute

Työnhaun haasteet

Sopivan tukevan palvelun löytyminen



# Viikon teemapäivät Olkkarissa ja kk-ohjelma

| MIELIALA<br>MAANANTAI   | TYÖELÄMÄ<br>TIISTAI   | KIMPPA<br>KESKIVIikko  | TOUHU<br>TORSTAI   | PALVELU<br>PERJANTAI   |
|---|---|--|--|--|
| Klo 10-15   | Klo 10-13   | Klo 10-13  | Klo 10-15  | Klo 9-15   |
| Mielialaryhmä   | Uraryhmä  | Yksinäisyysryhmä   | Virkistysryhmä   | Yksilötapaamiset   |
| Tule juttelemaan mielenterveydestä, sen horjumisesta ja vahvistamisesta sekä saamaan vertaistukea.<br><br>Käsitellään myös fyysistä terveyttä ja sairauksia sekä niistä toipumista. | Tule tekemään yhdessä työhakemuksia, teemme myös cv:t ja etsimme työpaikkoja.<br><br>Perehdymme porukalla työnhaun saloihin ja koulutusmaailmaan. | Tule turvalliseen ryhmäämme tapaamaan muita yksinäisiä ja saamaan uusia kavereita.<br><br>Keskustelemme ja vietämme leppoisasti aikaa yhdessä. | Tule touhuamaan yhdessä liikunnan, kulttuurin, vierailujen, askartelujen, musiikin jne. ja virkistysretkien merkeissä. | Yksilötapaamisissa tulet kuulluksi sinulle tärkeissä asioissa ja saat henkilökohtaista tukea, tietoa ja neuvontaa.<br><br>Muina päivinä yksilötapaamiset erikseen sovitusti. |
| Merkeläisten aamuhetkimahdollisuus Kahvila Solmussa ma-to klo 9-10  |   |  |  | Isokatu 47, Oulu<br>(1 ja 2 krs) ( <a href="http://odl.fi">odl.fi</a> )  |

| 2024   | Marraskuu   |   | Merken Olkkariohjelma  |   |
|--|---|---|--|---|
| MAANANTAI  | TIISTAI   | KESKIVIikko   | TORSTAI  | PERJANTAI   |
| 28<br>                  | 29<br> | 30<br>   | 31<br>                      | 01<br>Palveluperjantai<br>Yksilötapaamiset<br>klo 9-15<br>Toimistolla/Etänä |
| 04<br>Mieliala maanantai<br>klo 10-15 AP ja IP:<br><b>Miten minä voin?</b><br>Vahvista<br>itsetuntemustasi | 05<br>Työelämä tiistai<br>klo 10-13<br><b>Arvot ja asenteet</b><br>työelämässä            | 06<br>Kimppa keskiviikko<br>klo 10-13<br><b>Minä osana ryhmää,</b><br>ryhmätyötaitot  | 07<br>Touhu torstai<br>klo 10-15<br>AP: <b>Ulkoilua</b><br>Heinäpäässä<br>IP: Avoin olkkari                    | 08<br>Palveluperjantai<br>Yksilötapaamiset<br>klo 9-15<br>Toimistolla/Etänä |
| 11<br>Mieliala maanantai<br>klo 10-15 AP ja IP:<br><b>Musiikkimaalaus</b><br>mielenparantajana             | 12<br>Työelämä tiistai<br>klo 10-13<br><b>Työnhakukahvila</b>                             | 13<br>Kimppa keskiviikko<br>klo 10-13<br><b>Arvostava</b><br>vuorovaikutus  | 14<br>Touhu torstai<br>klo 10-15<br>AP: <b>Prikka kiertoon</b><br>vierailu<br>IP: Lautapelit                   | 15<br>Palveluperjantai<br>Yksilötapaamiset<br>klo 9-15<br>Toimistolla/Etänä |
| 18<br>Mieliala maanantai<br>klo 10-15 AP ja IP:<br><b>Turvallisuuden tunne,</b><br>mistä turvallisuutta?   | 19<br>Työelämä tiistai<br><b>HOX 10-15</b><br>Mielenterveysmessut<br>Olkkarin näyttöä     | 20<br>Kimppa keskiviikko<br><b>HOX 10-15</b><br>Mielenterveysmessut<br>Olkkarin näyttöä   | 21<br>Touhu torstai<br>klo 10-15<br>AP: <b>Taidemuseo</b><br>IP: <b>Käsityökahvila</b>                         | 22<br>Palveluperjantai<br>Yksilötapaamiset<br>klo 9-15<br>Toimistolla/Etänä |
| 25<br>Mieliala maanantai<br>klo 10-15 AP ja IP:<br><b>Psykologiset</b><br>perustarpeet                     | 26<br>Työelämä tiistai<br>klo 10-13<br><b>Työnhaun</b><br>suunnitelmani                   | 27<br>Kimppa keskiviikko<br>klo 10-13<br><b>Millainen olen</b><br>parhaimillani?  | 28<br>Touhu torstai<br>klo 10-15<br>AP: <b>Kiitospäivä</b><br>(Thanksgiving)<br>IP:<br><b>Makkaranpaistoon</b> | 29<br>Palveluperjantai<br>Yksilötapaamiset<br>klo 9-15<br>Toimistolla/Etänä |
| 02   | 03  | <b>Merketiimi</b><br>Aino Odedeyi, palveluohjaaja p.044 393 2520<br>Mari Mäenpää, palveluohjaaja p.044 393 2519<br>Ulla Kaipainen, projektipäällikkö p.050 312 5694<br>etunimi.sukunimi@odl.fi  |  |   |
|  |   |     |  |   |



Euroopan unionin  
osarahoittama



| MIELIALA<br>MAANANTAI  | TYÖELÄMÄ<br>TIISTAI   | KIMPPA<br>KESKIVIIKKO  | TOUHU<br>TORSTAI  | PALVELU<br>PERJANTAI   |
|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aivojen lepo ja aktivointi</li> <li>▪ Mikä ihmeen mielenterveyskäsi?</li> <li>▪ Fyysiset oireet ja sairaudet</li> <li>▪ Riippuvuuteen liittyvät ajatusmallit</li> <li>▪ Minä ja mun tunteet</li> <li>▪ Kulttuurihyvinvointi</li> <li>▪ Vaativuus itseään kohtaan</li> <li>▪ Unelmakartan tekeminen</li> <li>▪ Tunnesyöminen haltuun</li> <li>▪ Itsemyötätunto</li> <li>▪ Hyödynnä kesäluontoa, miten?</li> <li>▪ Itsetunnon ABC</li> <li>▪ Masennushaasteet</li> <li>▪ Sosiaalisuus pelottaa</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Opiskelukokemukseni, kaikille avoin</li> <li>▪ Työkokemukseni, kaikille avoin</li> <li>▪ Työtön, mutta ei työkykyinen</li> <li>▪ Tämän hetkinen tilanteeni ja jatkosuunnitelmat</li> <li>▪ Työn muokkaus ja työn erityisjärjestelyt</li> <li>▪ Työnhakukahvila + Teak pienryhmä</li> <li>▪ LinkedIn, tule näkyväksi</li> <li>▪ Mitä kesän aikana työhaun suhteen</li> <li>▪ Avoimia ajatuksia työhausta</li> <li>▪ CV:n päivitys ja hakemusten teko</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kotini on linnani</li> <li>▪ Mistä kavereita ja miten kaveriksi?</li> <li>▪ Värien vaikutukset hyvinvointiin</li> <li>▪ Värtön rantaan makkaran paistoon</li> <li>▪ Mikä meitä puhututtaa? Ja kiitollisuuspurkki</li> <li>▪ Ystävyyden voima</li> <li>▪ Heinäpään ulkokuntosali</li> <li>▪ Mukavat muistot lämmittävät</li> <li>▪ Sesonkihedelmit ja vihannekset ruokabudjetissa</li> <li>▪ Piknik ja ulkopelit Ainolan puistossa</li> <li>▪ Minä osana ryhmää, ryhmätyötaitot</li> <li>▪ Bucket list, toiveita omalle kesälle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Viherpeukaloiden vinkit</li> <li>▪ Turistina Oulussa ulkoilu</li> <li>▪ Tietovisailua</li> <li>▪ Askartelu ja musailtapäivä</li> <li>▪ Video Oulun historia Pekka Hakaheimo</li> <li>▪ Musakonsertti Madetojan salilla</li> <li>▪ Perinteiset korttipelit</li> <li>▪ Pihapelit Heinätorin puisto</li> <li>▪ Vappujutut ja keilaus</li> <li>▪ Valkiaisjärven kesätapahtumaan</li> <li>▪ Keskustelukortit</li> <li>▪ Minigolf/Keilahalli Heinäpää</li> <li>▪ Ulkoilua (Geokätköily)</li> <li>▪ Avoin olkkari</li> <li>▪ Levyraati</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>Henkilökohtaiset tapaamiset / palveluohjaus</b></p> <p style="text-align: center;">henkilökohtaisen tarpeen mukaan. Sovitusti myös muina päivinä.</p> <p style="text-align: center;">Olkkaripäivien teemasisältöjen ja alustusten suunnittelu ja toteutus.</p> |



| MIELIALA<br>MAANANTAI   | TYÖELÄMÄ<br>TIISTAI   | KIMPPA<br>KESKIVIIKKO   | TOUHU<br>TORSTAI   | PALVELU<br>PERJANTAI   |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elämäntaidoilla hyvinvointia</li> <li>▪ Vatsaterveys ja jännitysvalsa</li> <li>▪ Pelot ja niiden selättäminen</li> <li>▪ Ennakkoluulot ja oletukset</li> <li>▪ Syyspimeyden varjot ja valot</li> <li>▪ Oman tunneilyn kehittäminen</li> <li>▪ Mielen terveys, mitä se on?</li> <li>▪ UNI: Mitä yöllä tapahtuu?</li> <li>▪ Seksuaalisuus osana minuutta</li> <li>▪ Temperamentti persoonallisuudessa</li> <li>▪ Hengellisyys</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tämän hetkinen tilanteeni</li> <li>▪ Oman osaamisen päivittäminen koulutuksin</li> <li>▪ Työnhakukahvila</li> <li>▪ Arjen yhteensovittaminen työn/opintojen kanssa</li> <li>▪ Työelämäkokemukset jakoon kaikille</li> <li>▪ Urasuunnittelulla selkeyttä tulevaisuuteen</li> <li>▪ Tunteet työelämässä</li> <li>▪ Työkokeilu-/harjoittelu kokemuksia kaikille</li> <li>▪ Työskentely eläkkeellä</li> <li>▪ Oppiminen ja oppimisvaikeudet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avoin teema, mikä meitä puhututtaa?</li> <li>▪ Mitä harrastettaisi? Innostu harrastuksista</li> <li>▪ Millainen olen parhaimmillani?</li> <li>▪ Arvostava vuorovaikutus</li> <li>▪ Avoin teema, mikä meitä puhututtaa?</li> <li>▪ Finnkino: Mielen säpahoittajan rakkaustarina</li> <li>▪ Vanhat valokuvat</li> <li>▪ Ihmisten ilmoille: Megamatchmaking</li> <li>▪ Erilaisuuden kokemus</li> <li>▪ Ilmiöasema keskustelu</li> <li>▪ Tavarat kertovat meistä</li> <li>▪ Mielen terveysmessut</li> <li>▪ Olkkarin näytöltä</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Turistina Oulussa ulkoilu</li> <li>▪ Käsityökahvila</li> <li>▪ Nauti syksystä!</li> <li>▪ Makkaran paistoon</li> <li>▪ Hollihakaan</li> <li>▪ Kokeilevaa vesivärimaalausta</li> <li>▪ Kevyttä ulkoilua</li> <li>▪ Testaa tekoälyä</li> <li>▪ Turistina Oulussa ulkoilu</li> <li>▪ Lautapelit</li> <li>▪ Prikka kiertoön vierailu</li> <li>▪ Lautapelit</li> <li>▪ Taidemuseo</li> <li>▪ Kiitospäivä (Thanksgiving)</li> <li>▪ Joululevyraati</li> <li>▪ Ilmiöklubi</li> <li>▪ Yhteinen Jouluruokailu</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>Henkilökohtaiset tapaamiset / palveluohjaus</b></p> <p style="text-align: center;">henkilökohtaisen tarpeen mukaan. Sovitusti myös muina päivinä.</p> <p style="text-align: center;">Olkkaripäivien teemasisältöjen ja alustusten suunnittelu ja toteutus.</p> |



# Keskitetty asiakastyytyväisyys 2x/vuosi

| <b>Merke 2</b>   | Koen toimintaan osallistumisen hyödylliseksi 1-5 | Koen toiminnan laadukkaaksi 1-5 | Kokonaisytyytyväisyyteni toimintaan 1-5 | Asiakassuosittelu NPS 0-10 | Suositteluindeksi NPS (+) % | Vastaajien määrä kum. N= |
|------------------|--|---------------------------------|---|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
|                  |  |                                 |   |                            |                             |                          |
| <b>Keskiarvo</b> | <b>4,45</b>                                      | <b>4,4</b>                      | <b>4,37</b>                             | <b>8,65</b>                | <b>59,5</b>                 | <b>141</b>               |

**Toteutus: ODL Yhdessä yksikön yhteinen linkki Surveypalista asiakkaille. Anonyymivastaukset.**



Euroopan unionin osarahoittama

Sanallisia positiivisia asiakaspalautteita paljon (kum. 198), ei varsinaisia kehittämissuhteita. Muutama kritiikki.



# Jatkuva asiakaspalaute, Hymiöpalautteet

**ODL**  
Yhdessä

Haluatko antaa meille palautetta Merken tämän päivän kokemuksistasi? Täppää hymynaamaa tuntemuksesi mukaan ja lähetä vastauksesi meille.

Kuinka tyytyväinen olit tänään toimintaamme?

Anna halutessasi sanallista palautetta meille tähän:

Kiitos paljon!

Euroopan unionin osarahoittama

Lähetä vastaukset

| 2023   | K.A. | N=kum. | 2024   | K.A. | N=kum. |
|--------|------|--------|--------|------|--------|
|        |      |        | Tammi  | 4,7  | 83     |
|        |      |        | Helmi  | 4,7  | 92     |
|        |      |        | Maalis | 4,7  | 98     |
|        |      |        | Huhti  | 4,7  | 103    |
| Touko  | 4,6  | 16     | Touko  | 4,7  | 109    |
| Kesä   | 4,6  | 48     | Kesä   | 4,7  | 119    |
| Heinä  |      |        | Heinä  |      |        |
| Elo    | 4,6  | 59     | Elo    | 4,7  | 124    |
| Syys   | 4,6  | 65     | Syys   | 4,7  | 128    |
| Loka   | 4,6  | 66     | Loka   | 4,7  | 135    |
| Marras | 4,6  | 70     | Marras | 4,7  | 140    |
| Joulu  | 4,6  | 73     | Joulu  | 4,8  | 141    |



Euroopan unionin osarahoittama

Sanallisia positiivisia asiakaspalautteita paljon (kum. 198), ei varsinaisia kehittämissuhteita. Muutama kritiikki.





# Kyselyiden sanallisia palautteita 2024

## Osallistuminen merkitsee minulle...

- Yksinäisyyden vähentymistä.
- Arjen epämääräisyyden vähenemistä.
- Yhteyksien pitoa ja mielenterveyttä.
- Osallistumismahdollisuutta.
- Sosiaalista terveyttä tällä hetkellä.
- Merke on paikka, jonne voin tulla omana itsenäni. Saan treenata sosiaalisia taitojani turvallisessa ympäristössä.
- Sosiaalisen kanssakäymisen turvallinen yhteisö, kun ystäviä ei ole ja turvaverkko on harva. Ehdettävää toimintaa, joka vaikuttaa kaikilla elämäni osa-alueilla.

## Miksi suosittelet palvelua?

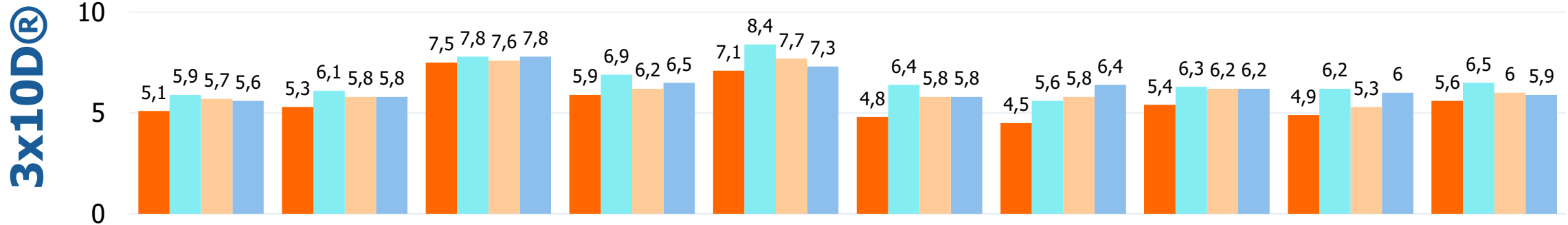
- Ryhmässä on positiivinen ilmapiiri ja käsiteltävät aiheet auttavat omien ongelmien käsittelyssä.
- Turvallinen valikoitunut ryhmä, jolloin ei koe itseään ulkopuoliseksi. Antaa rytmiä arkeen oman jaksamisen mukaan.
- Vastaa inhimillisiin tarpeisiin olla hyväksytty osana yhteisöä.
- Matalan kynnyksen kohtaustapaikka jossa jokainen otetaan ystävällisesti ja kiinnostuksella mutta arvostavasti vastaan.


## Hymiöpalautteista

- Olen ollut tyytyväinen miten helposti pääsi porukaan mukaan, sosiaaliset tilanteet on olleet vaikeita.
- Saan viikoittain tehtyä urasuunnitteluani eteenpäin.
- Hyvin olkkari aiheet alustettu!
- Tämä aamu antoi ohjaajilta ja ryhmältä kannustusta ja motivaatiota tuleviin haasteisiin. Hymyssä suin päivä jatkuu :) Merke tiimille KIITOS ♥
- Mukava reissu Valkiaisjärvelle. Sopivasti ihmisiä, ohjelmaa, ruokaa ja virvokkeita.



# Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin?



| <br>0-5<br>6-7<br>8-10 | Terveystilaasi | Kykyysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia | Asumisoloihisi | Päivittäiseen pärjäämiseesi | Perheeseesi ja läheiseesi | Luotettavien ystävien määrään | Taloudelliseen tilanteeseesi | Omien vahvuuksiesi kehittämiseen (esim. harrastamalla mieluisia asioita) | Itsetuntoosi | Elämäsi kokonaisuutena |
|---|----------------|---|----------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|--------------|------------------------|
| Välikysely no3<br>N=21  | 5,6            | 5,8   | 7,8            | 6,5                         | 7,3                       | 5,8                           | 6,4                          | 6,2  | 6            | 5,9                    |
| Välikysely no2<br>N=40  | 5,7            | 5,8   | 7,6            | 6,2                         | 7,7                       | 5,8                           | 5,8                          | 6,2  | 5,3          | 6,0                    |
| Välikysely no1<br>N=19  | 5,9            | 6,1   | 7,8            | 6,9                         | 8,4                       | 6,4                           | 5,6                          | 6,3  | 6,2          | 6,5                    |
| Alkukysely<br>N= 88   | 5,1            | 5,3   | 7,5            | 5,9                         | 7,1                       | 4,8                           | 4,5                          | 5,4  | 4,9          | 5,6                    |



Euroopan unionin osarahoittama

Ryhmädata



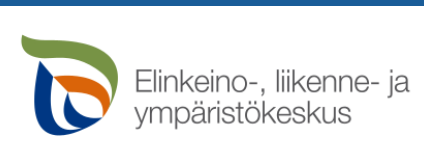
**Mukaan hankkeeseen pääsee ottamalla suoraan yhteyttä hanketyöntekijöihin.**

**Sähköpostilla, soittamalla, tekstiviestillä:  
ilmaise mielenkiintosi Merkeä kohtaan ja  
pyydä henkilökohtainen info.  
Infosta voi jäädä suoraan olkkariin.**

**Pidämme sovitusmyös ryhmäinfoja, jos  
esim. verkostosta on tulossa kuulolle  
useampia asiakkaita yhtä aikaa.**



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus**



**OULU**



# Yhteystiedot

## Lämpimästi tervetuloa!

**Ulla Kaipainen**

Projektipäällikkö  
050 312 5694

**Mari Mäenpää**

Palveluohjaaja  
044 393 2519

**Aino Odedeyi**

Palveluohjaaja  
044 393 2520

etunimi.sukunimi@odl.fi, [www.odl.fi](http://www.odl.fi)

<https://odl.fi/hankkeet/odl-yhdessa/merke-2-merkityksellista-elamaa/>



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



OULU

