



## Valintaesitys maakunnan yhteistyöryhmän sihteeristön käsittelyyn

|                             |                                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Hankkeen julkinen nimi      | Kuulun - osallisuutta, mielen hyvinvointia ja toimintakykyä |
| Hakemusnumero               | R-02759                                                     |
| Valintakokouksen päivämäärä |                                                             |
| Hakijan virallinen nimi     | MIELI Oulun seudun Mielenterveys ry                         |
| Osatoteuttajat              | Nyyti ry                                                    |
| Toimintalinja               | 4 Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi                  |
| Erityistavoite              | 4.3. Yhdenvertaiseen osallisuuteen                          |
| Alkamispäivämäärä           | 3.8.2026                                                    |
| Päätymispäivämäärä          | 31.5.2029                                                   |
| Käsittelijä                 | Ville Mehtälä                                               |

### Hakijan esittämä kuvaus hankkeen sisällöstä

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysoireilu on lisääntynyt tutkimusten mukaan merkittävästi ja opiskelijat kokevat saatavilla olevat mielenterveyttä tukevat palvelut riittämättöminä. Vastavalmistuneiden korkeakouluopiskelijoiden työttömyys on huipussaan ja korkeakoulutettujen työttömyys nousee nyt muita koulutusaloja nopeammin. Oulussa korkeakoulutettuja työttömiä työnhakijoita on enemmän kuin kouluttamattomia. Hankesuunnittelun aikana toteutetun Oulun korkeakouluopiskelijoille suunnatun kyselyn vastaajista yli puolet koki tarvitsevänsä tietoa tai tukea mielen hyvinvointiin liittyen (N=50). Tukea kaivattiin erityisesti arjen mielenterveystaitoihin, stressinhallintaan sekä rentoutumisen ja palautumisen taitoihin, haastavien tunteiden sekä opintojen päättymiseen ja työllistymiseen liittyvien tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn.

#### **Hankkeen varsinaiset kohderyhmät:**

Hankkeen varsinaiset kohderyhmät ovat oululaiset haavoittuvassa asemassa olevat, elämänhallinnan ja toimintakyvyn haasteita kokevat korkeakouluopiskelijat, opintojen loppuvaiheessa ja valmistumisen kynnyksellä olevat opiskelijat sekä vastavalmistuneet, jotka ovat jääneet opintojen päättymisen jälkeen työttömiksi. Lisäksi varsinaiseen kohderyhmään kuuluvat korkeakouluopinnot hiljattain keskeyttäneet henkilöt.

Osallistuvia henkilöitä 228 (työttömät 60, koulutuksessa 168)

Mukaan tulevia yrityksiä

#### **Hankkeen tavoitteet:**

1. Vahvistaa haavoittuvassa asemassa olevien korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointia, osallisuutta sekä arjen toimintakykyä ratkaisu- ja voimavarakeskeisin ryhmätoiminnoin ja yksilöllisen tuen keinoin.
2. Vahvistaa opintojen loppupuolella olevien korkeakouluopiskelijoiden, vastavalmistuneiden

korkeakoulutettujen työttömien sekä korkeakouluopinnot hiljattain keskeyttäneiden mielen hyvinvointia, osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä ryhmätoiminnan ja yksilöllisen tuen keinoin ja lisätä näin kohderyhmän työllisyyttä.

3. Vahvistaa opiskelijayhteisöjen kriisivalmiustaitoja sekä mielenterveysosaamista hankkeessa kehitettävän toimintamallin sekä siihen kuuluvien koulutusten avulla.

#### **Hankkeen toimenpiteet:**

##### **Työpaketti 1:**

Hankkeessa toteutetaan avointa ryhmämuotoista toimintaa opiskelijoille tutuissa toimintaympäristöissä yhteisöllisyyden lisäämiseen, yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn sekä mielen hyvinvoinnin ja arjen mielenterveystaitojen vahvistamiseen. Ammatillisesti ohjatun ryhmätoiminnan aikana haavoittuvassa asemassa olevilla opiskelijoilla on mahdollisuus yksilölliseen tukeen sekä saada tarvittaessa ohjausta YTHS:n tai opintopsykologien palveluihin tai hankkeessa toteutettuun suljettuun ryhmätoimintaan.

Hankkeessa järjestetään yhteisöllistä ja mielen hyvinvointia vahvistavaa ryhmämuotoista toimintaa Oulun korkeakouluopiskelijoille kerran kuukaudessa yhteistyössä Oulun Yliopiston ylioppilaskunnan (OYY), Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan (OSAKO), Oulun Diakonia-Ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan (O'Diako) sekä opiskelijakuntien alaisten opiskelijajärjestöjen kanssa. Lisäksi hankehenkilöstö osallistuu OYY:n, OSAKO:n sekä opiskelijajärjestöjen toteuttamaan jo olemassa olevaan kaikille avoimeen toimintaan järjestäen mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa, ja tarjoten haavoittuvassa asemassa oleville opiskelijoille ryhmätoiminnan aikaista ammatillista yksilöllistä tukea.

MIELI Oulu tuo yllä kuvattuun avoimeen ryhmätoimintaan asiantuntijaosaamisensa arjen mielenterveystaitoihin ja mielen hyvinvointiin liittyen ja tarjoaa osallistujille mahdollisuuden yksilölliseen keskustelutukeen mielen hyvinvoinnin haasteissa. Tämä ei edellytä diagnooseja, vaan opiskelijan oma kokemus keskustelutuen tarpeesta riittää. Avoimeen ryhmätoimintaan tuotavia teemoja ovat itsetuntemus ja vahvuudet, tunne- ja tietoisuustaidot, arjen voimavarat sekä rentoutumisen ja palautumisen taidot. Avoimessa ryhmätoiminnassa hyödynnetään Mielen hyvinvoinnin ABC-toimintamallia, jonka käytöstä MIELI Oulun seudun mielenterveys on sopinut THL:n kanssa kumppanuussopimuksella. Malli perustuu kolmeen keskeiseen viestiin: A: Toimi, ole aktiivinen; B: Osallistu yhdessä muiden kanssa, ja C: Omistaudu itsellesi merkityksellisiin asioihin.

##### **Työpaketti 2:**

Hankkeessa toteutetaan suljettua ryhmämuotoista tukea ja toimintaa mielen hyvinvoinnin, arjen toimintakyvyn sekä opiskelu- ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Suljettu ryhmämuotoinen toiminta kohdennetaan haavoittuvassa asemassa oleville korkeakouluopiskelijoille, jotka kokevat mielen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan haasteita. Toimintaan osallistuminen ei edellytä diagnooseja, vaan opiskelijan oma kokemus tuen tarpeesta riittää. Kohderyhmää kuullaan, jonka pohjalta nousseiden tarpeiden ja teemojen mukaisesti toteutetaan vertaistuellista ja voimavaralähtöistä ryhmä- ja työpajatoimintaa. Yhtenä taustateorian ryhmätoiminnassa käytetään hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä.

Suljettua ryhmätoimintaa tarjotaan seuraavasti: 4-8 kertaa kokoontuvia ryhmiä toteutetaan neljä toimintavuosittain. Ryhmiä toteutetaan lähi-, etä ja hybriditoteutuksena, tehden yhteistyötä Oulun Yliopiston opintopsykologien, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) sekä opiskelijayhteisöjen kanssa päällekkäisyyksien välttämiseksi, kohderyhmän tavoittamiseksi sekä tunnistettujen tarpeiden mukaisen toiminnan järjestämiseksi. Ryhmistä viestitään Oulun Yliopiston opintopsykologien ja YTHS:n lisäksi OYY:n ja OSAKO:n viestintäkanavien kautta. OYY:n ja OSAKO:n kanssa tehdään yhteistyötä tiedottamisen ja asiakasohjauksen lisäksi ryhmän tilavarausten suhteen, josta on sovittu aiesopimuksin. Ryhmämallina hyödynnetään MIELI Pohjanmaan ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen kehittämää Mun Kompassi-ryhmämallia, joka pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Ryhmiä ohjaa projektityöntekijä hyödyntäen työparityöskentelyn mahdollisuutta OYY:n HyWe-toiminnassa mukana olevien hyvinvointitutorien sekä hyvinvointikoordinaattorin kanssa. Hankehenkilöstö osallistuu

täydennyskoulutuksena hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmäkoulutukseen ja hyödyntää MIELI Pohjanmaan tukea ja osaamista ryhmämallin käytöstä korkeakouluopiskelijoiden parissa. Nyyti ry tarjoaa asiantuntemustaan korkeakouluopiskelijoiden parissa tehdystä mielenterveystyöstä työpaketin tueksi. Työpaketin osalta hyödynnetään Nyytin Toivo mielessä - ryhmätoimintamallia. Kantavia teemoja ryhmässä ovat esimerkiksi itsetuntemus, voimavarat ja mielen joustavuus.

#### Työpaketti 3:

Työpaketin tavoitteena on luoda työllistymistä, tavoitetietoista toimintaa ja mielen hyvinvointia edistävä ryhmätoiminnan malli, jonka kohderyhmänä ovat opintojensa loppuvaiheessa olevat korkeakouluopiskelijat, vastavalmistuneet korkeakoulutetut työttömät ja korkeakouluopintonsa hiljattain keskeyttäneet työttömät nuoret aikuiset. Mallin pohjana hyödynnetään Nyyti ry:n aiemmin kehittämiä toimintoja. Nyyti ry vastaa toimintamallin kehittämisestä, dokumentoinnista ja materiaalien luomisesta ja etäryhmien ohjaamisesta. MIELI Oulu vastaa paikan päällä toteutettavista ryhmistä ja osallistuu mallin kehittämiseen. Lisäksi Nyyti ja MIELI Oulu ohjaavat osan ryhmistä yhteistyössä. Ryhmätoimintaan osallistuville on mahdollisuus myös tarjota yksilökohtaista tukea, jonka toteutus on kutakin ryhmää ohjaavan tahon vastuulla. Ennen ryhmän aloitusta toteutetaan yksilökohtaiset alkuhaastattelut. Alustavan suunnitelman mukaan ryhmät kokoontuvat 6 kertaa (1 krt/vko) 2h kerrallaan, joiden jälkeen toteutetaan seurantatapaaminen. Yhden ryhmän arvioitu osallistujamäärä on 6–8 hlöä. Yhteensä ryhmiin tavoitellaan hankkeen aikana 120 hlöä. Hankkeen jälkeen malli siirtyy osaksi Nyyti ry:n valtakunnallista vertaisryhmätoimintaa.

Työllistymisen tukeminen on ryhmämallin kantava teema ja alla listattuja teemoja peilataan siihen. Alustavan suunnitelman mukaan 6 kerran ryhmämallin temaattinen runko on seuraava: 1: Orientaatio, tavoitteet ryhmätoiminnalle, oman tilanteen hahmottaminen 2: Omat arvot 3: Itsetuntemus, omat vahvuudet 4: Arjen voimavarat: mielenterveys ja sosiaaliset voimavarat, yksinäisyys 5: Ryhmästä nouseva vapaavalintainen teema työllistymiseen liittyen 6: Omat tavoitteet ja unelmat Hankkeen aikana toteutetaan 15 ryhmäprosessia: pääosin 3 kevätkaudella ja 3 syyskaudella lukuun ottamatta hankkeen ensimmäistä syksyä, jolloin ryhmiä toteutetaan 1 ja ensimmäistä kevättä, jolloin ryhmiä toteutetaan 2. Ryhmiä toteutetaan sekä lähi- ja etäryhminä. Yhteensä ryhmiä toteutetaan hankkeen aikana paikan päällä 9 kpl ja verkossa 6 kpl. Verkkovälitteiset ryhmät suunnitellaan Oulun seudulle Yhteistyötä tehdään Oulun kaupungin työllisyyspalveluiden sekä YTHS:n ja opintopsykologien kanssa kohderyhmän tavoittamiseksi. Hankkeen toiminnasta viestitään työllisyyspalvelujen uutiskirjeiden ja palveluesitteiden kautta, sekä tiedotetaan työllisyyspalvelujen henkilöstöä hankeinfoissa. Hankkeen julkista viestintää tehdään Nyytin ja MIELI Oulun nettisivuilla ja somekanavissa sekä Tuudo-sovelluksessa.

#### Työpaketti 4:

Hankkeessa edelleen kehitetään yhteisöjen mielenterveys- ja kriisivalmiustaitoja vahvistavaa Läsä Tässä -toimintamallia korkeakoulujen opiskelijayhteisöjen käyttöön. Läsä Tässä -toimintamalli on MIELI Oulun seudun mielenterveys ry:n kehittämä malli yhteisöjen kriisivalmiustaitojen vahvistamiseksi. Alun perin toimintamalli on kehitetty urheiluseurojen ja harrasteyhteisöjen tarpeisiin, mutta hankkeen aikana toimintamallia edelleen kehitetään korkeakoulu erityiset piirteet huomioiden opiskelijayhteisöjen hyödynnettäväksi. Hankkeen toiminnan kautta tutoreille, mentoreille sekä häirintäyhdyshenkilöille tarjotaan Läsä Tässä -koulutusten kautta lisäkoulutusta mielenterveysosaamisen ja kriisivalmiustaitojen vahvistamiseksi.

#### Hankkeen tulokset:

Hankkeen koko toiminta kuvataan Innokylään työpakettikohtaisesti, jotta yleisesti hyödynnettäviä tuloksia menetelmistä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi on mahdollista hyödyntää myös muiden korkeakoulujen ja soveltaen myös toisen asteen oppilaitosten.

Hankkeen työpaketissa 3 kehitettävästä ryhmävalmennusmallista tuotetaan julkiset materiaalit, jotka ovat korkeakoulutettujen työttömien sekä opinnot keskeyttäneiden työttömien parissa toimivien tahojen hyödynnettävissä hankkeen päättymisen jälkeen. Materiaalit ovat julkisesti saatavilla Innokylässä sekä

Nyyti ry:n ja MIELI Oulun seudun mielenterveys ry:n nettisivuilla. Työpaketissa 3 kehitetyn ryhmävalmennusmallin toimintaa jatketaan osana Nyyti ry:n perustoimintaa hankkeen päättymisen jälkeen.

#### Lisätietoja hakemuksesta

|                                               |                                               |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Kustannusarvion jakaantuminen:                | EU+valtio 405 100 €                           |
| Palkkakustannukset 361 692 €                  | Kuntarahoitus 69 454 €                        |
| Flat rate 40 % kehittäminen 144 678 €         | Yksityinen 31 816 €                           |
| <b>Nettokustannusarvio yhteensä 506 370 €</b> | <b>Rahoitussuunnitelma yhteensä 506 370 €</b> |

#### Kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma

|                                        |                  |
|----------------------------------------|------------------|
| Hankkeen kustannusarvio yhteensä       | <b>506 370 €</b> |
| Hankkeen rahoitussuunnitelma yhteensä  | <b>506 370 €</b> |
| Hankkeelle esitetty tuen enimmäismäärä | 405 100 €, 80 %  |

#### Rahoittajan arvio hankkeesta

Hanke on Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027-ohjelman mukainen ja toteuttaa sen toimintalinjan 4 erityistavoitetta 4.3 Yhdenvertaiseen osallisuuteen. Hanke täyttää yleiset valintaperusteet ja erityistavoitekohtaisessa arvioinnissa hanke sai riittävästi pisteitä (25/42) tullakseen rahoitetuksi.

Hankkeen toiminnan kautta haavoittuvassa asemassa oleville korkeakouluopiskelijoille tarjotaan yksilöllistä oikea-aikaista tukea, jonka avulla ennaltaehkäistään mielenterveyden haasteiden kasaantumista tai kriisitilanteiden pitkittymistä. Hankkeessa kehitetään uusi ryhmätoiminnan malli, jonka keskiössä on työllisyyden, työ- ja toimintakyvyn, mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistaminen.

#### Ratkaisun perustelut ja jatkotoimenpiteet

Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen EURA-rahoituskokous 18.11.2025  
Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen Elinkeino ja luonnonvara - teemaryhmän kommentit 23.10 – 7.11.2025  
Pohjois-Pohjanmaan MYR-sihteeristö 24.2.2026  
Pohjois-Pohjanmaan MYR

#### Rahoittaja puoltaa hakemuksen hyväksymistä