

# DIGITAALISIA TYÖVÄLINEITÄ NUORTEN KANSSA TYÖSKENTELYYN

# MIELENTERVEYS



## CHILLAA

Mobiilisovellus, joka tuo apua ahdistukseen, jännitykseen ja stressiin sekä sen avulla voi kehittää itsevarmuutta. Sovellus on suunnattu nuorille yläkouluikäisistä alkaen. Chillaa on kehitetty yhdessä HUS Psykiatrian, Mielenterveystalo.fi:n, suomalaisen lääkäriseura Duodecimin, tuotestudio Adventure Clubin ja yläkouluikäisten kanssa. Ilmaisen apin voi käydä lataamassa sovelluskaupasta, ei kirjautumista.

## TUTUSTU JA TESTAA

Lue lisää [täältä](#)

Katso [esittelyvideo täältä](#)

Lataa ( Android )

Lataa ( iOS )

## OMAHOITO-OHJELMAT

Omahoito-ohjelmien avulla voit parantaa hyvinvointiasi silloin, kun sinulla on huoli mielenterveydestäsi tai lieviä oireita. Mielenterveystalosta löytyy asiantuntijoiden laatimia kokonaisuuksia eri kohderyhmille, kuten nuorille. Omahoito-ohjelmaa voi käyttää ilman kirjautumista, 24/7 ja riippumatta siitä onko diagnoosia tai ei.

## Nuoret

Täältä löytyy tietoa ja omahoito-ohjelmia, jotka on suunnattu erityisesti nuorille.

Suurin osa Mielenterveystalon sisällöistä sopii kaikenikäisille. Sinun kannattaakin katsoa, löydätkö hyödyllistä tietoa myös teema-sivuilta.

## TUTUSTU JA TESTAA

Lue lisää [täältä](#)



## ZEKKI

Zekki on erityisesti 15 - 25 -vuotiaalle suunnattu lyhyt testi, jonka avulla voi arvioida elämäntilannettaan ja saada tietoa sekä ehdotuksia hänelle sopivista tukipalveluista. Testi perustuu 3X10D®-elämäntilannemittariin, tutkimuksiin ja asiantuntijatietoon. Zekin ovat kehittäneet yhdessä nuorten kanssa Diakonia-amk, Mieli, Takuusäätiö, Marttaliitto, Väestöliitto, Nuorisoasuntoliitto, PeLa, Nuorten Ystävät, MLL, Diakonissalaitoksen Vamos, Yeesi, HelsinkiMissio ja Ehyt STEAn tuella. Zekki on maksuton ja voi käyttää anonymisti.

## TUTUSTU JA TESTAA

Lue lisää [täältä](#)

Katso [esittelyvideo täältä](#)

Testaa [täällä](#)

## VINKKI

Digitaaliset ratkaisut ja mielenterveyspalvelut: *Yksinkertaisimmillaan digitaalinen sovellus voi auttaa viemään ajatukset pois stressistä tai ahdistavasta tilanteesta, vaikka sitä ei olisi kehitetty mielenterveystarkoituksiin.* - [THL verkkosivut](#)  
[Katso myös Mielenterveyden keskusliiton sivut ja tapahtumat.](#)

Aikuistuvan nuoren tukeminen laadukkain jälkihuoltopalveluin -hanke  
(ESR 1.1.2022 - 31.12.2023)



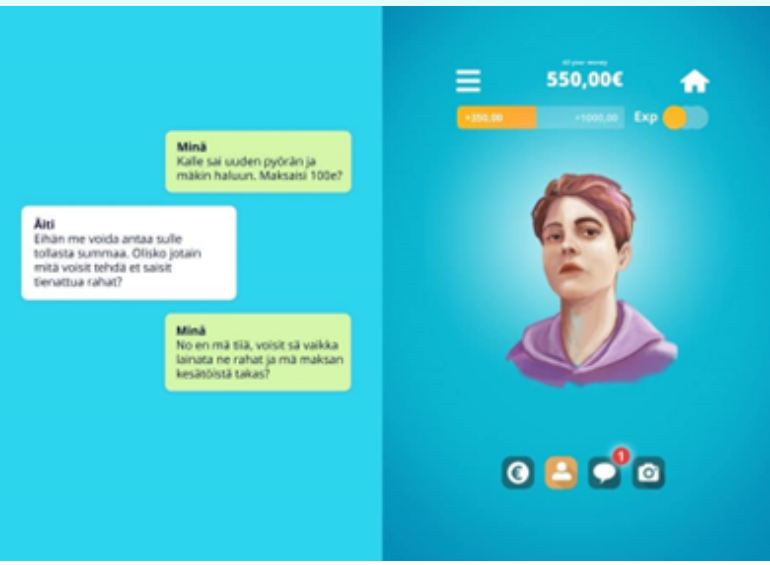
Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



SAVONIA

# DIGITAALISIA TYÖVÄLINEITÄ NUORTEN KANSSA TYÖSKENTELEYYN

## TALOUS



### TALOUSSANKARIT

Taloussankari opettaa arjen taloustaitoja ja on suunnattu 13 - 17 - vuotiaille. Pelin kokonaiskesto on noin 45-60 minuuttia, mutta sitä voi pelata osissa. Taloussankari-mobiilipelin ovat toteuttaneet Nordea, Pörssisäätiö sekä Talous ja nuoret TAT. Peli on maksuton, eikä käyttäjän tarvitse rekisteröityä.

### TUTUSTU JA TESTAA

Testaa [täältä](#)

Katso [esittelyvideo täältä](#)



### OSTATKO FIILIKSELLÄ VAI TARPEESEEN? TESTI

Ostatko fiiliksellä vai tarpeeseen? Tee helppo testi! Takuusäätiön testi, jonka avulla voi tarkastella minkälaisia ostopäätöksiä tekee ja mitkä asiat vaikuttavat päätöksiin. Testi toimii selaimessa, kirjautumista ei tarvita ja se on maksuton.

### TUTUSTU JA TESTAA

Testaa [täällä](#)

### OMA ONNI

Oma Onni on internetissä toimiva verkko-oppimisympäristö, joka opettaa nuorille oman talouden hallintaa tavoitteena välttää ylivelkaantumista. Aihealueita on esimerkiksi työelämä, päivittäiset raha-asiat ja verkkokauppa, säästäminen, lainaaminen sekä mitä koulun jälkeen. Sitä toteuttavat yhteistyössä useat säästöpankkisäätiöt, oppilaitokset sekä useat muut tahot. Sisällöt ovat maksuttomia.



### TUTUSTU JA TESTAA

[Lue lisää täältä](#)

[Katso esittelyvideo täältä](#)

### HYVIÄ SIVUSTOJA

Opetushallituksen sivut: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oman-talouden-hallinta-ja-suunnittelu>

Verkkopankin käyttöön löytyy ohjevideoita useilta eri pankeilta [YouTubesta](#).

Aikuistuvan nuoren tukeminen laadukkain jälkihuoltopalveluin -hanke  
(ESR 1.1.2022 - 31.12.2023)

# DIGITAALISIA TYÖVÄLINEITÄ NUORTEN KANSSA TYÖSKENTELELYYN

# YHTEISTYÖHÖN



## ELÄMÄNI PELI

Nuorten elämän hallinnan tueksi oleva tarinallinen ja interaktiivinen mobiilipeli. Se on tarkoitettu herättämään keskustelua nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten ja nuorten välillä erilaisista elämänhallin teemoista. Pelin yhteyteen on kehitetty myös toimintamalli. Peli on kehitetty Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Diakonia-ammattikorkeakoulun ESR-rauhotteisessa Dimmi-hankkeessa. Pelin voi ladata maksutta App Storesta tai Google Play -kaupasta.

## TUTUSTU JA TESTAA

[Linkki toimintamalliin ja ohje](#)  
[Lataa täältä \(Android\)](#)  
[Lataa täältä \(iOS\)](#)



## ZEKKI (AMMATTILAISELLE)

Toimii ammattilaisen työkaluna nuorten risteävien palveluiden viidakossa. Nuorille suunnattu [Zekki](#) kannustaa pohtimaan omaa hyvinvointia ja ohjaa matalan kynnyksen palveluihin. Zekin ovat kehittäneet yhdessä nuorten kanssa Diakonia-amk, Mieli, Takuusäätiö, Marttaliitto, Väestöliitto, Nuorisotasuntoliitto, PeLa, Nuorten Ystävät, MLL, Diakonissalaitoksen Vamos, Yeesi, HelsinkiMissio ja Ehyt STEAn tuella. Zekki on maksuton ja voi käyttää anonymisti.

## TUTUSTU JA TESTAA

Lue lisää [täältä](#)  
Katso [esittelyvideo täältä](#)  
Testaa [täällä](#)

## DISCORD NUORISOTYÖSSÄ

Discord on sovellus, jossa voi keskustella kirjoittamalla tai puhumalla. Vaikka se on eniten pelimaailmassa käytetty, on sen käyttö levinnyt muuhunkin viestintään ja yhteydenpitoon. Esimerkiksi Verke hyödyntää Discordia digitaalisessa nuorisotyössä ja esittelee sen hyödyntämistä. Sen voi ladata itselleen sovelluskaupasta maksutta puhelimeen tai tietokoneelle.



## TUTUSTU JA TESTAA

Lue lisää miten Verke hyödyntää sovellusta [täältä](#).  
[Lataa täältä \(Android\)](#)  
[Lataa täältä \(iOS\)](#)

Aikuistuvan nuoren tukeminen laadukkain jälkihuoltopalveluin -hanke  
(ESR 1.1.2022 - 31.12.2023)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



SAVONIA



DIGITAALISIA  
TYÖVÄLINEITÄ NUORTEN  
KANSSA TYÖSKENTELYYN

# PÄIHTEET JA RIIPPUVUUDET



## PÄIHDELINKKI

Päihdelinkki on A-klinikkasäätiön tuottama erityisesti aikuisille suunnattu verkkosivusto, joka tarjoaa tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista. Sieltä löytää myös testejä, vertaistukea, oma-apusältöjä sekä neuvontaa. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, pelaajille, läheisille ja kaikille riippuvuustiedosta kiinnostuneille. Palvelu on hyödyllinen myös ammattilaisille ja opiskelijoille.

## TUTUSTU JA TESTAA

Lue lisää [täältä](#)  
Tutustu YouTube [-kanavaan täältä](#)

## NUORTENLINKKI

A-klinikkasäätiön tuottama nuorten oma verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet tai päihteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, masennus ja kiusaaminen.



# Nuortenlinkki

## TUTUSTU JA TESTAA

[Lue lisää täältä](#)

## HYVIÄ SIVUSTOJA

Tukea ongelmalliseen tietokone- ja videopelaamiseen - [Digipelirajaton](#)

Aikuistuvan nuoren tukeminen laadukkain jälkihuoltopalveluin -hanke  
(ESR 1.1.2022 - 31.12.2023)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



SAVONIA



## DIGITREENIT

Digitreenit ovat Yle:n verkkosivuilla oleva kokonaisuus, johon kuuluu erilaisia testejä sekä peruskurssi arkea helpottavista digitaidoista. Sisällöt ovat kaikille avoimia, eivätkä vaadi kirjautumista vaikkakin se on suositeltavaa esimerkiksi peruskurssia suorittaessa.

## TUTUSTU JA TESTAA

Täällä [peruskurssi](#)

Täällä [digitreenin muita sisältöjä](#)

## DIGIPROFIILI TESTI

Sitran ilmaisen testin avulla voi selvittää oman digiprofiilinsa. Profiili kertoo omista tiedoista, asenteista sekä toiminnasta verkossa. Sen avulla hahmottaa, miten datatalous toimii ja mikä on yksityisyyden rooli siinä. Testi antaa vinkkejä digiarkeen. Testi on tuotettu osana Sitran IHAN - Reilu datatalous -projektia.



Kuva: Laura Ojala/Frantic ja Topias Dean/Sitra

## TUTUSTU JA TESTAA

[Lue lisää täältä](#)

[Tee testi täällä.](#)

## HYVIÄ SIVUSTOJA

[Mediakasvatusseuran](#) verkkosivustolla löytyy materiaalia mediakasvatukseen. Esimerkiksi inforgaafi [Medianlukutaito](#).

Savonia -artikkeli: [Auta digiajan nuoria itsenäistymisen ja aikuistumisen tiellä - murretaan myytti diginatiiveista](#)

Aikuistuvan nuoren tukeminen laadukkain jälkihuoltopalveluin -hanke  
(ESR 1.1.2022 - 31.12.2023)