



TUDU - Tuunattuna Duuniin

Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden kehittämishanke

Hyvinvointiosaaja-opintojakso

- Pelillinen ja toiminnallinen hyvinvointiosaamiseen keskittyvä opintojakso. Tavoitteena tietoon perustuva osaaminen!

Aktiivisesti asuntolassa -toimintamalli

- Asuntolaohjaajan ohjenuora erilaisista tavoista, joilla nuoria voidaan aktivoida ja ohjata liikunnallisen toiminnan pariin asuntolaympäristössä. Perehdytyksen väline.

Välinelainaamo KAO:n aulapalvelussa

- Liikunta- ja vapaa-ajan välineitä (mm. pallopelit, retkeilyvarusteet, pihapelit, sykemittarit) lainattavissa maksuttomasti opiskelijakortilla.

Toisen asteen opiskelijoiden harrastepassi

- Maksuttomia kokeiluja ja alennuksia kannustamassa opiskelijoita seuratoimintaan ja vapaa-ajan liikunnan palveluiden pariin. Jatkokehityksessä.

Toisen asteen hyvinvointineuvonnan käynnistäminen

Toimintamallit luettavissa Innokylässä!

Osallistujamääriä ja palautetta

- Osallistumisia toimintoihin 6 697 kpl, yhteistyötapahtumat huomioiden 12 498 kpl (sisältää samoja osallistujia)
- Hyvinvointineuvonnan asiakasmäärä 36
- Kokonaisuudessaan hanke sai arvosanan 4,39 (asteikolla 1-5, 1=huonoin ja 5=paras).
 - Yksittäisten toimintojen arvosanat 4,1 - 5,0

Kolme keskeisintä onnistumista

1. Liikunta-aktiivisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen
2. Monipuolinen ja matalan kynnyksen toiminta
3. Positiivinen vaikutus asenteisiin, osaamiseen ja yhteisöllisyyteen

"Aktivoimaan tällaisen 0 liikkujan." – kyselyyn vastannut kysyttäessä, missä TUDU on onnistunut.

Taulukko 1. Väittämän kanssa samaa mieltä olevien prosenttiosuus (1. ja 2. toimintavuoden palautekyselyt yhdistettynä, yht. 209 vastausta)

Väittämä	Opiskelijat	Henkilökunta
Liikunta-aktiivisuuteni on lisääntynyt.	69 %	58 %
Elämäntapani ovat muuttuneet terveyttä ja hyvinvointia tukevimmiksi.	58 %	59 %
Ymmärrän omaa liikuntasuhdettani paremmin.	67 %	57 %
Olen löytänyt uuden harrastuksen.	41 %	43 %
Ymmärryksenäni terveellisten elämäntapojen yhteydestä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on lisääntynyt.	69 %	55 %
Ymmärrykseni terveellisten elämäntapojen yhteydestä opintoihin, työelämään ja asepalvelukseen on lisääntynyt.	69 %	52 %
Olen saanut uusia työkaluja ja näkemyksiä vertaisten / opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden ja terveellisten elämäntapojen tukemiseen.	61 %	73 %
Olen saanut uusia työkaluja ja näkemyksiä liikunnan integroimiseen opiskelujen yhteyteen / opintoihin eri aloilla ja eri yksilöiden kohdalla.	60 %	55 %

Hyvinvointineuvonnan tuloksia

- Tavoitettu hyvinvointinsa ja osallisuutensa kannalta haastavammassa asemassa olevia nuoria (kts. WHO-5)
- Koettuja onnistumisia nuorilta: ahdistuksen väheneminen, minäpystyvyyden ja itsetunnon kasvu kasvanut, uuden harrastuksen aloittaminen, liikunta-aktiivisuuden lisäys, opinnoissa jaksaminen parantunut
- Aamupalan päivittäinen syöminen, riittäväksi koettu uni ja vireyden tunne lisääntyivät. Unen määrä, toimintakyky, fyysinen kunto, koettu terveydentila sekä psyykkinen hyvinvointi paranivat. (Terveuskysely, n=26)
- Liikunta-aktiivisuus (IPAQ, n=28) nousi 8 nuorella, laski 11 nuorella (mm. haastava elämäntilanne) ja pysyi samana 9 nuorella.
- Huomattavaa parannusta itsearvioidussa henkisessä hyvinvoinnissa (WHO-5) naisoletetuilla!
- Neuvonta vahvasti nuorten liikuntamotivaatiota sekä ohjasi sitä kohti autonomisempaa motivaatiota ja omatoimista liikkumista.¹

Taulukko 2. Itsearvioidun henkisen hyvinvoinnin muutos neuvonnan aikana WHO-5 -hyvinvointiasteikolla arvioituna (32 hlö, kesto ~ 8.9 kk).

	Ennen	Jälkeen	Muutos
Kaikki (n=32)	60.8 pistettä	65.6 pistettä	4.8 pistettä
Miehet (n=5)	78.4 pistettä	78.4 pistettä	0 pistettä
Naiset (n=25)	57.4 pistettä	65.3 pistettä	7.9 pistettä
Muu (n=2)	58 pistettä	38 pistettä	-20 pistettä

WHO-5 pistemäärä 50 tai alle viittaa masennukseen. Aloitusmittauksessa 50 p tai alle sai 9 nuorta. Heistä seitsemällä pistemäärä nousi yli 51 neuvonnan aikana ja kahdella laski. Nuoret, joilla mielenhyvinvointi parani, niin liikunta-aktiivisuus pysyi todennäköisemmin samana.

Hyvinvointineuvonnan vuosikustannus (n. 21 700 €, 50 % työaika) vastaa 1–27 opiskelijan tutkintorahoitusta, joten toiminta maksaa itsensä takaisin, kun se tukee edes muutaman nuoren opintoihin kiinnittymistä tai ehkäisee keskeyttämisistä!

¹Saraja, H. (2026). Liikuntaneuvonnan merkitys nuorten liikuntamotivaatiolle. Opinnäytetyö. KAMK.