



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Itsenäiseen elämään

Opas kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren itsenäistymisen tueksi

Johansson, Satu  
Sotaniemi-Rantala, Minna

2016 Laurea



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Hyvinkää

Itsenäiseen elämään

- Opas kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren itsenäistymisen tueksi

## Itsenäiseen elämään - Opas kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren itsenäistymisen tueksi

Vuosi

2016

Sivumäärä

39

---

Tämän opinnäytetyönä tehdyn toiminnallisen kehittämistyön tarkoituksena oli kartoittaa lastensuojelulaitoksessa asuvan nuoren itsenäistymistaitoja ja valmiuksia sekä tuottaa Itsenäiseen elämään-opas tukemaan itsenäistymistyöskentelyssä nuorta sekä lastensuojelutyöntekijää. Oppaan tavoitteena on vastata haasteisiin, joita kodin ulkopuolelle sijoitettu nuori kohtaa itsenäistymisen hetkellä. Lisäksi tavoitteena on tukea lastensuojelutyöntekijää nuoren itsenäistymistyöskentelyssä. Ideana oli koota tieteelliseen tietoon perustuva tiivis tietopaketti, jonka ympärille voidaan rakentaa laadukasta itsenäistymistyöskentelyä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä lastensuojelupalveluja tarjoavan Havumäki Oy:n kanssa ja tuotoksena syntynyt opas kehitettiin Havumäki Oy:n yksiköiden käyttöön.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaan sekä teorian tietoon terveydenedistämisestä. Tietoa kerättiin tieteellisistä tutkimuksista, aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta sekä valtakunnallisista terveydenhuollon- ja sosiaalialan organisaatioiden julkaisuista. Aihetta haluttiin pohtia sekä teorian tiedon että kokemusasiantuntijuuden kautta. Tiedon keruun menetelminä käytettiin kirjallisuuskatsauksen lisäksi myös havainnointia ja strukturoitua kyselyä. Oppaan kehittämistä varten kerättiin tietoa vaikuttavan ohjausmateriaalin luomisesta. Eryyisenä haasteena huomioitiin nuorille suunnattu terveysohjaus. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi selkeärakenteinen ja visuaalisesti nuoren tavoitettava Itsenäiseen elämään- opas.

Teorian tiedon pohjalta kodin ulkopuolelle sijoitetulla lapsella esiintyi häiriöitä tunnesäätelyn, kognitiivisten toimintojen, käyttäytymisen säätelyn sekä neurologisten toimintojen alueilla. Nämä häiriöt näkyivät käytännössä esimerkiksi varhaisvanhemmuutena, riskinä rikostuomioihin, mielenterveysongelmina, identiteettiongelmina, puutteina toiminnanohjauksessa, muutoksina minäkuvassa, syrjäytymisenä sekä itsetuhoisena käytöksenä. Häiriöiden ja ongelmien syitä perusteltiin kirjallisuuden mukaan pysyvien kiintymyssuhteiden puuttumisella tai varhaisissa kiintymyssuhteissa esiintyvillä häiriöillä.

Kirjallisen aineiston, havainnoinnin sekä strukturoidun kyselyn perusteella Itsenäiseen elämään-oppaaseen merkittävimiksi teemoiksi valikoituivat mielenterveys, seksuaaliterveys, ravitsemus ja liikunta sekä oman arvontunto ja itsensä kunnioittaminen. Näistä neljästä teemasta etsittiin aineiston luokittelun avulla keskeisimmät sisällöt, jotka sisällytettiin oppaaseen.

Oppaan rakentamisessa hyödynnettiin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja havainnointia. Kerättyjen tietojen mukaan nuoren terveyden edistämistä tukevassa oppaassa tulee kiinnittää huomiota visuaalisuuteen, kielen rakenteeseen sekä sujuvaan esitystapaan.

Kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren itsenäistymisen haasteita voisi tarkastella vielä syvällisemmin yksittäisinä osa-alueina tai vastaavasti laajentaa teemaa koskemaan laajempaa kokonaisuutta. Mielenkiintoisen näkökulman asiaan toisi myös tarkastelu lastensuojelutyöntekijän roolin vaikutuksesta itsenäistymisprosessiin.

Asiasanat: Lastensuojelu, varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhdeteoria, itsenäistyminen, terveysohjaus

Authors: Satu Johansson and Minna Sotaniemi-Rantala  
Bachelor's thesis  
Abstract

**Towards an Independent Life - A Guide to Support a Youngster Placed Outside of Home in Becoming Independent'**

Year	2016	Pages	39
------	------	-------	----

---

The purpose of this functional developmental work (written as a Bachelor's thesis) was to chart the independent living skills of a youngster living in a child welfare institution and to produce a guide to support both the youngster in working towards independence and a child welfare worker. The aim of the guide is to respond to challenges faced by the youngster who is placed outside of home at the moment of starting to gain independence. Another aim is to support the child welfare worker during the youngster's progress towards independence. The idea was to compile a concise information package based on scientific knowledge to provide a background for efficient work towards independence. The graduate thesis was composed in cooperation with Havumäki Limited which offers child welfare services, and the guide was developed for use by the units of Havumäki Limited.

The theoretical frame of reference of the thesis is based on John Bowlby's attachment theory and on theoretical knowledge of health promotion. Knowledge was gathered from scientific studies, literature on the subject as well as from national publications of organizations working within health and social care. The aim was to discuss the subject by assessing both theoretical knowledge and the experience of experts. The methods by which data were gathered were a literary survey and observation and a structured questionnaire. For the development of the guide, data was collected about creating efficient guidance material. A particular challenge was posed by health guidance meant for youngsters. The graduate thesis resulted in a clearly structured guide towards an independent life in a form which is also appealing to young persons.

Based on the theoretical knowledge, the child placed outside of home had disorders with emotion regulation, cognitive activities, behaviour regulation and neurological activities. In practice, these disorders were seen, for example, as premature parenthood, risks of being convicted of crime, mental health problems, identity problems, failing to fully manage one's own action, changes relating to self-conceptualization, marginalisation, and self-destructive behaviour. According to the literature, these disorders and problems were caused by a lack of permanent attachment relationships or by disorders in early attachment relationships. On the basis of the literary material, observation and structural questionnaire, the primary topics chosen for the Guide towards independent life were mental health, sexual health, nutrition and physical exercise as well as self-esteem, dignity and self-respect. Through classification of the material, the central contents to be included into the guide were selected.

In composing the guide, literature and observation on the subject were used. The information gathered showed that, in a guide supporting a youngster's health promotion, attention must be paid to visual aspects, language structure and fluent presentation. Challenges faced by a youngster placed outside home could be discussed at a still deeper level as individual subcategories, or the subject might be extended to cover a larger entity. An interesting viewpoint would be provided by looking at how the role of a child welfare worker affects the process of the youngster becoming independent.

Keywords: child welfare, early interaction, attachment theory, becoming independent, health guidance

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tarkoitus ja tavoite.....	7
3	Yhteistyökumppani .....	7
4	Lastensuojeluasiakas Suomessa .....	8
	4.1 Lastensuojelu .....	8
	4.2 Jälkihuolto.....	10
	4.3 Kiintymyssuhdeteoria.....	11
5	Opinnäytetyön toteutus.....	13
	5.1 Havainnointi.....	14
	5.2 Strukturoitu kyselylomake .....	14
	5.3 Kirjallisuuskatsaus .....	16
6	Havainnoinnin, kyselyn ja kirjallisuuskatsauksen tulokset.....	21
	6.1 Havainnoinnin tulokset.....	21
	6.2 Kyselyn tulokset .....	21
	6.3 Kirjallisuuskatsauksen tulokset .....	22
7	Oppaassa huomioon otavat terveyteen liittyvät osa-alueet .....	24
	7.1 Mielen terveys .....	24
	7.2 Seksuaaliterveys.....	26
	7.3 Ravitsemus ja liikunta .....	27
	7.4 Oman arvontunto ja itsensä kunnioittaminen.....	28
8	Oppaan kokoaminen .....	30
9	Pohdinta .....	32
	9.1 Eettisyys .....	32
	9.2 Luotettavuus .....	33
	9.3 Oppaan käyttökelpoisuus ja arviointi.....	33
	9.4 Kehitysehdotukset .....	34
	Lähteet .....	36

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön aihetta ja sen toteuttamisen muotoa pohdittiin yhdessä ja erikseen noin vuoden ajan sairaanhoitaja opintojemme aikana. Prosessin huolellinen suunnittelu ja varsinainen orientoituminen alkoivat yhdessä syksyllä 2015. Hiljalleen aihe alkoi tarkentua lastensuojeluun ja alusta alkaen oli selvää, että opinnäytetyö liittyy psykiatrisen hoitotyön maailmaan.

Toisen opinnäytetyötä tekevän opiskelijan työ lastensuojelussa sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen parissa oli herättänyt usein ajatuksen siitä, että lastensuojelulaitoksessa sijoitettuna elänyt nuori on erityisen suurten haasteiden edessä, kun ajankohtaiseksi tulee itsenäistyminen ja muuttaminen ensimmäiseen omaan asuntoon. Pohdimme syytä siihen, miksi haaste mahdollisesti on erityisen vahva ja mikä siihen vaikuttaa. Mietimme lisäksi miten me tulevana sairaanhoitajina voisimme kehittää toimivan työkalun tähän kohtaan nuoren elämää. Pohdimme myös lastensuojelun työntekijöiden tarvetta työkaluun, joka tukisi heidän työtään sijoitetun nuoren kanssa. Näkemyksemme on, että työkalua tarvitaan sekä itsenäistymisvaiheessa että jälkihuollon aikana. Haluamme perehtyä erityisesti nuoren terveyteen liittyviin kysymyksiin ja tarpeisiin. Oletamme, että lastensuojelutyöntekijöillä on tietoa siitä, mitkä ovat suurimmat haasteet sijoitetun nuoren itsenäistymisprosessin hetkellä.

Lastensuojelussa työskentelevä opinnäytetyöntekijä oli myös tavannut työnantajansa omistamassa nuorten itsenäistymisyksikössä asuvia nuoria ja käynyt pitämässä heille ns. itsenäistymisillan, jonka teemana olivat nuoren terveyteen liittyvät asiat. Tuon illan aikana vahvistui ajatus siitä, että sairaanhoitajaopiskelijoina, keskitymme työkalua muotoillessamme terveyteen ja sairauteen, mielenterveyteen sekä somaattiseen terveyteen.

Yhteistyökumppaniksi löytyi luontevasti Havumäki Oy, jonka neljä yksikköä tarjoavat laaja-alaisesti lastensuojelupalveluita. Havumäki Oy:n toimitusjohtaja Jaana Kollanus kertoi tarvetta suunnittelemallemme työkalulle olevan ja teimme opinnäytetyösopimuksen tammi-kuussa 2016. Työkalu konkretisoitui oppaaksi, joka tulee olemaan Havumäki Oy:n yksiköissä käytettävissä, auttamaan työntekijöitä sekä nuoria.

Tarkentaaksemme oppaan sisältöä suoritamme strukturoidun kyselyn Havumäki Oy:n lastensuojelutyöntekijöille. Kyselyllä haluamme vastauksia siihen, mihin terveyden osa-alueisiin tulee erityisesti painottaa oppaan sisältöä. Käytämme myös havainnointia. Havainnoimme perhetyötä sekä nuorten elämää lastensuojelulaitoksessa. Lisäksi osallistumme erilaisiin palaverihin ja keskusteluihin, jotka liittyvät nuorten itsenäistymiseen ja elämään lastensuojelulaitoksessa.

## 2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen itsenäistymisvalmiuksia ja - taitoja ja tuottaa Itsenäiseen elämään -opas Havumäki Oy:n käyttöön. Tavoitteena on tukea nuorta sekä lastensuojelutyöntekijää nuoren itsenäistymisprosessin aikana oppaan avulla.

Opinnäytetyön tehtävät ovat:

1. Selvittää mistä johtuu, että kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren tuen tarpeessa on erityisiä haasteita itsenäistymisen hetkellä.
2. Selvittää millä terveyden osa-alueilla kodin ulkopuolelle sijoitettu lapsi tarvitsee erityisesti tukea itsenäistymisprosessin aikana.
3. Tuottaa Itsenäiseen elämään- opas Havumäki Oy:n käyttöön.

## 3 Yhteistyökumppani

Havumäki Oy on vuodesta 2007 toiminut yksityinen lastensuojelupalveluita tarjoava yritys. Pienryhmäkodit Havumäki ja Hima ovat lastensuojeluyksiköitä, joissa huolehditaan kouluikäisistä huostaan otetuista tai avohuollon tukitoimena sijoitetuista lapsista, jotka tarvitsevat tukea psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen osa-alueilla. Yksiköt ovat erityisesti profiloituneet psyykkisesti oireileviin lapsiin. Yritys tarjoaa jälkihuollon tukihenkilöpalveluita itsenäistyville nuorille ja yrityksellä on myös jälkihuoltoasunto. Havumäki Oy järjestää myös perhearviointia ja -kuntoutusta sekä laitoksessa että avopalveluna. Perhetyö ja tuetut sekä valvotut tapaamiset ovat myös yrityksen palveluita. Toiminta-ajatuksina Havumäki Oy:llä ovat ammatillisuus, kodinomaisuus, struktuuri, yhteistyö ja yksilöllisyys. Työryhmät yksiköissä ovat moniammatillisia. Henkilökunnasta suurimalla osalla on AMK-tasoinen koulutus, joko sosiaali- tai terveysalan tutkinto. Henkilöstöllä on mahdollisuus jatkuvaan työhönujaukseen ja jatkuvaan koulutukseen. Menetelminä lapsen ja perheen tukemisessa käytetään esimerkiksi dialogista keskustelua, sukupuuta, elämänkaarityöskentelyä, vanhemmuuden roolikarttaa ja arvokortteja. Havumäessä toimintaa ja arvoja ohjaavana perustana on laatukäsikirja, jonka yhtenä perustana toimii lastensuojelulaki. Yksiköt ovat pieniä ja kodinomaisia, asiakkaalla on mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi oman huoneen sisustamiseen ja yksikön yleisilmeeseen. Asiakkaan osallistuminen viikoittaisiin yhteisön kokouksiin, on yksi tärkeä vaikuttamisen tapa. Yrityksen yhtenä tärkeänä toimintatapana on strukturoitu arki, jonka hoitava ja kuntouttava vaikutus on tärkeä arvo Havumäki Oy:ssä. Yksiköissä toteutetaan säännöllistä päivärytmiä. Tavoitteena on, että jokainen lapsi saa sijoituksen aikana suoritettua peruskoulun loppuun ja yhteistyö koulujen kanssa on tiivistä. Lapsen harrastamista tuetaan vahvasti.

Tiivis yhteistyö asiakkaan lähiverkoston kanssa on tärkeä osa työtä ja avoimen kasvatuskumppanuuden on todettu olevan lapsen edun mukaista. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat myös sosiaalitoimi, koulu ja muut viranomaistahot. Yksiköissä korostetaan lapsen oikeutta elää ikätasoaan vastaavaa elämää oikeuksineen ja velvolluuksineen. Jokaisen lapsen mukana kulkee hoito- ja kasvatussuunnitelma.

Havumäki-yksikkö on 7-paikkainen ja tarjoaa mahdollisuuden pidempiaikaiseen tai lyhyempään sijoitusjaksoon ja Havumäessä asuu 10-16-vuotiaita lapsia. Hima -yksikkö on 6-paikkainen pidempiaikainen sijoituspaikka. Lisäksi Himassa on yksi kriisisijoituspaikka akuuttitilanteita tai arviointijaksoa varten.

Havukallio-yksikkö on 7-paikkainen ja nuoret siirtyvät Havukallioon muista yksiköistä harjoittelemaan itsenäiseen elämään valmentavia taitoja ennen muuttoa omaan kotiin. Yksikköön on mahdollista muuttaa myös Havumäki Oy:n yksiköiden ulkopuolelta. Jälkihuoltotyöskentely ja ammatillinen tukihenkilö on mahdollista järjestää luontevasti itsenäistymisyksiköstä. Havumäen perheyksikkö tarjoaa avohuollon tukitoimena perhearviointia ja - kuntoutusta.

## 4 Lastensuojeluasiakas Suomessa

### 4.1 Lastensuojelu

Lasten suojelu on asia, josta vastuu on meillä kaikilla. Se on osa yhteiskuntaamme. Lastensuojelu käsitetään laajasti lasten suojeluksi eikä se ole yksin lastensuojeluviranomaisten toimintaa, vaan se on nähtävä myös muita viranomaisia ja kansalaisia koskettavana asiana. (Lastensuojelun käsikirja 2016.) Lastensuojelulla on kolme perustehtävää: lasten yleisiin kasvuoloihin vaikuttaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä ja varsinainen lasten suojelutehtävä (Lastensuojelun käsikirja 2016).

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapselle oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Laki määrittää lastensuojelun laajasti: lasten ja nuorten hyvinvointia edistävät toimet sekä ehkäisevä lastensuojelu kuten esimerkiksi neuvola, päiväkotit ja koulu. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

Lasten kiireellisiä sijoituksia tehtiin Suomessa vuonna 2013 yli 4000, kiireelliset sijoitukset ovat lisääntyneet vuodesta 2005 lähtien. Kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia vuonna 2013 oli noin 18 000. Yli puolet lapsista oli sijoitettu perheisiin. (Lastensuojelu 2013.) Yleissopimus lasten oikeuksista takaa sen, ettei lasta saa erottaa vanhemmistaan heidän tahtonsa vastai-



sesti paitsi, kun se on lain mukaan lapsen edun mukaista. Sopimuksessa mainitaan myös erityistapaukset, kuten lapsen pahoinpitely ja lapsen laiminlyönti. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 1989.)

Vastuu lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti lapsen huoltajilla sekä vanhemmilla. Lastensuojelulaki korostaa sitä, että yhteiskunnan on pyrittävä tukemaan vanhempia tehtävässään ja apua on tarjottava riittävän varhain (Lastensuojelulaki 417/2007). Tarvittaessa lapsi on ohjattava lastensuojelun piiriin. Kun viranomainen puuttuu perheen yksityisyyteen toteuttaessaan lastensuojelua, on päätöksiä tehdessä otettava huomioon vanhempien ensisijainen oikeus päättää lapsen asioista. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

Lastensuojelun laatusuositus on suunnattu ensisijaisesti lastensuojelupalvelujen toteuttamisen, arvioinnin, kehittämisen sekä johtamisen tueksi kuntiin. Laatusuositus, jonka keskiössä on lapsi, on tarkoitettu myös lastensuojelun toimijoille, vanhemmille, nuorille ja heidän läheisilleen. Laatusuosituksen periaatteet ohjaavat lastensuojelutyötä. Periaatteet ovat asiakkaiden ihmisarvo ja perusoikeudet, lapsen etu, vuorovaikutus, ammattihenkilöstön työn laatu sekä vastuulliset päätökset ja toimintakulttuuri. (Lastensuojelun laatusuositus 2014:4.)

Lastensuojeluasia alkaa lastensuojeluilmoituksella, jolloin lastensuojelun työntekijä on saanut tiedot lapsesta, joka mahdollisesti tarvitsee apua. Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä kuka tahansa. Viranomaisen tulee tehdä lastensuojeluilmoitus, jos hän on huolissaan lapsen hyvinvoinnista. Lastensuojeluilmoituksen vastaanotettuaan sosiaalityöntekijä tekee lastensuojelutarpeen selvityksen ja asiakassuunnitelman. Ilmoitus voi myös olla aiheeton, jolloin asia päättyy. Mikäli perusteena on lapsen vaarassa oleminen, vaatii se välitöntä puuttumista. Jos lapsi ja perhe tarvitsevat apua, tehdään asiakassuunnitelma. (Lastensuojelun perusta 2010.)

Perheen auttamisen mahdollisuuksia lastensuojelutarpeen kartoituksen jälkeen ovat avohuollon tukitoimet, kuten perhetyön apu kotiin, tukihenkilö- tai tukiperhe, taloudellinen apu lasten harrastuksiin, vertaisryhmätoiminta sekä hoito- ja terapiapalvelut. Lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle, jos vanhemmat eivät pysty huolehtimaan lapsesta tai lapsi itse käyttäytyy vahingollisesti. Sijoitus voi olla lyhytaikainen ratkaisu vaikeassa tilanteessa. Lapsi tai koko perhe voidaan sijoittaa hetkeksi avohuollon tukitoimena. Sijoitukset avohuollon tukitoimena ovat aina vapaaehtoisia. (Lastensuojelun perusta 2010.)

Sijoitus tehdään kiireellisenä aina jos lapsi on vaarassa. Kiireellinen sijoitus on väliaikainen päätös, jonka aikana sosiaalihuollolla on oikeus päättää lapsen asioista. Perheen tilanne selvitetään kiireellisen sijoituksen aikana ja arvioidaan, onko lapsen mahdollisuus palata kotiin turvallisiin olosuhteisiin ja jos se ei ole mahdollista, voidaan alkaa valmistella huostaanottoa. (Lastensuojelun perusta 2010.)

Huostaanottoon ryhdytään, jos ongelmat perheessä ovat vakavia tai jos ne ovat kestäneet kauan. Ennen huostaanottoa on yleensä tapahtunut jo paljon asioita, kuten lastensuojeluilmoituksia tai avohuollon tukitoimia. (Lastensuojelun perusta 2010.) Sijaishuollolla tarkoitetaan lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolelle. Sijaishuoltoa järjestetään perhehoitona, laitoshuoltona tai muulla tarkoituksenmukaisella tavalla (Puonti, Saarnio & Hujala 2004, 77 -78).

Perhehoito tarkoittaa hoidon tai muun osa- tai ympärivuorokautisen huolenpidon järjestämistä joko perhehoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan kotona. Lasten ja nuorten perhehoitajat ovat sijaisvanhempia. Perhehoitoa on mahdollista käyttää myös huostaanotettujen ja kiireellisesti sijoitettujen lasten ja nuorten huolenpidon järjestämiseksi tai avohuollon tukitoimena sijoittamisen paikkana sekä jälkihuoltona. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

Ammatilliset perhekodit ovat laitoksen ja perhehoidon väliin sijoittuva sijaishuoltomuoto. Niiltä edellytetään vahvempaa osaamista kuin perhekodeilta, eikä niitä lueta lastensuojelulain mukaisiksi lastensuojelulaitoksiksi. Ammatillisissa perhekodeissa ei voida käyttää muita rajoitustoimenpiteitä, kuin yhteydenpidon rajoittamista. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, nuorisokodit ja koulukodit. Lastensuojelulaitoksina pidetään myös esimerkiksi vastaanottokoteja. Lastensuojelulaitosten ylläpitäjinä voivat toimia valtio, kunnat sekä yksityiset yhteisöt. Hyvin järjestetyn laitoshoidon voidaan katsoa olevan paras ratkaisu lapsen sijaishuollon järjestämiseksi silloin, kun sijoitus on väliaikainen ja kun laitoshoitoon liittyy kiinteästi lapsen vanhempien kanssa tehtävä tiivis yhteydenpito lapsen ja hänen vanhempansa välillä. Myös lapsen erityinen vaikeahoitoisuus voi olla peruste laitoshoidolle, vaikka perhehoito on tavoiteltavin ratkaisu. Usein laitoshoidon on myös tarkoituksenmukainen ratkaisu sijaishuollon tarpeessa olevalle murrosikäiselle lapselle. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

Muu lapsen tarpeen mukainen hoito tarkoittaa lapsen sijoittamista kotiin enintään 6 kuukaudeksi esimerkiksi silloin, kun valmistellaan lapsen kotiin palaamista sijoituksen jälkeen. Lähiverkostosijoitus tai yksityinen sijoitus on myös mahdollinen joissain tapauksissa. Lapsen etua on harkittava tällöin tarkkaan. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

#### 4.2 Jälkihuolto

Jälkihuoltoa järjestetään, kun sijaishuolto päättyy. Jälkihuollon järjestämisen edellytyksenä on lisäksi se, että sijoituksen on pitänyt kestää vähintään kuusi kuukautta, jonka lisäksi sijoituksen on tullut kohdistua vain lapseen. Myös avohuollon tukitoimena tapahtuneen sijoituksen

jälkeen jälkihuoltoa voidaan järjestää. Jälkihuoltoa voidaan järjestää myös, vaikka sijoitus olisi kestänyt alle kuusi kuukautta tai häntä ei olisi sijoitettu aikaisemmin kodin ulkopuolelle. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Jälkihuolto suunnitellaan aina nuoren yksilöllisten tarpeiden mukaan ja suunnitelmallisesti, yhteistyössä viranomaisten kanssa. Jälkihuollon palveluita ovat esimerkiksi nuoren tulevaisuuden tarpeiden yhdessä kartoittaminen, psykososiaalisen tuen tarjoaminen, asunnon hankkimisessa avustaminen, työllistymisessä tukeminen, taloudellisen tuen antaminen asumiseen ja itsenäistymiseen liittyviin menoihin. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

Lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä rakentaa yhdessä lapsen ja hänen verkostonsa kanssa nuoren tarpeita vastaavan palvelukokonaisuuden, joka kirjataan jälkihuoltosuunnitelmaksi. Suunnitelmaan kirjataan jälkihuollon tarkoitus ja tavoitteet. Erityisesti otetaan huomioon nuoren tarvitsema turvallinen aikuinen, jonka on mahdollista tukea nuorta kohti turvallista aikuisuutta. Velvollisuus jälkihuollon järjestämiseen päättyy kun nuori täyttää 21 vuotta tai viiden vuoden kuluttua siitä, kun lapsi on sijoittamisen päättymisen jälkeen ollut viimeksi lastensuojelun asiakkaana. (Lastensuojelun käsikirja 2016.)

Arkipäivän työssä jälkihuollon aloittaminen tapahtuu samanaikaisesti sijoituksen lopettamisen kanssa. Prosessit kulkevat päällekkäin sekä rinnakkain, eikä esimerkiksi sijaishuoltopaikalla ole enää roolia jälkihuollossa. Lapsen kanssa työskentelee tässä vaiheessa mahdollisesti oman kunnan sosiaalityöntekijä. (Puonti, Saarnio & Hujala 2004, 260.)

Jälkihuollon päämääränä on auttaa lapsi takaisin kotiin tai nuori itsenäiseen elämään. Tavoitteena on itsenäisesti toimeentuleva aikuinen, jolla on myös oma sosiaalinen verkosto tukeaan. Kun lapsen elämään on puututtu, otettu pois biologisesta perheestään hänen suojelemiseksi, tulee yhteiskunnan myös huolehtia siitä, että lapsen ja lähiverkoston siivet kantavat jatkossakin. (Puonti, Saarnio & Hujala 2004, 263.)

#### 4.3 Kiintymyssuhdeteoria

Englantilaisen lääkärin John Bowlbyn oivalluksen mukaan ihmisen lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoivaajaansa. Tämä myös edistää hengissä säilymisen mahdollisuuksia. (Lehti 2012, 8-10.) Mikäli lapselta riistetään äiti tai äidin rakkaus, voi tämä olla uhka lapsen kehitykselle. Bowlbyn teoriassa on yhdensuuntaisia näkemyksiä Freudilaisen psykoanalyysin kanssa. Bowlby korostaa aikuisen ja lapsen välistä kiintymyssuhdetta lapsen normaalin kehityksen edistäjänä. Hän näkee kiintymyssuhteen säätelyjärjestelmänä, johon vaikuttaa lapsen kokemukset hoivaajansa antamasta turvasta erilaisissa tilanteissa. Se kuinka hoivaaja vastaa lap-

sen tarpeisiin turvattomuuden tunteen hetkellä, määrittää millaiseksi tämä säätelyjärjestelmä muodostuu. Tämän vuorovaikutussuhteen lisäksi kiintymyssuhteen muodostamisella näyttäisi olevan myös neurologinen perusta (Hautamäki 2011, 29 -34).

Ihmisen aivot kehittyvät ja varhaisista raskausviikoista nuoruuteen saakka. Tänä aikana hermosolujen välisiä yhteyksiä eli synapseja syntyy huomattavasti enemmän kuin aikuisiällä. Erilaisilla kuvantamisen menetelmillä sekä tutkimuksilla on voitu todeta, että traumaattiset kokemukset etenkin pitkäkestoisina voivat vaikuttaa aivojen kehitykseen. Merkittävä tekijä on myös aivojen kehityksellinen ajankohta, johon laiminlyönti tai traumaattinen kokemus ajoittuu. Kaltoinkohtelu vaikuttaa erityisesti aivojen osiin, jotka liittyvät tunnesäätelyyn, muistiin sekä stressivasteen voimakkuuteen. Ihmisen toiminnan ohjauksesta vastaava aivojen limbinen järjestelmä kehittyy hitaasti nuoruusiän aikana. Tämän vuoksi kehittyvä lapsi tarvitsee pitkäkestoisesti aikuisen tukea tunnetilojensa ja oman toimintansa säätelyn avuksi. Tunnesäätelyn vahingoittuminen vaikuttaa lapsen minuuteen ja voi altistaa hänet erilaisille fyysisille ja psyykkisille ongelmille. (Pihko 2013.) Aivojen rakenteellisella kehityksellä on geneettinen perusta, mutta ihmisen erilaiset kokemukset vaikuttavat aivojen toiminnallisuuteen. Varhaiset emotionaaliseen vuorovaikutukseen liittyvät kokemukset ohjaavat tämän toiminnallisuuden kehityspolkua. (Mäntymaa & Puura 2011, 17.)

Mary Ainsworth on tutkinut vierastilannemenetelmän avulla kiintymyssuhdeteoriaa. Hän erotelee kolme laadultaan erilaista kiintymyssuhdetyyppiä. Näitä ovat turvallinen kiintymyssuhde, turvaton kiintymyssuhde sekä ristiriitainen kiintymyssuhde. Nykyään tunnetaan vielä neljäs kiintymyssuhdetyyppi, jota kutsutaan organisoitumattomaksi kiintymyssuhteeksi. (Sinkkonen 2004.) Ainsworthin vierastilannemenetelmässä havainnoidaan miten 12 -20 kuukauden ikäinen lapsi turvautuu äitiinsä, kun stressiä lisätään asteittain. Tutkimuskohteena ovat lapsen käyttämät strategiat ja odotukset kiintymyssuhdehahmonsa saatavuuteen stressaavassa tilanteessa. (Hautamäki 2011, 34.)

Ainsworthin mukaan turvallisesti kiintyneet lapset käyttävät äitiään turvana vierastilanteessa, koska ovat oppineet ensimmäisen ikävuotensa aikana, että äiti on luotettavasti saatavilla. Heidän aivojensa stressihormoni eli -kortisolitaso pysyy myös pienempänä kuin turvattomasti kiintyneiden vauvojen vastaavassa vierastilanteessa. (Hautamäki 2011, 35.) Turvallisen kiintymyssuhteen luomiseen laitossijoitus on huono vaihtoehto, koska henkilökunta vaihtuu työvuorojensa mukaisesti sekä joskus myös pysyvästi. (Lehti 2011, 58.) Lapsen kiintymystä lastensuojeluprosessissa tutkineen Jouppilan (2007, 68) mukaan jatkuvasti vaihtuvat ihmissuhteet sekä epävakaa elinolosuhteet kehittävät lapselle turvattomia kiintymyssuhteita, joiden tunnistaminen etenkin lastensuojelussa on tärkeää lapsen normaalia kehitystä ajatellen.

Välttelevästi kiintynyt lapsi ei hae katsekontaktia äitiinsä ja hakeutuu hänen syliinsä tai luokseen vain vähäisesti vierastilanteessa. Hänen on myös vaikea ilmaista pelkoa, lohdun tarvetta tai kiukkua. Ainsworthin mukaan tämä äitiä välttelevä käyttäytyminen liittyy lapsen tarpeeseen vaimentaa äidin saatavilla oloa. Tämä puolestaan perustuu äidin osoittamaan kielteiseen suhtautumiseen lapsen erilaisiin tunnetiloihin lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Kun äiti on johdonmukaisesti suhtautunut negatiivisesti esimerkiksi lapsen kiukkuun tai lohdutuksen tarpeeseen, lapsi oppii ehkäisemään näitä tunteita, jotta hän ei kokisi äidin torjuntaa stressin hetkellä. (Hautamäki 2011, 35.)

Ristiriitaisen-vastustava lapsi hakee sekä turvaa että etäisyyttä äidistään samanaikaisesti. Hän ei ole pystynyt rakentamaan itselle yhdenmukaisia strategioita turvattomalta tuntuneisiin tilanteisiin äidin epä johdonmukaisten reagoitumallien vuoksi. Ristiriitaisesti-vastusteleavan lapsen äidin toiminta perustuu vuoroin omiin ja vuoroin lapsen tarpeisiin. Lapsen kiukun kohdassa hän saattaa esimerkiksi suuttua tai joskus ristiriitaisesti naureskella tilanteelle. Tällöin lapsen on vaikeaa muodostaa toimintaansa ohjaavia kiintymyssuhdemalleja. (Hautamäki 2011, 35 -36.)

Kiintymyssuhdeteoria korostaa varhaista vuorovaikutusta ja hoivaavien kokemusten merkitystä. Se myös sisältää positiivisen ajatuksen, että korjaavat tai korvaavat kokemukset ovat mahdollisia. Myös lapsen ympäristö vaikuttaa lapsen tulevan kehityksen kulkuun. (Kalland 2004, 136) Tällä on merkitystä erityisesti sijoitetun lapsen kohdalla. Sijoitetun lapsen voi olla vaikeaa määritellä omaa identiteettiään ja kehittyä normaalisti, koska suuri osa hänen voimavaroistaan kuluu turvallisuuden tunteen hakemiseen niistä ihmissuhteista, joita hänellä on saatavilla. Sijoitettujen lasten kokema ihmissuhteiden pysymättömyys voi aiheuttaa heille menetyksen ja surun tunteita. Lapsi estää nämä tunteet välttämällä liian syvällistä kiintymystä toiseen ihmiseen. (Clark 2008, 235 -236.) Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hän tietää olevansa rakastettu puutteistaan, epäonnistumisistaan tai ominaisuuksistaan riippumatta. Lapsi on tällöin rakastettu oman itseisarvonsa vuoksi, joka tukee häntä myös tulevaisuuden vastoinkäymisissä. Tämä vaikuttaa suoraan lapsen omanarvontunteeseen, joka on edellytys sille, että hän pystyy oppimaan ja kehittymään ihmisenä. (Puolimatka 2004, 47.)

## 5 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön perusajatuksena on tavoitella käytännön toimintaan liittyvää ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjeistämistä. Toiminnallisuuteen perustuvan opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. (Vilka ym. 2003, 9 -10.) Oman opinnäytetyömme tuotoksena syntyy opas kotinsa ulkopuolelle sijoitetun nuoren itsenäistymisen tueksi. Oppaan on samalla tarkoitus toimia lastensuojelutyöntekijöiden työvälineenä. Toiminnallisen opinnäytetyön yksi olennainen piirre on sen viestinällisiin ja visuaalisiin keinoihin

perustuva kokonaisilme, josta tulisi tunnistaa työn tavoitteiksi asetetut päämäärät (Vilka ym. 2003, 51). Lopputuotoksemme tulee palvelemaan sekä aikuisia että nuoria, joten myös tutkimuskysymykset ja päämäärät on tarkoitus asettaa kummankin ryhmän tarpeet huomioon.

Kirjallisuuskatsauksemme tavoitteena on tuottaa tutkittuun tietoon perustuva katsaus nuoren itsenäistymisprosessista, itsenäistymisen haasteista ja siitä, mitkä asiat esimerkiksi ihmisen varhaisessa lapsuudessa vaikuttavat nuoren mahdollisuuteen itsenäistyä. Kirjallisuuskatsauksella haluamme myös selvittää, mitä on lastensuojelu Suomessa tänään. Strukturoidun kyselyn avulla on tarkoitus selvittää lastensuojelutyöntekijöiden näkemyksiä kotinsa ulkopuolelle sijoitetun nuoren itsenäistymisen haasteista. Kehittämistyön tavoitteena on tuottaa Itsenäiseen elämään -opas Havumäki Oy:n käyttöön kirjallisuuskatsaukseen, havainnointiin sekä lastensuojelutyöntekijöille suunnattuun strukturoituun kyselyyn perustuen. Tarkoituksenamme on tutkia kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen itsenäistymisvalmiuksia ja -taitoja, kirjallisuuden, työntekijöiden haastattelun sekä nuorten havainnoinnin avulla.

## 5.1 Havainnointi

Havainnointi tutkijan menetelmänä tulee aina olla huolellisesti suunniteltua ja havainnoinnin tukena tulee käyttää havaintomuistiinpanoja tai esimerkiksi valokuvia. Kerätty aineisto havainnoinnista auttaa aineiston tulkinnan vaiheessa ja toimii muistin tukena. Jos sovitussa havainnointitilanteessa on kaksi havainnoijaa, tulee aluksi sopia mahdolliset roolit, mikä lisää havainnoinnin johdonmukaisuutta ja uskottavuutta. Kahden tutkijan reflektioiva ja tutkiva keskustelu auttaa tutkimusprosessissa. (Aaltola & Valli 2007, 172 -173.)

Käytimme erityisesti havainnointia tutkimuksessamme nuorten itsenäistymisilloissa ja työntekijöiden ja nuorten kahdenkeskisissä tuokioissa, joissa käsiteltiin itsenäistymiseen liittyviä teemoja ja yksittäisiä asioita. Havainnointi ryhmätilanteissa toteutettiin siten, että toinen havainnoija ohjasi tilaisuutta ja toinen teki havainnot ja kirjasi näitä. Havainnoinnin avulla saimme tietoa nuorten kiinnostuksesta käsiteltäviin aiheisiin, niin sanallisen kuin sanattoman viestinnän kautta. Havainnoinnin tarkoituksena oli myös kerätä tietoa nuorten käyttämästä kielestä ja sanastosta liittyen aihealueisiin sekä kokemuksellista tietoa nuorelle mielekkään oppaan muodosta ja rakenteesta. Havainnointia käytimme täydentämään muita tutkimusmenetelmiä.

## 5.2 Strukturoitu kyselylomake

Toiminallisessa opinnäytetyössä käytetään usein määrällistä tutkimusta työn tukena silloin kun toiminnallisen osuuden tueksi tarvitaan tilastollista tietoa (Vilka ym. 2003, 58). Ennen

strukturoitua kyselylomakkeen tekemistä on järkevää tutustua kuitenkin teoriaan, joka auttaa hahmottamaan keskeisimmät asiat, joita aiheeseen liittyy. Lomakekyselyn avulla pystytään myös testaamaan hypoteeseja, jotka ovat lähtökohtaisesti rakennettu teoreettisen perustan avulla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74).

Strukturoidun lomakehaastattelun ideana on, että kysymykset ja kysymysjärjestys ovat kaikille vastaajille täysin samanlaiset (Eskola & Suoranta 2001, 86). Tärkein päämäärä kyselylomakkeen rakentamisessa on, että kysymykset vastaavat tulevan tiedon käyttötarkoitusta. (Vilka & Airaksinen, 2003, 58 -60.) Vastausvaihtoehtojen täytyy olla myös toistensa poissulkevia ja niiden tulee samalla kattaa kysyttävä aihealue. Vaihtoehto- eli suljettujen kysymysten muoto voi koostua valintakysymyksistä, monivalintakysymyksistä tai skaalakysymyksistä. Monivalintakysymyksissä tutkija voi määrittää kuinka monta vastausvaihtoehtoa yhtä kysymystä kohden vastaaja voi valita. (Kananen 2015, 235 -236.) Lomakehaastattelun kysymysastelussa täytyy olla selkeät perustelut kysymysten valinnoille. Taustalla on ajatus siitä, että lomakkeessa kysytään vain tutkimuskysymysten sekä tutkimuksen tarkoituksen kannalta oleellisia asioita. Pelkkä hyödyllisyys näkökulma tutkimukseen nähden ei siis riitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Strukturoidun kyselylomakkeen tulee olla kokonaissisällöltään ja ulkoasultaan looginen. Kysymysasettelun tulee olla tarkkaan valikoitua ja avointen kysymysten on oltava tarkkaan harkittuja ja painavista syistä tehtyjä. (Kyselylomakkeen laatiminen.) Haluamme opinnäytetyössämme varmistaa tuotoksen toimivuutta tekemällä teorian lisäksi aiheeseen liittyvän strukturoidun kyselyn lastensuojelutyöntekijöille. Opinnäytetyössä valitsimme kysymysmuodoksi monivalintakysymykset, koska haluamme, että vastaajat voivat valita yhtä kysymystä kohden kolme vastausta annetuista vaihtoehdoista. Perusteena vastausvaihtoehtojen rajaukselle on, että pystymme valikoimaan merkitsevimmät asiat opinnäytetyön tuotoksena syntyvään oppaaseen.

Haluamme tutkimuksessamme tuoda esiin myös mahdolliset teemat, joita teoriatieto ei välttämättä tuo esille. Tästä syystä käytämme strukturoidussa lomakehaastattelussamme myös kahta avointa kysymystä. Kananen (2015, 233) mukaan avoimet kysymykset voivat tuottaa vastauksia, joita tutkija ei ole edes osannut yhdistää tutkittavaan ilmiöön. Avoimen kysymyksen hyöty piilee myös siinä, että avoimet kysymykset voivat tuottaa tietoa, jota on mahdotonta saada vain strukturoidulla kyselyllä. Avoimien kysymysten etuna on myös se, että avoin kysymys ei ehdota suoraan vastausta. Tämä avartaa vastaajan mahdollisuuksia osoittaa mikä hänen mielestään on keskeistä tai tärkeää ja mikä hänen tietämyksensä taso aiheesta on. (Foddy 1995, 128.) Asia on merkityksellinen, koska tuotoksena syntyvän oppaamme tarkoituksena on perustua sekä teoriaan että lastensuojelutyöntekijöiden kokemuksiin aihealueesta.

Avoimiin kysymyksiin tulevat vastaukset on tarkoitus analysoida laadullisella aineistolähtöisellä sisällönanalyysi menetelmällä.

Kyselyssämme huomioidaan otoksen edustavuus ja vastausprosentti jakamalla kyselylomake kaikille Havumäki Oy:n lastensuojelutyöntekijöille. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä työväline heidän käyttöönsä jo todennäköisesti lisää vastaushalukkuutta. Käsittelemme saadut vastaukset tarkasti ja teemme ristiintarkistuksen. Kyselyn validiuden varmistamme kyselylomakkeen esitestaamisella. Tarkoituksena on testata kyselylomake ennen varsinaista kyselylomakkeen jakoa kahdella lastensuojelutyöntekijällä. Avointen kysymysten vastausten osalta käytämme sisällönanalyysimenetelmää, joka puolestaan lisää tutkimuksen luotettavuutta.

### 5.3 Kirjallisuuskatsaus

Hoitoalalla käytetään järjestelmällisiä kirjallisuuskatsauksia hoitosuosituksia tehtäessä. Suomessa Hoitotyön tutkimussäätiön yhteyteen perustettu JBI-keskus (The Finnish Centre for Evidence-Based Health care: An Affiliated Centre of the Joanna Briggs Institute) painottaa toiminnassaan järjestelmällistä katsausten laadintaa eli näytön tuottamista. Heidän tutkimuskohteiden valintaa ohjaavat yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset ja haasteet, joihin halutaan reagoida kriittisesti arvioidun näytön avulla. Oleellista JBI:n toiminnassa on myös se, että kehitetään esimerkiksi menetelmiä, joiden käyttökelpoisuudesta ja merkityksellisyydestä on olemassa näyttöä. (Danielsson-Ojala 2015, 120 -122.) Näyttöön perustuvalla päätöksenteolla puolestaan tarkoitetaan tuloksellisimman ja tehokkaimman toimintatavan etsimistä sekä tutkitun tiedon käyttöönottoa päätöksenteon tueksi (Salminen 2011, 10).

Kirjallisuuskatsauksen ideana on kehittää teoriaa tai arvioida jo olemassa olevaa teoriaa. Kirjallisuuskatsauksessa korostuu prosessimainen toiminta ja systemaattisuus, joka näkyy esimerkiksi tiedon haun järjestelmällisyydessä. Kirjallisuuskatsaukset voidaan jaotella kuvaileviin katsauksiin, systemaattisiin kirjallisuuskatsauksiin sekä määrälliseen tai laadulliseen meta-analyysiin. (Suhonen, Axelin & Stolt 2015, 7-8.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta kutsutaan toisella nimellä traditionaalinen kirjallisuuskatsaus. Kuvailevan tutkimustekniikan tarkoituksena on ajantasaistaa tietoa, vaikka analyttistä tulosta ei synny. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa myös väljyyttä tutkimuskysymyksiä muodostamiseen ja on luonteeltaan vähemmän tarkka. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jakautuu narratiiviseen tai integroivaan kirjallisuuskatsaukseen. (Salminen 2011, 6-7.) Integroivaa kirjallisuuskatsausta käytetään, kun halutaan monipuolinen kuva tutkittavasta ilmiöstä. Integroiva katsaus antaa myös enemmän mahdollisuuksia aineiston suhteen, koska se ei ole yhtä tarkka kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa pystytään myös



hyödyntämään erilaisista metodologisista lähtökohdista tuotetut aineistot oman tehtävän analyysin pohjaksi (Salminen 2011, 8).

Kirjallisuuskatsauksen analyysi voidaan tehdä eri menetelmillä. Yksi niistä on sisällönanalyysi-menetelmä. Sisällönanalyysi voidaan suorittaa kolmesta eri lähtökohdasta. Näitä ovat aineistolähtöinen, teoriaohjaava ja teorialähtöinen analyysi. Teorialähtöisessä analyysissä on kyse siitä, että jokin tietty teoria tai malli toimii tutkimusaineiston analyysin perustana. Etukäteen valittu malli tai teoria toimii siis kehyksenä koko analyysille. Sen mukaan määritellään myös tutkimuksen kannalta kiinnostavat käsitteet. Teorialähtöinen analyysi etenee yleisestä yksittäiseen päättelyyn ja siksi sitä kutsutaan myös deduktiiviseksi päättelyksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-98.) Deduktiivisen päättelyn ideana on tarkastella jonkin tietyn teorian tai tietujen teoreettisten käsitteiden ilmenemistä käytännössä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167).

Valitsemme integroivan kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun menetelmäksi, koska se antaa enemmän mahdollisuuksia erilaisten lähteiden tarkasteluun. Toteutamme deduktiivista ajattelua työssämme, jonka perusta muodostuu kiintymyssuhdeteorialle sekä sijoitettujen lasten ongelmiin itsenäistymisvaiheessa ja sen jälkeen. Tarkoituksena on aluksi rakentaa taulukko, jossa kiinnitämme erityistä huomiota kiintymyssuhteen häiriöihin sekä sijoitettujen lasten nuoruus- ja aikuisiän tuomiin ongelmiin. Nämä kaksi asiaa toimivat taulukon perustana. Taulukon avulla pystymme selvittämään mitkä ovat ne keskeiset osa-alueet, joissa sijoitetulla nuorella voi olla vaikeuksia elämässään. Tämän jälkeen etsimme strukturoidun kyselyn ja tehdyn taulukon avulla ne yhteiset tekijät, joita oppaaseen tullaan liittämään.

Tiedonhaku aloitettiin Hyvinkään Laurean campuksen opinnäytetyötori-tapahtuman jälkeen 11.1.2016. Osallistuimme tiedonhankinnan työpajoihin, kirjoittamisen työpajoihin sekä opinnäytetyön ryhmätapaamisiin. Oman kirjallisuuskatsausosion tiedonhakuprosessin käynnistimme erilaisten sähköisten tiedonhakuportaalien avulla. Tiedonhakumme painottui kuitenkin manuaaliseen tiedonhakuun. Tietokannoista päädyimme hyödyntämään Finna-, Melinda-, ja Google Scholar-tietokantoja. Hakusanoina käytimme Finna-hakupalvelussa ”lastensuojelu”, ”nuoren itsenäistyminen”, ”jälkihuolto”, ”kiintymyssuhdeteoria” sekä ”varhainen vuorovaikutus”. Aiheista on paljon julkaisuja, joten lisäsimme kaikkiin hakuehtoihin, että sanojen täytyy näkyä julkaisun nimikkeessä. Melinda tietokannasta teimme hakuja hakuehdoilla itsenäistym\* and lastensuojel\*, kiintymyssuh\*, sijoitet\* and sosiaal\*. Näillä hakuehdoilla saimme yhteensä 18 julkaisua, joista lopulliseen tarkasteluun otimme kolme julkaisua. Google Scholar tietokannasta haimme julkaisuja hakuehdolla ”Kodin ulkopuolelle sijoitetut”, jolloin saimme vastaukseksi kolme tulosta, jotka kaikki koskivat samaa julkaisua. Tämä julkaisu oli erityisen laaja, joten otimme myös sen lopulliseen tarkasteluun. Manuaalisessa tiedonhankinnassa

hyödynsimme Kirkes-tietokantaan kuuluvia kirjastoja, Laurean ammattikorkeakoulujen kirjastoja sekä kotoamme löytyvää kirjallisuutta. Halusimme myös tuoda esille teemaan liittyvien tunnettujen asiantuntijoiden teoksista saamaa tietoa. Siksi käytimme Kirkes- ja Finna-hauissa hakusanoina ”Bowlby”, ”Erikson Erik”, ”Keltikangas-Järvinen”, Sinkkonen, Taipale. Näiden lisäksi hyödynsimme internetistä Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen koululaistutkimuksia, väestöliiton nuoret-sivustoa, UKK-instituutin sivuja sekä sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, koska uusin tieto terveystieteistä ja sen suuntauksista löytyi näistä tietolähteistä. Työmme perustui pääosin suomenkieliseen kirjallisuuteen. Itsenäiseen elämään -oppaan teoriaosuuteen haimme manuaalisesti tietoa Kirkes-kirjastojen tietokannoista sekä Laurean tietokannoista. Hyödynsimme myös aikaisempien opinnäytetöiden, pro gradujen sekä akateemisten väitöskirjojen lähdeluetteloita.

Julkaisujen sisääntokriteereissä ja poissulkukriteereissä painotimme ajankohtaisuutta sekä sisällön kohdistumista kodin ulkopuolella sijoitettuihin lapsiin ja nuoriin. Tämän lisäksi halusimme painottaa niiden organisaatioiden tunnettavuutta, joiden julkaisuja otimme käyttöömmä. Opinnäytetyön aihepiiri oli opintojen ja esimerkiksi työkokemuksen perusteella muodostunut läheiseksi, joten asiantuntijat aihepiiriin liittyen, löytyivät myös kokemuksellisen tiedon pohjalta. Kielellisesti hyväksyimme suomenkieliset ja englannin kieliset julkaisut. Sisäänto- ja poissulkukriteerit löytyvät taulukosta 1.

Suoritimme hakuja tammi-, helmi- ja maaliskuussa 2016, joten mukaan pääsivät kaikki ajallisesti siihen mennessä julkaistut tutkimukset ja kirjallisuus pois lukien pro gradut ja väitökset, joista mukaan otimme vain vuonna 2008 tai sen jälkeen hyväksytyt tai julkaistut tutkimukset. Lisäksi tutkimustyömme aikana aktiivisesti mediaa seurattessamme löysimme uusia ilmiöitä liittyen nuorisokulttuuriin, jolloin lähdimme tarkastelemaan niitä tutkitun tiedon kautta. Tämä lisäsi myös ymmärtämystämme siitä mitä nuoruus on tänään ja minkälaisia haasteita itenäistyvä nuori kohtaa.

Taulukko 1: Sisäänto- ja poissulkukriteerit

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Julkaisukieli suomi tai englanti	muun kieliset kuin suomi tai englanti
Pro gradut ja väitökset: julkaistu tai hyväksytty vuonna 2008 tai sen jälkeen	Opinnäytetyötasoiset tutkimukset
Asiantuntijatasoiset julkaisut	Sisällöllä ei yhteyttä kodin ulkopuolelle sijoitettuihin lapsiin tai nuoriin
Julkaisujen kohderyhmä alle 25-vuotiaat	Julkaisujen kohderyhmä yli 25-vuotiaat
Sisällöllisesti yhteys kodin ulkopuolelle sijoitettuihin lapsiin tai nuoriin	Ei tunnetun organisaation julkaisu

Tunnetun organisaation julkaisu	
---------------------------------	--

Taulukko 2: Tiedon haku

Tietokanta	Tiedon haku	Hyväksymiskriteeri
Melinda	Nimikkeessä: itsenäistym* and lastensuojel*	otsikon perusteella 3 abstraktin perusteella 1 lopulliseen tarkasteluun 1
	Nimikkeessä: ”kiintymyssuh”	otsikon perusteella 13 abstraktin perusteella 1 lopulliseen tarkasteluun 1
	Nimikkeessä: sijoitet* sosiaal*	otsikon perusteella 2 abstraktin perusteella 1 lopulliseen tarkasteluun 1
Google Scholar	Nimikkeessä: ”Kodin ulkopuolelle sijoitetut”	otsikon perusteella 2 abstraktin perusteella 1 lopulliseen tarkasteluun 1

Taulukko 3: Tutkimukset ja manuaalinen tiedon haku

Tekijä(t), lähde	Menetelmä	Otos/tutkittavat	Keskeinen sisältö
Huotari, R. 2010. Omillaan toimeen tuleva aikuinen? Lastensuojelun jälkihuolto nuoren itsenäistymisen tukijana. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma	Laadullinen tapaustutkimus/ laadullinen sisällön analyysi	6 jälkihuollon vaiheessa olevaa nuorta ja 4 jälkihuollon sosiaalityöntekijää	Sisäinen elämäntilanne nuorilla itsenäistymisen vaiheessa vielä monella löytymättä
Kestilä, L., Väisänen, A., Paananen, R., Heino, T. & Gissler, M. 2012. Kodin ulkopuolelle sijoitetut	Logistinen regressioanalyysi	(n = 1900 sijoitettua)	Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ongelmat näkyivät myöhemässä iässä:

<p>nuorina aikuisina:          Rekisteripohjainen seuranta tutkimus Suomessa vuonna 1987 syntyneistä.</p>			<p>vaikeudet koulutautumisessa, varhainen vanhemmuus, mielenterveyden ongelmat, käyttäytymisen ongelmat, rikollisen käyttäytymisen riski suurentunut</p>
<p>Mäkelä, I. 2009. Tilaa kotona ja sydämessä. Perhesijoitus kiintymyssuhteiden ja korjaavien kokemusten näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma</p>	<p>Laadullinen tutkimus/Teemahaastattelu</p>	<p>6 haastattelua (3 haastattelua, joissa kummatkin sijoitusperheen vanhemmat mukana ja 3 haastattelua, joissa sijoitusperheen äiti ainostaan mukana)</p>	<p>Sijoitetuilla lapsilla on usein kehityksen viivästyksiä. Esimerkiksi vuorokausirytmien puuttuminen. Korjaavat vuorovaikutussuhteet tärkeitä sijoitetuille lapsille tärkeitä.</p>
<p>Vanhanen, S. 2009. ”Mun kaikki on tärkeitä” SOS-lapsikylään sijoitettujen lasten sosiaaliset verkostot. Turun yliopisto. Sosiaalipoliittikan laitos. Pro gradu -tutkielma</p>	<p>Teemahaastattelu, havainnointi/ Aineistolähtöinen analyysi</p>	<p>9 SOS-lapsikylässä asuvaa lasta</p>	<p>Vauriot kiintymyssuhteissa aiheuttavat käytöshäiriötä ja heikkoa itsetuntoa. Riittävä ja tasapainoinen sosiaalinen verkosto tukee nuoren identiteettiä ja hänen itsenäistymistä.</p>
<p>Manuaalinen tiedonhaku</p>			
<p>Finna/Melinda:          Tuovila, P. 2008. Menetykset ja lapsen kehitys.</p>	<p>Kiintymyssuhteen vauriot ja traumaattisen lapsuuden aiheuttamat häiriöt lapsen ja nuoren kehityksessä.</p>		<p>Kiintymyssuhtevauriot näkyvät: kognitiivisina vau-</p>

Teoksessa J. Ketola (toim.) Menteyksistä mahdollisuuksiin, perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi.		rioina, emotionaalisisina ongelmina, sosiaalisen ja fyysisen kehityksen häiriöinä
---	--	---

## 6 Havainnoinnin, kyselyn ja kirjallisuuskatsauksen tulokset

### 6.1 Havainnoinnin tulokset

Itsenäistymisilloissa toteutetun havainnoinnin perusteella saimme ymmärrystä nuorten ennakkotiedoista ja taidoista koskien ravitsemusta, seksuaaliterveyttä, mielenterveyttä sekä omanarvon tuntoa. Osalla nuorista oli paljon tietoa esimerkiksi päihteiden käytöstä. Havaitimme myös, että seksuaaliterveyteen liittyvät osa-alueet olivat tuttuja ja nuoret keskustelivat näistä luontevasti.

Saimme havainnoinnin avulla itsenäistymisilloissa tietoa myös nuorten käyttämästä kielestä sekä termeistä, jotka ovat ominaisia nuorille. Saimme myös nuorilta vinkkejä siitä, minkälainen on nuorta puhutteleva opas. Tämän lisäksi nuoren ja havainnoijan välisissä kahdenkeskisissä keskusteluissa nuoret toivat esiin ehdotuksia koskien oppaan kokoa, tekstin määrää sekä visuaalista ulkoasua.

### 6.2 Kyselyn tulokset

Strukturoitu kysely toteutettiin maaliskuussa 2016. Kyselyyn valikoituivat Havumäki Oy:n lastensuojelutyötä tekevät työntekijät. Kyselylomakkeita jaettiin neljään Havumäki Oy:n lastensuojelulaitokseen yhteensä 25kpl. Vastauksia saatiin määräaikaan mennessä 17 kpl, joista kaksi hylättiin analyysivaiheessa, koska vastauskriteerit eivät täyttyneet. Suuri osa vastanneista oli työskennellyt lastensuojelutyössä 0-5 vuotta (53 %) tai 6-10 vuotta (40 %). Yli kymmenen vuotta lastensuojelutyössä työskennelleitä oli vastanneista 7 %. Vastaajista viidellä oli toisen asteen tai keskiasteen tutkinto ja kymmenellä ammattikorkeakoulu- tai yliopistotutkinto.

Kysymyslomakkeen kysymysten vastausvaihtoehdoista vastaajia pyydettiin valitsemaan mielestään kolme tärkeintä osa-aluetta. Kyselyn tarkastelu osoitti, että vastanneiden lastensuojelutyöntekijöiden mielestä tärkeimmät tuettavat osa-alueet itsenäistymisprosessin aikana olivat sosiaaliset taidot ja tulevaisuuden suunnittelu. Tärkeäksi koettiin myös kyky hoitaa raha- asioita. Avoimeen kysymykseen ei tullut vastauksia. Vastaukset olivat samankaltaisia,

kuin olimme arvioineet oman työkokemuksen ja esimerkiksi kirjallisuuden perusteella niiden olevan.

Tuloksista kävi ilmi, että terveyteen liittyvistä osa-alueista tärkeimmäksi arvioitiin mielen-terveys. Lähes yhtä tärkeänä pidettiin seksuaaliterveyttä. Edellisten lisäksi myös omanarvon tunto sekä itsensä kunnioittaminen oli lastensuojelun työntekijöiden mielestä tärkeä terveyteen liittyvä osa-alue. Myöskään toiseen avoimeen kysymykseen ei tullut yhtään vastausta.

### 6.3 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Kiintymyssuhdevauriot voivat näkyä monikirjoisena oireiluna. Sijoitettujen lasten ongelmat liittyvät yleensä emotionaalisen kehityksen alueisiin, kognitiivisiin toimintoihin sekä sosiaalisen ja fyysisen kehityksen alueisiin. Tunne-elämään liittyvät vauriot voivat näkyä esimerkiksi itsesäätelyn puutteina, jolloin tunnereaktiot voivat saada täysin ylisuuria mittasuhteita. Lap- sellä voi olla myös suuria vaikeuksia ymmärtää omia tuntemuksiaan, mikäli häntä ei ole ope- tettu tunnistamaan tai nimeämään erityyppisiä tunnetiloja. Tällöin hän ei myöskään pysty ymmärtämään, kuinka erilaisista tunnetiloista pystyy selviämään. Kognitiiviset vauriot puoles- taan voivat esiintyä esimerkiksi aikakäsityksissä. (Tuovila 2008, 40 -43.) Ristiriitaisessa kiinty- mysmallissa lapsen elämältä saattaa puuttua esimerkiksi kokonaan vuorokausirytmii. (Mäkelä 2009, 26). Älyllisen alueen ongelmat voivat tämän lisäksi näkyä ala- ja yläkäsitteiden tunnis- tamisen vaikeudessa sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtämisessä. Varhaislapsuuden vaurioitu- neet kiintymyssuhteet voivat aiheuttaa sosiaalisen kehityksen alueella ongelmia vuorovaiku- tussuhteissa sekä osa-alueissa, jotka liittyvät minuuteen. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esi- merkiksi huomionhakuisuutta, joka puolestaan altistaa nuoren hyväksikäytölle. Toisaalta puutteet sosiaalisen kehityksen alueella voivat myös aiheuttaa vetäytymistä ihmissuhteista. Fyysisellä kehityksen alueella ongelmat voivat liittyä kehon perustoimintoihin, joita ovat esi- merkiksi nukkuminen, syöminen sekä rakon ja suolen hallinta. Ihmisen ensimmäiset kokemuk- set liittyvät yleensä kehollisuuteen ja aistimaailmaan, jolloin puutteet näillä alueilla voivat näkyä vinoutuneina ajatuksina esimerkiksi kosketukseen liittyen. (Tuovila 2008, 39 -43.)

Suomessa (2012) tehtiin kattava tutkimus vuonna 1987 syntyneiden kodin ulkopuolelle sijoit- tettujen lasten selviytymisestä elämän eri osa-alueilla. Tutkimuksen mukaan elämänhallinnan ongelmista kertoo esimerkiksi se, että varhainen vanhemmuus oli kodin ulkopuolelle sijoitet- tujen tyttöjen kohdalla selvästi yleisempää kuin kodissaan varttuneille. Myös raskaudenkes- keytykset olivat kolme kertaa yleisimpiä sijoitettuna eläneille. Tutkimuksen mukaan sijoitet- tujen lasten kohdalla tulisikin kiinnittää erityistä huomiota seksuaalikasvatukseen. Myös riski aikuisiän rikostuomioihin oli sijoitetuilla tytöillä kolme kertaa korkeampi ja vastaavasti sijoit- tetuilla pojilla kaksi kertaa korkeampi kuin normaaleissa kotioloissa eläneellä. Sijoitus ennusti

myös vähäisempää koulutusta sekä mielenterveysongelmia. Nämä näkyivät tutkimuksessa esimerkiksi psykiatrisen hoidon poliklinikkakäyntien määrissä. (Kestilä, Väisänen, Paananen, Heino & Gissler 2012, 609 -614.)

Osan sijoituksessa elävien lasten ja nuorten ongelmasta aiheuttaa se, että laitosoissa elävälle lapselle ei pystytä tarjoamaan luotettavasti pysyviä kiintymyssuhteita. Tästä syystä perhesijoitus olisi parempi vaihtoehto. Arttu Lehden tekemän pro gradu tutkielman (2012, 60) mukaan laitossijoitus on kuitenkin parempi vaihtoehto silloin kun näkemys lapsen tilanteesta on vielä epäselvä. Tämä perustuu ajatukseen, että liian kiireellinen lapsen perhesijoitus voi katketa perheen ja lapsen yhteen sijoittamisen ongelmiin, joka entisestään vaikeuttaa lapsen omaa tilannetta. Lehden (2012, 40 -41) tekemien haastattelujen perusteella laitossijoituksen hyvät puolet nousivat esiin tilanteissa, joissa esimerkiksi lapsen biologisten vanhempien yhteyttä lapseen joudutaan rajoittamaan. Laitoksissa on myös ammatti-ihmisiä, jotka pystyvät havainnoimaan lapsen arkea ja tekemään tarkoituksenmukaisempia päätöksiä lapsen sijoituksen jatkosuunnitelmista. Lapsen kehityksen kannalta ensisijaisen tärkeää on turvallisten kiintymyssuhteiden turvaaminen ja tarvittaessa niiden luominen. Huomioitavaa lastensuojelutyössä on myös se, että Lastensuojelulaki (417/2007) velvoittaa suojelemaan ja turvaamaan lapsen läheisiä ihmissuhteita.

Opinnäytetyötämme rakentaessa teimme taulukon, jossa kiinnitimme erityistä huomiota kiintymyssuhteen häiriöihin sekä sijoitettujen lasten nuoruus- ja aikuisiän tuomiin ongelmiin. Taulukon avulla pystyimme selvittämään mitkä ovat ne keskeiset osa-alueet, joissa sijoitettulla nuorella voi olla vaikeuksia elämässään. Taulukossa näkyy eriteltynä häiriötyypit sekä niistä aiheutuvat seuraukset. Nämä osa-alueet vastasivat alustavasti myös tutkimuskysymykseemme ja kohdensivat oppaaseen keräämämme tietoa. Tämän taulukon ja lastensuojelutyöntekijöille tekemämme kyselyn perusteella luokittelimme ne aihe-alueet, jotka konkreettisesti sisällytimme oppaaseen. Oppaan tarkoituksena on vastata juuri niihin ongelmakohtiin ja haasteisiin, joita sijoituksessa eläneiden nuorten vaurioituneet tai kehittymättömät kiintymyssuhteet aiheuttavat.

Kirjallisuuskatsauksessamme korostui neljä pääteemaa, joista etsimme lisää tietoa opasta varten. Aineiston analyysin perusteella saimme sijoitettujen lasten nuoruusiän häiriötyypeiksi tunnesäätelyhäiriöt, kognitiiviset häiriöt, käyttäytymisen säätelyn häiriöt sekä neurologiset häiriöt. Näiden seuraamuksia olivat erityyppiset vaikeudet liittyen konkreettisiin tekijöihin nuoren ymmärryksen, mielen ja tunne-elämän alueilla. (Taulukko 4)

Taulukko 4: Kirjallisuuskatsauksen avulla löydetty kiintymyssuhteen häiriöt ja sijoitettujen lasten nuoruus- ja aikuisiän ongelmat

	Häiriötyypit	Seuraamukset
Kiintymyssuhteen häiriöt varhaislapsuudessa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tunnesäätelyn häiriöt</li> <li>- kognitiiviset häiriöt</li> <li>- käyttäytymisen säätelyn häiriöt</li> <li>- neurologiset häiriöt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alentunut omanarvontunne</li> <li>- epävakaat kiintymyssuhteet</li> <li>- tunteiden välttely</li> <li>- puuteet toiminnan ohjauksessa</li> <li>- identiteetti-ongelmat</li> <li>- puutteet itsensä kunnioittamisessa</li> <li>- ongelmat aika-käsityksessä</li> <li>- muutokset stressivasteessa</li> <li>- muutokset minäkuvassa</li> <li>- ongelmat syy-seuraussuhteiden ymmärtämisessä</li> <li>- ongelmat ala- ja yläkäsitteiden ymmärtämisessä</li> </ul>
Muut esille tulleet sijoitettujen lasten nuoruus- ja aikuisiän mahdolliset ongelmat		<ul style="list-style-type: none"> <li>- varhaisvanhemmuus ja raskauden keskeytykset</li> <li>- mielenterveydenongelmat</li> <li>- suurentunut riski rikosten tekemiselle</li> <li>- koulutuksen puute</li> <li>- työttömyys</li> <li>- syrjäytyminen</li> <li>- itsetuhoinen käytös</li> </ul>

## 7 Oppaassa huomioitavat terveyteen liittyvät osa-alueet

Havainnoinnin ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta löytyi useita nuoren terveyteen liittyviä tärkeitä osa-alueita, jotka erityisesti vaikuttavat nuoren elämään itsenäistymisen hetkellä.

Strukturoidun kyselyn perusteella oppaan keskeisiksi terveyteen liittyviksi aiheiksi muodostuivat mielenterveyden tukeminen, seksuaaliterveyden tukeminen, ravitsemuksen ja liikunnan tukeminen sekä oman arvontunnon ja itsensä kunnioittamisen tukeminen.

### 7.1 Mielenterveys

Mielenterveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle. Mielenterveyttä ei voi pitää staattisena tilana, vaan muuttavana ja muovautuvana, läpi elämän ja persoonallisuuden kehityksen myötä. Kun olosuhteet ovat suotuisat, mielenterveyden voimavarat kasvavat ja vastaavasti epäsuotuisissa olosuhteissa voimavarat voivat uusiutumisen sijasta kuluu. Mielenterveyteen kuuluu taitoja ja tietoja, joita on mahdollista oppia ja opettaa. Yhteiskunnassamme erityisesti nuorten kehitysyhteisöjen, kuten koulujen ja oppilaitosten tulee tukea mielenterveyttä. (Terveyden edistäminen, mielen hyvinvointi 2014.)



Mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät. Tällaisia ovat: yksilölliset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kulttuuriset tekijät ja biologiset tekijät. (Terveyden edistäminen, mielen hyvinvointi 2014.) Mielenterveyden psyykkistä pohjaa voidaan määritellä niin, että kun lapsi on syntymähetkestään asti viritetty vuorovaikutussuhteisiin toisten ihmisten kanssa, niin vuorovaikutussuhteet muodostavat inhimillisen elämän perustan, koska ihmisen kasvu ja kehitys liittyvät kaikissa elämäntilanteissa hänen suhteisiinsa toisiin ihmisiin (Taipale 1998, 30-31).

Euroopassa 1940- ja 50-luvulla, herättiin keskustelemaan lapsen ja äidin suhteesta erityisesti sodan seurauksena. Sotaan liittyi paljon raskaita erotilanteita ja menetyksiä. Tuona aikana käynnistyi monia klassisia tutkimuksia, joissa selvitettiin esimerkiksi lasten erokokemuksia, separaatiota, sekä niihin liittyviä ilmiöitä. Esimerkiksi psykoanalytikko Rene Spiz tutki lasten kotien vaikutusta lasten kehitykseen ja tuloksina tutkimuksesta sai merkittäviä tietoja siitä, välttämättömiä kiinteät ihmissuhteet ovat pienen lapsen kehitykselle. John Bowlbyn kirjallisuuskatsaus vuodelta 1951 käsittelee separaatiotutkimusta ja lapsen oireita, kun äidin hoivassa ja rakkaudessa on ollut puutteita. (Taipale 1998, 31 -33.)

Nuoruusikä on merkittävä riskivaihe erilaisille masennus-, käytös-, päihde- ja ahdistuneisuushäiriöille. Häiriöt aiheuttavat kärsimystä ja haittaa jokapäiväisessä elämässä. Usein sama nuori kärsii useammasta kuin yhdestä ahdistuneisuushäiriöstä. Hänellä voi esimerkiksi olla ahdistuneisuushäiriön lisäksi myös jokin muu mielenterveyden ongelma. Esimerkkejä ahdistuneisuushäiriöistä ovat paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja pakko-oireinen häiriö. (Fröjd ym. 2009, 7-10.)

Mielenterveyttä rakennetaan koko elämän ajan ja osaa nuoruusiän ongelmista on mahdollista ennaltaehkäistä jo lapsuusiässä ja taas osaa aikuisuuden ongelmista nuoruusiässä. Nuoren mieli on kehittyvä ja joustava ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy edellyttää aina vuorovaikutusta nuorten kanssa. Nuoret kaipaavat ja tarvitsevat erityisesti myönteistä palautetta aikuisilta. (Fröjd ym. 2009, 30 -31.)

Nuorten mielenterveyden edistämisen lähtökohdat ovat tunne-elämän ja ajattelun alueella ja nuoren tulee saada tukea ja apua siinä vaiheessa, kun hänen tunne- ja ajattelumaailmansa on kehittymässä epäsuotuisaa suuntaan. varhainen puuttuminen on tärkeää, mutta erityisen tärkeää on mielenterveyden edistämistyö, jonka avulla voidaan vahvistaa nuoren omavoimaisuutta ja kykyä selviytyä erilaisista haasteista. Sen sijaan, että ainoastaan kiinnitetään huomiota nuorten riskikäyttäytymiseen ja riskiryhmiin, tulee vahvasti pyrkiä nuorten mielenterveyden vahvistamiseen tukemalla nuoren persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä ja

kannustamalla nuoria ajattelemaan itse omia arvojaan ja valintojaan. (Fröjd ym. 2009, 30-33.)

## 7.2 Seksuaaliterveys

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä. Seksuaalisuuteen kuuluu biologinen sukupuoli, seksuaalinen kehitys, seksuaalinen suuntautuminen sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja suvun jatkaminen. Seksuaalisuus koetaan ja ilmaistaan monin eri tavoin. (Tietoa seksuaalisuudesta 2016.) WHO:n määritelmän pohjalta seksuaalisuuteen ja sen ilmaisuun vaikuttavat psykologiset, biologiset, kulttuuriset, sosiaaliset, poliittiset, historialliset, uskonnolliset, taloudelliset ja henkiset tekijät (Tietoa seksuaalisuudesta 2016).

Seksuaaliterveys on kokonaisvaltainen alue, jota tulee tarkastella myös psykososiaalisen terveyden näkökulmasta eikä ainoastaan keskittyä seksuaalisuuteen ja fyysiseen terveyteen. Nuorten seksuaaliterveyden ongelmia pohditaan usein esimerkiksi sukupuolitautilien ja teiniraskauksien kautta. Nuorten seksuaalikäyttäytymisen ja mielenterveyden yhteys on myös mielenkiintoinen osa-alue seksuaaliterveyttä. (Kosunen 2004, 4-5.) Ulkomaisten tutkimusten mukaan, nuorten seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen vaikuttaa suuresti perheolot ja erityisesti niin, että heikot perheolot voivat olla riskikäyttäytymisen taustalla. Suomalaisissa tutkimuksissa on taas saatu tietoa siitä, että varhaisen seksuaalisen elämän aloittamisen ja masentuneisuuden välillä on yhteys. (Kaltiala-Heino ym. 2003.)

Seksuaalikasvatuksella tavoitellaan tiedon lisäämistä seksuaalisuudesta, ihmiskehosta, lisääntymisen biologiasta ja sukupuolisesta kanssakäymisestä. Tärkeitä asioita seksuaalikasvatuksessa ovat myös seksuaalisuuden fyysiset, kognitiiviset, sosiaaliset, emotionaaliset ja kulttuuriset näkökohdat. Ehkäisy, sukupuolitautilien ehkäiseminen ja HIV-tartunnan ehkäiseminen sekä seksuaalisen pakottamisen torjuminen ovat tärkeä osa seksuaalikasvatusta ja erityistä huomiota tulee kiinnittää myös neuvonta- ja terveydenhuoltopalveluista ja niiden käyttämisestä informointiin. (Seksuaalikasvatus 2014.)

Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on lisätä myös taitoa, kykyä ja mahdollisuuksia tehdä päätöksiä, jotka perustuvat tietoon ja asioiden ymmärtämiseen sekä puhua seksuaalisuudesta, tunteista ja suhteista. Seksuaalikasvatukseen liittyy olennaisesti myös tieto siitä, kuinka omia tunteita ja tarpeita voidaan ilmaista ja kuinka oleellisesti vastuullisuus ja huolenpito liittyvät seksuaalisuuteen. (Seksuaalikasvatus 2014.)

Seksuaalikasvatuksessa erityisesti nuorten kohdalla tulee huomioida seksuaalisuuden kokonaisvaltaisuus, turvallisuuden tunne, yksityisyys, rajat, myönteinen suhtautumistapa seksuaaliseen hyvinvointiin, nuorille sopiva kieli, monialaisuus, tilannesidonnaisuus sekä sukupuolten

erilaiset tarpeet. Useilla kansainvälisillä tutkimuksilla on myös osoitettu, että seksuaalikasvatuksella on suotuisia vaikutuksia esimerkiksi yhdyntäpartnereiden lukumäärään, yhdyntöjen aloittamisikään ja kondomin käyttöön. Mediasisältöjen vastapainoksi on myös erityisen hyvä saada realistista tietoa seksuaalikasvatuksen keinoin. (Seksuaalikasvatus 2014.)

### 7.3 Ravitsemus ja liikunta

Terveellinen ruokavalio ja ravitsemus ovat kokonaisuuksia, joissa jokapäiväiset valinnat ratkaisevat pitkällä aikavälillä. Ihminen tarvitsee sopivan määrän energiaa ja riittävästi suojaravinteita turvaamaan toimintakyvyn ja terveyden. Energiansaannin ja -kulutuksen välinen tasapaino on avain painonhallintaan. Fyysinen aktiivisuus elämäntapana paitsi helpottaa painonhallintaa, myös pienentää monien sairauksien riskiä. Kestävyysliikuntaa suositellaan harrastettavaksi vähintään 2,5 tuntia viikossa tai raskasta liikuntaa vähintään 1,5 tuntia viikossa. Tämän lisäksi olisi hyvä harrastaa lihasten voimaa ja kestävyttä ylläpitävää tai lisäävää harjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikunnan yksi suurista terveysvaikutuksista on myös mielen pitäminen virkeänä. (Elintavat ja ravitsemus.)

Kasviksia tulee suosia monipuolisesti jokaisella aterialla ja välipalalla. Hiilihydraateista on hyvä valita laadukkaat ja kuitupitoiset: kasvikset, täysjyvävilja, marjat ja hedelmät. Puhdistetun viljan ja sokerin käyttöä on hyvä välttää. Rasvan tulee olla pehmeää eli kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä ja kalaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Kovan rasvan käyttöä tulee rajoittaa. Luuston kunnosta tulee huolehtia syömällä kalaa, nestemäisiä maitotuotteita, juustoa ja vitamiinoituja rasvoja. D - vitamiinilisän ajankohtainen suositus ravitsemusneuvottelukunnan mukaan esitetään ikäryhmittäin. Nuorille 2-17 vuotiaille suositellaan D-vitamiinia saatavaksi 10 mikrogrammaa vuorokaudessa, jolloin lisätarve ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi katsotaan olevan 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. (Elintavat ja ravitsemus.)

Vesi on turvallinen janojuoma, sokeroidut juomat ovat haitaksi hampaille ja sisältävät tyhjää energiaa. Kahvi ja tee on hyvä nauttia ilman makeutusta. Kalsiumia saa maidosta ja piimästä, rasvattomien vaihtoehtojen käyttöä suositellaan. Alkoholi sisältää energiaa runsaasti, ei kuitenkaan ollenkaan suojaravinteita. Huolestuttavaa on se, että energiajuomien käyttö voi olla päivittäistä osalla lapsista ja nuorista. Niiden käyttöön liittyy mielikuvia suorituskyvystä, voimasta ja jaksamisesta. Juomat ovat kuitenkin verrattavissa tavallisiin virvoitusjuomiin, lukuun ottamatta kofeiinia. Euroopan elintarviketurvallisuusviraston EFSA:n mukaan, energiajuomia juovilla nuorilla on usein univaikeuksia, väsymystä, päänsärkyä ja muita oireita. (Elintavat ja ravitsemus.)

Liikunta on olennainen osa toimintakyvyn ylläpitämisen ja terveyden edistämisen kannalta. Terveysliikunnan edistämässä on tarkoituksena vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen niin, että hän liikkuisi terveytensä kannalta riittävästi. Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, joten terveystieteiden edistäminen on monitasoista ja monimuotoista. Lähiyhteisöt vaikuttavat arjen mahdollisuuksiin ja tilanteisiin. Paikallisyhteisöt voivat muovata puitteita toiminnalle ja yhteiskunnallinen päätöksenteko vaikuttaa taas ympäristöihin. (Terveystieteiden edistäminen.)

#### 7.4 Omanarvontunto ja itsensä kunnioittaminen

Omanarvontunto ja itsensä tunto nähdään usein synonyymeinä toisilleen. Väestöliiton mukaan itsetunto tarkoittaa jokaisen omaa kokemusten muovaamaa arviota ja käsitystä itsestä. Itsetunnon rakentuminen alkaa varhaisesta lapsuudesta saakka ja kehittyy läpi elämän. (Itsetunto 2016). Pylvänäisen (2014, 38 -39) itsetuntoa käsittelevän pro gradu tutkielman mukaan nuoret itse määrittivät itsetunnon itsensä arvostamisen ja itsetunnon prosessimaisuuden kautta. Itsensä arvostamiseen liittyi rakkaus ja kunnioitus itseä kohtaan. Itsetunnon prosessimaisuus puolestaan tarkoitti nuorten mielestä ympäristön sekä muiden ihmisten kanssa käytävää vuorovaikutussuhdetta. Näiden lisäksi nuoret näkivät yhteyden ihmisen käyttäytymisen ja hänen itsetuntonsa välillä.

Omanarvon tuntemista ja itsenä kunnioittamista voidaan myös tarkastella Erik H. Eriksonin teorian kautta. Erikson tunnetaan erityisesti hänen teoriastaan koskien ihmisen elämänkaaren kehitysvaiheita. Hänen mukaansa tietyissä elämän vaiheissa esiintyy kehityskriisejä, joiden ratkaiseminen vaikuttaa seuraaviin kehityskriiseihin. Näitä psykososiaalisia kehityksen kriisejä on kahdeksan. Kolme ensimmäistä vaihetta luo perustaa myös ihmisen itsetunnolle. Eriksonin teorian mukaan vauvaiässä luodaan pohjarakenteet perusuottamuksen tunteelle. Epäsuotuisa suhde vauvan ja hänestä huolehtivien ihmisten kanssa johtaa epäluottamukseen, joka voi aiheuttaa vaikeuksia elämän tulevissa vastoinkäymisissä. (Erikson 1994, 57 -67.) Pikkulapsi-iässä lapsi koettelee omaa tahtoa ja omia taitojaan. Vanhempien asenne tähän kehitysvaiheeseen vaikuttaa lapsen minäkuvaan joko itsenäisyyden tai häpeän ja epäilyn tunteina. Tämä näkyy esimerkiksi siinä kokeeko hän tekemisensä ja kykynsä myönteisinä vai kielteisinä. (Erikson 1994, 67- 77.) Eriksonin teorian mukaan leikki-iässä lapselle kehittyy moraalitunteet ja omatunto. Kehityskriisi koskee tässä vaiheessa aloitteellisuutta ja syyllisyyttä. Mikäli lapsen elinympäristö ei tue tätä vaihetta oikein, voi lapselle kehittyä liian ankara omatunto tai hän voi kokea, että on arvokas ainoastaan tekojensa, ei itsensä vuoksi. Epäsuotuisassa elinympäristössä omatunto voi jäädä myös kokonaan kehittymättä. (Erikson 1994, 78 -86.)

Aino Räsänen on tehnyt pro gradu tutkielman liittyen nuorten tulkintoihin itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Hänen mukaansa (2015, 57 -58) nuoret näkivät neljä osa-aluetta merkityksellisinä itsetunnon kehittymiselle. Niitä olivat yhteiskunta ja media, kasvuympäristö, sosiaaliset tekijät sekä yksilön suhtautuminen itseensä. Nuorten mielestä kaveruussuhteet olivat keskeinen tekijä itsetunnon vahvistajana. Vanhasen (2009, 19) mukaan vauriot esimerkiksi kiintymyssuhteissa voivat puolestaan aiheuttaa käytöshäiriöitä ja heikkoa itsetuntoa.

Oman arvontuntoon liittyy läheisesti käsite elämänhallinta. Elämänhallinta sisältää lähes kaikki elämän osa-alueet. Keltikangas-Järvisen (2008, 256 -261) mukaan elämänhallinta tarkoittaa ihmisen uskoa omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa asioihin sekä kykyyn itse muuttaa olosuhteita mieluisampaan suuntaan. Tämä sisältää myös ajatuksen päämäärätietoisesta toiminnasta sekä kontrollin tunteesta. Elämänhallinnan harjoittelu alkaa jo syntymän jälkeen kokemuksesta, että omilla reaktiolla voi vaikuttaa tapahtumiin. Pieni vauva saa itkullaan äidin tulemaan luokseen, joka helpottaa esimerkiksi hänen nälän tunnettaan. Mikäli elämänhallinnan harjoittelun alkutaipaleella on puutteita, voi tämä näkyä erilaisina häiriöinä aikuisiässä. Sijoitetuilla lapsilla nämä puutteet näkyvät esimerkiksi kiireellisen sijoituksen syissä (Lastensuojelulaki 417/2007).

Oleellista ihmisen elämänhallinnan ja itsetunnon kannalta on syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen. Lapselle tätä taitoa opetetaan asettamalla rajoja, jolloin hänen ymmärryksensä kehityttyä tehdyn teon ja sen seurausten välisistä suhteista. Yhtä läheisesti elämänhallintaan liittyy vastuuntunnon kehittyminen. Käytännössä tämä tarkoittaa myös ymmärtämystä siitä, että omat tehdyt virheet ja epäonnistumiset pystyään jossain määrin korjaamaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 263.) Kouluelämässä vastuunkanto näkyy esimerkiksi siinä, että huonosta koearvosanasta ei syytetä vaikeaa koetta, vaan tiedostetaan oma toiminta ja kannetaan vastuu liian vähäisestä kokeeseen lukemisesta. Tämä sisältää myös ajatuksen, että nuori tiedostaa pystyvänsä omalla toiminnallaan vaikuttamaan asioihin. Vastuunottaminen liittyy myös itsensä tuntemiseen. Väestöliiton mukaan itsetunto tarkoittaa omien puutteiden tiedostamista niin, että ne eivät kuitenkaan vähennä luottamusta itseän (Itsetunto, 2016).

Rauni Huotari on tehnyt tutkimuksen jälkihuollosta nuoren itsenäisyyden tukijana. Hänen mukaansa (2010, 72-73) itsenäistymistä edesauttoivat esimerkiksi taloudellinen tuki, asunnon saaminen sekä yhteistyösuhde tukihenkilöön tai ohjaajaan. Asunnon saaminen ja omaan kotiin muuttaminen tuki nuoren itsenäistymistä sekä vastuunkantoa asumiseen liittyvistä tekijöistä. Vastuu itsenäiseen asumiseen liittyvistä tekijöistä lisäsi myös nuoren vastuullisuutta muissa elämän osa-alueissa. Asunnon saamisella oli tärkeä merkitys nuoren itsetunnon kohottajana.

Itsetunto ja koulutus liittyvät myös läheisesti toisiinsa. Elämänhallintaa vaikeuttavana tekijänä Huotari (2010, 85) havaitsi nuorten ammatillisen koulutuksen puutteen. Tämä saattoi

liittyä nuoren varhaisiin kasvuympäristöihin tai päämäärättömään elämään. Oman ongelmansa koulutuksellisiin pulmiin aiheuttaa koulujen odotukset siitä, kuinka nuoren tulisi oppia ja mikä on oikea tapa opiskella. Koulujen odotukset oppimistavoista eivät välttämättä kohtaa nuoren näkemyksiä oppimisesta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 156.) Jo pelkkä koulutukseen hakeutuminenkin oli Huotarin tutkimuksen (2010, 74) mukaan usein ongelmallista kodin ulkopuolelle sijoitetuille nuorille. Myös heidän sitoutumisensa opintoihin oli vähäisempää ja heidän opintonsa keskeytyivät useasti. Nuoret kaipasivat aikuisten ohjausta monella elämän osa-alueilla, mutta niin, että nuori itse sai olla osallisena vaikuttamassa käsiteltäviin asioihin (Jussila 2014, 69). Huotarin (2010, 80 -82) tutkimuksen tulosten mukaan sijoitetut lapset tarvitsevat itsenäistymisprosessissaan lisäksi tavoitteiden selkiyttämistä sekä motivaation herättelyä. Tämä on oleellista, koska nuoren itselle asetetut tavoitteet ovat yhteydessä myös hänen itsetuntoonsa. (Räsänen 2015, 15.)

Kallandin (2011, 208 -209) mukaan sijoitettujen lasten kehitykseen liittyvät riskit selittyvät heidän valmiiksi huonoilla lähtökohdilla. Lisäksi ongelmia voi aiheuttaa sijoitusten katkeaminen ja kehittymättömät kiintymyssuhteet. Lähtökohdat kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren elämässä ovat usein erilaiset kuin normaaleissa kotioloissa elävien. Heikko itsetunto voi aiheuttaa epävarmuutta myös elämänhallinnassa. Kodin ulkopuolelle sijoitetulle itsenäistymisvaiheessa olevalle nuorelle annetaan mahdollisuuksien mukaan psykososiaalista apua elämän eri tilanteisiin. Huotarin tutkimuksen (2010, 80 -84) mukaan itsenäistymässä olevat nuoret haluaisivat, että heihin pidetään yhteyttä silloinkin kun heillä on asiat hyvin. Sijoitettujen nuorten mielestä oli myös tärkeää, että heidän saatavilla olisi ainakin yksi henkilö, johon voi turvautua tarvittaessa. Toisaalta sama tutkimus myös osoitti, että osa nuorista olisi halunnut vastuuta vielä enemmän omien asioidensa hoitamiseen, mutta sitä ei heille tarpeeksi annettu. Tämä kertoo osittain siitä, että liiallinen elämänhallinnan tukeminen ei välttämättä auta itsenäistymisprosessia.

## 8 Oppaan kokoaminen

Riitta Hyvärinen kuvaa artikkelissaan ”Millainen on toimiva potilasohje?” sitä, miten kirjoitetaan potilasohje, joka on sisällöltään kattava, helposti ymmärrettävä ja potilaan omaan toimintaan kannustava. Hyvärinen korostaa sitä, että erityisen tärkeää on kirjoittaa juuri tietyille potilaalle tai hänen omaiselleen, ei siis lääkärille tai sairaanhoitajalle. Tiedot on hyvä tarjoilla yleiskielellä ja sanastoltaan ja lauserakenteeltaan selkeästi. Asiat tulee esittää tarinan muodossa, eli kiinnittää huomiota esittämisyjärjestykseen. Mahdollisia juoniratkaisuja voivat olla tärkeysjärjestys, aikajärjestys tai kertominen aihepiireittäin. Visuaalisessa ilmeessä kannattaa jättää ilmaa kappaleiden väliin. Tämä lisää oppaan houkuttelevuutta ja lisää sen ymmärrettävyyttä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 53.)

Hyvärisen mukaan ihminen tarvitsee aina perusteluja ohjeiden noudattamisen tueksi. Perustelut myös kannustavat ihmistä toimimaan ohjeistuksen mukaan. Erityisesti pitkissä ohjeissa tulee perusteluja käyttää enemmän, sillä alun kannustus saattaa unohtua ja taas erilaiset kehoitukset vaativat omat perustelunsa. Otsikoiden merkityksenä potilasohjeessa on tiedon antaminen. Otsikot myös keventävät ja selkiyttävät ohjetta. Sanat tulisi aina valita lukijan mukaan ja esimerkiksi kankeat tieteellissävyiset ilmaukset on Hyvärisen mukaan suositeltavaa jättää pois potilasohjeesta. Potilasohjetta kirjoittaessa Hyvärinen kehottaa myös ottamaan huomioon oikeinkirjoituksen, ymmärtämisen ja vakuuttavuuden. Tärkeää on myös huomioida se, missä teksti julkaistaan ja missä se luetaan. Jos ohjeet tehdään ensisijaisesti tulostettaviksi, aseteluun tulee kiinnittää huomiota ja asetelu on hyvä tehdä paperin ehdoilla. Lopuksi on hyvä miettiä, voiko asiaa selventää kuvilla. (Millainen on hyvä potilasohje?)

Ohjeiden tekemisen lähtökohtia on kaksi. Ensimmäinen lähtökohta liittyy laitoksen tarpeisiin tuottaa tarkoituksenmukaista ohjausta. Toinen lähtökohta liittyy puolestaan potilaiden tarpeeseen saada olennaista tietoa. (Torkkola ym. 2002, 35.) Kummatkin lähtökohdat tulee huomioida opasta tehtäessä. Myös oppaan esilletuomisen tapaa kannattaa miettiä. Sosiaali- ja terveysalalla käytetään erilaisia tietoverkkoja. Sähköisten potilasohjeiden etuna on esimerkiksi niiden helppo päivitettävyyttä sekä nopeus uusiempien versioiden esille saannissa. (Torkkola ym. 2002, 60.)

Oppaan hahmottelu aloitettiin samanaikaisesti opinnäytetyön teorian hankinnan ja kirjoittamisen kanssa. Oppaan sisällön painopisteet tarkentuivat tutkimuksen edetessä. Oppaan ensimmäinen versio tehtiin pääasiallisesti tekstimuotoisena. Terveysohjauksen tulee suuntautua kohderyhmän mukaan, joten muotoilimme nuorille suunnatun oppaan mahdollisimman visuaaliseen muotoon ja tämän päivän kuvakielen mukaiseksi. Saimme myös opinnäytetyön kirjoittamisen pajasta luovaa ohjausta oppaan suunnittelua varten. Hyödynsimme internetin Emoji-ohjelmaa oppaan kuvituksessa. Päätimme jättää tekstiversion valmiin oppaan mukaan esimerkiksi ohjeistamaan työntekijää oppaan teorian suhteen.

Taulukko 5: Kyselyn sekä teorian pohjalta määritetyt oppaassa huomioitavat osa-alueet

Mitkä osa-alueet tulee huomioida oppaassa?	Mielenterveys	<ul style="list-style-type: none"> <li>- taidot ja tiedot opittavissa</li> <li>- nuoruus riski-ikää mielenterveyshäiriöille</li> <li>- jokaisen ihmisen ainutlaatuisuus ja tärkeys</li> <li>- nuoren identiteetti</li> <li>- mielenterveyden edistämisen lähtökohdat nuorella</li> <li>- oikea-aikaisuus</li> </ul>
	Seksuaaliterveys	<ul style="list-style-type: none"> <li>- psykofyysissosiaalinen kokonaisuus</li> <li>- realistinen tieto</li> <li>- lähtökohdat</li> <li>- tiedon lisääminen</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- päätöksenteon vapaus</li> <li>- päätöksenteon kunnioittaminen</li> <li>- kondomin käytön ensisijaisuus</li> </ul>
	Ravitsemus ja liikunta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- suositusten ydin</li> <li>- toimintakyvyn ylläpito ja sen parantaminen</li> <li>- energiansaannin ja kulutuksen välinen tasapaino</li> <li>- riittävät ravintoaineet</li> <li>- syöntikerrat/vrk</li> </ul>
	Oman arvontunto ja itsensä kunnioittaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elämänhallinta</li> <li>- mahdollisuus muutokseen</li> <li>- koulutus</li> <li>- asunto</li> <li>- jokaisen ihmisen ainutlaatuisuus ja tärkeys</li> </ul>

## 9 Pohdinta

### 9.1 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyden perustana on huolellisen kirjallisuuskatsauksen lisäksi aineiston keruu lastensuojelutyöntekijöiltä anonymisti strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Vastajilla oli tieto siitä, että aineistoa tullaan käyttämään apuna oppaan kokoamisessa sekä opinnäytetyötä varten. Saatu aineisto käsiteltiin ja analysoitiin totuuden mukaisesti ja sisältöä muuttamatta.

Tutkimusprosessiin liittyy erialisia eettisiä näkökulmia. Yksi näkökulmista on tutkimusaiheen oikeutus, joka tarkoittaa ilmiön tutkimisen perusteltavuutta. Toinen näkökulma koskee aineistonkeruumenetelmiä tavoitellun tiedon saatavuuteen liittyen. Kolmantena näkökulmana on analyysi ja raportointi, joka sisältää tutkittavan anonymiteetin suojaamisen. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimusaiheen oikeutusta perustelemme sillä, että työelämän-edustajalla oli tarve tuottamaamme Itsenäiseen elämään- oppaaseen. Käytimme aineistonkeruumenetelmänä havainnointia, kirjallisuuskatsausta ja strukturoitua kyselyä, jotka takasivat tavoitellun tiedon saatavuuden. Varmistimme anonymiteetin analysoinnissa ja raportoinnissa. Tunnistetietoja ei käytetty missään vaiheessa.

Tutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyömme yhteydessä kunnioitettiin tutkittaviemme oikeuksia ja yksityisyyttä. Tutkimuksemme kohteena olivat sekä lastensuojelussa työskentelevät ammattilaiset sekä lastensuojelulaitoksessa asuvat nuoret. Nuorten elämän osa-alueiden ja tuen tarpeen tutkiminen perustui kirjallisuuden lisäksi esimerkiksi havainnointiin sekä tutkijoiden kokemukselliseen tietoon ammatillisen taustan perusteella, joten nuorten toimintaa ei



tutkittu erityisesti kohdentaen esimerkiksi opinnäytetyön toimeksiantajan lastensuojeluyksiköissä vaan yleisellä tasolla. Nuorten kokemusmaailmaa käsiteltiin kunnioittavasti ja rehellisesti.

Itsenäiseen elämään- opas toteutettiin selkeään ja tiiviiseen muotoon. Se kohdistettiin itsenäistymistyön tukemiseen sekä lastensuojelun työntekijälle, että erityisesti lastensuojelulaitoksesta itsenäistyvälle nuorelle. Oppaan eettisyys näkyy siten, että esite perustuu tutkittuun tietoon perustuvaan aineistoon. Oppaan kieliasua ja kuvitusta muokattiin nuorten kanssa yhdessä keskustellen ja tutustuen kirjallisuuden ja median kautta nuorten käyttämään sanastoon sekä kontekstiin sopivaan muotoiluun.

## 9.2 Luotettavuus

Lähdekritiikki on yksi luotettavuuden väline kirjallisuuskatsauksessa. Tutkijan tulee harjoittaa lähdekritiikkiä punnitessaan lähdemateriaalin luotettavuutta. Huomioitavia seikkoja ovat erityisesti lähteen aitous, riippumattomuus, luotettavuus ja alkuperäisyys. Huomiota pitäisi lisäksi kiinnittää kirjoittajan asiantuntijuuden aiheeseen nähden. Ajankohtaisuus on erityisen merkityksellinen, koska tieto uusiutuu jatkuvasti. Lähteen puolueettomuus on myös varmistettava. Aidon ja alkuperäisen tiedon varmistamiseksi on hyvä käyttää alkuperäislähteitä. Lähteistä luotettavimpia ovat usein tieteelliset tutkimukset. (Mäkinen 2006, 128 -130.)

Opinnäytetyössämme käytimme virallisten lähteiden tarjoamaa tutkittua tietoa. Valitsimme tietoisesti lähteiksi tunnettujen ja arvostettujen alan asiantuntijoiden julkaisemaa tietoa. Varmistimme lähteiden luotettavuuden ja aitouden. Lähdeviitteiden merkinnässä noudatimme Laurean tapaa merkitä lähdeviitteitä, jolloin ne ovat tarvittaessa löydettävissä. Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme sekä suomalaisia että ulkomaalaisia lähteitä. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää ymmärryksemme siitä aiheesta, mitä tutkimuksemme ja kehittämistyömme koski. Käytimme alaan liittyvää kirjallisuutta ja seurasimme aktiivisesti koko työn ajan ajankohtaisia uutisia ja mediaa liittyen aiheeseemme.

## 9.3 Oppaan käyttökelpoisuus ja arviointi

Oppaan ensimmäistä versiota koekäytettiin Havumäki Oy:n nuorten itsenäistymisyksikössä kahdessa eri tilaisuudessa. Näistä käytetään yksikössä nimeä itsenäistymisilta. Tilaisuuksia järjestetään yksikössä kerran kuukaudessa ja aiheet on suunniteltu nuorten toiveiden mukaan. Tämän opinnäytetyön tekijät ohjasivat kaksi itsenäistymisiltaa sairaanhoitajaopiskelijoiden roolissa. Aiheina olivat ensimmäisessä illassa nuoren terveys ja toisessa illassa seksuaaliterveys ja päihteet. Ensimmäisen illan palautteen perusteella muokattiin teemaa "nuoren terveys" käsittelemään oppaan osalta erityisesti mielenterveyttä ja sellaisia käytännön asioita,

kuten esimerkiksi mihin nuori voi itsenäisesti asuessaan ottaa yhteyttä terveydellistä apua tarvitessaan. Myös terveellinen ruokavalio ja erityisesti alkoholi ja energiajuomat koettiin tärkeiksi teemoiksi.

Toinen ilta, joka käsitteli seksuaaliterveyttä ja päihteitä, oli haasteellinen siltä osin, että osalla nuorista vaikutti olevan hyvin paljon tietoa kyseisistä teemoista ja heidän motivoimisensa keskustelemaan aiheista oli aluksi vaikeaa. Aihe vaati myös erityistä hienovaraisuutta. Palautteen perusteella erityisen tärkeää oppaaseen valittavaa materiaalia olivat oman arvokkuuden korostaminen ja tietoa sukupuolitaudeista. Myös erilaiset nettitestit liittyen alkoholin käyttöön ja muihin riippuvuuksiin tuntuivat olevan oikea tapa antaa nuorille tietoa aiheesta. Erityisesti näiden havaintojen pohjalta päätimme kerätä oppaaseen lisäksi erilaisia luotettavia nettilinkkejä tiedonhankintaa ja testejä tarjoten.

Itsenäistymisillat antoivat meille myös varmuuden siihen, että Itsenäiseen Elämään- opas tulee kirjoittaa nuorten kielellä. Kieliasua on varmistettu koko oppaan kirjoittamisprosessin ajan sekä nuorilta lastensuojelulaitoksessa että kirjoittajien lähipiiristä nuorilta. Myös media on antanut suuntaa kirjoittamisen sanastolle.

Oppaan kokoamisen vaiheessa on myös huolellisesti pohdittu sitä, että opas on taitoltaan sopivan kokoinen ollakseen toimiva ja käytännönläheinen ja sitä on mahdollista pitää mukana esimerkiksi käsilaukussa. Tavoitteena oli tehdä opas, joka on aidosti nuorelle tukena Itsenäisessä elämässä ja tarvittaessa omat tärkeät puhelinnumerot tai nettilinkit löytyvät oppaasta, joka kulkee aina nuoren mukana.

Opasta on jo esitettävä oppaan suunnittelun ja tekovaiheen aikana. Esitestauksen aikana oppaan eri osa-alueita on muokattu palautteen ja toimivuuden perusteella. Oppaan valmistumisen jälkeen opasta testataan vielä Havumäki Oy:n itsenäistymisyksikössä. Testaamisen tarkka ajankohta varmistuu, kun opas on valmistunut ja yksikössä on nuoria, joiden itsenäistymisprosessi on alkamassa. Mahdollinen jatkokehittäminen tulee perustumaan testaukseen pidemmällä aikavälillä. Havumäki Oy:n henkilökunta on sitoutunut ottamaan oppaan aktiiviseen käyttöön ja hyödyntämään yksikön nuorten itsenäistymisprosessissa.

#### 9.4 Kehitysehdotukset

Tutkittava aihe sisältää teemoja, joita voisi tutkia ja tarkastella yksittäin tai laajempaan kokonaisuutena. Aihe ja teema antaisi mahdollisuuksia tutkia asiaa useasta eri näkökulmasta tai syventää tutkimusta johonkin valittuun osa-alueeseen. Yksi mahdollisuus olisi esimerkiksi tutkia omaisen roolia kiintymyssuhdeteorian pohjalta tai pohtia tarkemmin lastensuojeluntyöntekijän osallisuutta ja tehtävää itsenäistymistyöskentelyssä.

Jatkotutkimusaiheena tärkeänä näkisimme opinnäytetyön tuotoksena syntyneen Itsenäiseen Elämään- oppaan käyttöön ottamisen liittyvään juurruttamisen ja tulosten kartoituksen sekä oppaan ja siihen liittyvän itsenäistymistyöskentelyn mahdollisen kehittämisen. Jatkotutkimuksen näkökulmana olisi mahdollista käyttää esimerkiksi nuoren osallisuutta itsenäistymistyöskentelyssä tai lastensuojelun työntekijän toimintaa Itsenäiseen Elämään- oppaan aktiivisena käyttäjänä.

Nuoren itsenäistymisen aika on haasteellista. Nuori kohtaa suuria elämänmuutoksia nopeassa tahdissa. Sijoitetun nuoren itsenäistyminen voi olla joskus erityisen haasteellista ja itsenäistymisen hetkeen liittyy erilaisia vaatimuksia esimerkiksi päätöksenteon taidoista ja elämän suu-  
ristakin valinnoista.

Itsenäiseen elämään-opas on pieni, käytännön työn avuksi suunniteltu työväline, jonka toivomme auttavan erityisesti tuota itsenäistymässä olevaa nuorta. Opas itsessään on pieni, mutta sen tekemisen taustalta löytyy pitkä prosessi. Olemme tämän opinnäytetyön tekemisen aikana käyttäneet aikaa niin teoriapohjan etsimiseen, tutkimiseen kuin kirjoittamiseenkin. Kuitenkin kaikki tämä työ on ohjannut meitä kohti Itsenäiseen elämään- opasta, jossa toivomme näkyvän tuon tieteen ja teorian lisäksi erityisesti meidän käsiemme ja sydäntemme jäljen.

## Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Juva: PS-kustannus.
- Clark, C. 2008. Vuorovaikutteinen kehityopsykoterapia pitkäaikaisessa sijaishoidossa. Teoksessa Becker-Weidman, A. & Shell, D. (toim.) *Auta lasta kiintymään*. Tampere: PT-kustannus, 216-236.
- Danielsson-Ojala, R. 2015. Joanna Briggs Institut -katsaus. Teoksessa M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen (toim.) *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turun yliopiston hoitotieteen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja A: 73/2015. 120-122.
- Foddy, W. 1995. *Constructing questions for interviews and questionnaires: Theory and practice in social research*. Cambridge. Cambridge University Press.
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. *Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Elomaa, L. & Mikkola, H. 2008. Näytön jäljillä. Tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. 4. painos. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 12. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Erikson, E. 1994. *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 5. painos. Tampere: Vastapaino.
- Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro Oy, 29-69.
- Holopainen, A., Junttila, K., Jylhä, V., Korhonen, A. & Seppänen, S. 2013. *Johda näyttö käyttöön hoitotyössä*. Helsinki: Fioca Oy.
- Johansson, K. Kirjallisuuskatsaukset - huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R-L. Ääri (toim.) *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turun yliopiston hoitotieteen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja A:51/2007. 6-7.
- Kalland, M. 2004. Vauvan ja lapsen kehityksellisten tarpeiden huomioiminen lastensuojelussa. Teoksessa Puonti, A., Saarnio, T. & Hujala, A. (toim.) *Lastensuojelu tänään*. Helsinki: Tammi. 119 - 140.
- Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja sijoitettu lapsi. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro Oy, 207-216.
- Kaltiala-Heino, R., Kosunen, E., Rimpelä, M. Pubertal timing, sexual behavior and self-reported depression in middle adolescence. *Journal of Adolescence* 2003. Oct;26(5): 531-545.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. 3. painos. Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, P. 2011. *Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Akateeminen väitöskirja*. Tampereen yliopisto. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy -Juvenes Print.

Kosunen, E. & Ritamo, M. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. 2004. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Mäkinen, O. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 17-27.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Tammi.

Puonti, A. Saarnio, T & Hujala, A. 2004. Lastensuojelu tänään. Tammi.

Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa A. Puusa & Juuti P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto.

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2015. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa M. Stolt, A. Axelin & R. Suhonen (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopiston hoitotieteen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja A: 73/2015. 7-8.

Taipale, V. 1998. Lasten mielenterveytyö. Porvoo: WSOY.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. painos. Vantaa: Tammi.

Tuovila, P. 2008. Menetykset ja lapsen kehitys. Teoksessa J. Ketola (toim.) Menetyksistä mahdollisuuksiin, perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

#### Sähköiset lähteet

Elintavat ja ravitsemus. Terveellinen ruokavalio 2014. Terveyden ja hyvin voinnin laitos. Viitattu 15.4.2016

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Huotari, R. 2010. Omillaan toimeen tuleva aikuinen? Lastensuojelun jälkihuolto nuoren itenäistymisen tukijana. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.4.2016.

[https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110014/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110014.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110014/urn_nbn_fi_uef-20110014.pdf)

Itsetunto. 2016. Väestöliitto. Viitattu 15.4.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

Jussila, J. 2014. ”Mukavia ohjaajia ketkä kuuntelee mua jos jotain painaa mieltä” Nuorten käsityksiä hyvästä lastensuojelun laitoshuollosta. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.4.2016.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95659/GRADU-1402573040.pdf?sequence=1>

Kestilä, L., Väisänen, A., Paananen, R., Heino, T. & Gissler, M. 2012. Kodin ulkopuolelle sijoitetut nuorina aikuisina: Rekisteripohjainen seurantatutkimus Suomessa vuonna 1987 syntyneistä. Yhteiskuntapolitiikka. Viitattu 21.4.2016.

[http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/100138/YP6\\_2012\\_Kestilä.pdf?sequence=1](http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/100138/YP6_2012_Kestilä.pdf?sequence=1)

Kyselylomakkeen laatiminen. KvantimOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 17.2.2016.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 14.4.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lastensuojelun laatusuositus. 2014:4. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Viitattu 21.4.2016.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3488-7>

Lastensuojelun käsikirja 2016. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 27.1.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

Lastensuojelu 2013. Tilastoraportti liitteineen. Tilastoraportti 26/2014. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 8.9.2015.

<https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lastensuojelu>

Lehti, A. 2012. Tampereen kaupungin sijaishuollon perhehoitomalli ja lapsen etu. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 7.4.2016.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83634/gradu05958.pdf?sequence=1>

Millainen on toimiva potilasohje? Hyvärinen, R. Duodecim2005;121:1769-73 Viitattu 12.3.2016.

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_hakusana=Millainen+on+toimiva&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_p\\_frompage=haku&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo95167](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakusana=Millainen+on+toimiva&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo95167)

Mäkelä, I. 2009. Tilaa kotona ja sydämessä. Perhesijoitus kiintymyssuhteiden ja korjaavien kokemusten näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 21.4.2016.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21821/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200910013959.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21821/URN_NBN_fi_jyu-200910013959.pdf?sequence=1)

Pihko, H. 2013. Kaltoinkohtelun vaikutus kehittyviin aivoihin. Viitattu 14.4.2016.

<http://www.laakaripaivat.fi/2013/media/tiedotteet/ennakkoinfon-tiedotteet/kaltoinkohtelun-vaikutus-kehittyviin-aivoihin/>

Pylvänäinen, A. 2014. ”Kyllä mää ilmeisesti riitän kaikille” Nuorten aikuisten antamia merkityksiä itsetunnolle. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.4.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43250/URN:NBN:fi:jyu-201404221550.pdf?sequence=1>

Lastensuojelun perusta. Lastensuojelu.info. Viitattu 30.1.2016.

<http://www.lastensuojelu.info/fi/palvelut.html>

Räsänen, A. 2015. Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi - Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.4.2016.

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61978/Räsänen.Aino.pdf?sequence=2>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Hyvä tutkimuskäytäntö. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. Viitattu 17.10.2016.

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62 Julkisjohtaminen 4. Viitattu 12.2.2016.

[http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 7.4.2016.

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=4F0E4FE67E03C8A431857059DA8C989B?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo94437](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=4F0E4FE67E03C8A431857059DA8C989B?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo94437)

Terveyden edistäminen, mielen hyvinvointi 2014 . Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.4.2016

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Terveyden edistäminen. Seksuaalikasvatus 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.4.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>

Tietoa seksuaalisuudesta 2016. Väestöliitto. Viitattu 14.4.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/>

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi. Viitattu 17.2.2016.

<http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

UKK-instituutti. Ammattilaisille. Terveystieteiden edistäminen 2014. Viitattu 15.4.2016

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen>

Vanhanen, S. 2009. ”Mun kaikki on tärkeitä” SOS-lapsikylään sijoitettujen lasten sosiaaliset verkostot. Turun yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.4.2016.

[https://www.sos-lapsikyla.fi/fileadmin/user\\_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedostot/ProGradu\\_SonjaVanhanen.pdf](https://www.sos-lapsikyla.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedostot/ProGradu_SonjaVanhanen.pdf)

Yleissopimus lasten oikeuksista. Viitattu 7.9.2014.

<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

## Liitteet

Liite 1: Saatekirje

Liite 2: Kyselylomake

Liite 3: Itsenäiseen elämään -opas versio 1

Liite 4: Itsenäiseen elämään-opas



Liite 1: Saatekirje

SAATEKIRJE

Hyvinkää 26.1.2016

Hyvä Havumäkeläinen!

Olemme Minna Sotaniemi-Rantala ja Satu Johansson. Opiskelemme Hyvinkään Laurean ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi. Teemme tutkimuksen yhteistyössä Havumäki Oy:n kanssa.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää kodin ulkopuolelle sijoitettujen nuorten itsenäistymistaitoja sekä tuen tarpeita itsenäistymisprosessin aikana sekä samalla tuottaa Havumäki Oy:lle ”Itsenäiseen elämään-opas” mukaan nuoren itsenäistymisprosessin tueksi sekä työkaluksi lastensuojelutyöntekijöille.

Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä teiltä tietoa ”Itsenäiseen elämään-oppaan” rakentamisen tueksi. Tutkimukseen on saatu asianmukainen lupa.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kysely on tehty niin, että tuloksista ei pysytä tunnistamaan teitä vastaajaksi. Kerättyjä tutkimustietoja käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen, jonka jälkeen vastauslomakkeet hävitetään.

Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

Mikäli osallistutte kyselyyn, pyydämme teitä palauttamaan kyselylomakkeen täytettynä oman työyksikkösi toimistossa sijaitsevaan palautuskuoreen. Palautuskuoreessa on merkintä ”Itsenäiseen elämään - tutkimus 2016”.

Kyselylomake on tämän saatekirjeen liitteenä. Vastaus tapahtuu rengastamalla sopivin vaihtoehto sekä halutessanne lisäksi vastaamalla avonaiseen kysymykseen. Vastamiseen menee aikaa noin 10 minuuttia.

Mikäli teillä on kysymyksiä tutkimukseen liittyen, voitte ottaa yhteyttä:

Minna Sotaniemi-Rantalaan sähköpostilla: [Minna.Sotaniemi-Rantala@student.laurea.fi](mailto:Minna.Sotaniemi-Rantala@student.laurea.fi)

Satu Johanssoniin sähköpostilla: [Satu.2.Johansson@student.laurea.fi](mailto:Satu.2.Johansson@student.laurea.fi)

Ystävällisin terveisin

Opiskelijat Minna Sotaniemi-Rantala ja Satu Johansson

Ohjaava opettaja Minna Pulli

## Liite 2: Kyselylomake

Tutkimuksemme tarkoituksena on löytää tärkeitä osa-alueita kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren itsenäistymisopasta varten. Itsenäistymisprosessissa ja jälkihuollossa työskentelevä lastensuojelun työntekijä on avainasemassa tutkittaessa, mitkä osa-alueet erityisesti tulee huomioida itsenäistymisoppaassa. Opas tulee olemaan työkalu niin työntekijälle kuin nuorellekin.

Ympyröi sopivin vaihtoehto

- 1 Viimeisin koulutus**
1. Perusaste
  2. Toinen aste tai keskiaste (lukio, ammattikoulutus, ammatillinen aikuis-koulutus, kaksoistutkinto)
  3. Korkea-aste (ammattikorkeakoulu, yliopisto)
- 2 Työkokemus vuosina lastensuojelutyössä**
1. 0 - 5
  2. 6 - 10
  3. yli 10

Ympyröi kolme mielestäsi tärkeintä vaihtoehtoa sekä halutessasi vastaa lisäksi avoimeen kohtaan (muu, mitä?)

- 3 Missä elämän osa-alueissa 16-18 -vuotias lastensuojelulaitoksessa asuva nuori tarvitsee erityistä tukea itsenäistymisprosessin aikana?**
1. Sosiaaliset taidot
  2. Raha-asioiden hoitaminen
  3. Kodinhoito
  4. Opiskelu ja ammatinvalinta
  5. Tulevaisuuden suunnittelu
  6. Terveystä huolehtiminen
  7. Muu, mitä? Kerro ja kuvaa omin sanoin muita mieleesi tulevia osa-alueita tai yksittäisiä asioita aiheeseen liittyen.

---

---

---

---

- 4 Millä terveyteen liittyvillä osa-alueilla 16-18 -vuotias lastensuojelulaitoksessa asuva nuori tarvitsee erityistä tukea itsenäistymisprosessin aikana?**
1. Henkilökohtainen hygienia
  2. Ravitsemus
  3. Seksuaaliterveys

4. Mielenterveys
5. Tieto tavallisimmista sairauksista
6. Tieto liikunnan terveysvaikutuksista
7. Omanarvon tunto ja itsensä kunnioittaminen
8. Sosiaali- ja terveysalan tunteminen (esim. asiointi sosiaalityöntekijän, omalääkärin tai psykiatrisen poliklinikan kanssa)
9. Muu, mitä? Kerro ja kuvaa omin sanoin muita mieleesi tulevia osa- alu- eita tai yksittäisiä asioita aiheeseen liittyen.

---

---

---

---

Kiitos vastauksestasi!

### Liite 3: Itsenäiseen elämään –opas versio 1

Havumäki Oy  
ITSENÄISEEN ELÄMÄÄN

#### SISÄLLYS

##### ALKUSANAT

Aikuistuminen on suuria muutoksia aiheuttava asia elämässäsi. Sinun täytyy tehdä valintoja ja oppia monia uusia asioita ja taitoja. Usko siihen, että sinulle löytyy oma paikkasi. Koet ehkä saavasi suurin määrin vapautta ja myöskin vastuuta.

Kun luet tätä opasta, aluksi ehkä yhdessä oman ohjaajasi kanssa, voisit miettiä vastauksia muutamiiin kysymyksiin;

Millaisia vastuita ja velvollisuuksia itsenäinen elämä tuo?

Millaisia ongelmanratkaisutaitoja tarvitset?

Miten suhtaudut yksinolemiseen ja yksinäisyyteen?

Mikäli sairastut tai tarvitsee pikaista apua, kenen puoleen voit kääntyä?

Ketkä ovat tärkeimpiä ihmisiä sinulle?

Mistä unelmoit?

##### OMA KOTI

Asumiseen liittyviä asioita pohditte yhdessä omaohjaajan ja sosiaalityöntekijän kanssa. Asut ehkä tukiasunnossa tai omassa vuokra-asunnossa. Vuokrasopimus ja sähkösopimus sekä muuttoilmoitus ovat muistettavia asioita omaan kotiin liittyen. Asumiskustannuksiin pitää varautua kuukausittain. Omasta kodista tulee pitää huolta, siihen liittyy esimerkiksi siivoaminen, roskien vienti, tiskaaminen ja paloturvallisuus.

##### RAHA-ASIAT



Suunnittele rahankäyttösi. Kun elät itsenäisesti, sinun tulee tietää, mihin rahojen on riitettävä. Kuukausittaisia menoja ovat esimerkiksi kaikki asumiseen liittyvät kulut, matkaliput, ruoka,

koulutarvikkeet, hygienian hoito ja vaatteet. Jos sinulle tulee vaikeuksia raha- asioiden hoitamisessa, tartu tähän asiaan heti. Kerro turvalliselle aikuiselle ja miettikää yhdessä toimintamallia. Elämäsi kuuluu myös paljon erilaisten kaavakkeiden ja hakemusten täyttämistä sekä virastoissa asioimista. Tulet hoitamaan asioitasi esimerkiksi pankissa, Kelassa, verotoimistossa, sosiaalitoimistossa, terveyskeskuksessa, asuntotoimistossa. Pyydä apua tarvittaessa!

## LIIKUNTA

Jokainen ihminen tarvitsee liikuntaa! Lihakset ja luusto vahvistuvat kun liikut. Liikunta auttaa painon pitämisessä kurissa ja monien sairauksien vaara pienenee. Liikunnalla on myös erityisen hyviä vaikutuksia unen laatuun ja oppimiseen. Liikunta kohentaa myös mielialaa. Liikuntaharrastuksia löytyy jokaiseen makuun. Hyvää liikunta on myös arkiliikunta, kävele vaikka koulumatkat tai kulje portaita hissin sijaan. Ilmaista liikuntaa on lenkkeily kävellen tai juosten! Harrastusten tarkoituksena on tuottaa mielihyvää ja rentouttaa sekä olla vastapainona työnteolle ja opiskelulle. Harrastukset antavat myös rytmiä viikkoosi ja ovat mukava tapa viettää aikaa samoista asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa.

## JOS SAIRASTUT

Kun pidät itsestäsi huolta kokonaisvaltaisesti, vastustuskykysi on yleensä hyvä. Joskus kuitenkin sairastut. Voit saada esimerkiksi flunssan tai vatsataudin. Jos olet huolissasi voinnistasi tai tunnet itsesi niin sairaaksi, että et pysty huolehtimaan itsestäsi, soita omaan terveyskeskukseen tai päivystykseen ja kysy ohjeita ja neuvoja.

## UNI

Nuorena tarvitset unta noin 9-10 tuntia vuorokaudessa. Koko elimistösi tarvitsee unta saadakseen lepoa ja energiaa. Energiaa tarvitset esimerkiksi uuden oppimiseen ja kasvamiseen. Esimerkiksi päänsärky tai keskittymiskyvyn puute voivat olla merkkejä liian vähäisestä nukkumisesta. Uni on myös mielenterveyden hoitamista!

## MIELENTERVEYS

Mielenterveydestäsi pidät huolta, kun huolehdit itsestäsi, sekä kehosta että mielestä. Tärkeitä asioita ovat siis liikkuminen, nukkuminen ja hyvin syöminen! Arjen rytmi on myös tärkeä asia mielenterveyden kannalta. Rytmii arkeen syntyy, kun käyt koulua tai käyt töissä. Tunteet ja niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on osa meitä ja osa terveystämme. Koko elämäme ajan harjoitteleme tunteisiin liittyviä asioita. Ihmissuhteet, kaverit ja turvalliset aikuiset lähipiirissä auttavat sinua voimaan hyvin ja myös sinä autat heitä.

Elämään voi useinkin liittyä myös ahdistusta ja surua, ihmissuhdeongelmia ja rahavaikeuksia. Vastoinkäymisten kohdatessa, voi mielenterveytesi horjua, mutta silloin sinä voit huolehtia itsestäsi entistä paremmin ja näin auttaa itseäsi taas jaksamaan. Voit miettiä mitkä ovat sinua auttavia asioita terveytesi suhteen?

Yksinäisyys on tunne, joka voi kuulua elämään. Jos se aiheuttaa huolta, siitä on hyvä puhua turvallisen aikuisen kanssa. Toiset ystävystyvät helpommin kuin toiset. Ihmissuhteet rakentuvat vastavuoroisuuden ja luottamuksen voimalla. Panosta niihin ihmissuhteisiin, joista sinulle tulee hyvä olo. Hyvä ja turvallinen ihmissuhde on sellainen, että koet olevasi tärkeä ja hyväksytty ja voit tulla kuulluksi.

Kun tarvitset apua mielenterveyteen liittyvissä asioissa, voit sitä aina saada. Sinulla voi olla kontakti vaikkapa psykiatriseen poliklinikkaan, mutta keskusteluapua voit saada vaikka oman alueen terveyskeskuksen tai sosiaalityöntekijän kautta. Älä jää yksin!

## SEKSUAALITERVEYS

## MINÄ OLEN ARVOKAS!



Seksi on ihana asia ja sen tarkoitus on tuottaa nautintoa. Seksiä on myös vaikkapa fantasioita, haaveilua ja itsetyydytystä joten seksistä voi nauttia yksin tai sitten kumppanin kanssa. Seksin suojaikäraja on 16 vuotta. Meillä kaikilla on seksuaalioikeudet, joihin kuuluu esimerkiksi oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja oikeus tulla suojelluksi. Seksuaalinen kaltoinkohtelu on asia, jonka tapahduttua, sinun tulee kertoa siitä viranomaiselle tai läheiselle, turvallislle aikuiselle. Et saa jäädä yksin.

#### EHKÄISY

Muista ottaa VASTUU ehkäisystä, olet sitten tyttö tai poika!

Kondomi suojaa oikein käytettynä raskaudelta ja seksitaudeilta. Kondomi on usein ensimmäinen ja paras vaihtoehto ehkäisylle. Harjoittele kondomin käyttöä rauhassa itse. Katso väestöliiton video, kondomikioski.fi; näin käytät kondomia. Kondomien ostaminen on tosi jees, eikä yhtään noloa.

Muita ehkäisymenetelmiä ovat esimerkiksi ehkäisylaastari, ehkäisyrenkas ja ehkäisytabletit.

Jos ehkäisyn kanssa on pulmia ja hankaluuksia, sinun tulee hakeutua tapaamaan lääkäriä. Soita omaan terveyskeskukseen ja kerro asiiasi. Monissa kaupungeissa on myös ehkäisyneuvola. Ehkäisyneuvola on keskittynyt ohjaamaan raskauden ehkäisyssä ja siihen liittyvissä asioissa.

Käynnit terveysasemalla liittyen ehkäisyyn, ovat ilmaisia.

Jälkiehkäisytablettien ehkäisee raskauden alkamisen, mutta alkanutta raskautta se ei keskeytä. Jälkiehkäisyyn voi turvautua silloin, jos esimerkiksi kondomi on mennyt rikki tai ehkäisyä ei olisi käytetty. Jälkiehkäisyyn saa ostaa apteekista ilman reseptiä ja se tulee ottaa mahdollisimman pian yhdynnän jälkeen.

#### JOS EPÄILEN SAANEENI SEKSITAUDIN

Seksitauteja aiheuttavat sekä bakteerit että virukset. Ne tarttuvat suojaamattomassa seksissä.

Kondomi suojaa seksitaudeilta.

Seksitauteja ovat klamydia, HPV ja kondyloomat, herpes, tippuri, B- ja C-hepatiitti, kuppa, HIV. Voit lukea seksitautien oireista esimerkiksi Väestöliiton www sivuilta.

Seksitauti voi olla oireeton. Kumppanin seksitauti voi olla oireeton, etkä koskaan voi päätellä kumppanista vaikkapa ulkonäön perusteella, onko hänellä seksitauti.

#### JOS EPÄILEN OLEVANI RASKAANA

Raskaana voi olla, jos kuukautiset ovat myöhässä ja silloin tulee hankkia raskaustesti. Testejä voi ostaa ruokakaupoista ja apteekeista. Voit myös käydä raskaustestissä omalla terveysasemalla tai vaikkapa kouluterveydenhoitajalla. Jos testin tulos on positiivinen, eli olet raskaana, sinun tulee ottaa yhteys terveyskeskukseesi. Tarvitset tukea, oli raskaus sitten toivottu tai ei ja sinun on hyvä keskustella asiasta.

#### PÄIHTEET

Alkoholi vaikuttaa ihmisen hermojärjestelmään monin tavoin. Alkoholi voi aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Alkoholin runsas kertajuominen sekä runsas pitkäaikainen käyttö ovat aina

suuria terveydellisiä riskejä. Voit tehdä AUDIT-testin esimerkiksi netissä päihdelinkki.fi sivustolla ja testata omaa alkoholinkäyttöäsi ja saada myös tietoa alkoholin haitoista ja sairauksista, jotka aiheutuvat alkoholin riskikäytöstä. Erityisen tärkeää on muistaa, että raskaana ollessaan alkoholia ei voi käyttää ollenkaan.

Alkoholin käyttö usein kiinnostaa nuoria ja sitä useimmat kokeilevatkin. Se on ihan normaalia nuoren ihmisen elämässä. Kohtuus on tärkeää, riskejä alkoholinkäyttöön liittyy niin paljon. Huumeet ovat päihteitä ja ne ovat laittomia. Huumeita ovat mm amfetamiini, ekstaasi, kokaiini ja kannabis. Huumeita käytetään eri tavoin ja huumeiden käyttö sisältää useita riskejä. Suomenikäisten huumeiden käyttöön liittyy erityisesti vaara saada veren välityksellä tarttuvia tauteja, kuten HIV sekä B- ja C-hepatiitti. Huumeiden käyttöön liittyy vaarallisia asioita, kuten velkaantumisen ja rikokset.

#### RIIPUVUUDEN MONET KASVOT

Esimerkiksi internetin haitallisesta käytöstä kärsivillä voi olla unihäiriöitä, masennusta, mielialahäiriöitä, päihdeongelmia ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Joskus ongelmat voivat olla syynä netin runsaalle käytölle tai sitten myös seurausta siitä. Erilaisia riippuvuuksia voi olla myös liittyen päihteisiin, pelaamiseen ja vaikkapa seksiin. Riippuvuus on tärkeää tunnistaa ja siihen on saatavilla apua. Jos haluat tehdä testin esimerkiksi liittyen alkoholiin, tupakkaan tai pelaamiseen, luotettavia testejä löytyy päihdelinkki- sivustolta.



#### YHTEYSTIEDOT

Kirjoita tähän sivulle itse tai ohjaajasi kanssa sinulle tärkeät ihmiset ja yhteystiedot.

Terveyskeskus, sosiaalityöntekijä, jälkihuollon ohjaaja, ehkäisyneuvola, hammaslääkäri, lääkärinäpäivystys, aikuinen jolta kysyt neuvoja, ystävä, naapuri, opettaja...

-----  
-----  
-----  
-----

[www.nuortenmielenterveystalo.fi](http://www.nuortenmielenterveystalo.fi)

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

[www.seta.fi](http://www.seta.fi)

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Havumäki Oy

# ITSENÄISEEN ELÄMÄÄN

Opas itsenäistyvälle nuorelle

## Opas apuna elämässä

Tämä opas on sinua varten. Oppaassa käsitellään erilaisia elämän osa-alueita, joita ovat esimerkiksi terveys ja sairaus, tunteiden ilmaisu, opiskelu ja työ, ihmissuhteet, riippuvuudet ja oma koti.

### Vinkkejä oppaan käyttöön

Avuksi sinulle itseväistyvä nuori

#### K: Miten käytän opasta?

V: Voin käydä opasta läpi aikuisen kanssa. Luen, haen tietoa ja kirjoitan minulle tärkeitä yhteystietoja ym.

*"It was the wicked and  
wild wind. Blew down  
the doors to let me in.  
Shattered windows and  
the sound of drums.  
People couldn't believe  
what I'd become..."*

- Coldplay



### Sinua odottaa

- Vapaus
- Vastuu
- Valinnat
- Velvollisuudet
- Virheet
- Voimaantuminen





"Minä olen tärkeä ja ainutlaatuinen"

## Mielenterveys

Autan mieltäni voimaan hyvin:

- Liikunta
- Riittävä uni
- Arjen rytmi
- Syöminen
- Tunteiden ilmaisu
- Opiskelu tai työ

## Seksuaaliterveys

Seksi on ihana asia ja sen on tarkoitus tuottaa nautintoa! Meillä kaikilla on seksuaalioikeudet, joihin kuuluu esimerkiksi oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi. Seksin suojaikäraja on 16 vuotta.

Muista ottaa VASTUU ehkäisystä, olet sitten tyttö tai poika. Kondomi suojaa oikein käytettynä raskaudelta ja seksitaudeilta. Harjoittele kondomin käyttöä rauhassa itse. Katso väestöliiton video; kondomikioski.fi- näin käytät kondomia.

Muista ehkäisyneuvola. Käynnit terveyskeskuksessa, liittyen ehkäisyyn, ovat ilmaisia. Tutustu myös jälkiehkäisyyn.

### Jos epäilen saaneeni seksitaudin

Seksitauti voi olla oireeton. Voit lukea seksitaudeista väestöliiton [www- sivuilta](http://www- sivuilta).

### Jos epäilen olevani raskaana

Testejä saa ruokakaupasta ja apteekista, voit myös käydä terveysasemalla tai terveydenhoitajalla testissä.



"Minä olen arvokas"

Ravitsemus ja liikunta

## Hyvä olo syömällä ja liikunnalla

Liikunta on lääke! Liiku ainakin 2h 30min viikossa reipasta kestävyysliikuntaa.



Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Syö energiankulutusta vastaava määrä. Terveystta edistävä ruokavalio on kokonaisuus. Älä pohdi liikaa yksittäisiä ruokatarvikkeita. Muista D-vitamiini, jota tarvitset 10 µg/vrk.

“Minä huolehdin itsestäni”

Riippuvuudet ja päihteet

## Sekoilua ja sikailua?

Alko → Audit-testi netissä

Huumeet



Rikollisuus ? HIV ? Hepatiitti ?

Internet, peliriippuvuudet



Onko homma hallinnassa?



“Minä päätän ja vastaan itse”

## Oma koti ja raha

Omaan kotiin: vuokra, sähkölasku, vakuutus, puhelin, ruoka

Suunnittele ja hallitse taloutesi, jotta voit nauttia elämästäsi

## Työ ja tuet

[www.mol.fi](http://www.mol.fi)   [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

## Opiskelu ja työ

Opiskelu ja työ pitävät elämän kurssissa.  
Mahdollisuuksia on monia. Löydät kyllä  
omasi.



“Minä huolehdin itsestäni”

## Jos sairastun:

Hätänumero: 112

Terveysasema:

Päivystys:

Minulle tärkeitä yhteystietoja:

---

---

---

---

—  
Tekijät:

Minna Sotaniemi-Rantala  
Satu Johansson

Koti ja raha

Jos sairastun

Yhteystiedot