



**Diak**

**Taru Kinnunen  
Tuuli Tumi**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö 2023

# **OPAS JÄLKIHUOLLOSSA OLEVALLE NUO- RELLE ITSENÄISTYMISEN TUEKSI**

---

## TIIVISTELMÄ

Taru Kinnunen ja Tuuli Tumi  
Opas jälkihuollossa olevalle nuorelle itsenäistymisen tueksi  
32 sivua ja 3 liitettä  
Syksy, 2023  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Lastensuojelun jälkihuolto on avohuollon tukea lastensuojelutaustaisille nuorille. Jälkihuollossa olevien nuorten tukiverkkojen on todettu olevan heikommat kuin saman ikäryhmän nuorten, joilla ei ole lastensuojelutaustaa. Lastensuojelutaustaisilla nuorilla on todettu olevan monenlaisia kuormitustekijöitä, jotka vaikeuttavat heidän itsenäistymisprosessiaan.

Opinnäytetyönä tehtiin Omaan kotiin! – opas just sulle. Opas toteutettiin lastensuojelun jälkihuollossa oleville nuorille Familiar Oy:n Vantaan asumispalveluiden jälkihuollon käyttöön. Sen tavoitteena oli helpottaa nuoren itsenäistymisprosessia ja tukea jälkihuollossa olevien nuorten hyvinvointia. Oppaan tarkoitus oli olla koova tietolähde, joka antaa tarvittavan perustiedon ja ohjaa nuorta hakemaan lisätietoa aiheesta sopivilta internetsivuilta. Lisäksi oppaaseen on koottu linkkejä QR-koodeina erilaisiin ohje- ja opastusvideoihin sekä muihin hyödyllisiin materiaaleihin.

Opinnäytetyön teoriapohjana käytettiin tutkimusta lastensuojelun jälkihuollosta, yhteiskehittämisestä, nuoren itsenäistymisestä ja osallisuudesta. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena työnä lineaarisen mallin mukaan. Kehittämistyö tehtiin Familiar Oy:n kanssa heidän tarpeeseensa. Työtä varten haastateltiin nuoria, jotka olivat Familiarin jälkihuollon asiakkaita ja jo pidemmällä itsenäistymisprosessissaan. Haastatteluista saatiin kokemusperäistä tietoa siitä, millaisia asioita oppaassa olisi hyvä tuoda esille. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Oppaan toteutuksessa huomioitiin kohderyhmän erityishaasteet. Oppaaseen tehtiin konkreettisia ohjeita esimerkiksi omaan kotiin muuttamiseen, asumiseen, Kelan tukien hakemiseen ja kodinhoitoon. Oppaasta löytyy myös Vantaan, Keravan ja Helsingin päihde- ja mielenterveyspalveluiden yhteystietoja.

Asiasanat: asuminen, itsenäistyminen, jälkihuolto, nuoret, opas

## ABSTRACT

Taru Kinnunen and Tuuli Tumi

A guide to support independence for young people in aftercare

Pages 32 and 3 appendices

Autumn 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Service

Bachelor of Social Services

Child protection aftercare is outpatient support for young adults with a background in child protection. The support networks of young people in aftercare have been found to be weaker compared to people in the same age group without a similar background. It has been found that these patients have many types of stress factors that complicate their process of becoming independent. The thesis was executed as a guide called *Omaan kotiin! – Opas just sulle*. The goal of this guide was to make helpful information more accessible for youngsters and to support their well-being in aftercare.

The aim of the thesis was to implement a guide for young people in child welfare aftercare, specifically for the use of the aftercare of Familiar Oy's housing services in Vantaa. The aim of the guide was to provide youngsters the necessary basic information and to guide them towards additional information from appropriate websites. In addition, links to various instructional videos and other useful materials have been gathered in the guide as QR codes.

As the theoretical basis of the thesis, themes such as child welfare aftercare, expertise by experience, young people's independence process and inclusion were studied. The thesis was implemented as development-oriented work according to the linear model. The development work was conducted at the request of Familiar OY to meet their needs. The thesis study interviewed young people in aftercare who were already further along in their independence process. These interviews gave us proper experience-based information, which was used to direct our views of the guide's eventual structure. The interviews were conducted as semi-structured themed interviews. In the implementation of the guide, also the special challenges of the target group were considered. Concrete instructions, for example for moving to one's own home, living, applying for Kela subsidies and housekeeping, were implemented in the guide. The guide also contains contact details for substance abuse and mental health services in Vantaa, Kerava and Helsinki.

Key words: housing, becoming independent, aftercare, young people, guide

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 LASTENSUOJELUN JÄLKIHOOLTO .....	5
2.1 Lastensuojelun määritelmä .....	5
2.2 Jälkihuolto .....	6
2.3 Tuettu asuminen lastensuojelun jälkihuollossa .....	10
3 NUOREN ITSENÄISTYMINEN .....	11
3.1 Nuoruus .....	11
3.2 Kokonaisvaltainen hyvinvointi .....	12
3.3 Itsenäistyminen .....	13
3.4 Osallisuus .....	14
4 TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	15
5 OPPAAN TOTEUTUS.....	16
5.1 Yhteistyökumppani ja yhteiskehittäminen .....	16
5.2 Kokemusasiantuntijuus .....	17
5.3 Lineaarinen malli.....	17
5.4 Haastattelun toteuttaminen .....	20
5.5 Hyvä opas .....	22
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	24
7 POHDINTA .....	27
LÄHTEET.....	30
LIITE 1. Saatekirje .....	35
LIITE 2. Haastattelukysymykset.....	36
LIITE 3. Omaan kotiin! - Opas Just sulle.....	37

## 1 JOHDANTO

Aikuistuminen ja itsenäistyminen ovat ihmisen elämässä yksi merkittävimpiä taitokohtia. Tähän elämänvaiheeseen kuuluu oman identiteetin muovautuminen ja vastuun ottaminen itsestä. Nuoruus on elämänvaiheena merkittävä, sillä se määrittää elämäntulkua vielä pitkälle aikuisuuteen. Aikuistumisen kynnyksellä olevat nuoret eivät kaikki ole yhdenvertaisessa asemassa mahdollisuuksiensa ja lähiverkostoiltaan saamansa tuen suhteen.

Suurin osa nuorista selviää itsenäistymisvaiheesta hyvin lähipiiristä saamansa tuen avulla. Osalla nuorista on haasteita eri elämänalueilla ja he ovat vaarassa syrjäytyä. Sijoitettuna olleiden nuorten riski syrjäytyä on arvioitu olevan noin kaksinkertainen verrattuna nuoriin, jotka eivät ole olleet sijoitettuna kodin ulkopuolelle. Karkeasti on arvioitu, että noin viidesosa nuorista aikuisista tarvitsee oman lähipiirin ja peruspalveluiden lisäksi muuta tukea aikuistumiseen. (Hirschovits-Gertz ym., 2022, s. 22.) Sijoitettuna olleita nuoria tuetaan lastensuojelun jälkihuollon palveluilla.

Sijaishuollosta itsenäistyvillä nuorilla omat turvaverkot ja sitä kautta saatava arkinen tuki saattaa olla ohuempaa kuin omasta kodista ilman lastensuojeluasiakkuutta itsenäistyvillä. Etenkin lastensuojelulaitoksista itsenäistyvillä nuorilla suhteet omiin vanhempiin ja muihin sukulaisiin saattavat olla tulehtuneet tai jopa kokonaan katkenneet (Hoikkala & Pukkio, 2016, s. 9). Lastensuojelun jälkihuoltoon siirtyvillä nuorilla on normaalien ikäkausihaasteiden lisäksi usein erityisiä tarpeita. Tällaisia erityistarpeita voivat olla esimerkiksi päihdeongelmat, velat ja luottotiedottomuus, neuropsykiatriset haasteet, mielenterveyden ongelmat, ja tukiverkon puuttuminen.

Itsenäistymisen lähtökohtien on todettu olevan haasteellisemmat niillä nuorilla, jotka ovat lastensuojelun jälkihuollossa. Eroavaisuuksia hyvinvoinnissa on havaittu kaikilla elämän osa-alueilla. Lastensuojelutaustaisilla nuorilla on todettu aikuisuudessaan olevan enemmän työttömyyttä, mielenterveyden haasteita ja syrjäytymistä, kuin muulla ikäryhmällä. (Hirschovits-Gertz ym., 2022, s. 22–23.)

Sijoitettuna olleet nuoret ovat yksilöitä omine elämäntarinoineen. Niinpä heidän kykynsä selvitä itsenäistymisprosessistaan vaihtelevat suurestikin riippuen heidän kokonaistilanteestaan. Lähes poikkeuksetta jälkihuollossa olevien nuorten elämänhistoriaan sisältyy ei-toivottuja kuormittavia kokemuksia, jotka vaikuttavat heikentävästi heidän voimavaroihinsa. Hyvin järjestetyllä jälkihuollolla voidaan ehkäistä nuorten syrjäytymistä. (Hoikkala & Pukkio, 2016, s. 8–10.)

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää lastensuojelun jälkihuollossa oleville nuorille opas itsenäistymisen tueksi. Opinnäytetyömme yhteistyökumppani oli Familiar Oy. Kehittämämme opas vastaa Familiarin tekemän jälkihuoltotyön tarpeeseen. Tarkoituksenamme oli tehdä opas, jota on helppo käyttää ja josta nuori saa nopeasti vastauksia erilaisiin arjen pulmatilanteisiin. Oppaaseen koottiin sellaisia tietoja, jotka auttavat jälkihuollossa olevaa nuorta uudessa elämänvaiheessa. Kehittämishankkeen toteutimme kartoittamalla kokemuksia jo itsenäistyneiltä nuorilta. Keräsimme nuorilta tietoa, millaista tukea ja tietoa he olisivat tarvinneet itsenäistymisen kynnyksellä.

## 2 LASTENSUOJELUN JÄLKIHUOLTO

### 2.1 Lastensuojelun määritelmä

Lastensuojelulain (L 417/2007) tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Ensisijaisesti vastuu lapsen hyvinvoinnista on hänen huoltajillaan. Viranomaisten tehtävä on tukea huoltajia heidän kasvatustehtävässään ja antaa tarvittavaa tukea perheelle riittävän varhaisessa vaiheessa sekä tarvittaessa ohjata lapsi ja perhe lastensuojelun piiriin. Lapselle ja perheelle on järjestettävä ennaltaehkäiseviä palveluita silloin, kun lapsi ei ole lastensuojelun asiakkaana. Lastensuojelulla on kolme perustehtävää. Nämä ovat lasten yleisiin

kasvuolosuhteisiin vaikuttaminen, huoltajien tukeminen kasvatustehtävissä sekä varsinainen lasten suojeleminen. (Mitä on lastensuojelu?, 2022.)

Lapsen sijaishuolto tarkoittaa sitä, että lastensuojelu järjestää lapsen huollon kodin ulkopuolella. Sijoituksella turvataan lapsen hoito, kasvu ja kehitys. Lapsi voidaan sijoittaa tilapäisesti pois kotoa myös avohuollon tukitoimenpiteenä. Kiireellinen sijoitus on aina lyhytaikainen ja sen aikana kartoitetaan lapsen ja perheen tilannetta ja tuen tarpeita. Tavoitteena on lapsen paluu kotiin ja tarvittavien tukitoimien järjestäminen perheelle. Jos sosiaalityöntekijä arvioi, ettei lapsen ole turvallista palata kotiin, aletaan valmistella huostaanottoa. (Lastensuojelun keskusliitto, i.a.)

Huostaanotto on viimesijainen keino turvata lapsen kasvu ja kehitys. Huostaanotto tarkoittaa, että vastuu lapsen huollosta siirtyy viranomaisille. Jos avohuollon tukitoimet eivät ole riittäviä ja lapsen tilanne on edelleen vaikea, on viranomaisilla velvollisuus ottaa lapsi huostaan. Huostaanotto on voimassa toistaiseksi ja se on lopetettava, kun tarvetta sille ei enää ole. Huostaanotto lakkaa, kun siihen ei ole enää perusteita tai lapsi täyttää 18 vuotta. Huostaanoton loputtua nuori voi siirtyä jälkihuollon asiakkaaksi. (Huostaanotto, 2022.)

## 2.2 Jälkihuolto

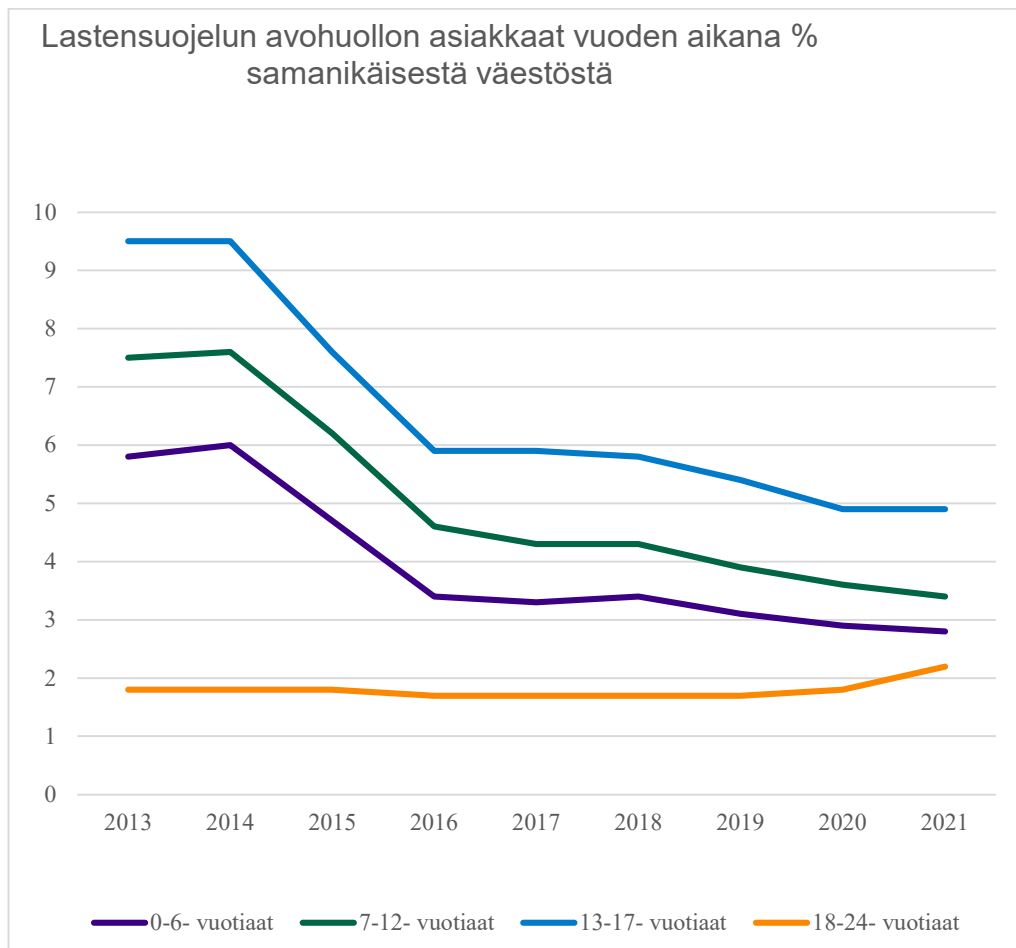
Jälkihuolto tarkoittaa sijaishuollon päätyttyä tarjottavaa kokonaisvaltaista tukea lapselle tai nuorelle. Kun nuori itsenäistyy sijaishuollosta, tarvitsee hän monenlaista tukea itsenäiseen elämään. Erityisesti tällaisessa elämän muutosvaiheessa riittävän tuen tarjoaminen on tärkeää. (Mitä on jälkihuolto?, 2022.) Lastensuojelulain (L 417/2007) mukaan hyvinvointialueiden on järjestettävä lapselle tai nuorelle jälkihuoltoa sijaishuollon päättymisen jälkeen, jos sijoitus on kestänyt yhtäjaksoisesti yli puoli vuotta. Jälkihuoltoa tulee järjestää viiden vuoden ajan siitä, kun sijaishuollossa ollut lapsi tai nuori on viimeksi ollut lastensuojelun asiakkaana. Velvollisuus jälkihuollon järjestämiseen päättyy viimeistään nuoren täytessä 25 vuotta. (Hoikkala & Pukkio, 2016.)

Huostaanotettujen nuorten kuolleisuuden on todettu olevan muita korkeampi 25 ikävuoteen asti. Tässä ikäryhmässä nuorten yleisimmät kuolinsyyt ovat: tapaturmat, onnettomuudet, itsemurhat sekä päihteiden käyttö. Tähän havaintoon perustuu jälkihuollon yläikärajan nostaminen 25 ikävuoteen. (Valtioneuvosto 2019.) Jälkihuollossa olevalle nuorelle on järjestettävä asuminen ja riittävä toimentulo. Jälkihuolto tulisi nähdä jatkumona sijaishuollolle, eikä erillisenä palveluna sijaishuollon jälkeen. Onnistunut itsenäistymisen tuki jälkihuollossa turvaa nuoren aiemmin sijaishuollossa saavuttamien myönteisten muutosten pysyvyyttä. (Hoikkala & Pukkio, 2016.)

Lastensuojelun jälkihuollossa olevien nuorten määrä on viime vuosina jatkuvasti kasvanut. Helsinkiläisistä jälkihuollossa olevista nuorista noin kolmasosa on erityisen heikossa asemassa. Heiltä puuttuu koti, päivää rytmittävä ohjelma sekä turvallinen aikuinen. Nykyisellään jälkihuollon palvelujen laadun alueellinen vaihtelu on suurta. Erityisesti haastavassa tilanteessa olevan nuoren tulisi saada apua yksilöllisesti. Nuorten tilanteet vaihtelevat suuresti ja heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa voidaan vastata monin eri tavoin. Hyvinvointialueiden tulisi tarjota nuorille erilaisia vaihtoehtoja, joista voidaan räätälöidä yhdessä nuoren kanssa sopeva ja hänen tarpeisiinsa parhaiten vastaava kokonaisuus tukemaan aikuistumisessa. (Hirschovits-Gertz ym., 2022.)

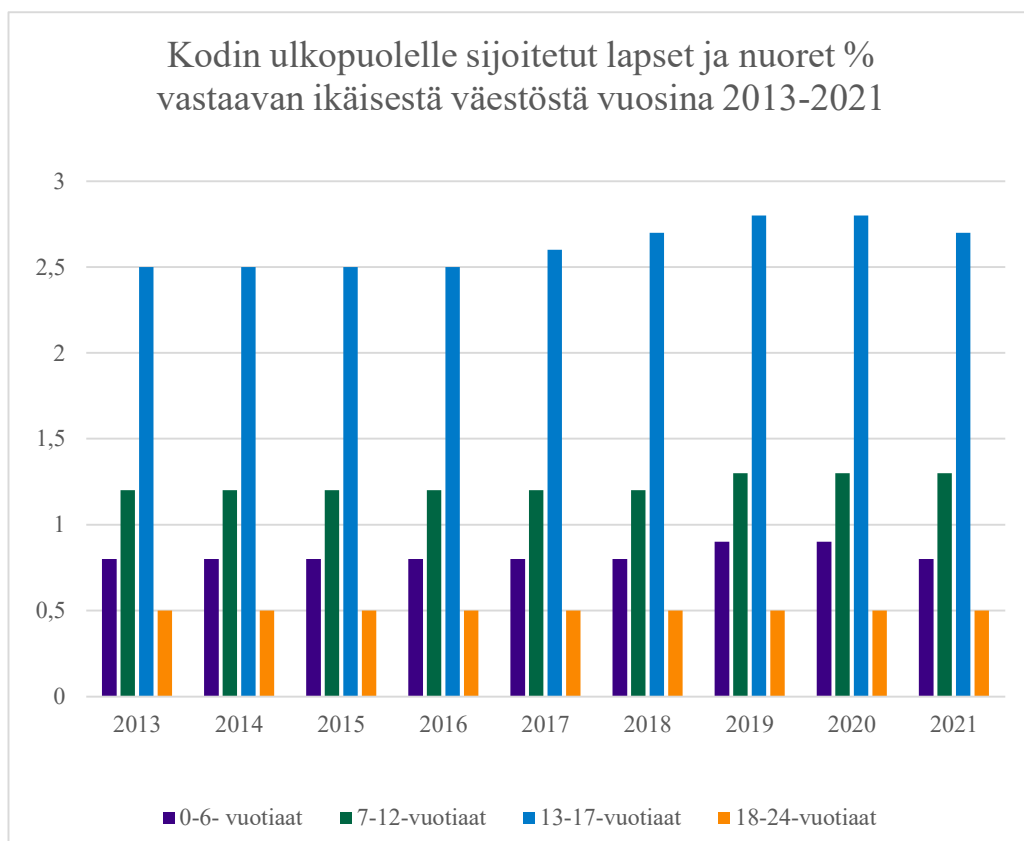


Kuvion (Kuvio 1.) luvut ilmaisevat lastensuojelun avohuollon asiakkaana olleiden lasten ja nuorten osuuden prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä. Kuviota tarkastelemalla huomataan, että vuoden 2016 jälkeen 0–12-vuotiaiden asiakasmäärät ovat laskeneet, 13–17-vuotiaiden asiakasmäärä on pysynyt lähes samana ja 18–24-vuotiaiden asiakasmäärä on pysynyt samana vuoden 2020 lakimuutokseen saakka. Vuoden 2020 alusta astui voimaan laki (L 417/2007 75. §), jonka mukaan lastensuojelun jälkihuollon yläikärajaa nostettiin 21 vuodesta 25 vuoteen. Kuviosta näkyy, että tämän ikäryhmän asiakasmäärät ovat lisääntyneet lakimuutoksen jälkeen.



Kuvio 1. Lastensuojelun avohuollon lasten ja nuorten asiakasmäärät ikäryhmittäin vuosina 2013–2021. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2022a, 2022b, 2022c, 2022d)

Kuvio (Kuvio 2.) kertoo kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten osuuden prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä. Tähän ryhmään kuuluvat lapset ja nuoret, jotka ovat kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena sijoitetut, kiireellisesti sijoitetut, huostaan otetut tai jälkihuollossa olevat. Kuviosta näkyy, että sijoitukset ovat pysyneet suurin piirtein samoina koko tarkasteluvälin 2013–2021. Suurin yksittäinen ikäryhmä ovat 13–17-vuotiaat, heidän asiakasmääränsä kasvoi vuonna 2017. Kuviosta on nähtävissä, että vuosina 2019–2020 kodin ulkopuoliset sijoitukset ovat suurimmillaan 13–17-vuotiailla. Kuviota tarkastelemalla huomataan, että 18–24-vuotiaiden sijoitukset ovat pysyneet koko tarkasteluvälin samana. Tässä ikäryhmässä sijoitetut nuoret saavat lastensuojelun tukea jälkihuollon sijoituksena.



Kuvio 2. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten määrä prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä ikäryhmittäin vuosina 2013–2021. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2022a, 2022b, 2022c, 2022d)

Lastensuojelulain (L 417/2007 27. §) muutos tuli voimaan 1.1.2008, jolloin asiakkuus määriteltiin alkamaan lastensuojelutarpeen selvityksestä. Tämä lain muutos kasvatti lastensuojelun asiakasmäärää. Kuviosta (Kuvio 1.) näkyy, että tämä on vaikuttanut vielä vuoden 2013 suureen asiakasmäärään. Avohuollon tukitoimiin kuuluvat lapsen ja nuoren tukiasuminen, toimeentulon, harrastamisen ja koulunkäynnin turvaaminen ja muut tukitoimet sekä perheen tuki ja kuntoutus. Uusi sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014) tuli voimaan 1.4.2015. Silloin asiakkuus määriteltiin alkamaan vasta lastensuojelutarpeen toteutamisesta. Kuviosta (Kuvio 1.) selviää, että tämä vähensi lastensuojelun asiakasmääriä. Kuviota tulkitsemalla voidaan päätellä, että lainsäädännöllä voidaan vaikuttaa lastensuojelun asiakasmääriin.

Molempia kuvioita (Kuvio 1. ja Kuvio 2.) tulkitsemalla huomataan, että sosiaalihuoltolain muutos vuonna 2015 vähensi lastensuojeluasiakkaiden määrää, koska aiemmin lastensuojelun asiakkaina olleita siirtyi sosiaalihuoltolain alaisiin tukitoimiin ja heidän lastensuojeluasiakkuutensa päättyi. Tämän jälkeen lastensuojelun asiakkaaksi on ollut korkeampi kynnys päätyä. Tästä huolimatta kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten asiakasmäärä on jatkuvasti noussut 13–17-vuotiaiden ryhmässä.

### 2.3 Tuettu asuminen lastensuojelun jälkihuollossa

Lastensuojelun jälkihuoltoon siirtyvälle nuorelle on lastensuojelulain (L 417/2007) mukaan järjestettävä tarpeen mukainen asunto. Tuetun asumisen tarkoituksena on valmentaa nuorta itsenäiseen elämään, asumiseen, elämänhallintaan sekä yhteiskunnassa toimimiseen. Tuetun asumisen palveluntuottaja vastaa nuorelle tarjotusta opastuksesta ja ohjauksesta, neuvonnasta, palveluohjauksesta ja psykososiaalisesta tuesta. Työskentelyn pohjana on nuoren tarpeista lähtevä tuki ja sen lähtökohtana on sosiaalityöntekijän laatima arvio nuoren palveluntarpeesta. Nuoren tuettu asuminen pitää sisällään muun muassa opastusta itsenäiseen asumiseen ja kodinhoitoon, tukea ja ohjausta arjen rutiinien luomiseen, tukea vapaaajan toiminnan järjestämiseen, asiointiapua ja palveluihin saattamista, opastusta talouden hallintaan, apua taloustilanteen selvittämiseen, tukea ja ohjausta koulutukseen ja työelämään, tukea psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä

huolehtimiseen, apua tukiverkoston luomiseen, välitöntä tukea kriisitilanteisiin sekä puhelimitse annettavaa tukea. (Helsingin kaupunki, 2016.)

Familiarilla jälkihuollon tavoitteena on vahvistaa nuoren voimavaroja ja auttaa häntä löytämään oma paikkansa yhteiskunnassa. Jälkihuollossa pyritään etsimään nuorta tukevia luonnollisia verkostoja ja autetaan nuorta visioimaan itselleen ehjä tulevaisuus. Asiakas kohdataan yksilöllisesti huomioiden hänen elämäntilanteensa ja tuen tarpeensa. Asiakkaan kanssa laaditaan palvelusuunnitelma, joka pohjautuu asiakassuunnitelmaan. Jälkihuoltoa toteutetaan asiakkaan omassa toimintaympäristössään. (Familiar Oy, i.a.)

### 3 NUOREN ITSENÄISTYMINEN

#### 3.1 Nuoruus

Nuoruusiän kehitykseen kuuluvat erilaiset sopeutumista vaativat elämänmuutokset ja tapahtumat tuovat haasteita nuoren psyykkiseen kehitykseen ja mielenterveyteen. Toisaalta läheiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto ja resilienssi suojaavat nuoren hyvää kehitystä. Lähtökohdat nuoren kehitykselle ja hyvinvoinnille nousevat perheen sosioekonomisesta asemasta sekä perherakenteesta. Nuoren sosiaalisten taitojen kehityksessä merkittäviä tekijöitä ovat kaverit, perhe, suhde vanhempiin ja kodin ilmapiiri. (Mustonen ym., 2013, s. 23–25.) Nuoruusikä on elämänvaiheena kriittinen. Nuoruudessa opitut sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat perusta aikuisiän hyvinvoinnille. (Manninen, 2020, s.171.) Kehittämämme oppaan kohderyhmällä juuri nämä tekijät saattavat olla puutteellisia.

Nuorisolaki (L 1285/2016) määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat henkilöt. Lain tavoitteena on muun muassa edistää nuorten osallisuutta ja kykyä toimia yhteiskunnassa, edistää nuorten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä ja tukea niihin liittyvien taitojen

oppimista. Tämän lain perusteella nuori on oikeutettu erilaisiin tukimuotoihin vielä jälkihuollon päätyttyäkin.

### 3.2 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Itsenäistyvän nuoren täytyy oppia vastaamaan omasta hyvinvoinnistaan itse. Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu fyysisestä, psyykkisestä, taloudellisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Suomessa on hyvinvoinnin eri osa-alueilla kasvavia eroja eri väestöryhmien välillä. Selkeä yhteys hyvinvointiin ja terveyteen on havaittu olevan koulutuksella, ammatilla ja tulotasolla. Tiettyihin väestöryhmiin voi kasaantua huono-osaisuutta ja pahoinvointia. Tällainen kehitys johtaa yhteiskunnan jakaantumiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Työttömien subjektiivisen hyvinvoinnin on havaittu olevan usein heikompi kuin työssäkäyvillä. Subjektiivisen hyvinvoinnin heikkenemiseen voimakkaimmin vaikuttavat alkoholin ja huumeiden väärinkäyttö sekä mielenterveysongelmat. (Aarnio ym., 2020, s. 168–169.)

Mielenterveyden haasteet ja päihdeongelmat ovat Suomessa keskeisin syrjäytymiseen johtava tekijä. Mielenterveyden ongelmien kasvavasta merkityksestä huolimatta yhä pienempi osa kuntien terveydenhuollon budjetista ohjautuu mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Niillä tulisikin olla toimiva yhteys muihin sosiaali- ja terveystalouteen. Nykyjärjestelmän ongelmakohtia ovat sektoreiden välisen yhteistyön puuttuminen, heikko asiakaslähtöisyys ja olemassa olevien resurssien kuten kokemusasiantuntijoiden ja vertaistuen käyttämättä jättäminen. (Wahlbeck ym., 2018, s. 12–16.) Oppaassa huomioimme, että nuoret saisivat siitä tietoa myös, miten toimia mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvissä ongelmissa. Tavoitteena on, että oppaan avulla nuori löytää internetistä lisätietoa hyvinvointiin, päihteisiin, mielenterveyteen ja itsehoitoon liittyen.

### 3.3 Itsenäistyminen

Nuoret kohtaavat aikuistumisensa kynnyksellä suuria ja nopeita elämänmuutoksia. Itsenäistyminen tuo mukanaan uusia vapauksia ja vastuita omista valinnoista. (Nuortenlinkki.fi., i.a.) Täysi-ikäiseksi tuleminen on monen nuoren elämässä valtava muutos. Tähän ajankohtaan osuu yleensä sekä muutto omaan kotiin, että rahojen siirtyminen omaan käyttöön. (Yliruka ym., 2020.) Suomalaisessa yhteiskunnassa siirtyminen nuoruudesta aikuisuuteen kestää nykyään suhteellisen kauan. On tavallista, että vanhemmat ovat nuorelle tärkeitä sosiaalisen, emotionaalisen ja materiaalisen tuen lähteitä koko itsenäistymisprosessin ajan. Monilla sijaishuollon päättävillä nuorilla vanhempien ja muun läheisverkoston tuki voi olla tavallista ohuempaa, tai kokonaan katkennut. Monet sijoitettuna olleet nuoret joutuvat käymään itsenäistymisprosessin läpi tavallista nopeammin olosuhteiden pakosta. (Hoikkala & Pukkio, 2016, s. 16–19.)

Itsenäisyyden ajatellaan usein tarkoittavan riippumattomuutta. Nuoren itsenäistymisessä on siis kyse riippumattomaksi kasvamisesta. Ihmissyöteen kuuluu kuitenkin voimakkaasti riippuvuus toisista ja tarve yhteisöllisyyteen. Jälkihuollossa olevien nuorten itsenäistymistä tarkastelevassa tutkimuksessa onkin suhtauduttu kriittisesti itsenäisyyden vaatimukseen ja korostettu itsenäistymisprosessissa nuoren riippuvuussuhteiden muuttumista. Suhteet muuttavat muotoaan, mutta eivät lakkaa olemasta. Uusia suhteita rakentaessaan nuoret tarvitsevat monenlaista tukea. (Cameron ym., 2018.) Itsenäistyvän nuori tarvitsee aikuiselta vahvistusta, että hän osaa ja pärjää itse. Nuori tarvitsee aikuiselta myös turvaa, välittämistä, läsnäoloa ja ohjausta aikuistumiseen liittyvissä elämänvalinnoissa. Aikuisen tärkeä tehtävä on myös tukea nuoren myönteisen minäkäsityksen muodostumista. Myönteinen minäkäsitys auttaa nuorta selviytymään arjen haasteista ja kestämaan epäonnistumisia. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 162–165.)

Etenkin laitossijoituksesta itsenäistyvän nuori saattaa kokea avun vastaanottamisen vaikeaksi. Hänelle voi tulla voimakkaana tunne vapaudesta, kun hän siihen asti on ollut toisten tekemien päätösten varassa. Tällaisissa tilanteissa nuorella ja ammattilaisilla voi olla hyvinkin erilaiset näkemykset tuen tarpeesta. Näissä tilanteissa on muistettava, että nuorella on itsemääräämisoikeus omissa

asioissaan. (Yliruka ym., 2020.) Haastatteluissa monet nuoret nostivat esiin sen, että heidän oli vaikea ottaa apua vastaan heti sijoituksen päätyttyä. Monet heistä yrittivät pärjätä itse, mutta ymmärsivät epäonnistumisten myötä tarvitsevansa apua. Rakensimme oppaan siten, että se vahvistaa nuoren omaa toimijuutta ja auttaa hyvien itsenäisten päätösten tekemisessä.

### 3.4 Osallisuus

Osallisuus on osallistumista, toimimista ja olemista erilaisissa ihmissuhteissa, joissa on vaihtelevia vapauksia ja oikeuksia. Osallisuus on kokemuksellista ja rakentuu vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Ihmissuhteet vaikuttavat siihen, miten ihminen pystyy tai kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä. Esimerkiksi mielekkään tekemisen myötä omalle ajalle löytyvä arvo lisää hyvinvointia. Osallisuuden voidaan ajatella muodostuvan osallisuudesta elämään, vaikuttamismahdollisuuksista omassa lähipiirissä, palveluissa, elinympäristössä ja yhteiskunnassa sekä paikallisesta osallisuudesta, johon kuuluvat elämän arvokkuutta ja merkityksellisyyttä lisäävät ihmissuhteet ja jossa ihminen pystyy vaikuttamaan resurssien jakautumiseen. (Isola ym., 2017, s. 9–23.)

Oppaassa toimme esiin teemoja, jotka tukevat nuoren osallisuutta yhteiskuntaan ja omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin. Tavoitteenamme oli, että nuori ymmärtää oman toimintansa vaikutuksen omiin elämäntapahtumiinsa ja motivoituu tekemään omaa hyvinvointiaan tukevia valintoja.

#### 4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistyön pitkän aikavälin tavoite oli, että nuoren hyvinvointi lisääntyy ja itsenäistyminen helpottuu. Tarkoitus oli tuottaa opas, jota nuori voi hyödyntää itsenäisen asumisen tukena muuttaessaan omaan asuntoonsa. Tavoitteena on, että opas on selkeä ja ytimekäs, jotta nuoren on helppo etsiä siitä tarvitsemansa tieto. Opas kokoaa yhteen tarvittavia tietoja ja kertoo, mistä saa lisätietoa. Myös Familiarin ohjaajat voivat hyödyntää opasta työssään. Näin työntekijöille jää enemmän aikaa nuoren kohtaamiseen ja tukemiseen. Oppaan voi antaa nuorelle tämän muuttaessa Familiarin tuetun asumisen palveluihin. Tuetun asumisen ohjaajan on hyvä käydä opas läpi nuoren kanssa, jotta nuori voi kysyä oppaan sisältöön liittyviä tarkentavia kysymyksiä. Oppaaseen on aina helppo palata.

Tavoite oli, että opas sisältää tietoa itsenäisestä asumisesta ja asioiden hoidosta sekä nuoren mahdollisesti tarvitsemista palveluista. Tämän lisäksi tavoitteena oli koota yhteen aikuistumiseen, itsenäistymiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Oppaan ei ole tarkoitus vastata kaikkiin kysymyksiin, mutta se voi osoittaa suunnan, mistä vastauksia löytyy. Oppimistavoitteenamme oli tuotekehittelyprosessin ja palvelujärjestelmän tuntemisen kehittyminen sekä tieto- ja viestintäteknologisen osaamisemme vahvistaminen.



## 5 OPPAAN TOTEUTUS

### 5.1 Yhteistyökumppani ja yhteiskehittäminen

Opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppani oli Familiar Oy. Se on yksityinen sosiaalipalveluja tarjoava osakeyhtiö, joka on perustettu vuonna 2010. Familiar kuuluu Mehiläinen konserniin. Familiar tarjoaa perheille ja lapsille avohuollon tukihenkilö- ja perhetyötä sekä erityistason laitoshoidoa. Heillä työskentelee noin 1500 lastensuojelun ammattilaista. Familiarin toimintaa ohjaavat neljä arvoparia, jotka ovat tieto ja taito, vastuu ja välittäminen, kasvu ja kehitys sekä kumppanuus ja yrittäjyys. (Familiar Oy, i.a.)

Yhteiskehittäminen tarkoittaa sitä, että asiakkaat ja asiantuntijat kehittävät palvelua yhdessä. Tällaisessa kehittämisen mallissa haastetaan hierarkkista vuorovaikutusmallia ja asetetaan aitoon dialogiin. Osallistavaan yhteiskehittämiseen otetaan mukaan projektin tavoitteen ja vision kannalta keskeisiä toimijoita, jotka voivat olla asiantuntijoita, kansalaisia tai asiakkaita. Yhteiskehittäminen on asiakaslähtöinen tapa, jossa otetaan huomioon asiakkaan todelliset tarpeet ja arvostetaan asiakasta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022). Oppaan kehittämisessä olivat mukana meidän lisäksi Familiarin ohjaajat sekä jälkihuollossa olevat nuoret.

Opinnäytetyösopimuksessa sovittiin yhteistyöstä, aiheesta, aikataulusta, ohjauksesta, opinnäytetyön tulosten käyttö- ja omistusoikeudesta, salassa pidettävistä asioista, vastuusta ja henkilötietojen käsittelystä. Opinnäytetyö on opiskelijan oppimisprosessi, joka kehittää opiskelijan asiantuntijuutta, ammatillista kasvua ja työelämätaitoja (Arene, 2019). Se on tehty ammatillista asiantuntijuutta kehittäväällä ja tutkimuksellisella otteella. Tuotokseen liittyvät lähtökohdat, valinnat ja ratkaisut ovat perusteltuja. (Kostamo ym., 2022, s. 12.) Opinnäytetyömme tuotoksena valmistui opas (LIITE 3) jälkihuollossa olevalle nuorelle. Sisältö suunniteltiin yhdessä Familiarin jälkihuollon ohjaajien kanssa.

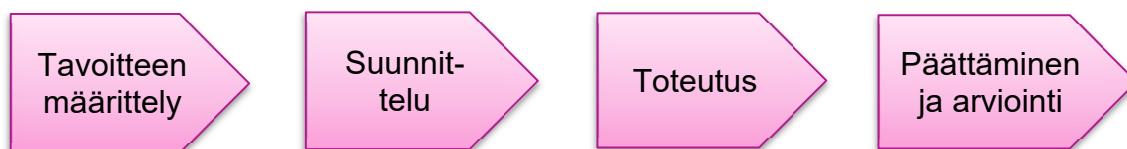
## 5.2 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntija on henkilö, joka on mukana kehittämässä palveluita omien kokemustensa pohjalta. Lastensuojelussa on perinteisesti ajateltu asiantuntijuiden olevan vain ammattilaisilla. Asiakkaat ovat lastensuojelun ja jälkihuollon kehittämistyössä olleet käyttämätön voimavara. Lastensuojelun kokemusasiantuntijuuden taustalla on ajatus avoimesta yhteistyöstä, jossa nuoret ovat yhdenvertaisesti mukana kehittämässä ja arvioimassa palveluja. Kiinnostus nuorten kokemusasiantuntijuutta kohtaan on viime vuosina ollut kasvavaa. Kun nuori otetaan mukaan kehittämistyöhön tasa-arvoisena tiedon tuottajana, hän saa kokemuksen omien kokemustensa arvokkuudesta, kuulluksi tulemisesta ja asiantuntijuudesta. (Kokemusasiantuntijat lastensuojelussa, 2019.)

Opinnäytetyössämme haastattelimme jälkihuollossa olevia nuoria, jotta saimme heiltä tärkeää tietoa kehittämistyöhömme. Nuoren haastatteleminen ei ole varsinaista kokemusasiantuntijatyötä, sillä nuori ei ole mukana tasavertaisena toimijana, jos hän vain vastaa kysymyksiin (Kokemusasiantuntijat lastensuojelussa, 2019). Suomessa on pitkät perinteet vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvissa ryhmissä esimerkiksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujien yhdistyksissä. Viime vuosina kokemusasiantuntijoiden tuoma arvo on huomioitu myös yhteiskunnallisesti. Sitä onkin alettu hyödyntää palveluiden tuottamisessa, kehittämisessä ja arvioimisessa entistä enemmän. (Rissanen & Puumalainen, 2016, s. 52–53.) Palveluiden käyttäjien kokemus pitäisikin osata huomioida ja hyödyntää paremmin kaikissa palveluprosessin vaiheissa. Lähtökohtana tulee olla ihmislähtöinen työote sekä luottamuksen syntyminen. (Wahlbeck ym., 2018, s. 38.)

## 5.3 Lineaarinen malli

Lineaarisessa mallissa (KUVIO 3) työskentely alkaa tavoitteen määrittelyllä jatkuen suunnitteluvaiheen kautta toteutukseen ja prosessin päättämiseen ja lopuksi arviointiin (Salonen, 2013, s. 15). Opinnäytetyömme eteni tämän lineaarisen mallin mukaan.



KUVIO 3. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, s. 64)

Tavoitteen määrittely perustuu johonkin ideaan, tiettyyn tarpeeseen tai toimintaympäristön muutokseen ja siinä on selkeä tavoite (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64). Familiarilla oli tarve saada opas itsenäistyvälle jälkihuollossa olevalle nuorelle. Selvitimme Familiarin ohjaajien mielipiteitä oppaan sisällöstä ja keskustelimme, millä tavalla saisimme tehtyä oppaasta mahdollisimman hyvin kohderyhmää palvelevan. Keskusteluissamme kävi ilmi, että heidän asiakkailtaan oli puutteita itsenäisen asumisen perustaidoissa. Siksi Familiarilla oli huomattu tarve oppaalle, joka kerää perustietoja asumisesta yhteen. Halusimme laajentaa näkökulmaa koskemaan itsenäistymistä ja omien asioiden hoitamista yleisesti. Ehdotimme, että oppaassa käsiteltäisiin muitakin nuoruuteen ja itsenäistymiseen liittyviä teemoja. Tämä oli Familiarin ohjaajien mielestä hyvä ajatus, joten lähdimme kehittämään itsenäistyvälle nuorelle opasta, johon tulisi asumiseen, itsenäistymiseen, hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvää sisältöä. Kun kohde on selvillä, voidaan määritellä alustava tavoite, mihin kehittämistyöllä pyritään (Ojasalo ym., 2015, s. 26).

Suunnitteluvaiheessa selvitimme, mitä yhteistyökumppanimme toivoi työltä ja miten tavoitteet saavutetaan. Valmis suunnitelma sisältää aikataulun, budjetin, riskianalyysin, työsuunnitelman, vastualueet, viestintä- ja dokumentointisuunnitelman (Toikko & Rantanen, 2009, s 64–65). Kävimme keskusteluita Familiarin kanssa, jotta työemme lopputulos olisi selkeä molemmille osapuolille ja teimme opinnäytetyösopimuksen. Sopimuksessa ei sovittu oppaan sisällöstä. Tavoitteena oli tehdä opas, josta on hyötyä Familiarin toteuttamassa jälkihuoltotyössä. Familiarin ohjaajat jakoivat meille heillä jo olemassa olevia ohjeita nuorille itsenäistymisen tueksi. Niistä saimme vinkkejä oppaan osioihin.

Toteutusvaiheen aikana suunnitelmaa tarkennettiin. Pohjatiedon hankinta tulee tehdä huolella (Ojasalo ym., 2015, s. 27). Työstimme ensin opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä, jotta saimme syvennettyä osaamistamme lastensuojelun jälkihuollosta, haastattelun käyttämisestä tiedonkeruumenetelmänä ja erilaisista kehittämismenetelmistä.

Nuorille suunnattuja itsenäistymisen oppaita on jonkin verran olemassa. Lisäksi nuorille on tehty työkirjoja itsenäistymisen tueksi esimerkiksi NEO: Matkalla itsenäiseen elämään (Lindholm, 2020). Monet näistä vaativat lukijalta paljon aikaa ja vaivaa. Oppaamme kohderyhmällä on monenlaisia elämänhallinnan haasteita, minkä vuoksi itsenäistä työskentelyä ja pitkiä tekstejä sisältävän oppaan käyttö ei ole heille mahdollista. Huomioimme tämän oppaan toteutuksessa.

Toteutusvaiheessa käsitteet määritellään, keskeisimmät teoriat ja mallit selvitetään, kerätään tuoreimmat tutkimustulokset, lait ja määritelmät selkeytetään ja jäsennetään kerätty tieto (Ojasalo ym., 2015, s. 34). Avasimme työmme kannalta keskeiset käsitteet: lastensuojelu, jälkihuolto, tuettu asuminen lastensuojelun jälkihuollossa, kokemusasiantuntijuus, nuoruus, kokonaisvaltainen hyvinvointi, itsenäistyminen ja osallisuus. Keskeisiksi laeiksi nousivat lastensuojelulaki ja nuorisolaki. Käytimme työssämme tuoreita tutkimustuloksia.

Käytimme haastattelua tiedonkeruun tukena. Haastatteluissa käytimme laadullista tutkimusmenetelmää. Haastattelimme Familiarin asiakasnuoria, jotta saimme tiedon, mitä nuoret toivoivat oppaan sisältävän. Tuotimme oppaan ja kirjallisen raportin, jotka sekä opinnäytetyötämme ohjaavat opettajat että Familiarin ohjaajat lukivat prosessin aikana. Heiltä saimme arvokasta palautetta ja kehittämideoita. Yhteistyökumppanin kanssa tehtävässä yhteistyössä oli ajoittain haasteita. Haasteita koimme olevan aikatauluissa ja viestinnässä. Pyynnöt oppaan sisällön muokkaamisesta olivat ajoittain ristiriitaisia. Näiden ristiriitojen ratkaiseminen oli oppaan kehittämisen kannalta hyödyllistä ja lisäsi työelämäosaamistamme ristiriitatilanteissa toimimisesta.

Viimeinen vaihe ovat päättäminen ja arviointi. Työ on ajallisesti rajattu, joten se tulee päättää suunnitellusti. Päätösvaiheeseen kuuluvat loppuraportointi ja

jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65.) Suunnitteluvaiheessa emme rajanneet työtä ajallisesti tai sisällöllisesti riittävän tarkasti, joten työn päättäminen aiheutti haasteita yhteistyökumppanin kanssa. Kehittämisprosessia ja lopputulosta arvioidessa tulee miettiä, kuinka merkityksellinen, yksinkertainen, helppokäyttöinen, sovellettava ja neutraali lopputulos on (Ojasalo ym., 2015, s. 25, 47). Pyysimme kommentteja useaan kertaan oppaan kehittä- ja valmisteluvaiheessa. Muokkasimme opasta useaan otteeseen saamiemme kehitysehdotusten pohjalta. Oppaan sisällöstä meillä oli jonkin verran erilaisia näkemyksiä yhteistyökumppanin kanssa. Pidimme kiinni näkemyksistämme osallisuuden ja hyvinvoinnin sekä QR-koodien sisällyttämisestä oppaaseen. Opasta on mahdollista käyttää sekä sähköisenä että paperisena.

#### 5.4 Haastattelun toteuttaminen

Laadullisen menetelmän tarkoitus on ymmärtää pientä joukkoa koskevaa ilmiötä hyvin ja kokonaisvaltaisesti (Ojasalo ym., 2015, s. 105). Tavoitteena on ymmärtää tutkittava ilmiö kohteena olevan henkilön näkökulmasta (Puusa & Juuti, 2020, s. 9). Kehittämistyössä yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä on haastattelu, jossa yksilö on subjektina. (Ojasalo ym., 2015, s. 105–106.) Haastattelut voidaan jakaa kolmeen tyyppiin: Strukturoitu lomakehaastattelu, puolistrukturoitu ja avoin haastattelu. Teemahaastattelu on yksi käytetyimmistä puolistrukturoiduista haastatteluista. Teemahaastattelussa haastateltava ja haastatteluja voivat olla monipuolisessa vuorovaikutuksessa. Valitut teemat käydään läpi, mutta jokaisen haastateltavan kanssa eri laajuudella. (Näppärä, 2017.)

Haastattelussa käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua (LIITE 2), jossa kysymykset olivat ennalta mietittyjä, mutta niiden järjestys ja sanamuodot vaihtelivat. Tällaisen haastattelun etuja on, että kysymyksiä voidaan esittää uudelleen ja selventää, voidaan oikaista väärinymmärryksiä ja voidaan keskustella haastattelun aikana (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 63). Haastattelun kuluessa sopimattomat kysymykset voidaan jättää pois ja kysyä sopivampia mieleen tulevia kysymyksiä (Ojasalo ym., 2015, s. 108). Haastattelimme jälkihuollossa olevia nuoria, joilla oli jo kokemusta itsenäistymisestä, eli he olivat jo asuneet itsenäisesti jonkin

aikaa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastatteluja ei tallennettu, vaan ne olivat enemmänkin yhteisiä keskusteluja, joista nousseita teemoja kirjoitimme omiin muistiinpanoihimme. Haastattelu on hyvä aloittaa kevyemmällä jutustelulla, siirtyä sitten kohti aihetta ja lopettaa suunnitellusti (Ojasalo ym., 2015, s. 108).

Haastattelujen avulla selvitimme nuorten ajatuksia itsenäistymisestä. Erityisesti halusimme selvittää, millaisesta tuesta nuoret ovat itsenäistymisensä aikana hyötyneet. Mitkä asiat he ovat kokeneet hyödyllisiksi, ja mihin he olisivat kaivanneet tukea, mutta eivät ole sitä saaneet. Haastattelukysymyksiin tulee kiinnittää huomiota, jotta saadaan vastaaja kuvailemaan ja selittämään näkemyksiään (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 63). Osallistuminen on motivoivaa, koska haastateltava saa äänensä kuuluville. Hänen asiansa on merkityksellinen ja hän voi auttaa muita kertomalla kokemuksistaan. (Eskola ym., 2018, s. 24–27.) Haastattelemistamme nuorista monet nostivat esiin sen, että kokivat tärkeäksi kertoa kokemuksistaan auttaakseen tulevaisuudessa muita nuoria. Haastattelulla saatua aineistoa käytetään syventämään teoriaa, joten niitä ei tarvitse analysoida kovin tarkasti (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 58). Haastattelussa saamiamme tietoja käytimme oppaan aiheiden valitsemiseen ja rajaamiseen.

Haastattelemamme nuoret ovat Familiarin tuetun asumisen asiakkaita. Familiar mahdollisti haastattelut pyytämällä asiakasnuoriaan osallistumaan ja kuljettamalla meitä haastateltavien luokse sekä mahdollistamalla haastattelupäivän Korentomäen asumisyksikössä. Haastattelut toteutettiin 20.-21.12.2022 Helsingissä ja Vantaalla. Haastattelut toteutettiin Familiarin Korentomäen tuetun asumisen yksikössä, sekä kiertämällä Familiarin ohjaajien mukana tapaamassa nuoria heidän arkisessa ympäristössään. Aineiston laatu on määrää tärkeämpi tulos laadullisessa menetelmässä (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 63). Tavoitteenamme oli haastatella 10–15 nuorta. Haastattelua varten tavoitimme lopulta kahdeksan nuorta. Nuorten tavoittamisen haasteet olivat etukäteen tiedossa, ja muutoksia suunnitelmiin tulikin vielä haastattelupäivinä. Tavoittamiemme nuorten kanssa haastattelut sujuivat hyvin, ja niissä nousi esiin monia oppaan teemojen valitsemisen kannalta hyödyllisiä asioita.

Haastattelutilanteet pyrimme tekemään nuorille mahdollisimman mukaviksi. Varmistimme, että nuoret olivat tietoisia siitä, miksi haastattelut tehtiin. Lähetimme nuorille saatekirjeen (LIITE 1) ennen haastatteluja Familiarin ohjaajien kautta. Kerroimme heille opinnäytetyöprosessistamme ja annoimme haastattelukysymykset (LIITE 2) heille myös kirjallisina. Haastattelutilanteisiin osa nuorista osallistui yksin ja osa Familiarin ohjaajan kanssa. Haastattelussa ihminen eleineen ja ilmeineen on keskiössä, hän on merkityksellinen ja aktiivinen osapuoli (Hirsijärvi ym., 2009, s. 205). Monet haastateltavat kertoivat, että ajatus oppaasta oli heidän mielestään hyvä, ja he olisivat itse tarvinneet sellaista muuttaessaan omaan asuntoon.

Haastattelemamme nuoret nostivat esille vaikeudet laskujen maksussa. He kertoivat, että heille ei ole koskaan kerrottu, miten laskut kuuluisivat maksaa. Siksi päätimme lisätä oppaaseen sekä video- että kirjalliset ohjeet laskujen maksuun nettipankissa. Oppaan teemoiksi valikoimme asumiseen, kodinhoitoon, rahan käyttöön, Kelan tukiin sekä nuoren hyvinvointiin ja sen omaseurantaan liittyviä aiheita. Nämä teemat nousivat esiin haastatteluista. Monet nuoret puhuivat siitä, että itsenäisen elämän perusasiat, kuten siivoaminen ja ruoanlaitto, olivat jääneet heillä nuoruusiässä oppimatta, eivätkä he olleet saaneet näihin myöhemminkään opastusta. Monet nuoret pohtivat haastatteluissa, että käyttäisivät mieluummin paperista, kuin sähköistä opasta. Siksi päätimme käyttää oppaassa QR-koodeja, jotka toimivat myös tulostetussa oppaassa.

Kelan tukien hakemisen monet haastattelemamme nuoret kokivat monimutkaiseksi ja vaikeaksi. Tästä syystä oppaaseen laitettiin tietoa ja ohjeita Kelan tuista. Familiarin ohjaajat toivat esiin, että monilla asiakkailla ei ole pankkitunnuksia. Familiarin toiveesta lisäsimme oppaaseen ohjeet paperisten asumis- ja toimeentulotukihakemusten täyttämistä.

## 5.5 Hyvä opas

Oppaan toteutuksessa huomioidaan kohderyhmä ja tekstin on palveltava vastaanottajaa. On huomioitava, millainen opas palvelisi kohderyhmää parhaiten.

Yrityksen visuaalinen ilme huomioidaan tuotetta tehdessä. Tuotteen tulisi olla yksilöllinen ja persoonallisen näköinen, jotta se erottuisi muista vastaavanlaisista tuotteista. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 51–56.) Tekemämme oppaan sisältö perustuu opinnäytetyömme teoriaan ja haastattelemiemme nuorten esille tuomiin tuen tarpeisiin.

Oppaan kriteereitä ovat tuotteen muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja ympäristössään, asiasisällön sopivuus, houkuttelevuus, selkeys, johdonmukaisuus ja lähdekriittisyys (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 51–56). Opas on sisällöltään selkeä ja tiivis, jotta kohderyhmänä olevat nuoret jaksavat sitä lukea. Lisäksi oppaaseen on koottu lisäinformaatioita eri internetsivuilta, joihin käyttäjiä ohjataan QR-koodien avulla. QR-koodeilla ohjaamme lukijaa esimerkiksi siivoukseen ja oman talouden hoitoon liittyvien aiheiden pariin. Tekstimäärä pidettiin lyhyenä ja opas kuvitettiin, jotta lukijan mielenkiinto säilyisi opasta lukiessa. Oppaan ulkoasussa ja värityksessä huomioimme yhteistyökumppanimme visuaalisen ilmeen.

Kohderyhmällämme oli tarve selkeään oppaaseen, josta tarvittava tieto löytyy nopeasti. Kehittämässämme oppaassa perustiedot on kerrottu lyhyesti aihealueittain. Tämän lisäksi jokaisesta aiheesta löytyy linkkejä, joista saa haettua lisätietoa videoina ja kirjallisina materiaaleina. Oppaan on tarkoitus toimia enemmän kokoavana tietolähteenä kuin vastauksia antavana oppaana. Oppaan kautta nuori voi helposti etsiä tietoa tarvitsemistaan asioista.

Aina nuoren voimavarat eivät riitä itsenäiseen lisätiedon hakemiseen edes oppaasta. Elämäntilanteen muuttuessa voimavarat voivat lisääntyä, silloin on hyvä, että lisätietoa on helposti saatavilla. Mielestämme hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvät teemat sekä QR-koodit, jotka ohjaavat lisätiedon pariin, tuovat oppaaseen tärkeää sisältöä. Ne voivat auttaa joitakin nuoria, vaikka kaikki opasta käyttävät eivät niistä hyötyisikään. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska se oli mielestämme eettisesti oikein. Oppaan kohderyhmänä olevat nuoret ovat haavoittuvassa asemassa, joten koimme tärkeäksi vahvistaa heidän omaa toimijuuttaan käytettävissä olevin keinoin.



Haastatteluissa nousseiden teemojen lisäksi lisäsimme oppaaseen yhteistyökumppanimme toiveista myös päihde- ja mielenterveyspalveluiden yhteystietoja. Heidän toiveestaan lisäsimme myös tarkat ohjeet paperisen asumistuki- ja toimeentulotukihakemusten täyttämiseen. Oma ajatuksemme oli pitää oppaan tekstit lyhyenä ja tehdä oppaasta tietopaketti, josta löytyy internetsivut, joista saa syventävää tietoa aiheesta. Näille sivustoille ohjaamme QR-koodien avulla. Osalla opasta käyttävistä nuorista saattaa olla lukivaikeuksia, joten halusimme johdattaa oppaan käyttäjän myös videoihin, joilta nuori voi katsoa lisätietoa aiheesta.

## 6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Noudatimme opinnäytetyössämme tiedeyhteisössä sovittua hyvää tieteellistä käytäntöä ja sen loukkausepäilysten käsittelemistä, niin sanottua HTK-ohjetta. Tavoittemme oli, HTK-ohjeen mukaisesti, edistää hyvää tieteellistä käytäntöä ja ennaltaehkäistä tieteellistä epärehellisyttä. (TENK, 2012, s. 8.) Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Osallistujalla oli oikeus perua suostumuksensa, milloin vain. Osallistujat saivat tiedon siitä, miten ja miksi haastattelu toteutettiin. Tietosuojalaki (L 1050/2018 35. §) määrittelee, ettei toisesta saatuja tietoja saa käyttää omaksi eikä toisen hyödyksi tai toisen vahingoksi, eikä tietoja saa ilmaista sivulliselle oikeudettomasti.

Aineiston eettisyydestä puhuttaessa, tulee kiinnittää huomiota aineiston koko elinkaareen. Elinkaareen kuuluvat aineiston kokoaminen, käsittely, säilytys ja hävittäminen. Tutkimuksen aluksi osallistujalle on kerrottava, mitä tietoja kerään, mihin tarkoitukseen ja kuka tietoja käsittelee opinnäytetyön aikana. Suunnitelmallisuus opinnäytetyössä lisää uskottavuutta, luotettavuutta ja todennettavuutta (Vilkkä, 2021, s. 80–83.) Emme tallentaneet haastatteluja tai keränneet haastateltavista tietoja. Esiin nousseita teemoja kirjasimme omiin muistiinpanoihimme siten, että niistä ei ollut yksilöitävissä kuka haastateltavista oli asiasta puhunut.

Eettisyys näkyy myös lähdekriittisyytenä. Hyvää lähdekritiikkiä noudattamalla opinnäytetyömme on laadukas, luotettava ja hyödyllinen. Opinnäytetyömme lähteet ovat ajanmukaisia ja tietoon perustuvia. Toisten tekstejä tulee kunnioittaa, eikä niitä plagioida. Raportointi ei saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa ja yhteistyökumppanin arvoihin tulee sitoutua (Ojasalo ym., 2015, s. 49). Familiarin arvopareihin kuuluu tieto ja taito. Opinnäytetyön prosessissa laajennamme omaa tietotaitoamme lastensuojelusta sekä oppaalla lisäämme nuorten tietoa omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja taitoa oman arjen hoitamiseen.

Jouduimme pohtimaan haastatteluja tehdessämme eettisiä kysymyksiä, jotta osallistuminen olisi turvallista ja emme aiheuttaisi haittaa haastateltavillemme. Eettinen herkkyys ilmenee siinä, että ennen haastattelun toteuttamista sovimme salassapidosta ja vaitiolovelvollisuudesta. Haastattelussa haastateltavan on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, joka voivat heikentää haastattelun luotettavuutta (Hirsijärvi ym., 2009, s. 206). Huomioimme haastattelutilanteessa sen, että haastateltavat ovat haavoittuvassa asemassa ja esiin saattaa tulla heidän henkilöhistoriaansa liittyviä traumaattisia kokemuksia. Nuoret tulivat haastateltaviksi Familiarin ohjaajan saattamana ja haastattelun jälkeen heillä oli mahdollisuus keskustella heille tutun ammattilaisen kanssa.

Pidimme haastattelun teemoiltaan sellaisena, että se palveli kehittämistyötämme, eikä muodostunut liian raskaaksi haastateltaville. Haastattelukysymykset olivat selkeitä, eivätkä johdatelleet vastaajaa vastaamaan tietyllä tavalla. Haastateltavalla oli oikeus jättää vastaamatta sellaisiin kysymyksiin, joihin ei halunnut vastata, eikä hänen tarvinnut kertoa meille syytä tähän. Kerroimme vapaaehtoisuudesta ja omasta vaitiolovelvollisuudestamme haastateltaville nuorille ennen haastattelun aloittamista suullisesti sekä heille jaetussa saatekirjeessä (LIITE 1).

Pohtiessamme, miten tavoittaisimme haastateltavat nuoret, päätimme tarjota heille kahvit ja pienen lahjan kiitokseksi haastattelusta. Pohdimme, onko tämä eettinen ongelma. Päädyimme kuitenkin siihen, että lahja on tarkoitettu nuorelle kiitokseksi hänen meille antamastaan avusta ja arvokkaasta tiedosta. Lahja ei ollut palkka osallistumisesta vaan kiitos avusta. Tämä ei aiheuttanut eettistä ongelmaa. Familiar kannusti nuoria osallistumaan haastatteluun lupaamalla heille

pienen palkinnon esimerkiksi aamupalatarvikkeita tai pikaruoka-aterian. Haastateltavat ilahtuivat lahjasta ja pienestä palkkiosta, sillä heillä ei arjessaan yleensä ole mahdollisuutta ylimääräisiin ostoksiin.

Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE) eettiset suositukset korostavat asiakkaan ja potilaan edun, ihmisarvon ja perusoikeuksien huomioimista sekä vuorovaikutuksen toimivuutta. Vastuulliset päätökset, hyvä toimintakulttuuri ja hyvä työn laatu ovat ammattilaisen toimintaa. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta, i.a.) Suojasimme haastatteluun osallistuvien yksityisyyden siten, ettemme keränneet tietoja haastateltavista. Tiedotimme tiedonkeruuhaastattelusta avoimesti ja annoimme osallistujien päättää haluavatko he osallistua. Jokaisen osallistujan on tehtävä itse arviointi osallistumisestaan (Ojasalo ym., 2015, s. 48).

Oppaan sisältöä kehittäessämme mietimme luotettavan tiedonsaannin eettistä merkitystä. Työelämäyhteistyötaholla oli selkeä näkemys siitä, että mielenterveys- ja päihdepalveluiden yhteystiedot on löydyttävä oppaasta. Tämä oli haastavaa toteuttaa siten, että oppaan tiedot olisivat jatkossakin ajantasaiset ja luotettavat. Toivomme, että jatkossa opasta muokattaisiin siten, että muutokset palveluissa huomioidaan oppaassa. Koska opas on suunnattu haavoittuvassa asemassa oleville nuorille, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota oppaassa olevien tietojen luotettavuuteen.

## 7 POHDINTA

Valitsimme tämän aiheen, koska halusimme tehdä opinnäytetyön, josta olisi aidosti hyötyä. Mielestämme lastensuojelun jälkihuollon onnistuminen on ensisijaisen tärkeää nuorten syrjäytymiskehityksen ehkäisemisen ja yhteiskuntaan kiinnittymisen näkökulmasta. 13–17-vuotiaiden nuorten sijoitukset kodin ulkopuolelle ovat kasvaneet vuodesta 2016 lähtien. Tämän vuoksi myös jälkihuoltoa tarvitsevien nuorten määrä on lisääntynyt ja tulee lisääntymään. Koska jälkihuollossa olevilla nuorilla on todettu olevan heikot lähtökohdat useilla elämän osa-alueilla, halusimme kehittää oppaan, jonka avulla nuoren on helpompi löytää paikkansa yhteiskunnassa.

Tavoitteenamme oli vastata työn tilaajan Familiar Oy:n ja heidän asiakkaiden tarpeisiin ja tuottaa ajankohtaista, tarpeellista ja selkeää tietoa. Oppaassa huomioimme kohderyhmän erityistarpeet. Nuoren omien lähiverkoston ollessa heikot, oppaasta löytyvät tiedot tukevat ja ohjaavat nuorta niissä asioissa, joissa monet ikätoverit saavat tukea esimerkiksi omilta vanhemmiltaan. Tämä antaa yhdenvertaisemmat mahdollisuudet itsenäistymiseen.

QR-koodien lisäämisestä oppaaseen kävimme keskusteluja työelämäyhteistyötahon kanssa. Mielestämme QR-koodien lisääminen oppaaseen oli perusteltua, sillä se mahdollistaa nuoren omatoimisen tiedonhaun ja perehtymisen kuhunkin aihealueeseen. Tämä lisää nuoren omatoimisuutta ja osallisuutta. Näkemyksemme mukaan on hyvä, ettei nuori ole vain passiivisena neuvonnan kohteena, vaan voi myös itse selvittää asioitaan. Kun nuori itse aktiivisesti ratkaisee arkeensa ja hyvinvointiinsa liittyviä asioita, hän saa merkityksellisyyden kokemuksia ja kokemuksen siitä, että omilla valinnoilla on vaikutusta. Tämä auttaa nuorta kiinnittymään yhteiskuntaan.

Hallituksen esitysluonnoksessa eduskunnalle laeiksi lastensuojelulain ja varhaiskasvatustilain muuttamisesta ehdotetaan jälkihuollon ikärajan laskemista kahdella vuodella (HE luonnos, 2023). Jolloin jälkihuolto päättyisi viimeistään nuoren täyttyessä 23 vuotta. Jälkihuoltotyö on suhdeperustaista ja vaatii onnistuakseen

luottamussuhteen rakentumista. Luottamuksellisen suhteen muodostuminen vaatii aikaa ja läsnäoloa asiakkaan kanssa. Jälkihuoltotyössä ajan ja läsnäolon merkitys on korostunut, sillä asiakkaina olevilla ihmisillä on usein vaikeita traumakokemuksia, jotka vaikeuttavat luottamuksellisen suhteen syntymistä. Kaikki nuoret eivät ole halukkaita ottamaan apua vastaan välittömästi sijoituksen päätyttyä, mutta kokeiltuaan itsenäistä elämää jonkin aikaa, he ymmärtävät tarvitsevänsä tukea itsenäistymisprosessissaan. Jälkihuoltotyön hoitamista siten, että se aidosti vaikuttaisi nuoren mahdollisuuksiin kiinnittyä yhteiskuntaan, ei ole mahdollista toteuttaa nopeutetusti. Mielestämme jälkihuollon ikärajaa ei edellä mainituista syistä tulisi laskea.

Jälkihuollossa olevat nuoret ovat erityisen haavoittuvassa asemassa, ja heille on kasaantunut monia osallisuutta ja yhdenvertaisuutta vaarantavia elämäntapahtumia. Yhteiskunta ei ole heidän kohdallaan onnistunut riittävien ennaltaehkäisevien palveluiden järjestämisessä ja on aiheuttanut sosiaalityön interventioilla osaltaan nuorten ajautumista haavoittuvaan asemaan. Mielestämme on yhteiskunnan velvollisuus järjestää näille nuorille riittävä jälkihuollon tuki, jotta heillä olisi yhdenvertainen mahdollisuus hyvään aikuisuuteen. Riittävän pitkä ja yksilöllisen tarpeen mukainen jälkihuolto ehkäisee syrjäytymistä, rikollisuutta ja päihdeongelmia, sekä ennen kaikkea antaa nuorille mahdollisuuden kasvaa itsestään ja valinnoistaan vastuuta kantaviksi tasapainoisiksi aikuisiksi rikkinäisestä lapsuudesta huolimatta.

Haastattelemamme nuoret toivat esiin kokemustaan avunsaannin vaikeudesta. Monilla heistä oli kokemuksia siitä, että jos jotain elämässä tarvitsemaansa taitoa ei ollut oppinut yhteiskunnan normittamassa iässä, ei siihen myöhemminkään saanut tukea. Pohdimmekin, millaisia rakenteellisia esteitä oikea-aikaiselle avunsaannille muodostavat yhteiskunnalliset odotukset nuoren kasvusta ja kehityksestä, sekä leimautuminen toivottomaksi tapaukseksi, joka ei osaa eikä ymmärrä.

Jos nuorella on ongelmia useammalla elämän osa-alueella, hänellä on kohonnut riski pudota tarvitsemiensa palveluiden ulkopuolelle. Oikein toimivassa jälkihuoltotyössä ohjaajalla onkin mahdollisuus toimia asiakkaan tukena varmistaen, että hänen oikeutensa laadukkaisiin sosiaalipalveluihin toteutuvat. Onnistuneella

jälkihuoltotyöllä voidaan myös katkaista ylisukupolvisen huono-osaisuuden kierre. Mielenterveys- ja päihdepalveluiden saatavuus on herättänyt keskustelua sosiaali- ja terveystieteiden siirryttyä hyvinvointialueiden vastuulle. Jälkihuollossa olevilla nuorilla on muuta ikäryhmää useammin mielenterveys- ja päihdeongelmia. Jälkihuolto onkin tärkeä keino tukea nuoria myös näiden ongelmien hoidossa ja poistaa palveluihin pääsemisen esteitä.

Kaikki haastattelemamme nuoret olivat syntyperältään suomalaisia ja opas on toteutettu suomeksi. Jatkokehittelyideana opasta voisi laajentaa vastaamaan myös maahanmuuttajanuorten tuen tarpeisiin ja sitä voisi kääntää muille kielille. Tällaista kehittämistä varten tulisi haastatella esimerkiksi ilman huoltajaa alaikäisinä Suomeen muuttaneita nuoria, jolloin heidän erityistarpeitaan voitaisiin huomioida oppaassa. Toisena jatkokehittämisideana opasta voisi kehittää entistä osallistavammaksi siten, että sen kautta käyttäjä pääsisi esimerkiksi osallistumaan chat-keskusteluihin ja arvioimaan omaa vointiaan ja toimintakykyään sekä kysymään ammattilaisilta mieltä painavista asioista.

## LÄHTEET

- Aarnio, J., Kangas, O., & Ylikännö, M. (2020). Subjekttiivisen hyvinvoinnin osaluokkien rakentuminen työmarkkinatukea ja peruspäivärahaa saavilla työttömillä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 85(2), 168–180.  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/139439>
- Arene ry. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Arene. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Cameron, C., Hollingworth, K., Schoon, I., van Santen, E., Schröer, W., Ristikari, T., Heino, T., & Pekkarinen, E. (2018). *Care leavers in early adulthood: How do they fare in England, Finland and Germany?* *Children and Youth Services Review* (87), 163–172.
- Eskola, J., Läntti, J., & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu- lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. (5. Uud. p.) (s. 24–46). PS-kustannus
- Familiar Oy. (i.a.). *Tietoa meistä*. Saatavilla 13.4.2023 <https://familiar.fi/tietoa-meista>
- Helsingin kaupunki. (2016). *Lastensuojelun avohuollon ja jälkihuollon ohjaus sekä tuettu asuminen* [Palvelukuvausluonnos]. Sosiaali- ja terveysvirasto, perhe- ja sosiaalipalvelut. Saatavilla 22.11.2022  
<https://dev.hel.fi/maatokset/media/att/7c/7c64b685625f5da28b3b85b9bc5d2f0637508a62.pdf>
- HE luonnos. (17.8.2023). Hallituksen esitys eduskunnalle laeiksi lastensuojelulain ja varhaiskasvatuslain muuttamisesta HE luonnos 2023.  
[https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/ead92e99-6f8e-4677-8482-a836f22a7fe4/35bec125-0621-4e5c-96f1-0d13188c7541/LIITE\\_20230818112005.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/ead92e99-6f8e-4677-8482-a836f22a7fe4/35bec125-0621-4e5c-96f1-0d13188c7541/LIITE_20230818112005.pdf)
- Hirschovits-Gertz, T., Weckroth, N., & Heino, T. (toim.) (2022). *Ikkuna aikuistumiseen: Selvitys jälkihuollon ja ilman huoltajaa maahan alaikäisenä tulleiden nuorten palveluista ja tuesta*. Raportti 2/2022. YEE-hanke.  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/144027>
- Hirsijärvi, S., Remes, P., & Saravaara P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.

- Hoikkala, S. & Pukkio, S. (2016). Jälkihuolto kasvun ja itsenäistymisen tukena. Teoksessa S. Pukkio, & T. Hepp (toim.) *Mikä jälki jää? -Opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön*. Lastensuojelun keskusliitto.  
<https://www.lskl.fi/julkaisut/jalkihuolto-opas/>
- Huostaanotto. (7.11.2022). Teoksessa *Lastensuojelun käsikirja*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/ty-oprosessi/huostaanotto>
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. THL.  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/135356>
- Kokemusasiantuntijat lastensuojelussa. (22.7.2019). Teoksessa *Lastensuojelun käsikirja*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/toimijat-tyon-tuki-hallinto/toimijat/kokemusasiantuntijat-lastensuojelussa>
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.
- L 1285/2016. Nuorisolaki 1.1.2017/1285.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Lastensuojelun keskusliitto (i.a.). *Sijaishuolto*. Saatavilla 7.11.2022  
<https://www.lastensuojelu.info/lastensuojelu/sijaishuolto/>
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-Kustannus.
- Lindholm, M. (2020). *NEO: Matkalla itsenäiseen elämään*. Tietosanoma.
- Manninen, M. (2020). Hyvän hoidon viisiapila – Miten auttaa kodin ulkopuolelle sijoitettua käytösoireilevaa nuorta. Teoksessa T. Heino (toim.), *Mikä auttaa? Tutkimusperustaiset ja käytännössä toimivat työmenetelmät teininä sijoitettujen lasten hoidossa*. (170–182).  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/140861>



- Mitä on jälkihuolto? (7.11.2022). Teoksessa *Lastensuojelun käsikirja*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>
- Mitä on lastensuojelu? (31.10.2022). Teoksessa *Lastensuojelun käsikirja*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H., & Marttunen, M. (2013). *Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16- vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42- vuotiaina* (TAM- projekti). Tampere. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/114509>
- Nuortenlinkki.fi. (i.a.). *Itsenäistyminen*. Saatavilla 22.11.2022 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>
- Näppärä, L. (12.4.2017). *Haastattelun lajityypit*. <https://spoken.fi/2180/>
- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, T. (2015). *Kehittämistyön menetelmät uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Sanoma Pro Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (3.6.2022). *Yhteiskehittäminen, yhdessä parasta, vertaiskehittämistä verkostoissa* [PowerPoint-diat]. <https://jokaope.fi/wp-content/uploads/2022/08/Yhteiskehittamisen-menetelmia.pdf>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Rissanen, P. & Puumalainen, J. (2016). Kokemisen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus*, 39(1). 52–58. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/113399>
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.11.2022a). *Kodin ulkopuolelle sijoitetut 18–20-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä* (ind. 548). [Sotkanet.fi. https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/548](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/548)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (15.11.2022a). *Lastensuojelun avohuollon asiakkaat, 18–20-vuotiaat vuoden aikana, % vastaavan ikäisestä*

- väestöstä (ind. 1246). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metaddata/indicators/1246>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.11.2022b). *Kodin ulkopuolelle sijoitetut 13–17-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä* (ind. 5496). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metaddata/indicators/5496>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (15.11.2022b). *Lastensuojelun avohuollon asiakkaat, 13–17-vuotiaat vuoden aikana, % vastaavan ikäisestä väestöstä* (ind. 5483). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metaddata/indicators/5483>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.11.2022c). *Kodin ulkopuolelle sijoitetut 7–12-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä* (ind. 5497). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metaddata/indicators/5497>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (15.11.2022c). *Lastensuojelun avohuollon asiakkaat, 7–12-vuotiaat vuoden aikana, % vastaavan ikäisestä väestöstä* (ind. 5484). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metaddata/indicators/5484>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.11.2022d). *Kodin ulkopuolelle sijoitetut 0–6-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä* (ind. 5495). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metaddata/indicators/5495>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (15.11.2022d). *Lastensuojelun avohuollon asiakkaat, 0–6-vuotiaat vuoden aikana, % vastaavan ikäisestä väestöstä* (ind. 5482). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metaddata/indicators/5482>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.5.2022). Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Tammi
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK, (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK, (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisen periaatteet ja ihmistieteiden eettinen*

*ennakkoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Helsinki. <https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi/ihmistieteiden-eettinen-ennakkoarviointi>

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta, ETENE.

(i.a.). *Eettiset suositukset sosiaali- ja terveysalalle*. ETENEn julkaisut. Saatavilla 3.11.2022 <https://etene.fi/julkaisut>

Valtioneuvosto. (2017). Sijoitettujen lasten perusoikeudet vahvistuvat - jälkihuollon ikäraajaksi 25 vuotta. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote 2019:58. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla 17.4.2023 [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/1271139/sijoitettujen-lasten-perusoikeudet-vahvistuvatjalkihuollon-ikarajaksi-25-vuotta](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1271139/sijoitettujen-lasten-perusoikeudet-vahvistuvatjalkihuollon-ikarajaksi-25-vuotta)

Vilkkä, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS-kustannus

Whalbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S., & Tourunen, J. (2018). *Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160554>

Yliruka, L., Kantoluoto, A., Heino, T., Laine, T., & Hipp, T.(toim.) (2020). *Itsenäistymistä ja hyvinvointia tukeva jälkihuolto ja nuorten aikuisten sosiaalityön mallinnus osana lastensuojelun VIP-nuoren palvelupolku*. Työpaperi 32/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140573?show=full>

## LIITE 1. Saatekirje

Hei

Olemme sosionomiopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyöksemme opasta itsenäistymisen tueksi jälkihuollossa oleville nuorille Familiar Oy:n käyttöön.

Oppaan kehittämistä varten tarvitsisimme apua sinulta. Etsimme haastateltavaksi nuoria, joilla on kokemusasiantuntijuutta itsenäistymisestä jälkihuollon tuetun asumisen avulla. Jos olet muuttanut omaan kotiin ja saanut tukea jälkihuollosta, olet etsimämme tyyppi. Haastattelemalla sinua saamme tärkeää tietoa oppaan tekemiseen.

Kiitokseksi haastattelusta saat meiltä pienen lahjan. Mahtavaa, kun olet mukana!

Haastatteluun osallistuminen on sinulle täysin vapaaehtoista ja voit koska vaan perua osallistumisesi. Emme kerää mitään henkilötietoja ja haastatteluun osallistutaan nimettömänä. Osallistumisesi haastatteluun on meille ensiarvoisen tärkeää. Meillä on vaitiolovelvollisuus, joten voit kertoa asioistasi täysin luottamuksellisesti.

Yhteistyöterveisin

Tuuli ja Taru

## LIITE 2. Haastattelukysymykset

1. Minkälainen elämäntilanne sinulla on? Opiskeletko/ oletko töissä/ onko säännöllistä päiväohjelmaa? Keneltä olet saanut tukea näihin?
2. Minkälaista oli muuttaa omaan kotiin? Mitkä asiat yllättivät? Mikä oli vaikeaa? Mikä helppoa?
3. Mitä neuvoja sait? Mihin olisit kaivannut lisää neuvoja?
4. Miltä on tuntunut olla vastuussa omasta kodista? Miten siivoaminen/ruuanlaitto/kaupassakäynti ovat sujuneet? Oletko saanut/tarvinnut näihin tukea? Minkälaista?
5. Minkälaisia haasteita itsenäisessä asumisessa on tullut eteen?
6. Oletko saanut apua harrastusten löytämiseen? Minkälaista?
7. Käytkö jossain vertaistukiryhmissä? Miten löysit ne? Kuka neuvoi? Olsitko tarvinnut apua? Minkälaista?
8. Oletko saanut taloudellista tukea asumiseen/ koulutukseen/itsenäistymisen kustannuksiin? Keneltä sait neuvoa?
9. Miten omasta taloudesta huolehtiminen on sujunut? Oletko saanut opastusta ja neuvoa rahankäytössä oletko kohdannut vaikeuksia? Minkälaista tukea olet saanut? Minkälaisiin asioihin olisit kaivannut tukea?
10. Oletko saanut säännöllistä tukea itsenäistymisen aikana? Minkälaista?
11. Minkälaista apua/tukea olet pyytänyt/ saanut? Keneltä?
12. Minkälaista apua/tukea olet pyytänyt/ saanut Familiarilta? Mikä on ollut hyödyllistä/hyödytöntä?
13. Minkälaista opasta olisi mukava lukea? Sähköinen vai paperinen?
14. Minkälaisia asioita haluaisit itsenäistymisoppaasta löytyvän?

### LIITE 3. Omaan kotiin! - Opas Just sulle



**familiar**

# OMAAAN KOTIIN!



Opas just sulle

# SISÄLLYS

- 3 Miksi tämän opas?
- 4 Muuttaessasi
- 5 Sopimukset
- 6 Asuminen
- 7 Mitä tarvitset uuteen kotiin?
- 8 Oman kodin hoito
- 9 Kotityörytmi
- 10 Vinkkejä siivouksen
- 11 Rahankäyttö
- 12 Tulot ja menot
- 14 Miten maksan laskuni?
- 15 Jos rahat ei riitä
- 16 Asumistuki
- 17 Ohje asumistuen hakemiseen
- 21 Perustoimeentulotuki
- 22 Ohje perustoimeentulotuen hakemiseen
- 26 Harkinnanvarainen toimeentulotuki
- 27 Muuttokustannukset ja vuokravakuus
- 28 Muita Kelan tukia
- 29 Mitä mulle kuuluu?
- 30 Turvallisuusasioita
- 31 Tärkeät puhelinnumerot
- 32 Maisa asiointipalvelu
- 33 Matkakortti
- 34 Yhteystietoja
- 38 Helsingin päihdepoliklinikat
- 39 Vantaan päihdepoliklinikat

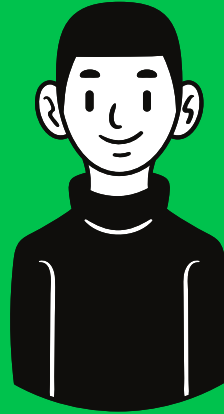


# MIKSI TÄMÄ OPAS?

Tähän oppaaseen on koottu tärkeää tietoa sinulle. Oppaan on tarkoitus olla sinulle avuksi itsenäistymisessä ja omaan kotiin muuttaessa. Opas on tuotettu yhdessä Familiarin ja Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa.

Oppaasta löydät tietoja asumiseen ja kodinhoitoon liittyvistä asioista sekä monista arjen taidoista. Oppaassa on myös ohjeita yleisimpien Kelan tukien hakemiseen.

Lisäksi oppaassa on QR-koodeja, joita skannaamalla pääset katsomaan aiheesta lisätietoa netistä.

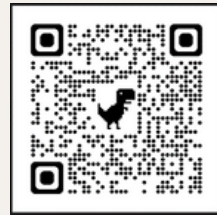


Aikuistumiseen ja oman kodin hoitoon liittyy paljon asioita, joihin saatat tarvita tukea. Tästä oppaasta löydät vastauksia joihinkin mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin.

# MUUTTAESSASI

Kun muutat uuteen kotiin, sinun pitää hoitaa joitakin ilmoitusasioita. Tällaisia ovat:

- **OSOITTEENMUUTOSILMOITUS**, joka tehdään digi- ja väestövirastoon. Jos sinulla on pankkitunnukset, voit tehdä sen netissä. Halutessasi voit tehdä muuttoilmoituksen myös postissa paperisella lomakkeella. Postissa saatat tarvita henkilöllisyystodistuksen. Muuttoilmoituksen voit tehdä jo kuukautta ennen muuttoa, mutta tee se viimeistään viikon kuluttua siitä, kun olet muuttanut. Kun olet tehnyt osoitteenmuutoksen, asut virallisesti uudessa kodissasi. Lain mukaan muuttoilmoituksen tekeminen on pakollista, et siis voi jättää sitä tekemättä!
- **ASUKASILMOITUS**, jonka teet taloyhtiölle. Silloin saat halutessasi oman nimesi oveen ja mahdollisesti ovisummeriin. Nimeä ei ole pakko laittaa näkyville. Jos et halua muiden tietävän missä asut, voit ilmoittaa asukasilmoitusta tehdessäsi, ettet halua nimeäsi asunnon oveen.
- **TULOTARKASTUSKAAVAKE**, jonka täytät yhdessä Familiarin ohjaajan kanssa. Tarkastatte yhdessä asunnon kunnon. Mahdolliset viat merkitään kaavakkeeseen. Tämä on tärkeää tehdä huolella, että et joudu pois muuttaessasi korvaamaan asunnossa jo ennestään olleita vikoja.



# SOPIMUKSET

## VUOKRASOPIMUS

• Sopimus on sinun ja Familiarin välinen sopimus asumisesta. Asuminen edellyttää jälkihuollon asiakassopimukseen sitoutumista. Lue huolellisesti läpi vuokrasopimus ennen allekirjoittamista, että tiedät mihin sitoudut. Vuokrasopimuksessa määritellään vuokran suuruus ja asumiseen liittyviä ehtoja. Esimerkiksi tupakoiminen on kiellettyä Familiarin asunnoissa. Pidä vuokrasopimus tallessa, tarvitset sitä, jos haet Kelasta asumistukea.

## SÄHKÖSOPIMUS

• Tee sopimus sähköyhtiön kanssa, koska tarvitset asumiseen sähköä. Ilman sähkö sopimusta asuntoosi ei tule sähköä. Sähkö sopimuksia on erilaisia. Sopimuksen voi tehdä netissä, jos sinulla on nettipankkitunnukset. Sopimuksen voi tehdä myös puhelimitse. Sähkönsiirrosta vastaa aina sähköverkkoa ylläpitävä yhtiö, jos teet sähkö sopimuksen jonkun muun yhtiön kanssa, sinulle tulee sähkö laskuja kahdesta eri yhtiöstä. Jos haluat, että laskuja tulee vain yhdeltä yhtiöltä, tee sopimus oman alueesi sähköverkkoa ylläpitävän yhtiön kanssa.

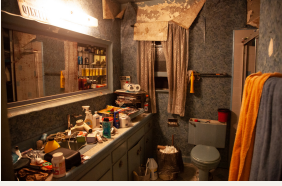


## KOTIVAKUUTUS

• Ota kotivakuutus vakuutusyhtiöstä, koska jokaisessa asunnossa on hyvä olla kotivakuutus vahinkojen varalle. Jos sinulla ei ole vakuutusta vahingon sattuessa, joudut maksamaan kaiken itse. Kotivakuutuksen ottamista edellytetään usein vuokrasopimuksessa. Muista kysyä nuorisolaennusta! Jos saat toimeentulotukea, kotivakuutus hyväksytään menoksi laskelmassa ja saat siihen rahan Kelasta.

# ASUMINEN

## OMA TUPA, OMA LUPA



Omassa asunnossasi voit elää kuten haluat – melkein. Kerrostalossa on tärkeää ottaa huomioon kaikki asukkaat. Yörauha on yleensä klo 22–7. Silloin asunnosta ei saa kuulua muita häiritseviä ääniä. Tätä on tärkeää noudattaa, sillä jos häiritset naapureita toistuvasti, voit saada hädän asunnosta. Asuminen on mukavampaa kaikille, kun huomioimme myös naapurit.

## HUOLEHDI AVAIMESTA



Avaimesta huolehtiminen on tärkeää. Jos avain katoaa, sinun täytyy maksaa lukon uudelleen sarjoittaminen. Tämä voi maksaa monta sataa euroa. Jos olet unohtanut avaimen kotiin, etkä pääse sisään, voit pyytää huoltoyhtiöltä oven avausta. Huoltoyhtiön puhelinnumero löytyy useimmiten rappukäytävän ilmoitustaululta. Oven avaaminen huoltoyhtiön kautta maksaa. Maksu on yleensä suurempi ilta- ja yöaikaan.

## VIKAILMOITUS

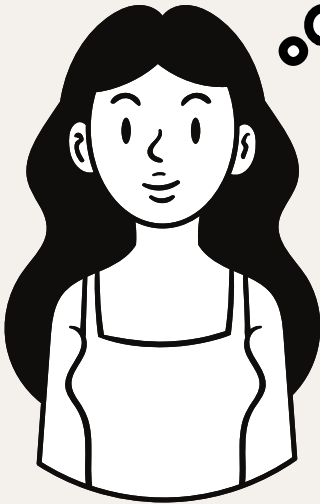
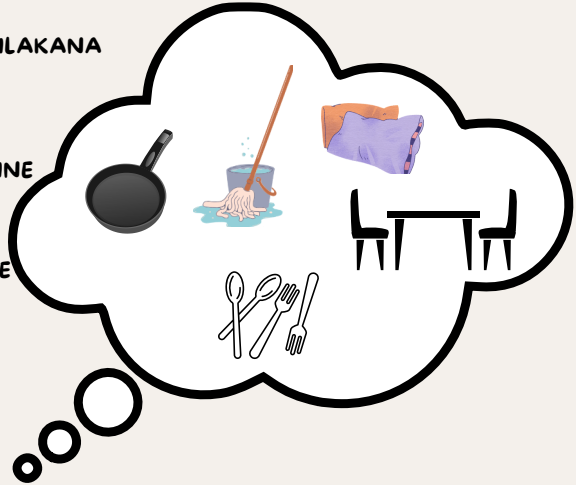


Jos asunnossa on jotain vikaa, ilmoita siitä huoltoyhtiöön. Tällaisia vikoja voivat olla esimerkiksi kiinteiden kalusteiden (esim. keittiökaapit) rikkoutuminen tai viemärin tukkeutuminen. Vesivahingoista tai vesihanauksen vuotamisesta pitää ilmoittaa välittömästi, kun havaitset vian. Jääkaappi ja liesi ovat vuokranantajan vastuulla. Näiden rikkoutumisesta voit ilmoittaa Familiarille.

**Muista, että tupakointi on kielletty sisällä ja parvekkeella!**

# MITÄ TARVITSEN UUTEEN KOTIIN?

- VALAISIMET JA POLTTIMOT NIIHIN
- PALOVAROITIN
- PEILI
- MATTO
- PEITTO JA TYYNY
- SÄNKY
- ALUSLAKANA, PUSSILAKANA JA TYYNYLIINA
- PYYKINPESUAINE
- PYYKINKUIVAUSTELINE
- SIIVOUSLIINA
- YLEISPUHDISTUSAINE
- IMURI



- RUOKAPÖYTÄ JA TUOLIT
- LAUTASIA JA MUKEJA JA LASEJA
- ATERIMET
- KATTILA
- PAISTINPANNU
- PATALAPUT
- PAISTOLASTA, KAUKA, VISPILÄ LEIKKUULAUTA
- MIKRO
- TISKIHARJA JA ASTIANPESUAINE

# OMAN KODIN HOITO

## MIKSI SIIVOTA?

Siistissä kodissa sinun on mukavampi asua ja koti pysyy paremmassa kunnossa.

Siisteydestä on tärkeää huolehtia säännöllisesti.

Kun huolehdit siivouksesta säännöllisesti, ei sotkua kerry paljon ja siivoaminen on helpompaa. Sinun vastuullasi on, että koti pysyy kunnossa.

*Muistinko sammuttaa levyn?*

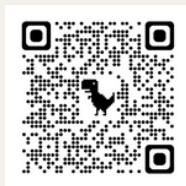
**Laitoinko kahvinkeitin kiinni?**

**Laitoinko ikkunat kiinni?**

**Sammutinko valot?**

**Onko avain mukana?**

**Laitoinko oven lukkoon?**



**Täältä löytyy ohjeita omaan kotiin muuttavalle!**

# KOTITYÖRYTMI

## JOKA PÄIVÄ:

- Tiskaus
- Tasojen pyyhkiminen
- Ruuanvalmistus

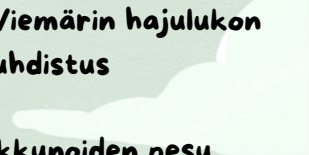
## JOKA KUUKAUSI:

- 
- Jääkaapin pesu
  - Lakanoiden vaihto
  - Pyyhkeiden vaihto

## JOKA VIIKKO:

- Imurointi
- WC:n pesu
- Kaupassakäynti

## SILLOIN TÄLLÖIN:

- 
- Viemärin hajulukon puhdistus
  - Ikkunoiden pesu
  - Lattiakaivon puhdistus

**Muista viedä roskat ulos, ettei ala haista!**

# VINKKEJÄ SIIVOUKSEEN

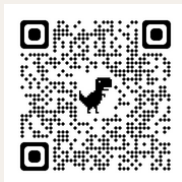
**WC-pöntön pesu**



**Hajulukon  
puhdistus**



**Uunin puhdistus**



**Lattiakaivon puhdistus**





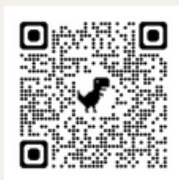
# RAHANKÄYTTÖ



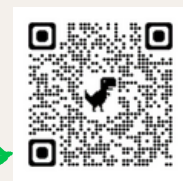
Mieti, miten jaat rahat koko kuukaudeksi. Tilillesi tulevan rahan pitää riittää menoihisi koko kuukauden ajaksi. Jos suunnittelet rahankäyttöä etukäteen, saat rahat riittämään paremmin. On hyvä miettiä etukäteen paljonko rahaa voit käyttää viikossa esim. ruokaan tai huvituksiin.



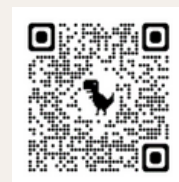
Takuusäätiön video budjetoinnista



Täältä löydät ohjeita oman talouden suunnitteluun



•Video: RAHA, miten ne saa riittämään?!



# TULOT JA MENOT

**Kuukausibudjetin tekemistä voit harjoitella taulukon avulla**

Tulot	€/kk merkitse tähän omat tulosi		Esimerkki toimeentulotuella elävän henkilön tuloista
Tuet			555€ Toimeentulotuki
Muut tulot			20€ Mummolta
Tulot yhteensä			575€

Asumistukea ei kannata laskea tuloksi, koska se kuuluu vuokran maksuun ja menee suoraan vuokranantajallesi

Vuokra, vesi ja sähkö maksetaan toimeentulotuesta perusosan lisäksi. Voit toimittaa Kelaan vuokra-, sähkö-, vesi- ja kotivakuutuslaskusi, jos sinulle on tehty päätös toimeentulotuesta.

Menot	€/kk		Esimerkki henkilön menot
Ruoka ja juoma			300€ (Tällöin ruokaan voi käyttää viikossa noin 75€)
Puhelinlasku ja netti			25€
Vaatteet ja ulkonäkö			20€ uusi takki kirpputorilta
Hygienian hoito			10€ (Tässä kuussa ostoksina Shampoo, hammastahna ja wc-paperi)
Nautintoaineet (tupakka, yms.)			<b>30€</b>
Vapaa-aika			40€ (Kaverin kanssa hampurilaisella ja junamatka Hämeenlinnaan kaveria tapaamaan)
Suoratoistopalvelut yms.			8€ (Netflix)
Kodinhankinnat			35€ yölamppu ja uusi kattila
Osamaksut ja lainat			5 € puhelimen osamaksun lyhennys

	€/kk	Esimerkkihenkilö
Tulot yhteensä		575€
Menot yhteensä		473€
Tulot - Menot		575€ - 473€ = 102€ jää säästöön

# MITEN MAKSAN LASKUNI

- Huolehdi laskujen maksamisesta ajoissa, viimeistään laskuun merkittynä eräpäivänä.
- Jos et pysty maksamaan laskua ajoissa, ota yhteyttä laskuttajaan, ennen laskuun merkittyä eräpäivää.
- Laskuja voi maksaa tietokoneella, älypuhelimella tai käymällä pankissa.
- Yksi tapa on käyttää maksukuorta, jossa paperilaskut lähetetään pankkiin postitse. Pankki maksaa kuoressa olevat laskut sinun tililtäsi. Tämä on maksullinen palvelu.
- Jos sinulla on nettipankkitunnukset, voit laittaa säännöllisesti toistuvat laskut suoravelotukseen, jolloin ne maksetaan automaattisesti eräpäivänä tililtäsi. Tämä on ilmainen palvelu.
- Jos käytät nettipankkia, kannattaa laskut tilata e-laskuina. Tämä on ilmainen palvelu.
- R-kioskillä voi maksaa laskuja, joista löytyy viitetiedot sisältävä viivakoodi. Maksu onnistuu käteisellä tai pankki – ja luottokorteilla. Tämä on maksullinen palvelu.

## Laskujen maksu s- pankin verkkopankissa



## Kirjalliset ohjeet s- pankin verkkopankin laskunmaksusta



# JOS RAHAT EI RIITÄ



## NEUVOTTELE MAKSUAJASTA

Jos sinulla ei ole rahaa maksaa laskua, ota heti yhteyttä laskuttajaan. Yhteystiedot löytyvät laskusta. Voit sopia laskunmaksulle lisäaikaa.

Jos jätät laskun maksamatta, laskuttaja lähettää maksumuisutuksen, silloin summaan lisätään muistutuskulut. Jos et sittenkään maksa, lasku siirtyy perintään.

## PERINTÄ

Perintätoimisto ryhtyy perimään laskua sinulta. Tällöin maksettavaksi tulee lisäksi perintäkulut, jotka voivat olla monia satoja euroja.

Perintätoimiston kanssa voi neuvotella takaisinmaksueristä. Kannatta miettiä realistisesti millaisia maksueriä pystyt maksamaan. Liian suuriin kuukausieriin ei kannata lupautua.



## ULOSOTTO

Jos et maksa perintälaskua tai sovi perintätoimiston kanssa laskunmaksusta, lasku siirtyy ulosottoon. Ulosotto tarkoittaa sitä, että tulojasi ja varojasi ulosmitataan niin kauan, kunnes velka on maksettu. Tällöin saat maksuhäiriömerkinnän ja menetät luottotietosi. Jos sinulla ei ole luottotietoja, monien asioiden hoitaminen vaikeutuu. Et voi saada lainaa, luottokorttia tai maksaa osamaksulla, puhelinliittymä- ja vakuutusopimuksia ei solmita kanssasi ja vuokra-asunnon saaminen vaikeutuu.



# ASUMISTUKI

## MIKÄ SE ON?

Voit saada Kelasta yleistä asumistukea, jos tulosi ovat pienet. Yleisen asumistuen tarkoitus on auttaa sinua asumismenojen maksamisessa.

OmaKelasta näet, onko hakemuksesi ratkaistu, paljonko tukea saat ja milloin se maksetaan. Palvelussa näet myös muistutukset mahdollisesti puuttuvista liitteistä. Saat myös kirjallisen päätöksen kotiisi postitse. (OmaKelan käyttöön tarvitset pankkitunnukset.)

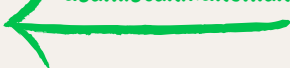
Asumistuki myönnetään yleensä vuodeksi kerrallaan, jos tulosi tai elämäntilanteesi muuttuvat tänä aikana, ilmoita siitä heti Kelaan.

Vuoden päästä Kela pyytää sinua täyttämään asumistuen vuositarkastuskaavakkeen. Täytä se ja toimita Kelaan määräajassa, ettei asumistuen maksaminen katkea.

•Asumistukeen liittyvissä asioissa  
Kelasta voi kysyä neuvoja  
puhelimitse 020 692 210 ma - pe klo  
9-16



Täältä voit tulostaa  
asumistukihakemuksen



Täältä näet lisätietoa  
asumistuesta



# OHJE ASUMISTUEN HAKEMISEEN

1

## HAKIJAN TIEDOT

Täytä kaikki kohdat huolellisesti. Tarkista, että henkilötunnus ja yhteystiedot ovat oikein. Muista vastata kysymykseen oletko opiskelija.

1

**Kela** Yleinen asumistuki

Voit tehdä hakemuksen ja liittää liitteet myös OmaKassa (www.kela.fi/omakassa).  
Lähetetty: www.kela.fi/asiointi-tyyli  
Voit arvioida laskurin avulla, kuinka paljon saat etuutta (www.kela.fi/laskuri).  
Voit kysyä lisää puhelinpalvelustamme (www.kela.fi/soita-kelaan).

Täytä lomake huolellisesti ja varmista, että kaikki tarvittavat liitteet ovat mukana.  
Jos tarvitsemme lisätietoja, otamme sinuun yhteyttä.  
Postilla hakemus ja liitteet osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 KELA.

1 Jos et ole aiemmin hakenut Kelan etuusia ja olet muuttanut Suomeen, täytä lomake Y 33.  
Jos olet lähdeksi ulkomailta, täytä lomake Y 36.

**Hakuaja:** Täytä asumistukea voi saada aikaisintaan hakemuksen saapumista edellään kuukauden aikaa.  
Tuki myönnetään aina kuukauden 1 päivästä alkaen.

**1. Hakijan tiedot** Sukunimi ja etunimi  
Henkilötunnus \_\_\_\_\_  
Puhelinnumero \_\_\_\_\_ Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_  
Asun arvoklassa \_\_\_\_\_ aikaa.  
Asun puolestaan eniten \_\_\_\_\_ aikaa.  
Mää on enääkin asumaan tyyi?  
 Parhaiten päättymisen  
 Maa tyyi mikä joutuu opintoihin tai työhön jatkajaksi?  
Oletko opiskelija?  En  Kyllä - Arvioida valmistumisaikaa on \_\_\_\_/\_\_\_\_ (kuukausi ja vuosi)

**2. Maksutiedot**  
Häätien tilinumero (Merkitse tilinumero aina, vaikka tuki maksettaisiin vuokranantajalle.)  
Kelle asumistuki maksetaan?  hakijalle  vuokranantajalle  
Vuokranantajan nimi (Merkitse vuokranantajan tiedot vain, jos tuki maksetaan vuokranantajalle.)  
Vuokranantajan tilinumero \_\_\_\_\_  
Vuokranantajan nimi \_\_\_\_\_

**3. Haetako asumistukea?**  
1) Valitse jokin vaihtoehto.  
Mää seuraavista haeta?  
 Asumistukea. Mistä alkaen? \_\_\_\_\_  
 Asumistuen vuositarkistusta. Mistä alkaen? \_\_\_\_\_  
 Asumistuen tarkistusta.

2) Jos haeta asumistukea tarkistusta, valitse seuraavista vaihtoehtoista, mikä liitteet luokitellutasi ovat muuttuneet tai muuttavat.  
Lisää myös muuttaneet päivämäärä. Jos muuttokite ei ole, voit jättää kohdan 4.

3) Lisää muutokset:  
 Tulon muutos \_\_\_\_\_ sinulla tulon muutoksia kohdassa 6.  
 Ruokakunnan henkilömäärän ja kotipöytämuutokset.  
 Asumisen vaihto \_\_\_\_\_ sinulla uusi osoite kohdassa 5.  
 Asumisen muutos \_\_\_\_\_ sinulla \_\_\_\_\_  
 Asumistuen muutos \_\_\_\_\_ sinulla \_\_\_\_\_  
 Ruokakunnan kukaan henkilö ei ole ollut opintotuen asumistuen aikaa tai päättyi \_\_\_\_\_  
 Asumisen hallintamoodin muutos (vain vuokra-asunnosta omistusasunnoksi) \_\_\_\_\_

ZIT 0223 Verkkotilaus (PDF) www.kela.fi Siv 1 / 4  
Seuraava sivu

2

## MAKSUTIEDOT

• Merkitse, että tuki maksetaan vuokranantajalle. Muista merkitä sekä oma, että vuokranantajan tilinumero. Merkitse myös takautuva asumistuki maksettavaksi vuokranantajalle.

3

## HAKEMUS

Merkitse, että haeta asumistukea. Laita päivämääräksi vuokrasopimuksen alkamispäivämäärä.

4

4. Ruokakuntaan kuuluvat henkilöt

1 Ruokakunta tarkoittaa henkilöitä, jotka asuvat pysyvästi samassa asunnossa. Jos ruokakuntasi henkilöiden tiedot eivät ehkä mahdu tähän, siirrä Kelan lomake AT 1, katso kohta 7 Liitteet. Jos ruokakuntaasi kuulu vammainen henkilö, joka tarvitsee asuntoon lisätulaa tai hoitajaa, selvitä asia kohdassa 8 Lisätietoja. Tieto vaikuttaa asumistuen määrään.

Puolison henkilötunnus tai syntymäaika	Puolison nimi	Opiskele	Anioutu valmistumisajaksi (kuukausi ja vuosi)
1. _____	_____	<input type="checkbox"/>	/ /
Lapsen tai muun asunnossa asuvan henkilötunnus tai syntymäaika	Lapsen tai muun asunnossa asuvan nimi	Opiskele	Anioutu valmistumisajaksi (kuukausi ja vuosi)
2. _____	_____	<input type="checkbox"/>	/ /
3. _____	_____	<input type="checkbox"/>	/ /
4. _____	_____	<input type="checkbox"/>	/ /
5. _____	_____	<input type="checkbox"/>	/ /

5

5. Asunnon tiedot

Nykyinen osoite tai uusi osoite, jos muutat.

Postinumero \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_ Asunnon sijaintikunta \_\_\_\_\_

Asuntoon muuttopäivä \_\_\_\_\_.

Haen

asumistuen tarkistusta, eivätkä asumismenot ja muut asuntotiedot ole muuttuneet. Jos merkität tämän kohdan, voit siirtyä suoraan kohtaan 6.

asumistukea

vuokra-asuntoon tai osamistusasuntoon  
asumisoikeusasuntoon

Vuokranantajan nimi \_\_\_\_\_

asumistukea omistusasuntoon, joka on

osakeasunto  
 omakotitalo

1 Jos vuokra tai vastike on muuttunut, läitä ilmoitus vuokran tarkistuksesta tai vuokra- tai vastike-erittely. Katso kohta 7 Liitteet.

Vuokra tai vastike on \_\_\_\_\_ aikana \_\_\_\_\_ euroa kuukaudessa.

1 Vesi- ja lämmityskuluja ei tarvitse ilmoittaa, jos asut omistamassasi omakotitalossa.

Vuokran tai vastikkeen lisäksi maksetaan:

Erillinen vesimaksu

Kyllä  
 Ei

Erilliset lämmityskustannukset

Kyllä  
 Ei

Vuokraan tai vastikkeeseen sisältyy sähkö

Kyllä  
 Ei

Onko sinulla tai ruokakuntaasi kuuluvilla henkilöillä asuntolainaa?

Ei  
 Kyllä. Katso kohta 7 Liitteet.

Onko ruokakunnalla alivuokralainen?

Ei  
 Kyllä. Alivuokralaisen maksama vuokra \_\_\_\_\_ euroa kuukaudessa.

Alivuokralaisen nimi ja syntymäaika \_\_\_\_\_

AT 1 (02/23)

Verkkoilmoite (PDF)

www.kela.fi

Sivu 2 (4) ►►

4

•RUOKAKUNTAAN KUULUVAT HEKILÖT

•Ruokakuntaan kuuluvat samassa asunnossa kirjoilla olevat henkilöt.

ASUNNON TIEDOT

5

• Kirjoita asuntosi osoite. Asuntoon muuttopäivän kohdalle kirjoita vuokrasopimuksen alkamispäivämäärä. Laita raksit kohtiin haen asumistukea ja vuokra-asuntoon. Sinulla on vuokran lisäksi erillinen sähkö- ja vesimaksu. Lämmityskustannukset kuuluvat vuokraan.



6. Tulot



① Kelan maksamien maksajia ja alakkisten lasten tuloja ei tarvitse ilmoittaa. Kirjoita bruttotulot (eli tulot ennen ennakopidätystä) sekä niiden ansaitsemisajaks. Toimita liitteet. Pakollisista liitteistä on luettelo kohdassa 7 Liitteet. Kela saa tiedot palkkatuloista tulorekisteristä. Etuuskista Kela saa tiedot tulorekisteristä ja etuuskien maksajilta. Lisäksi Kela saa Verohallinnosta tulotietoja, jota käytämme tulojen arvioinnissa.

Saatko sinä tai saako puolisoasi tai joku muu ruokakuntaasi kuuluva henkilö seuraavia tuloja?

Palkkaa  Ei  Kyllä. Kuka saa? Ilmoita kaikkien työnantajien nimet. Jos kyseessä on alkava työsuhde, toimita kopio työsopimuksesta.

Hakija \_\_\_\_\_  
 Puoliso \_\_\_\_\_

Muu, kuka? \_\_\_\_\_

Työttömyyskassan maksamaa työttömyyspäivärahaa

Ei  Kyllä. Kuka saa, mistä alkaen, ja mikä on päivärahan määrä päivässä?

Hakija \_\_\_\_\_  
 Puoliso \_\_\_\_\_

Muu, kuka? \_\_\_\_\_

Eläettä ulkomailta

Ei  Kyllä. Kuka saa, mitä eläettä ja kuinka paljon kuukaudessa?

Vuokratuloja

Ei  Kyllä. Kuka saa ja kuinka paljon kuukaudessa?

Aiotko sinä tai aikooko joku muu ruokakuntaasi kuuluva henkilö hakea Kelan maksamaa peruspäivärahaa tai työmarkkinatukea?

Ei  Kyllä. Kuka?

Oletko sinä tai onko joku muu ruokakuntaasi kuuluva henkilö yrittäjä?

Ei  Kyllä. Yrityksen nimi tai Y-tunnus: \_\_\_\_\_

Yrittäjällä on YEL- tai MYEL-vakuutus.

Yrittäjä saa starttirahaa \_\_\_\_\_ alkaen.

Jos yrittäjällä ei ole YEL- tai MYEL-vakuutusta tai starttirahaa, ilmoita yrittäjän oma arvio tuloista: \_\_\_\_\_ euroa kuukaudessa.

Saatko sinä tai saako joku muu ruokakuntaasi kuuluva henkilö apurahaa?

Ei  Kyllä. Onko apurahaa saavalla MYEL-vakuutus?  Kyllä  Ei

Onko sinulla tai jollakin muulla ruokakuntaasi kuuluvalla henkilöllä muita kuin edellä mainittuja tuloja?

Ei  Kyllä. Kuka saa, mitä tuloja ja kuinka paljon kuukaudessa?

Onko sinulla tai muulla ruokakuntaasi kuuluvilla henkilöillä

rahaa pankkileillä (talletuksia) tai muuta omaisuutta (esimerkiksi obligatioita), joista tulee korkotuloja?

Ei  Kyllä. Kerro, kenellä on, mitä omaisuutta, miten paljon ja mikä on korkoprosentti.

osakesäästöillä?

Ei  Kyllä. Toimita ote osakesäästötilistä.

metää?

Ei  Kyllä. Mikä on metsän pinta-ala ja sijaintikunta?



TULOT

Vastaa näihin kysymyksiin oman elämäntilanteesi mukaan. Rastita jokaisesta kohdasta joko kyllä tai ei vaihtoehto.

Oleko sinä tai ruokakuntiasi kuuluva henkilö myynyt tai ostanut osakkeita tai sijoitusrahasto-osuuksia, muita arvopapereita tai virtuaalivalkuuta viimeisen 12 kuukauden aikana?

- Ei  Kyllä. Ilmoita kaikki ruokakunnan omistamat osakkeet, sijoitusrahasto-osuudet ja muut arvopaperit. Kerro, kenellä on osakkeita tai osuuksia, missä yritys tai rahasto on ne ovet, mikä on niiden lukumäärä ja hinta tai laji sekä milloin ne on hankittu. Vaihhteboisees voit toimittaa tiedot liitteellä (esimerkiksi anvo-osuustilin oie). Ilmoita myös, jatkako arvopapereiden yms. myyntiä.

Muuttavako omat tulot tai ruokakuntiasi kuuluvien henkilöiden tulot seuraavien 3 kuukauden aikana?

- Ei  Kyllä. Känen tulot muuttuvat, ja miten ne muuttuvat? Ilmoita kaikki seuraavien 12 kuukauden aikana tuloiissa tapahtuvat muutokset.

7

**7. Liitteet**

**1** Keta saa vuokra-asuntoa koskevat tiedot joltakin vuokranantajalta suoraan sähköisesti. Tällöin asunuston hakijan ei tarvitse toimittaa asunusta koskevia liitteitä. Voit tarkistaa kyseiset vuokranantajat Kela:n verkkosivuilta.

**Kohta 4. Ruokakuntaan kuuluvat henkilöt**

Jos ruokakuntasi henkilöiden tiedot eivät mahdu tähän hakemukseen, siirrä Kela:n lomake AT 1j.

**Kohta 5. Asunon tiedot**

Kopio voimassa olevasta allekirjoitetusta asunon vuokrasopimuksesta tai asunioikeusasunnuksesta, ellei ole jo toimitettu sitä Kelaan. Toimita Kelaan sopimuksen kaikki sivut ja liitteet.

Todistus vuokran tai vastikkeiden nykyisestä määrästä.

Lainanantajan selvitys asunonhankinnasta tai tiloista, josta ilmenevät lainan numero, lainan tämänhetkinen määrä, käyttötarkeitus ja korkoprosentti (omistusasunnosta ja asunioikeusasunnosta).

**Kohta 6. Tulot**

Kopio työsopimuksesta, jos kyseessä on alkava työsuhte.

Selvitys vuokratulosta, josta ilmenee vuokralaisen maksama vuokra ja vuokratusta kohteesta mahdollisesti maksettava vastike.

Todistus eläkkeistä ulkomailta.

Oie osakesäästötilistä.

Muu todistus tuloiista, mikä?

**Muut liitteet**

Kela:n lomake AT 5.

Muu liite, mikä?

**8. Lisätietoja**

**1** Merkitse numerolla, mihin hakemuksen kohtaan viittaat.

Lisätietoja en paperilla. Kirjota paperin nimes ja henkilötunnukse.

9

**9. Allekirjoitus**

Vakuutan antamani tiedot oikeiksi ja ilmoitan, jos ne muuttuvat.

Paikka ja aika Hakijan allekirjoitus ja nimenselvennys Puolisoin allekirjoitus ja nimenselvennys

Voimme käyttää tämän etu-asian ratkaisemiseksi saatuja tietoja myös muussa etu-asiasassa, jos tiedot on lain mukaan otettava sinua huomioon. Samoin voimme käyttää muuta etuutta varten saatuja tietoja ratkaistessamme sitä etuutta. Saat Kelasta tietoja siitä, mistä voimme hankkia sinua koskevia tietoja ja mihin voimme niitä luovuttaa.

AT 1 02.23

Verkkolomake (PDF)

www.kela.fi

Sivu 4 (4)

Tulosta

Lomakkeen alkuun

LIITTEET

7

Liitteeksi tarvitset kopion vuokrasopimuksesta. Liitteet toimitetaan Kelaan joko sähköisesti asiointipalvelussa (tähän tarvitset pankkitunnukset) tai paperisena suoraan Kelaan.

9

ALLEKIRJOITUS

Laita tähän paikka, jossa hakemuksen teet (esim. Vantaa), päivämäärä, allekirjoitus ja nimenselvennys tekstaten.

# PERUSTOIMEENTULOTUKI

## MIKÄ SE ON?

• Perustoimeentulotukea voit saada jos tulosi ja varasi eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Toimeentulotuki on viimesijainen tukimuoto.

• Jos voit saada muita tukia, et ehkä saa toimeentulotukea. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki muut tilillesi tulevat tulot (max. 50e) vaikuttavat sinulle maksetun toimeentulotuen määrään.

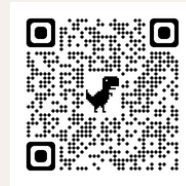
• Perustoimeentulotuessa otetaan menoina huomioon julkisen terveydenhuollon maksut ja lääkärin määräämät lääkkeet.

• Toimeentulotuen perusosasta maksat itse ruoat, vaatteet, hygieniatarvikkeet, puhelimen ja netin käytön, pienet kodin hankinnat sekä käsikauppalääkkeet. Näitä ei huomioida menoiksi toimeentulotukilaskelmassa.

• Jos saat perustoimeentulotukea, voit lähettää Kelaan maksettavaksi sähkölaskun, kotivakuutuksen, vuokran omavastuusuuden, terveydenhuollon laskut ja muut sellaiset laskut, joiden maksamisesta olet Kelan kanssa erikseen sopinut. Merkitse laskuihin, että ne maksetaan suoraan laskuttajalle.

• Toimeentulotuen saajalla on lääkärin määräämiin lääkkeisiin maksusitoumus apteekissa. Saat lääkkeet mukaasi veloituksetta.

• Oman hyvinvointialueesi sosiaalitoimisto voi myöntää täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea menoihin, joihin et saa perustoimeentulotukea.



Täältä näet kelan ohjeet  
perustoimeentulotuesta

# OHJE PERUSTOIMEENTULO- TUEN HAKEMISEEN

**Kela**<sup>®</sup>

**Hakemus Toimeentulotuki**

**Tyjennä lomake TO 1**

Voit tehdä hakemuksen ja lähettää liitteet myös OmaKlassissa ([www.kela.fi/omakela](http://www.kela.fi/omakela)).

**Lisäetuja:** [www.kela.fi/toimeentulotuki](http://www.kela.fi/toimeentulotuki)  
 Voit arvioida laskurin avulla, kuinka paljon saat etuutta ([www.kela.fi/laskuri](http://www.kela.fi/laskuri)).

Voit kysyä lisää puhelinpalvelustamme ([www.kela.fi/soita-kelalle](http://www.kela.fi/soita-kelalle)).

Täytä lomake huolellisesti ja varmista, että kaikki tarvittavat liitteet ovat mukana.  
 Jos tarvitsemme lisäetuja, otamme sinuun yhteyttä.  
 Postita hakemus ja liitteet osoitteeseen Kela, PL 10, 00056 KELA.

**1. Hakijan tiedot**

Herkkötunnus Sukunimi ja etunimi

Vaknainen osoite

Postinumero Postitompakka Vaknainen asuunkunta

Puhelinnumero Sähköpostiosoite Kansalaisuus, ellei Suomen

Jos haet toimeentulotukea johonkin muuhun kuin yllä mainittuun osoitteeseen, ilmoita osoite ja kunta sekä mistä aikaa osoite on voimassa:

Audko yksin?  En  Kyllä

Oleiko työssä?  En  Kyllä

Oleiko päättömäinen opiskelija?  En  Kyllä. Opiskelut: \_\_\_\_\_

Oleiko eläkkeellä?  En  Kyllä. Opiskelu on keskeytynyt: \_\_\_\_\_

Oskelen tai toimeentulotukiperheensäneni oskee ulkomalla ajalla \_\_\_\_\_

Kuka oskelee ulkomalla? \_\_\_\_\_

Olen tai toimeentulotukiperheensäneni on vanklassa ajalla \_\_\_\_\_

Kuka on vanklassa? \_\_\_\_\_

**2. Tilinumero**

\_\_\_\_\_

**3. Hakemus**

Voit haata perustoimeentulotukea jdenmälle ajalle (esim. 3-6 kuukaudeksi), jos arviot, että sinun tai toimeentulotukiperheesi tiloudellissa tilanteesssi tai perhefanteesi ei ole tapahtunassa muutoksia.

Haen perustoimeentulotukea \_\_\_\_\_ aikaan \_\_\_\_\_ saakka.

Kyseeää on  uusi hakemus.

jatkoakemus. Voit jättää kohdat 4, 5 ja 9 täyttämättä, jos niissä ei ole tapahtunut muutoksia.

muutoslomotus. Täytä hakemuksesta vain ne kohdat, jilla oin tilanteesi on muuttunut.

TO T 01.23 Verkkolomake (PDF) [www.kela.fi](http://www.kela.fi) Sivu 1 (8)

1

1

2

3

3

2

•HAKIJAN TIEDOT

- Kirjoita tähän nimi, osoite ja henkilötunnus. Vastaa kaikkiin kysymyksiin ja huomioi, että laitot yhteystietosi oikein.

HAKEMUS

TILINUMERO

- Kirjoita tähän tilinumerosi. Tarkista, että se on varmasti oikein.

- Täytä tähän ajankohta, jolloin tuen tarve alkaa ja arvio siitä, mihin asti tukea tarvitetset.
- Rastita tilanteeseesi sopiva kohta.

4

•PERHETIEDOT

• Täytä tämä, jos asut samassa asunnossa esimerkiksi seurustelukump panisi kanssa, tai jos sinulla on lapsi.

**4. Perhe**

Puolison sukunimi ja etunimi \_\_\_\_\_ Puolison henkilötunnus \_\_\_\_\_ Kansalaisuus, ellei Suomen \_\_\_\_\_

Asun puolisostani erillään \_\_\_\_\_ aikaan.

Asun avoliitossa \_\_\_\_\_ aikaan.

Syy erillään asumaan

Pariuuteen päättynyt

Muu syy Mikä? \_\_\_\_\_

**Perheen asunnossa asuvat alle 18-vuotiaat lapset**

Sukunimi ja etunimi	Henkilötunnus	Kansalaisuus, ellei Suomen
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Samassa asunnossa asuvat muut henkilöt**

Sukunimi ja etunimi	Henkilötunnus	Kansalaisuus, ellei Suomen
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Asunne  yhteistaloudessa  erillistaloudessa

**5. Asun.**

Asun \_\_\_\_\_

vuokra-asunnossa. Vuokranantaja: Familiar Oy

asunisoikeusasunnossa

osuomistusasunnossa

alivuokra-asunnossa

omistusasunnossa (asunto-osake)

omistusasunnossa (omakotitalo)

hoitokodissa, palvelutalossa, päihdekurautuslaitoksessa tms.

vanhempien luona

asuntölessä

Muu asunnomuoto: Mikä? \_\_\_\_\_

Olen asunoton, Oleskelupaikkani: \_\_\_\_\_

Olen tai toimeentulokäypähenkilöni on väliaikaisesti laitoshoidossa (esim. sairaalassa) ajalla \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Kuka on laitoshoidossa? \_\_\_\_\_

TOT (T.23) Verkkolomake (PDF) www.kela.fi Sivro 2 (8) 22

5

ASUMISTIEDOT

•Laita raksi kohtaan asun vuokra-asunnossa. Kirjoita vuokranantaja: Familiar Oy.

**6. Tulot**

Ilmoita maksutulos jaksot ja etuudensa korotuksista. Tuloilmoitus tulotien alla eivät ole: ilmoita muu perheperhepäätös, LUT:n tuloja tai ensakurjoitusta (jaksot).

Saatko tuloja tai toimeentulokorpeista muu jään jaksot?  Ei  Kyllä. Kuka saa?

Ilmoita palkkamaksuista: ilmoita, jos palkasta on ollut suoraa vähennystä: etuudet, syysmaksu tai jokin muu vähennys. Ilmoita, mitä vähennyksiä on ollut vähennyksen määrä. Lisätilastoista vähennyksiä kuten ensakurjoitusta ei tarvitse ilmoittaa.

Yrityksenne tai maatalousyrityksenne tuloja?  Ei  Kyllä. Kuka saa ja kuinka paljon kuukaudessa?

Starttirahat, apurahat, tähtipöytäpalkkioita tai vastuuja?  Ei  Kyllä. Kuka saa, mitä tuloja ja kuinka paljon, maksuajaksi?

Jotain muuta kuin Kajan maksamaa etuutta (jotain, esimerkiksi ammattimies työttömyyskorvaus, lastenhoito tai kurtistit, osavastuot palkkio)?  Ei  Kyllä. Kuka saa etuutta ja kuka tuo maksaa?

Alhaisella saatus tuloja, esim. palkkatulo tai etuus jostain toiminnasta tai elästä?  Ei  Kyllä. Kuka saa, mitä tuloja ja kuinka paljon, maksuajaksi?

Vuokra, pääoma-, osinko- tai korkotuloja?  Ei  Kyllä. Kuka saa, mitä tuloja ja kuinka paljon, maksuajaksi?

Muuta tuloja tai etuutta (jotain, veronpalautus, vakuutus- tai korkotulo, lahja tai autuus)?  Ei  Kyllä. Kuka saa, mitä tuloja ja kuinka paljon, maksuajaksi?

Uusintatarkko veronpalautus?  Ei  Kyllä. Mikä alustaa jaksot \_\_\_\_\_ euroa.

Käytännöllinen veronpalautus?  Ei  Kyllä. Mikä alustaa jaksot \_\_\_\_\_ euroa.

Perheelliset ei ole tulot, Säätiö tuloja 11 Luokitellut, miten perheen menot on jaoteltua.

TOT 1/13 Verkkoaine (PDF) www.kaja.fi Siv. 4 (6)

TULOT



Ilmoita tähän kaikki muut saamasi tulot. Muista vastata jokaiseen kohtaan.



MENOT

•Ilmoita menot, joihin tukea haet.

MENOT

•Asumismenojen vuokraosuus kannattaa merkitä maksettavaksi vuokranantajalle. Laita tähän myös vuokranantajan tilinumero.

•Kirjoita tähän sinulle kertyneet terveydenhuoltomenot. Näitä voivat olla vaikkapa hammaslääkäri-, terveyskeskus- tai poliklinikkalaskut.

**7. Menot**

Ilmoita menot, joihin tukea haetaan. Merkitse kuluksi, maksettavaksi tai lailliseksi suoraa lausuttajalle. Jos haluat maksun laillisuuden, huolehdi itse laskun maksamisesta.

Jos haet vuokratuella, täytä myös Kajan lomake TO 2 (Hakemus - Toimeentuloksi - Vuokratuella).

**Asumisen menot**

<input type="checkbox"/> vuokra tai vastike	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> asuntolainan korot	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> erillinen vesimaksu	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> erillinen saunamaksu	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> kotivakuutus	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> talousvähä tai -kaasu	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> lämmityskustannukset	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> muut asuunsaamiseen liittyvät kustannukset, mikä?	_____ euroa	_____ kuukaudessa

Asumissa asuu vämmäinen henkilö, jonka epäillään aiheuttavan lähtien tarvetta tai sinulla on muita asuunsaamiseen liittyviä erityistarpeita. Kerro lisätietoja: \_\_\_\_\_

Vuokranantajan asuunsaamisen vuokratuella maksetaan  vuokranantajalle \_\_\_\_\_  
Vuokranantajan tilinumero: \_\_\_\_\_

Hei jos jollain muulla alustin myönnetty vuokratuella. Mikälätkään vuokratuella ei ole jaksot. Toinen tiliteksi saat vuokratuella.

**Terveydenhuoltomenot**

Ilmoita terveydenhuoltomenot huomioiden pääsääntöisesti julkisen terveydenhuollon käyttöä aiheutuneet menot.

<input type="checkbox"/> asuinmaksut	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> hammashoito	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> reseptilääkkeet	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> terveydenhuollon matkat	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> muut terveydenhuoltomenot, mikä?	_____ euroa	_____ kuukaudessa

**Muit menot**

<input type="checkbox"/> lasten päivähoitomaksut	_____ euroa	_____ kuukaudessa
<input type="checkbox"/> koululasten aamu- ja iltapäivähoito maksut	_____ euroa	_____ kuukaudessa

Alle 18-vuotiaan lapsen tapaamisesta lapsen vanhemmille aiheutuneet menot tässä osassa, kun lapsi tapaa eri tilaisuudessa asuvaa vanhempiensa (tapaamisen on perustuttava kunnan toimintaan tai hyvinvointilautakunnan vahvistamaan sopimukseen tai tuomioistuimen päätökseen).  
Lähetä nimet ja henkilötunnukset \_\_\_\_\_

TOT 1/13 Verkkoaine (PDF) www.kaja.fi Siv. 4 (6)

Täytä tämä, jos olet hakenut henkilölistyystodistusta. Merkitse myös maksamasi summa.

8 HAETUT ETUUKSET

Merkitse tähän muut etuudet, joita saat tai aiot hakea.

9 OMAISUUS JA VARAT

•Vastaa kaikkiin kysymyksiin.

LIITTEET

•Jos et tiedä mitä liitteitä tarvitset hakemukseen, voit tarkistaa sen OmaKelasta tai soittamalla Kelan asiakaspalveluun.

LISÄTIETOJA

•Tässä voit ilmoittaa lisätiedot tuloistasi ja menoistasi. Muista merkitä numerolla mihin hakemuksen kohtaan asia liittyy. Voit ilmoittaa tässä esimerkiksi, jos tilillesi on tullut kertaluotoin maksu vaikkapa myymäsi kirpputorivaatteen tai pienen veikkauvoiton vuoksi.

•Kirjoita tähän paikka (esim. Vantaa), päivämäärä ja allekirjoitus.

# HARKINNANVARAINEN TOIMEENTULOTUKI



Joissain tilanteissa voit saada täydentävää- tai ehkäisevää toimeentulotukea. Sitä haetaan hyvinvointialueelta ja sitä myönnetään harkinnanvaraisesti.



Koska olet jälkihuollon asiakas, voit saada harkinnanvaraista toimeentulotukea myös asumismenoihisi joissakin tilanteissa.



Keskustele tästä sosiaalityöntekijäsi kanssa, jos sinulla on vaikeuksia vuokranmaksussa.



Jälkihuollon asiakkaana sinulla on oikeus saada rahallista tukea toimeentulotuen muodossa, myös esimerkiksi tarpeellisiin huonekaluihin tai harrastuskuluihin.

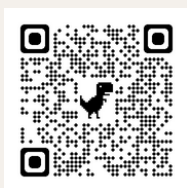
Voit saada tukea, jos sinulla ei ole käytössä muuta rahaa, esim. itsenäistymisvaroja.

Lisätietoa netistä





# MUUTTOKUSTAN- NUKSET JA VUOKRAVAKUUS



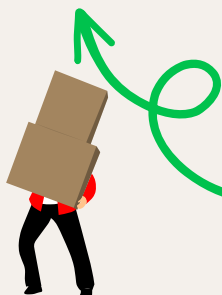
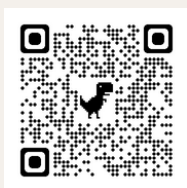
Joissain tilanteissa Kelasta voi saada tukea muuttokustannuksiin. Muuttotukea voi saada esimerkiksi muuttokuorman kuljettamiseen.

**Lisätietoa  
muuttokustannuksista**

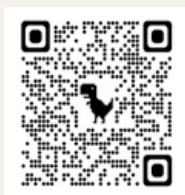


Kun muutat vuokra-asuntoon, sinulta vaaditaan yleensä muutaman kuukauden vuokran suuruinen vuokravakuus tai takuuvuokra. Tarvittaessa vuokranantaja maksaa sillä esimerkiksi huoneistossa tapahtuneiden vahinkojen korjauksia tai maksamattomia vuokria. Kela voi myöntää perustoimeentulotukea vuokravakuutta varten. Vuokravakuus annetaan yleensä maksusitoumuksena vuokranantajallesi. Vuokravakuus voidaan myöntää, jos asuntoon muuttamiselle on perusteltu tarve. Jos tarvitset toimeentulotukea vuokravakuuden maksamiseen, jätä vuokravakuushakemus Kalaan ennen vuokrasopimuksen allekirjoittamista.

**Lisätietoa vuokravakuudesta**



# MUITA KELAN TUKIA



## OPINTOTUKI

Opiskelijat voivat saada Kelasta tukea peruskoulun jälkeisiin opintoihin. Opintotukea voit saada, jos opiskelet täysipäiväisesti esimerkiksi lukiossa tai ammattikoulussa.

Opintolaina on lainarahaa, joka pitää maksaa takaisin.

Jälkihuollon asiakkaana voit saada toimeentulotukea myös opintojen aikana, joten sinun ei kannata ottaa lainaa.

*Täältä näet lisätietoa opintotuesta*



## NUOREN KUNTOUTUSRAHA

Voit saada nuoren kuntoutusrahaa, jos

- olet 16–19-vuotias
- työ- tai opiskelukykysi tai mahdollisuutesi valita ammatti tai työ on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi
- tarvitset erityisiä tukitoimia, jotta voit opiskella tai osallistua muuhun työllistymistä edistävään kuntoutukseen (esim. työkokeilu tai -harjoittelu)
- sinulle on laadittu hyvinvointialueellasi henkilökohtainen opiskelu- ja kuntoutumissuunnitelma (KHOPS) opiskelun tai muun kuntoutuksen ajalle.

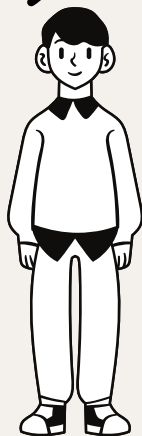
*Täältä lisätietoa  
kuntoutusrahasta*

# MITÄ MULLE KUULUU?

Muista, että sinun ei tarvitse selvittää yksin. Kaikki ihmiset tarvitsevat joskus toisten apua.



Tee joka päivä jotain, mistä sun tulee hyvä mieli




Millaisia keinoja sinulla on vaikeiden tunteiden käsittelyyn? kenen kanssa voit puhua niistä? Käytätkö vaikeiden tunteiden helpottamiseen päihteitä, pelaamista, syömistä tai syömättömyyttä? Mitä hyviä keinoja voisit käyttää näiden sijaan?


•Mieti, mitkä asiat parantavat vointiasi ja mitkä huonontavat sitä. Pyri tekemään joka päivä jotain, mistä sinulle tulee hyvä olo.

# TURVALLISUUSASIOITA

- Huolehdi, että kotoasi löytyvät yleisimmät särkylääkkeet ja haavanhoitotarvikkeet.
- Pidä kulkureitit vapaana tavaroista, että pääset tarvittaessa poistumaan nopeasti.
- Oma koti on sinun aluettasi. Voit itse päättää ketä asuntoosi päästät.
- Jos asunnossasi on ihmisiä joita et sinne halua, eivätkä he poistu pyynnöstä huolimatta, voit saada poliisilta apua.
- Kotona sinulla on oikeus kotirauhaan. Asuntoosi luvatta tulevat henkilöt rikkovat lakia.



**Muista yleinen  
häätanumero  
112!**



**Jos sinun on hankala olla, muista ettei sinun tarvitse jäädä yksin. Keskusteluapua saat esimerkiksi Mieli Ry:n kriisipuhelimesta, joka palvelee 24/7:**



**09 2525 0111**

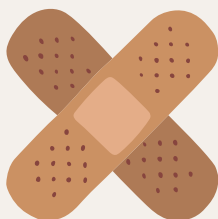
# TÄRKEÄT PUHELINNUMEROT !!

## •Hätänumero 112

Soita kun:

•kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle'

•tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan uhattuna tai vaarassa



## •Päivystysapu 116117

Soita, kun tarvitset terveydenhuollon ammattilaisen apua arvioimaan terveydentilaasi. Maksuton. Auki 24/7



## •Myrkytystietokeskus 0800 147111

Soita, jos epäilet myrkytystä.

Selvitä mikä aine aiheuttaa oireita ja miten se on joutunut elimistöösi. Maksuton. 24/7.

# MAISA-ASIOINTIPALVELU

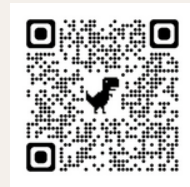
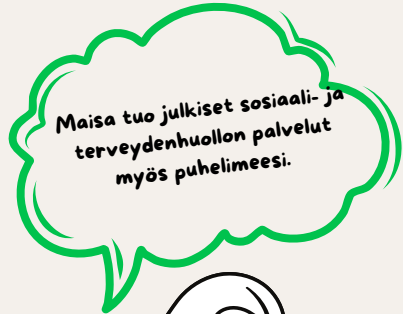
## MIKÄ MAISA ON?

Maisa on sähköinen palvelu, joka mahdollistaa pääsyn omiin sosiaali- ja terveydenhuollon asiakas- ja potilastietoihin. Lisäksi se mahdollistaa mm. turvallisen viestinvaihdon sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden kanssa kiireettömissä asioissa.

Voit ottaa Maisan käyttöön selaimen kautta osoitteessa maisa.fi tai mobiililaitteella lataamalla Maisa-sovelluksen sovelluskaupasta. Maisan käyttö vaatii pankkitunnukset.

Maisassa voit esimerkiksi:

- kysyä ammatillaisen neuvoja ja jättää yhteydenottopyynnön
- lähettää viestin omalle sosiaalityöntekijälle
- varata ajan sairaanhoitajalle
- nähdä tulevat aikasi lääkärin vastaanotolle
- vastata esim. oirekyselyihin.
- osallistua etävastaanoitoille videon välityksellä
- tarkastella valmistuneita tutkimustuloksiasi
- varata ja peruuttaa aikoja
- hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea
- nähdä sosiaalityöntekijän tekemät päätökset



**Täältä pääset kirjatumaan Maisaan!**

# MATKAKORTTI

Matkustaessasi julkisilla liikennevälineillä, sinulla tulee olla maksettu lippu käytössäsi.

Lippuja voit ostaa HSL-sovelluksella, automaateista tai myyntipisteistä.

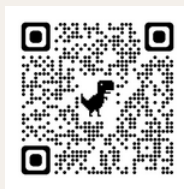
HSL-sovelluksen voit ladata puhelimeesi maksutta sovelluskaupasta.

Jos asut HSL-alueella vakituisesti ja olet päätoiminen opiskelija, voit ostaa kausilippuja 40 prosentin alennuksella. Arvo-, kerta- ja lisävyöhykelipuista ei saa opiskelija-alennusta.

Vantaa-infosta voit hankkia HSL:n matkakortin, ladata kautta tai arvoa sekä päivittää alennuslippuoikeudet ja nimen- tai osoitteenmuutokset.

Vantaan-infosta saa apua ongelmatilanteissa, esimerkiksi kun matkakorttisi on kadonnut tai se ei toimi.

**HSL:n lipulla voit matkustaa bussilla, raitiovaunulla, metrolla, lähijunalla tai Suomenlinnan lautalla.**

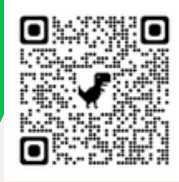


**Täältä lisätietoa HSL:n matkakortista**

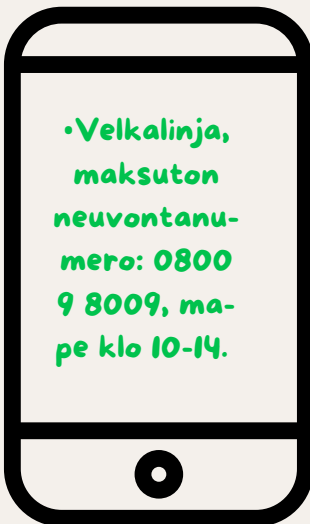
# YHTEYSTIETOJA

## Ohjaamo Vantaa:

Voit mennä ilman ajanvarausta kysymään apua koulutukseen, työhön, talouteen, terveyteen tai vapaa-aikaan liittyvissä asioissa. Lummetie 2 b C ma-pe klo 12-16



Lisätietoa Ohjaamoista





•**Jelppi: Apua päihdeongelmaan**

Etelän alue p. +358 9 310 24350 tai  
+358 9 310 24333  
Idän alue p. +358 9 310 44791 tai +358 9  
310 50063  
Lännen alue p. +358 9 310 69505 tai  
+358 9 310 25807  
Pohjoisen alue p. +358 9 310 42974 tai  
+358 9 310 64671

Lisätietoa Jelpistä



**Nuottivalmennus:**

Kelan numerosta 020 692 205 voit hakeutua Nuottivalmennukseen, josta saat tukea tulevaisuuden suunnitteluun, koulutukseen tai työelämään hakeutumiseen. Maksuton. Voit hakea valmennuksen ajalle kuntoutusrahaa sekä matkakorvauksia Kelasta

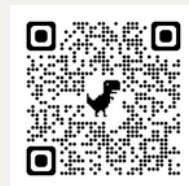
•**Kipinä etsivä nuorisotyö, Vantaa:**

Tukea ja ohjausta työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville 16–28- vuotiaille Vantaalaisille. Ma–pe klo 8–15.30 Ratatie 2 Vantaa puh. 050 3124372

**Vamos:**

Tukea arjessa pärjäämiseen, raha-, mielenterveys- ja asuntoasioihin sekä työelämään ja koulutukseen pääsyyn. 16–19- vuotiaille. Maksuton. Yhteyden saat täyttämällä yhteydenottolomakkeen verkkosivuilla tai menemällä Avoimeen olohuoneeseen

Lisätietoa Vamoksesta



Helsinki: Kuortaneenkatu 1, Avoin olohuone toiminta to klo 13–15, ei tarvitse ennako ilmoittautumista.

Vantaa: Myyrmäentie 4, Vantaa.

### •Symppis:

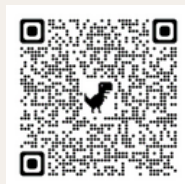
Tarjoaa terveys- ja sosiaalineuvontaa, käyttövälineiden vaihtoa ja turvallisen pistämisen ohjeistusta, HIV -ja HCV pikatestejä, sukupuolitauditestejä ja raskaustestejä, rokotuksia, lääkäri paikalla viikoittain sekä työllistämis-, vertais- ja vapaaehtoistoimintaa.

Itis: Turunlinnantie 14 A, ma-ti, to-pe 10.00–15.00, ke 9.00–14.00 p. 040 6378837

Kontula: Keinulaudankuja 4, ma-ti, to-pe 10.00–15.00, ke 9.00–14.00 p. 040 1495302

Sörkkä: Pääskylänrinne 5 B, ma-ti, to-pe 10.00–15.00, ke 9.00–14.00 p.040 6350153

**Lisätietoa  
Symppiksestä**



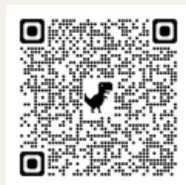
### Vinkkari

On palvelu suonensisäisiä huumeita käyttäville. Täällä voi vaihtaa käytetyt pistovälineet uusiin, ottaa hepatiittirokotuksen ja tehdä hepatiitti- ja HIV-testin. Täältä saat lisäksi neuvontaa terveysasioissa ja apua asumisen toimeentulon tai virustoasioiden hoitamiseen. Täällä voit asioida myös ulkopaikkakuntalaisena.

Myyrmäen Vinkkari: Keskiviikkoisin klo 12–15.30 ja perjantaisin klo 12–15. Osoite: Jönsaksentie 4.

Tikkurilan Vinkkari: Maanantaisin klo 14–19 ja torstaisin klo 11–16. Osoite: Kielotie 11.

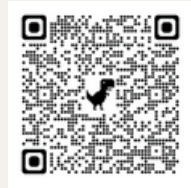
**Lisätietoa  
Vinkkarista**



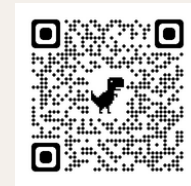
•**Nuppi eli Nuorten keskus:**

Apua 13- 21- vuotiaille Vantaalaisille nuorille elämänhallinnan kysymyksissä, sosiaalisissa suhteissa sekä mielenterveys- ja päihdeasioissa.

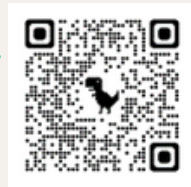
Kerava: Kauppakaari 4. 09 41915191 ma-to 9-11  
Vantaa, Myyrmäki: Rajatorpantie 8 B, 5. kerros. Puhelin: 09 4191 5191 ma-to 9-11  
Tikkurila: Vernissankatu 6, 5. kerros. Puhelin 09 4191 5191 ma-to 9-11



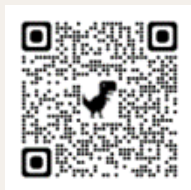
**Sekaisin-chat** on avoinna: arkisin 9–24 viikonloppuisin 15–24.



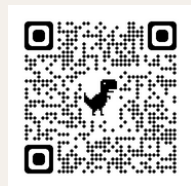
**Zekkaa** tilanteesi ja suunnista eteenpäin!



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



**Daylio** Suomenkielinen sovellus, jossa mielialaa voi arvioida hymynaamojen avulla. Voit asettaa tavoitteita ja merkitä omia aktiiviteettejasi. Näiden avulla voit miettiä, miten päivän toiminta vaikuttaa omaan mielialaasi. Tämän voi ladata omaan puhelimeen Google play-kaupasta tai Apple Storesta ilmaiseksi.



# HELSINGIN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPOLIKLINIKAT

## Miksi hakeutua hoitoon?

Saat apua  
päihdevieroitukseen,  
kuntoutukseen ja  
elämänmuutoksiin.



Lisätietoa Miepistä

Saat apua alkoholiin,  
huumeisiin, lääkkeisiin ja  
pelaamiseen liittyvistä  
riippuvuuksista irtaantumiseen.



Lisätietoa päihdekliniikasta

**Kalasadama:** Työpajankatu 14A, p. 09 31042947, ilman ajanvarausta ma-pe klo 8.30–10.30

**Laakso:** Lääkärintkatu 8F, p. 09 31047910, ilman ajanvarausta ma-pe klo 8.30–12

**Malmi:** Soidinkuja 6A, p. 09 31069340, ilman ajanvarausta ma-pe klo 8.30–10.30

**Vuosaari:** Kahvikuja 3A, p. 09 3105015, ilman ajanvarausta ma-pe klo 8.30–10.30

## Mielenterveyspalvelupiste Mieppi:

Oletko huolissasi  
jaksamisestasi? Painaako jokin  
mieltäsi tai haluaisitko puhua  
elämäntilanteestasi? Tervetuloa  
Mieppiin.

Mieppiin voit mennä, jos sinulla ei  
vielä ole hoitokontaktia muualle.  
Mieppi tarjoaa keskusteluapua,  
neuvontaa ja palveluohjausta.

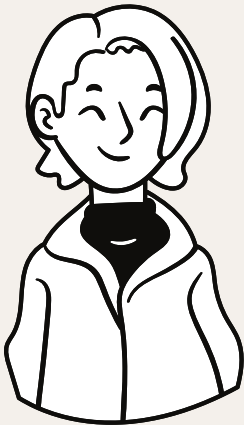
Pasilan Mieppi  
Ma-to klo 11–12, p. 09 310 74627  
Ma klo 12–15  
Haagan Mieppi  
Ma-to klo 12–13, p. 09 310 37727  
Ti klo 12–15  
Myllypuron Mieppi  
Ma-to klo 13–14, p. 09 310 26830  
Ke klo 12–15  
Kalasataman Mieppi  
Ma-to klo 10–11, p. 09 310 32656  
To klo 12–15

# VANTAAN PÄIHDEPOLIKLINIKAT

Vastaanotot ilman  
ajanvarausta

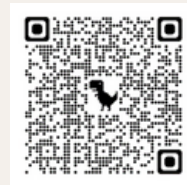
Saat apua

- vieroitushoitoon
- kiireellisiin päihteiden käyttöön liittyvissä tilanteissa
- päihdehoitoon hakeutumisessa
- opioidikorvaushoitoon hakeutumisessa



Keravan  
MIEPÄ-  
pisteeltä saat  
apua  
mielenterveys  
asioissa

Lisätietoa  
päihdekllinikasta



**Martinlaakso:** Laajaniityntie 3, 5 krs. Ma ja to klo 12–14

**Tikkurila:** Kielotie 20 C, 2.krs. Ti, ke ja pe klo 8.30–10.30

**Keravan MIEPÄ-piste:** Metsolantie 2, C-rappu. Ma- to klo 8–14 ja pe klo 8–13

Aukioloaikojen ulkopuolella hakeudu omalle terveysasemalle. Akuutissa tilanteessa iltaisin, viikonloppuisin ja pyhinä hakeudu Peijaksen yhteispäivystykseen.