



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

AUKUSTI VATANEN

Aikuistumisen perusprinsiipit

Itsenäistymisopas erityistason
lastensuojelulaitokseen

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Vatanen, Aukusti: Aikuistumisen perusperiaatteet – Itsenäistymisopas erityistason lastensuojelulaitokseen
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Lokakuu 2023
Sivumäärä: 36
Liitteitä 1

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uusia pysyviä elementtejä sijaishuollon yksikön itsenäistymistyöhön sekä tukea ohjaajien käytännön työtä yhdessä nuorten kanssa. Tavoitteena oli tuottaa itsenäistymisopas lastensuojelun sijaishuollon erityisyksikön käyttöön. Työn tilaajana toimi Sostuki oy, jonka lastensuojelulaitos Hoppiskoti sijaitsee Sastamalassa.

Opinnäytetyön aihe rajautui lastensuojelun sijaishuollon yksikössä asuviin pian täysi-ikäiseksi tuleviin nuoriin ja heidän kanssaan käytävään itsenäistymistyöhön. Aihe valikoitui, koska täysi-ikäiseksi tuleminen on kriittinen nivelvaihe laitoksessa asuneelle nuorelle. Poiketen laitoksen ulkopuolella kasvaneesta nuoresta laitospuolella ei ole ollut mahdollisuutta samalla tavalla testata siipiensä kantavuutta ennen kuin täyttää 18 vuotta. Laitoksessa koko nuoruutensa asunut on ollut jatkuvan valvonnan alla, eikä hän ole mahdollisesti ollut koskaan yksin yötä kotona. Laitospuolella on saattanut kehittyä vahva side ohjaajiinsa ja täysi-ikäisenä hänen tukiverkostonsa tulee muuttamaan, eikä joka hetki ole välttämättä ketään, jolta saada apua.

Opinnäytetyön teoriaosassa keskitytään itsenäistymisoppaan tekemisen kannalta tärkeimpiin teemoihin. Itsenäistymisen onnistuminen tiivistyy elämänhallinnan taitoon ja ehjään minäkuvaan. Lisäksi teoriaosassa avataan itsenäistymistä käsitteenä ja mikä paikka on lastensuojelulaitos ja mitä tarkoittaa jälkihuolto.

Itsenäistymisoppaan sisältö rakentuu ennalta tutkitun teoriapohjan lisäksi prosessin aikana tehtyihin henkilöhaastatteluihin. Oppaan tekemistä varten on haastateltu kriisityöntekijää, auktorisoitua seksuaalineuvojaa, jälkihuollon työntekijää, mielenterveys- ja päihdealan työntekijää, velkaneuvojaa ja kotitalousalan ammattilaista. Asiantuntijoiden ajatusten lisäksi oppaaseen on kerätty aikaisemmin itsenäistyneiden laitospuolisten mielteitä.

Kirjallisen materiaalin lisäksi opas sisältää podcast-mallin mukaisesti kuunneltavaa oppimateriaalia. Opas on erittäin käytännönläheinen ja sen tarkoituksena on auttaa erilaisten tehtävien kautta nuorten itse oivaltamista. Ideaalissa lopputulemassa nuorelle jää laitoksesta lähtiessä käteen arjen apuvihkonen, jonka perimmäiset ajatukset hän on jo sisäistänyt yhdessä ohjaajan kanssa.

Avainsanat: lastensuojelulaitos, itsenäistyminen, elämänhallinta, itsenäistymisopas

Abstract

Vatanen, Aukusti: Basic principles of growing up - A self-empowerment guide for a specialised child protection institution

Thesis, University of Applied Sciences

Bachelor's degree in Social and Health Sciences

October 2023

Number of pages: 36

The purpose of the thesis was to develop new permanent elements in the independence work of the foster care unit and to support the practical work of the supervisors together with the young people. The aim was to produce an independence guide for the use of the special unit of child protection foster care. The work was commissioned by Sostuki oy, whose child protection institution Hoppiskoti is located in Sastamala.

The topic of the thesis was limited to young people living in a child protection foster care unit and the work with them to become independent. The topic was chosen because coming of legal age is a critical juncture for a young person living in an institution. Unlike the young person growing up outside the institution, the young person in the institution has not had the opportunity to test their wings in the same way until they turn 18. A young person who has lived in an institution all his or her life has been under constant supervision and may never have spent a night alone at home. A young person may have developed a strong bond with their mentors and as they come of age their support network will change and there may not always be someone to turn to for help.

The theoretical part of the thesis focuses on the most important themes for the production of the guide. Successful independence comes down to the skills of life management and an intact self-image. In addition, the theoretical part opens up the concept of independence and what a child protection institution is and what aftercare means.

In addition to the theoretical basis, the content of the self-employment guide is based on interviews conducted during the process. For the production of the guide, interviews were conducted with a crisis worker, an accredited sex counsellor, an aftercare worker, a mental health and substance abuse worker, a debt counsellor and a home economics professional. In addition to the experts' reflections, the guide also includes reflections from formerly independent young people in institutions.

In addition to the written material, the guide includes a podcast-style learning material. The guide is very practical and is designed to help young people to find out for themselves through exercises. In the ideal result, the young person leaves the institution with an everyday help booklet, the basic ideas of which he or she has already internalised together with the supervisor.

Key words: child protection institution, independence, life management, self-empowerment, self-empowerment guide

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 ITSENÄISTYMINEN	7
2.1 Nuoresta aikuiseksi	7
2.2 Psyykkisyyden kehitys aikuisuuden tasolle	8
2.3 Itsenäistyminen laitospuolesta näkökulmasta	9
3 ELÄMÄNHALLINTA	11
3.1 Elämänhallinta käsitteenä.....	11
3.2 Elämänhallinnan tunne	12
3.3 Minäkuva	14
3.4 Arjenhallinta.....	15
4 ARKI LASTENSUOJELULAITOKSISSA JA SEN JÄLKEEN.....	16
4.1 Lastensuojelulaitos	16
4.2 Jälkihuolto	18
5 SUJUUVAN ARJEN SUDENKUOPAT	19
5.1 Stressi	19
5.2 Päihteet	19
5.3 Seksuaalisuus osana minäkuva	20
5.4 Talouden hallinta	21
5.5 Oma koti	21
6 ITSENÄISTYMISSOPPAAN TOTEUTUS	21
6.1 Itsenäistymisoppaan suunnittelu	21
6.2 Teemojen ja haastateltavien valinta	24
6.3 Haastatteluiden tekeminen.....	26
6.4 Hoppiskodista itsenäistyneiden haastattelut.....	28
6.5 Itsenäistymisoppaan sisältö.....	27
7 POHDINTA	33
LÄHTEET	36
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Täysi-ikäisyyden saavuttaminen on jokaisen suomalaisen elämässä ainakin jossain määrin merkittävä hetki siitäkin huolimatta, vaikka ei juuri siinä tilanteessa olisi muuttamassa omilleen. Laitosnuoren näkökulmasta katsottuna hetken merkitys on keskimääräistä suurempi. Mikäli nuoren siivet kantavat siinä määrin, ettei hän tarvitse laitoshuoltoa 18 vuotta täytettyään, tulee kyseinen rajapyykki olemaan taatusti mullistava asia. Jo lyhyen työhistoriani aikana lastensuojelun parissa olen saanut havaita usean nuoren kohdalla, kuinka h-hetkeä odotetaan kuin pienenä joulupukkia ja päiviä lasketaan kuin armeijassa konsanaan aamukampaa tuhotessa.

Laitosnuoren itsenäistyminen tapahtuu kirjaimellisesti yhdessä päivässä, kun täysi-ikäisyys astuu voimaan. Opinnäytetyöni tarkoituksena on helpottaa tuota hetkeä ja sitä seuraavia itsenäisen elämän ensi askelia. Työn päämääränä on ollut tehdä käytännönläheinen itsenäistymisopas Sastamalassa sijaitsevaan Sostuki Oy:n lastensuojelulaitos Hoppiskotiin. Valmiin itsenäistymisoppaan on tarkoitus olla uusi työkalu Hoppiskodin ohjaajille, sillä paikan historia on vielä varsin lyhyt ja sitä myötä itsenäistyneiden määrä pieni.

Opinnäytetyön teoriaosa käsittelee itsenäistymistä laitosnuoren näkökulmasta ja avaa mitä itsenäistymisellä oikeastaan tarkoitetaan. Elämänhallinta käsitteenä ja käytännössä ovat merkittävä osa teosta. Työ kertoo lisäksi minkälaisia paikkoja ovat lastensuojelulaitokset ja mitä tarkoitetaan jälkihuollolla. Teoriaosassa on nostettu esiin konkreettisia, mahdollisia sudenkuoppia matkalla kohti sujuvaa ja itsenäistä arkea.

2 ITSENÄISTYMINEN

2.1 Nuoresta aikuiseksi

Ihmisen elämänkaaren eri vaiheet voidaan yleisen jaottelun mukaan todeta olevan lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Eri ikäkausien väliset rajat ovat häilyväisiä ja jokaisen kehitys on yksilöllistä. Tämän opinnäytetyön kannalta olennaisin vaihe on nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen ja siihen liittyvät asiat.

Nuoruus sijoittuu noin ikävuosien 12-22 väliin ja sekin voidaan vielä jakaa eri vaiheisiin. Karkea jaottelu kolmeen vaiheeseen on seuraava: varhaisnuoruus eletään 12-14-vuotiaana, varsinainen nuoruus 15-17-vuotiaana ja jälkinuoruus 18-22-vuotiaana. (Aalberg & Siimes, 2007, 68.)

Lapsuuden riippuvuussuhteista irtautuminen ja itsenäistyminen ovat aikuistumisen keskeisiä teemoja. Suomalaisessa yhteiskunnassa aikuisuutta määritellään pitkälti pärjäävyyden kautta. Pärjäävyyteen kuuluu itsenäisesti asuminen ja omalla työllä itsensä elättäminen. (Herranen & Harinen, 2008).

Aikuiseksi kehittymistä tarkasteltaessa on syytä huomioida, että asiaa voi käsitellä useasta eri näkökulmasta. Länsimaisen yhteiskunnan näkökulmasta aikuisuus alkaa 18-vuotiaana, jolloin ihmiselle tulee uusia oikeuksia ja velvollisuuksia. Fyysisesti katsottuna sukukypsyys tulee jo mahdollisesti varhaisnuoruudessa, kun taas fyysinen kasvu saattaa olla käynnissä vielä 20-vuotiaankin. Psyykinen kasvu on puolestaan näkökulmista kaikista yksilöllisin. Psyykkiseen kasvuun vaikuttavat muun muassa opiskelu, asumisjärjestelyt ja mahdolliset parisuhteet. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, 196.)

Aikuistumiseen liittyvät perusolettamukset ja nuorisotutkimuksen näkökulmat muuttuvat yleisen kehityksen sekä ajankuvan mukaisesti. Nuorten aikuistumisen keskiössä olevat teemat muuttuvat vuosikymmenten mukana.

Professori Helena Helve pohti (2002, 227-232) kuinka ihmisten elämänkaaret ovat individualisoituneet. Nuoret tekevät moninaisia ja itsenäisiä valintoja verrattuna aikaisempaan. Helveen mukaan polarisaatio nuorten välillä on kasvamassa. Nuoret eivät ole samanlaisia edes sosiaalisena kategoriana. Konventionaalisia aikuistumisen malleja ei enää ole.

2.2 Psyykkisyyden kehitys aikuisuuden tasolle

Opinnäytetyöni kannalta merkittävin sektori kasvun näkökulmista on psyykkinen kehitys itsenäiseen elämiseen ja selviämiseen. Yhteiskunnallisiin normeihin tai fyysiseen kehitykseen ei voida vaikuttaa tehtiinpä sijaishuollossa minkälaista työtä tahansa.

Psyykkinen aikuisuus sellaisenaan, kuin se voidaan ymmärtää, alkaa hyvin yksilöllisesti. Psyykkisenä ilmiönä aikuisuus tarkoittaa riittävää kehitystä ajattelussa, tuntemisessa ja ihmissuhteissa toimimisessa. Psyykkisen kehityksen kannalta hyvin olennaista roolia näyttelevät kokemukset ja niiden prosessointi. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, 196-197.)

Aivojen kehitys on epälineaarinen prosessi. Etuotsalohkon alueet, joiden tehtävänä on säädellä käyttäytymistä kypsyvät vasta myöhäisessä nuoruusiässä ja varhaisaikuisuudessa. Nuori on käymistilassa ja siksi monet syyllistyvät tekoihin, joita eivät voisi ajatellakaan muutamaa vuotta myöhemmin. Myöhäisnuoruus on haavoittuvaista aikaa psykiatrisen sairastavuuden kannalta. Toisaalta nuoruusiässä jolloin aivoissa tapahtuu runsaasti rakenteellisia muutoksia on mahdollista vielä parantaa aikaisempien kehitysvaiheiden vajavaisuuksia aikuisten oikeanlaisessa ohjauksessa. (Sinkkonen, 2012, 42-44.)

Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa oman elämän autonomia. 18-vuotta täyttävä elää kehityksellisesti jälkinuoruutta ja tätä vaihetta kuvataan myös identiteettikriisinä. Nuori pyrkii tekemään valintoja, jotka vaikuttavat tulevaan aikuisuuteen. Nuoruusikä on rajallista, eikä

kehityksellisesti pitkittynyttä nuoruutta ole olemassa. Nuoruusiässä persoonallisuusrakenteet järjestyvät uudelleen ja vakiintuvat. (Aalberg & Siimes, 2007, 67-71.)

2.3 Itsenäistyminen laitosnuoren näkökulmasta

Nuoren elämässä tapahtuu valtavan suuri muutos, kun hän täysi-ikäiseksi tullessaan muuttaa sijaishuollon yksikön jatkuvasta valvonnasta omilleen, jolloin ensiarvoisen tärkeään rooliin nousee sosiaalinen tukiverkosto. Nuori saattaa tuntea helposti sosiaalista yksinäisyyttä, hänen sosiaalinen verkostonsa on usein hyvin repaleinen tai pahimmassa tapauksessa sitä ei ole ollenkaan. Yksinäisyys on ennen kaikkea ihmisen subjektiivinen tunne, se voidaan tulkita olemassaolokokemuksena, jolloin nuori ei ole löytänyt elämälleen tarkoitusta. Elämässä selviytymisen avaimia pitää halussaan nuori, joka on oppinut näkemään oman tehtävänsä ja tuntee olemassaololleen mielekkään syyn. (Määttä, 2007, 28.)

Sarianna Reinikainen tutki väitöskirjassaan, *Nuorisokodista maailmalle*, tyttöjen itsenäistymistarinoita (2009,102,108). Reinikainen nostaa pohdinnoissaan esiin hauraan tukiverkon luomat haasteet sekä raskaat yksinäisyyden ja irrallisuuden kokemukset. Tärkeinä kannattelijoina itsenäisen elämän alussa ovat olleet läheinen kumppani, mielekäs opiskelu- tai työpaikka ja siihen liittyvä yhteisö. Reinikaisen mukaan hänen haastattelemiensa nuorten tarinoita alleviivaa se, että turvattu työ tai opiskelu on ollut elämää koossa pitävä asia silloin, kun elämä muuten on ollut levotonta ja vailla tavoitteita.

SOS-Lapsikylän teettämän tutkimuksen mukaan sijaishuollosta omilleen muuttavan nuoren tuntemukset ovat usein hyvin ristiriitaisia. Toisaalta nuori iloitsee vapaudestaan, mutta samaan aikaan takaraivossa painaa huoli mahdollisesta yksinäisyydestä. Monen kohdalla valtava vastuun määrä omista asioista saattaa päästä yllättämään, samaan aikaan nuori voi kokea illuusiota siitä, kuinka hänen täytyy selvitä kaikesta yksin. Nuoren on tärkeää oppia

ajoissa, ettei hänen pidä tuntea itseään huonoksi kun tarvitsee muiden tukea ja apua. Nuoret kaipaavat myös täysi-ikäisenä lähelleen tärkeitä ja merkityksellisiä ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita heistä. Vanhempien puuttuessa tuki voi tulla ystävältä, sukulaisilta tai vaikka viranomaisilta.

(Törrönen & Vauhkonen, 2012, 100-103.)

Lastensuojelun keskusliitto kokee tärkeiden tukihenkilöiden merkityksen hyvin samalla tavalla kuin nuoret itse kokevat edellä mainitun SOS-Lapsikylän tutkimuksen perusteella. Lastensuojelun keskusliitto painottaa ettei sijaishuoltoa ja jälkihuoltoa tulisi nähdä erillisinä prosesseina vaan toisiinsa limittyvinä vaiheina asiakaspolussa. Ilman onnistunutta jälkihuoltoa sijaishuollon aikana saavutetut myönteiset muutokset lapsen tai nuoren elämässä ovat vaarassa valua hukkaan. (Pukkio & Hipp, 2016, 6.)

Yhä useammin sijoitettava lapsi on jo nuoruusiässä, kun hän ensimmäistä kertaa päätyy sijaishuollon piiriin. Tämä merkitsee usein sitä, että nuori on ollut kauan epävakaisissa oloissa ja ongelmat ovat monimuotoisempia, lisäksi näissä tilanteissa sijaishuollossa vietetty aika voi jäädä liian lyhyeksi riittävän toipumisen kannalta. Tämä heijastuu jopa kuolleisuuteen, joka sijoitetuilla nuorilla on suomalaistutkimuksen mukaan korkeampi 25. ikävuoteen asti. (Sinkkonen, 2015, 148.)

THL:n vuonna 2019 tekemä tutkimus huostaanotetuista lapsista korostaa pysyvyyden merkitystä muiden tutkimusten tapaan. Tutkimuksessa toistuvia sijaishuoltopaikan muutoksia kokeneet nuoret erottuvat muista. Heidän nuoruuttaan ja hyvinvointiaan huostassa olon aikana värittävät katkokselliset ihmissuhteet, useat muutot paikkakunnalta toiselle, kokemukset epäoikeudenmukaisesta kohtelusta sekä luottamuksen menettämisestä. Tutkimuksen raportissa nostetaan tärkeä seikka esiin asiaan liittyen, kyseiset haasteet on tunnistettu jo pitkään, mutta asiassa ei ole saatu aikaan merkittävää muutosta. (Laakso, 2019, 5.)

Brittiläisen hyväntekeväisyysjärjestö Joseph Rowntree Foundation selvityksen mukaan sikäläisten sijaishuollosta itsenäistyvien haasteet ovat hyvin

samankaltaisia kuin Suomessa. Haasteet liittyvät koulutuksen loppuun suorittamiseen, mielenterveydellisiin ongelmiin sekä yksinäisyyden tunteeseen. (Stein, 2005, 16-17.)

3 ELÄMÄNHALLINTA

3.1 Elämänhallinta käsitteenä

Elämänhallintaa käsitteenä on tutkittu monella eri tieteenalalla, joten selkeää yksiselitteistä ja tarkkaa määritelmää on vaikea antaa. Elämänhallinnan käsitettä on tutkittu ainakin sosiaalipedagogiikan, sosiologian, psykologian ja sosiaalipolitiikan tieteenaloilla. Elämänhallinta on tutkimuksellisen näkökulman lisäksi tärkeä käytännön käsite sosiaalityön alalla.

Sosiaalipedagogiikka kuuluu olennaisesti suomalaiseen sosiaalialan koulutukseen, jolloin elämänhallinnasta puhuttaessa keskitytään heikossa asemassa olevien tukemiseen. (Mäkiranta, 2008, 2.)

Sosiaalipedagogisen työn tyypillisin muoto on korjaava työ. Tavoitteena on lievittää pahoinvointia ja voimaannuttaa ihmistä, mitä kautta hän voi vahvistaa elämänhallintaansa. Kyse on muutostyöstä, johon ihmistä tuetaan omassa elämäntilanteessaan, tärkeänä näkökulmana nähdään ihmisen itsensä osallistuttaminen muutokseen. (Nivala & Ryytänen, 2019, 285-286.)

Elämänhallinnan käsitettä voidaan käyttää korvaamassa muun muassa kontrolliodotuksia, tyytyväisyyttä elämään tai selviytymisstrategioita. Elämänhallinta voi kuvata monia eri asioita, kuten tunnetta, taitoa tai kokemusta. Elämänhallinta voi liittyä yhtälailla ihmisen ulkoiseen kuin sisäiseenkin toimintaan. (Röpelinen, 2000, 23-25.)

Elämänhallinnalla pyritään yhteiskuntafilosofi Timo Airaksisen mukaan hyvän ja pahan harmonisointiin, sillä kumpaakin on kaikesta huolimatta olemassa.

Elämänhallinnan perimmäinen tavoite on mielenrauha. Ihminen pystyy yksin kantamaan vastuun itsestään, vaikka toivookin apua myös lähimmäisiltään. (Airaksinen, 2010, 218-219.)

Käytännön elämisen näkökulmasta katsottuna elämänhallinta muodostuu arjenhallinnasta, itsetuntemuksesta, tunteiden hallinnasta, arvoista, unelmista ja tavoitteista. Kaikki elämänhallintaan liittyvät teemat limittyvät toisiinsa ja sitä kautta tukevat toisiaan. (Marttaliitto, 2021, 8.)

3.2 Elämänhallinnan tunne

Elämänhallintaa määriteltäessä tuodaan usein esiin tunteen merkitys, tunteeko ihminen itse hallitsevansa elämäänsä. Elämänhallinnan tunne liittyy vahvasti itsetuntoon. Heikko itsetunto johtaa helposti käytännön arjen ongelmiin. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta nivoutuvat toisiinsa. Ulkoisessa hallitussa elämässä ihminen pystyy hoitamaan arjen askareita ilman suuria yllätyksiä. Sisäinen hallinnan tunne tarkoittaa kykyä sopeutua yllättäviinkin haasteisiin niin, että kokee ne luonnollisina elämänkulkuun liittyvinä ilmiöinä. (Jaari, 2007, 193-194.)

Itsetunto vaikuttaa ihmisen mieleen kokonaisvaltaisesti. Sosiaalinen itsetunto on ihmisen oma käsitys siitä, kuinka tulee toimeen muiden ihmisten kanssa. Suoritusitsetunto on luottamusta omaan kykyihin arjen jokapäiväisissä tilanteissa. Hyvän itsetunnon pohjana on lapsena saatu perusturvallisuuden tunne. Heikko itsetunto näkyy ihmisissä hyvin eri tavoin: toisista tulee esiin itsensä vähättelyä kun taas joku saattaa olla välinpitämätön ja ylimielinen toisia kohtaan. (Juusola, 2015, 20.)

Elämänhallinnan tunne kehittyy usein nuoruudessa, mutta sitä pystyy kehittämään myöhemminkin. Pystyvyyden tunne tukee elämänhallinnan vahvistumista. Onnistuneiden tekojen ja kannustuksen kautta voi vahvistaa pystyvyyttään. Nuoren ihmisen tunne elämänhallinnasta voi vahvistua

positiivisten esimerkkien myötä, eli tasapainoiset ja turvalliset aikuiset luovat nuorelle kuvan onnistumisen mallista. (Spännäri & Kallio, 2020, 121-122.)

Hyvistä kasvuolosuhteista ja onnistuneesta lapsuudesta huolimatta itsetunnon taso vaihtelee kaikilla. Korkeakin itsetunto voi mennä pörssikurssin tavoin täysin nolliin mikäli elämässä tapahtuu riittävästi peräkkäisiä tai yllättäviä vastoinkäymisiä. Liiallinen itsetunnon kasvu voi johtaa narsismiin. Lapsen itsetunnon kehittämisessä saatetaan vahvistaa liikaa arviointia ja kehua lopputulosta sen sijaan, että kannustetaan ponnistelua ja panostusta. Lapsen täytyy pystyä ymmärtämään, ettei kaikessa tarvitse olla paras ja jatkuva vertailu muihin voi olla itselle vahingollista. (Lipponen & Litovaara & Katajainen, 2016, 228.)

Ihminen, joka tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä, ei ajattele, että hänelle sattuu jatkuvasti vahinkoja, vaan hän tekee virheratkaisuja. Hänen päähänsä ei tulvi ajatuksia, vaan hän ajattelee. Hänelle ei ole laadittu epäoikeudenmukaisia tenttejä, vaan hän on valmistautunut huonosti. Sää ei ole asettunut häntä vastaan, vaan hän on valinnut vääränlaiset vaatteet. Ihminen, jolla on heikompi elämänhallinta voi uskoa, että hänelle vain tapahtuu asioita, hän on kuin oman elämän sivusta seurailija. Onnistuminen ja epäonnistuminen johtuvat enemmän tuurista kuin omista valinnoista. (Keltikangas-Järvinen, 2008, 256-257).

Tässä luvussa on avattu ihmisen oikeanlaisen tunteen merkitystä suhteessa elämän sujuvuuteen. Itsetunnon vahvistaminen on elämän hallinnan teoreettisen pohjan kulmakivi, mutta myös muita lähestymistapoja on olemassa. Tuoreempien näkökantojen mukaan itsetunnon vahvistamisen sijaan pitäisi keskittyä enemmän itsensä hyväksymiseen ja itsemyötätuntoon. Itsemyötätunnon avaintekijöitä ovat omien tuskallisten ajatusten kohtaaminen hyväksyvästi ja tietoisesti sekä kärsimyksen hyväksyminen ihmisyyteen kuuluvana elementtinä, jota kaikki ihmiset kokevat. Kolmas tekijä itsemyötätunnossa on itsensä ystävällinen ja lempeä kohtelevinen. (Pietikäinen, 2021, 15, 187.)

3.3 Minäkuva

Elämänhallinnan tunteeseen liittyen avattiin itsetunnon käsitettä. Itsetunto on osa minäkuva. Psykologiassa minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta itsestään ja persoonastaan. Minä-käsitteelle ei ole mitään yksiselitteistä määritelmää, vaan se on psykologiaa varten luotu käsite, jolla voidaan selittää ihmisen ratkaisuja ja päätöksiä. Ihmiselle saattaa tulla hetkellisiä hajoamisen- ja vieraudentunteita kriisien hetkellä, missä mikään mihin on tottunut ei pidäkään paikkaansa. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 117-118.)

Minäkäsitys jaetaan tyypillisesti kolmeen osaan. Reaaliminäkäsitys kuvaa sitä, millaisena yksilö pitää itseään. Ihanneminäkäsitys puolestaan kuvaa sitä, millainen ihminen haluaisi olla. Se on eräänlainen standardi, johon hän vertaa itseään. Normatiivinen minäkäsitys puolestaan kuvaa sitä, millaisena yksilön mielestä muut häntä pitävät. Hyvässä minäkäsityksessä kaikki ulottuvuudet ovat samansuuntaisia eikä niiden välillä ole suuria eroja. Kasvatuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna olisi tärkeää, että aikuinen tunnistaisi ohjattavansa minäkäsityksen kaikki erilliset osat. Erillisten osien hahmottamisen myötä kasvattajan on helpompi tulkita lapsen tuntemuksia. (Aho, 1996, 15.)

Minäkäsitys alkaa muodostua heti, kun ihminen alkaa lapsena ymmärtää olevansa erillinen muista ihmisistä. Ensimmäisessä vaiheessa minäkäsitystä muokkaavat eniten toisten määrittelevät kommentit siitä minkälainen sinä olet tyyliin: "oletpa sinä fiksu lapsi" tai "siinäpä vasta vilkas lapsi". "Kuka minä olen?" on kysymys johon joutuu yhä uudelleen vastaamaan itselleen sekä muille ja sen kautta määrittelemään itseään. Ihmisen perustarpeisiin kuuluu ymmärtää ja selittää itseänsä ja siksi minäkäsitys on jo tarpeellinen. Minätarinat antavat selityksen sille, miksi toimit tietyllä tavalla. Ihminen kaipaa elämäänsä selityksiä, ymmärrystä ja ennustettavuutta, minätarinat täyttävät tätä tarvetta. (Pietikäinen, 2021, 139, 142.)

3.4 Arjenhallinta

Arjen hallinta on iso osa elämänhallintaa. Arjen sujuvuus määrittää pitkälti päivittäisen voinnin niin henkisesti kuin fyysisestikin. Arjen taidot kehittyvät parhaiten toiminnan ja tekemisen kautta. Pienetkin säännölliset positiiviset teot voivat parantaa ihmisen suorituskykyä huomattavasti. Esimerkiksi puuron syöminen aamulla auttaa jaksamaan pitkälle päivään ja samalla pitää yllä keskittymiskykyä. Arjen tutut ja toistuvat elementit tuovat elämään turvallisuuden ja hallittavuuden tunnetta. Arjen rutiineihin keskittyminen tukee jaksamista ja selviytymistä elämän vaikeina hetkinä. (Marttaliitto, 2021, 8.)

Arjen hallinnan osa-alueille ei ole yksiselitteistä listaa, mutta niihin kuuluvat ainakin terveelliset ruokailutottumukset, hygienia, vuorokausirytm, kodinhoito, taloudenhoito, vastuullinen käytös ja asioista kiinni pitäminen. Parhaimmillaan arjen toiminnot ovat automaattisia eikä niitä tarvitse pohtia erikseen. (Suominen & Lempinen, 2017, 77-78.)

Arkirutiinit ovat opittuja tapoja, jotka oikein toimiessaan luovat päivän rungon ja niiden myötä ei synny kaaosta, vaan ihmiselle jää aikaa suorittaa haluamiaan asioita. Esimerkiksi pyrkimys järjestykseen on harvalle luontaista, muutokset vaativat ponnistelua, vähitellen järjestyksestä tulee tottumus, mikäli kykenee ylläpitämään rutiineja. Toimivat rutiinit eivät tukahduta luovuutta, vaan antavat mahdollisuuden ajatella vapaasti. Rutiinit poistavat tarpeen pohtia mitä pitäisi tehdä milloinkin, rutiinit ohjaavat hyväksi todettujen valintojen polulle. Tyypillisimmät rutiinit liittyvät päivän tehokkaasti käynnistäviin aamurutiineihin ja seuraavaa päivää pohjustaviin iltarutiineihin. (Griffey, 2019, 8, 44-47.)

Arjen hallintaan liittyy paljon jokapäiväisiä valintoja, jotka eivät yksittäisinä tekoina vaikuta suuresti, mutta toistuessaan vievät elämää merkittävästi oikeaan tai väärään suuntaan. Edellä kuvattuja valintoja ohjaavat mieliteot ja -halut. Mieliteon muuttuessa pakonomaiseksi kyseessä on riippuvuus. Riippuvainen ihminen ei pysty tekemään vapaita valintoja vastuullisesti. Ihminen voi olla riippuvainen fyysisesti tai psyykkisesti. (Suominen & Lempinen, 2017, 80-81.)

4 ARKI LASTENSUOJELULAITOKSISSA JA SEN JÄLKEEN

4.1 Lastensuojelulaitos

Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, koulukodit ja muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset (Lastensuojelulaki 417/2007, 10 luku, 57 §). Lapsen sijoitusta tehtäessä lapsen sijoituspaikka mietitään aina yksilökohtaisesti. Ensisijaisesti lapsi pyritään sijoittamaan perhehoitoon, laitoshoidon astuu kuvaan vasta, mikäli kasvatus edellyttää erityistä ammatillista osaamista. Edellä mainittu tarkoittaa käytännössä yleensä sitä, että lapsi ei oireilunsa vuoksi kykene asumaan perheessä (Lastensuojelulaki 417/2007, 10 luku, 50 §).

Lastensuojelulaitoksen asuinyksikössä voi asua kerrallaan enintään seitsemän lasta tai nuorta. Samaan rakennukseen voi olla sijoitettuna enintään 24 lasta tai nuorta. Asuinyksikössä tulee olla vähintään seitsemän hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa työntekijää (Lastensuojelulaki 417/2007, 10 luku, 59 §). Lastensuojelulaitoksessa on oltava lasten ja nuorten tarvitsemaan hoitoon ja kasvatukseen nähden riittävä määrä sosiaalihuollon ammattihenkilöistä annetun lain 3 §:ssä tarkoitettuja sosiaalihuollon ammattihenkilöitä sekä muuta henkilöstöä (Lastensuojelulaki 417/2007, 10 luku, 60 §).

Lastensuojelulaitosten elämänrytmi on suunniteltu mahdollisimman rutiininomaiseksi. Huostaan otetuille lapsille normaali arki itsessään on jo kuntouttavaa ja säännöllisen päivärytmin opetteluun voi kulua runsaasti aikaa ja hoitohenkilökunnan resursseja. Tämä tarkoittaa sitä, että täysi-ikäiseksi tullessaan nuoren arki muuttuu radikaalisti, mikäli hän muuttaa asumaan omilleen. (THL, 2023.)

Lastensuojelulaitosten toimintaa tutkinut Riitta Laakso tiivistää hyvin lastensuojelulaitosten päivittäisen toiminnan. Arki ei rakennu itsestään, vaan se rakennetaan. Lastensuojelulaitoksen ohjaajan työ eroaa selvästi monesta

muusta sosiaalialan toimijasta. Laakso kuvaa asiaa esittämällä kysymyksen: Kuinka moni terapeutti tai sosiaalityöntekijä saunoo asiakkaidensa kanssa tai peittelee nämä nukkumaan? (Laakso, 2012, 136-137.)

Kaikki lastensuojelulaitokset toimivat samojen lakien mukaisesti, mutta yksikköjen välillä on suuria eroja niiden erikoisosaamisen ja profiilien mukaisesti. Lapsen oirehtimisen määrästä riippuen, hänet voidaan sijoittaa perus- tai erityistason yksikköön.

Erityistason laitoshoidon sijoitetulla lapsella on lähtökohtaisesti aina vakavaa oirehdintaa, joka voi olla esimerkiksi aggressiivista käytöstä, voimakasta psyykkistä oireilua, neuropsykiatrisia haasteita, rikostaustaa tai runsasta päihteiden käyttöä. Lisäksi usein myös lapsen vanhemmilla on merkittäviä vanhemmuuden haasteita, ja vanhemmat tarvitsevat ammattilaisten neuvoja sekä ohjausta oman lapsensa kanssa toimimiseen. (Pirkanmaan maakunta, 2018, 2.)

Rajoitustoimenpiteet liittyvät olennaisesti lastensuojelulaitosten toimintaan, rajoituksia voivat tehdä vain ammatillisesti pätevät toimijat tarkkojen sääntöjen ja kirjausten mukaisesti. Toimenpiteet on suoritettava mahdollisimman turvallisesti ja lapselle tulee selkeästi kertoa, mihin rajoitukset perustuvat. Rajoitustoimenpiteiden mahdollisuus on yksi suurin erottaja perhehoidon ja laitoshoidon välillä. Perhehoidossa toimitaan tavallisen kotikasvatuksen metodein ja kasvattajilla ei ole oikeutta tehdä rajoitustoimenpiteitä. (Taskinen, 2012, 158-159.)

Lastensuojelulaitoksista puhuttaessa on erittäin vaikeaa tehdä yleistäviä faktapohjaisia lausuntoja, sillä tutkimustietoa lastensuojelulaitoksista on verrattain vähän. Kiinnostus lastensuojelulaitoksissa tehtävää työtä kohtaan on noussut vasta 2000-luvun edetessä. Ennen tätä tapahtuneesta toiminnasta lastensuojelulaitoksissa on tietoa erittäin minimaalisesti. Vuoden 2007 lastensuojelulaissa on käytössä käsite ”rajoitustoimenpide”. Sen avulla pyrittiin aikaisempaa selvemmin tekemään ero kasvatuksellisten rajoitusten ja lapsen perusoikeuksiin puuttuvien rajoitusten välillä. (Honkela, 2022.)

4.2 Jälkihuolto

Opinnäytetyöni keskittyy käsittelemään asioita pian täysi-ikäiseksi tulevan laitoshuollon näkökulmasta. Jälkihuolto tapahtuu vasta laitoksesta itsenäistymisen jälkeen, mutta on niin olennainen jatkumo nuoren elämässä, joten on tärkeää kertoa mistä siinä on kysymys.

Jälkihuollolla tarkoitetaan sijaishuollon tai pitkän avohuollon sijoituksen päättymisen jälkeen tarjottavaa tukea nuorelle. Jälkihuollon yksilöllinen tarpeen arviointi ja suunnittelu täytyy aloittaa hyvissä ajoin sijaishuollon aikana jo ennen jälkihuollon alkamista. Jälkihuoltoa suunnitellaan yhdessä sosiaalityöntekijän, lapsen, lapsen sijoituspaikan ja tämän lähipiirin kanssa. Jälkihuollon toteuttamisesta vastaa sijaishuollon tapaan joko kunnallinen tai yksityinen laillistettu sosiaalialan toimija. Nuorella on yleensä henkilökohtainen jälkihuollon työntekijä tai työpari. (THL, 2023.)

”Hyvin toteutettu jälkihuolto on lastensuojelun ja sijaishuollon vaikuttavuuden keskeinen edellytys. Jälkihuollon tuki perustuu nuoren yksilölliseen tarpeeseen. Perustana toimii yksilöllinen asiakassuunnitelma.” (THL, 2023.)

Jälkihuollon tarkka sisältö ja tehtävän työn määrä on hyvin yksilöllistä nuoren tarpeista riippuen. Nuori voi tarvita käytännön apua ruuan laittamiseen tai pyykin pesemiseen, toiselle taas arjen askareet ovat itsestään selviä ja työskentely keskittyy enemmän esimerkiksi henkiseen tukeen. Ideaalissa tilanteessa jälkihuollon työntekijä on tärkeä osa nuoren tukiverkostossa. Nuoret toivovat usein jälkihuollolta mahdollisimman henkilökohtaista suhdetta, jossa asioita hoidettaisiin aina saman työntekijän kanssa. Nuoret kaipaavat vapautta tarkoin valvotun laitoshuollon vastapainoksi, mutta toisaalta he tarvitsevat tukihenkilöä itsenäistymiseen liittyvissä haasteissa. (Pukkio & Hipp, 2016, 110-115.)

5 SUJUVAN ARJEN SUDENKUOPAT

5.1 Stressi

Ihmisen kehityshistoriassa stressireaktion alkuperäinen tarkoitus on ollut palvella selviytymistä erilaisista uhka- ja vaaratilanteista. Stressi johtuu kaikenlaisesta henkisestä ponnistelusta eikä se ole nykyihmisellekään pelkästään huono asia. Stressitöntä elämää ei edes kannata tavoitella, sillä stressi myös potkii ihmistä aikaansaamaan asioita. Sopivat vaatimukset saavat meidät nousemaan aamuisin ja toimimaan. Lyhytaikaisena kovastakaan kuormituksesta ei ole vaaraa elimistölle. Stressi on kokemuksena aina yksilöllinen ja oireet ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. Pitkäaikainen stressi voi olla elimistölle vaarallista, olennaista on pystyä pysähtymään ja antamaan mielelle ja keholle aikaa palautua. (Lipponen & Litovaara & Katajainen, 2016, 38-41.)

5.2 Päihteet

Yleisiä päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä lääkkeet kun niitä väärinkäytetään päihtymistarkoituksessa. Päihteet aiheuttavat riippuvuutta ja vieroitusoireita. Päihteitä käytetään niiden mieleen ja käyttäytymiseen vaikuttavien ominaisuuksien vuoksi. (nuortennetti, 2022.)

Kansanterveydellisestä näkökulmasta katsottuna alkoholi aiheuttaa enemmän sairauksia ja kuolleisuutta kuin kaikki muut päihteet yhteensä, mikäli tupakkaa ei oteta laskelmissa huomioon. Alkoholisti puhuttaessa viitataan useimmiten etanoliin. Etanoli on kemiallinen yhdiste, jota syntyy käymisprosessin seurauksena. (päihdelinkki, 2023.)

Kannabis on yleisimmin käytetty laiton päihde Suomessa. Alle 20-vuotiailla kannabis on yleisin hoitoon hakeutumiseen johtanut ongelmapäihde. Kannabis on yleisnimitys, jota käytetään erilaisista hampukkavista saaduista valmisteista. Marihuanalla viitataan kuivattuihin kukintoihin, hasiksella

kannabiskasvin kuivattuun pihkaan ja pihkapuristeeseen. (päihdelinkki, 2023.)

Päihteisiin voi muodostua sekä fyysinen että psyykkinen riippuvuus. Fyysisessä riippuvuudessa käyttäjän elimistö on tottunut aineeseen ja käytön lopettaminen aiheuttaa erilaisia vieroitusoireita. Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan päihteisiin kohdistuvaa himoa ja pakonomaista tarvetta päihteiden käyttöön. Päihteiden käytössä voi olla kyse tunteiden turruttamisesta tai esimerkiksi ahdistuksen lievittämisestä. (mieli ry, 2023.)

5.3 Seksuaalisuus osana minäkuva

Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus, jota ei voi erottaa muista ihmisyyttä määrittelevistä tekijöistä. Seksuaalisuus on osa ihmisen ajattelua ja persoonaa, eli oman seksuaalisuuden hyväksyminen on vahvasti sidoksissa terveeseen minäkuvaan.

Kehoitsetunto on ihmisen kehonkuva, käsitys omasta kropasta. Kehonkuvan vääristyminen tapahtuu usein nuoruusiässä. Kehoitsetunto kehittyy hyväksi, kun ihmisen kehoa kohdellaan hyvin ja siitä puhutaan arvostavasti. Läheisyys ja myönteinen koskettaminen tukevat kehoitsetuntoa. Silloin ihminen itsekkin alkaa pitää kehostaan ja haluaa pitää siitä myös hyvää huolta. (hyvä kysymys, 2018.)

Seksuaaliterveys on kokonaisvaltainen seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Positiivinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin on edellytys hyvälle seksuaaliterveydelle. Seksuaaliterveydelle ei ole tieteellistä mittaristoa. (vaestöliitto, 2023.)

5.4 Talouden hallinta

Toimivan itsenäisen elämän peruskulmakiviä on talouden hallinta. Onnistuneen taloudenhallinnan lähtökohta on tuntee omat tulot ja menot. Menot voidaan jakaa karkeasti ottaen kahteen ryhmään: kiinteisiin ja muuttuviin menoihin. Kiinteitä menoja ovat muun muassa vuokra tai asuntolainan lyhennys, sähkö- ja vesilasku, sekä puhelinlasku. Kiinteät menot tulisi maksaa aina ensin minkä jälkeen tulisi jäädä vielä varoja muuttuviin menoihin. Muuttuvia menoja ovat kaikki ne hankinnat joihin voi itse vaikuttaa. Esimerkiksi ruoka, vaatteet, harrastukset ja vapaa-ajan menot. Nuoren tulot koostuvat usein erilaisista tuista, kuten asumis- ja työmarkkinatuki sekä opintotuki. Opiskelujen yhteydessä saatetaan tehdä osa-aikaista palkkatyötä. (Helin, 2018, 43-44.)

5.5 Oma koti

Omassa kodissa asumiseen ja siitä huolta pitämiseen tiivistyy suuri määrä itsenäistymisen palasia. Ensimmäinen lähtökohta on edellä käsitelty talouden ylläpito. Tämän lisäksi itsenäinen asuminen vaatii asuinympäristön huomioimista ja sekä kodin askareiden tekemistä. Kaikilla on oikeus kotirauhaan, siksi talonyhtiössä on yhteiset säännöt liittyen muun muassa hiljaisuuteen ja esimerkiksi tupakointiin. Asuinhuoneisto on aina arvokasta omaisuutta, joten se vaatii jatkuvaa huolenpitoa, kuten siivoamista ja pienten vikojen korjausta. (Juusola, 2015, 164.)

6 ITSENÄISTYMISSOPPAAN TOTEUTUS

6.1 Itsenäistymisoppaan suunnittelu

Opinnäytetyöni toiminnallisena osiona tein itsenäistymisoppaan lastensuojelulaitos Hoppiskotiin. Suoritin Sastamalassa sijaitsevassa

Hoppiskodissa molemmat sosionomi koulutuksen ammatilliset harjoittelut ja tämän lisäksi olen työskennellyt koulun ohessa samaisessa paikassa, joten tunsin hyvin jo etukäteen paikan johon olin opasta tekemässä.

Itsenäistymisoppaan tekeminen opinnäytetyön toiminnallisena osiona ei ole uniikki ja omaperäinen idea vaan jo useaan kertaan toteutettu asia. Opinnäytetyöni ohjaava opettaja varoitti heti kättelyssä, että projektista voi tulla hankala koska arviointiin vaikuttaa jo lähtökohtaisesti edellä mainittu aiheen runsas käsittelymäärä. Mainitut ohjeet ja faktat tietäen aloitin pohtimaan lähestymistapaani tehtävän suorittamiseksi. Tekemistäni auttoi huomattavasti se, että opinnäytetyön tilaajan puolelta sain tekemiselleni melko vapaat kädet. Työn etenemisestä oli helppo keskustella koska olin samaan aikaan palkkatyössä tilaajalla, eikä erillisiä tapaamisia aiheen tiimoilta tarvittu näin ollenkaan.

Heti opettajan neuvot kuultuani oli selvää, että minun täytyisi keksiä oppaaseeni jotain sellaista mitä aikaisemmin ei ollut tehty. Toisaalta olisi ollut typerää lähteä keksimään polkupyörää uudestaan koska se on jo olemassa. Kävin suunnitteluvaiheessa läpi vähintäänkin pintapuolisesti kaikki Theseuksesta löytyneet opinnäytetyöt sosiaalialaan liittyen, joissa oli tehty jonkinlainen opas. Hoppiskodissa ei ollut etukäteen omaa itsenäistymisopasta vaan ainoastaan tulostettuna valikoituja itsenäistymismateriaaleja, joita maailma on pullollaan.

Opinnäytetöitä selattuani ja Hoppiskodin materiaaleja vilkaistuani, minulla oli olemassa selkeä johtoajatus. Lähtökohtani oli että opas täytyy pitää mahdollisimman tiiviinä eikä siinä voi olla kaikkea mahdollista maan ja taivaan väliltä. Mikäli olisin lähtenyt sisällyttämään oppaaseen pesukoneen käyttöohjeita tai sataa kätevintä ruokareseptiä olisi vaarana ollut, että olennaisimmat asiat hukkuvat valtavaan tiedon määrään. Hoppiskodin arjen tuntien halusin yhtälailla nuorten itsenäistymisen lisäksi auttaa ohjaajien arjen työtä. Materiaalin tekemisen taustalla oli koko ajan ajatus siitä, että sitä pitäisi olla mahdollisimman helppo käyttää. Tämä tarkoittaa käytännön tasolla sitä,

että ohjaaja voisi sisäistää käytettävissä olevan materiaalin yhdellä kunnan perehtymisellä. Tämän jälkeen hänellä olisi tiedossa mitä oppaalla on tarjota.

Hahmottelin aluksi omatoimisesti, mitä aiheita opas voisi lopulta sisältää, ja sen jälkeen sain tilaajalta muutamia toiveita siitä, mitä listaan voisi lisätä. Lopulta työn tekeminen eteni niin, että minulla oli olemassa muutama aihe, jotka ainakin tulisivat lopulliseen oppaaseen. Aiheisiin syventyessä aukesi ajatuksia alkuperäisiä aiheita tukevista asioista. Ensimmäisiä kantavia teemojani olivat mielenterveys, kodin askareet, talous- sekä raha-asiat.

Oppaan syntyyn vaikutti alusta lähtien runsaasti omat mieltymykseni. Keskittymiseni ei ole koskaan riittänyt tiiliskiven kokoisten tenttikirjojen lukemiseen. Tiesin jo etukäteen, että itsenäistyvien nuorten motivaatio valtavan tekstimäärän kahlaamiseen olisi niin ikään vähäistä. Monet eivät välttämättä tutustuisi materiaaleihin ollenkaan, jos se jäisi täysin heidän omalle vastuulleen. Tästä syystä itsenäistymisoppaasta tuli koulukirjamainen. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että materiaalin läpikäyminen tapahtuu yhteistyössä ohjaajan kanssa. Lukemisen sijaan aiheista keskusteleminen oli kaiken lähtökohtana. Oppaan tarkoituksena ei ole kertoa kaikkea valmiiksi vaan tukea ohjaajan ja nuoren yhteistä asioiden pohdiskelua erilaisten tehtävien kautta.

Valmiita itsenäistymistehtäviä on samalla tapaa runsaasti jo olemassa kuin on opinnäytetyönä tehtyjä oppaitakin. Hyödynsin oppaassani olemassa olevien tehtäväkirjojen tehtäviä, mutta tämän lisäksi oli keksittävä jo aikaisemmin mainostettu oma uusi näkökulma asiaan. Oman näkökulman löytämisessä auttoi jälleen työtä ohjanneen opettajan neuvot. Olen suorittanut aikaisemmin jo medianomin tutkinnon ja ollut töissä radiossa. Opettaja ehdotti äänen ja kuvan liittämistä työhön. Aluksi ajatus tuntui hankalalta, mutta lopulta se tuotti koko työn arvokkaimman osan. Lähdin tuottamaan materiaaleja oppaaseen niin, että olennaisessa osassa tulisivat olemaan kuuntelutehtävät. Lopulta valmiiseen oppaaseen tuli seitsemän erilaista kuuntelutehtävää, joista kerron myöhemmin lisää.

6.2 Teemojen ja haastateltavien valinta

Suunnitelman mukaisesti heti ensimmäiseksi varsinaisen tekemisen aloitettuani minun tuli varmistaa, että lopullisessa itsenäistymisoppaassa tulisi näkymään riittävästi minun oma kädenjälki. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että tärkeimmiksi kokemuksi aiheisiin pitäisi löytää haastateltavat. Kuten jo aikaisemmin totesin, sain tilaajalta neuvoja, mutta lopulta tein työn pitkälti omien mieltymysten mukaisesti. Asioiden tärkeysjärjestystä pohtiessa pidin itseäni kokemusasiantuntijana, vaikka en olekaan laitoksessa asunut. Itsenäistynyt nuori kohtaa samat asiat omilleen muuttaessaan riippumatta siitä muuttaako hän ensimmäiseen asuntoonsa vanhempien huomasta tai laitoksesta. Hoppiskodista aikanaan itsenäistyneet nykyiset aikuiset eivät olleet ensimmäisiä haastateltaviani, mutta he lopulta haastatteluvuorollaan vahvistivat minun olevan oikealla polulla.

Seuraavaksi kerron ja perustelen, mitä tahoja haastattelin itsenäistymisoppaaseen. Haastateltavieni joukossa oli henkilöitä jotka toivoivat, että heidän nimeään ei tuoda julki yleiseen levitykseen menevissä yhteyksissä. Edellä mainitusta syystä kerron kaikkien haastateltavien osalta vain tahot, joita he asiantuntemuksellaan edustavat itsenäistymisoppaassa. Lopulta sain haastateltavan jokaisesta paikasta, johon oli yhteydessä. Osasin entisen ammattini pohjalta pohtia, minkälaisia tahoja kannattaa lähteä lähestymään. Yhdistykset ja kunnalliset tahot toimivat julkisella tuella, joten heillä on myös lähtökohtaisesti velvoite auttaa osaltaan yleishyödylliseen käyttöön tulevia projekteja. Osa haasteltavista oli puolestaan tilaajan ehdottamia ja sitä kautta saattoi olla melko varma näiden henkilöiden osallistumisesta projektiin.

Olennaisena osana haastateltavien hankintaan ja itseasiassa koko opinnäytetyön tekemiseen liittyy aikatauluttaminen. Mikäli haastattelut olisi pitänyt saada tehtyä tiukan aikarajan sisällä haastateltavien suhteen olisi joutunut tekemään kompromisseja. Tein haastattelut kesällä, joten ymmärrettävästi sopivia aikoja ei ollut helppo löytää. Esimerkiksi yhden

haastattelun osalta haastattelusta sovittiin yli kuukausi ennen sen varsinaista toteuttamista.

Ensimmäisenä halusin saada asiantuntijan liittyen arjen askareisiin, sillä luonnollisesti jokaisen omillaan asuvan täytyy pystyä pitämään huolta itsestään ja asunnostaan. Tähän teemaan liittyen minulla oli mielessä vain yksi vaihtoehto, jota lähtisin lähestymään. Aikaisemman työn tuoman kokemuksen perusteella tiesin saavani tältä taholta kuuntelutehtävään vaadittavaa selkeää ulosantia sekä varmasti paikkaansa pitävää faktatietoa. Ennakkokäsitykseni sai jälleen vahvistusta. Marttaliitto eli kansankielellä Martat on palvellut minua useaan otteeseen valtavalla tietämyksellään ja ystävällisellä asenteella. Pirkanmaan Martoista löytyi erinomainen haastateltava, jolta irtosi sujuvasti puhetta laajan teemani kaikkiin kohtiin. Itsenäistymisoppaaseen tuli kuuntelutehtävät liittyen ruuan laittamiseen sekä siihen, kuinka pidetään kainalot ja nurkat puhtaana.

Mielenterveys ja vielä tarkemmin ottaen lastensuojelulaitoksen arjessa näkyvä teema on ahdistus ja stressi. Hoppiskodissa ollessani olen huomannut kuinka nuoria ahdistaa ja esiin on usein noussut se, että he eivät pysty tarkkaan määrittelemään, mistä ahdistus johtuu. Ajatuksenani oli saada haastateltava, joka auttaa sellaisella hetkellä, kun ei oikein tiedä kenelle tuntemuksistaan kertoisi. Suomen Mielenterveys ry ylläpitää valtakunnallista ympäri vuorokauden palvelevaa kriisipuhelinta. Heiltä löytyi nopeasti kriisityöntekijä, joka kertoo itsenäistymisoppaan kuuntelutehtävässä, mihin voi tuskan hetkellä olla yhteydessä.

Raha ja siihen liittyvät asiat koskettavat jokaista, joka tahtoo elää missään määrin itsenäistä elämää. Tätä teemaa pitivät tärkeänä myös aikaisemmin Hoppiskodista itsenäistyneet sekä ne joiden kanssa itsenäistymistyötä tehdään parhaillaan. Itsenäistymisoppaan kannalta haastavimmaksi tuli se, kuinka asian saisi tuotua esille riittävällä tavalla koska aiheessa on niin monta tulokulmaa, joita olisi syytä käsitellä. Aiheen rajausta pohtiessani tulin siihen johtopäätökseen, ettei kaikkea itsenäistymistyöhön liittyvää pysty näillä resursseilla sisällyttämään yhteen oppaaseen. Otin lähestymiskulmakseni

sen, mitä tulee ottaa huomioon, ettei raha-asioiden hoito riistäydy täysin käsistä. Tähän liittyen tuli ensimmäisenä mieleen velka, joten päädyin ottamaan yhteyttä talous- ja velkaneuvojaan joka löytyi Pirkanmaan oikeusaputoimistosta. Itsenäistymisoppaaseen tuli lopulta kuuntelutehtävä, joka keskittyy velkaantumisen ennaltaehkäisyyn.

Kuten jo opinnäytetyöni teoriaosassa tuli ilmi, onnistuneen sijaishuollon vaikutukset uhkaavat valua hukkaan ilman jälkihuoltoa. Hoppiskodissa olen saanut huomata, ettei jälkihuollon vastaanottaminen ole itsestäänselvyys, joten myös tämä tuli huomioida itsenäistymisoppaassa. Sopiva jälkihuollon työntekijä löytyi tilaajan edustajan verkostoista. Haastateltavani on työskennellyt laajalti lastensuojelun parissa, joten hänellä oli hyvin näkemystä avata asiaa niin että nuorikin sen ymmärtäisi. Lähestymiskulmaksi valittiin oppaaseen tulleeeseen kuuntelutehtävään painottaa sitä, ettei jälkihuollon työntekijä ole kieltämässä tai holhoamassa nuorta vaan tukemassa tätä arjen eri käänteissä. Nuorten suurin epäluulo jälkihuoltoon liittyen on pelko määräilystä ja kyttäämisestä. Nämä ovat juuri teemoja, joista nuoret odottavat vapautuvansa lastensuojelulaitoksesta lähtiessään.

Päihde-teema nousi esiin tilaajan pyynnöstä ja se on aihe, johon liittyen tehdään monella eri tasolla työtä säännöllisesti Hoppiskodin arjessa. Haastateltavaksi löytyi tilaajan verkostoista mielenterveys- ja päihdetyön ammattilainen, joka työskentelee Pirhan eli Pirkanmaan hyvinvointialueen palkkalistoilla ruohonjuuritason arjessa eli tavallisten päihteiden käyttäjien akuuttina tukena. Lähestymiskulmaksi valittiin se, että jokaiselle nuorelle tulee todennäköisesti eteen jossain vaiheessa tilanne, jossa täytyy päättää aikooko käyttää päihteitä ja miten niihin suhtautuu. Asiantuntijan tärkein viesti oli, että tekeepä päihteiden suhteen minkälaisia ratkaisuja tahansa olisi hyvä käydä asia etukäteen läpi omassa mielessä, jotta ei tapahtuisi virhearvioita hetken mielijohteesta.

Viimeisenä kuuntelutehtävän aiheena oppaaseen valikoitui seksuaalisuus. Tämä teema valikoitui mukaan enakkoon tehtyjen valmisteluiden pohjalta, eli useassa aikaisemmin tehdyssä oppaassa oli mukana kyseinen aihe.

Tämänkin teeman osalta haasteeksi nousi sen laajuus, eli mikä näkökulma nostaa aiheesta esiin. Hoppiskodin arjessa seksuaalisuuteen liittyvät puheet pyörivät yleensä seksin harrastamisen ympärillä ja tarkemmin ottaen ehkäisyssä sekä siinä että nuoria muistutellaan, ettei yhdyntään sovi suostua liian herkästi eikä liian nuorena. Asiantunteva haasteltava löytyi Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Auktorisoidun seksuaalineuvojan johdolla itsenäistymisoppaan kuuntelutehtävässä erotellaan seksuaalisuuden ja seksin käsitteitä. Tärkein punainen lanka aiheeseen liittyen on se, kuinka kaikki valinnat täytyy tehdä oman halun mukaisesti armollisesti ja vastuullisesti itseä kohdellen.

6.3 Haastatteluiden tekeminen

Haastatteluiden kysymykset keksin pitkälti omien pohjatietojen perusteella, suurempaa ennakkotutkimusta en tehnyt muiden kuin, seksuaalisuusteeman osalta. Siihen liittyen selasin aiheeseen liittyviä nettijulkaisuja. Hyvän pohjan haastatteluille antoi tutkimustyö, jonka olin tehnyt opinnäytetyön teoriapohjaa varten. Lisäksi haastatteluiden tekemistä helpotti suuresti kokemukseni toimittajan työstä. Ennen haastatteluiden tekemistä keskustelin haastateltavien kanssa siitä mitä ajatuksia heidän mielestään pitäisi tuoda esiin. Nauhoitusten jälkeen pohdimme vielä yhdessä tulisiko tehtyyn materiaaliin vielä lisätä jotain.

Haastattelut tehtyäni siirsin materiaalit tietokoneelle, josta käsin kuuntelin raakamateriaalin muutamaan kertaan. Kaikkea materiaalia ei voinut käyttää lopullisissa kuuntelutehtävissä, sillä liian pitkien haastatteluiden kuunteleminen vaarantaisi ydinajatuksen sisäistämisen, tämä peruslähtökohta oli jälleen tiedossani liittyen aikaisempaan koulutukseeni. Lopulliset editoinnit haastatteluihin tein, sillä perusteella mistä haastateltavien vastauksista tulisi parhaat kysymykset kuuntelutehtäviin.

6.4 Hoppiskodista itsenäistyneiden haastattelut

Hoppiskoti on avattu tammikuussa 2019, joten sieltä täysi-ikäiseksi tultuaan itsenäistyneitä ei ollut tämän työn teko hetkellä vielä kovin montaa. Kaikki tavoitellut suostuivat haastateltavaksi liittyen opinnäytetyöhöni. Itsenäistymisoppaan osalta haastatteluilla oli kaksi tarkoitusta. Tärkeimpänä syynä oli mielipiteiden saaminen siitä minkälaista itsenäistyminen Hoppiskodista oli ollut ja minkälaisia aiheita heidän mielestään jatkossa itsenäistyvien kanssa tulisi käsitellä. Raha-asiat ja päihteistä puhuminen nousivat päällimmäisenä esiin. Näitä molempia teemoja käsitellään itsenäistymisoppaassa ja lisäksi toki kerroin nuorten mielipiteistä Hoppiskodin henkilökunnalle.

Toinen syy näihin haastatteluihin oli mielteiden saaminen itsenäistymisoppaaseen. Kuuntelutehtävä haastatteluihin liittyen olisi ollut varmasti erittäin mielenkiintoinen tulevien itsenäistyvien kannalta, mutta sellaisen tekeminen ei ollut mahdollista itsenäistyneiden anonymiteetin säilyttämisen johdosta. Nauhoitin tekemäni haastattelut, mutta vain litterointia varten. En lopulta kirjoittanut auki sanasta sanaan koko haastatteluista, vaan kirjoitin sanatarkasti ylös ne kommentit, joita käytin itsenäistymisoppaassa. Mikäli haastattelut olisi julkaistu itsenäistyville sellaisinaan tuskin kysymyksiin saadut vastaukset olisivat olleet yhtä avoimia ja rehellisiä.

Itsenäistymisoppaaseen haastatteluista päätyi lopulta kirjoitetussa muodossa suoria lainauksia sisältänyt kysymys-vastausosio. Niiden tärkeimpänä antina voi tiivistäen pitää sitä, että itsenäistyminen tuo tullessaan arkeen liittyviä vastuita, jotka konkretisoituvat todenteolla vasta eteen tullessa, vaikka asioista onkin tietänyt jo etukäteen. Haastateltavat muistelivat lämmöllä aikaansa Hoppiskodissa, mutta toisaalta nykyisestä elämäntilanteestaan riippumatta he arvostivat suuresti itsenäistymisen tuomaa vapautta päättää omista asioista. Itsenäistyneiden tapaamiset haastatteluiden merkeissä ovat henkilökohtaisesti koko opinnäytetyöprosessin mieleenpainuvien osa. Itsenäistymisoppaan tekemisen kannalta haastattelut antoivat itseluottamusta sen suhteen, että olin tekemässä oikeita asioita.

6.5 Itsenäistymisoppaan sisältö

Itsenäistymisoppaan sisällysluetteloon tuli lopulta 18 eri lukua, joiden teemat olen tässä luvussa nostanut esiin lihavoituna. Seitsemän otsikon alta löytyy kuuntelutehtävä. Kuuntelutehtävissä materiaalina ovat aikaisemmin kerrotut haastattelut. Nuorten tehtävänä on kuunnella haastattelut ja vastata niihin liittyviin kysymyksiin, minkä myötä toivon mukaan syntyy keskustelua aiheesta ohjaajan kanssa. Pelkkää tekstiä sisältävissä kappaleissa ei ole myöskään valtavaa tekstimäärää, vaan ideana on ollut esitellä aihe, jonka pohjalta ohjaaja ja nuori voivat yhdessä pohtia aihetta tarkemmin. Tekemäni itsenäistymisoppaan ideana ei ole antaa valtavaa tietopakettia, vaan opastaa itsenäistymistyötä tekevää ohjaajaa ja nuorta pohtimaan asioita.

Ensimmäisessä luvussa on tehtävänä pohtia, **mitä tarkoittaa aikuisuus?** Oppaan perusidean mukaisesti luettavan tekstin määrä ei ole suuri vaan tehtävänä on pohtia aiheeseen liittyviä teemoja, kuten muun muassa vastuu ja velvollisuudet. Lähteenä tähän lukuun on käytetty Mervi Juusolan kirjoittamaa sosiaalisten taitojen treenikirjaa Kohti hyvää aikuisuutta. Edellä mainittu teos sisältää yli sata harjoitusta itsenäistymiseen liittyen ja se on oman itsenäistymisoppaani selkeästi eniten käytetty lähde. Oppaan toisen luvun otsikko on **Itsetunto**, luvussa pohditaan omia vahvuuksia ja heikkouksia, luvun rakenne on samankaltainen kuin ensimmäisessäkin luvussa. Ensimmäisen luvun tapaan toisen luvun ydin kietoutuu Kohti hyvää aikuisuutta -kirjan ideoimaan tehtävään. Kolmannessa luvussa jatketaan toisen luvun teemalla, mutta hieman toisesta näkökulmasta. Luvun tehtävään olen itse keksinyt luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia, joista nuoren pitää pohtia, mitkä niistä ovat hänelle ominaisia, eli tarkastella kysymystä ”**millainen minä olen?**”.

Neljännessä luvussa puhutaan **stressistä**. Luvun tehtävä, jossa eritellään negatiivisia ja positiivisia tapoja lievittää stressiä on saanut innoituksensa jälleen Mervi Juusolan teoksesta Kohti hyvää aikuisuutta. Viidennessä luvussa **Helpotusta pahaan oloon** on kuuntelutehtävä, johon on haastateltu Suomen

mielenterveys ry:n kriisityöntekijää. Vajaan 12 minuutin haastattelusta on neljä kysymystä, joihin vastamaalla nuoren tarkoituksena olisi oivaltaa, kuinka tärkeää on pyytää apua ahdistuksen hetkellä.

Kuudennessa luvussa on teemana **päihteet**. Luvussa olevaan runsaan seitsemän minuutin haastatteluun on haastateltu Pirkanmaan hyvinvointialueella työskentelevää mielenterveys- ja päihdetyön ammattilaista. Tämän kuten muidenkin haastatteluiden sisällölliseen antiin olen erittäin tyytyväinen, mutta tämän haastattelun osalta jäi harmittamaan äänenlaatu. Nauhoite on tehty ulkona ja taustalla kuuluu ikävän voimakkaana liikenteen melu. Haastattelun ideana on viestittää nuorille, kuinka tärkeää olisi pohtia päihteiden käyttöä ennen kuin mahdollisesti joutuu katumaan niistä aiheutuneita haittoja. Tässä kuuntelutehtävässä on ensimmäisen tapaan neljä kysymystä. Kuudennessa luvussa on kuuntelutehtävän lisäksi kirjallinen tietoisuus ja siihen liittyvä pohdintatehtävä. Tietoisuus käsittelee kannabista. Olen nostanut sen esille yksittäisenä päihteinä, koska se on Suomessa alle 20-vuotiaiden osalta eniten hoidollista työtä aiheuttava päihde. Tekstin lähteenä on käytetty päihdelinkki.fi -sivustoa.

Seitsemännen luvun ydin rakentuu kolmannen kuuntelutehtävän ympärille. Lähes 17 minuuttia kestävä haastattelu tarjoaa monenlaista pohdittavaa liittyen **seksuaalisuuteen**. Tampereen yliopistollisen keskussairaalan auktorisoidun seksuaalineuvojan haastattelusta on tehty yhdeksän erilaista kysymystä. Kuuntelutehtävän lisäksi olen koonnut kappaleen loppuun linkkejä, joiden kautta nuoren on mahdollisuus päästä keskustelemaan anonymisti seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

Kahdeksas luku on saanut innoituksensa tekemistäni haastatteluista, joissa hyvin monessa nousee esiin sama teema, eli **omien valintojen merkitys**. Luku kantaa otsikkoa valinnanvapaus ja sen sisältö on luotu omien oivallusteni pohjalta. Luvun pohdintatehtävässä nuoren täytyy miettiä, minkälaisia valintoja hän on jo tehnyt elämässään. Minkälaisia valintoja hänellä on edessään itsenäistyessään? Kahdeksas luku edustaa yksinkertaisuudessaan oppaan pohjimmaista ideaa: mitään ei ole pureskeltu valmiiksi, mutta tässä sinulle

asioita, joita olisi syytä pohtia. Ajatustyö ei välttämättä onnistu nuorelta yksinään, mutta se ei olekaan idea vaan asioita on tarkoitus käydä läpi yhdessä ohjaajan kanssa.

Yhdeksännen luvun aihe **tukiverkosto** nousee esiin lähes kaikissa yhteyksissä, joissa käsitellään laitospuolen itsenäistymiseen liittyviä haasteita. Heikko tukiverkosto voi vahvistua uusilla ihmisillä, mikäli nuorella on halua ja kykyä toimia sosiaalisesti avoimesti ja muita kunnioittaen. Luvun tehtävä on jälleen Kohti hyvää aikuisuutta -kirjasta. Tehtävässä tulee täyttää ihmissuhdepyramidi oman elämän tärkeillä ihmisillä.

Luvut 10 ja 11 käsittelevät arjenhallinnan tärkeitä palasia teemoina **liikunta** ja **uni**. 10. luvussa pohditaan arkiliikunnan mahdollisuuksia ja 11. luvussa muistutetaan hyvän unenlaadun merkityksestä. Lukujen tehtävät pohjautuvat omiin havaintoihini Hoppiskodin arjessa. Uneen liittyvässä tehtävässä käydään läpi tarkastuslista, josta löytyy Hoppiskodin asukkailla tyypillisiä haasteita aiheeseen liittyen, kuten unirytmien ja puhelimen vaikutus nukkumiseen. Liikunta-aiheinen pohdintatehtävä nostaa esiin kävelyn ja pyöräilyn terveydellisiä hyötyjä.

Luku 12 käsittelee **työpaikan hakemista** ja on mukana, koska työkokemuksen hankkiminen on tärkeä elementti suomalaisen pärjäävyyteen liittyen. Mikäli nuori ei ole motivoitunut opiskelemaan, mikä tahansa työpaikka tarjoaa tärkeän syyn herätä aamuisin ja pitää näin kiinni arjen hallinnasta. Tämän luvun aihe tulee koskettamaan melkoisella varmuudella suurinta osaa, jotka onnistuvat itsenäisen elämän pyörittämisessä. Tästä syystä aiheesta olisi voinut tehdä myös kuuntelutehtävän. Kuuntelutehtävän sijaan tämä kappale sisältää keskimääräistä kappaletta enemmän tekstiä. Mukana on pohdintatehtävä liittyen nuoren ajatuksiin työpaikan hakemisesta ja työsopimukseen liittyvien termien selvitystehtävä. Tämän luvun pääasiallinen lähde on opetushallituksen kustantama Eija Helinin kirjoittama Arjen taitaja - opas.

Luku 13 liittyy vahvasti edelliseen lukuun ja sen otsikko on **Raha-asoiden suunnittelu**. Tähän aihepiiriin liittyen oli jälleen haasteena pohtia käsiteltävien asioiden rajaus. Lähes kymmenen minuutin ja kuuden kirjallisen kysymyksen kuuntelutehtävä kertoo velkautumisen riskeistä ja avaa hieman, kuinka budjetointia voi hahmotella. Pirkanmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvojan haastattelun lisäksi tässä luvussa on lyhyt itse laatimani teksti liittyen säästämiseen. Tämän luvun suurin tarkoitus on antaa ajatusta oman budjetin laatimiseen, jota voidaan tehdä yhdessä ohjaajan kanssa.

Luku 14 käsittelee **ensimmäisen oman asunnon hankintaa**, tässä tapauksessa oletetaan vahvasti kyseessä olevan vuokra-asunto. Luvun 12 tapaan tästäkin luvusta olisi perustellusti voinut tehdä kuuntelutehtävän ja siksi luvussa on keskimääräistä lukua enemmän tekstiä. Hoppiskodissa olen tottunut siihen, että nuorelle hankitaan ja kalustetaan vuokra-asunto ja se on jo olemassa jälkihuollon astuessa kuvaan. Käytännössä tämän luvun teoria toteutetaan ennen itsenäistymistä ohjaajan ja nuoren yhteistyössä. Tämän kappaleen tieto perustuu pitkälti omiin kokemuksiini, sillä olen elämässäni vuokrannut asunnon useaan otteeseen.

Luvut 15-16 sisältävät Pirkanmaan Marttojen edustajan noin kymmenen minuuttiset haastattelut. Luvun 15 **Hyvää ja terveellistä ruokaa** kuuntelutehtävässä on neljä kysymystä liittyen ensimmäisen kodin ruuanlaittoon liittyviin hankintoihin. Lisäksi luvussa on pohdintatehtävä kaupassa käyntiin liittyen, kuinka selvittää ruokaostoksista edullisesti ja fiksusti. Keittiö-teema rajautuu ensiasunnon hankintojen ympärille ja pienen budjetin varoihin. Luvun 16 kuuntelutehtävässä on viisi kysymystä, jotka liittyvät **siivoamiseen, pyykinpesuun ja peseytymiseen**. Tässä luvussa on edellisen tapaan myös aiheeseen liittyvä pohdintatehtävä. Hygienia-teeman tietopohja perustuu haastattelun lisäksi omiin havaintoihini Hoppiskodissa. Nuorten innostus peseytymiseen ja paikkojen siistinä pitämiseen vaihtelee huomattavasti.

Luvussa 17 laajalti lastensuojelun kenttää eripuolilta nähnyt **jälkihuollon** työntekijä rohkaisee nuoria jälkihuollon ottamiseen. Luku 17 sisältää jälleen

noin kymmenen minuutin haastattelun, josta on viisi kirjallista kysymystä. Jälkihuoltoon saadaan mielipide myös oppaan viimeisessä eli 18. luvussa, joka sisältää aikaisemmin mainitun mukaisesti kysymys-vastaus-**haastattelun Hoppiskodista aikaisemmin itsenäistyneille nuorille.**

Kaiken kaikkiaan oppaan lukujen järjestys on suunniteltu niin, että seuraava luku tukisi ainakin jossain määrin aina edellisen luvun sisältöä. Tämän työn liitteenä on tekemäni itsenäistymisoppaan sisällysluettelo, joka havainnollistaa vielä hieman lisää sen rakennetta.

7 POHDINTA

Itsenäistymisoppaasta tuli hyvin pitkälle sellainen kuin olin suunnitellut. Kuten edellisessä luvussa jo kerroin, suurimpana haasteena oli saada tehtyä työ, jossa näkyisi riittävästi oma kädenjälkeni eikä opas olisi aikaisempien teosten kopio. Toisaalta tärkeintä oli saada toimiva kokonaisuus, jonka aikaansaamiseksi ei ollut tarkoituksenmukaista alkaa keksimään jokaista tehtävää itse alusta alkaen. Vertauskuvallisesti ajattelen niin, että jokainen musiikkikappale on jonkin aikaisemman kopio ainakin tietyssä määrin, mikäli sitä aloitetaan tutkimaan nuotti nuotilta. Edellisessä luvussa toinkin jo esille, minkälaisia valmiita materiaaleja hyödynsin työssäni.

Onnistuin mielestäni tavoitteissani erittäin hyvin. Toinkin jo esille, että kuuntelutehtäviä olisi toki voinut olla enemmänkin, mutta työtunteja kertyi nytkin tekemiseen aivan riittävästi. Oppaasta tuli ennen kaikkea ohjaajan työn apuväline eikä kaiken kattava tietosanakirja ja tämä juuri olikin lähestymistapani alusta alkaen. Oppaan tarkoituksena oli antaa käsiteltäviä aiheita tarjolle eikä syöttää luettavaksi valmista teoriaa. Oppaasta tuli vähän kuin Ikean huonekalu: palaset ostetaan kaupasta, mutta kokoaminen täytyy tehdä itse.

Alkuperäisiin suunnitelmiin nähden vertaiskokemukset jäivät lopullisessa oppaassa melko pieneen rooliin. Tarkoitukseni oli antaa jo itsenäistyneille ja heidän ajatuksilleen isompi rooli. Vasta työn aloitettuani minulle selvisi itsenäistyneiden vähäinen määrä. Tästä samasta syystä haasteeksi tuli haastateltavien nuorten yksityisyyden suoja. Oppaan tekemisen aikana itsenäistyi nuoria, mutta heidän ajatuksiaan en päässyt hyödyntämään työssäni. Mikäli olisin odottanut näiden henkilöiden itsenäistymistä, tekemiseni ei olisi pysynyt aikataulussa. Mielestäni ei myöskään ollut tarkoituksenmukaista haastatella heitä etukäteen, sillä jo itsenäistyneiltä olin saanut kuulla, että lopullinen totuus aiheeseen liittyen konkretisoituu vasta itsenäisen elämän kokemusten jälkeen.

Itsenäistymisopas on tehty hyvin vahvasti tukemaan auditiivista oppimista, mikä johtuu sen tekijän mieltymyksistä. Tätä pohdintaa kirjoitettaessa olen päässyt testaamaan oppaan toimimista käytännössä yhden nuoren kanssa. Hän kulkee jatkuvasti luurit korvilla, joten kuuntelutehtävät ovat ainakin hänelle sopiva tapa omaksua asioita. Mikäli nuori haluaisi oppia enemmän visuaalisesti, niin ainakaan lähtökohtaisesti opas ei ole hänelle suoraan räätälöity. Toisaalta oppaan kulmakiviin kuuluu nuoren osallistuttaminen passiivisen oppimisen sijaan, joten sen olettaisi toimivan ainakin jossain määrin kaikkien osalta, mikäli vain nuorella riittää motivaatiota asioiden käsittelyyn.

Itsenäistymisoppaan tekeminen tai koko opinnäytetyöprosessi itsessään ei opettanut minulle mitään mullistavaa. Olisi väärin sanoa tekemisen olleen pelkästään karsintarajan suorittamista sosionomiksi valmistumisen vuoksi. Itsenäistymisoppaan tekemisessä hyödynsin paljon jo ennen sosionomiopintoja omaksuttuja taitoja, mikä jälleen ilahduttavalla tavalla muistutti siitä, kuinka elämäkokemuksesta voi olla yllättävilläkin hetkillä suuresti apua. Tiesin jo etukäteen itsenäistymisoppaan tekemisen olevan prosessin helpompi vaihe ja teoriaosan kirjoittamisen haastavampi pala. Kirjoitin suurimman palan teoriaosuudesta jo ennen kuin olin aloittanut itsenäistymisoppaan tekemistä. Teoriaosuuden asiat tulivat jatkuvasti esiin oppaan tekemisen yhteydessä. Teoriaosasta ei tullut maailman historian

akateemisinta ilotulitusta, mutta se kertoo erittäin selkokielellisesti itsenäistymisen ympärillä pyörivistä teemoista. Tekstiä ei voi ainakaan moittia siitä, etteikö sen kirjoittaja olisi sisäistänyt mitä se pitää sisällään. Teoriaosuuden lähteitä valitessani pyrin valitsemaan mahdollisimman tuoreita kirjoituksia, mutta joukkoon mahtui lopulta muutamia vanhempiakin teoksia, koska mielestäni niiden ajatukset olivat edelleen paikkaansa pitäviä.

Koko prosessista tuli melko pitkä, se johtui siitä, etten halunnut tehdä työtä hampaat irvessä. Joulukuussa 2022 tiesin lopullisesti mistä aiheesta tulen tekemään työni. Aihe muhi päässäni muita opintoja tehdessä ja varsinainen työnteko alkoi vasta kevään 2023 loppupuolella. Opinnäytetyösuunnitelman tekemisen aloitettuani pyrin edistämään prosessia säännöllisesti muutamia tunteja lähes joka päivä. Kesällä tekemiseen tuli enemmän taukoja, mutta prosessi eteni silti koko ajan tasaisesti kohti maalia. Nyt marraskuun 2023 alussa vertauskuvallisesti todettuna patikoiden suoritettun maratonin maaliviiva on edessäni.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. (2007). Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo.

Aho, S. (1996). Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Edita.

Airaksinen, T. (2010). Onnellisuuden opas. Johnny Kniga.

Griffey, H. (2019). Kaipaam järjestystä. Gummerus.

Helin, E. (2018). Arjen taitaja. Opetushallitus.

Helve, H. (2002) Arvot, muutos ja nuoret. Yliopistopaino, Helsinki university press.

Herranen, J. & Harinen, P. (2008). Kohti hyvää aikuisuutta: ”omilleen asettumisen” kulttuurinen kuva. *Aikuiskasvatus*, 28(1), 4–14. Haettu 09.05.2023 osoitteesta <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/93795>

Honkela, J. (2022). Kasvatus ja Rajoittaminen lastensuojelulaitoksessa – Muutoslogi. Skhole. Haettu 12.09.2023 osoitteesta <https://app.skhole.fi/fi-lessons/kasvatus-ja-rajoittaminen-lastensuojelulaitoksessa>

Hyvä kysymys. (2018). Mikä on kehoitsetunto? Väestöliitto. Haettu 26.09.2023 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-kehoitsetunto/>

Jaari, A. (2007). Kylliksi itselleni. Edita.

Juusola, M. (2015). Kohti hyvää aikuisuutta. Voimakirja.

Keltikangas-Järvinen, L. (2008). Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (1994). Hyvä itsetunto. WSOY.

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. (2007). Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen. WSOY.

Laakso, R. (2019). "Ne näki musta": Huostassa olevien lasten hyvinvointi ja sijaishuoltoon liittyvät kokemukset. THL. Haettu 06.06.2023 osoitteesta <https://www.julkari.fi/handle/10024/137484>

Laakso, R. (2012). Lastensuojelun laitostyön arki ja ammatillisuus. Teoksessa Jahnukainen, M (toim.), Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. Vastapaino.

Lastensuojelulaki 417/2007. Haettu 20.04.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L10P50>

- Lipponen, K. & Litovaara, A. & Katajainen, A. (2016). Voimaa: Hyvän elämän polku. Duodecim.
- Marttaliitto. (2021). Arjen taidot puheeksi. Haettu 30.05.2023 osoitteesta https://issuu.com/martat-lehti/docs/arjen_taidot_puheeksi_rise_issuu/1
- Mieli.fi. (2023). Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään. Suomen mielenterveys ry. Haettu 25.09.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>
- Mäkiranta, T. (2008). Elämänhallinta sosiaalipedagogisena käsitteenä. [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Haettu 27.04.2023 osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/79066/gradu02556.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Määttä, K. (2007). Helposti Särkyvää: Nuoren kasvun turvaaminen. Teoksessa T. Uusitalo (toim.), Nuoruusajan yksinäisyys (s.28). Kirjapaja.
- Nivala, E. & Ryytänen, S. (2019). Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus.
- Nuortennetti. (2022). Päihteet. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Haettu 25.09.2023 osoitteesta <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>
- Pietikäinen, A. (2021). Joustava mieli ja hyvän itsetunnon abc. Duodecim. Pirkanmaan maakunta. (2018). Palvelukuvaus: Lastensuojelun sijaishuollon erityistason laitoshoido. Haettu 20.04.2023 osoitteesta https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-06/liite_2c_erytistason_laitoshoido_palvelukuvaus.pdf
- Pukkio, S. & Hipp, T. (2016). Mikä jälki jää?: Opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön. Lastensuojelun keskusliitto. Haettu 20.04.2023 osoitteesta <https://www.lskl.fi/julkaisut/jalkihuolto-opas/>
- Päihdelinkki.fi. Pikatieto. A-klinikkasäätiö. Haettu 25.09.2023 osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto>
- Reinikainen, S. (2009). Nuorisokodista maailmalle: Kokemuksia nuorisokodissa elämisestä ja aikuisiässä selviytymisestä [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Haettu 20.04.2023 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/19844>
- Röpelinen, A-M. (2000). Elämänhallinta ja sen tukeminen sosiaalipedagogisesta näkökulmasta. Sosiaalipedagoginen aikakausikirja

1/2000. Suomen sosiaalipedagoginen seura. Haettu 23.05.2023 osoitteesta <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/113792>

Sinkkonen, J. (2015). Lapsi uusissa oloissa: Tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Duodecim.

Sinkkonen, J. (2012). Nuoruusikä: Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? WSOY.

Spännäri, J. & Kallio, E. (2020). Viisaus: käyttäjän opas. Tuuma.

Stein, M. (2005). Resilience and young people leaving care: Overcoming the odds. Joseph Rowntree Foundation. University of York. Haettu 23.05.2023 osoitteesta <https://eprints.whiterose.ac.uk/73176/>

Suominen, T. & Lempinen, M. (2017). Matkaopas onneen. Otava.

Taskinen, S. (2012). Lastensuojelulain soveltaminen. Sanoma Pro.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Lastensuojelun käsikirja: sijaishuolto. Haettu 20.04.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Lastensuojelun käsikirja: jälkihuolto. Haettu 30.08.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto#jalkihuollon%20toteuttaminen>

Törrönen, M. & Vauhkonen, T. (2012). Itsenäistyminen elämänvaiheena: osallistava vertaistutkimus sijaishuollosta itsenäistyneiden nuorten hyvinvoinnista. SOS-Lapsikylä ry. Haettu 23.05.2023 osoitteesta <https://www.sos-lapsikyla.fi/wp-content/uploads/2020/12/vertaistutkimus-SOS-Lapsikyla.pdf>

Vaestoliitto.fi. Seksuaalinen hyvinvointi. Väestöliitto. Haettu 26.09.2023 osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-hyvinvointi/>

LIITE 1

SISÄLLYS

1 MITÄ TARKOITTAA AIKUISUUS?.....	3
2 ITSETUNTO.....	4
3 MILLAINEN MINÄ OLEN?.....	5
4 STRESSI.....	6
5 HELPOTUSTA PAHAAN OLOON.....	7
6 PUHETTA PÄIHTEISTÄ.....	8
7 SEKSUAALISUUS JA SEKSI.....	10
8 VALINNANVAPAAUS.....	12
9 TUKIVERKOSTO.....	13
10 LIIKUNTA.....	14
11 UNI.....	15
12 TYÖPAIKAN HAKEMINEN.....	16
13 RAHA-ASIOIDEN SUUNNITTELU.....	18
14 OMAAN KOTIIN.....	19
15 HYVÄÄ JA TERVEELLISTÄ RUOKAA.....	22
16 NURKAT JA KAINALOT PUHTAANA.....	24
17 JÄLKIHUOLTO.....	26
18 AJATUKSIA ENTISILTÄ TYYNELÄN ASUKKAILTA.....	27