



Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas

Ella Sälpäkivi

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas

Ella Sälpäkivi
Sosionomi
Opinnäytetyö
joulukuu, 2023

Ella Sälpäkivi

Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas

Vuosi

2023

Sivumäärä

58

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas työväliseksi työelämäkumppanille ja itsenäistyville nuorille. Oppaan tavoitteena oli antaa ammatilliselle perhekodille valmiuksia tukea itsenäistyvää nuorta ja tuoda tietoa eri aiheista itsenäistyvälle nuorelle kootusti. Tavoitteena oli myös opinnäytetyön tekijän ammatillisuuden kehittäminen sekä oppaan hyödyntäminen omassa työssä. Opinnäytetyön toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toimeksiantajana oli Perhekoti Valkosiipi Oy. Toiminnallinen opinnäytetyö koostui teoriaosuudesta ja kehittämisprosessista. Opinnäytetyötä varten haastateltiin ammatillisen perhekodin yrittäjiä ja vastauksien oli tarkoitus antaa suuntaa oppaan toteutukselle, mutta teoreettinen tausta toimii oppaan pohjana. Opinnäytetyön teoriaosuudessa avattiin lastensuojelun, jälkihuollon ja itsenäistymisen käsitteitä.

Nuori tarvitsee aikuisen huolenpitoa ja tukea varttuessaan aikuiseksi. Usein tämä tuki löytyy perheestä. Mutta nuorella, joka siirtyy aikuisuuteen lastensuojelun kautta, ei usein ole turvallisia ja luotettavia aikuissuhteita omassa perheessä. Tämän vuoksi tämän opinnäytetyön tuotoksena oli opas, joka jää työelämäkumppanille työväliseksi jälkihuollon toteuttamiselle. Oppaassa käsiteltiin muun muassa talouden hallintaa, asunnon hankintaa, asumisen perusasioita ja ajanhallintaa. Näiden lisäksi oppaassa käsiteltiin lyhyesti terveydenhuoltoa, ajokortin hankkimista, työnhakua ja velkaantumista. Oppaan viimeiseen osuuteen kerättiin puhelintuottoja ja internetsivuja, joista saattaa löytää apua hätätilanteiden ja elämän kriisien varalle. Oppaaseen koottiin asiat tiiviisti, mutta nuoren on helppo qr-koodien kautta löytää lisätietoja.

Ella Sälpäkivi

A guide for After-care Youth Becoming Independent

Year

2023

Pages

58

The purpose of this thesis was to create a guide for a professional foster home and for young people becoming independent. The aim of the guide was to provide skills to support a young person who is becoming independent and to give information about different topics to a young person becoming independent from a foster home. The aim was also to develop the thesis writer's professionalism and to utilize the guide in her own work. The thesis was implemented as a functional thesis, commissioned by foster home Valkosiipi. The functional thesis consisted of a theoretical framework and a development task. Entrepreneurs of the professional foster home were interviewed for the thesis and the answers were meant to give direction to the implementation of the guide. However, the theoretical framework serves as the foundation for the guide. The concepts of child welfare, after-care and becoming independent were clarified in the theoretical framework.

A young person needs an adult's care and support when growing up. Often this support is found in the family. However, a young person becoming independent from foster care often doesn't have safe and reliable adult relationships in their own family. For this purpose, a guide was created as a product of this thesis, which will remain in the professional foster home as a tool for after-care. The guide covered managing finances, finding an apartment, the basics of living and time management. In addition to these, the guide briefly discussed health care, driver's license, job search and debt. The final part of the guide contained phone numbers and websites that might be helpful to young people in case of emergencies and life crises. The topics are summarized in the guide, but it's easy for a young person to find more information through the QR codes as well.

Keywords: becoming independent, after-care, youth, foster care, child welfare

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Perhekoti Valkosiipi Oy	7
3	Lastensuojelu	8
3.1	Lastensuojelun perusta.....	8
3.2	Lastensuojelun asiakkuus ja sijaishuollon muodot.....	9
4	Jälkihuolto ja itsenäistyvä nuori	11
4.1	Jälkihuollon perusta	11
4.2	Jälkihuollon suunnittelu, toteutus ja tavoitteet	12
4.3	Itsenäistyminen ja lastensuojelu asiakkuuden vaikutus itsenäistymiseen.....	14
5	Opinnäytetyön toteutus	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	16
5.2	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	17
5.3	Oppaan arviointi.....	18
5.4	Eettisyys ja luotettavuus.....	19
6	Pohdinta	21
	Lähteet	22

1 Johdanto

Täysi-ikäisyyttä säätelee laki holhoustoimesta (442/1999), jonka mukaan täysi-ikäisyyden raja on 18 vuotta. Täysi-ikäisyyden myötä nuorella kasvaa vastuunottaminen omasta elämästään. Lastensuojelun asiakkaalle se tarkoittaa sijaishuollon päättymistä ja siirtyminen jälkihuoltoon on ajankohtaista. Lastensuojelun asiakkaan sijaishuoltopaikkana voi toimia sijaisperhe, ammatillinen perhekoti tai lastensuojelulaitos.

Monissa lastensuojelulaitoksissa on omia itsenäistymisasuntoja. Myös useat sijaisperheet ja ammatilliset perhekodit tarjoavat ohjausta nuoren tulevaisuuden suunnitteluun ja itsenäistymisen harjoitteluun. Nuoren kyky etsiä tai ottaa tietoa vastaan vaihtelee. Tietoa itsenäistymiseen on paljon saatavilla, mutta sen löytäminen vaatii nuorelta tiedonhakuhalukkuutta ja -taitoja, jotka eivät ole itsestäänselvyksiä. Nuori ei välttämättä edes tiedä, mitä kaikkea tietoa tarvitsee. Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren oppaan tavoitteena onkin tuoda itsenäistymisen aiheena helposti lähestyttävämmäksi ja kokoamaan tarvittavan tiedon yhteen nippuun.

Jälkihuolto on lastensuojelun asiakkaille suunnattu palvelu, joka alkaa välittömästi sijoituksen päätyttyä ja päättyy viimeistään nuoren täyttäessä 25 vuotta (Lastensuojelulaki 417/2007). Sijoituksesta vastaava hyvinvointialue on vastuussa jälkihuollon järjestämisestä nuorelle. Hyvinvointialue voi tarjota itse palvelun tai hankkia sen ostopalveluna. Jälkihuollon tarkoituksena on auttaa aikuistuvaa nuorta saavuttamaan tarvittavat valmiudet itsenäisen elämän aloittamiselle (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Useimmat nuoret saa rahallista ja/tai henkistä tukea vanhemmiltaan täysi-ikäistyttyään. Itsenäistynyt nuori tarvitsee usein edelleen tukea perusarjen asioissa. Pitkäaikaisilla turvallisilla aikuissuhteilla on tärkeä merkitys kasvavalle nuorelle. Nuorella on tärkeätä olla joku, jonka kanssa kokea onnistumisia ja saada tukea mahdollisia vastoinkäymisiä kohdatessa. Sijaishuollon nuorella ei välttämättä ole tällaista aikuista, mutta esimerkiksi jälkihuollon tukihenkilö voi ajaa samaa asiaa. Jälkihuollon nuorella on oikeus kieltäytyä jälkihuollosta, mutta hänellä on mahdollisuus palata sen piiriin 25: teen ikävuoteen asti aiemmasta kieltäytymisestä huolimatta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas työvälineeksi työelämäkumppanille ja itsenäistyville nuorille. Oppaan tavoitteena on antaa ammatilliselle perhekodille valmiuksia tukea itsenäistyvää nuorta ja tuoda tietoa eri aiheista itsenäistyville nuorelle kootusti. Tavoitteena on myös opinnäytetyön tekijän ammatillisuuden kehittäminen sekä oppaan hyödyntäminen omassa työssä.

Opinnäytetyön työelämäkumppani on Perhekoti Valkosiipi Oy.

2 Perhekoti Valkosiipi Oy

Opinnäytetyön työelämäkumppani on Perhekoti Valkosiipi Oy. Perhekoti Valkosiipi on yksityinen ammatillinen perhekoti, joka toimii Hyvinkäällä. Valkosiipi tarjoaa ympärivuorokautisen sijaishuollon palveluita.

Perhehoitolain 8. §:n mukaan ammatillisessa perhekodissa saadaan samanaikaisesti hoitaa enintään seitsemää henkilöä, joka vaatii vähintään kaksi sijaishuoltopaikassa asuvaa työntekijää, joista ainakin yhdellä on tarvittava kelpoisuus työhön (Perhehoitolaki 263/2015). Perhekoti Valkosiipi on kuusi perhehoitopaikkaa, aloitusiältään 0-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Perhekoti Valkosiivessä työskentelee kahden vastuuvanhemman lisäksi kolme ammattitaitoista työntekijää. Koulutuksia henkilökunnasta löytyy laajasti; sosionomi (AMK), nuoriso- ja yhteisöohjaaja ja lähihoitaja. Ammatillinen perhekoti on toiminut vuodesta 2010 saakka.

Perhekoti Valkosiiven toiminnan lähtökohtana on olla lasta varten niin kauan, kuin hän heitä tarvitsee. (Perhekoti Valkosiipi -esite, 2023.) Lastensuojelulain (417/2017) periaatteiden mukaisesti ammatillisen perhekodin tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille turvallinen ympäristö kasvulle ja kehitykselle sekä kodinomainen sijaishuoltopaikka. Perhehoitolain 1. §:n mukaan perhehoidon tavoitteena on tarjota perhehoidossa olevalle henkilölle kodinomaista hoitoa ja läheisiä ihmissuhteita sekä edistää hänen perusturvallisuuttaan ja sosiaalisia suhteitaan. Perhekoti Valkosiipi haluaa sijoituksella luoda lapselle ja nuorelle pysyviä ihmissuhteita.

3 Lastensuojelu

Tässä luvussa käsittelen lastensuojelua ja sijaishuollon eri muotoja. Jälkihuollon toteutusta ja työmenetelmiä on helpompi ja todenmukaisempi ymmärtää, kun tietää myös lastensuojelusta ja sen merkityksestä yhteiskunnassa. Jälkihuoltotyö jatkaa sijaishuollon tai avohuollon tukitoimien työtä, ja nämä tulisi ennemmin nähdä yhtenä palvelukokonaisuutena eikä erillisinä palveluina.

Lastensuojelua säädetään useassa eri laissa, joista yleisin on lastensuojelulaki (417/2017). Muita lastensuojelussa sovellettavia lakeja ovat sosiaalihuoltolaki (1301/2014), perhehoitolaki (263/2015), laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000), laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983), laki lapsen huoltoa ja tapaamisoikeutta koskevan päätöksen täytäntöönpanosta (619/1996) ja hallintolaki (434/2003). Lisäksi lapsen oikeuksia käsitellään Suomen perustuslaissa (731/1999), YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja Euroopan ihmisoikeusvelvoittaa lapsen edun asettamisen etusijalle kaikessa viranomaistoiminnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

3.1 Lastensuojelun perusta

Lastensuojelulain (417/2017) 2 §:n mukaan lapsen vanhemmilla tai huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista ja heidän tulee turvata turvallinen kehitys ja kasvatusta. Tilanteen vaatiessa lapsi ja hänen perheensä tulee ohjata lastensuojelun piiriin. Suomen perustuslain (731/1999) 19 §:n 3 momentin mukaan julkisen vallan tulee tukea perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien mahdollisuuksia turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu. Säännös sisältää periaatteen, että julkinen valta voi puuttua perheen toimintatapoihin vain poikkeuksellisesti silloin, kun lapsen oikeuksia ei pystytä turvata muuten. (Räty 2023, 2-3.) Lastensuojelun kolme perustehtävää ovat lasten kasvuoloihin vaikuttaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävissä ja varsinainen lasten suojelutehtävä. Vanhempien lisäksi lapsen kehitykseen vaikuttaa varhaiskasvatuspalvelut, koulu, harrastustoiminta tai muu lähiympäristö ja -yhteisöt. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.) Lapselle tulee laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983) 1 §:n mukaan turvata hyvä hoito ja kasvatusta sekä lapsen ikään ja kehitystasoon verrannollinen valvonta ja huolenpito. Lapsen on paras asua kodissa, joka on turvallinen, on rajat ja säännöt. Vanhempien/huoltajien tehtävänä on huolehtia, että lapsi saa monipuolisesti ja riittävästi ravintoa, riittävästi lepoa, sopivat ja säännölliset vaatteet, riittävästi huolenpitoa siisteydestä ja puhtaudesta sekä tarpeidensa mukaista huolenpitoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c.)

Lastensuojelu on lapsen terveyden ja kehityksen turvaamista ja sitä vaarantavien tekijöiden poistamista. Lastensuojelulain (417/2017) 3 §:n mukaan lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua toteutetaan tekemällä asiakassuunnitelma, järjestämällä avohuollon tukitoimia, kiireellinen sijoitus tai huostaanotto. Lastensuojeluprosessi alkaa lastensuojeluilmoituksesta, kun

joku on nähnyt huolta lapsen tai nuoren kehityksen ja kasvun vaarantumiselle. Lapsi ja perhe eivät ole lastensuojelun asiakkaita vielä lastensuojelun tarpeen selvittämisen ja palvelutarpeen arvioinnin aikana. Lastensuojelulain (417/2017) 27 §:n mukaan lastensuojeluasiakkuus alkaa, kun sosiaalityöntekijä toteaa palvelutarpeen arvioinnin perusteella, että lapsen kasvuolosuhteet vaarantuvat tai eivät turvaa lapsen terveyttä tai kehitystä. Lastensuojelun asiakkuus alkaa myös, jos lapsi käyttäytymisellään vaarantaa terveyttään ja kehitystään tai todetaan, että lapsi tarvitsee lastensuojelulain mukaisia palveluita ja tukitoimia. Lastensuojelun asiakkuus alkaa myös silloin, jos vireille tulon takia ryhdytään kiireellisiin toimiin lapsen terveyden ja kehityksen turvaamiseksi. Viranomaisten on pyrittävä oma-aloitteisesti tarjoamaan perheelle apua riittävän ajoissa sekä avuntarpeen mukaan ohjattava lapsi ja hänen perheensä sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaisten palvelujen piiriin (Räty 2023, 3). Sosiaalityöntekijä tekee lastensuojelun asiakkuuden alkamisesta merkinnän lasta koskeviin lastensuojeluasiakirjoihin sekä ilmoittaa pikimmiten huoltajille ja lapselle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023d ; LSL 417/2017.)

3.2 Lastensuojelun asiakkuus ja sijaishuollon muodot

Suurin osa lapsi- ja perhekohtaisesta lastensuojelusta toteutuu lapsen ja perheen ongelmatilanteen selvittämiseen tähtäävillä avohuollon tukitoimilla. Lastensuojelulain (417/2017) 36 §:n mukaan lastensuojelun asiakkaana olevalle perheelle on tarvittaessa järjestettävä lapsen ja perheen tuen tarpeisiin perustuva asiakassuunnitelma huomioon ottaen lastensuojelun avohuollon tukitoimina. Tukitoimia suunnitellaan lapsen ja lapsen perheen kanssa yhdessä ja ne perustuvat kirjalliseen asiakassuunnitelmaan. Tukitoimista sovitaan mahdollisimman pitkälle. Esimerkiksi terveydenhuollon, varhaiskasvatuksen tai oppilashuollon tukipalveluita voidaan järjestää lapselle myös lastensuojelun avohuollon tukitoimina. Näiden tukitoimien lisäksi on järjestettävä tarpeenmukaisia avohuollon tukitoimia, joista merkittävimpiä ovat perhekuntoutus ja tehostettu perhetyö. Myös lapsen ja perheen taloudellinen tukeminen kuuluu avohuollon tukitoimiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023e.) Asiakassuunnitelmassa kuvatut tarpeet on huomioitava niin, että järjestettävillä palveluilla ja tukitoimilla on mahdollista saavuttaa tavoitteet, jotka on asiakassuunnitelmaan kirjattu (Räty 2023, 388). Jos avohuollon tukitoimin ei kyetä riittävästi auttamaan lasta, on lapsella oikeus huostaanottoon ja sijaishuoltoon.

Sijaishuolto tarkoittaa lapsen asumisen, hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Sijaishuoltopaikka valitaan lapsen tarpeisiin parhaiten vastaavan mukaan, joka voi olla perhehoito, ammatillinen perhekoti, lastensuojelulaitos tai muu lapsen tarpeen mukainen hoito (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023f). Perhehoitoyksiköiden ja sijaisperheiden tarkoitus on toimia kodin tavoin, lapsen tukena ja turvana. Sijaishuoltopaikka vastaa lapsen kasvatuksesta, huolenpidosta, hoidosta ja arjesta. Sijaishuoltopaikan tehtävänä on ottaa huomioon lapsen läheisverkosto ja pyrkiä kasvatuskumppanuuteen lapsen vanhempien ja lähiomaisten

kanssa. Lastensuojelulain (417/2017) 50 §:ssä todetaan, että kun valitaan sijaishuoltoapaikkaa, on kiinnitettävä huomiota huostaanoton perusteisiin, lapsen tarpeisiin, hoidon jatkuvuuteen sekä lapsen läheisten ihmissuhteiden ylläpitämiseen. On siis erityisen tärkeää, että lapsella säilyy yhteydenpito vanhempiin, sisaruksiin ja muihin tärkeisiin läheisiin. Asiakkaita sijaishuollossa lapsen lisäksi ovat hänen koko läheisverkosto.

Lastensuojelulain (417/2017) 50 §:n mukaan perhehoito on laitoshoidon nähden ensisijainen lapsen sijaishuollon muoto. Perhehoidolla pystytään parhaiten vastaamaan lapsen tarpeisiin. Perhehoitoa voidaan käyttää sijaishuollon muotona huostaanotettujen, kiireellisesti sijoitettujen lasten tai avohuollon tukitoimena lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämiseksi. Perhehoitoa toteutetaan myös lastensuojelulain mukaisena jälkihuoltona. Perhehoitolain (263/2015) 1 §:n mukaan perhehoidon tavoitteena on tarjota asiakkaalle kodinomaista hoitoa ja mahdollisuus läheisiin ihmissuhteisiin sekä edistää asiakkaan perusturvallisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020 ; Perhehoitolaki 263/2015.) Perhehoitolain (263/2015) 3 §:n mukaan perhehoito on osa- tai ympärivuorokautisen hoidon ja huolenpidon järjestämistä perhehoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan kotona.

Ammatillinen perhekoti on myös yksi sijaishuollon muoto. Ammatilliset perhekodit sijoittuvat sijaishuollon muotona perhehoidon ja laitoshoidon välimaastoon. Ne toimivat lähes samalla tavalla kuin tavalliset perhekodit, mutta niiltä edellytetään perhehoitoa vahvempaa osaamista. Tämän takia ammatillisiin perhekoteihin on mahdollista sijoittaa erityistä hoitoa tarvitsevia lapsia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023g ; Rätty 2023, 597.) Perhehoitolain (263/2015) 4 §:n mukaan ammatillinen perhehoito on perhehoitoa, jota annetaan yksityisistä sosiaalipalveluista annetun lain 7 §:ssä tarkoitetun luvan perusteella ammatillisessa perhekodissa. Hyvinvointialue hyväksyy perhekodit ja tekee vaadittavat sopimukset perhehoidosta sekä sijoittaa asiakkaan perhekotiin. Yksityiset ammatilliset perhekodit tarvitsevat toiminnalleen aluehallintoviraston luvan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Lastensuojelulain (417/2017) 50 §:n mukaan laitoshuoltoa järjestetään, jos lapsen sijaishuoltoa ei voida järjestää lapsen edunmukaisesti perhehoidossa tai muualla. Laitoshoidon voi olla paras ratkaisu, jos lapsen oireilu on erittäin haastavaa. Lapsen hoito ja kasvatusta edellyttävät tällöin erityistä ammatillista osaamista. Mikäli lapsen sijaishuolto edellyttää rajoitustoimenpiteiden käyttöä, ei perhehoito ole mahdollinen. Lastensuojelulain (417/2017) 11 luvun mukaisia rajoitustoimenpiteitä voidaan käyttää vain laitoshuollossa. Jos sijoitus on väliaikainen niin laitoshoidon voi olla paras ratkaisu, silloin laitoshoidossa pyritään työskentelemään kiinteästi lapsen vanhempien kanssa. Lastensuojelulain (417/2017) 57 §:n mukaan sijaishuoltoa voidaan järjestää lastensuojelulaitoksissa, joita ovat lastenkodit ja koulukodit sekä muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset. Lastensuojelulaitoksia ylläpitää lähinnä valtio, hyvinvointialueet ja yksityiset yhteisöt. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023h.)

4 Jälkihuolto ja itsenäistyvä nuori

Tässä luvussa käsittelen jälkihuoltoa, lakia sen pohjalla sekä itsenäistyvän nuoren tarpeita. Usein ajatellaan, että jälkihuolto koskee vain sijaishuollosta itsenäistyviä nuoria, sillä suurin osa jälkihuollon asiakkaista on täysi-ikäisiä. Kuitenkin lastensuojelulain mukaan jälkihuoltoa on tarjottava ja järjestettävä aina sijaishuollon ja pitkäaikaisen avohuollon sijoituksen päätymisen jälkeen lapsen iästä riippumatta. Jälkihuollon tarkoituksena on tukea lapsen kotiutumista sijaishuollosta tai auttaa aikuistuvaa nuorta saavuttamaan tarvittavat taidot itsenäisen elämän aloittamiselle.

Lastensuojelulain (417/2017) 75 §:n mukaan jälkihuolto on sijaishuollon nuorille tarkoitettu palvelu, joka alkaa välittömästi sijoituksen päättyttyä ja päättyy viimeistään, kun nuori täyttää 25 vuotta. Sijoituksesta vastaava hyvinvointialue on vastuussa jälkihuollon järjestämisestä nuorelle. Hyvinvointialue voi tarjota palvelun itse tai ottaa sen ostopalveluna. Vaikka hyvinvointialue on velvollinen tarjoamaan ja järjestämään jälkihuoltoa, ei lapsella tai nuorella ole velvollisuutta ottaa jälkihuoltoa vastaan. Lapsi tai nuori ei menetä oikeutta hakea jälkihuoltoa uudelleen ennen 25 vuoden ikää. (THL 2023a.)

Opinnäytetyössäni käytän lastensuojelulain (417/2017) 6 §:n määritelmää nuoresta, koska jälkihuollon lainsäädännöllinen perusta tulee lastensuojelulaista. Lastensuojelulain (417/2017) 6 §:n mukaan nuori on 18-24-vuotias. Opinnäytetyöni olen myös rajannut koskemaan yli 18-vuotiaita jälkihuollon nuoria ja heidän tarvitsemaa tukea. Toisena teemana opinnäytetyössäni on itsenäistyminen.

4.1 Jälkihuollon perusta

Lastensuojelulain (417/2017) luku 12 käsittelee jälkihuoltoa. Lastensuojelulain (417/2017) 75 §:ssä käsitellään lapsen ja nuoren oikeutta jälkihuoltoon. Jälkihuolto alkaa välittömästi sijoituksen tai avohuollon sijoituksen päättymisen jälkeen ja päättyy viimeistään, kun nuori täyttää 25 vuotta. Avohuollon tukitoimena tapahtuneen sijoituksen päättymisen jälkeen tarjotaan jälkihuoltoa, jos sijoitus on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään puoli vuotta ja kohdistunut vain lapseen. Sijoituksesta vastaava hyvinvointialue on vastuussa jälkihuollon järjestämisestä lapselle tai nuorelle. Velvollisuus järjestää jälkihuoltoa raukeaa viiden vuoden jälkeen lapsen tai nuoren sijoituksen päättymisestä kodin ulkopuolelle.

Lastensuojelulain (417/2017) 12 luvun 76 §:n mukaan hyvinvointialueen tulee järjestää jälkihuolto lapsen tai nuoren tuen tarpeen mukaan asiakassuunnitelma huomioon ottaen. Näin ollen jälkihuollon tuen piiriin kuuluvat myös lapsen tai nuoren vanhemmat, huoltajat sekä henkilö, jonka kasvatuksessa lapsi on ollut.

4.2 Jälkihuollon suunnittelu, toteutus ja tavoitteet

Jälkihuollon tarpeen arviointi ja suunnittelu aloitetaan hyvissä ennen jälkihuollon alkamista sijaishuollon aikana. Jälkihuollon onnistumisen kannalta on todella tärkeää osallistaa lasta oman jälkihuollon suunnitteluun. Nuoren jälkihuoltoa suunnitellaan yhteistyössä lapsen, lapsen tämänhetkisen sijoituspaikan, vanhempien ja muun lapselle tärkeän läheisverkoston kanssa. Suunnitteluun osallistuu lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä ja jälkihuollon sosiaalityöntekijä tai sosiaaliohjaaja. Suunnittelussa arvioidaan yhdessä nuoren kanssa hänen osaamistansa ja arjen sujumista: missä asioissa nuori on jo taitava ja mihin tarvitsee lisätukea. Jälkihuolto on subjektiivinen oikeus eli viranomaisen ei voi rajoittaa jälkihuolto oikeuden toteutumista esimerkiksi määräraahaperusteilla. (Räty 2023, 871.) Lapsen asioista vastaavan sosiaalityöntekijän tehtävänä on rakentaa nuoren tarpeita vastaava ja yksilöllisesti paras palvelukokonaisuus.

Sijoittava hyvinvointialue voi joko järjestää jälkihuollon palvelut itse tai ostaa yksityiseltä palveluntarjoajalta tai kolmannen sektorin toimijalta. Jälkihuoltoa voidaan toteuttaa monella tapaa, sosiaalihuoltolain (1301/2014) 3 luvussa mainituilla sosiaalipalveluilla, kuten esimerkiksi vertaisryhmätoiminnalla, sosiaaliohjauksella, tuetulla asumisella, mielenterveystyöllä tai tukipalveluilla. Lastensuojelulain (417/2017) 30 §:n mukaan jälkihuollon asiakassuunnitelmaan kirjataan jälkihuollon tarkoitus ja tavoitteet. Asiakassuunnitelmaa tarkistetaan säännöllisin väliajoin. Jälkihuollossa olevaa lasta tai nuorta tulee tukea asumisen, koulutukseen ja työelämään siirtymiseen ja niissä pysymiseen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn, terveydenhuollon sekä toimeentulon suhteen.

Lastensuojelulain (417/2017) 76a §:n mukaan riittävän toimeentulon ja asumisen järjestäminen ovat selviytymisen kannalta erittäin tärkeitä. Ne on järjestettävä aina viivytyksettä, kun nuoren kuntoutuminen sitä tarvitsee. (Lastensuojelulaki 417/2007 ; THL 2023a.) Nuoren itsenäisen asumisen järjestäminen on jälkihuollon oleellinen osa. Lastensuojelulain (417/2017) 76a §:n mukaan riittävä taloudellinen tuki ja asuminen on järjestettävä jälkihuollon piirissä olevalle, jos hänen kuntoutumisensa sitä edellyttää. Nuoren asumisvaihtoehtoja mietittäessä voidaan harkita esimerkiksi asumista vanhassa sijaishuoltopaikassa; perheessä tai laitoksessa tai niiden tukiasunnossa tai muussa tuetussa asumisessa. Nuoren itsenäistymisvaiheen mukaan voidaan miettiä myös vuokra-asunnon järjestämistä nuorelle. Lähtökohtana on kuitenkin, että huostaanoton jälkeen lain tarkoittama itsenäistymässä oleva nuori pyrkii itse tai sosiaalityöntekijän avustuksella hankkimaan asunnon. (Räty 2023, 881-882.)

Jälkihuollon tukitoimet järjestetään aina lapsen tai nuoren yksilöllisen tarpeen mukaan. Jälkihuollon palveluja ovat esimerkiksi apu asunnon hankkimiseen, apua voimavarojen löytämiseksi ja tulevaisuuden suunnitteluun, tukea työn tai opintojen aloittamiseen ja niissä suoriutumiseen. Jälkihuollon palveluna voidaan tarjota tukea taloudenhallintataitojen

vahvistamiseen, tukea harrastuksiin, loma- ja virkistymismahdollisuuksien tarjoaminen, taloudellinen tuki nuoren asumiseen, koulutukseen ja muihin itsenäistymiseen liittyviin menoihin sekä ohjausta suunnitelmalliseen rahankäyttöön. Jälkihuolto voi tarjota myös tukea muissa palveluissa asiointiin sekä tarjota psykososiaalista tukea. (THL 2023a.) Psykososiaalinen työ voidaan jakaa korjaavaan ja ennaltaehkäisevään työhön. Jälkihuollon psykososiaalista tukea ovat henkilökohtainen ohjaus, neuvonta ja käytännön apu arkisissa asioissa ja itsenäisen elämän taidoissa. Psykososiaalinen tuki voi olla esimerkiksi avun tarjoaminen lomakkeiden täyttämässä, virastoissa asiointiin ja käytännönläheinen tuki, kuten sähkösovimuksen, puheliniittyvän tai kotivakuutuksen hankkiminen. Jälkihuollon psykososiaalinen työ voi olla myös korjaava, kun nuori tarvitsee apua päihteidenkäytön tai mielenterveyteen liittyvien ongelmien kanssa, arjen ja elämänhallintaan liittyvissä haasteissa. Jälkihuollon muotona nuorelle voidaan järjestää tukihenkilö, joka voi auttaa ja tukea nuorta arjessa. Esimerkiksi tukihenkilö voi tukea talouden hallinnassa, joka on tärkeä osa itsenäistymistä. Lastensuojelun asiakkaana olleelle nuorelle se saattaa olla erittäin haastavaa. Nuori saattaa tarvita apua, ohjausta ja tukea asumisessa, viranomaisten kanssa asioinnissa ja muissa jokapäiväiseen elämään liittyvissä asioissa. Tuki elämänhallintaan lisää nuoren pärjäämistä sekä ehkäisee syrjäytymistä sekä on inhimillisesti ajateltuna kannattavaa. (Räty 2023, 880-881 ; Pulkki & Hipp 2016, 19.)

Jälkihuolto on lapsen tai nuoren elämän sekä lastensuojelun onnistumisen kannalta olennainen. Jälkihuollon päämääränä on tavoitteellisesti, johdonmukaisesti ja pitkäkestoisesti tukea aikuistumista ja itsenäistymistä. Kun kyse on jälkihuollon nuoresta, joka tarvitsee sijaishuollon jälkeen laaja-alaista ja moniammatillista tukea ja siihen liittyviä palveluja, voi palvelujen järjestäminen ja nuoren osallistumisoikeuksien toteutuminen edellyttää vahvaa tukea, ohjausta ja neuvontaa sekä hänelle annettavien tietoja käytettävissä olevista palveluista ja palvelujärjestelmistä (Räty 2023, 879). Jälkihuollon tavoitteena on muodostaa moniammatillinen palvelukokonaisuus, jossa eri ammattiryhmät tekevät yhteistyötä keskenään. Palvelukokonaisuuden tulee tukea nuoren edun toteutumista ja vähentää syrjäytymisen riskiä. Jälkihuollon tuki on riittävää ja jatkuvaa. Aikuistumisen tuen palvelulupaus varmistaa, että jokaisella nuorella on oma koti, riittävät asumisen valmiudet ja -tuki, arjessa rinnalla kulkeva yksilöllinen tuki, pääsy matalan kynnyksen tukeen ja apuun, tarvittaessa taloudellinen- ja taloustaitojen tuki, pääsy muuhun tarvitsemansa tuen piiriin, tuki työhön ja opiskeluun pääsyyn sekä niissä pysymiseen. (THL 2023a.)

Alaikäisen lapsen tai nuoren sijoituksen päättyessä jälkihuoltoa voidaan toteuttaa lapsen tukemisen lisäksi vanhempien tukemisena, esimerkiksi vanhemmille järjestettävillä avohuollon tukitoimilla tai taloudellisella tuella. Tuella pyritään turvaamaan lapsen kehitys ja kasvu sekä ehkäisemään uudelleen sijoittamisen tarve. (THL 2023a.) Tukimuotoja voivat olla esimerkiksi perhetyö, kotipalvelu tai perheterapia.

Kodin ulkopuolelle sijoitetulle nuorelle kertyy itsenäistymisvaroja lakisääteisesti. Kertyneiden itsenäistymisvarojen tarkoituksena on tukea itsenäistyvää nuorta muun muassa asumiseen ja koulutukseen liittyvissä kuluissa jälkihuollon aikana. Itsenäistymisvarojen käytön päätösvalta on nuoren sosiaalihuollosta vastaavalla jälkihuollon sosiaalityöntekijällä. Itsenäistymisvaroja hyödynnetään vain, kun nuoren muut tulot ja korvaukset ovat osoittautuneet riittämättömiksi. Lastensuojelulain (417/2017) 77 §:n mukaan kertyneet itsenäistymisvarat annetaan nuorelle viimeistään jälkihuollon päättyessä tai nuoren täytettyä 25 vuotta. Hyvinvointialueen on annettava selvitys itsenäistymisvarojen kertymisestä ja maksamisesta viimeistään sijoituksen tultua päätökseen.

Lastensuojelulain (417/2017) 76 §:n mukaan jälkihuollon päättyessä sosiaalityöntekijän on tarvittaessa laadittava nuoren kanssa suunnitelma, johon kirjataan ylös jälkihuollon päättymisen jälkeen nuoren käytettävissä olevat tukitoimet ja palvelut.

4.3 Itsenäistyminen ja lastensuojelu asiakkuuden vaikutus itsenäistymiseen

Nuoret kohtaavat itsenäistyessään nopeasti suuria elämänmuutoksia. Esimerkiksi lapsuuden kodista irtaantuminen omilleen muuttaessa sekä vastuun ottaminen itsestä ja omista asioistaan. Itsenäistyminen tuo mukanaan konkreettisesti sitä, että nuori harjoittelee huolehtimaan asunnostaan ja asioistaan. Itsenäistyminen tuo vapauden lisäksi vastuuta. Taloudellisten asioiden hoitaminen saattaa tuottaa hankaluuksia sekä pelko tulevaisuudesta ja yksinäisyydestä saattaa jännittää. (Nuortenlinkki 2023.) Jälkihuollon nuori kohtaa monta haastetta sijaishuollon päätyttyä. Hyvin nopeasti nuoren tulisi irtaantua sijaishuoltopaikastaan fyysisesti ja emotionaalisesti, muuttaa ensimmäistä kertaa yksin asumaan, opiskella tai käydä töissä (Pukkio & Hoikkala 2016, 10).

Aikuistumisen keskiössä on oman arkirytmien löytäminen ja itsenäisen arjen rakentaminen. Tämä tarkoittaa myös omien arvojen ja asenteiden löytämistä, raha-asoiden hallintaa ja itsestä päätöksentekoa. Taloudellinen pärjääminen on varmasti yksi suurimmista haasteista. Se, että nuori saa rahan riittämään koko kuukaudelle edellyttää hyvää rahan käytön hallintaa ja kuukausibudjetin tekemistä. Nuoren kanssa olisi hyvä käydä läpi jälkihuollon alkuvaiheessa talouteen liittyviä asioita, sillä voitaisiin esimerkiksi ennaltaehkäistä äkillistä kuukausibudjetin loppumista ja velkaantumista. Jos luotettavaa ja ymmärrettävää tietoa ei ole, voi kuka tahansa yllättävän tilanteen kohdatessa ajautua velkakierteeseen esim. pikavippien, osamaksujen ja nettiostosten myötä. Nuorta saattaa tukea se, että hänen kanssaan pohditaan etukäteen keinoja rahankäytön hallintaan muun muassa budjetoimalla kuukausi kerrallaan. Suurin osa nuorista on oikeutettu Kelan etuuksiin, mutta etuudet voivat olla vaikeasti hahmoteltavissa ja tieto hankalasti löydettävissä. Monesti nuori tarvitseekin alussa käytännön apua etuuksien hakemisessa. Omaan kotiin muuttaminen tuo lisää vastuuta. Kaikille nuorille ei välttämättä ole selvää, mitä kaikkea kuuluu itse maksaa, jos asiasta ei ole saanut tietoa

ennen muuttoa ensimmäiseen omaan kotiin. (THL 2023a ; Yliruka, Kantoluoto, Heino, Laine & Hipp 2020, 36-37.)

Nuorilla voi olla haasteita minäkäsityksen ja vahvan minätunteen muodostamisessa. Useissa sijoituspaikoissa asuminen, pysyvyyden tunteen haavoittuminen ja ristiriidat omien ja muiden määritelmässä voivat hämärtää omaa identiteettiä. Keskeistä on siis tukea itsenäistyvän nuoren identiteetin rakentumista ja vahvistumista. Erityisiä haasteita kehityskululle ja aikuistumiselle voivat asettaa lastensuojelun kokemukset, huostaanotto ja sijoituspaikkojen vaihtuminen. Huostaanotetun nuoren voi olla hankala nähdä ja tunnistaa oman elämänhistorian haavoittavia tekijöitä ja ne voivat vaikuttaa negatiivisina tekijöinä aikuisuuteen siirtyessä. Aikuistuesssa on tärkeää käsitellä tunteiden kaaosta, jotka liittyvät huostaanottoon ja sijoitukseen. Jälkihuoltonuorilla voi olla kokemuksia, jotka voivat kuormittaa mielenterveyttä pitkäaikaisesti ja vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Suomalaisen kouluterveyskyselyn mukaan kodin ulkopuolelle sijoitetut kokivat mielenterveyden riskitekijöitä 2-5 kertaa useammin kuin muut lapset ja nuoret. Lähes joka kolmas sijoitettu nuori koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuusoireilua, kun ikätovereista niitä koki vain joka kymmenes. Sijoitetuista nuorista lähes neljä kymmenestä koki terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi. (Yliruka ym. 2020, 20.) Sosiaalityöntekijällä on keskeinen rooli asioiden voimavarakeskeisessä työstämisessä. Jälkihuollon tuen tavoitteena on luoda sellainen kokonaisuus, joka tukee itsenäistyvän nuoren toimintakykyä ja vahvistaa arjen sujuvuutta, sekä mahdollisesti vähentää ylisukupolvista huono-osaisuutta. Aluksi tuki voi olla todella intensiivistä, mutta tarpeen vähetessä se vähitellen vähenee. (THL 2023a.)

5 Opinnäytetyön toteutus

Kiireellinen aikataulu opinnäytetyötä tehdessä aiheutti haastetta ja työskentelin täydellä työajalla koko opinnäytetyön työstämisen ajan. Tein opinnäytetyöni tuttuun paikkaan yhdelle omista työnantajistani, joka osaltaan auttoi opinnäytetyön kirjoittamista. Opinnäytetyön työstäminen alkoi loppukeväästä 2023, kun pallottelin muutaman opinnäytetyö idean välillä. Kiinnostukseni jälkihuoltoa kohtaan sopi työelämäkumppanini tarpeisiin. Halusin myös perehtyä aiheeseen saadakseni lisää tietoa sekä työvälineitä jälkihuollon toteutukseen. Valikoin opinnäytetyön aiheen, palautin aiheanalyysin ja tein alustavan aikataulun juuri ennen kesän alkua. Alkusyksystä aloin tehokkaasti työstämään opinnäytetyösuunnitelmaa ja tietoperustaa. Marraskuun ajan työstin opasta ja raporttia.

Jälkihuollon kehittäminen on tärkeää ja ajankohtaista, koska jälkihuollon palveluille nähdään koko ajan enemmän tarvetta tulevaisuudessa. Aihe on myös ajankohtainen, sillä lastensuojelun ja jälkihuollon palveluita kehitetään jatkuvasti. Lastensuojelulain (417/2017) 75 § mukaan lapsen ja nuoren oikeus jälkihuoltoon muuttui 1.1.2020, jolloin oikeus nostettiin 21 ikävuodesta 25 ikävuoteen.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee myös tutkimuksellista perustaa. Tarkoitus riippuu käytännöstä, jota kehittää, ja toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteista. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa johonkin ammatillisessa käytännössä nousevaan tunnistettuun tarpeeseen. Sellainen voi olla esimerkiksi ohje, opas, esite tai käsikirja. Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimusperustaista, ammattikäytännöstä lähtevää kehittämistoimintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmä-, esimerkiksi asiakkaita ja/tai työntekijöitä. Toiminnallinen opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta, toiminnallisesta osuudesta eli oppaasta ja sen dokumentoinnista, jotka yhdessä muodostavat opinnäytetyö kokonaisuuden. (Vilkkä 2021, 31-32 ; Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11.)

Haastattelu on yksi suosituimpia tapoja kerätä aineistoa. Haastattelussa saatuun aineistoon tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti, sillä se on haastattelutilanteessa tulkittu todellisuus koetuista kokemuksista ja käsityksistä. (Vilkkä 2021, 74.) Toteutin tiedonkeruumenetelmänä haastattelun kahdelle ammatillisen perhekodin yrittäjälle. Haastattelun runko koostui kolmesta kysymyksestä. Haastattelulle ominaista on, että se pohjautuu ennalta päätettyihin kysymyksiin, joista haastateltavien kanssa keskustellaan. Haastatteluissa myös kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat. (Vilkkä 2021, 68.) Annoin haastateltaville etukäteen haastattelukysymykset, jotka olivat molemmilla haastateltavilla samat. Tämän tarkoituksena oli antaa haastateltaville aikaa valmistautua haastatteluun sekä lisätä jouhevuuutta haastatteluihin. Haastattelut nauhoitin puhelimen nauhurilla ja tallensin nimettöminä.

Litteroin haastattelut, jotta oli helpompi jakaa vastaukset teemoittain.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä haastateltavan kokemus valmiissa aineistossa ei suoraan vastaa siihen, millaiset valinnat ovat tuotoksen kannalta toimivia, perusteltuja ja kestäviä. Tämän vuoksi haastattelujen vastauksien oli tarkoitus antaa suuntaa oppaan toteutukselle, mutta teoreettinen tausta toimii oppaan pohjana. Haastattelu voidaan litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi, jotta niillä voi raportissa havainnollistaa ajatuksia. (Kostamo ym. 2022, 58-59.)

Työelämäkumppanin edustaja kommentoi ja arvioi opasta puoli välissä sekä valmista tuotosta. Toiminnallinen opinnäytetyö sopii minun opinnäytetyöni toteutukseen, sillä tarkoituksena oli tuottaa opas, joka vastaa ammatillisessa käytännössä nousseeseen tarpeeseen. Tarkoituksena oli myös luoda konkreettinen tuotos eli itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas.

5.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren oppaan toteutus alkoi keskustelulla opinnäytetyön työelämäkumppanin edustajan kanssa. Yhteisen keskustelun päätteeksi päädyimme aiheeseen, jonka kumpikin osapuoli koki tarpeelliseksi. Ammatillinen perhekoti Valkosiipi Oy on toiminut jo yli 13 vuotta, mutta itsenäistyviä nuoria ei ole ollut tänä aikana montaa ja näillä nuorilla ei ole ollut tarvetta jälkihuollon palveluohjaukselle. Nuorelle itselleen avuksi jäävää opasta ei ole ollut käytössä. Aiheeksi valikoitui jälkihuolto ja jälkihuoltotyön kehittäminen perheko-dilla, joten päätin tuottaa oppaan toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena.

Opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitimme työelämäkumppanin kanssa opinnäytetyösopimuksen. Alkukysystä selvitin tutkimuslupaani liittyvät seikat työelämäkumppanin kanssa. Keskustelussa kävi ilmi, että en tarvitse opinnäytetyön haastattelua varten tutkimuslupaa. Haastattelin kahta täysi-ikäistä ammatillisen perhekodin yrittäjää, he vastaavat siis itse omasta toiminnastaan. Informoin työelämäkumppanin yrittäjiä aineistonkeruusta, aineiston tuhoamisesta sekä lähetin haastattelukysymykset ennakoon (liite 1). Haastattelun runko koostui kolmesta kysymyksestä (liite 1). Haastattelun toteutin marraskuussa 2023. Haastattelulla halusin selvittää, millaista jälkihuoltoa työelämäkumppani tarjoaa, mitkä osa-alueet he kokevat tärkeiksi nuoren itsenäistyessä sekä heidän toiveitansa toteuttamalleni oppaalta.

Ensimmäisen kysymyksen vastauksista ilmeni, että perhekoti Valkosiivestä on itsenäistynyt vasta muutama nuori 13 vuoden aikana. Nämä nuoret eivät ole tarvinneet jälkihuollon ohjausta. Työelämäkumppanin kanssa yhteistyö lähti tarpeesta luoda jälkihuollon palveluohjauksen työväline, kun perheko-dissa esiintyi tarve monien vuosien jälkeen. Vastauksista ilmeni, että perheko-dilla on toteutettu erilaisia itsenäistymisharjoituksia nuorten kanssa, mutta varsinaista työvälinettä ei ole ollut käytössä. Toisen kysymyksen vastauksista ilmeni, että perheko-din yrittäjät kokevat itsenäistymisessä tärkeiksi osa-alueiksi: talouden hallinnan, oman ko-din hankkimiseen liittyvät asiat, itsenäisen ruokahuollon harjoittelun, kodinhoidolliset tehtävät sekä arjenhallinnan suunnittelun. Kolmannen kysymyksen vastauksista ilmeni, että

perhekodin yrittäjät toivovat oppaalta käytännönläheistä työvälinettä, joka nuoren on helppo sisäistää. Työelämäkumppani toivoo, ettei opas ole liian ammattikielellä kirjoitettu vaan opas olisi selkokielinen ja helposti lähestyttävä. Työelämäkumppani toivoo, että nuori voi käyttää opasta itsenäisesti tai yhdessä jälkihuollon työntekijän kanssa. Työelämäkumppani toivoo oppaan fokuksen säilyvän itsenäisen elämän aloittamisen kysymyksissä ja uuden tilateen hal- tuunotossa. Työelämäkumppani toivoo oppaan rajausta rahan käyttöön, arjenhallintaan ja en- siasuntoon liittyen.

Opasta suunnitellessani otin huomioon työelämäkumppanin toiveet. Oppaan sisältö on koottu työelämän kokemuksen ja itsenäistymiseen liittyvän teorian perusteella. Oppaassa on käy- tetty lähteinä eri aiheisiin parhaiten sopivia lähteitä. Oppaan otsikot muotoutuivat melko no- peasti nykyiseen muotoonsa, mutta sisällöllinen teksti muovautui opasta tehdessä. Jälkihuolto ja itsenäistyminen ovat laajoja kokonaisuuksia. Jotta oppaasta tulee tiivis ja selkeä, päätin keskittyä olennaiseen ja tiivistettyyn tietoon. Oppaan sisältöön kuului tietoa siitä, mitä jälki- huolto on, nuoren oikeus jälkihuoltoon, millaisia palveluita jälkihuolto voi esimerkiksi tarjota ja tietoa itsenäistymisvaroista.

Oppaassa käsitellään mm. talouden hallintaa, asunnon hankintaa, asumisen perusasioita ja ajanhallintaa. Näiden lisäksi oppaassa on käsitelty lyhyesti terveydenhuoltoa, ajokortin hank- kimista, työnhakua ja velkaantumista. Oppaan viimeiseen osuuteen on kerätty valtakunnalli- sia puhelinnumeroita ja internetsivuja, joista saattaa löytää apua hätätilanteiden ja elämän kriisien varalle. Mukaan valikoitui maksuttomia puhelin- ja chat-palveluita, internetsivustoja sekä sosiaalisen median tilejä. Oppaaseen on koottu asiat tiiviisti, mutta nuoren on helppo qr- koodien kautta löytää lisätietoja.

Oppaan toteutin sähköisessä muodossa, joka mahdollistaa sen päivittämisen ja muokkaamisen helpommin ajankohtaiseksi. Opas on alun perin pdf-muodossa, mutta sen voi lisäksi tulostaa ja käyttää myös paperillisena versiona. Opasta voidaan käyttää tukena nuoren siirtyessä si- jaishuollosta jälkihuoltoon.

5.3 Oppaan arviointi

Toiminnallinen opinnäytetyö etenee vaiheittain ja vuorovaikutussuhde työelämäkumppanin edustajan kanssa oli tärkeässä roolissa. Kehittämisen aikana tulee siis keskustella, arvioida ja suunnata toiminta uudelleen yhdessä työelämäkumppanin kanssa. Toiminnallisessa opinnäyte- työssä on myös tärkeää saada palautetta työelämäkumppanilta oman ammattiosaamisen ke- hittymisen tueksi. (Kostamo ym. 2022, 71.)

Pyysin kirjallista palautetta työelämäkumppanin edustajalta kahdesti. Teorian ja haastattelui- den pohjalta rakensin oppaalle rungon. Väliarvioinnissa kysyin palautetta oppaan rakenteesta sekä mahdollisista korjaus- ja lisäysehdoista. Työelämäkumppani oli tyytyväinen oppaan

rakenteeseen. Sain muutaman kommentin liittyen tekstin keskittämiseen, kirjoitusvirheisiin ja kieliopillisiin asioihin. Työelämäkumppani esitti toiveen, että lisäisin oppaaseen ilmaisia ja edullisia vapaa-ajan tekemisiä. Huomioin tulleet toiveet valmista opasta tehdessä. Loppuarvioinnissa pyysin palautetta valmiin oppaan kokonaisuudesta sekä siitä vastaako se tavoitteita. Työelämäkumppanin edustajan kanssa kävimme läpi oppaan sisältöä, visuaalista ilmettä, käytettävyyttä, kieliasua ja oppaan selkeyttä nuorten ymmärrettävyyden kannalta. Työelämäkumppani oli tyytyväinen kokonaisuuteen:

Kattava opas itsenäistymisen tueksi, kaunis ulkoasu enkä keksi enää mitään lisättävää sisältöön. Uskon, että opas tulee hyötykäyttöön heti perhekodilta itsenäistyvän nuoren avuksi! (Haastateltava 1.)

Opas tiivistää hyvin yhteen muuttamisessa ja arjenhallinnassa huomioon otettavat aiheet. Uskon, että oppaasta on hyötyä kaikille omaan kotiin muuttamisesta haaveileville, vaikka opas sisältää tietoa jälkihuollosta. (Haastateltava 2.)

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Lähteitä valittaessa pyrin olemaan tarkka huomioimalla samalla opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen. Lähdeviittausten kanssa koitin olla mahdollisimman huolellinen ja pyrin kunnioittamaan alkuperäisiä kirjoittajia. Työelämäkumppanilta pyysin arvioita oppaasta, joka lisää osaltaan luotettavuutta. Opinnäytetyön julkaisuseminaarin jälkeen se lähetetään Ouriginal-järjestelmään, joka varmistaa, ettei opinnäytetyö ole kopioitu.

Alkusyksystä selvitin tutkimuslupaa työelämäkumppanin kanssa ja selvisi, että en tarvitse opinnäytetyötäni varten tutkimuslupaa. Haastattelen kahta täysi-ikäistä ammatillisen perhekodin yrittäjää, he vastaavat siis itse omasta toiminnastaan. Opinnäytetyösopimuksen allekirjoituksen yhteydessä informoin työelämäkumppanin edustajaa aineistonkeruusta, aineiston tuhoamisesta sekä lähetin haastattelukysymykset ennakoon. Kerroin myös, että haastattelusta kerättyä aineistoa hyödynnetään vain opinnäytetyötä ja sen tuotosta varten. Keräämäni aineistot säilytän omalla tietokoneella salasanojen takana, jotka vain minä tiedän. Näin ollen kenelläkään ulkopuolisella ei ole pääsyä aineistoon. Kaikki kerätyt aineistot tuhoetaan opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

Lähteiden valitsemisen edellytyksenä on hyvä lähdekritiikki. Lähdekritiikki tarkoittaa lähteen laadun arvioimista ennen sen hyödyntämistä opinnäytetyöhön (Vilka 2021, 120). Luotettavat, ajankohtaiset lähteet ovat kehittämismuotoisen opinnäytetyön luotettavuuden perusta. Ajantasaisten ja aiheeseen liittyvien lähteiden lisäksi käytin tiedonkeruussa perhekodin yrittäjien haastatteluja. Haastatteluiden avulla pyrin saamaan nykyaikaista ja totuudenmukaista tietoa työelämäkumppanilta täysi-ikäistyvien sijaishuollon nuorten tarpeista ja työelämäkumppanin

toimintatavoista itsenäistymisen kynnyksellä. Työntekijöillä on paras tietotaito heidän teemästään työstä. He myös tietävät, mihin tarvitsevat lisää tietoa tai menetelmiä.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olen perehtynyt ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten ohjeistukseen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2019). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiä hyvän tieteellisen käytännön ohjeita tulee noudattaa opinnäytetyötä tehdessä. Nämä ohjeet ovat eettisyyden ja luotettavuuden kannalta olennaisia. Tiedonhankintamenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä. Muiden töitä tulee kunnioittaa oikeaoppisilla lähdeviittauksilla eli lähteet merkitään tekstiin ja lähdeluetteluun tarkasti. Opinnäytetyön teon aikana tulee olla tarkka, huolellinen ja rehellinen. Tietoa ei saa vääristellä eikä muunnella. Opinnäytetyön työelämäkumppanin täytyy olla tietoinen opinnäytetyön etenemisestä ja lopullisista tuloksista (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023).

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa itsenäistävän jälkihuollon nuoren opas työvälineeksi työelämäkumppanille ja itsenäistyville nuorille. Oppaan tavoitteena oli antaa ammatilliselle perhekodille valmiuksia tukea itsenäistyvää nuorta ja tuoda tietoa eri aiheista itsenäistyvälle nuorelle kootusti. Tavoitteena oli myös opinnäytetyön tekijän ammatillisuuden kehittäminen sekä oppaan hyödyntäminen omassa työssä. Kuvaisin opinnäytetyötäni eli kehittämistyötä onnistuneeksi prosessiksi, vaikka jälkihuolto ja itsenäistyminen ovat laajoja kokonaisuuksia ja aiheiden rajaaminen oli aluksi haastavaa. Koen saavuttaneeni tavoitteet. Työelämäkumppani sai oppaasta työvälineen itsenäistyvien jälkihuollon nuorien tueksi. Mielestäni opas on hyödyllinen itsenäistyvälle nuorelle uuden arjen tueksi. Koen saaneeni oppaaseen tiivistetysti tärkeimmistä aiheista tarvittavan määrän tietoa. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas pyrkii osaltaan auttamaan nuorta ottamaan vastuuta omasta elämästään ja arjenhallinnasta.

Ajankäyttö opinnäytetyötä tehdessä oli haasteellisinta, tiukan aikataulun vuoksi. Olen kuitenkin tyytyväinen lopputulokseen ja työ on sellainen mihin omat resurssini riittivät täysipäiväisen työn ohella. Opinnäytetyö kehitti ammatillista kasvuani ja tutustuessani jälkihuoltoon, opin lisää aiheesta. Jälkihuolto aiheena on ollut mielenkiintoinen ja odotan innolla pääseväni käyttämään opasta työvälineenä omassa työssäni.

Jatkokehittämisaiheena itsenäistymisen oppaan voisi toteuttaa qr-koodeja nykyaikaisempaan muotoon esimerkiksi sovelluksena. Uskon oppaan muutenkin muotoutuvan ajan ja käyttökokeuksen myötä entistä paremmaksi, joten annoin työelämäkumppanille minun lisäksi luvan muokata opasta ajankohtaisemmaksi. Projektin aikana tietyllä tapaa sokeutuu kirjoittamalleen tekstille. Palaan myöhemmin oppaan pariin työelämässä työvälineenä ja uskon, että silloin huomaan oppaan vahvuudet ja puutokset.

Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 28.09.2023. <https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISE%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Hallintolaki 434/2003.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna: AS Printon.

Laki holhustoimesta 442/1999.

Laki lapsen huoltoa ja tapaamisoikeutta koskevan päätöksen täytäntöönpanosta 619/1996.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.

Lastensuojelulaki 417/2007.

Nuortenlinkki 2023. Itsenäistyminen. Viitattu 04.11.2023. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen/>

Perhehoitolaki 263/2015.

Pulkio, S. & Hipp, T. 2016. Mikä jälki jää? Opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön. Helsinki.

Räty, T. 2023. Lastensuojelulaki: käytäntö ja soveltaminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Suomen perustuslaki 731/1999.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Perhehoito. Viitattu 01.11.2023. <https://stm.fi/perhehoito>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Perhehoito. Viitattu 01.11.2023. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/perhehoito>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Jälkihuolto. Viitattu 03.09.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Mitä on lastensuojelu? Viitattu 03.09.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c. Huostaanottotarpeen arviointi. Viitattu 03.09.2023. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto/huostaanottotarpeen-arviointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023d. Lastensuojeluilmoitus ja lastensuojeluasian vireilletulo. Viitattu 03.09.2023. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023e. Lastensuojelun avohuollon tukitoimet. Viitattu 03.09.2023. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023f. Sijaishuollon muodot. Viitattu 03.09.2023.
<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023g. Ammatilliset perhekodit. Viitattu 01.11.2023.
<https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/ammattilliset-perhekodit>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023h. Lastensuojelulaitokset. Viitattu 01.11.2023.
<https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2/2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. 1.painos. Helsinki.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yliruka, L., Kantoluoto, A., Heino, T., Laine, T. & Hipp, T. 2020. Itsenäistymistä ja hyvinvointia tukeva jälkihuolto ja nuorten aikuisten sosiaalityön mallinnus. Työpaperi 32/2020. Helsinki: terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 04.11.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140573/TYÖ2020_032_Itsenäistymistä%20ja%20hyvinvointia%20tukeva%20jälkihuolto%20ja%20nuorten%20aikuisten%20sosiaalityön%20mallinnus_s.pdf

Julkaisemattomat lähteet

Perhekoti Valkosiipi -esite, 2023.

Liitteet

Liite 1: Infokirje & haastattelukysymykset työelämäkumppanille	25
Liite 2: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 1)	26
Liite 3: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 2)	27
Liite 4: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 3)	28
Liite 5: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 4)	29
Liite 6: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 5)	30
Liite 7: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 6)	31
Liite 8: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 7)	32
Liite 9: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 8)	33
Liite 10: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 9)	34
Liite 11: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 10)	35
Liite 12: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 11)	36
Liite 13: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 12)	37
Liite 14: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 13)	38
Liite 15: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 14)	39
Liite 16: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 15)	40
Liite 17: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 16)	41
Liite 18: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 17)	42
Liite 19: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 18)	43
Liite 20: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 19)	44
Liite 21: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 20)	45
Liite 22: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 21)	46
Liite 23: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 22)	47
Liite 24: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 23)	48
Liite 25: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 24)	49
Liite 26: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 25)	50
Liite 27: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 26)	51
Liite 28: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 27)	52
Liite 29: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 28)	53
Liite 30: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 29)	54
Liite 31: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 30)	55
Liite 32: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 31)	56
Liite 33: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 32)	57
Liite 34: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 33)	58

Liite 1: Infokirje & haastattelukysymykset työelämäkumppanille

Moi!

Opinnäytetyöni nimi on itsenäistyvän jälkihuollon nuoren -opas. Opinnäytetyön työelämäkumppani on Perhekoti Valkosiipi Oy. Molemmat osapuolet ovat allekirjoittaneet opinnäytetyösopimuksen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas työvälineeksi työelämäkumppanille ja itsenäistyville nuorille. Oppaan tavoitteena on antaa ammatilliselle perhekodeille valmiuksia tukea itsenäistyvää nuorta ja tuoda tietoa eri aiheista itsenäistyvälle nuorelle kootusti. Tavoitteena on myös opinnäytetyön tekijän ammatillisuuden kehittäminen sekä oppaan hyödyntäminen omassa työssä.

Haastattelusta kerättyä aineistoa hyödynnetään vain opinnäytetyötä ja sen tuotosta varten. Keräämäni aineistot säilytän omalla tietokoneella salasanojen takana, jotka vain minä tiedän. Näin ollen kenelläkään ulkopuolisella ei ole pääsyä aineistoon. Kaikki kerätyt aineistot tuhoaan opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Opinnäytetyössä tai sen tuotoksessa ei mainita haastateltavien henkilöiden nimiä, vaan puhuttaessa käytetään termejä: ammatillisen perhekodin yrittäjä / työelämäkumppani / työelämäkumppanin edustaja tms.

Haastattelun kysymykset:

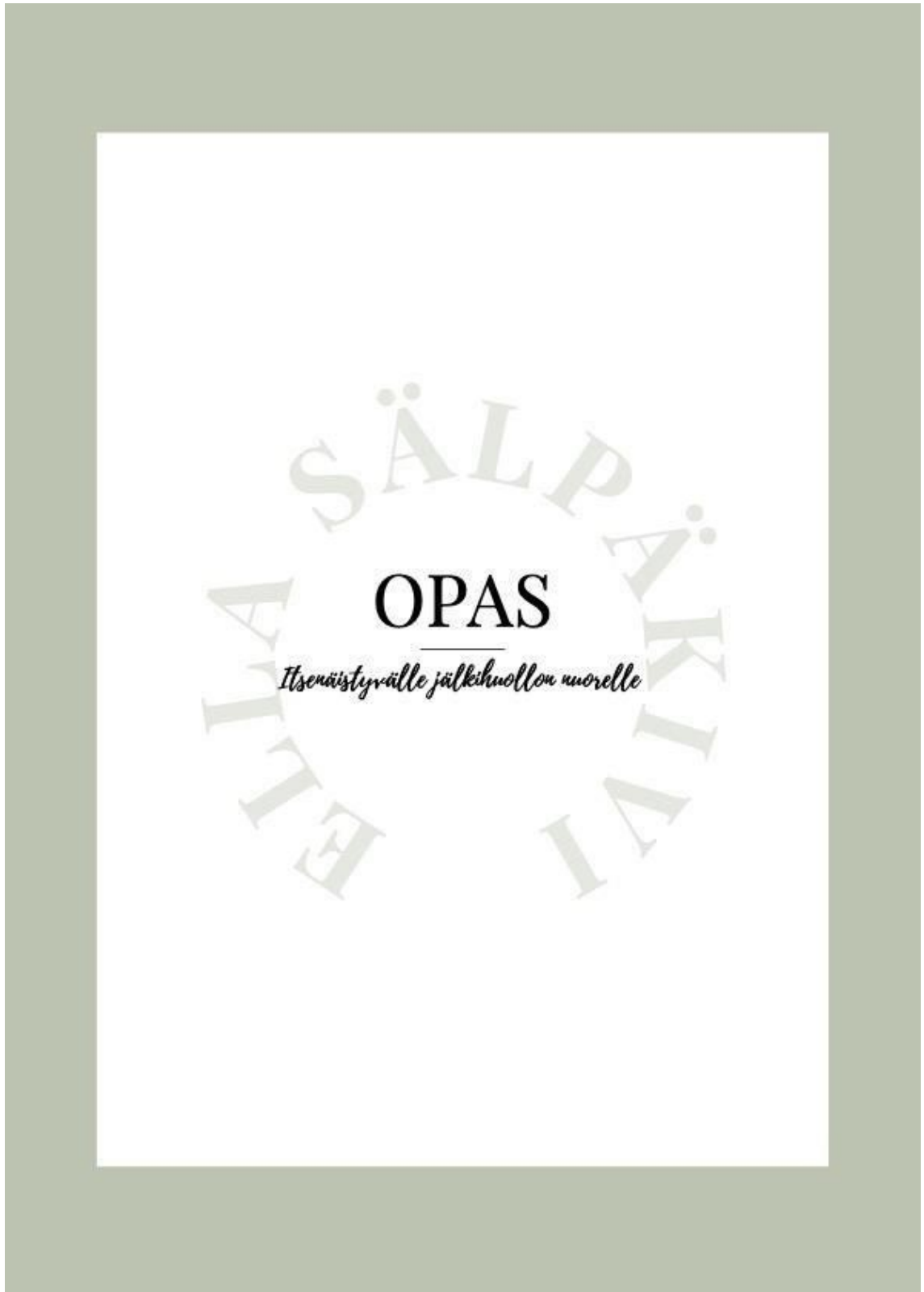
- Millaista jälkihuoltoa ammatillinen perhekoti Valkosiipi Oy tarjoaa?
- Missä osa-alueissa ja millaista tukea itsenäistyvä nuori tarvitsee?
- Minkälaista sisältöä toivoisit oppaassa olevan?

ystävällisin terveisin,

Ella Sälpäkivi

ella.salpakivi@student.laurea.fi

Liite 2: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 1)



Liite 3: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 2)

Sisällysluettelo

Alkusanat	03
Jälkihuolto	04
Tuet	06
Asuntoa etsimässä	09
Muista muuttaessa.....	12
Minä vuokralaisena	13
Suunnittele tarvittavat hankinnat kotiisi	15
Liittymät & vakuutukset	16
Tulot & menot	17
Velkaantuminen	18
Budjetointi pohjat	19
Siivouskalenteri	22
18 vinkkiä ruokakuluissa säästämiseen	24
Työnhaku & TE-palvelut	26
Terveystenhoito	27
18 ilmaista/edullista tekemistä	28
Ajanhallinta	29
Auto & ajokortti	30
Mistä apua?	31
Lähteet	32

Liite 4: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 3)

Moikka!

Olet juuri täyttämässä 18 vuotta ja itsenäistyminen lähestyy. Tämän oppaan tavoitteena on olla sinulle tukena kohti itsenäistymistä ja sen ohi.

Itsenäistyminen ja muutto omaan kotiin kulkevat usein käsi kädessä. Muista, että kaikkea ei voi tai tarvitse osata heti. Itsenäistyminen on uusien taitojen oppimisen matka. Uusi arki herättää varmasti kysymyksiä ja oppaan tarkoituksena on vastata niistä mahdollisimman moneen.

Opas käsittelee muun muassa asumista, arjen taitoja, budjetointia sekä ajanhallintaa.

Älä ole yksin ongelmiesi kanssa!

Mikään kysymys ei ole tyhmä, joten ota rohkeasti yhteyttä jälkihuollon sosiaalityöntekijäsi tai tukihenkilöön yms.

Liite 5: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 4)

Jälkihuolto

Tiesitkö, että olet oikeutettu jälkihuoltoon 25-vuotiaaksi asti!

Jälkihuolto alkaa välittömästi, kun täytät 18 vuotta ja päättyy viimeistään, kun täytät 25 vuotta.

Hyvinvointialue on velvollinen tarjoamaan ja järjestämään jälkihuoltoa, mutta sinulla ei ole velvollisuutta ottaa jälkihuoltoa vastaan. Et kuitenkaan menetä oikeutta hakea jälkihuoltoa uudelleen ennen 25 vuoden ikää.

Kaikista jälkihuoltoon liittyvistä asioista olisi hyvä keskustella etukäteen oman jälkihuollon työntekijän kanssa. Esimerkiksi, jos mietit muuttoa toiselle paikkakunnalle tai jos haluat käyttää itsenäistymisvarojasi.

Kodin ulkopuolelle sijoitetulle lapselle tai nuorelle kertyy lakisääteisesti kuukausittain **itsenäistymisvaroja**. Näillä kertyneillä itsenäistymisvaroilla on tarkoitus tukea itsenäistyvää nuorta muun muassa asumiseen ja koulutukseen liittyvissä menoissa. Itsenäistymisvarojen käytön päätösvalta on nuoren sosiaalihuollosta vastaavalla jälkihuollon sosiaalityöntekijällä. Lastensuojelulain 77. §:n mukaan kertyneet itsenäistymisvarat annetaan nuorelle viimeistään jälkihuollon päättyessä tai nuoren täytettyä 25 vuotta. Hyvinvointialueen on annettava selvitys itsenäistymisvarojen kertymisestä ja maksamisesta viimeistään sijoituksen päättyttyä.

Liite 6: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 5)

Jälkihuolto

Jälkihuollon työntekijä vastaa siitä, että tarpeesi arvioidaan jo sijaishuollossa ja, että saat tarvitsemaasi tukea jälkihuollon aikana.

Tärkeä väline sinulle sopivan tuen suunnittelussa ja

toteuttamisessa on kanssasi laadittu **asiakassuunnitelma**.

Asiakassuunnitelmaneuvoittelussa käydään läpi tilannettasi sekä tavoitteitasi tulevaan. Siinä sovitaan yhdessä sinulle tarjottavasta tuesta. Jälkihuollon tukitoimet järjestetään aina sinun yksilöllisen tarpeen mukaan. Jälkihuollon palveluja ovat esimerkiksi:

- Psykososiaalisen tuen antaminen: henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa, esim. arjessa selviytymisen ja itsenäisen elämän taitoihin
- yhteiskunnan palveluihin ohjaamista ja tuki muissa palveluissa asiointiin
- Apua omien voimavarojen löytämiseksi ja tulevaisuuden suunnitteluun
- Apua asunnon hankkimiseksi
- Tukea koulunkäynnin ja opintojen aloittamiseen ja niissä suoriutumiseen
- Tukea työllistymiseen ja harjoitteluun
- Tukea taloudenhallintataitojen vahvistamiseen. (budjetointi, maksaminen, velkaantumisen ehkäisy, palkka- ja palkkiokäytännöt, etuudet)
- Tukea harrastuksiin
- Loma- ja virkistysmahdollisuuksien tarjoaminen
- Mahdollisuus osallistua vertaistukiryhmään
- Taloudellista tukea nuoren asumiseen, koulutukseen ja muihin itsenäistymiseen liittyviin menoihin, sekä ohjausta suunnitelmalliseen rahankäyttöön
- Kansalaistaitojen vahvistaminen

Liite 7: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 6)

Tuet

Opintoraha ja asumistuki tulevat pankkitilillesi kuukauden 1. päivänä tai sitä seuraavana pankkipäivänä. Jos kuukauden 1. päivä on esimerkiksi lauantai, tuet tulevat maanantaina.

Opintotuki

Opintotuki turvaa toimeentulosi opintojen aikana. Opintotukeen kuuluvat opintoraha ja opintolainan valtioneuvoston takaus sekä osalle opiskelijoita myönnettävä asumislisä.

Opintotuen myöntämisen yleisiä edellytyksiä ovat oppilaitokseen hyväksyminen, päätoiminen opiskelu, opinnoissa edistyminen ja taloudellisen tuen tarve. Kun olet saanut päätöksen opintolainan valtioneuvoston takauksesta, voit hakea opintolainaa valitsemastasi pankista. Voit tehdä hakemuksen pankin verkkopalvelussa.

Opintolainan hakemista edellytetään sekä ammatillisia opintoja että lukiota suorittavilta. Täysi-ikäiseltä ei kuitenkaan edellytetä opintolainan hakemista, jos se johtaisi kohtuuttomaan lopputulokseen. Tällaisia ovat esimerkiksi tilanteet, joissa: vakava sairaus tai muu vastaava syy johtaa siihen, että henkilö ei heikon työkykynsä vuoksi tai muusta syystä pysty elättämään itseään, **henkilö on lastensuojelun jälkihuollossa**, asiakkaan opiskelulla on asiakkaan poikkeuksellisten aikaisempien vaikeuksien perusteella myös kuntoutukselliset tai syrjäytymisen ehkäisyä tukevat tavoitteet (esim. entiset vangit ja päihde- tai mielenterveyskuntoutajat). Kela käyttää näissä tilanteissa aina tapauskohtaista harkintaa.

Liite 8: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 7)

*Tuet**Yleinen asumistuki*

Voit saada Kelasta yleistä asumistukea, jos tulosi ovat pienet. Yleisen asumistuen tarkoitus on auttaa sinua asumismenojen maksamisessa. Asumistukea voi saada vuokra-, omistus-, asumisoikeus- tai osaomistusasuntoon.

*Perustoimeentulotuki*

Toimeentulotuki on viimesijainen etuus. Ennen perustoimeentulotuen hakemista sinun pitää selvittää, voitko saada muita tuloja tai etuuksia, esimerkiksi työttömyysturvaa ja asumistukea. Perustoimeentulotukea voi saada henkilö tai perhe, jonka tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin.

Muista katsoa perustoimeentulotuessa hyväksyttävien asumismenojen kuntakohtaiset rajat:

*Maksusitoumus lääkkeisiin*

Saat yleensä myönteisen perustoimeentulotukipäätöksen yhteydessä sähköisen maksusitoumuksen lääkkeisiin. Voit saada maksusitoumuksella vain sellaisia lääkkeitä tai valmisteita, jotka on määrätty sinulle reseptillä sairauden hoitoon. Voit saada kerralla enintään 3 kuukauden hoitoa vastaavan määrän lääkettä.

Liite 9: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 8)

Tuet

Koulumatkatuki

Voit saada koulumatkatukea, jos suoritat lukio-opintoja tai ammatillista peruskoulutusta ja jos sinulla on tukeen oikeuttava koulumatka vähintään 10 päivänä kuukaudessa. Voit saada koulumatkatukea, jos opiskelet ja asut Suomessa, opiskelet päätoimisesti ja sinulla on pitkä koulumatka.



Nuoren kuntoutusraha

Nuoren kuntoutusrahaa maksetaan opiskelun tai muun työelämään tähtäävän kuntoutuksen ajalta. 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.



Liite 10: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 9)

Asuntoa etsimässä

Vuokra-asunto, opiskelija- asunto, tuettu asuminen, omistusasunto? Millainen asunto on paras sinulle?

Tärkeimmät asiat asuntoa etsiessä ovat asunnon sijainti ja hinta. Ota selvää, pääsetkö asunnolle helposti esimerkiksi bussilla tai junalla. Asuntojen vuokrat vaihtelevat paljon. Kaupunkien keskustassa on kalliita asuntoja, reuna-alueilla on halvempia. Uusi ja remontoitu asunto on kalliimpi kuin vanha.

Mikä on vuokra-aika eli kauanko voit asua? Selvitä onko vuokrasopimus määräaikainen vai toistaiseksi voimassa oleva!

Selvitä, saako asunnossa pitää lemmikkiä. Kaikissa asunnoissa ei saa pitää lemmikkieläimiä.

Järjestöt ja säätiöt

Myös järjestöt ja säätiöt sekä muut organisaatiot vuokraavat valtion tukemia vuokra-asuntoja. Kurkkaa esimerkiksi nämä nettisivut:



www.lumo.fi



www.sato.fi



www.m2kodit.fi



www.ta.fi

Kunnan- ja kaupungin vuokra-asunnot

Voit hakea myös oman kunnan tai kaupungin vuokra-asuntoa.

Etsi ja tee hakemus internetissä tai oman kunnan asuntotoimistossa. Sen jälkeen sinun täytyy jonottaa asuntoa.

Liite 11: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 10)

Asuntoa etsimässä

Yksityiset vuokranantajat

Yksityiset vuokranantajat ovat yrityksiä tai yksittäisiä ihmisiä, jotka antavat omia asuntojaan vuokralle. Yksityiset vuokra-asunnot ovat yleensä vähän kalliimpia kuin kuntien tai kaupunkien vuokra-asunnot. Etsi asuntoja mm. näiltä sivuilta:



www.asunnot.oikotie.fi



www.vuokraovi.com



www.juliliving.com

Kun löydät sopivan asunnon, sovi asuntonäyttö. Asuntonäyttö tarkoittaa, että menet sovittuna aikana katsomaan asuntoa.

Kun menet asuntonäyttöön, asunnon omistaja tai kiinteistövälittäjä esittelee asuntoa sinulle. Jos paikalla on monta hakijaa, joudut ehkä kilpailemaan muiden kanssa asunnosta. Pukeudu siististi ja käytäydy asiallisesti asuntonäytössä.

Opiskelija-asunnot

Jos olet opiskelija, voit hakea opiskelija-asuntoa. Opiskelija-asunnossa saa asua niin kauan kuin opiskelee. Voit katsoa opiskelija-asuntoja esimerkiksi osoitteesta:



www.soa.fi

Sivulta näet kaikki asunnot tarjoavat jäsenyhteisöt paikkakunnittain.

Liite 12: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 11)

Asuntoa etsimässä

Omistusasunto

Asuntolainan maksaminen on verrattavissa kuukausittaiseen vuokran maksuun. Erona on, että asuntolainan lyhennykset päätyvät viime kädessä omaan taskuun, toisin kuin vuokramaksut. Jos sinulla on säännölliset palkkatulot, voit mahdollisesti ostaa oman asunnon. Pankista voi hakea lainaa asuntoa varten. Lue lisää esimerkiksi: www.s-pankki.fi/fi/lainat-ja-luotot/s-asuntolaina/ensiasunnon-ostajalle



Asumisoikeusasunto

Asumisoikeusasunto ei ole omistusasunto eikä vuokra-asunto, vaan siltä väliltä. Jos muutat asumisoikeusasuntoon, sinun pitää maksaa ensin asumisoikeusmaksu. Sen jälkeen maksat joka kuukausi tietyn summan rahaa eli vastiketta. Vastike menee talon hoitokustannuksiin.

Voit hakea pankista lainaa asumisoikeusmaksuun.

Löydät lisätietoa esimerkiksi: www.ta.fi/asumismuodot/asumisoikeus



Tuettu asuminen

Tuetun asumisen palvelu on tarkoitettu itsenäistymiseen tukea tarvitseville henkilöille. Tukiasunnoissa sinua auttavat sosiaalityön ammattilaiset, jotka ovat käytettävissäsi joko ympäri vuorokauden tai päiväsaikaan riippuen tilanteestasi. Tuettua asumista tarjoaa monet toimijat eri paikkakunnilla ja eri tarpeisiin vastaten. Voit tutustua oman kotikaupunkisi tuetun asumisen palveluihin netissä ja kysyä lisää sosiaalityöntekijältäsi.

Liite 13: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 12)

Muista muuttaessa

Irtisano nykyinen vuokrasopimus ajoissa.

Tee muuttoilmoitus Postiin & Digi- ja väestötietorekisteriin:



Osoitteenmuutokset esim. pankit, vakuutusyhtiöt, lehdet, kirjasto yms.

Ilmoitus kiinteistön hoitajalle sekä pois että sisään muutettaessa.

Tee sähkö sopimus tai muuttaessa siirrä se uuteen osoitteeseen.

Hanki kotivakuutus tai muuttaessa siirrä se uuteen osoitteeseen.

Pyydä muuttoapua tai varaa muuttopalvelu heti, kun tiedät muuttopäivän. Hanki myös muuttolaatikat.

Hae mahdolliset tuet Kelalta ajoissa.

Muista maksaa vuokravakuus.

Tee loppusiivous edelliseen asuntoon ja luovuta avaimet sovittuna ajankohtana.

Varaa saunavuoro ja autopaikka.

Liite 14: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 13)

Minä vuokralaisena

Kun vuokraat asunnon, tee aina kirjallinen sopimus vuokranantajan kanssa. Sinulle ja vuokranantajalle tulee omat sopimuspaperit, joiden täytyy olla samanlaiset. Jos asumisessa tulee ongelmia, **vuokrasopimus** on kaikkein tärkein asia.

Vuokranantaja luovuttaa sinulle **avaimet** kuittausta vastaan. Vuokrasuhteen päättyessä sinun tulee palauttaa vastaanottamasi määrä avaimia.

Lain mukaan **muuttopäivä** on vuokrasopimuksen päättymispäivän jälkeinen arkipäivä. Jos siis sopimuksen päättymispäivä on perjantai, on muuttopäivä maanantai. Muuttopäivää seuraavana päivänä sinun on jätettävä huoneisto tyhjänä ja siivottuna kokonaan vuokranantajan hallintaan.

Tarkasta vuokratun tilan kunto vuokranantajan kanssa ennen vuokrahuoneiston hallinnan luovutusta sinulle ja kun luovutat huoneiston takaisin vuokranantajan hallintaan.

Huoneisto ja muut vuokrasuhteen perusteella käytössä olevat tilat sinun tulee vuokrasuhteen päätyttyä luovuttaa tyhjinä, hyvässä kunnossa ja siivottuina. **Loppusiivouksessa** huoneiston, kaappien, lattioiden ja pintojen on oltava pyyhittyinä ja roskat vietyinä.

Liite 15: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 14)

Minä vuokralaisena

Vuokra määräytyy sen mukaan, mitä siitä on vuokranantajan ja vuokralaisen välillä sovittu. Lain mukaan vuokraa voidaan korottaa sopimuksen perusteella vain, jos tätä koskeva ehto on kirjattu vuokrasopimukseen. Tämä edellyttää, että korottamisen peruste ja korottamisen voimaantulopäivä on kirjattu sopimukseen.

Vuokravakuus turvaa niin vuokranmaksua, huoneiston huolellista hoitamista kuin muitakin vuokrasuhteeseen liittyviä velvollisuuksia. Vakuuden määrä voi enimmillään olla kolmen kuukauden vuokran määrää vastaava summa. Mikäli perusteita vakuuden käyttämiseen ei ole, vuokranantajan tulee palauttaa vakuus viivytyksettä, kun vuokrasuhde on päättynyt, huoneisto ja siihen liittyvät tilat siivottu, avaimet luovutettu ja huoneistossa tehty kuntotarkastus. Jos vuokranantajalla on perusteita pidättää osa vakuudesta, on erotus palautettava sinulle viivytyksettä. Vakuuden pidättämisestä ja sen syistä on ilmoitettava sinulle kirjallisesti tai sähköpostitse.

Vuokranantajan tulee myös lähettää kirjallinen erittely syntyneistä kustannuksista.

Selvitä vuokranantajaltasi, saako tauluja kiinnittää seinään naulaamalla. Vuokra-asunnossa tarvitset aina luvan esimerkiksi seinien maalaamiseen tai muihin pintaremontteihin.

Ole yhteydessä vuokranantajaan, jos esimerkiksi jääkaappi tai uuni rikkoutuvat.

Ole yhteydessä huoltoyhtiöön, jos asunnon lämmitys ei toimi, vessanpönttö vuotaa tai unohdat avaimen kotiin.

Liite 16: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 15)

Suunnittele tarvittavat hankinnat kotösi

<p>RUOANLAITTO: paistinpannu kattila uunivuoka paistinlasta kauha vispili nuolija siivilä yleisveitsi leipäveitsi kuorija purkinavaaja sakset taikinalkulho mittakipot leikkuulauta raastin kaulin</p>	<p>RUOKAILU: juomalasi kahvikupit syvät lautaset matalat lautaset leipälautaset aterimet salaattiotimet tarjoilukulho salaatikulho</p>	<p>ELEKTRONIIKKA: kahvinkeitin vedenkeitin mikro sähkövatkain sauvasekoitin leivänpaahdin imuri pyykinpesukone hiustenkuivain parranajokone TV</p>	<p>SHIVOUS: ämpäri moppi yleispuuaine mikrokuituliinat lattiaharja+kihveli kumihanskat jätösäkkejä roskapusseja wc-puhdistusaine wc-harja ikkunanpesuaine ikkunalasta astianpesuaine tiskiharja pyykinpesuaine huuhteluaine pesupussi tahrannoistoaaine pyykiteline</p>
<p>KEITTIÖ: ruokapöytä tuolit matto verhot valaisin keittiöpyyhe pakasterasioita pannun alunen patalaput kauppakassi</p>	<p>TURVALLISUUS: palovaroitimet sammutuspeite EA-laukku laastarit sidecharso desifointiaine ibuprofen/parasetamol kuinmittari bepantienol hydrocortison allergialääkkeet lääkehuilet</p>	<p>KYLPYHUONE: kylpypyyhkeet pikkupyhkeet matto shampooteine suihkuverho lattialasta pyykkikori</p>	<p>WC/HYGIENIA: hammasharja hammastahna poljinroskis kynsisakset hiusharja hiuslakka/geeli käsisaippua parranajo siteet/tampoonit vanupuikot vanulaput</p>
<p>MAKUUHUONE: sänky aluslakanat pussilakanat tyynyliinat yöpöytä verhot matto kattovalaisin päiväpeitto henkarit</p>	<p>OLOHUONE: sohva sohvapöytä matto työpöytä valaisin verhot tv-taso</p>	<p>ETEINEN: eteismatto kenkäteline vaatenaulakko henkarit kenkäalusikka</p>	<p>SISUSTUS: sisustustyyny viltti kynttilät maljakko peili viherkasvit</p>

Liite 17: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 16)

Liittymät & vakuutukset

Ennen kuin muutat omaan kotiin, avaa pankissa oma pankki-tili ja pyydä tiliä varten verkkopankkitunnukset. Verkkopankkitunnuksilla on esimerkiksi helppo maksaa laskut internetissä tai puhelimesi sovelluksella.

Kilpailuttaminen on oivallinen tapa säästää rahaa. Verkosta löytyy monta hyvää sivua, missä voi kilpailuttaa sähkön, vakuutukset, puhelinliittymät, pankkipalvelut, jne. Aina kannattaa myös viimeiseksi tarkistaa, mikä on nykyisen yhtiön vastatarjous. Muista myös, että aina hinta ei ole se ratkaiseva tekijä. Vertaa ehdot, että et vaihda huonompaan suuntaan, tämä pätee varsinkin pankki- ja vakuutuspalveluihin.



Sähkövertailu



Vakuutusvertailu



Puhelinliittymä
vertailu

Liite 18: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 17)

Tulot & menot

Täysi-ikäistyttyä, sinun täytyy huolehtia raha-asioistasi itsenäisesti. Omaa rahankäyttöä täytyy suunnitella, jotta talous pysyy tasapainossa. Ilman suunnitelmaa rahaa saattaa kuluua yllättävän paljon. Talous on hallussa, kun tulot riittävät menoihin ja laskujen maksuun.

Talouden suunnittelun voi aloittaa siitä, että otat selvää, paljonko saat tuloja. Tulosi saattavat muodostua useista lähteistä, kuten palkkatuloista, eläkkeestä sekä erilaisista tuista ja etuuksista. Bruttotuloilla tarkoitetaan tuloja ennen veroja ja muita vähennyksiä. Nettotulo on se osuus tuloista, joka sinulle maksetaan. Suunnittele taloutesi nettotulojen mukaan! Saat nettotulosi selville palkkalaskelmista, etuusilmoituksista ja tiliotteista.

Menot voidaan jakaa säännöllisiin ja muuttuviin. Säännölliset menot toistuvat saman suuruisina. Säännöllisissä menoja ovat esimerkiksi vuokra-, lääke, puhelinliittymä- ja vakuutusmaksut sekä lainojen lyhennykset. Muuttuvat menot vaihtelevat kuukausittain. Muuttuvia menoja ovat esimerkiksi ruoka, vaatteet, harrastus sekä ulkona syöminen. Vaikka ruokaan käytetty summa voi vaihdella, siihen kannattaa varata riittävästi rahaa joka kuukausi. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu edesauttaa hyvinvointiasi!

Vähennä menot tuloista ja näet, onko taloutesi tasapainossa. Meneekö johonkin enemmän rahaa kuin olit kuvitellut? Jos rahaa ei ole tarpeeksi, palaa pohtimaan menojaasi ja mahdollisia säästökohteita.

Penno.fi -rahankäytön
seurantaan:



Liite 19: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 18)

Velkaantuminen

Velkaantuminen voi tapahtua pikkuhiljaa, jos menot ovat tuloja suuremmat. Jos tulosi eivät riitä arkisiin menoihin, pysähdy pohtimaan, mistä menoista voisit luopua. Luotolla ei kannata maksaa arkisia menoja vaan rahankäyttö tulisi mitoittaa tuloihin. Jos otat jatkuvasti lisää luottoa, se voi johtaa ylivelkaantumiseen.

Jos jätät laskun tai velan maksamatta, voit saada maksuhäiriömerkinnän, joka merkitään luottorekisteriin. Pelkkä laskun myöhästyminen ei aiheuta merkintää! Jos et kykene maksamaan laskua eräpäivänä, ota ajoissa yhteys laskuttajaan ja sovi laskun maksuaikataulusta. Lopulta maksamattomat laskut menevät ulosottoon ja ulosotosta maksut peritään sinulta korkojen kera. Maksuhäiriömerkinnän omaavan on huomattavasti vaikeampaa saada esimerkiksi vuokra-asuntoa, kotivakuutusta, puhelinliittymää ja luottokorttia tai lainaa.

Maksuvaikeuksista kannattaa kertoa laskun lähettäjille mahdollisimman pian. Maksuvaikeuksiin on monenlaisia ratkaisuja ja yleensä velkojat ovat valmiita keskustelemaan tilanteestasi. Ennakoimalla voit välttää perinnän etenemisen ja siitä aiheutuvat kulut.

Vältä pikavippien ja kulutusluottojen ottamista! Suhtaudu niiden mainontaan kriittisesti ja tutki lainaehdot tarkkaan. Jos sinun on pakko ottaa lainaa tai maksaa osamaksulla, varmista että tulosi riittävät kuukausierien maksamiseen. Muista, että etukäteen säästetty raha on aina luoton ottamista parempi vaihtoehto.



Hallitse rahojasi
-verkkovalmennus

Liite 21: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 20)

ESIMERKKI BUDJETTI

tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys	loka	marras	joulu
-------	-------	--------	-------	-------	------	-------	-----	------	------	--------	-------

TULOT

päivä	mikä tulo?	summa
01.11.	asumistuki	450,40€
01.11.	perustoimeentulotuki	778,71€
yhhteensä		1229,11€

muistiinpanot:

- Maksa vuokra ajoissa!
- Muista ostaa pyykinpesuainetta.
- Siirrä loput säästötilille.

SÄÄNNÖLLISET MENOT

	budjetti	summa
vuokra	620€	620€
vesi	20€	20€
sähkö	25€	25€
puhelinliittymä	26€	26€
kotivakuutus	10€	10€
julkinen liikenne	70€	70€
suoratoistopalvelut	15€	15€
netti	10€	10€
yhhteensä:	796€	796€

MUUTTUVAT MENOT

	budjetti	summa
ruokakauppa	150€	170€
ulkona syöminen	40€	30€
juhlminen	40€	45€
vaatteet	60€	90€
kosmetiikka	20€	15€
Total:	310€	350€

YHTEENVETO

	summa
(+) tulot	1229,11€
(-) säännölliset menot	796€
(-) muuttuvat menot	350€
säästöön:	80€

Liite 23: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 22)

Siivouskalenteri

Suosi mieluummin siivoustöiden jakoa päivittäin ja viikoittain kuin pari kertaa vuodessa tehtävää stressaavaa suursiivousta. Älä kuitenkaan edellytä ainaista täydellisyyttä, vaan hyväksy ajoittainen epäjärjestys!

Mitä olisi hyvä siivota päivittäin, mitä harvemmin?

Päivittäin

Petaa vuoteesi

Palauta tavarat paikalleen heti käytön jälkeen

Tiskaa tai laita astiat koneeseen

Siisti keittiö

Lajittele jätteet

Poista häiritsevät roskat ja tahrat

Viikoittain

Pyyhi pölyt

Imuroi lattiat ja matot

Pyyhi lattiat tarvittaessa nihkeällä

Pese wc ja kylpyhuone

Kierrätä pahvit, muovit, metallit yms.

Hoida huonekasvit

Liite 24: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 23)

Sivouskalenteri

Siivoamalla pidät huolta kodistasi, vaikutat huoneilman laatuun ja siten myös hygienia- ja siivouksen ylläpitämiseen. Siisti koti vaikuttaa myös myönteisesti mielialaan ja järjestellyt tavarat antaa itsellesi elämänhallinnan otteen.

Joka toinen viikko

Vaihda pyyhkeet
Vaihda lakanat

Silloin tällöin

Pese ikkunat
Puhdista lattiat perusteellisemmin ja pyyhi lattialistat
Järjestele ja pyyhi kaapit, hyllyt ja laatikot
Puhdista valaisimet
Pese lattiakaivo
Puhdista tuuletusventtiilit ja patterit
Pese sauna
Puhdista seinät ja ovet
Tuuleta ja pese sisustustekstiilejä (tyyny, peitot, matot, verhot)
Huolla/puhdista kodinkoneet (jääkaappi, pakastin, pesukone, liesituuletin, uuni tms.)

Liite 25: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 24)

78 vinkkiä ruokakuluissa säästämiseen

- 📅 Suunnittele viikon ruokaostokset kerrallaan. Näin vähentää ruokahävikkiä, kun kaikille ostoksille on suunnitelma mihin se käytetään.
- 📱 Käytä apuna k-ruoka tai s-kaupat sovelluksen kauppalistaa, johon lisäät kaikkiin viikon ruokiin tarvittavat ainekset, aamu- ja iltapala tarvikkeet. Sovelluksesta näkee etukäteen ostoskorin loppusumman, joka auttaa käsittämään mihin rahaa menee.
- 🛒 Käy kerran viikossa ruokakaupassa - vähemmän mahdollisuuksia tehdä heräteostoksia.
- 📌 Pysy listassa ja osta kaupasta vain ja ainoastaan ne tuotteet, jotka olet laittanut ostoslistalle. Kun katse etsii vain ostoslistalla olevia tuotteita, ei "nää" heräteostoksia.
- 🍷 Jos koet heräteostokset haasteeksi, kokeile noutopalvelua/keräystä. Prismoissa on keräys 0-3,90€ riippuen noutoajasta ja Citymarketissa 2,90€. (Hyvinkään hinnat)
- 👛 Ota kestokassit käyttöön. Kaksi muovipussia/kauppareissu tekee 26€ vuodessa.
- 🥤 Älä osta yksittäisiä kappaleita limuja tai jogurttia tms. Kokeile vaihtaa jogurttipurkit litrajogurttiin ja yksittäiset limut/energiajuomat 24kpl pakkaukseen. ISO säästö jo näissä, kokeile!
- 👛 Tee töihin eväät ravintolalounaan sijaan.
- 🍏 Suosi satokauden hedelmiä ja vihanneksia.

18 vinkkiä ruokakuluissa säästämiseen

🕒 Ennakoi eli jos tiedät ettet seuraavana päivänä ehdi tehdä ruokaa, tee se valmiiksi edeltävänä päivänä ja välttää tilaamasta noutoruokaa.

🍴 Syö ennen ruokaostoksille menoa. Nälkäisenä on vaikeampi ohittaa houkutukset.

💰 Kiinnitä huomiota kilo- ja litrahintoihin.

👉 Hyödynnä kauppojen omat tarjoukset ja ilta-alennukset.

✗ Huomioi, että tarjouksessa oleva tuote ei tarkoita automaattisesti halvinta vaihtoehtoa. Älä myöskään osta tuotetta vain siksi, että se on alennuksessa.

👤 Opiskelijan K-plussalla saa 5 % plussa-rahaa takaisin ruokaostoksista, mikäli summa ylittää kalenterikuukauden aikana 75 €. Kertyneen Plussa-rahamen saa käyttöön seuraavalle kuulle.

🔍 Kurkkaa säännöllisesti jääkaappiin, pakastimeen ja kuivakaappeihin. Vähennä ruokahävikkiä ja hyödynnä vanhenevat ruoka-aineet.

📦 Pakasta; vanhaksi menevä tuote, valmis annos eväsrasiassa tai vaikkapa tillit seuraavaan kalakeittoon.

📖 Kirjaa menosi niin tiedät mihin rahasi kuluvat!

Kotiruokaa
kolikoilla -opas:



Liite 27: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 26)

Työnhaku & TE-palvelut

Jos et heti ammattiin valmistuttuasi saa töitä, sinun tulee ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi kunnan työllisyyspalveluihin tai TE-toimistoon. TE-toimisto auttaa sinua löytämään töitä. Jos mietit itsellesi sopivaa ammattia, käy TE-toimistossa tai tepalvelut.fi -sivuilla. Voit keskustella TE-toimistossa myös siitä, jos jokin vamma tai sairaus vaikuttaa ammatinvalintaasi.



työelämänpelisäännöt.fi



TE-palvelut

Hakiessasi töitä, sinun täytyy yleensä lähettää työhakemus ja ansioluettelo työnantajalle tai täyttää työhakemus internetissä. Kirjoita työhakemukseen, miksi hakemasi työ sopii juuri sinulle ja mitä taitoja sinulla on. Työnantajaa kiinnostaa tietää, miksi sinä olisit hyvä työntekijä. Ansioluettelo eli CV on lista siitä, mitä kaikkea osaat. Kirjoita ansioluetteloon esimerkiksi, mitä olet opiskellut ja mitä työtä olet aiemmin tehnyt. Internetissä löydät malleja, miten voit tehdä hyvän työhakemuksen ja ansioluettelon. Esimerkiksi Canvasta löydät lukuisia muokattavia CV-pohjia.

Voit etsiä avoimia työpaikkoja esimerkiksi duunitorilta, oikotieltä tai suoraan yrityksen omilta nettisivuilta.



Kurkkaa vinkit
CV:n tekemiseen!



Oikotie
työpaikat



Duunitori
työpaikat



Canva
CV pohjat

Liite 28: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 27)

Terveydenhuolto

Jos sinulla on jokin lääkitys, laita kännykkään muistutus soimaan lääkkeenottoaikaan.

Voit uusia reseptisi Omakannassa tai oman hoitokontaktisi kautta. Hakiessasi apteekista reseptilääkkeitä, tarvitset kelakortin mukaan.

Suomen perustuslain mukaan jokaisella on oikeus riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Hyvinvointialueet, Helsingin kaupunki ja HUS-yhtymä vastaavat **julkisen terveydenhuollon** järjestämisestä.

Työnantajat vastaavat työntekijöidensä ehkäisevästä terveydenhuollosta, mikä on lakisääteistä. **Työterveyshuoltona** voidaan järjestää myös sairaanhoitoa, mutta se on työnantajalle vapaaehtoista.

Voit lukea lääkärin sinusta kirjaamia kirjauksia ja tarkastaa terveystietojasi **Omakannassa**.

Jos sinulla on oireita, voit tehdä **omaolossa** oirearvion ja sieltä neuvotaan sinua omahoidossa tai tarvittaessa varaamaan ajan terveydenhuollon ammattihenkilölle.



Omaolo



Omakanta

Liite 29: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 28)

18 ilmaista/edullista tekemistä

1. Piirtäminen, maalaaminen, valokuvaaminen jne. luova tekeminen. Tekee hyvää mielelle.
2. Retkeily; kierrä vaikka kaikki kansallispuistot tai tee pyöräretki lähi laavulle.
3. Järjestä piknik-retki rannalle tai huonolla säällä vaikka olohuoneeseen; eväät on paras osa retkeä!
4. Kokeile frisbee-golfia tai geo-kätköilyä.
5. Uinti, hiihto, luistelu, pyöräily
6. Monissa museoissa järjestetään kerran kuussa ilmapäiviä. Tai osta museo-kortti (76€/vuosi), sillä pääset museoihin, taidegallerioihin, erilaisiin tapahtumiin jne.
7. Opettele uusi taito; neulominen, tanssiminen (opistoissa on edullisia kursseja ja netissä jopa maksuttomia), suunnistaminen, ompeleminen, ruoanlaitto ja leipominen.
8. Kortti- ja lautapelit
9. Kotikuntoilu; erilaisia kotitreenejä löytyy netistä joka lajiin.
10. Lue tai kuuntele kirjoja. Kirjasto on myös kiva paikka vierailta ja sieltä voi lainata muutakin kuin kirjoja.
11. Järjestä kahvihetki tai illallinen jollekin läheisellesi.
12. Hoida jonkun lemmikkieläintä; vie esim. ystävän koira lenkille tai koirapuistoon.
13. Aloita kirjoittamaan päiväkirjaa tai runoja.
14. Pidä leffailta popcornien kera. Päätä tyylilaji, katso ja arvostele kolmen saman kategorian elokuvaa.
15. Pelaa ulkopelejä kavereiden kanssa; jalkapallo, koripallo.
16. Tee se itse hemmotteluilta; laita kynttilöitä, rento asu, kasvomaski, lakkaa kynnet jne.
17. Loppukesästä iltojen pimetessä ympäri Suomea järjestetään ilmaisia ulkoilmaelokuvanäytöksiä.
18. Kierrä kirpputoreilla.

Ajanhallinta

Täysi-ikäisenä vastaat itse omasta toiminnastasi. On tärkeää pysyä sovituisissa tapaamisissa ja olla ajoissa.

Meillä kaikilla on sama määrä tunteja vuorokaudessa, mutta hyvällä ajanhallinnalla käytät aikasi järkevästi. Tarkoitus on saada tärkeimmät asiat tehdyiksi, mutta järjestää ajankäyttö niin, että voi käyttää suurimman osan ajastaan asioihin jotka ovat itselle jollain tapaa tärkeitä ja mielekkäitä. Kyse ei ole pelkästään ajasta ja sen hallinnasta, vaan itsensä johtamisesta ja oman toimintansa suunnittelusta.

Valitse itsellesi toimiva suunnittelu tapa. Kalenteri ja tehtävälista ovat monesti toimivia.

1. Merkitse ylös itsellesi merkitykselliset iloa tuovat asiat.
2. Merkitse ylös menosi: opiskelu, työvuorot, harrastukset jne. Näet, minkä verran jää aikaa vapaa-ajalle.
3. Varaa kalenteriisi enemmän opiskeluaikaa kuin arvelet tarvitsevasi. Nämä ajat voit hyödyntää mahdollisiin tehtäviin, jotka vaativatkin suunniteltua enemmän aikaa.
4. Muista myös jättää kalenteriin tyhjää tilaa, ettei suunnitelma kaadu heti muutoksen tullen. Voit täydentää suunnitelmaa mahdollisilla muilla vapaa-ajan tekemisillä.
5. Varaa viikon sisään aikaa myös suunnittelulle ja aikatauluttamiselle. Voit esimerkiksi suunnitella aina sunnuntaisin tulevan viikon.



Trello



Google kalenteri

Auto & ajokortti

Sosiaalityöntekijäsi arvioi kanssasi mahdollisten itsenäistymisvarojen käytöstä. **Itsenäistymisvarat** käytetään itsenäistymistä tukevaan toimintaan tai hankintoihin, kuten

- oman asunnon kalustukseen, kodinkoneisiin yms.
- opiskelussa tarvittaviin materiaaleihin
- työpaikan saamiseksi tarvittaviin hankintoihin
- muihin perusteltuihin menoihin, kuten osaan **ajokortin hankkimisen kuluista**.

Henkilö- tai pakettiauton kuljettamiseen tarvitset B-luokan ajokortin. Ajokortin saaminen edellyttää ajokorttilupaa. **Ajokorttilupa** on kuljettajantutkintoon pääsemisen edellytys.

Kuljettajantutkinto jakautuu teoria- ja ajokokeeseen. Teoriakokeen tarkoituksena on varmistaa, että sinulla on riittävät tiedot ja osaaminen, jotta voit toimia vastuullisena kuljettajana liikenteessä. Ajokokeeseen osallistuaksesi sinulla tulee olla teoriakoe suoritettuna hyväksytysti. Ajokokeen tavoitteena on varmistua siitä, että ajokorttia suorittava osaa toimia vastuullisena kuljettajana, ottaen huomioon turvallisuuden, sosiaalisuuden ja ekologisuuden.



Ajokortti-info

Liite 32: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 31)

Mistä apua?

Ohjaamot tarjoavat apua ja neuvoja nuorille. Ohjaamo on paikka, josta saa apua työhön, koulutukseen ja arkeen liittyvissä asioissa. www.ohjaamo.fi / @ohjaamot

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelualusta 12-29 -vuotiaille. Sekasin-chatissä voit keskustella mieltäsi askarruttavasta kysymyksistä tai aiheista. sekasin247.fi / @sekasinchat

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Poikien- ja tyttöjen talot antavat myös neuvoja ja tukea nuorille eri elämäntilanteissa. Tutustu näiden toimintaan www.poikientalo.fi / www.tyttojentalo.fi

Nuorten Exit tarjoaa 13-29-vuotiaille tietoa omista rajoista ja seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta sekä tukea seksuaaliväkivallan ja häirinnän tilanteissa. www.nuortenexit.fi

Lasinen lapsuus tarjoaa tietoa ja tukea heille, jotka ovat kokeneet haittoja vanhempien alkoholinkäytöstä. www.lasinenlapsuus.fi / @lasinenlapsuus

Tietoa ja inspiraatiota sosiaalisesta mediasta:

virastot: @kela_fpa, @verohallinta
 työelämä: @tepalvelutuusimaa, @kesaduunit
 siivous: @boniasiivous, @sinisiivous
 mielenterveys: @terapeuttille, @mielenterveys

Liite 33: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 32)

Lähteet

Kela 2023. Lääkkeet perustoimeentulotuessa ja maksusitoumus apteekkiin. Viitattu 05.11.2023. <https://www.kela.fi/toimeentulotuki-laakkeet-ja-maksusitoumus-apteekkiin>

Kela 2023. Nuoren kuntoutusraha. Viitattu 05.11.2023. <https://www.kela.fi/nuoren-kuntoutusraha>

Kela 2023. Pikaopas opintoetuuksiin. Viitattu 05.11.2023. <https://www.kela.fi/opiskelijat-pikaopas>

Kela 2023. Pikaopas perustoimeentuloon. Viitattu 05.11.2023. <https://www.kela.fi/toimeentulotuki-pikaopas>

Kela 2023. Perustoimeentulotuki opiskelijalle. Viitattu 05.11.2023. <https://www.kela.fi/toimeentulotuki-opiskelijat>

Kela 2023. Yleinen asumistuki. Viitattu 05.11.2023. <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki>

Laki asuinhuoneiston vuokrauksesta 481/1995.

Lastensuojelulaki 417/2007.

Martat 2023. Siivouskalenteri. Viitattu 05.11.2023. <https://www.kela.fi/nuoren-kuntoutusraha>

NAL 2020. Omaan kotiin opas. <https://nal.fi/asumisen-abc/materiaalit/opaat/>

S-pankki 2023. Ensiasunnon ostajan ABC. Viitattu 08.11.2023. www.s-pankki.fi/fi/lainat-ja-luotot/s-asuntolaina/ensiasunnon-ostajalle

Liite 34: Itsenäistyvän jälkihuollon nuoren opas (sivu 33)

Lähteet

TA.fi 2023. Asumisoikeusasunto – unelmiesi koti ilman isoa asuntolainaa. Viitattu 08.11.2023. <https://www.ta.fi/asumismuodot/asumisoikeus>

Vuokraovi.Vuokrauksen ABC. Viitattu 05.11.2023. <https://www.vuokraovi.com/vuokrauksen-abc/muuttaminen>

Kela 2023. Perustoimeentulotuessa hyväksyttävien asumismenojen kuntakohtaiset rajat 2023. https://www.kela.fi/documents/20124/410315/asumismenojen_rajat_2023.pdf/doi1f54b6-2240-3eb4-5139-94caa5598a1?t=1669183666975

Oikeus.fi 2020. Talous haltuun. Viitattu 09.11.2023. https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/taloushaltuun_1.html

Oikeus.fi 2020b. Selvitä menosi. Viitattu 09.11.2023. https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/taloushaltuun_1/suunnitelalouuttasi/menot.html#

Oikeus.fi 2020c. Laskut myöhässä. Viitattu 09.11.2023. <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/laskutmyohassa.html#>

STM 2023. Terveyspalvelut. Viitattu 10.11.2023. <https://stm.fi/terveyspalvelut>

Mielenterveystalo.fi 2023. 4. Opi ajanhallintaa. Viitattu 10.11.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/4-opi-ajanhallintaa>

THL 2023. Jälkihuolto. Viitattu 10.11.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto#itsenaistymisvarat>

Opasta suunniteltaessa tutustuttu myös moniin itsenäistymistä käsitteleviin julkaisuihin.