



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Omille jaloille

Itsenäistymiskansio Nuorisokoti Purteen

Hanna Villanen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2014

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Hanna Villanen	Sivumäärä 41 ja 80 liitesivua
Työn nimi Omille jaloille. Itsenäistymiskansio Nuorisokoti Purteen	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tarja Jukkala	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Nuorisokoti Pursi, Sonja Boltz-Paananen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tilaaja on Ankkurin lastensuojelupalveluiden Nuorisokoti Pursi.</p> <p>Toiminnallisena opinnäytetyönä tein itsenäistymiskansion, jonka tarkoituksena on toimia nuorisokodin ohjaajien tukena heidän käydessään läpi itsenäistymiseen liittyviä asioita 17 vuotta täyttävien nuorten kanssa. Kansio on myös avuksi itsenäistyville nuorille, jotka voivat lukea siitä heille sillä hetkellä ajankohtaisia asioita ja löytää vastauksia arjen haasteisiin. Itsenäistymiskansion aiheet käsittelevät itsenäisen elämän aiheita, esimerkiksi taloutta, terveyttä ja kodin askareita.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli päivittää ja uudistaa nuorisokodin aikaisempaa itsenäistymiskansiota. Uudessa kansiossa tuli huomioida Jyväskylän alueen palvelut, sisällön muotoilussa ja luettavuudessa nuoret, joilla on neuropsykiatrisia oireita, sekä lisätä tärkeitä aihealueita, jotka puuttuivat aikaisemmasta itsenäistymiskansiosta.</p> <p>Itsenäistymiskansio eli opinnäytetyöni produkti on koottu hyödyntäen nuorisokodin aikaisempaa itsenäistymiskansiota, muita itsenäistymisen oppaita, tieteellistä kirjallisuutta sekä omaa kokemustani itsenäistymisestä. Tein myös ryhmähaastattelun kahdelle nuorisokodin nuorelle kartoittaakseni heidän ajatuksiaan itsenäistymiskansion sisällöstä ja ulkoasusta. Raporttiosion teorioissa käsittelen lastensuojelua ja sen jälkihuoltoa, nuoruutta ja itsenäistymistä, sekä määrittelen itsenäistymiskansiossa huomioitavat neuropsykiatriset oireet.</p> <p>Uusi itsenäistymiskansio helpottaa nuorisokodin ohjaajien työtä nuorten kanssa käytävän itsenäistymisen käsittelyssä sekä on avuksi nuorisokodista itsenäistyville nuorille. Kansioon perehdytään nuorisokodissa yhdessä ohjaajan kanssa ja nuori saaansion itselleen muuttaessaan nuorisokodista omaan asuntoon. Nuoret saavat itsenäistymiskansion niin paperisena kuin sähköisenä versiona.</p>	
Asiasanat lastensuojelu, jälkihuolto, itsenäistyminen - - psykologia, neuropsykiatria	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Hanna Villanen	Number of Pages 41 pages and 80 attachment pages
Title To the own feet. The independency file to Nuorisokoti Pursi	
Supervisor(s) Tarja Jukkala	
Subscriber and/or Mentor Nuorisokoti Pursi, Sonja Boltz-Paananen	
Abstract <p>Subscriber of my thesis is Nuorisokoti Pursi of Ankkurin lastensuojelupalvelut.</p> <p>As my functional thesis I made an independency file, which supports workers of the youth home when they go through independency things with the young people who turn to 17. The file also helps the young people who are about to become independent, from it they can read current things for them and find answers to the everyday challenges. Subjects of the independency file deal with the subjects of independent life for example economy, health and household chores.</p> <p>The aim of my thesis is to update and reform the previous independency file of the youth home. In the new file I had to take notice of services of Jyväskylä area, in content of the file format and readability for the young people who have neuropsychiatric symptoms, and add important subjects that were missing from the previous independency file.</p> <p>The independency file, the product of my thesis is collected together by utilising the previous independency file, other guide books of independency, scientific literature and my own experience of independency. I also made a group interview to two young people from the youth home to survey their thoughts about content and exterior of the independency file. In the report section I deal with the theories of the child welfare and its after-care, youth and becoming independent and also define the neuropsychiatric symptoms that are taken notice in the independency file.</p> <p>The new independency file helps the work of the workers of the youth home while they deal with the independency subjects with the young people and it also helps the young people who are about to move out the youth home. The young person familiarizes himself or herself with the worker of the youth home with the independency file and young person gets the file to himself or herself when moving out the youth home to the own apartment. The young people get the independency file both as a paper version and as an electric version.</p>	
Keywords child welfare, after-care, to become independent -- psychology, neuropsychiatry	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LASTENSUOJELU JA NUORISOKOTI PURSI	6
2.1 Lastensuojelu	6
2.2 Jälkihuolto	8
2.3 Nuorisokoti Pursi ja Huoltamon jälkihuolto	9
3 NUORUUS JA ITSENÄISTYMINEN	10
3.1 Nuoruus	10
3.2 Itsenäistyminen	12
3.3 Nuorisokodista itsenäistyminen	13
4 PRODUKTINA ITSENÄISTYMISKANSIO JA SEN TAVOITTEET	17
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	17
4.2 Itsenäistymiskansio	18
4.3 Purren itsenäistymiskansio	19
4.4 Tavoitteet	19
5 NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAT NUORET	20
5.1 ADHD	20
5.2 Autismi ja Aspergerin oireyhtymä	21
5.3 Ymmärtämisen vaikeudet	22
5.4 Hahmottamisen vaikeudet	23
6 ITSENÄISTYMISKANSION RAKENTUMINEN	23
6.1. Itsenäistymiskansion työstäminen	23
6.2 Nuorten haastattelemisen ja tulokset	24
6.3 Muu tiedonkeruu	28
6.4 Itsenäistymiskansion sisältö	28
7 ITSENÄISTYMISTYMISTÄ TUKEVA TYÖSKENTELEY	33
7.1. Itsenäistymiskansion käyttöön ottaminen	33
7.2. Ajatuksia itsenäistymiskansion rinnalla tehtävästä työstä	34
8 ITSENÄISTYMISKANSION JA SEN TEKEMISEN ARVIOINTI	36
8.1 Oma arviointi	36
8.2 Tilaajan arviointi	38
LÄHTEET	39
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Tein toiminnallisen opinnäytetyön jyvaskyläläiselle Nuorisokoti Purrelle. He toivoivat päivitettyä ja uudistettua versiota käytössään olevasta itsenäistymiskansiosta, ja otin haasteen vastaan. Uutta näkökulmaa kansioon toi erilaisten neuropsykiatristen oireiden huomiointi itsenäistymiskansiossa.

Opinnäytetyön produktiossa on itsenäistymiskansio, jota nuorisokoti voi hyödyntää niin paperisena versiona kuin sähköisenäkin. Itsenäistymiskansion tarkoituksena on helpottaa nuorisokodin ohjaajien työtä käydessään itsenäistymiseen liittyviä asioita läpi itsenäistyvien nuorten kanssa. Kansio on myös nuorelle tärkeä apuväline. Kun nuori asuessaan omillaan kohtaa joitain kysymyksiä ja ongelmia, voi kansion ottaa esille ja löytää sieltä vastauksen tai ratkaisun. Päivitetty ja laajennettu itsenäistymiskansio tukee paremmin nuorten itsenäistymistä nuorisokodista. Nuorisokodista pois muuttaminen on iso askel nuorelle, joten valmistautuminen siihen hyvin edesauttaa parempaa selviytymistä omassa arjessa. Tekemäni ryhmähaastattelun perusteella sain myös ajankohtaista tietoa nuorten tämänhetkisistä mielteistä itsenäistymisestä ja kansion tarpeellisesta sisällöstä. Kansiossa pyrin ottamaan huomioon ensisijaisesti nuoret, eli miten kansioista saisin helppolukuisen ja selkeän, eikä sieltä tiedon etsiminen tuntuisi vaikealta tai epämiellyttävältä.

Opinnäytetyössäni keskityn nuorten itsenäistymiseen, mitä se tarkoittaa yleensä ja mitä sijaishuollosta itsenäistyvälle nuorelle. Sijaishuollosta itsenäistyvän nuoren matka itsenäiseen elämään on monitahoisempi, mitä lapsuuden kodista muuttaneen nuoren. Sijaishuollosta itsenäistyvällä nuorella ei välttämättä ole taustallaan samantaista tukijoukkoa, mikä lapsuutensa kotonaan asuneella nuorella ja tämä vaikuttaa niin nuoren henkiseen turvallisuuteen kuin mahdollisesti myös taloudellisiin tilanteisiin.

Aikaisemmin olin päässyt tutustumaan lastensuojeluun lähemmin vain lyhyen harjoitteluni aikana viime keväänä. Halusin oppia siitä lisää ja sen takia toivoin saavani opinnäytetyöaiheen jollain tapaa lastensuojeluun liittyen. Kun minulle ehdotettiin aiheena itsenäistymiskansion kokoamista, päätin oikeastaan heti ottaa tarjouksen vas-

taan. Minulle sanottiin, että kansiossa on paljon kirjoittamista, mutta onneksi kirjoittaminen ei ole ikinä ollut minulle ongelma. Kansioista syntyikin lähes 80-sivuinen kattava tietopaketti itsenäistymisen avuksi.

2 LASTENSUOJELU JA NUORISOKOTI PURSI

2.1 Lastensuojelu

Lastensuojelulaki turvaa lapsen oikeuden turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lailla pyritään vaikuttamaan lasten ja nuorten kasvuoloihin heidän hyvinvointiaan edistävällä tavalla, kehittämään kasvatusta ja ongelmia ehkäiseviä palveluita sekä turvaamaan perheen ja lapset huomioiva lastensuojelu kaikissa lastensuojelun keinoissa. (Bardy 2009, 39.)

Lastensuojelun keskeisenä periaatteena on turvata lapsen kehitys ja hyvinvointi, mutta myös huomioida lapsen vanhempien, huoltajien tai muiden kasvattajien tuki lapsen kasvatuksessa. Lapsen etu on otettava ensisijaisesti huomioon. (Lastensuojelulaki 417/2007, 4 §.) Lastensuojelu perustuu lapsikeskeiseen perhelähtöisyyteen, jossa perhe on tärkeä ja lapsen oikeuksista pidetään kiinni. Perheen yksityisyyttä kunnioitetaan, mutta lapsen kokemaan huonoon kohteluun on puututtava, vaikka vanhemmat eivät tätä aina haluaisikaan. Toisinaan perheelle riittää pienikin tilapäinen apu, esimerkiksi jos perhe kokee jotain yllättäviä kriisejä tai tapahtumia. Joskus avuntarve on puolestaan pitempää ja moniulotteisempaa, jos perhetilanteet kriisiytyvät jatkuvasti. (Bardy 2009, 41–42.)

Lapsi voidaan sijoittaa kolmella eri tavalla. Avohuollon sijoitus voidaan tehdä, kun sijoitus on tarpeellinen lapsen tuen arvioimisen kannalta, lapsen kuntouttamiseksi tai lapsi tarvitsee jonkun muun huolenpitoa väliaikaisesti huoltajan tai vastaavan henkilön sairauden tai muun vastaavanlaisen syyn vuoksi. Avohuollon sijoitus voidaan tehdä avohuollon tukitoimena maksimissaan kolmeksi kuukaudeksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014a.)

Kiireellinen sijoitus on toimenä vakava puuttuminen nuoren elämään, joten sitä käytetään vasta kun muut toimenpiteet eivät ole enää mahdollisia. Sijoitukseen voidaan ryhtyä, kun lapsi on välittömässä vaarassa tai kiireellinen sijoitus tai sijaishuolto on muilla tavoin tarpeellinen. Kiireellinen sijoitus on voimassa 30 päivää yhden viranhaltijan tekemällä päätöksellä. Sinä aikana pitää tehdä päätös kiireellisen sijoituksen päättämisestä tai jatkamisesta, päätös huostaanotosta tai tehdä hakemus huostaanotosta hallinto-oikeudelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

Huostaanotto on lastensuojelun viimeinen keino lapsen kasvun ja kehityksen takaamiseksi. Siihen päädytään, jos lapsen terveys ja kehitys ovat uhattuna kasvuolosuhteiden tai puutteellisen huolenpidon takia, tai lapsi itse vaarantaa terveytensä tai kehityksensä päihteiden käytöllä, vähäisenä pidettävällä rikollisuudella tai niihin rinnastettavalla käyttäytymisellä. Huostaanotto tehdään kuitenkin vain, jos avohuollon tukitoimet eivät ole lapsen edun mukaisia tai mahdollisia tai ne ovat riittämättömiä, tai sijaishuolto on arvion mukaan varmempi vaihtoehto lapselle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014c.)

”Lapsen sijaishuollolla tarkoitetaan huostaan otetun, kiireellisesti sijoitetun tai lain 83 §:ssä tarkoitetun väliaikais määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella.” (Lastensuojelulaki 417/2007, 49 §.)

Sijaishuolto on järjestettävissä perhehoitona (sijasiperheet), laitoshuoltona (lastenkodit, nuorisokodit ja koulukodit) tai jollakin muulla lapselle tarpeellisella tavalla (esimerkiksi sijoitus sukulaisen luokse). Sijaishuoltopaikan valinnasta vastaa sijoittava kunta. Vain sosiaalihuollon johtava viranhaltija tai tahdonvastaisissa huostaanotoissa hallinto-oikeuden huostaanottama lapsi voidaan sijoittaa sijaishuoltoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014d.)

Vuonna 2012 Suomessa oli kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia ja nuoria kaiken kaikkiaan 17 830. Määrä oli 1,6 prosenttia enemmän kuin vuonna 2011. Huostassa olleita lapsia oli 10 675 vuonna 2012 ja huostaanotettujen määrä pysyi samana edellisvuoteen verrattuna. Kiireellisesti sijoitettuja lapsia oli 3 944, mikä oli 1,5 prosenttia enemmän kuin edellisenä vuonna 2011. Vuonna 2012 lastensuojelun avohuollon

asiakkaina oli lapsia ja nuoria yhteensä 87 200, joista 7 000 oli jälkihuollon asiakkaina. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014e.)

2.2 Jälkihuolto

Kun nuori täyttää 18 vuotta, hänen huostassapitonsa lakkaa. Tämä tarkoittaa sitä, että hän itse vastaa teoistaan täysi-ikäisenä, eikä hänen enää tarvitse asua sijaishuollossa. Vaikka nuori vastaakin tästä lähtien käytännössä itse omista toimistaan, halutaan mahdollinen aikuinen apu turvata nuorelle jälkihuollon avulla. Lastensuojelulain mukaan jälkihuolto on järjestettävä nuorelle sijaishuollon tai avohuollon tukitoimena tapahtuneen sijoituksen jälkeen tai jos sijoitus on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään puoli vuotta. Ei siis ole väliä täyttääkö nuori 18 vuotta vai onko sijaishuolto päättynyt 10-vuotiaana, jälkihuolto on silti järjestettävä. Jälkihuollon järjestämisestä vastaa kunnan sosiaalihuolto ja tämä velvollisuus päättyy, kun sijaishuollon päättymisestä on viisi vuotta tai nuori täyttää 21 vuotta. (Lastensuojelulaki 417/2007, 75 §.)

Jälkihuolto edellyttää suunnitelman tekemistä nuoren kanssa, jossa käydään läpi tarvittavat tukitoimet. Kahdeksantoista vuotta täyttäneen nuoren tukitoimet voivat olla apu asunnon tai opiskelupaikan etsimiseen ja hankkimiseen sekä taloudellinen tuki. (Aaltonen & Heikkinen 2009, 170.) Myös psykososiaalinen tuki on nuorelle tärkeää. Nuori saa kokemuksen, että hänestä välitetään ja hänellä on itsenäistymisen jälkeen joku aikuinen, johon ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa. Jälkihuollossa työntekijän tehtävänä on vahvistaa nuoren itseluottamusta elämästä selviytymiseen esimerkiksi virheistä oppimalla, omien vahvuuksien löytämisellä ja saamalla kokemuksen siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä. (Laaksonen 2004, 27.)

Jälkihuolto on nuorelle vapaaehtoista ja sopimus jälkihuollon järjestämisestä tehdään vain, jos nuori sitä haluaa. Tämä tarkoittaa siis sitä, että nuoren on suhtauduttava myönteisesti saamaansa apuun vielä sijoituksen jälkeenkin. (Aaltonen & Heikkinen 2009, 169.) Vaikka nuori kieltäytyisi aluksi jälkihuollosta, hänellä on oikeus ottaa se vastaan myös myöhemmin, kuitenkin vain 21-vuotiaaksi asti (Laaksonen 2004, 12).

2.3 Nuorisokoti Pursi ja Huoltamon jälkihuolto

Ankkurin Lastensuojelupalvelut tarjoavat esitteensä mukaan palveluja viiden nuorisokodin, joista yksi on Nuorisokoti Pursi, sekä yrityksen oman jälkihuollon muodossa. Kaikki nuorisokodit ovat kodinomaisia ja turvallisia, jokaiselle nuorelle tehdään yksilöllinen kuntoutusmalli ja perheiden kanssa tehtävä työ koetaan tärkeäksi. (Ankkurin Lastensuojelupalvelut 2014, 2-3.)

Ankkurin Lastensuojelupalveluilla on käytössään neliportainen kuntoutusmalli. Yksilöllisessä kuntoutusmallissa otetaan huomioon nuoren vahvuudet ja erityisongelmat. Siihen kirjataan myös itsenäistymistä koskevat tavoitteet, joiden mukaan tarvittavia taitoja harjoitellaan. Joka kuukausi tehdään kuntoutussuunnitelman väliarvio, jota hyödynnetään asiakassuunnitelmapalavereissa. Nuorta rohkaistaan löytämään itselleen sopiva harrastus, jonka jatkuvuutta myös tuetaan. Perheille tarjotaan intensiivistä perhetyötä, jonka tavoitteena on perheen saattaminen takaisin yhteen sekä nuoren turvaverkon vahvistaminen. Ankkurin Lastensuojelupalveluiden esitteen mukaan: ”Laadukkaan lastensuojelutyön lähtökohtana on, että ymmärrämme paitsi lasta myös hänen perhettään.” Näin ollen nuoren auttamiseksi vaaditaan koko perheen auttamista. Perheitä tavataan säännöllisesti perheen kotona. Työntekijät ovat hyvin koulutettuja ja he osaavat toimia moniongelmaisten nuorten kasvun tukemiseksi. Nuorisopsykiatriin säännöllistä konsultaatiota hyödynnetään työssä. (mt., 3-4.)

Nämä kaikki edellä mainitut asiat pätevät myös Nuorisokoti Purteen. Nuorisokoti Pursi tarjoaa paikat seitsemälle 12–20-vuotiaalle. Jokaiselle nuorelle on oma huone sekä paljon tilaa yhteiseen olemiseen. Jokaisella nuorella on omaohjaaja, jonka kanssa nuori työskentelee tiiviimmin. (mt., 8.)

Ankkurin Lastensuojelupalvelut tarjoavat oman jälkihuollon nimeltä Huoltamo. Huoltamon palveluihin kuuluvat myös avohuollon palvelut, perhetyö ja perhesijoitukset. Jälkihuoltoa tarjotaan noin 17–21-vuotiaille nuorille, jotka kuuluvat jälkihuollon piiriin, ovat pian aikuisiässä eikä laitossijoitus tai kotona asuminen ole järkevä ratkaisu, tai tarvitsevat paljon tukea varhaisaikuisuuden kehityksessään. Tarkoituksena on tukea nuoren itsenäistymistä niin, että nuori ottaisi vastuuta arjestaan ja toiminnoistaan. (Ankkurin Lastensuojelupalvelut 2014, 10–12.)

3 NUORUUS JA ITSENÄISTYMINEN

3.1 Nuoruus

Nuoruus on ajanjakso lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Tarkkaa aikaväliä nuoruudelle on vaikea antaa, mutta yleensä nuoruus määritellään alkavaksi noin 12-vuotiaana ja kestävän 21–25-vuotiaaksi asti (Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2005, 90). Nuoruus voidaan jakaa vielä varhaisnuoruuteen (11–14-vuotias), keskinuoruuteen (15–18-vuotias) ja myöhäisnuoruuteen (19–25-vuotias) (Nurmi 2008, 257). Historiallisesti nuoruus on melko uusi elämänvaihe. Teollistumisen aikana tuotanto siirtyi kauemmaksi perheestä, ja koulutusjärjestelmän syntyminen ja lasten työnteon lopettaminen mahdollistivat nuoruuden syntymisen. Nykyiseen pitkään, jopa 20 vuotta kestävään nuoruusvaiheeseen, on johtanut koulutuksen pidentyminen. (mt., 261.)

Nuoruuden kehitystä määrittää selkeästi kaksi asiaa, biologinen ja roolimutoksien kehitys. Biologiseen kehitykseen liittyvät puberteetin alkaminen sekä ajattelun abstraktisuuden ja loogisuuden kehittyminen. Roolimutoksien kehittymiseen liittyvät irtautuminen perheestä sekä aikuiselämään kuuluviin rooleihin valmistautuminen, joita ovat erilaiset koulutukseen, ammattiin, elämäntapoihin ja ihmissuhteisiin liittyvät valinnat. Useimmiten nämä aikuisuuden tunnusmerkit saavutetaan noin 30-vuotiaana. (mt., 256–257.)

Robert J. Havighurst on määritellyt ihmisen eri ikäkausille omat kehitystehtävänsä, ja nuoruuden kehitystehtävät koskevat paitsi biologista kehitystä mutta myös hyvin oleellisesti psykologista kehitystä. Kehitystehtävät nuoruudessa ovat: kypsän suhteen muodostaminen molempiin sukupuoliin ja oman roolin löytäminen, omien fyysisten ominaisuuksien hyväksyminen, vanhemmista itsenäistyminen ja valmistautuminen parisuhteeseen ja perhe-elämään, taloudellinen vastuu, oman arvomaailman kehittäminen ja vastuullinen sosiaalinen käyttäytyminen. (Dunderfelt 1999, 94–95.)

Erik H. Eriksonin kehitysvaiheteoriassa nuoruuden tärkein kehitysvaihe on identiteettikriisi. Nuoren on siis löydettävä ratkaisu minäidentiteetin ja yhteisöllisen roolihäm-

mennyksen aiheuttaman kuilun ylittämiseksi. Lopputulemana pitäisi olla minän aitouden tunne, eli omalta tuntuva minäkäsitys, joka puolestaan mahdollistaa kyvyn rakkauteen. Epäonnistunut identiteettikriisi johtaa yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteisiin. (Raitanen 2001a, 191.)

Myöhemmin kehitettiin teoriaa, jonka mukaan identiteetin kehittymiseen vaikuttaa tapahtumasarja, jossa 1) nuori etsii vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia ammatinvalintaansa, maailmakuvaansa sekä sukupuolirooleihin sekä 2) sen jälkeen tekee päätöksen näillä elämänalueilla ja sitoutuu niistä johonkin. Erilaisten valintojen tekemiseen vaikuttavat nuoren kehitysympäristön tarjoamat puitteet, jotka vaihtelevat kulttuurista ja yhteiskunnasta riippuen, sekä nuoreen itseensä liittyvät tekijät. Valintoja tehdessään nuori muodostaa kuvan itsestään, ja eri valinnat luovat perustan nuoren elämälle. Esimerkiksi koulumenestys ja siitä saatu palaute antavat nuorelle käsityksen itsestään, oli kyse sitten niin lukiolaisesta kuin peruskoulun keskeyttäneestä. (Nurmi 2008, 262–264.)

Jokaisella nuorella on taustallaan aiempaan elämänhistoriaansa perustuvat motiivit ja toiveet, joista nuori muodostaa omat tavoitteensa. Näiden valintojen, niiden onnistumisen ja oman elämän ohjaamisen ja arvioinnin perusteella nuori muodostaa käsityksen itsestään. Myönteinen minäkuva ja identiteetti saavutetaan haasteista selviytymisen myötä. Huono itsetunto ja kielteinen minäkuva voivat olla epäonnistumisten ja kielteisen palautteen käsittelemisen kyvyttömyyden seurauksia. Huomattava on kuitenkin, että monet valinnat tehdään tiedostamatta vanhemmilta, kavereilta tai medialta saamien mallien mukaan. Elämänsuunnitteluun vaikuttavat siis olennaisesti opitut tai automatisoituneet ratkaisutavat sekä omaksutut toimintamallit. Valintoihin vaikuttavat myös ulkoiset mahdollisuudet esimerkiksi koulupaikan valinta, sen sijainti ja sisäänpääsykiintiöt sekä seurustelusuhteeseen sitoutuminen tai lapsen saaminen. Sattumalla on myös oma osuutensa, esimerkiksi vanhempien työttömyys tai avioero vaikuttaa olennaisesti nuoren kehitykseen. (mt., 265–267.) Menestys oman elämän ohjaamisessa, toisin sanoen valintojen tekemisessä, on perustana hyvälle itsetunnolle ja hyvinvoinnille. Masentuneisuus ja kielteinen minäkuva puolestaan vaikuttavat nuoren tuleviinkin päätöksiin elämässään. (mt., 269.)

3.2 Itsenäistyminen

1990-luvun lama antoi sysäyksen varhaisemmalle iälle lapsuudenkodista pois muuttaessa. Yleisesti Suomessa ajatellaan, että nuoren on helpompi aikuistua, kun hän asuu omillaan eikä vanhempiansa helmoissa. Itsenäistyminen merkitsee tulemista yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi, jolloin kotoa pois muuttaminen on osa tämän psyykkistä ja sosiaalista prosessia. Ikä ei ole useimmiten perimmäinen syy kotoa pois muuttamiseen, vaan siihen vaikuttavat muut elämän muutokset. Monet muuttavat opiskelupaikan perässä uudelle paikkakunnalle tai kumppaninsa kanssa saman katon alle. Muuttoon vaikuttaa myös yhteiskunta ja asema siinä, ei niinkään se, oletko 19-vuotias vai 24-vuotias. (Raitanen 2001b, 98–99.)

Usein lapsuudenkotona asuminen tulee taloudellisesti halvemmaksi, ja vaikea työllistymistilanne estää monia nuoria muuttamasta omilleen. Kotona asuminen on monelle hyvä ratkaisu, jos tulee toimeen vanhempien kanssa ja saa omaa tilaa. Myös itse säästetyt rahat voi käyttää mihin itse haluaa, eikä välttämättä vessapaperiin ja makaroniin. Miehet asuvat usein pitempään lapsuudenkodissaan kuin naiset. Tähän vaikuttaa usein miesten varusmiespalvelus, kun taas naiset opiskelevat enemmän ja näin ollen muuttavat pois aikaisemmin opintojen takia. (mt., 99–100.)

Suomessa kuitenkin kotoa pois muuttaminen tapahtuu verrattain nuorena. Reetta Salosen (2014) artikkelin mukaan suomalaisnuorten yleisin kotoa pois muuttamisen ikä on noin 20 vuotta. Espanjassa puolestaan vastaava ikä 30 vuotta. Suomalaiset arvostavat omillaan asumisen vapautta vaikka se tarkoittaa taloudellisten menojen kasvua, kun taas espanjalaiset nuoret kaipaavat kyllä omaa tilaa, mutta he kokevat saavansa sitä vaikka asuvatkin kotona vanhempien ja sisarusten kanssa. Artikkelissa tuli selkeästi esille suomalainen individualistinen ajattelu, kun taas Espanjassa perhekeskeisyys eli familistinen perhemalli on tärkeää. (Salonen 2014, 74–84.) Suomessa nuorten kertomana suurin syy haluun muuttaa pois kotoa on itsenäistyminen. Tosiasiassa opiskelujen aloittaminen on suurin syy, mutta itsenäistyminen on tiukasti toisella sijalla. Perheen perustaminen kotoa pois muuttamisen syynä on vasta kolmantena. (Raitanen 2001b, 102.)

Nuorena omaan kotiin muuttaminen näkyy selkeästi myös tilastoissa. Vuonna 1998 15–19-vuotiaista nuorista itsenäisesti asui noin 10 % ja 20–24-vuotiaista noin 60 % (Kuure 2001, 24). Vuonna 2005 luvut ovat pysyneet suhteellisen samana, kun 18–25-vuotiaista suomalaisista vain noin 40 % naisista ja noin 55 % miehistä asui vanhempiensa luona (Nikander 2009).

Tarkoittaako itsenäistyminen sitten aikuistumista? ”Oikea” aikuisuus pitää Raitasen (2001a) mukaan sisällään käsitteet yhteiskuntaan kiinnittymisestä ja täysivaltaisesta kansalaisuudesta. Täysivaltainen kansalaisuus taas vaatii irrottautumista perheestä ja oman reviirin luomista. Nuoruudesta aikuisuuteen liittyy monia siirtymiä, kuten opintojen päättäminen, työelämään siirtyminen ja avioliitto. Ajat ovat kuitenkin muuttuneet, ja Raitasen artikkelissa herääkin ajatus, ovatko nämä aikuistumisen kriteerit alkaneet tuntua nykypäivänä ahtailta. Koko elämä samassa työpaikassa ei enää tänä päivänä tunnu enää edes realistiselta, ja osaa ihmisiä kauhistuttaa ajatus aikuisuuden rutiineista ja paikalleen jämähtämisestä. (Raitanen 2001a, 198, 202–203.)

Artikkelin nuorten mukaan aikuistumiseen ei riitä kotoa pois muuttaminen, työelämä ja parisuhde, vaan siihen vaaditaan itsenäisyyttä eli vastuun kantamista ja elämästä selviytymistä. Tähän liittyy elämänhallinnan käsite, joka toteutuessaan tarkoittaa itsekontrollia, vastuunottoa, valintojen tekoa, epävarmuuden sietämistä sekä koulutuksen ja työn hankkimista. Oleellista on osata arvioida, milloin tulee sopeutua vallitsevaan tilanteeseen, ja milloin puolestaan yrittää muuttaa sitä. (mt., 203–205.)

3.3 Nuorisokodista itsenäistyminen

Lähes aina 18 vuotta täyttävän sijaishuoltonuoren ainoa vaihtoehto on itsenäistyminen. Huostassapito lakkaa ja nuoren on muutettava sijaishuollosta pois. Toisinaan nuoren sijoitusta voidaan jatkaa 18 vuoden jälkeenkin, jolloin voidaan turvata esimerkiksi opiskeluiden loppuun vieminen. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, jos uudet sijoitukseen odottavat nuoret kärkkyvät jälkihuoltonuoren sijoituspaikkaa. Jälkihuollon tärkeä osa onkin asunnon löytäminen nuorelle. (Laaksonen 2004, 31–32.) Tilanne on aivan eri kuin kotona asuvilla nuorilla, jotka lähtökohtaisesti saavat asua

huoltajiensa kanssa niin pitkään kuin kokevat sen tarpeelliseksi, ja muuttaa kotoaan pois sitten, kun se on ajankohtaista.

Sijaishuollosta itsenäistyneen nuoren selviytymistä voidaan arvioida seuraavien ulottuvuuksien avulla:

- 1) Omasta toimeentulosta huolehtiminen: Kyky elättää itsensä, johon liittyvät saavutukset koulutuksessa, työssä ja taloudellisessa hyvinvoinnissa.
- 2) Yhteiskunnallisesti hyväksyttävä käyttäytyminen: Kertoo psyykkisestä vakaudesta, ei toimi itsetuhoisesti tai laittomasti.
- 3) Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen: Parisuhde, vanhemmuus, suhteet lapsuuden perheeseen ja ystäviin, yhteisöllinen osallistuminen.
- 4) Hyvinvoinnin kokeminen: Yleinen tunne hyvinvoinnista, psyykkinen ja fyysinen terveys, tyytyväisyys elämään.

(Reinikainen 2009, 102.)

Näitä ulottuvuuksia voidaan arvioida esimerkiksi SOS-Lapsikylä ry:n tekemän vertais-tutkimuksen mukaan. Tutkimus käsittelee sijaishuollosta itsenäistyneiden nuorten kokemuksia. Haastatelluista nuorista 40 prosenttia kertoi, että itsenäistyminen tapahtui heidän ollessaan siihen sopivan ikäisiä. Nuoret kertoivat sopivan iän olevan kuitenkin jokaisen henkilökohtainen asia, ja heidän vastauksissaan tuo ikä vaihteli 17–20 ikävuoden välillä. (Törrönen & Vauhkonen 2012, 73.) Nuorten mielestä olisi hyvä, jos sijaishuollosta pois muuttamista voitaisiin miettiä nuorikohtaisesti. Näin otettaisiin huomioon nuoren omat tuntemukset ja turvattaisiin paremmin nuoren pitkäjänteiset ihmissuhteet ja näin olleen myös nuoren turvallisuuden tunne. Nuoret sanoivatkin, että muuttamista ei kannata kiirehtiä, sillä olisi hyvä olla jonkinlaista koulutusta ennen muuttoa ja olla varautunut muuttoon hankkimalla hiljalleen omaan kotiin tarvittavia tavaroita. Itsenäistyminen tapahtuu kuitenkin useiden vuosien aikana, se alkaa jo sijaishuollossa ja jatkuu edelleen omaan kotiin muutettuaan. (mt., 76, 93.)

Itsenäistymisen ongelmina nuorilla oli taitamattomuus huolehtia omasta kodista, suhteet niin sijaishuoltoon kuin sukulaisiin olivat katkenneet, omasta taloudesta huolehtiminen ja huono itsetunto. Nämä vaikuttavat nuoren luottamukseen niin läheisiin kuin yhteiskuntaankin. Tästä syystä nuoren on vaikea hyväksyä muiden apua. (mt., 102.) Sijaishuollosta itsenäistyneet nuoret uskoivat olevansa kokeneempia, kuin muut nuo-

ret, ja oletettavasti sen vuoksi selviytyvänsä myös itsenäisessä elämässään. He eivät saisi kuitenkaan unohtaa, että avun pyytäminen ei ole häpeää. He saattavat ajatella ”normaaleista kodeista” lähteneiden nuorten saaneen paremmat eväät itsenäistymiseensä, mutta hekin joutuvat pyytämään apua itsenäisen arjen tuomissa ongelmissa. (Törrönen & Vauhkonen 2012, 83, 101.)

Nuoret kokivat puutteellisiksi sijaishuollosta saamansa tiedot koulutuksen ja työn saannin suhteen sekä itsensä ja tunne-elämänsä kehityksestä. Myös rahan käyttö ja laskujen maksaminen on uutta maksusitoumuksilla maksamisen jälkeen. Tukea tarvitsisi enemmän myös eri viranomaisissa asioimiseen. (mt., 71, 94.) Oma toimeentulo oli monelle nuorelle huolenaihe. Tutkimukseen haastatelluista kolmannes oli vailla opiskelu- tai työpaikkaa. Näin ollen ei ole ihmeäkään, että heitä huolettaa heidän tulevaisuutensa. Vaikka sijaishuolto paikka auttaa asunnon etsimisessä, on vuokran maksaminen vaikeaa ilman tuloja. Itsenäistymisvaiheessa kuitenkin opetellaan myös omaa elämänmallia ja osaansa kansalaisena yhteiskunnassamme. (mt., 94.) Sijaishuollossa aikuiset ovat kantaneet vastuun ja nyt vastuu kodista ja toimeentulosta tulee nuoren omaksi taakaksi. Yksinäisyys, avuttomuus ja huoli oman talouden ylläpitämisestä ovat asioita, joita nuoret joutuvat kokemaan. Toisaalta, myös ”normaalista kodista” itsenäistyneet nuoret kokevat samoja asioita muuttaessaan omilleen. Myös tulevaisuuden toiveet ovat samanlaisia niin sijaishuollossa olleilla nuorilla kuin kotonaan asuneilla nuorilla: useimmiten he haluavat koulutuksen, työn ja perheen. (mt., 87,90.)

Yhteiskunnallisesti hyväksyttävä käyttäytyminen heijastui nuorten kokemassa yksinäisyydessä ja siihen liittyy toisaalta myös sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen. Sijaishuollosta itsenäistyneelle omaan kotiin muuttaminen tuo helpotuksen tunteen, kun saa itse päättää omasta ajasta ja tekemisistään, eikä joku ole aina vahimmassa tulemisia ja menemisiä. Ristiriitaiseksi omaan kotiin muuttamisen tekee se, että vaikka muutto on odotettu, tulee ikävä sijaishuollon tuttuja ihmisiä, arkea ja tuttua paikkaa. (mt., 76, 82–83.) Sarianna Reinikaisen (2009) tutkimuksessa nuorisokodissa elämisestä ja sen jälkeisestä aikuiselämästä selviytymisestä puhutaan siitä, miten ”itsenäinen elämä” tulisi korvata käsitteellä ”suhteissa eletävä” tai ”suhdeperustainen” elämä. Itsenäinen elämä antaa ymmärtää, että nuoren tulee selvitä yksin, olla sosiaalisesti eristyksissä, yhteenkuuluvuuden tarvetta vähätellään ja sijaishuollon

jälkeinen elämä on yksin nuoren harteilla. ”Suhdeperustainen” elämä puolestaan korostaa nuoren ja yksilöiden, ryhmien ja sosiaalisten järjestelmien välistä vuorovaikutusta. (Reinikainen 2009, 94.)

Yksinäisyys ja uudet elämäntilanteet voivat saada sijaishuollosta itsenäistyvän nuoren ajattelemaan menneitä, kipeitä asioita, joita ei ole päässyt käsittelemään (Törrönen & Vauhkonen 2012, 87). Suomalainen sosiaalihuolto turvaa nuorelle toimeentulon, mutta henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen meinaa unohtua. Siitä huolehtiminen kuitenkin auttaa selviämään raskaan menneisyyden kanssa (mt., 103). Myös sosiaaliset suhteet auttavat nuorta eteenpäin ja pois yksinäisyyden tunteesta. Nuori tarvitsee tiedon, että on olemassa joku, johon turvautua tarvittaessa. Osalla nuorista voi olla ystäviä, läheiset suhteet sukulaisiinsa ja yhteydenpito sijaishuollon työntekijöihin. Toisilla taas ei ole mitään näistä. He joutuvat rakentamaan oman elämänsä ilman muiden apua. Olisi tärkeää, että myös sijaishuollon päättymisen jälkeen nuorella olisi joku läheinen aikuinen ja nuori voisi tuntea itsensä merkitykselliseksi. Yksin jääminen ei auta nuorta eteenpäin itsenäistymisessään. (mt., 89, 95–97.)

Jälkihuollolla on suuri merkitys, sillä ilmeisesti jako sijaishuollosta itsenäistyneiden nuorten hyvä- tai huono-osaisuuteen tapahtuu vasta noin 20-vuotiaana. Monesti nuoret hyväksyvät tarjottavan avun vasta tässä vaiheessa. (Reinikainen 2009, 94–95.)

Itsenäisen elämisen aloittaminen on ikään kuin tien risteys, jossa pitää päättää mihin suuntaan lähtee. Ottaako itseään niskasta kiinni ja järjesteleä asiansa kuntoon, niin että pärjää, hankki koulu- tai työpaikan ja huolehtii itsestään. Toinen polku voi johtaa syrjäytymiseen ja huonompaan elämänlaatuun. Sijaishuollosta itsenäistyvillä on suuri riski pudota yhteiskunnan kelkasta pois, jos muutos- tai siirtymätilanteen aiheuttamasta kriisistä ei pääse kunnolla yli. Sijaishuollossa olleet nuoret joutuvat usein ottamaan vastuun uudesta elämästä ennenaikaisesti sekä kokonaisvaltaisesti. (mt., 93.)

Nuoret kokivat saaneensa sijaishuollostaan tarpeeksi tietoa erityisesti ruoanlaitosta, kaupassa käymisestä, omasta hygieniasta huolehtimisesta, turvallisesta sukupuolielämästä sekä päihteiden riskeistä. Nämä seikat vaikuttavat olennaisesti nuoren hyvinvointiin, ainakin nuoren kokemaan fyysiseen terveyteen. (Törrönen & Vauhkonen 2012, 70.) Nuoret olivat tyytyväisiä itsenäisen elämän tuomaan vapauteen, mutta

oman talouden ylläpitäminen stressasi. Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa yksinäisyyden tunteet, mutta vastaavasti myös hyvät suhteet ystäviin, sukulaisiin ja mahdollisesti sijaishuoltopaikkaan. Hyvinvointi riippuu siis paljon nuoren tekemistä valinnoista ja toisaalta myös ympäristöltä saamastaan tuesta. (Törrönen & Vauhkonen 2012.)

Kaiken kaikkiaan SOS-Lapsikylä ry:n tutkimuksen nuoret olisivat kuitenkin toivoneet saaneensa sijaishuoltopaikasta vielä enemmän tukea itsenäistymiseen, kuin mitä saivat (mt., 77).

4 PRODUKTINA ITSENÄISTYMISKANSIO JA SEN TAVOITTEET

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Perinteisen tutkimuksellisen opinnäytetyön tekemisen sijaan toisena mahdollisuutena on tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Se mahdollistaa opinnäytetyön tekemisen hyödyntäen käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai järjestämistä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallinen opinnäytetyö tuottaa aina jonkin konkreettisen lopputuotoksen eli produktin, esimerkiksi tapahtuman, tietopaketin tai ohjeistuksen. Produktin lisäksi kirjoitetaan raporttiosuus, jossa kuvataan produktin tekoa ja siihen liittyviä vaiheita, tuloksia ja johtopäätöksiä. (mt., 51, 65.) Vaikka opinnäytetyö onkin toiminnallinen, se vaatii kuitenkin myös tutkivaa asennetta. Opinnäytetyössä valintoja tehdään perustellen ja tietoperustan pohjalta. (mt., 154.) Opinnäytetyöni produktiosuus on itsenäistymiskansio.

Vaikka kyseessä onkin toiminnallinen opinnäytetyö, on itsenäistymiskansion takana idea toiminnan kehittämisestä. Aikaisempi itsenäistymiskansio ei ole palvellut nuorten itsenäistymisen läpikäymistä toivotulla tavalla, joten uuden itsenäistymiskansion olisi tarkoitus täyttää tätä vajetta. Itsenäistymiskansio kehittää Nuorisokoti Purren työntekijöiden työtettä nuorten itsenäistymisen tukemisessa, jolloin myös nuoren mahdollisuudet oman itsenäisen elämän aloittamisen helpottumiseen ovat kenties paremmat. Kun nuoren arki luistaa, on hänen myös helpompi ottaa vastuuta omasta elämästä ja kiinnittyä yhteiskuntaan.

Muun muassa yksi selkeä kehitys aikaisempaan itsenäistymiskansioon on Ohjaajalle-
taulukko, jota ohjaaja täyttää jokaisen nuoren kohdalla läpikäydyistä asioista. Tällä
mahdollisesta se, että jokaisen nuoren kanssa muistetaan käydä kaikki kansion
asiat läpi. Tarvittaessa taulukkoon voi merkitä huomioitavia asioita, joihin voidaan
palata nuoren kanssa vielä uudestaan. Näin huomioidaan jokaisen nuoren henkilö-
kohtainen kehitys itsenäistymisen asioissa.

4.2 Itsenäistymiskansio

Itsenäistymiskansio on opas itsenäistymisen avuksi. Se sisältää muuttoon, itsenäi-
seen asumiseen ja elämänhallintaan liittyviä aiheita ja vinkkejä. Nuoren ollessa noin
17-vuotias nuorisokodin ohjaajat alkavat käydä kansion asioita nuoren kanssa läpi.
Tarkoituksena on, että itsenäistymiseen liittyvät asiat olisivat nuorelle tuttuja siinä
vaiheessa, kun hän 18-vuotiaana muuttaa nuorisokodista pois. Hänellä olisi jo tietoa
ja jonkin verran myös taitoja, jotta omaan kotiin muuttaminen ei olisi niin vaikeaa. It-
senäistymiskansio jää nuorelle itselleen nuorisokodista muuttamisen jälkeen, jol-
loin hän voi palata itseään mietityttäviin aiheisiin myös yksin asuessaan. Kansio toi-
mii tavallaan ”auttavana aikuisena” jolta saa apua itsenäisen elämän tuomiin muu-
toksiin ja mahdollisiin ongelmatilanteisiin.

Itsenäistymiskansioita ja erilaisia itsenäistymisen oppaita on tehty myös aikaisemmin.
Yksi tunnettu itsenäistymisopas on Umbrella-työkirja lastensuojelulaitosten käyttöön
(Timonen-Kallio 2010). Sen sisältö sopii myös nuoremmille, kuin vain täysi-
ikäistymisen kynnyksellä oleville nuorille. Siihen on koottu seitsemän osa-aluetta,
jotka käsittelevät oman elämän hallintaa. Nämä osa-alueet ovat Minä itse, Sosiaali-
nen verkosto, Koulutus, ammatti ja työ, Raha-asiat, Hyvinvointi, Koti ja Rikokset.
(Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014f.) Opinnäytetöinä on tehty ennenkin itsenäis-
tymisen oppaita sekä itsenäistymisen avuksi tehtyjä teoksia.

Nuorisokoti Purteen kuuluvalla Ankkurin Lastensuojelupalveluilla on itsenäistymiseen
tarkoitettu teos Itsepalvelu – Omilla valinnoilla itsenäistä elämää (Puhakka 2007) se-
kä myös nuorisokodin käyttöön aikaisemmin tehty itsenäistymiskansio. Itsepalvelu-
teos on kuitenkin raskaslukuinen nuorelle ja nykyinen kansio todettiin liian suppeaksi

ja sen sisältöä pitäisi päivittää. Purressa on myös nuoria, joilla on neuropsykiatrisia erityistarpeita, jolloin tämän hetkiset itsenäistymisen helpottamiseksi tehdyt kansiot ja teokset ovat liian haasteellisia luettavia. Tästä nousi tarve Purren oman itsenäistymiskansion kokoamiseen.

4.3 Purren itsenäistymiskansio

Nuorisokoti Purren aikaisempi itsenäistymiskansio ei ole ollut sisällöltään kovin laaja. Käsiteltävät aiheet ovat liittyneet asumisharjoitteluasuntoon, nuoren saamiin tukiin, omaan kotiin muuttamiseen, häätöön, jälkihuoltoon, raha-asioihin sekä jonkin verran siivoamiseen.

Tapasin nuorisokodin työntekijöiden kanssa, ja keskustelimme uuden itsenäistymiskansion sisällöstä. He toivoivat kansiossa huomioitavan Jyväskylän alueen, jolloin kansiossa voidaan suoraan kertoa mihin ottaa yhteyttä tai esimerkiksi minkä nimisiä kirpputoreja Jyväskylästä löytyy. He toivoivat selkeitä toimintaohjeita, terveystalvluista ja hygieniasta tietoa sekä ruoanlaittoon vinkkejä. Nuorisokodissa asuu nuoria, joilla on neuropsykiatrisia oireita. Nämä toivottiin huomioitavan itsenäistymiskansion tekemisessä, toisin sanoen, kansion tulisi olla selkeä ja helppolukuinen.

4.4 Tavoitteet

Kansion ensisijaisina tavoitteina on nuorisokodin ohjaajien työn helpottaminen nuorten itsenäistymiseen auttamisessa sekä 17 vuotta täyttäneiden nuorten itsenäistymisen vaiheiden opetteluun helpottaminen. Kansio tukee itsenäistä elämää myös nuorisokodista muuton jälkeen, kun kansio jää nuorelle itselleen niin paperi- kuin sähköisessä muodossa. Tavoitteena on tehdä kansiosta helppolukuinen, jotta se sopii myös neuropsykiatrisesti oireileville nuorille, eikä kansion turtuminen ja sieltä tiedon etsiminen tuntuisi vaikealta.

Jotta kansio palvelisi nykypäivän nuoria ja heidän haasteitaan itsenäisessä elämässä, haastattelin muutamaa itsenäistymisen kynnyksellä olevaa nuorta. Lähinnä kai-

pasin heiltä kansioon sisällöllisiä vinkkejä sekä myös toiveita kansion ulkoasuun liittyen, millä tavalla kansio olisi houkuttelevan näköinen ja sitä olisi helppo lukea. Kansiota testattiin sen valmistumisen jälkeen nuorisokodissa, jotta saatiin selville päästiinkö tavoitteisiin, ja kun muutostarpeita vielä sen jälkeen syntyi, kansiota muutettiin vielä hiukan juuri heidän käyttöönsä sopivammaksi.

5 NEUROPSYKIATRISESTI OIREILEVAT NUORET

5.1 ADHD

ADHD (attention deficit/hyperactivity disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, joka yleisimmin näkyy keskittymisvaikeuksina, ylivilkkautena ja impulsiivisuutena (Vuotilainen & Puustjärvi 2014, 71). Monesti ADHD:n kanssa esiintyy myös esimerkiksi motoriikan, hahmottamisen ja toiminnanohjauksen vaikeuksia sekä käyttäytymisen pulmia (ADHD-liitto ry 2009, 10). ADHD ilmenee arjessa unohteluna ja huolimattomuutena. Oman ohjauksen taito ei ole hallussa ja se vaikeuttaa suunnittelua, tehtävien aloittamista ja loppuun viemistä, sekä ongelmia arkirutiineissa. (Vuotilainen & Puustjärvi 2014, 74.) ADHD-nuoren voi olla myös vaikea hahmottaa aikaa sekä korjata tehtävissä tekemiään virheitä (ADHD-liitto ry 2009, 14).

ADHD-nuori hyötyy järjestelmällisyydestä ja rutiineista. Ne tuovat turvallisuutta ja auttavat elämän rytmittämisessä. Kun arki sujuu mahdollisimman helposti, riittää keskittymiskykyä myös muuhun sillä hetkellä olennaiseen. (ADHD-liitto ry 2009, 45.) ADHD-nuorta ohjattaessa ohjeet on hyvä pilkkoa pienemmiksi kokonaisuuksiksi, jotta ne on helpompi hahmottaa ja sitä kautta ymmärtää. Palaute tulee antaa välittömästi, jotta nuoren olisi helppo yhdistää palaute tekemisiinsä. (Karlsson 2013, 88.) Myös kuvat ja muistilistat helpottavat ymmärtämistä (Vuotilainen & Puustjärvi 2014, 77). Itsenäistymiskansiossa huomioin ADHD:n muun muassa käyttämällä kuvia mahdollisuuksien mukaan, sekä muistilistoja. Kansion ulkoasun pyrin tekemään selkeäksi ja käytetyn kielen helpoksi lukea.

5.2 Autismi ja Aspergerin oireyhtymä

Autismi (nykyisin käytetty termi autismikirjon häiriö eli autism spectrum disorder = ASD) on laaja-alainen kehityshäiriö. Tyypillistä autismikirjon häiriöille on poikkeava sosiaalinen käyttäytyminen, vastavuoroisen kommunikoinnin vaikeus sekä käyttäytymisen erityispiirteet kuten kaavamaiset rutiinit, erityiset kiinnostuksen kohteet ja motoriset maneerit sekä aistipikkeavuudet. Autistista käyttäytymistä voi kuvata seuraavasti: Autistilla voi olla sosiaalisen vuorovaikutuksen ja käsityskyvyn vaikeuksia, jolloin autistisen on vaikea ymmärtää toisella olevan oma mieli ja toisen asemaan asettuminen on vaikeaa. Toiminnanohjauksessa on vaikeuksia ja havaintotoiminnoilla on erityispiirteitä, jolloin autisti kiinnittyy yksityiskohtiin eikä näe kokonaisuutta. (Vanhala 2014, 83–84.)

Tärkein autismin ja Aspergerin oireyhtymän erottava piirre on Asperger-henkilön (AS-henkilön) paremmat kielelliset ja muut kognitiiviset taidot autisteihin verrattuna (Ahonen & Korhonen 2002, 316). Aspergerin oireyhtymässä suurimmat ongelmat ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Oireisiin kuuluvat myös poikkeavat tai intensiiviset kiinnostukset, motoriset maneerit sekä elämää hankaloittavat rutiinit. (Vanhala 2014, 88.) AS-henkilön on vaikea laatia ja toteuttaa toimintasuunnitelmia sekä arvioida ajankulkua. Näin ollen rutiineihin tukeutuminen voidaan nähdä näiden puutteiden kompensointina. (Autismi- ja Aspergerliitto ry 2011.)

Vaikka autisti tai AS-henkilö voi tarvita apua itsenäistymistaitojen hallinnassa, voi itsenäistyminen jossain mielessä myös helpottaa elämää. Autistin tai AS-henkilön voi olla hyväksytympää keskittää sosiaalinen elämänsä joidenkin tiettyjen kiinnostuksen kohteiden ympärille. Esimerkiksi jos ammatti on tullut valittua kiinnostuksen kohteiden mukaan, on helppo viettää myös vapaa-aikaa työkavereiden kanssa, sillä keskustelunaiheena voi olla kiinnostava työ. Näin sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu, kun voi valita kenen kanssa viettää aikaa vai viettääkö aikansa yksin. Yksinkään oleminen ei ole kielteinen asia, sillä todennäköisesti autisti tai AS-henkilö kokee itsensä valintansa myötä onnelliseksi. Myös lisääntynyt itsemääräämisoikeus itsenäistymisen jälkeen voi helpottaa elämää. Hän voi itse paremmin löytää paikkansa maailmassa, jossa voi paneutua vahvuuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin. (Ozonoff, Dawson & McPartland 2009, 194-195.)

Niin AS-henkilöiden kuin autististen arkea helpottavat aikataulut ja rutiinit, sillä heillä on vaikeuksia erityisesti silloin, kun asiat eivät mene säännönmukaisesti, ennustettavasti tai rutiinien mukaan (Ozonoff ym. 2009, 121). Itse tehty aikataulu voi auttaa toiminnanohjauksen ongelmiin ja asioiden tekemisen hitauteen (Vanhala 2014, 88). Tähän itsenäistymiskansiossa auttaa ainakin päiväohjelman tekeminen, johon voi kirjata jo etukäteen ylös, mitä tekee mihinkin kellonaikaan ja minä päivänä.

5.3 Ymmärtämisen vaikeudet

Jos nuori ei osaa lukiessaan käyttää ajattelun työkaluja, eli lukemisen, laskemisen, oppimisen ja muistamisen strategiaa ja hallintaa, on se merkki ymmärtämisen ongelmista. Nuoren tulisi ajattelun työkalujen käytön lisäksi pystyä arvioimaan ja säätlemään omaa lukemistaan. Tällaisen strategisen lukemisen taidot puuttuvat nuorilta, joilla on ongelmia lukemisen ymmärtämisessä. (Vauras, Kajamies, Kinnunen & Kiiski-Mäki 2007, 140–142.)

Henkilön, jolla on ymmärtämisen vaikeuksia, lukemista helpottaa selkeäkielinen teksti. Jos laajat tekstikokonaisuudet ja oudot käsitteet tuottavat vaikeuksia lukemisessa, on tärkeää keskittyä lauseiden ja kappaleiden ymmärtämiseen. Myös käsitteet tulee selkeyttää ja niiden merkitys avata. (Vauras, Kajamies, Kinnunen & Kiiski-Mäki 2007, 146.) Kielelliset ymmärtämisen vaikeudet eivät ole harvinaisia. Niiden vaikeusasteesta riippuen vaikeudet näkyvät esimerkiksi pidemmissä ohjeissa, käsitteissä tai jokapäiväisessä elämässä ja sen toiminnoissa. (Aivoliitto 2014.) Luetun ymmärtämisen vaikeudet voivat olla seurausta lukivaikeudesta (Oppimisvaikeus.fi 2014).

Itsenäistymiskansiossa ymmärtämisen vaikeuksia pyrin huomioimaan käyttämällä selkeää ja helposti ymmärrettävää kieltä. Erilaiset listaukset voivat myös helpottaa lukemisen ymmärtämisessä.

5.4 Hahmottamisen vaikeudet

Hahmotusvaikeudet on käsitteenä moniulotteinen ja sisältää hahmotusvaikeuksien alatyyppejä. Visuaalisen tarkkaavaisuuden vaikeus ja avaruudellisen hahmottamisen vaikeus ovat näistä tyypillisimmät. Tarkkuutta vaativaan havainnointiin tarvitaan visuaalista tarkkaavaisuutta, jonka häiriöt näkyvät hyvin arkisissakin asioissa esimerkiksi tavaroiden etsimisessä. Kun visuaalinen ympäristö muuttuu tai on runsas, vaikeudet tarkkaavaisuudessa lisääntyvät. Avaruudellisen hahmottamisen vaikeudet hankaloittavat muodon, koon, etäisyyden tai suunnan arviointia. (Isomäki 2013.)

Hahmottamisen vaikeuksissa aistit toimivat normaalisti, mutta ne välittävät vääristyneen kuvan. Näin ollen kokonais käsitys asiasta vääristyy tai jää epäselväksi. Hahmottamisen vaikeudet voivat näkyä konkreettisesti esimerkiksi, kun ei osaa tulkita näkemäänsä oikein, ei ymmärrä kuulemaansa, karttojen lukeminen ja ajan hahmottaminen on vaikeaa (kello, viikonpäivät), ei kykene arvioimaan kuinka lujaa voi tarttua kaveriin tai reagoi itse voimakkaasti tai heikosti kosketukseen. Myös hahmottamisen vaikeudet voivat liittyä lukivaikeuteen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014.)

Ajan hahmottamisen vaikeuteen voi itsenäistymiskansion itse täytettävä päiväohjelma olla avuksi.

6 ITSENÄISTYMISKANSION RAKENTUMINEN

6.1. Itsenäistymiskansion työstäminen

Opinnäytetyöprosessini alkoi keväällä 2014, kun sain itselleni aiheen itsenäistymiskansiosta Nuorisokoti Purresta. Keväällä sain Purren toiveet kansion suhteen ja kesän aikana tein opinnäytetyösuunnitelman ja perehdyin itselleni uusiin aiheisiin, jälkihuoltoon ja sijaishuollosta itsenäistymiseen. Elokuussa alkoi itse kansion kirjoittaminen. Kirjoittamiseen ja ulkoasun hiomiseen meni enemmän aikaa mitä olin alun perin suunnitellut. Lähetin yhden version kansiosta Nuorisokoti Purteen ja pyysin heidän

mielipidettään kansion sisällöstä ja ulkoasusta. Saamani palautteen avulla muokkasin itsenäistymiskansiota paremmaksi ja hioin fonttikokoja ja sivujen asettelua.

Loppujen lopuksi kansion sivumäärästä tuli suurempi mitä olin suunnitellut. Halusin, että teksti on selkeästi luettavaa, joten tekstiä ei voinut laittaa liian tiiviisti yhdelle sivulle eikä fonttikoko saanut olla liian pieni. Samoin kuvat veivät tilaa. Idea ei kuitenkaan ole lukea koko kansiota yhdeltä istumalta, vaan osioita käydään läpi ohjaajan kanssa aina aihe kerrallaan, joten siinä mielessä iso sivumäärä ei haittaa. Kun nuori asuu omillaan, voi hän aina tarvittaessa ottaa esille sen osion, johon tarvitsee tukea, oli se sitten työnhaku tai ruoanlaitto.

Lokakuun alussa lähetin itsenäistymiskansion Nuorisokoti Purteen, jotta he voisivat testata kansiota käytännössä nuortensa kanssa. Kansio oli käyttövalmis, mutta tarvittaessa sitä voisi vielä muokata Purteen toiveiden mukaan vielä paremmaksi. Tässä vaiheessa pääsin myös aloittamaan itse opinnäytteen kirjoittamista. Kävin lokakuun lopulla Nuorisokoti Purressa kuulemassa heidän ajatuksiaan ansiosta ja sain vielä vinkit aivan lopullisen kansion tekemiseen.

6.2 Nuorten haastattelemine ja tulokset

Haastattelun avulla pyrin saamaan nuorilta itseltään ajatuksia itsenäistymiskansioon liittyen, jotka voisin ottaa huomioon ansiota tehdessäni. Mietin, olisiko tulosten kannalta parasta, että haastattelen muutamia itsenäistymässä olevia nuoria erikseen vai haastattelenko heitä yhtä aikaa. Yksilöhaastattelussa nuori ehkä uskaltaisi kertoa luottamuksellisemmin minulle esimerkiksi oman itsenäistymisensä oletettavista haasteista, kuin jos haastattelin nuoria yhtä aikaa. Ryhmä voi tuoda paineita ja ujoutta kertoa joitain omaan kehitykseen liittyviä arkoja aiheita. Toisaalta ryhmässä ollessaan nuorilla on turvaa toisistaan ja he voivat ajatuksillaan ruokkia myös toisen ajatuksia, jolloin haastattelun aineisto saattaisi olla tuotteliaampaa. Kysyin myös nuorisokodin mielipidettä, haastattelenko yksilöhaastatteluna vai ryhmänä. Vastaukseksi sain ryhmähaastattelun olevan tässä tapauksessa parempi. Luotin työntekijöiden mielipiteeseen, sillä he tuntevat nuoret ja tietävät, kumpi haastattelumuoto sopii heille paremmin.

Ryhmähaastattelu on haastattelutapana yksilöhaastattelua parempi vaihtoehto, kun oletetaan haastateltavien jännittävän haastattelua. Ryhmässä he saavat tukea toisistaan ja herättävät toisissaan ajatuksia, joita eivät yksinään välttämättä keksisi. Verrattuna yksilöhaastatteluun, ryhmähaastattelun etuna on haastateltavien kontrollointi toisiaan kohtaan. Ryhmähaastattelu on myös tehokas, kun saadaan haastateltua useaa ihmistä samaan aikaan. Ryhmäläiset tuovat esille ajatuksia, jotka saattavat tulla esille toisella tavalla kuin yksilöhaastattelussa. (Eskola & Suoranta 1998, 95-97.)

Ryhmähaastattelu on melko vapaamuotoinen ja keskustelevalta, kunhan kuitenkin pysytään aiheessa (mt., 98). Näin ollen olin suunnitellut muutamat kysymykset, jotta haastattelu etenisi sujuvasti aiheideni mukaan, mutta jotta se olisi myös keskustelevalta. Nämä keskustelut antaisivat minulle ja vastaavasti myös nuorille ideoita kansion sisällöstä tai ulkoasusta.

Haastattelijana minun oli saatava haastateltavien luottamus. Olin kuullut nuorisokodin työntekijöiltä, miten nuoret olivat odottaneet haastatteluani saatuaan kuulla, että haluaisin haastatella heitä. Tämä toi positiivisen vaikutelman itse haastattelutilanteeseen ja totta kai minulle haastattelijana tuli parempi tunne haastattelun onnistumisesta. Eskolan ja Suorannan (1998, 94) mukaan myötäelävä haastattelija saa haastateltavan kertomaan enemmän. Luonteva roolini haastattelijana olikin tuttavallinen ja rento, liiallinen virallisuus olisi voinut saada nuoret jännittämään tilannetta vielä enemmän. Tavoitteenani oli saada tunnelmasta sopivan rento, jotta nuoret voisivat olla omana itsenään haastattelun aikana ilman turhaa jännittämistä.

Pyysin haastattelun alussa, saisinko nauhoittaa haastattelun. Korostin, että nauhoitus on vain minulle itselleni, sillä en saisi kaikkea millään kirjoitettua haastattelun aikana ylös, ja minun olisi helpompi palata haastatteluun nauhoituksen avulla. Nuoret ehkä vähän säikähtivät ajatusta, mutta kun korostin sen tulevan vain minun itseni käyttöön, nauhoittaminen sopi heille. Nauhoitin puhelimellani, joka oli haastattelun ajan välisämme olevalla pöydällä. Voisin olettaa, että nuoret unohtivat nauhurin läsnäolon ja tähänkin saattoi vaikuttaa se, että kyseessä oli puhelin eikä erityinen nauhurikone. Ei ole mitenkään epätavallista, että puhelin on pöydällä, jolloin se ei muistuttanut niin paljon nauhoituksesta kuin itse nauhuri olisi voinut. Jos en olisi saanut nuorten lupaa

nauhoittaa haastattelua, olisin kirjoittanut muistiinpanoja aktiivisemmin. Nyt kun sain nauhoittaa haastattelun, kirjoitin vain muutamia sanoja ylös ja palasin myöhemmin nauhoituksen avulla haastattelun tuloksiin.

Haastattelin nuorisokodin kahta nuorta, joista toinen oli jo täyttänyt 18 vuotta ja toinen oli 17-vuotias ja aloittamassa itsenäistymisen läpikäymistä ohjaajien kanssa. Mukana oli myös yksi nuorisokodin ohjaajista. Aluksi kerroin itsestäni ja mitä varten halusin haastatella heitä. Sanoin haastattelun olevan anonyymi, eli en kerro mitään tunnistettavia tietoja heistä. Kerroin itsenäistymiskansion ideasta ja luettelin kansioon suunnittelemani aihealueet. Sen jälkeen kysyin haastattelukysymyksiä, joita olivat:

1. Millaiseksi kuvittelet elämän omassa asunnossa olevan? Esimerkiksi onko sinulla selkeä päivärutiini, teetkö itse ruoan vai ostatko valmiina, kuinka usein siivoat, muistatko maksaa laskut jne.
2. Mihin luettelemistani aihealueista koet tarvitsevasi vinkkejä tai ohjausta?
3. Mihin aihealueeseen koet tarvitsevasi vähiten vinkkejä tai ohjausta?
4. Tuleeko mieleesi joitain muita aihealueita, joista olisi tarpeellista kertoa itsenäistymiskansiossa?
5. Onko sinulla toiveita liittyen kansion ulkoasuun, selkeyteen tai helppolukuisuuteen?

Haastattelu eteni hyvin keskustelunomaisesti. Paikalla ollut ohjaaja osallistui myös keskusteluun.

Ensimmäiseen kysymykseen nuoret vastasivat olettavansa elämän olevan stressaavaa, kun pitää maksaa laskuja ja huolehtia asioista. Esille tuli ajankäytön hallinta ja toimeen tarttuminen, varsinkin kun tuli puhe siivoamisesta. Toinen kysymys herätti ajatuksia kaikista virallisista asioista. Miten maksetaan laskut ja miten saa itse hoidettua asiat Kelan kanssa. Toinen nuorista toi kuitenkin helpottavana asiana jälkihuollon. Kun on tieto siitä, että heiltä saa apua, se helpottaa myös vaikeiden asioiden kohtaamisessa ja asiaa ei murehdi niin paljon.

Haastattelussa tuli ilmi nuorten ajatukset yksinäisyydestä, miten sen kohtaaminen jännittää. Nuorisokodissa on aina joku paikalla. Voi aina valita onko jonkun seurassa

vai yksin huoneessa, mutta kun asuu yksin omassa kodissa, yksinäisyys voi iskeä uudella tavalla.

Yksinäisyys ja yksinolo ovat kaksi eri asiaa ja ne voidaan erottaa kokemuksellisuuden avulla. Yksinolo on periaatteessa jokaisen valittavissa, jos nuorella on joitain läheisiä ihmissuhteita. Jatkuvassa ihmisvilinässä olemisen jälkeen yksinolo voikin olla paikallaan, jos tietää, että yksin oleminen on väliaikaista. Jotta voi kasvaa tasapainoiseksi ja itsenäiseksi, vaatii se toisinaan yksin olemista. (Uusitalo 2007, 25–28.)

Yksinäisyys puolestaan ei ole positiivinen olotila. Yksinäisyys voi tarkoittaa sisäisen minän yksinäisyyttä, jolloin nuori ei tunne omaa persoonaansa. Löytäkseen itsensä nuori tarvitsee toista ihmistä, ihmiskontakteja, mutta myös itsenäistymistä esimerkiksi vanhemmistaan. Yksinäisyys voi olla myös fyysistä, jolloin nuori tarvitsisi jonkun lähelleen, jonkun ketä koskettaa. Tämä näkyy usein esimerkiksi tyttöjen tapana halailta toisiaan tai poikien nujakointina. Emotionaalisessa yksinäisyydessä nuorelta puuttuu läheinen ihminen, jonka kanssa voisi tuntea itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa nuoren sosiaalisen verkoston olevan repaleinen tai olematon. Nuori tarvitsee kokemuksen yhteiskunnan jäsenyydestä, ja jonka puuttuminen voi johtaa syrjäytymiseen. (mt., 26–28.)

Nuoruudessa tarvitaan vertaisiaan nuoria, joiden kanssa voi kokea hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta sekä emotionaalista turvallisuutta. Nuoren kanssa voi kuitenkin käydä etukäteen läpi yksinäisyyttä ja mitä silloin voi tehdä. Yksin voi tehdä itselle tärkeitä asioita, joita ei voi tehdä ryhmässä, ja yksin voi myös oppia enemmän itseltään. (mt., 31, 37.)

Haastatteluni kolmas kysymys, mihin ei koe tarvitsevansa apua, oli nuorille helppo. Toinen ei tarvitse apua ainakaan ruoanlaittoon ja toinen sosiaalisiin suhteisiin. Itsenäistymiskansion sisältöön toivottiin tietoa edullisista tai jopa ilmaisista harrastuspaikoista. Kansion ulkoasuun nuoret toivoivat selkeyttä. Sivuihin haluttiin jotain piristystä, eli ei yhdelle sivulle kokonaan pelkästään tekstiä. He toivoivat myös, ettei olisi pitkää tekstiä yhteen putkeen. Helppolukuisuus ja mielenkiintoinen ulkoasu olisi siis nuorten mieleen.

Haastattelu tuotti jossain mielessä määrällisesti melko vähän uusia ajatuksia itsenäistymiskansioon, joita itselläni ei olisi ollut ennen haastattelua. Tärkeä asia oli kuitenkin nuorten esille tuoma yksinäisyys. Haastattelu oli myös nuorille tärkeä, sillä toinen nuoristakin sanoi, miten ei ole tullut aikaisemmin edes ajatelleeksi kaikkia itsenäistymiseen liittyviä asioita, mitä haastattelun aikana käytiin läpi. Nyt hän pääsi miettimään itselleen vuoden päästä hyvinkin ajankohtaisia asioita, ja sulattelemaan ajatusta itsenäisestä elämästä.

6.3 Muu tiedonkeruu

Itsenäistymiskansioita tai vastaavanlaisia oppaita on tehty useita, niin opinnäytteinä kuin kirjastosta löytyvinä teoksinakin. Pohjana itsenäistymiskansion sisällölle toimi nuorisokodin aikaisempi itsenäistymiskansio, josta puuttui kuitenkin monta oleellista sisällöllistä kohtaa. Ideoita aihealueisiin sain teoksesta Umbrella-työkirja: itsenäisen elämän ABC (Timonen-Kallio 2010), Apua, mitä mä teen!? –kirjasta (Laine 2009) sekä Ankkurin Lastensuojelupalveluiden Itsepalvelu-teoksesta (Puhakka 2007). Hyödynsin myös omia kokemuksiani kotoa pois muuttamisesta ja itsenäisestä asumisesta, ja mitä kaikkea olen itse joutunut ottamaan huomioon. Monista asioista täytyi etsiä ajankohtaisempaa tietoa, ja tässä hyödynsin Internetiä, esimerkiksi Kelan tukimuodoista tietoa etsiessäni käytin Kelan omia kotisivuja.

Itsenäistymiseen liittyy monia eri asioita ja aiheita voisi käsitellä todella laajasti. Oli vaikeaa valita kaikkein tärkeimpiä asioita, jotka osaisi avata nuorille helposti ymmärrettävällä tavalla, ja niin, että tekstiä jaksaisi lukea.

6.4 Itsenäistymiskansion sisältö

Nuoren itsenäistymisen roolikartta sisältää neljä pääroolia, joihin liittyy tietyt alakäsitteet. Arvonsa tuntija – päärooli sisältää aiheet terveyteen, hygieniaan, omiin tunteisiin ja hyvinvointiin liittyen. Onnen vaalija käsittelee yksin olemista, ihmissuhteita ja unelmia. Itsensä elättäjä pitää sisällään työhön, opiskeluun ja talouden hoitoon liitty-

vät asiat. Arjen sankari puolestaan pitää huolen päivärytmistä, kyläilevistä vieraista, sietää pettymyksiä ja osaa kodin askareet. (Laaksonen 2004, 49–50.) Nämä kaikki pääroolit alakäsitteineen tulivat käsitellyiksi itsenäistymiskansiossani.

Kansion aihealueet ovat:

1. Itsenäistyminen
2. Jälkihuolto
3. Huoltamo
4. Asumisharjoitteluasunto
5. Ennen omaan kotiin muuttamista
6. Muuttaminen omaan kotiin
7. Päiväohjelma
8. Oman asunnon säännöt ja naapureiden huomioiminen
9. Häätö
10. Oma talous, laskut ja velkaantuminen
11. Kodin askareet
12. Oma terveys ja hygienia
13. Koulu ja työ
14. Sosiaaliset suhteet
15. Vapaa-aika
16. Tärkeitä paikkoja ja yhteystietoja
17. Ohjaajalle

Aihealueet valitsin nuorisokodin toiveiden sekä yleisesti itsenäistymiseen liittyvien aiheiden mukaan. Myös meidän yhteiskunnallamme on merkitystä kansion sisällön rakentumiseen. Nuorten oletetaan joko opiskelevan tai käyvän töissä, osaavan hoitaa oman taloutensa, pitävän huolta asunnostaan ja käyttäytyvän kypsästi ihmissuhteissa. Nämä asiat ovat myös nuoruudessa saavutettavia kehitystehtäviä sekä sijaishuolosta itsenäistyneen nuoren selviytymistä arvioivia ulottuvuuksia, joita käsittelin kappaleessa 3 Nuoruus ja itsenäistyminen kohdissa 3.1. ja 3.3.

Itsenäistymiskansiossa *Itsenäistyminen* -osio toimii ensimmäisen kappaleen lisäksi johdantona kansion käyttöön. *Jälkihuolto* ja *Huoltamo* ovat oleellinen osa Nuorisokoti Purresta itsenäistyneen nuoren lastensuojelun loppuun viemistä. Koska nuorella on mahdollisuus valita, käyttääkö jälkihuollon palveluja, ovat palvelut tehtävä nuorelle

selväksi ja tutuksi. Näin nuoren on helpompi ymmärtää, miksi jälkihuoltoa kannattaa hyödyntää.

Asumisharjoitteluasunto kuuluu tärkeänä osana Purren itsenäistymisharjoitteluun. Osiossa käydään läpi kaikki oleellinen, mitä nuoren tulee tietää mennessään asumisharjoitteluasuntoon kokeilemaan itsenäistä elämää. Asumisharjoitteluasunnossa nuori pääsee kokeilemaan itsenäistä asumista ja harjoittelemaan itsenäistä arkea. Nuorisokodin ohjaajien tuki on kuitenkin helposti saatavilla aina tarpeen tullen. Kappaleet *Ennen omaan kotiin muuttamista* ja *Omaan kotiin muuttaminen* vievät itsenäisen elämän jo hieman eteenpäin, asumisharjoitteluasunnosta omaan asuntoon. Näissä kappaleissa kerron mitä kaikkea muutettaessa tulee ottaa huomioon, ja missä vaiheessa muuttoa. Itse muuttamiseen kuuluu paljon asioita, joita nuori ei välttämättä ole tullut koskaan ajatelleeksi kuten muuttoilmoituksessa kotikunnan valinta tai muuttolaatikoiden pakkaaminen järjestelmällisesti.

Päiväohjelma-osiosta löytyy nuoren päivää rytmittävä taulukko, jota toivottiin nuorisokodista. Se on myös yksi keskeisistä asioista, jolla itsenäistymisen asioita yritetään helpottaa neuropsykiatrisesti oireilevia nuoria. Päiväohjelmaan kirjoitetaan etukäteen, miten seuraava päivä suunnitellaan menevän. Päivän päätteeksi voi tarkistaa, menikö päivä niin kuin oli suunniteltu, vai lähtikö käymään kaverin luona kokeisiin lukemisen sijasta. Päiväohjelma auttaa jäsentämään aikaa, suunnittelemaan omaa toimintaa sekä vakiinnuttamaan arkea helpottavia rutiineja. Päiväohjelmasta saatava hyöty tosin edellyttää nuoren sitoutumista päiväohjelman käyttöön, jolloin ohjaajalla on suuri rooli nuoren vakuuttamisesta päiväohjelman käyttämiseen.

Hyvin usein nuoren ensimmäinen asunto on kerrostalossa. Nuorisokodissa olon jälkeen ei ehkä muista tai edes tiedä kerrostaloasumisen käytäntöjä, joten ne on hyvä tulla esille kansiossa kohdassa *Oman asunnon säännöt ja naapureiden huomioiminen*. Samoin *Häätö* on asia, josta on syytä mainita omassa kappaleessaan ja samalla muistuttaa, että sen saaminen on mahdollista.

Oma talous, laskut ja velkaantuminen -osio on monelle nuorelle varmasti se yksi vaikeimmista aiheista. Kuten aikaisemmissa teorioissa on tullut esille, on omasta taloudesta huolehtiminen nuorille stressaavaa, kun oma toimeentulo on omissa käsissä.

Tätä olen pyrkinyt helpottamaan selkeillä ohjeilla, millaisia tukitoimia on saatavilla ja mitä ehtoja pitää täyttää saadakseen kyseiset tuet. Tulot- ja Menot -taulukot olen tehnyt konkretisoimaan käytettävissä olevan rahan määrää. Nuorena ei aina tule ajatelleeksi, että kaikki maksaa vessapaperista aina kahvitteluun lähtien. Sen takia onkin hyvä laittaa ylös kaikki menot, jotta näkee konkreettisesti, kuinka paljon käyttää rahaa esimerkiksi ruokaan, voisiko ruokaa saada ostettua ja tehtyä halvemmalla, tai kuinka paljon rahaa kuluu vapaa-ajan viettoon. Laskut ovat tärkeää osata ja muistaa maksaa, sillä maksamattomat laskut vaikeuttavat elämää monien vuosien ajan. Laskujen maksun helpottamiseksi olen tehnyt muistilistan laskujen maksamisen tärkeimmistä kohdista. Osiossa on viimeisenä kohtana Säästövinkit, jossa keräämiäni vinkkien pohjalta voi säästää niin rahaa kuin luontoa. Ne ovat pieniä arjen asioita, joita ei välttämättä ole koskaan tullut ajatelleeksi, mutta joilla voi olla suuri vaikutus omien laskujen suuruuteen.

Kodin askareet -osion aiheita on helppo harjoitella jo nuorisokodissa. Siivoaminen, pyykinpesu ja ruoanlaitto ovat tärkeitä taitoja oman hyvinvoinnin ja myös oman asunnon ylläpitämiseksi. Näihin olen yrittänyt myös tehdä selkeät ohjeet, kuinka toimia ja mitä kaikkea tulee huomioida niin siivouksessa kuin ruoanlaitossakin. Myös *Oma terveys ja hygienia* -osio liittyy oleellisesti nuoren hyvinvointiin. Lääkəriin voi olla toisinaan iso kynnys ottaa yhteyttä, mutta antamalla selkeät ohjeet, mistä saa helposti tietoa, pyrin madaltamaan kynnystä ottaa yhteyttä terveydenhuollon palveluihin. Lääkärin lisäksi osiossa käsitellään nukkumista, mielenterveyspalveluita, terveellisiä ruokailutottumuksia, liikuntaa, ensiapua, seksuaalisuutta ja päihteitä. Kaikki nämä on huomioitava hyvän terveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi.

Koulu ja työ -osiossa kerron eri koulutusmahdollisuuksista sekä Jyväskylän alueen työpajoista. Työn hakeminen on raskasta puuhaa, ja jos saa tilaisuuden työhaastatteluun, on tilanne hyödynnettävä kaikin mahdollisin keinoin. Vinkit työhaastatteluun toivottavasti lieventävät hieman jännitystä ensimmäisessä työhaastattelussa.

Sosiaaliset suhteet on osio, jossa nostan nuorten haastattelussa esille tuoman yksinäisyyden. Nuorten on tiedettävä, että on ihan normaalia tuntea itsensä yksinäiseksi, mutta jos se on jatkuvaa ja asia häiritsee, on asialle tehtävä jotain. Samoin kaverisuhteet on hyvä pitää kunnossa, jotta sosiaalinen elämä olisi myös siltä osin kun-

nossa. *Vapaa-aika* liittyy myös sosiaalisiin suhteisiin, sillä esimerkiksi harrastaa voi ystävän kanssa tai harrastuksista saada uusia ystäviä. Osioon olen listannut Jyväskylän alueen harrastusmahdollisuuksia hintatason mukaan. Yritin koota eri lajeja monipuolisesti, jotta listalta löytyisi jokaiselle jokin mielenkiintoinen harrastus, vähintään ilmaiseksi. Osiossa käsittelen myös jonkin verran vaikuttamista vaalien ja kansalais-toiminnan muodossa.

Tärkeät paikat ja yhteystiedot -osion tarkoituksena on madaltaa kynnystä lähteä virastoon hoitamaan asioita. Kun osoite ja puhelinnumerot ovat helposti saatavilla voi virastossa käynnistä sopia helpommin, ja oikea paikka varmistuu kansiossa viraston yhteydessä olevan kuvan avulla. Vielä, jos nuori käy vieraillemassa virastoissa ohjaajan kanssa nuorisokodissa asuessaan, on virastoasioinnista pyritty tekemään kaikin puolin mahdollisimman helposti lähestyttävää.

Viimeinen kappale *Ohjaajalle* on nimensä mukaisesti nuorisokodin ohjaajan avuksi. Osioista löytyvä taulukko, jossa ovat kaikki kansion aiheet, oli erityinen ohjaajien toive. Heidän on helpompi pysyä perässä nuoren kanssa käydyistä itsenäistymisen asioista, kun ne on selkeästi merkitty taulukkoon, mitä on käyty läpi ja onko jotain erityisiä huomioita jotain tiettyä osiota kohtaan.

Neuropsykiatriset oireet huomioin itsenäistymiskansiossa aina kun vain mahdollista. Selkeä ulkoasu auttaa hahmottamaan sivuja paremmin. Otsikot ja aiheet etenevät kansiossa johdonmukaisesti. Itsenäistymiskansiossa jokainen aihealue sai oman värinsä, joka näkyy aihealueiden otsikoissa. Tällä pyrin selventämään, mikä aihealue on kyseessä, ja värien käyttö tuo elävyyttä ja mielenkiintoa tekstiin. Väreillä sai myös korostettua tärkeitä lauseita. Kansioon liittämäni kuvat olen ottanut itse, jolloin pystyin hyvin itse määrittelemään, millaisia kuvista tulee. Kuvat keventävät sivujen rakennetta, kun sivulla ei ole pelkkää tekstiä, ja kuvat myös konkretisoivat tekstiä ja johdattelevat aiheeseen.

Päiväohjelma-tilasta kerroinkin aikaisemmin. Se on oleellinen apu nuorelle, jolla on ajanhallinnan kanssa ongelmia. Myös Tulot- ja Menot-tilat auttavat hahmottamisessa paremmin, tässä tapauksessa rahankäytön hahmottamista. Se voi olla niin sanotusti terveellekin nuorelle vaikeaa, mutta vielä vaikeampaa nuorelle, jolla on

hahmottamisen vaikeuksia. Erilaiset listaukset muistettavista asioista tai toiminnoista ovat avuksi toiminnan suunnitteluun. Kun ohjeet on annettu selkeästi, on ohjeiden mukaan myös helpompi toimia. Koko itsenäistymiskansio on kirjoitettu nuorelle helposti ymmärrettävällä kielellä ja teksti on kohdistettu yksikön toiselle persoonapronominille eli ”sinulle”, nuorisokodista itsenäistyvälle nuorelle. Nuoren lukiessa kansiota ohjeet on suunnattu juuri hänelle, jolloin omaa toimintaansa ajattelee mahdollisesti enemmän, kuin jos kansiossa puhuttaisiin yleensä nuorista kolmannessa persoonassa.

Vaikka mainitsen nämä asiat juuri neuropsykiatristen oireiden huomioimiseksi, päteivät samat seikat myös niin sanotusti terveille nuorille. Selkeä kieli ja ulkoasu helpottavat myös heidän lukukokemustaan.

7 ITSENÄISTYMISTYMISTÄ TUKEVA TYÖSKENTELY

7.1. Itsenäistymiskansion käyttöön ottaminen

Itsenäistymiskansiota testattiin vain yhden nuoren kanssa, sillä toinen oli muuttanut jo testaamisvaiheessa pois nuorisokodista. Nuoren kanssa ohjaaja kävi läpi Asumisharjoitteluasunto-osiota. Tässä vaiheessa nuoren kanssa oli käsitelty kansiota, kun siihen oli löytynyt aikaa, mutta jatkossa itsenäistyvien nuorten kanssa olisi tavoitteena käydä kansiota järjestelmällisemmin läpi. Esimerkiksi asumisharjoittelun aikoihin käytäisiin viikoittain aina yksi kansion aihealue läpi. Tuona aikana koettaisiin myös konkreettisesti viikon aiheena olevia asioita, kuten tutustuttaisiin aiheeseen liittyviin virastoihin. Konkreettiseksi tekeminen on tärkeää, jotta esimerkiksi yksin Kelassa asioiminen ei tuntuisi niin suurelta kynnykseltä, kun siellä on käyty jo aikaisemmin ohjaajan kanssa.

Kansio tullaan laittamaan nuorisokodin yleisiin tiloihin, jossa nuoret voivat halutessaan tutustua itsenäistymisen asioihin, vaikka varsinaisesti itsenäistyminen ei olisi vielä ajankohtaista. Itsenäistymisen asiat ja kysymys ”mitä nuorisokodin jälkeen” askarruttavat nuorempiakin kuin vain 17-vuotiaita. Itsenäistymiseen liittyvää keskustele-

lua käydään myös arjessa läpi, kun jokin asia painaa sillä hetkellä nuoren mieltä. Kun itsenäistyminen alkaa olla nuorelle ajankohtaista, hän saa käyttöönsä oman itsenäistymiskansion. Ohjaajalle -taulukko laitetaan nuoren tietoja sisältävään kansioon, ja siihen merkitään mitä asioita kyseisen nuoren kanssa on jo käsitelty. Haasteena on kuitenkin tehdä itsenäistymisestä niin mielenkiintoinen aihe, että nuoret jaksavat perehtyä kansion sisältöön. Tähän voi auttaa tekemällä kansion tutustumisen helpoksi, kuten edellä mainitulla tavalla laittamalla sen yleisiin tiloihin luettavaksi.

Nuoren lukiessa yksin kansiota, hän ei välttämättä osaa kiinnittää huomiota joihinkin hänelle tärkeisiin seikkoihin, vaan sivuuttaa ne tai ei ymmärrä lukemaansa. Tämän takia on tärkeää, että ohjaajan kanssa käydään kansion asioita yhdessä läpi. Nuori voi kysyä, jos jokin asia jää epäselväksi ja toisaalta taas ohjaaja voi kertoa joistain kansion asioista konkreettisia esimerkkejä, joilla helpottaa asioiden ymmärtämistä. Kaikki kansion asiat eivät myöskään välttämättä koske kyseistä nuorta hänen elämäntilanteessaan, tällöin ohjaaja osaa jättää nämä asiat vähemmälle huomiolle. Kun nuori muuttaa pois nuorisokodista, aikuisen apu löytyy siitä eteenpäin pääasiassa jälkihuollon työntekijöiltä.

7.2. Ajatuksia itsenäistymiskansion rinnalla tehtävästä työstä

Vaikka itsenäistymiskansio on oiva apuväline itsenäistymisen tukemiseen, se ei yksin riitä. Kansion tueksi tarvitaan keskusteluja ja konkreettisia harjoituksia nuoren kanssa. Nuoren henkinen tukeminen on tärkeää, ja itsenäistymisen ajankohtaisuus on aina nuoren ehdoilla. Nuorelle ei saisi tulla olo, että häntä ajetaan nuorisokodista pois, kun itsenäistymisen asioita aletaan käsitellä. Nuorten on tärkeä päästä keskustelemaan tuntemuksistaan niin itsensä ikäisten kuin ohjaajienkin kanssa.

Nuoren itsetunnolla on vaikutusta siihen, miten nuori uskoo selviytyvänsä itsenäisestä elämästä. Itsetuntoon ja minäkuvaan puolestaan vaikuttavat aikaisemmin tehdyt valinnat oman elämän suhteen. Nuoren olisi siis hyvä tiedostaa, miksi on tehnyt tiettyjä valintoja, ovatko ne olleet pakon tai tilanteen sanelemia vai onko hän itse saanut päättää niistä. Nuorisokodissa pitäisikin keskustella nuoren kanssa siitä, miten valin-

tojen viidakko on suuri itsenäisesti eläessä, ja mitä ja miten kannattaa valita, jotta elämä pysyy mielekkäänä. Kun uskoo itseensä, omiin tekemisiin ja valintoihin, usko omasta selviytymisestäkin on parempi. Vaikka eteen tulisi vaikeuksia, niistä pääsee yli. Itsenäistymiskansio auttaa jo osaltaan arjen haasteiden edessä.

Nuorisokodissa nuori saa ohjaajilta tarvitsemansa tukea, joten muuton lähestyessä olisi hyvä miettiä nuoren kanssa hänen tukiverkostaan nuorisokodista muuttamisen jälkeen. Purteen ja Huoltamoon voi tuki ottaa yhteyttä, mutta ketä muita on lähipiirissä. Nuoren on tärkeää tiedostaa, keneen aikuiseen voi tarpeen vaatiessa ottaa yhteyttä, on se sitten vanhempi, sukulainen tai joku muu läheinen aikuinen. Myös ystävyysuhteilla on suuri merkitys hyvinvoinnin kokemiseen, mutta myös yksinäisyyden estämiseen. Jos nuorella ei ole kunnan ystävyysuhteita nuorisokodin muiden nuorten lisäksi, on hyvä alkaa käsittelemään asiaa jo ennen muuttoa. Mistä voisi saada ystäviä, jotta nuori ei viettäisi vapaa-aikaansa yksin vaan voisi olla myös kavereiden kanssa? Kaikki yksinäisyys ei kuitenkaan tarkoita ystävien puutetta, vaan kotona yksin ollessa tuntema yksinäisyys huoletti myös nuoria. Nuoren kanssa olisi hyvä käydä läpi, mistä sellainen yksinäisyys johtuu ja mitä sen helpottamiseksi voi tehdä. Onko kysymys vain tottumattomuudesta, kun ympärillä ei enää ole ohjaajia ja muita nuoria, vai tarvitseeko yksinäisyyden tunteesta selviytymiseen enemmän tukea esimerkiksi ystävänsä tuomaa seuraa tai turvaa antavaa taustahälyä, esimerkiksi televisio tai radio. Kun nämä asiat käydään nuoren kanssa hyvissä ajoin läpi, osaa nuori varautua tilanteeseen ja tietää kuinka selvittää siitä.

Itsenäistymistä voi helpottaa myös tarkkaan suunniteltu itsenäistymisen käsittelyn aloittaminen. Sopiva aika itsenäistymisen käsittelyyn riippuu tietysti nuoresta, mutta jos asioita alettaisiin käydä tarpeeksi aikaisin jo vaikka ihan ajatuksen tasolla läpi, ei tulevaisuus tuntuisi ehkä niin pelottavalta. Näin nuori osaisi myös asennoitua tulevaan, vaikka itsenäistymisen olisi vielä aikaa. Itsenäistymiskansion suunniteltu läpikäyminen varmasti auttaa osaltaan nuorta. Itsenäistymisen asioiden läpikäymisen lisäksi on huomioitava myös nuoren saama vastuu. Ohjaajat kantavat suurimman vastuun nuoren asioista, mutta nuorelle voisi hiljalleen antaa vastuuta enemmän omista asioistaan muuton lähestyessä. Tunne vastuusta ei tulisi niin suurena yllätyksenä, eivätkä kaikki viralliset asiat enää olisi niin vieraita. Asumisharjoitteluasunto on

yksi itsenäistymisen tuomaa vastuuta harjoittava asia, jolloin asumisharjoittelua on hyvä hyödyntää aina kun mahdollista.

8 ITSENÄISTYMISKANSION JA SEN TEKEMISEN ARVIOINTI

8.1 Oma arviointi

Opinnäytetyön aloittamisen suhteen olin hyvissä ajoin liikkeellä ja ehdin kesän aikana perehtyä aiheeseen, ennen kuin aloitin varsinaisen kansion kokoamisen. Koska lastensuojelu oli itselleni vielä melko vieras enkä sen kaikkia koukeroita tiedä vielääkään, oli toisinaan vaikea lähteä kirjoittamaan kansioon asiasta, josta en itsekään tiennyt. Lähetin itsenäistymiskansion kuitenkin muutamaan otteeseen nuorisokotiin, jossa mahdollisiin asiavirheisiin olisi voitu puuttua, mutta kaiken tekemäni taustatyön jälkeen uskallan luottaa kirjoittaneeni asioista oikein ilman sen suurempia virheitä. Kansion ulkoasuun olisin itse toivonut vielä enemmän houkuttelevuutta, mutta tässä asiassa omat tekniikanhallintataitoni tulivat vastaan. Mielestäni sivujen ulkoasu on kuitenkin selkeä ja kirjoittamani kieli helppolukuista.

Kuten aikaisemminkin kerroin, kansion sisältöä oli toisinaan vaikea rajata, sillä itsenäistymiseen liittyviä aiheita ja ohjeita on niin paljon. Nyt piti kuitenkin keskittyä vain olennaisimpiin asioihin, ja juuri niihin, joissa nuorisokodista itsenäistyvällä nuorella voisi olla vaikeuksia tai tarvitsisi apua. Kansioon toivottiin myös paikallisuutta ja sen huomioin aihealueisiin liittämässäni tiedoissa Jyväskylän alueen palveluista ja esimerkiksi harrastusmahdollisuuksista. Halusin tehdä kansion tilaajan toiveiden mukaiseksi. He tietävät mitkä asiat helpottaisivat heidän omaa työtään ja työntulosta nuorten itsenäistymisen kanssa ja myös mitkä asiat olisi tärkeä käydä nuorten kanssa läpi. Olin aina valmis muokkaamaan kansiota nuorisokodin toiveiden mukaisesti entistä paremmaksi. Koen onnistuneeni tilaajan toiveiden huomioimisessa hyvin, ja toivon, että kansiosta olisi paljon apua niin nuorille kuin ohjaajillekin.

Neuropsykiatristen oireiden huomiointi kirjallisessa tuotoksessa tuntui haasteelliselta. Yritin parhaani laittaessani kansioon kuvia, jotka viittaavat käytyyn aiheeseen, korostamalla tärkeitä lauseita tai kohtia ja jäsentämällä tekstiä helppolukuiseksi. Päiväohjelma puolestaan helpottaa ajan hahmottamista, mikä oli kaikissa käsittelemissäni neuropsykiatrisissa sairauksissa yksi arjen haasteista. Jos kuitenkin kirjoitetun tekstin lukeminen jollekin nuorelle tuottaa äärettömiä vaikeuksia, kansio ei tässä tapauksessa voi auttaa nuorta ja vastuu itsenäistymisen käsittelemisestä on enemmän ohjaajilla.

Kansio on tehty tähän päivään sopivaksi ja nykyhetken tiedoilla esimerkiksi työpajoista tai Kelan tarjoamista tuista. Näihin tulee varmasti muutoksia tulevaisuudessa. Koska kansio on sähköisessä muodossa, voi sitä päivittää tarpeen tullen. Kansion sisältöä voisi laajentaa vielä tuomalla ohjeiden rinnalle itsenäistymistä tukevia tehtäviä tai harjoitteita, sekä tekemällä jokaisesta aihealueesta napakat tiivistelmät, jotka voisi laittaa esimerkiksi seinälle muistutukseksi. Nuorten näkökulmasta paperinen kansio voi olla nykypäivän mobiilimaailmassa hankalakäyttöinen. Kansion ideaa voisi kehitellä vielä pidemmälle esimerkiksi kännykkäsovellukseksi, jossa siivousvinkit ja talousasiat olisivat älypuhelimessa aina käden ulottuvilla. Itsenäistymiskansion ei myöskään tarvitsisi välttämättä koskea pelkästään sijaishuollosta itsenäistyviä nuoria, sillä myös lapsuuden kodeista itsenäistyvät nuoret käsittelevät samoja itsenäistymisen haasteita. Kansio voisi olla pääpiirteissään hyödyksi siis kaikille nuorille, jotka aloittavat itsenäisen elämän omassa kodissa.

Opinnäytetyötä kirjoittaessani ja teorioihin tutustuessani syvemmin totesin itsenäistymisen olevan iso askel nuorelle. Itsekin saan vielä tarvittaessa apua vanhemmilta, mutta nuorisokodista itsenäistyvällä nuorella aikuisen avun saaminen on nuoresta riippuen hankalampaa. Halusin myös kansiossani tehdä osani nuorten auttamiseksi, jotta heillä olisi edes hieman vaivattomampaan aloittaa oma itsenäinen elämä. Helpoahan itsenäistyminen ei ole, mutta jos kansioistani löytyy edes joitain vinkkejä arjen pulmiin, koen onnistuneeni kyseisessä tavoitteessani.

8.2 Tilaajan arviointi

Tilaamamme itsenäistymiskansio on toimiva ja selkeä kokonaisuus. Aiheita on paljon, mutta jokainen aihealue on oleellinen itsenäistyvän nuoren tietää.

Hanna Villanen on taitavasti hyödyntänyt nuorten ääntä itsenäistymiskansiota koostessaan. Nuoret ovat olleet ansiosta kiinnostuneita, ja nuorten mielestä ansiosta löytyy hyvää ja tarpeellista tietoa. Nuoret itse ovat toivoneet enemmän kuvia, joita Villanen lisäsi lopulliseen versioon. Kuvat ovat hyviä ja selkeitä.

Muitakin tilaajan ja nuorten esittämiä toiveita on kuultu, ja kaikki ovat toteutuneet kansiossa. Tilaaja on saanut hyvän työkalun nuoren harjoitellessa itsenäistä elämää yhdessä ohjaajan kanssa. Itsenäistymiskansio toimii oivana tietopakettina Jyväskylän alueen tarjoamista mahdollisuuksista, johon nuori voi tukeutua senkin jälkeen, kun on muuttanut omaan asuntoon.

Hanna Villanen on tilaajan näkökulmasta toiminut oma-aloitteisesti, ja osannut myös hyödyntää taitavasti tilaajan tietotaitoa. Villanen on varannut hyvin aikaa lopputyön tekemiseen huolellisesti. Villanen ja tilaajan välinen yhteistyö on ollut mutkatonta.

Tilaaja on tyytyväinen lopulliseen tuotokseen ja kokee, että alkuperäinen tavoite on saavutettu.

Jyväskylässä 19.11.2014

Sonja Boltz-Paananen

Johtaja

Nuorisokoti Pursi

LÄHTEET

- Aaltonen, Sanna & Heikkinen, Aapo 2009. Nuoret lastensuojelussa. Teoksessa Bardy, Marjatta (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 165-176
- ADHD-liitto ry 2009. Kyllä me selviämme. Tietoa ADHD-oireisen lapsen vanhemmille. Päivitetty 2/2009. Esite.
- Ahonen, Timo & Korhonen, Tapio 2002. Lasten psyykkisten häiriöiden neuropsykologiasta. Teoksessa Lyytinen, Heikki & Ahonen, Timo & Korhonen, Tapio & Korkman, Marit & Riita, Tytti (toim.) Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 291-328
- Aivoliitto 2014. Lasten ja nuorten kielellinen erityisvaikeus (Specific language impairment, SLI). Viitattu 28.10.2014.
http://www.aivoliitto.fi/kielellinen_erityisvaikeus_%28sli%29/kielellinen_erityisvaikeus
- Ankkurin lastensuojelupalvelut 2014. Ankkurin Lastensuojelupalvelut. Laadukasta lastensuojelutyötä jo vuodesta 2001. Esite.
- Autismi- ja Arpergerliitto ry 2011. Aspergerin oireyhtymä. Esite. 13. painos (10/2011)
- Bardy, Marjatta 2009. Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. Teoksessa Bardy, Marjatta (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 17-46
- Dunderfelt, Tony 1999. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9.-11. painos. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Tampere: Vastapaino
- Isomäki, Heli 2013. Artikkel: Ymmärrämmekö näkemäämme? - visuaalisen hahmottamisen häiriöt. Viitattu 28.10.2014.
<http://www.oppimisvaikeus.fi/teemat/hahmottaminen/artikkeli>
- Karlsson, Linnea 2013. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD). Teoksessa Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 79-95
- Kuure, Tapio (toim.) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus
- Laaksonen, Sari (toim.) 2004. Jälkihuolto-opas. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto ry
- Laine, Marjatta 2009. Apua, mitä mä teen!? Heinola: Helppimesta
- Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 21.10.2014.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L12>
- Lindblom-Yläne, Sari & Niemelä, Raimo & Päivänsalo, Tiina-Maria & Tynjälä, Päivi 2005. PS. Lukion psykologia 2. 1. painos. Helsinki: Otava

- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014. Nuortennetti. Oppimisvaikeudet. Viitattu 28.10.2014. http://www.mll.fi/nuortennetti/koulu_ja_tyo/koulu/oppimisvaikeudet/
- Nikander, Timo 2009. Artikkelit: Nuoret muuttavat omilleen yhä nuorempina. Tilastokeskus. Viitattu 23.10.2014. http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-03-16_004.html?s=0
- Nurmi, Jari-Erik 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-8. painos. Helsinki: WSOY, 256-274
- Oppimisvaikeus.fi 2014. Lukihäiriö. Viitattu 28.10.2014. http://www.oppimisvaikeus.fi/index.php?k=112650&hakustr=yymm%E4rt%E4misen%2520vaikeudet#a_112650
- Ozonoff, Sally & Dawson, Geraldine & McPartland, James 2009. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi. Opas vanhemmille. Suom. Kirsi Kankaansivu. 2. painos. Kuopio: Unipress
- Puhakka, Tommi 2007. Itsepalvelu. Omilla valinnoilla itsenäistä elämää. Jyväskylä: Jyväskylän Hoitokoti Ankkuri Oy
- Raitanen, Marko 2001a. Aikuistuminen. Uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 187-224
- Raitanen, Marko 2001b. Itsenäistyminen tietää köyhtymistä. Teoksessa Kuure, Tapio (toim.) Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 97-108
- Reinikainen, Sarianna 2009. Nuorisokodista maailmalle. Kokemuksia nuorisokodissa elämisestä ja aikuisiässä selviytymisestä. Helsinki: Helsingin yliopisto
- Salonen, Reetta 2014. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa (toim.) Polkuja ja poikkeamia. Aikuisuutta etsimässä. 3. painos. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 66-99
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a. Lastensuojelun käsikirja. Sijoitus avohuollon tukitoimena. Viitattu 28.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/sijoitus-avohuollon-tukitoimena>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b. Lastensuojelun käsikirja. Kiireellinen sijoitus. Viitattu 28.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/kiireellinen-sijoitus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014c. Lastensuojelun käsikirja. Huostaanotto. Viitattu 28.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014d. Lastensuojelun käsikirja. Sijaishuolto. Viitattu 26.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014e. Lastensuojelu 2012. Viitattu 26.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lastensuojelu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014f. Lastensuojelun käsikirja. Itsenäisen elämän ABC – Umbrella. Viitattu 28.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/itsenaisen-elaman-abc-umbrella>
- Timonen-Kallio, Eeva 2010. Umbrella-työkirja: itsenäisen elämän ABC. 2. painos. Turku: Turun ammattikorkeakoulu
- Törrönen, Maritta & Vauhkonen, Teemu 2012. Itsenäistyminen elämänvaiheena. Osallistava vertaistutkimus sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten hyvinvoinnista. SOS-Lapsikylä ry. Viitattu 24.10.2014. https://www.sos-lapsikylya.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedostot/vertaistutkimus-SOS-Lapsikylya.pdf
- Uusitalo, Tuula 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23-37
- Vanhala, Raija 2014. Autismikirjon häiriöt. Teoksessa Teoksessa Pihko, Helena & Haataja, Leena & Rantala, Heikki (toim.) Lastenneurologia. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 83-89
- Vauras, Marja & Kajamies, Anu & Kinnunen, Riitta & Kiiski-Mäki, Hanna 2007. Ymmärtävä lukeminen ja tuottava kirjoittaminen. Teoksessa Aro, Tuija & Siiskonen, Tiina & Ahonen, Timo (toim.) 2007. Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Jyväskylä: PS-kustannus, 135-155
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi
- Voutilainen, Arja & Puustjärvi, Anita 2014. Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö. Teoksessa Pihko, Helena & Haataja, Leena & Rantala, Heikki (toim.) Lastenneurologia. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 71-82

LIITTEET

Itsenäistymiskansio

ITSENÄISTYMISS- KANSIO

Koonnut:

Hanna Villanen

Kuvat:

Hanna Villanen

Sisällysluettelo

1.	Itsenäistyminen	4
2.	Jälkihuolto	5
3.	Huoltamo	6
4.	Asumisharjoitteluasunto	7
	Yleiset käytännöt Sienitiellä	8
	Muita	9
	Ohjaajan rooli	9
	Sienitien säännöt	10
	SOPIMUS ASUMISHARJOITTELUSTA SIENITIELLÄ	12
	Yleisiä pohdintoja asumisharjoittelusta	13
5.	Ennen omaan kotiin muuttamista	14
	Asunnon etsiminen	14
	Muuttoilmoitus	15
	Muuta muistettavaa	16
6.	Muuttaminen omaan kotiin	17
	Kalusteet, kodinlaitteet ja tavarat	17
	Muuttolaatikot	17
	Asunnon hoito	18
7.	Päiväohjelma	20
8.	Oman asunnon säännöt ja naapureiden huomioiminen	22
9.	Häätö	23
10.	Oma talous, laskut ja velkaantuminen	24
	Tuet	24
	Palkkatyöt ja verokortti	27
	Laskut ja verkkopankki	28
	Tulot ja menot (taulukko)	29
	Pikavipit ja -lainat, rahapelit	32
	Säästövinkit	33
11.	Kodin askareet (siivous, ruoanlaitto)	35
	Siivoaminen	35

Pyykinpesu	36
Ruoanlaitto	38
Reseptejä	40
Kierrättäminen	46
12. Oma terveys ja hygienia	48
Hygienia	48
Öni	48
Ruokailutottumukset	49
Liikunta	50
Ensiapu ja omat lääkkeet	51
Lääkäriin?	52
Mielenterveyspalvelut	53
Seksuaalisuus	54
Päihteet	56
13. Koulu ja työ	59
Kouluun hakeminen	59
Työpajat	59
Työkokeilu	60
Työnhaku	61
Työhaastattelu	65
Nuorisotakuu	65
14. Sosiaaliset suhteet	66
Yksinäisyys	66
Kaverit	67
15. Vapaa-aika	69
Harrastukset	69
Vaikuttaminen	70
16. Tärkeitä paikkoja ja yhteystietoja	72
17. Ohjaajalle	75
Lähteet	77

1. Itsenäistyminen

Muutat omaan kotiin vanhoista tutuista ympäristöistä. Uusi koti voi tuntua vieraalta ja ajatus oman elämän hallitsemisesta mahtavalta, mutta myös pelottavalta. Sinulle tulee paljon uusia asioita, joista aikaisemmin on huolehtinut joku aikuinen ja nyt sinun pitäisi huolehtia näistä itse. Itsenäiseen elämään oppiminen ei kuitenkaan tapahdu yhdessä yössä, joten älä huoli jos vielä puolen vuoden päästä omaan kotiin muuttamisesta tulee tilanteita, joissa et osakaan toimia. Apua voi aina pyytää ympärillä olevilta ihmisiltä, vaikka olisi kuinka kauan asunut jo omillaan.

Vapauteen kuuluu aina myös vastuu. Täysi-ikäisenä vastaat omista tekemisistäsi ja sinun tulee toimia sen mukaan, ettei tekemisistäsi koidu ylimääräisiä ongelmia itsellesi ja muille. Elämä tarvitsee myös rutiinia ja rytmiä, jotta arki pysyy mielekkäänä. Esimerkiksi säännöllinen unirytmisi on terveydellesi hyväksi ja pysyt virkeämpänä päivisin.

Tämän kansion on tarkoitus auttaa sinua uusissa itsenäistymisen tuomissa tilanteissa. Kaikkeen ei välttämättä löydy vastausta näiltä sivuilta ja silloin apua voi pyytää muualta. Internet on hyvä apu, mutta muista olla kriittinen sieltä löytyvän tiedon suhteen.

Älä säikähdä kansion sivumäärää: kansion asioita käydään läpi Purressa olosi aikana ja kun asut omillasi, voit aina tarpeen tullen perehtyä johonkin sillä hetkellä ajankohtaiseen osioon.



2. Jälkihuolto

Jälkihuollon tarkoituksena on auttaa nuorta itsenäistymisessä sijoituksen päätyttyä. Tavoitteena on antaa nuorelle itsevarmuutta, taitoja ja keinoja omassa arjessa selviytymiseen.

Jokaiselle nuorelle suunnitellaan omanlainen jälkihuolto, joka voi tarkoittaa taloudellista tukea, apua pankkiasioihin, aikuista juttuseuraa tai apua tulevaisuuden suunnitteluun.

- Sinulla on oikeus jälkihuoltoon, jos huostaanottosi tai yli puoli vuotta kestänyt avohuollon sijoituksesi päättyy.
- Jälkihuolto on sinulle vapaaehtoinen. Vaikka et juuri nyt sitä haluaisi, voit saada jälkihuoltoa myöhemminkin jos mielesi muuttuu. Jälkihuoltoa voit saada 21-vuotiaaksi asti.

Jälkihuollon työntekijä tapaa nuorta nuoren omassa ympäristössä eli esimerkiksi kotona, kaupungilla tai harrastusten parissa. Yhdessä voidaan hoitaa vaikeita virastoasioita, etsitään arkeen rytmiä, tuetaan opiskelussa tai oikeanlaisen työharjoittelupaikan löytämisessä, opetellaan ruoanlaittoa, suunnitellaan tulevaisuutta, eli kaikkea mihin nuori vain saattaa tarvita apua.

Jälkihuolto turvaa mahdollisuuden turvalliseen aikuiseen, jolta kysyä apua sijoituksen jälkeenkkin.

3. Huoltamo

Huoltamo tarjoaa jälkihuoltoa Ankkurin lastensuojelupalveluissa. Huoltamon työntekijät ovat Purren ohjaajien lisäksi tukena ja apuna itsenäistymisprosessissa sekä tehtäessä Sienitielle suunnattuja harjoitteita. Huoltamon työntekijät tekevät jatkuvasti töitä jälkihuoltonuorten kanssa, joten he osaavat varmasti auttaa sinulle vaikeissa asioissa, oli se sitten virastoissa asioiminen tai ruoanlaitto.

Aina sinulla ei välttämättä ole tarvetta lähteä tutustumaan tai asioimaan virastoihin, ja tällöin Huoltamon työntekijä voi tulla vain juttelemaan kanssasi ja vaihtamaan ajatuksia.

Jotkut nuoret saattavat siirtyä Huoltamoon muutettuaan pois nuorisokodilta. Näin Huoltamon työntekijät tulisivat tutuiksi jo asumisharjoitteluvaiheessa.

Ohessa Huoltamon esite. Kysy tarkempaa tietoa myös ohjaajalta.



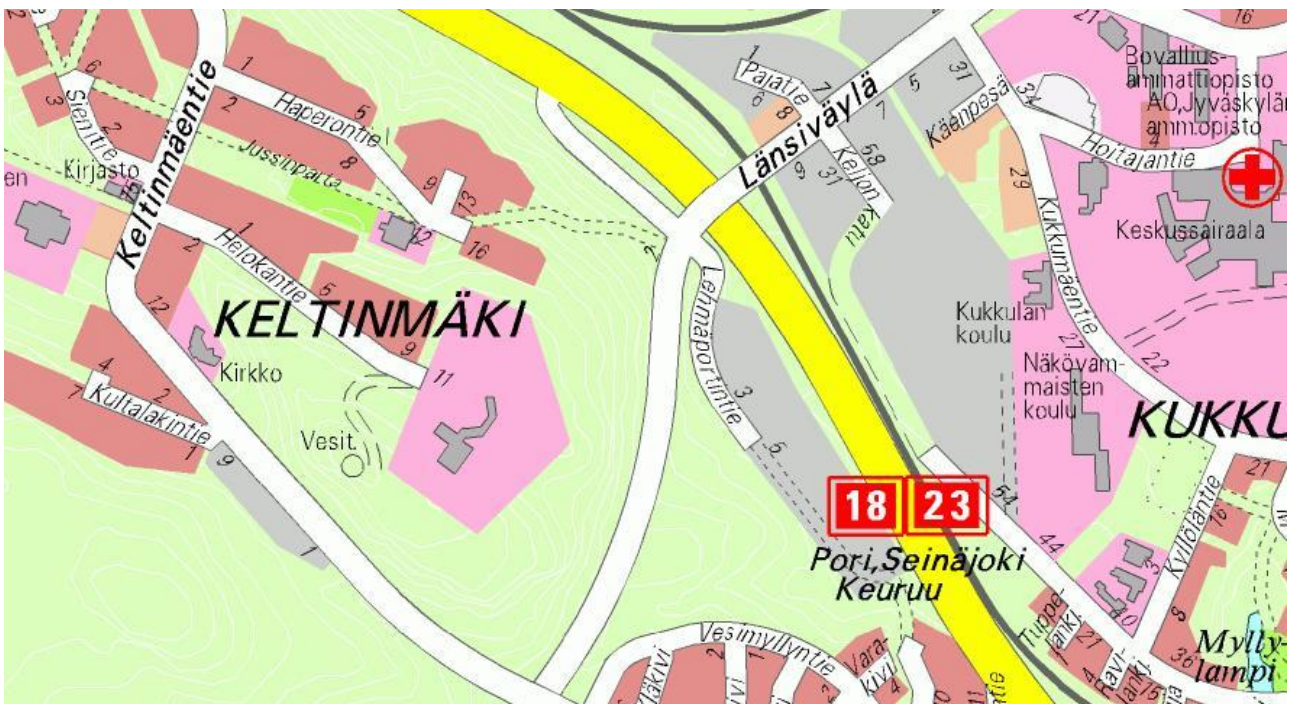
4. Asumisharjoitteluasunto

Jyväskylässä Keltinmäen kaupunginosassa Sienitiellä sijaitsee Jyväskylän Hoitokoti Ankkuri Oy:n asumisharjoitteluasunto, jonka päätarkoituksena on olla apuna ja välineenä nuoren harjoitellessa itsenäistymistä.

Asunto on pieni yksiö rauhallisella kerrostaloalueella. Asunnon läheisyydessä on mm. ruokakauppa ja bussiyhteydet keskustaan ovat hyvät. Asunto on kalustettu ja sieltä löytyy perustarvikkeet mm. ruoanlaittoa varten.

Sienitiellä voi yöpyä myös esimerkiksi nuoren vanhemmat heidän ollessaan tapaamassa nuorta.

Asunto sijaitsee osoitteessa Sienitie 6 A 10, 40640 Jyväskylä.



Yleiset Käytännöt Sienitiellä

Ruokaraha

Saat Sienitiellä ollessasi käyttöösi ruokarahan, 11e/päivä. Raha ei ole ruhtinaallisen suuri, mutta sillä pärjää kun suunnittelee ruokailunsa etukäteen. Raha on laskettu sen perusteella, mitä yksin asuvalla nuorella aikuisella on normaalisti käytettävissä ruokaan päivisin.

Tarkoituksena on, että suunnittelet mitä valmistat itsellesi ruoaksi, käyt kaupassa ostamassa tarvikkeet ja valmistat itsellesi ruokaa Sienitiellä. Ulkona syömiset eivät kuulu asumisharjoitteluun. Kaupassa käydessä opetellaan katsomaan mitä mikäkin maksaa, kuinka pitkälle rahat riittävät ja mistä asioista joutuu kenties luopumaan tai vaihtamaan toiseen, jos rahat eivät meinaa riittää. Opetellaan myös katsomaan päiväyksiä ja suunnittelemaan ostoja sen mukaan, mitä ruokaa aikoo minäkin päivänä syödä. Sienitieltä löytyy ruoanlaittoon tarvittavat astiat ja välineet ruoanlaittoa varten.

Ruokakassi: Saat Purresta lähtiessäsi mukaan ruokakassin, joka sisältää perustarvikkeita ruoanlaittoa varten. Tämä siksi, että esimerkiksi vehnä jauhoja tai sokeria tarvitset todella vähän sen muutaman päivän aikana, kun Sienitiellä asustelet, joten sinun ei ole järkeä ostaa sellaisia kaupasta. Ruokakassi sisältää:

- vehnä jauhoja
- suolaa
- sokeria
- mausteita
- liha/kasvisliemikuutioita
- ruokaöljyä
- riisiä
- makaronia
- kahvia, teetä
- puurohiutaleita
- lisäksi wc-paperia, yleispesuainetta



Ainakin ensimmäisillä kerroilla ohjaaja lähtee mukaasi ruokakauppaan ja opastaa ruokakaupassa asioinnin saloihin. Saat kuitenkin rahan käteisellä itsellesi, joten viime kädessä itse päätät mitä kaupasta ostat. Kuitit otetaan talteen ja niitä voi käydä ohjaajan kanssa läpi, jos ohjaaja ei ole ollut kaupassa mukana. Ainakin ensimmäisillä kerroilla ohjaaja tulee kanssasi valmistamaan ruokaa. Voit olla sitä mieltä, että osaat jo valmistaa ruokaa etkä tarvitse apua. Ohjaajalta voi saada kuitenkin hyödyllisiä vinkkejä ruoanlaittoon ja onhan se samalla mukavaa ajanvietettä omaohjaajan ja sinun välillä.

Muita

Ota nuorisokodilta mukaan lakanat ja pyyhe, jotka tuot asumisharjoittelujakson päätteeksi takaisin pesuun. Sienitieltä löytyy peitot ja tyynt.

Sovi omaohjaajasi kanssa ajoissa Sienitiejakso. Sienitietä käyttävät myös toisten talojen nuoret sekä joskus heidän vanhempansa ollessaan vierailulla, joten asunto ei ole aina juuri sinun käytettävissäsi heti kun haluat. Asunnon varaaminen on omaohjaajan vastuulla. Ajankohta, milloin nuori aloittaa asumisharjoittelujakso Sienitiellä on aina henkilökohtaisesta tilanteesta riippuva asia. Sienitiellä on kuitenkin hyvä alkaa käydä esimerkiksi puoli vuotta ennen kuin muutat pois nuorisokodista.

Ohjaajan rooli

Ohjaaja käy Sienitien säännöt läpi kanssasi ennen harjoittelujaksoa. Yhdessä suunnitellaan päiväohjelma ja allekirjoitetaan asumisharjoittelusopimus.

Nuorisokodin ohjaajan roolina on olla tukenasi ja turvanasi asumisharjoittelun aikana. Ohjaajan vastuulla on, että sinulle tehdään yhdessä suunnitelma harjoittelun ajalle. Ohjaajan vastuulla on myös Sienitien varaaminen, ruokarahojen maksaminen ja ohjeistamisesi Sienitien sääntöihin. Ohjaajan tulee tehdä sinulle selväksi, että voit olla Purteen yhteydessä mihin aikaan vuorokaudesta tahansa, jos ongelmatilanne yllättää.

Ohjaajan tulee olla sinuun yhteydessä asumisharjoittelun aikana, joko puhelimitse kuulumisia kysellen tai sopia tapaamisia Sienitielle tai vaikkapa kaupungille asioita hoitamaan. Ohjaaja voi ottaa mukaansa Sienitie-kansion liitteitä, jotka ovat hyviä apuvälineitä itsenäistyvän nuoren kanssa asioita pohtiessa. Sinulle voidaan myös monistaa mukaan esimerkiksi Itsearviointi-lomake, jota voidaan myöhemmin käydä yhdessä läpi. Ohjaaja käy tarkistamassa asunnon kunnan jokaisen Sienitiejakson päätteeksi.

Asumisharjoittelujakson jälkeen ohjaaja varaa aikaa kanssasi yhteiseen pohdintaan, kuinka asumisharjoittelu sujui. Yhdessä käydään läpi päiväohjelmaa,

mietitään missä tavoitteissa onnistuit ja missä olisi vielä parantamisen varaa seuraavaa kertaa ajatellen.

Sienitien säännöt

Sienitiellä noudatetaan taloyhtiön sääntöjä. Säännöt ovat luettavissa kerrostalon rappukäytävässä ensimmäisen kerroksen ilmoitustaululta.

Niiden lisäksi sitoudut Sienitiellä asuessasi seuraaviin sääntöihin:

- **Hiljaisuus.** Muistetaan, että kyseessä on kerrostaloasunto, jossa normaalit asumisen äänet saavat tuki kuulua naapuriin, muttei sen enempää. Musiikin soittaminen niin kovalla, että se kuuluu naapuriin, ei ole sallittua edes päiväsaikaan. Hiljaisuus on klo 22-07, jonka aikana musiikkia kannattaa kuunnella esimerkiksi kuulokkeiden kautta ja tv:tä katsella normaalilla volyymilla.
- **Sienitie on täysin päihteetön.** Sienitiellä ei ole sallittua käyttää alkoholia eikä muitakaan päihteitä, ei itsenäistynyt nuori eivätkä myöskään kylässä olevat kaverit, vaikka nämä olisivat täysi-ikäisiä. Sisällä ei saa myöskään missään nimessä tupakoida.
- **Kaverit kyläilevät vain luvan kanssa.** Sovi ohjaajien kanssa erikseen jos haluat tuoda kavereita kylään. Älä majoita nuorisokodin hatkalaisia.
- **Sienitie on asumisharjoitteluasunto, jossa tarkoituksena on harjoitella yksin asumista.** Jos Sienitie on varattu sinulle, käytä aika hyödyksi äläkä oleile kavereiden nurkissa ympäri kaupunkia.
- **Nuorisokodin ohjaajilla on oikeus tietää menosi ja tekemisesi.** Vastaa siis puhelimeen ja avaa ovi, jos Sienitiellä tullaan kyläilemään. Jos nuori ei avaa ovea eikä vastaa puhelimeen, on ohjaajalla oikeus tulla avaimella sisään.
- **Siivous harjoittelujakson päätteeksi.** Siivoukseen kuuluu:
 - tavaroiden paikoilleen laittaminen
 - imurointi
 - lattian luuttuaminen
 - roskien vienti ulos (muista kierrättää, pihasta löytyy esimerkiksi paperille, metallille ja lasille eri astia kuin sekajätteelle)
 - tiskaaminen
 - jääkaapin tyhjennys

- lakanat ja pyyhkeen tuot takaisin nuorisokodille pesuun
- tuuleta asuntoa hetki ennen kuin lähdet
- pidä asunto siistinä myös sen aikaa kun siellä itse olet, ei ole niin paljoa siivottavaa lopuksi

SOPIMUS ASUMISHARJOITTELUSTA SIENITIELLÄ

Asumisharjoittelun ajankohta: _____

Nuori sitoutuu noudattamaan sekä taloyhtiön että Purren sanelemia sääntöjä Sienitiellä asuessaan.

Ohjaaja sitoutuu perehdyttämään nuoren Sienitien sääntöihin. Ohjaajan vastuulla on myös sopia tapaamisajankohdat tai puhelinsoitot, joilla pidetään yhteyttä asumisharjoittelujakson aikana. Ohjaajat sitoutuvat olemaan tavoitettavissa puhelin päässä nuorisokodilla 24/7, joten ongelmatilanteen tai vaikkapa vain yksinäisyyden hetkellä nuori voi ottaa nuorisokotiin yhteyttä.

Nuori sitoutuu noudattamaan hänelle henkilökohtaisesti laadittua päiväohjelmaa Sienitiellä ollessaan, seuraavanlaisesti:

Jyväskylässä _____ ,

Nuori

Ohjaaja

Yleisiä pohdintoja asumisharjoittelusta

Asumisharjoittelu Sienitiellä on nimensä mukaisesti sitä, että harjoitellaan yksin asumista.

Joskus nuorella voi olla taustallaan pitkä historia lastensuojelulaitoksessa, mikä tarkoittaa sitä että nuori on tottunut asumaan ja elämään niin, että ympärillä on kaiken aikaa tuttuja ihmisiä, muita nuoria sekä ohjaajia. Vaikkei nuori olisikaan ehtinyt olla pitkään nuorisokodissa, on sitä kotona asuessaan kuitenkin tottunut siihen, että vanhemmat tai vastaavat ovat useimmiten lähettyvillä. Joillekin on aivan uusi ja vieras tilanne ollakin yksin, kerrostalossa, pienessä yksiössä, jossa et voikaan vain avata huoneen ovea yöllä kun haluat kuulla tutut talon äänet ja yökön villasukkien kahinan. Yksin oleminen on monille vaikeaa, saati sitten yksin oleminen suhteellisen vieraassa asunnossa ja oudossa ympäristössä. Jos olosi tuntuu yksinäiseltä tai ahdistuneelta, voit aina soittaa Purteen, vaikka keskellä yötä.

Monelle kerrostalossa asumisen pelisäännöt ovat vieraita, varsinkin jos on pitkään jo ehtinyt asua Purressa, eli omakotitalossa. Purressahan saa luukuttaa musiikkia päiväsaikaan varsin kovaäänisesti, ilman että naapurit häiriintyvät. Kerrostalossa asiat ovat toisin. Kerrostalossa ääni kantautuu naapuriin varsin helposti, eteenkin musiikin kuuntelussa ja tv:n katselussa basso jytisee naapurin mummon posliiniastiat kirjahyllystä lattialle varsin helposti. Varsin usein on käynyt niin, että Sienitien naapurit ovat soittaneet Purteen ja valittaneet liian kovaa kuuluvasta musiikista. Tämä on valitettavaa, sillä haluathan sinäkin esimerkiksi nukkua yösi rauhassa ilman että naapurista kuuluu häiritsevää melua. Myöskään päiväsaikaan musiikkia ei voi soittaa täysillä. Naapurissa ehkä nukutetaan pieniä lapsia päiväunille tai halutaan tehdä etätöitä kotitietokoneella.

Katso itsenäiseen asumiseen vinkkejä kansion myöhemmistä osista esimerkiksi Päiväohjelma sivulla 20 ja Reseptit sivulla 41.

5. Ennen omaan kotiin muuttamista

Asunnon etsiminen

Kun aikoo muuttaa omaan kotiin, pitää tietysti ensiksi löytää asunto. Asunnon etsimisen ajankohta kannattaa miettiä etukäteen, sillä loppukesästä tai alkusyksystä on vaikea löytää vapaita asuntoja, kun uudet paikkakunnalle muuttavat opiskelijat etsivät myös asuntoja. Hyvä aika asunnon etsimiseen on vuoden vaihteessa sekä loppukevästä.

Asuntovaihtoehtoja on monia: vuokra-asunto, opiskelija-asunto, kimppakämpä... Helpoiten vuokra-asunnot löytyvät Internetistä. Alla lista vuokra-asuntoja tarjoavista nettisivuista:

- JVA Jyväskylän vuokra-asunnot
<http://www.jva.fi/vuokraus/asunnot>
- Vuokraovi.com
<http://www.vuokraovi.com/>
- Oikotie.fi
<http://asunnot.oikotie.fi/>
- VVO
<https://www.vvo.fi/>
- Jyväskylän Nuoriso- ja Palveluasunnot
JNP: Asuntoihin valitaan asukkaiksi työssäkäyviä tai työhön hakeutuvia 18–28-vuotiaita yksin muuttavia nuoria, pariskuntia sekä lapsiperheitä.
<http://www.jsna.fi/>
- Keski-Suomen opiskelija-asuntosäätiö
KOAS: KOASin opiskelija-asuntoa voit hakea, kun olet saanut opiskelupaikan paikkakunnalta. Elo- ja syyskuussa vapautuviin asuntoihin ovat etusijalla uudet paikkakunnalle muuttavat opiskelijat. Tarjolla on esimerkiksi soluasuntoja ja yksiöitä.
<http://koas.fi/fi/>
- Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta JYY: Asuntopalsta on tarkoitettu vain Jyvässeudun opiskelijoiden vuokra-asuntotarpeeseen. Voit itse laittaa ilmoituksen, jossa etsit asuntoa tai etsiä itse asuntoa asuntoilmoituksista.
<http://jyy.fi/opiskelijalle/asuminen-ja-toimeentulo/asunnot/>



Asunnon etsimisessä pitää itse olla aktiivinen, eikä jäädä odottelemaan

vuokranantajan soittoa. Ellei ilmoituksessa erikseen ole mainittu toisin, kannattaa ottaa yhteyttä vuokranantajaan soittamalla. Näin teet paremman ensivaikutelman kuin esimerkiksi lähettämällä sähköpostia. Soittaminen voi tuntua pelottavalta, jos ei osaa vaikka vastata toisen esittämiin kysymyksiin. Puhelinsoittojen tekemiseen kuitenkin tottuu soittamisen myötä, joten ei auta kuin aloittaa sillä ensimmäisellä puhelinsoitolla. Ohjaajan kanssa voit miettiä, mistä asioista kannattaa keskustella vuokranantajan kanssa.

Vuokranantajan kanssa sovitaan usein asuntonäyttö, jossa pääset näkemään

vuokrattavan asunnon ja vuokranantaja pääsee näkemään sinut. On siis tärkeää, että teet hyvän ensivaikutelman. Pukeudu siististi, käytäyty kohteliaasti ja mene rohkeasti juttelemaan vuokranantajalle, jos näytössä on samaan aikaan moni muukin. Näin teet itsesi näkyväksi ja vuokranantajan on helpompi muistaa sinut, kun hän miettii kenelle asunnon vuokraa. Jos vuokranantaja päättää vuokrata asunnon sinulle, sovitte käytännön asioista kuten vuokrasopimuksen allekirjoittamisesta ja muuttopäivästä.

Muuttoilmoitus

Muuttoilmoituksen voi tehdä netissä osoitteessa www.muuttoilmoitus.fi tai soittamalla samaiselta sivustolta löytyvään puhelinnumeroon. Voit myös hakea Postista tai maistraatista paperisen lomakkeen, jonka täytät ja palautat Postiin.

Samalla lomakkeella teet muuttoilmoituksen sekä Postiin että maistraattiin.

Huomioi kuitenkin maistraatin kysymät asiat: haluatko vaihtaa vain pelkän osoitteesi, jolloin kotikuntasi on edelleen sama mistä olet kotoisin, vai haluatko kotikunnaksi Jyväskylän? Moni sosiaalitoimi vaatii, että etenkin vielä alaikäiset ovat kirjoilla siinä kunnassa, mistä sosiaalitoimi on sijoittanut. Toisaalta täysi-ikäisen yksinasuvan on helpompi saada esimerkiksi lääkäriaikaa kunnalliselta puolelta, jos olet kirjoilla Jyväskylässä.

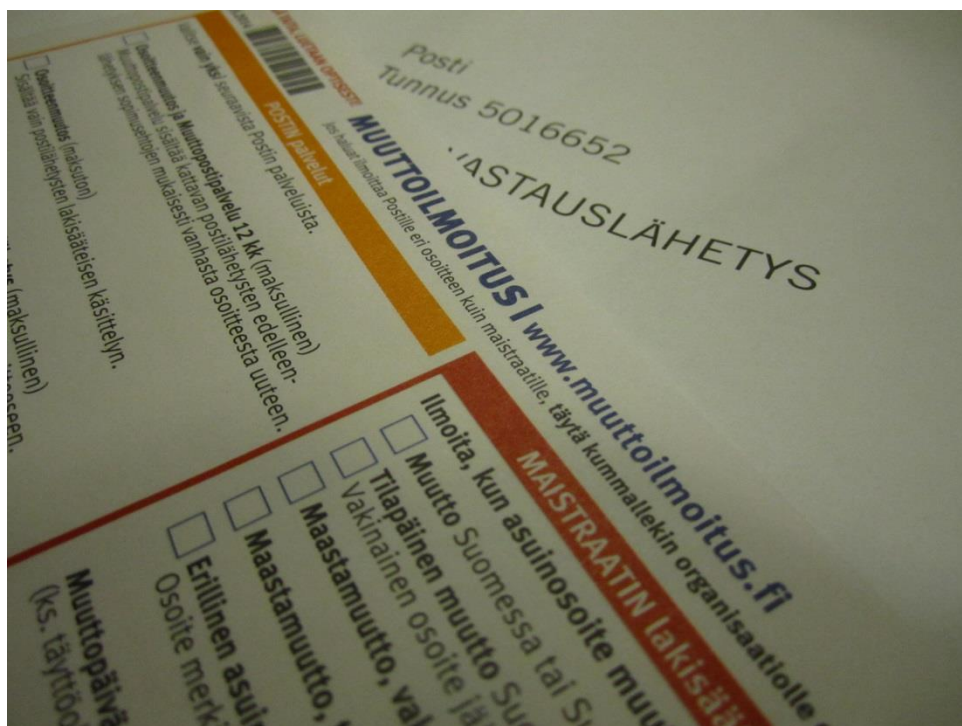
Muuttoilmoitus kannattaa tehdä ajoissa, noin viikko ennen muuttoa on sopiva aika.

Postin kautta uusi osoitteesi ei mene kaikkialle, joten jos sinulle tulee postia vanhalla osoitteellasi, sinun pitää itse ilmoittaa näille tahoille uusi osoitteesi.

Postista saat myös ilmaisia muuttoilmoituspostikortteja, joita voit lähettää sukulaisille, tuttaville ja kavereille, jotta he tietävät uuden osoitteesi.

Muuta muistettavaa

- **Muuttoilmoitus taloyhtiölle.** Ilmoita taloyhtiön isännöitsijälle, huoltoyhtiölle tai muulle vastaavalle muutostasi, he vaihtavat nimesi asuntosi oveen. Monesti kerrostalon rappukäytävässä on postilaatikko tai vastaava mihin voi jättää täytettävän lomakkeen, tai sitten löydät ilmoitustaululta yhteystiedot johon voit soittaa ja ilmoittaa muutostasi.
- **Sähkösovimus.** Useimmiten vuokraan ei kuulu sähkö, joten sinun vastuullasi on soittaa johonkin sähköyhtiöön, esim. Jyväskylän Energialle, ja kertoa että olet muuttamassa ja haluaisit sähköt uuteen asuntoosi. Esimerkiksi KOAS:in asunnoissa sähkö kuuluu vuokraan jolloin sinun ei tarvitse siitä huolehtia.
- **Jos olet oikeutettu toimeentulotukeen, saatat saada sosiaalitoimesta muuttoavustusta.** Tällä rahasummalla kattaa muutaman tunnin pakettiauton vuokrauksen ja hyvällä tuurilla muuttomiehen.
- **Jos olet oikeutettu esimerkiksi asumistukeen, tee Kelalle uusi asumistukihakemus.** Vastaavasti jos olet toimeentulotukeen oikeutettu, ilmoita sosiaalityöntekijällesi muutosta.
- Internet-liittymän siirto uuteen osoitteeseen, ellei sinulla ole morkkula tms. jolloin tietokoneen sijainnilla ei ole väliä. Joissain talonyhtiöissä saattaa olla tarjolla netti asukkaille, esimerkiksi KOAS:in asuntoihin kuuluu nettiyhteys.
- **Kotivakuutus on aivan ehdoton,** eikä maksa paljoa. Muutaman kymppin laskulla saatat saada estettyä konkurssin myöhemmin esimerkiksi vesivahingon sattuessa. Monet vuokranantajat vaativat kotivakuutuksen ottamista. Vakuutuksen saat mistä tahansa vakuutusyhtiöstä, ja sen voi hankkia vaikkapa netin kautta.
- **Jos muutat jo ennestään vuokra-asunnosta, sinun vastuullasi on siivota vanha asunto.** Jos jätät siivoamatta, vuokraisäntä voi jättää palauttamatta takuuvuokran.



6. Muuttaminen omaan kotiin

Kalusteet, kodinlaitteet ja tavarat

Ensimmäinen oma koti tarkoittaa ison tavaramäärän hankkimista. Pitää löytää itselleen ruokapöytä, tuolit, sänky, mahdollisesti hyllyjä, mikro... Alkuun pärjää vähälläkin kaluste- ja kodinkonemäärällä, vuosien mittaan ehtii kyllä hankkia lisää.

Kalusteita kannattaa ostaa kirppareilta ja kysellä tutuilta, löytyisikö käyttämätöntä pöytää tai sohvaa, keittokauhoja ja astioita. Kirpputorilistaus löytyy kansion Säästövinkkejä – kohdasta sivulta 33.

Alkuun et mahdollisesti tarvitse kuin muutaman kodinkoneen, jos talonyhtiöstäsi löytyy pesutupa, jossa voit käyttää talonyhtiön pesukonetta. Jos pesutupaa ei ole, on pesukone yksi tärkeimmistä hankinnoista. Mikro on melko edullinen ja nopea tapa ruoanlaitossa, voit lämmittää nopeasti edellisen päivän ruokaa juuri sen verran kuin haluat. Tiskikonetta ei kannata välttämättä alkuun ostaa vähillä varoilla, käsin tiskaaminen on työlästä mutta säästää ison kasan rahaa. Pölynimuri on kätevä siivotessa, mutta siistiä tulee myös harjalla ja rikkalapiolla, sekä mopilla.

Muuttolaatikat

Kun muuton aika tulee, alkaa tavaroiden pakkaaminen.

Tavarat kannattaa pakata järjestelmällisesti, näin tavarat on helpompi löytää, kun yhtäkkiä säät kylmenevätkin ja tarvitet lapasia, mutta vaatteet ovat vielä muuttolaatikoissa.

Muuttolaatikoita voi vuokrata eri firmoilta tai käydä kysymässä kaupoista (ruokakaupat, Gigantti, Musta pörssi...). Kaupoista saat yleensä ottaa ilmaiseksi niin paljon pahvilaatikoita kuin haluat. Muista kuitenkin muuton jälkeen huolehtia turhat pahvilaatikat oikeaan jäteastiaan. Muuttolaatikoiden vuokrahinta vaihtelee laatikoista ja yrityksestä riippuen päivältä 0,15€-1,30€/kpl.

Muuttolaatikoita vuokraavat muun muassa:

<http://www.lainalaatikko.fi/jyvaskyla.html>

<http://www.transport-jylha.fi/fi/25/muuttolaatikat.html>

<http://www.niemi.fi/fi/>



Samalla kun laitat tavaroita laatikoihin, on hyvä käydä läpi mitä kaikkea sitä

omistaakaan. Tarvitsetko kaikkia tavaroita, vai ovatko ne pyörineet nurkissa useiden vuosien ajan käyttämättömänä. Jos tulet siihen tulokseen, että et tule tavaraa enää ikinä käyttämään, kannattaa tällaiset tavarat laittaa omaan kasaan ja viedä kirpputorille (myymällä tavarat saat kätevästi myös hieman rahaa) tai kierrätyskeskukseen (Jyväskylässä esimerkiksi Katulähetyksen EcoCenterit <http://www.jklkl.fi/ekocenter-kirpputorit>).

Pakkaa vaatteet omiin laatikoihin, mahdolliset astiat omiin, kirjat ja cd:t omiin

laatikoihin. Kirjoita laatikon päälle mitä laatikko sisältää. Jos sinulla on vuokrattuja muuttolaatikoita, kirjoita tekstit maalarinteipille ja laita teippi laatikkoon kiinni.

Tavarat tulee pakata laatikoihin niin, ettei mikään mene rikki.

Astiat, peilit, taulut ja muut herkästi rikki menevät tavarat kannattaa kääriä esimerkiksi pyyhkeiden sisään ja pakata esimerkiksi astiat samaan laatikkoon. Lautasten väliin ja lasien ympärille voi myös laittaa esimerkiksi talouspaperia suojaamaan, mutta purkaessa paperista tulee paljon roskaa. Kirjoita ”Särkyvää” laatikoiden päälle, joissa on tällaisia herkästi rikki meneviä tavaroita, jotta osaat laatikoita käsiteltäessä olla varovainen juuri oikeiden laatikoiden kanssa.

Tyynyt ja peitot kannattaa laittaa jätessäkkeihin, jotta ne eivät mene muuton aikana likaisiksi.

Vältä pakkaamisessa pieniä pusseja ja nyssäköitä, niitä on vaikea kantaa erikseen muuton aikana.

Kun pääset omaan asuntoosi, kannattaa laatikot purkaa ja etsiä tavaroille omat paikkansa. Näin saat kodista pian kodikkaamman näköisen, kuin että säilytät tunkkaisissa muuttolaatikoissa tavaroitasi seuraavan puoli vuotta.

Asunnon hoito

Vuokralaisena sinulla on velvollisuus pitää huolta asunnosta. Jos jotain menee sinun toimestasi rikki tai olet laiminlyönyt asunnon kunnossa pitämisen, olet velvollinen korvaamaan vahingon. Fakta on, että asunto kuitenkin kuluu ihan normaalissa asumisessa ja olemisessa, tällaisia kulumia sinun ei tarvitse korvata. Myöskään sellaiset vahingot, jotka ovat talonyhtiön vastuulla, kuten kerrostalon yhteisten rakenteiden vesivauriot, eivät kuulu sinun maksettavaksesi.

Asunnon hoitoon kuuluu myös esimerkiksi hajulukon ja viemäreiden tyhjennys. Hajulukolla tarkoitetaan lavuaarista lähtevän putken kohtaa, joka estää viemärin hajun tulon sisälle. Hajulukko puhdistetaan kiertämällä kierteet auki, tyhjentämällä hajulukon sisältö roskikseen ja pesemällä hajulukko. Video hajulukon puhdistuksesta: <http://www.youtube.com/watch?v=ovNYbccdC0w>

Suihkuviemäri kerää paljon hiuksia ja muuta likaa. Hiukset tulee ottaa tasaisin väliajoin viemärin ritilän päältä roskikseen ja viemäri puhdistaa. Nosta ritilä pois esimerkiksi ruuvimeisseliä apuna käyttäen ja ota lika ja hiukset viemäristä pois. Pese viemäri ja laita ritilä paikoilleen. Video viemärin puhdistuksesta: <http://www.youtube.com/watch?v=iyqURVU7jbs>

Jos asunnosta ei huolehdi kunnolla, saatat saada seuraksesi muitakin asukkaita, kuten sokeritoukkia tai muita epämiellyttäviä eliöitä.



7. Päiväohjelma

Kun pääset asumaan yksin ja päättämään omista menemisistä ja tulemisista, saattaa päivärytmi mennä sekaisin. Selkeä päivärytmi kuitenkin helpottaa arjesta selviytymistä.

Asumisharjoitteluajalla teet omaohjaajasi kanssa päiväohjelman Sienitiellä olemisestasi, eli

suunnitelman jossa pohditte tavoitteita asumisharjoitteluajalle. Käytännössä siis opettelet itsenäistymisen taitoja asumisharjoittelussasi. Harjoitteisiin kuuluu ruoanlaitto, mutta myös muita kodin askareita harjoittelujakson pituudesta riippuen.

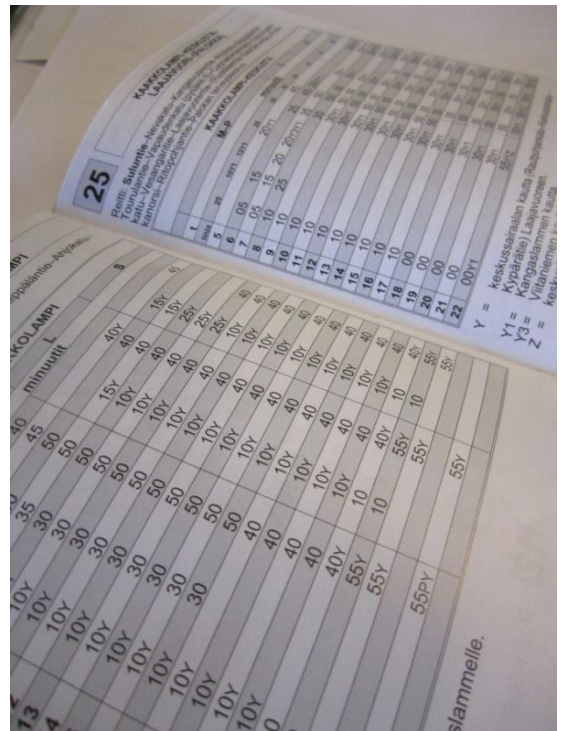
Joillekin itsenäisessä asumisessa haasteena voi olla koulussa käyminen.

Miten heräät ajoissa, jotta ehdit bussiin ja kouluun ajoissa. Toiselle taas itse bussilla kulkeminen on harjoittelun paikka. Tällöin opetellaan bussiaikataulujen lukemista.

Omat lääkkeet on tärkeä tietää ja osata ottaa oikeaan aikaan. Asumisharjoittelun ajaksi ohjaajan kanssa voitte jakaa lääkkeet dosettiin ja käydä läpi, milloin lääkkeet kuuluu ottaa.

Päiväohjelmaan on hyvä miettiä myös omaa vapaa-ajan viettoa. Mitä teet yleensä nuorisokodilla? Vietätkö aikaa kavereiden kanssa vai harrastatko jotain? Omaan asuntoon muuttaessa rahaa ei yleensä ole kalliisiin harrastuksiin, mutta harrastaa voi myös pienemmällä budjetilla ja silti monipuolisesti.

Päiväohjelmaa voi käyttää niin asumisharjoittelun aikana kuin ihan omassakin asunnossa. Viikompäivän vasemman puoleiselle sarakkeelle suunnittelet tulevan viikon ja oikeanpuoleiselle kirjoitat aina päivän päätteeksi, miten päivä todellisuudessa sujui. Heräsitkö kello 7.30 niin kuin olit suunnitellut, vai nukuitko yhdeksään ja myöhästyit koulusta?



SUNNUNTAI	Mitä oikeasti tein						
	Suunnitelma						
LAUANTAI	Mitä oikeasti tein						
	Suunnitelma						
PERJANTAI	Mitä oikeasti tein						
	Suunnitelma						
TORSTAI	Mitä oikeasti tein						
	Suunnitelma						
KESKIVIIKKO	Mitä oikeasti tein						
	Suunnitelma						
TIISTAI	Mitä oikeasti tein						
	Suunnitelma						
MAANANTAI	Mitä oikeasti tein						
	Suunnitelma						
		Aamu	Aamu-päivä	Päivä	Ilta-päivä	Ilta	Yö

8. Oman asunnon säännöt ja naapureiden huomioiminen

Kun muutat asuntoon, joka kuuluu talonyhtiöön (esim. kerrostalo), tulee sinun noudattaa talonyhtiön sääntöjä asumisessasi.

Nämä säännöt on tehty sitä varten, että kaikki saisivat asua rauhassa. Useimmiten säännöt koskevat ainakin hiljaisuutta, monelta se alkaa ja monelta päättyy. Tänä aikana et voi huudattaa musiikkia kovalla (älä myöskään päiväsaikaan soita musiikkia niin kovalla, että se häiritsisi naapureita), alkaa vasaroida tauluja seinälle tai siivota kovaäänisesti. Varsinkin vanhemmissa taloissa äänieristykset ovat huonommat ja äänet kuuluvat herkästi naapurille.

Jos haluat remontoida vuokra-asuntoa, sinun tulee pyytää lupa vuokranantajalta.

Talon yhteisissä tiloissa pitää käyttäytymisessä huomioida muutkin. Kun olet pesseyt pesutuvassa pyykkisi, jätät pesutuvan seuraavalle käyttäjälle siistiin kuntoon. Jos talonyhtiöllä on talossa kerhohuone, on kerhohuoneen sääntöjä noudatettava ja huolehdittava, että jätät senkin siistiin kuntoon käytön jälkeen.

Talonyhtiöillä on yleensä jätteenlajittelua varten eri roskikset eri roskille. Kunnioita siis tätä, ja laita roskat niihin kuuluvaan jätteastiaan. Jätteenlajitteluohjeet löytyvät sivulta 46 kansion osiosta Kodin askareet.



9. Häätö

Kova metelöinti tai vuokran maksamatta jättäminen voi johtaa vuokrasopimuksen purkamiseen ja siitä seuraavaan häätöön asunnosta. Usein häiriköinnistä saa kolme varoitusta ennen häätöä, mutta häätö voi tulla jo ensimmäisestäkin kerrasta. Varoituksen voi saada, jos ei noudata talonyhtiön sääntöjä. Useimmiten varoitukset johtuvat asunnossa pidettävistä juhlista, sen aiheuttamasta melusta tai juhlavieraiden aiheuttamasta vahingosta esimerkiksi rappukäytävässä.

Jos olet saanut häädön

- maksamattomien vuokrien takia, saat maksuhäiriömerkinnän eli menetät luottotietosi, jolloin et myöskään voi saada pankista lainaa.
- sosiaalityöntekijä voi kieltäytyä maksamasta sinulle takuuvuokraa uuteen asuntoon.
- kunta ei ole velvollinen antamaan sinulle uutta vuokra-asuntoa.
- vuokranantajat eivät vuokraa sinulle enää jatkossa asuntoja, sillä he tarkistavat mahdollisten uusien vuokralaisten taustat ennen asunnon vuokraamista.

Kannattaa pitää siis omat tiedot puhtaina, jotta voit vuokrata unelmiesi asunnon!

10. Oma talous, laskut ja velkaantuminen

Ilman rahaa on vaikea elää, kun vessapaperikin maksaa. Omasta taloudesta kannattaa siis pitää hyvä huoli. Kun tietää mistä saa rahaa, mihin sitä tulee käyttämään ja jääkö siitä vielä yli vai loppuuko rahat kesken, on helpompi myös suunnitella elämää useamman kuukauden päähän. Jos sitä lähtisi vaikka kaverin luokse käymään toiselle paikkakunnalle? Tai ostaisi uudet lenkkarit?

Tuet

Valtio huolehtii asukkaistaan, ja antaa tietyin ehdoin erilaisia tukia, kun omat rahat eivät riitä. Se kuitenkin tarkoittaa myös sitä, että olet itse aktiivinen. Jos saat opintotukea, opiskelet. Jos saat työmarkkinatukea, käyt pajatoiminnassa tai työharjoittelussa. Jos saat toimeentulotukea, etsit aktiivisesti töitä. Ansiotyöstä saa kuitenkin parhaiten rahaa, ja mieleiseen työhön pääsee, kun malttaa opiskella alan ammattilaiseksi.

Opintotuki

Kela maksaa opiskelijalle opintotukea, johon sisältyvät opintoraha, asumislisä ja opintolaina. Maksupäivä on joka kuun 4. päivä.

Opintorahaa

- saat, jos opiskelet ja olet yli 17-vuotias. Opintorahan suuruus riippuu opiskeletko lukiossa/ammattikoulussa vai korkeakoulussa, sekä toisinaan vanhempien tuloista.
- Lukiossa/ammattikoulussa opiskeleva voi suurimmillaan saada opintorahaa 249,21 e/kk (lukuvuonna 2014-2015) ja korkeakoulussa opiskeleva, 18-vuotias ja itsenäisesti asuva voi saada suurimmillaan 335,32 e/kk.

Asumislisää

- saat niiltä kuukausilta, kun opiskelet säännöllisesti ja asut vuokralla tai asumisoikeusasunnossa.
- Jos voit asua oppilaitoksen maksuttomassa asuntolassa, eikä sinulla ole tarpeeksi painavaa syytä asunnosta kieltäytymiseen, et voi saada asumislisää asuntola-asumiseen.
- Asumislisä on 80 % vuokran suuruudesta, ei kuitenkaan alle 33,63 euron vuokrasta tai 252 euroa ylittävstä vuokrasta.
- Enimmillään voit saada asumislisää 201,60 e/kk (lukuvuosi 2014–2015).

- Asumislisä maksetaan samalla kerralla opintorahan kanssa.

Opintolaina

Opintolainan takaa valtio, eli et tarvitse lainantakaajaa opintolainallesi. Voit saada opintolainaa, kun saat opintotukea tai aikuiskoulutustukea.

Opintolainan suuruus:

- Alle 18-vuotias (toinen aste) 160,00 e/kk
- 18 vuotta täyttänyt (toinen aste) 300,00 e/kk
- Korkeakouluopiskelija tai aikuiskoulutustukea saava 300,00 e/kk

Osoitteessa www.kela.fi/laskurit voit laskea saamiesi tukien määrät.

Ohjeet opintotuen hakemiseen: http://www.kela.fi/opintotuki_nain-haet

Työmarkkinatuki

- Työmarkkinatukea maksetaan 17–64-vuotiaille työttömille, jotka hakevat töitä tai ilmoittautuvat TE-toimiston (Työ- ja elinkeinotoimisto) kautta työharjoitteluun, kurssille tai pajatoimintaan.
- Alle 25-vuotiaiden työmarkkinatuen saamiselle on rajoituksia koulutuksen ja työllistymisen edistämiseen liittyen.
- Tuen suuruuteen saattavat vaikuttaa vanhempien tulot.
- Työmarkkinatuki on 32,66 e/päivä, ja se maksetaan viideltä päivästä viikossa.
- Työmarkkinatuesta maksetaan veroa.

Ohjeet työmarkkinatuen hakemiseen: http://www.kela.fi/tyomarkkinatuki_nain-haet

Toimeentulotuki

Toimeentulotukea haetaan sosiaalitoimistosta ja toimeentulotuen myöntää kunta, ei Kela. Tuki koostuu perustoimeentulotuesta, täydennettävästä ja ennaltaehkäisevästä toimeentulotuesta.

Perustoimeentulotuki

- on yksinasuvalla 480,20 e/kk vuonna 2014. Tällä rahalla pitäisi saada ostettua ruokaostokset, hygieniatarvikkeet, vaatteet, nettiliittymä, puhelinlaskut, bussimaksut sekä vapaa-ajan ja harrastusten menot.

- Perustoimeentulotukea saa asumiskuluihin eli vuokraan ja vesi- ja sähkölaskuun. Jyväskylässä vuokra ja vesilasku saavat yhdessä maksaa enintään 500€/kk, ylijäävän osuuden joutuu maksamaan itse.

Täydennettävä toimeentulotuki tarkoittaa erityismenoja, joita ovat esimerkiksi muuttoon saatava avustus tai lastentarvikkeiden osto.

Ennaltaehkäisevän toimeentulontuen antamisen perusteista päättävät kunnat. Sen on tarkoitus edistää tuen saajan omatoimista suoriutumista sekä ehkäistä syrjäytymistä.

Toimeentulotuki haetaan sosiaalitoimesta ja mukaan tarvittavat seuraavat tiedot/paperit:

- Pankkitiliotteet kaikista tileistäsi viimeisiltä kahdelta kuukaudelta (verkkopankista)
- Palkkalaskelmat viimeisiltä kahdelta kuukaudelta (palkkakuitit)
- Päätökset ja viimeisimmät maksuilmoitukset maksettavista etuuksista (esim. päiväraha, eläke, asumistuki) (postin kautta tulleet/Kelan nettisivujen omasta asiointipalvelusta löytyvät päätökset)
- Opintolainapäätös ja tosite (kuitti) opintolainan nostamisesta (postin kautta tullut päätös ja kuitti verkkopankista)
- Tositteet alle 20-vuotiaan opiskelijan vanhempien tuloista (vanhemmilta)
- Tositteet varallisuudestasi ja selvitys mahdollisuudesta realisoida varallisuus esim. perintö tai jos sinulla on auto
- Vuokrasopimus ja tosite vuokran tai yhtiövastikkeen määrästä (vuokranmaksutilisiirto/ vuokrankorotusilmoitus)
- Muut menotositteet (esim. sairauskulut, sähkölasku, kotivakuutus, maksettu elatusapu) Lääkeostoista resepti + apteekkikuitti. Kotivakuutuksesta lasku + vakuutuskirja
- Esitännetty veroilmoitus viimeksi vahvistetusta verotuksesta (ilmoituksen kaikki sivut) (lähetetty postin kautta keväisin)
- Työvoimapolitiittinen lausunto eli todistus siitä jos olet työtön (TE-toimistosta)
- Selvitys työsuhteen päättymisestä (työtodistus) tai selvitys uuden työsuhteen alkamisesta (työsopimus) (työnantajalta)
- Muut mahdolliset tositteet, jotka selvittävät tilannettasi

(Lähde:

http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskyla_wwwstructure/66747_TOIMEENTULOTUKIHAKEMUS_1_.doc1.pdf)

Toimeentulotukea voi hakea sähköisesti osoitteesta

<http://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/toimeentulotuki/sahkoinen>

Toimeentulotuen jatkohakemus

- pitää tehdä joka kuukausi erikseen.
- tarvitset siihen vain tiliotteet, jos taloudellinen tilanteesi ei ole muuttunut.
- Jos asut yhdessä tyttö- tai poikaystävän kanssa, teidän pitää tehdä yhteinen hakemus.
- Hakemus pitää jättää sosiaaliasemalle vähintään kaksi viikkoa ennen kuun vaihtumista, jotta ehdit saada rahat ajoissa seuraavan kuun alussa.

Palkkatyöt ja Verokortti

Kun menet töihin, työnantajasi tarvitsee sinulta verokortin ja tilinumeron.

Verokortti

- kertoo, kuinka paljon sinulta menee veroa siitä palkasta minkä ansaitset.
- lasketaan palkkasi mukaan, mitä isompi palkka, sitä isompi veroprosentti.
- Jos veroprosentti on liian pieni, joudut maksamaan ”mätkyjä”, eli sinulta peritään seuraavan vuoden lopussa maksamattomat verot.
- Jos veroprosenttisi on ollut liian iso, saat seuraavana vuonna palautuksia, eli saat takaisin rahat, jotka ovat menneet yli verojesi.
- Saat vuoden alussa aina kyseisen vuoden verokortin.
- Jos veroprosenttia pitää muuttaa, voit hankkia uuden verokortin osoitteesta: vero.fi/verokortti (tarvitset nettipankkitunnukset) tai voit soittaa palvelunumeroon, jossa voit kertoa asiantuntijalle tilanteesi ja hän tekee sinulle uuden verokortin.

Veroprosentin voi laskea osoitteessa: www.vero.fi/verolaskuri

Jos olet päätoimisesti jossain töissä, ja saat keikkaluontoisen työpaikan (esimerkiksi toimit viikonlopun ajan festareilla työntekijänä/messuilla messuesittelijänä...), voit antaa keikkatyönantajallesi lisätuloverokortin. Siinä veroprosentti on isompi, jotta se ei vaikuta päätoimisen työn lisäksi liikaa veroihisi, jotta joutuisitkin maksamaan mätkyjä.



Laskut ja Verkkopankki

Omilleen muutettuasi sinun pitää maksaa vuokra, sähkö- ja vesimaksut, nettiyhteydestä, lääkärikäynneistä... Laskut on kätevintä maksaa verkkopankissa. Pankkikonttorista saat tilillesi verkkopankkitunnukset sekä sinulle opetetaan, miten verkkopankkisi toimii. Jos virkailija ei opeta, kysy rohkeasti miten verkkopankki toimii. Verkkopankin kautta toimivat nykyään myös Kelan ja TE-toimiston sähköiset asiointit.

Muista laskua maksaessasi kirjoittaa:

- laskun saajan tilinumero (tarkista, että kirjoitat sen oikein)
- laskun saajan nimi
- jos saamassasi laskussa pyydetään käyttämään **viitenumeroa**, muista käyttää sitä!
- oikea maksun määrä (esim. 57,90 euroa)

Laskuja ei ikinä saa jättää lojumaan ja jättää maksamatta.

- Jos sinulla ei ole rahaa maksaa laskua eräpäivään mennessä, soita laskusta löytyvään asiakaspalvelun puhelinnumeroon.
- Kerro mikä on tilanteesi ja kysy mitä asialle voisi tehdä. Lähes aina, kun soittaa ennen laskun erääntymistä, eräpäivää voidaan siirtää ja sovitaan maksusuunnitelmasta.
- Jos eräpäivä on ehtinyt jo mennä, kun alat selvittää laskun maksamista, on laskuun ehditty jo lisätä perintäkuluja, viivästyskorkoa ja muita lisämaksuja.
- Laskun maksamatta jättäminen johtaa maksuhäiriömerkintään, jolloin et voi saada pankista lainaa, osamaksusopimuksia tai luottokorttia.



Tulot ja menot (taulukko)

Jo ennen kuin muuttaa omaan asuntoon, kannattaa miettiä mihin kaikkeen sinulla menee rahaa esimerkiksi viikon tai kuukauden aikana. Kun selvität kuinka paljon sinulla kuluu rahaa ja kuinka paljon saat rahaa, saat selville riittävätkö rahasi.

Tuloilla tarkoitetaan rahaa, jonka saat eli

- tuet
- palkka

Menoilla tarkoitetaan kaikkea sitä, mistä joudut maksamaan

- laskut (vuokra, vesi- ja sähkölaskut, puhelinlasku, nettiyhteys)
- ruokaostokset
- hygieniatarvikkeet ja kauneudenhoitovälineet
- lääkkeet
- vaatteet
- harrastukset
- elokuvateatterireissut, kahvilakerrat, pikaruoka...

Tulot-taulukkoon kirjoita palkan kohdalle kuukaudessa saamasi palkka tai palkat, kaikki tuet mitä saat sekä muut tulot. Laske lopuksi kaikki tulosi yhteen, niin saat tietää paljonko rahaa sinulla on käytettävissä siksi kuukaudeksi.

Menot-taulukkoon kirjoitat päivämäärän kohdalle sen päivämäärän, jolloin olet kuluttanut rahaa. Samalle riville päivämäärän kanssa merkitset ne summat, mitä olet ostanut ja kuinka paljon siihen on mennyt rahaa. Lasket yhden päivän menot oikeimman puolimmaiseen sarakkeeseen.

Kun olet kirjoittanut taulukkoon menot ylös viikon/kuukauden ajan, laske jokaisen sarakkeen summa, eli kuinka paljon sinulla on mennyt rahaa viikon/kuukauden aikana laskuihin tai esim. tupakkaan. Tämän summan kirjoitat sarakkeen alimmaiseen kohtaan tummennetun viivan alapuolelle. Aivan lopuksi laske kaikki menot yhteen esimerkiksi kaikkein oikeimman puolimmaisesta sarakkeesta. Näin saat tietää, kuinka paljon sinulla meni rahaa koko viikon/kuukauden aikana.



Tulot (kuukauden aikana)

Kuukausi: _____

	Määrä (euroa)
Palkat: 1.	
2.	
3.	
4.	
Tuet: 1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Muut tulot: 1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Yhteensä:	

Menot

Viikossa/kuukaudessa käytettävissä oleva rahamäärä: _____

Päivämäärä	Laskut	Ruoka	Alkoholi/tupakka	Harrastukset	Bussi/matkat	Kauneus/ Hygienia	Vaatteet	Huvit (leffa, kahvila...)	Yhteensä
Yhteensä									Kaikki yhteensä:

Pikavipit ja –lainat, rahapelit

Kun tulet täysi-ikäiseksi, sinulle aukeaa mahdollisuus saada paljon rahaa pienellä vaivalla. Tai sitten vaiva ei loppujen lopuksi olekaan niin pieni.

Pikavippi kuulostaa helpolta, pikaiseen rahantarpeeseen 200€ helposti. Mutta:

- Pikavipin joutuu maksamaan takaisin, mikä ei aina olekaan niin helppo juttu.
- Mitä pitempään keräilet rahaa maksaaksesi pikavipin takaisin, sitä suuremmaksi maksettava summasi kasvaa. Pikavipin todellinen vuosikorko voi olla jopa 1000 %. Esimerkiksi otat 200€ pikavipin, ja kun vuoden päästä maksat sitä takaisin, joudutkin maksamaan 20 000€.
- Usein rahan lainaaja joutuu kierteeseen, jossa hän yrittää maksaa lainaansa takaisin lainaamalla lisää.

Se siitä helposta rahasta.

Nettikaupoista saa helposti ostettua luotolle vaikka mitä. Nekin pitää kuitenkin maksaa takaisin. Luottokorttilaskuja on vino pino, pikavippilasku kasvaa ja postista tulevat vuokralaskut odottavat maksajaansa. **Luottotiedot ovat vaarassa mennä.** Luottotietojen menettämisen jälkeen et voi enää saada lainaa, et saa tehtyä uutta liittymäsopimusta kännykkää tai nettiä varten, et saa uutta vuokra-asuntoa vuokranantajan tarkistettua luottotietosi. Luottotietojen menettämisen seuraukset eivät ehkä nyt koske sinua, mutta kymmenen vuoden päästä kun haluaisit ostaa oman asunnon perheellesi, et saakaan menetettyjen luottotietojen takia asuntolainaa. Tai kun olet saanut työpaikan, jota kauan olet etsinyt, sinulta meneekin suurin osa palkasta ulosottoon.

Vaikka olisitkin ehtinyt saada itsellesi tuhansien eurojen velat ja menettänyt luottotiedot, ei peli ole vielä menetetty. Tärkeää on, että et tee enää enempää velkaa! Saat taloutesi kuntoon, jos vain haluat. Joudut ehkä pihistelemään elämäntyllistäsi joidenkin tulevien vuosien ajan, mutta se on vastuun ottamista omista teoistasi ja niin saat lopulta elämäsi hallintaan. Kun jossain vaiheessa tulet järkiisi, niin hankit itsellesi ammatin ja saat työpaikan. Palkastasi joudut todennäköisesti maksamaan ison summan ulosottoon. Et välttämättä saa vuosiin asuntolainaa. Ennen pitkää saat kuitenkin velkasi maksettua ja luottohäiriömerkintä poistuu. Joudut maksamaan nuoruuden virheistäsi pitkään, mutta pitkä elämä on kuitenkin vielä edessäpäin velkojen maksun jälkeenkin.

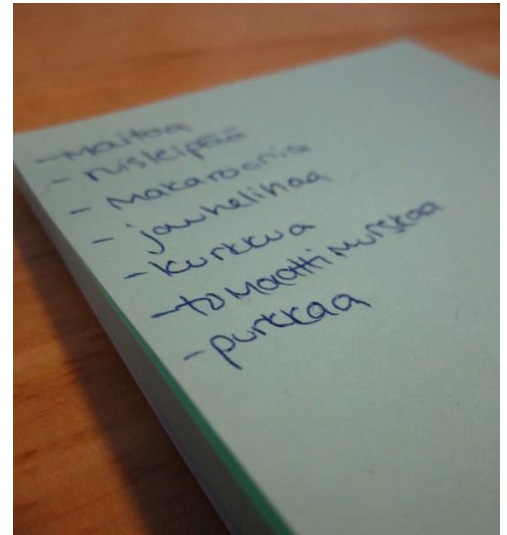
Myös rahapelit ovat kavaliallahasyöppöjä. Sitä helposti ajattelee, että laitan nyt vain muutaman euron tähän lottoon, jos se voitto vaikka kuitenkin tulisi minulle... 3 riviä lottoa vuoden ajan maksaa 156 euroa. Vielä muutama raaputusarpa ja Viking lottoa, toiset 150 euroa. Kauppareissulla vielä muutama euro pelikoneeseen. Eikä varmuuttakaan voitosta.

Jos viikoittainen peleihin käytetty rahasumma on yli 20 euroa, silloin kannattaa alkaa tosissaan miettimään omaa pelaamista. Jos koet olevasi riippuvainen rahapeleistä, tutustu esimerkiksi osoitteeseen <http://www.peluuri.fi/>

SäästöVinkit

Näillä säästövinkeillä säästät niin rahaa kuin luontoakin.

- Sammuta turhat valot. Jos katsot telkkaria, et tarvitse vessassa valoja samaan aikaan.
 - Kun käyt suihkussa, laita hana kiinni saippuoinnin/hiusten pesun ajaksi.
 - Älä tiskaa juoksevan veden alla, vaan valuta pesuvesi tiskialtaaseen.
 - Hyödynnä postista tulevat mainokset ja niistä löytyvät ruokatarjoukset. Voit ostaa kerralla enemmän halvempaa jauhelihaa, ja laittaa pakastimeen sen mitä et juuri tarvitse.
 - Ennen kuin menet kauppaan ruokaostoksille, tee ostoslista. Näin voit tarkistaa mitä ruoka-aineita sinulta löytyy jo valmiiksi eikä kaupassa tarvitse arpoa ”ostaako vai eikö osta”, kun ei muista löytyikö keittiön kaapista makaronia. Kun noudatat ostoslistaa, ei tule tehtyä heräte- tai turhia ostoksia.
 - Ota kauppaan mukaan ostoskassi, jolloin joka kauppareissulla ei tarvitse ostaa uutta muovipussia.
 - Älä heitä turhaan ruoantähteitä pois, vaan yhdistele niitä tai kehittele niistä uusia ruokia.
 - Liiku kävellen tai pyörällä enemmän kuin autolla tai bussilla.
 - Osta vaatteita kirpputoreilta, joita Jyväskylästä löytyy paljon! Esimerkkejä kirpputoreista
 - Centrum-kirpputori, Ilmarisenkatu 2 (vaatteita, jonkin verran kodin käyttötavaraa, kirjoja, musiikkia, elokuvia)
 - Fida-lähetystori, Tapionkatu 12 (vaatteita ja kodintekstiilejä)
 - Kirpparilla.fi, Sorastajantie 1 (vaatteita, musiikkia, kodin käyttötavaraa, jonkin verran huonekaluja)
 - Kirpputori Silinteri, Kirrinkuja 1 (vaatteita, kodin sisustus- ja käyttötavaraa, jonkin verran huonekaluja)
 - SPR kirppis, Keskussairaalantie 1, Ahjokatu 14-16 ja Kirrinpolku 5 (vaatteita, astioita, sisustustavaraa, kirjoja, elokuvia, musiikkia, Kirrissä myös huonekaluja)
 - Uff Jyväskylä, Vapaudenkatu 48-50 (vaatteita, kenkiä ja asusteita)
- Myös esimerkiksi Facebookissa on paljon Ostaa-myy-sivustoja.
- Jos vaatteeseesi tulee reikä tai nappi irtoaa, korjaa vaate itse.
 - Älä pidä tuuletusikkunoita koko päivää auki kylminä vuodenaikoina. Patterit hohkaavat tällöin täysillä ja kuluttavat paljon sähköä.
 - Ruokaa tehdessäsi valitse kattilan/pannun kokoinen keittolevy, ei isompaa. Kun ruoka/vesi alkaa kiehua, käännä levyn teho heti pienemmälle.
 - Laita kattilaan vain sen verran vettä, että keitettävä juuri peittyy.
 - Jos sinulla on tiskikone, pese vain täysiä koneellisia ja käytä astioille sopivan pituista ohjelmaa.



- Älä käytä sähkölaitteiden valmiusasentoa jatkuvasti, sillä sekin kuluttaa sähköä.
- Voit käyttää kirjastossa nettiä maksutta.
- Pidä päällä vain ne laitteet mitä tarvitset, ei kaikkia yhtä aikaa päällä: radio, telkkari, tietokone...
- Irrota laturit seinästä, kun olet saanut ladattua laitteen. Laturi seinässä kuluttaa sähköä vaikka ei lataisikaan mitään.

11. Kodin askareet (siivous, ruoanlaitto)

Oma koti vaatii siitä huolehtimista. Siisti koti on myös paljon viihtyisämpi kuin kaatopaikkaa muistuttava läävä. Jos asunto on liian likainen tai jäljiltäsi huonossa kunnossa, voi se johtaa siihen, että asunnosta pois muuttaessasi et saa vakuusmaksua takaisin. Kodin askareisiin kuuluu olennaisesti myös ruoanlaitto.

Siivoaminen

Siistissä asunnossa on mukava asua. Jotta siivoaminen ei tuntuisi yhtenä päivänä niin suuritöiseltä, on hyvä siivota päivittäin sen mitä sotkee ja laittaa tavarat aina omalle paikalleen. Näin viikkosiivouksesta ei tule niin raskas. Vie roskat aina kun roskakori on täynnä.

Tarvittavat siivousvälineet:

- tiskiharja
- rättejä
- ämpäri
- moppi
- pölynimuri
- pesuaineet: tiskiaine, yleispuhdistusaine, wc:n pesuaine
- mattopiiska
- ikkunankuivauslasta ja säämiskä/ikkunaliina



Rätit pitää muistaa myös pestä, katso rättejä ostaessasi missä lämpötilassa ne voi pestä pesukoneessa. Ota imuroinnin jälkeen imurinsuuttimeen jääneet hiukset ja pölyt pois.

PÄIVITTÄIN SIIVOTTAVAA

- petaa sänky
- laita käyttämäsi tavarat paikalleen
- likaiset vaatteet pyykkikoriin
- pyyhi rätillä ruoanlaitossa syntyneet tahrat

VIIKOITTAIN SIIVOTTAVAA

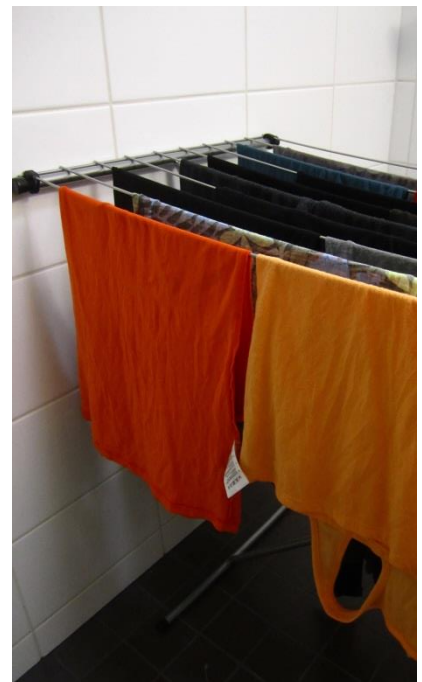
- imuroi lattiat, matot ja tekstiilipintaiset huonekalut (esim. sohva)
- pyyhi lattia tarvittaessa mopilla
- pyyhi pölyt kostealla rätillä
- pese wc ja kylpyhuone: lavuaari, vessanpönttö ja suihku

TOISINAAN SIIVOTTAVAA

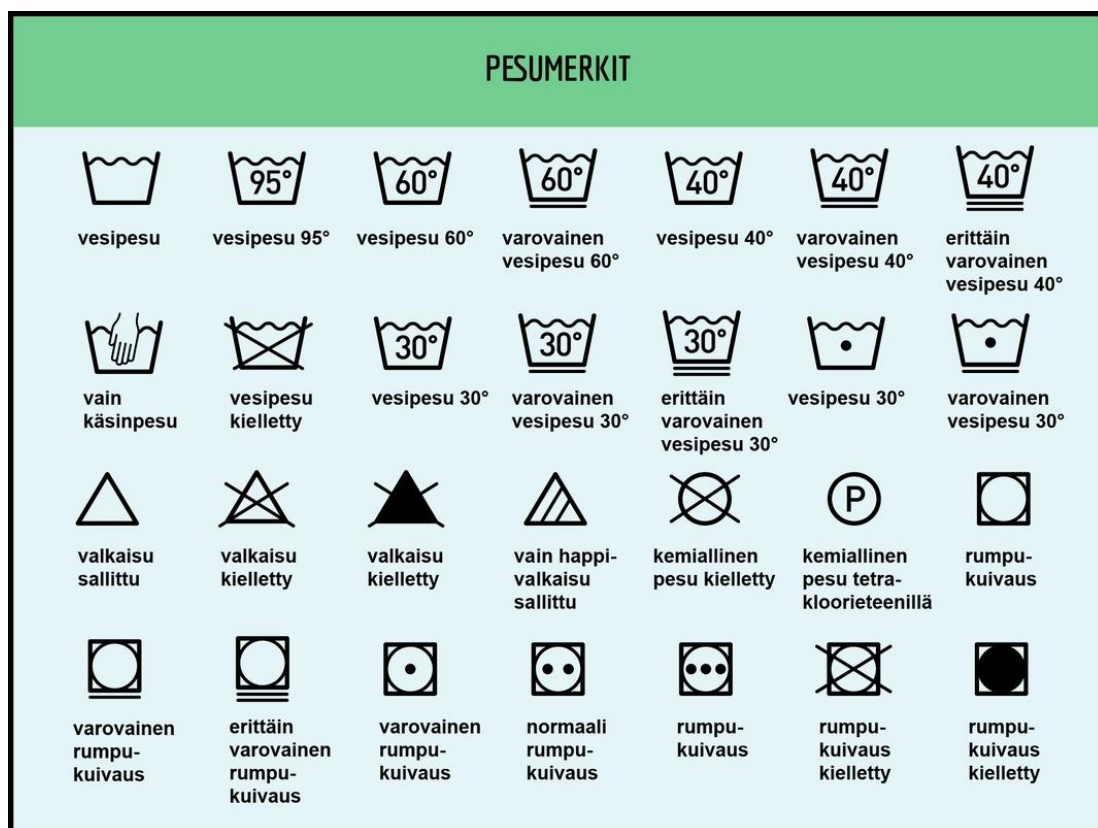
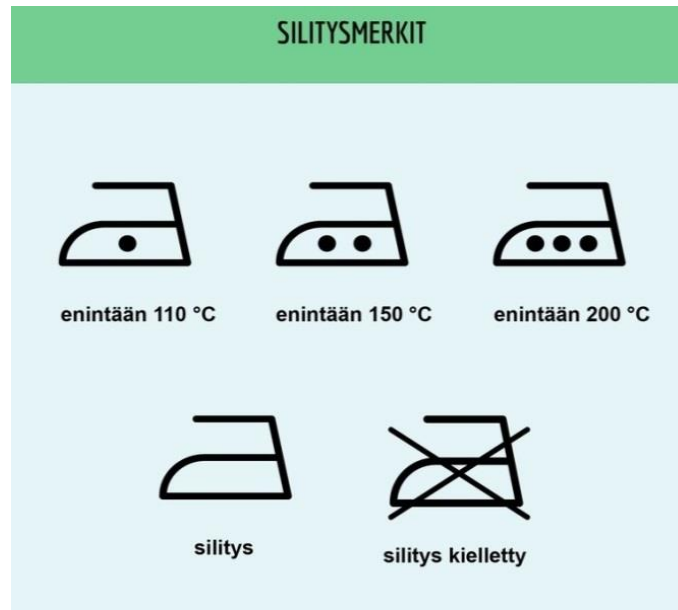
- pese ikkunat
- järjestä ja pyyhi kaapit ja laatikot
- puhdista valaisimet ja kirjahylly
- pese lattiakaivo, tuuletusventtiilit ja lämpöpatterit
- huolla kodinkoneet
- pese sauna
- puhdista lattia perusteellisemmin, muista myös lattialistat
- puhdista seinät ja ovet
- harjaa katosta pölyt ja hämähäkinseitit
- vaihda vuodevaatteet ja tuuleta ja pese sisustustekstiilejä (päiväpeitot, matot, verhot...)

Pyykinpesu

- Pyykkejä ei kannata jättää liian pitkäksi aikaa odottamaan pesua.
- Pyykkikorin kannattaa olla ilmava, jotta pyykkit eivät ala haista tunkkaiselle.
- Älä laita märkiä pyykejä pyykkikoriin, vaan anna niiden kuivua ennen koriin laittamista.
- Vaatteita ei kannata pestä turhaan, sillä se kuluttaa vaatteita. Se ei kuitenkaan tarkoita, että vaatteiden pesusta tulisi tinkiä. Jos vaate on likainen tai se haisee esimerkiksi hielle, on se silloin pestävä.
- Vaatteiden pesuväliä voi pidentää tuulettamalla niitä ja poistamalla pieniä yksittäisiä tahroja esimerkiksi märällä rätillä pyyhkimällä.



Vaatteissa oleva pesulappu kertoo kaiken oleellisen juuri sen vaateen pesusta ja huollosta.



Pyykit tulee lajitella viimeistään pesuvaiheessa. Pese tummat vaatteet omalla kerrallaan ja vaaleat omalla, näin esimerkiksi valkoinen paita ei muutu harmaaksi pestessäsi sen mustan hupparin kanssa. Pyyhkeet ja lakanat voi pestä erillään vaatteista ja kovemalla lämpötilalla kuin vaatteet (tarkista taas pesulaput). Pienet ja arat vaatteet, kuten pitsiset alusvaatteet, sukkahousut, solmiot, rintaliivit, kannattaa laittaa pesupussissa pyykkiin.

Näin peset pyykin

- tyhjännä pestävistä vaatteista taskut
- tarkista vaateen pesulapusta, suositellaanko vaate pestäväksi nurinpäin käännettynä
- laita vaatteista vetoketjut kiinni ja sulje tarrat, jotta ne eivät revi tarttuessaan muihin vaatteisiin, ja avaa napit, jotta ne eivät irtoa tarttuessaan johonkin pesun aikana
- poista vaatteista ylimääräiset irrotettavat korut, neulat tai hakaneulat
- pese vaatteet niille sopivassa lämpötilassa
- **ÄLÄ KOSKAAN JÄTÄ PYYKKIKONETTA KOTIIN YKSIN PÄÄLLE!** Jos et ole kotona ja pyykkikoneeseen tulee sillä aikaa vika, joka johtaa vesivahinkoon, vakuutus ei korvaa sinulle mitään.
- jos peset käsin, huuhtelee vaate tarpeeksi monta kertaa, jotta siihen ei jää pesuainetta. Purista, älä väännä, vaate niin kuivaksi kuin saat. Monesti villaiset ja silkiset vaatteet tulee pestä käsin.
- ripusta vaatteet heti pesun jälkeen kuivumaan ja odota, että vaatteet ovat varmasti kuivuneet ennen kuin laitat ne kaappiin
- silitä ryppyiset vaatteet pesulapun ohjeen mukaisella lämpötilalla

Ruoanlaitto

Kaupat ovat pullollaan valmiita, hyvännäköisiä valmisruokia, jotka tarvitsee vain lämmittää ennen syömistä. Helppoa verrattuna siihen, että itse mietit mitä syöt, ostat kaupasta raaka-aineet, keität, kypsennät ja paistat ja vasta sitten pääset syömään. Itse tehty ruoka on kuitenkin tämän kaiken vaivan arvoista.

Itse tehty ruoka tulee halvemmaksi kuin kaupasta ostettu

makaronilaatikko. Kilo makaronia maksaa euron, jauheliha 4€ ja kananmunat ja maito euron. Yhteensä noin kuusi euroa, ja saat ison annoksen makaronilaatikkoa, josta syöt useita päiviä (tai laitat osan pakastimeen ja syöt myöhemmin). Tuolla samalla rahamäärällä saat ehkä kaksi annosta kaupan valmista makaronilaatikkoa.

Itse tehty on terveellisempää.

Kun tekee itse, voi olla sata varma siitä mitä ruoka sisältää. Kaupan valmisruoissa on lisäaineita, säilöntäaineita, paljon rasvaa ja ruoasta riippuen myös paljon sokeria.



Ruoan tekeminen voi olla kivaa. Vielä kun pääsee syöntivaiheeseen, voi olla ylpeä omatekoisesta ruoasta. Toisinaan ruoan tekeminen tietysti vaatii harjoittelua, siksi kannattaakin aloittaa yksinkertaisista perusruoista.

Kun itse vastaat syömästäsi ruoasta, muista huolehtia monipuolisesta ruokavaliosta. Varmasti tuttu ruokakolmio tai –ympyrä kertoo, mitä kaikkea ja missä suhteessa mitäkin tulisi päivän aikana syödä.

Ruokaohjeita löytyy paljon. Kaupoista löytyy keittokirjoja, lehdissä on ruokaohjeita, ruokakaupoissa kauppojen omia reseptivihkoja ja netistä löytyy kaikkea mitä vain kuvitella saattaa. Jokaiselle löytyy varmasti jotain. Ruokaa tehdessä on hyvä osata mitoista ja määristä käytettävät lyhenteet, ettei hyvälle ruoalle käy vahinkoa.

l = litra

tlk = tölkki

dl = desilitra

jl = juomalasi = n. 2 dl

g = gramma

kkp = kahvikuppi = n. 1,5 dl

kg = kilogramma

tk = teekuppi = n. 2 dl

rkl = ruokalusikka

plo = pullo

tl = teelusikka

h = tunti

prk = purkki

t = tunti

pss = pussi

Muista huolehtia hyvästä hygieniasta keittiössä.

- Pese kädet ennen ruoanlaittoa.
- Huuhtelee vihannekset ja hedelmät.
- Pidä raa'an lihan, kalan tai kanssa kosketuksessa olleet välineet erillään muista, ja pese ne ja kätesi huolellisesti käytön jälkeen.
- Huolehdi, että herkästi pilaantuvien ruokien (liha, kala, pakasteet) kylmäketju ei katkea, eli pidät ne mahdollisimman viileässä aina kaupasta omaan jääkaappiin/pakastimeen asti. Jos pakasteet ehtivät sulaa, niitä ei saa pakastaa uudestaan. Herkästi pilaantuvissa, kylmäsäilytystä vaativissa ruoissa lämpeneminen johtaa elintarvikkeen mikrobien kasvuun (ja ruoan pilaantumiseen), joka jatkuu vaikka lämpenemisen jälkeen laittaisit elintarvikkeen takaisin kylmään.

Jo nuorisokodissa on hyvä osallistua ruoanlaittoon. Näin pääset kysymään helposti apua, jos ruoanteossa tulee ongelmia. Omassa kodissa ruoanteon aloittaminenkaan ei tunnu niin jännittävältä, kun on tehnyt itse ruokaa jo aikaisemminkin.

Ruokaohjeissa oletetaan monesti, että osaat joitain ruoanlaiton perusasioita. Tässä niistä muutama.

- Jauhelihan/kanasuikaleiden paistaminen: Kuumenna pannu ja laita pannulle ruokalusikallisen verran ruokaöljyä. Kun pannu on kuuma, laita liha pannulle ja kypsennä liha. Kääntelee puu- tai muovilastalla, jotta liha kypsyy joka puolelta ja se ei pala pannuun kiinni. Jauhelihan tulee olla ruskeaa ja kanan vaaleaa eikä siinä saa näkyä punaista (voit halkaista kanapalan kahtia ja katsoa onko se sisältäkin jo kypsynyt vaaleaksi).
- Keitä pasta ja riisi pussissa/paketissa olevan ohjeen mukaan. Säästä vettä ja sähköä, ja laita keitin vettä vain sen verran, että keitettävät peittyvät. Jos keittovaiheessa vettä höyrystyy liikaa kattilasta pois, voit lisätä vettä.
- Kun keität juureksia (peruna, porkkana, lanttu...), laita kattilaan vettä vain sen verran että keitettävät peittyvät. Odota, että vesi kiehuu ja lisää keitettävät ja käännä liesi pienemmälle (teholle 3-4). Keitä noin 20 minuuttia tai kokeile haarukalla tai hammastikulla, milloin keitettävä on kypsä eli pehmeä. Laita liesi pois päältä ja kaada kattilasta vesi pois.

Älä jätä hellaa tai uunia ikinä päälle, jos poistut kotoa. Vaikka veisit vain roskia ulos sillä aikaa kun keität makaroneja, saatat unohtua juttelemaan jonkun kanssa tms.



Reseptejä

Liha-makaronilaatikko

Välineet:

kattila

pannu

paistinlasta

leikkuulauta

veitsi

kulho

uunivuoka

1 tl suolaa

Lisäksi:

1 rkl ruokaöljyä (esim. rypsiöljy)

400g jauhelihaa

1 sipuli

½ tl suolaa

½ tl paprikajauhetta

½ tl mustapippuria

Munamaito:

5 dl maitoa

2 kananmunaa

(½ tl basilikaa)

Raaka-aineet:

3 ½ dl makaronia

vettä

1. Laita uuni päälle 200 asteeseen.
2. Keitä makaronit lähes kypsiksi makaronipakkauksen ohjeen mukaan vedessä. Lisää suola.
3. Kuori ja pilko sipuli pieniksi kuutioiksi.
4. Laita ruokaöljy pannulle. Lisää jauheliha, kun pannu on kuuma, sekä silputtu sipuli sekä mausteet. Kun jauheliha on kypsää, lisää pannulta lihat ja sipulit makaronikattilaan ja sekoita ne keskenään. Kaada seos uunivuokaan.
5. Laita kulhoon maito, muna ja mausteet. Sekoita tasaiseksi. Kaada munamaito vuokaan.
6. Laita vuoka uuniin ja paista uunin alatasolla noin 40 minuuttia. Ruoka on valmista, kun munamaito on hyytynyt, myös keskeltä (voit tarkistaa asian tökkäämällä haarukalla laatikon keskelle).

Kanakastike

Sopii hyvin niin riisin, makaronin kuin perunankin kanssa.

Tarvikkeet:

pannu

paistinlasta

Raaka-aineet:

1 rkl ruokaöljyä

300 g hunajamarinoituja kanan filesuikaleita

2 dl ruokakermaa

(1 tlk ananaspaloja)

(homejuustoa)

1. Kuumenna pannulla öljy ja lisää kuumalle pannulle kanan filesuikaleet. Paista kanat kypsiksi.
2. Lisää ruokakerma ja halutessasi ananaspalat ja/tai homejuustoa haluamasi määrä.
3. Anna hautua noin 10 minuuttia kannen alla.

Jauhelihakastike

Sopii hyvin esimerkiksi keitettyjen makaronien tai perunoiden seuraksi.

Välineet:

paistinlasta

kattila

leikkuulauta

veitsi

Raaka-aineet:

1 rkl ruokaöljyä

400 g jauhelihaa

1 sipuli

1 tlk (400g) tomaattimurskaa (tai yrteillä maustettu tomaattimurska)

1 tl suolaa

½ tl mustapippuria

1. Leikkaa sipuli pieniksi kuutioiksi.
2. Kuumenna pannulla öljy ja lisää kuumalle pannulle jauheliha ja sipuli.
3. Kun jauheliha on kypsää, lisää tomaattimurska ja mausteet. Hauduta kannen alla (käännä lieden lämpötila pienelle ja anna kastikkeet olla) noin 10 minuutti

Nakkikeitto

Tarvikkeet:

kattila

kauha

leikkuulauta

veitsi

kuorimaveitsi

Raaka-aineet:

8 kpl kiinteitä perunoita (perunapussissa lukee ovatko jauhoisia vai kiinteitä)

2 kpl porkkanoita

1 l vettä

1 kpl lihaliemikuutio

300 g nakkeja

300 g keittojuuressekoitusta (pakaste)

4 rkl persiljaa

1. Laita kattilaan vesi ja kattila liedelle kiehumaan.
2. Kuori perunat ja porkkanat ja pilko ne paloiksi. Laita ne kattilaan. Lisää myös liemikuutio.
3. Pilko nakit. Lisää nakit ja keittojuureset kattilaan, kun perunat ja porkkanat ovat hieman pehmenneet, ja anna kiehua vielä noin 5 minuuttia, tai kunnes perunat ja porkkanat ovat kypsiä.
4. Lisää lopuksi keiton päälle persilja.

Kinkkukiusaus

Tarvikkeet:

uunivuoka

Raaka-aineet:

pieni nokare voita vuoan voitelemiseen

n. 500 g peruna-sipulisekoitusta (pakaste)

½ tl suolaa

¼ tl mustapippuria

150g kinkkua suikaleina

2 dl ruokakermaa

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Voitele uunivuoka voilla. Sekoita vuoassa peruna-sipulisekoitus ja mausteet.
3. Lisää vuokaan kinkku ja sekoita. Kaada päälle ruokakerma.
4. Paista uunin keskitasossa n. 1 tunti tai kunnes perunat ovat kypsiä ja pehmenneitä.

Paistettu lohi

Tarvikkeet:

uunipelti
leivinpaperi
haarukka
veitsi
leikkuulauta

Raaka-aineet:

500 g lohifilee
sitruuna
suolaa
mustapippuria

1. Laita uuni päälle 200 asteeseen.
2. Laita lohifilee leivinpaperilla päällystetyn pellin päälle, nahkapuoli ylöspäin.
3. Kun uuni on valmis, laita kala uuniin 15 minuutiksi.
4. Ota pelti hetkeksi pois uunista. Ujuta haarukka nahkaan kiinni toisesta päästä kalaa ja pyöritä nahka haarukan ympärille koko kalasta.
5. Laita kalan päälle suolaa ja mustapippuria. Halkaise sitruuna ja purista sitruunasta mehua makusi mukaan kalan päälle.
6. Laita lohi takaisin uuniin ja paista noin vielä 10-15 minuuttia. Paistoaika riippuu kalan koosta, pienempi kalafilee tarvitsee vähemmän paistoaikaa. Varo ettet kuitenkaan paista kalaa kuivaksi.

Pannukakku

Tarvikkeet:

kulho
vispilä/haarukka
leivinpaperi
pelti

Raaka-aineet:

4 dl maitoa
2 dl vehnä jauhoja
4 kpl kananmunia
¾ dl ruokaöljyä

1. Laita uuni päälle 200 asteeseen.
2. Kaada kulhoon puolet maidosta (2 dl) ja riko kanan munat sekaan. Sekoita.
3. Lisää vehnä jauhot vähän kerrallaan ja sekoita samalla.
4. Lisää loput maidosta (2 dl). Kun laitat maidon kahdessa osassa, taikinaan ei tule niin paljo jauhopaakkuja.
5. Sekoita ruokaöljy lopuksi joukkoon. Kaada taikina leivinpaperilla päällystetylle pellille.
6. Laita pelti uuniin varovasti, ettet läikytä taikinaa uuniin. Paista 20-30 min, kunnes pinta on kullanruskea.
7. Tarjoa hillon ja sokerin kanssa.

Letut

Tarvikkeet:

kulho
vispilä/haarukka
pannu
kauha
paistinlasta

Raaka-aineet:

2 kananmuna
5 dl maitoa
2 ½ dl vehnä jauhoja
½ tl suolaa
2 rkl ruokaöljyä
voita paistamiseen

1. Kaada puolet maidosta (2,5 dl) kulhoon. Sekoita joukkoon kananmunat, vehnä jauhot ja suola.
2. Lisää loput maidosta (2,5 dl) ja ruokaöljy. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
3. Anna taikinan turvota 15 min.
4. Laita pannu liedelle kuumenemaan ja laita nokare voita pannulle.
5. Kun pannu on kuuma eli voi sulaa tiristen pannulle saman tien, lisää kauhallinen lettutaikinaa pannulle. Odota että taikina paistuu sen verran, että voit kääntää letun ympäri. Odotellessa voit irrotella paistinlastalle letun reunoja pannusta.
6. Käännä lettu ympäri ja paista toiseltakin puolelta kypsäksi. Sen jälkeen nosta lautaselle odottamaan syömistä.
7. Paista koko lettutaikina vastaavalla tavalla. Pinoa valmiit letut lautaselle.
8. Tarjoa hillon ja kermavaahdon kanssa.

Marjarahka

Tarvikkeet:

kulho
kauha

Raaka-aineet:

2 – 2 ½ dl vispikermaa
1 prk (250g) maitorahkaa
4 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
3-4 dl tuoreita tai pakastemarjoja

1. Vatkaa kerma vaahdoksi.
2. Lisää rahka kermavaahtoon varovasti sekoittaen. Lisää sokerit ja sekoita varovasti.
3. Jos käytät pakastemarjoja, anna niiden sulaa hiukan, älä kokonaan. Lisää rahkan sekaan hiukan sulaneet pakastemarjat tai tuoreet marjat.

Kierrättäminen

Kierrättäminen ei ole niin vaikeaa ja vaivalloista miltä se äkkiseltään voi tuntua. Pienillä asioilla voit säästää luontoa. Usein talonyhtiöltä löytyvät tavallisen sekajätteen ja biojätteen lisäksi lasin-, metallin-, paperin- ja pahvinkeräyspisteet. Jos oman asuntonsi pihalta ei löydy kaikkia lajitteluastioita, suurimpien kauppojen pihoilta sellaisia löytyy, esimerkiksi Jyväskylässä Seppälän Prismen pihalta.

Joihinkin kauppoihin voit palauttaa tyhjät paristot niihin tarkoitettuun boksiin, vanhat lääkkeet tulee viedä apteekkiin ja muut ongelmajätteet niille tarkoitettuihin keräyspisteisiin.

BIOJÄTE

Muista kerätä biojäte biojätepussiin, EI tavalliseen, muoviseen roskapussiin!

- ruoantähteet
 - kahvin ja teen porot, sekä suodatinpussit
 - talouspaperi, nenäliinat
 - kukkamulta, kasvijätteet
- EI
- imurin pölypussit
 - tupakantumpit
 - nestemäiset jätteet

METALLI

- säilyketölkit ja metallipurkit
- alumiinivuoat ja foliot
- metallikannet
- pantittomat juomatölkit
- TYHJÄT aerosolipullot (esim. hiuslakka, deodorantti, spraymaali)

EI

- paristot
- sähkö- ja elektroniikkaromu

KERÄYSKARTONKI

Puhdista ja litistä pakkaukset.

- kartonkipakkaukset (muro- ja keksipaketit, pitsalaatikot, kananmunakennot)
- kartonkitölkit (maito-, mehu-, jogurttitölkit)
- kartonkiset kertakäyttöastiat

EI

- muovit
- styroksi

KERÄYSPAPERI

- sanoma- ja aikakauslehdet
- mainokset
- kirjekuoret

EI

- kertakäyttöastiat
- lahja- ja käärepaperit
- pahvi, kartonki, muovi

KERÄYSLASI

- tyhjät lasipullot
- tyhjät lasipurkit

Ei

- posliiniastiat
- keramiikka
- ikkunalasi

SEKAJÄTE

- muovit
- vaipat ja terveystiteet
- rikkinäiset tekstiilit ja kengät
- nahka, kumi
- posliini ja keramiikka
- imurin pölypussit
- hehkulamput, sulakkeet
- tuhka ja tupakantumpit

VAARALLINEN JÄTE (aikaisemmalta nimitykseltä ongelmajäte)

- akut (myös esim. kännyköiden ladattavat akut), paristot
- maalit, liimat ja lakat
- elohopeakuumemittarit ja lääkkeet (-> apteekkiin)
- desinfiointiaineet
- emäksiset pesuaineet (esim. konetiskiaine, uuninpesuaine)
- myrkyt, rotanmyrkky
- loisteputket, energiansäästölamput, neonputki
- täydet tai vajaat aerosolipullot (esim. hiuslakka, deodorantti, spraymaali)

Vaarallisen jätteen keräyspisteistä Jyväskylässä ovat mm.

- Mustankorkean jätteenkäsittelykeskus, Ronsuntaipaleentie 204, avoinna: ma - pe 8 – 19
- Kierrätyskauppa EkoCenter, Sorastajantie 4
- Neste Kirri, Kirrintie 2
- Roil Oy, Kukkumäen Teboil, Kukkumäentie 31
- St1 Kuokkala, Kuvan Moottoripalvelu, Pohjanlahdentie 19

12. Oma terveys ja hygienia

Hygienia

Hygieniasta huolehtiminen kertoo itsestä ja muista välittämisestä. Perushygieniasta huolehtiminen on myös omasta terveydestä välittämistä. Monet taudit saa pidettyä poissa, kun muistaa pestä käsiä ja käydä suihkussa.

Hygieniasta huolehtiminen alkaa suihkussa

käymisestä. Kun hikoilet, käy päivän tai liikuntasuorituksen päätteeksi suihkussa. Jos iho kuivuu herkästi laita kosteusvoidetta, deodoranttia kainaloon ja vaihda puhtaat vaatteet ja sukat. Myös intiimihygieniasta huolehtiminen kuuluu tähän samaan, muista siis vaihtaa myös puhtaat alusvaatteet päivittäin.

Hampaat tulisi pestä aamulla ja illalla. Likaiset hampaat saavat suun ja hengityksen haisemaan, ja pidemmän päälle joudut käymään hammaslääkärissä paikkaamassa reikiä.

Käden pitää pestä aina vessassa käynnin päätteeksi, ennen ruoanlaittoa ja ennen ruokailua. Samoin jos aivastat käsiin, on hyvä pestä kädet, jotta et tartuta muihin flunssaasi.



Uni

Ihmisen tulisi nukkua keskimäärin 7-9 tuntia yössä. Väsyneenä ei jaksa tehdä mitään ja on tapaturma-alttiimpi. Nukkumisen aikana aivot saavat levätä ja kasvat pituuskasvun aikana pituutta. Univaje on haitaksi terveydelle, hidastaa uuden oppimista ja väsyneenä tulee huolehdittua huomattavasti huonommin terveellisestä ruoasta.

Joskus univaje muuttuu univaikeudeksi, joka tarkoittaa useamman viikon tai kuukausien mittaista ongelmaa nukkumisessa. Ongelmia voi olla unen saamisessa, yhtäjaksoisesti nukkumisessa tai pitkään nukkumisessa. Syitä univaikeuksiin on monia, mutta useimmiten syyt liittyvät huoliin, jännittämiseen tai alkoholin käyttöön.

Apua univaikeuksiin voi saada

- kohtuullisesta liikunnasta (ei kuitenkaan liian lähellä nukkumaan menoa, mikä aiheuttaa unettomuutta)
- kevyestä iltapalasta (älä syö tuhtia aterioita juuri ennen nukkumaanmenoa)

- sopivammilla nukkumisolosuhteilla (sopiva tyyny ja patja, puhtaat petivaatteet, tarpeeksi pimeä ja tuuletettu huone, viileähkö lämpötila huoneessa)
- rauhallinen tekeminen ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi lukeminen
- lopettamalla tietokoneella olemisen tai television katselun aikaisemmin
- kirjaamalla mieltä painavat asiat ylös ennen nukahtamista (jos nukkumaan alettuasi päässäsi pyörii paljon ajatuksia, etkä saa rauhaa niiltä)
- säännöllinen unirytmä (mene ajoissa nukkumaan, jos aamulla pitää herätä kouluun ja yritä pitää unirytmä yllä myös viikonloppuisin, jos vain mahdollista)

Ruokailutottumukset

Monipuolinen ruokavalio edesauttaa terveenä pysymistä. Kun syöt terveellisesti, jaksat paremmin läpi päivän. Olisi hyvä, jos voisit syödä 5-6 kertaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ruoka-annoksen koon pitäisi olla sopivan kokoinen. Vaikka söisit terveellisesti, mutta kerralla liikaa verrattuna liikunnan määrään, lihot.

Suomalaisilla ongelmana on liikasyöminen enemmän kuin liian vähän syöminen. Myös yksipuolinen ruokavalio edesauttaa lihomista.

Ohjeita terveelliseen ruokavalioon:

- **Vältä kovaa ja piilorasvaa, suosi pehmeitä rasvoja:** Kovaa rasvaa saat eläinkunnan- ja maitotuotteista, maitotuotteissa kannattaa siis suosia rasvattomia vaihtoehtoja. Piilorasva on kovaa rasvaa ja sitä on paljon esimerkiksi salaattinkastikkeissa, leivonnaisissa, valmisruoissa ja eineksissä. Pehmeitä rasvoja on kasvisöljyissä, kalassa ja kanassa.
- **Kohtuullisesti hiilihydraatteja:** Hiilihydraatit ovat sokereita. Tärkkelys on yleisin hiilihydraatti, ja sitä on viljassa, perunassa ja juureksissa. Terveellisiä hiilihydraatteja on täysjyväviljassa, kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä. Vaaleita viljatuotteita ja sokeria kannattaa syödä maltillisesti.
- **Vähän suolaa:** Makuasti tottuu pian vähäsuolaiseenkin ruokaan, vaikka olisi tottunut syömään suolaista ruokaa. Liika suola kohottaa verenpainetta, kerää nestettä elimistöön ja aiheuttaa turvotusta, sekä lisää riskiä sairastua esimerkiksi sydäninfarktiin. Suolan sijasta opettele käyttämään kuivattuja yrttejä ruoanlaitossa esim. oregano, basilika (pitsamausteita), persilja... Tärkeää on kuitenkin syödä vähän suolaa, sillä suolanpuute voi johtaa kilpirauhasen vajaatoimintaan.
- **Paljon kasviksia:** Vihanneksista, kasviksista ja hedelmistä saa paljon hyviä ravintoaineita, jotka auttavat pysymään terveenä. Kasvissyöjät elävätkin pitempään ja sairastuvat harvemmin sydän- ja verisuonitauteihin. Tavoitteena olisi syödä puoli kiloa kasviksia päivässä, salaatin lisäksi tulisi siis syödä vielä hedelmiä ja marjoja päivän aikana.

Liikunta

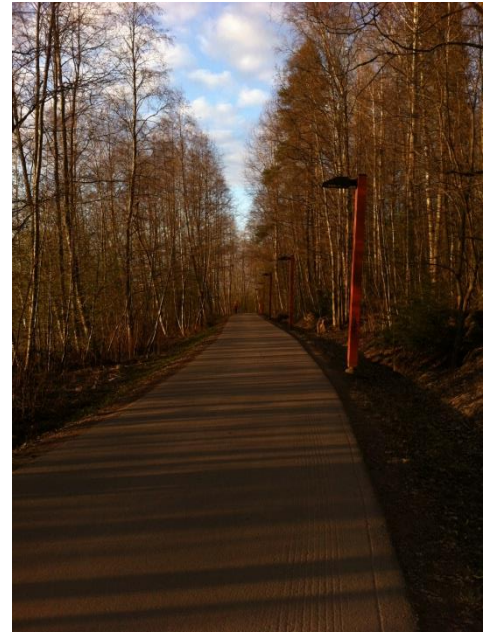
Ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen kunnossa ja terveenä. Nykyisin raskaan työn tekevät koneet eikä ihminen. Liikkumaan täytyy siis lähteä omaehtoisesti ja vapaa-ajalla. Saattaa tuntua, että vapaa-ajalle löytyisi muutakin tekemistä kuin löntystellä lenkipolulla, mutta liikuntamuotoja on niin montaa erilaista, että jokaiselle löytyy varmasti oma, vaikka omaa lajia joutuisi hiukan etsimäänkin. Säännöllinen liikunta auttaa pitämään sinut kunnossa.

Liikunta tuo fyysisten plussien lisäksi myös hyvää oloa mielellesi. Liikunnan on todettu vähentävän masennusta ja ahdistuneisuutta.

Jos ei ole oikein koskaan harrastanut liikuntaa, on aloittaminen varmasti vaikeaa. Aloittamisesta ei kuitenkaan päätä kukaan muu kuin sinä itse. Liikkumaan aloittaminen kannattaa aloittaa itselleen sopivalla tavalla ja rauhallisesti, ei siis menemällä ensimmäisenä kuntosalille nostelemaan isoimpia painoja. Kaverin kanssa voi lähteä kävelylenkille ja lisätä siihen juoksua, kun siltä tuntuu. Voit lähteä pyöräilemään tai uimahalliin uimaan. Muutama kerta viikossa on jo hyvä aloitus, ja määrää voi lisätä kunnon noustessa.

Lihakset tulevat liikkumisesta kipeiksi, se on normaalia eikä sitä kannata säikähtää. Lihasten kipeytyminen vain kertoo siitä, että olet tehnyt töitä lihaksilla, joita et normaalisti käytä niin paljon. Liikuntaan kuuluu myös venyttely, joka helpottaa lihasten kipeytymistä ja on tärkeä osa liikuntaharjoittelua.

Liikunta on osa terveellistä ruokavaliota. Ruoan ja liikunnan tasapaino pitää painon kurissa.



Ensiapu ja omat lääkkeet

Koskaan ei voi tietää, milloin sinulle tai toiselle sattuu tapaturma. Ensiaputaitoja on hyvä osata, sillä niiden avulla voi säästyä lääkärireissulta, tai ainakin selviytyä lääkäriin asti.

Haavat ja rakot

- Puhdista haava pitämällä haavakohtaa juoksevan veden alla tai antiseptisellä aineella.
- Poista haavasta lika.
- Laita haavan päälle laastari tai haavaside, jotta haavaan ei mene likaa ja haava voi parantua rauhassa. Haavan tulisi kuitenkin päästä ”hengittämään” eli se ei saa hautua kuumassa ja kosteassa, tai olla jonkin hengittämättömän aineen, kuten muovin, peitossa.
- Jos haava on sen verran iso, että haavan reunat repsottavat ja verta valuu paljon, on haavan reunat saatava yhteen. Venytä ihoa niin, että haavan reunat ovat lähekkäin ja laita päälle laastari tai haavateippiä, joka pitää reunat yhdessä.

Rakot ja hiertyvät ovat inhottavia ja ne paranevat yleensä itsestään. Rakkooa ei saisi puhkaista, sillä silloin haavaan voi päästä bakteereja ja saavat puhjennun rakon tulehtumaan. Jos rakko puhkeaa, tulee rakko puhdistaa ja suojata esimerkiksi laastarilla. Rakkojen ehkäisemiseen ja hoitoon on rakkolaastareita, joita tulisi pitää niin kauan kunnes rakko on parantunut. Rakkolaastaria otettaessa pois rakon ollessa vielä parantumatta, saattaa laastari vetäistä rakon päällä olevan ihon irti ja puhkaista rakon, jolloin tulehdusriski on suurempi.

Palovammat

Palovammoja on eriasteisia sen mukaan, kuinka syvälle kudoksiin kuumuus on aiheuttanut vahinkoa.

- Ensimmäisen asteen palovammassa iho on punertava, turvoksissa ja arka kosketukselle.
- Toisen asteen palovammassa on samat oireet, mutta palokohtaan muodostuu rakkuloita.
- Kolmannen asteen palovammassa vamma on jo vakava, ja iho on eloton, tunnoton ja väriltään tumma tai verettömän vaalea.

Palovamman ensiapuna on tietysti kuumasta/vammaa aiheuttavasta kuumasta vedestä/tulesta tms. eristäminen, eli ettei vahinkoa satu lisää. Palovamma tulee viilentää välittömästi viileällä vedellä (ei kylmällä!) noin 15-20 minuutin ajan. Sen takia niin pitkään, jotta viileys pääsee myös syvempiin ihokudoksiin.

Lääkäriin tulee mennä, jos palovamma on kämmentä isompi toiseen asteen palovamma, kolmannen asteen palovamma, syvä vamma käsissä tai kasvoissa tai hengitysteissä.

Nyrjähdykset

Jos esimerkiksi nilkka nyrjähtää on ensiapuna kylmä, koholle laittaminen ja paineside.

- Laita nilkan päälle kylmäpussi/kylmägeeliä/pakasteesta esim. herne-maissi-paprika-pussi, kunhan laitat jotain kylmää.
- Nosta nilkka ylös, makaa vaikka lattialla ja nosta jalka tuolin päälle.
- Laita nilkkaan side, joka tukee ja puristaa sopivasti nilkkaa (ei kuitenkaan niin tiukalle, ettei varpaissa kierä veri).

Nämä kaikki vähentävät nyrjähdysten aiheuttamaa turvotusta ja nopeuttavat paranemista.

Nilkan on myös saatava lepoa. Kipu on hyvä mittari, jos nilkkaan sattuu liikkua, älä liiku. Jos kipu pitkittyy, soita lääkäriin.

Omat lääkkeet

Omista lääkkeistä huolehtiminen on tärkeää sairaudenhoidossa. Lääkkeiden teho riippuu siitä, kuinka noudatat sinulle määrättyjen lääkkeiden ottamista. Monesti myös lääkärissä lääkärit kysyvät uusia lääkkeitä määrätessään, jos sinulla on entuudestaan käytössä lääkkeitä. Jotkut lääkkeet eivät sovi käytettäväksi yhtä aikaa, joten on tärkeää, että osaat kertoa mitä lääkkeitä syöt, kuinka paljon ja kuinka usein.



Lääkəriin?

Kun koet tarvitsevasi apua terveytesi kanssa, ota yhteys lääkäriin. Tilanteestasi riippuen, sinulla on eri vaihtoehtoja, joissa voit saada terveystalveta.

Opiskelijoille kuuluu opiskelijaterveydenhuolto, olit sitten lukiossa, ammattikoulussa tai korkeakoulussa. Terveystalveta voi tarpeen vaatiessa varata sinulle ajan koululääkəriille.

Jyväs kylän opiskelijaterveydenhuollon sivut:

<http://www.jyvaskyla.fi/terveys/opiskeluterveydenhuolto>

Jos olet töissä, työpaikkasi saattaa tarjota sinulle mahdollisuuden työterveyteen.

Kysy asiaa esimieheltäsi. Jos tulet sairaaksi ja sinun pitäisi mennä töihin, ilmoita mahdollisimman pian esimiehellesi tilanteesi. Sinun tulee saman päivän aikana päästä lääkäriin, jotta saat

sairaslomatodistuksen. Se sinun pitää viedä esimiehellesi todisteeksi, että olet kipeä ja saat sairaslomaa. Työpaikastasi riippuen saat myös jonkin verran korvausta sairaslomasi aikana.

Voit missä tilanteessa tahansa ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseesi. Usein lääkärille tai sairaanhoitajalle pitää varata aika puhelimitse. Arkisin terveyskeskuksen käyntimaksu on 14,70 euroa. Maksu peritään kolmelta ensimmäiseltä käynniltä kalenterivuoden aikana, ei useammista käynneistä. Jos olet varannut lääkärille ajan ja päätätkin olla menemättä lääkäriin, tulee sinun perua varaamasi aika. Peruuttamattomasta ajasta pitää maksaa 36,20 euroa.

Jos tarvitset juuri nyt apua sairasteluusi, eikä oma terveyskeskus ole enää auki (esim. illalla tai viikonloppuisin), sinun on mentävä päivystykseen esimerkiksi Jyväskylässä keskussairaalaan. Päivystyksessä joutuu usein kuitenkin jonottamaan pitkään, sillä jonossa edelle menevät pienet lapset ja ne joilla on kiireellinen tarve hoitoon. Päivystyksessä käynti maksaa Jyväskylässä 29,30 euroa.

Jyväskylän terveyskeskusten sivut, yhteystiedot ja soittoaajat löytyvät täältä:

<http://www.jyvaskyla.fi/terveys/terveysasemat>

Yksityisiä terveydenhuollon palveluita tarjoavat esimerkiksi Mehiläinen ja Terveystalo. Nämä kuitenkin maksavat hoidosta riippuen 50-150 euroa.

Tarkempia tietoja (yhteystiedot esim. hammaslääkäriin ja neuvolaan) Jyväskylän terveyspalveluista: <http://www.jyvaskyla.fi/terveys>

Mielenterveyspalvelut

Jos koet tarvitsevasi apua mielenterveyden asioissa, helpointa on ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen tai esimerkiksi kouluterveydenhoitajaan. Älä epäröi ottaa yhteyttä, jos jonkin huolestuttaa sinua. Parempi pyytää apua aikaisin, kuin antaa tilanteen pahentua. Alkuun apua voit saada lääkäriltä, terveydenhoitajalta, psykologilta, sosiaalityöntekijältä ja joskus myös poliisilta. Työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus asioistasi.

Mielenterveyspalveluita Jyväskylässä tarjoavat

- terveyskeskukset
- Kriisikeskus Mobile

- sairaanhoitopiirin poliklinikat

Joitain mielenterveyden palveluita tarjoavat myös

- perheneuvolat
- A-poliklinikat
- perheasiainneuvottelukeskus

Lisätietoa: <http://www.jyvaskyla.fi/terveys/mielenterveys>

Kolikko on nuorisopsykiatrian avohoitoon kuuluva työryhmä. Jälkihuolto nuorena voit olla heidän asiakkaanaan 23-vuotiaaksi asti. Lähetteen Kolikkoon saat lastensuojelun työntekijän, kouluterveydenhoitajan tai koulukuraattorin kautta.

Lisätietoa: <http://www.koppari.fi/palvelut/nuorisopsykiatrian-liikkuva-tyoryhma-kolikko/>

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus, seksi, seurustelu, ehkäisy, homo, rakkaus, bi, ihastuminen, sukupuolitaudit, itsetyydytys... Seksuaalisuutta on niin montaa erilaista kuin on ihmistäkin. Joku pitää jostain sellaisesta, mistä toinen ei pidä. Seksuaalisuus näkyy esimerkiksi kahden ihmisen välisessä rakkaudessa, johon liittyy tunteita aina luottamuksesta kunnioittamiseen ja välittämiseen asti.

Seksuaalisuuteen liitetään usein olennaisena osana seksi ja erityisesti yhdyntä tai itsetyydytys. Seksin harrastamisen aloittamiselle on yleensä kauhea kiire, mutta seksiä tulee harrastaa vasta sitten kun on siihen valmis. Jos toinen sanoo ei, silloin ei seksiä harrasteta, sillä se ei olisi molemmin puolista nautintoa.

Seksisuhde, yhden yön juttu tai vakituinen parisuhde, tarkoittaa seksin lisäksi myös vastuuta itsestä ja toisesta.

Vaikka sinulla itselläsi ei olisi sukupuolitauteja, se ei tarkoita etteikö kumppanillasi olisi. Välttämättä kumppanisikaan ei tiedä sairastavansa sukupuolitautia. Huonosti hoidettu ehkäisy voi johtaa odottamattomaan vanhemmuuteen. Jo ensimmäisestä kerrasta voi tulla raskaaksi tai saada taudin toiselta. Vakituksessa parisuhteessa on hyvä



tehdä raskauden ehkäisystä yhteinen juttu, niin kuin on heidän välinen seksikin, sekä tehdä niin kuin yhdessä on sovittu. **Satunnaisissa seksisuhteissa kondomi on ehdoton**, sillä se on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa taudeilta. Vakituksessa suhteessa, kun tietää ettei toisella on sukupuolitauteja, ehkäisyyn käyvät myös muut ehkäisytavat kuten e-pillerit, ehkäisykapseli tai kierukka. Jonkun näistä saadaksesi sinun tulee käydä perhesuunnitteluneuvolassa (sijaitsevat terveyskeskusten neuvolan yhteydessä) ja lääkäri kirjoittaa sinulle reseptin, jotta voit käydä apteekista ostamassa sovitun ehkäisyvalmisteeseen. Jyväskylän terveyskeskusten perhesuunnitteluneuvolan sivut: <http://www.jyvaskyla.fi/terveys/neuvolat/perhesuunnittelu>

Opiskelijat saavat perhesuunnittelun palvelut (esim. ehkäisyvalmisteeseen aloitus) opiskelijaterveydenhuollon kautta.

Ehkäisy tulee hoitaa kunnolla, ja mahdollinen raskaus suunnitella hyvin. Lapsen saaminen vaatii suurta vastuuta ja sitoutumista pitkäksi ajaksi.

Jälkiehkäisytablettien voi ostaa apteekista, jos ehkäisy on unohtunut tai esimerkiksi kondomi mennyt rikki. Pillerit on otettava viimeistään 72 tuntia yhdynnästä, jotta niiden vaikutus toimii. Jälkiehkäisytablettien on tarkoitettu käytettäväksi niin sanotusti hätätilanteessa, eivätkä ole tarkoitettu jatkuvaksi ehkäisytavaksi.

Sukupuolitaudit ovat vakavasti otettava juttu. Yksikin suojaamaton seksikokemus vieraan ihmisen kanssa voi johtaa siihen, että saat seksikumppaniltasi sukupuolitaudin. Välttämättä tauti ei aiheuta mitään oireita, jolloin se voi hoitamattomana johtaa elinikäiseen lapsettomuuteen, ja samalla tartuttaa tautia eteenpäin muihin mahdollisiin seksikumppaneihin. Nyt voit ajatella, että no en minä lapsia haluaisikaan, mutta kumppanisi ei välttämättä näin ajattele vaan toivoo suurperhettä. Myös sinun mielesi voi muuttua esimerkiksi kymmenen vuoden päästä.

Sukupuolitaudit saadaan selville sukupuolitauditesteillä. Testit tehdään useimmiten terveyskeskuksissa ja ovat virtsa- tai verinäytteitä. Testaaminen ei maksa. Jos sinua vähääkään epäilyttää, että olisit voinut saada tartunnan, kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin ja mennä testeihin. Näin mahdollinen tauti päästään toteamaan nopeasti ja voidaan aloittaa hoito, jotta tauti ei ehdi tehdä sinulle suurempaa vahinkoa.

Oma seksuaalinen suuntautuminen voi mietityttää. Pidätkö tytöistä vai pojista, vai molemmista? Sitä ei tiedä kukaan muu kuin sinä, mutta apua kysymyksiisi voit saada Setan sivuilta <http://seta.fi/>

Lisää tietoa seksuaalisuudesta: <http://www.vaestoliitto.fi/>

Päihteet

Päihteet antavat hetkellisesti mielihyvää, mutta pidemmän päälle ne vaarantavat terveyttä.

Tupakka

Tupakan poltto aloitetaan yleensä 13-15-vuotiaana. Ensimmäisenä tulee sosiaalinen riippuvuus, kun tupakkaringissä vaihdetaan viimeisimmät juorut. Samalla fyysinen riippuvuus kehittyy ja kasvaa. Tupakointi antaa mielihyvän tunteen, rentouttaa, parantaa tarkkaavaisuutta ja poistaa väsymystä. Nämä tunteet ovat hetkellisiä. Tupakoinnilla on myös paljon kauaskantoisempia vaikutuksia, joista nuorena ei ehkä niin välitä. Omaa terveyttä olisi kuitenkin hyvä miettiä myös tulevaisuutta ajatellen.

Tupakointi

- värjää hampaat ja saa hengityksen haisemaan
- aiheuttaa myrkytysoireita: päänsärkyä, mahakipua, huimausta
- huonontaa ihon laatua
- lisää riskiä sairastua lukuisiin eri syöpiin, krooniseen keuhkoputkentulehdukseen ja keuhkohtaumaan, sydän- ja verisuonisairauksiin
- raskauden aikana lisää riskiä raskauskomplikaatioihin ja sikiön kehitysvaurioihin

Kun lopetat tupakoinnin:

20 min päästä	verenpaine laskee ja sydämen syke tasoittuu
8 h päästä	veren happipitoisuus palaa normaaliksi
24 h päästä	häkä häviää elimistöstä, keuhkot alkavat puhdistua ja sydänkohtauksen riski alkaa laskea
2 päivän päästä	nikotiini on poistunut elimistöstä, haju- ja makuaisti terävöityy
2-3 viikon päästä	käveleminen ja juokseminen helpottuvat, energisyys lisääntyy
3-9 kk päästä	yskä ja hengitysvaikeuden vähenevät
5 vuoden päästä	sydänkohtauksen riski on vähentynyt puoleen tupakoitsijaan verrattuna, sepelvaltimotautiin sairastumisen riski laskee tupakoimattoman tasolle
10 vuoden päästä	keuhkosyövän riski vähenee puoleen tupakoitsijaan verrattuna

<http://www.stumppi.fi/lopettaminenkannattaa/>

Apuja lopettamiseen mm. täältä www.stumppi.fi/ ja täältä <http://tupakkaverkko.fi/>

Alkoholi

Alkoholilla on todettu jotain terveysvaikutuksia, esimerkiksi konjakkia voidaan määrätä lääkkeeksi lääkärin toimesta. Alkoholi on kuitenkin päihde siinä missä muutkin. Kohtuullisena määränä alkoholi tuo mielihyvää, mutta liiallinen alkoholin käyttö tuo mukanaan paljon riskejä, esimerkiksi yksi hyvin humalainen kerta voi johtaa tapaturmaan, josta tulee elinikäiset seuraukset. Kerralla juotu iso alkoholiannos voi myös aiheuttaa aivojen vaurioitumista, joka näkyy esimerkiksi dementian oireina.

Pitempiaikainen alkoholin suurkulutus aiheuttaa taantumista, ajattelun ja hahmottamisen häiriöitä, diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja. Lisäksi myös vatsalaukun ja suoliston sairauksia, esimerkiksi mahahaavaa, erilaisia syöpiä, hedelmättömyyttä, impotenssia, munasarjojen toimintahäiriöitä, osteoporoosia... Lista on pitkä.

Yhdellä alkoholi annoksella tarkoitetaan

- viinilasillista (12cl)
- yhtä keskiolutta tai siideriä (33cl=0,33l)
- annosta väkevää viiniä (8cl)
- annosta viinaa (4cl)

Alkoholin riskirajat ovat miehillä maksimissaan 7 annosta päivässä ja yhteensä 24 annosta viikossa. Naisilla riskiraja päivässä on 5 annosta ja viikossa 16. Nämä luvut ovat siis jo riskirajoja eivätkä kerro mikä on sopiva määrä juoda, vaan ovat jo liikaa.



Älä käytä alkoholia ja lääkkeitä samanaikaisesti. Et voi tietää miten ne reagoivat toisiinsa elimistössäsi, jolloin seuraukset voivat olla terveydellesi vakavat.

Toisinaan on hyvä myös miettiä miksi juon. Juotko kun kaikki muutkin juovat vai haluatko kenties uusia kokemuksia? Puratko pahaa oloa? Haetko kavereiden hyväksyntää? Haluatko pitää vain hauskaa? Näihin kaikkiin kysymyksiin voisi olla myös alkoholiton ratkaisu. Kaikki eivät juo ja uusia kokemuksia voi saada paljon selvinkin päin, ja tällöin myös muistaa nuo kokemukset myöhemmin. Alkoholi voi antaa hetkellisen helpotuksen pahaan oloon, mutta murheet vain siirtyvät. Jos et itse voi käsitellä huolia, kannattaa niistä puhua jonkun kanssa. Kavereiden pitäisi hyväksyä sinut myös selvin päin, jos eivät, niin kannattaa miettiä ovatko he todella kavereitasi.

Vaikka alkoholi poistaa estoja, olisi hyvä pystyä nauttimaan elämästä ja sen hauskuudesta ilman sitä.

Jos mietit, onko alkoholille sinulle ongelma, voit testata tilanteesi seuraavilla kysymyksillä:

- Oletko koskaan ajatellut, että sinun pitäisi vähentää juomistasi?
- Onko juomistasi moitittu?
- Oletko koskaan tuntenut syyllisyyttä juomisesi tähden?
- Oletko koskaan ottanut krapularyyppyä?

Jos vastasit yhteenkään näistä kysymyksistä ”kyllä”, saattaa alkoholi olla sinulle ongelma.

Huumeet

Jotkut väittävät, että huumeista saa terveyshyötyjä. Huumeita ei kuitenkaan turhan takia ole luokiteltu laittomiksi. Huumeiden käytöllä on vakavia seurauksia omaan terveyteen ja elämääsi elämään, ihmissuhteisiin ja mahdollisuuksiisi.

Esimerkkejä huumeista johtuvista sairauksista ja terveyshaitoista

- ruokahaluttomuus
- vastustuskyvyn heikkeneminen
- ongelmia hengityselimissä
- unettomuus
- persoonallisuushäiriöt
- aistiharhat, jotka voivat johtaa paniikkitiloihin, aistiharhoihin ja aggressiivisuuteen
- pitkäaikaiset tai elinikäiset virusinfektiot esim. hepatiitti-infektiot ja HIV

Huumeiden käytöllä voi terveydellisten haittojen lisäksi olla muitakin ikäviä vaikutuksia:

- perheen hajoaminen
- ystävien menettäminen
- huumeet rajoittavat rikosten seurauksena, esimerkiksi voit menettää luottotiedot, passin tai ajokortin tai mahdollisuuden työskennellä jossain tietyissä työtehtävissä
- kuolema: yliannostuksena, itsemurhana tai likaisten pistosneulojen kautta saatuna maksatulehduksena ja HIVinä

Huumeiden käyttäjän elämän osaksi voi tulla myös jatkuva pelko, turvattomuus, väkivalta, hyväksikäyttö, rikokset... Huumemaailmaan ei kannata lähteä.

Lisää tietoa päihteistä: <http://www.paihdelinkki.fi/> ja <http://www.yad.fi/>

13. Koulu ja työ

Kouluun hakeminen

Ammatillisen koulutuksen ja lukiokoulutuksen yhteishaussa haetaan ammatillisiin perustutkintoihin sekä kotitalousopetukseen (talouskouluun). Kun haet lukio- tai ammatilliseen koulutukseen, muista että jos sinulla on suoritettuna jonkin ammatillinen tutkinto tai korkeakoulututkinto, et voi hakea yhteishaussa. Aikuiskoulutuksia löydät oppilaitosten sivuilta. Kevään yhteishaku on helmi-maaliskuun aikana.

Korkeakouluihin haettaessa yhteishaku on syksyllä (syyskuussa) vuoden alussa alkaviin koulutuksiin. Kevään yhteishaku on maaliskuun aikana.

Lisätietoa yhteishausta oppilaitosten nettisivuilta sekä osoitteesta: <https://opintopolku.fi/wp/fi/> ja <http://www.opiskelupaikka.fi/Koulutus/Yhteishaku>

Työpajat

Jos et pääse hakemaasi kouluun tai olet työttömänä ja olet 17–29-vuotias, voit hakea työpajoihin. Valintakriteereinä ovat oma kiinnostuneisuutesi, sinulla ei ole ammatillista koulutusta sekä olet työttömänä. Työpajajakso kestää 5-6 kuukautta ja saat työstäsi palkkaa.

Sovatek-säätiön Sauma-starttipaja

- 17–29-vuotiaille
- voit hakea, jos sinulla ei ole ammatillista koulutusta, valmiuksia hakeutua ammatilliseen koulutuksen tai työelämään, sinulla on suuria vaikeuksia opinnoissa pärjäämisessä, valmistumisesi on pitkittynyt tai opintosi ovat keskeytymässä tai keskeytyneet
- tuetaan nuoren työelämä- ja opiskeluvälmiuksien kehittymistä
- voit tulla pajalle Sovatek-säätiön palveluohjauksen kautta, TE-toimiston ja TYP:n kautta, ammatillisen oppilaitoksen kautta, peruskoulun lisäopetuksen kautta tai hakea itse tai läheisten ohjaamana
- <http://www.sovatek.fi/nuoret.shtml>

Hankasalmen nuorisotyöpaja Taitotupa

- mahdollisuus työharjoitteluun, työelämävalmennukseen, työkokeiluun sekä työllistymiseen
- 17–29-vuotiaille

- työpajajakso kestää 1-6 kk
- vaihtoehtoina ATK-työpaja tai Tekstiilipaja
- <http://www.taitotupa.com/>

Nuorten taidetyöpaja

- tarjoaa työkokeilua, toimintaa ja ohjausta
- erilaisia toiminnallisia kädentaitojen pajajaksoja, mutta osallistuminen ei edellytä aiempaa harrastuneisuutta
- avainsanoja ovat yhteisö, toiminta, myönteisyys
- hakuaikana soita pajasta vastaavalle työntekijälle, jonka kanssa sovitte haastatteluajan
- <http://www3.jkl.fi/blogit/taidetyopaja/>

Laukaan Vattipaja

- työpajojen käytännön työn lisäksi menetelminä on myös työ-, yksilö- ja ryhmävalmennus
- työmahdollisuuksina muun muassa puu- ja metallityöt, graafiset mediapalvelut, kahvio- ja siivouspalvelut, kirpputori ja ongelmajätepisteen hoito
- haettaessa ota yhteyttä Vattipajan päällikköön
- <http://www.laukaa.fi/page.php?hid=137>

Työkokeilu

Voit päästä työkokeiluun, jos sinulla ei ole ammatillista koulutusta tai suunnittelet alan vaihtoa. Samoin jos olet ollut pitkään työttömänä, työkokeilussa voidaan selvittää, millaista tukea tarvitset päästäksesi takaisin työmarkkinoille.

- Työkokeilun kesto riippuu tilanteestasi. Usein 1-3 kuukautta on riittävä aika, mutta pisimmillään voit olla samassa paikassa työkokeilussa 6kk. Kaiken kaikkiaan voit olla työkokeiluissa enintään 12 kuukautta.
- Työtä tehdään enintään viitenä päivänä viikossa ja 4-8 tuntia päivässä.
- Työkokeilu ei ole työsuhde.
- Työkokeilun ajalta sinulle maksetaan työttömyysetuutta (esimerkiksi työmarkkinatukea).

Työnhaku

Jos et opiskele tai sinulla ei ole työpaikkaa, ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi Työ- ja elinkeinotoimistossa (TE-toimisto) tai Internetin kautta osoitteessa

<https://asiointi.mol.fi/omaasiointi/?kieli=fi> tai ota yhteyttä itse toimistoon.

Lisätietoja työttömäksi ilmoittautumisesta: http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/jos_jaat_tyottomaksi/toimi_nain/index.html

Töitä kannattaa etsiä myös itse aktiivisesti TE-toimiston lisäksi. Vapaita työpaikkoja löytyy osoitteesta: <http://www.mol.fi/tyopaikat/tyopaikkatiedotus/haku/>

Työtä haettaessa sinulta pyydetään usein CV eli ansioluettelo sekä työhakemus.

CV:n tarkoitus on kertoa sinun työ- ja koulutustaustastasi sekä osaamisestasi. Pituus on yleensä 1-2 sivua, ei pitempi, jotta se on helppo lukea. Muista tarkistaa CV huolella kirjoitusvirheistä ja huolehdi, että CV on selkeä ja helppolukuinen.

Työhakemuksella haet itseäsi kiinnostavaan työhön:

- Tee jokaiseen työpaikkaan oma hakemus, jossa näkyy että haet juuri kyseistä työtä. Tarkoituksenasi on saada kutsu työhaastatteluun.
- Herätä työnantajan mielenkiinto jo heti hakemuksesi alussa ja pidä se loppuun saakka.
- Vastaa työhakemuksessasi varsinkin niihin asioihin, joita työnhakuilmoituksessa vaaditaan.
- Kerro omasta osaamisestasi, mutta jos sinulla ei ole paikkaan vaadittavaa työkokemusta, korosta koulutustasi ja henkilökohtaisia piirteitäsi (ahkera, tunnollinen...).
- Sopiva pituus hakemukselle on noin 1 A4-sivu, ei pitempi.

Joihin työpaikkoihin haetaan netissä täytettävällä sähköisellä lomakkeella. Usein työnantajat saavat todella paljon työhakemuksia, joten kannattaa soittaa vielä perään ja kysyä työpaikkaa puhelimitse. Näin työnantaja huomioi ja muistaa sinut paremmin miettiessään, kenet palkkaa töihin.

The screenshot shows the TE-palvelut website interface for job searching. At the top, there's a navigation bar with 'Vahti | Mobiiliversio | Ohje' and 'Avoimet työpaikat'. Below that, there are links to download the mobile app for Windows Phone, Google Play, and the App Store. The main content area shows search results for 'Avoimet työpaikat' with 388 results. The interface includes a search bar, filters for 'Rajaa hakutuloksia', and a list of job listings with details like 'Yrittäjä / osakas', 'Esittelijä/Edustaja Phealth -tuotteelle', 'Vuorolaitosmies', 'Henkilökohtainen avustaja', 'Ekstrakokki', and 'Ryhmäliikuntaohjaaja'.

TYÖHAKEMUS

Päiväys

Oma nimi

Katuosoite

Postinumero ja postitoimipaikka

Puhelin

Sähköposti

Yrityksen nimi

Henkilö jolle hakemus on osoitettu

Osoite

Viittaus (Mistä kuulit avoimesta työpaikasta, esim. "Viitaten ilmoitukseenne paikallislehdessä")

OTSIKKO (Haettava virka / toimi / työtehtävä)

Kerro ensimmäisessä kappaleessa miksi haet kyseiseen työpaikkaan ja miksi olisit oikea henkilö siihen. On tärkeää herättää työnantajan kiinnostus jo ensimmäisessä kappaleessa. Korosta siis kiinnostustasi juuri kyseiseen työpaikkaan ja miksi sinut kannattaisi palkata (mitä hyötyä sinusta on yritykselle).

Tuo toisessa kappaleessa esiin taustasi ja osaamisesi. Tarkoitus on tuoda ilmi pätevyytesi haettavaan työpaikkaan. Mitä alan työkokemusta ja koulutusta sinulla on? Pyri vastaamaan ilmoituksessa esitettyihin vaatimuksiin ja toiveisiin ja miten sinä täytät ne.

Kolmannessa kappaleessa voit kertoa muista hyvistä ominaisuuksistasi työntekijänä ja hieman itsestäsi ja luonteestasi. Tuo esille ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä joista on hyötyä haettavassa työpaikassa. Muista että hyvä työhakemus on aina räätälöity ilmoituksen mukaan.

Lopetuskappaleessa pohjustat jatkoa työnhakuprosessissa. Ilmoita halukkuutesi tulla työhaastatteluun. Tässä voit myös esittää palkkatoiveesi mikäli sellaisen esittämistä on pyydetty.

Ystävällisin terveisin

(Allekirjoitus)

Oma nimi

LIITTEET

Ansioluettelo

<http://ansioluettelo.net/tyohakemusmalli/>

**Etunimi Sukunimi**

Syntymäaika
 Jakeluosoite
 00000 Postitoimipaikka
 000 – 000 0000
 sähköposti@osoitteesi.fi

ANSIOLUETTELO/CV

5.2.2013

KOULUTUS**Oppilaitos, valmistusmisvuosi**

Tutkinto
Erikoistuminen, pääaineet, sivuaineet, lopputyön aihe.

Oppilaitos, 100/120 op. (suoritettut/vaadittavat opintopisteet, mikäli kesken)

Tutkinto
Aloitusvuosi, erikoistuminen, pääaineet, sivuaineet, lopputyön aihe, arvioitu valmistumisaika.

Kurssi tai muu vastaava, kesto

Kurssin kuvaus

TYÖKOKEMUS**Työnantaja, 09/2008 –**

Työnimike
*Työnkuvaus yhdellä kahdella lauseella.
 Mahdollinen saavutus ja/tai erikoisosaaminen työhön liittyen.*

Työnantaja, 01/2006 – 08/2008

Työnimike
*Työnkuvaus yhdellä kahdella lauseella.
 Mahdollinen saavutus ja/tai erikoisosaaminen työhön liittyen.*

Työnantaja, kesätyö 2008

Työnimike (esim. freelancer, vapaaehtoistyö)
Työnkuvaus yhdellä kahdella lauseella sekä työn kesto.

KIELITAITO

suomi	äidinkieli
englanti	erinomainen
ruotsi	sujuva
saksa	perusteet

Lisätietoja, esim opiskelijavaihto, ulkomailla käytetty työkieli tai ammattisanaston erikoisosaaminen.

IT-TAIDOT

Ohjelmisto	hyvä
Ohjelmisto	perusteet

Ohjelmointikieli
Vaihtoehtoinen, tarkempi kuvaus osaamisen tasosta.

LUOTTAMUSTEHTÄVÄT

Järjestö, 09/2008 – 10/2009

Luottamustehtävä

Kuvaus luottamustehtävästä sekä mahdollinen saavutus tehtävässä.

LISÄTIETOJA

Saavutukset

Palkinnot, huomionosoitukset ja vastaavat yksinkertaisena listana sekä mahdollisine lisätietoineen.

Harrastukset

Harrastukset listauksena. Ei välttämätön tieto.

Varusmiespalvelus

Mikäli varusmieskoulutuksessasi tai siviilipalvelusta suorittaessa olet saanut koulutusta, josta koet olevan hyötyä myös työelämässä (esimerkiksi yhdistelmäajoneuvon kuljettaja, suurtaloukokki tms.), niin se kannattaa mainita CV:ssä. Ei välttämätön tieto ja ilmoittaminen perustuu täysin vapaaehtoisuuteen.

Luonne

Kuvaus luonteestasi, esimerkiksi miten edelliset työnantajasi ovat sinua kuvailleet. Ei välttämätön tieto.

SUOSITTELIJAT

Etunimi Sukunimi, työnimike, toimipaikka

Tarkennus suosittelijan pätevyyksistä sekä kytköksestä sinuun, esim. erikoisopettaja, osaston esimies tms.

Suosittelijan puhelinnumero ja sähköpostiosoite

www.henkilostotalo.fi/cv_mallipohja.doc

Työhaastattelu

Jos sinut kutsutaan työhaastatteluun, kannattaa siihen valmistautua hyvin.

- Pukeudu siististi ja edustavasti.
- Ota mukaasi haastatteluun todistukset, jotka olet saanut mahdollisista aikaisemmista töistä, harrastuksista tai esimerkiksi lukion tai ammattikoulun päättötodistus.
- Ole ajoissa haastattelussa. On parempi olla vaikka vähän etuajassa kuin juosta viime tipassa tai jopa myöhässä paikalle.
- Kun menet haastattelupaikalle, ilmoita reippaasti kuka olet ja että olet tullut työhaastatteluun. Sinut ohjataan eteenpäin, joko odottamaan tai suoraan haastattelijalle.
- Jos sinua kätellään, kätele reippaasti, ei vetelästi tai toisen sormia murskatken.
- Varaudu siihen, että sinun pitää kertoa itsestäsi, mahdollisesti jopa kehua tai kertoa, mihin asioihin tarvitsisit vielä kehitystä. Ole rehellinen, mutta mieti kuitenkin mitä kaikkea kannattaa kertoa ja mitä ei.
- Myös sinä saat kysyä työhön liittyviä kysymyksiä. Eli kysy, jos sinua askarruttaa jokin asia hakemassasi työssä.
- Haastattelun päätteeksi sinulle kerrotaan pääsetkö töihin vai et, tai ottavatko he yhteyttä sinuun myöhemmin.

Työhaastattelu on ennen kaikkea vaikutuksen tekemistä. Pyri siis tekemään työnantajaan hyvä vaikutus.

Tsemppiä!!

Nuorisotakuu

Nuorisotakuu koskee alle 25-vuotiaita. Sen on tarkoitus taata työ- tai työkokeilupaiikka, opiskelupaikka, työpaja- tai kuntoutuspaikka viimeistään kolmen kuukauden päästä siitä, kun olet ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistossa. Ohjeet työttömäksi ilmoittautumisesta löytyy kansion Työnhaku-kohdasta sivulta 61.

Nuorisotakuu

- antaa sinulle mahdollisuuden, vaikka sinulla ei olisi työtä tai koulutusta
- edistää mahdollisesti työllistymistäsi ja kehittää ammattitaitoasi
- lisää ja vahvistaa taitojasi itsenäiseen elämään.

14. Sosiaaliset suhteet

Ihminen on luotu sosiaaliseksi, mutta jotkut ovat sosiaalisempia kuin toiset. Toiset haluavat olla koko ajan jonkun kaverin kanssa, toiset tarvitsevat enemmän omaa rauhaa.

Ihmisellä on eri tilanteissa ja eri seurassa erilaisia rooleja, ja tämä on ihan normaalia. Jossain porukassa saatat olla se kovaäänisin, mutta jossain toisessa porukassa seuraillet tilanteita enemmän sivusta. Jollekin kaverille saatat olla se, jolta kysytään apua, mutta toisinaan joudut pyytämään apua itse joltain toiselta.

Kun muutat omaan asuntoon, siellä sinä vastaat siitä, keitä sinulle tulee kylään. Muista, että vieraat saavat tulla vain sinun luvallasi.

Yksinäisyys

Kun muutat yksin omaan asuntoon, saattaa asunnossa tuntua hiljaiselta. Olet tottunut nuorisokodissa siihen, että ympärillä on muita nuoria ja aina joku aikuinen paikalla. Nyt asunnossa olet vain sinä. Ajatus saattaa tuntua pelottavalta, mutta yksinäisyyden tunne voi helpottaa, kun hyväksyt asian. Jokainen joutuu olemaan joskus yksin.

Yksinäisyys voi tuntua voimakkaimmin koulu- tai työpäivän jälkeen, kun on ollut tekemisissä useiden ihmisten kanssa ja ollut ihmisten ympäröimänä. Kun vapaa-aika koittaa kotona, yksinäisyys iskee. Yksinäisyyden tunnetta voi helpottaa keksimällä itselle jotain tekemistä tai laittamalla taustalle musiikkia tai television päälle, mutta toisinaan on ihan hyvä pysähtyäkin ja olla yksin omien ajatusten kanssa.



Jos yksinäisyys tuntuu ylitsepääsemättömältä asialta, voi siihen hakea apua.

Yksinäisyydestä voi lukea lisää mm. täältä: <https://www.nyyti.fi/tietoa/yksinaisyys/>

Kaverit

Joskus yksinäisyys voi olla pitkäaikaisempikin tunne, jos sinulla ei ole kavereita. Totuus kuitenkin on, että kukaan ei tule sinua kotoa pyytämään kaveriksi, yleensä ainakaan. Silloin kun haluaa saada uusia ystäviä, täytyy itse olla aktiivinen, vaikka ajatus vieraalle tai puolitutulle ihmiselle puhumisesta voi tuntua pelottavalta.

Helpoiten uusiin ihmisiin tutustuu paikassa, jossa ollaan saman kiinnostuksen kohteen äärellä, esimerkiksi joissain harrastuksissa tai vaikka yhteisen kaverin luona. Kun alat tutustua uuteen ihmiseen, ole oma itsesi. Sinun ei tarvitse esittää mitään muuta kuin mitä itse todellisuudessa olet. Muuten ystävyysuhteenne käy sinulle todella raskaaksi, kun aina pitää esittää jotain muuta mitä todellisuudessa onkaan.

Toiset ovat ulospäin suuntautuneita ja tutustuvat helposti uusiin ihmisiin, toiset taas ujompia ja tutustumiseen voi mennä aikaa. Älä ole itsellesi liian ankara, vaan anna sinulle myös mahdollisuus epäonnistua ja yrittää uudelleen. Jos kasvokkain jutteleminen tuntuu alussa jännittävältä, voitte vaihtaa kuulumisia myös viestittelemällä esimerkiksi Facebookissa, tekstiviesteillä tai What's up:issa. Näin saatte keskustelua aikaan, josta voi olla helpompi jatkaa kun tapaatte kasvotusten. Muista kuitenkin, että kirjoitetut viestit ei ole niin itsestään selviä. Väärinymmärryksiä voi tulla helposti, kun ei näe toisen ilmeitä tai kuule äänenpainoja. Myös jos toinen ei heti vastaa (on vaikka juuri silloin suihkussa eikä voi vastata), ei kannata tehdä suoraan johtopäätöstä: "no niin, nyt häntä ei kiinnostakaan jutella kanssani".

Ihmiset arvostavat ystävällisyyttä, luotettavuutta, hienotunteisuutta, epätsekkyttä... Voit itsekkin miettiä, millaisen haluaisit ystäväsi olevan. Yritä siis itse olla myös sellainen omille ystäville. Vastaavasti juoruilua, liiallista uteliaisuutta ja itsekeskeisyyttä sekä toisen hyväksikäyttämistä (esimerkiksi toisen luona jatkuvasti syömistä tai tietää että kaveri ei osaa kieltäytyä pyynnöstäsi) ei hyväksytä.

Ystävää tulee myös kuunnella, ei pelkästään kuulla. Näillä sanoilla on selvä ero: kuuleminen on sitä, että kuulet kyllä mitä toinen sanoo, mutta et kiinnitä siihen juurikaan huomiota. Kuunteleminen tarkoittaa puolestaan sitä, miten ajattelet ja huomioit sen, että sinulle puhutaan, osoitat että kuuntelet (katsot silmiin, nyökyttelet tai pudistat päätäsi, ilmeilet) ja teet kysymyksiä tai vastaat. Ystävyys on vastavuoroisuutta.



Toisinaan tulee myös riitoja, mutta ne tulee selvittää puhumalla. Huutaminen tai mykkäkoulu ei auta, asiat tulee selvittää keskustelemalla, jolloin kumpikin voi sanoa oman mielipiteensä ja voitte yhdessä miettiä, mikä olisi tilanteeseen paras ratkaisu.

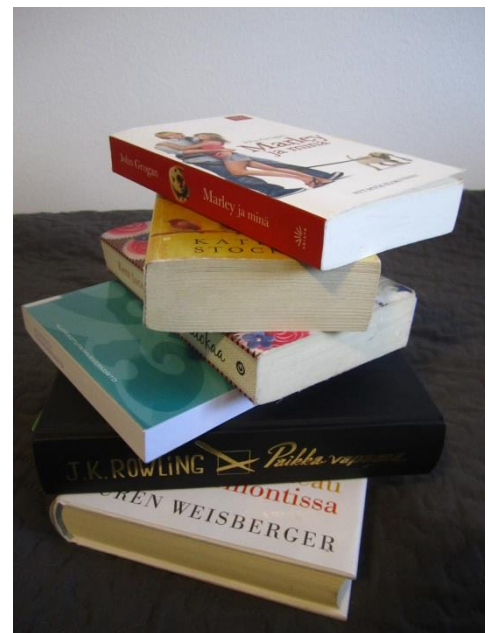
15. Vapaa-aika

Harrastukset

Harrastukset tuovat elämään iloa, mielenkiintoista tekemistä ja mahdollisesti uusia kavereita. Harrastaa voi monipuolisesti, pienellä rahalla tai maksamalla jonkin verran jäsenyyksistä. Tähän on listattu hintatason mukaan joitakin harrastuksia.

Ilmainen

- kaikenlainen lenkkeily ja luonnossa liikkuminen (luontopolkuja: Laajavuoren, Kangasvuoren, Palokassa Touruvuoren ja Kuokkalassa Sippulanniemen luontopolku)
- talvisin hiihto, luistelu
- kesäisin uinti, pyöräily
- Nuorten LiikuntaLaturi 13-19-vuotiaille: erilaisia liikuntamuotoja ilmaiseksi Jyväskylän alueella, tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon lisätietoja: <http://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi>
- vapaaehtoistyö (Jyväskylän seurakunta ja Palveluoperaatio Saapas, SPR:n ystävätoiminta, Jyväskylän kaupungin Vapari-toiminta esim. kaveriksi vanhukselle, Jelmury:lle Lutakon henkilökuntaan...)
- Kulttuurikeskus Siperian tarjonta: esimerkiksi syksyllä 2014 Avoin sirkusryhmä, näyttölemistä, RockAll-kuoro, Body&Soul Dance, Improvisaatioteatteriryhmä Mielelön Sitruuna... Lisätietoja: <http://www.siperia.info/uusi/viikkokalenteri>
- lukeminen (kirjastosta lainaat ilmaiseksi)
- muodostakaa kavereiden kanssa joukkueet ja pelatkaa jalkapalloa, jääkiekkoa, lentopalloa/beachvolleyta (esim. Jyväskylän alueen liikuntapuistot osoitteessa <http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/puistot>)
- frisbeegolf (pitää ostaa kiekot, kahdellakin pääsee jo alkuun)
- piirtäminen/maalaaminen
- kirjoittaminen
- geokätköily
- skeittaaminen
- Jyväskylässä museoihin ilmaiseksi perjantaisin



Kohtuullisella hinnalla

- Jyväskylän kansalaisopiston tarjoamat kurssit (kädentaitoja, tanssia, musiikkia, kieliä...), tarjolla on yksittäisiä kursseja sekä koko lukukauden (syyskausi/kevätkausi) mittaisia kursseja. Hinnat ovat 30-70€. Vaatii ilmoittautumisen.
<http://www.jyvaskyla.fi/kansalaisopisto>
- Partio, vuoden jäsenmaksu n. 60-70€
- Uinti, esim. 10 kerran sarjakortti AaltoAlvariin 81€, sisältää ohjatut ryhmät, kuntosalin, kylpylän palvelut ja uinnin <http://www.jyvaskyla.fi/aaltoalvari>
- harrastelijateatterit esim. Jyväskylän huoneteatteri (15€/vuosi), Impropaatti ry (60€/50€ syyskuusta toukokuuhun) <http://www3.jkl.fi/hakemisto/kulttuuri/sivu.php/alaalue/149>
- leipominen/ruoanlaitto
- Galleria Ratamo, grafiikan ja valokuvauksen kursseja <http://www.jyvaskyla.fi/ratamo>

Kalliimpaa

- Parkour, vuoden ajan 42€/kk <http://www.parkourakatemia.fi/>
- kamppailulajeja Jigotai ry:n kautta esim. judo (260€/vuosi sekä judopuku 50-80€), ju-jutsu (150€/vuosi), karate (100€/vuosi), kickboxing (100€/vuosi + vakuutus ja lisenssi 55€ + varusteet n. 170€), taiji (peruskurssi 40-80€, vuosimaksu 100€) <http://www.jigotai.fi/main/>
- Jyväskylän Naisvoimistelijat, lukukausi 90-145€ <http://www.inv.fi/>
- Jyväskylän kaupungin kuvataidekoulu, työpajaopinnot 14-18 v. 155€/lukukausi, aikuisopinnot yli 19 v. 170€/lukukausi <http://www.jyvaskyla.fi/kuvataidekoulu>

Vaikuttaminen

Kun täytät 18 vuotta, saat oikeuden äänestää erilaisissa vaaleissa. Äänestämisen on tapa vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin, joita äänestämäsi tahot tekevät. Jos et pidä jostain eduskunnan tekemistä päätöksestä, etkä ole äänestänyt eduskuntavaaleissa, voit katsoa peiliin. Jos olisit äänestänyt vaaleissa, olisi äänestämäsi henkilö mahdollisesti päässyt eduskuntaan ja tekemään päätöksiä, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Vaaleja

- Presidentin vaalit, joka 6. vuosi
- Eduskuntavaalit, joka 4. vuosi
- Europarlamenttivaalit, joka 5. vuosi
- Kunnallisvaalit, joka 4. vuosi
- Seurakuntavaalit, joka 4. vuosi

Vaikuttaa voi myös osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä kansalaistoimintaan. Yhteiskunnallisella keskustelulla tarkoitetaan esimerkiksi mielipidekirjoituksen kirjoittamista lehteen. Kansalaistoiminta puolestaan tarkoittaa vapaaehtoista toimintaa yhteiskunnan hyväksi. Voit siis itse osallistua vapaaehtoistoimintaan, jonka koet tärkeäksi ympäröivän yhteiskunnan kannalta, oli se sitten luonnonsuojelua tai ystävätoimintaa tai vaikka katupartiointia päihtyneiden nuorten auttamiseksi perjantai-iltais.



16. Tärkeitä paikkoja ja yhteystietoja

KELA

Osoite: Vapaudenkatu 40-42, 40100 Jyväskylä

Postitusosoite: PL 238, 40101 Jyväskylä

Toimistoon ei voi soittaa. Katso palvelunumerot osoitteesta <http://www.kela.fi/palvelunumerot>

Aukioloajat: Ma 9.00 - 16.00

Ti 9.00 - 17.00

Ke 9.00 - 16.00

To 9.00 - 16.00

Pe 9.00 - 16.00



TYÖ- JA ELINKEINOTOIMISO eli TE-TOIMISTO (työkkäri)

Osoite: Vapaudenkatu 58 A, 40100 Jyväskylä

Postitusosoite: PL 400, 40101 Jyväskylä

Työnhakijat klo 8.00–16.15

puh. 0295 046 002



POLIISI

Poliisiasema: Urhonkatu 1, PL 59, 40101 Jyväskylä

Puh. 0295 414 803

Poliisipäivystys on avoinna ma - pe klo 9-15



Lupatoimisto (passi, ajokortti...): Urhonkatu 2, 40100
Jyväskylä

p. 0295 414 802

Aukioloajat: ma klo 8-16.15

ti klo 9-16.15

ke klo 8-16.15

to klo 9-17

pe klo 8-16.15



SOSIAALITOIMISTOT

Hannikaisenkadun sosiaaliasema

Hannikaisenkatu 37, PL 583, 40100 Jyväskylä

Aukioloajat: ma-pe klo 9-15.30.

Puhelinnumerot palvelualueesi (asuinalueesi postinumeron) mukaan. Tarkista alueesi osoitteesta

<http://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/sosiaaliasemat/hannikaisenkatu>



Tapionkadun sosiaaliasema

Tapionkatu 8, PL 486, 40101 Jyväskylä

puh. (014) 266 3478

Aukioloajat: ma-pe klo 8.00–15.30



VETURITALLIT

Veturitallinkatu 6, 40100 Jyväskylä

p. 014 266 4239 (Miia Lyyra,
nuorisonohjaaja)

<http://veturitallit.jyvaskyla.fi/>



RIKOSUHRIPÄIVYSTYS

p. 0203 16116

ma-ti klo 13-21 ja ke-pe klo 17-21

(puhelun hinta matkapuhelimesta soitettuna on 8.35 snt / puhelu + 17,17 snt / min)

<http://www.riku.fi/fi/etusivu/>

KRIISIKESKUS MOBILE

Asemakatu 2, 2. krs, 40100 Jyväskylä

p. 014-266 7150 (24h/vuorokausi)

<http://www.kriisikeskusmobile.fi/>

NUORTENLATURI

Tietoa muun muassa Jyväskylän tapahtumista, kursseista ja harrastusmahdollisuuksista nuorille, sekä tietoa erimerkiksi asumisesta, opiskelusta ja ihmissuhteista.

<http://www.nuortenlaturi.fi/>

17. Ohjaajalle

Itsenäistymiskansio: Nuoren kanssa läpikäydyt asiat

Aihe	Käyty läpi	Huomioita
1. Itsenäistyminen		
2. Jälkihuolto		
3. Huoltamo		
4. Asumisharjoitteluasunto		
Yleiset käytännöt Sienitiellä		
Muita		
Ohjaajan rooli		
Sienitien säännöt		
Sopimus asumisharjoittelusta Sienitiellä		
Yleisiä pohdintoja asumisharjoittelusta		
5. Ennen omaan kotiin muuttamista		
Asunnon etsiminen		
Muuttoilmoitus		
Muuta muistettavaa		
6. Muuttaminen omaan kotiin		
Kalusteet, kodinkoneet ja tavarat		
Muuttolaatikat		
Asunnon hoito		
7. Päiväohjelma		
8. Oman asunnon säännöt ja naapureiden huomioiminen		
9. Hätä		
10. Oma talous, laskut ja velkaantuminen		
Tuet		
Palkkatyöt ja verokortti		
Laskut ja verkkopankki		
Tulot ja menot (taulukko)		
Pikavipit ja -lainat, rahapelit		
Säästövinkit		
11. Kodin askareet		
Siivoaminen		
Pyykinpesu		
Ruoanlaitto		
Reseptejä		
Kierrättäminen		
12. Oma terveys ja hygienia		

Hygienia		
Uni		
Ruokailutottumukset		
Liikunta		
Ensiapu ja omat lääkkeet		
Lääkäriin?		
Seksuaalisuus		
Päihteet		
13. Koulu ja työ		
Kouluun hakeminen		
Työpajat		
Työkokeilu		
Työnhaku		
Työhakemus		
Ansioluettelo		
Työhaastattelu		
Nuorisotakuu		
14. Sosiaaliset suhteet		
Yksinäisyys		
Kaverit		
15. Vapaa-aika		
Harrastukset		
Vaikuttaminen		
16. Tärkeitä paikkoja ja yhteystietoja		

Lähteet

Muuttaminen

<http://www.niemi.fi/fi/muutto-ohjeita/ohjeita-kotimuuttoa-varten/>

Häätö

http://www.asumisenabc.fi/tunne_oikeutesi/vuokrasopimus/#purkaminen

Tuet

http://www.kela.fi/documents/10180/578772/Opiskelu+ja+asevelvollisuus_Numero2013_suomi.pdf/661d4884-ed81-4246-9257-edfb8144f077

http://www.kela.fi/documents/10180/1454076/Esite_Opiskelu_ja_asevelvollisuus_Kela.pdf/03f25842-3164-49c8-860b-416e9e29c099

<http://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/toimeentulotuki/hakeminen>

http://www.stm.fi/toimeentulo/tuet_ja_etuudet/toimeentulotuki

Siivous

<https://peda.net/pori/kaarisillan-koulu/markon-luokka/Kotitalous/Kuvitus/grafiikat3/grafiikat2/pjns>

<https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/ylakoulu/Kotitalous/Kuvitus/Kuvitus/grafiikat3/grafiikat2/sjns2>

Jätteenlajittelu

http://files.kotisivukone.com/imasa.kotisivukone.com/tiedostot/kodin_jtteiden_lajitteluohjeet.pdf

http://www.pirkanmaan-jatehuolto.fi/Tietori/vaarallinenjate_lajittelu

<http://www.jyvaskyla.fi/jate/kodinjatteen/ongelmajatteet>

Ruokatottumukset

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935

<http://www.rasvatieto.fi/tietoa-rasvasta/kovat-ja-pehme%C3%A4t-rasvat-0>

Päihteet

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Tupakka>

[http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/11/alkoholi - juonko liikaa](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/11/alkoholi_-_juonko_liikaa)

http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/jos_juot_niin_miksi/

<http://www.kohtuullisesti.fi/kohtuukayton-rajat/paljonko-on-liikaa/>

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Alkoholi>

<http://www.sanohuumeillei.net/fi/ongelmia.html>

<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/371-huumeiden-kayttajien-terveysneuvontapalvelut>

Koulutus ja työ

<http://www.sovatek.fi/nuoret.shtml>

<http://www.opiskelupaikka.fi/Koulutus/Yhteishaku>

<http://www.nuortenlaturi.fi/tietoaarkeen/tyolelama/tyottomalle>

<http://www.taitotupa.com/>

<http://www3.jkl.fi/blogit/taidetyopaja/>

<http://www.kstpy.org/uploads/kstpy/pajahakemisto/vattipaja.pdf>

<http://www.laukaa.fi/page.php?hid=137>

http://uraneuvonta.monster.fi/cv-hakemuskirjeet/esimerkkeja-hakemuskirjeista/esimerkki_hakemus/article.aspx

<http://www.henkilostotalo.fi/tyonhakija/ansioluettelo-eli-cv-malli/>

<http://tyopaikat.oikotie.fi/tyontekijalle/artikkelit/millainen-on-hyva-tyohakemus>

http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/tietoa_takuusta

https://www.tem.fi/tyo/tyonvalitystilasto/maaritelmat_taulukot_ja_kuviot/palvelut

<http://palkkatuki.fi/tyollistymiseen/tyokokeilu/>

Sos. suhteet

<https://www.nyyti.fi/tietoa/yksinaisyys/yksinaisyden-hyvaksyminen-osaksi-omaa-elamaa/>

Harrastukset

<http://www.jyvaskyla.fi/ymparisto/polut#Touruj>

Tärkeitä paikkoja

<http://www.koppiari.fi/palvelut/te-toimisto/>

<http://www.kela.fi/palvelupisteen-haku>

<http://www3.jkl.fi/esteeton/index.php/paikat/jyvaskylan-poliisiasema>

<http://www3.jkl.fi/esteeton/index.php/paikat/jyvaskylan-poliisiasema-lupayksikko>

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jyv%C3%A4skyl%C3%A4_-_Tapionkadun_sosiaaliasema.jpg

<http://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/sosiaaliasemat/hannikaisenkatu>