



Sanni Ikonen, Aino Innanen

Itsenäistymisoppaan kehittäminen nuorisokodista itsenäistyvien nuor- ten ohjaajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

18.3.2024

Tiivistelmä

Tekijät:	Sanni Ikonen Aino Innanen
Otsikko:	Itsenäistymisoppaan kehittäminen nuorisokodista itsenäistyvien nuorten ohjaajille
Sivumäärä:	20 sivua + 3 liitettä
Aika:	18.3.2024
Tutkinto:	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat:	Lehtori Katarina Groop Lehtori Jaana Kortnesniemi

Tässä opinnäytetyössä tuotettiin opas nuoren kanssa työskenteleville ohjaajille. Oppaan tarkoituksena on tuoda sijaishuollossa olevan nuoren ohjaajalle tietoa itsenäistymisen taidoista, tuen tarpeista, nuoren psykologisesta kehityksestä, sekä neuropsykiatrisista haasteista, jotka vaikuttavat itsenäistymisprosessiin. Itsenäistyminen nuorisokodista on monivaiheinen prosessi, jossa huomioidaan nuoren omat haasteet, voimavarat ja toiveet siitä, millaista he toivoisivat elämän olevan itsenäistymisen jälkeen. Sijaishuollosta itsenäistyvät nuoret ovat syrjäytymisvaarassa ja heillä on usein muita nuoria heikommät lähtökohdat selviytyä arjen haasteista. Ohjaajan rooli itsenäistymisprosessissa on olla nuoren rinnalla kulkija, tukea nuorta arjen haasteissa ja valmistaa häntä kohti itsenäistä elämää.

Yhteistyökumppanimme on Nuorisokoti Nuotta, josta saimme toiveen tuottaa oppaan heidän käyttöönsä. Nuotan toiminnassa on neuropsykiatrinen painotus, jolloin asiakasprofiiliin kuuluu erityisesti neuropsykiatrisesti oireilevia lapsia ja nuoria.

Valitsimme tietoperustaksi neuropsykiatristen haasteiden lisäksi tutkimuksia ja kirjallisuutta lastensuojelusta, sijaishuollosta, itsenäistyvistä nuorista, sekä psykologisesta kehityksestä nuoruuden ja aikuisuuden kynnyksellä. Toteutimme laadullisen kyselyn yhteistyökumppanin kaikille osaston työntekijöille, jossa kartoitimme heidän toiveitaan oppaaseen. Kysely toteutettiin Metropolian e-lomakkeella. Saimme kyselyyn vain kaksi vastausta, mutta niiden ja yksikön johtajan ja vastaavan ohjaajan toiveiden perusteella valitsimme sopivat teemat ja sisällöt oppaaseen.

Tuotimme 29 sivuisen oppaan, johon tiivistimme tietoa yhteistyökumppanin asiakasprofiilista, sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten tarpeista ja keinoista motivoida nuorta työskentelyyn. Lisäsimme oppaaseen myös sovelluksia, joita nuori voi itse tai ohjaajan kanssa kokeilla itsenäistymisen ja arjenhallinnan tukena. Olemme tyytyväisiä oppaan sisältöön ja koemme, että oppaasta on hyötyä yhteistyökumppanin lisäksi kaikille ohjaajille, jotka tukevat sijaishuollosta itsenäistyviä nuoria. Yhteistyökumppanimme oli erittäin tyytyväinen oppaaseen. Myös muissa sijaishuollon yksiköissä on ollut kiinnostusta opastamme kohtaan.

Avainsanat: lastensuojelu, sijaishuolto, itsenäistyminen, nepsy, nuoret

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Authors: Sanni Ikonen
Aino Innanen
Title: Guidebook for Social Counsellors of Adolescents Becoming Independent from a Child Welfare Institution
Number of Pages: 20 pages + 3 appendices
Date: March 18, 2024
Degree: Bachelor of Social Services
Degree Programme: Social Services
Instructors: Katarina Groop, Senior Lecturer
Jaana Kortesiemi, Lecturer

The process of becoming independent from a child welfare institution is a multi-stage process in which the adolescent's own challenges, strengths and wishes must be considered. Adolescents leaving care are at risk of becoming marginalized and have a weaker starting point in life compared to their peers. The counselor's role in the process is to walk alongside and prepare the adolescent for an independent life and support them as they face challenges.

In this thesis, a guidebook was produced for counselors who work with adolescents leaving care. The guidebook includes information on the skills needed to become independent, developmental psychology and neuropsychiatric challenges that might influence the process. We also included tools to support the process.

We collaborated with residential care home Nuotta, for which we produced the guidebook. The child protection unit's client profile includes children and young people with symptoms of neuropsychiatric disorders. In addition to neuropsychiatric challenges, we chose studies and literature on child welfare, foster care, independence, and psychological development to our theoretical basis. We implemented a qualitative survey for the unit's employees to map out their wishes for the guidebook. Based on the received two answers and the theoretical basis we planned the themes for the guidebook.

The guidebook summarizes information about neuropsychiatric challenges, the needs of adolescent leaving care, and ways to motivate them. In addition, we included a few applications to be tried, either by the adolescents themselves or with a counsellor. We feel that the guidebook is a useful tool to support all counsellors who work with adolescents as they become independent. Our partner was very satisfied with the result.

Keywords: child welfare, foster care, independence, neuropsychiatric disorders, adolescents

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyökumppani ja kohderyhmä	2
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	3
4	Itsenäistyminen ja sen haasteet	3
5	Sijaishuolto	5
5.1	Lastensuojelu	5
5.2	Sijaishuollon tarkoitus	6
5.3	Sijoituksen syyt	6
6	Itsenäistyminen sijaishuollosta	7
6.1	Itsenäistymisen tukeminen sijaishuollossa	8
6.2	Emotionaalinen tuki itsenäistymisprosessissa	9
6.3	Jälkihuolto sijaishuollon jatkumona	10
7	Psykologinen kehitys varhaisaikuisuudessa ja neuropsykiatriset haasteet	10
7.1	Kehitypsykologiset teorat	10
7.2	Aivojen kehitys varhaisaikuisuudessa	11
7.3	Neuropsykiatriset häiriöt	12
7.4	Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö	12
8	Kyselytutkimus	13
8.1	Eettinen näkökulma	14
8.2	Aineiston käsittely ja elinkaari	15
9	Kyselyn tulokset	15
9.1	Itsenäistymistyöskentelyn nykytilanne yksikössä	15
9.2	Nuorten itsenäistymisen haasteet	15
9.3	Toiveet oppaan sisällöstä	16
10	Johtopäätökset	16
11	Prosessikuvaus	18
12	Pohdinta	19

Liitteet

Liite 1 Tutkimustiedote

Liite 2 Kysely

Liite 3 Opas

1 Johdanto

Opinnäytetyömme on monimuotoinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena laadimme itsenäistymisoppaan yhteistyökumppanillemme Nuorisokoti Nuottaan. Oppaan avulla laitoksen ohjaajat pystyvät tukemaan nuorisokodista itsenäistyviä nuoria itsenäistymisprosessissa ja auttaa heitä valmistautumaan itsenäiseen elämään. Nuorisokodin johtajan ja vastaavan ohjaajan mukaan tämän kaltaiselle itsenäistymistyöskentelyä tukevalle oppaalle on tarvetta yksikössä.

Itsenäistyminen on hyvin laaja-alainen prosessi, joka vaatii nuorelta todella monenlaisia taitoja, joista kaikkia ei mahdu käsittelemään yhdessä oppaassa. Halusimme sisällyttää oppaaseen sellaiset teemat, joista yksikön työntekijät kokevat saavansa eniten hyötyä. Tämän vuoksi toteutimme osana opinnäytetyötä kyselyn, jonka tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia sisältöjä oppaalta kaivataan nimenomaan tässä yksikössä. Halusimme kartoittaa, millaisia haasteita nuorilla on itsenäistymisessä, millaisia haasteita ohjaajat kokevat itsenäistymisprosessien tukemisessa ja millaisia käytäntöjä yksikössä mahdollisesti jo on itsenäistymiseen liittyen. Kyselystä saatujen vastausten, sekä yhteistyökumppanin yhteyshenkilöiden toiveiden pohjalta valitsimme oppaassa käsiteltävät teemat. Sisällytimme oppaaseen myös aiheita, joiden käsittelyn katsomme tärkeäksi oman työkokemuksemme pohjalta.

Itsenäistymisen taitojen tukeminen on ensiarvoisen tärkeää lastensuojelun sijaishuollon asiakkailta. Kodin ulkopuolelle sijoitettuna olleiden nuorten elämä omassa kodissa voi olla haasteellista muun muassa vähäisten voimavarojen, puutteellisten arjenhallintataitojen tai vähäisen sosiaalisen tukiverkoston vuoksi. Kaikki huostaanotettuna olleet, sekä vähintään puoli vuotta avohuollon tukitoimena sijoitettuna olleet nuoret ovat oikeutettuja sijoittavan hyvinvointialueen järjestämään jälkihuoltoon. Jälkihuollon sisältö määräytyy nuoren oman asiakassuunnitelman mukaan, mutta tuki ei tietenkään ole yhtä tiivistä kuin sijaishuollossa.

1.1.2024 alkaen nuoren oikeus jälkihuoltoon on voimassa siihen saakka, kun nuori täyttää 23 vuotta. Aiemmin oikeus jälkihuoltoon säilyi 25 ikävuoteen saakka, mutta ikärajaa laskettiin Petteri Orpon hallituksen esityksestä. Tällä toimenpiteellä on tarkoitus saavuttaa säästöjä, sillä jälkihuollon tarjoama tuki on muulle ikäluokalle tarjottavaa sosiaalityön tukea huomattavasti laajempaa ja siten kalliimpaa. (Eduskunta 2023). On kuitenkin mahdollista, että säästötoimenpide heikentää kaikkein vaikeimmassa asemassa

nuorten aikuisten tilannetta tuoden lisäkustannuksia aikuissosiaalityölle. Lisäksi Orpon hallituksen suunnittelemat sosiaaliturvan muutokset kohdistuvat kovimmin nuoriin aikuisiin, mikä vaikeuttaa tilannetta entisestään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023:18–20). Näin ollen itsenäiseen elämään valmistautuminen ja taitojen omaksuminen ajoissa on entistä tärkeämpää, kun pyritään ennaltaehkäisemään nuorten tilanteen huononemista jälkihuollon päättyessä.

Itsenäistymisoppaita on tuotettu aikaisemminkin opinnäytetyöksi, sekä muunlaisina projekteina, kuten Turun Ammattikorkeakoulun julkaisema Umbrella-työkirja (2010). Löytämämme opinnäytetyöksi tehdyt oppaat on pääsääntöisesti tarkoitettu nuorille itselleen tai ohjaajille nuoren kanssa yhdessä täytettäväksi. Me koemme, että nuorille olisi itsenäistymisprosessissa enemmän hyötyä ohjaajasta, joka tietää riittävästi aiheesta ja osaa ohjata nuorta tämän yksilöllisten tarpeiden mukaisesti ja vuorovaikutuksellisesti. Lisäksi aiemmat oppaat ovat keskittyneet voimakkaasti arjen käytännön taitojen tukemiseen, eikä kodin ulkopuolelle sijoitettujen nuorten erityistarpeita ja haasteita ole otettu yhteistyökumppanimme kannalta tarpeeksi huomioon. Myös yhteistyökumppanimme kannalta tärkeät neuropsykiatriset haasteet ovat jääneet aiemmissa oppaissa pääasiassa täysin huomiotta. Pyrimme oppaassamme vastaamaan myös näihin tarpeisiin.

2 Yhteistyökumppani ja kohderyhmä

Yhteistyökumppanimme on yksityinen erityistason nuorisokoti pääkaupunkiseudulla. Nuorisokodissa on kaksi osastoa, joista toinen on vastaanottoyksikkö, ja toinen on tarkoitettu pidempiaikaisempaan lastensuojelun sijoitukseen. Nuorisokoti on käynyt läpi ison organisaatiomuutoksen, jonka takia työtä ohjaava opas on tarpeellinen uusille sekä vanhoille työntekijöille takaamaan johdonmukaista ja riittävää tukea itsenäistyville nuorille. Nuorisokoti on tarkoitettu erityisesti neuropsykiatrisesti oireileville nuorille, joilla itsenäistymiseen saattaa siten liittyä erityisiä haasteita. Oppaan avulla ohjaajat saavat keskeistä tietoa ja työkaluja siihen, miten tukea nuoren itsenäistymisprosessia ja valmistaa nuorta täysi-ikäisyyteen. Otamme neuropsykiatriset haasteet oppaan sisällössä huomioon sisällyttämällä keskeistä tutkimustietoa siitä, kuinka haasteet saattavat näytettyä aikuisuuden kynnyksellä ja millaisiin haasteisiin on hyvä varautua neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren itsenäistymisprosessissa.

Kohderyhmämme ovat noin 15–17-vuotiaiden kodin ulkopuolelle sijoitettujen nuorten ohjaajat, jotka työskentelevät nuorten kanssa ennen täysi-ikäistymistä ja sijoituksen

päättymistä. Ohjaajina nuorisokodissa toimii sosionomeja, lähihoitajia ja sairaanhoitajia. Yhteistyökumppanimme on käynyt läpi suuren organisaatiomuutoksen, joka on johdantanut muun muassa uusiin rekrytointeihin. Yksikön johtajan mukaan osalla ohjaajista on melko vähän kokemusvuosia lastensuojelun parissa. Oppaan on tarkoitus tukea ohjaajia johdonmukaisten ja onnistuneiden itsenäistymisprosessien tukemiseen ja se on suunnattu erityisesti itsenäistyvien nuorten omaohjaajille. Omaohjaajuuteen kuuluu syvemmän luottamussuhteen luominen nuoreen ja se pitää sisällään tiivistä työskentelyä nuoren kanssa tämän kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Koemme, että omaohjaajilla on tärkeä rooli nuoren itsenäistymisprosessissa rinnalla kulkijana, ajatusten herättelijänä ja suunnan selkeyttäjänä. Oppaan sisällöt on suunniteltu niin, että niitä voidaan hyödyntää nuoren ja omaohjaajan välisessä luottamus- ja vuorovaikutussuhteessa dialogisin keinoin.

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Teimme monimuotoisen opinnäytetyön, jossa kehitämme oppaan, jota työntekijät voivat hyödyntää toteuttaakseen johdonmukaisia ja onnistuneita itsenäistymisprosesseja sijaishuoltoyksikössä asuville ja sieltä itsenäistyville nuorille. Kehittämämme opas sisältää toimintamalliehdotuksia nuoren itsenäistymisen tukemiseen, jotta nuorten itsenäistymisprosessit olisivat mahdollisimman onnistuneita ja johdonmukaisia.

Oppaan avulla tuetaan nuoren itsenäistymisprosessia ja valmistetaan nuorta täysi-ikäisyyteen. Tavoitteena olisi koota kokonaisuus, joka lisää työntekijöiden ja erityisesti omaohjaajien ymmärrystä itsenäistymiseen liittyvästä ikä- ja elämänvaiheesta, sekä tukee itsenäistymistyöskentelyä esimerkiksi erilaisten työskentelymetodien ja vinkkien muodossa. Itsenäistymisvaihe on tärkeä ja odotettu, mutta usein myös haastava vaihe nuoren elämässä, joten on tärkeää, että itsenäistymistä tuetaan riittävän ajoissa ja johdonmukaisesti.

4 Itsenäistyminen ja sen haasteet

Kun nuori täyttää 18 vuotta, hän tulee täysi-ikäiseksi (Laki holhoustoimesta 442/1999 §2), mikä tuo monia muutoksia hänen oikeuksiinsa ja velvollisuuksiinsa. Esimerkiksi hänen oppivelvollisuutensa päättyy (Oppivelvollisuuslaki 1214/2020 §2), hänen huoltajansa eivät ole enää vastuussa hänen taloudellisista asioistaan (Laki holhoustoimesta

442/1999 §23), ja hän saa hankkia B-ajokortin (Ajokorttilaki 386/2011 §5). Mikäli nuori on 18 vuotta täyttäessään huostaanotettuna, huostaanotto päättyy (Lastensuojelulaki 417/2007 §47) ja nuori on oikeutettu lastensuojelun jälkihuoltoon (Lastensuojelulaki 417/2007§75).

Nuoren muuttaessa omaan kotiin moni asia muuttuu. Aikuiset eivät enää jatkuvasti valvo nuoren tekemisiä, joten esimerkiksi unirytmien ja päihteidenkäytön säätely jää nuoren vastuulle. Yksin asuvat alle 20-vuotiaat menevät selvästi saman ikäisiä vanhempien luona asuvia myöhemmin nukkumaan (Myllyniemi 2016: 35). Myös taloudellinen toimeen tuleminen on luonnollisesti yksin asuvilla nuorilla haastavampaa ja 22 % yksin asuvista nuorista kokee kotitaloutensa olevan köyhä tai heikosti toimeentuleva (Myllyniemi 2016: 61). Myös laskujen maksamatta jättäminen on yleisintä yksin asuvilla nuorilla (Myllyniemi 2016: 71).

Nuorisobarometri 2015 mittasi 15–29-vuotiaiden nuorten omaa kokemusta arjen toimista selviytymisestä, näihin lukeutuivat kaupassakäynti, kotityöt, vuorokausirytmien säilyttäminen, terveydenhuollossa ja työvoimavirastossa asiointi, sekä pankki ja veroasioiden hoitaminen. Eniten nuorilla oli omasta mielestään haasteita pankki- ja veroasioiden hoitamisessa, pyykinpesussa ja normaalin vuorokausirytmien säilyttämisessä (Myllyniemi 2016: 24). Parhaiten he taas kokivat onnistuvansa kaupassakäynnissä ja ruoanlaitossa (Myllyniemi 2016: 24). 15–19-vuotiaista vastaajista vain 14 % koki selviytvänsä arkitoimista vähintään melko hyvin (Myllyniemi 2016: 25). Kokemus hyvästä arjesta pärjäämisestä on voimakkaasti yhteydessä hyvään itsetuntoon ja kokemukseen elämönhallinnasta ja -mielekkyydestä, sekä yleiseen tyytyväisyyteen (Myllyniemi 2016: 27–28).

Arjenhallinnan vaikeuksien havaittiin olevan yhteydessä lapsuudenkodissa koettuihin ongelmiin, erityisesti vanhemman alkoholiongelmaan, perheen taloudellisiin vaikeuksiin, sekä kodin vakaviin ristiriitaisuuksiin (Myllyniemi 2016: 26). Myös yksinäisyyttä kokevilla nuorilla havaittiin olevan enemmän haasteita kaikilla arjenhallinnan osa-alueilla (Myllyniemi 2016: 84), kuten myös nuorilla, jotka eivät koe yhteenkuuluvuutta perheeseensä ja suomalaiseen yhteiskuntaan (Myllyniemi 2016: 87). Kaikkiin näihin ei voida nuorisokodissa vaikuttaa, mutta esimerkiksi yksinäisyyden kokemusta ja irrallisuutta yhteisöistä voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään ja sillä voi olla hyvin positiivisia vaikutuksia nuoren pärjäämiseen sijaishuollosta itsenäistymisen jälkeen. Sisällytimme oppaaseen esimerkiksi yksinäisyyden kokemusta lievittäviä työkaluja.

5 Sijaishuolto

5.1 Lastensuojelu

Lastensuojelun tarkoitus on tukea lapsen kasvua ja kehitystä ja lapsen vanhempia lapsen kasvatuksessa, vaikka lapsen ensisijainen kasvatustehtävä on lapsen vanhemmillä. Lastensuojelun lähtökohtana on lapsen edun toteutuminen. Lastensuojelun tehtävät ja lapsen etu on määritetty lastensuojelulaissa. Laki määrittää, että lapsen oikeus on saada turvallinen kasvuympäristö, erityistä suojelua ja tasapainoisen monipuolisen kehitykseen. Lastensuojelun tukimuotoja ovat esimerkiksi avohuollon, sijaishuollon ja jälkihuollon palvelut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.).

Nuoren polku sijaishuoltoon alkaa lastensuojeluasiakkuuden alkamisella. Lastensuojeluilmoitus on ensiaskel lastensuojeluasiakkuuden alkamiseen. Lastensuojeluilmoitusvelvollisuus on esimerkiksi opetustoimella eli koulujen opettajilla, lasten päivähoitohenkilökunnalla ja terveystieteiden henkilökunnalla. Ilmoitus tulee tehdä viipymättä, jos lapsen hoidon ja huolenpidon tarve, oma käyttäytyminen tai lapsen kehitystä vaarantavat olosuhteet tarvitsevat lastensuojelun tarpeen selvitystä. (Lastensuojelulaki 417/2007, 25§).

Ilmoituksen jälkeen sosiaalityöntekijän, tai muun lastensuojelun ammattilaisen on arvioitava mahdollinen kiireellinen lastensuojelun tarve, sekä tehtävä palvelutarpeen arviointi. Sosiaalityöntekijä arvioi palvelutarpeen arvioinnin perusteella, alkaako lapsen kohdalla lastensuojelun asiakkuus. (Lastensuojelulaki 417/2007, 26§ 27§). Lapsen polku voi jatkua sijaishuoltoyksikköön joko avohuollon tukitoimena, kiireellisenä sijoituksena tai huostaanoton prosessin kautta. Avohuollon tukitoimena lapselle voidaan järjestää arvioivaa tai kuntouttavaa perhe- tai laitoshoidtoa, jos lapsen huoltaja ja yli 12-vuotias lapsi siihen suostuu. Kiireellinen sijoitus toteutuu silloin, kun lapsi on välittömässä vaarassa itsensä tai ympäristönsä takia, jolloin lapsen kehitys ja kasvu vaarantuu. Lapsi voidaan sijoittaa myös huostaanoton prosessin kautta, jolloin lapselle järjestetään lapsen edun mukainen sijaishuoltopaikka. (Lastensuojelulaki 417/2007, 37§, 38§, 40§).

Sijaishuolto voidaan järjestää perhehoitona, laitoshuoltona tai muulla lapsen edun edellyttämällä tavalla. Lapsen sijaishuoltopaikan valinnassa tulee ottaa esimerkiksi lapsen huostaanoton perusteet, lapsen yksilölliset tarpeet, läheiset ihmissuhteet ja kielitaito. Ensisijaisesti lapsi sijoitetaan perheeseen, mutta jos lapsi tarvitsee enemmän tukitoimia

lapsen edun toteutumiseen, lapsi sijoitetaan laitokseen. Tällaisia tukitoimia ovat esimerkiksi rajoitustoimenpiteet, joita voidaan käyttää ainoastaan sijaishuollossa lastensuojelulaitoksessa. (Lastensuojelulaki 417/2007 49§, 50§). Lisäksi teini-ikäisille voi olla vaikeaa löytää sopivaa sijaisperhettä, sillä usein yhtenä sijoitusperusteena on nuoren käytösongelmat tai päihteidenkäyttö (Ristikari ym. 2018: 77).

5.2 Sijaishuollon tarkoitus

Sosiaalihuollon asiakkaana nuori saa lapsen edun mukaista hoitoa, joka määritellään sosiaalihuoltolaissa (1301/2014, 5§). Lapselle taataan hoito, jossa muun muassa turvataan tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi, turvallinen kasvuympäristö sekä ikä- ja kehitystasoinen huolenpito. Lapsen edun mukaista on turvata itsenäistymisen ja kasvamisen vastuullisuus. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 51§).

Känkänen (2019) kertoo artikkelissaan, että sijoituksen tarkoituksena on tarjota lasta tukevia ihmissuhteita ja turvallisen kasvuympäristön vaikeuksia ja kaltoinkohtelua kokeelle lapselle. Känkänen (2019) lisää, että sijaishuollon avulla lapsi voi nauttia omasta olemassaolostaan ja kokea tuottavansa myös muille iloa, ja hyvä kiinnittyminen auttaa lasta irtautumaan omilleen silloin kun se on lapselle ajankohtaista.

5.3 Sijoituksen syyt

Lapsen tai nuoren sijoituksen syyt ovat monenlaisia ja yksilöllisiä. Heino ym. (2016) tuottaman HuosTa- raportin mukaan vanhempien tilanne näkyi taloudellisina ja terveydellisinä ongelmina. Vanhempien tilanteissa esiintyi vähävaraisuutta, mielenterveysongelmia, alkoholin käyttöä ja vakavaa uupumista. Vanhempien toiminnan ohjaamisen vaikeudet nousivat tutkimuksessa yleiseksi ongelmaksi. Vanhemman on vaikea ohjata omaa, sekä lapsensa toimintaa. Esimerkiksi vanhemman toiminnan ohjaus voi näkyä lapsella oman toiminnan ohjauksen ongelmana, joka johtaa lapsen rajattomuuteen ja koulunkäynnin vaikeuksiin. (Heino ym. 2016: 7,68).

Myös vuonna 1997 syntyneitä seurannut pitkittäistutkimus osoitti, että sijoitettuna olleiden lasten vanhemmilla oli muita vanhempia matalampi koulutusaste, enemmän toimeentulovaikeuksia, avioeroja, sekä psykiatrisia diagnooseja. Lisäksi näiden kuormittavien tekijöiden todettiin kasaantuneen sijoitettujen lasten vanhemmilla, eli heillä oli myös muita vanhempia useampia yhtäaikaista haasteita. (Ristikari ym. 2018: 78–81.).

Lapsen ja nuorten omassa toiminnassa sijoituksen taustalla olivat oman identiteetin rakentumisen ongelmat, vaikeudet kaverisuhteissa ja riidat vanhempien kanssa nousivat yleisiksi tekijöiksi. Sijoituksen taustalla on erittäin usein lapsen tai nuoren ongelmat koulunkäynnissä, psyykinen oireilu ja lapsen rajattomuus toiminnassa. (Heino ym. 2016: 7). Kodin ulkopuolelle sijoitettuna olleilla lapsilla on todettu myös muita enemmän rikostuomioita ja rangaistusmääräyksiä (Ristikari 2018: 82–82).

Tutkimustiedon perusteella voimme todeta, että lapsen sijoituksen taustalla on usein sekä vanhempien toiminnan aiheuttamia ongelmia, että lapsen omia haasteita. Kasaantuuksaan haasteet aiheuttavat lapsen kasvua ja kehitystä takaamattomat olosuhteet. Nuorisokodissa toteutettavan itsenäistymisprosessin yhtenä tavoitteena on, että nuorella on riittävät voimavarat ja työkalut aikuistua ja löytää paikkansa yhteiskunnassa haastavista taustatekijöistä huolimatta. Tässä prosessissa luotettava ja nuoren tarpeet, haasteet ja voimavarat tunteva ja ymmärtävä omaohjaaja on roolissa, jossa voi vaikuttaa siihen, millaiseksi nuoren arki ja elämä muotoutuu sijaishuollosta itsenäistymisen jälkeen. Tämän takia oppaamme on suunnattu ohjaajille, jotta heillä on tarvittava tietopohja ja sopivia työkaluja itsenäistymisprosessin tukemiseen.

6 Itsenäistyminen sijaishuollosta

Koska lastensuojelulain mukaan avohuollon tukitoimet ovat ensisijainen tukimuoto lastensuojelun tarpeen ilmetessä (Lastensuojelulaki 417/2007 §4) ja sijaishuoltoa toteutettaessa laitokseen sijoitetaan, jos perhehoidon todetaan olevan lapsen edun kannalta riittämätöntä (Lastensuojelulaki 417/2007 §50), voidaan todeta, että laitoshuollon piirissä olevilla lapsilla ja nuorilla on huomattavia tuentarpeita. Kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ja nuoret ovat haavoittuvassa asemassa sekä sijoitukseen johtaneiden syiden vuoksi, että sijoituksesta seuraavien elämän- ja lähipiirin muutosten vuoksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 44).

Sijaishuollosta itsenäistyvillä nuorilla voi olla puutteita omassa sosiaalisissa tukiverkoissaan ja arjenhallintaan liittyvissä taidoissaan, ja he ovatkin muita suuremmassa syrjäytymisvaarassa (Laaksonen 2004: 11, Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 45). On myös todettu, että kodin ulkopuolelle sijoitettuina olleet nuoret suorittavat huomattavasti muuta ikäluokkaa harvemmin peruskoulun jälkeisen tutkinnon 27. ikävuoteen mennessä, työllistyvät muita huonommin, saavat todennäköisemmin toimeentulotukea ja käyttävät enemmän psyykenlääkkeitä (Harkko, Lehikoinen, Lehto, Ala-Kauhaluoma

2016: 62–65). On siis erittäin tärkeää, että itsenäistymistä valmistellaan sijaishuoltopaikassa huolella ja jo hyvissä ajoin esimerkiksi tukemalla nuorelle merkityksellisiä ihmissuhteita sijoituspaikan ulkopuolella (Laaksonen 2004: 25), sekä tulevaisuuden suunnittelua (Harkko ym. 2016: 79).

6.1 Itsenäistymisen tukeminen sijaishuollossa

Lastensuojelun palvelujärjestelmän edustajille toteutetussa haastattelututkimuksessa tuli esiin, että tärkeinä tukikeinoina nuorten itsenäistymisprosessissa olivat erityisesti arjenhallinnan taitojen ja vuorokausirytmien harjoittelu (Harkko ym. 2016: 82). Useissa tapauksissa koettiin, etteivät nuorten aiemmat elämäkokemukset riittäneet takaamaan kypsiä ja itsenäisiä valintoja mahdollistavaa ikätasoista kehitystä (Harkko ym. 2016: 82).

Itsenäistymisprosessit aloitettiin useimmiten arkisten perusasioiden opettelusta, ja hyväksi keinoksi oli havaittu, että nuoren vastuuta ja valinnan mahdollisuuksia lisättäisiin ja tukea vähennettäisiin asteittain, sitä mukaa, kun nuoren katsotaan olevan siihen kykenevä ja kypsä (Harkko ym. 2016: 83, 84). Myös peruskoulun jälkeiseen koulutukseen hakeutumisen tukeminen koettiin tärkeäksi tukimuodoksi, sillä lastensuojelutaustaisten nuorten koulutustaso on varhaisaikuisuudessa usein muita matalampi (Harkko ym. 2016: 85). Lisäksi toivottiin, että jälkihuollolla olisi riittävästi resursseja tarjota nuorelle itsenäistymisen jälkeenkin riittävästi asteittain vähenevää tukea ja erityisesti luotettava aikuinen, joka tuntee nuoren tilanteen ja tarpeet (Harkko ym. 2016: 88).

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymässä on kehitetty itsenäistyvän nuoren roolikartta, jonka tarkoituksena on tuoda esiin erilaisia rooleja ja niihin liittyviä taitoja, joita itsenäistymisvaiheessa olevalle nuorelle kuuluisi kehittyä. Arvonsa tuntijan rooliin kuuluvat esimerkiksi omasta terveydestä ja hygieniasta huolehtiminen, omien tunteiden tunnistaminen ja säätely, rajojen asettaminen, sekä itsenäisen ajattelun ja elämän oppiminen. Onnensa vaalijan roolissa nuori taas oppii viihtymään yksinkin, huomioimaan muita, vaalimaan ihmissuhteita, rakentamaan parisuhdetta, omaa kotia ja unelmia. Itsensä elättäjän rooliin liittyvät esimerkiksi täsmällisyys, opiskelu- ja työympäristöön liittyvät taidot, rahankäytön ja taloudesta huolehtimisen taidot, sekä kyky asioida ja hoitaa asioitaan esimerkiksi Kelan ja työvoimaviraston kanssa. Arjen sankarin rooliin taas kuuluvat kyky pitää kiinni päivärytmistä, tehdä kotitöitä, laittaa ruokaa ja sietää arjen pettymyksiä. (Rautiainen 2001: 106–109.)

Sijaishuollosta itsenäistyvän nuoren kanssa työskentelyssä kannattaa huomioida kiinnittää nuoren ongelmista hänen voimavaroihinsa, vahvuuksiin ja sitkeyteen. Positiivisten asioiden huomioiminen tukee nuoren positiivista kuvaa itsestään ja vähentää leimautumista. Osallisuuden tukemisella voi olla myönteinen vaikutus nuoren elämässä myöhemminkin heidän omassa vanhemmuudessaan. (Kaasinen ym. 2023)

6.2 Emotionaalinen tuki itsenäistymisprosessissa

Itsenäistymistä voidaan kutsua myös siirtymävaiheeksi. Nuorelle on tärkeää tietää, mitä hänen tulevaisuudessaan on tapahtumassa. Itsenäistymiseen valmistautuminen on suunnitelmallista työtä, joka aloitetaan jo sijoituksen aikana. Nuoren kanssa voi esimerkiksi vuosi ennen siirtymää jo kartoittaa, kuka sijoitusprosessin ulkopuolinen henkilö toimisi tukihenkilönä omaan kotiin muuton jälkeen. Tällainen henkilö, esimerkiksi nuoren sukulainen luo jatkuvuuden sillan ihmissuhteissa nuoren elämässä. (Laaksonen 2004: 24–25).

Itsenäistyvät nuoret ovat vaarassa kokea yksinäisyyttä, jos tukiverkkoja ei ammattihenkilöiden lisäksi ole. Reinikainen (2009: 79) kertoo tutkimuksessaan, jossa haastateltiin nuorisokodista aikuistuneita nuoria, että suurin osa heistä koki yksinäisyyttä itsenäisen elämänsä alussa. Moni tutkittavista kertoi, että heillä ei ollut ketään läheistä aikuista, johon olisi voinut tukeutua. (Reinikainen 2009).

Sosiaalisten suhteiden vakauden ja jatkuvuuden merkitys siirtymävaiheessa nousi tärkeäksi asiaksi nuorille myös Törrösen ja Munn-Giddisin (2018) tekemässä tutkimuksessa nuorten itsenäistymisessä. Tutkimuksessa selvisi, että emotionaalista kiinnittymistä siirtymisvaiheessa vaikeuttivat esimerkiksi etäiset suhteet ystäviin, jälkihuollon palveluiden tietämättömyys, lyhyt valmistautumisaika ennen muuttoa ja omahoitajien yhteydenpidon väheneminen. Emotionaalista kiinnittymistä tuki parhaiten jatkuvat ja aidosti lapsesta välittävät ihmissuhteet, jotka tuovat lapselle tunteen, että heidät hyväksytään juuri sellaisena, kun he ovat (Törrönen & Munn-Giddins 2018).

Voimme siis todeta, että jatkuvien ihmissuhteiden merkitys itsenäistyvän nuoren elämässä on tärkeää. Nuoren omaohjaajansuhteen jatkuminen ennen siirtymää on ensiarvoisen tärkeää. Valitettavasti vaihtuvuus alalla on suurta, eikä omaohjaajien jatkuvuutta läpi sijoitusprosessin voida taata. Nuoren omaohjaaja voi olla nuorelle se ainoa aikuinen, johon nuori voi tukeutua, jolloin omaohjaajasuhteen katkeminen voi vaikuttaa voimakkaasti nuoren vointiin ja voimavaroihin. Nuoren itsenäistyttyä sijaishuollon yksi-

köstä, henkilökunta voi silloin tällöin kysellä muuttaneen nuoren kuulumisia, mutta resurssien puitteissa ohjaajien ei ole mahdollista olla entisten nuorten tukihenkilöitä, jos työntekijä ei itse ystävyysuhteen takia valitse pysyä nuoren tukena vapaa-ajallaan (Reinikainen 2009).

6.3 Jälkihuolto sijaishuollon jatkumona

Kaikki huostaanotettuna olleet, sekä vähintään puoli vuotta avohuollon tukitoimena sijoitettuna olleet lapset ja nuoret ovat oikeutettuja lastensuojelun jälkihuoltoon (Lastensuojelulaki 417/2007 §75). Esimerkiksi lastensuojelulaitoksesta itsenäistyvän nuoren kohdalla jälkihuollon tehtävänä on varmistaa, että nuorella on riittävästi tukea itsenäistymisen jälkeenkin. Jälkihuollon on järjestettävä nuorelle tarpeiden mukainen asunto ja taloudellinen tuki (Lastensuojelulaki 417/2007 §76a) ja tarjottava nuorelle tämän asiakassuunnitelman mukainen muu tuki (Lastensuojelulaki 417/2007 §76). Muita jälkihuollon toteuttaman tuen muotoja voivat olla esimerkiksi psykososiaalinen tuki (Laaksonen 2004: 25), tai työhön, opintoihin tai harrastuksiin liittyvää tukea (Laaksonen 2004: 36, 40).

Törrosen ja Munn-Giddisin (2018) tutkimus tukee Laaksonen näkemystä (2004:24) siitä, että nuorelle jälkihuollosta lapselle kertominen koko sijaishuollon ajan ikätasoisesti valmistaa nuorta siirtymävaiheeseen. Nuorelle on tärkeää selvittää, mitä kaikkea tukea jälkihuollosta on mahdollista saada ja mitkä ovat nuoren oikeudet.

7 Psykologinen kehitys varhaisaikuisuudessa ja neuropsykiatriset haasteet

7.1 Kehityspsykologiset teoriat

Vaikka nuori saa täysi-ikäistyttyään aikuisen oikeudet ja velvollisuudet, on 18-vuotias kuitenkin vielä kehityksellisesti siirtymävaiheessa nuoruuden ja aikuisuuden välillä (Nurmi ym. 2014: 164). Esimerkiksi Erikson (1968: 135) esittää, että nuoruuden keskeisenä kehityskriisinä on identiteetin etsiminen, jonka onnistuttua yksilö voi siirtyä varhaisaikuisuuden kehityskriisiin, eli läheisyyden toteuttamiseen.

Robert Havighurstin kehitystehtäväteorian mukaan taas eri elämänvaiheisiin kuuluu erilaisia yksilön kehitykseen ja kyseistä vaihetta koskeviin sosiaalisiin odotuksiin pohjautu-

via kehitystehtäviä (Nurmi ym. 2014: 166). Nurmen ym. (2014: 131) mukaan Havighurstin teoriassa nuoruuden kehitystehtäviä ovat esimerkiksi sukupuoli-identiteetin ja ideologian omaksuminen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työ- ja perhe-elämään, kun taas varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin kuuluvat kumppanin valinta, perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen.

Koska 18-vuotiaat ovat juuri nuoruuden ja aikuisuuden murroksessa, heihin saattaa kohdistua molempien ikäkausien odotuksia ja kehitystavoitteita. Lisäksi kodin ulkopuolelle sijoitetuilla nuorilla voi olla useita henkilökohtaisia haasteita ja tuen tarpeita yleisesti nuoruuteen kuuluvien haasteiden lisäksi.

7.2 Aivojen kehitys varhaisaikuisuudessa

Ihmisen aivot eivät ole vielä täysin kypsät 18-vuotiaana. Alle 21-vuotiaiden nuorten aikuisten on havaittu hallitsevan kognitiivisia toimintojaan negatiivisten tunteiden vaikutuksen alaisena selvästi tätä vanhempia aikuisia huonommin (Cohen ym. 2016: 11). Tämä voi johtaa esimerkiksi vaikeuteen tehdä harkittuja päätöksiä ja alttiuteen tehdä asioita ryhmäpaineen vuoksi (Cohen ym. 2016: 12).

Lisäksi kielteiset lapsuuden ajan kokemukset vaikuttavat monin tavoin aivojen kehitykseen vielä aikuisuudessa. Esimerkiksi tunnereaktioiden muodostumisessa keskeisen mantelitulmakkeen koossa on havaittu muutoksia aikuisilla, joilla on taustallaan kielteisiä lapsuuden ajan kokemuksia (Herzog & Schmahl 2018: 2). Riippuen kielteisten kokemusten laadusta ja iästä, jolloin henkilö on kokenut niitä, mantelitulmake voi joko pienentyä, tai suurentua johtaen joko tunnereaktioiden ali- tai yliaktiivisuuteen (Herzog & Schmahl 2018: 2).

Kielteisten lapsuuden ajan kokemusten psykososiaalisia seurauksia ovat esimerkiksi liiallinen keskittyminen uhkaaviksi tulkittuihin ärsykkeisiin, yksinäisyyden kokemukset, muutokset sosio-kognitiivisessa toiminnassa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä, sekä aggressiivisuus (Herzog & Schmahl 2018: 3.). Kielteisille kokemuksille altistuminen lapsuudessa lisää riskiä sairastua mielenterveyden häiriöön, yleisimpinä masennus, epävakaa persoonallisuushäiriö, post-traumaattinen stressihäiriö ja päihteiden ongelmakäyttö (Herzog & Schmahl 2018: 4).

7.3 Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatrisilla häiriöillä tarkoitetaan sellaisia mieleen, kognitioon, emootioihin ja käyttäytymiseen vaikuttavia psyykkisiä häiriöitä, joiden taustalla on aivojen vaurio tai poikkeava toiminta (Vataja 2021: 19). Ei ole kuitenkaan olemassa puhtaasti neuropsykiatrisiksi määriteltäviä häiriöitä, vaan neuropsykiatria on lähestymistapa, jossa painotetaan neurobiologisia tekijöitä psykiatristen oireiden taustalla (Vataja 2021: 19).

Neuropsykiatriset haasteet voivat näyttäytyä ihmisen elämässä hyvin eri tavoilla riippuen siitä, mistä häiriöstä on kyse, kuinka vaikea-asteinen se on ja millaisia voimavaroja yksilöllä on haasteiden kanssa pärjäämiseen. Aivojen toiminnan poikkeavuudet voivat vaikuttaa esimerkiksi havainnointiin, toiminnanohjaukseen, sosiaalisiin taitoihin, sekä tunteensäätelyyn (Puustjärvi 2022: 15). Nämä vaikutukset voivat heijastua eri tavoilla muun muassa opiskeluun, työelämään, sosiaalisiin suhteisiin, sekä arkeen (Puustjärvi 2022: 16).

Neuropsykiatriset haasteet voivat aiheuttaa toiminnanohjauksen haasteita, kuten vaikeuksia toimia uusissa tilanteissa, impulssikontrollin puutteita, sekä tunteiden, tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyn vaikeutta (Puustjärvi 2022: 22). Kokonaisuuksien, kuten arjen hallinta, sekä itsenäinen ja suunnitelmallinen toimiminen voi olla myös haastavaa (Puustjärvi 2022: 24). Nämä ominaisuudet asettavat haasteita myös itsenäistymiselle ja neuropsykiatrisesti oireilevat nuoret tarvitsevat todennäköisesti paljon tukea itsenäistymisprosessissa.

Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt alkavat jo lapsena ja niiden syntyyn vaikuttavat geenien lisäksi sikiöajan tapahtumat, sekä synnytykseen liittyvät komplikaatiot. Lisäksi lapsuuden ajan traumaattisten kokemusten ja pitkäaikaisen stressin epäillään olevan yhteydessä neuropsykiatristen häiriöiden syntymiseen. (Puustjärvi 2022: 17.) Keskitymme oppaassamme erityisesti aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (ADHD), sillä se on asiakasryhmässämme yleisin neuropsykiatrisen häiriö.

7.4 Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö

Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö eli ADHD on melko yleinen kehityksellinen neuropsykiatrisen häiriö, johon liittyy pitkäkestoisia tai pysyviä vaikeuksia tarkkaavuuden, impulsiivisuuden ja toiminnanohjauksen säätelyssä (Korkeila & Leppämäki & Virta 2021: 282). On havaittu, että kehityksen aikainen kielteinen ilmapiiri perheessä, väkivalta ja

vanhempien psykiatriset häiriöt lisäävät riskiä monihäiriöisyyteen ja heikkoon toimintakykyyn henkilöillä, joilla on ADHD (Korkeila & Leppämäki & Virta 2021: 283). On siis mahdollista, että sijaishuollon piirissä olevien nuorten ADHD-oireilu on muuta ikäluokkaa voimakkaampaa ja toimintakyvyn kannalta haitallisempaa.

Aikuisikään tultaessa ADHD:n oirekuva muuttuu monilla, mutta erityisesti toimintaohjauksen haasteet vaikuttavat olevan melko pysyviä (Korkeila & Leppämäki & Virta 2021: 286). Ylivilkkaat piirteet ja impulsiivisuus muuttuvat usein päänsisäiseksi levottomuudeksi, kärsimättömyydeksi, sekä kiihokkeiden etsimiseksi, joka voi lisätä esimerkiksi päihdeongelmien riskiä (Korkeila & Leppämäki & Virta 2021: 286). Aikuisiällä ADHD:n yhteydessä esiintyy muuta väestöä enemmän ahdistus- ja mielialahäiriöitä, päihteiden ongelmakäyttöä, sekä yksinäisyyttä (Korkeila & Leppämäki & Virta 2021: 282). On myös tavallista, että aikuiset, joilla on ADHD, vaihtavat usein työpaikkaa ja jopa alaa, sekä kohtaavat haasteita kouluttautumisessa ja työllistymisessä (Korkeila & Leppämäki & Virta 2021: 282, 287). Sijaishuollon ohjaajien on tärkeää tiedostaa nämä riskit ja ennaltaehkäistä niiden toteutumista esimerkiksi psykoedukaation keinoin ja auttamalla nuorta löytämään sopivia keinoja oireidensa hallintaan.

8 Kyselytutkimus

Teetimme sähköisen, anonyymin kyselyn, jonka lähetimme yhteyshenkilön kautta kaikille yksikön työntekijöille. Kyselyssä kartoitimme avoimien kysymysten avulla työntekijöiden näkemyksiä itsenäistymisprosessien nykytilasta yksikössä, toiveita tulevalta oppaalta ja mahdollisia ideoita sen sisällöstä. Valitsimme haastattelun sijaan kyselyn, jotta työntekijät voisivat osallistua siihen itselleen sopivalla ajalla, jolloin vastaaminen häiritsee mahdollisimman vähän heidän työntekoaan. Kysely on hyvä valinta silloin, kun tutkitaan hajallaan olevien monien ihmisten mielipiteitä tai asenteita (Vilkka 2007:28).

Kyselytutkimuksemme vastaajat tekevät työtä eri vuoroissa, emmekä pystyisi järjestämään yhteistä haastattelutilaisuutta kaikille, joten kyselyn lähettäminen on paras vaihtoehto tutkimuksen toteuttamiselle. Lisäksi ryhmähaastattelussa vastaajien voi olla vaikeaa tuoda esiin ammatillisia kehittämiskohteitaan, minkä vuoksi anonyymi kysely on paras keino saada luotettavaa tietoa kyselyymme. Saatujen vastausten pohjalta pyrimme muodostamaan sopivia ja olennaisia teemoja oppaassa käytettäväksi. Valit-

simme kyselyyn laadullisen lähestymistavan, jotta saisimme mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan työntekijöiden näkemyksistä ja mielipiteistä. Toteutimme kyselyn, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman hyödyllinen ja työntekijöiden tarpeisiin vastaava.

Suunnittelimme, että olisimme analysoineet kyselyn tulokset aineistolähtöisen sisällyksenanalyysin keinoin. Perehdyttyämme aineistoon huolellisesti, pelkistäsimmekin sen koodaamalla, etsien kehittämistehtävällemme olennaiset ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi 2009: 109). Koodaamisen jälkeen klusteroisimme, eli olisimme ryhmitelleet löytyneet ilmaisut samankaltaisuuden mukaan ryhmiin, minkä jälkeen abstrahoisimme, eli olisimme käsitteellistäneet alaluokat jaottelamalla ne edelleen pääluokkiin (Tuomi & Sarajärvi 2009:111). Abstrahoisimme saatujen pääluokkien pohjalta olisimme muodostaneet teemoja, joita olisimme käyttäneet apuna oppaan sisältöjen suunnittelussa. Tämä suunnitelma ei kuitenkaan toteutunut, koska saatujen vastausten pienen määrän takia emme tarvinneet näin tarkkaa analyysia. Päädyimme siis lukemaan vastaukset tarkkaan ja poimimaan niistä keskeisimmät sisällöt, joista muodostimme teemat oppaaseen.

8.1 Eettinen näkökulma

Opinnäytetyössämme noudatamme tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta, jossa tutkimusta tehdessä kunnioitamme tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019: 7–8) Varmistimme tämän toteutumisen painottamalla tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja keräsimmekin suostumukset kyselyyn osallistuvilta. Lähetimme kyselystä tiedotteen, jossa kerroimme mihin tarkoitukseen kyselyn vastauksia käytämme ja informoimme opinnäytetyöstä. Korostimme saatekirjeessä osallistumisen vapaaehtoisuutta.

Emme käsitelleet kyselyssämme henkilötietoja, jolloin vastaajien anonymiteetti säilyi. Emme saaneet tietoa kyselyä lähettäessä vastaajien henkilötietoja, sillä ulkoisimme kyselyn lähettämisen yksikön yhteyshenkilölle. Muotoilimme kyselyn kysymykset niin, että niiden vastauksista ei voida tunnistaa vastaajaa. On hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti oikein, että toteutimme kyselyn vasta sitten, kun saimme tarvittavat tutkimusluvut (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023: 13).

8.2 Aineiston käsittely ja elinkaari

Kysely toteutettiin Metropolian tietoturvallisena e-lomakkeena. Aineisto analysoitiin Microsoft Wordin docx-tiedostossa ja säilytetään Metropolian tietoturvallisella Z-verkkolevyasemalla. Aineistomme oli tekstiaineisto, jonka koostimme kyselylomakkeen vastausten perusteella opinnäytetyötä varten. Aineisto säilytetään puoli vuotta opinnäytetyön hyväksymisestä, jonka jälkeen se tuhoetaan.

9 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi kaksi osaston työntekijää. Vaikka kyselyyn vastanneiden otos on pieni, onnistuimme silti toteuttamaan oppaan ja sen sisällön tarkoituksenmukaisesti, koska olimme valinneet laadullisen lähestymistavan kyselyn toteuttamiseksi ja analysoimiseksi. Teemoittelun avulla jaoinme vastausten sisällön kolmeen kategoriaan: itsenäistymistyöskentelyn nykytilanne yksikössä, nuorten itsenäistymisen haasteet ja toiveet oppaan sisällöstä.

9.1 Itsenäistymistyöskentelyn nykytilanne yksikössä

Vastaajat kertoivat, että itsenäistymiseen valmistaudutaan arjen asioiden harjoittelulla, jälkihuollon asiakkuuteen kannustamisella ja auttamalla erilaisten hakemusten täyttämässä. Vastaajien mukaan yksikössä tärkeitä itsenäistymistyöskentelyn muotoja ovat jälkihuollosta kertominen ja oman ajan antaminen nuorelle, mikä mahdollistaa itsenäistymisasioiden sulattelun rauhassa ohjaajan kanssa. Vastaajat kokivat tärkeäksi, että itsenäistymistyöskentely aloitetaan riittävän ajoissa ennen täysi-ikäistymistä.

9.2 Nuorten itsenäistymisen haasteet

Vastaajat kertoivat, että nuorille haasteellisinta itsenäistymisessä on nuoren oman motivaation puute itsenäistymisen harjoittelussa. Vastaajien mukaan neuropsykiatrinen oireilu aiheuttaa välinpitämättömyyttä tulevaisuudesta ja vaikeuttaa keskittymistä itsenäistymistyöskentelyyn. Psykiatrisesti oireilevien nuorten voimavarat voivat olla vastaajien mukaan vähissä ja uusiin palveluihin ja ihmisiin siirtyminen aiheuttaa ahdistusta. Suurena haasteena vastaajat näkevät nuorten elämässä myös tukiverkkojen loppumisen ja vähentymisen itsenäistyessä.

9.3 Toiveet oppaan sisällöstä

Vastaajat kokivat, että arjen taitojen tukeminen, koulutukseen ohjaaminen ja tunnetaitojen tukeminen itsenäistymisprosessissa on heille helppoa. Toisaalta tunnetaitojen tukeminen koettiin myös haastavaksi. Nuoren omien rajojen ja unirytmien tukeminen koettiin haastavaksi. Vastaavat toivoivat, että oppaasta tulisi selkeä paketti, jossa olisi aikajärjestys, jolla voisi seurata, että kaikki tarpeelliset taidot on huomioitu työskentelyssä. Vastaajat toivoivat, että oppaassa kerrottaisiin selkeästi, millaisia sisältöjä itsenäistymistyöskentelyyn kuuluu.

10 Johtopäätökset

Kyselymme tulokset tukevat edellä käsittelemiemme tutkimusten tuloksia. Törrösen ja Munn-Giddisin (2018) tutkimuksesta käy ilmi, että liian lyhyt valmistautumisaika itsenäistymiseen vaikeuttaa emotionaalista kiinnittymistä siirtymisvaiheessa. Myös Laaksonen (2004) mukaan itsenäistymisprosessissa kannattaa vähintään vuotta aikaisemmin alkaa kartoittaa esimerkiksi nuoren sosiaalista turvaverkkoa. Saamiemme vastausten perusteella myös yksikön ohjaajat näkevät tärkeänä sen, että itsenäistymisprosessille varataan riittävästi aikaa. Painotamme oppaassamme itsenäistymisen taitojen harjoittelun aloittamista hyvissä ajoin.

Ohjaajat ilmaisivat, että nuorten haasteena itsenäistyessä on usein sosiaalisten tukiverkkojen loppuminen. Tätä näkemystä tukevat muun muassa Reinikainen (2009), sekä Törrönen ja Munn-Giddis (2018) tutkimuksissaan. Reinikaisen (2009) tutkimuksessa läheisverkkojen puuttuminen nuorisokodin jälkeisessä elämässä aiheutti monille yksinäisyyden kokemusta ja Törrösen & Munn-Giddisin (2018) tutkimuksessa painotettiin aidosti välittävien ihmissuhteiden tärkeyttä siirtymisvaiheessa. Harkon (2016:88) tutkimuksessa sijaishuollon ohjaajat toivoivat jälkihuollolta ennen kaikkea luotettavaa aikuista, joka tuntee nuoren tarpeet ja tilanteen. Jälkihuollon tehtävä on tarjota nuorelle psykososiaalista tukea (Laaksonen 2004: 25), joka on kirjattu hänen asiakassuunnitelmaansa (Lastensuojelulaki 417/2007). Jos siis nuoren tilanne näyttää ennen itsenäistymistä siltä, ettei nuoren läheisverkko tarjoa tarpeeksi psykososiaalista tukea nuoren itsenäistyessä, voi ohjaajan olla hyvä pyrkiä varmistamaan, että nuoren psykososiaalisen tuen tarve tulee jälkihuollon tietoon. Koska yksinäisyys nousee esille useassa lähteessä, otamme sen yhdeksi teemaksi oppaaseemme, jotta nuorten yksinäisyyttä ja sen aiheuttamia haittoja pyrittäisiin ennaltaehkäisemään jo sijaishuollossa.

Yksikön ohjaajien vastauksissa ilmeni, että arjen taitojen tukeminen itsenäistymisprosessissa koettiin helpoksi. Harkon tutkimuksessa (2016) itsenäistymisprosessi aloitetaan useimmiten arkisten perusasioiden opettelulla. Nuorisokodissa nuorten kanssa harjoitellaan alusta alkaen arkisia toimia, kuten oman huoneen siivousta, pyykkäystä ja nuoren voimavaroista riippuen myös oman ruuan laittamista. Näiden taitojen harjoittelu tapahtuu arkisten toimien lomassa luontevasti, joten sivuamme oppaassamme vain hyvin lyhyesti näiden perustaitojen harjoittelua. Tärkeää on, että nuoren itsenäistä toimintaa edistetään aloittamalla harjoittelu ajoissa ja vähentämällä tukea asteittain (Harkko 2016).

Vaikka lastensuojelutausta (Harkko 2016: 85) ja neuropsykiatrinen oireilu (Puustjärvi 2022: 15–16) vaikeuttavat nuoren peruskoulun jälkeiseen koulutukseen hakeutumista, sekä opinnoissa pärjäämistä, emme sisällytä koulutukseen ohjaamista oppaaseen. Kyselymme vastausten perusteella yksikön ohjaajat kokevat koulutuspolkujen tukemisen itselleen helpoksi, minkä vuoksi keskitymme oppaassamme muihin teemoihin. Oppaassamme on kuitenkin erilaisia työkaluja, joita voi hyödyntää nuoren kanssa myös koulutuspolkua suunnitellessa.

Unirytmien ylläpitäminen ja siihen tukeminen nousivat esiin selkeinä haasteina kyselytutkimuksessamme. Säännöllisen unirytmien ylläpitäminen on melko haastavaa hyvin suu- ralle osalle kaikista nuorista (Myllyniemi 2016:24). Harkon (2016) tutkimuksessa sijais- huollon ohjaajat kokivat vuorokausirytmien harjoittelun olevan tärkeä osa itsenäistymis- prosessia. Unirytmien tukeminen ohjaajan näkökulmasta voi olla haasteellista, koska unirytmien ylläpito vaatii nuorelta omaa motivaatiota käydä ajoissa nukkumaan ja herätä riittävän aikaisin. Erityisesti haasteita luultavasti ilmenee, jos nuori ei käy aktiivisesti esimerkiksi koulussa tai töissä, jotka tuovat päivään sisältöä ja rytmiä. Oppaaseen si- sällytämme keinoja motivoida nuorta itsenäistymistyöskentelyyn ja sitä kautta myös unirytmien hallintaan.

Kyselymme vastauksissa nousi esiin, että nuoren neuropsykiatrinen oireilu ilmenee it- senäistymisprosessissa esimerkiksi toiminnanohjauksen, motivaation ja keskittymisen haasteina. Neuropsykiatriset haasteet voivat vaikuttaa heikentävästi esimerkiksi henki- lön toiminnanohjaukseen, sosiaalsiin taitoihin ja tunnesäätelyyn (Puustjärvi 2022:15– 16). Tällöin muun muassa arjen hallinnan, sekä itsenäisen ja suunnitelmallisen toimin- nan harjoittelu voi osoittautua haastavaksi. Kerromme oppaassamme neuropsykiatris- ten haasteiden mahdollisista vaikutuksista itsenäistymistyöskentelyyn, jotta ohjaajat osaavat ottaa nuorten haasteet ja tarpeet riittävällä tavalla huomioon prosessin suun- nittelussa.

Lisäsimme oppaaseen myös muutamia sovelluksia, jotka voivat tuoda helpotusta nuoren arjen hallintaan jo nuorisokodissa asuessa ja sen jälkeen itsenäisessä elämässä. Esimerkiksi Nuorten Kompassi- sovellus toimii stressin lievittäjänä ja auttaa nuorten koulutyöhön liittyvään paineensietokykyyn. Jyväskylän yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa (Puolakanaho ym. 2019) arvioitiin, että sovellus auttaa stressin vähentämisen lisäksi ahdistukseen ja masennukseen ja auttaa selkeyttämään nuorten tavoitteita elämässä ja askeleita tavoitteiden saavuttamiseksi. Halusimme oppaassamme tuoda esiin digitalisaation tuomia mahdollisuuksia itsenäistymisessä, sillä nuoret osaavat hyödyntää mukana kulkevia laitteitaan sujuvasti ja niistä saatu tuki jatkuu omilleen muuton jälkeen ilman aikuisen ohjausta.

11 Prosessikuvaus

Aloitimme oppaan suunnittelun yhteistyökumppanin kanssa alkutapaamisessa, jossa otimme vastaan toiveita oppaan sisällöistä ja ideoimme yhdessä millainen opas olisi sopiva osaston tarpeisiin. Sovimme myös kyselytutkimuksen tekemistä osaston työntekijöille, jotta henkilökunta pääsee osallistumaan myös oppaan sisällön vaikuttamiseen. Tutkimusluvan saatuaamme toteutimme kyselytutkimuksen työntekijöille ja suppeasta vastausprosentista huolimatta saimme oppaan sisällön suunniteltua saamiemme vastausten, sekä alkutapaamisessa nousseiden teemojen pohjalta.

Suunnittelimme oppaan sisällön aiemman tutkimustiedon, sekä saamiemme vastausten pohjalta, sekä lisäsimme oppaaseen myös meille työkentällä tärkeäksi nousseita teemoja, kuten lääkehoito. Oppaan rakenne koostuu monesta eri tietosivusta liittyen yleisesti itsenäistymiseen, kuten aivojen kehitys ja jälkihuolto, sekä itsenäistyvän nuoren roolikartta. Yhteistyökumppanin asiakasprofiilin myötä kerromme oppaassa päihdeoireilusta, mielenterveydestä ja neuropsykiatrisista haasteista. Jouduimme rajaamaan monia itsenäistymisen kannalta tärkeitä teemoja oppaan ulkopuolelle, sillä kaikkea ei mahdu käsittelemään yhdessä oppaassa. Rajaukset teimme kyselyn vastausten, yhteistyökumppanin toiveiden ja aiemman tutkimustiedon pohjalta ja pois jäi pääasiassa käytännön arjen taitoja, kuten siivoaminen, ruoanlaitto ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen. Nämä ovat taitoja, joita muutenkin tuetaan nuoriskodin arjessa ja joita ohjaajan on melko helppoa tukea myös oman arkiosaamisen pohjalta. Nuoren motivointi nousi tärkeäksi teemaksi itsenäistymistyöskentelyssä, joten kerromme oppaassa keinoista, joilla voi motivoida nuorta työskentelyyn. Oppaan loppupuolella on

selkeä lista, jossa on tiivistettynä mitä asioita nuorten itsenäistymisessä tulee huomioida, jota kyselytutkimuksessa vastaajat toivoivat. Liitimme oppaan loppuun sovelluksia, joita ohjaaja voi nuoren kanssa kokeilla.

Käytimme oppaan tekemisessä Canva-työkalua. Valitsimme Canvan, koska se on ilmainen ja oppaan toteuttaminen sillä oli helppoa. Canvan kautta voimme myös tilata oppaan paperisen version, eivätkä kustannukset ole kovin suuret. Muotoilimme oppaan esteettisesti miellyttäväksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi, jota on helppo lukea ja jota voi hyödyntää itsenäistymisprosessin kaikissa eri vaiheissa. Asettelimme yhden teeman aina yhdelle sivulle tai kokonaisuudelle aukeamalle selkeään otsikon alle, joka tekee oppaasta helppolukuisen. Suunnittelimme oppaan tulostetun version A5-kokoiseksi, jotta lukukokemus oli sujuva, eivätkä tekstit olisi liian suuria. Kiinnitimme huomiota selkeään kieliasuun ja vältimme liian monimutkaisia sanoja. Lisäsimme oppaaseen tekstin lisäksi kuvioita, jotka tekevät oppaasta ilmavan, koska sivut eivät ole täytetty pelkällä tekstillä. Koemme, että oppaan sisältö on mielekkään näköinen ja värivalinnat houkuttelevat lukemaan. Kuvioiden ja asiatekstin lisäksi oppaamme sisältää pieniä käytännön vinkkejä, jotka koemme hyödyllisiksi. Erittelimme nämä vielä omalla muotoilullaan, jotta opasta selatessa vinkit nousevat lukijan silmään, vaikkei koko opasta lukisikaan. Nämä vinkit olemme itse todenneet hyödyllisiksi työelämässä.

Oppaan valmistuttua lähetimme yhteistyöhenkilölle oppaan sähköpostissa, johon pyysimme palautetta ja mahdollisia muutosehdotuksia. Yksikön johtajan ja vastaavan ohjaajan mielestä opas sopii yksikön profiiliin hyvin ja sen sisältöjä on helppoa soveltaa joustavasti hyvin monenlaisten nuorten kanssa työskennellessä. Heidän mielestään opas on hyvin selkeä ja erityistä kiitosta saivat itsenäistyvän nuoren roolikartta, sekä lista ennen itsenäistymistä huomioitavista asioista. Yhteistyökumppanin suunnalta ei tullut muutosehdotuksia.

12 Pohdinta

Itsenäistyminen on laaja prosessi, joka vaatii nuorelta monenlaisia taitoja, sekä lähipii-
rin tukea. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen ja neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten voi
olla huomattavasti muuta ikäluokkaa vaikeampaa omaksua itsenäistymiseen liittyviä
taitoja, sekä saada ja ottaa tukea vastaan. Opinnäytetyömme tarkoitus oli tehdä yhteis-
työkumppanillemme Nuorisokoti Nuottaan opas itsenäistymistyöskentelyn tueksi. Ta-

voitteena oli, että osaston työntekijät voisivat oppaan avulla perehtyä itsenäistymistyöskentelyn keskeisiin teemoihin ja kehittää omaa osaamistaan ja toimintatapojaan itsenäistyvien nuorten tukemisessa.

Oma kiinnostuksemme aiheeseen syntyi opintoihin liittyvässä työharjoittelussa, jonka molemmat suoritimme lastensuojelun sijaishuollossa. Itsenäistyvien nuorten kanssa työskentely oli siten meille jo hieman tuttua ja asiakasryhmä kiinnostava. Opinnäytetyöprosessi alkoi perehtymällä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, joiden pohjalta loimme laajan tietopohjan oppaan toteuttamista varten. Yhteistyökumppanin asiakasprofiilina on neuropsykiatrisesti oireilevat kodin ulkopuolelle sijoitetut nuoret, joten valitsimme tutkimukset ja teoreettiset valinnat liittyen asiakasryhmään. Kirjallisuuskatsauksemme on laaja, mutta asiakasryhmän erityisyyden takia halusimme kirjoittaa kattavasti sijaishuollon piirissä olevien nuorten haasteista ja tarpeista, kehityksestä, sekä neuropsykiatrisen oireilun vaikutuksista itsenäistymisprosessiin.

Toteutimme kyselyn kartoittaaksemme osaston työntekijöiden mielipiteitä ja toiveita oppaan sisällöstä, sekä aiempia kokemuksia itsenäistymisprosessien tukemisesta. Tarkoituksena oli rajata oppaan teemat kyselyn vastausten pohjalta niin, että opas olisi mahdollisimman käyttökelpoinen ja hyödyllinen kyseisen osaston työntekijöille. Kyselytutkimuksen suunnittelu ja toteutus onnistui hyvin. Valitsimme Metropolian e-lomakkeen kyselyn toteutustavaksi, jotta kyselyyn osallistuminen olisi työntekijöille anonyymia ja helppoa, eikä vaatisi erikseen työajalla järjestettävää haastattelutilaisuutta. Valitsimme laadullisen lähestymistavan, ja muotoilimme kyselyn kysymykset avoimiksi, jotta niihin voi vastata omin sanoin ja tuoda esiin itselle merkityksellisiä asioita.

Saimme kyselyyn vain kaksi vastausta. Toivoimme enemmän vastauksia, mutta laadullisen lähestymistavan takia saimme pienelläkin otoksella muodostettua vastausten pohjalta teemat opasta varten. Jos olisimme valinneet kyselyn vastausmuodoksi avointen vastausten sijaan monivalintakysymyksiä, olisimme voineet saada enemmän vastauksia, koska niihin vastaaminen ei vie niin paljoa aikaa ja ajatustyötä. Toisaalta vastausten sisältö olisi ollut suppeampi, eikä vastauksista olisi tullut esiin työntekijöiden omat mielipiteet ja näkemykset niin hyvin, kuin avoimista vastauksista.

Koimme oppaan sisällön rajaamisen hieman haastavaksi. Itsenäistymistyöskentelyyn sisältyy paljon asiaa monesta eri aiheesta, ja kaiken tiedon tiivistäminen mielekkääksi ja selkeäksi paketiksi vaati rajaamista ja tiivistämistä. Otimme oppaan tulokulmaksi nuoren kohtaamisen yksilönä, sekä toimivan omaohjaajasuhteen, jossa itsenäistymistyöskentely nuoren kanssa on dialogista ja asiakaslähtöistä. Toimivan dialogin avulla

voidaan nostaa esiin nuoren omia haaveita, jotka auttavat häntä motivoitumaan itsenäistymistyöskentelyyn. Mielestämme nuoren motivointi itsenäistymistyöskentelyyn on tärkeää, minkä vuoksi liitimme loppuun keinoja, joita voi kokeilla nuoren kanssa, jos nuorella on haasteita motivoitua työskentelyyn.

Teemojen rajaamisen vuoksi oppaasta jäi puuttumaan hyvin paljon erilaisia aiheita, joita itsenäistyvän nuoren kanssa on syytä käydä läpi. Tällaisia ovat esimerkiksi siivoaminen, ruoanlaitto ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen. Teimme rajaukset kyselyn vastausten ja yhteistyökumppanin toiveiden pohjalta ja näiden teemojen käsittelylle oppaan sisällöissä ei koettu tarvetta. Pyrimme lisäämään näitä teemoja oppaassa olevaan tarkistuslistaan, etteivät ne unohtuisi itsenäistymistyöskentelyssä. Koska itsenäistyminen on niin laaja-alainen prosessi, ei listakaan ole täysin tyhjentävä.

Mielestämme valmis opas sitoo yhteen keskeiset itsenäistymiseen liittyvät teemat ja muodostaa niistä helposti luettavan kokonaisuuden. Opas tiivistää hyvin itsenäistymiseen liittyviä taitoja ja antaa ohjaajille työkaluja nuoren ja ohjaajan väliseen dialogiin. Lisäsimme oppaaseen myös muutamia kirjavinkkejä ja nettisivuja, joiden avulla ohjaaja voi syventää tietoaan aiheeseen liittyen, jotta opas ei venyisi liian pitkäksi. Olemme tyytyväisiä oppaan sisältöön ja sen ulkomuotoon. Saimme yhteistyökumppanilta erittäin positiivista palautetta oppaasta ja he näkevät, että sille tulee paljon käyttöä yksikössä. Erityisesti kiitosta saivat oppaan selkeys ja yksikön asiakasprofiilin tarpeisiin hyvin vastaavat teemat.

Opastamme kohtaan on ollut kiinnostusta myös niissä sijaishuollon yksiköissä, joissa olemme työskennelleet ja opasta onkin mahdollista hyödyntää myös muissa yksiköissä. Oppaan sisällöt on suunniteltu vahvasti Kohon asiakasprofiilin tarpeisiin, mutta opasta voisi jatkokehittää muihin yksiköihin sopivaksi pienillä muokkauksilla.

Lähteet

Ajokorttilaki 2011/386. Annettu Helsingissä 29.4.2011.

Cohen, Alexandra O. & Breiner, Kaitlyn & Steinberg, Laurence & Bonnie, Richard J. & Scott, Elizabeth S. & Taylor-Thompson, Kim A. & Rudolph, Marc D. & Chein, Jason & Richeson, Jennifer A. & Heller, Aaron S. & Silverman, Melanie R. & Dellarco, Danielle V. & Fair, Damien A. & Galván, Adriana & Casey, B. J. 2016. When Is an Adolescent an Adult? Assessing Cognitive Control in Emotional and Nonemotional Contexts. *Psychological Science*. 2/2016. 1-14. <https://www.researchgate.net/publication/295869288_When_Is_an_Adolescent_an_Adult_Assessing_Cognitive_Control_in_Emotional_and_Nonemotional_Contexts>. Viitattu 31.8.2023.

Eduskunta 2023. Hallituksen esitys HE56/2023 vp. Julkaistu 12.10.2023. <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_56+2023.aspx>. Viitattu 17.1.2023.

Erikson, Erik H. 1968. *Identity: Youth and Crisis*. New York. W. W. Norton & Company, Inc.

Harkko, Jaakko & Lehikoinen, Tuula & Lehto, Sarita & Ala-Kauhaluoma, Mika 2016. Onko osa nuorista vaarassa syrjäytyä pysyvästi? Nuorten syrjäytymisriskit ja aikuisuuteen siirtymistä tukeva palvelujärjestelmä. *Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia* 144. Kela.

Heino, Tarja & Hyry, Sylvia & Ikäheimo, Salla & Kuronen, Mikko & Rajala, Rika 2016. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. *Huosta-hankkeen (2014–2015) päätulokset*. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf>. Viitattu 28.2.2023.

Herzog, Julia I & Schmahl, Christian 2018. Adverse Childhood Experiences and the Consequences on Neurobiological, Psychosocial, and Somatic Conditions Across the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*. 9/420. 1-8. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6131660/pdf/fpsy-09-00420.pdf>>. Viitattu 11.4.2023.

Kaasinen, Minna & Terkamo-Moisio, Anna & Salohekkilä, Pirkko & Håggman-Laitila, Anna 2023. Finnish care leavers' social inclusion during the transition to adulthood. *Children and youth services review*. (151) 2023. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740923002360#s0085>>. Viitattu 1.9.2023.

Korkeila, Jyrki & Leppämäki, Sami & Virta, Maarit 2021. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD). Teoksessa Juva, Kati & Hublin, Christer & Kalska, Hely & Korkeila, Jyrki & Sainio, Markku & Tani, Pekka & Vataja, Risto (toim.) 2021 *Kliininen neuropsykiatria*. 2. painos. Helsinki. Duodecim Oy.

Känkänen Päivi, 2009. Siirtymät sijaishuollossa – hetkiä ja ikuisuuksia. Teoksessa: *Lastensuojelun ytimessä (Toim.)* Marjatta Bardy. 264–272.

Laaksonen, Sari 2004. Jälkihuolto-opas. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisuja. 17. Helsinki. Gummerus.

Laki holhoustoimesta 1999/442. Annettu Helsingissä 1.4.1999.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 2008.

Myllyniemi, Sami 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja, nro 54. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Nuorisotutkimusverkosto.

Nurmi, Jari & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä. PS-kustannus.

Oppivelvollisuuslaki 2020/1214. Annettu Helsingissä 30.12.2020.

Puolakanaho, Anne & Lappalainen, Raimo & Lappalainen, Päivi & Kiuru, Noora 2019. Nuorten Kompassi näyttää tietä, kun stressi käy liian kovaksi. Ruusupuiston kärkiuutiset. Jyväskylän yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66058/Nuorten%2520KOMPASSI%2520n%25C3%25A4ytt%25C3%25A4%25C3%25A4%2520tiet%25C3%25A4%2520kun%2520stressi%2520k%25C3%25A4y%2520liian%2520kovaksi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Puustjärvi, Anita 2022. Neuropsykiatriset häiriöt. Haasteita ja vahvuuksia. 15–31. Teoksessa Savikuja, Tuula & Puustjärvi, Anita (Toim.) 2022. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä. PS-kustannus.

Rautiainen, Mari (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Käyttäjän opas 2. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Helsinki. Suomen kuntaliitto.

Reinikainen, Sarianna 2009. Nuorisokodista maailmalle. Kokemuksia nuorisokodissa elämisestä ja aikuisiässä selviytymisestä. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia. Helsingin yliopisto. <<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/f3c724f9-a1f5-48ff-9333-00b85ea6de3d/content>>. Viitattu 10.2.2024.

Ristikari, Tiina & Keski-Säntti, Markus & Sutela, Elina & Haapakorva, Pasi & Kiilakoski, Tomi & Pekkarinen, Elina & Kääriälä, Antti & Aaltonen, Mikko & Huotari, Tiina & Merikukka, Marko & Salo, Jarmo & Juutinen, Aapo & Pesonen-Smith, Anna & Gissler, Mika 2015. Suomi lasten kasvuympäristönä. Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 210. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 7/2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137104/URN_ISBN_978-952-343-152-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 27.2.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Vuoden 2024 sosiaaliturvamuutosten yhteisvaikutusten arviointi. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/documents/1271139/148062577/V+2024+sosiaaliturvamuutosten+yhteisvaikutukset_muistio.pdf/24e8c11e-78cb-bf3e-6018-ad80359fb45a/V+2024+sosiaaliturvamuutosten+yhteisvaikutukset_muistio.pdf?t=1696842353098>. Viitattu 12.2.2024.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Toimiva lastensuojelu. Selvitysryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013: 19. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74483/Toimiva%20lastensuojelu%20loppuraportti_final_19062013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 1.3.2023.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. <<https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>>. Luettu 12.2.2024.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. Painos. Vantaa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turun Ammattikorkeakoulu 2010. Itsenäisen elämän ABC. UMBRELLA TYÖKIRJA. <https://julkaisut.turkuamk.fi/umbrella_esimmateriaali.pdf>. Viitattu 17.2.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2/2023. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf>. Viitattu 30.4.2023.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 3/2019. <https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf>. Viitattu 30.4.2023.

Törrönen, Maritta & Munn-Giddings, Carol 2018. Sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten emotionaalinen kiintymys. Teoksessa Gissler, Mika & Kekkonen, Marjatta & Känkänen, Päivi (Toim.) Nuoret palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot vuosikirja 2018. 147–157. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 2.3.2023.

Vataja, Risto 2021. Mitä neuropsykiatria on? Teoksessa Juva, Kati & Hublin, Christer & Kalska, Hely & Korkeila, Jyrki & Sainio, Markku & Tani, Pekka & Vataja, Risto (toim.) 2021 Kliininen neuropsykiatria. 2. painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Tammi. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 23.5.2023.

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Itsenäistymisoppaan kehittäminen nuorisokodista itsenäistyvien nuorten ohjaajille

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa kartoitetaan Nuorisokoti Nuotan osasto Kohon työntekijöiden toiveita ja näkemyksiä osaston käyttöön tulevaa itsenäistymisopasta varten. Kysely on lähetetty kaikille osaston työntekijöille. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen, voitte kyselyyn siirtymällä antaa suostumuksenne osallistumiseen ja täyttää kyselyn.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta oikeuksiinne tai kohteluunne työyhteisön jäsenenä.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen, siihen mennessä täyttämänne tiedot eivät tallennu järjestelmään.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia sisältöjä toivoisitte tai tarvitsitte henkilökunnan käyttöön tulevalta itsenäistymisoppaalta. Oppaan tarkoitus on tukea nuorten itsenäistymisprosessin suunnittelua ja toteutusta Kohossa. Oppaan sisältönä on tietoa ja työmenetelmiä, joita voidaan hyödyntää nuoren itsenäistymisen tukemisessa.

Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksen toteuttajat ovat Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaalialan tutkinto-ohjelman opiskelijoita, jotka toteuttavat tutkimuksen ja oppaan opinnäytetyönään. Yhteistyökumppanina toimii Nuorisokoti Nuotta osasto Koho.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimukseen osallistuminen kestää korkeintaan 30 minuuttia, eikä vaadi muita toimenpiteitä kuin kyselyyn vastaaminen. Kysely sisältää avoimia kysymyksiä liittyen nuorten nuorisokodista itsenäistymisen tukemiseen. Emme kysy henkilötietoja kysymyksissämme ja kysely on nimetön.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Kyselytutkimuksen tuloksia ei julkaista osana opinnäytetyötä, vaan tuloksia hyödynnetään oppaan sisällön suunnittelussa.

Tutkimuksen päättyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen vakavista opiskelun jatkumisen estävistä syistä.



Tiedote tutkimuksesta

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijoiden yhteystiedot

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 13.8.2023 13.21 ja päättyy 13.8.2024 23.59

Kysely itsenäistymisoppaasta

Tässä kyselyssä kartoitamme Kohon työntekijöiden toiveita ja mielipiteitä itsenäistymisoppaasta, jonka tuotamme ohjaajien käyttöön työn tueksi. Kysely on vapaaehtoinen ja vastaukset ovat anonyymeja. Tutustuthan tutkimustiedotteeseen ennen kyselyyn vastaamista. Kiitos kaikille vastaajille!

Suostumus

Olen tutustunut tutkimustiedotteeseen ja suostun osallistumaan kyselyyn *

Kysely

1. Miten nuoren itsenäistymiseen yleensä valmistaudutaan Kohossa?

2. Mitkä näet nuorten suurimpina haasteina tai esteinä itsenäistymiseen liittyen?

3. Miten neuropsykiatrinen oireilu kokemuksesi mukaan vaikuttaa nuoren itsenäistymisprosessiin?

4. Minkä itsenäistymisen taitojen (esim. kotityöt, unirytmien ylläpito, sosiaalinen turvaverkko, omat rajat, tunnetaidot, koulutus...) tukeminen tuntuu sinulle helpolta?

5. Minkä itsenäistymisen taitojen (esim. kotityöt, unirytmien ylläpito, sosiaalinen turvaverkko, omat rajat, tunnetaidot, koulutus...) tukeminen tuntuu sinulle haastavalta?

6. Jos olet aiemmin tukenut nuoren itsenäistymisprosessia, opitko siitä jotain, mitä haluaisit jakaa työyhteisöllesi? Esimerkiksi toimivia työmenetelmiä, käytännön vinkkejä, tai jotain, mitä tekisit toisin?

7. Millaista sisältöä toivoisit ohjaajien käyttöön tulevaan itsenäistymisoppaaseen?

Tietojen lähetys

TALLENNA

ESITÄYTTÖ URL



OHJAAJAN OPAS ITSENÄISTYMISS- TYÖSKENTELYYN



**NUORISOKOTI
NUOTTA
OSASTO KOHO**





ALKUSANAT

Teimme opinnäytetyöksi tämän oppaan, jota voitte hyödyntää itsenäistymisprosessissa nuorten kanssa. Opas sisältää tietoa itsenäistymisprosessin tukemisesta, siihen liittyvästä psykologisesta taustasta, sekä teemoista, joita nuoren kanssa kannattaa käsitellä työskentelyn aikana. Oppaamme ottaa huomioon neuropsykiatriset haasteet, jotka on hyvä huomioida itsenäistymistaitojen harjoittelussa. Olemme toteuttaneet oppaan sähköisen kyselyn pohjalta, jossa kysyimme yksikön ohjaajien tarpeita ja toiveita oppaan sisällöstä. Oppaan lopussa on työkaluja nuoren kanssa kokeiltavaksi.

SISÄLLYSLUETTELO

Täysi-ikäisyys

Itsenäistyvän nuoren roolikartta

Psykologinen kehitys

Aivojen kehitys

Neuropsykiatriset haasteet

Jälkihuolto

Päihdeoireilu

Lääkehoito

Mielenterveys

Yksinäisyys

Nuoren motivointi

itsenäistymistyöskentelyyn

Muistilista nuoren kanssa tarkistettavaksi

ennen muuttoa

Sovelluksia nuoren tueksi

Lopuksi



TÄYSI-ikäisyys

Täysi-ikäistyminen tuo monia muutoksia nuoren oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Päätös huostaanotosta raukeaa ja nuori on oikeutettu lastensuojelun jälkihuoltoon. Nuoren asuessa sijaishuollossa, on hänen muutettava omaan asuntoon tai muuhun nuorelle sopivaan asuinmuotoon, esim. tuetumpaan asumisyksikköön tai huoltajan luo. Aikuiset eivät enää jatkuvasti valvo nuoren tekemisiä, joten esimerkiksi unirytmien ja päihteidenkäytön säätely jää nuoren vastuulle.

Työskentelyssä kannattaa huomio kiinnittää nuoren ongelmien sijaan hänen voimavaroihinsa, vahvuuksiinsa ja sitkeyteensä.

Työskentelyn yhteisenä tavoitteena on onnistunut itsenäistyminen, joten haasteita kannattaa ratkoa nuoren kanssa tiivissä yhteistyössä ja etsiä juuri hänelle sopivia ja mieleisiä ratkaisuja.



Sijaishuollosta itsenäistyvillä nuorilla voi olla puutteita omissa sosiaalisissa tukiverkoissaan ja arjenhallintaan liittyvissä taidoissaan ja he ovatkin muita suuremmassa syrjäytymisvaarassa. Kodin ulkopuolelle sijoitettuina olleet nuoret kokevat ikäryhmäänsä verrattuna enemmän haasteita koulutuksen, työllistymisen ja toimeentulon kanssa ja käyttävät enemmän psykykenlääkkeitä. Syrjäytymisriskin takia on tärkeää, että itsenäistymistä valmistellaan sijaishuoltopaikassa huolella hyvissä ajoin. Työskentelyn voi aloittaa jo kauan ennen itsenäistymistä esimerkiksi tukemalla nuorelle merkityksellisiä ihmissuhteita sijoituspaikan ulkopuolella, sekä suunnittelemalla yhdessä tulevaisuutta haaveet edellä.




ITSENÄISTYVÄN NUOREN ROOLIKARTTA

Itsenäistyvän nuoren roolikartta (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä) esittelee erilaisia rooleja ja niihin liittyviä taitoja, joita itsenäistymisvaiheessa olevalle nuorelle kuuluisi kehittyä. Voit käyttää roolikarttaa yhdessä nuoren kanssa työskentelyssä tai itsenäistymisprosessin suunnittelussa ja arvioinnissa.

Elämästä oppija

- Omien arvojen pohtija, oikean ja väärän tunnistaja
 - Päätösten tekijä
 - Pettymysten sietäjä
 - Tulevaisuuteen suuntautuja
 - Pitkäjänteisyyden kehittäjä
- Ihmissuhteiden ja sosiaalisten taitojen kehittäjä
 - Ristiriitojen sietäjä ja selvittäjä
 - Toisten ihmisten kunnoittaja

Suhteiden hoitaja




Rajojen asettaja

- Itsensä kunnoittaja ja suojeleja
- Kokemuksista oppija
- Sääntöjen ja sopimusten noudattaja
- Omien rajojen tunnistaaja

- Ruoan laittaja
- Vuorokauden rytmittäjä
- Kodin kunnossapitäjä
- Sinnittelijä
- Terveiden ja puhtauden vaalija
- Raha-asoiden hoitaja
- Avun pyytäjä ja vastaanottaja
- Velvollisuuksista huolehtija
- Itsensä motivoija



Arkipäivän pyörittäjä



Itsensä arvostaja

- Tunteiden tunnistaaja ja hyväksyjä
- Hellyyden vastaanottaja ja antaja
- Itsensä kanssa viihtyjä
- Lohduttautuja
- Oman seksuaalisuuden hyväksyjä
- Itsensä rakastaja
- Ulkonäkönsä hyväksyjä

PSYKOLOGINEN KEHITYS

Vaikka nuori saa täysi-ikäistyttyään aikuisen oikeudet ja velvollisuudet, on 18-vuotias kuitenkin vielä kehityksellisesti siirtymävaiheessa nuoruuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruuden keskeisenä kehityskriisinä on identiteetin etsiminen, jonka onnistuttua yksilö voi siirtyä varhaisaikuisuuden kehityskriisiin, eli läheisyyden toteuttamiseen.

Eri elämänvaiheisiin kuuluu erilaisia yksilön kehitykseen ja kyseistä vaihetta koskeviin sosiaalisiin odotuksiin pohjautuvia kehitystehtäviä. Nuoruuden kehitystehtäviä ovat esimerkiksi sukupuoli-identiteetin ja ideologian omaksuminen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työ- ja perhe-elämään, kun taas varhaisaikuisuuden kehitystehtäviin kuuluvat kumppanin valinta, perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen.

Koska 18-vuotiaat ovat juuri nuoruuden ja aikuisuuden murroksessa, heihin saattaa kohdistua molempien ikäkausien odotuksia ja kehitystavoitteita. Lisäksi kodin ulkopuolelle sijoitetuilla nuorilla voi olla useita henkilökohtaisia haasteita ja tuen tarpeita yleisesti nuoruuteen kuuluvien haasteiden lisäksi.



Nuoren tukeminen yksilöllisiin haaveisiin ja kannustaminen oman tien löytämiseen itsenäistymistyöskentelyssä tukee nuoren kykyä elää mielekästä elämää ja tehdä itselle sopivia valintoja. Nuoren kanssa voi käydä avointa keskustelua yhteiskunnan, perheen ja kavereiden asettamista paineista ja odotuksista, joita nuori kokee, ja vahvistaa nuoren omaa ääntä muiden odotusten keskellä.

AIVOJEN KEHITYS

Ihmisen aivot eivät ole vielä täysin kypsät 18-vuotiaana. Alle 21-vuotiaiden nuorten aikuisten on havaittu hallitsevan kognitiivisia toimintojaan negatiivisten tunteiden vaikutuksen alaisena selvästi tätä vanhempia aikuisia huonommin. Tämä voi johtaa esimerkiksi vaikeuteen tehdä harkittuja päätöksiä ja alttiuteen tehdä asioita ryhmäpaineen vuoksi.

Lisäksi kielteiset lapsuuden ajan kokemukset vaikuttavat monin tavoin aivojen kehitykseen vielä aikuisuudessa.

Esimerkiksi tunnereaktioiden muodostumisessa keskeisen manteliumakkeen koossa on havaittu muutoksia aikuisilla, joilla on taustallaan kielteisiä lapsuuden ajan kokemuksia.



Riippuen kielteisten kokemusten laadusta ja iästä, jolloin henkilö on kokenut niitä, mantelitulmake voi joko pienentyä, tai suurentua johtaen joko tunnereaktioiden alitai yliaktiivisuuteen.

Kielteisten lapsuuden ajan kokemusten psykososiaalisia seurauksia ovat esimerkiksi liiallinen keskittyminen uhkaaviksi tulkittuihin ärsykkeisiin, yksinäisyyden kokemukset, muutokset sosiokognitiivisessa toiminnassa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä, sekä aggressiivisuus. Kielteisille kokemuksille altistuminen lapsuudessa lisää riskiä sairastua mielenterveyden häiriöön, yleisimpinä masennus, epävakaata persoonallisuushäiriö, post-traumaattinen stressihäiriö ja päihteiden ongelmakäyttö.

Itsenäistymistyöskentelyssä on siis tärkeää ottaa huomioon nuoren yksilölliset kehitystarpeet ja panostaa tarvittaessa esimerkiksi tunnetyöskentelyyn ja voimavarojen tukemiseen, joilla ongelmien syntymistä ja pahenemista voidaan ennaltaehkäistä.

NEUROPSYKIATRISET HAASTEET

Neuropsykiatriset haasteet voivat näyttäytyä ihmisen elämässä hyvin eri tavoilla riippuen siitä, mistä häiriöstä on kyse, kuinka vaikeasteinen se on ja millaisia voimavaroja yksilöllä on haasteiden kanssa pärjäämiseen.

Aivojen toiminnan poikkeavuudet voivat vaikuttaa esimerkiksi aistien herkkyyteen, toiminnanohjaukseen, sosiaalisiin taitoihin, sekä tunteensätelyyn. Nämä vaikutukset voivat heijastua eri tavoilla muun muassa opiskeluun, työelämään, sosiaalisiin suhteisiin, sekä arkeen.

Neuropsykiatriset haasteet voivat aiheuttaa toiminnanohjauksen haasteita, kuten vaikeuksia toimia uusissa tilanteissa, impulssikontrollin puutteita, sekä tunteiden, tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyn vaikeutta.

Kokonaisuuksien, kuten arjen hallinta, sekä itsenäinen ja suunnitelmallinen toimiminen voi olla myös haastavaa. Tämä voi vaikeuttaa itsenistymistyöskentelyyn keskittymistä ja uuteen elämänvaiheeseen sopeutumista.

Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö eli ADHD on melko yleinen kehityksellinen neuropsykiatrinen häiriö, johon liittyy pitkäkestoisia tai pysyviä vaikeuksia tarkkaavuuden, impulsiivisuuden ja toiminnanohjauksen säätelyssä. Kehityksen aikainen kielteinen ilmapiiri perheessä, väkivalta ja vanhempien psykiatriset häiriöt lisäävät riskiä monihäiriöisyyteen ja heikkoon toimintakykyyn henkilöillä, joilla on ADHD.

Aikuisikään tullessa ADHD:n oirekuva muuttuu monilla, mutta erityisesti toiminnanohjauksen haasteet vaikuttavat olevan melko pysyviä. Ylivilkkaat piirteet ja impulsiivisuus muuttuvat usein päänsisäiseksi levottomuudeksi, kärsimättömyydeksi, sekä kiihokkeiden etsimiseksi, joka voi lisätä esimerkiksi päihdeongelmien riskiä.

Aikuisiällä ADHD:n yhteydessä esiintyy muuta väestöä enemmän ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöitä, päihteiden ongelmakäyttöä, sekä yksinäisyyttä. On myös tavallista, että aikuiset, joilla on ADHD, vaihtavat usein työpaikkaa ja jopa alaa, sekä kohtaavat haasteita kouluttautumisessa ja työllistymisessä.



Vinkkejä aistiesteettömämpään kotiin :

- Mahdollisimman rauhallinen asuinympäristö, asunnon akustiikan parantaminen esim. verhoilla ja matoilla
- Asunnon selkeä pohjaratkaisu
- Miellyttävät materiaalit, matalat kontrastit ja neutraalit värit tekstiilivalinnoissa
- Riittävä, mutta häikäisemätön valaistus esim. säädettävät valaisimet
- Viherkasvit

JÄLKIHUOLTO

Kaikki huostaanotettuna olleet, sekä vähintään puoli vuotta avohuollon tukitoimena sijoitettuna olleet lapset ja nuoret ovat oikeutettuja lastensuojelun jälkihuoltoon. Esimerkiksi lastensuojelulaitoksesta itsenäistyvän nuoren kohdalla jälkihuollon tehtävänä on varmistaa, että nuorella on riittävästi tukea itsenäistymisen jälkeenkin. Jälkihuollon on järjestettävä nuorelle tarpeiden mukainen asunto ja taloudellinen tuki ja tarjottava nuorelle tämän asiakassuunnitelman mukainen muu tuki. Muita jälkihuollon toteuttaman tuen muotoja voivat olla esimerkiksi psykososiaalista tai työhön, opintoihin tai harrastuksiin liittyvää tukea.



Nuorelle jälkihuollosta kertominen koko sijaishuollon ajan ikätasoisesti valmistaa nuorta siirtymävaiheessa. Nuorelle on tärkeää selvittää, mitä kaikkea tukea jälkihuollosta on mahdollista saada ja mitkä ovat nuoren oikeudet. Nuoren kanssa voi keskustella, että jälkihuollon palvelut ovat vapaaehtoisia, mutta niistä on paljon hyötyä ja nuori voi itse päättää tuen määrästä.

Huomioi! Maahanmuuttajille on oma maahanmuuttajien jälkihuolto, jonka tuki on kattavampaa tavalliseen jälkihuoltoon verrattuna. Jos nuori ei ole oikeutettu jälkihuoltoon, kartoittakaa yhdessä nuorten sosiaalihuoltoa.

Omaohjaajana tunnet luultavasti nuoren hyvin ja voit tarvittaessa toimia nuoren äänenä tapaamisissa jälkihuollon kanssa. Riittävällä yhteistyöllä varmistetaan, että nuori saa tarpeidensa mukaiset palvelut jälkihuollosta.

PÄIHDEOIREILU

Sijoitetuilla ja neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla on muuhun ikäluokkaan verrattuna suurempi riski kokeilla ja muodostaa haitallinen riippuvuussuhde päihteisiin. Nuoren päihteidenkäyttö voi olla seurausta nuoren psyykkisestä pahoinvoinnista, jolloin päihdetyöskentelyn lisäksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota mielenterveyden hoitoon ja päihteidenkäytön syihin. Alaikäisten kohdalla kaikki päihteidenkäyttö on haitallista ja vahingoittaa nuoren kasvua ja kehitystä.

Nuoren joutuessa päihdekierteeseen, siitä poispääsy on hankalaa ja vaatii paljon voimavaroja nuorelta. Päihteidenkäyttö voi johtaa jo alaikäisenä velkoihin, jotka voivat johtaa rikoskierteeseen. On tärkeää puuttua kaikkeen päihteidenkäyttöön mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tukea nuorta päihteettömään elämään.

Itsenäistyvän päihteillä oireilevan nuoren kanssa on hyvä kartoittaa alueen matalan kynnyksen päihdepalveluita, joihin nuori voi tarvittaessa hakeutua jo ennen omilleen muuttoa.

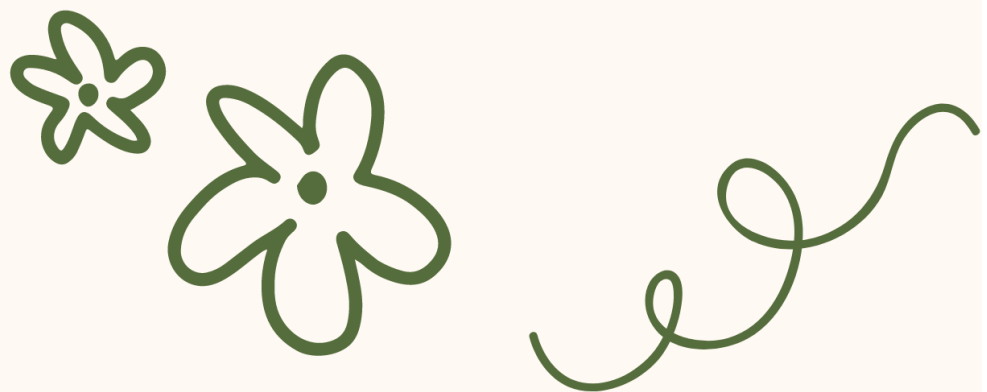
Voit nuoren ohjaajana puhua nuoren kanssa hyvissä ajoin jo ennen omilleen muuttoa nuoren kaveripiiristä ja keskustella siitä, ketkä kaverit olisivat sellaisia, jotka tukevat nuoren päihteetöntä elämää, eivätkä houkuttele syvemmälle päihdekierteeseen. Nuoren on hyvä itse pohtia, ketkä kaverit ovat hyväksi hänelle ja keiden kanssa voi joutua hankaliin tilanteisiin.

Päihteettömyyteen motivoituneen nuoren kanssa voi myös pohtia mitä tehdä, jos joku tarjoaa tai painostaa käyttämään päihteitä.

Esimerkiksi Tukikohta Ry:n sivuilla on laaja listaus pääkaupunkiseudun päihdepalveluista.

Päihdetyöskentely ja nuoren motivoiminen päihteettömyyteen ovat erityisen tärkeitä nuoren itsenäistymisen kynnyksellä, sillä omilleen muutettuaan vastuu jää käytännössä kokonaan nuorelle itselleen.

Itsenäistymisen tuoma vapaus voi olla monelle nuorelle nuorisokodin tiukan valvonnan jälkeen kannustava tekijä, joka voi johtaa ylilyönteihin esimerkiksi päihteiden kanssa. Olisi siis tärkeää, että nuori on sisäisesti motivoitunut päihteettömyyteen tai vähintään tietoinen päihteidenkäytön haitoista ja auttavista tahoista.



LÄÄKEHOITO

Terveysthuollon ja mahdollisen lääkehoidon jatkuvuuden ja toimivuuden selvittäminen on hyvä aloittaa myös hyvissä ajoin ennen muuttoa

- Mitä hoitokontakteja nuorella on
- Muuttuvatko hoitokontaktit täysi-ikäisyyden myötä (esimerkiksi jatkumo nuorisopsykiatrialta aikuispsykiatriaan ei yleensä tapahdu automaattisesti)
- Mistä lääkkeet uusitaan
- Mitä lääkkeitä nuorella on käytössä ja mihin hän niitä tarvitsee, milloin ne tulee ottaa
- Miten lääkkeitä ostetaan apteekista (nuori voi harjoitella hakemaan lääkkeitä yksin jo ennen muuttoa)
- Miten lääkkeet kustannetaan muuton jälkeen? Esim. toimeentulotuen hakeminen

Oman dosetin ostaminen
nuorelle ennen muuttoa
voi auttaa nuorta
hoitamaan lääkeseisoiiaan
omassa kodissaan

MIELENTERVEYS

Käy keskustelua nuoren kanssa mielenterveysasioista, sekä hoidosta ja palveluista. Olisi hyvä yhteistyössä nuoren kanssa pohtia hänelle sopivia keinoja, miten ennaltaehkäistä voinnin heikkenemistä ja ylläpitää toimintakykyä itsenäisesti ja hakea tarvittaessa tukea. Ensisijaisesti tukea voi hakea nuoren omalta terveysasemalta ja kriisitilanteessa tulee ohjautua päivystykseen.

Matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita:

Mielenterveyspalvelupiste Mieppi

Sekasin-chat / Sekasin Gaming

Kriisipuhelin

Mielenterveystalo.fi-palvelut

Kirkon keskusteluapu: Palveleva puhelin ja Chat

YKSIÄISYYS

Nuoren kanssa kannattaa keskustella ennen muuttoa yksinäisyydestä ja sen tuomista tunteista. Omilleen muutto, ja sen myötä lisääntyvä yksin oleminen, voi tuntua nuoresta vapauttavaltakin, mutta luoda myös turvattomuuden ja yksinäisyyden tunnetta nuorelle, joka on tottunut siihen, että laitoksessa on aina aikuinen saatavilla. Nuorelle voi kertoa, että yksinäisyys voi nostattaa kaikenlaisia tunteita ja se voi tuoda ahdistusta ja muita negatiivisia tunteita. Nuoren kanssa voi pohtia, mitä tehdä, kun tulee yksinäinen olo. Esim. konkreettinen turvasuunnitelma, johon yhdessä mietitään keinoja, jolla yksinäisyyttä voi helpottaa, esim. soitto kaverille, ruuan laitto, television katselu, musiikin kuuntelu tms. nuorelle mieluinen tekeminen. Toisille voi helpottaa muiden ihmisten läsnäolo, vaikkei olisikaan puheyhteydessä kehenkään, esim. kirjastoon meneminen, kävely kaupungilla tai kuntosalilla käyminen.

MOTIVOINTI ITSENÄISTYMISS- TYÖSKENTELYYN

Nuoren motivointi itsenäistymistyöskentelyyn on tärkeää ja parasta motivaatiota työskentelyyn on nuoren sisäinen motivaatio. Ohjaajana voit antaa nuorelle ulkoista motivaatiota ja kannustusta, mutta pohdi keinoja, miten saisit nuoren itse kiinnostumaan omasta tulevaisuudesta ja esim. unirytmien ylläpitämisestä. Nuorelle on hyvä kertoa, että kaiken itsenäistymistyöskentelyn tarkoitus on onnistuminen nuoren levittäessä omat siipensä.

Nuoren motivointi työskentelyyn voi olla haastavaa ja neuropsykiatrisesti oireilevilla keskittyminen voi olla hyvinkin lyhyttä. Ohjaajalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä työskentelyyn. Muista hyödyntää työyhteisön tukea ja pyytää tarvittaessa työnohjausta.

UNELMAKARTTA:

Itsenäistymistyöskentelyn alkutaipaleella nuoren kanssa voi tehdä unelmakartan tai suullisesti käydä läpi mitä asioita nuori toivoo tulevaisuudeltaan. Nuoren kanssa voi keskustella esim. minkälaista sisustusta hän toivoo asuntoonsa tai onko hänellä tavoitteita koulutuksen tai työpaikan suhteen tai onko hänellä haave hankkia joskus oma lemmikki. Unelmakartan tekeminen voimaannuttaa nuorta ja auttaa hahmottamaan tulevaisuutta ja vahvistaa näkemystä siitä, että hän voi itse vaikuttaa paljonkin omaan tulevaisuuteensa. Nuoren kanssa voi unelmakartan tekemisen jälkeen miettiä, mitkä ovat ensimmäiset askeleet kohti hänen toiveitaan tulevaisuudesta.

Unelmakartan voi tehdä esim. kollaasina lehdistä, Word-ohjelmalla, maalaten, piirtäen tai kirjoittamalla.



MOTIVOIVA HAASTATTELU:

Hyvä kirja tästä aiheesta:

Jukka Oksasen Motivointi työvälineenä
Keskity kuuntelussa heijastamaan nuoren
voimavaroja, tunnistamaan tavoitteita ja
toiveita. Voit sanoa nuorelle esim. kuulostaa
siltä, että olet miettinyt paljon omaa
jaksamistasi tulevaisuudessa, tai vaikuttaa siltä,
että toivoisit tulevan kodin tuovan sinulle
rauhaa ja iloa.

Esimerkkejä avoimista kysymyksistä:

- Mikä on tärkeää sinulle itsenäistymisessä/omilleen muuttamisessa?
- Mikä olisi parasta mitä voisi tapahtua, kun muutat sijaishuoltopaikasta?
- Mikä sinua huolestuttaa itsenäistymisessä?
- Mikä voisi olla huonointa mitä tapahtuisi muuton jälkeen?
- Miten olet aikaisemmin selvinnyt elämänmuutoksista?
- Minkälaista tukea tarvitsisit, jotta onnistuisit...?

MUISTILISTA NUOREN KANSSA TARKISTETTAVAKSI ENNEN MUUTTOA:

- Asunto (jälkihuollon tarjoama asunto, mahdollinen tuettu asuminen tai vapailta markkinoilta asunnon etsiminen)
- Valmius vuokran maksamiseen (ymmärrys siitä, että vuokra on kuukausittain ajoissa maksettava ja suunnitelma siitä, kuinka tulot riittävät)
- Kela-asiat: mihin tukiin nuori on oikeutettu, niiden hakeminen
- Vuokravakuus (Kelan maksusitoumus?)
- Sähkösojimus
- Kotivakuutus
- Kodin tarvikkeet esim. keittiöön
- Huonekalut, kuka kuljettaa, millä autolla, kotiinkuljetus suoraan liikkeestä?
- Muuttoilmoitukset Digi- ja väestötietovirastoon, Postille, sekä tulevan asunnon huoltoyhtiölle

- Verkkopankkitunnusten hankkiminen
esim. vuosi ennen itsenäistymistä

Riippuen pankista alaikäisen
pankkitunnusten hankkiminen
voi vaatia useamman käymisen
pankissa ja sosiaalityöntekijältä
kirjeen tms., joten kannattaa
aloittaa niiden selvittely
mahdollisimman ajoissa.

- Kodinhoitotaidot: esim. ruuan valmistus,
ruokaostokset, siivoaminen, pyykkäys
- Riittävän sosiaalisen turvaverkon
varmistaminen: kuka on turvallinen
ihminen, joka pystyy tukemaan
itsenäistymisen jälkeisessä elämässä,
esim. sukulainen, läheinen ystävä,
jälkihuollon omatyöntekijä?
- Raha-asiat: keskustelu nuoren tuloista,
budjetoinnista ja arjen menoista,
maksuhäiriömerkintöjen haitoista sekä
lainan ottamisen vastuista

SOVELLUKSIA NUOREN TUEKSI

NUORTEN KOMPASSI

Esimerkiksi roolikarttatyöskentelyn tueksi

FOCUS TOOLS

Puhelimeen ladattava sovellus tukemaan arjen hallintaa ja työelämään sijoittumista

DAYLIO

Päiväkirjan tyylinen sovellus seuraamaan mielialaa, päivän tekemisiä ja niiden vaikutusta omaan hyvinvointiin



LOPUKSI

Toivotamme sekä nuorille, että ohjaajille
onnistuneita ja antoisia hetkiä
itsenäistymistyöskentelyn parissa.

Onnea matkaan!

Sosionomiopiskelijat

Sanni Ikonen

Aino Innanen



