

Itsenäistymisen tukeminen sijaishuollossa

Arjen opas sijaishuollossa itsenäistyvälle nuorelle

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2024

Jesse Kalenius

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Jesse Kalenius	Opinnäytetyö, AMK	2024
	Sivumäärä	
	16+15	
Työn nimi		
Itsenäistymisen tukeminen sijaishuollossa		
Arjen opas sijaishuollossa itsenäistyvälle nuorelle		
Tutkinto ja koulutusala		
Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Kastarin Pienryhmäkodit		
Tiivistelmä		
<p>Sijaishuolto poikkeaa tavanomaisesta perheestä kasvu- ja itsenäistymisympäristönä. Sijaishuollon asiakkuus on viimesijaista, joten asiakkaiden taustalta löytyy aina haasteita. Perhetaustan ja oman historian erilaiset puutokset, haavat ja käsittelemättömät asiat luovat identiteetin muodostamiselle ja oman paikkansa löytämiselle olosuhteet, joista selviämiseen nuori tarvitsee ohjausta.</p> <p>Toisaalta nuoren ajattelu ja aivot ovat jo niin kehittyneet, että nuoruuden voidaan ajatella olevan uusi mahdollisuus korjata tapahtuneita vaurioita. Sijaishuollon työntekijän on tärkeää muistaa toimensa merkitys etenkin niissä tilanteissa, kun lapsen tai nuoren rajattomuus koettelee.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena seuraten lineaarista työskentelymallia. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin aikaisempaa teoriatietoa. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kastarin pienryhmäkodit. Kastarin pienryhmäkodit on hollolalainen sijaishuoltolaitos, joka tarjoaa myös tuetun asumisen palvelua sekä jälkihuoltoa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas hyödynnettäväksi itsenäistymisen opetelussa ja jälkihuoltotyössä Kastarin pienryhmäkodeilla. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa sijaishuollossa kasvavien ja jälkihuollon piirissä olevien nuorten valmiuksia itsenäisestä elämästä selviämisessä.</p> <p>Syntynyt opas sisältää käytännönläheistä tietoa helpottamaan arjesta selviämistä. Oppaassa on neuvoja liittyen kodinhoitoon, pyykkihuoltoon ja ruoanlaittoon. Lisäksi oppaassa on muuttajan muistilista, johon on listattu muuton yhteydessä huomioitavia asioita.</p>		
Asiasanat		
sijaishuolto, lastensuojelu, sijaishuollon jälkihuolto, sijaishuollossa asuvan itsenäistyminen		

Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Jesse Kalenius	Thesis, UAS	2024
	Number of Pages	
	16+15	
Title of Publication		
The support of becoming independent in foster care		
Guide for adolescents becoming independent in foster care		
Degree, Field of Study		
Bachelor of Social Services		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Kastarin pienryhmäkodit		
Abstract		
<p>Foster care differs from a regular family as a habitat. Foster care is a last resort, so the customers always have some challenges. The wounds and unprocessed issues in the family and one's own history create circumstances where support is needed in forming identity and finding a place in society.</p> <p>On the other hand, the mind and brain of an adolescent are developed enough to treat adolescence as a second chance to alter the damage. It is vital for an employee in foster care to acknowledge the significance of their role.</p> <p>The thesis was functional and was made by following a linear working model. I used previously collected information as a data collection method. The client of the thesis is Kastarin pienryhmäkodit. Kastarin pienryhmäkodit is an institute that provides foster care, after care and assisted living.</p> <p>The purpose of the thesis was to create a guide to be utilized as a tool in after care in Kastarin pienryhmäkodit. The objective of the thesis was to strengthen the skills necessary to live independently.</p> <p>The guide contains practical information to help manage everyday life. The guide has following themes: housekeeping, laundering and cooking. In addition, the guide includes a mover's checklist.</p>		
Keywords		
foster care, child protective services, after-care in foster care, becoming independent in foster care.		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Itsenäistyminen elämänvaiheena.....	2
2.1	Itsenäistymisen piirteitä	2
2.2	Identiteetin muodostuminen.....	3
3	Sijaishuolto itsenäistymisen tukijana.....	5
3.1	Hyvä sijaishuolto	5
3.2	Ympäristön vaikutus	7
3.3	Keinoja itsenäistymisen tukemiseksi sijaishuollossa.....	8
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	13
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	13
4.2	Lineaarinen malli	13
4.3	Itsenäistyvän nuoren opas.....	14
5	Yhteenveto	15
5.1	Pohdinta	15
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	15
5.3	Kehitysehdotukset	16
	Lähteet	17

Liitteet

Liite 1. Itsenäistyvän nuoren opas

1 Johdanto

Opinnäytetyön toimeksiantaja on hollolalainen perustason lastensuojeluyksikkö Kastarin pienryhmäkodit. Kastarin pienryhmäkodeilla on seitsemän asiakaspaikkaa huostaanotetuille ja sijoitetuille lapsille ja nuorille. Yksikössä on myös mahdollisuus tuettuun asumiseen ja itsenäistymisen opetteluun pihapiirissä olevissa neljässä asunnossa. Lisäksi Kastarin pienryhmäkodit tarjoaa jälkihuoltoa. (Familiar.)

Jälkihuollon tarkoituksena on tukea nuoren sijaishuollon asiakkaan kasvua aikuiseksi. Työtä tulee suunnitella valmiiksi, ja suunnittelussa tulee ottaa huomioon nuoren oma yksilöllinen tilanne. Jälkihuollon asiakkaana olevan nuoren kohdalla on aina varmistettava, että tämä saa tarvittavan tuen. Tuki voi koskea asumista, opiskelua, työssä käymistä, talouden hoitoa ja perusarjen sujumista. Samoin nuorta tuetaan tarvittaessa taloudellisesti ja jos nuori tarvitsee esimerkiksi terveydenhoidon palveluita, häntä autetaan niiden piiriin pääsemisessä. (THL 2023b.)

Opinnäytetyön aihe syntyi Kastarin pienryhmäkotien tunnistamasta tarpeesta vahvistaa nuorten itsenäistymisvalmiuksia. Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa sijaishuollossa kasvavien sekä jälkihuollon piirissä olevien nuorten itsenäistymisvalmiuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opas, joka sisältää itsenäisessä elämässä tarvittavaa tietoa ja ohjeita, kuten ruokareseptejä ja ohjeita kodinhoitoon. Tärkeänä ohjeena oppaan teossa on, että siitä tulisi asiakkaalle helppolukuinen. Toimeksiantaja voi käyttää syntyvää opasta jakamalla sitä nuorille. Oppaaseen voi myös tutustua vielä harjoitteluasunnoissa asuvien nuorten kanssa esimerkiksi opetellessa ruoanlaittoa.

Opinnäytetyössä käsitellään nuoren aikuistumista ja itsenäistymistä elämänvaiheena. Itsenäistymistä tarkastellaan myös sijaishuollon kontekstissa ja pohditaan erilaisia työskentelytapoja aikuistuvan asiakkaan tukemiseksi samalla myös miettien, minkälaista hyvä lastensuojelutyö on.

2 Itsenäistyminen elämänvaiheena

2.1 Itsenäistymisen piirteitä

Itsenäistyminen on keskeinen nuoruuden kehitystehtävä. Toteutuakseen itsenäistyminen vaatii irtautumista kodista. Pystyäkseen irtautumaan nuori aikuinen tarvitsee yksinkertaisimmillaan paikan, johon irtautua sekä toimeentulon. (Kuure 2001, 97.)

Kehitystehtävällä tarkoitetaan kulttuuri- ja yhteiskuntasidonnaisia tiettyyn elämänvaiheeseen liittyviä henkilön toimintaa koskevia odotuksia. Muita nuoruuden kehitystehtäviä ovat esimerkiksi koulutuksen ja ammatin valitseminen, sukupuoliroolin omaksuminen sekä työ- ja perhe-elämään valmistautuminen. Henkilön toimintaan kohdistuvat odotukset muuttuvat elämänvaiheesta riippuen ja edeltävien kehitystehtävien täyttäminen edesauttaa myöhempiä kehitystä. (Ahonen ym. 2023.)

Irtautumista ei kuitenkaan pidä edellyttää liian aikaisin. Sinkkosen (2010, 53) mukaan informaation koontiin ja päätösten tekoon liittyvät aivojen osat vaativat nuorilla vielä kehitystä. Näin ollen nuori ei itse ole täysin pystyvä vastaamaan itsestään. Nuori tarvitsee aikuisesta itselleen ohjaajaa ja ymmärtäjää, mutta myös vastusta. Polku itsenäistymiseen on erilainen jokaisella nuorella riippuen esimerkiksi arvoista, ajattelun kehityksestä ja perheen sekä läheisten ihmisten vaikutuksesta (Sinkkonen 2016, 63).

Aikuistuminen ja itsenäistyminen on oma prosessinsa kehitystehtävineen riippumatta siitä, koetaanko se kotona kasvaen vai sijaishuollossa. Turvallinen kasvuympäristö takaa sen, että kehitysvaiheet pääsevät etenemään luonnollisesti, eivätkä ne hautaudu esimerkiksi valloillaan olevan kriisin alle. (Härkönen 2013, 16.)

Heikkinen & Huttu (2020, 54) jakavat itsenäistymisen kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Vaiheet myötäilevät puberteetin kulkua ensimmäisistä fyysisistä muutoksista oman identiteetin hakemiseen ja lopulta vanhemmista irtautumiseen osaksi yhteiskuntaa.

Etenkin länsimaissa on ollut havaittavissa nuoruusajan pitenemistä. Tähän vaikuttaa se, että murrosikä alkaa aikaisemmin ja nuoret voivat olla taloudellisesti riippuvaisia vanhemmistaan vielä yli 20-vuotiaina. Tätä vaihetta on alettu kutsumaan orastavaksi aikuisuudeksi. (Goosens & Jackson 2006, 2.) Briggsin (2008, 168) mukaan huonommassa asemassa olevat eivät kuitenkaan taloudellisista syistä pysty tukeutumaan vanhempiinsa ja joutuvat siksi kiirehtimään aikuisuuteen ja omavaraisuuteen.

Aikaisemmin ihmisten valintamahdollisuudet liittyen tulevaisuuteensa ovat olleet huomattavasti vähäisempiä, kuin nykyään. Vanhempien asema ja ammatit ovat sanelleet paljon sitä,

miten lapsen tulevaisuus määräytyy. Nykynuorilla on lähes loputtomat mahdollisuudet valita ammattinsa, kumppaninsa, harrastuksensa ja elämäkatsomuksensa. Vaihtoehtojen määrä voi aiheuttaa myös valinnan vaikeutta. Mahdollisuuksien myötä myös yhteiskunnan odotukset ovat kovempia. Jopa 40 prosentilla 23-vuotiaista oma identiteetti ja rooli eivät ole vielä selvillä. Tämä epävarmuus ja sen aiheuttama murehtiminen voivat johtaa jopa masentumiseen. (Heikkinen & Huttu 2020, 57–58.)

Onnistumiset ja epäonnistumiset määrittelevät nyky-yhteiskunnassa yksilön arvokkuutta. Ihminen on arvokas, jos hän kykenee täyttämään omat tavoitteensa, mutta myös ulkopuolelta tulleet odotukset. Elämönhallinnan puute ja haasteet tarkoittavatkin tällöin henkilökohtaista epäonnistumista ihmisenä. Huolimatta siitä, ovatko tavoitteet ja odotukset realistisia, niitä on yritettävä ja tämä luo yksilölle painetta. (Martikainen 2009, 27–28.)

Elämönhallinnalla on merkittävä rooli onnistuneessa itsenäistymisessä. Elämönhallinnan tunteeseen vaikuttavat niin sisäiset kuin ulkoisetkin tekijät: esimerkiksi terveys, sosiaalinen tuki, yhteiskunnallinen asema sekä usko itseensä ja tulevaan. Usko omaan kyvykkyyteen vaikuttaa siihen, minkälaisia tavoitteita ihminen itselleen asettaa. Tämä puolestaan voi vaikuttaa siihen, mihin asemaan ihminen yhteiskunnassa päätyy. Pystyvyyden tunne alkaa rakentua jo lapsena elämäkokemusten perusteella. On kyseessä sitten onnistumisia tai epäonnistumisia, yhtä tärkeää on myös läheisiltä ihmisiltä saadun palautteen laatu liittyen kokemuksiin. (Martikainen 2009, 16–17.)

2.2 Identiteetin muodostuminen

Minä on se, joka mieltii, kuka hän on ja identiteetti sitä, mikä minä kokee olevansa tai haluavansa olla (Heikkinen & Huttu 2020, 55).

Ihmisen persoona muodostuu henkilön ominaisuuksien ja ympäristöstä opittujen tietojen, taitojen ja asenteiden yhteisvaikutuksesta. Omien ominaisuuksien lisäksi muodostumiseen vaikuttaa perhe, mutta myös kaverit sekä media. Tämä sosialisatiokehitys jatkuu läpi jopa koko ihmisen elämän. Esimerkiksi koulutuksen, ammatinvalinnan ja perheenmuodostuksen erilaiset vaihtoehdot mahdollistavat muutokset myöhemminkin, eikä pelkästään nuoruusvaiheessa. (Martikainen 2009, 120–121.)

Kokeilu, arvailu ja vaihtoehtojen tutkiminen kuuluvat oleellisesti identiteetin muodostamiseen. Kasvavan nuoren täytyy myös kokea jonkinlaista roolihämmennystä löytääkseen oman persoonansa. Hämmennykseen liittyy erilaisten aikuisroolien ja arvojen sovittamista ja sopimattomien vaihtoehtojen hylkäämistä. (Goosens & Jackson 2006, 101.)

Vanhemman ja kasvattajan on tärkeää hyväksyä nämä kokeilut. Harmonian löytäminen arvojen ja oman paikkansa kanssa edellyttää sitä, että identiteettinsä saa valita itse. Rangaistukset tai identiteettikokeilujen seurauksena sovituksessa olevien roolien vähättely voi aiheuttaa epäselvyyttä omassa identiteetissä, tai sen, että nuori lainaa identiteetin ympäristöstään, eikä löydä omaansa. (Heikkinen & Huttu 2020, 57.)

Heikkisen & Hutun (2020, 56–57) mukaan James Marcia jakaa identiteetin muodostuksen neljään vaiheeseen:

- Identiteettihajaannus. Identiteettiä tai arvoja ei ole omaksuttu, eikä niitä vielä keilla.
- Omaksuttu identiteetti. Arvot ja mallit omaksuttu ympäristöstä.
- Identiteettikriisi. Roolien ja arvojen kokeilua. Aktiivista etsintää oman paikan löytämiseksi.
- Kypsä identiteetti. Identiteettikriisi on käyty läpi ja ratkaistu onnistuneesti.

Marcian mukaan identiteettikriisin läpikäyminen on edellytys kypsän identiteetin löytämiselle. Löytyminen vaatii eri vaihtoehtojen punnitsemista, testaamista ja niiden väliltä valitsemista. (Heikkinen & Huttu 2020, 57.)

3 Sijaishuolto itsenäistymisen tukijana

3.1 Hyvä sijaishuolto

Sijaishuollolla tarkoitetaan joko huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai lastensuojelulain 83§:ssä tarkoitetun määräyksen nojalla kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen tai nuoren asumista. Valmistelun sijoittamisesta tekee asioista vastaava sosiaalityöntekijä ja päätöksen tekee johtava viranhaltija. Kiireellisissä tapauksissa päätöksen voi tehdä osoitettu viranhaltija. (THL 2023c.)

Sijaishuollon, ja lastensuojelun yleensä, perusajatuksena on yksinkertaisesti turvata lapsen kehitys ja terveys, sekä poistaa näitä asioita vaarantavat tekijät (Bardy 2009, 41). Lastensuojelulain (13.4.2007/417) 1§:n mukaan *lain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun.*

Myös Rätty (2023, 13) puhuu lapsen edun huomioimisesta. On aina tapauskohtaista, mitä etu kussakin tilanteessa tarkoittaa. Jokaisessa tilanteessa on otettava huomioon esimerkiksi lapsen ikä, kehitystaso sekä asumisen olosuhteet ja omat mielipiteet. Edun yksiselitteinen määrittely on vaikeaa ja se vaatii aina laajempaa kokonaisarviointia (Lahtinen & Pynnönen 2017, 15).

Lapsen ikä ja kehitystaso vaikuttavat aina siihen, kuinka suuri painoarvo lapsen omalle mielipiteille häntä koskevissa asioissa annetaan (Rätty 2023, 21). Asianosaisen kuulemisesta kirjataan myös hallintolain (6.6.2013/434) 34§:ssä. Mielipiteen ilmaisulle pitää aina varata mahdollisuus, ennen kuin päätöksiä tehdään tai asioita ratkaistaan.

Mielipiteen kuuleminen ei kuitenkaan aina toteudu. Nuorten elämään merkittävästi vaikuttavia asioita käsittelevissä tapaamisissa nuoret voivat kokevat tulevansa ohitetuksi. Asiakkaan mielipide saattaa helpostikin jäädä ammattilaisten välisen keskustelun varjoon. (Forsberg ym. 2006, 106–107.)

Biologisen vanhemman asema

Sijaishuolto voi olla äärimmäisen rankka kokemus lapsen lisäksi myös vanhemmille. Sundenlehden & Uusitalon (2018, 122) mukaan sijaishuolto ei tarkoita sitä, että vanhemmat suljettaisiin ulos, vaan heillä on edelleen vahva rooli lapsen elämässä. On tärkeää, ettei lapsi ajattele vanhemman hylänneen häntä (Saastamoinen 2010, 66).

Parhaimmillaan nuorella voi olla enemmän kuin vain yhden psykologiset vanhemmat. Sekä biologisten vanhempien, että sijaishuollon aikuisten on pidettävä huolta siitä, ettei nuoren

niskaan kasata paineita lojaalisuudesta. Vanhempien on hyväksyttävä se, että nuori voi kiintyä sijaishuoltoon. Samoin sijaishuollossa täytyy tukea biologisen vanhemman vanhemmuutta. Nuoren täytyy voida luoda yhteys elämänsä tärkeisiin aikuisiin ilman kilpailua. (Ketola 2008, 115–116.)

Myös Virmajoki (2024) painottaa yhteistyön tärkeyttä. Vanhemmat ja työntekijät eivät ole toistensa vastustajia. Lapsen etu täytyy olla keskiössä. Vanhemman voi ajoittain olla vaikea nähdä tätä objektiivisesti, mikä luonnollisesti voi aiheuttaa haasteita suhtautumisessa sijaishuoltoon. Ristiriitatilanteissa on tärkeää yrittää rakentaa yhteisymmärrystä, eikä vain suhtautua vanhempaan vaikeana asiakkaana.

Asiakkaan kohtaaminen

Mutta kuinka lähestyä herkässä kasvuvaiheessa olevaa nuorta hoivan keinoin? Mielestäni sana kesyttäminen sopii selittämättömällä tavalla itseriittoisen, mutta samalla tarvitsevan, itseensä sulkeutuneen ja epävarman nuoren kanssa toimimiseen. Kesytä nuori. Ilmaise, että olet läsnä ja käytettävissä, mutta et aio tukahduttaa häntä omalla persoonallisuudellasi tai pätevyydelläsi. Kesytä, solmi side. Etsi tie lähelle nuorta aidon vuorovaikutuksen löytämiseksi. Varmin keino tien löytämiseksi on nuoresta välittäminen. Vaali kehittyvää identiteettiä ja kasvavaa persoonaa rajoja asettaen, nuorta kunnioittaen ja häntä hoivaten. Ehkä huomaat, että nuori tarkkailee sinua koko ajan. Syrjäkarein, mutta kuitenkin. Ehkä seuraavalla viikolla, tai ensi kuussa hän tulee lähemmäksi istumaan, puhumaan, hakemaan kuuntelijaa. (Määttä 2007, 158.)

Määttän kirjoitus kuvaa osuvasti tärkeitä asioita kohdatessa nuorta ja muodostettaessa hänen vuorovaikuttavaa suhdetta. Nuorta ei pidä jahdata eikä ahdistaa nurkkaan, anna nuoren tulla luoksesi. Nuori aistii välittämisen ja kunnioittavan suhtautumisen ja tulee kyllä lähemmäs, omaa tahtiaan.

Lapset ja nuoret tarvitsevat merkittäviä ja turvallisia aikuissuhteita. Aikuisen huomioimaksi, arvostamaksi tuleminen on perustarve. Tästä tarpeesta ja sen osittaisesta täyttymättömyydestä kertovat kymmenet tuhannet puhelut, joita MLL:n ylläpitämään Lasten ja nuorten puhelimeen soitetaan vuosittain. On vuosia, jolloin puheluita on rekisteröity jopa 500 000, mutta kaikkiin ei pystytä vastaamaan. (Määttä 2007, 24, 150.)

Asiakassuhteen pituus ja ennen sen alkua tapahtuneet asiat vaikuttavat siihen, miten hyvin ja nopeasti asiakkaan kanssa saadaan muodostettua luottava suhde. Esimerkiksi kodin ilmapiiri ja kasvatuskäytännöt vaikuttavat asiakkaaseen vielä pitkään poismuuttamisen jälkeen (Myllyniemi 2016, 18). Mitä pidempään ja mitä pahempia haasteita asiakas on ennen

asiakassuhteen alkua kokenut, sitä kauemmin asettuminen ja oikea avautuminen usein kestää.

Yksittäisellä sanalla tai pienelläkin teolla voi olla suuri vaikutus nuoren suhtautumisessa itseensä. Huostaanotettuna kasvanut nuori kertoo kokemuksestaan (Enroos ym. 2016, 168) omaohjaajansa kanssa kahvipöydässä. Ohjaaja kommentoi nuoren teehensä laittamaa soakerimäärää sanoen, ettei se ole normaalia. Nuoressa tämä herätti oman pohdinnan, että eikö hän olekaan normaali ihminen.

Työntekijän rooli

Itsereflektiolla on suuri merkitys ihmisten kanssa tehtävässä työssä. Henkilökohtaista ja ammatillista reflektiota voi olla välillä vaikea erottaa toisistaan. Omat asenteet, arvot, tottumukset ja pelkästään oma olo vaikuttavat työotteeseen ja vuorovaikutuksen laatuun ja ne ovat merkittäviä tekijöitä työn laadukkuudessa. (Bardy 2009, 43, 45.)

Ohjaajan rooli sijaishuollossa ei ole toimia kaikkietävänä auktoriteettina. Koulutusta ja tietämistä tärkeämpää on aito kohtaaminen. Empaattinen asennoituminen asiakkaita kohtaan kokevina oman elämänsä eläjinä on merkittävä osa terapeutista työtettä. (Sudenlehti & Uusitalo 2018, 87.) Asiakkaan rajattomuuden kestäminen on välillä vaikeaa, mutta samalla on tärkeää ymmärtää ja nähdä syy toiminnan takana (Sudenlehti & Uusitalo 2018, 60).

Pelkän vastausten tarjoamisen sijaan on tärkeämpää osoittaa myös oma inhimillisyytensä. Pahoittele, myönnä tietämättömyytesi ja virheesi, näytä tunteesi. Dialogisen suhteen toteutuminen edellyttää myös työntekijän heittäytymistä. Et voi sytyttää, jos et itse syty. Dialogin synnyttäminen itsensä ja asiakkaan välille auttaa asiakasta löytämään myös oman sisäisen äänensä. Dialogisuus ei ole vastausten antamista vaan huomioonottamista. (Sudenlehti & Uusitalo 2018, 58–60.)

Ole vilpittön ja tarjoa apua, sekä sanallista, että konkreettista. Et voi tietää, mikä koituu tueksi, ihminen osaa lukea vilpittömät aikeesi ja jonain päivänä käyttää niitä. Et voi tietää aikaa, etkä hetkeä, jolloin muutos saa alkunsa, etkä sitä, mikä sen saa aikaan. Tyydy epävarmuuteen. Jos sanasi ja tekosi eivät pidä yhtä, pelaat samanlaista peliä kuin asiakkaasikin. Ole tosi. (Bardy 2009, 113.)

3.2 Ympäristön vaikutus

Lastensuojelun asiakkailla on aina taustalla jonkinlaista epävarmuutta, turvattomuutta tai jopa kärsimystä. Lähes aina tämä johtaa erilaisiin pitkäkestoisiin ongelmiin, jotka korjautuvat vasta ajan kanssa, kunhan asiakas pääsee turvalliseen ympäristöön. Toisaalta haasteet voivat myös toimia luonnetta vahvistavana asiana. Stressi määritellään fyysisen ja

psykkisen vireyden voimistumiseksi, se voi siis lyhytkestoisena toimia myönteisenä voimavarana (Kivijärvi 2023, 41). Useilla asiakkailla stressitila ei kuitenkaan jää vain lyhytkestoiseksi, joten vaatii kovaa resilienssikykyä, jotta tilanne kääntyisi voimavaraksi (Kivijärvi 2023, 19).

On tavallista, että sijaishuollossa asuvilla lapsilla on ongelmia luottamuksen kanssa sekä itseensä, että muihin, mutta myös katkeroitumisen ja tulevaisuuden näköalattomuuden kanssa. Ajatellaan, että jos vanhemmilla on ollut tiettyjä ongelmia, niin ne seuraavat automaattisesti lastakin. Negatiiviset asiat ovat vallalla ajattelussa ja positiivisia on vaikea nähdä. (Ketola 2008, 20.) Kasvattajan rooli tämän negatiivisen kierteen purkamisessa on merkittävä. Vanhempien tilanne ei määritä nuoren itsensä tilannetta. (Ketola 2008, 23–24.)

Ympäristön oletukset itsestä voivat vaikuttaa huomattavasti myös nuoren omaan käsitykseen. Nuori aistii ympäristössä vallalla olevat käsitykset ja oletukset. Oman ja ympäristön käsitysten ristiriidat aiheuttavat epätietoisuutta siitä, minkälainen sitä oikeasti on. (Ketola 2008, 102.)

Lastensuojelun asiakkuus voi esimerkiksi kouluympäristössä luoda nuorelle leiman, josta on vaikea päästä irti. Jos opettajat ja vertaiset luovat odotuksensa tällaisen taustan perusteella eivätkä anna mahdollisuutta oikeasti näyttää, voi nuori tällöin asettua tähän rooliin. Tällaisen negatiivisen roolin omaksuminen vaikeuttaa luonnollisesti nuoren elämää aivan turhaan, eikä se ole välttämättä nuoresta itsestään kiinni. (Virmajoki 2024.)

Kaikki nuoreen kohdistuvat oletukset vaikuttavat siihen, miten minäkäsitys muodostuu. Samoin se vaikuttaa käsitykseen muusta maailmasta ja omista mahdollisuuksista pärjätä siinä. Nämä käsitykset ohjaavat nuoren elämää alitajuisesti ja vaikuttavat suhtautumisessa itseensä. Näiden haitallisten käsitysten muokkaaminen on tärkeää ja nuoren elämässä olevan aikuisen tulisi opettaa nuorta siinä. (Ketola 2008, 120–121.)

Sijaishuollossa asuneelle identiteetin muodostuminen ei välttämättä tapahdu yhtä helposti, kuin kotona asuneelle. Erilaiset kysymykset omasta historiasta vaikuttavat identiteetin syntyyn: mistä minä tulen, miksi olen minä, mihin kuulun. Tällaisiin kysymyksiin voi olla vaikea vastata, etenkin jos kasvuympäristöjä on sijaishuoltopaikkojen vaihdosten takia paljon. Ympäristöstä tulevat odotukset itselle voivat tällöin muuttua ja luoda ristiriitaa. (Ketola 2008, 100.)

3.3 Keinoja itsenäistymisen tukemiseksi sijaishuollossa

Yhtenäisen ja ristiriidattoman identiteetin luominen on nuoruuden tärkeimpiä kehitystehtäviä. Nuoruudessa jo kehittyneiden aivojen kyvyt mahdollistavat aiemmassa kehityksessä

tapahtuneiden vaurioiden korjaamisen. Voidaankin sanoa, että nuoruus on uusi tilaisuus löytää itsensä mahdollisuuksia. (Ahonen ym. 2023.) Tämä tarjoaa hyvän ikkunan itsenäisen elämän opetteluun sijaishuoltokontekstissa, vaikka aikaisempi lapsuus ei olisi ollutkaan täysin turvallista. On kuitenkin tärkeää muistaa, että kodin ilmapiiri ja kasvatuskäytännöt vaikuttavat asiakkaaseen vielä pitkään poismuuttamisen jälkeen (Myllyniemi 2016, 18).

Asiakkaan sijoituksen jälkeisen kotiutumisen ja turvallisuuden tukeminen sekä riittävien valmiuksien saavuttaminen itsenäisen elämän mahdollistamiseksi ovat jälkihuollon kaksi keskeisintä tehtävää (THL 2023a). Asuminen, opiskelun tai työn tuki sekä terveys- ja sosiaalipalveluissa ohjaus ovat kaikki asioita, jotka kuuluvat jälkihuoltoon. Nuoren selviäminen täytyy aina varmistaa, eikä häntä saa jättää oman onnensa nojaan. (Räty 2023, 871.)

Jälkihuollon sisältöä suunnitellaan etukäteen yhdessä sijaishuoltopaikan, nuoren ja mahdollisesti tämän omaisten kanssa. Palveluita voi myös alkaa toteuttamaan ennen jälkihuollon virallista alkamista. Esimerkiksi itsenäisen asumisen opettelua olisi hyvä aloittaa jo ennen omilleen muuttamista. (Räty 2023, 878.) Samoin Lassila & Maaronen (2016, 19) kirjoittavat tekemänsä haastattelun pohjalta, että asiakkaan kanssa työskentelyn aloittavan tahon on tärkeää olla mukana jo jälkihuollon suunnittelussa, ettei tuen suhteen tule tyhjiötä.

Sijaishuoltopaikasta pois muuttaminen on merkittävä tapahtuma nuoren elämässä. Tätä siirtymää täytyy valmistella hyvissä ajoin jo sijoituksen aikana, jotta nuori olisi tähän valmis. Aikaisempi sijoitus vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka itsenäistyminen ja mahdollinen jälkihuolto onnistuu. Jo olemassa oleva, läheinen suhde voi toimia tässä siirtymävaiheessa pysyvyyttä tuovana apuna. Esimerkiksi täti, setä tai vanhempi sisarus voidaan ottaa tarvittaessa tämän siirtymän valmisteluun mukaan. (Laaksonen 2004, 25–26.)

Myös luotettavan viranomaissuhteen olemassaolo auttaa onnistumisessa. Aikuisen ajan saaminen luo nuorelle tunnetta omasta merkityksellisyydestään ja auttaa luomaan luottamusta. On kyse sitten ohjaajasta tai sosiaalityöntekijästä, nuori tarvitsee kokemuksen siitä, että hän on ihmisenä aikuisen mielessä. (Laaksonen 2004, 27.)

Jälkihuollon tarkoituksena ei ole holhota nuorta tai tehdä asioita hänen puolestaan. Aikuisen rooli on tukea, kulkea rinnalla ja auttaa haasteissa. Tarkoituksena on myös varmistaa, ettei tukea tarvitseva nuori joudu selviämään yksin yhtäkkisesti täysi-ikäistyttyään näin pudoten muun huoltokoneiston varaan. (Araneva 2018, 338–339.) On myös tärkeää, että nuori ymmärtää mitä jälkihuolto tarkoittaa ja sisältää. Ymmärtäminen ja tiedon saaminen auttaa nuorta sitoutumaan. (Laaksonen 2004, 24.)

Aikuisten tuen lisäksi vertaistuellalla on vaikutus siihen, miten itsenäistyvää nuori kokee pärjäävänsä. Vertaistuki poikkeaa ammattiavusta siten, ettei nuori ole siinä objektina vaan

tekijänä ja kokijana. Vertaistoiminnan kautta voi myös löytää ihmissuhteita ja saada sitä kautta elämäänsä sisältöä ja sosiaalista pääomaa. (Laaksonen 2004, 29–30.)

Työkaluja itsenäistymisen tukemiseen

Itsenäistyvän nuoren roolikartta (Kuvio 1) on loistava työkalu itsenäistymiseen liittyvien asioiden tiedostamiseen ja tarkasteluun. Roolikarttaan on jaoteltu elämän eri osa-alueita ja mitä ne pitävät sisällään. Itsenäistyvän nuoren kanssa voidaan näin ylipäättään selvittää, minkälaisia asioita itsenäistymiseen kuuluu ja millä mallilla asiat nuoren elämässä ovat.



Kuvio 1. Itsenäistyvän nuoren roolikartta (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä)

Roolikartan ohella hyvä keino tulevaisuuden suunnitteluun on omien tavoitteiden ylös kirjoittaminen ja visualisoiminen. Tulevasta täytyy puhua myös aikuisten toimesta. Näin nuorelle muodostuu kuva siitä, että aikuiset tiedostavat hänen tilanteensa ja auttavat matkassa. On kuitenkin tärkeää huomioida, että nuorella itsellään on myös vastuuta. Häntä ei voida kantaa, eikä kaikkea tehdä puolesta. (Laaksonen 2004, 26–27.)

Oman historian tunteminen ja tiedostaminen helpottaa siirtymää elämänvaiheesta toiseen. Kotona kasvavan nuoren kohdalla muistajana ja tapahtumien kertojana toimii vanhempi. Perhetyö vanhemman kanssa onkin hyvä keino saada näitä tapahtumia tiedoksi myös sijaishuollon mukaan. Sijaishuollossa on myös hyvä kirjata tapahtuneita asioita nuorelle ylös,

jotta myös sijaishuoltoaika muodostuu osaksi historiaa. Nuoren kanssa voidaan toteuttaa erilaisia tehtäviä oman historian muisteluun ja tutustumista varten. Keskustelut, verkostokartat, sukupuut ja mahdollinen matka vanhalle kotiseudulle auttavat kaikki keräämään tietoa ja tuntemuksia aikaisemmasta elämästä. (Laaksonen 2004, 24–25.)

Umbrella-työkirja on erinomainen keino em. tehtävien ja keskustelujen toteuttamiseen. Työkirja sisältää teemoitettuja tehtäviä, joiden tarkoituksena on oman historian kartoitus sekä oppimisen tarpeiden selvittäminen. Tehtäviä löytyy liittyen esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin, työhön ja kouluun, raha-asioihin sekä hyvinvointiin. (Timonen-Kallio 2010, 1.)

Vähemmän huomioitu elämäntaitojen vahvistuskeino on harrastusmahdollisuuksien tukeminen. Harrastusten kautta nuori pystyy saamaan sekä onnistumisen kokemuksia että ihmiskontakteja, jopa ystäviä. Samoin harrastustoiminta vahvistaa arjen rytmiä ja säännöllisyyttä. (Laaksonen 2004, 39–40.)

Vuoden 2015 nuorisobarometrissä (Myllyniemi 2016, 22) selvitettiin arkitoimintojen sujuvuutta. Selvitettävänä asioina oli mm. kodinhoidollisia asioita, vuorokausirytmistä huolehtiminen ja erilaisissa paikoissa asiointista selviäminen. Kyselyn mukaan kodinhoidolliset asiat koettiin hyvin sujuviksi ja haasteita oli enemmän erilaisissa virastoasioinneissa ja raha-asioissa. Sujuva kodinhoito voi kuitenkin olla käsitteenä subjektiivinen. On siis tärkeää varmistaa myös nuoren itsensä sujuvaksi kokemia asioita.

Taloudenhallinnan opetus on merkittävässä roolissa itsenäistymistä opeteltaessa. Heikkinen (2022, 36) kirjoittaa, että nuorelle täytyy kyetä selvittämään eri vaihtoehtojen edut ja haitat. Nuoren täytyy saada riittävää ja oikeaa tietoa, jotta hän voi tehdä valistuneen päätöksen ja hänen osallisuutensa toteutuu. Myös Rädyn (2023, 878) mukaan, nuori tarvitsee tukea ja ohjausta osatakseen hakeutua oikeiden palveluiden piiriin ja tietääkseen oikeutensa.

Mahdollisuus harjoitella itsenäistä asumista turvallisesti avun ja tuen läheisyydessä auttaa siirtymän opettelussa merkittävästi. Iltojen, viikonloppujen tai loma-aikojen vietto laitoksen itsenäistymisasunnossa luo mahdollisuuden kokeilla. Haasteisiin on tällöin helpompi puuttua ja nuoren omaa vastuuta pystytään kasvattamaan sopivasti pikkuhiljaa. Läheltä löytyy myös ihan juttukaveria, jos iltaa ei haluakaan viettää yksin. Pelkästään se auttaa, että tuen ja seuran mahdollisuus on olemassa. (Virmajoki 2024.)

Koulutuksen merkitys elämässä pärjäämiselle on nyky maailmassa iso. Ammatillisen koulutuksen puuttuminen lisää riskiä jäädä työmarkkinoiden ulkopuolelle. (Linnankangas & Suikkanen 2004, 26.) Täysi-ikäistyminen ennen koulun päättymistä on tulevaa elämässä pärjäämistä ajatellen iso haaste. Nuori voi tällöin itse päättää elämästään, eikä jälkihuollon

puitteissa ole mahdollisuus samanlaiseen velvoittamiseen kuin sijaishuollossa. Tämä kynnys on tärkeää tiedostaa hyvissä ajoin ja sitä varten on työskenneltävä. (Laaksonen 2004, 39–40.)

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opas on tuotettu toiminnallisena opinnäytetyönä noudattaen lineaarista mallia. Lineaarisessa mallissa työn eri vaiheet (tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi) suoritetaan kaavamaisesti järjestyksessä (Salonen 2013, 14).

Kehittämistoiminta on tarvelähtöistä. Työlle täytyy siis olla jokin tarve, jota sillä paikataan. (Salonen 2017, 56.) Toiminnallisen ja tieteellisen opinnäytetyön erona on se, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tuloksena on usein jokin tuote (Salonen 2013, 19). Toimeksiantajalla oli opinnäytetyöprosessia aloitettaessa tarve työkalulle avuksi nuorten itsenäistymisvalmiuksien vahvistamisessa. Tähän tarpeeseen vastattiin kehittämällä opas.

4.2 Lineaarinen malli

Oppaan toteuttaminen jälkihuoltokäyttöön oli ajatuksenani jo ennen varsinaisen opinnäyteprosessin aloittamista työskennellessäni itse Kastarin pienryhmäkoodilla vastaten jälkihuoltotyöstä työparin kanssa. Opinnäytetyön tekemisen tultua myöhemmin ajankohtaiseksi, sovin sen tekemisestä toimeksiantajan kanssa.

Opinnäytetyöprosessi alkaa tavoitteen määrittelyllä. Työn tarkoituksiksi määräytyi oppaan tekeminen ja työn tavoitteeksi sijaishuollossa kasvavien nuorten itsenäistymisvalmiuksien parantaminen.

Suunnitteluvaiheessa tarkoituksena oli tarkentaa oppaaseen tulevia aiheita ja aloittaa taustaselvitys kirjallisuuteen tutustuen. Oppaan halusin sisältävän arjessa auttavaa tietoa ja sen olevan mahdollisimman helppolukuista. Työn teoriaosuuteen halusin koota yleistä tietoa sijaishuollosta ja itsenäistymisestä. Oppaan tarkemmasta sisällöstä keskusteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa ja aiheiden valinnassa kuuntelin toimeksiantajan toiveita.

Lähdemateriaalia kerätessä teoriaosuuden aiheet tarkentuivat. Yleisen sijaishuoltoa koskevan tiedon sijaan käsitellään ennemminkin sitä, millaista hyvä sijaishuolto ja hyvänä sijaishuollon työntekijänä toimiminen on. Sijaishuollon kaltaisessa asiakastyössä asiakkaan kohtaamisella on suuri merkitys ja työn onnistuminen pohjautuu paljolti asiakkaan ja työntekijän suhteen laatuun. Oppaan sisällöstä huolimatta juuri tämä kohtaamisen laatu määrittelee jälkihuollon onnistumista. Teoriaosuus tukee näin oppaan käytännössä hyödyntämistä.

Toteutusvaiheessa oppaan sisältö oli varmentunut ja suurin osa lähdemateriaalista oli kerätty. Tutustuin kuitenkin myös työtä kirjoittaessa vielä uuteenkin materiaaliin. Kirjoitusvaihe itsessään sujui vaivattomasti, kirjoitin ainoastaan keräämäni asiat ylös. Lähetin

toteutusvaiheen aikana useita versioita opinnäytetyöstä ja oppaasta nähtäväksi toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle. Etenkin opinnäytetyön rakenne vaati hiomista ja muuttui työskentelyn aikana varsin paljon opettajalta saadun palautteen perusteella.

Vielä arviointivaiheessa hyödynsin ohjaavaa opettajaani, toimeksiantajan edustajaa sekä kielenohjauspajaa. Saatujen neuvojen ja palautteen perusteella tein työhön korjauksia ennen sen lopullista palauttamista.

4.3 Itsenäistyvän nuoren opas

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi itsenäistyvälle nuorelle suunnattu opas. Oppaaseen on kerätty tietoa auttamaan nuorta arjessa selviämiseen. Oppaan aiheista sovittiin yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Opas sisältää tietoa raha-asioista, kodinhoidosta ja ruoan laitosta sekä muuttajan muistilistan.

Raha-asiat

Raha-asioissa on tietoa liittyen yleisimpiin tukiin, joita opiskelijaikäinen nuori voi tarvita: opintotuki ja opintolaina, yleinen asumistuki ja toimeentulotuki. Samoin osiossa on tietoa itsenäistymisvaroista

Kodinhoito

Kodinhoito-osiossa käydään läpi siivoukseen ja pyykinhuoltoon liittyviä asioita. Osiossa kerrotaan minkälaisia asioita kotona kannattaa tehdä päivittäin, ja minkälaisia vähän harvemmin. Samoin osiossa annetaan vinkkejä yleiseen siivoukseen ja pyykinpesuun. Lisäksi listattiin, minkälaisia siivousvälineitä kotoa on hyvä löytyä.

Ruoka

Ruokaosiossa käydään lyhyesti läpi yleistä asiaa ruoanlaitosta sekä keittiön tarvikkeista. Lisäksi oppaaseen kerättiin muutama helppotekoinen ruokaresepti, joita on myös helppo muokata toiveidensa mukaan. Ruokaresepteihin on liitetty arvioitu annoshinta helpottamaan budjetointia.

Muuttajan muistilista

Muuttajan muistilistassa on listattu huomioon otettavia asioita, kun muutat ensimmäiseen omaan asuntoon tai vaihdat asuntoa.

5 Yhteenveto

5.1 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa sijaishuollossa kasvavien sekä jälkihuollon piirissä olevien nuorten itsenäistymisvalmiuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas hyödynnettäväksi nuorten kanssa työskentelyyn. Oppaasta oli tarkoitus saada myös mahdollisimman helppolukuinen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli hollolalainen sijaishuoltoyksikkö Kastarin pienryhmäkodit. Kastarin pienryhmäkodeilla on itsenäistymisasuntoja ja he tarjoavat jälkihuoltoa. Opas suunniteltiin työkaluksi käytettäväksi itsenäisen elämän harjoittelussa.

Aiheen tarkka rajaus oli tärkeää opasta tehdessä. Jälkihuolto on alueena erittäin laaja ja kaikkia sen osa-alueita ei pysty käsittelemään tässä laajuudessa. Kirjoitustyön aikana jouduin useaan otteeseen muistuttamaan itseäni tuosta rajauksesta, jotta laajentaisi opasta liikaa ja lähtisi rönsyilemään. Opasta on myös muokattu ja tarpeetonta asiaa karsittu useassa vaiheessa kirjoitustyön aikana. Valmiiseen oppaaseen on saatu suunnitellut aiheet kompaktisti.

Muodostunut opas sisältää tietoa kodinhoitoa varten, ruokareseptejä sekä koonnin yleisimmistä taloudellisista tuista joihin asiakas voi olla oikeutettu. Opas on hyvin käytännönläheinen ja siitä onnistuttiin tekemään mahdollisimman helppolukuinen.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessi on toteutettu noudattaen ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiä suosituksia. Suositukset on luotu tarkoituksena tehdä opinnäyteprosesseista yhtenäisempiä, parantaa opinnäytetöiden laatua, lisätä hyvää tieteellistä käytäntöä sekä vähentää tieteellistä epärehellisyyttä. (Arene 2020, 4.) Opinnäytetyötä varten on perehdytty erilaiseen kirjallisuuteen, joka perustuu näyttöön tai tutkittuun tietoon (Salonen ym. 2017, 60).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan Eurooppalainen tutkimuseettinen ohjeistus määrittelee hyvän tieteellisen käytännön periaatteiksi luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen ja vastuunkannon. Opinnäytetyöprosessin ajan on huolehdittu siitä, että periaatteiden mukaan noudatetaan hyviä tieteellisiä menettelytapoja. Tämä tarkoittaa sitä, että toiminta on suunniteltu ja toteutettu huolellisesti, aiempi tutkimustieto on otettu huomioon, tarvittavista luvista huolehditaan ja noudatetaan vaitioloa.

5.3 Kehitysehdotukset

Oppaan sisältö on rajattu varsin tiukasti sovittuihin aiheisiin ja niistä on onnistuttu kertomaan helppolukuisesti ja tiiviisti. Itsenäistymisen opettelu on kuitenkin aiheena niin laaja, ettei sitä pystytä käsittelemään kokonaisuudessaan tämän kaltaisessa oppaassa. Itsenäisyyden opettelussa ja jälkihuoltotyössä ei voida keskittyä vain oppaan sisältämiin asioihin, vaan se vaatii lisäksi myös muuta työskentelyä. Opas toimii kuitenkin hyvänä muistilistana, joka nuorille jaettuna pystyy osaltaan auttamaan itsenäisessä arjessa selviämisessä. Oppaan rinnalle ja liitteeksi on myös mahdollista lisätä muuta materiaalia.

Oppaan sisältöä tärkeämpää on aina se, miten asioita käydään läpi ja miten asiakas kohdataan. Tärkeän ja hyödyllisen asian läpikäyminen ja sisäistäminen on helpompaa ja hedelmällisempää jos työntekijän ja itsenäistyvän nuoren suhde on aito. Aitouden mukana syntyy myös luottamus, jolloin nuori uskaltaa paremmin olla ohjattavana.

Lähteet

Ahonen, L., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (toim.) 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. 10. uudistettu painos. Jyväskylä. PS-Kustannus. Viitattu 15.2.2024 & 6.3.2024. Saatavilla <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523703834>

Araneva, M. 2018. Lastensuojelun perhehoito. 1. painos. Helsinki: Alma Talent.

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 26.2.2024. Saatavilla <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Bardy, M. (toim). 2009. Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Briggs, S. 2008. Working with adolescents and young adults. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Familiar. Kastarin pienryhmäkodit. Viitattu 26.2.2024. Saatavilla <https://familiar.fi/toimipaikat/kastarin-pienryhmakodit>

Forsberg, H., Ritala-Koskinen, A. & Törrönen, M. 2006. Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Goosens, L. & Jackson, S. 2006. Handbook of Adodescent Development. Hove: Psychology Press.

Hallintolaki 6.6.2013/434

Heikkinen, A. 2022. Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 3. painos. Helsinki: Talentia

Heikkinen, K. & Huttu, T. 2020. Pää kylmänä. Näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä. Helsinki: WSOY.

Härkönen, K. 2013. Itsenäistymisvaiheen tukeminen nuorisokodissa ryhmätoiminnan avulla. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.

Ketola, J. (toim.) 2008. Menetyksistä mahdollisuuksiin. Perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kivijärvi, A. 2023. Läpi kriisien: nuorisobarometri 2022. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto.

Kuure, T. (toim.) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Laaksonen, S. (toim.) 2004. Jälkihuolto-opas. Helsinki: Lastensuojelun Keskusliitto ry.

Lahtinen, P. & Pynnönen, J. (toim). 2017. Kuka minusta huolehtii? Lastensuojelun sosiaalityön Pysäkki-malli huostaanoton ja suojaishuollon tarpeen arviointiin. Jyväskylä: Pesäpuu ry.

Lassila, M. & Maaronen, A. 2016. Nuoret ja asiantuntijat lastensuojelun jälkihuollon kehittäjänä. Lappeenranta: Saimaan Ammattikorkeakoulu.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417

Linnankangas, R. & Suikkanen, A. 2004. Varhainen puuttuminen. Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Helsinki: Edita.

Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa. Nuoren aikuisen elämän haasteet. Kuopio: UNIpress.

Myllyniemi, S. 2016. Arjen jäljillä: nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Määttä, K. (toim). 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.

Räty, T. 2023. Lastensuojelulaki. Käytäntö ja soveltaminen. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Saastamoinen, K. 2010. Lapsen asema sijaishuollossa - Käsikirja arjen toimitaan. Helsinki: Edita.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2024. Saatavilla <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2024. Saatavilla <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Sudenlehti, J. & Uusitalo, I. 2018. Tulevaisuuden lastensuojelu. Joensuu: Suomen psykologinen instituuttiyhdistys ry.

THL. 2023a. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 16.2.2024. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lasten-ja-nuorten-lastensuojeluopas/lastensuojelun-toiminta/jalkihuolto-ja-itsenaistyminen>

THL. 2023b. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 25.2.2024. Saatavilla <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>

THL. 2023c. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 5.3.2024. Saatavilla <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>

Timonen-Kallio, E. 2010. Umbrella-työkirja: itsenäisen elämän ABC. 2. uudistettu painos. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 26.2.2024. Saatavilla https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. 19.2.2024. Saatavilla <https://www.nepsyt.fi/wp-content/uploads/2022/04/Itsena%CC%88istyva%CC%88n-nuoren-roolikartta.jpeg>

Virmajoki, M. 2024. Yksikönjohtaja. Kastarin pienryhmäkodit. Haastattelu 29.1.2024.

Itsenäistyvän nuoren opas



Tämä opas sisältää asiaa seuraavista

RAHA-ASIAT	1
Itsenäistymisvarat	1
Opintotuki	1
Opintolaina	2
Yleinen asumistuki	2
Toimeentulotuki	3
MUUTTAJAN MUISTILISTA	4
KODINHOITO	5
Siivoustarvikkeita	5
Siivous	6
Vaatehuolto	6
RUOKA	7
Pastavuoka	8
Pestopasta	9
Nachopelti	9
Risotto	10
Muusi ja lihapullat	11
Perunarieska	11
Keitto	12
Broilerikastike	13

Raha-asiat



Itsenäistymisvarat

Jos olet asunut sijoitettuna kodin ulkopuolella joko avohuollon tukitoimena, huostaanoton yhteydessä tai osana jälkihuoltoa, sinulle on voinut kertyä itsenäistymisvaroja. Itsenäistymisvarojen kertymiseen vaikuttavat kaikki erilaiset tulot, joita biologisella perheelläsi on käytettävissä. Itsenäistymisvaroihin kertyy 40 % kaikista sijoituksen aikana sijoittavan kunnan perimistä tuista.

Jos itsenäistymisvaroja ei ole kertynyt, asumista, kouluttautumista ja muuta itsenäistymistä voidaan tukea sijoituksen päätyttyä muulla tavoin. Tällaisessa tapauksessa tukeminen harmitaan aina yksilöllisesti.

Itsenäistymisvarojen tarkoituksena on olla tukena ja apuna erilaisia hankintoja varten itsenäistä elämää aloitettaessa. Esimerkiksi kalusteiden hankinta omaan asuntoon voi olla tällainen hankinta. Sosiaalityöntekijä on lopulta aina se, joka tietää itsenäistymisvarojesi tilanteen ja häneltä voit tiedustella, voiko niitä käyttää johonkin tiettyyn hankintaan. Suunnitella hankinnoista kannattaakin tehdä etukäteen yhdessä sosiaalityöntekijän ja ohjaajien kanssa.

Itsenäistymisvarat eivät ole "varapankki", josta rahaa voi vain pyytää, jos omat rahat loppuvat.

Opintotuki

Opintotuen tarkoituksena on tukea toimeentulo peruskoulun jälkeisten opintojen aikana. Edellytyksenä opintotuen saamiselle on päätoiminen opiskelu, opinnoissa eteneminen sekä tarve taloudelliselle tuelle. Ammatillisen perustutkinnon ja lukion lisäksi opintotukea voi saada myös esim. TUVA- ja TELMA-koulutuksiin. Tukea voi aina hakea, vaikka olisit epävarma oikeudestasi.

Mahdolliset muut saamasi tuet voivat vaikuttaa opintotuen määrään. Kelan sivuilla on las-kuri, jolla voit laskea arvion saamastasi tuesta. Opintotukea voi hakea suoraan OmaKe-lassa. Ratkaisun jälkeen näet OmaKelassa myös saamasi tuen määrän ja maksupäivät. OmaKelan kautta pystyy myös toimittamaan liitteitä.

Itsenäistymisvarat eivät vaikuta opintotuen saamiseen.

Opintolaina

Opintolainan valtiontakaus on osa opintotukea. Opintolainaa ei kuitenkaan kannata ottaa turhaan. Laina on aina maksettava takaisin ja lainassa on korko. Jälkihuollon asiakkaana mahdollisista hankinnoista tai menoista kannattaa keskustella ensin oman sosiaalityönteki-jän kanssa.

Opintolaina lasketaan aina tuloksi ja se on tarkoitettu arjessa pärjäämisen tueksi. 1.8.2024 alkaen toisen asteen opiskelijoilla opintotuen nostokertoja on lukuvuoden aikana neljä. Tämä tarkoittaa sitä, että lainaa nostetaan enemmän, kuin yhden kuukauden tarpeiksi. Säästäminen ja menojen suunnittelu on tällöin äärimmäisen tärkeää. Jos käytät usean kuu-kauden lainan liian nopeasti, et saa rahaa lisää ennen seuraavaa nostopäivää.

Yleinen asumistuki

Asumistuen tarkoitus on auttaa asumiseen liittyvissä kuluissa. Yleinen asumistuki myönne-tään ruokakunnittain. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikkien samaan ruokakuntaan kuuluvien tulot vaikuttavat tuen saantiin. Samaan ruokakuntaan kuuluvista ainoastaan yksi hakee tuen.

Avio- ja avopuolisot sekä yhteisellä vuokrasopimuksella asunnon vuokranneet kuuluvat aina samaan ruokakuntaan.

Kämppekaverit ovat samaa ruokakuntaa, jos heillä on yhteinen vuokrasopimus. Jos taas molemmilla on erilliset vuokrasopimukset tai alivuokrasopimus, ovat he eri ruokakuntaa, eli he hakevat omat tukensa.

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on viimesijainen tukimuoto. Toimeentulotuki koostuu perustoimeentulotuesta sekä täydentävästä ja ehkäisevästä toimeentulotuesta. Ennen toimeentulotuen hakemista on tarkistettava oikeus esim. asumistukeen tai työttömyystukeen. Voidakseen hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea täytyy olla päätös perustoimeentulotuesta.

Toimeentulotuen saantiin vaikuttavat kaikki tulot, joita tilillesi saat. Tämä tarkoittaa esimerkiksi lahjoja, kesätyöpalkkoja, mahdollisia perintöjä ja myyntituloja erilaisista omien tavaroiden myymisistä. Isommat summat, kuten kesätöistä saatu palkka, voidaan jaksottaa tuloksi usean kuukauden ajan. Jos tienaat esimerkiksi 2000 €, voidaan se laskea kattamaan seuraavat 4 kuukautta 500 €/kuukausi, vaikka olisit heti rahat saatuasi käyttänyt ne.

Jälkihuollon asiakkaana mahdollisista hankinnoista tai menoista kannattaa aina keskustella ensin oman sosiaalityöntekijän kanssa.

Itsenäistymisvarat eivät vaikuta toimeentulotuen hakemiseen. Jälkihuollon asiakkaita ei veloiteta ottamaan opintolainaa ennen toimeentulotuen hakemista. Laina lasketaan kuitenkin tukea hakiessa tuloksi, jos sen päättää nostaa.

MUUTTAJAN MUISTILISTA



- Vanhan asunnon irtisanominen
 - Vuokralla asuessasi muista irtisanoa vanha asuntosi irtisanomisajan puitteissa.
- Sopimusten siirto
 - Esim. kotivakuutus, sähkösopimus, nettiliittymä. Voimassa olevat voi siirtää uuteen osoitteeseen. Jos muutat ensimmäiseen asuntoosi, tee tarvittavat sopimukset. Vakuutus täytyy usein olla hankittuna, ennen vuokrasopimuksen tekoa.
- Muuttoilmoitus
 - Tee muuttoilmoitus Postille sekä Digi- ja Väestövirastoon. Voit halutessasi ilmoittaa muutosta myös suoraan esim. lehdille, jos tilaat vaikka sanomalehteä.
 - Muutto voi vaikuttaa esim. asumistukeen, joten muutosta kannattaa ilmoittaa Kelaan mahdollisimman nopeasti.
 - Ilmoita muutosta myös sekä uuden että vanhan asuntosi isännöitsijälle. Samalla voit perua ja varata esim. parkkipaikan tai saunavuoron.
- Pakkaaminen ja muutto
 - Aloita pakkaaminen ja asunnon siivous hyvissä ajoin, ettei niiden kanssa tule liian kiire.
 - Mieti valmiiksi, tarvitsetko esim. muuttolaatikoita, pakettiautoa ja muuttoapua. Sovi tarvittavien vuokraamisesta hyvissä ajoin.
- Loppusiivous
 - Suorita loppusiivous riittävän huolellisesti. Loppusiivouksen yhteydessä puhdistetaan kaikki pinnat ja lattiat, keittiö, kylpyhuone sekä kaikki kodinkoneet. Loppusiivous on yleissiivousta perusteellisempi siivous. Huolellisella loppusiivouksella varmistat, että saat takuuvuokran kokonaisuudessaan takaisin.

KODINHOITO



Tee päivittäin:

- Tiskien pesu
- Tavaroiden järjestely
- Pyykit pyykkikoriin

Tee viikoittain:

- Pyykinpesu
- Lattioiden imurointi
- Pölyjen pyyhintä
- Vessan pesu

Tee kuukausittain:

- Lattioiden pesu
- Kylpyhuoneen pesu
- Lakanoiden vaihto. Tyynyliinat on hyvä vaihtaa useammin.

Tee silloin tällöin:

- Mattojen tuuletus
- Tyynyjen ja peiton pesu
- Saunan pesu, jos asunnossasi on sauna

Siivoustarvikkeita

- Lattiat: imuri, moppi, lattianpesu-/yleispesuaine
- Pinnat ja tasot: siivousliina/rätti, yleispesuaine
- Keittiö: rätti, tiskiharja, tiskinpesuaine, kuivauspyyhe
- Kylpyhuone ja vessa: wc-harja, siivousliina, harja lattioiden ja seinien pesuun, wc:n pesuaine, kylpyhuoneelle tarkoitettu pesuaine, harja lauteiden pesuun
- Pyykit: pyykinpesuaine, pyykkietikka/huuhteluaine
- Kotona on myös hyvä olla välineitä pieniä korjaustöitä varten:
 - pihdit
 - meisseli/vaihtopääsarja erilaisille ruuveille
 - nippusiteitä
 - teippiä

Siivous

Kodin jokaviikkoisessa yleissiivouksessa välineiksi riittää yleensä imuri ja rätti. Kylpyhuoneen ja keittiön siivouksessa kannattaa kuitenkin huomioida muutamia asioita.

- Hanat ja suuttimet keräävät kalkkia. Yleispesuaineen lisäksi kannattaa hankkia pesuaine, joka on tarkoitettu märille tiloille. Usein nämä poistavat kalkkia paremmin ja voivat olla hieman desinfiioivia.
- Hanojen poresuutin on yleensä ruuvattava, se on siis helppo irrottaa ja puhdistaa tarvittaessa erikseen.
- Jos asunnossasi on tiskikone, sitä on myös syytä puhdistaa. Tiskikoneen pohjassa on purettava suutin, joka kannattaa aika ajoin tyhjentää ja puhdistaa.
- Kylpyhuoneen lattia ja seinät on helppo pestä ennen suihkussa käyntiä. Kastele ja suihkuta pesuainetta. Puhdistusta varten voi hankkia erillisen harjan tai käyttää esim. tiskiharjaa. Puhdistuksen jälkeen huuhtele.
- Huomioi kylpyhuonetta pestessä hygienian. Pese ensin puhtain asia ja siirry likaisempaan kohti. Esim. pönttöä pestessä aloita vetomekanismista, kannesta ja itse kulho viimeiseksi. Näin et siirrä samaa rättiä käyttäessäsi likaa kulhosta vetomekanismiin.

Vaatehuolto

- Pese alusvaatteet jokaisen käytön jälkeen.
- Muut vaatteet pestään muutaman käytön jälkeen, viimeistään kun ne ovat näkyvästi likaisia tai ne eivät enää tuoksu raikkaalta.
- Vaatteet kannattaa lajitella ainakin tummiin ja vaaleisiin. Tummat ja värikkäämmät vaatteet voivat yhdessä pestäessä värjätä vaaleampia vaatteita. Yleisesti vaatteet pestään 40 asteessa, mutta pesulapusta voi aina tarkistaa tarkemman ohjeen.
- Petivaatteet ja pyyhkeet pestään 60 asteessa.
- Pesty pyykki kannattaa ripustaa kuivumaan heti pesun päätyttyä. Märkänä lojuva pyykki voi alkaa haista tunkkaiselta.
- Myös pyykinpesukoneen puhtaudesta kannattaa pitää huolta:
 - Pyykinpesukoneiden etuosassa on avattava nukkasieppi, joka kannattaa irrottaa ja huuhdella vaikka kuukausittain
 - Joissain pyykinpesukoneissa on koneenpuhdistusohjelma. Jos tällaista ei ole, voi koneessa pyörittää 90 asteen ohjelman. Kodinkoneliikkeissä ja isoissa marketeissa on myös saatavilla pesuainetta, jota voi käyttää pesukoneen puhdistukseen.

RUOKA



Ruokaosiosta löydät erilaisia ruokareseptejä ja niiden muokkausvaihtoehtoja. Ohjeisiin on myös listattu tarvittavat ainekset ja laskettu suuntaa antava annoshinta. Voit vaikuttaa hintaan valitsemalla tarjoustuotteita ja vertailemalla hintoja. Halutessasi voit myös muokata reseptejä itse makusi mukaan.

Ruokaa laittaessasi kannattaa huomioida seuraavat seikat:

- Hygienia
 - Pese kädet huolellisesti ennen ruoanlaittoa
 - Huuhtelee kasvikset ja hedelmät ennen käyttöä
 - Käytä eri leikkuulautaa lihalle/kanalle/kalalle/muille
 - Kypsennä liha kunnolla
- Säilytys
 - Pakasteet, tuoreet, kuivat yms.
 - Kylmäketju: jos pakaste ehtii sulaa, sitä ei saa pakastaa uudelleen
- Monipuolisuus
 - Lautasmalli on hyvä yleisohje syömistä varten
 - Vihreää saat helpoiten pilkkomalla lautaselle esim. kurkkua ja tomaattia
 - Erilaisien salaattien tekoa kannattaa kokeille pelkän ”salaatti-kurkku-tomaatti”-salaatin lisäksi
 - Hyödynnä esim. hedelmiä, pähkinöitä, siemeniä
 - Kokeile ja testaa!

Kaikki oppaasta löytyvät ohjeet ovat tehtävissä, jos keittiöstäsi löytyvät seuraavat välineet:

- Paistinpannu, kattila ja uunin kestävä vuoka
 - Kattiloita ja paistinpannuja on hyvä olla kahdet eri kokoiset erilaisiin tarpeisiin
- Veitsi ja leikkuulauta
 - Yleisveitsellä pystyy tekemään lähes kaiken. Lisäksi on hyvä olla vaikka sahalaitainen veitsi ja pienempi veitsi.
- Paistinlasta, kauha ja perunamurskain
- Lisäksi keittiöstä on hyvä löytyä
 - aterimia, lautasia, mukeja ja kuppeja
 - kulho leivontaan, salaattintekoon tms.
 - lävikkö/siivilä

Pastavuoka

Annoksia 4–5, annoshinta 2–2,5 €,

Valmistusaika 30 min

Ainekset:

- 400 g jauhelihaa
- 400 g pastaa
- 300–400 g tacokastiketta
- juustoraastetta
- mausteita
- rasvaa

Muokkaukseen:

- sipuli
- kirsikkatomaatteja
- jauhelihan voi korvata halutessaan esim. broilerisuikaleilla tai lihattomalla vaihtoehdolla

Valmistus:

1. Keitä pasta, poista vesi ja sekoita kastike kypsään pastaan.
2. Ruskista jauheliha pienessä määrässä rasvaa ja mausta makusi mukaan.
3. Sekoita jauheliha pastan sekaan.
4. Kaada seos vuokaan ja ripottele päälle juustoraastetta.
5. Lämmitä ruokaa uunissa 150 asteessa kunnes juusto on sulanut ja ruskistunut.

Muokkaus:

1. Kuori ja silppua sipuli ja pilko kirsikkatomaatteja neljään osaan.
2. Lisää rasva ja sipuli paistinpannulle ennen jauhelihaa ja kuullota sipulia hetki.
3. Kun sipuli on pehmentynyt lisää jauheliha.
4. Ruskista jauhelihaa hetki ja lisää pannulle tomaatit.
5. Jatka ohjeen mukaan kohdasta 3, kun tomaatit ovat pehmenneet.

Pestopasta

Annoksia 4–5, annoshinta 1,5 €

Valmistusaika 30 min

Ainekset:

- 400 g pastaa
- 1 purkki vihreää pestoa
- 1 mozzarella

Muokkaukseen:

- Mifu-suikale
- aurinkokuivattu tomaatti
- kirsikkatomaatti

Valmistus:

1. Keitä pasta, poista vesi ja sekoita pesto kypsään pastaan.
2. Pilko mozzarella pieniksi paloiksi ja sekoita pastan sekaan.

Muokkaus:

1. Saat aterialta ruokaisamman ruskistamalla sekaan esim. rasiillisen haluamallasi tavalla maustettuja Mifu-suikaleita.
2. Voit pilkkoa sekaan myös aurinkokuivattuja tomaatteja ja valmiiseen annokseen tuoreita kirsikkatomaatteja.

Nachopeltti

Annoksia 4–5, annoshinta 2,5 €

Valmistusaika 30 min

Ainekset:

- 400 g jauhelihaa
- 1 pss tacomaustetta
- 1 sipuli
- 1 paprika
- 1 purkki tacosalsaa
- 1 purkki juustokastiketta
- 1 pussi nachosipsejä

Valmistus:

1. Ruskista jauheliha ja mausta tacomausteella
2. Pilko sipuli ja paprika
3. Kasaa täytteitä kerroksittain uunipellille
4. Kuumenna uunissa 225 asteessa n. 5 minuuttia

Risotto

Annoksia 4, annoshinta 1 €

Valmistusaika 30 min

Ainekset:

- 2 dl riisiä
- 300–400 g proteiinin lähde
- 1 pussi herne-maissi-paprikaa
- 1 liemikuutio
- 5 dl vettä
- rasvaa

Muokkaukseen:

- sipuli
- korvaa herne-maissi-paprika 3-4:llä porkkanalla

Valmistus:

1. Laita kattilaan kiehumaan 5dl vettä.
2. Kun vesi kiehuu lisää mukaan riisi ja liemikuutio.
3. Riisin kiehuessa ruskista proteiinin lähde (esim. jauheliha, Mifu, broilerin suikale) ja mausta tarvittaessa
4. Riisi on kypsää, kun vesi on lähes imeytynyt. Kypsyys selviää myös maistamalla. Sekoita proteiini kattilaan, kun vettä on vielä hieman jäljellä. Veden vähetessä ruokaa kannattaa sekoittaa, ettei se pala pohjaan. Vettä voi myös lisätä hieman, jos riisi ei ole ehtinyt kypsyä.
5. Sekoita herne-maissi-paprika loppuksi.

Muokkaus:

1. Kuori sipuli ja porkkanat. Silppua sipuli ja pilko nakit.
2. Porkkanat kannattaa halkaista pitkittäin puoliksi ja leikata tämän jälkeen ohueksi siivuksi. Liian paksut siivut eivät ehdi kypsyä. Sopiva paksuus alle 0,5cm.
3. Kuullotta sipuli ja ruskista proteiini pienessä määrässä rasvaa.
4. Lisää riisi, porkkanasiivut ja liemikuutio kiehuvaan veteen.
5. Sekoita proteiini loppuksi.

Muusi ja lihapullat

Annoksia 4–5, annoshinta 1 €

Valmistusaika 30–60 min

Ainekset:

Muusi:

- 500 g perunoita
- maitoa
- suolaa
- voita

Lihapullataikina:

- 400 g jauhelihaa
- 1 sipuli
- 1 kananmuna
- mausteita esim. 1 tl suolaa, 1 tl pippuria, 1/2 tl paprikamaustetta

Valmistus:

Muusi:

1. Keitä perunat. Perunat kannattaa puolittaa tai leikata neljään osaan, niin ne kypsyvät hieman nopeammin.
2. Kun perunat ovat kypsiä, poista vesi. Lisää sekaan maitoa, suolaa sekä voita ja murskaa perunat muusiksi. Lisää nestettä ja mausteita vähän kerrallaan, jottei muusista tule liian vetelää tai suolaista.

Lihapullataikina:

1. Kuori ja pilko sipuli. Voit halutessasi kuulottaa sipulia pannulla pienessä määrässä rasvaa.
2. Sekoita ainekset keskenään kulhossa. Voit halutessasi paistaa ripauksen taikinaa pannulla varmistaaksesi sopivan maun.
3. Muotoile taikinasta lihapullia ja paista uunissa 200 asteessa 15–20 minuuttia. Kypsyys on helppo tarkistaa halkaisemalla lihapulla.

Lihapullataikinasta on helppo tehdä myös lihamureke. Tällöin voit muotoilla taikinasta murekkeen uuninkestävään vuokaan ja paistaa sitä n. 30–40 min. Kypsyden voit tarkistaa halkaisemalla murekkeen. Taikinasta voi tehdä myös jauhelihipihvejä hampurilaisiin.

Perunarieska

Jos muusia jää yli, siitä on helppo tehdä perunarieskaa. Muusin määrästä riippuen sekoita mukaan 1–2 kananmuna, vehnä jauhoja ja hieman suolaa kunnes siitä muodostuu käsiteltävä taikina. Voit tehdä taikinasta yhden levyn uunipellille tai muotoilla siitä pienempiä rieskoja. Paista rieskaa 225 asteessa n. 15–20 minuuttia, kunnes se on ruskistunut.

Keitto

Annoksia 4–5, annoshinta 1,5–2,5 €

Valmistusaika 30–45 min

Keittopohja:

- 300–400 g lihaa
- rasvaa lihan ruskistamiseen
- 1 l vettä
- 2 liemikuutioita (kana/liha)
- 500 g perunaa

Ainekset pohjan lisäksi:

Jauhelihakeitto:

- 200 g pakastekeittojuureksia
- suolaa ja pippuria tarvittaessa

Kanakeitto:

- ruokakerma
- curry
- 200 g pakastemaissi/keittojuurekset

Valmistus:

1. Laita vesi kiehumaan.
2. Kuori ja pilko perunat sopivan kokoisiksi paloiksi.
3. Lisää liemikuutiot, pilkotut perunat ja vihannekset veteen.
4. Ruskista liha pienessä määrässä rasvaa. Mausta liha haluamallasi tavalla.
5. Lisää liha keiton sekaan, kun kasvikset ovat lähes kypsiä.
6. Kun kaikki ainekset ovat kattilassa, keiton makua ja liemen määrää on helppo muokata. Kanakeittoon voi lisätä 1-2dl ruokakermaa. Nesteen poiston tai lisäyksen jälkeen maku on aina hyvä tarkastaa. Lisää mausteita maltilla, makua on aina helppompaa lisätä, kuin ottaa pois.

Broilerikastike

Annoksia 4–5, annoshinta 2–2,5 €

Valmistusaika 30 min

Ainekset:

- 300 g hunajamarinoitua broilerin suikaletta
- 2–3 dl ruokakermaa
- 1 sipuli
- 1 paprika
- mausteita (curry, suola, pippuri)
- lisukkeeksi perunaa, pastaa tai riisiä
- rasvaa

Valmistus:

1. Laita valitsemasi lisuke kiehumaan valmiiksi.
2. Kuori ja silppua sipuli sekä huuhtelee ja kuutioi paprika.
3. Kuullota sipulia ja paprikaa rasvassa pannulla hetki ja lisää suikaleet.
4. Kun suikaleet ovat kypsiä lisää pannulle ruokakermaa, kunnes kastikkeen koostumus on sopiva.
5. Mausta kastiketta tarvittaessa.