

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2024

Lastensuojelu

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö

Ville Nordström ja Rita Petuhova

LASTENKODIN OHJAAJAN OPAS JA TEHTÄVÄLISTA NUOREN ITSENÄISTYMISEEN

– Neuropsykiatriset häiriöt huomioiva itsenäistymisopas ja tehtävälista



Rita Petuhova ja Ville Nordström

NUOREN ITSENÄISTYMISSOPAS JA TEHTÄVÄLISTA

[Click here to enter text.](#)

Itsenäistyminen on raskas prosessi monille nuorille, vaikka heillä olisikin vahvat tukiverkostot eikä erityisiä haasteita esimerkiksi fyysisen tai psyykkisen terveyden kanssa. Kaikilla lastenkodissa asuvilla nuorilla ei kuitenkaan tällaista tukiverkostoa ole, ja monet heistä kamppailevat jatkuvasti myös erilaisten fyysisten ja psyykkisten haasteiden kanssa, jotka tekevät itsenäistymisprosessista entistä raskaamman.

Makslankadun lastenkoti muutti vuoden 2022 lopussa kodinomaisesta talosta laitospäiseen ympäristöön, jonka seurauksena lastenkotiin sijoitettujen lasten keski-ikä nousi noin 17 vuoteen, mikä lisäsi itsenäistymistyön merkityksellisyyttä valtavasti. Lastenkodilla ei kuitenkaan ollut riittävän kattavaa ja yksityiskohtaista toimintamallia tai työkaluja itsenäistymisen tukemiseen aikataululla, mitä lastenkodilta nykyään vaaditaan. Tämän vuoksi teimme opinnäytetyönä omaohjaajille tarkoitetun nuorten itsenäistymisoppaan ja oppaan pohjalta tehdyn tehtävälisan, joiden avulla itsenäistymistaitoja voidaan kartoittaa ja seurata sekä päättää, mihin kannattaa keskittyä rajoitetussakin ajassa. Makslankadun lastenkoti on vuosien saatossa profiloitunut neuropsykiatrisiin häiriöihin, joten huomioimme myös näihin liittyviä asioita oppaassa ja opinnäytetyöraportissa.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin vuoden 2023 lopussa ja tavoitteenamme oli saada opas valmis vuoden 2024 talveen mennessä. Itsenäistymisopas on tehty yhteistyössä Makslankadun lastenkodin henkilökunnan kanssa, mutta tuotettu materiaalimme perustuu teoriaan ja ajankohtaiseen kirjallisuuteen.

ASIASANAT:

Lastensuojelu, sijaishuolto, laitoshuolto, itsenäistyminen, neuropsykiatriset häiriöt

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor's of social services, university of applied sciences

2024 | 35 pages, 39 pages in appendices

Rita Petuhova & Ville Nordström

A GUIDE TO INDEPENDENCE AND CHECKLIST

The process of becoming independent is challenging for many people, even those with strong support networks and no significant physical or mental health issues. However, not all young people living in children's homes have such support networks, and many constantly struggle with various physical and mental challenges, making the process of becoming independent even more difficult.

At the end of 2022, the Makslankatu's Children's Home moved from a homelike house to an institutional environment. As a result, the average age of the children placed in the home rose to around 17 years, greatly increasing the importance of independence work. However, the children's home did not have a sufficiently comprehensive and detailed operational model or tools to support independence within the required timeframe. Therefore, we created a guide for mentors to support young people's independence and a task list based on the guide, enabling the assessment, monitoring, and prioritization of independence skills, even within limited time frames. Over the years, Makslankatu's Children's Home has specialized in neuropsychiatric disorders, so we also considered related issues in the guide and our thesis report.

We began our thesis process at the end of 2023, aiming to complete the guide by winter of 2024. The independence guide was developed in collaboration with the staff of Makslankatu Children's Home, but the material we produced is ultimately based on theory and current literature.

KEYWORDS:

Child protection, substitute care, foster care, becoming independent, neuropsychiatric disorders

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAA	2
2.1 Kehittämisympäristön kuvaus	2
2.2 Kehittämistyön tarve ja perustelut	2
2.3 Tavoite ja kehittämistehtävät	3
3 LASTENSUOJELULLINEN PROSESSI	5
4 NUOREN KEHITYS	8
4.1 Biologinen kehitys	8
4.2 Kehityopsykologia	11
4.3 Kiintymyssuhdeteoria	12
5 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT	14
5.1 ADHD	14
5.2 Autismikirjon häiriö	15
5.3 Tourette	15
5.4 Haasteet	16
5.4.1 Aistisäätely	18
5.5 Vahvuudet ja tukeminen	19
6 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	21
6.1 Kehittämistyön eteneminen	21
6.2 Aloitusvaihe, ideointi ja suunnittelu	21
6.3 Toteutus- ja viimeistelyvaihe	22
6.4 Kehittämismenetelmät ja materiaalin analysointi	23
7 ARVIOINTI JA PALAUTEKYSELY	27
7.1 Arviointi	27
7.2 Palautekysely	29
8 YHTEENVETO JA TUOTOKSEN KÄYTTÖÖNOTTO	30
8.1 Yhteenveto	30
8.2 Tuotosten juurruttaminen ja levittäminen	31
LÄHTEET	32

LIITTEET

Liite 1. Palautekysely

Liite 2. Itsenäistyvän nuoren tehtävälista

Liite 3. Omaohjaajan opas nuoren itsenäistymiseen

KUVIO

Kuvio 1. Gantt-kaavio, kehittämissuorituksen ajallinen eteneminen.

1 JOHDANTO

Itsenäistyminen on suuri haaste monille nuorille; etenkin nuorille, joilla ei ole ollut vahvaa tukiverkostoa varhaisemmassa lapsuudessa. Tämä on myös yleisempää lastenkodeissa nuorten kohdalla, jotka eivät saaneet aiheeseen liittyvää opetusta tai tukea kotona erilaisista syistä. (Orrenmaa 2021.) Myös neuropsykiatriset haasteet voivat hankaloittaa itsenäistymisprosessia ja omilla asumiseen tarvittavien taitojen kehittymistä entisestään (Puustjärvi ym. 2016). Tämän vuoksi tavoitteenamme oli kehittää Makslankadun lastenkotiin omaohjaajille tarkoitettu nuoren itsenäistymisopas. Oppaassa huomioidaan myös neuropsykiatriset häiriöt, sillä Makslankadun lastenkoti on näihin profiloitunut. Kehitimme myös nuoren kanssa täytettävän tehtävälistan, jonka tarkoituksena on toimia työkaluna nuoren itsenäistymiseen liittyvän taitotason nopeaan kartoitukseen ja seurantaan.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin esimerkiksi nuorten itsenäistymiseen ja neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyvää kirjallisuutta. Itsenäistymisopas ja tehtävälistolomake on tehty yhteistyössä Makslankadun lastenkodin vakituisen henkilökunnan kanssa, jotka myös arvioivat tuotoksen toimivuutta käytännön työn näkökulmasta. Henkilökunta täytti myös palautelomakkeen, jossa kerättiin mahdollisia kehitysehdotuksia. Opas ja tehtävälista tullaan ottamaan suoraan ohjaajien käyttöön muokattavassa muodossa ja esimerkiksi tehtävälista tullaan käymään läpi uusien nuorten kanssa heidän saapuessaan lastenkotiin. Tavoitteena on, että itse itsenäistymisopas toimii pohjana tehtävälistan läpikäymiselle niin sijoituksen alussa kuin myös itsenäistymistaitoja harjoitellessa. Työkalujen tarkoitus on edistää suunnitelmallisuutta ja järjestelmällisyyttä sijoitettujen nuorten itsenäistymisprosessissa.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAA

2.1 Kehittämissympäristön kuvaus

Toimintaympäristönämme toimii Varha. Varha on Varsinais-Suomen hyvinvointialue, mikä vastaa sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä pelastustoimen järjestämisestä 1.1.2023 alkaen. Varha muodostuu 27 kunnasta. (Varha 2023.) Toimeksiantajanamme toimii Makslinkadun lastenkoti. Makslinkadun lastenkoti on 2-osainen yksikkö. Yksikössä tuetaan kuntouttavalla työotteella nuorten voimavaroja kokonaisvaltaisesti. Yksikössä on huostaanotettuja ja avohuollon sijoituksella olevia nuoria ja yksikköön voi tällä hetkellä sijoittaa 12 noin 16–18-vuotiaita nuoria. Yksikkö on tällä hetkellä väistötiloissa, joten nuoret asuvat yksion tapaisissa huoneissa, joissa he voivat kehittää itsenäistymistaitojaan. Henkilökunnan ammatillinen osaaminen koostuu erityisesti ratkaisukeskeisestä työotteesta, nepsy-valmennuksen kuntouttavasta arjen työmallista, henkilökunnan yhteisistä linjauksista omaohjaajatyön, perhetyön ja terveydenhoidon toimintatavoista ja erityisosaamisesta yksilöllisen koulunkäynnin tueksi. (Varha n.d.) Yhteyshenkilöinäimme toimivat yksikön esihenkilö ja asumisyksiköiden vastaavat ohjaajat.

2.2 Kehittämistyön tarve ja perustelut

Täysi-ikäiset nuoret eivät aina ole täysin valmiita itsenäisesti huolehtimaan kaikista arjen askareistaan yksin. Turvallisilla ja pitkäaikaisilla aikuisilla on suuri merkitys nuorelle, sillä heillä on henkilöitä, joiden kanssa saada onnistumisen kokemuksia, ja joilta voi saada turvaa sekä apua arjen haasteissa ja vastoinkäymisissä. Nuoren itsenäistyessä hän silti tarvitsee usein tätä tukea suuresti. Tuen vahvistaminen on erittäin tärkeää ja merkityksellistä näissä muutos- ja siirtymätilanteissa. Onnistuneen lastensuojelun ja sijaishuollon tärkeimpiä ja vaikuttavimpia edellytyksiä on onnistunut jälkihuolto. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.) Kaikki nuoret eivät kuitenkaan välttämättä ota jälkihuoltoa, ja vaikka ottaisivatkin, itsenäisyystaitojen opetteleminen ja jälkihuoltoon valmistautuminen tapahtuu jo ennen täysi-ikäisyyttä. Kaikille kotona asuville nuorille omille muuttaminen ei välttämättä ole ajankohtaista vielä 18-vuotiaana, mutta lastenkotiympäristössä se on. Tämän vuoksi taitojen opettelu aloitetaan sijaishuollossa jo hyvissä ajoin.

Kehitimme omaohjaajille tarkoitetun nuoren itsenäistymisoppaan, jossa on nuoren itsenäistymiseen liittyviä osioita, joita omaohjaaja käy nuoren kanssa läpi. Opas sisältää myös osiokohtaista tietoa neuropsykiatristen häiriöiden haasteista ja apukeinoja arkeen. Tämä on tarpeellinen opas, jotta kaikki olennaiset asiat muistetaan käydä läpi itsenäistyvän nuoren kanssa. Opas toimii hyvänä, tukevana ja ohjaavana työkaluna muun lastenkodin toiminnan taustalla. Tarkoituksenamme oli tehdä selkeä itsenäistymisopas, ja huomioida myös neuropsykiatristen haasteiden näkökulma Makslinkadun lastenkodin näihin haasteisiin profiloitumisen vuoksi. Itsenäistyvän nuoren oppaita on kehitetty jo muualla, mutta kehitämme oman oppaan Makslinkadun lastenkodille juuri heidän tarpeisiinsa sopivaksi. Suurin osa löytämistämme itsenäistymisoppaista oli tarkoitettu nimenomaan nuorille eikä varsinaisesti ohjaajien työkaluksi. Kehittämistyön tarve nousi siitä, että ei ollut tarpeeksi kattavaa kirjallista ohjeistusta itsenäistymisprosessiin, sillä lastenkoti muutti kodinomaisesta ympäristöstä laitospäiseen ympäristöön vuoden 2022 lopussa, mikä vaikutti nuorten keski-ikään, sillä laitospäiseen yksikköön, jossa nuorilla on omat yksiöt ei voi sijoittaa pieniä lapsia. Nykyään nuoret ovat usein jo 17-vuotiaita sijoituksen alkaessa. Tämän vuoksi keskimääräinen nuorten kanssa vietetty aika myös vähenee ja tarve nopealle ja järjestelmälliselle itsenäistymisoppaalle kasvaa, kun on vähemmän aikaa tutustua nuoreen ja kartoittaa hänen itsenäistymistaitojaan. Tämän vuoksi kehitimme myös itsenäistyvän nuoren tehtävälisan, jolla voi seurata itsenäistymistaitojen kehityksen tilannetta, jotta henkilökunta tietää, mitä asioita priorisoidaan.

2.3 Tavoite ja kehittämistehtävät

Tavoite

- Ohjauksen järjestelmällisyyden ja suunnitelmallisuuden edistäminen nuoren itsenäistymisprosessissa

Kehittämistehtävät

- Omaohjaajalle tarkoitetun itsenäistymisoppaan luominen, jossa huomioidaan myös neuropsykiatriset häiriöt
- Nuoren itsenäistymistaitoja kartoittavan tehtävälisan luominen

Tavoitteenamme oli edistää Makslankadun lastenkodin tarjoaman ohjauksen järjestelmällisyyttä ja suunnitelmallisuutta liittyen nuoren itsenäistymisprosessiin. Kehittämistehtävämme oli luoda omaohjaajalle tarkoitettu nuoren itsenäistymisopas, joka huomioi myös neuropsykiatriset häiriöt, joihin Makslankadun lastenkoti on profiloitunut. Toinen kehitystehtävämme oli itsenäistymisoppaaseen perustuva nuoren taitotasoa kartoittava ja seuraava tehtävälista, jota täytetään ja käydään yhdessä läpi nuoren kanssa koko itsenäistymisprosessin ajan.

Ohjauksen järjestelmällisyyden ja suunnitelmallisuuden edistäminen on muuttunut Makslankadun lastenkodissa merkittävästi tärkeämmäksi laitospäiseen ympäristöön muuttamisen jälkeen. Sijoitusten keskimääräinen kesto lyhenee, aikaa on rajallisemmin ja näiden tekijöiden vuoksi on vaikeampaa tarjota tehokkaasti lakiin perustuvia palveluja. Sosiaalihuoltolain 2:2:ssä ja lastensuojelulain 1:1:ssä kerrotaankin siitä, miten palvelun on tarkoitus edistää asiakkaan hyvinvointia ja vastata juuri hänen tarpeisiinsa, mutta esimerkiksi kolmen kuukauden sijoituksen aikana on vaikeaa tehdä merkittävää vaikutusta, jos taustalla ei ole luotettavia tai helppokäyttöisiä työkaluja, jotka tukisivat ja nopeuttaisivat työskentelyprosessia tehokkaasti alusta lähtien.

3 LASTENSUOJELULLINEN PROSESSI

Lastensuojelun tarkoituksena on edistää lapsen otollista kehitystä ja hyvinvointia. Tarkoituksena on tukea vanhempia, huoltajia tai muita lapsesta vastaavia henkilöitä lapsen kasvatuksessa ja huolenpidossa. Lastensuojelu pyrkii ehkäisemään lapsen ja perheen ongelmia ja puuttua niihin ajoissa. Lastensuojelun arvioinnissa huomioidaan aina lapsen etu. (Lastensuojelulaki 2010/88, 1:3.)

Lastensuojelullinen prosessi alkaa usein lastensuojeluilmoituksesta. Lastensuojelun viireilletulo alkaa siitä, kun sosiaalityöntekijä saa tiedon lapsesta esimerkiksi lastensuojeluilmoituksesta. Hän selvittää lastensuojelun tarpeen tai tarpeettomuuden. Lastensuojeluasiakkuus alkaa, jos palveluntarpeen arvioinnissa päätetään lapsen tarvitsevan lastensuojelulain mukaisia palveluita tai muita tukitoimia. Lastensuojelun asiakkuus alkaa myös silloin, jos viireilletulon jälkeen päädytään aloittamaan kiireelliset lastensuojelun tukitoimet. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024a.) Me emme keskity tässä opinnäytetyössä kaikkiin lastensuojelun palveluihin, vaan sijoitukseen avohuollon tukitoimena ja huostaanottoon silloin, kun lapsi sijoitetaan lastensuojelulaitokseen. Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, muut vastaavat lastensuojelulaitokset, vastaanottokodit ja nuorisokodit (Lastensuojelulaki 2022/610, 10:57; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024b.)

Avohuolto on tukitoimi, jonka tarkoituksena on lapsen myönteisen kehityksen edistäminen ja tukeminen. Tarkoituksena on myös tukea ja vahvistaa lapsen huoltajan kasvatuskykyä sekä kasvatusmahdollisuuksia. Avohuolto toteutuu yhteistyössä lapsen ja huoltajan kanssa ja siihen vaaditaan huoltajan ja 12 vuotta täyttäneen lapsen suostumus. Avohuoltoa voidaan järjestää useammalla tavalla, mutta meidän tapauksessamme keskitymme vain laitoshuollon sijoitukseen avohuollon tukitoimena. Avohuollon sijoituksen tarpeellisuuden edellytykset ovat lapsen tuen tarpeen arviointi, kuntouttaminen tai huolenpidon järjestäminen väliaikaisesti kodin ulkopuolella lapsen huoltajan sairauden tai muun syyn takia. (Lastensuojelulaki 2014/1302, 7:34; 2010/88 7:37.)

Lapsi otetaan huostaan ja järjestetään paikka sijaishuollossa, jos lapsen huolenpidossa tai kasvuolosuhteissa on puutteita, jotka uhkaavat vaarantaa lapsen terveyttä tai kehitystä vakavasti, tai lapsi itse vaarantaa vakavasti omaa terveyttään tai kehitystään käyttämällä päihteitä, rikollisuudella tai muulla vastaavalla toiminnalla. Huostaanottoon ryhdytään siltikin vain, jos avohuollon tukitoimet eivät ole sopivia tai riittäviä, ja huostaanoton todetaan olevan lapsen edun mukaista. (Lastensuojelulaki 2007/417, 9:40.)

Jälkihuoltoa tarjotaan myös muissa tapauksissa, mutta keskitymme laitoshuollon sijoituksen jälkeiseen täysi-ikäiselle tarjottavaan jälkihuoltoon. Huostaanoton tai vähintään 6 kuukautta kestäneen lapsen avohuollon sijoituksen päätyttyä, meidän tapauksessamme itsenäistyville 18-vuotiaille nuorille, tarjotaan lastensuojelun jälkihuoltoa, johon he ovat oikeutettuja. Jälkihuolto tällä hetkellä päättyy viimeistään nuoren täyttäessä 23 vuotta. (Lastensuojelulaki 2019, 12:75; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.)

Jälkihuolto on lastensuojeluprosessin viimeinen vaihe. Jälkihuollon yksi keskeinen tehtävä on luoda onnistunut siirtyminen sijaishuollosta omilleen sekä tukea elämää sijaishuollon jälkeen. (Lastensuojelun keskusliitto 2016, 7 & 32.) Jälkihuolto perustuu vapaaehtoisuuteen, joten nuori voi kieltäytyä sen vastaanottamisesta heti tai myöhemmin. (Lastensuojelun keskusliitto 2016, 38.) Jälkihuolto järjestää tuen ja avun, mitä nuori tarvitsee selviytyäkseen omillaan. Lastensuojelulaki ei määrittele tarkkaan, mitä jälkihuollon tulisi kokonaisuudessaan sisältää, mutta se määrittää, että jälkihuollon pitää olla nuoren tarpeisiin perustuvaa sekä riittävän toimeentulon ja asumisen järjestämistä. (Lastensuojelulaki 2007/417; Lastensuojelun keskusliitto 2016, 15.) Jälkihuolto järjestetään nuoren yksilöllisten tarpeiden perusteella. Näihin kuuluu esimerkiksi asunto, taloudellinen ja henkinen tuki, turvalliset ihmissuhteet ja tuki koulutuksen, työn ja harrastuksien asioissa. Jälkihuollon sosiaalityö perustuu asiakassuunnitelmaan, mikä täytetään yleensä nuoren ja hänen sosiaalityöntekijänsä kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024 c.) Jälkihuoltoon usein kuuluu myös itsenäistymisvarat, joilla nuoren taloudellista tilannetta tuetaan (Lastensuojelulaki 2019/1489, 12:77).

Lastensuojelullisen prosessin tunteminen on tärkeää, sillä se kuvaa syitä, miksi esimerkiksi lastensuojelulaitoksia tarvitaan. Jälkihuolto ja etenkin aika ennen sitä on meidän oppaamme kannalta tärkeää. Sijaishuoltoa ja jälkihuoltoa ei tule nähdä toisistaan irrallisina, vaan yhtenäisenä prosessina ja jatkumona nuoren tukemiseen. Sijaishuollossa valmistellaan nuori aikuisuuteen ja jälkihuolto toimii sen jatkumona nuoren tukemisessa itsenäiseen elämään. (Lastensuojelun keskusliitto 2016, 6.) Jälkihuollon suunnittelu aloitetaan jo reilusti ennen kuin nuori täyttää 18 vuotta. Sijaishuollossa aloitetaan nuoren valmistaminen ja ohjaaminen kohti itsenäistä elämää, mutta aika on usein rajattua ja kaikkea ei ehdi tekemään. Tärkeää on opetella nuoren kanssa arkielämän taitoja ja keskustella hänen omista unelmistaan, tulevaisuuden suunnitelmistaan sekä pohtia erilaisia henkilöitä tai tahoja, joilta voisi saada tukea jatkossa. (Lastensuojelun keskusliitto 2016, 75.) Lastensuojelun keskusliiton jälkihuollon oppaassa (2016, 75) mainitaan, että nuorten mielestä jälkihuoltoon siirtymistä olisi hyvä valmistella vielä aiempaa enemmän ja mahdollistaa itsenäistymistaitojen opettelemista omaa tahtia vähitellen. Meidän kehittämässä omaohjaajille tarkoitetussa nuoren itsenäistymisoppaassa huomioidaan kyseisiä asioita ja opas auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia sekä niiden aikatauluttamista, jotta asiat tulisivat esille oikea-aikaisesti ja asioiden opetteluun sekä omaksumiseen olisi varattu riittävästi aikaa. Oppaamme tukee myös tulevaa jälkihuoltoa siten, että sijaishuollon ohjaaja sekä jälkihuollon ohjaaja voivat käydä läpi mitä nuori on jo omaksunut ja missä hän tarvitsee vielä tukea.

4 NUOREN KEHITYS

4.1 Biologinen kehitys

Nuoren kehitykseen liittyy paljon asioita, tunteita ja opettelua kohti aikuisuutta. Nuoren kehitys jaetaan kolmeen eri osaan; varhaisnuoruus ikävuodet 12–14, keskinuoruus ikävuodet 15–17 ja jälkinuoruus ikävuodet 18–22. (Korhonen 2021a.) Keskitymme kuitenkin keskinuoruuteen, sillä se sopii parhaiten asiakasryhmäämme.

Nuoruudessa aivot kehittyvät nopeaa tahtia ja kehitys jatkuu jopa 25-vuotiaaksi asti. Nuoren aivot hakevat nopeaa mielihyvää ja palkintoa, jonka vuoksi nuori on myös aikuista alttiimpi riskikäyttäytymiselle. Nuoren voimakkaat tunnereaktiot syntyvät osittain siitä, että tunteiden syntyä säätelevä manteliumake kehittyä tunnesäätelyä ohjaavia otsalohkoja nopeammin. Siksi nuori tarvitsee apua aikuiselta tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn. Nuoren aivot tarvitsevat riittävästi unta, terveellistä ravintoa ja suojelua päihteiltä ja stressiltä. Aivojen kehitykselle on tärkeää saada myönteisiä tekijöitä elämään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Usein itsenäistymistä harjoitteleva nuori saattaa uskoa omiin kykyihinsä ja haluaa tehdä asioita omalla tavalla, vaikka taidot eivät todellisuudessa välttämättä ole aina riittävät. Mahdollisuus kokeilla itse asioita ja oppia virheistään on kuitenkin myös tärkeää, jotta aivot ja taidot kehittyvät. Vaikka nuori näyttäisikin, että hän ei halua aikuista lähelleen ja pärjää itse, hän silloin juuri tarvitsee aikuisen tukea asioissa ja että häntä ei hylättäisi. Tärkeää kuitenkin muistaa myös kunnioittaa nuoren itsemääräämisoikeutta ja antaa mahdollisuus tehdä myös valintojaan itse turvallisissa rajoissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Nuoruuden hyvin tärkeänä kehitystehtävänä toimii muodostaa oma yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti. Nuori irtaantuu omista vanhemmistaan ja muodostuu omaksi persoonaksi, omilla ajatuksilla, mielipiteillään ja asenteillaan. Nuori etsii itseään erilaisilla tavoilla ja kokeilee erilaisia asioita, liittyen muun muassa ulkonäköön. On tärkeää antaa nuorelle mahdollisuus päättää itse henkilökohtaisista asioistaan esimerkiksi mielipiteistään, musiikkimaustaan, huoneen sisustuksesta ja omasta persoonastaan, kunhan ne eivät haittaa fyysistä tai psyykkistä terveyttä. Nuoren itsenäisyyttä pystyy tukemaan mahdollistamalla näitä asioita. Huoltajan kuitenkin pitää huolehtia turvallisuudesta asettajalla myös rajat esimerkiksi kotiintuloajoista ja päihteidenkäytöstä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Moraali ja ajattelu kehittyvät pitkälti varhaiseen aikuisikään saakka. Nuori alkaa ajattelemaan asioita yksilötason lisäksi myös yhteiskunnallisia asioita huomioiden. Nuoren ongelmaratkaisutaito kehittyy ja siten myös erilaisten päätelmien, pohdintojen ja johtopäätösten tekeminen. Nuorelle on kuitenkin tärkeää myös itselleen tärkeän ryhmän pohdinnat ja ajatukset. Erilaiset ulkopuoliset tekijät tuovat nuorelle erilaisia vaihtoehtoja arvojen, elämäntapojen ja uskomisen tavoista. Nuori haluaa kuulua joukkoon ja löytää itselleen sopivia vaihtoehtoja, joihin sitoutua, mutta välttämättä vanhempien tarjoamat mallit elämästä eivät ole sellaisia, vaan nuori haluaa löytää oman tavan elää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Itsenäisyyden rakentamisessa nuorelle tulee kovin tärkeäksi omat kaverit. Nuoret hakevat läheisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kavereiltaan ja kaverit ovat hyvin tärkeässä roolissa identiteetin ja minäkuvan kehittymiselle sekä sosiaalisten taitojen opetteluun. Nuori käsittelee kasvuun ja aikuisuuteen liittyviä asioita kavereidensa kanssa, joista ei ole välttämättä halukas puhua omille huoltajilleen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Seksuaalisuus kuuluu jokaisen elämään ja jatkuu elämän loppuun saakka. Se vaikuttaa jokaisen tapaan elää, tuntea, rakastaa ja ajatella. Nuori pohtii omaa seksuaalisuuttaan, seksuaalista identiteettiään, harjoittelee sopeutumista omaan kehoonsa, tutustuu siihen sekä harjoittelee ihmissuhdetaitoja esimerkiksi seurustelun kautta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.) Tämän vuoksi nuoren kanssa on tärkeää käydä muun muassa seksuaalirikoslain sisällöllisiä seikkoja ja etenkin seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Seksuaalinen itsemääräämisoikeus sisältää esimerkiksi henkilön oman tahdon ja vapaaehtoisuuden olla seksuaalisessa kanssakäymisessä toisen henkilön kanssa. (Oikeusministeriö n.d.; Rikoslaki 2022/723, 20).

Nuoren kehityksen tunteminen on tärkeä osa työskennellessä nuorten kanssa. Tuntemalla kehitysvaiheet, tietää millaiset asiat kuuluvat mihinkin vaiheeseen ja tunnistaa poikkeavia piirteitä. Kehitysvaiheiden tunteminen lisää käsitystä nuoren käyttäytymisestä ja asioista, joita nuori käy sillä hetkellä läpi sekä auttaa ohjaajaa tarjoamaan oikeaa ohjausta, tukea ja apua sen hetkisiin asioihin. Aiemmin mainitsimmekin, että nuori saattaa näyttää käytöksellään, ettei tarvitse aikuisen tukea, mutta todellisuudessa hän toivookin sitä, joten asiaan on helpompi tarttua. Aivot kehittyvät vielä täysi-ikäisyyden jälkeen, joten aivojen suojeleminen on tärkeää sijaishuollossa kuin myös nuoren itsenäistyessä ohjaamalla nuorta huolehtimaan kehitystä ja hyvinvointia tukevista asioista ja mahdollisuuksien mukaan välttämällä tai huomioimalla aivojen kehitystä vahingoittavia asioita.

4.2 Kehityopsykologia

Jokaisen yksilön kehitys on vaiheittaista. Yksilön kehitys koostuu psyykkisestä, sosiaalisesta sekä fyysisestä ja motorisesta kehityksestä. Vaikuttavia tekijöitä ovat perimä, ympäristö ja oma suuntautuneisuus sekä aktiivisuus. Kehityopsykologia sisältää useaa teoriaa, joilla on yritetty löytämään yhdistäviä asioita ja käsitteitä elämänkululle. Erikson, Havinghurst ja Levinson elämänkaariteorioissaan kuvailevat ihmisen elämänkulussa olevan samantyyllisiä vaiheita sekä niiden järjestys on samanlainen. He korostavat myös sitä, että jokainen elämänvaihe on tärkeä. Jokaisessa ikävaiheessa on oma kehityshaasteensa, jota ratkotaan siirtymävaiheissa. Siirtymävaiheessa herää pohdinta tehdyistä valinnoista ja uusista valinnoista ajatellen tulevaisuutta. Esimerkiksi omille muuttaminen on siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen. Samaan aikaan siirtyminen voi olla elämänkriisi. (Nurmiranta ym. 2009, 13–14.)

Jokaisessa ikäkaudessa on paljon normaaliin kehitykseen liittyviä tavoitteita eli kehitystehtäviä. Näihin kehitystehtäviin vaikuttavat biologiset muutokset, sosiaaliset roolit ja odotukset sekä henkilökohtaiset tavoitteet. Onnistunut kehitystehtävän saavuttaminen lisää onnellisuutta ja seuraavia kehitystehtäviä kohti edistymistä. Yhtenä kehitystehtävänä on muun muassa omille muuttaminen. Yksilön valinnat tuovat esille myös yhteiskunnalliset normit siitä, mikä tapahtuu normaalisti missäkin ikävaiheessa. (Nurmiranta ym. 2009, 13–14.) Kehitysvaiheet ovat yksilölliset ja etenevät omaan tahtiin. Varhaisaikuisuuden kehitystehtävään kuuluu henkinen ja usein fyysinen itsenäistyminen, mutta jokaiselle omille muuttaminen ei ole ajankohtaista vielä 18-vuotiaana. Kuitenkin lastenkodissa asuvan on aloitettava itsenäistymisprosessi jo varhain ja muutettava omilleen jo 18-vuotiaana. Tämä voi olla nuorelle hyvin raskasta ja täten avuntarve saattaa olla suuri. Yksilöllisten kehitysvaiheiden huomioiminen on tärkeää ja vaikuttaa nuoren valmisteluun ja valmiuteen omille muuttamiseen.

4.3 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdemalli on sisäistetty malli ympäröivästä maailmasta ja ihmissuhteista. Kiintymyssuhde on biologista. Lapsena saavutettu turvallinen kiintymyssuhde näkyy aikuisuudessa kykyä luottaa ihmisiin, ilmaisemaan tunteitaan ja uskona kuulluksi tulemisesta. (Airo & Tokola 2023.) Kiintymyssuhde kehittyy varhain jo ensimmäisten elinvuosien aikana. Turvallinen kasvuympäristö luo pohjaa lapsen fyysiselle ja psyykkiselle kasvulle sekä kehitykselle. Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu, kun lapsi voi luottaa, että huoltaja reagoi ja vastaa hänen hätäänsä sekä tarpeisiinsa odotetulla tavalla. Huoltajan tehtävä on vastata lapsen tarpeisiin ja luoda lapselle turvallinen kiintymyssuhde itseensä. Kiintyminen tapahtuu arjen tilanteissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022; Airo & Tokola 2023.)

Valitsimme kiintymyssuhdeteorian teoriaksemme, koska se vaikuttaa syntymästä alkaen läpi koko elämän ajan. Kiintymyssuhteita on erilaisia. Laitoshuoltoon sijoitetulla lapsella voi olla myös ristiriitainen kiintymyssuhde vanhempiinsa ja lastenkodin ohjaajiin. Henkilökunnalla pitää olla tarpeeksi tietämystä kiintymyssuhteista ja vahingollisten kiintymyssuhteiden muodostuessa toimia korjaavalla tavalla. Henkilökunnan täytyy tietenkin myös tukea turvallisia kiintymyssuhteita lapsen läheisiin ja edistämään turvallisten kiintymyssuhteiden kehittymistä. Toinen tärkeä asia on luottamussuhteen rakentaminen niin lapsuudessa, kuin myös myöhemmällä iällä sijoitetun nuoren kanssa. (Sinkkonen 2018, 175.) Tunnekontaktin luominen ja siihen uskaltautuminen voi olla vaikeaa, jos sijoituksen kesto samassa paikassa on epävarmaa ja se voi katketa. Sijoituspaikan vaihtuminen tiheästi lisää epävarmuutta ja vaikuttaa negatiivisesti pysyvyyden tunteeseen elämässä. (Sinkkonen 2018, 176.) Omaohjaaja huolehtii lapsesta ja hänen asioitaan, ja sen vuoksi on tärkeää tuntea lapsen menneisyys ja hänen nykytilanteensa. On tärkeää, että lapsi tietää ja kokee, että on joku, joka huolehtii hänen asioistaan ja ajattelee häntä. Omaohjaajien vaihtumisilla on myös suuri merkitys lapselle. (Sinkkonen 2018, 177.)

Nuoruusaika on samaan aikaan suremista taakse jäävästä lapsuudesta, mutta myös jännittävää iloa tulevaisuuden odotuksista. Silloin nuori läpikäy menneisyyttään ja aloittaa toisen mahdollisuuden ja vaiheen elämässään. Nuori kuitenkin toivoo, että aikuinen kulki hänen rinnallaan, eikä jättäisi häntä liian varhain yksin, vaikka nuori antaisi sellaisia vaikutteita, että hän toivoisi sitä. (Sinkkonen 2018, 86.) Nuoret tarvitsevat aikuisia, jotka eivät hylkää heitä käyttäytymisestään huolimatta. Itsenäistyminen tapahtuu helppoiten kiintymyssuhteessa turvallisten aikuisten suojassa. Lapsuusajan turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvaneen lapsen on nuoruudessa helpompaa itsenäistyä, kuin turvattomassa kiintymyssuhteessa kasvaneen. (Sinkkonen 2018, 91.) Iästä huolimatta, jokaisen ihmisen pyrkimys on säilyttää välttämättömät kiintymyssuhteet, olivat olosuhteet ja niiden hinta mikä tahansa (Sinkkonen 2018, 92). Nuoruusaika on myös mahdollisuus uudelle alulle. Vaikka nuori olisi huostaanotettu ja tullut turvattomista oloista, joista oireilee rajusti, hän voi silti yllättävän nopeasti asettua uusiin turvallisiin olosuhteisiin ja välttyä muun muassa häiriökäyttäytymiseltä ja koulun käymättömyydeltä. (Sinkkonen 2018, 94.)

Luottamus on hyvin sidonnainen tunteisiimme ja mielialoihimme. Luottamus lisää ihmisen uskoa ja toivoa tulevaisuuteen. Kokemus luotettavista ihmisistä vahvistaa toivon tunnetta tulevaisuutta kohtaan. (Raatikainen 2015, 18.) Luottamus voi kohdistua ihmiseen tai tahoon, ja siihen, että saa apua eikä tule hyväksikäytetyksi. Koska luottamus on sidonnainen tunteisiin, sen rikkominen aiheuttaa kovaa pettymystä ja luottamuksen menetystä sekä luottamuksen arvon pohtimista. Luottamus vaatii rohkeutta, sillä sitä ei voi hallita. Tämän vuoksi lastenkodin henkilökunnan pitää olla tarkkoja ja panostaa luottamuksen vahvistamiseen. (Pentikäinen 2014, 16.) Hyvät yhteiset kokemukset luovat ja syventävät luottamusta entisestään. (Pentikäinen 2014, 18.)

Hyvien kiintymyssuhteiden tukeminen ja vahvistaminen on osa lastensuojelutyötä. Hyvien kiintymyssuhteiden tukeminen nuoren läheisiin on tärkeää sijoituksen aikana kuin myös itsenäistyessä. Lyhyen sijoituksen aikana kiintymyssuhteen luominen ohjaajaan ei ole relevantti asia, mutta luottamussuhteen luominen on erittäin tärkeässä roolissa. Nuoren kanssa on tärkeää rakentaa molemminpuolinen luottamus etenkin itsenäistymistyökentelyä toteutettaessa keskittymällä myös hyvien yhteisten kokemusten ja onnistumisten luomiseen.

5 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

Nepsy on lyhenne neuropsykiatrisista häiriöistä ja haasteista, mitkä johtuvat aivotoiminnan poikkeavuudesta. Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat muun muassa ADHD, johon sisältyy ADD; Touretten oireyhtymä sekä autismikirjon häiriöt sisältäen Aspergerin oireyhtymän. (Nepsytietoa n.d.; Näenepsy n.d.; Mielenterveystalo n.d.a.) Nepsykirjon ihmiset hahmottavat maailmaa hieman eri tavalla. Nepsykirjossa ovat omat haasteensa, mutta myös vahvuuksia. Oireet ja niiden vahvuus ilmenevät yksilöllisesti ja henkilön vireystilalla on siinä myös suuri merkitys. Haasteiden takia nepsykirjioon kuuluvat henkilöt tarvitsevat usein enemmän ohjausta ja tukea. (Näenepsy n.d.) Itsenäistyminen on jokaiselle nuorelle suuri muutos ja uuden elämän alku, mutta etenkin nepsykirjioon kuuluville nuorille. Lastenkodissa lapsille ja nuorille rakennetaan sujuva ja turvallinen arki, minkä toteutuksesta ohjaajat huolehtivat ja ovat vastuussa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Itsenäistyttyään nuoren on kuitenkin huolehdittava näistä asioista itse, ilman samanlaista aikuisen tukea, kun lastenkodissa. Itsenäistymisprosessissa on tärkeää huomioida nuoren neuropsykiatriset häiriöt sekä haasteet ja löytää erilaisia nuorelle sopivia tapoja ja keinoja käsitellä itsenäistymisen asioita sekä sujuvaan arkeen omillaan. Oppaassamme käsittelemme erilaisia itsenäistymiseen liittyviä osioita huomioiden nepsy näkökulma.

5.1 ADHD

Aikoinaan ADHD ja ADD eriteltiin toisistaan, mutta nykyään molemmat kulkevat ADHD-termin alla. ADHD on lyhenne sanoista Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD-termiä käytetään tosiaan kaikista sen esiintymismuodoista, vaikka jokin oire painottuisi toista enemmän. Yhdistetty muoto eli varsinainen ADHD on tarkkaamattomuutta, yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. Tarkkaamaton muoto on aiemmin ADD:ksi kutsuttu muoto, eli siinä ei esiinny varsinaista huomattavaa yliaktiivisuutta tai impulsiivisuutta. Kolmantena muotona kulkee yliaktiivis-impulsiivinen muoto, mikä ei taas sisällä tarkkaamattomuutta. (ADHD-liitto n.d.a)

5.2 Autismikirjon häiriö

Autismikirjo on hyvin laaja ja ilmenee yksilöllisesti. Jokaisen kokemukset, aistit ja tulkinat maailmasta voivat olla erilaiset ja yksilölliset. Kuitenkin autismikirjossa on yhtenäisiä ydinpiirteitä. Näitä ovat muun muassa haasteet sosiaalisessa kanssakäymisessä, vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa; aistien poikkeavuus ja yksilöllinen tulkinta; haasteet toiminnanohjauksessa; poikkeavaa ja voimakasta hermoston kuormittumista ja stressitason nousua. (Autismiliitto 2023.) Henkilön on haastavaa hahmottaa ja ymmärtää toisten ajatuksia, miltä toisesta saattaa tuntua tai toisen toimintaa, mutta myös millaista kanssakäymistä häneltä odotetaan. Autismikirjo näkyy myös toiminnassa. Nopea siirtyminen asioiden tai tekemisten välillä, sekä rutiineista poikkeaminen saattaa aiheuttaa jumiutumista. Rutiinit ovat hyvin merkityksellisessä roolissa etenkin autismikirjon häiriössä. (Nepsytietoa n.d.) Autismikirjoon liittyy myös paljon vahvuuksia, kuten hyvä keskittymiskyky, yksityiskohtien huomioiminen, korkea ongelmanratkaisutaito ja vahva oikeudentaju. (Autismiliitto 2023.) Autismikirjon ominaisuuteen ja vahvuuteen kuuluu myös oma tietty mielenkiinnonkohde, josta tietää hyvin paljon ja mikä innostaa (Nepsytietoa n.d.). Nykyisin Aspergerin oireyhtymä on osa autismikirjoa eikä erillinen luokitus. Kuitenkin aiemmin Asperger-diagnoosin saaneet pitävät sitä osana identiteettiään. (Nepsytietoa n.d.; Autismiliitto 2022.) Tämän takia nostimme kuitenkin vielä erikseen Aspergerin oireyhtymän.

5.3 Tourette

Nykimishäiriöissä ja erityisesti Touretten oireyhtymässä tyypillistä ovat hallitsemattomat ja äkilliset eri tasoiset kohtaukset, joita kutsutaan tic-oireiksi. Oireet vaihtelevat eri ihmisillä, mutta tyypillisiä ovat muun muassa silmien räpyttely, yskiminen, nykimisistä koko kehon liikkeisiin sekä erilaisiin äännähdyksiin, kiroiluun, pakonomainen sanan toistaminen tai muiden puheen matkiminen. (Tauriala 2022.) Touretten oireyhtymässä usein esiintyy rinnakkaishäiriöitä, joista yleisimmät ovat ADHD ja OCD eli pakko-oireinen häiriö. Myös autismikirjon häiriötä voi esiintyä. (Leivonen, ym. 2015; Leppämäki 2023.)

5.4 Haasteet

Neuropsykiatrisissa häiriöissä henkilön aivotoiminta on poikkeavaa ja siten henkilö kohtaa erilaisia haasteita, joita enemmistö ei välttämättä koe haasteiksi omassa elämässään. Haasteet eivät välttämättä näy ulospäin ja henkilö tarvitsee enemmän ponnisteluja haasteiden ylittämiseen kuin myös enemmän ohjausta ja tukea. (Näenepsy n.d.) Nepsyhaasteita voivat olla muun muassa joustamattomuus, vahva ennakoiminen, tarkkaavuuden ja keskittymisen haasteet, tunnesäätelyn vaikeudet, haasteet päivittäisessä toiminnan ohjautuvuudessa sekä toiminnanohjauksessa, moninaiset haasteet sosiaalisissa tilanteissa, aistisäätelyn vaikeudet sekä mahdollisten normien hahmottamisessa, kuten syyseuraussuhteet tai ajattelumalli on mustavalkoinen (HUS n.d.; Näenepsy n.d.) Nepsykirjon haasteena voi olla myös sopeutuminen erilaisiin melko äkillisiin muutoksiin arkielämässään muun muassa rutiineista poikkeamiseen. Henkilö saattaa kuormittua ympärillä olevista liiallisista ärsykkeistä, virikkeistä ja sosiaalisista kontakteista sekä pettymyksen sieto voi olla haastavaa. Toiminnanohjauksen haasteet näkyvät esimerkiksi toiminnan suunnittelussa, vaikeutena aloittaa ja pitkäjänteisyydessä. Työmuisti voi kuormittua herkästi etenkin ympärillä olevien ärsykkeiden takia. Haasteet saattavat näkyä myös ulospäin ja ilmenevät esimerkiksi levottomalla tai impulsiivisella käyttäytymisellä, itsehallinnan haasteena, hahmotusvaikeuksina sekä sanoittamisen tai ymmärtämisen haasteina. Sääntöjen hahmottaminen voi olla haastavaa etenkin, jos samat säännöt eivät pädekään aina tai kaikkiin. (Näenepsy n.d.)

Nepsyhaasteet näkyvät myös itsenäistymisprosessissa, jonka vuoksi neuropsykiatristen häiriöiden huomioiminen on osa itsenäistymisopastamme. Nepsyhaasteet, kuten aistiherkkyudet, jumiutuminen, toiminnanohjauksen haasteet, muutoksista syntyvä kuormitus, impulsiivisuus ja monet muut haasteet vaikuttavat itsenäistymiseen. Omaan asuntoon muuttaminen on valtava muutos kaikille, mutta etenkin nuorille, joille pienetkin muutokset voivat tuntua suurilta. He saattavat jo lastenkodissa sulkea kaikki itsenäistymiseen liittyvät asiat pois tieltä, sillä muutokseen liittyvä pelko on liian suuri. Muuton jälkeenkin uuteen arkeen totuttelu voi olla lamaannuttavaa ja ahdistavaa.

Toiminnanohjauksen haasteet taas vaikuttavat suoraan esimerkiksi kodin askareisiin, kuten tiskaamiseen, siivoukseen, laskujen maksuun ja ruoanlaittoon, kun asioiden aloittaminen ja loppuun hoitaminen koetaan hankalaksi. Jos kotiaskareet jää hoitamatta, ne luonnollisesti kasautuvat, mikä taas voi ylikuormittaa nuorta entisestään. Myös ADHD:ssa esiintyvä impulsiivisuus voi vaikuttaa muun muassa rahan käyttöön ja täten talouden hallintaan. Rahan käyttö voi olla erityisen haastavaa, jos nuori on tottunut esimerkiksi 65 € kuukausirahaan ja nyt hänellä onkin esimerkiksi 900 € vuokran maksun jälkeen kuukaudeksi. Näitä kaikkia ja monia muita nepsyhaasteita voidaan yhdessä työstää lastenkodilla esimerkiksi itsenäistymisoppaan käytön yhteydessä, ja ohjaajat voivat keksiä nuoren kanssa yksilöllisiä tukitoimia, jotta nuori sopeutuisi itsenäiseen elämään helpommin oireistaan huolimatta. (ADHD-liitto n.d.b; HUS n.d.)

Neuropsykiatristen häiriöiden rinnalla voi kulkea myös muita mielenterveysdiagnooseja tai -haasteita kuten masennus, ahdistus tai pakko-oireinen häiriö (HUS n.d.; Näenepsy n.d.; Mieli ry 2024). Arjessa kohtaamat negatiiviset asiat, kuten liiallinen kuormitus, epäonnistumisen kokemukset ja negatiivinen palaute kuormittavat mielenterveyttä. Henkilö saattaa kokea huonommuuden tunnetta ja verrata itseään muihin negatiivisesti. Myös se, että henkilö kuitenkin joutuu usein arjessaan tekemään kovaa työtä yli omien voimavarojen. Väsymys ja kuormitus lisäävät neuropsykiatrisia haasteita ja niiden voimakkaampaa ilmenemistä, joten kuormituksen määrän säätely on tärkeää mielenterveyden tukemiseksi. Nuoren mielenterveyden tukemista auttaa, että nuorta tuetaan tarpeeksi, kannustetaan ja nuori saa onnistumisen kokemuksia. On tärkeä huomata myönteiset asiat ja tuoda ne esille. (Mieli ry 2024.)

5.4.1 Aistisäätely

Aistisäätely tarkoittaa aistillisten tietojen vastaanottamista ja käsittelyä. Kun se toimii normaalisti, sitä ei tavallisesti ajattele tai huomaa. Aistijärjestelmät tuovat erilaista tietoa kehon ulko- ja sisäpuolelta. Ulkopuolelta tuleva tietoa tulee näkö-, tunto-, maku-, kuulo- ja hajuaistien tuomana sekä vestibulaarisen aistijärjestelmän kautta, mikä vastaa muun muassa painovoimasta, tasapainosta ja pään liikkeistä, proprioseptiivisen aistijärjestelmän kautta, mikä vastaa asennoista ja liikkeistä sekä viskeraalisen aistijärjestelmän kautta, mikä sisältää sisäelinaistimukset. Interoseptio on kehon sisältä tulevia aistihaavaintoja, joita ovat esimerkiksi tunnetilat, nälkä, jano, väsymys ja kipu. (Jussila & Mattila 2023.) Nepsykirjossa voi esiintyä aistien aliherkkyyttä, yliherkkyyttä tai astimushakuisuutta (Hus n.d.; Näenepsy n.d.; Nepsytietoa n.d.).

Yliherkkyydessä pienempiinkin ärsykkeisiin reagoidaan tavallista herkemmin, nopeammin ja voimakkaammin. Arjessaan henkilön voi olla vaikeaa sietää sellaisia asioita, mitkä aiheuttavat yliherkkyyttä ja pyrkii täten välttelemään niitä. Yliherkkyyttä voivat aiheuttaa esimerkiksi melu, tuoksu, ruoka-aineiden koostumus tai erilaiset materiaalit. Aliherkkyydessä aisteihin reagointi on tavallista heikompa, jonka vuoksi henkilö tarvitsee vahvemman ärsykkeen huomatakseen ja reagoidakseen siihen. Henkilö saattaa olla havahtumatta ääniin, keskusteluun tai ei huomaa esimerkiksi epämiellyttäviä hajuja. Aistimushakuisuudessa henkilö yrittää stimuloida omaa aistijärjestelmää hakemalla voimakkaita aistimuksia, jotka saattavat aiheuttaa jopa haittaa ja vaaratilanteita. Aistimushakuinen henkilö hakee voimakkaita ärsykeitä ulkopuolelta tai tuottamalla niitä itse esimerkiksi oman mielihyvän vuoksi, ylläpitääkseen haluttua vireystilaa tai rauhoittaakseen itseään. (Jussila & Mattila 2023; Nepsytietoa n.d.)

5.5 Vahvuudet ja tukeminen

Haasteiden lisäksi nepsykirjoon kuuluu myös suuri määrä vahvuuksia liittyen esimerkiksi luovuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja ongelmanratkaisutaitoihin. (HUS n.d.; Näenepsy n.d.) Ekko on lyhenne ja tarkoittaa erityistä kiinnostusta mielenkiintokohteestaan (Verneri.net n.d.; Autismiliitto 2020). Nepsykirjon vahvuuksiin kuuluu usein näitä ekkoja, jotka tuovat henkilön elämään hyvän olon tunnetta, ajanvietettä ja vähentävät stressiä. Kun jokin aihe motivoi ja kiinnostaa, henkilö pääsee hyvin ylikeskittyneeseen ja uppoutuvaan tilaan aiheen parissa. (Näenepsy n.d.) Jokaisella ihmisellä on omia vahvuuksia, jotka liittyvät muun muassa tietoon, taitoon ja luonteenpiirteisiin. Nepsykirjoon kuuluva ihminen on saattanut saada elämänsä aikana muilta paljon negatiivista palautetta sekä kokea olevansa muita huonompi. On hyvin tärkeää huomata henkilön vahvuudet ja tuoda ne myös esille. (Nepsytietoa n.d.)

Stressin ja kuormitustekijöiden tunnistaminen sekä tiedostaminen on tärkeää. Kun tunnistaa omat stressin merkit ja tiedostaa kuormittavat asiat, mahdollisesti pystyy vaikuttamaan niihin ennakoivasti ja vähentämään kuormitustaan paremmin. (Nepsytietoa n.d.) Selkeys arjessa, ennakointi ja rutiinit lisäävät hallinnantunnetta, auttavat toiminnanohjauksessa ja vähentävät kuormitusta. Ne selkeyttävät arkea ja vähentävät epäjärjestystä ja sekasortoa. (Mielen terveystalo n.d.b; Nepsytietoa n.d.)

Tunnetaitojen opetteleminen auttaa tunteiden tunnistamisessa, käsittelyssä ja säätelyssä. Vireystilalla on suuri merkitys toimintakyvyssä. Hyvää vireystilaa edesauttaa muun muassa riittävä uni ja vuorokausirytmii, säännöllinen ruokailurytmi ja ulkoilu. Vireystilaa voi nostaa aktiivisella tekemisellä, kuten liikunnalla ja lisäämällä valoa. Samalla vireystilaa voi laskea rauhallisella ja rentouttavalla tekemisellä ja vähentämällä valoa. (Mielen terveystalo n.d.b)

Jokainen nuori on yksilö ja heillä on eri lähtökohdat myös omassa nepsy-tietämyksessään. Joku on saanut ADHD-diagnoosin jo pienenä, kun taas toinen nuori saa autismikirjon diagnoosin vasta 17-vuotiaana. Tämän vuoksi on tärkeää, että lastenkodin ohjaajat joko itse opettavat nuorta tai varmistavat, että nuori saa tarvittavaa psykoedukaatiota omista nepsyhaasteistaan. Psykoedukaatio on koulutuksellinen työote, jossa jaetaan häiriöön liittyvää tietoa, kuten esimerkiksi miten häiriö oirehtii ja ilmenee arjessa, millaiset asiat vaikuttavat oireisiin ja millaisilla asioilla voi vähentää oireilua. Eli esimerkiksi ADHD-diagnoosin saanut nuori saa tietää, mitkä asiat liittyvät omaan diagnoosiin ja löytää apukeinoja haasteisiin sekä omia vahvuuksia, jotta diagnoosi ei vaikuttaisi negatiivisesti elämänlaatuun. Tietoa voidaan jakaa myös läheisille, mikä lisää ymmärrystä nuoren häiriöistä. (Korhonen 2021b; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023b.) Tämä on olennaista etenkin itsenäistymistä ajatellen, jotta nuori voi pohtia, minkälainen koti tukee hänen omaa hyvinvointiaan. Yksi nuori saattaa tarvita paljon ärsykejä kotona ilman ennalta määriteltyjä rutiineja, kun taas joku muu hyötyy ympäristöstä, jossa kaikki on hyvin pelkistettyä ja ennalta-arvattavaa, joka taas vähentää aistiärsykkeiden määrää.

6 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

6.1 Kehittämistyön eteneminen

Käytämme kehittämistyön etenemisen hahmottamisessa Gantt-kaaviota, koska se havainnollistaa selvästi kehittämisprojektin eri työvaiheiden kestoja, järjestystä ja päällekkäisyyttä (Salonen ym. 2017, 61).

Gantt-kaavio	2023			2024										
	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu
Tarpeen tunnistaminen														
Ideointi														
Suunnittelu														
Tietoperustan rakentuminen														
Tutkimuslupa ja sopimukset														
Itsenäistymisoppaan kehitys														
Kartoittavan tehtävälistan kehitys														
Opinnäytetyöraportti														
Arviointi														
Julkaistu														

Kuvio 1. Gantt-kaavio, kehittämisprojektin ajallinen eteneminen.

6.2 Aloitusvaihe, ideointi ja suunnittelu

Makslankadun lastenkodilla nousi tarve nuorten itsenäistymistyöskentelyä tukevalle kirjalliselle työvälineelle omaohjaajia varten, jossa huomioidaan myös neuropsykiatristen häiriöiden näkökulma. Tartuimme tilaisuuteen kehittää omaohjaajille tarkoitetun nuoren itsenäistymisoppaan ja siihen perustuvan tehtävälistan opinnäytetyönämme. Aloitimme yhteistyön Makslankadun lastenkodin kanssa vuoden 2023 lokakuun puolessa välissä. Sovimme tapaamisen toimeksiantajan kanssa ja kävimme keskustelemassa ja sopimassa opinnäytetyön toteuttamisesta. Kehittämistarpeen tunnistamisen jälkeen seuraa ideointi. Ideointivaiheessa pohditaan mitä nykyisissä käytänteissä pitää kehittää ja miten haluttuun tulokseen päästään sekä tehdään alustava etenemissuunnitelma alustavin tavoittein. (Salonen, ym. 2017, 58.) Pääsimme aloittamaan puhtaalta pöydältä, sillä aiempaa itsenäistymisopasta ei ole vielä ollut. Ideoimme annettujen toiveiden mukaisesti, minkälaisia asioita oppaassa olisi hyvä olla ja miten lähestytään aiheitamme. Tartuimme toimeen ja aloitimme suunnitteluvaiheen.

Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan ideointivaiheessa syntynyt kehittämistehtävä. Kehittämistehtävän on oltava tarvelähtöinen, täsmällinen ja hyvin rajattu. Samoin kehittämistehtävän rinnalle on tärkeää suunnitella, miten sen toteutus tapahtuu. Aloitimme kirjallisuuskatsauksen, jossa perehdyimme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Löysimme laajasti tietoa verkossa, kirjastoista ja saimme toimeksiantajaltamme kirjallisuusvinkkejä. Kirjallisuutta tuntui löytyvän aluksi paljon ja alkuvaiheessa sen rajaaminen oli hieman haastavaa. Sen jälkeen aloitimme suunnitelman ja kehitystehtävän työstämisen. (Salonen, ym. 2017, 59–60.) Vuoden 2023 joulukuussa viimeistelimme opinnäytetyösuunnitelman ja vahvistimme tietoperustaamme. Hyväksytimme suunnitelmamme toimeksiantajalta ja ohjaavalta opettajalta. Joulukuussa aloitimme itse itsenäistymisoppaan ideoinnin.

6.3 Toteutus- ja viimeistelyvaihe

Saimme suunnitelmamme hyväksytyksi ja siirryimme toteutusvaiheeseen. Etenimme suunnitelman mukaisesti. Jatkoimme opinnäytetyön ja sen tietoperustan rakentamista sekä myöhemmin joulukuussa oppaan kehittämisen. Haimme tutkimusluvan ja hoidimme muut sopimukset. Vuoden 2024 tammi- ja helmikuussa toimimme enemmän yhteistyössä Makslankadun lastenkodin henkilökunnan kanssa, ja keräsimme palautetta ja kehitysehdotuksia, joita peilasimme ajankohtaiseen kirjallisuuteen. Huhti- ja toukokuussa teimme itsenäistymisoppaan perusteella kartoittavan tehtävälistan ja syvennymme itse opinnäytetyöraportin tekoon. Heinäkuussa teimme palautekyselyn, jolloin lastenkodin henkilökunta sai tuoda esille omia kehitysehdotuksia itsenäistymisoppaaseen ja tehtävälistaan liittyen.

Elokuun lopussa viimeistelimme itsenäistymisoppaan ja tehtävälisan kehitysehdotusten ja kirjallisuuden pohjalta. Tämän jälkeen työstimme opinnäytetyöraporttia ja palautimme lopullisen työn lokakuussa viralliseen arviointiin. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö loppuun asti vuoden 2024 toukokuun alkuun mennessä. Muiden syiden vuoksi opinnäytetyön valmistuminen siirtyi kuitenkin vuoden loppuun. Toteutusvaiheen työstiminen aktivoi monia ammatillisia taitoja ja siten tärkeässä roolissa on saatu ohjaus, palaute ja vertaistuki, onnistumisen ja ammatillisen kehityksen kannalta. Toteuttamisvaihe oli vaiheista haastavin, mutta toteutuksen eri vaiheissa saatu ohjaus ja palaute edistivät työskentelyä. Haimme jatkuvasti palautetta ja kehitimme toimintamme sen mukaisesti. (Salonen, ym. 2017, 62.)

6.4 Kehittämismenetelmät ja materiaalin analysointi

Käytimme itsenäistymisoppaan ja kartoittavan tehtävälisan kehittämisessä menetelminä enimmäkseen dialogista kehittämiskeskustelua meidän ja Makslankadun lastenkodin välillä ja lopuksi keräsimme palautetta kyselylomakkeen avulla. Dialoginen keskustelu oli tärkeässä roolissa, sillä otimme kehitysprojektin aikana vastaan erilaisia kehitysehdotuksia, joita peilasimme menetelmäkirjallisuuteen. (Salonen ym. 2017, 61.) Vuoden 2023 joulukuussa järjestimme tapaamisen Makslankadun lastenkodin johtajan ja Roihula-yksikön vastaavan ohjaajan kanssa, jolloin keskustelimme tarkemmin siitä, mitä he toivovat oppaalta. He toivat esille esimerkiksi sen, että lastenkodin neuropsykiatrisiin häiriöihin profiloitumisen vuoksi itsenäistymisoppaassa olisi hyvä huomioida neuropsykiatriset häiriöt. Otimme täten ehdotuksen vastaan ja teimme aiheesta osan opastamme. Kaikki itsenäistymisoppaassa perustuu ajankohtaiseen kirjallisuuteen ja tietoperustaan, jota hyödynsimme ja laajensimme koko kehittämisprosessin ajan. Lopuksi otimme lastenkodin työntekijöiltä kehitysehdotuksia vastaan palautekyselyn muodossa, jonka jälkeen palasimme pohtimaan aiheeseen liittyvää kirjallisuutta näiden ehdotusten pohjalta ja teimme tarpeen mukaan muutoksia oppaaseen aina, jos se oli kirjallisuuden mukaan perusteltua.

Olemme tietoisia siitä, että olisimme voineet tehdä työstämme tutkimuksen, jota varten olisimme haastatelleet esimerkiksi lastenkodin nuoria heidän toiveistaan tai kokemusasiantuntijoita heidän itsenäistymisprosessin kokemuksistaan ajalta, jolloin he asuivat lastenkodissa. Tulimme kuitenkin siihen lopputulokseen, että meillä ei ole tutkimukseen aikaa, sillä aloitimme opinnäytetyöprosessimme kyseisellä toimeksiantajalla lähes vuoden myöhässä ja emme halunneet siirtää valmistumista enempää kuin on pakko. Koimme myös, että nuorten itsenäistymisestä ja neuropsykiatrisista häiriöistä löytyy tarpeeksi teoriatietaa, jotta voimme tehdä laadukkaan itsenäistymisoppaan ja tehtävälisan ilman esimerkiksi teemahaastatteluja. Eli toisin sanoen tutkimusprosessin toteutus ei olisi ollut realistinen tavoite emmekä kokeneet sen tuovan työlle tarpeeksi arvoa.

Kehittämisprosesseja ja -työtä kuvaavia malleja on monenlaisia. Lineaarisisessa mallissa on tarkat lähtökohdat, näkemys tulevista haasteista, etenemissuunnitelma ja päämäärä. Lineaarisen mallin kehitysvaiheet ovat seuraavanlaiset: tarpeen tunnistaminen, kehitystyön ideointi ja perustelu, suunnittelu ja organisointi, käytännön toteutus, tuotoksen luominen, tuotoksen arviointi ja tuotoksen levittäminen. Syklisessä mallissa taas huomioidaan kehittämistyön jatkuvuus ja menetelmässä korostetaan jatkuvaa edellisten työvaiheiden uudelleen arviointia ja reflektointia. Vaiheina ovat suunnittelu, havainnointi ja reflektointi, ja uudelleen suuntautuminen. Eli reflektiojatkuvasti määrittää tulevaa kehitystä. Konstruktivistisessa mallissa lineaarisen ja syklisen mallin piirteet korostuvat eri kehittämistyön vaiheissa. Konstruktivistinen malli on muuten samanlainen kuin lineaarinen malli, mutta arviointivaiheessa korostuu reflektointi samalla tavalla kuin syklisessä mallissa eli reflektointi vaikuttaa kehittämistyön käytännön toteutukseen. Koemme, että menetelmäämme vastaa parhaiten konstruktivistinen malli, sillä meillä oli selvä kehittämiskohde, suunnitelma ja päämäärä, mutta reflektointi ja dialoginen keskustelu Maksilankadun lastenkodin työntekijöiden kanssa ja palautteen kerääminen vaikutti itse itsenäistymisoppaan ja kartoittavan tehtävälisan sisältöihin. (Salonen ym. 2017, 52—54.)

Itsenäistymisoppaamme perustuu vahvasti teoriapohjaan. Esittelimme opasta myös toimiksiantajallemme ja lastenkodin ohjaajille useaan otteeseen prosessin eri vaiheissa, keräsimme heiltä palautetta, peilasimme palautetta teoriaan, ja täydensimme itsenäistymisopasta teorian perusteella. Koimme prosessin aikana toisaalta haasteeksi itse aiheiden teoreettisen perustelun, sillä itsenäistymisoppaassa on todella arkisia aiheita kuten ruoanlaitto, joten välillä piti muistuttaa itseämme teoreettisesta pohjasta, vaikka aiheet vaikuttaisivatkin todella arkisilta ja itsestään selviltä.

Itse tehtävälista kehitettiin toimimaan käsi kädessä itsenäistymisoppaan listan kohdat ovat jätetty tarkoituksella erittäin vähäsanaisiksi. Listan ravitsemusosiossa on muun muassa kohta, jossa lukee "Turvallisuus --> Paloturvallisuus hellaa, uunia ja mikroa käytettäessä". Emme avaa asioita itse tehtävälissä, vaan ne jätetään itsenäistymisoppaaseen ja ohjaaja voi palata lukemaan opasta tarpeen tullen. Kyseisen aiheen kohdalla ohjaaja voisi kysyä, mitä nuori tietää keittiön paloturvallisuudesta tai, että mitä paloturvallisuuteen liittyvää nuoren pitää huomioida, kun hän käyttää uunia. Tällöin nuori pääsee itse osoittamaan tietonsa ja taitonsa, tai niiden puutteen. Jos nuori tietää jo riittävästi, hän voi siirtyä seuraavaan aiheeseen. Jos nuori ei tiedä aiheesta riittävästi, ohjaaja voi kertoa aiheesta esimerkiksi itsenäistymisoppaan perusteella, jonka jälkeen voidaan jälleen siirtyä seuraavaan aiheeseen.

Tehtävälistan tarkoitus on olla yksinkertainen, helppo seurata ja tehtävälisan vähäsanaisuuden on tarkoitus juuri edistää ohjaajan ja nuoren välistä dialogisuutta ja vuorovaikutusta, joka puolestaan kehittää nuoren ja ohjaajan välistä luottamussuhdetta (Vilén ym. 2008, 62—64). Lyhyet kysymykset ja se, että nuori pääsee itse kertomaan taidoistaan osallistaa myös nuorta itsenäistymisprosessissaan enemmän kuin se, että ohjaaja puhuisi yksin ja lukisi suoraan paperista vastauksia. Sitä paitsi, kun nuori on itse vahvemmin prosessissa mukana, sitä enemmän ohjaaja pystyy seuraamaan nuoren sanallista ja ei-sanallista viestintää kuten kehon jännittyneisyyttä, hermostuneisuutta tai katsekontaktin välttelyä. Jos ohjaaja huomaa tällaisia asioita, hän voi ottaa asian puheeksi ja selvittää, jos itsenäistymisasiossa tai tilanteessa on jotakin jännittävää, mistä olisi hyvä puhua. (Vilén ym. 2008, 86—87.)

Itse kehitysprosessin tekoon valikoitui kaksi kirjaa; Tutki ja kirjoita (Hirsjärvi ym. 2009) ja Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa (Juujärvi ym. 2007). Tutki ja kirjoita tarjoaa työkaluja ja teoretietoa, joka auttaa kehitysprosessin suunnittelussa ja auttaa meitä ennakoimaan mahdollisia haasteita prosessin aikana. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa auttaa meitä huomioimaan mahdollisia eettisiä haasteita itsenäistymisopasta ja tehtävälistaa tehdessä, ja se auttoi meitä myös huomioimaan asiakasryhmän tarpeita kokonaisvaltaisemmin. Olemme hyödyntäneet myös verkkoartikkeleita kuten Kehittämistoiminta ja kehittämismenetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa (Salonen ym. 2017), jotka tukivat kehitysmenetelmien valinnassa ja arvioinnissa.

Lähestyimme itsenäistymisopasta ajatellen perusasioita, joita nuoren kanssa on hyvä selvittää itsenäisen elämän kannalta. Hyvin monesta paikasta on löytynyt tietoja ja taitoja, joita itsenäistyminen ja itsenäinen asuminen vaativat. Meille valikoitui paljon asioita, mutta ne ovat hyvin tarpeellisia ja käsittelemme niitä kuitenkin eri laajuudessa. Itsenäistymisen kannalta tärkeitä nuoren kanssa läpikäytäviä asioita ovat muun muassa terveysasiat, arjen taidot, raha-asiat, sosiaaliset suhteet, virastoissa asiointi, vapaa-aika, harrastukset, koulu, työhön liittyvät asiat ja kodinhoito (Myllykoski, ym. 2004; Ylitalo 2011, 33; Lindholm & Siren 2020). Käsittelemme oppaassamme ravitsemusta, terveyttä, virastoasioita, talous- ja raha-asioita, vapaa-aikaa ja jaksamista, opiskelua, asunnon ylläpitoa, lähiverkostoa, jälkihuoltoa, omille muuttamista sekä lisäsimme apukeinoja arjen helpottamiseksi. Neuropsykiatristen häiriöiden näkökulman huomioiminen oli sovittu ja tärkeä osa opastamme, joten liitimme tietoa ja apukeinoja oppaan eri osioihin. Opas alkaa omaohjaajaosiossa, jossa käymme meidän opinnäytetyömme teoriapohjan huomioitavia asioita nuoren ohjaamisessa kohti itsenäistä elämää, ohjataan oppaan sisällön läpikäymisessä sekä myös hieman neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyviä asioita, joita on tarpeen huomioida heti alkuun.

7 ARVIOINTI JA PALAUTEKYSELY

7.1 Arviointi

Arviointi on tärkeä osa koko prosessia sekä prosessin aikana, vaikka se on eroteltu loppuvaiheen aiheeksi. Arviointiin käytettäviä menetelmiä ja välineitä löytyy paljon ja eri menetelmiä pystyy hyödyntämään prosessin eri vaiheissa. Arviointia voi toteuttaa esimerkiksi itsearviointilla, käyttämällä ulkoista- tai vertaisarviointia. Jatkuvan arvioinnin ja reflektoinnin kautta pystyy katsomaan työtä kriittisesti ja kehittämään sitä oikeaan suuntaan. (Salonen ym. 2017, 64–65.)

Arvioimme myös itse koko prosessin ajan yhdessä työtämme. Jaoin keskenämme mielipiteitä ja ajatuksia tehdystä työstä ja sen kehittämisestä. Yhteisillä opinnäytetyöhön liittyvillä tapaamisilla vertaisopiskelijoiden ja opettajan kesken esittelimme vaiheessa olevaa työtämme ja saimme vertaisarvioita sen vaiheen työstämme. Olemme lähettäneet ohjaavalle opettajallemme työn useamman kerran väliarviointia varten ja saimme palautetta ohjaavalta opettajaltamme sekä kertaalleen myös vertaisopettajalta työstämme, joiden pohjalta olemme pystyneet tarttumaan ongelmakohtiin ja kehittämään opinnäytetyötämme. Olemme olleet yhteydessä myös toimeksiantajan kanssa ja käytetty palautteen saamiseksi aiemmin mainitsemaamme dialogista keskustelua. Teimme opinnäytetyön aikana myös yhteistyötä Maksilankadun lastenkodin työntekijöiden kanssa. Lähetimme meidän kehittämän oppaan ja tehtävälistan sekä nimettömän kyselyt, jossa ohjaajat pystyivät tuomaan esille omia kehitysehdotuksia ja huomautuksia, jotka otimme huomioon ja joita peilasimme ajankohtaiseen kirjallisuuteen. Meille tärkeää on varmistaa, että itsenäistymisopas ja tehtävälista tukevat työntekijöiden ja itsenäistyvien nuorten välistä työskentelyä. Lopuksi pyysimme meidän toimeksiantajaamme ja ohjaavaa opettajaa arvioimaan lopullisen työn.

Kehitysprojektien luotettavuutta ja eettisyyttä voidaan arvioida monin eri tavoin, jotka huomioimme kehitysprosessin aikana. Tutkimustieto ja käsitteet muuttuvat ja lisääntyvät jatkuvasti neuropsykiatristen häiriöiden ympärillä ja työmenetelmät itsenäistyvien nuorten kanssa lastensuojelun alalla kehittyvät myös. Tässä opinnäytetyössä varmistamme kuitenkin sen, että tuotettu aineisto perustuu ajankohtaisiin tutkimuksiin, menetelmäkirjallisuuteen ja Maksilankadun lastenkodin tämänhetkisiin tarpeisiin. Kiinnitimme huomiota myös kehitysprosessin läpinäkyvyyteen, joka lisää aineiston luotettavuutta, kun lukija tietää, mistä tieto on peräisin ja mihin valinnat perustuvat. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Varmistamme, että neuropsykiatristen häiriöiden näkökulma pysyy itsenäistymisoppaassa, sillä eettisestä näkökulmasta on tärkeää huomioida asiakasryhmän tarpeet ja piirteet kokonaisvaltaisesti laadukkaan palvelun varmistamiseksi (Juujärvi ym. 2007, 91).

Opinnäyteprosessin arvioinnissa tuodaan kriittistä pohdintaa kehittämistoiminnalle suhteessa kehittämistavoitteisiin. Keskeisiä kysymyksiä sen arvioinnissa voivat olla esimerkiksi mikä on muuttunut ja onko se asia, minkä odotettiin muuttuvan, muuttunut. Tai min-kälaiset vaikutukset toiminnalla on kohderyhmälle ja henkilöstölle. Kehitystoiminta on reflektiivinen oppimisprosessi, joten on hyvä pohtia, millaisissa asioissa on onnistuttu ja millaisissa epäonnistuttu. (Salonen, ym. 2017, 64–65.)

Tavoitteenamme oli ohjauksen järjestelmällisyyden ja suunnitelmallisuuden edistäminen nuoren itsenäistymisprosessissa. Kehitystehtävänäme oli luoda omaohjaajalle tarkoitettun nuoren itsenäistymisoppaan, jossa huomioidaan myös neuropsykiatriset häiriöt sekä luoda nuoren itsenäistymistaitoja kartoittavan tehtävälisan. Kehitystarpeeseen on vastattu ja kehitetty puuttuva tarvittava työväline, joten oletettu asia on muuttunut. Oppaallamme ja tehtävälisalla on merkitys henkilöstölle, sillä he saivat tarvittavan työvälineen työskentelyn sujuvuudeksi. Kohderyhmään tämä merkitys kohdistuu siten, että itsenäistymistyöskentely on suunnitelmallista ja lähtökohtaisesti saman laatuista ohjaajasta riippumatta, sillä tarvittava ja sama tieto tulee käytyä läpi jokaisen nuoren kanssa.

7.2 Palautekysely

Tavoitteenamme oli varmistaa tuotoksemme laatu eri näkökulmista. Annoimme vuoden 2024 heinäkuussa kaksi kopiota itsenäistymisoppaasta ja tehtävälustasta, joiden viimeisellä sivulla oli linkki palautelomakkeeseemme. Pyysimme vielä kirjallisen kiittauksen työntekijöiltä, että ovatko kaikki ehtineet käydä tuotoksen läpi ja antaneet palautetta. Itse palautelomake tehtiin anonyymisti, jotta työntekijät saivat antaa rehellisempää palautetta. Teimme palautekyselyn Google Forms -pohjaan, jossa esitimme väitteitä kuten "itsenäistymisopas on helppolukuinen" ja "tehtävälustaa on helppo käyttää itsenäistymisoppaan kanssa". Kysymyksiin sai vastata 1—5 arvioinnilla (1: täysin eri mieltä ja 5: täysin samaa mieltä). Kysyimme lopuksi myös kehityskohteita ja yleistä vapaamuotoista palautetta. Eli keräsimme määrällistä ja laadullista palautetta. Määrällinen eli kvantitatiivinen tieto on tietoa, joka pystytään ilmaisemaan numeroin ja kvalitatiivinen tieto on esimerkiksi sanallista tietoa, jolle ei voi antaa suoraan numeerista arvoa. Kvantitatiivisen tiedon käsittely on helpompaa kuin kvalitatiivinen, mutta kvantitatiivinen tieto ei anna yhtä isoa ymmärrystä palautteesta tai kysymysten tulkinnallisuudesta kuin kvalitatiivinen. Tämän vuoksi hyödynsimme molempia ja annoimme itse arviointiin numeeriset vaihtoehdot ja tämän jälkeen kysyimme vielä vapaamuotoisesti palautetta, jotta vastaajat voivat tuoda vielä mielipiteensä esille, jos numeerinen arviointi ei ollut riittävää. (Tilastokeskus n.d.)

Saimme palautelomakkeeseen yhdeksän vastausta, joista kaikki antoivat positiivista palautetta. Tuloksista tarkemmin liitteessä 1. Yleisesti itsenäistymisopas koettiin helppokäyttöiseksi ja kattavaksi. Kehitysehdotuksina oli esimerkiksi, että sianlihan kypsennys "hieman raa'aksi" oli hieman epämääräinen ohjeistus ja olimme tästä samaa mieltä, joten muokkasimme ohjeistusta niin, että kaikki liha on helpompi kypsentää kokonaan. Toinen ehdotus oli, että nepsy-näkökulmasta ja siihen liittyvästä työotteesta olisi hyvä saada myös tiivistelmä itsenäistymisoppaan alkuun, jonka jälkeen lisäsimme tämän itsenäistymisoppaan ensimmäiseen kappaleeseen. Kolmas konkreettinen kehitysehdotus liittyi lähinnä sivunumeroiden puutteeseen, jonka olisimme korjanneet muutenkin työn lopuksi.

8 YHTEENVETO JA TUOTOKSEN KÄYTTÖNOTTO

8.1 Yhteenveto

Makslankadun lastenkoti muutti kodinomaisesta ympäristöstä väistötiloihin vuoden 2022 lopussa, joka tarkoitti sitä, että sijoitettujen nuorten piti olla vähintään 16-vuotiaita. Todellisuudessa lastenkotiin on sijoitettu muuton jälkeen myös paljon 17-vuotiaita, jotka täyttävät puolen vuoden sisällä 18 vuotta. Tämä tarkoittaa sitä, että itsenäistymistyöskentely joudutaan usein aloittamaan heti kiireessä, mutta puuttuvien työkalujen vuoksi lastenkodilla ei ollut tarpeeksi järjestelmällistä lähestymistapaa prosessin tehokasta käynnistystä varten. Tämän vuoksi kehitimme opinnäytetyönä Makslankadun lastenkotiin omaohjaajille tarkoitetun nuoren itsenäistymisoppaan ja itsenäistymistaitoja kartoittavan tehtävälistan. Makslankadun lastenkoti on myös profiloitunut nuoriin, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä ja niihin liittyviä haasteita, joten pyrimme huomioimaan nämä tuotoksissamme. Teimme itsenäistymisoppaan ja kartoittavan tehtävälistan yhteistyössä lastenkodin henkilökunnan kanssa ja saimme myös paljon positiivista palautetta palautekyselyssä. Opas koetaan vastaavan lastenkodin tarpeisiin ja me varmistimme, että oppaan tieto perustuu ajankohtaiseen kirjallisuuteen tarkan tiedon varmistamiseksi.

Koko opinnäytetyöprosessi on ollut hyvin pitkä ja tuonut haasteita. Olemme kuitenkin onnistuneet luomaan toimivan oppaan ja tehtävälistan ohjaajien käyttöön. Haasteita ja epäonnistumisen tunteita on tullut matkan varrella, sillä emme ole saaneet opinnäytetyöprosessia suunnitellussa aikataulussa valmiiksi monien tekijöiden summan vuoksi. Haasteista huolimatta, opinnäytetyöprosessi on tukenut ammatillista kasvua, tuonut uutta tietoa ja kokemusta laajasta prosessinomaisesta työskentelystä.

8.2 Tuotosten juurruttaminen ja levittäminen

Kehitimme itsenäistymisoppaan ja tehtävälistan sitä varten, jotta Makslankadun lastenkodissa pystyttäisi etenemään nopeammin ja järjestelmällisemmin uusien itsenäistyvien nuorten kanssa. Kaikki omaohjaajat eivät välttämättä tiedä tai muista kaikkea, mitä nuoren itsenäistymisprosessiin kuuluu tai miten neopsyipiirteet vaikuttavat tähän prosessiin ja työskentelymenetelmien valintaan. Toivomme siis, että opas ja lomake otettaisiin joko sellaisinaan käyttöön, tai että niitä voisi käyttää lähinnä taustalla tukevinä työkaluina, joihin voi epävarmuuden hetkinä palata. Koemme myös, että kun tutkimustieto aiheiden ympärillä lisääntyy ja lastenkodissa huomataan uusia tarpeita nuoren itsenäistymisprosessissa, myös opasta ja kartoitettavaa kyselyä voi muokata tarpeen mukaan. Eli loppujen lopuksi tulostamme muutaman itsenäistymisoppaan ja tehtävälistan paperisena, mutta varmistamme myös, että Makslankadun lastenkoti saa tuotoksemme myös sähköisenä versiona, jotta tuotoksen helppo muokkaus tarpeen muuttuessa onnistuu ongelmitta.

LÄHTEET

ADHD-liitto n.d.a. *Yleistä tietoa ADHD:sta*. Viitattu 14.11.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhdsta/>

ADHD-liitto n.d.b. *Nuoren läheiselle*. Viitattu 19.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/nuoret/nuoren-laheiselle/>

Airo, R. & Tokola, M. 2023. Duodecim Terveyskirjasto. *Kiintymyssuhdemallit*. Viitattu 28.7.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>

Autismiliitto 2022. *Asperger – osa autismikirjoja*. Viitattu 14.11.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/asperger-osa-autismikirjoja/>

Autismiliitto 2020. *Ekko on voimavara*. Viitattu 13.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/ekko-on-voimavara/>

Autismiliitto 2023. *Perustietoa autismista*. Viitattu 14.11.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosa-keyhtiö Tammi.

HUS n.d.. *Neuropsykiatriset häiriöt lapsilla*. Viitattu 4.6.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/neuropsykiatriset-hairiot-lapsilla>

Jussila, K & Mattila, M. 2023. Duodecim käypä hoito. *Aistisäätelyn epätyypillisuus autis-mikirjon häiriössä*. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix03217>

Juujärvi, S.; Myyry, M. & Pessa, K. 2007. *Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Korhonen, L 2021a. Duodecim terveystietokirjasto. *Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina*. Viitattu 17.6.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>

Korhonen, L 2021b. Duodecim terveystietokirjasto. *Hoito- ja tukimuotoja*. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00037>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Saatavilla osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L9>

Lastensuojelun keskusliitto 2016. *Mikä jälki jää? Opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön*. Helsinki. Viitattu 8.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Opas-lastensuojelun-jalkihuoltotyohon-120616.pdf>

Leivonen, S.; Leppämäki, S.; Sourander, A. & Voutilainen A. 2015. Aikakauskirja Duodecim. *Touretten oireyhtymä - monimuotoinen sairaus yksilöllinen hoidon tarve*. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12283>

Leppämäki, S. 2023. Duodecim käypä hoito. *Touretten oireyhtymä ja autismikirjon häiriö*. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.kaypahoito.fi/nix03192>

Lindholm, M. & Siren, T. 2020. *NEO: Matkalla itsenäiseen elämään*. Helsinki: Tietosana.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. *Vanhemmille lapsen kasvu ja kehitys 15–18 v.* Viitattu 30.6.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/>

Mielenterveystalo n.d.a. *Neuropsykiatriset vaikeudet*. Viitattu 14.11.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet>

Mielenterveystalo n.d.b. *Omahoito-ohjelma. Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma*. Viitattu 13.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma>

Mieli ry 2024. *Nepsy-häiriöiden ja mielenterveyden yhteys*. Viitattu 9.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/neuropsykiatriset-hairiot/ne/>

Myllykoski, A., Melamies, N. & Kangas, S. 2004. *Itsenäistynvä nuori ja AD/HD*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nepsytietoa n.d. Viitattu 9.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://nepsytietoa.fi>

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja: Kirjavälitys [jakaja].

Näenepsy n.d. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://naenepsy.fi/>

Oikeusministeriö n.d. *Uusi seksuaalirikoslaki*. Viitattu 24.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://oikeusministerio.fi/seksuaalirikoslaki>

Orrenmaa, L. 2021. *Itsenäistymisen tukemisen toimintamallin kehittäminen lastensuojeluyksikössä*. Kehittäminen ja johtaminen sosiaali- ja terveysalalla, ylempi AMK. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteesta: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021122790548>

Pentikäinen, M. 2014. *Luottamus*. Helsinki: Otava.

Puustjärvi, A.; Virta, M. ja Leppämäki, S. 2016. Duodecim Käypä hoito. *ADHD-hoidon kohdistaminen eri ikävaiheissa*. 18.12.2016. Viitattu 25.10.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://www.kaypahoito.fi/nix01781>

Raatikainen, E. 2015. *Lujita luottamusta: Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rikoslaki 19.12.1889/39. Saatavilla osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteesta: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-649-4>

Sinkkonen, J. 2018. *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Saatavilla osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L2>

Suikkanen, H. 2023. *Nuoren ADHD-opas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tauriala, E. 2022. Terveystalo. Tietopaketti. *Touretten oireyhtymä on neurologinen häiriö, jonka tunnusomainen piirre ovat tic-oireet*. Viitattu 14.11.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/touretten-oireyhtyma#Mik%C3%A4+on+Touretten+oireyhtym%C3%A4+ja+mist%C3%A4+se+johdettu%3F>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024a. *Lastensuojeluilmoitus ja lastensuojeluilmoituksen vireilletulo*. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Lastensuojelun käsikirja. *Lapsen arki ja perushoito sijaishuollossa*. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/hoito-ja-kasvatus-sijaishuollossa/lapsen-arki-ja-perushoito-sijaishuollossa>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024b. *Lastensuojelulaitokset*. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. *Psykoedukaatio*. Päivitetty 5.12.2023. Viitattu 19.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinemoninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024c. *Jälkihuolto ja itsenäistyminen*. Viitattu 12.6.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/lasten-ja-nuorten-lastensuojeluopas/lastensuojelun-toiminta/jalkihuolto-ja-itsenaisyminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. *Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen*. Viitattu 28.7.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempama/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos n.d. Lastensuojelun käsikirja. *Jälkihuolto*. Viitattu 15.5.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>

Tilastokeskus n.d. *Kvantitatiivinen tutkimus*. Viitattu 27.7.2024. Saatavilla osoitteesta: https://stat.fi/meta/kas/kvanti_tutkimus.html

Tilastokeskus n.d. *Kvalitatiivinen tutkimus*. Viitattu 27.7.2024. Saatavilla osoitteesta: https://stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html

Varha n.d. *Makslankadun lastenkoti, Turku*. Viitattu 1.10.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/makslankadun-lastenkoti-turku>

Varha 2023. *Tietoa Varhasta*. Viitattu 1.10.2023. Saatavilla osoitteesta: <https://www.varha.fi/fi/tietoa-varhasta>

Vernerinet n.d. *Ekko*. Viitattu 13.10.2024. Saatavilla osoitteesta: <https://verneri.net/selko/verkko-kertu/kertu-kehitysvammaisuus/ekko/>

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

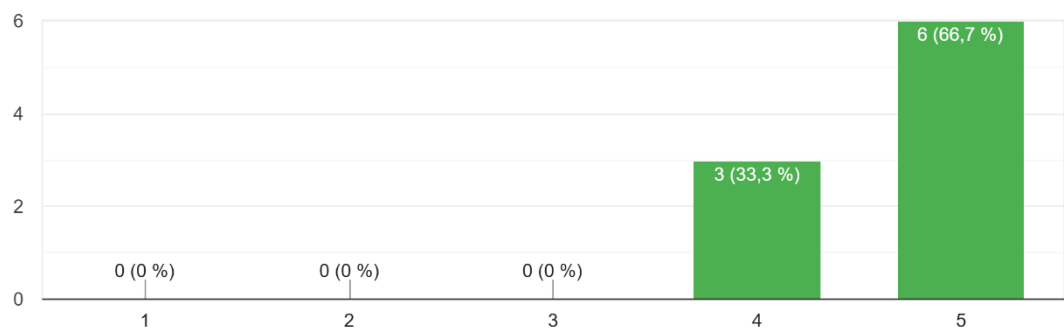
Ylitalo, P. & Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2011. *Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi*. Helsinki: [Halikko]: Suomen kuntaliitto; Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä.

LIITTEET

Liite 1. Palautelomake

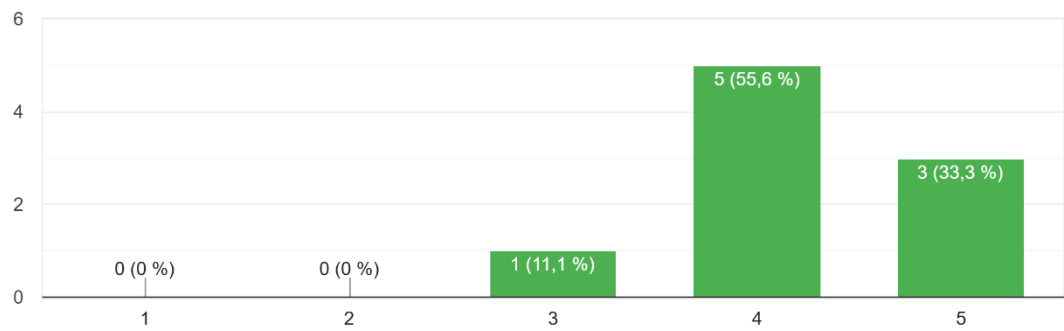
Itsenäistymisopas oli helppolukuinen

9 vastausta



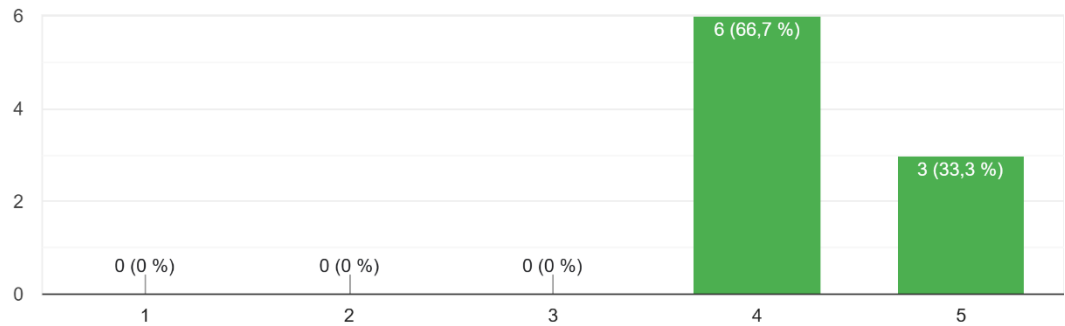
Itsenäistymisoppaasta löytyy helposti tarvittavat tiedot

9 vastausta



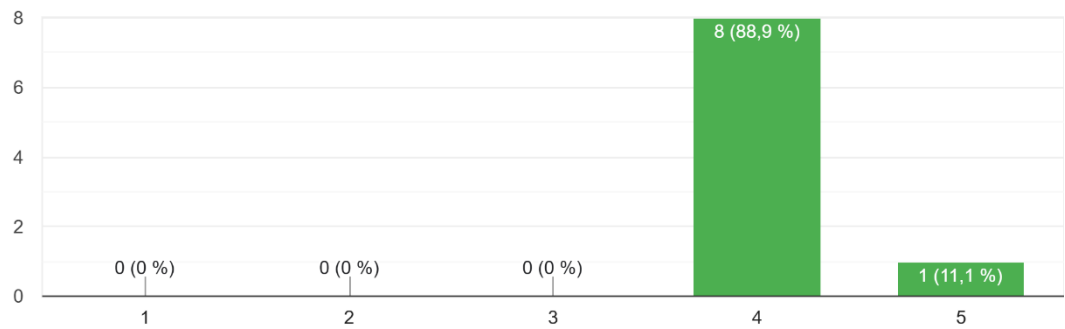
Itsenäistymisoppaasta löytyy tarpeeksi tietoa nuoren tukemiseksi itsenäistymisen aikana

9 vastausta



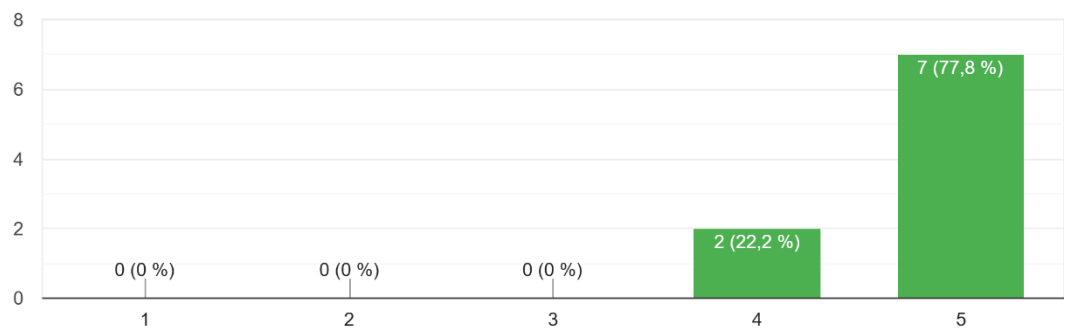
Itsenäistymisopasta on helppo hyödyntää käytännössä

9 vastausta



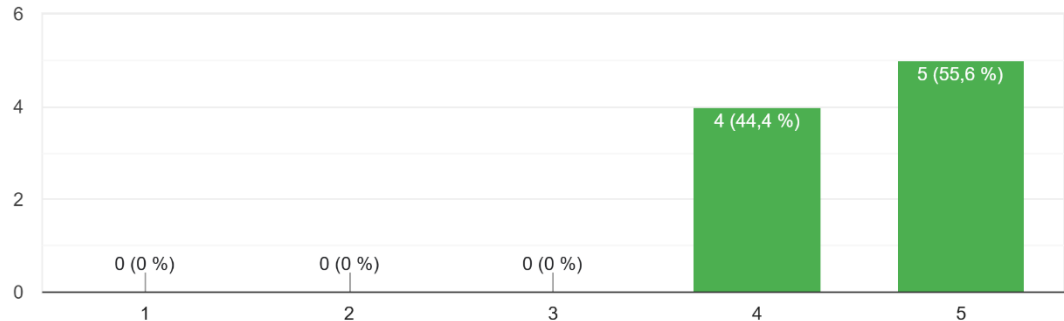
Tehtävalista auttaa nuoren itsenäistymisprosessin seurannassa

9 vastausta



Tehtävälistaa on helppo käyttää itsenäistymisoppaan rinnalla

9 vastausta



Kehityskohteita itsenäistymisoppaaseen

4 vastausta

Sivunumerot helpottaisi tiedon etsimistä tietyistä aiheista (sisällysluettelossa ne kuitenkin on)

Ei ehkä kannata neuvoa nuorelle sianlihan kypsentämistä 'hieman raa'aksi'. Kenties olisi parempi neuvoa kypsentämään kokonaan.

Itsenäistymisoppaan kohdalla pohdin, onko se tarkoitettu enemmän nuorelle vai omaohjaajalle. Siinä oli kuitenkin paljon hyödyllistä tietoa ja asiaa, mitä pystyy nuoren kanssa käymään läpi suoraan oppaasta. Oppaasta voisi jatkojalostaa vaikka "itsenäistymiskirjan", jota nuoren kanssa voisi käydä omaohjaaja-ajoilla läpi aihealue kerrallaan.

Mietin, että miten Nepsy näkökulmaa voisi olla enempi. Oppaan "omaohjaaja luku" oli erittäin motivoiva ja hyvä johdatus. Voisiko Nepsystä olla samantapainen tiivistelmä käynnöntyöhön, joka lisää ymmärrystä työotteeseen, jolla opasta/tehtävälistaa käytetään.

Kehityskohteita tehtävälistaan

2 vastausta

Tehtävälista oli todella hyvä ja hyödyllinen. Voisin ottaa sen oman työn tueksi hahmottamaan nuoren tilannetta koko sijoituksen ajan ja mitä pitää vielä ehtiä hoitamaan. Ainakin itse koen, että lyhyiden sijoitusten aikana moni asia voi helposti unohtua, kun on niin paljon hoidettavaa lyhyessä ajassa. Tämä on siis erittäin tarpeellinen työkalu meille.

Siinä olikin ajatus, että jää muokattavaan muotoon käyttöömme, koska tieto muuttuu nopeasti.

Yleistä palautetta

5 vastausta



Hyvää työtä! :) Huomaa, että laitosmaailma on tullut tutuksi ja on ymmärretty, mihin asioihin sijoituksen aikana pitää keskittyä ja jotka ovat olennaisia jatkon kannalta.

Todella hyvä kokonaisuus laadittu selkeään ja helppolukaiseen malliin. Hyvä että tärkeet asiat yhdessä paikkaa, varmasti hyödynnän tätä!

Hyvin tiivistetty paketti. Tehtävälisan käyttö helpottaa hahmottamista mitä kaikkia asioita pitää käydä läpi ja mitkä on jo käyty

Pidin siitä, että opas ja tehtävälisa olivat niin käytännönläheiset ja helposti ymmärrettävät.

Liite 2. Itsenäistyvän nuoren tehtävälista

Itsenäistyvän nuoren tehtävälista

Nimi: _____

Ravitsemus

- Vähintään neljän eri ruokalajin valmistus
- Turvallisuus
 - Veitsen käyttö
 - Paloturvallisuus hellaa, uunia ja mikroa käytettäessä
 - Lihan ja muiden raaka-aineiden turvallinen käsittely
 - Ruokien säilytys ja tarkistus
- Kaupassa käynti
 - Ostoslistan teko ja suunnitelmallisuus
 - Kilohinnat
 - Ilta-alennukset
 - Reseptien etsiminen
 - Kupongit ja bonukset (S-Bonus & K-Plussa)

Virastoasiat

- Voimassa olevat verkkopankkitunnukset
- Verkkopankkitunnuksilla tunnistautuminen
- OmaKela
 - Viestien lähetys
 - Hakemusten teko
 - Päätösten seuranta ja voimassaolon tarkistus
- TE-Palvelut
 - Työttömäksi työnhakijaksi ilmoittaminen
 - Päätösten seuranta
- Ajanvaraukset eri virastoihin

Terveys

- Olemassa oleva Kela-kortti
- OmaKanta
 - Reseptien uusiminen
 - Kirjausten tarkistaminen
 - Terveystietojen tarkistaminen
- Apteekissa asiointi
- Tieto siitä, mihin terveysaseman piiriin nuori kuuluu
- Ajanvaraus
 - Lääkäri
 - Suunterveys
 - Mielenterveyspalvelut
- Tieto erilaisista palveluista
 - Mielenterveyspalvelut
 - Päihdepalvelut
 - Terveyspalvelut
 - Seksuaalineuvonta
- Itsehoito
 - Nyrjähdykset
 - Haavat
 - Kuume
 - Päänsärky
- Ymmärrys omasta lääkityksestä
 - Oman dosetin täyttö

Talous- ja raha-asiat

- Nuori tietää, mikä pankki hänellä on käytössä
- Nuori osaa
 - kirjautua pankkinsa sivuille verkkopankkitunnuksilla
 - maksaa laskuja
 - lopettaa pankkikorttinsa
 - ladata tiliotteen
- Budjetointi ja rahankulutuksen seuranta
- Puhelinliittymän hankinta

Jälkihuolto

- On oikeus jälkihuoltoon
 - Prosessi on käynnistetty
 - Nuori tietää jälkihuollon ohjaajan ja sosiaalityöntekijän yhteystiedot
 - Siirtopalaveri on pidetty
 - On sovittu selvästi työnjaosta jälkihuollon ja muiden tahojen kanssa
 - Tuleva asumismuoto on päätetty (esim. tukiasunto)

Vapaa-aika ja jaksaminen

- Nuori tietää lähialueensa vapaa-ajan toiminta- ja harrastusmahdollisuuksista
- Nuori tietää, mikä tukee omaa jaksamista
 - Nuori osaa ennakoida tulevaa jaksamistaan ja varautua

Opiskelu

- Opiskelupaikan etsiminen
- Tukiasiat ovat kunnossa

Asunnon ylläpito

- Pyykkikoneen käyttö
- Huoneen siivous
- Tiskaaminen
 - Käsien
 - Tiskikoneella
- Kodinkoneiden puhdistus

Lähiverkosto

- Ihmiset, joihin voi tarvittaessa tukeutua
 - Henkistä tukea varten
 - Käytännön tukea varten
 - Taloudellista tukea varten
- Tieto omasta sosiaalityöntekijästä

Muutto

- Itsenäistymishankinnat
- Vuokra-asuntojen löytäminen
- Asuntohakemuksen tekeminen
- Tuet
 - Muuttoavustus
 - Asumistuki
 - Toimeentulotuki
- Sopimukset ja vakuutukset
 - Vuokrasopimus
 - Sähkösoipimus
 - Kotivakuutus
 - Puhelinliittymä

Liite 3. Omaohjaajan opas nuoren itsenäistymiseen

Makslankadun lastenkoti

Ville Nordström & Rita Petuhova

OMAOHJAAJALLE TARKOITETTU NUOREN ITSENÄISTYMISSOPAS

OMAOHJAAJAT

Nepsy on lyhenne neuropsykiatrisista häiriöistä ja voidaan viitata myös niiden sisältämiin haasteisiin. Neuropsykiatriset häiriöt ovat ADHD (nykyään sisältää myös vanhan ADD:n), autismikirjon häiriöt (nykyään sisältäen Aspergerin oireyhtymän) ja Tourette.

Makslankadun lastenkoti on profiloitunut neuropsykiatrisiin häiriöihin ja monilla työntekijöillä onkin aiheeseen liittyvää osaamista erilaisista koulutuksista ja omista kokemuksista. Mutta kaikilla ohjaajilla ei tietoa tai kokemusta aiheesta ole niin paljon. Onneksi aiheesta löytyy nykyään paljon kirjallisuutta ja askarruttavista asioista voi aina keskustella työkavereiden kanssa. On sallittua, ettei tiedä vastauksia aina tai ymmärrä kaikkia nepsy-piirteitä, mutta asioista selvää ottaminen, valmius oppimaan jotakin uutta ja tiedon eteenpäin vieminen on jokaisen ohjaajan vastuulla.

Opas sisältää arkisia asioita, joita nuoren kanssa on tärkeää käydä läpi. Osioissa löytyy myös aiheisiin liittyvää nepsytietoa sekä vielä erikseen apukeinoja arkielämään.

Suunnitelmallisuus on äärimmäisen tärkeää, etenkin lyhyemmillä sijoituksilla, jolloin nuori lähestyy jo täysi-ikäisyyttään ja itsenäistymistään omilleen. Ohjaajien on selvitettävä nuoren taitotaso ja tavoitteet, jotta omaohjaajat pystyvät yhdessä suunnittelemaan, miten aika käytetään, kun aika on merkittävästi rajatumpaa. On kannattavaa myös hyödyntää käytössä olevia työkaluja, kuten hoito- ja kasvatussuunnitelmaa sekä viikkosuunnitelmia, jotta olisi mahdollisimman selvää, mihin omaohjaajatyössä pyritään juuri tällä hetkellä. Samalla myös muut ohjaajat ovat tietoisia, millaisia asioita nuoren kanssa on sovittu, sillä asiat saattavat sijoitusajan mukaan tulla myös melko tiheästi ja omaohjaajien ollessa poissa esimerkiksi sairastumisen vuoksi tai loman takia, muut ohjaajat pystyvät huomioimaan asioiden hoidon.

Nuorella voi olla vaikeita kokemuksia ja turvattomia kiintymyssuhteita, joiden vuoksi hän saattaa herkästi torjua tarjotun avun tai esittää osaavampaa ja itsenäisempää kuin on. Nuori saattaa käytöksellään näyttää, ettei tarvitse aikuisen tukea ja pärjää itse, mutta todellisuudessa juuri silloin hän tarvitsee aikuista tuekseen asioissa ja ettei häntä hylttäisi. On myös tärkeää kiinnittää huomiota nuoren toimintaan ja kehonkieleeseen, jos hän ei tuo asioita suoraan sanallisesti esille. Asioiden ja tunteiden sanoittaminen on jo valmiiksi monille nuorille hankalaa, mutta nepsy-nuorille tämä usein tuottaa erityisesti haasteita. Sijoituksen aikana on tärkeää tukea nuoren kiintymyssuhteita positiivisella tavalla läheisiin ja avustaa nuorta niissä ajatellen itsenäistä elämää. Sijoituksen ollessa lyhyt, kiintymyssuhteen luominen ohjaajien kanssa ei ole aina realistista, mutta molemminpuolisen luottamuksen rakentaminen on ensisijaisen tärkeää etenkin itsenäistymistyöskentelyssä. Luottamusta rakentavat ja syventävät hyvät yhteiset kokemukset ovat tärkeitä, ja niihin on hyvä omistaa oma aikansa.

Itsenäistyminen on nuoren elämässä suuri kehitystehtävä, johon liittyy paljon erilaisia tunteita ja nuori ei välttämättä itsekään tiedosta sitä, miten peloissaan hän oikeasti on itsenäistymisestään. Varhaisaikuisuuden kehitystehtävään kuuluu henkinen ja usein fyysinen itsenäistyminen, mutta huoltajien kanssa asuvilla nuorilla omille muuttaminen ei ole aina ajankohtaista vielä 18-vuotiaana. Kuitenkin lastenkodissa asuvan nuoren on aloitettava itsenäistymisprosessi aikaisin ja muutettava omilleen jo 18-vuotiaana. Tämä voi olla nuorelle hyvin raskasta ja täten avuntarve saattaa olla suuri. Yksilöllisten kehitysvaiheiden huomioiminen on tärkeää ja se vaikuttaa nuoren valmisteluun ja valmiuteen omille muuttamiseen. Nuori saattaa myös uskoa omiin kykyihinsä pärjätä itsenäisesti, mutta todellisuudessa tieto ja taito eivät välttämättä ole vielä riittävät. Tärkeää on kuitenkin myös muistaa kunnioittaa nuoren itsemääräysoikeutta ja antaa kokeilla tehdä valintojaan myös itse, mutta turvallisissa rajoissa. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu esimerkiksi oman identiteetin rakentaminen ja vahvistaminen. Etenkin nepsyhaasteiden vuoksi nuori on voinut saada elämässään paljon negatiivista palautetta ja kokea huonommuudentunnetta haasteidensa ja palautteen vuoksi. On tärkeää huomata ja tuoda esille nuoren vahvuudet sekä muistaa kehua pienistäkin onnistumisista.

Nuoren aivot kehittyvät nopeaa tahtia jopa 25-vuotiaaksi asti. Siten aivot tarvitsevat unta, terveellistä ruokaa, myönteisiä kokemuksia, suojelua aikaiselta ja liialliselta päihteiden käytöltä sekä liialliselta stressiltä. Ohjaajien tehtävä on huolehtia osaltaan näistä, mutta myös kannustaa nuorta ajattelemaan näitä asioita nyt ja tulevaisuudessa.

Nuoren kanssa on tärkeää keskustella aikuisuuden vastuusta aiheita käsiteltäessä. Vastuun kantaminen on kuitenkin hyvin erilaista omillaan ja nuori joutuu itse kantamaan omien tekojensa seuraukset. Neuropsykiatrisiin häiriöihin voi liittyä vaikeutta syyseuraussuhteiden hahmottamiseen sekä mustavalkoista ajattelua. Itsenäistyessään pitää huolehtia kuitenkin tietyistä asioista itse. Itse hoidettavia asioita on esimerkiksi ajoissa herääminen kouluun tai töihin, sillä kukaan ei tule enää herättämään. Sairastuessaan pitää itse huolehtia asianmukaisesta ilmoittamisesta kouluun tai sovittuihin menoihin, sekä huolehtia itsestään muun muassa valmistamalla ruokaa. Nuoren kanssa on hyvä harjoitella vastuun ottamista turvallisesti jo ennen itsenäistymistä.

Itsenäistymistyöskentelyssä on hyvä varata riittävästi aikaa ja huomioida rauhallisen tilan luominen osioiden läpikäymiseen sekä harjoitteluun. Nuoren vireystilan huomioiminen avustaa asioiden läpikäymistä ja pilkkomista sopiviin osiin. Nepsyhaasteet ilmenevät kuitenkin myös yksilöllisesti, joten on hyvä löytää yksilöllinen tapa käydä asioita nuoren kanssa läpi. Mahdollisuuksien mukaan kirjalliset ohjeet voivat tukea tiettyjä toimintoja, sillä niihin pystyy aina palaamaan uudestaan. Nuoren kanssa viikko-ohjelman suunnittelussa on hyvä sopia, milloin käydään mitään asioita läpi. Joitakin nepsyhaasteita voi lievittää varmistamalla, että asiat ovat ennakoitavissa ennalta sovitulla tavalla ja siten niihin on helpompi asennoitua ja sitoutua. Vireystilaa huomioiden joitakin asioita voi olla myös helpompi aloittaa yhtäkkiemminkin, mutta suunnitelmallisuus itsenäistymistyöskentelyssä on aina tärkeää.

Aiheiden läpikäymisessä olisi hyvä, että terveysosion käsittely aloitetaan alkuvaiheessa. Osio sisältävää laajasti asioita, jotka vaativat harjoittelemista ja ovat pitkäkestoisia. Esimerkiksi lääkkeiden uusiminen ja lääkäriajan varaaminen eivät ole välttämättä kovin usein hoidettavia asioita, joten on tärkeää opetella koko itsenäistymisprosessin ajan, kun ne tulevat ajankohtaisina vastaan. Ravitsemus ja asunnon ylläpito ovat myös hyviä alkuvaiheen osioita, jotta niitä pystyy harjoittelemaan jo lastenkodissa olon aikana ohjaajan tuella. Nuoren on tärkeää päästä harjoittelemaan käytännössä, sillä pelkkä teoretieto ei tue oppimista ja osaamista, eikä muuten asioista ei muodostu rutineja.

RAVITSEMUS

Nepsy-tietoa – aistiherkkyydet ja ruokailutottumukset

Etenkin autismikirjon häiriöissä on yleistä, että henkilöllä on vaikeuksia aistisääntelyn kanssa esimerkiksi erilaisten aineiden koostumusten, käsittelyn tai hajujen kanssa. Ohjaajan kannattaa siis kärsivällisesti käydä aihetta läpi ja mahdollisesti keksiä nuoren kanssa apukeinoja. Jos esimerkiksi raakaan jauhelihaan koskeminen inhottaa nuorta, voi hän käyttää esimerkiksi kertakäyttökäsineitä tai perunasurvintaa, jottei tarvitse koskea lihaan paljain käsin tai ollenkaan. Joitakin aineksia voi välttää niin kuin allergioidenkin kanssa, mutta apukeinojen löytäminen on kuitenkin tärkeää sen vuoksi, jottei nuoren ruokavalio ja elämä rajoitu liikaa. Apukeinojen löytäminen voi myös voimaannuttaa nuorta ja edistää minäpystyvyyden tunnetta. Aistisääntelyhaasteisiin voi kuulua myös interoception eli kehon sisältä tulevien aistihavaintojen, kuten esimerkiksi nälän yli- tai aliherkkyyttä. Ruokailusta on tärkeää luoda rutiini, jotta tulee syödä tarpeeksi usein ja sopivia määriä.

Ruokavalion tasapainoisuus

- Ravintoaineet
 - Hiilihydraatit
 - Riisi, pasta, hedelmät, viljat, perunat
 - Rasva
 - Munat, hedelmät, pähkinät, siemenet, kala
 - Proteiinit
 - Liha, linssit, pavut, pähkinät, maitotuotteet
- Nuorta ohjattaessa ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen, mutta pelkillä nuudeleilla, pakastepizzoilla ja herkuilla ei ole terveellistä elää. Eli on tärkeää kuitenkin varmistaa, että nuori osaa laittaa edes muutamia tyypillisiä kotiruokalajeja (esimerkiksi makaronilaatikko, kanakastike riisillä, spagetti jauhelihakastikkeella ja lihapullat perunamuusilla).
- On tärkeää olla tarkkana myös nuoren allergioiden kanssa. On hyvä selvittää myös, vaikuttaako esimerkiksi ainesosan kypsentyminen allergiaan, sillä esimerkiksi monet omenalle allergiset ihmiset voivat syödä omenapiirakkaa. Tästä tulee lisää työtä, mutta nuoren ruokavalio myös rajoittuu mahdollisesti vähemmän.

Ruoanlaitto

- Turvallisuus
 - Turvallinen veitsenkäyttö
 - Veitsellä ei saa leikata itseään päin.
 - Terävä veitsi on turvallisempi kuin tylsä, koska tylsä veitsi vaatii enemmän voimaa, lipeää helpommin ja siten aiheuttaa helpommin haavan.
 - Eri lihojen turvallinen kypsentyminen
 - Eri lihoja voi kypsentää eri asteisesti, mutta on helpompaa ja turvallisempaa opettaa nuorelle, että kaikki lihat kypsennetään kokonaan, niin vältetään turhilta riskeiltä.
 - Päällä olevaa hellaa ei saa jättää yksin valvomatta, vaikka kävisikin vain toisessa huoneessa hoitamassa nopean asian. Yksi isompi unohtus voi helposti aiheuttaa tulipalon. Hellan päälle ei saa myöskään jättää mitään, eikä säilyttää siinä tavaroita.
- Mitä kokataan, kuinka paljon ja kuinka usein?
 - Onko nuorelle mieluisampaa kokata joka päivä eri ruoka vai tehdä ruokaa kerralla vaikkapa neljäksi päiväksi? Ruokaa voi tehdä myös suuremman erän ja pakastaa osan myöhemmäksi.
- Ruokien säilyvyys
 - Kuiva-aineet kuten riisi, pasta, jauhot ja mausteet säilyvät huoneen lämmössä. Monet säilykkeet säilytetään kuivassa kaapissa.
 - Ateriat, kastikkeet, lihat, vihannekset, maitotuotteet ja monet muut pilaantuvat tarvikkeet on siirrettävä jääkaappiin nopeasti.
 - Tuotteet, jotka eivät säily pitkään, kannattaa pakastaa suoraan, jos tietää etukäteen, ettei pysty käyttämään kaikkea ennen pilaantumista. Esimerkiksi leipäpaketit ovat usein suuria, joten on helpompaa laittaa koko paketti pakastimeen ja ottaa sieltä yksittäisiä siivuja mikron tai leivänpaahtimen kautta käyttöön.
 - Ruoanlaiton jälkeen ruoan pitää antaa jäähtyä ja laittaa heti jääkaappiin. Sama pätee myös ottaessa ruokaa jääkaapista, sillä se ei saa jäädä pöydälle pitkäksi aikaa.
 - Tärkeää muistaa ajoittain tarkistaa
 - "Parasta ennen"-päivämäärät
 - Riisihäröjen mahdollisuus riisissä ja jauhoissa
 - Ovatko hedelmät, vihannekset ja juurekset vielä tuoreita
 - Pakkausten säilyvyys avattuna

Kaupassa käynti ja suunnittelu

- Ostoslistan etukäteen suunnittelu (esimerkiksi puhelimen muistioon, sillä siellä se on aina mukana)
 - Nuori kannattaa opettaa pitämään ”aktiivista” ostoslistaa, johon merkitään heti, kun jokin tuote on loppunut tai vähissä. Jos alkaa tekemään kauppaa vasta lähtiessä, on todennäköistä, että jotakin olennaista unohtuu.
- Kenenkään ei kannata lähteä nälkäisenä kauppaan, koska nälkäisenä tehdään helposti impulsiivisia ostoksia ja mieliteot menevät todennäköisesti ostoslistan tuotteiden edelle.
- Kilohinnat
 - Isommat määrät ovat usein kilohinnaltaan halvempia, mutta mitä enemmän ostaa, sitä enemmän pitää pohtia säilyvyyttä ja säilytystä.
 - Esimerkiksi jauhot, jauheet, pastat, riisit ja öljyt säilyvät pitkään kuivassa kaapissa, kun taas suuri määrä lihaa kannattaa jakaa osiin ja pakastaa.
 - Nuoren on hyvä oppia katsomaan tuotteiden päivämääriä ja hahmottamaan, mitä se tarkoittaa käytännössä, jos esimerkiksi kilo jauhelihaa menee vanhaksi neljän päivän päästä. Tässä tapauksessa kannattaa kypsentää esimerkiksi puolet ja pakastaa loput, niin nuori välttyy hävikiltä ja säästää rahaa.
- Alennukset
 - Punalaputetut tuotteet
 - Punalaputetut tuotteet ovat usein esimerkiksi –30 % alennuksessa, koska ne menevät pakkauksen mukaan muutaman päivän sisällä vanhaksi. Tällaiset tuotteet kannattaa joko käyttää samana tai seuraavana päivänä tai laittaa vaikka suoraan pakastimeen.
 - Monissa kaupoissa esimerkiksi –30 % punalaputettu tuote muuttuu –60 % tuotteeksi tietyn kellonajan, kuten esimerkiksi klo 18—21 välillä kaupan hävikin vähentämiseksi. Kellonajat ovat kaupakohtaisia.
 - S-Etukortti ja K-Plussa kortti
 - K-Plussakorttia voi hyödyntää Keskon kaupoissa ja S-Etukorttia voi hyödyntää S-Ryhmän kaupoissa. Kummankin käytöstä oman ryhmän kaupoissa saa bonusta ja tuotekohtaisia alennuksia. K-Ruoka ja S-mobiili sovelluksissa saa myös kuponkeja tai muita henkilökohtaisia/tuotekohtaisia etuja, jos omistaa kyseiset kortit.

- Mistä reseptit?
 - Valio
 - K-Ruoka
 - Kotikokki
 - Martat
 - Ruoka & Koti
 - Ilta-Sanomat
 - Reseptikirja ja -lehdet
 - Googlettamalla tiettyä ruokalajia tai yleisesti reseptejä, löytyy erilaisia ruoka- ja reseptisivustoja

TERVEYS

Nepsy-tietoa – aistiherkkyydet, terveys ja mielenterveys

Nepsyhaasteisiin voi kuulua haasteita aistisäätelyn kanssa. Aistisäätelyhaasteisiin voi kuulua myös kehon sisältä tulevien aistihavaintojen haastetta. Nuorella voi olla aliherkkyttä, jolloin kehon sisältä tulevat viestit voivat olla haastavia huomata ja kehittyvä sairaus voi jäädä huomaamatta. Tämän takia on tärkeää huolehtia säännöllisistä terveystarkastuksista.

On hyvin yleistä, että neuropsykiatristen häiriöiden rinnalla kulkee myös mielenterveyshäiriöitä tai –haasteita elämänkulun aikana. Mielenterveyttä on tärkeää tukea sekä vähentää elämässä olevia stressi- ja kuormitustekijöitä. Nepsyhaasteiden joukosta on myös tärkeää huomata mahdolliset kehittyneet mielenterveyshäiriöt tai –haasteet ja hakea niihin tarvittavaa apua.

Terveyspalvelut

- Nuoren tutustuttaminen OmaKantaan
 - Lääkereseptien tarkistaminen ja tarvittaessa uusiminen
 - Kannattaa tarkistaa vähintään kerran vuodessa
 - Kirjausten seuraaminen sosiaali- ja terveyspalveluissa
 - Terveystietojen tarkastelu
 - Diagnoosit, laboratorion ja muiden tutkimusten tulokset, rokotukset, lääkärintodistukset ja -lausunnot.
- Hoito
 - Minkä terveysaseman piiriin nuori kuuluu?
 - Yleensä kotiosoitteen mukaan
 - Kuuluuko nuori opiskeluterveydenhuoltoon?
 - Mitä hoitokontakteja nuorella on?
 - Varmistakaa, että nuorella on hoitokontaktinsa yhteystiedot!
 - Mihin sojitetaan?
 - Omalle terveysasemalle, mielellään heti klo 8 aamulla arkisin, jotta saa yhteyden mahdollisimman pian. Jos tarvitsee akuutin ajan samalle päivälle, on tärkeää soittaa heti klo 8 ja valita akuutti aika. Jos asia ei ole akuutti, voi soittaa myöhemmin. Kannattaa myös huomioida ja varata aika ajoissa, sillä ajat menevät helposti pitkälle.
 - Akuutti vai ei?
 - Hätätilanteissa 112
 - Tietääkö nuori, mikä lasketaan hätätilanteeksi vai tarkoittaako hätäkeskukseen soittaminen vain “nopeaa apua”?

- Jos avuntarve on epäselvä, soita päivystysapuun (116117 varha)
- Päivystys on tarkoitettu akuuteille asioille, esimerkiksi tapaturmatilanteessa tai sairaudessa, mikä vaatii välitöntä hoitoa eikä voi odottaa terveyskeskuksen aukioloaikaa.
 - Kannattaa silti aina soittaa päivystykseen asiastaan, ellei kyseessä ole jokin akuutti tapaturma.
- Suun terveydenhuolto
 - Kannattaa varata ajoissa tarkastusajat, sillä jonot saattavat usein olla pitkiä.
 - Kiireellisissä asioissa pitää soittaa suun terveydenhuollon päivystykseen.
- Yksityinen vai julkinen?
 - Yksityisellä saa usein nopeampaa hoitoa, mutta yksityisellä käynti luonnollisesti maksaa merkittävästi enemmän kuin julkisella puolella.
- Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut
 - Mielenterveyspalvelut
 - Päihdepalvelut
 - Jos näihin ei ole valmiiksi hoitokontaktia ja semmoista tarvitsee, yhteys omaan terveysasemaan. Akuuttiin hätään päivystys.
 - Mielenterveysasioiden pohtimiseen ja keskustelemiseen matalalla kynnyksellä voi hyödyntää myös esimerkiksi Sekasin-chat, mieli ry:n chat tai kriisipuhelinta, sekä muita palveluita.
- Itsehoidon läpikäyminen
 - Haavojen puhdistus
 - Turvotuksen laskeminen
 - Särkylääkkeet
 - Esim. Ibuprofeeni (mm. Burana, Ibuxin & Ibumax) ja Parasetamoli (mm. Panadol, Para-tabs & Paramax)

Lääkehoito

- Omiin lääkkeisiin tutustuminen
 - Mikä on tuoteseloste ja mistä löytyy
 - Fimea ja Terveyskirjasto
- Doseitin käyttö, omien lääkkeiden jakaminen ja ottaminen asianmukaisesti

Lääkehoitoon tutustuminen on hyvä aloittaa ajoissa, sillä siihen kuuluu monia vaihteita. Ensin nuori tutustuu omiin lääkkeisiin, jakaa ohjatusti doseittiaan ja tunnistaa omat lääkkeensä. Myöhemmin voi siirtyä siihen, että nuori harjoittelee asteittain vastuunottamista omista lääkkeistään ja nuori saa doseitin itselleen. Nuorta opetetaan tarkkailemaan omia reseptejään ja uusimaan lääkkeitä itse. Jos nuorella on verkkopankkitunnukset, joitain lääkkeitä pystyy uusimaan verkossa. Hyvä harjoitella myös itse lääkäriajan varaamista soittamalla. Jotkut lääkkeet vaativat myös käyntiä lääkärillä, joten uusiminen kannattaa hoitaa ajoissa. Jos nuorella on lääkkeitä, jotka vaativat seuranta, kuten laboratoriokokeita, opetetaan nuorta varaamaan aikoja ja huolehtimaan niistä asteittain itsenäisemmin. Nämä on aloitettava heti itsenäistymisprosessin alkuvaiheissa, sillä lääkehoidosta huolehtiminen sisältää paljon vaihteita ja oppimista, jotta niistä muodostuu rutiineja ja osaaminen kehittyy. Asteittainen vastuunotto, harjoittelu ja näissä asioissa eteneminen vaatii aikaa sekä tietyt asiat, kuten erimerkiksi reseptien uusiminen ja lääkäriajan varaus eivät välttämättä tule heti vastaan, vaan ne hoidetaan, kun ovat ajankohtaisia.

- Tarvittavat lääkkeet ja välineet (nämä pitää olla nuorella valmiiksi hankittuna uuteen asuntoon)
 - Tulehduskipulääkkeet särkyyn ja kuumetta alentamaan
 - Laastarit ja haavanhoitovälineet!
 - Kuumemittari
 - Kylmäpussi
 - (Viljapussi)

- Säilytys ja säilyvyys
 - Yleensä lääkkeitä säilytetään huoneenlämmössä alle +25 asteessa, kuivassa, valolta suojatussa kaapissa. Kylpyhuoneen kaapissa ei saa säilyttää lääkkeitä, sillä ne saavat tarpeetonta kosteutta ja liikaa lämpöä. Myös dosetti säilytetään mielellään kaapissa tai ainakin poissa auringon valolta, liialliselta lämmöltä ja kosteudelta. Tutustukaa nuoren kanssa hänen lääkkeisiinsä ja niiden säilyvyyteen, sillä joitain lääkkeitä pitää säilyttää esimerkiksi omassa läpipainopakkauksessaan tai jääkaapissa.
 - Lääkkeistä pitää muistaa tarkastaa päivämäärät vähintään kerran vuodessa.

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa jokaista ja kulkee mukana läpi elämän. Nuoruuteen kuuluu pohdinta omasta seksuaalisuudestaan, seksuaalisen identiteetin rakentaminen, tutustuminen ja sopeutuminen omaan kehoon sekä ihmissuhteiden harjoittelu muun muassa seurustelun kautta. Aihe voi olla sensitiivinen ja vaikka ohjaajat tarjoavat avoimesti mahdollisuutta puhua asioista, se voi olla nuorelle haastavaa. Ohjaajien on hyvä antaa tietoa vaihtoehtoisista tahoista, joiden kanssa nuori voi halutessaan keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

Ohjaajan on kuitenkin tärkeää keskustella nuoren kanssa seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta. Seksuaalinen itsemääräämisoikeus tarkoittaa muun muassa henkilön omaa vapaaehtoisuutta seksuaaliseen kanssakäymiseen. Vapaaehtoisuuden kielteinen ilmaisu voi tapahtua esimerkiksi sanallisesti "ei", elekielillä tai muulla kielteisellä toiminnalla. Myös tietyt asiat heikentävät vapaaehtoisuuden ja suostumuksen ilmaisua, kuten voimakas päihtymystila tai muut tilanteeseen nähden toisen asemaa heikentävät seikat. Muun muassa raiskaus, seksuaalinen kajoaminen ja seksuaalinen ahdistelu ovat tekoja, joissa vapaaehtoisuus ei ole toteutunut ja seksuaalista itsemääräämisoikeutta on loukattu. Nämä teot ovat myös rangaistavia rikoksia. Nuorelle on tärkeää avata, mitä asioita nämä käytännössä sisältävät. Myös nepsy-näkökulma on hyvä huomioida, sillä nuorella voi olla haasteita esimerkiksi sosiaalisten sääntöjen hahmottamisessa ja toisen ihmisen ajatusten, tunteiden, elekielen ja muun non-verbaalisen viestinnän ymmärtämisessä ja tulkitsemisessä.

- Ehkäisy
 - Ehkäisymenetelmiä on monia. Naisille on tarkoitettuna esimerkiksi kierukat, e-pillerit, kapselit ja ehkäisylaastarit, jos tarkoituksena on pelkästään suojautuminen raskaudelta tai muut terveydelliset syyt. Reseptin voi saada ehkäisyneuvolan tai muiden gynekologisten palvelujen kautta. miehille tarkoitettu kondomi on tarkoitettu kummankin osapuolen suojautumiseen sukupuolitaudeilta sekä ei-toivotulta raskaudelta. Kondomeja saa muun muassa tavallisista ruokakaupoista sekä apteekista.
- Sukupuolitauditestit
 - Sukupuolitauditesteihin pääsee muun muassa ehkäisyneuvolan ja muiden gynekologisten palveluiden kautta (naishenkilöt), omalla terveysasemalla ja opiskelijoiden terveydenhuollossa.
- Raskaustestit
 - Raskaustestit voi hakea muun muassa apteekista. Niistä löytyy selkeät käyttöohjeet.
- Ehkäisyneuvola
 - Eri kaupungeissa ehkäisyneuvolan palvelut voivat hieman vaihdella. Selvittäkää (naispuolisen) nuoren kanssa oman kaupungin ehkäisyneuvola sekä millaisia palveluita kyseisessä ehkäisyneuvolassa on saatavilla ja millaiselle ikäryhmälle.
 - Turussa palvelee ehkäisyneuvola alle 25-vuotiaita. Toistaiseksi sen ikäisille asiointi ehkäisyneuvolassa ja ehkäisyvalmisteet ovat ilmaista.

Hygienia

Nepsy-tietoa – aistiherkkyydet ja toiminnanohjaus

Nepsyhaasteisiin voi kuulua haasteita aistisäätelyn kanssa. Aistisäätelyhaasteet voivat liittyä ali- tai yliherkkyyteen. Aliherkkyys voi näkyä muun muassa heikkona reagoitina epämiellyttäviin hajuihin, joten nuori ei välttämättä itse huomaa esimerkiksi hien tai vanhan ruoan hajua. Yliherkkyydessä aisteihin reagoidaan tavallista voimakkaammin esimerkiksi tuoksut tai tuntoaistiin liittyvät asiat saattavat tuntua hyvin voimakkailta ja epämiellyttäviltä. Hygienian hoidossa tuoksuihin liittyviin asioihin voi vaikuttaa helposti valitsemalla hajusteettomia tuotteita. Tuntoaistin tuntemuksiin pystyy valikoimaan erilaisia keinoja riippuen, millaisiin asioihin se rajoittuu hygienian hoidossa. Nepsyhaasteisiin voi liittyä myös toiminnanohjauksen haasteita. Rutiinien muodostaminen ja ylläpitäminen on tärkeää toimintojen sujumisessa ja rutiinien muodostusvaiheessa ohjaajan tuki on hyödyllistä.

- Hygieniatarvikkeet
 - Huolehtikaa, että nuorella on valmiiksi nämä tuotteet omille muuttaessa:
 - Shampoo ja halutessaan myös hoitoaine
 - Tuotteet vartalon pesuun ja intiimihygieniaan
 - Käsisaippua
 - Tamponit, siteet, muut (naishenkilöt)
 - Hammastahna ja hammasharja
 - Esimerkiksi käsisaippuan ostaminen etukäteen antaa paremman pohjan sille, että nuori käyttää käsisaippuaa myös omassa kodissaan eikä se unohdu.
 - Käykää nuoren kanssa myös harjoittelemassa kyseisten tuotteiden ostamista ja tekemässä hintavertailua. Keskustelkaa nuoren kanssa, onko hänelle tärkeää, että on jokin tietynlainen tuote hintavertailua tehdessä.

VIRASTOASIAT

Tunnistautuminen erilaisissa palveluissa

- Kasvotusten asiointi vaatii voimassa olevan passin, henkilökortin, ajokortin tai Kela-kortin eri tahojen kanssa asiointiin mukaan.
 - Huomioi, että kaikki nämä eivät kelpaa kaikkialla. Esimerkiksi Kela- tai ajokortti eivät kelpaa pankissa asioimista varten, vaan tarvitaan henkilökortti tai passi. Nuorella olisi tärkeää olla voimassa oleva passi tai henkilökortti.
- Verkkopankkitunnukset verkkoasiointia varten
 - Onko nuorelle hankittu verkkopankkitunnukset? Ellei nuorella ole, nämä pitää pikimmiten järjestää.
 - Alaikäisenä tarvitaan yleensä huoltajien suostumus verkkopankkitunnusten hankintaan.

Kela (Kansaneläkelaitos)

- OmaKela
 - Tunnistaudutaan verkkopankkitunnuksilla.
 - Tutkikaa nuoren kanssa
 - miten OmaKelan sivuja navigoidaan
 - mistä nähdään nykyiset päätökset
 - mistä löytää viestit ja miten lähetetään uusia
 - mistä tehdään uusia hakemuksia
- Selvittäkää nuoren kanssa yhdessä, mihin tukiin hänellä on oikeus itsenäistytyään
 - Opintotuki
 - Asumistuki
 - Toimeentulotuki
 - Kuntoutustuki/-raha
 - Vammaistuki
- Selvittäkää myös nuoren kanssa, mihin nuorella **EI** ole oikeutta. Jos nuori saa esimerkiksi opintorahaa, vaikka ei käy koulua tai ei etene riittävässä tahdissa, Kela herkästi perii rahat takaisin!
- Jos tukien hakeminen ei ole vielä ajankohtaista, voitte nuoren kanssa silti harjoitella niiden täyttämistä.
 - Tietyt kysymystyypit voivat olla vaikea hahmottaa ensimmäistä kertaa, kun on kyse yksityiskohtaisesta asiategististä.

TE-palvelut (työ- ja elinkeino –palvelut)

- Tunnistaudutaan verkkopalvelun kautta verkkopankkitunnuksilla ja virastossa tapahtuvaan asiointiin vaaditaan henkilöllisyystodistusta.
- TE-palvelut tarjoavat asiakkaille monenlaista tukea työnhakuun, työelämään ja yrityspalvelua varten muun muassa
 - Erilaisia koulutuksia
 - Työpaikkailmoituksia
 - Yhdessä suunnittelua ja ratkaisujen etsimistä
- Työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautuminen on edellytys, jos tarvitsee työttömyysturvaa.
 - Ellei nuorella ole vakituista tai määräaikaista työsopimusta heti valmistuttuaan, tulee ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi tukia ja palveluita varten.

Pankki

- Mikä pankki nuorella on käytössä tai olisi helppokäyttöinen nuorelle?
 - Eri pankkeja: S-Pankki, Nordea, Osuuspankki, POP-pankki, Aktia, Säästöpankki, Handelsbanken, Ålandsbanken, Danske Bank
- Oman pankin verkkosivujen navigoinnin opettelu
 - Mistä maksetaan laskuja?
 - Mistä tulostetaan tiliote?
 - Miten lopetetaan oma pankkikortti katoamisen jälkeen?
- Laskujen maksaminen
 - Paperi vai E-lasku?
 - Käykää molempien maksut mahdollisuuksien mukaan läpi
 - Paperilaskuista voidaan veloittaa ylimääräistä
 - Suoraveloitus

Sosiaalipalvelut

- Tietääkö nuori kuka on hänen sosiaalityöntekijänsä ja onko nuorella hänen puhelinnumeroansa?
 - Nuoren kannattaa tallentaa tarvittavat tiedot puhelimeensa.
 - Tiedon voi laittaa lisäksi paperille ja säilyttää sen muiden tärkeiden paperien kanssa.
- Jatkon suunnittelu
 - Vastaanottaako nuori jälkihuollon?
 - Muutto tavalliseen vuokra-asuntoon vai tuettu asuminen?
 - Selvittää nuoren kanssa hänen tukiverkostoaan esimerkiksi verkostokartan avulla ja pohtikaa, keneltä hän voi saada tukea itsenäisyyteen liittyvissä asioissa muuton jälkeen (vanhemmat, sisarukset, kaverit, sosiaalityöntekijä, muut palvelut?)

Erilaista tukea tarjoavat palvelut

- Missä vain tai useammassa kaupungissa
 - Kela auttaa ja neuvoo tukiasioissa.
 - TE-palvelut auttavat koulutuspaikkojen valinnoissa ja työn hakemisessa.
 - Etsivä nuorisotyö auttaa ja ohjaa kaikissa asioissa, mitkä mietityttävät.
 - Nuortenlinkki nettipalvelussa on paljon erilaisia ajankohtaisia chatteja
 - Vamos auttaa erilaisissa huolenaiheissa esimerkiksi arjessa pärjääminen, mielenterveys, asuminen tai raha-asiat.
 - Ohjaamo antaa henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta, tukea työpaikan etsintään, koulutusneuvontaa, urasuunnittelua, tukea hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin, asumisneuvontaa, kartoittamaan elämäntilanteen sopivia vaihtoehtoja, antaa tietoa harrastuksista, tarjoaa apua lomakkeiden täytössä sekä ohjausta nepsy- ja kuntoutusasioissa.
- Vain turku
 - Nuorten Turku on tieto- ja neuvontapalvelu. Siellä autetaan muun muassa työnhakuun liittyvissä asioissa (CV, työhakemusten täyttö, työhaastatteluharjoitukset), asunnon etsimisessä, harrastus ja vapaa-aikaan liittyvissä asioissa, lomakkeiden täytössä ja muissa kiinnostavissa tai askarruttavissa asioissa.

TALOUS- JA RAHA-ASIAT

Nuoren kanssa on tärkeää keskustella rahan arvosta, ja miten esimerkiksi 100 € ei ole enää yhtä suuri summa kuin ennen. Rahaa on suhteessa aiempaa enemmän, mutta menot kasvavat valtavasti. Vaikka 65 € kuukausiraha voi tuntua paljon; aikuisena pelkkä kuukauden vuokra on usein yli 600 €, ja ruoka on yleensä noin 250 € kuukaudessa per henkilö. Eli rahaa ei ole silti tuhlattavaksi ja kaikkea ei voi ostaa, koska pakolliset menot maksavat jo merkittävän määrän, vaikka se ei aluksi vaikuttaisikaan siltä. Rahan hahmottaminen, rahasokeus, yllättävät menot, elämästä nauttiminen ja kivoihin asioihin säästäminen pitää kaikki huomioida. Nuoren on myös hyvä ymmärtää, että raha ei myöskään ilmesty tyhjästä, vaan sen eteen pitää tehdä asioita. Ellei tee töitä tai täytä tukihakemuksia ja hoida vaadittavia toimenpiteitä, niin rahaa ei myöskään tule. Talouden suunnittelu etukäteen on tärkeää. Ensin kaikki pakolliset ja sitten vasta voi suunnitella muuta käyttöä.

Nepsy-tietoa – impulsiivisuus

Impulsiivisuus on tyypillinen piirre ihmisillä, joilla on ADHD. Impulsiivisuus kannattaa ottaa huomioon hyvissä ajoin raha-asioita opetellessa. Impulsiivisuuden vuoksi esimerkiksi perinteinen budjetointi ei välttämättä toimi. Vaihtoehtoisesti voitte yhdessä tehdä kuukausibudjettiin kokonaan oman sarakkeen, jossa varaatte rahaa muutamalle impulssiostokselle liikkumavaraksi tai voitte myös keksiä kokonaan erilaisen tavan seurata ja hallita rahankäyttöä.

Budjetointi

- Budjetti on laskelma tuloista ja menoista.
- Helppo tapa seurata rahankulutusta ja auttaa löytämään ongelmakohtia.
 - Jos nuorella on rahankäytössä ongelmia ja käy ilmi, että hänellä menee suuria rahasummia kuukaudessa esimerkiksi tarpeettomaan vaatteiden osteluun tai ravintoloihin, nuorta voi asiassa yrittää ohjata yhdessä keskustelemalla.
- Miten?
 - Monien pankkien sovellukset seuraavat rahankäyttöä automaattisesti
 - Excel taulukon luominen
 - Kirjottamalla ylös paperille tai puhelimen muistioon
- Suunnitellaan nuoren kanssa
 - Verkosta löytyy paljon eri budjettipohjia, joita voi täyttää joko paperille tai Excel-tiedostoon.
 - Yhdessä alustava suunnitelma tai sen opettelu.

Verot

- OmaVero
 - Kirjaututaan verkkopankkitunnuksilla
 - Selvittääkää yhdessä
 - mistä löytyy asiakaspalvelun yhteystiedot
 - miten tilataan uusi verokortti tai tehdään muutosverokortti
 - tarvitaanko paperinen vai sähköinen (PDF) verokortti
 - veron seuraaminen ja siinä huomioon otavat asiat
- Brutto- vai nettopalkka?
 - Brutto = palkka ennen vähennyksiä
 - Netto = palkka, josta on vähennetty esimerkiksi verot. Yleensä tapahtuu automaattisesti

VAPAA-AIKA JA JAKSAMINEN

Nepsytietoa – ympäristö ja keskittyminen

Jokainen nuori on yksilö ja jokainen vaatii myös omiin tarpeisiin sopivan tilan. Vääränlainen tila voi johtaa ylikuormitukseen tai keskittymisen haasteisiin, joista molemmat voivat johtaa uupumukseen. Nuori, jolla on aistilyherkkyyttä saattaa kaivata oman tilan, jossa kaikki on pelkistettyä, hiljaista ja ennalta-arvattavaa, jolloin hän saa rauhassa palautua. Tätä näkee paljon autismikirjon häiriöissä. ADHD-diagnoosin saanut nuori saattaa taas kokea aistimustenhakuisuutta, joten oma tila, jossa on värejä, musiikkia, paljon koristeita, hajuja ja muita ärsykeitä saattaa auttaa nuorta rauhoittumaan ja keskittymään. Tästä on hyvä puhua nuoren kanssa, koska monilla nuorilla on muutenkin sellainen käsitys, että heidän pitäisi sisustaa samalla tavalla kuin heidän huoltajansa ovat sisustaneet kotinsa.

Rutiinit

Nepsyhaasteista huolimatta jokainen tarvitsee arkeensa edes jonkinlaiset rutiinit ja selkeät rakenteet. Rutiinit tukevat toimintaa, vähentävät psyykkistä kuormitusta, auttavat oman toiminnan ohjaamisessa ja toimintamallien omaksumisessa. Rutiinit mahdollistavat sen, että energiaa riittää myös muuhun. Ne luovat päivään tietynlaista ennakkointia, helppoutta ja struktuuria. Muutokset ovat silti osa elämää ja niiden sietäminen sekä niihin sopeutumisen oppiminen on tärkeä taito. Muutokseen on helpompi oppia, kun on olemassa rutiinit, sillä kaaos ei edistä niihin sopeutumista ja vie entistä enemmän energiaa.

Jaksaminen

- Yksinolo ja hiljaisuus
 - Lastenkodissa nuori on tottunut siihen, että ympärillä on kellon ympäri ihmisiä ja häntä käydään tapaamassa monta kertaa päivässä, mutta omille muuttamisen jälkeen näin ei enää ole.
 - Muut ihmiset eivät myöskään vahdi tai ylläpidä nuoren rutiineja enää.
 - Harrastusten ja mieluisan tekemisen merkitys kasvaa, kun yksinolo lisääntyy ja aika ei kulu enää samalla tavalla.
- Ennakointi ja varautuminen
 - Oma jaksaminen ja palautuminen on tärkeää, mutta aikuisuudessa on kuitenkin tiettyjä asioita, joista pitää huolehtia, vaikka mieluusti rentoutuisi.
 - Aikuisena pitää huolehtia omatoimisesti ruokailuista, pitää huolta hygieniasta, käydä töissä ja maksaa laskut.
 - Itsetuntemus voi auttaa ennakoimaan vaikeita ajanjaksoja, joihin voi valmistautua
 - Nuori voi esimerkiksi kerralla käydä tarkistamassa kaikki laskut ja tehdä ruokaa pakkaseen valmiiksi annoksiksi.
 - Vaikeilta ajoilta harvoin pystyy välttämään, mutta ennakoimalla vaikeista ajoista voi kuitenkin selvittää niin sanotulla ”tyhjäkäynnillä”.

Harrastaminen

- Mielekäs tekeminen, mielekäs arki
 - Arki on elämää samalla tavalla kuin jännittävät tapahtumat, joten harrastuksia kannattaa olla, jotta arki olisi mielekkäämpää.
 - Monista harrastuksista löytää myös uusia ystäviä, jotka voivat vahvistaa nuoren elämänlaatua ja tukiverkostoa.
- Selvittääkää nuoren kanssa, mitä harrastusmahdollisuuksia hänen lähellään on.
- Monet yhdistykset tarjoavat vapaa-ajan toimintaa nuorille
 - Ohjaamo
 - Nuorisotilat
- Vapaa-ajan ranneke

OPISKELU

- Mistä hakea koulupaikkaa?
 - Opintopolku
 - Aikuiskoulutus
 - TE-palvelut
 - Avoimen yliopiston opinnot
 - Uraohjaaja tai opinto-ohjaaja
- Tuet
 - Matkakorvaus, jos koulumatkat ovat pitkiä
 - Opintotuki
 - Opintoraha
 - Opintolaina, jos koetaan tarpeelliseksi
 - Oppimateriaalilisä
 - Asumistuki
 - Jälkihuollossa toimeentulotuki tarjotaan ensisijaisesti

ASUNNON YLLÄPITO

Siivous

- Lakanoiden vaihto
- Tarvikkeet
 - Asunnon siivoaminen
 - Pölyhuiska
 - Imuri
 - Rättejä mm. mikrokuituliinat
 - Moppi
 - Tiskaaminen
 - Tiskiharja, sienä ja tiskiaine
 - Miten tiskataan käsin
- Eri pesuaineisiin tutustuminen
 - Tiskiaine
 - Huuhteluaine vai pyykkietikka
 - Pyykinpesuaine
 - WC-puhdistusaine
 - Kotikonstit
 - Etikka, sitruunahappo ja ruokasooda
 - Säilytys ja käyttö, varotoimet (esim. Kloori)
 - Vahvoja pesuaineita ei saa sekoittaa keskenään, jos ei ole täysin varma sekoituksen turvallisuudesta.
 - Joidenkin sekoitusten hengittäminen on erittäin vaarallista.
 - Pesuaineet säilytetään kuivassa kaapissa, poissa valolta, lasten ja eläinten ulottumattomissa.
 - Pakkausten käyttöohjeet on luettava aina ennen käyttöä.
 - Kannattaa tutustua tuotteiden varoimenpiteisiin esimerkiksi, jos tuotetta osuu iholle tai silmälle, mitä tehdä.
- Esimerkki siivousaikataulusta, katso Liite 1

Huolto

- Mitä voi ja kannattaa huoltaa itse?
 - Milloin soitetaan ja minne?
 - Yleensä taloyhtiöllä on kirjoitettuna esimerkiksi ilmoitustaululle huoltoyhtiön nimi ja yhteystiedot.
 - Tukossa olevia putkia voi avalla suhteellisen helposti itse kotikonstein ja palaneita lamppuja voi ja pitääkin vaihtaa. Mutta sähköjohtoihin ja seinän sisällä oleviin sähkölaitteisiin ei kosketa turvallisuussyistä. Putkia ei saa myöskään purkaa itse, vaan asia kuuluu taloyhtiölle.
- Jotkut vuokranantajat vaativat muun muassa tiskikoneen, pesukoneen ja uunin asentamista ammattilaisen puolelta, esimerkiksi talon huoltoyhtiö. Myös kotivakuutus ei korvaa vahinkoja, ellei kodinkone ole ammattilaisen asentama.
- Lampun vaihto
 - Mistä löytää uuden sopivan lampun?
 - Lampun kannassa usein lukee kannan nimi (Esim. E10, E27, GU10)
 - Myös kauppaan voi mennä palaneen lampun kanssa vertailemaan muihin ja tarvittaessa voi kysyä myyjältä apua.
 - Lampun sallittu maksimiteho lukee usein valaisimessa (Esim. "Max 10W")
 - Lamppu kierretään pois ja laitetaan uusi tilalle. Katkaisijasta otetaan ensin valot pois päältä.
- Mitä tehdä, kun unohtaa avaimet kotiin?
 - Vara-avain?
 - Ilmoitus heti huoltoyhtiöön, josta joku tulee avaamaan oven mahdollisesti maksua vastaan.
 - Jos avaimet ovat kokonaan kadonneet, niin esimerkiksi sähköavaimet voi lopettaa etänä huoltoyhtiön kautta. Aina yhteys vuokranantajaan.

Turvallisuus

- Palohälytin ja sammutuspeite ovat pakollisia hankintoja, jotka vaikuttavat esimerkiksi kotivakuutukseen. Jos sattuu jotain ja asukkaalla ei ole palohälytymiä tai sammutusvälineitä, vakuutus ei korvaa vahinkoja. Myös vuokranantaja tai taloyhtiö usein vaatii palohälyttimen. Talossa voi olla myös valmiina, mutta vuokralaisen vastuulla varmistaa sen toimivuus esimerkiksi paristojen vaihto.

LÄHIVERKOSTO

- Tulevaisuuden suunnittelu
 - Millaisia suunnitelmia ja unelmia nuorella on tulevaisuudelle? Mitä tapahtuu? Itsenäistymisprosessin suunnittelu ja esimerkiksi aikajana voivat selkeyttää asioita, milloin käsitellään ja milloin tapahtuu mitään.
- Nuoren kanssa voi tehdä verkostokartan itsenäisen elämän näkökulmasta.
 - Luokaa selkeät kentät ja ohjatkaa ensin nuorta ajattelemaan itse.
 - Verkostokarttaan esimerkiksi jälkihuollon työntekijät, perhe, ystävät, koulu, muut nuoren käyttämät palvelut.
 - Käykää karttaa läpi erilaisten kysymysten kautta esimerkiksi
 - Keneen voi olla yhteydessä, jos tiskikone hajoaa?
 - Keneltä voi kysyä sähkösovimuksen teosta?
 - Keneltä voi kysyä apua, kun voimavarat ovat vähissä?
 - Nimiä voi tullakin lisää tai huomataan, että jossakin on aukkoja ja nuori tarvitseekin tiettyä ihmistä tai palvelua. On tärkeää luoda nuorelle tunne siitä, että on ihmisiä ympärillä ja hän ei ole yksin ja tietää, kenen puoleen voi tarvittaessa kääntyä tai tukeutua.

JÄLKIHUOLTO

- Ottaako nuori jälkihuollon vastaan?
- Prosessi ja aktiivinen yhteistyö aluilleen hyvissä ajoin
 - Pyrkikää siihen, että nuori tuntisi jälkihuollon ohjaajansa hyvissä ajoin ennen muuttamista omilleen. Omille muuttaminen on valmiiksi suuri muutos ja jälkihuollon ohjaajan tunteminen ennalta sujuvoittaa siirtymistä.
- Selvä työnjako
 - Lastenkoti voi hoitaa esimerkiksi ruoanlaiton opetuksen, itsenäistymishankinnat ja hygieniaan liittyvät asiat
 - Jälkihuolto voi hoitaa esimerkiksi asunnon hankinnan, laskujen maksamisen opetuksen ja talouden hoitoon liittyvät asiat
- Asumismuodon valinta
 - Jälkihuollon tukiasunto
 - Esimerkiksi TVT:n tukiasunto
 - On sitouduttava jälkihuollon tapaamisiin, tapaamiskertoja tiiviisti
 - Enemmän tukea ja apua
 - Vapailta markkinoilta asunto, jälkihuollon kanssa
 - Ei yhtä vahvaa velvollisuutta osallistua tapaamisiin, tapaamisia harvemmin.
 - Jälkihuollon puolella painotetaan usein, että vuokran pitää olla Kelan kohtuuvuokran rajoissa (Turussa 540 € vuonna 2024), jos hakee Kelan tukia.
 - Vapailta markkinoilta asunto, ilman jälkihuoltoa
 - Pätee sama Kelan kohtuuvuokran raja, jos Kelan tukia aikoo hakea.

OMILLE MUUTTAMINEN

Asunnon etsintä

- Mistä?
 - Vuokraovi
 - Oikotie
 - Lumo
 - SATO
 - TVT
 - Turku.fi
 - TSVV
 - OP Koti
 - SKVL
- Asunnon valinta
 - Mille alueelle nuori haluaisi muuttaa?
 - Muistutus siitä, että alue vaikuttaa hintaan hyvin paljon.
 - Hyvä muuttaa alueelle, josta on hyvät kulkuyhteydet perheen luokse, töihin ja kouluun.
 - Minkä kokoiseen asuntoon nuori haluaa?
 - Monet nuorethaluavat heti muuttaa kolmioon Turun keskustaan, mutta on hyvä muistuttaa siitä, mikä on realistista.
 - Aikooko nuori hankkia lemmikkejä?
 - Monessa asunnossa voi olla lemmikkikielto, mutta se käy ilmi itse asuntoilmoituksessa. Asiasta voi myös keskustella vuokranantajan kanssa.
 - Hinta
 - Kohtuullinen vuokran hinta ensiasunnolle. Kelan tukija käyttävälle on huomioitava kohtuuvuokran raja.
 - Järjestyssäännöt ja varoituksen aiheet!
 - Mitä seuraa varoituksesta?

Sopimukset ja ilmoitukset

- Kela
 - Vuokravakuus
 - Muuttoavustus
- Vuokranantaja
 - Vuokrasopimus
- Sähköyhtiö
 - Sähkösopimus
- Vakuutusyhtiö
 - Kotivakuutus
- Muuttoilmoitus Digi- ja väestötietovirastoon (sisältää Postin), jotta osoitetiedot päivittyvät
- Puhelinliittymät
 - Mistä?
 - Telia
 - Elisa
 - DNA
 - MOI
 - Mikä on tarpeen?
 - Esimerkiksi rajaton 4G (100Mbit/s) on riittävä suurimmalle osalle

Hankinnat

- Itsenäistymisvarat
 - Sosiaalityöntekijään yhteys, jotta hän voi selvittää itsenäistymisvarojen tilanteen.
 - Sosiaalityöntekijä voi tehdä tiettyyn kauppaan maksusitoumuksen tai hän voi lähettää rahat suoraan nuoren tilille. Pohtikaa ja sopikaa asiasta yhdessä!
 - Jos rahat laitetaan suoraan nuoren tilille, hän pystyy seuraamaan rahankulutusta ja saamaan enemmän kokemusta budjetoinnista ja ostamisesta. Mutta jos nuorella on haasteita rahankäytön hallinnassa ja on huoli siitä, että rahat katoavat ennen ostosreissua, maksusitoumus voi olla väliaikaisesti kannattavampaa.
- Hankintalistat
 - Onko valmista hankintalistaa?
 - Pohtikaa myös nuoren kanssa, mitä hänellä jo on ja mitä hän itse kokee tarpeelliseksi.
 - Tärkeimmät ja tarpeellisemmat asiat ensin.

APUKEINOT

- Kalenteri, johon merkitään kaikki menot, laskujen maksamiset, lääkärin ajanvaraukset jne. Pakolliset menot heti ylös, niin ei unohdu!
 - Sähköinen vai paperinen kalenteri?
- Monet pitävät fyysisestä kalenterista, mutta esimerkiksi puhelimen kalenterista saa ilmoituksen haluttuun aikaan, mikä voi auttaa herkästi unohtelevaa.
- Arjen suunnittelu ja rutiinit
 - Viikkosuunnitelmat
 - ToDo -listat
- Herätyskello-muistutukset
 - Harjoitelkaa itsenäistä heräämistä, vaikka tulisikin pari myöhästymistä. Usein vastuuta oppii kantamaan, vasta kun sitä joutuu kantamaan.
 - Puhelimen herätyskellohälytyksiin voi laittaa itselleen erilaisia muistutuksia esimerkiksi lääkkeiden otto.
- Oma kansio tärkeille asiakirjoille
 - Verokortti
 - Todistukset
 - Kuitit
 - Työsopimukset
 - Kansio voi olla fyysinen kansio paperisille asiakirjoille, tai tietokoneelle tehty tiedosto, josta löytyy kaikki tarpeelliset asiakirjat. Nykyään tärkeitä asiakirjoja on paljon netissä, esimerkiksi verokortit ja työsopimukset sekä ne ovat usein eri paikoissa, jolloin niiden nopea etsiminen ja muistaminen voi olla haastavaa. Helpompi kerätä heti tarpeelliset asiakirjat esimerkiksi tietokoneelle tai puhelimeen tehtyyn kansioon.

LIITE

Liite 1. Esimerkki siivoussaikataulusta

- Päivittäin
 - Petaa sänky
 - Pese tiskit ja siisti keittiö
 - Pyyhi häiritsevät tahrat ja heitä roskat roskiin
 - Järjestele huonetta hieman
 - Likaiset pyykit pyykkikoriin
 - Helpottaa siivousta, jos tavarat löytävät heti takaisin paikoilleen
- Viikoittain
 - Imuroi lattiat, matot ja tekstiilipintaiset huonekalut (esim. Sohva)
 - Pese kylpyhuone, lavuaari ja vessa
 - Pyyhi pölyt hyllyistä ja pöydiltä
 - Vie täydet roskapussit jätekeräykseen
 - Pese tarvittaessa pyykkiä
 - Käsi- ja kasvopyyhe on hyvä vaihtaa
- Joka toinen viikko
 - Moppaa lattiat
 - Vaihda lakanat (kesällä joka viikko hikoilun vuoksi)
 - Vaihda puhdas pyyhe
- Muutamia kertoja vuodessa
 - Puhdista ilmastointiventtiilit ja patterit
 - Pese ikkunat
 - Puhdista huolellisesti kodinkoneet (uuni, mikroaaltouuni, jääkaappi, pesukone, tiskikone, pakastin, liesituuletin, hella)
 - Puhdista valaisimet
 - Pese lattiakaivo
 - Puhdista seinät, katto ja ovet
 - Järjestele kaapit esim. Kevät- ja syyssiivous.
- Käytön mukaan myös moppi, mikrokuituliinat, jne. pitää pestä melko usein.

HYÖDYLLISIÄ LÄHTEITÄ

- Tukea tarjoavat palvelut
 - Nuortenlinkki, nettipalvelut: <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/nettipalvelut/>
 - Vamos: <https://www.hdl.fi/vamos/>
 - Ohjaamo: https://ohjaamot.fi/?utm_source=GoogleAds&utm_medium=search&utm_campaign=ohjaamo-viikko23&gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMlIfWliNyai-QMVwxCiAx0lkxidEAAYASAAEgINkvD_BwE
 - Nuorten Turku: <https://www.turku.fi/nuortenturku>
 - Nuorten linkki: <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/nettipalvelut/>
- Ravitsemus
 - Martat, ruokaa turvallisesti: <https://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/ruokaa-turvallisesti/>
- Asunnon ylläpito
 - Martat: <https://www.martat.fi/>
- Virastoasiat
 - Kela: <https://www.kela.fi/>
 - TE-palvelut: <https://toimistot.te-palvelut.fi/>
- Talous- ja raha-asiat
 - OmaVero: <https://www.vero.fi/sahkoiset-asiointipalvelut/omavero/>
- Terveys
 - Omakanta: <https://www.kanta.fi/omakanta>
 - Sekasin chat: <https://sekasin.fi/>
 - Mieli ry:n chatit: <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/>
 - Fimea: <https://fimea.fi/etusivu>
 - Terveyskirjasto: <https://www.terveyskirjasto.fi/>
 - Väestöliiton chat ja muut tieto seksuaalisuusasioissa nuorille: https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMl8vDovtmaiQMVSFyRBR2-wRY-EAAYASACEgJI7_D_BwE
- Jälkihuolto
 - THL, jälkihuolto: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>
- Lähiverkosto
 - Innokylä, verkostokartta: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/verkostokartta>
- Opiskelu
 - Opintopolku: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/>