



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Emilia Kinnari & Olivia Kaukola

Itsenäistyvän nuoren kanssa työskentely lastensuojelun sijaishuollossa

Opas työntekijöille

Opinnäytetyö
Kevät 2025
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Emilia Kinnari & Olivia Kaukola

Työn nimi alaotsikoineen: Itsenäistyvän nuoren kanssa työskentely lastensuojelun sijaishuollossa: Opas työntekijöille

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2025

Sivumäärä: 48

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä työelämälähtöisesti eräisiin Etelä-Pohjanmaalla sijaitseviin lastensuojelun erityisyksiköihin. Kyseisissä yksiköissä ei ole ollut yhtenäistä tapaa työskennellä itsenäistyvien nuorten kanssa, minkä vuoksi toiveena oli kehittää työskentelytapoja. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli tutkia ja käsitellä itsenäistyvien nuorten kanssa tehtävää työtä lastensuojelun sijaishuollossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja luoda opas työntekijöille.

Aineiston keruuseen käytettiin kahta kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, havainnointia ja kyselyä. Kysely lähetettiin noin 30 henkilölle, joista vastasi noin 50 %. Oppaan sisältö koostettiin kyselyn aineistoista nousseista teemoista sekä havainnoinnista erityisyksiköissä. Kyselyyn on vastasi työntekijöitä kolmesta eri erityisyksiköstä. Aineiston analyysimenetelmäksi valikoitui teemoittelu. Teoriaosuudessa on käsitelty lastensuojelun sijaishuoltoa, lastensuojelua määritteleviä lakeja, nuoruutta ja itsenäistymistä sekä jälkihuoltoa.

Tuloksien mukaan monet kyselyn vastaajista ovat työssään toimineet itsenäistyvän nuoren kanssa ja moni koki, että heillä oli työkaluja ja menetelmiä itsenäistymistyöskentelyyn. Vastaajilla oli käytössä monia eri menetelmiä, mutta tuloksista ilmeni, että heiltä on puuttunut työkalu, joka kokoaisi itsenäistymisen eri osa-alueet yhteen. Vastauksista nousi esiin, että oppaan toivottiin sisältävän ohjeita, menetelmiä ja tietoa arjesta, taloudesta sekä eri palveluista. Edellä mainitut tekijät huomioitiin oppaan koonnissa. Oppaan ulkoasu on suunniteltu ja toteutettu Canva-sovelluksella. Opas on luovutettu kolmeen eri lastensuojelun erityisyksikköön.

¹ Asiasanat: lastensuojelu, sijaishuolto, itsenäistyminen, nuoruus, opas

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Authors: Emilia Kinnari & Olivia Kaukola

Title of thesis: Working with an independent young person in child welfare foster care: A Guide for practitioners

Supervisor: Pia-Christine Sainio

Year: 2025

Number of pages: 48

Number of appendices: 2

This thesis was conducted as a practical, work-oriented study in collaboration with several specialized child welfare units in Southern Ostrobothnia. These units lacked a standardized approach to working with young people transitioning to independence, and therefore the goal was to develop new working methods. The purpose of this thesis was to examine and explore the work with young individuals in foster care who are in the process of becoming independent. The primary objective was to design and create a comprehensive guide for professionals working in this field.

Data was collected through two qualitative research methods: observation and a survey. The survey was distributed to approximately 30 individuals, with a response rate of around 50%. The content of the guide was developed based on themes identified from the survey data and observations conducted within the specialized units. The respondents were staff members from three different child welfare units. The chosen method of data analysis was thematic analysis. The theoretical framework of the thesis addresses foster care in child welfare, relevant legislation, adolescence and the process of gaining independence, as well as aftercare services.

The findings indicated that many respondents had experience working with young people transitioning to independence and felt they had appropriate tools and methods for this work. While respondents employed a range of methods, the results revealed a need for a tool that would consolidate various aspects of the transition to independence. The respondents expressed a desire for the guide to include practical instructions, methods, and information related to daily life, finances, and access to various services. These elements were considered when compiling the guide. The guide was designed and created using the Canva application. It has been delivered to three different specialized child welfare units.

¹ Keywords: Child protection, foster care, independence, youth, guide

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 SIJAISHUOLLON TOTEUTTAMINEN LASTENSUOJELUYKSIKÖSSÄ	7
2.1 Lastensuojelu sijaishuollossa	7
2.2 Lapsen oikeudet	8
2.3 Lastensuojelutyö lastensuojeluyksikössä	9
2.4 Omaohjaajuus lastensuojelussa	10
3 ITSENÄISTYMINEN SIJAISHUOLLOSSA	11
3.1 Nuoruuden aika	11
3.2 Nuoren itsenäistyminen	12
3.3 Teemoja itsenäistymisestä	13
3.4 Sijaishuollosta jälkihuoltoon	14
4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	16
4.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	16
4.2 Menetelmät	16
4.3 Aineiston keruu ja analysointi	17
4.4 Eettisyys ja luotettavuus	20
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	21
5.1 Kyselylomake	21
5.2 Oppaan suunnittelu ja koonti	22
5.3 Palaute oppaasta	23
6 TULOKSET	24
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	26
8 POHDINTA	27
LÄHTEET	29
LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää ja luoda opas työpaikallamme Etelä-Pohjanmaalla sijaitseviin erityistason lastensuojeluyksiköihin. Tietoperustan rakentamisessa on käytetty la-keja, aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja tieteellistä kirjallisuutta. Opinnäytetyömme tutkimusky-symykset ovat seuraavat: Mitä osa-alueita ohjaajan tulisi ottaa huomioon itsenäistyvän nuoren kanssa tehtävässä ohjaustyössä sijaishuollossa? Miten ohjaajat sijaishuollossa voivat tukea nuorta itsenäistymisprosessissa?

Opinnäytetyömme aihe on saanut alkunsa esihenkilön toiveesta tutkia ja kehittää itsenäisty-vien nuorten kanssa tehtävää työtä työyksiköissämme lastensuojelun sijaishuollossa. Pää-timme lähteä luomaan työyksikköihimme opasta helpottamaan ja selkeyttämään käytännön työtä itsenäistyvien nuorten kanssa. Oppaan avulla on tarkoitus kehittää lastensuojeluyksikön palveluita asiakaslähtöisemmiksi. Jotta lastensuojelutyötä voitaisiin kehittää asiakaslähtöisesti, on tärkeää ottaa huomioon alan ammattilaisten näkemys. Tämän vuoksi loimme oppaan työn-tekijöille kohdennetun kyselyn avulla. Käytimme kyselyn lisäksi havainnointia, jotta opas vas-taisi yksiköiden tarpeita parhaiten.

Vuonna 2023 kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten määrä sijaishuollossa oli 17 299. Noin puolet heistä (49 %) eli 8 421 oli sijoitettuna laitoksiin (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), 2024). Kyseinen tilasto osoittaa, että kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten määrä on huomattava, ja lähes puolet heistä on sijoitettuna laitoksiin. Sijaishuollossa olleet nuoret ovat alttiita kohtaamaan vaikeuksia itsenäistymisen jälkeen. Näiden nuorten onnistunut siirtyminen itsenäiseen elämään on tärkeää niin yksilön henkilökohtaisen hyvinvoinnin kuin yh-teiskunnan kannalta.

Nuorten itsenäistymisestä lastensuojeluyksiköistä on jo olemassa tutkittua tietoa. Tutkimuk-sissa on tullut ilmi, että monet nuoret ovat sijaishuollon päättymisen jälkeen itsenäiseen elä-mään valmistautumattomia ja kokevat epävarmuutta ja pelkoa. Theseuksesta on löydettävissä myös muita opinnäytetöitä, joiden aiheena on itsenäistyvä nuori ja jopa opas työntekijöille it-senäistyvän nuoren kanssa työskentelyyn. Muun muassa Halonen (2019) tuo ilmi *Itsenäistyvä nuori -opas vaativan lastensuojeluyksikön henkilökunnalle* -opinnäytetyössään ilmi saamiaan kyselyn tuloksia. Tulokset olivat lähestulkoon samakaltaisia, kuin meidän saamat kyselyn tu-lokset. Löysimme erilaisia hankkeita, esimerkiksi Eteenpäin-hanke, jonka tuotoksena on tehty

itsenäistymisen tuen opas. Tämä opas ei erityisesti ole suunnattu sijaishuollosta itsenäistyville nuorille, mutta opas sisältää aiheita, joita myös meidän oppaaseemme toivottiin ja joita pidettiin tärkeinä.

Kun yhteiskunta on puuttunut raskaimmalla mahdollisella toimenpiteellä lapsen elämään – ottanut lasta suojellakseen hänet pois biologisesta perheestään – lie-
nee yhteiskunnan velvollisuus myös kantaa ottamansa vastuu loppuun saakka: päästää hänestä irti vasta, kun nuoren omat siivet ja lähiverkosto kantavat. (Laaksonen, 2010, s. 10)

Sijaishuollossa kasvaneet nuoret kohtaavat usein enemmän haasteita kuin normaaleissa koti-olosuhteissa kasvaneet, sillä heidän tukiverkostonsa saattavat olla ohuemmat, ja heillä saattaa olla kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet itsetuntoon ja elämönhallintataitoihin. Kuten Laaksonen teoksessa tulee ilmi, itsenäistymisvaiheen tukeminen on erittäin merkityksellistä etenkin sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten kohdalla, jotta pystyttäisiin vahvistamaan nuoren itsevarmuutta pärjätä omillaan.

Huomasimme, että useissa teoksissa ja tutkimuksissa painotetaan omaohjaajuuden merkitystä. Emme halunneet kuitenkaan suunnata opasta vain omaohjaajille vaan koko työyhteisölle. Sijoitetuilla nuorilla voi olla muitakin merkityksellisiä suhteita aikuisiin sijaishuoltoai-
koihinsa. Vaikka omaohjaajat vastaavat pääosin nuorten asioiden hoitamisesta, on silti vastuu nuoren saattamisesta itsenäiseen elämään koko työyhteisöllä.

2 SIJAISHUOLLON TOTEUTTAMINEN LASTENSUOJELUYKSIKÖSSÄ

2.1 Lastensuojelu sijaishuollossa

Lastensuojelusta on säädetty lastensuojelulaissa sekä lapsen oikeuksista Suomen perustuslaissa. Lastensuojelulaissa (Räty, 2020, s. 1) korostetaan lapsen etua ja lapsen oikeutta osallistumiseen sekä erityiseen suojeluun. Suomen perustuslain (Suomen perustuslaki 731/1999, 19 § 3 mom.) mukaan julkisen vallan velvollisuus on turvata jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut. Julkisen vallan velvollisuuksiin kuuluu huolehtia myös perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien toimijoiden mahdollisuuksista turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu kuten laissa määrätään. Rädyn (2020, s. 2) mukaan säännös sisältää periaatteen, jossa julkisen vallan puuttuminen perheen itsenäisyyteen on erityinen toimenpide silloin, kun lapsen oikeuksia ei voi muutoin turvata.

Lastensuojelulaissa (Lastensuojelulaki 417/2017, 40 §) määrätään, että lapsi on otettava hyvinvointialueen huostaan ja hänelle on järjestettävä sijaishuolto, jos lapsen huolenpidossa tai kasvuolosuhteissa on puutteita, jotka voivat vakavasti vaarantaa lapsen terveyttä tai kehitystä. Perusteena voi olla myös lapsen oma käytös, joka vaarantaa vakavasti hänen terveytensä tai kehityksensä esimerkiksi päihteidenkäytöllä tai rikollisella toiminnalla. Huostaanoton ja sijaishuollon järjestämiseen voidaan ryhtyä vain, jos avohuollon tukitoimet eivät vastaisi lapsen edun mukaisesta huolenpidon toteutumisesta tai ne olisivat osoittautuneet riittämättömiksi (Minilex, i.a.). Räty (2020, s. 365) kuvaa teoksessaan, että lapsen erottaminen vanhemmista sallitaan vain sillä perusteella, että se on lapsen edun mukaista. Perheen hajottaminen on hyvin vakava puuttuminen perhe-elämän suojaan, ja toimenpiteen tulee aina perustua lapsen etuun sekä riittävän painaviin ja päteviin syihin.

Sijaishuoltoa voidaan järjestää perhehoidossa, ammatillisissa perhekodeissa ja lastensuojeluyksiköissä. Lastensuojelun tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), i.a.). Lastensuojelupalveluiden järjestämisestä vastaavat hyvinvointialueet. Palvelut voivat olla joko hyvinvointialueen tuottamia tai ostopalveluita.

Lapsen sijaishuolto tarkoittaa huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai lastensuojelulaissa 83 §:ssa tarkoitetun väliaikaisen määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen

järjestämistä kodin ulkopuolella (THL, i.a.) Kodin ulkopuolelle voidaan sijoittaa myös avohuollon tukitoimena tai jälkihuoltona. Saastamoisen (2004, s. 3) mukaan sijaishuollossa lapselle opetetaan vastuunottamista arjen sujumisesta sekä lapsi opetetaan kasvamaan vastuuntuntoiseksi ja vastuulliseksi aikuiseksi.

2.2 Lapsen oikeudet

Vuonna 1989 YK:ssa hyväksyttiin lapsen oikeuksien yleissopimus, joka on lakia vastaava asiakirja. Suomi on vuonna 1991 sitoutunut noudattamaan tätä yleissopimusta, jolloin kunnat ja valtiot sekä aikuiset on velvoitettu toimimaan sen mukaan. Sopimuksen toisen artiklan (Yleissopimus lapsen oikeuksista, 60/1991, 2 artikla) mukaan sopimusvaltioiden tulee kunnioittaa ja taata jokaiselle lapselle yleissopimuksessa tunnustetut oikeudet ilman minkäänlaista erottelua. Sopimuksessa huomioidaan myös vaurioiden korjaaminen, joka tulee tapahtua ympäristössä, joka edistää lapsen ihmisarvoa, terveyttä ja itsekunnioitusta. Vaurioiden korjaamisella viitataan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden laiminlyöntiin (Bardy, 2014, s. 62–63).

Bardy (2014, s. 64–65) tuo esille kirjoituksessaan, että lapsen oikeuksien turvaaminen määritellään sopimuksessa niin, että se on perheen ja yhteiskunnan vastavuoroinen tehtävä. 18 artiklan (Yleissopimus lapsen oikeuksista, 60/1991, 18 artikla) mukaan ensisijaisesti perhe on lasten kasvuympäristö ja laillisilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen kehityksestä ja kasvatuksesta. Perheellä on yleissopimuksen mukaan oikeus saada suojelua ja apua, jos he sitä tarvitsevat, jotta velvollisuudet yhteiskunnassa tulisi hoidetuksi. Bardy (2014, s.65) kuvaa yhteiskunnan vastuuta siten, että sen täytyy huolehtia lapsen edun toteutuminen eri toimissa sekä valvoa, että määräyksiä noudatetaan huolenpidosta ja suojelusta vastaavissa laitoksissa.

Lapsenoikeuksien sopimus voidaan tiivistää englanniksi kolmen P:n liitoksi eli protection, participation ja provision. Näillä kolmella sanalla viitataan siihen, että sopimusvaltiot, mukaan lukien Suomi, sitoutuvat edistämään kaikkien oikeuksia liittyen huolenpitoon, suojeluun ja osallisuuteen sekä toimivat parhaansa mukaan varmistaakseen, että nämä oikeudet toteutuvat täysimääräisesti (Bardy, 2014, s.67).

Lapsen osallisuus on Saastamoisen (2010, s. 65–66) mukaan yksi tärkeimmistä periaatteista. Osallisuus näkyy siinä, että lapsi voi olla mukana kehittämässä, toteuttamassa ja arvioimassa häneen liittyvää tehtävää työtä lastensuojelussa. Saastamoinen viittaa teoksessaan perustuslakiin ja lapsen oikeuksien sopimukseen, joiden mukaan lapsella on oikeus vaikuttaa häntä

koskeviin päätöksiin ja asioihin sekä hänen näkemyksiään on otettava huomioon lapsen kehitystason ja iän mukaisesti. Lapsella on oikeus saada riittävästi tietoa itseään koskevissa asioissa. Lapsi saa ilmaista oman mielipiteen ja toiveen eikä iällä ole tässä kohtaa merkitystä. Tulee kuitenkin huomioida tilannekohtaisesti, osaako lapsi arvioida omaa parastaan tai voiko mielipiteen selvittäminen vaarantaa lapsen terveyttä tai kehitystä.

Lapsen mielipiteen selvittäminen ja kuuleminen on kuitenkin eri asia. Lapsen kuulemisella tarkoitetaan Saastamoisen (2010, s. 69) mukaan 12 vuotta täyttäneen lapsen tilaisuutta tulla kuuluksi häntä koskevissa asioissa liittyen lastensuojeluun. Lapsen kuulemisesta on määritelty myös hallintolaissa (434/2003, 34§), jonka mukaan asianomaisen eli lapsen voi jättää kuulematta, jos kuulemisesta voi aiheutua asian käsittelyn viivästymistä ja sen vuoksi aiheuttaa huomattavaa haittaa ihmisen terveydelle tai turvallisuudelle tai se on ilmeisen tarpeetonta. Lapsen kuulematta jättäminen on kuitenkin hyvin poikkeuksellinen tilanne, johon ei usein päädytä.

2.3 Lastensuojelutyö lastensuojeluyksikössä

Pösön mukaan (2004, s. 202) sijaishuoltoa on tavanomaista määritellä siten kuin lastensuojelulainsäädäntö sen määrittää. Sijaishuolto ja huostaanotto ovat merkittäviä ja suuria toimenpiteitä lapsen ja perheen elämässä, joten on tärkeää ja perusteltua tuoda esille lain ja oikeudenmukaisuuden näkökulma. Sijaishuoltoa voi ja tulee tarkastella muutenkin kuin lainsäädännön määrittävänä toimintana, sillä sijaishuoltoonhan kuuluu sijoitettujen lasten arjen ja kasvun ympäristö, rinnakkaiset kodit, useat vanhemmuus- ja kasvatussuhteet ja arjen järjestelyt.

Pösö (2004, s. 206) kuvaa, että sijaishuollon keskiössä on lasten arjen mahdollistaminen ja tukeminen. Tavoitteena on niin sanotun arjen, siihen liittyvän huolenpidon, hoidon ja kasvatuksen mahdollistaminen. Arjen mahdollistamisen lisäksi sijaishuollossa pyritään tukemaan lapsen läheisiä ihmissuhteita. Täten sijaishuollon toiminta kohdistuu niin arjen, kuin myös sosiaalisten suhteiden ja toiminnan sekä yksilön identiteetin tasoille.

Käytännössä lastensuojelun sijaishuollossa työskentelevät ohjaajat huolehtivat lasten arjen struktuureista, tarjoavat henkilökohtaista ohjausta ja tukea, tekevät yhteistyötä muiden ammattilaisten kanssa liittyen lasten asioihin, asettavat tavoitteita, joita kohti työskennellään, sekä seuraavat tavoitteiden toteutumista. Ohjaajat myös työskentelevät tunteiden ja käyttäytymisen tukemiseksi, tukevat perhesuhteita ja ovat mukana mahdollisissa kriisitilanteissa. Ohjaajat ovat

keskeisessä roolissa lapsen turvallisuuden ja hyvinvoinnin varmistamisessa sijaishuollon ympäristössä.

2.4 Omaohjaajuus lastensuojelussa

Lastensuojeluyksiköissä omaohjaajatyöskentelymenetelmä on yksi käytetyistä menetelmistä. Omaohjaajan merkitys lapsen elämässä on enemmän kuin hänen asioidensa hoitamista ja se ulottuu myös enemmän lapsen hoitoon ja huolenpitoon. Omaohjaajasuhde alkaa lapsen saapuessa yksikköön ja päättyy lapsen lähdettyä yksiköstä. Tälle matkalle mahtuu erilaisia tapahtumia, neuvotteluita, ikimuistoisia ja ikäviä hetkiä ja ennen kaikkea elämää (Kyrönseppä, Rautiainen & Airio, 1990, s. 7,19).

Omaohjaajatyö on keskeinen elementti sijaishuollossa toteutettavassa hoidossa ja kasvatuksessa. Omaohjaajan työ lastensuojelussa on monipuolista, mutta se voi vaihdella paikoittain. Omaohjaajatyöllä pyritään tukemaan nuorta omia tavoitteitaan kohti sekä tukemaan ja ohjaamaan lasta hoito- ja kasvatussuunnitelman mukaisesti. Omaohjaaja suunnittelee lapsen arkea lapsen kanssa yhdessä ja huolehtii suunnitelman toteutumisesta. Omaohjaajatyön yksi tärkeimmistä tehtävistä on omaohjaajakeskustelut lapsen kanssa, jotka ovat osallistavia ja auttavat rakentamaan ja ylläpitämään luottamussuhdetta lapseen (Heino ym., 2021). Kyrönseppän ym. (1990) mukaan omaohjaajan ja lapsen omaohjaajasuhde on terapeutin, lapsen tarpeet huomioiva vuorovaikutussuhde, jolla on korjaava vaikutus tunne-elämän kolhuihin.

Reinikaisen tutkimuksista (2009, s. 55) on tullut ilmi, että lasten tyytyväisyys sijaishuoltoon on yhteydessä kokemuksiin lasten ja heistä huolehtivien aikuisten välisistä suhteista. Sekä sijaishuollossa tällä hetkellä kasvavat lapset sekä sijoitustaan muistelevat aikuiset painottavat suhteiden merkitystä. Lastensuojelun laatusuositukset vuodelta 2019 sisältävät laatukriteerit sijaishuollosta, joissa on kuvattu laitostyöntekijän ja omaohjaajatyön perustaa laadukkaalle sijaishuololle (Hirvonen, 2019, s. 64). Omaohjaajatyöskentelyä voidaan pitää jopa keskeisimpänä työmenetelmänä lastensuojelun sijaishuollossa.

3 ITSENÄISTYMINEN SIJAISHUOLLOSSA

3.1 Nuoruuden aika

Nuoruus käsitteenä on hyvin moniulotteinen. Nuoruutta voidaan määritellä iän mukaan erilailla. Nuoruus jaetaan Korhosen (2021) mukaan kolmeen eri osa-alueeseen, varhais-, keski- ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruus kuuluu 12–14 ikävuosiin, jolloin kehossa ja mielessä tapahtuu suuria muutoksia. 15–17 ikävuodet kuuluvat keskinuoruuteen. Silloin nuoren tunne-elämä kehittyy, toiminnanohjaus ja syy-seuraussuhteiden hahmottamisen taidot kasvaa aikuisuuden tasolle. Jälkinuoruuteen kuuluu 18–22 ikävuodet. Eri lait määrittelevät nuoruutta eritavoin. Nuorisolaki määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi (Nuorisolaki 1285/2016). Lastensuojelulaki puolestaan määrittelee lapsen alle 18-vuotiaaksi ja nuoren 18–22 vuotiaaksi (Lastensuojelulaki 417/2007).

Nuoruuteen kuuluu irrottautuminen vanhemmista, huoltajista ja muista aikuisista. Nuoruusiässä kerrataan menneisyyttä, tutkitaan itseään, ajatellaan tulevaisuutta ja aletaan ottamaan vastuuta itsestään. Usein kuvitellaan, että nuoret ovat jo kypsiä ja valmiita tekemään päätöksiä sekä ottamaan vastuuta niistä, vaikka keskushermoston alueet, jotka vaikuttavat päätöksentekoon, ovat vielä keskeneräisiä. Tämän vuoksi nuorelta ei voida vaatia kykyä ymmärtää omien päätöksien seurauksia samalla lailla kuin aikuisilta. Aikuisten tulee tukea, antaa ymmärrystä ja ohjata tarvittaessa oikeaan suuntaan. Nuoret ovat toivoneet, että aikuiset pysyisivät rinnalla mahdollisimman kauan eivätkä jättäisi heitä liian aikaisin ”oman onnensa nojaan” (Sinkkonen, 2018, s.86–88).

Laaksosen mukaan (2004, s. 11) itsenäistyminen on kehityspsykologinen elämänvaihe, jossa nuori kaipaa ja tarvitsee tueksi tuttua ja luotettavaksi koettua aikuista, jolta voi tarvittaessa pyytää apua. Tämä luo nuorelle tuntemusta siitä, että hänen terveydestään ja hyvinvoinnistaan ollaan kiinnostuneita. Sheridan ym. (2012) kuvaavat, että laitoksissa kasvavilla nuorilla on todennäköisemmin kognitiivisia puutteita verrattuna normaaleissa kotiolosuhteissa kasvaneisiin nuoriin. Nuorilla voi olla myös laaja kirjo kehityksellisiä ongelmia kuten tarkkaavaisuushäiriöitä, muita mielenterveydellisiä ongelmia sekä haasteita sosiaalisessa toiminnassa. Nämä haasteet yhdistettynä asumiseen lastensuojeluyksikössä lisäävät riskiä laitostumiseen. Laitostuminen tarkoittaa käytännössä nuorten passivoitumista ja omatoimisuuden vähentymistä (Paasijärvi

ym., i.a.). Siksi mahdollisen laitostumisen purkaminen ja riittävän ajan varaaminen elämisen opetteluun uudessa kasvuympäristössä onkin keskeisessä roolissa (Laaksonen, 2004, s. 11).

3.2 Nuoren itsenäistyminen

Itsenäistyminen on yksi aikuisuuteen liittyvistä elämänvaiheista. Itsenäistymiseen kuuluu suuria elämänmuutoksia, kuten omien asioiden itsenäistä hallitsemista ja irtaantumista lapsuudenkodista, huoltajista tai vanhemmista ja sitä kautta omilleen muuttaminen, opintojen aloittaminen ja työelämään siirtyminen. Vastuu itsestä huolehtimiseen kasvaa. Useimmiten itsenäistyminen tuottaa jännitystä ja iloa, mutta vaihtelevasti myös epävarmuutta ja yksinäisyyttä ja jopa Viinikan ym. (2023) mukaan riittämättömyyden ja pelon tunnetta. Sopeutuminen uuteen elämänvaiheeseen vie toisilla enemmän aikaa, kun taas osa pystyy sopeutumaan ilman sen suurempia haasteita (Ranta & Mäkäpäinen, i.a.). Viinikka ym. (2023) muistuttavat, että itsenäistyminen ja aikuisuuteen kasvaminen on jokaiselle nuorelle erilainen prosessi, joka haastaa nuorta.

Reinikaisen (2009, s.84) tutkimuksesta on tullut esiin, että sijaishuollon päätyminen aiheuttaa usein pelon ja epävarmuuden tunteita sekä nuoret kokevat, että eivät ole valmiita itsenäiseen elämään. Toisin kuin ammatillisista perhekodeista, nuori muuttaa omilleen täyttäessään 18-vuotta. Viinikka ym. (2023) tuovat esille, että Suomessa nuoret muuttavat omilleen keskimäärin 22-vuotiaina, joten heillä on sijaishuollosta itsenäistyviin nuoriin verrattuna niin sanotusti enemmän aikaa harjoitella itsenäiseen elämään liittyviä asioita.

Viinikka ym. (2023) huomioivat, että Suomessa esiintyy kulttuuri, johon liittyy varhainen itsenäistyminen ja yksin pärjäämisen vahva kulttuuri. Tämän vuoksi nuorille saattaa syntyä paineita ulkopuolelta, mikä johtaa siihen, että nuoret yrittävät selvittää itsenäisesti viimeiseen asti, jolloin ongelmat kerkeävät monimutkaistua ja kasaantua. Sijaishuollossa tuleekin erityisesti huomioida se, että nuorelle luodaan hyvä ja turvallinen ympäristö opetella itsenäistymistaitoja, ilman että hänelle aiheutetaan tarpeettomia paineita itsenäistymisprosessissa.

Reinikainen (2009, s.84) tuo ilmi teoksessaan, että viime vuosikymmeninä itsenäistymisvaihetta on pyritty helpottamaan porrastamalla prosessia sekä vahvistamalla lähdön suunnitelmallisuutta. Tämän opinnäytetyön tuotoksena luodun oppaan on määrä vastata edellä mainittuihin tarpeisiin sekä helpottaa itsenäistymisprosessia myös nuoren näkökulmasta.

Itsenäistyminen on Laaksosen (2004, s. 11) mukaan nuoren kehityspsykologinen elämänvaihe, jonka aikana tarvitaan luotettavaa ja tuttua aikuista, jolta voi ja uskaltaa pyytää apua tarvittaessa. Elämänvaiheen aikana nuorella on luontainen tarve kehittyä ja kasvaa itsenäiseksi nuoreksi. Kuitenkin sijaishuollon jälkeen nuorella on tavallista suurempi riski syrjäytyä, kuin kotioloissa kasvaneella nuorella.

Sijaishuollon yksi tärkeimmistä tehtävistä on valmistaa nuorta itsenäiseen elämään. Reinikainen (2009, s. 94) tuo esille väitöskirjassaan Mary Collinsin näkemyksiä siitä, että sijaishuollosta itsenäistyvän nuoren tulevaisuudennäkymät ovat huonot ja erityisesti kaikki muutokset ja siirtymätilanteet ovat kriittisiä kohtia, jolloin elämäkulkua voi lähteä positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Sijaishuollosta itsenäistyneille nuorille on kuormittavana hetkenä erityisen tärkeää yhteiskunnan tarjoama tuki. Reinikainen (2009, s. 45) on käsitellyt myös Clara Dainingin ja Diane DePanfilksen tutkimusta, josta selviää, että itsenäiseen elämään siirtyminen sijaishuollosta on jokaiselle nuorelle omanlaisensa. Siihen vaikuttavat nuoren omat voimavarat ja olosuhteet.

3.3 Teemoja itsenäistymisestä

Itsenäistymiseen kuuluu monia eri osa-alueita, joita tulee ottaa huomioon. Näitä ovat mm. arjenhallinta ja ajankäyttö, asuminen, taloudenhallinta, työnhaku ja koulutus sekä arjen perustaidot. Meidän työyksiköissämme on itsenäistyneille nuorelle käytössä itsenäistymisasuntoja. Nämä asunnot ovat lastensuojeluyksikön yhteydessä olevia pieniä yksioita, joihin on oma sisäänkäyntinsä. Useimmiten nuoret muuttavat näihin 17-vuotiaina. Itsenäistymisasunnoissa ollessaan nuorten kanssa harjoitellaan aktiivisesti itsenäistä asumista. Nuoret huolehtivat aikuisen tuella ja avustuksella esimerkiksi kauppalistojen tekemisen, kaupassa asioimisen, ruoanlaiton, siivoamisen ja muut arjen perustaitoihin lukeutuvat asiat.

Joskus saattaa kuitenkin käydä niin, että nuoret ikään kuin unohtuvat asuessaan erillään muusta yksiköstä. Resurssien ollessa rajalliset, voi itsenäistymistyöskentelyn toteuttaminen olla välillä haastavaa. Oppaamme tavoitteena on yhtenäisten toimintamallien lisäksi myös tukea suunnitelmallista työtä ja sen toteuttamista.

Arjen perustaitojen lisäksi nuoren kanssa on oleellista pohtia myös koulutusta ja työntekoa. Mihin ammattiin nuori tähtää? Millaisen koulutuksen se vaatii? Miten toivottuihin tavoitteisiin päästään? Laaksosen (2004, s. 36) mukaan on tärkeää, että arkea rytmittää koulu tai työ.

Koulutus ja työelämä ehkäisevät myös syrjäytymisriskiä ja lisäävät ihmisen osallisuutta. Laaksonen (2004, s. 39) kuvaa, että jälkihuoltonuorten kanssa työskentelevät ovat kertoneet, että sijaishuollon päättymisen ja jälkihuollon vapaaehtoisuus sallivat nuorelle mahdollisuuden ryhtyä vapaaseen elämään houkutuksien perässä ja oppivelvollisuuden päättyessä koulukin saattaa jäädä helposti kesken. Siksi onkin keskeistä panostaa tulevaisuudensuunnitelmiin ja auttaa nuorta havainnollistamaan asiaa jo etukäteen.

Vapaa-aika ja siihen liittyvä ajankäyttö on myös keskeisessä roolissa ihmisen elämässä. Laaksonen (2004, s. 39) mukaan harrastukset ja vapaa-ajan toiminta jäävät usein turhan vähälle huomiolle, jonka vuoksi harrastusmahdollisuuksia tulisi kartoittaa ennen nuoren itsenäistymistä. Harrastukset ovat pätevä väylä saada nuorelle onnistumisen kokemuksia ja tukevat hyvinvointia. Harrastuksien kautta nuori pystyy luoda myös sosiaalisia verkostoja ja siten ne vahvistavat oman elämän hallintaa.

Opetushallituksen (i.a.) mukaan oman talouden hallinta on keskeinen perustaito. Taloudenhallinnan puutteet johtavat helposti ongelmiin ja esimerkiksi luottotiedot on mahdollista menettää jo nuorena. Siksi on oleellista ymmärtää oman talouden ja rahankäytön seuraukset. Taloudenhallintaan liittyy myös säästäminen, jota on hyvä ryhtyä harjoittelemaan jo aikaisessa vaiheessa. Oppaassamme on käsitelty taloudenhallintaa ja siihen liittyviä menetelmiä tukemaan nuorta näissä taidoissa.

3.4 Sijaishuollosta jälkihuoltoon

Maijan ym. (2019) mukaan sijoituksen päättymisen jälkeen lapsella on oikeus jälkihuoltoon. Jälkihuollon tarkoituksena on helpottaa kotiutumista ja itsenäistymistä. Nuoret, jotka ottavat vastaan ja siirtyvät jälkihuollon piiriin, eivät aina tiedä, mitä jälkihuolto tarkoittaa tai mihin he ovat oikeutettuja (Laaksonen, 2004, s. 7, 12). Nuorelle jälkihuolto on vapaaehtoista ja ilmaista. Vuonna 2024 hyvinvointialueen tulee järjestää lapselle tai nuorelle jälkihuoltoa sijaishuollon päättymisen jälkeen siihen asti, kun hän täyttää 23 vuotta. Oikeus jälkihuoltoon on myös avoimuksen tukitoimena sijoitetulla, jos sijoitus on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään puoli vuotta ja kohdistunut pelkästään lapseen (Lastensuojelulaki 417/2007).

Jälkihuollolla pyritään tukemaan aikuistumista, itsenäistymistä ja kotiutumista sijoittamisen jälkeen. Jälkihuollon tavoitteet ovat monipuolisia ja ne rakennetaan lapsen tai nuoren tarpeet ja kehitystaso huomioiden (THL, 2024). Laaksonen (2004, s. 10) mukaan sijaishuollon

tavoitteena on johdattaa nuori itsenäiseen elämään. Jälkihuoltoon kuuluu myös sijaishuollosta kotiutuvan lapsen lisäksi huoltajien ja vanhempien tukeminen perheen jälleenyhdistymisessä. Tällä pyritään ehkäisemään lapsen sijoittaminen uudelleen. Suurin osa jälkihuollon piirissä olevista nuorista on kuitenkin täysi-ikäisiä. Tällöin omilleen muuttavan nuoren osalta keskitytään vahvistamaan valmiuksia pärjätä itsenäisessä arjessa (THL, 2024).

Jälkihuoltoa toteuttaessa tukitoimet valitaan aina nuoren tai lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan. Palvelut voivat olla mitä tahansa sosiaali- ja terveystalvveluista, mutta niitä järjestetään yksilöllisen tarpeen perusteella. Asumisen järjestäminen ja riittävä toimeentulo ovat perusedellytyksiä jälkihuollossa (THL, 2024).

Lapsen ollessa sijoitettuna, kertyy hänelle itsenäistymisvaroja (THL, 2024). Itsenäistymisvarat koostuvat lapsen perheen saamista tuloista lapsen elättämiseen. Näitä tuloja ovat mm. lapsilisät, elatusavut tai perhe-eläkkeet. Saastamoinen (2010, s. 130) toteaa teoksessaan, että edellä mainituista tuloista varataan kuukausittain 40 % lapsen itsenäistymisvaroihin. Tämä on määritelty asiakasmaksulain 14 §:ssä. Mikäli lapsella ei ole asiakasmaksulaissa tarkoitettuja tuloja, korvauksia tai saamisia, joista itsenäistymisvarat voisivat kertyä, sosiaalihuollosta vastaavan elimen on tuettava lapsen asumista, koulutusta ja muuta itsenäistymistä.

4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

4.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Työskennellessämme lastensuojelun sijaishuollossa halusimme kehittää omaa työskentelyä sekä koko työyhteisön tapaa toimia. Saimme esihenkilöltä aiheidean: itsenäistyminen. Näiden ajatusten pohjalta syntyi idea oppaasta. Itsenäistyminen on osa lastensuojelun sijaishuoltoa. Useimmiten sijoitetut nuoret muuttavat aikaisemmin omaan asuntoon, kuin tavallisissa kotioiloissa eläneet nuoret. Laaksonen (2004, s. 7) toteaa teoksessaan, että usein sijoitettujen nuorten on pärjättävä elämässä kertaheitolla ja monesti reppukin on pakattu tälle reissulle kovin kevyin eväin. Laaksonen pohtii, miten lastensuojelun jälkihuolto toimii tukeakseen näitä nuoria. Me sen sijaan mietimme, miten jo ennen jälkihuoltoa voidaan tukea itsenäistyviä nuoria.

Meidän työyksikössämme ei ole yhtenäisiä työkaluja itsenäistyvän nuoren kanssa työskenteleeseen. Tutkimuksemme tavoitteena oli tuoda näkyväksi itsenäistymisprosessin eri vaiheet ja niiden äärellä työskentelyn merkitys. Tutkimuksessa keskityimme selvittämään, millaisia työkaluja työntekijät kaipasivat työskentelyynsä.

Nuoren itsenäistymiseen kuuluu useita eri osa-alueita, joita ammattilaisen tulisi huomioida. Sijaishuollon tulisi vastata lasten tarpeisiin ja asetettuihin tavoitteisiin. Jos nuoren tavoitteena on itsenäistyminen, on sijaishuoltopaikan toiminnan vastattava siihen. Ennen sijoituksen päättymistä sijaishuollossa tulisi kuitenkin työskennellä itsenäistyvän nuoren kanssa hänelle ajankohtaisia asioita.

Toiminnallista opinnäytetyötämme ohjasivat seuraavat kysymykset:

1. Mitä osa-alueita ohjaajan tulisi ottaa huomioon itsenäistyvän nuoren kanssa tehtävässä ohjaustyössä lastensuojelun sijaishuollossa?
2. Miten ohjaajat sijaishuollossa voivat tukea nuorta itsenäistymisprosessissa?

4.2 Menetelmät

Ammattikorkeakoulun opiskelija voi tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan toiminnallisen työn (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 9–10). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee osoittaa hallitsevansa alan tietoja ja taitoja. Työ tulee toteuttaa työelämälähtöisesti ja tutkimuksellista

lähestymistapaa hyödyntäen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina konkreettinen työ, joka meillä toteutuu oppaana. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan järjeistäminen. Toteutustapaa määrittää työn kohderyhmä. Toiminnallisella tutkimuksella pyritään vaikuttamaan toimintaan, toisin kuin laadullisella tutkimuksella. Metsämuurosen (2008, s. 29) mukaan toiminnallisessa tutkimuksessa pyritään vastaamaan käytännössä havaittuun ongelmaan tai kehittää käytössä olevaa toimintaa paremmaksi.

Kostamon ym. (2022) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään useita kehittämistyön aineistoja ja menetelmiä ratkaisujen tueksi. Aineistoja voivat olla toimintaa ohjaavat ja säätelevät aineistot, toimintaympäristössä olevien ihmisten käsityksiin ja kokemuksiin liittyvät aineistot tai toimintaympäristössä tuotetut aineistot. Edellä mainittujen aineistojen lisäksi kohteen toiminnan ja käyttäytymisen havainnointia voi hyödyntää toiminnallisessa kehittämistyössä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tietojen keräämiseen samoja tutkimuksellisia menetelmiä, kuin tutkimuksellisessa työssä. Menetelmiä käytetään tässä tapauksessa vain väljemmin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kerättyä aineistoa ei ole tarve analysoida yhtä tarkasti. Laadullista tutkimusasennetta voi käyttää, kun toteutetaan ideaa, joka nojautuu kohderyhmän näkemyksiin (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 53, 67).

4.3 Aineiston keruu ja analysointi

Heikkinen ym. (2023, s. 35) toteavat, että toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan soveltaa sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen tiedonhankintamuotoja. Empiiristä aineistoa keräsimme laadullisen tutkimusmenetelmää käyttäen. Käytimme aineistonkeruumenetelmistä havainnointia ja kyselyä. Kyselyn käyttämisen tarkoituksena on ollut työyhteisön osallistuttaminen oppaan tekemiseen. Metsämuurosen (2008, s. 29) mukaan toiminnallinen tutkimus on koko työyhteisön prosessi, jolloin kaikkia osapuolia tarvitaan projektissa, joten halusimme työyhteisön olevan mukana oppaan tekemisessä.

Pitkärannan (2010, s. 90) mukaan yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat kysely, havainnointi, haastattelu ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Hän toteaa, että yleisin tapa hankkia määrällinen aineisto lienee edellä mainituista kysely. Käytimme aineistomme keruumenetelmänä laadullista kyselyä. Kyselymme sisälsi enimmäkseen avoimia

kysymyksiä, joilla saimme selville vastaajien kokemuksia ja ajatuksia syvällisemmin. Näiden vastauksien pohjalta saimme laadullisen aineiston oppaan kehittämistä varten.

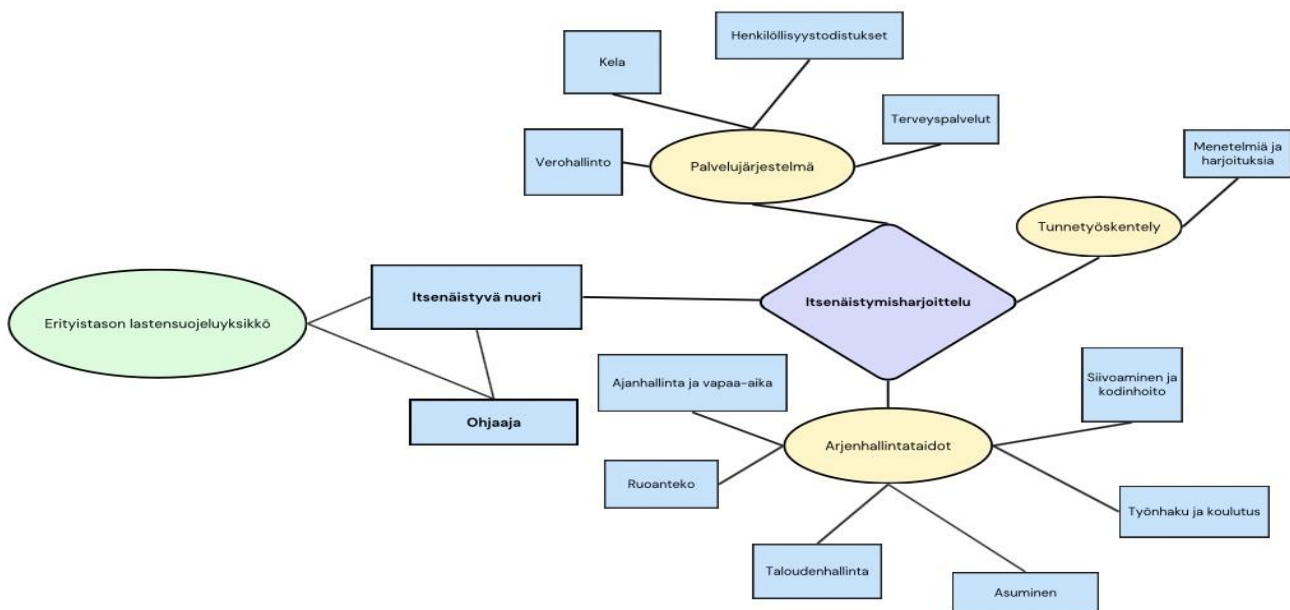
Havainnointi on Metsämuurosen (2008, s. 42) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tekemää työtä, jossa se tarkkailee tutkimuksen kohdetta ja tekee siitä muistiinpanoja tai raporttia. Opinnäytetyömme aikana teimme havainnoinnista muistiinpanoja, joita myöhemmin yhdistelimme tiedostoon, jossa teemoittelimme kyselystä saatuja vastauksia. Havainnointi vastaa Vilkan (2015, s. 143) mukaan siihen, mitä ihmiset tekevät eikä puolestaan siihen, mitä ihmiset sanovat.

Metsämuuronen (2008, s. 42–43) jakaa teoksessaan havainnoinnin neljään eri asteiseen osallistumiseen eli havainnointiin ilman varsinaista osallistumista, havainnoija osallistujana, osallistuja havainnoijana ja täydelliseen osallistujan. Useissa toiminnallisissa tutkimuksissa tutkija on osallistuja havainnoijana. Kuten meidän tilanteessamme, olimme osallistuvia havainnoijia, koska teimme havainnoinnin työpaikallamme. Osallistuvassa havainnoinnissa Vilkan (2015, s.143) mukaan tutkija tekee roolinsa avulla havaintoja tutkimuskohteesta vuorovaikutuksen avulla. Tutkija osallistuu itse tutkijana sekä ihmisenä tutkittavan elämään. Roolit voivat jossain määrin lomittua keskenään, joka vaatii tutkijalta ammattitaitoa erottaa nämä erinäisiksi rooleiksi.

Teemoittelu on Hakalan (2024, Teemoittelu-luku) mukaan yksi aineiston analyysimenetelmä, jonka tarkoituksena on löytää tutkimusaineistosta nousseita keskeisiä teemoja, jotka toistuvat aineistossa useasti tai vastakohtaisesti vähäisesti. Teemoittelua voi hyödyntää erilaisten aineistojen analyysiin monella eri haluamallaan tyylillä, kuitenkin periaate on aina sama. Käytimme kyselyn vastauksien analysointiin teemoittelua, sillä kyselymme sisälsi useita avoimia kysymyksiä. Kanasen (2009, s. 84) mukaan teemoittelussa on kyse luokittelusta.

Lähdimme tarkastelemaan kyselyn vastauksia heti kun olimme sulkeneet kyselyn. Kyselyyn vastasi noin puolet heistä, joille kysely lähetettiin eli 14 henkilöä. Yllätyimme siitä, kuinka pitkiä vastauksia saimme avoimiin kysymyksiin. Toiveenamme olisi ollut, että olisimme saaneet enemmän vastauksia. Pystyimme kuitenkin jatkamaan työskentelyä vähäisistä vastauksista huolimatta.

Veimme vastaukset erilliselle Word-tiedostolle, joita lähdimme teemoittelemaan eri värikoodien avulla. Lisäsimme tiedostoon havainnoinnin avulla saadut tiedot. Teemoittelun avulla nousseista pääteemoista lähdimme luomaan ajatuskarttaa (kuvio 1), joka havainnollisesti tärkeät pääteemat ja niiden alateemat. Pääteemoja oli neljä: palvelujärjestelmä, tunnettyöskentely, arjenhallintataidot ja asialistat. Alateemoja oli 11, jotka olivat arjenhallinta ja vapaa-aika, ruoanteko, taloudenhallinta, asuminen työnhaku ja koulutus, siivoaminen ja kodinhoito, Kela, Verohallinto, henkilöllisyystodistukset, terveyspalvelut sekä menetelmät ja harjoitukset. Asialista-teemaa emme ajatuskarttaan sisällyttäneet, sillä tämän teeman vastaukset sisälsivät muiden pääteemojen asioita. Teeman tarkoituksena oli havainnollistaa meille, mistä aihealueista asialistoja on toivottu.



Kuvio 1. Ajatuskartta aineiston analyysi vaiheesta.

KvaliMOTV (i.a.) ilmaisee tekstissään, että teemojen muodostamisessa voidaan käyttää apuna koodausta. Kyselymme vastauksista nousi esiin selkeitä teemoja, jotka luokittelimme värikoodaamalla teemat Word-tiedostossa. Hakalan (2024, Koodaaminen-luku) tuo esiin teoksessaan, että koodaamisessa oletetaan aineiston olevan aina tietynlainen, josta on mahdollisuus löytää koodaamisen avulla säännönmukaisuutta tai toistoa. Tällöin aineistosta voidaan päästä luokittelemaan, kokoamaan tai nimeämään aineistoa. Tutkija pystyy koodaamisen avulla vähentämään monimutkaisuutta tutkimuskohteestaan. Hakala muistuttaa, että mitä tahansa laadullista aineistoa voidaan koodata, mutta on hyvä muistaa, että koodaamiseen liittyy haasteensa. Tulkintatilanteissa tutkijoilla on useimmiten omat tunteet ja mielihaluksensa mukana, jotka vaikuttavat tuloksiin.

Nuorelle suunnattu, selkeä ohje/tietopaketti eri viranomaisten kanssa toimimisesta (esim. Kela). Listattuna paikat ja yhteystiedot, mistä nuori saa apua itsenäistyttyään. Talouden hallintaan ja harjoitteluun jotain menetelmiä. (Anonyymi vastaus)

Edellä on esimerkki yhdestä kyselyn vastauksesta sekä sen teemoittelusta ja koodaamisesta. Vastauksista nousi esiin neljä selkeää teemaa, jotka värikoodasimme seuraavasti: asia-lista=keltainen, arjenhallintataidot=sininen, palvelujärjestelmä=vihreä ja tunnettyöskentely=violetti. Samat teemat toistuivat monissa vastauksissa, jonka vuoksi koimme kyseiset aineiston analysointitavat parhaimmaksi tavaksi läpikäydä aineiston.

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet koostuvat rehellisyydestä, luotettavuudesta, vastuunkannosta ja arvostuksesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11–13). Kaukko ja Kiilakoski (2023, s. 147) esittävät teoksessaan, että tutkimus tulee tehdä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaan ja siinä tulee käyttää perusteltuja aineistonkeruumenetelmiä. Eettisyyden kannalta on huolehdittava tarvittavat luvat ja suostumukset ennen työn aloittamista. Tähän opinnäytetyöhön hankittiin tutkimuslupa yhteistyötaholta ennen työskentelyä.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tulee myös varmistaa, ettei tieteellinen toiminta vaaranna tutkijoiden tai tutkittavien terveyttä ja turvallisuutta. Osallistujien ihmisarvoa koskevilla eettisillä säädöksillä pyritään ennen kaikkea suojelemaan tutkittavaa, hänen itsemääräämisoikeuttaan, loukkaamattomuuttaan sekä yksityisyyttään (Kaukko & Kiilakoski, 2023, s. 150). Kollegoita ja tieteellisen toiminnan osapuolia kuin tutkittavia henkilöitä ja kohteita sekä yhteiskuntaa, ekosysteemejä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä kohtaan tulee osoittaa arvostusta. Tässä opinnäytetyössä on huomioitu osallistujien oikeudet ja heidän yksityisyyttään on suojeltu koko prosessin ajan. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja tapahtui nimettömästi. Kerättyä aineistoa on käsitelty asianmukaisella tavalla prosessin loppuun saakka.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 14) työyhteisössä kunnioitetaan muiden työtä, arvostetaan muiden saavutuksia ja viitataan muiden julkaisuihin asianmukaisella tavalla. Viitatessamme lähteisiin, olemme käyttäneet APA7-mallia.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kyselylomake

Loimme ja toteutimme kyselyn Google Forms -sovelluksella sen helppokäyttöisyyden ja luotettavuuden vuoksi. Google Forms -kyselyssä pystyy vastaamaan kirjautumatta, jolloin se säilytti myös vastaajien anonymiteetin. Testasimme kyselyn toimivuutta ennen sen lähettämistä vastaajille. Kysymyksiä kyselyssä oli yhteensä kymmenen, joista kaksi oli monivalintakysymyksiä ja loput avoimia kysymyksiä. Halusimme kyselyn olevan lyhyt, mutta silti kattava, jotta pystyimme luomaan oppaan vastauksien pohjalta. Oppaan luomiseen käytimme kyselyn lisäksi havainnointia. Loimme kysymykset kartoittaaksemme nykytilannetta sekä tulvaisuuden tarvetta oppaalle. Kyselyssä selvitettiin myös työntekijöiden toiveita oppaan sisällölle. Kyselymme kysymykset ovat lueteltu erikseen liitteessä, joihin viittaamme (liite 1).

Aloitimme kyselylomakkeen kysymyksellä, joka kartoitti, kuinka monta kyselyyn vastanneista on työskennellyt itsenäistyvän nuoren kanssa. Tämän avulla pystyimme tulkitsemaan, kuinka monella vastaajista on jo kokemusta itsenäistyvän nuoren kanssa työskentelystä ja sitä kautta päätellä, pohjautuuko muiden kysymyksiä vastaukset kokemukseen. Toisen ja kolmannen kysymyksen tarkoituksena on ollut kartoittaa sitä, millaisia menetelmiä ja työkaluja on jo käytössä, ja mitkä niistä ovat olleet toimivia. Lisäksi kartoitimme kyselyssä, mitä asioita tulisi ottaa huomioon itsenäistyvän nuoren kanssa työskennellessä sekä mitä asioita oppaaseen on toivottu. Jälkihuollosta ja ohjaajan tekemästä työstä nuoren asiakkuuden päätyttyä kysyttiin viimeisimmässä kysymyksissä.

Kysely lähetettiin kesällä kolmelle työyhteisölle eli noin 30 henkilölle. Kyselyyn linkki lähetettiin sähköpostitse ensin esihenkilöille, jotka ovat välittäneet linkin henkilöstölle. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja tästä ilmoitimme kyselyn lähettämisen yhteydessä. Kyselyyn pystyi vastaamaan ilman tunnistautumista tai kirjautumista, joten vastaukset tallentuivat anonymisti. Organisaatiomme sisäinen sähköposti on salattu, jolloin kysely ei voi päätyä ulkopuolisille. Kyselyn vastaukset ja havainnointiaineisto säilytetään siihen asti, kunnes opinnäytetyömme on täysin valmis, jotta voimme palata tiedostoihin aina tarvittaessa.

Aluksi kyselyn vastausaika oli kaksi viikkoa, joka lopulta pitkittyi neljään viikkoon, sillä vastauksia olimme saaneet kahden ensimmäisen viikon jälkeen vain vähän. Lopulta selvisi, että kysely

oli unohtunut lähettää yhteen työyhteisöön kokonaan, joka vaikutti vastaajien määrään. Tämän huomattuamme, pyysimme esihenkilöä lähettämään kyselyn eteenpäin ja pidensimme vastausaikaa. Luulemme, että myös kesä ajankohtana on ollut huono vastauksien määrien suhteen.

5.2 Oppaan suunnittelu ja koonti

Aloimme suunnittelemaan opasta sen jälkeen, kun olimme analysoineet aineistomme. Opas on suunniteltu ja toteutettu Canva-sovelluksella. Sovellus on ilmainen ja kaikkien saatavilla. Canva:ssa työskentely oli vaivatonta, sillä siellä pystyimme työskentelemään samaan aikaan toistemme kanssa ja muutokset päivittyivät reaaliajassa. Oppaaseen valitut värit ja teema on valittu mahdollisimman ajattomiksi sekä neutraaleiksi. Lisäksi painotimme oppaassa helppolukuisuutta ja selkeyttä. Päätimme, ettemme käytä oppaan sisällä kuvia vaan ainoastaan QR-koodeja.

Aloitimme oppaan arjenhallintataito-osuudella, johon kokosimme asioita ajanhallinnasta ja vapaa-ajasta, ruoanteosta, taloudenhallinnasta, asumisesta, työnhausta ja koulutuksesta sekä siivoamisesta ja kodinhoidosta. Seuraavaksi listasimme palvelujärjestelmään kuuluvat asiat joita on verohallinto, Kela, henkilöllisyystodistukset ja terveystalvelut. Viimeisessä osassa on käsitelty tunnettyöskentely-osio, josta löytyy menetelmiä ja harjoituksia. Lopuksi oppaassa on ”tsekkauslista”, joka on rakennettuun oppaassa sisältävien asioiden pohjalta. Tsekkauslista sisältää tyhjiä rivejä, joihin työntekijä voi itse lisätä nuoren kanssa haluamiaan asioita.

Oppaan sisältö on luotu keräämämme aineiston ja siitä nousseiden teemojen perusteella. Täten opas vastaa juuri käyttäjiensä tarpeeseen. Oppaan sisältö on ollut tarkoitus luoda mahdollisimman ytimekkääksi, jolloin sisältöä selkeyttämään aihe-alueet on jaoteltu eri sivuille. Pyrimme siihen, että oppaan lukijalla ja käyttäjällä säilyy mielenkiinto oppaaseen sen ollessa mahdollisimman tiivis tietopaketti. Valikoimme oppaaseen muutamia menetelmiä sekä apukykyksiä avuksi saattamaan teoriaa käytäntöön. Menetelmät valikoituivat sen mukaan, joiden itse ajattelimme olevan toimivia ja helposti toteutettavissa. Opas sisältää myös muutaman QR-koodin, joiden takana on ammatinvalintatesti sekä budjettilaskuri. QR-koodien kautta kyseisille sivustoille pääsee vaivatta ja niitä voi yhdessä itsenäistyvän nuoren kanssa tarkastella. Aineistosta tuli myös ilmi, että moni käyttäjä toivoi oppaan sisältävän ”tsekkauslistoja”. Loimme oppaaseen kaksi listausta. Ensimmäinen listaus liittyy siivoamiseen ja kodinhoitoon. Toinen

listaus on aivan oppaan lopussa ja sen avulla voidaan tarkastaa, onko kaikki oppaan osa-alueet käyty läpi.

Opas luovutettiin lastensuojeluyksiköihin marraskuun 2024 puolella välissä. Tulostimme yhden kappaleen jokaiseen kolmeen eri yksikköön ja lisäksi lisäsimme kopion oppaasta pilvipalveluun, josta työntekijä voi sen tulostaa tarvittaessa.

5.3 Palaute oppaasta

Opas kerkesi olla yksiköissä käytössä noin kaksi kuukautta, kun keräsimme palautetta. Palautteen keräämisessä hyödynsimme kahta erilaista tapaa, palautekyselyä ja suullista palautetta. Palautekysely lähetettiin yhteistyötaholle tammikuun 2025 alussa. Suullista palautetta kerättiin yhdeltä työyhteisöltä henkilöstöpalaverin aikana, jolloin suurin osa työntekijöistä oli paikalla. Kysyimme avointa palautetta oppaasta ja lisäksi sitä, mitä kehitettävää oppaassa on palautteen antajan mielestä. Palautekyselyssä kysyimme ensimmäiseksi, onko vastaaja kerennyt tutustumaan tai kokeilemaan opasta.

Osa palautevastauksista oli suppeita, mutta myös laajempia vastauksia oli annettu. Palautteen vastauksista tulee ilmi, että opas oli hyvin onnistunut ja vastaa käyttäjiensä tarpeita. Oppaasta saamamme palaute oli positiivista sekä saimme muutamia kehitysideoita. Opasta kuvailtiin selkeäksi ja ytimekkääksi. Vastajat kokivat oppaan monipuoliseksi sekä kattavaksi, kuitenkin sisältämättä turhia asioita. Erityisesti hyvää palautetta saivat tsekkauslistat sekä oppaassa olevia QR-koodeja kuvailtiin kivaksi lisäksi.

Todella hyvä idea ja käytännöllinen. Voisi hyödyntää kotona asuvienkin itsenäistyvien lasten oppaana. Oppaassa oli kaikkea hyödyllistä tietoa, jota nuori tarvitsee. Sekä lisäksi aikuiselle vinkkejä, mihin suuntaan nuorta ohjata. Rasti ruutuun osio oli huippu. (Anonyymi vastaus)

Saimme oppaaseen myös muutaman kehitysidean. Oppaaseen olisi kaivattu tarkkoja ohjeita asumistuen sekä vuokravakuuden hakemisesta Kelalta. Halusimme kuitenkin pitää oppaan sisällön tiiviinä ja yksinkertaisena, jonka vuoksi oppaaseen ei ole laitettu yksityiskohtaisia ohjeita näistä prosesseista. Palautteen keräämisen jälkeen emme enää tehneet muutoksia valmiiseen oppaaseen, sillä ajatelimme, että on tärkeää seurata oppaan toimivuutta pidemmällä aikavälillä, jolloin kehittämistarpeet tulevat esille paremmin käytännön ja kokeilun kautta.

6 TULOKSET

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksillä oli tarkoituksena selvittää mitä osa-alueita tulisi ottaa huomioon sekä miten ohjaajat voivat tukea nuorta itsenäistymisprosessissa lastensuojelun sijais-huollossa. Kysely on koostettu siten, että se vastaisi tutkimuskysymyksiin.

Kyselyyn vastasi 14 henkilöä. Yli 90 % vastaajista ovat työskennelleet itsenäistyvän nuoren kanssa eli vastaukset pohjautuvat käytännön kokemuksesta. Noin 85 % vastaajista koki, että heillä on ollut menetelmiä ja työkaluja työskentelyyn. Mainittuja menetelmiä sekä työkaluja olivat mm. budjettilaskurit, sosiaalityöntekijän ”listaus”, itsenäistymisharjoittelu ja arjenhallintataidot. Vastauksista ilmeni, että menetelmiä ja työkaluja on ollut käytössä laidasta laitaan, eikä niistä tullut esille yhtenäistä teemaa.

Kyselyssä kartoitettiin millaisia työkaluja ja menetelmiä vastaajat toivoisivat työhönsä. Vastauksista ilmeni, että vastaajat toivoisivat mm. yhteenvetoa hoidettavista asioista, itsenäistymisharjoitteita ja tietoa palvelujärjestelmästä, menetelmiä taloudenhallintaan ja harjoitteluun, asialistoja sekä työkaluja tunnetyöskentelyyn. Vastauksista ilmeni toistuvia teemoja, josta voidaan todeta, että yhtenäinen työskentelymalli on tarpeen.

Kyselyllä selvitettiin myös, mitä asioita ohjaajan tulisi ottaa huomioon itsenäistyvän nuoren kanssa työskennellessä. Vastauksista nousi esiin, että huomioitavia asioita ovat riittävän aikaisin aloitettava itsenäistymistyöskentely, emotionaalinen puoli, nuoren kehityksellinen ikätaso, arjen taidot ja palvelujärjestelmä. Näiden lisäksi vastauksissa ilmeni, että ohjaajan pitkäjänteisyydellä ja toistuvilla harjoituksilla nuoren kanssa pystytään tukemaan nuoren oppimista ja kasvattamaan itseluottamusta.

Toisto on opintojen äiti, kukaan ei ole seppä syntyessään vaan kaikkea tarvii harjoitella, ja ehdottomasti lämpö, tuki ja turva. Nuori on silloin isojen muutoksien äärellä. Tärkeintä on kulkea vierellä tukien mahdollisimman paljon, mutta samalla antaa testailla siipiensä kantoa. (Anonyymi vastaus)

Kyselyssä selvitettiin vastaajien toiveita opinnäytetyön tuotoksena tehdyn oppaan sisällöstä. Vastauksista nousi esiin seuraavia asioita: Taloudenhallinta, arjenhallinta, viranomaispalvelut, terveydenhuolto, vapaa-aika, ravitsemus ja tunnetyöskentely. Lisäksi oppaan toivottiin sisältävän listaus hankinnoista ja hoidettavista asioista. Voimme huomata, että oppaan sisältöön toivotaan samankaltaisia asioita, kuin vastaajat toivoivat menetelmiä ja työkaluja työhönsä.

Kartoitimme myös vastaajien kautta nuorten toiveita itsenäistymistyöskentelyyn, mutta niitä ei ollut juurikaan.

Kyselyn vastauksista tuli ilmi, että valtaosa vastaajista kokee tunnetyöskentelyn olevan tärkeä osa-alue itsenäistymistyöskentelyä. Olemassa olevia menetelmiä kartoittaessa, tunnetyöskentely ei kuitenkaan noussut kertaakaan esille. Kyselyn lopuksi vastaajilta kysyttiin, tulisiko oppaan sisältää huomioitavat asiat asiakkuuden päätyttyä ja tietoa jälkihuollosta. Vastauksia tuli sekä puolesta että vastaan. Aineistoa analysoidessa nämä teemat eivät nousseet esiin, joten ne rajautuivat lopulta pois oppaan sisällöstä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli lastensuojelun sijaishuollosta itsenäistyneiden nuorten itsenäistymisvaiheen tutkiminen ja tavoitteena oli kehittää lastensuojelun sijaishuollossa tehtävää itsenäistymistyöskentelyä ja yhtenäistää käytettyjä menetelmiä. Aihe on itsessään tärkeä, koska se on elämän yksi osa-alue, jonka jokainen käy elämässään läpi. Sen merkitys korostuu erityisesti lastensuojelun sijaishuollossa, jossa nuoret tarvitsevat enemmän tukea.

Kehittämistyön ja sen aineiston perusteella voidaan todeta, että itsenäistymistyöskentely on merkittävä osa lastensuojelun sijaishuollossa tehtävää työtä. Siihen panostaminen on olennaista, sillä hyvin toteutettu itsenäistymistyöskentely vähentää syrjäytymisriskiä, parantaa nuorten mahdollisuuksia saavuttaa vakaata elämää ja auttaa nuoria rakentamaan positiivista tulevaisuutta.

Vastauksista tuli ilmi, että vastaajat ovat hyödyntäneet monia erilaisia menetelmiä eri itsenäistymisen osa-alueilta, mutta heiltä on puuttunut työkalu, joka kokoaisi kaikki asiat yhteen paikkaan ja yhtenäistäisi käytettävät menetelmät. Vastaajien toiveena oli saada käyttöönsä muun muassa työkaluja tunnettyöskentelyyn, arjenhallintaan, taloudenhallintaan liittyviä menetelmiä, yhteenvetoa huomioitavista asioista sekä työkaluja ajanhallinnan opetteluun. Vastaajat toivoivat eri osa-alueista asialistoja, joiden käyttäminen ohjaustyössä on helppoa ja ajatonta.

Tämän opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että itsenäistymistyöskentely tulisi aloittaa riittävän aikaisin ja nuoren itsenäistymistyöskentelyssä tulee ottaa huomioon nuoren kokemat tunteet, kehityksellinen ikätaso, arjentaiteiden opettaminen ja palvelujärjestelmään tutustuminen. Reinikaisen (2009, s.84) mukaan itsenäistymisvaiheen porrastaminen on helpottanut prosessia ja vahvistanut suunnitelmallisuutta. Ajoittaminen ja suunnitelmallisuus on itsenäistymisharjoittelun peruspohja.

Itsenäistyvän nuoren kanssa työskennellessä työntekijän oma asenne, ammattitaito ja motivaatio vaikuttavat itsenäistymistaitojen opettamiseen sekä nuoren oppimiskokemukseen. Laaksosen (2004, s. 11) mukaan nuori tarvitsee itsenäistymisvaiheen aikana luotettavan ja tutun aikuisen, jolta voi tarvittaessa pyytää apua. Omaohjaajan rooli luotettavana aikuisena on nuorelle suuri. Kuitenkin nuorelle saattaa omaohjaajan lisäksi olla muitakin tärkeitä aikuisia, joiden työskentely itsenäistyvän nuoren kanssa on arvokasta.

8 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen oli meille yhteinen valinta. Opinnäytetyön prosessi alkoi aiheen valinnasta ja suunnittelusta ja siitä, miten lähdemme toteuttamaan yhteistä ideamme. Koemme, että koko opinnäytetyön prosessi on ollut meille ammatillisesti merkittävä kokemus ja olemme kehittyneet ja vahvistuneet matkan varrella. Opinnäytetyön aikana tietämys itsenäistymisestä ja lastensuojelusta lisääntyi entisestään, vaikka tietoa meillä oli entuudestaan paljon.

Erityisesti oppaan tekeminen ja suunnittelu oli meille mieluisa vaihe, mutta puolestaan mielenkiintoisinta oli päästä analysoimaan kerättyä aineistoa. Aineistonkeruumenetelmänä kysely oli meille toimivin vaihtoehto, sillä se ei vienyt paljoa vastaajien aikaa ja sen pystyi täyttämään missä ja milloin tahansa. Olemme tyytyväisiä tehtyyn oppaaseen ja opinnäytetyöhön sekä siihen, kuinka onnistuimme tällä opinnäytetyöllä vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiimme.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on kehitetty yhteistyössä Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevien kolmen erityistason lastensuojeluyksikön työyhteisöjen kanssa. Yhteistyö kyseisten työyhteisöjen kanssa on ollut välttämätöntä, sillä ammattilaisten näkemys ja ammatillinen osaaminen ovat tuoneet työhön erilaisia ajatuksia, ideoita sekä näkökulmia.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan avulla on tarkoitus yhtenäistää ja selkiyttää tehtävää itsenäistymistyöskentelyä lastensuojelun sijaishuollossa. Itsenäistymisopas on luotu ytimekkääksi ja käytännönläheiseksi. Siinä käydään läpi itsenäistymiseen liittyviä prosesseja, menetelmiä ja aiheeseen liittyvää materiaalia. Oppaan sisältö on valikoitunut kyselyn kautta kerätyn aineiston ja siitä nousseiden teemojen perusteella. Yhteistyötaholle on annettu muokausoikeudet oppaaseen, jolloin sitä voidaan kehittää ajankohtaisemmaksi jatkossakin.

Sosionomin kompetensseihin (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK), 2023) kuuluvat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. Sosiaalialan kompetenssit ovat kulkeneet mukamme läpi kehittämistyöprosessin. Eriytyisen tärkeäksi olemme kokeneet sosiaalialan eettisen osaamisen, sillä luomallamme oppaalla on tarkoituksena edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Lisäksi olemme olleet

sijaishuollossa tehtävän asiakastyön äärellä, jossa sosiaalialan eettinen osaaminen sekä asiakastyön osaaminen erityisesti korostuvat.

Teoreettista osuutta luodessamme hyödynsimme sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen kompetenssia. Tämän kompetenssin olemme omaksuneet työssämme lastensuojelun sijaishuollossa, joten pystyimme hyödyntämään sitä kehittämistyössä. Koemme, että prosessin aikana kyseinen kompetenssi on kuitenkin vahvistunut entisestään oppimiskokemuksen kautta.

Olemme tehneet vahvaa yhteistyötä työyhteisöjen kanssa, jolloin työyhteisö-osaaminen on ollut myös keskeisessä roolissa. Vaikka kehittämistyön prosessin aikana roolimme ei ole ollut itse työyhteisössä, on meidän silti tullut ottaa työyhteisöt huomioon sekä osallistaa työyhteisön jäseniä. Yhteistyö yhteistyötahon kanssa on ollut vaivatonta. Koemme, että olemme saaneet toteuttaa opinnäytetyön sellaisessa ympäristössä, jossa meidät on huomioitu opiskelijoina, vaikka toisessa roolissa olemmekin tutkijoiden sijasta työntekijöitä.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen toteutui koko opinnäytetyön prosessin ajan, sillä olemme syventäneet tutkimuksellista ja kehittämisosaamistamme. Opinnäytetyössä on yhdistynyt tutkimuksellisuus ja teoreettisen tiedon soveltaminen käytäntöön.

Eettisyys ja luotettavuus on säilynyt koko opinnäytetyöprosessin ajan aina tutkimusluvan hakemisesta valmiin opinnäytetyön palauttamiseen saakka. Vastaajien anonymiteetti on säilynyt koko prosessin ajan sekä kerättyä aineistoa on käsitelty ja säilytetty asianmukaisella tavalla.

Opasta voisi jatkokehittää niin, että sen rinnalle tehtäisiin nuorelle oma opas, joka sisältäisi samoja teemoja meidän luomamme oppaan kanssa. Opasta voisi hyödyntää myös muualla kuin lastensuojelun sijaishuollossa. Useammassa palautteessa kerrottiin, että opasta voisi hyödyntää myös kotioloissa asuvien nuorten kanssa. Tämän perusteella opas voisi sopia myös mihin tahansa palveluun, joiden kohderyhmänä on itsenäistyvät nuoret.

LÄHTEET

- Bardy, M. (2013). Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. Teoksessa M. Bardy (toim.) *Lastensuojelun ytimissä* (4. uud. p.). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hakala, J.T. (2024). *Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Gaudeamus.
- Halonen, V. (2019). Itsenäistyvä nuori -opas vaativan lastensuojeluyksikön henkilökunnalle. [AMK-opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu]. Theseus.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019091818891>
- Hallintolaki 434/2003. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434>
- Heikkinen, H., Kaukko M., & Salo, P. (2023). Mitä toimintatutkimus on ja miten sitä tehdään. Teoksessa H. Heikkinen, & M. Kaukko, (toim.), *Toimintatutkimus: Käytännön opas* (s. 17-39). Vastapaino.
- Heino, T., Lappalainen, E., Ranta, H., & Weckroth, N. (2021). Lastensuojelun 24/7 -yksiköt: Palvelutuotannon moninaisuus ja haasteet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-666-4>
- Hirvonen, M. (2023). Omaohjaaja lapsen luottoaikuisena lastensuojelun sijaishuollossa. Näkökulmia sijaishuoltoon. Teoksessa E. Kekkonen, & J. Jahnukainen (toim.), *Näkökulmia sijaishuoltoon*. (s. 64-84.) (Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 2/2023). <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2023/06/20230605NakokulmiaSijaishuoltoonJulkaisuValmis.pdf>
- Kananen, J. (2009). *Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaukko, M., & Kiilakoski, T. (2023). Toimi hyvin: Toimintatutkimuksen eettiset kysymykset. Teoksessa H. Heikkinen, & M. Kaukko (toim.), *Toimintatutkimus: Käytännön opas* (s. 137-163). Vastapaino.
- Korhonen, L. (26.11.2021). Pulassa lapsen kanssa: Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: *Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.
- KvaliMOTV. (i.a.). *Teemoittelu*. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Kyrönseppä, U., Rautiainen, J-M., & Airio, T. (1990). *Omahoitaja-menetelmä*. (Painos 3. Lastensuojelun laitoshuollon neuvottelukunnan julkaisu). Lastensuojelun keskusliitto.

- Laaksonen, S. (2004). *Jälkihuolto-opas*. Lastensuojelun Keskusliitto ry, Helsinki.
- Lastensuojelulaki 417/2007. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L12>
- Maija, M., Puustinen-Korhonen, A., Petrelius, P., & Eriksson, P. (2019). *Lastensuojelun laatusuositus*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4067-3>
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet: Metodologia-sarja 4*. (3. uud. p.) International methelp ky.
- Minilex. (i.a.). *Huostaanotto ja sijaishuolto*. <https://www.minilex.fi/a/huostaanotto-ja-sijaishuolto>
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>
- Opetushallitus. (i.a.). *Oman talouden hallinta ja suunnittelu*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oman-talouden-hallinta-ja-suunnittelu>
- Paasivirta, A., Paju, P., Jahnukainen, J., Hokkila, K., Näränen, N., Välimäki, S., Ahvenainen, A., & Hellsten, S. (i.a.). *Asiakkaiden ääni lastensuojelun lainsäädännön kokonaisuudistuksessa*. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://stm.fi/documents/1271139/1359574/Loppuraportti_Asiakkaiden+%C3%A4%C3%A4ni+lastensuojelun+lains%C3%A4%C3%A4d%C3%A4nn%C3%B6n+kokonaisuudistuksessa.pdf
- Pitkäjärvi, A. (2010). *Laadullinen tutkimus opinnäytteenä – Työkirja ammattikorkeakouluun*. e-Oppi Oy.
- Pösö, T. (2004). Kasvatustyö sijaishuollossa. Teoksessa A. Puonti, T. Saarnio, & A. Hujala (toim.), *Lastensuojelu tänään*. (s. 202-213). Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Ranta, M. & Mäkäpäinen, S. (i.a.). *Itsenäistyminen*. Nuortenlinkki. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen/>
- Reinikainen, S. (2009). *Nuorisokodista maailmalle: Kokemuksia nuorisokodissa elämisestä ja aikuisiässä selviytymisestä*. Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5658-1>
- Räty, T. (2020). *Lastensuojelulaki: Käytäntö ja soveltaminen*. EDITA, Helsinki.
- Saastamoinen, K. (2010). *Lapsen asema sijaishuollossa: Käsikirja arjen toimintaan*. EDITA, Helsinki.
- Sheridan, M. A., Fox, N. A., Zeanah, C. H., MvLaughlin, K. A., & Nelson, C. A. (2012). Variation in neural development as a result of exposure to institutionalization early in childhood. *Proceedings of the National Academy of Sciences – PNAS*, 109(32), 12927-12932. <https://doi.org/10.1073/pnas.1200041109>

- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.). *Lastensuojelu*. <https://stm.fi/lastensuojelu>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK). (2023). Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Suomen perustuslaki 731/1999. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2.5.2024). Lastensuojelua 2023: Joka kuudennesta teinistä tehtiin lastensuojeluilmoitus vuonna 2023. (Tilastoraportti 19/2024). <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024043024171>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (22.8.2024). *Lastensuojelun käsikirja: Itsenäistymisvarat*. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/lasten-ja-nuorten-lastensuojeluopas/lastensuojelun-toiminta/jalkihuolto-ja-itsenaistyminen/itsenaistymisvarat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (i.a.). *Lastensuojelun käsikirja: Jälkihuolto*. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (i.a.). *Lastensuojelun käsikirja: Sijaishuolto*. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023*. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Viinikka, K., Velling, J., Pesonen, E., Kanerva, V., Järvensivu, M., Romu, H., Rantala, A., Ukkonen, M., Sandholm, I. & Vainio, S. (2023). *Yhteisöllistä tukea itsenäistyvälle nuorelle aikuiselle: Itsenäistymisen tuen opas*. Punainen risti. <https://www.punainenristi.fi/globalassets/5.-hae-apua-ja-tukea--paasivu/nuorten-turvatalosta/itsenaistymisen-tuki/eteenpain-itu-opas-valmis.pdf>
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. (4. uud. p.) PS-kustannus.
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomakkeen kysymykset

Liite 2. "Kyllä sun jalat kantaa" -opas

Liite 1. Kyselylomakkeen kysymykset

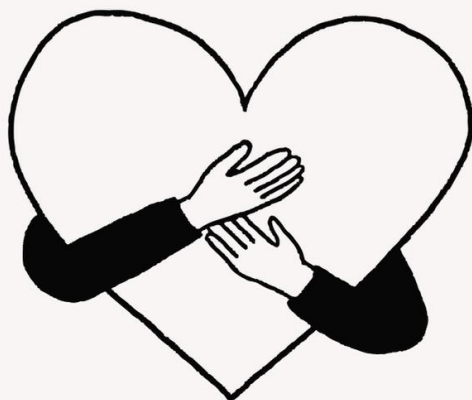
Opas itsenäistyvän nuoren kanssa työskentelyyn lastensuojelun sijaishuollossa – kyselylomake.

1. Oletko ennen työskennellyt itsenäistyvän nuoren kanssa?
2. Onko sinulla ollut/onko sinulla käytössä työkaluja/menetelmiä itsenäistyvän nuoren kanssa työskentelyyn?
3. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin millaisia työkaluja tai menetelmiä?
4. Millaisia työkaluja tai menetelmiä toivoisit työhösi?
5. Mitä asioita mielestäsi tulisi ottaa huomioon itsenäistyvän nuoren kanssa työskennellessä?
6. Ovatko nuoret itse tuottaneet toiveita itsenäistymisen vaiheeseen?
7. Mitä asioita toivoisit oppaan sisältävän?
8. Tulisiko oppaan sisältää myös nuoren kanssa tehtävää tunnettyöskentelyä? Millaista?
9. Tiedätkö mitä ohjaajan tulee tehdä, kun asiakkuus päättyy? Tulisiko näiden asioiden olla myös oppaassa?
10. Pitäisikö mielestäsi oppaan sisältää tietoa jälkihuollosta?

Liite 2. "Kyllä sun jalat kantaa" -opas

“KYLLÄ SUN JALAT KANTAA”

OPAS ITSENÄISTYVÄN NUOREN
KANSSA TYÖSKENTELYYN



“Tunne, että olisi tuki alusta siihen asti että jalat kantaa - että pärjää.”

“Tärkeintä on kulkea vierellä tukien mahdollisimman paljon, mutta samalla antaa testailla siipiensä kantoa.”

“Toisto on opintojen äiti, kukaan ei ole seppä syntyessään vaan kaikkea tarvii harjoitella”

Tämä opas on luotu osana opinnäytetyönä tehtyä kehittämistyötä. Opas käsittelee itsenäistyvän nuoren kanssa tehtävää työtä lastensuojelun sijaishuollossa. Oppaan tarkoituksena on helpottaa ja selkeyttää ohjaustyötä itsenäistyvän nuoren kanssa, sekä toimia “muistilistana”. Opas sisältää tsekkauslistoja, jotka auttavat muistamaan huomioitavat asiat.

Oppaassa avaamme tarkemmin kolmea eri pääteemaa, joita ovat arjenhallintataidot, palvelujärjestelmä sekä tunnetyöskentely.

Arjenhallintataidot

Arjenhallintataidoissa käsitellään eri osa-alueita, joita nuori tarvitsee jokapäiväisessä elämässään. Näiden osa-alueiden kehittäminen lisää nuoren itsevarmuutta ja rohkeutta pärjätä itsenäisesti.

Ajanhallinta ja vapaa-aika

Miten ajanhallinta näkyy nuoren elämässä? Onko nuori täsmällinen aikatauluissa? Miten nuori käyttää aikansa? Ajanhallintaan ja siihen liittyviä haasteita voi kehittää seuraavien harjoitusten avulla:

- **Ajankäytönkello:** Tyhjiä kellotaulupohjia voi tulostaa netistä tai asioita voi muuten kirjoittaa ylös. Tarkoituksena on miettiä ja kirjata ylös, mitä nuori tekee milloinkin. Tämä auttaa hahmottamaan arkea ja ajankäyttöä.
- **Ajankäytön raportointi:** Nuori voi kirjata päivä- ja viikkotasolla esim. omaan viikkoon paljonko hänellä kuluu aikaa mihinkin tekemiseen. Näin nuori oppii hahmottamaan omaa ajankäyttöään sekä suunnittelemaan sitä tulevaisuudessa.

Vapaa-aika antaa mahdollisuuden monenlaiselle tekemiselle esim. harrastuksille, liikkumiselle, sosialisoitumiselle, omalle ajalle sekä rentoutumiselle ja palautumiselle. Keskustelun kautta voi selvittää seuraavia asioita:

- Mikä on nuorelle tärkeää vapaa-aikana?
- Mitä nuori yleensä tekee vapaa-aikana?
- Jos nuorella ei ole vapaa-ajalle mielekästä tekemistä, voi niitä yhdessä miettiä.

Ruoanteko

Ruoan valmistamista on hyvä harjoitella aluksi yhdessä aikuisen kanssa. Kannattaa lähteä liikkeelle helpoista resepteistä.

Nuoren kanssa voi luoda reseptikirjan niistä ruuista, jotka ovat nuoren mieleen.

Harjoitellessa on hyvä ottaa huomioon myös muut sellaiset taidot, jotka liittyvät ruoan valmistamiseen. Näitä taitoja ovat mm.

- Ruoka-aineiden hankkiminen ja tarvittavien aineiden tarkastaminen
- Hygieniasta huolehtiminen
- Ajankäyttö
- Siisteys ja siivoaminen
- Ruoan säilöminen ja säilyttäminen

Nuorelle voi antaa tehtäväksi suunnitella viikoksi ruoat etukäteen ja sen pohjalta ostoslistan tekemisen. Kannusta nuorta monipuolisiin ruokiin ja eri ruoka-aineisiin!

*Kaupassa käydessä
voi nuoren kanssa
tarkastella ja
vertailla eri
tuotteiden hintoja.*

Taloudenhallinta

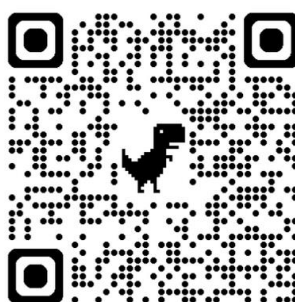
Oman talouden hallinta tuo itsenäisyyttä ja päätäntävaltaa. Nuoren kanssa on hyvä harjoitella taloudenhallintaa etukäteen, sillä se voi olla monelle hyvinkin vieras aihe.

Taloudenhallintaa voi harjoitella tekemällä suunnitelmia ja budjetointia. Nuoren kanssa voi yhdessä laskea hänen tulonsa ja menonsa. Näin autetaan nuorta havainnoimaan mitä kaikkea omaan taloudesta huolehtimiseen kuuluu.

Tähän voi käyttää apuna esimerkiksi Nal.fi-sivuston budjettilaskuria. Budjettilaskuriin pääsee sivun alareunassa olevan QR-koodin kautta.

Taloudenhallintaan liittyy myös säästäminen ja ostosten priorisointi. Nuoren kanssa voi käydä yhdessä näitä asioita läpi ja haastaa nuorta miettimään, miten hänen olisi mahdollista säästää.

Nuoren kanssa voi keskustella myös niistä seuraamuksista, joita laskujen ja vuokran maksamatta jättämisestä aiheutuu.



Asuminen

Yksiköltä pois muuttaminen ja itsenäinen asuminen on monelle nuorelle kauan odotettu tapahtuma. Sen tuomista velvollisuuksista on hyvä käydä keskustelua nuoren kanssa. Alle on lueteltu keskeisiä asioita muuttamisesta ja asumisesta.

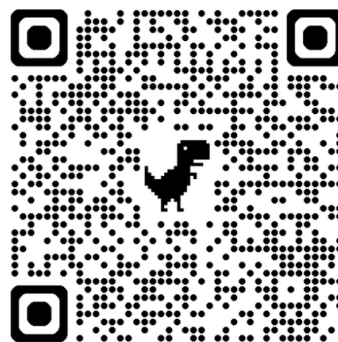
- **Vuokra-asunnon** valinta: Paikkakunta, asuinalue, huoneiston koko, vuokrahinta ja palvelujen etäisyys.
- Suomessa **muuttoilmoituksen** voi tehdä useassakin paikassa, mm. sähköisesti Posti:n sekä digi- ja väestötietoviraston kautta. Muuttoilmoitus tulee tehdä viipymättä.
- **Vuokrasopimuksen** allekirjoittaminen.
Vuokrasopimukseen tulee tutustua huolellisesti ja varmistaa, että ymmärtää sopimuksen kaikki ehdot.
- **Sähkösojimus** kannattaa hoitaa hyvissä ajoin.
Sähkösojimusta ei voi solmia alle 18-vuotiaat, mutta vanhempi tai huoltaja voi vastata sopimuksesta nuoren puolesta. Nuoren kanssa voi tarkastella sopimustyypppejä ja miettiä vaihtoehtoista sopivinta.
- Vuokra-asunnoissa asuminen velvoittaa **kotivakuutuksen** solmimista. Suomessa on monia vakuutusyhtiöitä. Kotivakuutuslaskureita löytyy useiden vakuutusyhtiöiden sivuilta. Näitä kannattaa hyödyntää vakuutusyhtiön valitsemisessa.
- **Kalusteiden** ja tavaroiden kartoittaminen sekä niiden hankinta kannattaa aloittaa hyvissä ajoin.

Työnhaku ja koulutus

Oppivelvollisuuden päättyessä 18-vuotiaana on hyvä tehdä nuoren kanssa suunnitelmaa siitä, mitä hän tekee koulun päätyttyä. Jatkaako hän opiskelua hakeutumalla esimerkiksi korkeakouluun vai haaveileeko hän jo työelämään siirtymisestä?

Nuoren kanssa voi tehdä yhdessä ammatinvalintatestejä sekä kartoittaa eri opiskeluvaihtoehtoja käymällä läpi opintopolkua. Näistä voi olla apua omien tulevaisuudensuunnitelmien tekemisessä. Sivun alareunassa olevan QR-koodin kautta pääset Oikotie.fi-sivuston ammatinvalintatestiin.

Suunnitelmista riippuen on hyvä käydä läpi mitä eri vaihtoehdot edellyttävät: Kuinka haetaan eri kouluihin tai kuinka etsitään työpaikkoja? Kuinka pääsykokeisiin tai työhaastatteluihin valmistaudutaan? Mitä jos töitä ei tunnu löytyvän, kuinka sitten toimia?



Siivoaminen ja kodinhoito

Siisteydestä ja omasta kodista huolehtiminen on oleellinen osa itsenäistä elämistä ja asumista. Yksikössä nuoret ovat useimmiten tottuneet siivoamaan vain oman huoneensa. He eivät välttämättä tiedä, mitä kaikkea kuuluu oman asunnon kunnossapitoon.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> <u>Vessan siivous</u> | <input type="radio"/> <u>Ikkunoiden pesu</u> |
| <input type="radio"/> <u>Pyykinpesu</u> | <input type="radio"/> <u>Uunin puhdistus</u> |
| <input type="radio"/> <u>Imurointi</u> | <input type="radio"/> <u>Kaappien siivoaminen</u> |
| <input type="radio"/> <u>Moppaaminen</u> | <input type="radio"/> <u>Lattiakaivon puhdistus</u> |
| <input type="radio"/> <u>Lakanoiden vaihto</u> | <input type="radio"/> <u>Liesituulettimen puhdistus</u> |
| <input type="radio"/> <u>Pölyjen pyyhkiminen</u> | <input type="radio"/> <u>Pakastimen sulatus</u> |
| <input type="radio"/> <u>Astioiden pesu</u> | <input type="radio"/> <u>Mikron puhdistus</u> |
| <input type="radio"/> <u>Jääkaapin siivoaminen</u> | <input type="radio"/> <u>Pihatyöt</u> |
| | <input type="radio"/> _____ |
| | <input type="radio"/> _____ |
| | <input type="radio"/> _____ |

Palvelujärjestelmä

Alla on listattuna erilaisia palveluita ja järjestelmiä. Näihin voi tutustua yhdessä nuoren kanssa keskustellen ja harjoitteiden avulla sekä sivustoilla vierailemalla

Verohallinto

Suomen verohallinto on valtion viranomainen, joka vastaa verotuksen hallinnoinnista, verotukseen liittyvistä palveluista ja verotustiedon keräämisestä.

- Omavero: Miten kirjautua? Mistä ja miten voi tilata verokortin?
- Veroilmoituksen täyttämisen harjoittelu.
- Veroprosenttilaskurin kokeilu Vero.fi-sivustolla.

KELA

Kela vastaa Suomen sosiaaliturvasta. Kela myöntää erilaisia sosiaalietuuksia ja tarjoaa taloudellista tukea eri elämäntilanteissa. Kela tarjoaa mm. kuntoutuspalveluja sekä korvaa läike- ja terveydenhuoltokustannuksia.

- Hakemukset: Miten erilaisia etuuksia voi hakea ja mihin etuuksiin on milloinkin oikeutettu?
- OmaKela: Onko omat tiedot ajantasaiset? Missä tietoja voi päivittää?
- Yhteydenottaminen: Miten ja missä?
- Missä lähin toimipiste?
- Laskureiden kokeileminen.

Henkilöllisyystodistukset

Suomessa on käytössä erilaisia henkilöllisyystodistuksia eri tarkoituksiin.

Passi: Kansainvälinen matkustusasiakirja, joka todistaa henkilöllisyyden ja kansalaisuuden. Passi on hyväksytty asiakirja kansainvälisessä liikenteessä.

- Onko nuorella passi jo olemassa? Milloin passi vanhenee? Mistä hankkia uusi passi?
- Mistä passi hankitaan ja mitä se vaatii?
- Nuoren kanssa voi tarkastella passin hakemiseen liittyvät vaiheet Poliisi.fi-sivustolta.

Henkilökortti: Valtion myöntämä henkilöllisyystodistus, joka voi olla sekä matkustamiseen että tunnistautumiseen käytettävä asiakirja. Se on voimassa EU- ja Schengen-alueella. Henkilökortin voi hankkia, kun täyttää 15 vuotta.

- Nuoren kanssa voi tarkastella henkilökortin hakemiseen liittyvät ohjeet Poliisi.fi-sivustolta.

Ajokortti: Liikenteenhallintaan liittyvä todistus, joka toimii henkilöllisyystodistuksena sekä todistaa, että sen haltija on saanut oikeuden ajaa tietyntyylisiä ajoneuvoja.

- Onko nuorella aikomusta hankkia ajokortti? Mitä ajokortin hankkiminen vaatii?

Terveyspalvelut

Terveysasema: Omalle terveysasemalle hakeudutaan, kun tarvitsee hoitoa kiireellisissä tai jo pitkään jatkuneissa terveysasioissa. Terveysasemilla on usein myös tarjolla esim. laboratoriopalvelut.

Päivystys: Päivystykseen hakeudutaan niinä aikoina, kun omalle terveysasemalle ei pääse ja tarvitsee kiireellistä hoitoa. Mikäli ei ole varma vaatiiko asia päivystyshoitoa, kannattaa soittaa päivystysapuun numeroon 116117.

Hammaslääkäri: Jos aikuisen hampaat ja suu ovat terveet, niiden perustarkastus tehdään useimmiten parin-kolmen vuoden välein. Netistä löydät oman paikkakuntasi hammashoitolan yhteystiedot, josta voit varata ajan. Vastaanotolla saat ajan jatkohoitoon tai ohjeen siitä, milloin tarkastus on hyvä tehdä seuraavan kerran.

Kiireellisissä asioissa voi olla yhteydessä särkypäivystykseen. Oman paikkakuntasi särkypäivystyksen yhteystiedot löydät myös netistä.

Neuvolapalvelut: Neuvolaan voi olla yhteydessä ehkäisyyn ja perhesuunnitteluun liittyvissä asioissa. Oman paikkakuntasi neuvolan yhteystiedot löydät myös netistä.

Tunnetyöskentely

Tunnetyöskentely on tärkeä osa nuoren kasvua ja kehitystä. Työskentely voi auttaa nuorta ymmärtämään omia tunteitaan sekä tunnistamaan ja näyttämään niitä.

Itsenäistyminen on suuri muutos nuoren elämässä ja se voi aiheuttaa monenlaisia tunteita. Nuoren kanssa on hyvä ottaa puheeksi, millaisia tunteita ja ajatuksia itsenäistyminen herättää.

Nuorella on hyvä olla valmiudet kohdata erilaisia tunteita, jotka saattavat yllättää isoissa elämänmuutoksissa.

Seuraavalla sivulla on esimerkkejä menetelmistä ja harjoituksista, joita voi tehdä yhdessä nuoren kanssa, tai antaa nuoren tehdä niitä itsenäisesti. Muista luoda nuorelle luottamuksellinen ja turvallinen ympäristö, jossa hän voi jakaa tunteitaan ilman pelkoa siitä, että tulisi tuomituksi. Lisäksi on tärkeää luoda nuorelle tunne siitä, että hän tulee kuulluksi ja nähdyksi.

On täysin ok pyytää apua ja tukea, jos tuntuu ettei itse pärjää.

Menetelmiä ja harjoituksia:

- **Päiväkirjan pitäminen**

Nuori voi kirjoittaa päiväkirjaan päivän aikana kokemiaan tunteita. Tämä voi auttaa reflektoimaan omia kokemuksia ja tunnistamaan tunteiden aiheuttamia tilanteita.

- **Missä tunteet tuntuu?**

Tunteet tuntuvat sekä kehossa, että mielessä. Nuoren kanssa voi käydä läpi erilaisia tunteita ja sitä, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu. Kun on tietoinen siitä, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu, voi harjoitella puuttumaan kehon tuntemukseen ja sitä kautta tunnetilaan.

- **Tunnekartta**

Tunnekartan ideana on kirjoittaa tunteita paperille ympyrän sisälle. Ympyrän ulkopuolelle puolestaan kirjoitetaan tilanteita tai asioita, jotka laukaisevat kyseisiä tunteita. Tämä auttaa luomaan ymmärrystä tunteille. Tätä harjoitusta voi tehdä nuoren kanssa yhdessä.

- **Pohdintakysymyksiä nuorelle:**

Miltä itsenäistyminen tuntuu?

Mitä odostat kaikista eniten itsenäistymisessä?

Millaista tukea tarvitset tai toivoisit?

Tiedätkö mitä tehdä, jos kohtaat yksinäisyyttä?

Koetko, että olet saanut riittävästi tukea ympärilläsi olevilta aikuisilta?

Mindfulness-
harjoituksia
kannattaa myös
kokeilla!

Tsekkauslista

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> <u>Henkilöllisyystodistus</u> | <input type="radio"/> <u>Budjettilaskurin kokeilu</u> |
| <input type="radio"/> <u>Ruoan tekeminen</u> | <input type="radio"/> <u>Vuokrasopimus</u> |
| <input type="radio"/> <u>Osoitteenmuutos</u> | <input type="radio"/> <u>Tunnekartta</u> |
| <input type="radio"/> <u>Kalusteet</u> | <input type="radio"/> <u>Siivoamisen osa-alueet</u> |
| <input type="radio"/> <u>Laskun maksaminen</u> | <input type="radio"/> <u>Terveyspalvelut</u> |
| <input type="radio"/> <u>Vaatteiden peseminen</u> | <input type="radio"/> <u>Pankkitunnukset</u> |
| <input type="radio"/> <u>Veroprosenttilaskuri</u> | <input type="radio"/> <u>Vakuutukset</u> |
| <input type="radio"/> <u>Asumisen kulut</u> | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> <u>Vapaa-ajan käyttö</u> | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> <u>Kelaan tutustuminen</u> | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> <u>Ruokien viikkosuunnittelu</u> | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> <u>Sähkösojimus</u> | <input type="radio"/> _____ |

Tämä tsekkauslista on rakennettu oppaan sisältämien asioiden pohjalta. Järjestys on muodostettu satunnaisesti. Tyhjiin kohtiin voi lisätä haluamiaan asioita.

Käytettyjä sivustoja:

- Kela.fi
- Poliisi.fi
- Mieli.fi
- Vero.fi
- Suomi.fi
- Posti.fi
- Dvv.fi (digi- ja väestötietovirasto)
- Nuortennetti.fi
- Opintopolku.fi
- Oikotie.fi