



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Seinän takana

Itsenäistymiskansio Armin Varakodille

Pauli Niskanen, Katja Sutelainen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (AIK 210 op)

03 / 2018

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Pauli Niskanen, Katja Sutelainen	Sivumäärä 39 ja 40 liitesivua
Työn nimi Seinän takana. Itsenäistymiskansio Armin Varakodille	
Ohjaava(t) opettaja(t) Pauli Kurikka	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Armin Varakoti Oy, Mikko Koivumäki	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyömme tilaajana toimi Armin Varakoti Oy:n Järvelän yksikkö.</p> <p>Teimme opinnäytetyönämme itsenäistyvien puolen nuorille kansion. Tämä kansio on toiminnallinen opinnäytetyömme ja se on tarkoitettu sekä itsenäistyville nuorille että Armin Varakodin ohjaajille. Kansio on tarkoitettu käytäväksi yhdessä nuoren sekä ohjaajan kanssa lävitse nuoren siirtyessä itsenäistyvien puolelle harjoittelemaan yksin asumista. Kopio kansiosta jää nuorelle hänen muuttaessaan pois Armin Varakodista, joten hän voi turvautua siihen myös itsenäistymisensä todella alkaessa. Itsenäistymiskansio sisältää ohjeita arkisiin toimiin, jotka muodostavat suuren osan nuoren harjoitteluvaiheen arjen rungosta. Esimerkiksi ohjeita raha-asioiden hoitoon, siivous- ja ruuanlaitto-ohjeita.</p> <p>Armin Varakodin Järvelän yksikkö on perustettu vuonna 2016 ja muutaman vuoden toiminnassa olon jälkeen tuli ajankohtaiseksi laatia itsenäistyvien puolen nuorille kansio avuksi uuteen arkeen. Itsenäistymiskansio toteutettiin täysin uutena projektina, joten sen käyttöönoton jälkeen sitä pyritään aktiivisesti päivittämään sekä tarpeen vaatiessa muokkaamaan saatujen kokemusten perusteella. Kansion päivittämisen helpottamiseksi siitä on myös sähköinen versio tallennettuna Armin Varakodilla. Itsenäistymiskansiossa on kerätty yleispätevän tiedon lisäksi erityisesti Järvelän alueen palveluita.</p> <p>Kokosimme itsenäistymiskansion keräämällä tietopohjaa kirjallisuudesta, perehtymällä muiden lastensuojelulaitosten itsenäistymiskansioihin, haastatteleamalla Armin Varakodin nuoria ja henkilökuntaa sekä peilaamalla omia kokemuksiamme nuorten itsenäistymisestä. Opinnäytetyömme raporttiosiossa käsitellään nuoruutta ja nuoren itsenäistymistä sekä erityisesti laitosten itsenäistymistä. Lisäksi raportissa käydään läpi lastensuojeluun sekä jälkihuoltoon olennaisesti liittyviä piirteitä, jotka pyrimme ottamaan huomioon kansion suunnittelussa.</p> <p>Itsenäistymiskansiomme tulee helpottamaan nuorten siirtymistä asumaan nuorisokodin itsenäistyvien puolelle sekä myöhemmässä vaiheessa heidän muuttaessaan omaan asuntoonsa. Itsenäistymiskansion käyttö antaa pohjan ohjaajille nuorten kanssa käymään läpi itsenäistymisen vaiheita. Itsenäistymiskansion tarkoitus on myös toimia työkaluna, joka takaa jatkossakin tasalaatuisen sekä laadukkaan työtteen itsenäistyvien nuorten parissa Armin Varakodissa.</p>	
Asiasanat itsenäistyminen, lastensuojelu, jälkihuolto, laitospasvatus, nuoruus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Pauli Niskanen, Katja Sutelainen	Number of Pages 39 pages and 40 attachment pages
Title Behind the wall. The independency file to Armin Varakoti Ltd	
Supervisor(s) Pauli Kurikka	
Subscriber and/or Mentor Armin Varakoti Ltd, Mikko Koivumäki	
Abstract <p>The subscriber for this thesis was Armin Varakoti Ltd, Järvelä unit.</p> <p>As our thesis we made a file for adolescents who are becoming independent. This file is our functional thesis and it is meant for adolescents on the verge of independency and for the instructors at Armin Varakoti. The adolescent is meant to go over this file together with their instructor when they begin to prepare themselves for independent living. The adolescents will have a copy of the file when they move away from Armin Varakoti. So, they will have something to use as a guideline when they start their independent life. The independency file acts as a manual for their day-to-day life, which makes up a significant part in the youths practicing phase. For example, the file includes guidelines for managing finances and housekeeping.</p> <p>Armin Varakoti Järvelä unit was founded in 2016 and after a few active years it became timely to devise a file for the adolescents who are becoming independent to help them adjust to their new independent life. The independency file was carried out as an entirely new project and after its implementation, the intention is to actively update and edit it based on the experiences of the users. To help the updating of the file, Armin Varakoti has a digital version of the file. The file includes general guidelines as well as different services specifically in Järvelä area.</p> <p>We compiled the file by collecting a base of knowledge through literature, getting familiar with independency files of other child protection institutions, interviewing the youth as well as the staff at Armin Varakoti and using our own experiences of adolescent independency. The report section of our thesis covers adolescence and their steps in becoming independent with a specific focus on the independency of adolescents in institutional education. The report will also cover features heavily linked with child protection and after-care, which we took into consideration while designing this file. Our file will make lives easier for the adolescents as they begin to practice independent life in the child caring institution and in a later phase, as they begin their independent life and move into their own apartment. The use of this independency file will give a basis for the instructors to work with the adolescents as they go through the phases of becoming independent. The purpose of the file is also to serve as a tool which guarantees a high standard when working with adolescents becoming independent at Armin Varakoti.</p>	
Keywords becoming independent, child protection, after-care, institutional education, adolescence	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ARMIN VARAKOTI	6
2.1 Kognitiivinen psykoterapia	6
3 NUOREN KEHITYS	8
3.1 Identiteetin kehitys	9
3.2 Oman elämän ohjaaminen	9
3.3 Kehityksen kehät	10
3.4 Läsnäolo	11
3.5 Laitosnuoren kehityksen erityishaasteet	11
4 NUOREN ITSENÄISTYMINEN	12
4.1 Elämänhallinta	13
4.2 Nuoruuden uhkakuvat	13
5 LASTENSUOJELU	14
5.1 Laitosnuorten lähtökohdat	15
5.2 Rajan merkitys	16
5.3 Puutteellinen kiintymyssuhde	17
5.4 Laitosnuorten yksinäisyys	18
5.5 Jälkihuolto	19
5.6 Jälkihuollon toteutus	21
6 LAITOSNUOREN ITSENÄISTYMINEN	23
6.1 Itsenäistymiseen valmistelu	23
7 VAURIOIDEN KORJAAMINEN	24
7.1 Trauman seuraukset	24
7.2 Suojaavat tekijät	25
7.3 Rohkaiseva tila	26
7.4 Korjaava huolenpito ja hoiva	27
8 ITSENÄISTYVIEN PUOLEN KANSION TYÖSTÄMISEN VAIHEET	28
8.1 Kansion suunnittelu ja toteutus	28
8.2 Aineiston kokoaminen	29
8.3 Kansion ottaminen työvälineeksi arkeen	31
9 POHDINTA	35
LÄHTEET	37
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Huostaanotoista keskustellaan julkisuudessa paljon, mutta harvoin siitä, mitä nuoren elämässä tapahtuu sen jälkeen. Lastensuojelulaitokseen sijoitettu nuori kohtaa ulospäästyään uuden maailman, jossa asioista pitää ottaa vastuuta ja huolehtia itsestään valmiiksi pureskellun laitospelämän jälkeen. Lastensuojelulaitoksessa kasvaneen nuoren itsenäistyminen ja omaan kotiin muuttaminen on prosessina erilainen kuin perheensä parissa kasvaneella nuorella. Hänen historiaansa värittävät usein jollain tasolla epäonnistuneet ihmissuhteet ja perusturvallisuuden järkkäminen. Tällöin nuori tarvitsee itsenäistymiseenkään tavallista enemmän tukea. Meidän nuoren rinnalla kulkevien ohjaajien tuleekin huolehtia, että prosessista muodostuisi mahdollisimman hyvin nuorta tukeva kokonaisuus.

Ohjaajan työtä tehdessämme olemme usein pohtineet, kuinka suuri merkitys laitosten nuoren heikolla itsetunnolla on arkielämässä pärjäämiseen tai vastaavasti, kuinka paljon nuoren elämää pystyttäisiin helpottamaan itsetunnon vahvistamisella. Laitosten nuoret ovat usein meille tullessaan olleet jo usean vuoden ajan niitä ”hankalia tapauksia” eri tahoille. Heidän saamansa palaute koostuu pääasiassa negatiivisista mielipiteistä ja kommentteista. Saadessaan positiivista palautetta, he usein häkeltävät, niin vierasta se heille on. Koemme itsetunnon vahvistamisen yhtenä tärkeimpänä tehtävänä työssämme. Sillä voimme luoda uskoa nuorelle myös itsenäisessä elämässä pärjäämiseen.

Siirryttäessä lastensuojelusta jälkihuoltoon olisi paras mahdollinen tilanne, että samat ohjaajat voisivat jatkaa itsenäistyvän nuoren tukemista jälkihuoltoon siirryttäessä ja pitkälle sen aikanakin. Tämä on mahdollista oman työpaikkamme kaltaisissa laitoksissa, joissa nuorille rakennetaan itsenäistymisasuntoja laitoksen välittömään läheisyyteen. Tällöin ohjaajalla on tieto nuoren hallitsemista taidoista ja siitä, missä asioissa nuori eniten tarvitsee tukea. Tämä on tärkeää, koska välillä laitoksessa kasvaneilla nuorilla näyttää olevan epärealistinen käsitys omista kyvyistään. Nuorilta puuttuu käsitys muun muassa siitä, kuinka eläminen onnistuu taloudellisesti, mitä kaikki maksaa ja miten rahat saa riittämään. Tämä on osittain varmasti seurausta laitoksen luomasta illuusiosta kaiken valmiina saamisesta.

Opinnäytetyöllämme haluamme luoda työpaikallamme ajan kanssa ja käytännön tuoman kokemuksen myötä lopulliseen muotoonsa hioutuvan työkalun arkeen. Toivomme, että kansio helpottaa nuoren kanssa tehtävää työtä tärkeässä nivelvaiheessa. Pääasiallinen tavoite on tukea laitoksesta itsenäistyvää nuorta parhaalla mahdollisella tavalla kohti omaa elämää.

2 ARMIN VARAKOTI

Armin Varakoti on vuonna 2009 perustettu yksityinen pienryhmäkoti, johon kuuluu kaksi erillistä yksikköä. Itse työskentelemme Järvelän yksikössä, johon avautuu kevään aikana erillinen itsenäistymispuoli täysi-ikäisyyttä lähestyville ja jälkihuoltoon jääville nuorille. Armin Varakoti tarjoaa turvallista ja virikkeellistä kasvatusta mahdollisimman kodinomaisessa ympäristössä, johon olennaisena osana kuuluu myös hoitollinen kotiopetus sitä tarvitseville. Yksikössä on täydet valmiudet nopeiden kriisitilanteiden hoitoon. Varakoti on seitsemän paikkainen ja itsenäistymispuolelle tulee paikka neljälle nuorelle. (arminvarakoti 2017.)

Varakodin kasvatusta- ja hoitotyöllä vahvistetaan lapsen sekä psyykkistä- että fyysistä hyvinvointia ja toimintakykyä sekä lisätään hänen sosiaalisia taitojaan. Hoidon tavoitteena on edesauttaa kokonaisvaltaista muutosta lapsen tilanteessa. Turvallisen kasvuympäristön ja luotettavien aikuisten läsnäolon myötä nuori voi kasvaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla itsenäiseksi aikuiseksi. Keskeisinä työmenetelminä Varakodilla käytetään kognitiivista työtettä, omahoitajajärjestelmää ja perhetyötä. Hoitosuhteeseen kuuluu säännöllisesti myös päihde- ja seksuaalivalistusta. Varakodissa yksi tärkeimmistä hoitomuodoista on toiminnallisuus. Nuorta tuetaan ja kannustetaan kokeilemaan uusia elämyksiä. Toiminnan avulla nuori löytää itsestään uusia taitoja ja saa onnistumisen kokemuksia. Yksilöllisyyden ohella opitaan käyttäytymään ryhmässä. (arminvarakoti 2017.)

2.1 Kognitiivinen psykoterapia

Armin Varakodilla käytettävän kognitiivisen psykoterapian avulla pyritään löytämään nuoren ongelmakäyttäytymisen syyt ja harjoitellaan niistä poisoppimista. Hoidon avulla kehitetään nuoren ongelmanratkaisutaitoja ja selviytymiskeinoja. Varakodissa psykoterapia on hyvin käytännönläheistä. Kyseisiä toimintatapoja käytetään ja sovelletaan jokapäiväisessä työ- ja arkielämässä. (arminvarakoti 2017.)

Kognitiivinen psykologia tutkii, miten ihminen ottaa vastaan, tallentaa ja käyttää erilaista tietoa elämässään. Sen ala-alueita ovat oppimisen psykologia, havaitsemisen psykologia ja ajattelun psykologia sekä muistin tutkimus. (Hjelmquist, Montgomery & Sjöberg 1982, 3.)

Kognitiivinen psykoterapia sisältää useita eri psykoterapiamuotoja. Niillä on yhteiset juuret, mutta työskentelytavat ja painotukset vaihtelevat. Keskeisiä työskentelyn kohteita ovat nuoren haittaa tuottavat ajatukset ja uskomukset ja niihin liittyvät hankalat tunteet. Perusajatuksena on, että ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa ja muokkamalla ajatuksia joustavampaan suuntaan, saadaan aikaan muutosta myös tunnekokemuksissa. (kognitiivisen psykoterapian yhdistys 2018.)

Kognitiivinen käyttäytymisterapia on tehokas tapa helpottaa nuorta selviämään ongelmistaan. Perusajatuksena terapiassa on, että ajatukset vaikuttavat, miltä meistä tuntuu ja mitä teemme. (kognitiivisen psykoterapian yhdistys 2018.) Kognitiivisella käyttäytymisterapialla autetaan nuorta löytämään omat ajatuksensa ja tunteensa. On tärkeää löytää yhteys ajatusten, tunteiden ja toiminnan välillä. Nuorta autetaan löytämään toimivampia ajattelutapoja ja tapoja hallita epämiellyttäviä tunteita. Tämän jälkeen voidaan alkaa etsimään uusia ongelmanratkaisumalleja ja toimintatapoja. (Stallard 2010, 87.)

Nuoren kanssa voidaan kokeilla ja harjoitella uudenlaista käyttäytymistä ja toimintatapoja. Tavoitteena on auttaa nuorta itseään oivaltamaan, ymmärtämään omaa kokemusmaailmaansa ja käyttäytymistään ja sitä kautta löytää keinoja näiden muuttamiseen myös käytännössä. Työskentelyn lähtökohtana on aina nuoren henkilökohtainen, ainutkertainen kokemus. Työskentelymetodeina voidaan käyttää muun muassa ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen välisten suhteiden tutkimista, erilaisia harjoituksia ja ongelmanratkaisukeinojen ja -taitojen opettelua, sosiaalisten- ja vuorovaikutus-

taitojen opettelua, sekä toimivaa omien tarpeiden ja tunnetilojen viestintää. Nuorilla on kyky, mutta ei vakiintunutta tapaa reflektoida omia ajatuksiaan ja toimintojaan ja muodostaa niille vaihtoehtoja, jolloin muutoksen aikaansaaminen on helpompaa. (kognitiivisen psykoterapian yhdistys 2018.)

Varakodilla on saatu hyviä tuloksia kognitiivisella työotteella. Hyvin monella sijoitetulla nuorella on tullessaan vaikeuksia omien tunteiden ja käytöksen hallinnassa. Nuori on yleensä oppinut aikaisemmassa elämässään väärät toimintamallit ongelmatilanteista pois pääsyyn. Pettymysten sietokyky on usein alentunut ja se näkyy aggressiivisena käytöksenä. Perhe on saattanut olla kyvytön ohjaamaan nuoren toimintaa oikeaan suuntaan esimerkiksi pelon takia ja tällä toiminnalla osaltaan vahvistanut nuoren väärää käytösmallia. Nuori on saanut ylivallan vanhemmistaan. Varsinkin pojilla käytössä oleva ratkaisu on usein ollut aggressiivisuus ja väkivaltaisuus. Nämä väärät toimintamallit voivat vaikeuttaa suuresti nuoren itsenäistä elämää ja siksi niistä poisoppiminen on tärkeässä roolissa sijoituksen aikana.

Laitokseen tulon jälkeen nuoren käytöstä aletaan ohjata uuteen suuntaan. Kun nuori kohtaa tilanteita, joissa hän on oppinut turvautumaan aggressiivisuuteen ihmisiä tai esineitä kohtaan, häntä ohjataan tunnistamaan omien tunteidensa ja toimintansa yhteyttä. Tilanteita käydään yhdessä nuoren kanssa läpi keskustelemalla ja miettimällä korvaavia toimintatapoja. Monen nuoren kohdalla melko nopeasti saadaan hyviä tuloksia. He oppivat valitsemaan oman tilan etsimisen ja siellä rauhoittumisen aggressiivisen käytöksen sijaan.

3 NUOREN KEHITYS

Nuoruutta voidaan pitää tietynlaisena siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Vuosien kuluessa nuori kehittyy fyysisesti aikuiseksi, oppii keskeiset kussakin yhteisössä tarvittavat valmiudet ja taidot, itsenäistyy, etsii ja valitsee myöhemmät aikuisuuden roolit ja samalla muodostaa käsityksen omasta itsestään tämän tapahtumaketjun kautta. (Nurmi 2003, 256.) Muuttuvassa, individualisoituvassa maailmassa yk-

silön henkilökohtaiset ominaisuudet ovat tulleet aikuisuuden tarkastelussa entistä merkittävämmiksi (Salonen 2014, 66).

3.1 Identiteetin kehitys

Erikson on kuvannut nuoruuden kehitystä identiteetin kehittymisenä. Sitä voidaan hänen mukaansa kuvata tapahtumaketjuna, jossa yhteiskunnan vaatimukset ja haasteet pakottavat nuoren tiettyihin päätöksiin ja valintoihin, jotka koskevat hänen tulevaa elämäänsä. Tämä näkyy usein erilaisina kriiseinä nuoren elämässä, monilla eri alueilla, niiden ratkaisuina ja sitoutumisena joihinkin valintoihin. Nämä taas johtavat tiettyihin aikuiselämän roolivalintoihin. (Nurmi 2003, 262.)

Nuori ohjaa omaa elämää tekemällä erilaisia valintoja ja toimimalla niiden mukaisesti. Tämä tapahtuu niissä puitteissa, joita ympäristö hänelle tarjoaa. Yhteiskunta ja kulttuuri luovat omia haasteitaan ja rajoituksiaan nuoren valinnoille. Myös aiemmat ratkaisut ohjaavat myöhempiä mahdollisuuksia. Toisaalta rajoittavina tekijöinä toimivat yksilöön itseensä liittyvät tekijät. Aiempi pärjääminen tietyillä elämän osa-alueilla, kyvykkyys ja temperamenttipiirteet ohjaavat oman elämän suuntautumista. (Nurmi 2003, 263.)

Tärkeä kehityskulku nuoruudessa on erilaisiin haasteisiin vastaaminen ja tiettyihin ratkaisuihin päätyminen, joiden kautta nuori muodostaa käsitystä omasta itsestään. Esimerkiksi omat koulutustavoitteet ja valinnat luovat pohjaa tulevalle elämälle. Tämä taas vaikuttaa siihen, millaisen kuvan nuori luo itsestään. Käsitys voi olla hyvin erilainen riippuen onko nuori lukiolainen, ammattikoululainen vai peruskoulun keskeyttänyt nuori. Samoin erilainen muiden antama palaute nuoren toiminnasta ja valinnoista luo pohjaa sille, mitä nuori itsestään ajattelee. (Nurmi 2003, 264.)

3.2 Oman elämän ohjaaminen

Toista nuoruuden kehityskulkua kuvataan oman elämän ohjaamisena. Sen lähtökohdiana on, että jokaisella nuorella on tietyissä elämäntilanteissa erilaisia mielenkiinnon kohteita, motiiveja ja mieltymyksiä, jotka perustuvat hänen aiempaan elämänhistoriaansa. Nuori työstää nämä omat motiivinsa omiksi tavoitteiksi vertaamalla niitä ym-

päristön tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kun nuori on muodostanut omat tavoitteensa suunnasta, johon hän omassa elämässään pyrkii, on pohdittava, miten siihen päästään. Se vaatii usein eri vaihtoehtojen tutkimista ja keskustelua niistä. Nuori saa myöhemmin usein palautetta valinnoistaan ja niiden sujumisesta. Tämä palaute vaikuttaa myös siihen käsitykseen, jonka nuori muodostaa itsestään. Millaiseksi hänen minäkuvansa ja itsetuntonsa muodostuu. Onnistuminen ikäsidonnaisten haasteiden ja odotusten kohtaamisessa luo pohjaa myönteiselle identiteetin ja minäkuvan kehittymiselle, kun taas epäonnistumiset ja kyvyttömyys käsitellä kielteistä palautetta, voivat johtaa huonoon itsetuntoon ja kielteiseen minäkuvaan. (Nurmi 2003, 263-266.)

Oman elämän ohjaamista voidaan tarkastella myös siltä pohjalta, miten sen onnistuminen vaikuttaa nuoren hyvinvointiin, ongelmakäyttäytymiseen ja mielenterveyteen. Nuoren henkilökohtaiset tavoitteet, jotka kohdistuvat esimerkiksi koulutuksen ja ammatinvalinnan ratkaisuihin, näyttäisivät luovan pohjaa hyvinvoinnille. Toisaalta niiden puuttuminen näyttäisi johtavan huonoon sopeutumiseen ja vähäiseen hyvinvointiin. Myös usko omiin mahdollisuuksiin saavuttaa kyseiset tavoitteet, luovat pohjaa nuoren hyvinvoinnille. Myös kyky luoda keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi ja hyvä ongelmanratkaisutaito lisäävät hyvinvointia. Se millaisia tunteita nuoren valitsema toimintatavat sisältävät, näyttäisi myös vaikuttavan hyvinvointiin joko lisäävästi tai heikentävästi. Omiin kykyihinsä uskovat, myönteisesti tilanteisiin suhtautuvat nuoret menestyvät esimerkiksi koulussa paremmin. (Nurmi 2003, 268.)

3.3 Kehityksen kehät

Nuoren kehityksessä voidaan puhua myönteisestä ja negatiivisesta kehästä. Myönteisessä kehässä nuori asettaa itselleen tavoitteita aikuisuutta kohti kulkiessaan, löytää väylät päästäkseen niihin ja kokee onnistumisen tunteita viedessään läpi tavoitteitaan. Kohdatessaan epäonnistumisia, nuori osaa muuttaa tavoitteitaan, etsimään uusia keinoja ja peilaamaan epäonnistumisiaan aiempiin onnistumisiin. Tällaisella nuorella nämä kokemukset eivät vaikuta negatiivisesti minäkuvaan. Kuitenkin 10-20% nuorista näyttää ajautuvan erilaisiin ongelmiin. Tätä voidaan kutsua kielteiseksi kehäksi. Toistuvat epäonnistumiset, huono koulumenestys tai epäonnistumiset kaverisuhteissa voivat laukaista tällaisen kehän. Heikosta itsetunnosta ja negatiivisesta minäkuvasta johtuen nuori voi joutua kehittämään toimintatapoja, joissa huomio kes-

kittyy selitysten keksimiseen ja kasvojen säilyttämiseen ikätovereiden silmissä. Tällöin keskittyminen herpaantuu esimerkiksi koulumaailmassa oppimisesta ja ympäristön tuomien haasteiden ratkaisemisesta. Tämä voi näkyä muun muassa häiriökäyttäytymisenä, joka luo uuden negatiivisen palautteen kehän. Näiden kehien seurauksena nuoren itsetunto voi heikentyä, voi seurata sosiaalista eristäytyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja jopa masennusta. (Nurmi 2003, 269-270.)

3.4 Läsnäolo

Se, kuinka vanhemmat kykenevät ja jaksavat huolehtia lapsensa hyvinvoinnista ja tarpeista, on seurausta heidän nykyisestä elämäntilanteesta, omasta taustasta ja elämäkokemuksista (Haarakangas 2011, 22). Itsetunnon tukemisessa tärkeimpiä keinoja ovat aito läsnäolo ja välittäminen. Moni sijoitettu nuori on jäänyt vuosien ajan vaille niitä molempia. Läsnäolo onkin yksi tärkeimmistä työkaluistamme työssämme Varakodilla.

Kasvava nuori tarvitsee läsnäoloa. Hän tarvitsee arvostusta, hyväksyntää ja tunteen, että on hyvä ja arvokas omana itsenään (Haarakangas 2011, 47). Nuoren itsenäistymiskamppailu edellyttää yleensä irtiottoa aikuisten ja varsinkin omien vanhempien maailmasta (Haarakangas 2011, 54). Minuuden suuri kysymys, kuka minä olen, nousee esiin uudelleen varhaisnuoruudessa. Nuorten parissa työskentelevät voivat saada nuorilta ahdistuneita ja isoja kysymyksiä omasta olemisesta, seksuaalisuudesta, ulkonäöstä, yksinäisyydestä, seurustelusta tai päihdeongelmista. (Haarakangas 2011, 97.)

3.5 Laitosnuoren kehityksen erityishaasteet

Moni Varakodille saapuva nuori on joutunut elämään ja kasvamaan negatiivisen kehän varjossa. Heillä on monella takanaan ongelmia vanhempiensa kanssa. Nuoren ja vanhemman välistä suhdetta on voinut värittää jo vuosien ajan negatiivinen ilmapiiri ja palaute. Kyky oman elämän ohjaamiseen on heikoissa kantimissa, kun usein omien vanhempienkin elämän ohjaamisessa on suuria puutteita. Myös koulumenestys on suurimmalla osalla hyvin heikkoa. Lähes jokaista meille saapuvaa nuorta lei-

maa todella heikko itsetunto ja minäkuva. Siltä pohjalta on vaikea lähteä rakentamaan ehjää aikuisuutta.

Monien elämän osa-alueiden hallitsemiseen ja oman elämänsä hallintaan laitospuolella on yleensä heikommat mahdollisuudet. He ovat jääneet vaille riittävää tukea ja rohkaisua. Heillä on puutteelliset keinot selvitä elämässä eteen tulevista ongelmista ja pettymyksistä. Heidän elämänsä eväät harvoin yltävät nyky-yhteiskunnan vaatimalle tasolle. Kun kaikessa korostetaan henkilökohtaista onnistumista ja menestymistä, voi nuorella olla todella suuri kynnys näyttää avun tarvettaan. Jaksamisen kullisseja pidetään pystyssä mahdollisimman pitkään. Tämä voi aiheuttaa nuorelle suuren kriisin. Näissä puutteissa meillä työntekijöillä on suuri merkitys korjaavina ja korvaavina osapuolina. On tärkeää seurata nuoren selviämistä arjessa.

4 NUOREN ITSENÄISTYMINEN

Nuoruuden olennainen kehitystehtävä on itsenäistyminen, joka edellyttää irrottautumisista kasvukodista, myös laitoksessa asuessa. Pelkistettynä se tarkoittaa paikkaa, johon muuttaa sekä toimeentuloa, jolla selvitä taloudellisista velvoitteista. Nuorten itsenäistymistä on helpottanut kuitenkin yhteiskunnan lisääntynyt tuki. Toisaalta asunnottomien nuorten määrä on kasvussa ja heille usein kasaantuu monenlaisia muitakin ongelmia yhtäaikaaisesti. Itsenäistyminen mielletään nuoren liittymisenä yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Tähän prosessiin yleensä liittyy psyykkisenä ja fyysisenä prosessina kotoa muuttaminen. On luonnollista kehitystä, että nuori etsii omaa henkistä ja fyysistä tilaa. (Raitanen 2001, 97-98.)

Suurin osa nuorista pitää tärkeimpänä tulevaisuuden tavoitteenaan hyviä ja luotettavia ystäviä. Yhteisöllisyyttä ja ryhmään kuulumista pidetään tärkeänä asiana. Myös perhettä ja työelämää arvostetaan korkealle. Nyky-yhteiskunnassa näiden perinteisten arvojen rinnalle ovat nousseet nuorille tärkeiksi asioiksi myös elämänlaatu ja mielekkäisyys, henkilökohtainen kehitys ja sosiaaliset suhteet. (Raitanen 2001a, 217.)

4.1 Elämänhallinta

Aikuistuminen tuo mukanaan nuorille myös tietynlaisen vapauden. Vapauden tehdä elämässään omia valintoja ja päätöksiä. Tämän vapauden oikeanlainen käyttäminen kuitenkin edellyttää riittävää elämänhallintaa. Elämänhallinta riippuu nuoren saamista ja hankituista kyvyistä, ympäristön antamasta tuesta ja sen asettamista haasteista, vaatimuksista ja odotuksista. Nuoren sisältä kumpuava elämänhallinta edellyttää itsekontrollia, vastuunottoa, joustavuutta, epävarmuuden sietämistä ja kykyä tehdä valintoja. Ulkoapäin tuleva elämänhallinta taas edellyttää koulutuksen, ammatin ja työn hankkimista. (Raitanen 2001a, 205.)

Länsimainen kulttuuri ihannoi yksilöllisyyttä, johon elämänhallinta usein liitetään. Jos elämänhallinta menetetään, se koetaan henkilökohtaisena epäonnistumisena. Monille nuorille tämä samalla tarkoittaa oman ihmisarvon sitomista henkilökohtaisiin suoriuksiin. Nuori on siis arvokas vain, jos omat ja ympäristön asettamat odotukset täyttyvät. Nyky-yhteiskunnassa jokaiselta yksilöltä odotetaan entistä suurempaa ja monimutkaisempaa osaamista ja monien eri osa-alueiden hallintaa. (Martikainen 2009, 27.)

4.2 Nuoruuden uhkakuvat

Nuoren elämässä tapahtuu koko ajan jotain uutta. Nuoruus on rankkaa aikaa. Nuori voi tuntea itsensä järkyttyneeksi, hämmentyneeksi ja irralliseksi. Tästä voi olla seurauksena pettymys ja lannistuminen. (Siegel 2014, 45.)

Tuloerojen kasvu ja nuorten jakaantuminen kahteen osaan on ollut 90-luvun lopun keskeisiä teemoja. Uhkakuvaksi on noussut polarisoituminen kahteen ryhmään. Toisessa ääripäässä on yhä enemmän köyhtyvä nuorten joukko ja toisessa päässä jatkuvasti rikastuvat nuoret. Nuorten itsenäisyys on usein vanhempien kustantamaa itsenäisyyttä niin kauan kuin itsenäistä toimeentuloa ei tule työmarkkinoilta. Työmarkkinoille siirtymisen pitkittyminen aiheuttaa usein itsenäisen taloudellisen aseman heikkenemistä. (Kuure 2001, 35.)

Syrjäytyminen määritellään usein ulkoapäin, jolloin jokin instituutio määrittelee tietyn ihmisryhmän syrjäytyneeksi tai riskiryhmäksi. Tällöin syrjäytymisen kohdetta pidetään usein taloudellisena, sosiaalisena tai työmarkkinoilta syrjäytymisenä. Yleensä kyseessä on juuri ongelmaryhmien määrittely mahdollisten korjaavien toimenpiteiden luomista varten. Nuoria koskevia yleisiä uhkakuvia ovat ongelmat koulussa, koulun käymättömyys, putoaminen peruskoulusta, jatkokoulutuksen puuttuminen ja syrjäytyminen työmarkkinoilta jo ennen sinne pääsyä. Poikien kohdalla erityisenä uhkatekijänä nähdään rikollisuus ja tytöillä seksuaalisuuteen liittyvät riskit ja molempia koskevat huumeet ja jengiytyminen. Varsinkin nyky-yhteiskunnassa keskeiseksi uhkakuvaksi ovat nousseet huumeet ja siihen liittyvä rikollisuus. Nuorten rikollisuuden taustalla nähdään sosiaaliset ongelmat, joiden seurausta rikollinen toiminta on. (Kuure 2001, 39.)

Koulutuksesta on tullut käytännössä välttämätön, joskaan ei enää ainoa ehto työmarkkinoille pääsulle. Toisaalta yleisesti väestön koulutustason noustessa pelkän peruskoulun suorittaneiden mahdollisuudet päästä työmarkkinoille pienenevät koko ajan. Kansalaisuus ja yhteiskunnallinen osallisuus rakentuvat edelleen hyvin vahvasti työn kautta. Nuorten jakautuminen korkeasti koulutettuihin ja täysin kouluttamattomiin tarkoittaa samalla jakoa niihin, joilla on mahdollisuuksia ja tulevaisuudennäkymiä sekä niihin, joiden mahdollisuudet toimia yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä ovat heikommat. (Kuure 2001, 66.)

5 LASTENSUOJELU

Lastensuojelun piirissä olevia perheitä tuetaan mahdollisuuksien mukaan ensisijaisesti avohuollon tukitoimin huostaanoton sijaan. Mikäli avohuollon tukitoimet eivät riitä, harkitaan lapsen/nuoren sijoittamista oman kodin ulkopuolelle. Vuonna 2016 kodin ulkopuolelle oli sijoitettuna kaikkiaan 17 330 lasta ja nuorta. (Kuoppala & Säkkinen 2017) Lastensuojelun päämäärä on huolehtia nuori itsenäiseen elämään ja omillaan toimeentulevaksi yhteiskunnan jäseneksi, jolla on oma sosiaalinen verkosto. Jos nuoren tukeminen päättyisi täysi-ikäisyyteen, jäisi työ kesken ja nuori oman onnensa nojaan. Huostaanotto ja biologisesta kodista pois ottaminen on nuorelle raskain mah-

dollinen tapa suojella häntä. Tällöin on yhteiskunnan velvollisuus huolehtia nuoresta niin kauan, kunnes omat siivet kantavat ja lähiverkoston tuki on riittävää. (Laaksonen 2004, 10-11.)

Törrösen ja Vauhkosen tekemästä tutkimuksesta (2012, 42) selviää, että lastensuojelun asiakkuuteen päädytään monenlaisista syistä. Suurimpana syynä on ollut vanhemman tai vanhempien jaksamattomuus (37 %). Noin 20 % tapauksista syynä oli vanhempien riittämätön vanhemmuus, perheristiriidat, vanhemman tai vanhempien osaamattomuus ja avuttomuus, vanhemman tai vanhempien mielenterveysongelmat tai liian runsas päihteidenkäyttö. Muita taustaan liittyviä syitä olivat lapsen tai nuoren heikko psyykinen terveys, fyysinen sairaus, vammaisuus tai kehitysviivästymä. Lapsen tai nuoren omia syitä lastensuojelun asiakkuuteen olivat koulunkäyntivaikeudet ja ristiriidat vanhempien kanssa. Myös nuoren hallitsevuus, rajattomuus tai väsyneisyys mainittiin.

5.1 Laitosnuorten lähtökohdat

Lastensuojelun vaikeimpina pidetyt interventiot liittyvät siihen, kun lapsi sijoitetaan pois kotoa vanhempiensa kasvatuksesta ja hoivasta. Laitoksissa vietetyt jaksot voivat vaihdella nuoresta ja tämän elämäntilanteesta riippuen taustoiltaan, tarkoituksiltaan ja vaikutuksiltaan suurestikin. On kuitenkin selvää, että useat laitosjaksot nuoren elämän aikana ovat tietyllä tavalla osoitus hoitojen epäonnistumisesta, nuoren vakavista ongelmista tai sopeutumattomuudesta olemassa oleviin käytäntöihin ja tapoihin. (Pösö 2004, 16.)

Sijoitettavat lapset ovat nykyään aiempaa vanhempia. Usein vasta nuoruusiässä päädytään sijoitukseen. Valitettavasti tämä samalla tarkoittaa, että he ovat olleet kauan epävakaisissa oloissa ja että ongelmat ovat yhä vaikeampia ja monimuotoisempia. Heillä on usein somaattisia, neurologisia ja psyykkisiä samanaikaissairauksia. Terveystila on usein muuta väestöä heikompi. (Sinkkonen 2015, 148) Laitosnuorten käytöshäiriöt ovat myös näkyvä osa laitossarkea. Käytöshäiriöillä on kuitenkin nuorelle tietty merkityksensä. Nuori reagoi elämäntilanteeseensa omilla kyvyillään ja mahdollisuuksillaan. (Wais 2005, 71.) Käytöshäiriöt voivat joissain tilanteissa olla

koko lapsuuden ajan puuttuneiden rajojen etsimistä. Tähän puutteeseen meidän laitosten kanssa työskentelevien aikuisten tulee vastata.

Sijoitukseen tulevalla nuorella on takanaan ainakin yksi kiintymyssuhteen katkos, mikä on jo yksinään poikkeava elämäntapahtuma kenelle vain. Vain harva sijoitukseen päätyvä lapsi on saanut varhaislapsuudessaan turvallista ja tyydyttävää huolenpitoa ja vuorovaikutusta. Hän tuo sijoituspaikkaan tullessaan turvattomat kiintymyssuhdemallinsa, joka asettaa aikuisille suuria vaatimuksia, joiden tehtävänä on tarjota lapselle korvaavia ja korjaavia vuorovaikutuskokemuksia. Lastensuojelun tärkein tehtävä on turvata nuorelle ainakin yhden riittävän turvallisen kiintymyssuhteen muodostuminen. (Sinkkonen 2015, 156.)

Varakodin nuoret tulevat aina jollain tavalla poikkeavista oloista. Heillä jokaisella on omat haavansa menneisyydessä, jotka värittävät heidän nykyisyyttään monella tavalla. Kun puhutaan taidoista, joita terve itsenäistyminen nuorilla vaatii, puhutaan juuri niistä ominaisuuksista, jotka sijoitetuilla nuorilla ovat usein vajavaisia tai puuttuvat kokonaan. THL:n vuonna 2017 teettämässä kouluterveyskyselyssä selviää, että sijoitetut nuoret raportoivat useammin psyykkisen hyvinvoinnin ongelmista sekä koulukiusaamiseen ja väkivaltaan, koulustressiin ja -uupumukseen sekä yksinäisyyteen liittyvistä kokemuksista kuin vanhempansa luona asuvat. (Hoikkala 2017.) Nämä tiedot tulisi ottaa huomioon päivittäisessä työssä jokaisen, joka työskentelee sijoitettujen lasten ja nuorten kanssa.

5.2 Rajan merkitys

Lapsi tarvitsee kasvaessaan riittävän turvalliset rajat. Niiden puuttuminen voi johtaa nuoruusiässä psyykkisten häiriöiden syntyyn. Rajojen puuttuessa nuori joko saa liian vähän liian myöhään tai liian paljon liian aikaisin. Nuoruuden tervettä kehitystä ei voida hidastaa tai kiirehtiä, se tapahtuu omalla vauhdillaan. Se, että nuori pystyy ottamaan vastuun itsestään ja ympäristöstään, vaatii hänelle tilaa ja aikaa kasvaa. Tämän vastakohtana on vääränlainen kypsymättömyys tai kypsyys. Nämä voivat olla seurausta kasvun häiriintymisestä, jos nuori on joutunut omaksumaan aikuisen ominaisuudet liian aikaisin tai myöhään. (Aalberg & Siimes 2007, 125-126.)

Jos nuori joutuu kasvun aikana ottamaan liian suuren vastuun asioista, voi seurauksena olla nuoren itsensä tekemät väärät ratkaisut. Nuori tarvitsee suojaavat rajat juuri näiltä vääriltä ratkaisuilta. Nuori tarvitsee ympäristön, joka hyväksyy hänen riippuvuutensa ja vastaa siihen. Rajojen testaaminen on yksi tärkeimmistä kehitysvaiheista nuoruudessa. Puhutaan turvallisesta kypsyttömyydestä. Rajojen tulee kestää kerta toisensa jälkeen erilaisia nuoren tekemiä hyökkäyksiä ja testauksia. Vastuu kuuluu niille, jotka edustavat vanhemmuutta. (Aalberg ym. 2007, 127.)

Oman havaintomme mukaan varsinkin teini-iässä sijoitetuilla nuorilla lähes poikkeuksetta on havaittavissa rajojen puuttumista. Ongelmat kulminoituvat tietyssä nuoren kehitysvaiheessa, jolloin hän lähtee hakemaan puuttuvia rajoja kodin ulkopuolelta. Seurauksena saattaa olla muun muassa holtitonta päihteiden käyttöä, rikollisuutta ja/tai kouluongelmia.

5.3 Puutteellinen kiintymyssuhde

Se miten opimme toimimaan tunteidemme kanssa, miten ymmärrämme itseämme ja mikä on suhtautumisemme toisiin ihmisiin, on hyvin paljon kiinni varhaislapsuutemme kokemuksista. Kokemukset vaikuttavat suoraan aivojen kehittymiseen. On kuitenkin muistettava, että mieli kehittyy koko ajan ja siihen voi vaikuttaa myöhemmälläkin iällä. Nuori kannattaakin opettaa pohtimaan omaa elämää, omia kiintymyssuhteitaan ja suhtautumistaan eri asioihin. Tämä auttaa nuorta ymmärtämään omaa toimintaansa tietyissä tilanteissa ja voi auttaa muuttamaan sitä parempaan suuntaan. (Siegel 2014, 174.)

Meidän olisi työssämme hyvä muistaa, että olemme osa yhtä kiintymyssuhdetta jokaisen nuoren elämässä. Ja tämäkin suhde vaikuttaa nuoren aikuiselämään. Työmme vastuuta ei voi korostaa liikaa. Jokaisen tulisi miettiä, millä keinoin voi työskennellä korjaavasti ja korvaavasti jokaisen nuoren kohdalla. (Siegel 2014, 175-176) puhuu kirjassaan skeemoista eli sisäisistä malleista, jotka syntyvät aikaisempien kokemusten kautta. Näiden mallien avulla nuori osaa odottaa, mitä seuraavaksi ehkä tapahtuu ja miten siinä tilanteessa tulisi käyttäytyä. Kiintymyssuhdemallit ohjaavat lopun elämää sitä, miten selviämme ja toimimme vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa.

Turvallinen kiintymyssuhde on tärkeä pohja hyvinvoinnille ja terveille ihmissuhteille aikuisuudessa. Sijoitetut nuoret ovat voineet joutua elämään väkivallan pelossa, he ovat voineet joutua huolehtimaan pienemmistä sisaruksistaan tai päihdeongelmasta vanhemmastaan. Tällaisen taustan seurauksena lapsen kiintymyssuhde vaurioituu jollain tavalla aina. Tämä heijastuu myös hänen tuleviin aikuiselämän ihmissuhteisiin. Moni aikuinen näyttelee lapsuuden näytelmäänsä uudelleen, ollen vain eri roolissa tällä kertaa. (Sinkkonen 2015, 33.) Kodin ulkopuolelle sijoitettu nuori voi tarvita psykoterapiaa selvitelläkseen poikkeukselliseen elämäntilanteeseen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Hän voi joutua lojaliteettikriisiin, jos biologiset vanhemmat voivat huonosti. Tällöin terapian tarjoama puolueeton maaperä voi olla suureksi avuksi. (Sinkkonen 2015, 38.)

5.4 Laitosnuorten yksinäisyys

Turvallisten aikuissuhteiden kaipuu on yksi suomalaisten nuorten yksinäisyyden piirteistä. Näyttää sille, että yhä harvemmalla aikuisella on aikaa, kiinnostusta tai taitoa keskustella nuorten kanssa heitä askarruttavista asioista. (Uusitalo 2007, 25.) Laitosnuorella on takanaan yleensä aina jollain tasolla vääristyneitä tai rikkonaisia ihmissuhteita. Nämä voivat vaikuttaa pitkälle hänen elämäänsä negatiivisesti.

On olemassa monenlaista yksinäisyyttä. Emotionaalinen yksinäisyys on kyseessä silloin, kun nuorelta puuttuu läheinen ihmissuhde. Nuoren on tärkeää saada tuntee olevansa rakastettu ja hyväksyty. Mahdollisuus vastavuoroiseen tunnetason sitoutuneisuuteen ja yhdessä kokemisen iloon on merkityksellinen osa hyvinvointia nuoren elämässä. Nuori saattaa kokea myös sosiaalista yksinäisyyttä. Tällöin hänen sosiaalinen verkosto on hyvin repaleinen tai sitä ei ole juuri ollenkaan. Eheä sosiaalinen verkosto on tärkeää syrjäytymisen ehkäisyssä. Jokainen nuori kokee tarvetta olla yhteiskunnan jäsen, kokea itsensä tarpeelliseksi ja kuulua johonkin yhteisöön. (Uusitalo 2007, 27-28.)

Vanhemmat ovat lapsen peili, kun lapsi muodostaa kuvaa itsestään. Jos peilit ovat himmeät tai säröiset tai ovat puuttuneet kokonaan, minäkäsitys vääristyy ja hänestä tulee sosiaalisilta taidoiltaan ja itsetunnoiltaan heikko. Turvallisuus ja luottamus ovat erittäin tärkeitä osasia terveen minän rakentumisen ja eheyden kannalta. Hahmoton

minuus, häpeä ja huono itsetunto saavat aikaan nuoressa yksinäisyyttä ja kyvyttömyyttä solmia läheisiä ihmissuhteita. Jos vanhemmat ovat peilanneet lapsen pelkästään negatiivisia tunteita, eivätkä ole osanneet vastata lapsen luottamuksen ja turvallisuuden tarpeisiin, lapsi kasvaa kyllä fyysisesti aikuiseksi, mutta hänen minunsa jää alimittaiseksi tai kokonaan kypsymättä. Varhaisen kiintymyssuhteen ongelmat voivat heijastua myöhemmin vaikeutena lähestyä toisia, sosiaalisten tilanteiden pelkona, luottamuksen puutteena ja kyvyttömyytenä olla aito ja avoin. Huonon itsetunnon seurauksena nuori voi kokea olevansa paha ja arvoton. (Uusitalo 2007, 30.)

Pösö on kirjassaan (2004, 101) tutkinut koulukodissa kasvaneiden nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Kirjassa puhutaan kuinka nykyinen sukupolvijärjestys ja siihen vaikiintuneet kasvatuskäytännöt eivät opeta lapsille ja nuorille rajoja tai tee niitä muilla tavoin merkityksellisiksi. Laitosnuorten haastatteluissa verrattuna ilman laitostaustaa olleisiin pitkäaikaistyöttömiin nuoriin hän huomasi, että laitostaustaiset nuoret luottivat samalla tavalla taloudellisen tuen ja palvelujen saantiin, mutta näkivät tämän suhteen yksinäisenä suhteena. Heiltä näytti puuttuvan sosiaalisen verkoston tuomaa kiinnittymisen sisältöä, mikä taas korostui pitkäaikaistyöttömillä nuorilla. Laitosnuorten puhe oli yksinäisyyden puhetta. He kuitenkin tietävät, että lastensuojeluasiakkuus takaa tietynlaisen aseman palvelujärjestelmässä. Koulukodissa olleilla nuorilla on oikeus jälkihuoltoon ja sen uskotaan turvaavan taloudellisen toimeentulon ja asunnon. Enempää he eivät uskaltaneet tai halunneet toivoa. (Pösö 2004, 114-115.)

5.5 Jälkihuolto

Edellytykset jälkihuollolle täytyvät, kun nuori on ollut sijaishuollossa ja tämä päättyy. Myös avohuollon tukitoimena sijoitetulla nuorella on oikeus jälkihuoltoon, kun nuori on ollut sijoitettuna yhtäjaksoisesti yli puolivuotta ja kohdistunut lapsen yksin. Mutta myös nuorelle, jota ei ole aiemmin sijoitettu kodin ulkopuolelle tai sijoitus on kestänyt alle puoli vuotta, voidaan joissain tilanteissa myöntää jälkihuolto. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2017.) Jälkihuolto-oikeutta ei voida evätä tutkimatta yksilöllistä tarvetta sille ja sen perusteita, esimerkiksi elatusvelvollisuuteen vedoten. Jälkihuolto ei näin ollen ole pelkän taloudellisen tuen järjestämistä, vaan siihen sisältyy nuoren kanssa yhdessä tehtävä suunnitelmallinen sosiaalityö. (Räty 2015, 603.)

Jälkihuolto on taloudellisesti yhteiskunnalle kannattavaa. On paljon halvempaa tukea nuorta muutaman vuoden ajan kuin aikuista syrjäytynyttä pahimmassa tapauksessa hänen koko elämänsä ajan. Itsenäiseen elämään siirtymisessä nuori tuntee vapauden tunnetta ja nauttii omasta päätösvallasta. Samalla hänen kuuluu irrottautua hänestä ohjaavista ja kasvattavista aikuisista. Tämä prosessi vaatii uskallusta ja pohjalle tarvitaan turvallisuuden tunnetta. Tämä voidaan luoda myös huostaanotetuille nuorille välittämisen ja kiinnostuksen osoittamisella, sitä kohtaan miten nuorella menee, siitäkin huolimatta, vaikka nuori ei itse halua yhteydenpitoa. Itsenäistyvän nuoren oma sosiaalinen tukiverkosto ei välttämättä ole riittävä. Monet arkisessa elämässä tarvittavat taidot voivat olla puutteellisia. Nuori tarvitsee vielä monenlaisissa päätöksissä ja valinnoissa aikuisen tukea. (Laaksonen 2004, 10-11.) Reinikainen (2009, 94-95) korostaa kirjassaan jälkihuollon tärkeyttä. Hän nostaa sen jopa tärkeimmäksi osaksi lastensuojelun järjestämisestä. Laitoksesta itsenäistyvien nuorten jakautuminen hyvin tai huonosti pärjääviin näyttäisi tapahtuvan vasta vähän yli 20 vuoden iässä. Samalla nuoret näyttäisivät olevan valmiita vastaanottamaan viranomaisten tarjoaman tuen vasta tässä iässä.

Itsenäistyminen on kehityspsykologinen vaihe, jossa tarvitaan tueksi tuttua ja luotettavaa aikuista, jolta on turvallista pyytää apua ja tukea. Nuori on tietoinen, että hänestä ollaan edelleen kiinnostuneita. Varsinaisen siirtymäkauden jälkeenkin nuori tarvitsee tukea positiiviseen kehitykseen. Sijaishoidon jälkeen on tavallista suurempi vaara pudota syrjäytymisen kuiluun. Vahvistamalla nuoren tulevaisuuden näkymiä, hänen on helpompi ottaa resurssinsa käyttöön. Laitosnuorilla on tavallista suurempi syrjäytymisen riski. Heidän elämänsä täyttää monilta kohdin kriteerit laajoista hyvinvoinnin puutteista. Tämä lisää syrjäytymisen riskiä ja voi johtaa heikenneeseen elämänhallintaan. (Himmanen & Korhonen 2007, 22; Laaksonen 2004, 10-11.) Myös tämä tulee huomioida jälkihuoltosopimusta laadittaessa nuorelle.

Itsenäistyminen on yleensä nuorelle hieno ja odotettu asia. Nuori ajattelee, että sen jälkeen kaikki ovet ovat avoinna ja elämä vasta alkaa. Kokemus elämästä on vielä melko vähäistä, mutta usko omaan pärjäämiseen on suurta. Näiden tosiasioiden välissä meidän ammattilaisten tulisi löytää oikea tie saada nuori ymmärtämään elämän

realiteetit, mutta kuitenkin tukea uskoa omien siipien kantamiseen tai ainakin siihen, että apua ja tukea on saatavilla, kun sen tarve tulee.

5.6 Jälkihuollon toteutus

Lastensuojelulaki määrää, että jälkihuollonkin pitää perustua huoltosuunnitelmaan. Tämän lisäksi tehdään hoito- ja kasvatussuunnitelma, jota päivitetään säännöllisin väliajoin. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.)

Jälkihuolto toteutetaan tukemalla sijaishuollossa ollutta nuorta, hänen vanhempiaan ja huoltajiaan. Nuoren asioista vastaavan sosiaalityöntekijän on huolehdittava, että hänelle laaditaan jälkihuoltosuunnitelma. Jälkihuollon tarkoituksena on helpottaa nuoren itsenäistymistä. Tässä tehtävässä kunnan on tuettava nuorta järjestämällä hänelle avohuollon tukitoimia tai antamalla taloudellista tukea. Jälkihuollon tarve kartoitetaan nuorelle laadittavassa jälkihuoltosuunnitelmassa ja siihen kirjataan erityisen tuen ja avun tarve sekä käytettävissä olevat tukitoimet ja palvelut. (Saastamoinen 2010, 62.)

Jälkihuollon palvelut laaditaan aina lapsen tai nuoren yksilöllisen tarpeen mukaan ja suunnitellaan yhteistyössä viranomaisten kanssa. Asumisen järjestäminen ja riittävä toimeentulo ovat selviytymisen perusedellytyksiä. Ne onkin hoidettava aina, kun nuoren kuntoutuminen sitä vaatii. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.)

Jälkipalvelujen kautta voidaan järjestää nuorelle näiden lisäksi muun muassa psykososiaalista tukea, apua ja tukea koulunkäyntiin, tulevaisuuden suunnitelmiin, tukea työllistymiseen ja harrastuksiin, mahdollisuus saada aikuisen tukea säännöllisesti. Velvollisuus jälkihuollon järjestämiseen päättyy nuoren täyttäessä 21 vuotta tai viiden vuoden kuluttua, kun nuori on sijoittamisen päättymisen jälkeen ollut viimeksi lastensuojelun asiakkaana. Itsenäistyvää nuorta ei kuitenkaan saa jättää ilman tukea tämän jälkeenkään vaan sosiaalityöntekijän tulee ohjata ja saattaa nuori tarvittaessa käyttämään muita kunnan järjestämiä yleisiä tukitoimia, palveluja ja etuusjärjestelmiä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2017.)

Nuorten omat kokemukset jälkihuollosta käyvät ilmi Törrösen ja Vauhkosen tekemistä haastatteluista (2012, 53) sekä positiivisissa että negatiivisissa ääripäissä. Kokemukset voitiin jakaa eri kategorioihin; sosiaaliset ja taloudelliset resurssit, fyysiset ja henkiset resurssit sekä sijaishuollon kulttuuri. Kokemukset vaihtelivat koetusta ilosta ja turvallisuuden tunteesta yksinäisyyteen, neuvottomuuteen ja pelkoon. Huolestuttavana asiana nousi esiin nuorten kokema väkivaltaisuus ohjaajien aiheuttamana ja pelkoa aiheuttavat kokemukset muista väkivaltaisesti käyttäytyvistä nuorista. Kuitenkin noin 80 % haastatelluista nuorista arvioi omaa hyvinvointiaan suhteellisen myönteisesti. He pitivät omaa hyvinvointiaan ja elämänsä turvallisuutta hyvänä. Haastattelujen tulokset herättävät miettimään vallalla olevasta lapsilähtöisestä ajattelusta huolimatta, rakennetaanko järjestelmää palvelemaan enemmän asiantuntijoiden etua kuin nuorten etua. Nuoret tarvitsevat lähelleen aikuisia, jotka välittävät epäonnistumisista huolimatta, aikuisia, jotka tukevat ongelmatilanteiden yli. Jos nuorelle on kasautunut vaikeuksia, varsinkin mielenterveyteen tai päihteisiin liittyen, tarvitaan usein hyvää yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kesken. (Törrönen, ym. 2012, 102.) Hiitolan tekemässä tutkimuksessa (2009, 49) selvisi, että sosiaalityöntekijöiltä kerätyn tiedon mukaan sijoitettuna olleista nuorista valtaosalla on olemassa sekä riskejä että suojaavia tekijöitä itsenäistä elämää ajatellen. Seuraavaksi eniten nuoria kuuluu ryhmään, joiden elämän ennustetaan sujuvan hyvin ja pienin ryhmä syntyy lapsista, joiden elämää riskit värittävät erityisen paljon.

6 LAITOSNUOREN ITSENÄISTYMINEN

Elämä tuntuu usein kovalta ja lohduttomalta silloin, kun lapsuuden suojattu elämä on takana ja tulevaisuus tarjoaa eteen itsenäistymisen moninaiset haasteet. Vaikeistakin oloista lähtenyt nuori voi pärjätä elämässään hyvin. (Dunderfelt 2011. 18-19.)

6.1 Itsenäistymiseen valmistelu

Nuoren tukeminen itsenäistymistä kohti kannattaa aloittaa jo vähintään vuotta ennen konkreettista ajankohtaa. Tähän kannattaa myös laatia selkeä suunnitelma, jonka mukaan edetään. (Laaksonen 2004, 15) Siirtymävaiheen lähetessä on tärkeää selvit-

tää nuorelle, mitä on tapahtumassa. Tämä luo tulevaisuuteen luottamusta. Jälkihuol-
lostasta olisi hyvä puhua koko sijoituksen läpi, nuoren ikä huomioiden. Nuorelle täytyy
selvittää, mitkä ovat hänen velvollisuutensa ja oikeutensa. Asiat kannattaa käydä
nuoren tasoisesti läpi ja varmistaa, että nuori ymmärtää, mistä on kyse. On hyvä teh-
dä selväksi nuorelle, että tuki on muutakin kuin taloudellista tukea. Jälkihuollossa ole-
valle nuorelle havainnollistetaan, että häntä tuetaan ja hänellä on mahdollisuus ja oi-
keus saada taloudellista tukea, ohjeita ja neuvoja. Samalla on tärkeää saada nuori
ymmärtämään, että hänellä itsellään on vastuu tulevaisuutensa rakentamisesta.

Jälkihuoltoon siirtyminen täysi-ikäisyyden taitteessa ei aina tarkoita nuoren muutta-
mista pois sijaishuoltopaikasta. Nuori voi muuttaa ennen omaa asuntoa myös niin sa-
nottuun asumisharjoitteluun. Tämä tarkoittaa asumista asunnossa, joka sijaitsee esi-
merkiksi sijaishuoltopaikkaa lähellä. Siellä nuori vaiheittain harjoittelee omien asioi-
den hoitamista, omasta arjestaan vastuunottoa ja itsenäistymistä. (Törrönen, ym.
2012, 47.)

Jälkihuollon kasvatustyön tarkoituksena on auttaa nuorta löytämään itsensä, omat
vahvuutensa ja tukea häntä käyttämään niitä hyödykseen, oppimaan omista koke-
muksistaan ja uskoa siihen, että omaan elämänkulkuun voi vaikuttaa. Tärkeä taito on
myös ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen. (Laaksonen 2004, 24-27.) Kun nuori
siirtyy jälkihuollonkin piiristä pois, tässä vaiheessa riittävä tuki sosiaaliselta tukiverkol-
ta on ensiarvoisen tärkeää. Tämän vuoksi verkostokartoitus on tärkeä osa jälkihuol-
toa. Sijoitetuilla nuorilla voi olla heikot sosiaaliset verkostot ja etäänntyneet välit van-
hempiin, jolloin verkostoon voidaan ottaa osaksi myös tukihenkilöitä ja perhetoimin-
taa. (Laaksonen 2004, 44-45.)

7 VAURIOIDEN KORJAAMINEN

Sijoitetun lapsen historiasta löytyy usein köyhyyttä, vanhempien päihde- tai/ja psyyk-
kisiä ongelmia, kodin kasvatusvaikeuksia, kouluvaikeuksia, vanhempien keskinäisiä
ristiriitoja, yksinäisyyttä tai pahimmassa tapauksessa näitä kaikkia. (Aronen 1994,
24.) Nuoren vaikeudet tulkitaan usein oireiden kautta. Hänellä voi ilmetä kouluvai-
keuksia, vetäytymistä ja aggressiivista käytöstä. Vaikka lapsen aikaisempi elämänti-

lanne tiedettäisiin, siihen on ehkä helpompi puuttua oireen kautta. Tämä saattaa kuitenkin syyllistää lasta. (Aronen 1994, 27.)

7.1 Trauman seuraukset

On arvioitu, että jopa 17 prosenttia alle 18-vuotiaista kokee ja näkee väkivaltaa kotonaan. Pahoinvoivien lasten määrä on kasvanut vuosittain kolmenkymmenen vuoden ajan. Tästä kertoo myös sijoitettujen lasten määrä. Vaikka yhä suurempi osa lapsista voi paremmin kuin koskaan, pahoinvoivien lasten ja nuorten tilanne on entistäkin huonompi. (Nyqvist 2007, 13.) Kasvuympäristö, jossa on paljon negatiivista vuorovaikutusta, on aina jollain tavalla vaurioittava. Traumaattisten kokemusten seuraukset nuorilla vaihtelevat suuresti. Ongelmien laajuuteen vaikuttavat, onko lapsella ollut kuitenkin joku emotionaalisesti turvallinen aikuissuhde, lapsen älykkyys ja kyky käsitellä stressitilanteita. Sosiaalisesti haavoittavat kasvuolot voivat näkyä nuorena monenlaisena oirehtimisena, muun muassa eriasteisena masennuksena, traumaattisena suruna, panikointina, ahdistuksena sekä foobisena ahdistuksena. Myös traumaperäistä stressireaktiota voi ilmetä. (Nyqvist 2007, 14-18.)

Huostaanotettu lapsi tai nuori tulee usein kaoottisen arjen tilanteen keskeltä, jossa elämä on ollut turvatonta. Onkin hyvin tärkeää luoda nuorelle selkeät säännöt, tapahtumien ennakoitavuus, rutiinit ja selkeä päivärytmi. Ne voivat olla aluksi nuorelle vieraita asioita, mutta tuovat kuitenkin arkeen struktuuria ja luovat pohjaa nuoren kiinnittymiseen uuteen ympäristöön ja uusiin ihmisiin. Tästä kiinnittymisestä voi seurata myös syyllisyyttä. Kaiken uuden ja hyvän keskellä nuori voi kaivata vanhempiaan ja olla heistä myös huolissaan. Tunne voi olla hyvinkin ristiriitainen. (Hurtig 2006, 189.) Työntekijöiden on hyvä puhua näistä ristiriitaisuuksista nuorten kanssa avoimesti.

Ydinasia nuoren laitospelämässäkin on olla tärkeä jollekin. Yhteisten asioiden ja yhteisten sääntöjen laatimiseen osallistuminen lisää keskinäistä luottamusta. Lisäksi se luo nuorelle tunteen, että hän voi vaikuttaa omiin asioihinsa. Myönteisessä kokemuksesta korostuu sijaishuoltopaikassa koettu keskinäinen luottamus, vapaus ja kodin omaisuus. Laitokset ovat erilaisia ja toimintaedellytykset ovat yleensä riippuvaisia resursseista. Yksittäisen työntekijän persoonallisuus ja kyky ymmärtää ja kuunnella

nuorta, sekä laitoksen toimintatapa ovat kehyksinä nuoren laitoskokemuksille. (Aronen 1994, 34-35.)

Vaikeissa oloissa eläneiden lasten haastattelut kertovat lohdullista tietoa. Lähtökohdistaan huolimatta he voivat kuitenkin selvitä. Jos lapsi tai nuori kokee, että joku välittää, tällä voidaan korjata lapsuuden aiheuttamia vaurioita. On myös tärkeää, että elämässä on jatkuvuuden tunnetta. Tämä mahdollistaa kiinnittymisen ihmisiin ja ympäristöön. (Hurtig 2006, 191.)

”Kunnioittakaa itseänne. Pitää kunnioittaa itseään...Se mimmonen sun tausta on ja millaisista oloista sä oot lähteny, sillä ei oo paskankaan merkitystä sille, mikä sä oot. Sul on kaikki mahdollisuudet rakentaa sun oma elämä semmoseks kun sä haluat...ja kunnioittakaa myös muita ihmisii. Olkaa kiitollisii siitä avusta, mitä saatte ja ottakaa se vastaan.” (Törrönen, & Vauhkonen, 2012.)

7.2 Suojaavat tekijät

Psykologiassa puhutaan suojaavista tekijöistä, joiden avulla voi selvitä vaikeasta lapsuudesta. Yksi suojaavista tekijöistä on hyvä suhde johonkin tärkeäksi koettuun ihmiseen. Jos vanhemmat eivät ole pystyneet antamaan lapselle tätä suhdetta, lapsi voi luoda sen johonkin toiseen aikuiseen. Heidän kauttaan lapsi voi saada niitä kokemuksia, joita omat vanhemmat eivät ole pystyneet tarjoamaan. (Furman 1999, 23-24.) On ymmärretty, kuinka tärkeää on tarjota vaikean lapsuuden kohdanneille nuorille mahdollisuus puhua kokemuksistaan ja tavata kohtalotovereita (Furman 1999,42).

Kun on tutkittu, millaiset kasvatusasenteet luovat hyvän pohjan myönteisen minäkuvan kehittymiselle, on huomattu, että rohkaiseva, hyväksyvä asennoituminen, nuoreen kohdistuva mielenkiinto ja demokraattinen ilmapiiri tukevat tätä kasvua (Laurila 1993, 113). Välittäminen on tärkeää jokaiselle. Välittäminen näkyy myönteisenä suhteena vastapuoleen. Kun olemme nuorten kanssa heistä kiinnostuen, heitä kuunnellen, osoittaen aitoa kiinnostusta heidän asioitaan ja elämäänsä kohtaan, siirrämme positiivista asennetta myös heihin. Nuori voi alkaa toimia uudella tavalla, kokea asioita eri tavalla ja tehdä erilaisia valintoja. (Haarakangas 2011, 126.)

7.3 Rohkaiseva tila

Kaikki nuoret, erityisesti vaikeissa oloissa kasvaneet, tarvitsevat monimuotoista kuululaksi ja nähdyksi tulemistä. Tämä auttaa nuorta pääsemään kosketuksiin omien tunteidensa kanssa. Vaikka omaa elämää ja ympäristöä ei joiltain osin pystyisikään muuttamaan haluamallaan tavalla, on tärkeää saada nuorella säilymään tunne, että hän pystyy jollain tavoin tunnistamaan tarpeensa ja toiveensa omaan elämäänsä liittyen ja tätä kautta vaikuttamaan elämänsä kulkemaan. Tilan luominen tunneilmaisun ja voimavarojen vapauttamiseen on yksi lastensuojelun tehtävistä. (Känkänen 2006, 147-148.)

Jokainen kasvava ja kehittyvä lapsi tarvitsee riittävän ja turvallisen tilan kehittyäkseen ja kasvaakseen. Sen kokonaan puuttuminen voi olla tuhoisaa. Lastensuojelussa tällaisia lapsia ja nuoria on paljon. Heiltä tämä suojaava ja kunnioittava tila puuttuu tai he eivät ole saaneet olla lapsia ikätovereidensa tavoin. Tämän seurauksena tilalle voi astua itseparjäämisen eetos, jossa lapsi alkaa itse hoitamaan ja huoltamaan sekä itseään että aikuisia. (Känkänen 2006, 136.) Se, että nuori pystyy riisumaan naamionsa ja näyttämään huolensa ja haaveensa jollekin aikuiselle, vaatii tilaa kommunikoinnille. Tilaa, jossa rohkaistaan kanssakäymiseen painostamatta. Laitostyöntekijöiden tulee huolehtia vapaan tilan ylläpitämisestä, jossa sallitaan ajattelu ja ymmärtäminen. Tämä tila auttaa kehittämään näitä ominaisuuksia. (Känkänen 2006, 135.)

7.4 Korjaava huolenpito ja hoiva

Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee huolenpitoa ja hoivaa. Erityisen paljon sitä tarvitsevat laitosnuoret, koska ovat todennäköisesti jääneet ilman niitä aiemmassa elämässään, ainakin jollain tasolla. Huolenpito on arkista ja jokapäiväistä toimintaa. Huolenpito on myös ennakkointia ja tulevien tapahtumien suunnittelua, rajojen asettamista, järjestyksen ylläpitämistä sekä ohjeiden antamista ja tiedottamista. Hoiva taas perustuu tiettyyn tarpeeseen, hoivattavan henkiseen tai fyysiseen hätään, johon aikuinen yrittää etsiä helpotusta ja ratkaisua. Hoiva on järkkyyneen turvallisuudentunteen korjaamiseen käytettävä työkalu. Hoiva on turvallisen ja luotettavan aikuisen läsnäoloa ja tämän avulla nuoren mielialan parantamista, kasvavan henkisen hyvinvoinnin vaalimis-

ta, yksilöllistä huomioimista ja hoitamista, myös fyysisesti, kun siihen on tarvetta. (Laakkonen 2007, 146-147.)

Lastensuojelutyössä suuri osa työstä on juuri nuorten hoivaamista. Huomioimisella, auttamisella, lohduttamisella, kuuntelemisella ja kyselemisellä on suuri korjaava ja voimauttava voima. Tämä näkyy jokapäiväisessä työssämme jatkuvasti. Nuorten aito ja rehellinen kohtaaminen voi avata vaikeitakin asioita nuoren sisällä. Mutta ennen kuin tähän päästään, on monta lukkoa avattavana. Huono itsetunto vaikeuttaa yleensä oman heikkoutensa näyttämistä. Nuorelle on vaikeaa ilmaista oma osaamattomuutensa, inhimillinen pienuutensa ja tarvitsevuutensa (Laakkonen 2007, 149). On tärkeää luoda salliva ilmapiiri, jossa inhimillisyys ja vajavaisuus on hyväksyttävää näyttää.

Nuorelle on luonnollista tarve itsenäistyä ja irrottautua saamastaan huolenpidosta. Juuri siksi nuori tarvitsee ympärilleen aikuisia, jotka asettavat hänelle rajat, rakastavat ja huolehtivat hänestä. Tämä vaatii aikuiselta nuoren kunnioittamista ja aikuisuutta häneltä itseltään. Välillä nuoren on vaikea hyväksyä asetettuja rajoja ja ehdottomuutta. Tässä usein auttaa neuvottelu ja syiden perustelu. Yhteentörmäystilanteessa on tärkeää, että aikuinen kykenee pysymään aikuisen roolissaan. (Laakkonen 2007, 151.)

8 ITSENÄISTYVIEN PUOLEN KANSION TYÖSTÄMISEN VAIHEET

8.1 Kansion suunnittelu ja toteutus

Aloitimme molemmat opiskelun Humanistisessa Ammattikorkeakoulussa syksyllä 2016 ja jo tuolloin päätimme tehdä opinnäytetyömme yhdessä. Yhdessä työskentely toisi useamman näkökulman työskentelyssä paremmin esiin ja syventäisi työsuhdettamme. Opinnäytetyönkin aihe oli valmiiksi pohdittuna ennen ensimmäistä koulupäivää. Saimmekin ”vihreää valoa” aiheellemme ryhmän ohjaavalta opettajalta heti ensimmäisinä lähipäivinä.

Armin Varakodin Järvelän yksikössä olivat alkaneet itsenäistymispuolen fyysiset rakentamistoimet edeltävänä kesänä ja tiesimme, että ensimmäiset itsenäistyvät nuoremme tarvitsevat tukea ja ohjeita siirtyessään kokeilemaan omia siipiään. Toisaalta myös työyhteisömme koki erittäin tärkeänä seikkana sellaisen itsenäistyvien kansion, jota myös he voisivat käyttää hyväksi työskentelyssään. Opinnäytetyömme raamit alkoivat hahmottua siis jo hyvin aikaisessa vaiheessa opintojamme. Työn ideointi ja aineiston kerääminen aloitettiin saman tien.

Keväällä 2017 itsenäistyvien puolen rakennustyöt alkoivat olla loppusuoralla ja ensimmäiset nuoret kävivätkin harjoittelemassa siellä arkipäivisin. Tässä vaiheessa olimme tiiviisti mukana tiimipalavereissa, joissa suunniteltiin toimintaohjeita ja -tapoja. Lisäksi seurasimme erilaisten toimintatapojen vaikutuksia käytännön tasolla ja luonnollisestikin pidimme myös nuoret mukana kehitysprosessissa. Tältä ajalta juontaa esimerkiksi idea rahakortin käyttämisestä käteisen sijaan. Ehdotus johti kokeiluun, joka saavutti laajan hyväksynnän sekä nuorten että ohjaajien parissa. Kokeilusta tehtiin tämän myötä käytäntö.

Varsinaiset opiskelumme alkoivat olla loppusuoralla syksyllä 2017 ja varsinainen työskentely yksinomaan opinnäytetyön parissa sai alkunsa. Tiedonkeruu itsenäistyvien puolen kansioon liittyen sai tarkemmat reunaehdot ja tässä vaiheessa oli kansion perusolemus jo hahmottunut kohdalleen. Saman vuoden joulukuussa teimme vielä vapaamuotoisten yksilö- ja ryhmähaastattelujen sarjan. Siihen osallistui sekä nuoria että ohjaajia. Vuoden 2018 tammikuun alussa kaikki tarvittava aineisto oli kerätty ja alkoi varsinainen kansion työstövaihe, joka päättyi helmikuussa. Ensimmäinen versio kansiota esiteltiin tämän jälkeen työyhteisölle sekä nuorille. Muutamien pienten muutosten jälkeen kansio päätettiin ottaa käyttöön. Käytöstä saatavien kokemusten perusteella kansiota päivitetään joskus tulevaisuudessa, mutta se ei enää kosketa tätä opinnäytetyötä.

8.2 Aineiston kokoaminen

Opinnäytetyön kannalta ajateltuna itsenäistymispuolen kansio on haasteellinen aihe sen yleisyyden takia. Samantyyppisiä töitä on tehty jo monia eri toimijoiden puolesta. Materiaalin löytäminen on helppoa, mutta toisaalta pitäisi välttää suoraa kopioimista

valmiista kansioista. Itsenäistyminen on kuitenkin yleismaallinen tapahtumasarja nuoren elämässä, joten pyörää ei kannata keksiä uudestaan. Tutustuimmekin useampaan valmiiseen kansioon osana opinnäytetyöprosessiamme. Niiden samankaltaisuuden huomaa selkeästi ja onkin luonnollista, että oma kansiomme ei perus rakenteeltaan suuresti eroa esikuvistaan.

Ajankohtaisen tiedon etsiminen on erityisen tärkeää tämänkaltaisessa kansiossa. Internetin hyödyntäminen monien virallisten toimijoiden kuten Kelan tai TE-toimiston muuttuvien säännösten perässä pysymiseksi osoittautui hyväksi menetelmäksi. Tässä tulee muistaa myös kansion säännöllisen päivittämisen tarpeellisuus. Päivittämisen suhteen on ensiarvoisen tärkeää, että kansio on tallennettuna myös sähköisessä muodossa. Kansion tekijöiden ja heidän työtovereidensa kokemukset itsenäistymistään loivat myös hyvää pohjaa aineistoon. Monet kohdat kansiossa liittyen arkisiin toimiin esimerkiksi siistimiseen ja ruuanlaittoon perustuvat hyvin pitkälle kokemuksen kautta saatuun konkreettiseen tietoon ja osaamiseen.

Itsenäistymispuolen kansioon liittyvän aineiston laajuus ja suuri määrä aiheuttivat valtavasti päänvaivaa kansion työstämisessä. Kuinka paljon tietoa kannattaa kirjata ylös helposti nuoren saataville? Kuinka paljon pitäisi jättää nuoren itsensä selvitetäväksi ja tarjota ainoastaan neuvoja tiedon pariin? Itsenäistymisessä on mielestämme tärkeitä ohjata nuorta ottamaan itse selvää asioista. Kokeeko nuori olonsa turvallisemmaksi, jos tieto tulee valmiimpana luotettavasta (ohjaajat) lähteestä? Digitalisoituvan yhteiskunnan keskellä voidaan myös pohtia sitä muotoa, jossa tietoa jaetaan. Herättääkö konkreettinen kansio suurempaa luottamusta kuin kätevästi älypuhelimessa mukana kulkeva tiedosto valmiine internetlinkkeineen? Näihinkin kysymyksiin pyrimme osaltaan saamaan vastauksia haastatteluissa.

Haastattelujen jakso sijoittui vuoden 2017 joulukuuhun. Ajanjaksona tämä ei ehkä ollut paras mahdollinen lähestyvien lomien ja joulukiireiden myötä. Toisaalta joulun jälkeen välipäivinä oli taasen oikein hyvää ja rauhallista aikaa keskusteluihin erityisesti nuorten kanssa. Haastattelu sanana on kovin virallinen eikä oikein hyvin kuvaakaan niitä hetkiä, joita vietimme nuorten sekä aikuisten kanssa aiheen parissa. Tilanteet olivat enemmänkin rentoja rupatteluhetkiä heidän kanssaan. Lisäksi olimme päättäneet jo heti alkuvaiheessa, ettemme tallenna keskusteluja vaan luotimme omiin havainnointikykyihin. Pyrimme aina välittömästi tilanteiden jälkeen tekemään kirjalliset

muistiinpanot sekä molempien havainnot. Näin toimien voimme väittää haastattelussa saamamme tiedon olleen käyttötarkoitukseensa nähden riittävää ja käyttökelpoista.

Ryhmähaastattelua käytimme tiedonkeruumuotona ainoastaan kaksi kertaa. Ryhmähaastattelujen paremmuudesta tilanteissa, joissa oletetaan haastateltavan hieman jännittävän tilannetta, löytyy kirjallisuudesta tietoa. Ryhmäläiset voivat parhaimmillaan keksiä ajatuksia, joita he eivät ilman toistensa tukea onnistuisi tuottamaan. Lisäksi ryhmähaastattelu on tietysti ajankäytöllisesti tehokas. (Eskola & Suoranta 1998, 95-97.)

Haastatteluiden ”virallisemmän” luonteen pystyi havainnoimaan helposti tilanteen alussa. Pyrimme kuitenkin virittämään tilanteeseen rennon ja lämminhenkisen tunnelman, joka mahdollistaisi laajemman tiedonkeruun haastateltavilta. Eskolan ja Suorannan (1998, 94) kirjassa todetaan myötäelävän haastattelijan onnistuvan saamaan haastateltavan tuottamaan enemmän tietoa aihepiiristä.

8.3 Kansion ottaminen työvälineeksi arkeen

Armin Varakodin Järvelän yksikössä on itsenäistyville nuorille harjoitteluhuoneistot, jossa on yhteisinä tiloina keittiö ja pesuhuoneet. Tässä tilassa nuoret voivat harjoitella itsenäistymisensä ensi askeleilta turvallisesti ohjaajien välittömässä läheisyydessä, mutta kuitenkin itsenäisesti toimien. Tämän harjoitteluvaiheen jälkeen nuoret siirtyvät aidosti oman onnensa nojaan isossa maailmassa. Itsenäistymispuolen kansio rakentuu tämän lähtökohdan ympärille. Kansio on kaksiosainen. Ensimmäinen osa, joka on nimeltään Seinän takana, sisältää ohjatun asumisen vaiheen avuksi luodut sivut. Osion nimi on juurtunut yksikössämme sekä nuorten että ohjaajien käyttöön ja siten otimme sen käyttöön myös kansiossamme. Toinen osio pyrkii vastaamaan niihin haasteisiin, joita nuori kohtaa muuttaessaan täysin yksin asumaan. Tämän osion nimi onkin sattuvasti Omaan kotiin.

Itsenäistyvien puolen kansion käyttöön saamiseksi arjessa pyritään siten, että kansioista tulostetaan yksi kopio itsenäistyvälle nuorelle ja toinen kappale pidetään ohjaajien toimistossa heidän työvälineenään. Nuori saa kansion omakseen, joten siihen voi tehdä muistiinpanoja ja vaikka lisätä tarpeen vaatiessa yksilöllisiä osioita. Tavoit-

teena onkin saada nuori ottamaan kansio omasta halustaan mukaansa hänen muuttaessaan pois itsenäistyvien puolelta vapaille markkinoille. Kansion sisällysluettelo on lisätty tyhjät sarakkeet, joihin ohjaaja voi kirjata päivämäärän käytyään kyseisen osa-alueen läpi nuoren kanssa. Kansio on laaja ja ohjaajien kannattaakin miettiä jokaisen nuoren kohdalla, kuinka tarkasti eri osa-alueet on syytä käydä läpi. Toiselle nuorelle voi raha-asioiden hoito olla haastavaa, kun taas toisen kohdalla vaikka ruuanlaitto kaipaa lisäharjoittelua.

Itsenäistyvien puolen kansion ensimmäinen osa on huomattavasti laajempi paketti ja se kattaakin kaikki osa-alueet tuettuun asumiseen liittyen itsenäistymisprosessissamme Armin Varakodissa. Seinän takana osio koostuu seuraavista aihealueista:

- Ohjaajat nuoren apuna
- Miten hyödyt eniten seinän takana olemisesta
- Sopimus asumisharjoittelusta Järvelän varakodissa
- Järvelän varakodin itsenäistyvien puolen säännöt
- Ruokakortti
- Siivousohjeita
- Vaatehuolto
- Kotiruokaa itse tehden
- Järvelän alueen palvelut
- Matkustaminen
- Liikuntamahdollisuuksia
- Toimintaa nuorille

Kansio alkaa kevyellä johdannolla sisältäen orientaation nuorelle hänen siirtyessä itsenäistyvien puolelle asumaan sekä pintapuolisella tilojen esittelyllä. *Ohjaajat nuoren*

apuna – osiossa päästään jo itse asiaan. Siinä avataan nuorelle ohjaajien roolia tässä uudessa tilanteessa ja valmistellaan nuorta siihen tosiasiaan, että ohjaajien on tarkoitus ajan kuluessa vähentää merkitystään nuoren arjessa. Lisäksi esitellään nuoren omaohjaajan kanssa toimiminen ja sen toiminnan tavoitteet. *Miten hyödyt eniten seinän takana olemisesta* -osassa annetaan vinkkejä suositeltavista toimintatavoista, jonka avulla nuori ymmärtäisi minkälainen vaikutus onnistuneella asumisharjoittelulla voi olla hänen tulevaisuuteen. Tämän jälkeen siirrytäänkin sujuvasti *Sopimus asumisharjoittelusta Järvelän varakodissa* -sivulle ja laaditaan yksilöllinen suunnitelma harjoittelun pääpiirteistä. Sopimuksen allekirjoituksella korostetaan tilanteen ”virallisuutta” ja pyritään sitouttamaan nuorta mahdollisimman hyvin itsenäistymispuolella tapahtuvaan asumisen harjoitteluun.

Loput ensimmäisen osion aihealueista sisältävätkin kohtuullisen yksityiskohtaisia ohjeita asumiseen liittyen. Nuoren on opittava hallitsemaan rahankäyttöään. Kehittelimme järjestelmän, jossa nuorella on kuukausiraha käytettäväksi yleisiin kuluihin. Kuukausirahan suuruus riippuu nuoren edistymisestä itsenäistymisen suhteen. Aluksi hän saa käyttöön hieman vähemmän rahaa ja taitojen karttuessa summa kasvaa. Varmistaaksemme, että nuori käyttää varsinaisiin ruokaostoksiin halutun summan hänelle annetaan lahjakortti, johon on ladattu rahaa. Aluksi lyhyemmän ajan tarpeisiin, myöhemmin pidemmän ajan kattava summa. *Ruokakortti* -osiossa käydään edellä mainitut seikat läpi.

Rahankäytön lisäksi asumisen perusteisiin kuuluvat ruuanlaitto, siivoaminen ja pyykien pesu. *Siivousohjeita* otsakkeen alla on nimensä mukaisesti perusohjeita oman asunnon siistinä pitämiseen. Suurimmalla osalla nuoristamme siivoaminen on jo hyvinkin tuttua ja he ovat tottuneet siihen asuessaan pienryhmäkodin puolella. Tästä johtuen siivoukseen liittyvä ohjeistus on lähinnä luettelomainen ja vain suuntaa antava. Toinen hyvin samantyyppinen osa-alue on *Vaatehuolto*. Tässäkin pidetään oletusarvona, että nuori on oppinut kyseiset kotiaskareet jo ennen siirtymistään itsenäistyvien puolelle. Toki ohjaajien on syytä huolehtia riittävästä tuesta ja ohjauksesta niiden nuorten kohdalla, joilla on haasteita vaatteiden pesun ja käsittelyn saralla.

Kotiruokaa itse tehden -osuus kansioista on kaikista laajin. Tämä on tarkoituksellinen valinta liittyen aiheen moniulotteisuuteen. Terveellisen ja edullisen ruuanlaiton hallitseminen lähtee jo ruokalistan suunnittelusta. Nuoren pitää ymmärtää omat ruuanlait-

totaitonsa. Hänen tulee pystyä laatimaan aluksi lyhyen ajan ja osaamisen kasvaessa pidemmän ajan budjettia aterioimiseen liittyen. Lisäksi pitäisi pitää mielessä terveellisen ruokailun peruseriaatteet. Ruuan tulisi myös olla maistuvaa ja aterioiden vaihtelevia, jotta kyllästymiseltä vältyttäisiin. Ruuanlaitossa reseptien lukeminen ja niissä olevien termien ymmärtäminen on välttämätöntä oppia. Taitojen kehittyessä voikin sitten alkaa soveltamaan oppimaansa vapaamuotoisemmin. Kansiossa olevat reseptit ovat valittu yllä mainittuja periaatteita tukien. Nuoren kannattaa aluksi valmistaa niissä esiintyvät ateriat. Käydessään läpi nämä reseptit, hän oppii käyttämään uunia, paistamaan sekä keittämään erilaisista aineksista aterioita. Näin hän oppii ruuanlaiton perusteet ja siitä onkin hyvä jatkaa eteenpäin.

Järvelän alueella asuessaan nuoren kannattaa olla tietoinen alueen palveluista ja niiden käyttämiseen liittyvistä peruseriaateista. Näihin perehdytään nuoren kanssa *Järvelän alueen palvelut* -sivuilla. Näinkin pienessä taajamassa on kohtuullisen monipuoliset palvelut aina terveydenhuollosta elokuviin saakka. Ollessaan tietoinen niistä nuoren ei tarvitse aina rahaa ja aikaa saadakseen haluamaansa palvelua jostain toisesta kaupungista. Toki kaikkia nuoren tarvitsemia palveluja ei Järvelästä löydy ja onhan ihmisellä muitakin syitä liikkua ympäristössään. *Matkustaminen* -kappaleesta löytyy tietoa eri mahdollisuuksista matkustaa. Liikunta ja vapaa-ajan vietto on myös tärkeä ja iso osa nuoren elämää. *Liikuntamahdollisuuksia sekä Toimintaa nuorille* -osissa esitellään Järvelän alueella olevia mahdollisuuksia viettää aikaa yksin tai porukassa.

Jälkimmäinen osio on tarkoitettu avuksi nuorelle hänen siirtyessä pois Armin Varakodista ja sekin on syytä käydä lävitse ennen pois muuttamista. Tämän osion nimi on Omaan kotiin ja rakenne on hieman erilainen ensimmäiseen osaan verrattuna. Asiat on käyty tässä osassa lyhyemmin lävitse ja eri osa-alueiden lopussa on internetlinkkejä tiedon alkulähteelle kantavana ajatuksenaan opettaa nuorta etsimään itsenäisesti tietoa haluamastaan aiheesta. Ohjaajan käydessä nuoren kanssa lävitse tätä osaa onkin luotettavan tiedon etsimisen opettelu tärkeässä roolissa. Omaan kotiin osio koostuu seuraavista aihealueista:

- Jälkihuollosta

- Oma koti

- Riittävätkö rahani elämiseen?
- Mitä minusta tulee isona?
- Miten minä voin?

Jälkihuollosta kappaleessa muistutetaan vielä nuorta hänen mahdollisuudestaan saada jälkihuollon palveluja käyttöönsä sen edellytysten täytyessä. Apua ja vinkkejä vuokra-asunnon hankkimiseen nuori löytää *Oma koti* -osiosta. Ihmisen arjessa isoa osaa näyttelee rahan hankkiminen ja käyttäminen. Siirtyessään yksin asumaan nuori on tilanteessa, jossa kukaan ei välttämättä auta häntä henkilökohtaisesti raha-asioissa. Tulonhankkimiseen eri tavoin nuorta perehdytetään *Riittävätkö rahani elämiseen?* -osiossa, jonka kantavana teemana ovat erilaiset tukimuodot, joihin nuori voi olla oikeutettu. Lisäksi käsittelyyn on otettu pankkikortin käyttö sekä laskujen maksaminen.

Mitä minusta tulee isona? osion tavoitteena on antaa vinkkejä nuorelle mistä löytää tietoa yhteishausta, työnhakemisesta sekä muista keinoista saada apua tulevaisuuden suunnitteluun. *Miten minä voin?* osio kertoo lukijalle vielä ruokavalion, levon ja liikkumisen merkitystä ihmisen terveydelle. Samassa yhteydessä käydään yleisellä tasolla läpi päihteiden käytön haittoja. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi osiossa on tietoa henkiseen hyvinvointiin liittyvistä seikoista kuten ystävyys- ja parisuhteista.

Kaikkien Itsenäistyvien nuorten kansion sisältämien asioiden huolellinen läpikäyminen yhdessä nuoren ja ohjaajan kanssa yhdistettynä varsinaiseen itsenäisen asumisen harjoitteluun, tulisi taata nuorelle hyvä pohja, jonka varaan hän voi turvallisesti laskea aloittaessaan aikuisuuden. Tämä olkoon kaiken toimintamme tavoitteena Itsenäistyvien puolen kansion käytössä ja jatkokehittämisessä.

9 POHDINTA

Olemme työskennelleet molemmat jo jonkin aikaa lastensuojelussa ja se helpotti opinnäytetyön tekoa. Teoriapohja oli käytännön työn kautta tuttua ja kansion tarve oli tullut esille myös omaan työhön liittyen. Itsenäistyvien nuorten kanssa tarvitsimme

työskentelyn tueksi konkreettisen työkalun. Olemme työyhteisössä muutamaan kertaan pyytäneet palautetta ja ideaehdotuksia kansion sisältöön liittyen. Kansion ulkoasusta emme voineet tehdä tarpeeksi selkeää runsaan tietomäärän vuoksi. Mutta tarkoituksena kansiossamme onkin, että jokaiselle nuorelle kerätään kohdennettuna tietoa ja taitoa nuoren tarpeista ja tuen määrästä riippuen.

Nuorten haastatteluissa ilmeni toive Järvelän palveluiden ja vapaa-ajan toimintojen kartoittamisesta. Näitä onkin esitelty kansiossa laajasti. Halusimme huomioida kansion teossa tilaajan toiveet. Nuoret ovat parhaita asiantuntijoita siinä, millainen tieto heidän elämäänsä eniten helpottaa. Kansiota työstäessämme pystyimme samalla käymään nuorten kanssa läpi itsenäistymiseen liittyviä asioita, jotka ovat osa koko prosessia Armin Varakodissa. Koemme onnistuneemme kansion teossa hyvin ja toivomme, että siitä tulee jokapäiväinen työkalu talon arkeen. Odotamme innolla kokemuksia ja palautetta käytännön työstä, jonka pohjalta kansiota voidaan muokata kulloisenkin tarpeen mukaan. Kansiolla pyritään saamaan aikaiseksi aktiivinen vuorovaikutussuhde ohjaajan ja nuoren välille. Nuoret varmasti tarvitsevat ohjaajan tukea asioiden keräämiseen ja avaamiseen. Kansiota on tarkoitus myös päivittää tulevaisuuden muutosten myötä esimerkiksi Kelan palvelujen ja muuttuvien tietojen osalta.

Olemme useaan otteeseen keskustelleet mahdollisuudesta saada kansio sähköiseen muotoon esimerkiksi applikaationa älypuhelimelle. Tähän muotoon olisi helppo saada nuorille suorat linkit, joista päästä keräämään tietoa ja hyödyntämään palveluita. Tämä helpottaisi myös tietojen pysymistä ajantasaisena, kun linkin takaa löytyisi aina uusin tieto.

Opinnäytetyössä käyttämämme teoriapohja valittiin tukemaan laitospuolen itsenäistymistä ja ohjaajien työskentelyä. Tietoperustalla haluamme vahvistaa tietoutta Armin Varakodilla käytössä olevasta kognitiivisesta työotteesta. Teoriapohjan punaiseksi langaksi nousi laitospuolen läpikäymät traumaattiset kokemukset sekä niiden aiheuttamat monimuotoiset haasteet elämässä. Teoriaosuudessa korostetaan ohjaajien mahdollisuutta luoda korjaavia ja korvaavia kokemuksia itsenäistyvälle nuorelle. Kansion yhtenä tarkoituksena on myös yhtenäistää ohjaajien työskentelytapoja koulutustaustasta riippumatta.

LÄHTEET

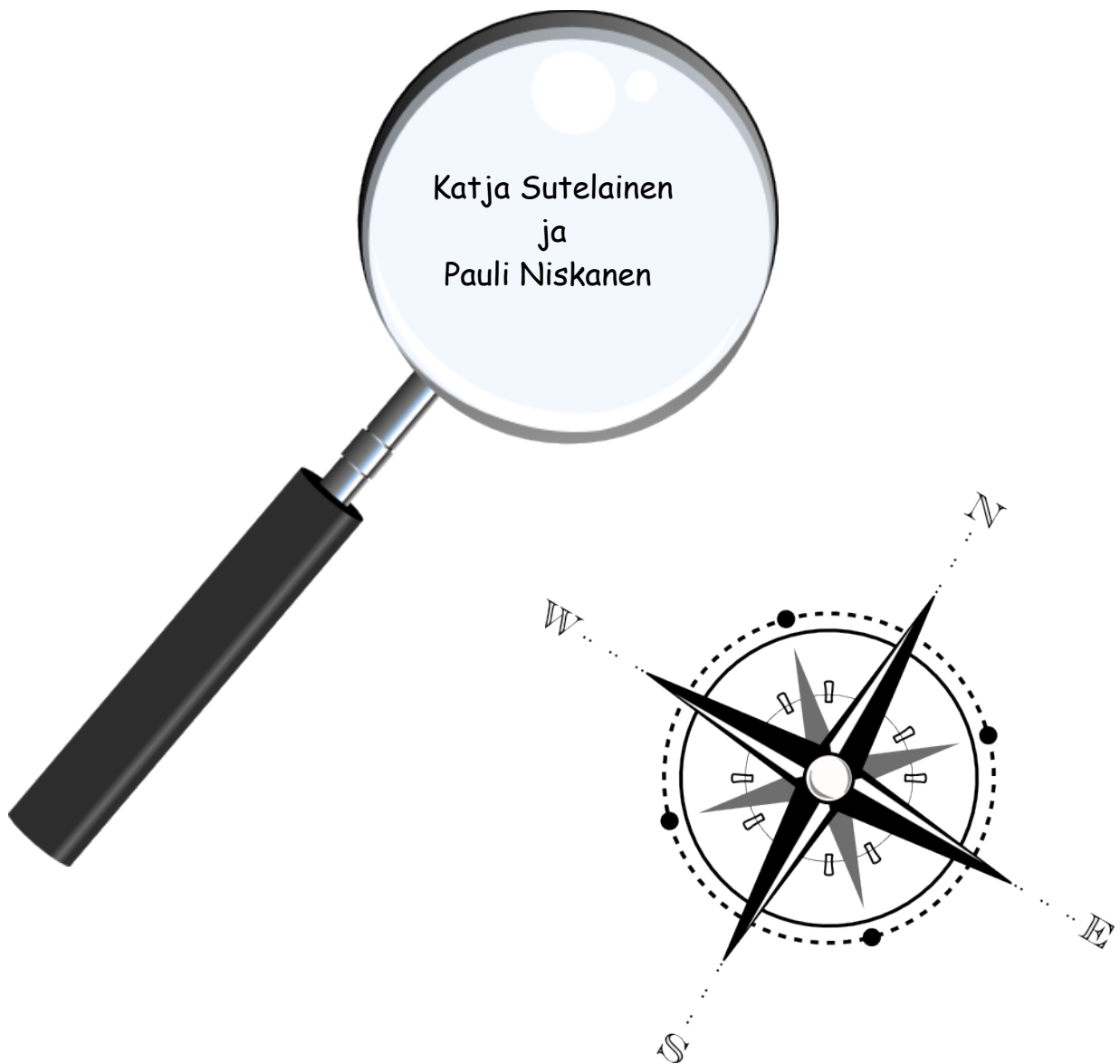
- Aalberg, Veikko & Siimes Martti A., 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Armin Varakoti Oy. Viitattu 7.12.2017. <http://www.arminvarakoti.fi/>
- Aronen, Marja-Leena. Nuorten kokemuksia lastensuojelusta teoksessa Törrönen, Maritta (toim.) 1994. Lapsen etu ja viidakon laki. Lastensuojelun keskusliitto. Helsinki: Painopörssi Oy.
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Furman, Ben 1999. Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Juva: WSOY.
- Haarakangas, Kauko. 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Juva: Bookwell Oy.
- Hiitola, Johanna 2009. Erilaisin eväin huostassa pidon jälkeen. Selvitys Tampereella, Hämeenlinnassa, Porissa ja Tampereen seutukunnassa vuonna 2007 lakkauteista huostassa pidoista. Viitattu 13.1.2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135628/Tr43_17_LASU.pdf?sequence=3
- Himmanen, Tiina & Korhonen, Kaisa 2007. Jälkihuolto – porras itsenäiseen elämään. Selvitys Jyväskylän kaupungin lastensuojelun jälkihuollon nykytilasta ja kehittämissaasteista. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 15.1.2018. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17804/jamk_1198136075_2.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hjelmquist, Erland & Montgomery, Henry & Sjöberg, Lennart (toim.) 1982. Johdatus kognitiiviseen psykologiaan. Vaasa: Gaudeamus.
- Hoikkala, Susanna 2017. Kaivattua tietoa sijoitettujen lasten ja nuorten kokemasta hyvinvoinnista. Viitattu 19.12.2017. <https://www.lskl.fi/blogi/kaivattua-tietoa-sijoitettujen-lasten-ja-nuorten-kokemasta-hyvinvoinnista/>

- Hurtig, Johanna 2006. Lasten tieto sosiaalityön haasteena teoksessa Forsberg, Hannele & Ritala-Koskinen, Aino & Törrönen, Marita. Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleen arviointia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kognitiivisen Psykoterapian yhdistys Ry. Viitattu 6.2.2018. <https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/terapia>.
- Kuoppala, Tuula & Säkkinen, Salla 2017. Lastensuojelu 2016. Tilastoraportti 43/2017. Viitattu 20.1.2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79906/ab376fe8-037c-4bb2-ad9c-915350fc8e88.pdf?sequence=1>
- Kuure, Tapio (toim) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Känkänen, Päivi 2006. Taidelähtöiset työmenetelmät lastensuojelussa teoksessa Forsberg, Hannele & Ritala-Koskinen, Aino & Törrönen, Marita. Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleen arviointia. Juva: WS Bookwell Oy.
- Laakkonen, Minna 2007. Nuori tarvitsee hoivaa teoksessa Määttä, Kaarina. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Laaksonen, Sari (toim.) 2004. Jälkihuolto-opas. Lastensuojelun Keskusliitto ry. Sijais- huollon neuvottelukunnan julkaisuja 17. Saarijärvi: Gummerus.
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 4.2.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>.
- Laurila, Anja 1993. Lainaksi annettu lapsi. Sijaiskoti - kokemuksia ja ajatuksia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Martikainen, Liisa. 2009. Kaaosta vai hallintaa. Nuoren aikuisen elämän haasteet. Suomi: UNIPress.
- Nurmi, Jan-Erik 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä teoksessa Lyytinen Paula & Korhonen, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-6. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy, 256-274.
- Nyqvist, Leo. 2007. Nuoruuden kriittiset kokemukset. Nuoret väkivallan silmässä teoksessa Määttä, Kaarina. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pösö, Tarja 2004. Vakavat silmät ja muita kokemuksia koulukodista. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Raitanen, Marko 2001a. Aikuistuminen. Uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino. 187-224.
- Raitanen, Marko 2001b. Itsenäistyminen tietää köyhtymistä teoksessa Kuure, Tapio (toim) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 97-108.

- Reinikainen, Sarianna 2009. Nuorisokodista maailmalle. Kokemuksia nuorisokodissa elämisestä ja aikuisiässä selviytymisestä. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Räty, Tapio, 2015. Lastensuojelulaki. Käytäntö ja soveltaminen. 3. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Saastamoinen, Kati 2010. Lapsen asema sijaishuollossa. Käsikirja arjen toimintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, Reetta. 2014. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa teoksessa Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa (toim.) 3. painos. Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Helsinki: Unigrafia.
- Siegel, Daniel J 2014. Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Helsinki: Basam Books Oy.
- Sinkkonen, Jari. Lapsen kiintymyssuhteet tavanomaisissa ja poikkeavissa olosuhteissa teoksessa Sinkkonen, Jari & Tervonen-Arnkil, Kaisa (toim.) 2015. Lapsi uusissa oloissa. Tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Tallinna: Printon.
- Sinkkonen, Jari. Mitä tulisi ottaa huomioon lasta sijoitettaessa teoksessa Sinkkonen, Jari & Tervonen-Arnkil, Kaisa (toim.) 2015. Lapsi uusissa oloissa. Tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Tallinna: Printon.
- Stallard, Paul 2010. Ajattelemalla iloa. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille. Työntekijän opas. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2017. Lastensuojelun käsikirja. Jälkihuolto. Viitattu 28.12.2017. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>
- Törrönen, Maritta & Vauhkonen, Teemu 2012. Itsenäistyminen elämänvaiheena – osallistava vertaistutkimus sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten hyvinvoinnista. Viitattu 26.2.2017. https://www.sos-lapsikylya.fi/fileadmin/user_upload/tiedostot/kuvat/pdf-tiedostot/vertaistutkimus-SOS-Lapsikylya.pdf
- Uusitalo, Tuula. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys teoksessa Määttä, Kaarina. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Wais, Mathias 2005. Lapsuus ja nuoruus nykyaikana. Kasvatuksen mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Tallinna: Kirjakas Ky/Tallprint.

LIITTEET

ITSENÄISTYMIKANSIO

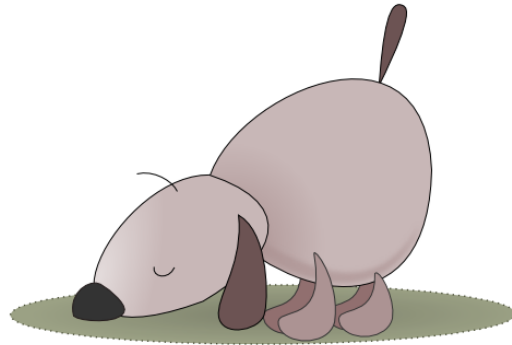


Sisällysluettelo

	Keskusteltu ohjaajan kanssa Kuittaus / Päivämäärä
Itsenäistyvien puoli Järvelän Varakodissa.....	3
SEINÄN TAKANA.....	4
Ohjaajat nuoren apuna.....	5
Miten hyödyt eniten seinän takana olemisesta.....	6
Sopimus asumisharjoittelusta Järvelän varakodissa.....	8
Järvelän varakodin itsenäistyvien puolen säännöt.....	9
Ruokakortti.....	11
Siivousohjeita.....	13
Vaatehuolto.....	15
Kotiruokaa itse tehden.....	17
Paistaminen.....	19
Keittäminen.....	19
Toiminta uunin kanssa.....	19
Ruokaohjeita.....	20
Järvelän alueen palvelut.....	25
Terveysasema ja hammashoitola.....	25
Apteekki.....	25
Ruokakaupat ja kioski.....	26
Pankkipalvelut.....	26
Muita palveluita.....	26
Kirjasto.....	27
Matkustaminen.....	27
Liikuntamahdollisuuksia.....	28
Toimintaa nuorille.....	28
OMAAN KOTIIN.....	29
Jälkihuollosta.....	29
Oma koti.....	29
Riittävätkö rahani elämiseen?.....	31
Mitä minusta tulee isona?.....	34
Miten minä voin?.....	36

Itsenäistyvien puoli Järvelän Varakodissa

Hyvä nuori, olet siirtymässä harjoittelemaan itsenäistä asumista ja elämää Järvelä Varakodin itsenäistymispuolelle. Muutat omaan tilaan vanhasta tutusta ympäristöstä Varakodin puolelta. Uudet tilat voivat tuntua oudoilta ja jännittäviltä. Sinun arkeen tulee uusia asioita, joista aikaisemmin on huolehtineet ohjaajat ja nyt sinun pitäisi suoriutua niistä omatoimisesti.



Itsenäiseen elämään oppimisen ei tarvitse pikaisella aikataululla eikä yksin, joten älä murehdi tilanteita, joissa et välttämättä osakaan toimia. Voit pyytää aina apua Varakodin ohjaajilta, jotka ovat myös sinua varten seinän toisella puolella. Muista myös, että vapautteen kuuluu aina myös vastuu. Vastaat omista tekemisistäsi vaikka saatkin asua yksin ja päättää monista sinuun liittyvistä asioista. Huolehdi siitä, että elämänrytmisi pysyy hallinnassa ja pystyt huolehtimaan velvoitteistasi. Riittävä uni on välttämätöntä koulunkäynnin ja yleisen terveytesi kannalta. Sinulle määrätty lääkkeet on muistettava ottaa lääkärin määräämällä tavalla.

Tämän kansion on tarkoitus auttaa sinua pärjäämään asuessasi itsenäistyvien puolella ja pitkälle myös tulevaisuuteen. Kansio on jaettu kahteen osioon. Seinän takana osio opastaa sinua Järvelän Varakodin itsenäistyvien puolella asuessasi ja toinen osio nimeltään Omaan kotiin auttaa sinua siirtyessäsi täysin itsenäiseen elämään. Pidä siis kansio tallessa ja voit ottaa sen myös mukaan muuttaessasi joskus tulevaisuudessa omaan kotiisi. Kansiossa ei ole vastauksia kaikkeen elämässä, joten muista myös opetella itse hankkimaan tarvittavaa tietoa esimerkiksi internetistä. Kansio on laaja ja sitä onkin tarkoitus käydä läpi itsenäistymisharjoittelusi aikana sekä ohjaajien kanssa että itsenäisesti.

SEINÄN TAKANA

Hausjärvellä Järvelän keskustassa sijaitsevat Järvelän Varakodin asumisharjoitteluhuoneistot, joille on muodostunut kutsumanimeksi termi Seinän takana johtuen niiden sijainnista lastensuojeluyksikön yhteydessä. Niiden päätarkoituksena on olla nuorten koteina heidän harjoitellessaan itsenäistä asumista ennen siirtymistään kokonaan jälkihuollon avustuksella omaan asuntoon. Huoneistot toimivat asuntolaperiaatteella. Kiinteistössä on neljälle nuorelle omat huoneet ja kaikkien käytössä olevat yhteiset tilat. Yhteisissä tiloissa on pojille ja tytöille omat pesuhuoneet sekä wc-tilat. Keittiö ja olohuone ovat taasen kaikkien käytössä.

Tilojen läheisyydessä on hyvät palvelut mm. ruokakauppa, terveyskeskus, apteekki ja pankki.

Liikenneyhteydet Lahteen ja Riihimäkeen ovat erittäin hyvät. Huoneet on kalustettu ja yhteiskeittiöstä löytyy tiskikoneen lisäksi perustarvikkeet mm. ruoanlaittoa varten. Pyykkien pesemistä varten tiloissa on sekä pyykinpesukone että kuivausrumpu. Muista ottaa muuttaessasi omien henkilökohtaisten tavaroiden lisäksi petivaatteet ja pyyhkeet Varakodin liinavaatevarasrosta. Huoneistoissa on mahdollista yöpyä myös esimerkiksi nuoren huoltajat heidän ollessaan tapaamassa nuorta.

Järvelän Varakodin asumisharjoitteluhuoneistot sijaitsevat osoitteessa Kauppatie 4, 11600 Järvelä. Postisi toimitetaan ohjaajien toimesta omaan huoneeseesi.



Ohjaajat nuoren apuna

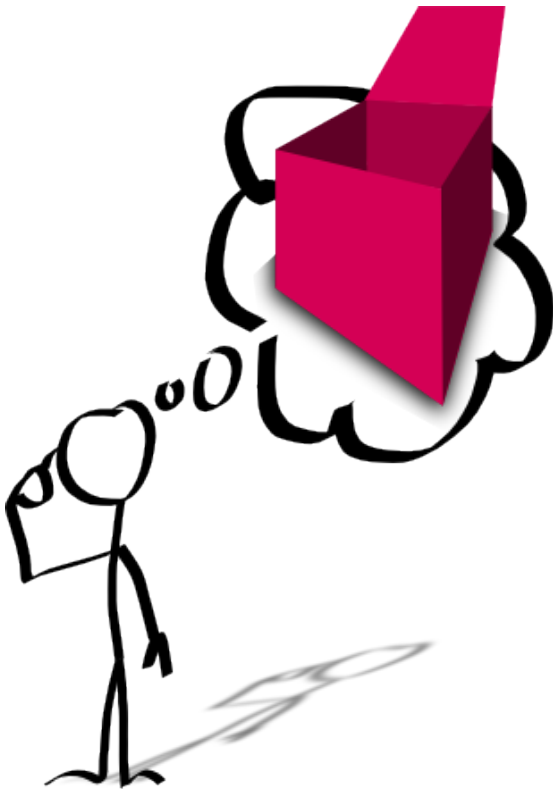
Itsenäistymispuolesta vastaava ohjaaja käy säännöt läpi kanssasi ennen kuin muutat tiloihin. Nuori ja ohjaaja sopivat vielä selkeät käytänteet liittyen päiväohjelmaan, jota nuoren tulee noudattaa. Koulunkäyntiä tai muuta järjestettyä toimintaa esim. nuorten pajalla pidetään edellytyksenä itsenäistymispuolella asuvilla nuorilla. Arkipäivien viettäminen itsenäistyvien puolella notkuen ei ole sallittua! Sairaustapauksissa ilmoita asiasta ohjaajalle, joka välittää tiedon tarvittaessa eteenpäin. Lopuksi itsenäistymisharjoittelun virallistamiseksi allekirjoitetaan asumisharjoittelusopimus.

Pienryhmäkodin ohjaajan tehtäviin kuuluu olla tukenasi ja toimia turvallisena aikuisena asumisharjoittelusi alusta loppuun saakka. Toki on toivottavaa, että ohjaajan rooli kutistuu samalla tahdilla kun nuoren taidot itsenäiseen asumiseen kehittyvät. Omaohjaajan ja ohjattavan nuoren on yhdessä laadittava suunnitelma nuoren itsenäistymisen polusta ennen harjoittelun alkamista. Tätä suunnitelmaa päivitetään tarpeen vaatiessa ja sen onnistumista kartoitetaan yhteisissä palaverissa. Ohjaajan vastuulla on lahjakorttien jakaminen nuorelle ruokaostoksia varten ja niiden käytön seuranta. Laitoksen johtaja maksaa sovitun kuukausirahan suoraan nuoren tilille. Omaohjaaja käy läpi ohjeistamisesi itsenäistyvien puolen yleisiin käytänteihin sekä sääntöihin.

Muistathan, että voit milloin tahansa pistäytyä seinän toisella puolella keskustelemassa ohjaajien kanssa. Lisäksi voit milloin ja mistä tahansa soittaa ohjaajien puhelimeen. Ohjaajat ovat yhtä lailla sinun apunasi kuin asuessasi itse pienryhmäkodissa. Itsenäistymisesi edetessä ohjaaja ei enää ota sinuun yhteyttä jokapäiväisissä seikoissa, joten sinun tulee olla tarvittaessa aktiivinen. Asuminen Itsenäistyvien puolella ei kuitenkaan tarkoita täydellistä erkanemista ohjaajista. Erityisesti omaohjaajasi käy säännöllisesti kanssasi läpi arkesi sujumista ja mietitte yhdessä missä tavoitteissa olet onnistunut ja missä olisi vielä parannettavaa. Pikkuhiljaa sinusta tulee oman elämäsi ammattilainen.

Miten hyödyt eniten seinän takana olemisesta

Hyvä nuori! Olet siirtymässä tärkeään vaiheeseen elämässäsi. Jonkun ajan kuluttua sinä olet täysi-ikäinen ja muutat omaan kotiin, jossa olet täysin vastuussa itsestäsi. Hyppy itsenäistymiseen voi tuntua samalla toiveiden täyttymiseltä ja toisaalta jopa pelottavalta. Lastensuojelulaitoksessa ollessasi et ole oikeastaan koskaan täysin yksin ja aikuiset ovat tehneet ja huolehtineet puolestasi asioita ehkä turhankin paljon. Jotta itsenäistyminen ei olisi turhan suuri muutos yhdellä rysähdyksellä olet viisaasti valinnut mahdollisuuden kasvaa turvallisesti itsestäsi huolehtivaksi aikuiseksi Itsenäistyvien puolella Järvelän Varakodissa. Käytä aikasi seinän takana hyödyllisesti.



Totuttele itseäsi kerrostaloasumisen sääntöihin erityisesti hiljaisuuteen liittyviä määräyksiä tulee helposti rikottua. Sääntöjen noudattaminen voi vuokra-asuntomarkkinoilla johtaa varoitusten jälkeen jopa häätöön. Sellaista ei varmaankaan kukaan haluaisi kokea. Opettele valmistamaan itsellesi edullista ja terveellistä ruokaa. Asuessasi harjoitteluhuoneistossa et tarvitse pyykin- ja astianpesukoneita etkä monia muitakaan kodin yleisiä tarvikkeita. Mikään ei kuitenkaan estä sinua jo harjoittelun aikana hankkimasta tulevaan kotiisi välineitä. Muista ettei kaikkien tarvikkeiden tarvitse olla uusia. Voit kierrellä kirpputoreja, joista löytää edullisia astioita, huonekaluja ja vaikka vaatteita. Monet kodinkoneet voi korvata käsityöllä esimerkiksi tiskikoneen käsipesulla taikka imurin harjalla ja mopilla.

Opettele pitämään asunnostasi huolta. Siivoa säännöllisesti ja huolehdi ettei toimintasi aiheuta vaurioita kiinteistölle. Niistä olet nimittäin korvausvelvollinen. Esimerkiksi valvomatta jäänyt pyykinpesukone aiheuttaessaan vesivahingon on asukkaan vastuulla.

Päivä- ja viikko-ohjelmasta huolehtiminen itsenäisesti on tulevaisuuden kannalta erityisen tärkeää. Sinun tulee herätä omatoimisesti aamuisin, jotta kerkeäisit ajoissa esimerkiksi kouluun. Julkiset liikennevälineet eivät odota. Harjoittele lukemaan aikatauluja ja noudattamaan myös itse niitä. Viikonloppuisin on mahdollista nukkua pidempään, kunhan huolehtii virkeydestään seuraavaa

viikkoa varten. Tulevaisuudessa vastaat myös itse lääkkeidesi ottamisesta oikeina annoksina oikeaan aikaan. Harjoittele ohjaajan kanssa vaikka dosetin käyttöä lääkkeiden oton apuvälineenä. Vapaa-aikaa kannattaa käyttää mielekkäisiin harrastuksiin ja liikuntaan. Kavereiden tapaaminen ja vaikkapa lenkkeily onnistuvat pienelläkin budjetilla.

Rahan käyttöä kannattaa myös harjoitella hyvissä ajoin. Itsenäistyvien puolella asuessasi sinulla tuleekin olla oma pankkitili ja -kortti. Kuukausirahasi maksetaan suoraan tilillesi. Laske tarkkaan tulosi ja menosi. Älä tuhlaa kerralla kaikkea! Isompiin hankintoihin on järkevämpää säästää kuin ottaa velkaa. Muista, että pikavippien ottaminen tulee todella kalliiksi. Opettele vaikka ohjaajasi kanssa tekemään tilisiirtoja ja maksamaan laskuja.



SOPIMUS ASUMISHARJOITTELUSTA JÄRVELÄN VARAKODISSA

Asumisharjoittelun aloittamisen ajankohta:

Nuori sitoutuu noudattamaan sekä taloyhtiön että Järvelän Varakodin määrittelemiä sääntöjä itsenäistyvien puolella asuessaan.

Omaohjaaja sitoutuu perehdyttämään nuoren itsenäistyvien puolen sääntöihin. Omaohjaajan vastuulla on myös sopia tapaamisajankohdat, jolloin käydään läpi nuoren pärjäämistä asumisharjoittelujakson aikana.

Ohjaajat sitoutuvat olemaan tavoitettavissa joko puhelimen kautta tai Järvelän Varakodilla ympäri vuorokauden. Ongelmatilanteen tai vaikkapa yksinäisyyden hetkellä nuori pystyy ottamaan heihin yhteyttä.

Nuori sitoutuu noudattamaan hänelle henkilökohtaisesti laadittua itsenäistymisen suunnitelmaa ollessaan Järvelän Varakodin itsenäistyvien puolella.

Järvelässä _____ ,

Nuoren allekirjoitus ja nimenselvennys

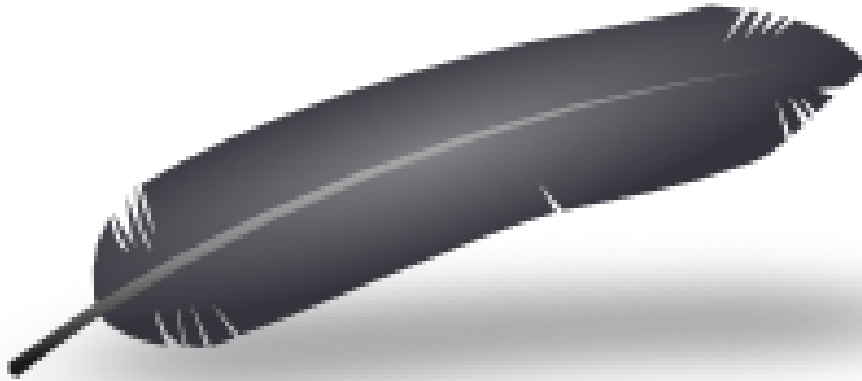
Omaohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys



JÄRVELÄN VARAKODIN ITSENÄISTYVIEN PUOLEN SÄÄNNÖT

Järvelän Varakodin itsenäistyvien puolella noudatetaan taloyhtiön järjestyssääntöjä. Niihin voit tutustua huoneistoihin johtavan rappukäytävän ilmoitustaululta.

Taloyhtiön sääntöjen lisäksi sitoudut itsenäistyvien puolella asuessasi seuraaviin sääntöihin:



Muista hiljaisuus. Kyseessä on kerrostaloasunto, jossa normaalit asumisen äänet saavat luonnollisestikin kuulua naapuriin, mutta sitä kovempi metelöinti on kiellettyä. Musiikin soittaminen naapureita häiritsevällä tavalla ei ole sallittua edes päiväsaikaan. Hiljaisuus on kello 22.00-08.00, jonka aikana musiikkia voi kuunnella esimerkiksi kuulokkeilla. Television katselu on mahdollista häiriötä aiheuttamatta.

Järvelän Varakoti on täysin päihteetön yksikkö. Itsenäistyvien puolella ei ole sallittua käyttää alkoholia eikä muitakaan päihteitä. Tämä sääntö koskettaa sekä itsenäistyvää nuorta että kylässä olevia täysi-ikäisiäkin kavereita. Sisällä ja rakennuksen läheisyydessä ei saa tupakoida.

Kaverit voivat vierailla luvan kanssa. Sovi ohjaajien kanssa aina kun haluat tuoda vieraita kylään. Itsenäistyvien puolella eivät saa majoittua ulkopuoliset henkilöt.

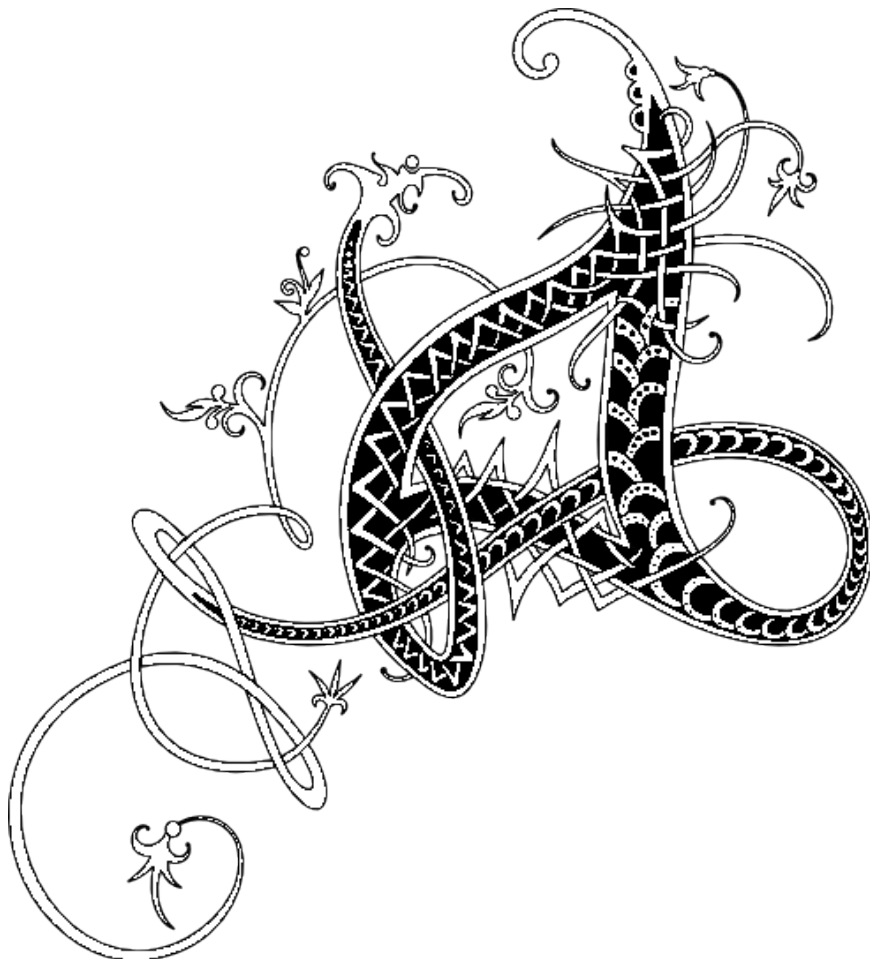
Järvelän Varakodin ohjaajilla on oikeus tietää menosi ja seurata tekemisiäsi.

Vastaa siis aina

puhelimeen ja ota huomioon, että itsenäistyvien puolelle tullaan kyläilemään säännöllisesti. Jos nuori ei avaa ovea eikä vastaa puhelimeen, on ohjaajalla oikeus tulla tarkastamaan yleiset tilat sekä nuoren huone.

Siivous itsenäistyvien puolella tapahtuu samassa rytmissä kuin Varakodin puolellakin. Yleisestä siisteydestä huolehditaan päivittäin ja viikkosiivous suoritetaan torstaisin. Ohjaajat käyvät tarkastamassa tuolloin nuorten yleiset tilat sekä omat huoneet. Viikkosiivoukseen kuuluu:

- Oman huoneen siistiminen
- Tavaroiden paikoilleen laittaminen
- Imurointi ja pölyjen pyykiminen
- Lattian pyykiminen kostealla
- Roskien vienti ulos (muista kierrättää! Pihalta löytyy erilaisille jätteille omat roskalaatikkonsa)
- Jääkaapin siistiminen ja vanhentuneiden ruoka-aineiden hävittäminen
- Lakanoiden ja pyyhkeiden vaihtaminen puhtaisiin ja likaisten pesu
- Yleisten tilojen kuten vessojen, pesuhuoneiden sekä keittiön siivoaminen
- Muista pitää asunto siistinä myös muina päivinä, jolloin ei ole niin paljoa siivottavaa viikkosiivouksen yhteydessä



Ruokakortti

Saat Seinän takana ollessasi käyttöösi lähikaupan lahjakortin, johon on ladattu 35 euroa viikkoa kohden. Summaa ei ole tarkoitettukaan suureksi, mutta sillä pitäisi pärjätä kunhan suunnittelee ruokalistansa eineksiä ja kalliita ruoka-aineita vältellen. Summa on laskettu sillä perusteella, että se vastaisi sitä tilannetta, joka yksin asuvalla aikuisella on alkutaipaleellaan käytettävissä ruokaan päivittäin. Ruokarahaasi sinun ei tarvitse käyttää peruselintarvikkeisiin, joita löytyy itsenäistymispuolen keittiön kaapeista. Kaapeista löytyy mm. vehnä jauhoja, suolaa, sokeria, yleisimmät mausteet, liha/kasvisliemikuutioita, voita, ruokaöljyä, riisiä, pastaa, puurohiutaleita, kahvia ja teetä. Sinun ei myöskään tarvitse hankkia pyykinpesuaineita, yleispesuaineita eikä siivousvälineitä. Henkilökohtaiset hygieniavälineet ja vaatehankinnat hoidat omatoimisesti kuukausirahastasi, joka määräytyy omaohjaajan kanssa tekemäsi sopimuksen mukaan. Kuukausirahasi summaan vaikuttaa se, että kuinka pitkälle itsenäistymisharjoittelussasi olet edennyt.



Ruokakortin ajatuksena on, että mietit mitä valmistat ruoaksi. Suunnittelet mitä ruokatarpeita tarvitset ja käyt kaupassa ostamassa niitä. Valmiita reseptiehdotuksia löydät tästä kansioista. Loppujen lopuksi valmistat itsellesi ruokaa omatoimisesti yhteiskeittiössä. Muista huolehtia yleisestä siisteydestä kokatessani. Siistiin keittiöön on mukava seuraavan tulla valmistamaan ruokaa. Ulkona syömiset ja valmiit einekset eivät ole suositeltavia asumisharjoittelussa.

Kaupassa käydessä kannattaa tarkastella ja vertailla mitä mikäkin tuote maksaa. Näin menetellen opit mihin käytössäsi olevat rahat riittävät. Mikäli varasi eivät tahdo riittää ostoksiisi joudut kenties luopumaan valitsemastasi tuotteesta tai vaihtamaan sen edullisempaan. Kannattaa opetella myös tarkkailemaan päiväyksiä. Monesti ruokatarvikkeita saa halvemmalla viimeisen käyttöpäivämäärän lähestyessä. Muista hyödyntää pakastinta tarvikkeiden säilyttämisessä. Suunnittele ostoja etukäteen ja käytä ostoslistaa niin pysty välttelemään kalliita heräteostoksia. Kaikki tarvittavat astiat ja välineet ruoanlaittoon liittyen keittiössä ovat vapaasti käytettävissäsi.

Halutessasi ohjaaja lähtee mukaasi kauppareissulle ja antaa vinkkejä rahan järkevään käyttöön ostaessasi ruokatarvikkeita. Tarkoitus on kuitenkin, että nuori itse oppii hallitsemaan rahankäyttöään ja hankintojaan itsenäisesti. Muista kuitenkin aina ottaa kuitit talteen sillä ne toimitetaan Varakodin ohjaajille. Näin voimme seurata kehittymistäsi ja tarpeen vaatiessa antaa apua. Aluksi voit pyytää ohjaajaa tulemaan kanssasi valmistamaan ruokaa mikäli vähänkään epäröit taitojasi. Häneltä voit saada tarpeellisia neuvoja ruoanlaittoon liittyen. Taitojesi karttuessa huomaat pian selviäväsi itsenäisestäikin erilaisten ruokien valmistamisessa.



Siivousohjeita

Olet tottunut ohjattuun toimintaan siivoamisen suhteen. Muuttaessasi nyt omaan huoneistoon, saat huomattavasti enemmän vastuuta tekemisistäsi. Omasta kodista tulee pitää huolta. Siistissä kodissa tavaroilla on omat paikkansa ja yleisilme koko tilassa on miellyttävä. Toiset ihmiset ovat järjestelmällisempiä kuin muut. Heillä tavarat ja vaatteet tuntuvat pysyvän luonnostaan järjestyksessä. Heidän ei välttämättä tarvitse erikseen edes pitää suuritöistä viikkosiivousta. Järjestelmällisyyttä siivoamisen suhteen voi kuitenkin harjoitella. Laita tavarat aina käytön jälkeen paikoilleen ja siivoa pienet sotkut välittömästi niiden synnyttyä. Ota tavaksesi esimerkiksi viedä roskat aina silloin tällöin ulos mennessäsi. Pidä yllä siisteyttä päivittäin, jolloin viikkosiivouksesta ei muodostu valtavaa urakkaa.

Itsenäistymispuolella on tarvittavat siivousvälineet, mutta kannattaa hankkia myös itselle omia ennen muuttamista omaan asuntoon. Tarvittavia siivousvälineitä ovat:

tiskiharja
 rätit
 lattiaharja ja rikkalapio
 ämpäri
 moppi
 tiskiaine
 yleispuhdistusaine
 wc:n pesuaine

Lisäksi voi tarpeen mukaan hankkia ainakin seuraavat välineet:

mattopiiska
 kuivauslasta ja säämiskä (ikkunanpesua varten)
 pölynimuri



Rättejä ja moppia kannattaa aika ajoin pestä, jotta ne pysyvät puhtaina ja raikkaina. Likaisilla välineillä siivotessa tehty työ menettää merkitystään. Imurin hankkiminen on iso rahallinen investointi, mutta se helpottaa suuresti siivoustyötä. Pidä siis huolta imuristasi vaihtamalla säännöllisesti pölypussi ja suodattimet.

Viikkosiivous tehdään itsenäistymispuolella nimensä mukaisesti kerran viikossa. Ohjaajat käyvät tällöin tarkastamassa työn jäljen ja neuvovat nuorta mikäli havaitsevat puutteita. Huolehdi, että ainakin seuraavat asiat on hoidettu viikkosiivouksessa:

yleinen järjestys
lattioiden imurointi
mattojen imurointi
sohvan imurointi
lattioiden moppaaminen
pölyjen pyyhkiminen
wc tilojen pesu, lavuaari, vessanpönttö sekä muut kalusteet
suihkutilojen siisteys
keittiön siistiminen, jääkaappi, liesi, mikro sekä kuiva-ainekaapit

Lista on pitkä ja kaikkien näiden siivoustöiden kerralla suorittamiseen kuluisi paljon aikaa. Mikäli olet kuitenkin pitänyt yllä siisteyttä ja järjestystä päivittäin niin viikkosiivouksestakin suoriutuu huomattavasti nopeammin. Muista huolehtia päivittäin ainakin seuraavista:

petaa sänkysi
vie käyttämäsi tavarat omille paikollensa
toimita likaiset vaatteesi pyykkikoriin odottamaan pesua
pyyhi rätillä ruoanlaitossa ja syömisessä syntyneet sotkut
tiskaa astiat käytön jälkeen

Yllä mainituista asioista sinun tulee huolehtia asumisharjoittelun aikana. Muuttaessasi itsenäistymisesi viimeisessä vaiheessa omaan kotiin on siellä hyvä muistaa siivota vähintään kerran vuodessa seuraavia kohteita:



lattiakaivot, tuuletusventtiilit ja lämpöpatterit
ikkunat ja ovet
matot, tamppaus sekä tarvittaessa pesu
kaapit ja laatikot
valaisimet
huonekalut
kodinkoneet
saunan pesu
seinäpinnat ja katto
verhot

Vaatehuolto

Tuotat jokapäiväisessä toiminnassasi likaista pyykkiä. Alusvaatteet tulisi vaihtaa joka päivä. Päällyysvaatteita voi sen sijaan käyttää pidemmän aikaa. Ulkovaatteiden pesuväli on sitäkin pidempi. Älä jätä likaisia vaatteita lojumaan vaan toimita ne pyykkikoriin. Pese pyykkejäsi riittävän usein vähintään kerran viikossa. Pyykkikorin pitää olla ilmava, jotta pyykit eivät ala tuoksua erityisen pahalle. Kuivata kosteat vaatteet esimerkiksi treenivaatteet ennen kuin tiputat ne pyykkikoriin. Näin ne eivät homehdu eivätkä ala haista tunkkaiselle. Puhtaita vaatteita ei kannata pestä turhaan. Yksittäiset tahrat voi poistaa vaikka kostealla rätillä kevyesti hankaamalla. Ylimääräiset tuoksut saa vaatteista kätevästi pois tuulettamalla niitä ulkona.

Vaatteiden sisäpuolella sijaitseva pesulappu kertoo kaiken tärkeän tiedon juurikin kyseisen vaatteiden pesemisestä ja huoltamisesta. Voit jo vaatteiden ostovaiheessa tarkastaa pesulapun, jotta tulet hankkineeksi helppohoitoisia vaatteita.



Pyykkien lajittelu on tärkeää jo ennen pesuvaiheetta. Värilliset ja tummasävyiset vaatteet tulee pestä erikseen. Vaaleat vaatteet saattavat muuttua harmaiksi taikka vaaleanpunaisiksi yhteispesun seurauksena. Huomioi myös eri tekstiilien pesulämpötilat. Yleensä pyyhe- ja lakanapyykki on mahdollista pestä hieman korkeammassa lämpötilassa paremman pesutuloksen saavuttamiseksi. Pienikokoiset ja helposti vaurioituvat vaatekappaleet, kuten alusvaatteet pitsikoristeilla, ohuet sukkahousut, rintaliivit kaarituilla, kannattaa sijoittaa pesupussissa muun pyykin sekaan.

Pyykinpesu kannattaa aloittaa tarkastamalla pestävistä vaatteista taskut samassa yhteydessä kuin vilkaisee vielä pesulapun ohjeet. Vaatteista kannattaa sulkea vetoketjut, napit ja mahdolliset tarrat ennen niiden työntämistä pesukoneeseen. Huomaa, että jotkin vaatteet tulee kääntää nurinpäin ennen pesemistä. Älä laita pesukoneeseen kerralla liiaksi pyykkiä, jotta pesutulos pysyy hyvänä. Annostele pesuaine sekä mahdollinen huuhteluaine ohjeiden

mukaan omiin lokeroihinsa pesukoneessa. Ylimääräinen pesuaine ei paranna pesutulosta! Valitse sopiva pesuohjelma ja lämpötila koneen valitsimista. Muista avata hana enne pesukoneen käynnistämistä! Pyykinpesukonetta ei saa koskaan jättää valvomatta käyntiin. Vakuutusyhtiö ei korvaa valvomattoman pyykkikoneen aiheuttamaa vesivahinkoa.

Pestyt vaatteet kannattaa ripustaa välittömästi pesun jälkeen kuivumaan tai kka kuivattaa ne kuivausrummussa. Ulkona kuivatetut vaatteet tulevat erityisen raikkaan oloisiksi. Kuivat vaatteet kannattaa viikata siististi kaappiin odottamaan seuraavaa käyttökertaa. Sieltä ne on helppo ottaa käyttöön tarpeen mukaan. Älä säilytä likaisia vaatteita puhtaiden seassa vaatekaapissa. Jotkin vaatteet ovat huomattavasti siistimpiä silitettyinä. Muista verrata vaatteen silityslämpötilaa pesulapusta ja säädä silitysrauta samalle lämmölle.



Kotiruokaa itse tehden

Nykyään ruokakaupat ovat täynnä valmiita, toinen toistaan hienompaa valmisruokia. Monesti ne tarvitsee vain kevyesti lämmittää mikroaaltouunissa ennen niiden nauttimista. Nopeaa ja helppoa verrattuna siihen, että teet ihan itse omat ateriasi alusta loppuun saakka. Sinun pitää aluksi hankkia raaka-aineet, joista sitten erinäisten työvaiheiden jälkeen saat aikaiseksi aterian. Miksi nähdä näin paljon vaivaa ruokailua varten?

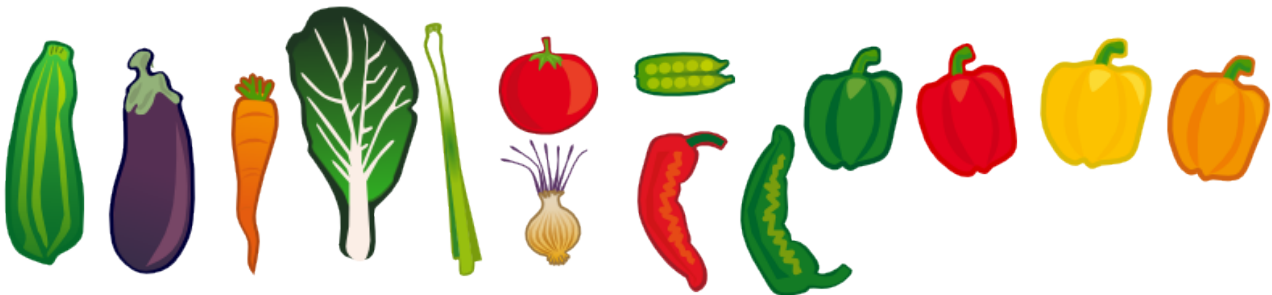
Tärkeimpänä syynä voisi todeta, että kotona valmistettu ruoka tulee halvemmaksi hyvinkin helposti. Voit valita edullisia raaka-aineita ja tehdä niistä maittavia aterioita. Tulee paljon halvemmaksi hankkia kaupasta esimerkiksi perunaa, jauhelihaa, sipulia, munia ja maitoa, joista sitten voit valmistaa kerralla ison annoksen perunasosevuokaa kuin ostaa sitä valmiina kaupasta. Jos ei halua syödä samaa ruokaa monena päivänä peräkkäin voi aina pakastaa valmiita annoksia myöhemmin esiin otettavaksi. Kaiken lisäksi itse tehty ruoka on tuoretta ja terveellistä. Valmisruoissa saattaa olla paljon suolaa, rasvaa ja vaikkapa lisäaineita.

Aluksi ruuan laittaminen voi tuntua vaivalloiselta ja vaikealta. Harjoitus tekee mestarin. Kannattaa aloittaa yksinkertaisista resepteistä ja edetä kokemuksen karttuessa kohti haasteellisempia herkkuruokia. Hyviä ja helppoja ruokaohjeita löytyy paljon keittokirjoista, lehdistä sekä tietysti netistä. Kaikille löytyy varmasti mieluisia ja muutenkin sopivia ohjeita. Ruokaa tehdessä on hyvä osata perusasiat. Kannattaa opetella alla esiintyvät mitoista ja määristä käytettävät lyhenteet, joita löytyy monista resepteissä.

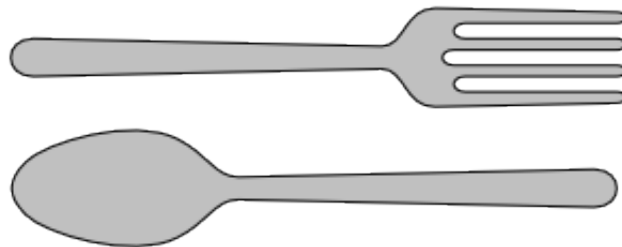


l = litra
 ml = millilitra
 tlk = tölkki
 dl = desilitra
 jl = juomalasi = n. 2 dl
 g = gramma
 kkp = kahvikuppi = n. 1,5 d
 rkl = ruokalusikka
 plo = pullo
 tl = teelusikka
 prk = purkki
 pss = pussi

Ruuanlaitossa on erittäin tärkeää huolehtia hyvästä hygieniasta. Kaikki epäpuhtaudet siirtyvät aterian mukana ruokailijan suuhun ja sitä kautta voivat aiheuttaa vähintäänkin epämiellyttäviä seuraamuksia. Muista siis aina pestä kädet ennen ruoanlaittoa. Vihannekset ja hedelmät, joita ei välttämättä edes kypsennetä millään tavoin, on kannattaa huuhdella erityisen hyvin. Raaka liha, kala tai kana on syytä pitää erillään ruoka-aineksista, joita ei kypsennetä. Pese työvälineet ja kätesi huolellisesti näiden tarvikkeiden käytön jälkeen.



Herkästi pilaantuvien ruokien (liha, kala, pakasteet) kanssa toimiessa pitää muistaa, että kylmäketju ei katkea. Pakasteet kannattaa pakata jo kaupassa samaan kassiin. Kylmäkassit ovat käteviä pakasteiden kuljettamisessa. Kerran sulaneita pakasteita ei saa pakastaa enää toistamiseen. Viileää säilytystä kaipaavat tuotteet pilaantuvat herkästi lämpimässä, joten nekin on syytä pitää mahdollisimman pitkälti jääkaapissa.



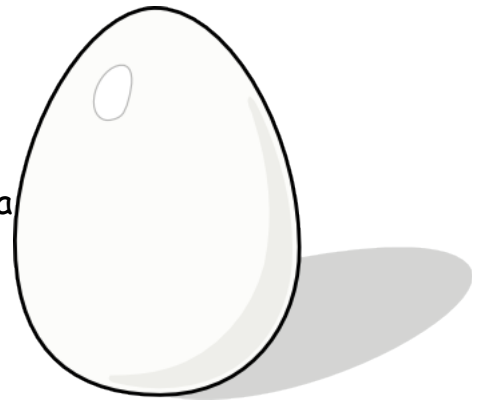
Järvelän Varakodissa nuorten arkeen on kuulunut olennaisena osana osallistuminen kotitöihin ja ruoanlaittoon, joten sinulle ruoanlaittoon liittyvä monet perusasiat ovatkin jo tuttuja. Ruokaohjeissa pidetään itsestään selvyytenä monesti, että hallitset ruoanlaiton perusasiat. Alla niistä muutamia muistin virkistämiseksi.

Paistaminen

Laita ensimmäiseksi liesituuletin päälle ja vasta sen jälkeen paistinpannu levyllä lämpenemään. Anna pannun kumentua ennen paistamisen aloittamista. Älä kuitenkaan anna teflon pintaisen paistinpannun kuumeta liikaa, jottei sen pinnoite kärsi. Käytä paistaessasi hieman rasvaa tai öljyä. Näin toimiessasi ruoka-ainekset eivät tartu pannun pintaan kiinni. Lisää paistettava tuote pannulle ja kääntele sitä aika ajoin lastalla. Varmista, että paistettava tuote on varmasti kypsää ennen sen asettamista tarjolle. Paistinpannua ei kannata pestä astianpesukoneessa.

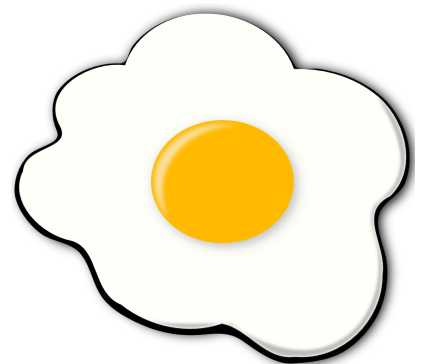
Keittäminen

Valitse aina mahdollisimman sopivan kokoinen kattila. Ylimääräisen veden kiehattaminen vie aikaa ja kuluttaa energiaa turhaan. Aloita suurella lämmöllä ja odota kunnes vesi kiehuu. Tämän jälkeen voit pienentää liedon lämpöä. Kattilan kannen käyttäminen säästää myös aikaa ja energiaa. Varmista keittämisen loppuvaiheessa, että keitettävä tuote on kypsä. Perunan kypsyyttä voit arvioida tikun avulla. Pastan kypsyyden voi taasen varmistaa maistamalla.



Toiminta uunin kanssa

Varmista ensimmäiseksi onko käytössäsi perinteinen vai kiertoilmuuni. Niiden paistoaajat ja -lämpötilat vaihtelevat. Katso ennen uunin päälle laittamista, että sen on tyhjä. Valitse lämpötila ja odota uunin lämpenemistä. Paista tuotteet ohjeen mukaan. Muista, että voit hyödyntää myös uunin jälkilämpöä. Ethän jätä hellaa taikka uunia päälle jos poistut kotoasi!



Ruokaohjeita

Makaronilaatikko

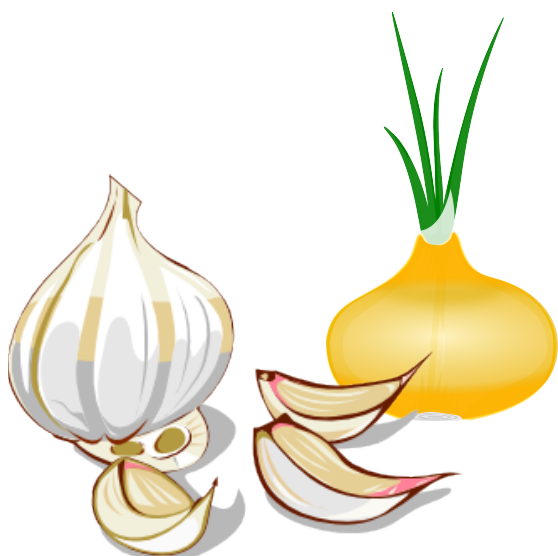
1 tl suolaa
1 rkl rasvaa (voita, margariinia tai öljyä)
400g jauhelihaa tai vaikkapa soijarouhetta
1 sipuli
1 tl suolaa
hieman paprikajauhetta
riippaus mustapippuria

4 dl makaronia

Munamaito:

5 dl maitoa
2 kananmunaa

Laita uuni ensimmäiseksi lämpenemään 175 asteeseen. Keitä makaronit lähes kypsiksi runsaassa vedessä. Keittoaika noin 10 minuuttia. Kuori ja pilko sipuli sopivan karkeaksi silpuksi. Laita rasvaa kuumalle paistinpannulle. Lisää jauheliha sekä silputtu sipuli, jotka kannattaa kypsentää ennen mausteiden lisäämistä. Kaada lähes kypsät makaronit ja paistettu jauheliha uunivuokaan ja sekoita ne keskenään. Laita makaronien keittämiseen käytettyyn kattilaan maito ja muna. Sekoita ainekset vispilällä tasaiseksi seokseksi, joka kaadetaan uunivuokaan. Laita uunivuoka uuniin keskitasolle ja paista noin 45-50 minuuttia, kunnes munamaito on hyytynyt myös keskeltä.



Kanakastike ja riisi

1 rkl rasvaa tai ruokaöljyä
 300-400 g valmiiksi maustettuja kanan filesuikaleita
 2 dl ruokakermaa (ruuanlaittoon sopivaa)
 1 tlk ananaspaloja
 0,8 dl riisiä ruokailijaa kohden
 hieman suolaa

Aloita ruuanlaitto laittamalla vesi kiehumaan kattilaan. Lisää suola ja riisi kun vesi kiehuu. Riisin kypsymisajan näet purkin kyljestä. Jos valitset hitaasti (n. 20 min) kypsyvää riisiä, niin se valmistuu samoihin aikoihin kastikkeen kanssa. Kuumenna paistinpannalla rasva. Paista pannulla kanan filesuikaleet. Varmista, että kanan palaset kypsyä. Tämän jälkeen voit lisätä ruokakerman ja ananaspalat. Anna kastikkeen hautua noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää makusi mukaan mausteita mikäli haluat voimakkaamman makuista ruokaa. Ripaus Chilijauhetta antaa mukavan potkun kastikkeeseen.

Jauhelihakastike ja perunat

1 rkl rasvaa paistamiseen
 400 g jauhelihaa
 1 sipuli
 1 tlk (400g) tomaattimurskaa
 suolaa mausteeksi
 hieman mustapippuria
 ripaus basilikaa



Ruuanlaitto kannattaa aloittaa laittamalla perunoiden keitinvesi liedelle koska perunoiden kypsyminen voi viedä puolisen tuntia. Kuori tai pese peruna ennen niiden keittämistä. Muista maustaa keitinvesi pienellä määrällä suolaa. Jauhelihakastikkeen valmistaminen kannattaa aloittaa leikkaamalla sipuli pieniksi kuutioiksi. Tämän jälkeen paistinpannulle lisätään rasva ja annetaan sen kuumentua reilusti. Lisää kuumalle pannulle aluksi sipuli, jota voi paistaa hieman enemmän kuin jauhelihaa. Kypsän jauhelihan päälle voi kaataa tomaattimurskan ja lisätä mausteet. Lisää mausteita aina vähän kerrallaan ja maistele kastiketta aina mausteiden lisäämisen jälkeen. Jauhelihakastikkeen koostumus ja maku paranee kun annat sen kiehua hiljalleen 15 minuuttia. Tällöin perunatkin ovat juuri sopivasti kypsyneet.

Siskonmakkarasoppa

10 kpl keittoperunoita (kiinteinä pysyvät perunat sopivat keittoihin)
 4 kpl porkkanoita (pienehköt ovat sopivimpia keittoon)
 1,5 l vettä
 1 kpl kasvis- tai lihaliemikuutio
 500 g siskonmakkaroita (huomaa, että kyse on raakamakkarosta)
 1 pss keittojuuressekoitusta (pakaste)
 4 rkl persiljaa (tuoreena tai kuivattuna)

Tässä ruuassa olisi isokokoinen kattila kaikkein paras. Laita kattilaan vettä kiehumaan. Voit lisätä tässä vaiheessa liemikuution. Huomaa ettet välttämättä tarvitse tämän lisäksi enää suolaa. Kiehumista odotellessasi voit kuoria porkkanat ja perunat. Lisää ne ensimmäisinä kiehuvaan veteen.

Anna kiehua noin kymmenen minuuttia, jonka jälkeen voit lisätä keittojuurekset kattilaan. Siskonmakkarasta pursotetaan peukalonpään kokoisia könttejä kattilaan. Anna makkaroiden kiehua vielä noin 5-10 minuuttia. Kokeile lopuksi, että perunat ja juurekset ovat kypsyneet. Koko komeuden kruunaa keitoksen päälle ripoteltu persilja.

Meetwurstikiusaus

pieni nokare voita tai margariinia vuoaan voitelemiseen
 1 pss peruna-sipulisekoitusta (pakasteesta)
 ripaus suolaa
 hieman mustapippuria
 200 g meetwurstisuikaleita
 noin 4 dl ruokakermaa

Aloita kokkaaminen laittamalla uuni kuumenemaan 200 asteen lämpötilaan. Voitele uunivuoka kauttaaltaan voinokareella. Tämä estää ruuan tarttumisen tiukasti astian reunaan helpottaen tiskaamista. Kaada kaikki ainesosat lukuun ottamatta ruokakermaa uunivuokaan ja sekoittele ne huolellisesti keskenään. Tasoittele ainekset vuokaan ja lisää tähän päälle ruokakermaa. Älä laita liikaa ruokakermaa. Riittää, että se juuri ja juuri saavuttaa muiden aineiden yläreunan. Seuraavaksi koko komeus siirretään uunin keskitasolle, jossa sitä paistetaan vähintään tunnin ajan. Tarkasta ennen tarjolle asettamista, että perunat ovat kypsiä ja kokonaisuus ei ole vetistä.

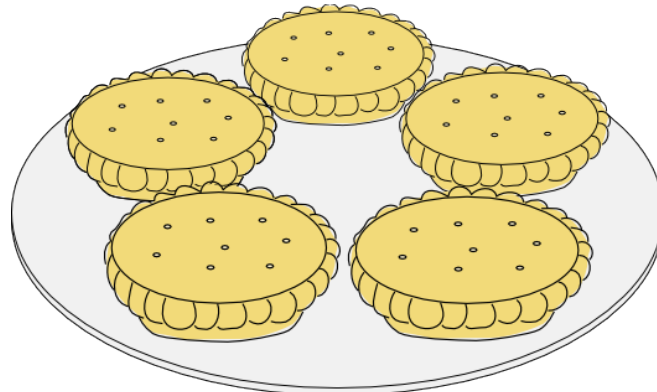
Paistettu lohi kastikkeella

noin 500 g lohifilee
 hieman sitruunapippuria
 reilusti merisuolaa
 mustapippuria
 1 kpl sipuli
 4 dl ruokakermaa

Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. Asettele lohifilee voideltuun uunivuokaan nahkapuoli alaspäin. Ripottele kalan päälle reilusti merisuolaa. Lisää myös makusi mukaan musta- ja sitruunapippuria. Kuori sipuli ja leikkaa siitä renkaita. Levittele sipulirenkaat kalan päälle. Tämän jälkeen ei tarvitse enää kuin lisätä vuokaa ruokakerma ja asettaa vuoka uuniin. Kalan paistoaika on noin 45 minuuttia. Varmista ennen tarjoilua, että kala on kypsää. Kastikkeessa oleva kala ei pääse herkästi paistumaan liian kuivaksi. Valmiin kalafileen voi tarjoilla vaikka riisin tai keitettyjen perunoiden kera.

Pannukakku

4 dl vehnä jauhoja
 1 dl sokeria
 1 tl leivinjauhetta
 1 tl suolaa
 1 tl vaniljasokeria
 8 dl kevytmaitoa
 2 kananmunaa
 100 g sulatettua voita



Aloita maailman parhaan pannukakun valmistus sekoittamalla kaikki kuivat aineet keskenään kulhossa. Tämän jälkeen voi lisätä seokseen maidon, munat sekä sulatetun margariinin. Huomaa, että sulatetun margariinin tulee olla jäähtynyttä. Jäähdytys käy kätevästi vaikka pitämällä astiaa hetkisen pakkasessa. Kaada taikina voidellulle leivinpaperille, joka on aseteltu uunipellille. Paista pannukakkua 200-225 asteessa uunin keskitasolla noin $\frac{1}{2}$ tuntia. Tarjoa hillon ja sokerin kanssa. Mikäli haluaa oikein herkutella niin pannukakun päälle voi pursottaa myös kermavaahtoa.

Marjainen tai hedelmäinen rahka

2 - 3 dl vispikermaa

1 prk maitorahkaa

2-6 rkl sokeria (riippuen marjojen/hedelmien happamuudesta)

1 tl vaniljasokeria

3-5 dl pakastemarjoja tai hedelmiä

Vatkaa aluksi kerma vaahdoksi. Muista, että käytettävien välineiden pitää olla puhtaita ja kuivia kerman vaahdotumisen onnistumiseksi. Lisää rahka kermavaahtoon varovasti seosta lusikalla käänellen. Tässä vaiheessa voit lisätä sokerit ja jatkaa sekoittamista varovasti. Käyttäessäsi pakastemarjoja niiden kannattaa antaa sulaa hiukan. Ulkomaiset marjat täytyy kuitenkin kuumentaa ja antaa sen jälkeen jäähtyä. Näin estät mahdollisen ruokamyrkytyksen. Lisää rahkan sekaan hedelmän palaset taikka pakastemarjat. Maista rahkan makeus ennen tarjolle asettamista. Hyvää ja helppoa!



Järvelän alueen palvelut

Asuessasi Järvelän Varakodin itsenäistyvien puolella ohjaajat auttavat sinua monissa arkeesi liittyvissä seikoissa. Älä siis arastele kysyä apua. Monia asioita voit kuitenkin hoitaa itsenäisesti ja onkin hyvä harjoitella asioiden hoitoa. Terveysteen, koulunkäyntiin ja muihin "pakollisiin" sinun elämääsi liittyviin asioihin saat rahoituksen Varakodilta vaikka hoitaisitkin menot itsenäisesti. Muista siis aina säilyttää kuitit, jotta saat talolta korvauksen menoistasi. Alla on lueteltuna Järvelän alueen palveluita, joita saatat käyttää asuessasi seinän takana. Osa niistä on maksullisia ja osa ilmaisia. Huomaa, että voit hoitaa monia asioitasi Järvelässä, jolloin matkustamiseen ei kulu rahaa ja aikaa. Lyhyen junamatkan päässä Lahdessa ja Riihimäellä on rutkasti lisää palveluja. Näistä löydät lisää tietoa kansion Omaan kotiin osiosta ja vaikkapa netin kautta.

Terveysasema ja hammashoitola

Mikäli sairastut tai muuten tarvitset sairaanhoitajan taikka lääkärin palveluja voit varata ajan Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymän Järvelän terveysasemalta (Opintie 1) soittamalla numeroon **03 880 25 22**. Muista, että terveydenhoito ei ole ilmaista. Esimerkiksi lääkärissä käynti maksaa 41,20 euroa vuodessa. Peruuttamatta jäänyt aika käy vieläkin kalliimmaksi. Terveysaseman yhteydessä on myös hammashoitola, jossa on syytä käydä tarkastuksessa vuosittain. Ajan suuhygienistille voit varata numerosta 03 880 25 22.. Hampaat kannattaa hoidattaa enne kuin täytät 18 vuotta. Alaikäisillä on suomessa ilmainen hammashoito.

Pidä kuitenkin mielessäsi, että ollessasi opiskelijana jossain oppilaitoksessa sinulle kuuluu ilmainen opiskelijaterveydenhuolto. Kysy siitä lisää koulusi terveydenhoitajalta. Monissa työpaikoissa on myöskin mahdollisuus ilmaiseen työterveyteen.

Lisätietoja: <https://www.phhyky.fi/fi/etusivu/>

Apteekki

Järvelässä on myös apteekki aivan keskustassa (Hähkäniementie 3). Sieltä saa hankittua niin reseptilääkkeet kuin käsikaupparmyynnissä olevat lääke- ja terveystuotteet. Apteekin henkilökunta myös antaa neuvoja lääkevalmisteiden käytöstä ja vaikutuksesta maallikollekin ymmärrettävällä kielellä. Älä jätä mahdollisten lääkkeiden hankkimista viime tinkaankin sillä joitakin lääkevalmisteita ei ole pienessä apteekissa, joten niitä voi joutua odottamaan muutaman päivän. Järvelän apteekki on avoinna ma-pe kello 9-17 ja la 9-14.

Ruokakaupat ja kioski

Järvelässä on kaksi kauppa. Niihin tulet varmastikin tutustumaan itsenäistymisharjoittelusi aikana. Käy molemmissa kaupoissa vertailemassa tarvitsemiesi tuotteiden hintoja. Näin toimien voit säästää huomattavia summia kuukaudessa. Lisäksi kannattaa aina seurata tarjouksia. Erityisesti hyvin säilyvien tuotteiden kohdalla kannattaa jopa hieman hamstrata. Monesti kaupoissa löytyy tuotteita, joissa päivästä on jäljellä vähän. Tällaisissa tuotteissa alennukset voivat olla 30-50% luokkaa. Tuotteen voi huoletta pakastaa ja ottaa käyttöön hieman myöhemmin. Nykyään ruokakaupat saavat olla auki milloin tahansa ja järvelässäkin voit asioida niissä ma-la 7-21 sekä su 10-21.

Pankkipalvelut

Järvelässä on yksi pankkikonttori (Hähkäniementie 3), jossa saat henkilökohtaista palvelua. Pankkikonttori on avoinna ma-ke ja pe kello 9.30-16 sekä to 9.30-17. Lisäksi Järvelän alueella on kaksi pankkiautomaattia, joista voi nostaa käteistä ja tarkastaa tilin saldon minkä tahansa pankin korteilla. Muista aina säilyttää pankkikorttia huolellisesti äläkä koskaan paljasta kortin tunnuslukua kenellekään. Mikäli korttisi katoaa, niin ota välittömästi yhteyttä pankin sulkupalveluun. He pystyvät estämään kortin luvattoman käytön. Sulkupalvelun numerot löydät osoitteesta:

<https://www.korttiturvallisuus.fi/Apu/>

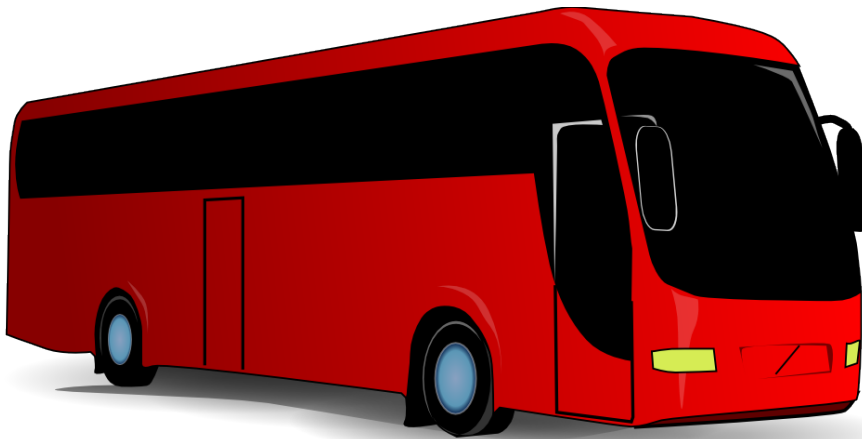
Muita palveluita

Järvelä on pieni alueen kuntakeskus, jossa on koostaan huolimatta kuitenkin paljon erilaisia palveluita. Kantatien varressa on kaksikin huoltoasemaa, joissa voi kummassakin ajoneuvojen tankkaamisen lisäksi käydä kahvilla taikka lounaalla. Toisen huoltoaseman (Peltotie 2) kanssa samassa yhteydessä on myös rautakauppa, josta löytää lähes kaiken pieneen remontointiin liittyen. Kauppatie 2:ssa on paikallinen palveleva kuvaliike, josta löytyy myös paljon erilaisia toimisto- ja askartelutarvikkeita. Matkahuolto on samassa yhteydessä. Postin löydät keskustassa (Hähkäniementie 3) sijaitsevasta R-kioskista. Huomaa, että junaliput voi lunastaa myös kioskista. Elokuvateatteri Järvelän Kino tarjoaa uusimmat filmit pienessä ja idyllisessä teatterissaan. Käymisen arvoinen paikka.

Kirjasto

Kärkölen kirjasto sijaitsee Järvelän keskustassa (Virkatie 2) ja on avoinna asiakkaille neljänä päivänä viikossa seuraavalla tavalla ma ja to kello 13-19 sekä ti ja pe kello 12-16. Kirjasto on osa suurempaa kokonaisuutta eli Päijät-Hämeen verkkokirjastoa Lastua. Hankkimalla siis kyseisen kirjastokortin pääset käsiksi Lastun hallinnoimaan digitaaliseen aineistoon, mistä löytyy valtavasti erilaista valikoimaa. Kirjastosta voi luonnollisestikin lainata myös kirjoja, musiikkia ja elokuvia täysin ilmaiseksi. Kirjastossa on myös mahdollisuus monia lukea sanoma- ja aikakauslehtiä. Joissakin Lastun kirjastoista voit myös varata itsellesi tietokoneen käyttöösi. Voit tutustua kirjaston palveluihin seuraavassa nettiosoitteessa:

<http://lastukirjastot.fi/karkola>



Matkustaminen

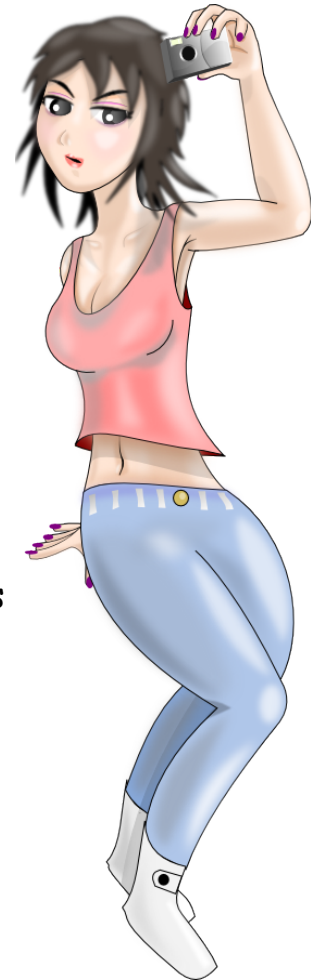
Järvelä sijaitsee erinomaisten liikenneyhteyksien päässä Lahdesta ja Riihimäestä. Mikäli omistaa auton niin voi helposti suunnata nokkansa kohti kantatie 54:ää. Kätevin tapa kuitenkin opiskelijalle on varmaankin rautatieliikenne. Juna-asema sijaitsee noin neljänsadan metrin päässä Järvelän Varakodin itsenäistyvien puolen asunnoista. Liput voi lunastaa matkan varrella sijaitsevasta R-kioskista. Opiskelijalipun avulla matkustaminen on myöskin erittäin kohtuullisen hintaista ja junaan voi hypätä tunnin välein. Järvelästä voi liikkua myös kohtuullisesti linja-autolla ja sijaitseepa siellä myös taksiasemakin. Taksin käyttämisessä on kuitenkin muistettava sen verrattain korkea hinta.

Liikuntamahdollisuuksia

Liikuntamahdollisuuksien puutteesta ei ainakaan Järvelää moittia. Alueella on monia ulkoilu-, retkeily- ja latureittejä. Niiden käyttäminen on luonnollisestikin ilmaista. Myöskään urheilu- ja pallokenttien, jääkiekkokaukaloiden ja suunnistusalueiden käyttämisestä lompakko ei kärsi yhtään. Jos olet kiinnostunut frisbeegolfista, niin voit suunnata itsenäistyvien yksiköstä muutama sata metriä kohti länttä ja pian oletkin jo radalla. Uinnin ystäville on tarjolla kesällä monia uimarantoja ja Järvelän keskustassa (Opintie 2) löytyy muutama vuosi sitten täysin remontoitu uimahalli. Kunnalta voi varata vaikka liikuntasalin kaveriporukan joukkueurheilulle. Muita kuntoilu- ja urheilumahdollisuuksia edustavat mm. kuntosalit, motocrossrata, ampumarata, ampumahiihtostadion ja jopa hyppyrimäki. Kunnan alueella toimii useita aktiivisia urheiluseuroja kuten Järvelän Jäppärä, Kärkölän Kisaveikot, Teuronjoen Latu ry, Kärkölän Voimailijat, Järvelän Jänne ja Kärkölän Riemukaari.

Toimintaa nuorille

Järvelässä on järjestettyä nuorisotoimintaa teini-ikäisille kahdessa eri paikassa. Aivan keskustassa pääkadun (Hähkäniementie 8) varrella on kylätupa "Kylis", joka on toteutettu yhdessä nuorisotoimen kanssa. Kylisellä voi viettää aikaa muiden teinien kanssa jutellen tai vaikka biljardia pelaillen. Kylis on auki lähes joka ilta ja sinne on nuoret tervetulleita aina kun ovi on auki. Toiminta on ilmaista, joten kannattaa poiketa. Varsinainen kunnan nuorisotoimen järjestämä toiminta tapahtuu nuorisotalolla "Nuokulla", jossa on teini-ikäisille suunnattua toimintaa ti ja ke kello 17-21 ja pe kello 17-22. Molemmilla paikoilla on myös Facebook-sivut, joiden kautta saa ajankohtaista tietoa tapahtumista yms. Kannattaa myös liittyä Järvelän omaan Facebook-ryhmään niin pysyy perillä paikkakunnan päivänpolttavista asioista.



OMAA KOTIIN

Jälkihuollosta

Tämän kansion toisessa osassa käsitellään paljolti asioita, joihin törmäät kun siirryt itsenäistymisesi viimeiseen vaiheeseen eli muutat vihdoin ihka omaan kotiin. Tässä osassa on myös paljon asioita, joita olet joutunut jo pohtimaan ollessasi Järvelän Varakodin Itsenäistymispuolen huoneistossa harjoittelemassa. Sinulla on ollut ohjaajat tukenasi. Nyt olet kuitenkin astunut elämänvaiheeseen, jossa saatat olla aika yksin. Sijoituksesi päättymisen jälkeen sinulla mahdollisuus jälkihuoltoon, joka on kuitenkin täysin vapaaehtoista. Jälkihuollon tavoitteena auttaa sinua selviämään arjesta. Jälkihuolto on aina yksilökohtaista ja niin sinullekin pyritään suunnittelemaan juuri sinun tarpeisiin sopiva palvelu. Voit saada vaikka taloudellista tukea tarpeellisiin hankintoihin tai vaikka tarpeen vaatiessa henkilön, jolle voit puhua huolistasi. Hän voi tulla tarpeen vaatiessa kanssasi vaikkapa mukaan virastoon taikka auttaa työharjoittelupaikan etsimisessä. Muista, että sinulla on oikeus jälkihuoltoon aina 21-vuotiaaksi saakka, mikäli sinä olet ollut huostaanotettuna tai yli puolen vuoden pätkän avo-ohuollossa.

Oma koti

Omaan kotiin muuttamisessa ensimmäinen vaihe on luonnollisestikin hankkia asunto. Päätös siitä missä kaupungissa haluat asua, on varmaankin jo tässä vaiheessa tehty. Mikäli olet opiskelemassa kannattaa tarkastella alueen opiskelija-asuntojen saatavuus niiden edullisuuden takia. Syksyisin niitä saattaa olla vaikea saada. Jos sinulla on luotettava ystävä taikka kumppani, niin voitte harkita kimppakämpässä asumista. Näinkin on mahdollista säästää kuluissa. Nuorella harvoin on suuria tuloja ja varallisuutta, joten vuokra-asunto lienee luonnollinen vaihtoehto.



Vapaita vuokra-asuntoja voi etsiä lehdistä, kuulostella tuttavien vinkkejä tai etsiä netistä. Voit aloittaa etsinnän seuraavilta sivustoilta:

<http://www.vuokraovi.com/> tai <http://asunnot.oikotie.fi/>

Löydettyäsi mieluisan vaihtoehdon kannattaa vuokranantajaan ottaa mahdollisimman pikaisesti yhteyttä ja sopia asunnon näyttö. Mikäli asunto miellyttää sinua ja on kukkarollesi sopiva voit allekirjoittaa vuokrasopimuksen ja sopia mahdollisesta muuttopäivästä. Ennen virallista muuttopäivää kannattaa tehdä muuttoilmoitus kirjallisella lomakkeella tai netin (www.muuttoilmoitus.fi) kautta. Postista kannattaa hakea myös ilmaisia muuttoilmoituskortteja ja lähettellä niitä ainakin kavereille ja sukulaisille.



Sinulla on myös muutamia muita mahdollisesti huolehdittavia seikkoja omaan asuntoon muuttamisen alkutaipaleella. Tee muuttoilmoitus myös taloyhtiöön, jotta saat oveesi oman nimesi. Sähkösojimus pitää myös hankkia useimmissa tapauksissa. Voit olla oikeutettu Kelan asumis- tai toimeentulotukeen. Ole näistä asioista yhteydessä kelaan. Kotivakuutus kannattaa myös ottaa, jotta vahingon sattuessa et jää puille paljaille. Kilpailuta vakuutusyhtiöitä saadaksesi sinulle parhaan tarjouksen.

Riittävätkö rahani elämiseen?

Jos et ole suunnitellut rahojesi käyttöä jo ennen kuin muutat omaan asuntoon voit äkkiä huomata olevasi tilanteessa, että rahat eivät riitäkään. Viimeistään tässä tilanteessa kannattaa olla yhteydessä johonkin tahoon (esim. <http://muntalous.fi/> sivustolta löytää hyviä vinkkejä), josta voit saada apua. Vältä ongelman ratkaisemista siirtämällä sitä eteenpäin. Pikavippien ottaminen voi olla helppoa, mutta niiden takaisin maksaminen vaikeata. Pikavippien todellinen vuosikorko voi pahimmillaan olla 1000 prosenttia. Satasen laina muuttuu näillä koroilla vuodessa 10000 euron velaksi. Rahapeliä pelaaminkaan ei palauta talouttasi kohdalleen. Muista, että pelit ovat suunniteltu tuottamaan voittoa omistajilleen. Satunnaiset voitot voivat tuntua houkuttelevilta, mutta pitkällä juoksulla pelaajat jäävät aina maksajan rooliin. Tultuasi täysi-ikäiseksi sinulle aukeaa myös mahdollisuus tilata tuotteita verkkokaupasta. Nämäkin tuotteet sinun tulee maksaa lopulta. Maksamattomat laskut aiheuttavat luottotietojen menettämisen, mikä aiheuttaa kauaskantoisia seuraamuksia.

Nuoren vailla ammattia on nykyään vaikea ansaita rahaa. Ansiotyöhön on vaikea päästä ilman koulutusta ja koulunkäynnin ohessa on taasen hankala hankkia rahaa. Onneksi valtio huolehtii omistaan. Voit saada monenlaisia taloudellisia tukia mikäli olet vain itse aktiivinen. Muista, että yhteiskunta ei halua maksaa pelkästä laiskottelusta vaan sinun tulee tehdä oma osuutesi tukien saamiseksi.

Mikäli opiskelet voit saada opintotukea kolmessa eri muodossa: opintorahana, asumislisänä tai opintolainana. Yli 17-vuotiaat opiskelijat voivat saada opintorahaa hieman eri määriä riippuen mm. opiskelupaikasta, omista tai jopa toisinaan vanhempien tuloista riippuen. Opintorahaa ei tarvitse maksaa takaisin. Jos opiskelet päätoimisesti ja asut vuokralla tai asumisoikeusasunnossa niin voit saada asumislisää 80% vuokran summasta. Huom. asumislisän saa tosin vain niiltä kuukausilta, jolloin opiskelet säännöllisesti. Lisäksi voit saada opiskelujesi aikana opintolainaa, jonka valtio takaa sinulle. Tällöin et joudu etsimään takaajia lainallesi taikka panttaamaan omaisuuttasi lainan vakuudeksi. Lisätietoja opintotukeen liittyen löydät netistä <http://www.kela.fi/opintotuki>

Mikäli et ole päässyt opiskelemaan eikä sinulla ole töitä kannattaa ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi työvoimatoimistossa. Tällöin olet oikeutettu työmarkkinatukeen. Sitä maksetaan työttömille työnhakijoille sekä niille, jotka hakeutuvat TE-toimiston (Työ- ja Elinkeinotoimisto) kautta työharjoitteluun, pajalle tai jollekin kurssille. Työmarkkinatuesta ja sen hakemisesta saat lisää tietoa <http://www.kela.fi/tyomarkkinatuki> sivustolta.

Mikäli olet tilanteessa, jossa et muuten voi saada toimeentuloasi eivätkä tulosi ja varasi riitä välttämättömiin päivittäisiin menoihin olet oikeutettu saamaan toimeentulotukea. Perustoimeentulotuki kattaa nimensä veroisesti mm. ruokaostokset, hygieniatarvikkeet, vaatteet. Nykyaikana voi sanoa, että ihminen tarvitsee myös netti- ja puhelinliittymän. Nämäkin perustoimeentulotuki kattaa. Lisäksi voit saada rahaa myös esimerkiksi julkisten liikennevälineiden käyttöön ja jopa vapaa-ajan menoihin. Perustoimeentulotukea voidaan täydentää, mikäli elämäntilanteesi sitä vaatii. Esimerkiksi lapsen saaminen muuttaa elämäntilannettasi taikka sinun on pakko muuttaa. Ehkäisevää toimeentulotukea saattaa kunta myöntää liittyen usein sosiaalityöhön. Lisätietoja toimeentulotuesta: <http://www.kela.fi/toimeentulotuki>

Erilaiset tukimuodot ovat jossain tilanteissa välttämättömiä ja ne kattavat juuri kaiken aivan välttämättömmimmän. Niiden varassa eläminen ei ole kovin leveää ja joudut jatkuvasti tarkkailemaan menoja ja tuloja. Ansiotyössä tilanne paranee huomattavasti. Rahaa riittää matalapalkkaisellakin henkilöllä hieman ylellisempään elämään. Palkkatyötä kannattaa tehdä tukien pienenemisen uhallakin. Tuntuu hyvältä käyttää itse ansaitsemiaan rahoja. Lisäksi jokainen lyhytkin työ kerryttää työkokemusta, jolla on valtava merkitys hakiessasi uusia työmahdollisuuksia. Työkokemusta omaava työnhakija on aina etusijalla työnantajan pohtiessa, että kenet hän palkkaa. Muista vaatia aina työsopimus, jossa sovitaan työsuhteen ehdot. Sinun tulee toimittaa työnantajalle sinun tilinumerosi palkanmaksua varten. Lisäksi sinun on annettava työnantajallesi verokorttisi, jotta hän pystyy maksamaan tarvittavat verot. Verokortin saat osoitteesta: <https://www.vero.fi/sahkoiset-asiointipalvelut/verokortti-verkossa/>

Yllä on mainittu monia eri tulonlähteitä, joita sinulla voi olla. Riippumatta siitä miten, hankit tulosi niin, vaakakupin toisella puolella on menot. Nykyään käteisen rahan käyttäminen on selkeästi vähäisempää kuin ennen. Digitalisaatio on vallannut myös rahamarkkinat. Nykypäivänä pidetään itseisarvona sitä, että kaikilla on pankkitili ja sähköiset pankkipalvelut käytössään. Monet arkipäiväiset ostokset voit maksaa pankkikortilla, mutta toisaalta useat menot pitää pystyä maksamaan suoraan sähköisesti verkkopankissa. Sähköisiä verkkopankkitunnuksia tarvitset nykyään myös monissa palveluissa (mm. Kelan ja TE-toimiston sähköiset palvelut) henkilöllisyytesi tunnistamiseen. Saat verkkopankkitunnukset käyttöösi asioimalla oman pankkisi konttorissa. Kysy rohkeasti apua verkkopankin käyttöön liittyen pankkivirkailijalta.

Laskuja maksaessasi on tärkeää, että kaikki tiedot menevät prikuulleen oikein. Erityisen tärkeä on vastaanottajan pankkinumeron oikeellisuus, sillä rahat maksetaan tilinumeron mukaan. Lisäksi maksaessasi laskuja niissä on oltava näkyvissä saajan nimi, maksun määrä ja viitenumero. Viitenumeron sijasta voi rahansiirtoon kirjoittaa myös viestin. Maksun määrä on syytä tarkastaa huolellisesti ettet maksa liikaa tai liian vähän. Molemmissa tapauksissa harmia koituu eniten juurikin maksajalle. Viitenumero on tärkeä rahan vastaanottajalle, sillä sen avulla seurataan rahojen kohdistumista juurikin oikeaan paikkaan.



Maksa laskut aina ajoissa, jotta välttyisit viivästyskoroilta ja perintämaksuilta. Mikäli sinulla ei ole rahaa maksaa laskua ajoissa, niin ota välittömästi yhteyttä laskuttajaan. Yhteystiedot on usein kirjoitettu laskuun. Laskun maksamisjärjestelyistä on usein mahdollista sopia ja siten välttyä ylimääräisiltä kuluilta ja hankaluuksilta. Muista, että on myös laskuttajan etu, että he saavat rahansa vaikka hieman pienemmissä erissä kuin, että he joutuvat laittamaan maksut perintään.

Mitä minusta tulee isona?

Nyky-yhteiskunnassa on hankala saada palkkatyötä ilman koulutusta, joten sen hankkiminen kannattaakin pitää etusijalla jo nuoruudessaan. Mikäli sinulla on ajatus, siitä mitä haluaisit tehdä työksesi, niin kannattaa etsiä sopiva oppilaitos kouluttautumista varten. Pääsääntöisin koulutuksiin haetaan yhteishaussa, joka on yleensä keväällä. Joihinkin oppilaitoksiin on mahdollista hakea myös jatkuvan yhteishaun kautta. Lisätietoja saat oppilaitosten omilta sivuilta sekä osoitteesta: <https://www.opintopolku.fi/>. Hyvä sivusto tiedonhankintaan on myös: <https://www.opiskelupaikka.fi/>

Mikäli kaikesta huolimatta et pääse opiskelemaan taikka et tiedä mitä alaa haluaisit opiskella niin ei kannata jäädä kotiin makaamaan tekemättä yhtään mitään. Sinulla on lukuisia mahdollisuuksia kehittää itseäsi ja kokeilla eri aloja. Kun hakeudut työttömäksi työnhakijaksi niin kerro jo palvelutarpeesi kartoituksen yhteydessä mikäli haluat kokeilla työpajatoimintaa. Työpajatoimintaan pääset tutustumaan netissä <https://www.tpy.fi/> sivustolta. Näiltä nettisivuilta löydät kaikki pajatoimintaa tuottavat yksiköt koko suomen alueelta.

Tulevaisuus voi vaikuttaa hämärältä ja selatessasi yksin kaikkien eri toimijoiden palveluviidakkoa voit tuntea olosi epävarmaksi. Tällöin et tiedä mihin ottaa yhteyttä ja missä sinun tulisi ilmoittautua. Voi olla, että et ole löytänyt asuntoa taikka sinulla ei ole harmainta aavistusta mitä ylipäättänsä tulisi yhteiskunnassa tehdä. Voi olla houkuttelevaa olla tekemättä mitään. Voit tuntea, että on jopa pelottavaa ottaa yhteyttä mihinkään tahoon asioiden selvittämiseksi. Osaanko toimia oikein? Mihin minun pitää mennä? Onko minussa jotain vialla, jos en osaa toimia? Tällaisten pohdintojen parissa ei kannata tuskastua, vaan hakea apua. Suomessa on muutamia vuosia ollut uusi matalan kynnyksen toimintatapa, johon on helppo mennä. Ohjaamotoiminta. Voit mennä sinne nimettömänä ja hörppiä ohjaajan kanssa vaikka vaan kahvia. Olipa murheesi mikä tahansa, niin ohjaaja kuuntelee sinua pyrkien auttamaan. Ohjaaja ei välttämättä tiedä ratkaisua juurikin sinun murheeseen, mutta osaa auttaa sinut oikeaan paikkaan. Tietoa ohjaamoista saat netistä <https://www.tpy.fi/> sivustolta.

Muista, että sinä olet alle 25-vuotiaana nuorisotakuun piirissä. Sen tarkoituksena on varmistaa sinulle työtä tai työkokeilupaiikka, opiskelu-, paja- tai kunnoutuspaikka alle kolmessa kuukaudessa siitä päivästä laskien kun olet ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi Työ- ja Elinkeinotoimistossa (työkkäri). Nuorisotakuun ominaispiirteisiin pääset sukeltamaan internetissä klikkaamalla itsesi <http://nuorisotakuu.fi/etusivu> sivulle.

Työn tekeminen kannattaa aina. Sen lisäksi, että siitä saa palkkaa, niin saat arvokasta työkokemusta. Työkokemus on kuin laittaisi rahaa pankkiin. Opit, miten työelämässä toimitaan ja tulevat työnantajat arvostavat työkokemustasi. Lyhyetkin työsuhteet ovat kannattavia. Voit tehdä opiskelujesi aikana vaikka viikonloppuisin ja lomillasi töitä. Muista kuitenkin huolehtia yleisestä jaksamisestasi. Työt eivät kuitenkaan tule luoksesi. Tarkkaile lehtiä ja nettiä työpaikkoja etsiessäsi. Kysele kaverilta ja sukulaisiltasi mahdollisista työpaikoista. Opettele tekemään hyviä työhakemuksia ja ansioluetteloita sekä paperilla että sähköisesti. Ohjeita niiden tekemiseen löytyy hyvin netistä esimerkiksi <https://ansioluettelo.net/>. Useat työnantajat arvostavat työntekijän oma-aloitteellisuutta, joten kannattaa olla heihin yhteydessä puhelimitse tai vaikka käydä esittäytymässä paikan päällä.



Miten minä voin?

Ihmisen hyvinvointi koostuu monesta eri osa-alueesta. Terveellinen ruokavalio yhdistettynä riittävään lepoon, mutta kuitenkin liikuntaa unohtamatta luovat jo hyvän kolmikannan ihmisen hyvinvoinnille. Sanotaan, että ihminen on sitä mitä syö. Muista syödä monipuolisesti ja terveellisesti. Hyvään ruokarytmiin kuuluu aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja vielä päivän päätteeksi iltapala. Vältä ruokailujen välistä napostelua. Se ei ole hyväksi hampaille ja aiheuttaa lihomista. Tässä kansiossa on monta reseptiä, jotka ohjaavat sinua maukkaan ja terveellisen ruokavalion suuntaan. Terveellinen ruokavalio ei tarkoita sitä, ettet saisi koskaan herkutella. Yritä pitää kuitenkin huolta ettei herkkuttelu muodostuisi jokapäiväiseksi. Kannatta vältellä erityisesti hapotettujen makeiden juomien kuten limonadin ja energiajuomien juomista. Ne sisältävät paljon energiaa ja ovat erityisen haitallisia hampaille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (esim. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>) sivuilta löytyy paljon tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista.

Lepo on erittäin tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Unta pitää olla riittävästi ja sen pitää olla laadukasta. Sinun ikäisesi nuoren tulisi nukkua yli kahdeksan tuntia vuorokaudessa yhtäjaksoista unta. Univajeen sanotaan vastaavan lievää humalatilaa suhteessa ihmisen ominaisuuksiin. Keskittymiskyky heikkenee väsymyksen lisääntyessä ja esimerkiksi uusien asioiden oppiminen hidastuu. Kaikilla ihmisillä on silloin tällöin huonoja öitä ja sellaisesta ei tarvitsekaan olla turhan paljon huolissaan. Jos huonot yöt toistuvat ja jatkuva viikkojen tai jopa kuukausien ajan puhutaan jo univaikeuksista ja voi olla tarpeen ottaa yhteyttä lääkäriin. Omatoimisestikin pystyy tekemään paljon nukkumisen parantamiseksi. Pyri pitämään yllä säännöllistä unirytmää ja tee makuuhuoneestasi mahdollisimman sopiva nukkumiselle. Pidä se siistinä, vaihda petivaatteet riittävän usein ja pidä huonetta hieman viileämpänä kuin muuta asuntoa. Voit hankkia hyvän sängyn ja verhot, joilla saa huoneen pimeäksi. Vältä illalla reipasta liikuntaa, liiallista kännykän tai television tuijottamista. Raskaan ja rasvaisen aterian syöminen tai alkoholin nauttiminen illalla haittaa unen laatua.



Ihminen on luotu liikkumaan. Liikkumalla sopivasti pysyt toimintakuntoisena ja yleinen terveydentilasi pysyy hyvänä. Kaikki ihmiset eivät halua harrastaa joukkuelajeja ja jopa lenkillä käyminen tuntuu ylivoimaiselta. Tällöin kannattaa kiinnittää huomiota arjessa saatavaan hyötyliikuntaan. Valitse hissien käytön sijasta rappuset. Kävele kauppaan ja takaisin. Tarjoudu tekemään vaikka lumityöt jollekin vanhukselle. Voit vaikka samalla tienata hieman taskurahaa. Kotityöt kuten imurointi ja moppaus käyvät hyötyliikunnasta. Tästä voi sitten lisätä muuta liikuntaa pikkuhiljaa. Kansion ensimmäisessä osassa on esitelty Järvelän liikuntamahdollisuuksia. Samantyyppisiä mahdollisuuksia on lähes kaikkialla. Mikäli ei halua liiemmästi sijoittaa rahaa liikkumiseen voi valita ilmaisia tai halpoja liikuntamuotoja. Luonnossa liikkuminen ja esimerkiksi uiminen kesällä ovat edullisia vaihtoehtoja. Tarvitset vain liikkumiseen sopivat varusteet.

Liikunnasta onkin helppo siirtyä seuraavaan aiheeseen eli omasta puhtaudesta huolehtimiseen. Urheilusuorituksen jälkeen on aika luonnollista käydä pesulla ja vaihtaa sen jälkeen puhtaat vaatteet. Urheiluvaatteet ja yleensäkin käytössä likaantuneet vaatteet on hyvä pestä riittävän usein. Näin toimien niihin ei pinty ikävää hien hajua. Murrosiässä ja sen jälkeen ihmisen hieneritys ja sen epämiellyttävä haju lisääntyy, joten muista käyttää deodoranttia. Sitä laitetaan ainoastaan puhtaalle iholle. Muista myös pestä hampaat aamuin ja illoin. Xylitolituotteiden nauttiminen aterioiden jälkeen katkaisee myös happohyökkäyksen. Viimeisenä vaan ei vähäisimpänä puhtauteen liittyvänä vinkkinä voi mainita sen iänikuisen käsien pesun. Pitämällä kädet puhtaana pysyt terveempänä.

Henkinen hyvinvointi on ihmisen elämän peruspilari. Sen pettäessä on yleensä seurauksena edellä mainittujen fyysisten seikkojen laiminlyöminen. Henkisen hyvinvoinnin kannalta eräs todella tärkeä seikka on ystävyysuhteet. Ihminen on luonnostaan sosiaalinen ja kaipaa toisten ihmisten seuraa. Toki osa pärjää paremmin yksin ja toiset taas kaipaavat enemmän sosiaalisia kontakteja. Tämä kaikki on yksilöllistä. Asuessasi laitoksessa on ympärilläsi ollut aina muita nuoria ja aikuisia. Omassa asunnossa ollessasi huomaat todellakin olevasi yksin. Pidä siis yhteyttä ystäviisi kasvoitusten ja erilaisten sosiaalisten medioiden kautta. Jos kuitenkin huomaat tuntevasi voimakasta yksinäisyyden tunnetta, niin hae apua! <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/> sivustolla on hyviä vinkkejä yksinäisyyteen liittyen ja sieltä löydät myös puhelinnumeroita, joihin voit soittaa saadaksesi keskusteluapua. Mikäli epäilet vähänkään tarvitsevasi apua mielenterveyteesi liittyviin asioihin, niin älä viivyttelä

hetkeäkään. Saat apua paikallisen terveysaseman tai vaikka kouluterveydenhoitajan kautta. Tärkeintä on kertoa ongelmista!

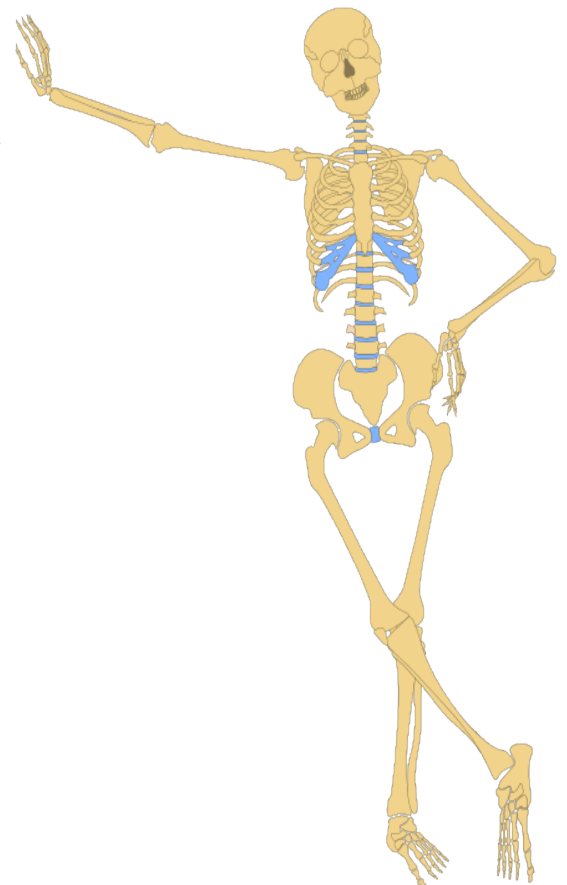
Olennaisena osana ihmissuhteisiin kuuluu myös parisuhteet. Melkein kaikki ihmiset löytävät jossain elämänsä vaiheessa toisen ihmisen, johon ihastuvat. Ihastuminen voi johtaa parisuhteeseen. Ihmisten kohtaaminen voi johtaa ennemmin tai myöhemmin seksuaaliseen kanssakäymiseen. Pidemmässä parisuhteessa seksi on turvallisempaa kumppanin tuntemisen myötä kuin yhden illan jutussa. Sukupuoliyhdynnässä on tärkeää muistaa ehkäisy. Erilaiset ehkäisymenetelmät useimmiten suojaavat naista raskaudelta. Sukupuolitautilien leviämistä ehkäisee kondomin käyttö. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka oikein käytettynä suojaa taudeilta. Lisäksi kondomi estää tehokkaasti naisen hedelmöitymistä. Kondomin käyttö erityisesti satunnaisissa seksisuhteissa on välttämätöntä. Jos huomaat kondomin luiskahtaneen pois paikoiltaan taikka revenneen yhdynnän aikana on syytä huolehtia jälkiehkäisystä ja varmistua ettei ole saanut sukupuolitauteja. Seksuaalisuudesta ja parisuhteista saat hyvää tietoa mm. Väestöliiton (<http://www.vaestoliitto.fi/>) sivuilta.

Muuttaessasi omaan kotiin huomaat myös erään eron entiseen olemiseen Järvelän Varakodin itsenäistyvien puolella. Nimittäin samalla kun sinulla ei ole enää ohjaajia tukenasi, he eivät myöskään enää valvo sinun olemistasi. Lisäksi olet jo täysi-ikäinen. Täysi-ikäisyys tuo tullessaan oikeuksia, mutta myös vastuuta. Olet nyt lain mukaan oikeutettu hankkimaan laillisia päihteitä käyttöösi, eikä kukaan ole valvomassa sinun osalta niiden käyttöä. Päätät itse täysin päihteiden käyttämisestäsi ja myös kannat vastuun siitä. Muistin virkistämiseksi tähän on kirjattu muutamia päihteiden haittavaikutuksiin liittyviä tosiasioita.

Tupakointi voi antaa hetkellisen hyvän olon tunteen, mutta sen haittavaikutusten kirjo on laaja ja vielä osin tuntematonkin. Tupakointi värjää hampaita ja sormenpäitä. Tupakoitsijan hengitys ja vaatteet haisevat. Savun hengittäminen aiheuttaa joitakin savumyrkytyksen oireita kuten päänsärkyä, huimausta ja jopa vatsaoireita. Pitkäaikaisen tupakoinnin haittavaikutuksiin kuuluvat mm. monet syövä, sydän- ja verisuonitaudit sekä keuhkohtaumatauti. Listaa voisi jatkaa hyvinkin pitkälle. Raskaana olevan naisen tupakointi voi aiheuttaa sikiölle kehitysvaurioita. Muista myös, että passiivinen tupakointi altistaa ihmisen samoille vaivoille. Tupakoinnin lopettaminen voi olla vaikeaa sen aiheuttaman riippuvuuden takia. Lisää tietoa tupakoinnin lopettamisesta saat <https://stumppi.fi/> sivustolta.

Alkoholi on Suomessa melko yleinen päihde, jonka käyttö on hyvinkin arkipäiväistä. Alkoholista saa myös hetkellistä mielihyvää sen vaikuttaessa aivojen keskushermostoon. Toisaalta suuri kerta-annos tai pitkään jatkunut säännöllinen käyttö tuhoavat juurikin käyttäjän aivoja. Lisäksi alkoholin tiedetään aiheuttavan erilaisia syöpiä. Alkoholin haittavaikutusten kirjo on laaja. Erityisen haitallista alkoholi on käytettynä yhdessä lääkkeiden kanssa. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset saattavat olla hyvin arvaamattomia ja vaarallisia. Alkoholia käyttäessä on myös syytä muistaa sen välilliset vaikutukset. Saatat kompuroida ja loukata itsesi tai ystäväsi humalassa. Monet kuolemaan johtaneet tulipalot ovat syttyneet humalaisen tupakoitsijan sammussa sänkyyn. Jotkut ihmiset saattavat myös muuttua aggressiivisiksi juotuaan liikaa alkoholia.

Huumeiden käyttö ja hallussapito on laissa kiellettyä. Siitä huolimatta huumeiden käyttö on lisääntynyt räjähdysmäisesti nuorison keskuudessa. Huumeiden käytöllä on monia edellä mainittuja haittavaikutuksia, mutta kaikista päihdeistä se vaikuttaa eniten käyttäjän mielenterveyteen. Petollisinta siinä lienee se, että käyttäjä ei itse tajua muuttumistaan. Toisaalta tajutessaan tilanteen, se saattaa olla myöhäistä huumeiden aiheuttaman erittäin kovan riippuvuuden takia. Riippuvuuden takia käyttäjän on aina saatava käyttöönsä enemmän ja useammin alati kovempia huumausaineita. Käytön lisääntyessä niihin kuluva rahamäärä kasvaa voimakkaasti ja huumeidenkäyttäjä usein turvautuu rikolliseen toimintaan rahoittaessaan narkkaamista. Päihdeisiin liittyvää tietoa löydät esimerkiksi <https://www.paihdelinkki.fi/> sivustolta.





Viimeisenä seikkana oman terveyden ja hyvinvoinnin saralla on kyky auttaa itseään niissä pienissä vaivoissa, joiden takia ei kannata lääkäriä vaivata. Pienimuotoisen lääkekaapin varustaminen on järkevää omatoimisen itsensä hoitamisen suhteen. Kaapissa kannattaa pitää särkylääkkeitä sekä muita lääkkeitä, joita mahdollisesti tarvitset. Siellä on hyvä pitää myös tallessa lääkärin mahdollisesti määräämät lääkkeet. Kuumemittari on lääkekaapin perusvaruste. Pieni ensiapuvarustus on myös hyvä pitää valmiina. Haavanpuhdistus ja sidontatarvikkeita. Rakkolaastareita ja mahdollisesti joitain antiseptistä rasvaa tulehtuneihin haavoihin levitettäväksi. Kannattaa pitää lääkekaapissa myös kaiken varalta sidetarpeita, joilla voi vaikka tehdä painesiteen nyrjähtäneeseen nilkkaan taikka isoon haavaan. Opettele ensiavun antamista. Hyviä ohjeita löytyy SPR:n nettisivuilta <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

