



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Kohti itsenäistä elämää

Opas itsenäistyvälle nuorelle

Ari Lämsä

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2018

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Ari Lämsä	Sivumäärä 24 ja 12 liitesivua
Työn nimi Kohti itsenäistä elämää - opas itsenäistyvälle nuorelle	
Ohjaava opettaja Jari Klemola	
Työn tilaaja ja työelämäohjaaja Jatkopolut Oy, Petri Partanen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tilaajana toimii Jatkopolut Oy, joka tarjoaa lastensuojelun avo- ja sijaishuollon sekä sosiaalihuoltolain mukaisia tukipalveluja nuorille ja lapsiperheille.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Jatkopolut Oy:n avohuollon tukitoimena tarjottavan tuetun asumisen palveluihin saapuvalla nuorelle itsenäistymiseen apua tarjoava opas. Tuetulla asumisella tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan kokonaisvaltaista elämänhallinnan tukemista, jotta nuorella olisi tulevaisuudessa mahdollisuus täysin itsenäiseen elämään. Yrityksellä ei ole aiemmin ollut käytössä vastaavaa nuoren itsenäistymisen avuksi suunniteltua tuotosta, joten opinnäytetyö vastaa tilaajan tarpeeseen kehittämällä yrityksen tuetun asumisen palveluihin uuden käytännöllisen menetelmän sekä nuoria että työntekijöitä varten.</p> <p>Itsenäistyminen on nuorelle suuri elämänmuutos. Tähän elämävaiheeseen nuori tarvitsee usein yksilöllistä aikuisen tukea ja ohjausta. Osa nuorista siirtyy ensimmäiseen omaan asuntoonsa lastensuojelun sijaishuollon kautta, jolloin itsenäistymiseen liittyvä vastuun ottaminen omasta elämästään voi olla tuntematon käsite aiemman elämäkokemuksen kautta. Tässä tilanteessa itsenäisen elämän harjoittelu ammattilaisten ohjauksella tuetun asumisen palveluissa on paikallaan.</p> <p>Kehittämistyön sisältöä varten haastateltiin kolmea tuetun asumisen palveluissa työskentelevää ohjaajaa sekä kolmea tuetun asumisen palveluissa asuvaa nuorta. Menetelmänä toimi avoin haastattelu. Haastateltavat toivat esille omia mielipiteitään itsenäistymiseen ja elämänhallintaan liittyvistä asioista, joita halusivat tuotoksessa käsiteltävän. Haastatteluissa ilmenneiden tarpeiden mukaan, sekä opinnäytetyön kirjoittajan oman aihepiiriin liittyvän työkokemuksen perusteella luotiin Jatkopolut Oy:n käyttöön itsenäistyvän nuoren opas. Tuotoksen sisältö muodostui asumiseen, talouden hallintaan, päivätoimintaan sekä hyvinvointiin liittyvistä neuvoista ja ohjeistuksista. Tuotoksen loppuun kerättiin hyödyllisiä linkkejä elämänhallintaan liittyen.</p> <p>Itsenäistyvän nuoren opas on tarkoitus luovuttaa Jatkopolut Oy:n käyttöön loppuvuonna 2018. Tuotos on suunniteltu itsenäistyvän nuoren käyttöön mutta toivottavaa olisi, että nuori kävisi oppaan sisältöä läpi yhdessä työntekijän kanssa. Yrityksen edustajilla on mahdollisuus muokata oppaan sisältöä ja ulkoasua tarpeen vaatiessa sekä miettiä oppaalle tarkoituksenmukainen julkaisumuoto. Tulevaisuus näyttää, miten kehittämistyön tuotos toimii käytännössä.</p>	
Asiasanat nuoruus, lastensuojelu, oppaat, tuettu asuminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

ABSTRACT

Author Ari Lämsä	Number of Pages 24 and 12 pages of attachments
Title Towards independent life – a guidebook for young people facing independence	
Supervisor Jari Klemola	
Subscriber and Mentor Jatkopolut Ltd, Petri Partanen	
Abstract <p>The thesis is commissioned by Jatkopolut Ltd, which offers wide-ranging child welfare services for young people and their families.</p> <p>The purpose of this functional thesis is to produce a guidebook for young people facing independence in Jatkopolut Ltd supported housing services. The meaning of supported housing is to offer comprehensive help for youth to manage their own lives, so they would be able to live by their own in the future. There are not any prior similar guidebooks used by the company, for that reason this thesis answers company's needs developing a new practical method for the use of young people facing independence and employees of the supported housing.</p> <p>Becoming independent means a great life change for youth. This phase in young people's life often needs a strong support and guidance from adults. Part of the young people are moving to their first own apartment from foster care in child welfare and for that reason they usually are not used to responsibilities within independence. It is strongly recommended to receive help from supported housing's professional employees in this situation.</p> <p>The process of development was carried out via open interview method. Three employees and three young residents of Jatkopolut Ltd supported house services shared their own opinions in interviews about independence and life management in general. The guidebook for young people facing independence was created based on results of the interviews and theme-based work experience of author of this thesis. The contents of product were formed by advices and instructions based on residency, economy management, daily activities and well-being. There are some useful hyperlinks related to life management in general at the end of the product.</p> <p>The product of this thesis is meant to be released for Jatkopolut Ltd use at the end of the year 2018. The product is designed mainly for young people facing independence, but it is recommended to go through it together with employee of supported housing services. It is possible to modify the contents and the layout of the product and consider the appropriate way of publishing it by the representatives of Jatkopolut Ltd. The future will show, how the product of this thesis works in practice.</p>	
Keywords youth, child welfare, guidebooks, supported housing	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 JATKOPOLUT OY	6
3 NUORUUS JA AIKUISTUMINEN	7
3.1 Nuoruudesta kohti aikuisuutta	7
3.2 Sosiaalinen vahvistaminen	8
3.3 Osallisuus	9
4 LASTENSUOJELU	10
4.1 Lastensuojelun määritelmä	10
4.2 Lastensuojelun palvelujärjestelmä	12
4.3 Jälkihuolto ja tuettu asuminen	14
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	15
5.1 Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä	15
5.2 Itsenäistyvän nuoren oppaan suunnittelu- ja toteuttamisprosessi	16
5.3 Itsenäistyvän nuoren oppaan esittely	19
6 POHDINTA	20
LÄHTEET	23
LIITTEET	25

1 JOHDANTO

Olen työskennellyt ohjaajana erilaisissa lastensuojelualan työtehtävissä Jatkopolut Oy:n palveluksessa noin 5 vuotta. Työhöni kuuluu ammatillinen tukihenkilötoiminta, erityisryhmien iltapäivätoiminta sekä tuetun asumisen ohjaajan tehtävät. Työskentelen satunnaisesti myös nuortenkodissa ohjaajana. Suurimman osan työpäivästäni toimin tuetun asumisen parissa ohjaten ensimmäiseen omaan asuntoonsa muuttavia itsenäistyviä 17-21-vuotiaita nuoria. Tuetun asumisen palveluissa nuoren elämisen järjestämistä sekä asumista tuetaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti tilapäisen siirtymävaiheen ajan kohti itsenäistä elämää (Laaksonen 2004, 31-32).

Opinnäytetyöni tilaajana toimii työnantajani Jatkopolut Oy. Tilaajan toiveena oli, että kehittäisin yrityksen tuetun asumisen palveluihin saapuville itsenäistyville nuorille asumiseen ja yleiseen elämönhallintaan neuvoja tarjoavan itsenäistyvän nuoren oppaan. Työkokemukseni perusteella itsenäistyvä nuori tarvitsee apua esimerkiksi raha-asioihin, asumiseen sekä hyvinvointiin liittyvien asioiden hoitamiseen ja muun muassa näihin asioihin itsenäistyvän nuoren oppaassa paneudutaan. Työnantajallani ei ole aiemmin ollut käytössä vastaavanlaista opasta, joten kehittämistyöstä toivottavasti muodostuu tarpeellinen apuväline sekä nuorelle että työntekijöille päivittäiseen asiakastyöhön. Tarkoituksena olisi, että toteuttamani itsenäistyvän nuoren opas toimisi mallina, jota voisi käyttää sellaisenaan tai muokata tulevaisuudessa paremmin työnantajani käyttöön soveltuvaksi. Tuetun asumisen palveluihin ohjautuu enimmäkseen lastensuojelun sijaishuollosta jälkihuoltoon siirtyviä nuoria, mutta asiakkuuksia alkaa myös nuorilla, joilla ei ole aiempaa lastensuojelun asiakkuutta. Itsenäistyvän nuoren opas toimii ohjeistuksena molemmille asiakasryhmille.

Kehittämistyöni suunnittelu ja toteutus perustuu omaan sekä työtovereideni kokemukseen lastensuojelualalla itsenäistyvien nuorten kanssa toimimisesta. Käytännön toteutukseen liittyen olen käyttänyt avoimia haastatteluja sekä työyhteisön että itsenäistyvien nuorten kanssa. Havaintojeni pohjalta olen muokannut itsenäistyvän nuoren oppaan sisältöä toivottuun suuntaan. Toiminnallisen opinnäytetyöni tietoperusta rakentuu nuoruuteen ja

aikuistumiseen liittyvistä teemoista sekä lastensuojelusta. Kehittämistyöni toteuttamisprosessia käsitellään omassa luvussaan, sekä lopuksi pohdin työni merkitystä työelämälle ja tulevaisuuden kehitysideoita. Itsenäistyminen kohti tasapainoista aikuisuutta vaatii arjen ja elämän hallintataitoja. Elämä on suurimmaksi osaksi tavallista, yhteiskunnan arvojen ja rakenteiden määrittämää arkea, ei juhlaa. Nuoruuteen kuuluva rajojen kokeilu, kapinointi ja kyseenalaistaminen turvallisessa kasvuympäristössä on osa aikuiseksi kasvua. (Korvela & Nordlund 2016, 193.)

2 JATKOPOLUT OY

Opinnäytetyöni tilaaja on Jatkopolut Oy, Kuopiossa vuonna 2007 perustettu lastensuojelun avo- ja sijaishuollon sekä sosiaalihuoltolain mukaisia tukipalveluja nuorille ja lapsiperheille tarjoava yritys. Jatkopolut Oy:n toiminta perustuu korkeatasoiseen koulutukseen ja ammatillisuuteen sekä luotettavuuteen, moniammatillisuuteen, asiakaslähtöisyyteen ja innovatiivisuuteen. Yrityksen lastensuojelun avohuollon palvelut tarjoavat mm. ammatillista tukihenkilötoimintaa, tuettua asumista, erityisryhmien iltapäiväkerhoa sekä valvottuja tapaamisia. Sijaishuollon palvelut pitävät sisällään kaksi ympärivuorokautista hoitoa tarjoavaa laitossyksikköä sekä perhekuntoutusyksikön. Jatkopolut Oy:n toimipisteet sijaitsevat Kuopiossa ja Varkaudessa, yrityksessä työskentelee n.70 työntekijää. Henkilökunnalla on monipuolista koulutusta sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja liikunta-aloilta. Vuoden 2018 huhtikuussa Jatkopolut Oy yhdistyi osaksi Mehiläinen-konserniin kuuluvaa Familiar Oy:tä, johtavaa yksityistä lastensuojelupalvelujen tuottajaa. (Jatkopolut Oy 2018; Familiar Oy 2018.)

Opinnäytetyöni keskittyy kehittämään Jatkopolut Oy:n avohuollon palveluna tarjottavaa tuettua asumista. Tuettu asuminen määritellään kokonaisvaltaiseksi elämisen tukemiseksi sellaisille henkilöille, jotka tarvitsevat tukea kyetäkseen asumaan itsenäisesti. Yksilöä ohjataan kohti parempaa elämänhallintaa, jotta siirtyminen tuetusta asumisesta täysin itsenäiseen asumiseen olisi jatkossa mahdollista. (Niemi 2012, 8-9.)

Jatkopolut Oy:n tuetun asumisen palveluihin kuuluvat tuki- ja yhteisöasunnot, jotka sijaitsevat tavallisissa kerrostaloissa Kuopion keskustassa ja sen ympäristössä. Yhteisöasunnot ovat 2-4 asukkaan soluasuntoja ja tukiasunnot yksiöitä tai kaksioita. Vahvasti tuettua asumista tarjoaa Kämppi, vanhassa kartanossa sijaitseva kuuden asukaspaikan solumuotoinen asumismuoto. Kämpillä tuetun asumisen ohjaaja on paikalla kahdessa vuorossa kuutena päivänä viikossa. Tuetun asumisen palvelut ovat tarkoitettu pääasiassa 16-21 vuotiaille itsenäistyville nuorille, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen ja elämiseen elämäntilanteensa tai toimintakykynsä vuoksi. Nuorten tarvitsema tuki räätälöidään aina yksilöllisesti tarpeiden mukaan. Tavoitteena on, että nuori saa harjoitella rauhassa itsenäistymistaitoja sekä elämänhallintaa. Kaikkiin tuetun asumisen muotoihin sisältyy myös ympärivuorokautinen puhelintuki. (Jatkopolut Oy 2018.)

3 NUORUUS JA AIKUISTUMINEN

3.1 Nuoruudesta kohti aikuisuutta

Nuorisolain 3 §:n (Nuorisolaki 1285/2016) mukaan nuori ihminen määritellään alle 29-vuotiaaksi. Ihmisen kehittyminen lapsesta nuoreksi alkaa murrosiän kynnyksellä monien biologisten muutosten saattamana. Nuoruusiän aikana ihminen kasvaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti sekä kehittyy mm. aivojen suhteen voimakkaasti. Nuoruuteen liittyy vahvasti oman itsensä etsiminen ja hyväksyminen, erilaisten tunteiden tunnistaminen, vanhemmista irrottautuminen sekä valintojen tekeminen liittyen omaan tulevaisuuteen, ihmissuhteisiin tai elämänarvoihin. Monet nuoruusikään liittyvät elämänmuutokset saattavat aiheuttaa stressiä ja vaativat sopeutumista uusiin asioihin, tällöin tärkeiksi keinoiksi selviytyä muutoksista muodostuvat hyvät ja toimivat ihmissuhteet sekä terve itsetunto. (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro & Marttunen 2013, 23.)

Nuoren psyykkiseen sekä sosiaaliseen kehitykseen vaikuttavat muun muassa lapsuuden aikaiset kokemukset perheestä, menestys koulussa ja sosiaaliset suhteet. Näillä asioilla on suuri merkitys nuoren yleiseen hyvinvointiin sekä mielenterveyteen, negatiiviset kokemukset esimerkiksi lapsuuden perheoloista tai sosiaalisissa suhteissa tapahtuneet epäonnistumiset saattavat aiheuttaa psyykkistä oireilua kehittyvälle nuorelle. (Mustonen ym. 2013, 32-33.)

Nuoruus kehitysvaiheena on ristiriitaista aikaa, koska nuoren elämässä tapahtuu paljon muutoksia lyhyen ajan sisällä. Nuori saattaa kokea, että hänen täytyisi suhtautua asioihin aikuismaisesti, vaikka tietyissä tilanteissa on vasta pieni lapsi. Lisääntyvän vapauden ilo tuo mukanaan myös kasvavaa vastuuta omista asioistaan. Luopuminen lapsuuden turvallista rajoista ja hoivasta muuttuu oman tulevaisuuden rakentamiseksi haasteineen ja haaveineen. Vanhempien huolenpidosta irtautuminen kohti aikuisuutta on tärkeä osa jokaisen nuoren yksilöllisesti aikataulutettua itsenäistymisprosessia. Itsenäistyminen voi aiheuttaa nuorelle ristiriitaisia tunteita, koska samaan aikaan täytyisi ottaa vastuuta omista asioistaan ja olla itsenäinen, mutta samalla tunnustaa itselleen olevansa riippuvainen toisten ihmisten avusta. Nuoren tukiverkoston olisi tärkeää mahdollistaa nuoren itsenäistymisprosessin toteutuminen auttamalla ja tukemalla nuorta tässä tärkeässä elämänvaiheessa. Nuoren kannustaminen ja jutteleminen nuorelle tärkeistä asioista luo hänelle suuntaviivoja tulevaisuuden haaveiden toteuttamiseen sekä unelmien muuttamiseen konkreettisiksi sekä tavoittelemisen arvoisiksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Nuorisatieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Onnistuneen itsenäistymisprosessin läpi käyneen nuoren aikuisen kyky vastuulliseen ja suunnitelmalliseen oman elämän hallintaan tuo mukanaan kehittymistä mm. arviointikyvyn, itsehillinnän sekä pitkäjänteisyyden osalta. Oman identiteetin ja persoonallisuuden kehittymisen myötä ihminen on valmis ottamaan vastuuta omien asioidensa hoitamisesta sekä mahdollisesta perheestä. Nuoruuden mukanaan tuomat suoritepainet sekä itsetunto-ongelmat vaihtuvat aikuisuuden tiedonjanoon sekä aitoon läsnäoloon. (Väestöliitto 2018.)

3.2 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalinen vahvistaminen on toimintaa, jolla nuoren osallisuutta ja elämänhallintaa voidaan vahvistaa sekä syrjäytymistä ehkäistä. Koulu, sosiaalitoimi, nuorisotyö ja muut nuoren kasvattamisessa mukana olevat tahot voivat omalta osaltaan sekä monialaisen yhteistyön keinoin auttaa nuorta vahvistumaan sosiaalisesti. Tähän pyritään luomalla nuorelle mahdollisuuksia sosiaaliseen osallistumiseen sekä tukemalla nuorta toimivien sosiaalisten verkostojen rakentamisessa. Tavoitteena sosiaalisessa vahvistamisessa on tukea nuoren vuorovaikutustaitoja, tulevaisuuden suunnittelua, arjessa selviytymistä, yleistä hyvinvointia sekä sijoittumista työmarkkinoille tai opiskeluihin. (Hietanen, Pönkänen & Sipola 2018, 302.)

Nuoren sosiaalinen vahvistaminen liittyy vahvasti syrjäytymisen ehkäisyyn. Nuoren elämää saattavat leimata yksinäisyyden tunteet, sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä toimintakyvyn ongelmat, huono itsetunto tai elämänhallinnan ongelmat. Nuoren kanssa toimivien ammattilaisten tärkeä tehtävä onkin saavuttaa nuoren luottamus, jonka kautta nuorta voidaan tarpeellisin tukitoimin vahvistaa kiinnittymään yhteiskuntaan. Nuorelle on usein tärkeää olla osa jotain ryhmää tai yhteisöä, johon voi omalla toiminnallaan vaikuttaa ja panostaa sekä ansaita yhteisön kunnioitusta. Tällöin nuori voi kokea oman tekemisensä merkitykselliseksi ja näin kasvattaa itseluottamustaan sekä sosiaalista toimintakykyään. Nuorisotyön kentällä sosiaalisen vahvistamisen palveluita ovat nuorten työpajatoiminta sekä etsivä nuorisotyö. Palvelujen periaatteena on kohdata nuori yksilönä, mahdollistaa nuoren kiinnittyminen osaksi ryhmää sekä toiminnallisuus. Näissä palveluissa nuorta pyritään ohjaamaan vertaisryhmänsä jäseneksi yhteisöllisen kasvatuksen avulla. Nuoren itsenäistyessä ja rakentaessa omaa elämäänsä vertaisten tuella on erityinen merkitys nuoren itsetunnon vahvistajana, osallisuuden toteuttajana sekä sosiaalisten taitojen kehittäjänä. (Kuure 2015, 58-59.)

3.3 Osallisuus

Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimuksessa määritellään lapsen oikeus osallisuuteen yhdeksi sopimuksen määrittämistä perusoikeuksista. Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan viranomaisten on annettava lapsille mahdollisuus olla osallisena ja ilmaista mielipiteensä kaikissa heitä koskevissa asioissa. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991, 12. artikla.)

Kunnissa nuorten osallistumiseen ja vaikuttamiseen on kiinnitetty huomiota jo pitkään. Koulu, nuorisotoimi sekä muut kuntaorganisaatioon liittyvät järjestelmät pyrkivät omalla toiminnallaan tarjoamaan nuorille osallistumisen- ja vaikuttamisen kokemuksia mm. arvostuksen, päätäntävällän, projekteissa mukana olemisen sekä materiaalisen tuen avulla. Nuoria halutaan mukaan päättämään tulevaisuuden asioista. Osallistuminen ja vaikuttaminen ovat kuitenkin eri asioita, kuin osallisuus. Osallisuudella voidaan arvioida, kuinka laadukkaita toimintoja osallistuminen ja vaikuttaminen ovat olleet. Osallisuus tarkoittaa sitä, että yksilö kokee osallisuuden tunnetta omaan yhteisöönsä esimerkiksi koulussa, kaveriporukassa tai nuorisovaltuustossa. Osallisuudessa asioiden kulkuun vaikutetaan yksilön omakohtaisen sitoutumisen avulla ja kannetaan vastuu seurauksista, sekä jaetaan tietoa ymmärrettävästi osallisten kesken. Osallisuudessa yksilöllä on valtaa vaikuttaa tapahtumien kulkuun, kun taas osallistumisessa yksilö voi olla mukana muiden määrittelemässä tilanteessa pelkästään sivusta seuraajana. Osallisuutta voisikin määritellä tunteiden mukaan voimaantumiseksi, merkittävyydeksi sekä pätevyudeksi. (Gretschel 2002, 49-50.)

Toimintana osallisuus on onnistunutta, kun yksilö kokee tulleensa kuulluksi ja päässeensä sisälle oman yhteisönsä ja elinympäristönsä kehittämiseen liittyviin asioihin sekä tuntee vastuullisuutta omaan yhteisöönsä liittyen. Tuloksena onnistuneesta osallisuudesta voi olla tunne henkisestä yhteisöön kuulumisesta sekä vaikutusvaltainen kansalaisuus. Kunnan ja nuorten välinen vuorovaikutus esimerkiksi nuorten vastuulle annettujen projektien avulla voi onnistuessaan luoda nuorille vahvoja vaikuttamisen tunteita ja merkkejä siitä, että nuoret

hyväksytään omine mielipiteineen kunnan vaikutusvaltaisiksi jäseniksi. (Gretschel 2002, 50-51.)

4 LASTENSUOJELU

4.1 Lastensuojelun määritelmä

Jokaisella lapsella on lain mukaan oikeus tasapainoiseen ja turvalliseen kasvuympäristöön sekä monipuoliseen kehitykseen, ensisijaisesti vanhempien tai huoltajien toimesta. Kasvatustehtävässään vanhempia sekä huoltajia tukevat kuntien viranomaiset, joiden tehtävänä on tarjota tarpeellista kasvatusapua hyvissä ajoin ja tarpeen vaatiessa ohjata lapsi ja perhe lastensuojelun piiriin. Lastensuojelu on lakimääräistä toimintaa, jota ohjaa lastensuojelulaki. Kuntien on järjestettävä tarvittavia tukitoimia ja palveluja, joilla tuetaan lapsen kasvatuksesta ja huolenpidosta vastaavia henkilöitä varmistamaan lapsen hyvinvointi. Lastensuojelun tarkoituksena on puuttua riittävän varhaisessa vaiheessa lapsen ja perheen ongelmiin ennaltaehkäisevällä toiminnalla, etusijalla lapsen etu. Ehkäisevällä lastensuojelulla turvataan lapsen kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. Koulu, terveydenhuolto, päivähoito sekä nuorisotyö toteuttavat ehkäisevää lastensuojelua, mikäli lapsi tai perhe ei ole varsinaisesti lastensuojelun asiakas. (Lastensuojelulaki 417/2007,1-3 §.)

Lapsen edun mukaista lastensuojelua järjestettäessä on ensisijaisesti käytettävä avohuollon tukitoimia. Mikäli lapsen etu sitä vaatii, on kuitenkin viivytyksettä järjestettävä sijaishuoltoa huomioiden perheen jälleenyhdistäminen tulevaisuudessa. Lapsen tai nuoren mielipiteet on otettava huomioon lastensuojelutarpeen arvioinnissa, päätöksiä tehdessä sekä lastensuojelua toteutettaessa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 4-5 §.)

Sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen tehtävänä kunnassa on pitää huolta, että lastensuojelu järjestetään laadukkaasti tarjoten lastensuojelun tarpeessa oleville lapsille, nuorille sekä heidän perheilleen tarvitsemansa avun. Sosiaalihuollosta vastaava toimielin on myös vastuussa kunnan sisällä

tehtävästä moniammatillisesta yhteistyöstä sekä lastensuojeluun liittyvien palvelujen ja asiantuntemuksen turvaamisesta. Lastensuojelun asiakkaana olevan lapsen tai nuoren asioista vastaa hänelle nimetty, sosiaalihuollon ammattihenkilöistä annettu laissa tarkoitettu ammattihenkilö eli sosiaalityöntekijä. (Lastensuojelulaki 417/2007, 11 §, 13b §.)

Lastensuojelutarpeen selvittäminen voi alkaa esimerkiksi lapsen omaan käyttäytymiseensä liittyvistä syistä tai lapsen kehityksen ollessa vaarassa hoidon tai huolenpidon takia. Kaikilla kunnan viranomaisilla on velvollisuus viipymättä ja salassapitosäännösten estämättä ilmoittaa edellä mainituista asioista kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle. Ilmoituksen voi tehdä myös yksityishenkilö. Lastensuojeluasian tultua kunnan sosiaalityöntekijän tietoon ja sen myötä vireille, on lapsen mahdollisen kiireellisen lastensuojelun tarve arvioitava välittömästi. Sosiaalityöntekijä tekee arvion lastensuojelulain mukaisten palvelujen ja tukitoimien tarpeesta lapsen kasvuolosuhteiden sekä lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastuussa olevien henkilöiden perusteella. Lastensuojeluasian vireille tulon jälkeen arvio palveluista ja tukitoimista on aloitettava seitsemän arkipäivän kuluessa sekä valmistuttava viimeistään kolmen kuukauden kuluessa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 25-26 §.)

4.2 Lastensuojelun palvelujärjestelmä

Lastensuojelun palvelujärjestelmään kuuluvat ehkäisevä lastensuojelu sekä lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu. Ehkäisevää lastensuojelua tehdään esimerkiksi kouluissa, päivähoitossa, terveydenhuollossa sekä nuorisotyössä silloin, kun lastensuojelun asiakkuutta ei ole. Ehkäisevän lastensuojelun tarkoitus on edistää lapsen kasvua ja kehitystä sekä tukea vanhemmuutta. Lapsi- ja perhekohtaisen lastensuojelun pääasiallinen tehtävä on viimesijassa turvata lapsen hyvinvointi. Tällöin lapsi on lastensuojelun asiakkaana. Lastensuojelun asiakkuuden alkaessa lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä kartoittaa lapsen ja perheen tilanteen huolellisesti. Tällöin asiakkaalle määritellään yksilöllisten tarpeiden mukaiset tukitoimet. Lapsi- ja

perhekohtaisen lastensuojelun tukitoimia ovat avo- ja sijaishuolto sekä jälkihuolto. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016)

Lastensuojelun avohuollon tukitoimien tarkoituksena on lapsen vanhempien tai huoltajien tukeminen sekä vahvistaminen lapsen kasvatukseen liittyvissä asioissa. Tavoitteena on edistää lapsen myönteistä kehitystä. Avohuollon tukitoimina voi olla esimerkiksi tuki ongelmatilanteiden selvittämiseen perheessä, lapsen ja perheen taloudellinen tukeminen, terapia- ja hoitopalvelut, perhetyö, perhekuntoutus, ammatillinen tukihenkilötoiminta tai tuettu asuminen. Lapselle voidaan tehdä myös sijoitus avohuollon tukitoimena kodin ulkopuolelle kuntouttamistarkoituksessa, tuen tarvetta arvioitaessa tai vanhemman sairauden vuoksi. Sijoitus pyritään tekemään yhdessä vanhemman tai huoltajan kanssa, mutta lapsi voidaan avohuollon tukitoimena sijoittaa lyhytaikaisesti myös yksin. Avohuollon tukitoimena tapahtuvaan sijoitukseen tarvitaan suostumus lapsen huoltajalta sekä 12-vuotta täyttäneeltä lapselta ja arviointia sijoituksen jatkamisesta on tehtävä kolmen kuukauden välein. (Lastensuojelulaki 417/2007, 36-37 §.)

Lastensuojelun avohuollon tukitoimien ollessa riittämättömät, voidaan lapsen hoito ja kasvatusta järjestää kodin ulkopuolella joko lastensuojelulaitoksessa tai sijaisperheessä sijaishuollon tuella. Lapsen ollessa välittömässä vaarassa huolenpidon, kasvuolosuhteiden tai lapsen oman terveytensä ja kehitystään vaarantavien tekijöiden takia, voidaan lapsi sijoittaa kiireellisesti korkeintaan 30 päivän ajaksi. Sijoitusta voidaan tukitoimien kartoittamisen tai huostaanoton tarpeen selvittämiseksi jatkaa enintään kolmellakymmenellä päivällä, mikäli lapsen etu niin vaatii. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Lastensuojelulaki 417/2007, 38-38a §.)

Lapsi voidaan ottaa sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen huostaan, mikäli lapsi vaarantaa omaa terveytensä tai kehitystään esimerkiksi päihteillä tai rikoksilla, niihin rinnastettavalla käyttäytymisellään tai mikäli lapsen vanhemmat eivät pysty ottamaan vastuuta lapsen kasvattamisesta tavalla, jonka yhteiskunta hyväksyy. Huostaanotto on toimenpide, jossa puututaan perustuslaissa säädettyihin lapsenoikeuksiin ja se onkin lastensuojelun viimeinen keino lapsen kehityksen turvaamiseksi. Huostaanoton tarvetta selvittäessä on ensin

arvioitava avohuollon tukitoimien mahdollisuudet ja vasta tämän jälkeen ryhtyä huostaanottoon ja sijaishuollon järjestämiseen lapsen edun mukaisesti. Lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä valmistelee yhteistyössä toisen sosiaalityöntekijän kanssa huostaanottoa koskevat asiat. Lasta ja hänen vanhempansa tai huoltajaansa on kuultava tehtäessä päätöstä huostaanotosta. (Pösö 2016, 8; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Lastensuojelun viranomaisten velvollisuus on tukea lapsen vanhempia tai huoltajia luomaan lapselle turvallinen kasvuympäristö, jotta lapsi voitaisiin mahdollisuuksien mukaan kotiuttaa sijaishuollosta. Mikäli lapsen huoltajan tai vanhempien elämäntilanne ei kuitenkaan kohtuullisessa ajassa muutu parempaan suuntaan, on lapselle pyrittävä vakiinnuttamaan turvalliset kasvuolosuhteet sijaishuollossa. Kuntien on vastuullisena toimijoina pyrittävä tarjoamaan lapsille ja perheille parhaiten soveltuvat lastensuojelun palvelut ja tukitoimet joko järjestäen ne itse, tai hankkien ne yksityisiltä palveluntuottajilta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

4.3 Jälkihuolto ja tuettu asuminen

Lapsen tai nuoren huostaanoton ja pitkään jatkuneen avohuollon sijoituksen päättymisen jälkeen on kunnan välittömästi järjestettävä lapsen tai nuoren tuen tarpeisiin perustuva jälkihuolto. Jälkihuollon tarkoituksena on pyrkiä helpottamaan lapsen tai nuoren sijoituksen jälkeistä kotiutumista sekä itsenäistymistä kohti aikuisuutta ja turvata aiemman sijaishuollon jatkumo. Sijoituksen jälkeistä elämää tuetaan jälkihuollossa yksilön tarpeen mukaisin tukimuodoin sekä sijoituksen aikana kertyneiden itsenäistymisvarojen avulla. Jälkihuolto järjestetään lapsen tai nuoren sijoittaneen kunnan toimesta ja se perustuu yksilön asioista vastaavan sosiaalityöntekijän päätökseen sekä yhdessä yksilön kanssa laadittuun jälkihuoltosuunnitelmaan. Lapsen tai nuoren oikeus jälkihuoltoon päättyy viimeistään 21-vuotiaana tai viiden vuoden kuluessa viimeksi päättyneestä lastensuojelun asiakkuudesta. Jälkihuollon päättyessä lapsen tai nuoren asioista vastaavan sosiaalityöntekijän on tarpeen mukaan tehtävä suunnitelma, jossa kuvataan yksilön saatavissa olevat yleiset palvelut. Jälkihuolto on lastensuojelulain 12 luvun 75 §:ssä määritelty yksilön

oikeus ja siitä voidaan myös kieltäytyä. (Lindqvist 2016, 52-53; Lastensuojelulaki 417/2007.)

Jälkihuollon onnistumisen kannalta on tärkeää, että sijoituksen jälkeen nuoren asunnon hankintaan ja asumiseen järjestetään tarvittavaa tukea. Itsenäistymässä olevalla nuorella ei useinkaan ole tarvittavia edellytyksiä selvitä asumiseen liittyvistä asioista yksin, jolloin hänelle voidaan tarjota mahdollisuutta tuettuun asumiseen. Tuetussa asumisessa nuoren elämisen järjestämistä sekä asumista tuetaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti tilapäisen siirtymävaiheen ajan kohti itsenäistä elämää. (Laaksonen 2004, 31-32.)

Tuettu asuminen vaihtelee vahvasti tuetusta kevyemmin tuettuun asumiseen. Nuori saattaa ensin asua yhteisöllisessä asumisessa, jossa tukea on tarjolla ympäri vuorokauden. Vähitellen nuori voi siirtyä oman tukiasunnon kautta täysin itsenäiseen asumiseen. Nuoren asumisen tukena voi olla esimerkiksi tuetun asumisen ohjaaja, jonka kanssa nuori voi opetella itsenäiseen elämiseen liittyviä asioita kuten kaupassa käyntiä, raha-asioden hoitoa, työnhakua tai kodinhoitoon liittyviä asioita. (Hoikkala & Pukkio 2016, 22-23.)

Nuorelle sijaishuollon päättyminen ja siirtyminen jälkihuollon piiriin saattaa olla elämää mullistava kokemus. Vastuu omasta elämästä siirtyy hiljalleen nuorelle itselleen ja sijaishuollon turvalliset olosuhteet jäävät taka-alalle. Monille jälkihuoltoon nuorille omien asioiden hoitaminen, esimerkiksi koulunkäynti tai virastoissa asioiminen voi olla ylitsepääsemätön ongelma. Tällöin on hyvä aloittaa itsenäistyminen pienistä asioista. Tukitoimia jälkihuollossa olevalle nuorelle on hyvin tarjolla, mutta täysi-ikäisenä hän päättää itse elämästään ja omasta tuentarpeestaan. Monet tarvitsevat aikuisenakin runsaasti tukea sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen tai omien rajojen tiedostamiseen. (Levamo 2007, 80.)

Työskennellessäni lastensuojelualalla olen huomannut, että jälkihuollossa oleva nuori tarvitsee itsenäistymisen alkuvaiheessa paljon tukea ja ohjeistusta omaan elämähallintaan liittyviin asioihin. Usein raha-asioden hoitaminen tai asumiseen liittyvät asiat ovat nuorelle aivan tuntemattomia asioita. Monelle nuorelle jälkihuollon ja itsenäistymisen tuoma vapaus pitkään jatkuneen sijaishuollon

jälkeen saattaa aiheuttaa elämänhallintaan liittyviä ongelmia, kuten päihteidenkäyttöä tai psyykkisiä ongelmia. Tällöin nuori ei välttämättä ymmärrä ottaa vastaan tukea, jota esimerkiksi tuetun asumisen ohjaajan mielestä tarvitsisi. Sijaishuollosta jälkihuoltoon siirtyminen saattaa olla kriittinen tilanne nuorelle ja mielestäni nuoren riski syrjäytyä on tällöin tavallista suurempi, joten monipuolisten tukimahdollisuuksien tarjoaminen itsenäistyvälle nuorelle on tässä elämävaiheessa tärkeää.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä

Ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa työelämän käyttöön konkreettinen tuotos, joka palvelee sekä opinnäytetyön tilaajan että kohderyhmän käytännön toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö jakautuu kirjalliseen raporttiin sekä toiminnalliseen osuuteen. Kirjallinen raportti koostuu aihepiiriin sopivasta teoriaperustasta, tuotoksen esittelystä työvaiheineen sekä loppupohdinnasta. Raportti on sisällöltään johdonmukainen ja havainnollinen sekä kieleltään ja ulkoasultaan ymmärrettävä. Kirjallisen raportin tavoitteena on, että lukija pystyy ymmärtämään opinnäytetyön tuotoksen kokonaisuutena ilman siihen tutustumista sekä vakuuttamaan opinnäytetyön kirjoittajan ammatillisesta asiantuntijuudesta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi syntyä esimerkiksi opas, ohjekirja, näyttely tai portfolio. Työelämästä lähtöisin olevat ajankohtaiset aihepiirit määrittelevät tarpeellisuuden opinnäytteenä tehtävälle kehittämistyölle, jonka tarkoitus ei ole ainoastaan kehittää toimintaa vaan myös auttaa kirjoittajaa kasvamaan asiantuntijana. Työskentely toiminnallisen opinnäytetyön parissa on usein projektimuotoista, jossa toteutetaan käytännön toimintaan räätälöity tuote kokonaisuudessaan. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 6-7; Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Päätalo 2018, 2.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistetään sopivassa suhteessa käytäntöä, teoriaa sekä tutkivaa tapaa raportoida sekä työskennellä. Tällä tavoin

opinnäytetöiden parissa ahkeroivat pääsevät syventämään alan tietämystään sekä taitojaan käytännönläheisin keinoin. Toiminnallinen opinnäytetyö voi parhaimmillaan avata tekijälleen ovia työelämään, sen avulla voidaan luoda tärkeitä kontakteja sekä tuoda omaa ammattitaitoaan esille mahdollisille työnantajille. (Vilka ym. 2004, 8.)

5.2 Itsenäistyvän nuoren oppaan suunnittelu- ja toteuttamisprosessi

Ajatus opinnäytetyöni aiheesta syntyi aloittaessani yhteisöpedagogiopinnot monimuotototeutuksena Kuopiossa syksyllä 2016. Työskennellessäni lastensuojelualalla itsenäistyvien nuorten parissa olin havainnut, että tietyt elämänhallintaan liittyvät kysymykset toistuivat jokaisen tuetun asumisen palveluihin saapuvan nuoren kohdalla. Näihin kysymyksiin etsittiin vastauksia yhdessä nuoren kanssa jokaisen työntekijän omiin kokemuksiin ja tietoihin perustuen. Halusin saada opinnäytetyöni avulla koottua työyhteisöni tietotaidon nuorelle oppaaksi itsenäistä elämää varten sekä työntekijälle apuvälineeksi työhönsä. Samaa aihepiiriä sivuavia oppaita on ollut tarjolla aiemminkin verkossa sekä kirjallisina painoksina (mm. Umbrella-työkirjamenetelmä ja Nuorisoasuntoliitto – omaan kotiin opas). Umbrella-työkirjamenetelmä on suunniteltu sijaishuollon nuorten sekä työntekijöiden käyttöön ja Nuorisoasuntoliiton omaan kotiin- opas tarjoaa nuorille apua lähinnä asumiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Nuorisoasuntoliitto 2018.) Markkinoilla jo olevat oppaat eivät mielestäni kokonaisuutena palvelisi tilaajan toiveita, joten olisi tarpeellista koostaa opas nimenomaan tilaajan tuetun asumisen palveluja ajatellen.

Esittelin työn tilaajalle eli työnantajalleni opinnäytetyöni aiheen alkuvuodesta 2017. Työnantajani suhtautui aiheeseen kiinnostuneesti, joten pystyin aloittamaan työni suunnittelun. Opinnäytetyösuunnitelmani esittelin helmikuussa 2017 ja myös tilaajapalaveri pidettiin saman kuukauden aikana. Pohjana itsenäistyvän nuoren oppaan suunnittelulle käytin omaa sekä työyhteisöni työkokemusta ja ammattitaitoa, tuetun asumisen palveluissa asuvien nuorten kokemuksia sekä työni tietoperustan kokoavia kirjallisia sekä sähköisiä lähteitä.

Itsenäistyvän nuoren oppaan toteuttaminen alkoi keskusteluilla työyhteisöni jäsenten sekä kohderyhmään kuuluvien nuorten kanssa. Halusin selvittää avoimien haastattelujen avulla, millaista sisältöä oppaaseen olisi toivottavaa tuottaa sekä millaisessa muodossa opas olisi järkevää ottaa käyttöön. Avoin haastattelu etenee suurelta osin haastateltavan ehdoilla ja muistuttaa läheisesti tavanomaista keskustelua. Haastattelu etenee tietyn teeman mukaisesti, mutta antaa runsaasti tilaa haastateltavan omille mielipiteille sekä kokemuksille. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kolme läheisintä työyhteisöni jäsentä esittivät mielipiteitä omasta näkökulmastaan ja toivat esille asioita, joita päivittäisessä työskentelyssään nuorten parissa kohtaavat. Jatkopolut Oy:n tuetun asumisen palveluissa asuvista nuorista kolme kappaletta osallistui avoimeen haastatteluun, jossa kertoivat kokemuksiaan itsenäistymisestä ja siitä, mihin yleiseen elämänhallintaan liittyvistä asioista kokivat tarvitsevansa eniten tukea. Haastateltavien kertomuksista kävi ilmi, että varsinkin asumiseen, raha-asioihin, arjenhallintaan sekä hyvinvointiin liittyviä asioita olisi hyödyllistä sisällyttää oppaaseen. Kuuntelin haastateltavieni ehdotuksia sekä toiveita itsenäistyvän nuoren oppaan suhteen ja kirjasin haastattelujen aikana tehdyt havainnot muistikirjaan. Työyhteisöni jäsenet sekä itsenäistyvät nuoret toivat haastatteluissa esille, että opinnäytetyöni tuotokselle olisi käytännöllistä tarvetta tuetun asumisen palveluissa.

Alkukartoituksen jälkeen aloitin kirjallisia ja sähköisiä lähteitä apuna käyttäen opinnäytetyön teoriaperustan rakentamisen. Valitsin tietoperustaksi nuoruuden, aikuistumisen sekä lastensuojelun. Näihin teemoihin liittyen tarkastelin lähemmin nuoruutta, sosiaalista vahvistamista, osallisuutta, lastensuojelua kokonaisuutena sekä lastensuojelun jälkihuoltoa ja siihen läheisesti liittyvää tuettua asumista.

Avoimien haastattelujen tulosten ja oman työkokemukseni perusteella aloitin kokoamaan opinnäytetyöni tuotosta, itsenäistyvän nuoren opasta. Tuotoksen sisällöksi valitsin neljä elämänhallintaan liittyvää aihepiiriä, joita käsitelisin omilla luvuillaan. Aihepiireiksi valikoituivat asuminen, talouden hallinta, päivätoiminta sekä hyvinvointi. Jokaista aihetta käsitellessäni mietin, millaisia haasteita kyseinen teema oli työvuosieni aikana itsenäistyneille nuorille aiheuttanut ja pyrin tuomaan selkeästi esille oppaan lukijoille, miten

elämänhallintaan liittyviä asioita kannattaisi hoitaa heti itsenäistymisen alkumetreillä. Halusin rajata tuotoksen sisällön muutamaaan itsenäistymiseen liittyvään tärkeään aihealueeseen, jotta tuotos pysyisi nuorille helppolukuisena ja napakkana kokonaisuutena. Itsenäistyvän nuoren oppaan viimeiselle sivulle kokosin listan hyödyllisistä verkkosivuista, joista oppaan lukija löytäisi lisää tietoa itsenäiseen elämään liittyvistä tärkeistä asioista. Pyysin työyhteisöäni säännöllisin väliajoin lukemaan kirjoittamaani tekstiä ja antamaan sisällöstä palautetta. Halusin tietää, olisiko tuottamani teksti sujuvaa ja sisällöltään aiheeseen liittyvää. Kuuntelin palautteet tarkasti ja tein niiden perusteella tarvittaessa muutoksia työhöni. Tarkoitukseni oli tehdä työelämän käyttöön soveltuva tuotos. Halusin siis tehdä parhaani, että oppaasta tulisi toimiva työkalu nuorten ja työntekijöiden päivittäiseen käyttöön.

Kehittämistyön varsinainen toteuttamisprosessi kesti kokonaisuudessaan n. kaksi kuukautta, jos ei huomioida suunnitteluun käytettyä aikaa. Pysin pitämään työn kirjoittamisen säännöllisenä, vaikka tekstiä ei aina syntynytkään kuin pari lausetta kerrallaan. Keskenäisen kehittämistyö pyöri mielessäni jatkuvasti, joten työn toteuttamisprosessista ei päässyt irtautumaan liian kauaksi aikaa. Tämä oli stressaavaa, mutta toisaalta myös helpottavaa tekstin tuottamisen kannalta.

5.3 Itsenäistyvän nuoren oppaan esittely

Itsenäistyvän nuoren oppaan tarkoitus on helpottaa nuoren ensiaskeleita itsenäistymisen kynnyksellä. Oppaaseen on koottu neuvoja ja ohjeistuksia tärkeimmistä yleiseen elämänhallintaan liittyvistä osa-alueista. Opas on kirjoitettu selkeästi, yksityiskohtaisesti ja ytimekkäästi, jotta nuori lukija jaksaa keskittyä oppaan sisältöön. Tarkoituksena olisi, että opas annettaisiin nuorelle tämän saapuessa Jatkopolut Oy:n tuetun asumisen palveluihin. Tuetun asumisen työntekijän olisi hyvä käydä oppaan sisältöä yhdessä nuoren kanssa rauhalliseen tahtiin läpi, jotta nuori voi tekstiä lukiessaan esittää työntekijälle tarkentavia kysymyksiä sisältöön liittyen.

Itsenäistyvän nuoren oppaan sisältö koostuu kansilehdestä, sisällysluettelosta, johdannosta, neljästä elämänhallintaan liittyvästä luvusta sekä hyperlinkeistä hyödyllisille sivustoille. Johdannossa kerrotaan lyhyesti, mitä opas pitää sisällään ja miten sitä tulisi käyttää. Tuetun asumisen työntekijöiden sekä nuorien asukkaiden avoimien haastattelujen perusteella elämänhallintaa käsittelevien lukujen aiheiksi muodostuivat asuminen, talouden hallinta, päivätoiminta sekä hyvinvointi. Näitä aiheita käsitellään yksityiskohtaisesti nuoren näkökulmaa ajatellen, käytännönläheisten neuvojen sekä ohjeistusten avulla. Oppaan loppuun on kerätty itsenäistyväälle nuorelle tärkeitä hyperlinkkejä, joiden aihepiirejä on oppaassa aiemmin käsitelty.

Itsenäistyvän nuoren oppaan tilaajan kanssa on sovittu, että tuotos kirjoitetaan tavalliseen Microsoft Word -muotoon ilman suurempaa ulkoasun muokkausta. Oppaan julkaisu voi tapahtua sekä sähköisessä- että paperimuodossa. Opas voidaan lähettää itsenäistyväälle nuorelle esimerkiksi tämän sähköpostiosoitteeseen tai antaa suoraan nuorelle paperiversiona. Sähköisen version etuna on helppo päivitettävyyys. Tilaajan edustajat voivat tarvittaessa muokata oppaan sisältöä ja ulkoasua työelämää paremmin palvelevaan muotoon, esimerkiksi kuvitetuksi esitteeksi. Itsenäistyvän nuoren opas on tarkoitus luovuttaa Jatkopolut Oy:n käyttöön loppuvuonna 2018.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni aiheita miettiessäni tulin siihen tulokseen, että toiminnallisen ja työelämälähtöisen kehittämistyön tekeminen omalle työpaikalleni olisi luonnollisin vaihtoehto. Työskenneltyäni useita vuosia tuetun asumisen palvelujen parissa ohjaajana olin huomannut, että kehittämistyön tuotokselle olisi aitoa tarvetta työyhteisössäni. Kehittämistyön avulla halusin selvittää, mitkä kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan liittyvät osa-alueet tuovat nuorille eniten haasteita itsenäistymiseen liittyen. Työn tilaajalla eli työnantajallani ei aiemmin ole ollut käytössä vastaavaa, tuetun asumisen palveluihin saapuvalla nuorelle itsenäistymiseen vinkkejä ja neuvoja tarjoavaa opasta. Tuotos kokoaisi oman ja työtovereideni työkokemuksen mukanaan tuoman ”hiljaisen tiedon” sekä tuetun

asumisen palveluissa asuvien nuorten itsenäistymiseen liittyvät, mieltä askarruttavat aiheet työntekijöitä ja nuoria hyödyttäväksi tietopaketti. Itsenäistyvän nuoren opas voisi käytännössä toimia osana nuoren tuetun asumisen itsenäistymisprosessia: alkukartoitus ja tavoitteet itsenäistymiselle tuetussa asumisessa → itsenäistyvän nuoren oppaan läpikäyminen yhdessä työntekijän kanssa → itsenäistymissuunnitelman laatiminen alkukartoituksen, tavoitteiden sekä oppaan teemojen pohjalta.

Kehittämistyön sisältöä varten keräsin aineistoa avoimen haastattelun menetelmää käyttäen, koska halusin luoda haastattelutilanteista mahdollisimman luontevan ja avoimen. Haastatteluissa johdattiin keskustelua aiheeseen liittyvillä kysymyksillä. Pyysin haastateltavia miettimään omasta näkökulmastaan nuoren itsenäistymiseen ja elämänhallintaan liittyviä tärkeitä asioita, joita kehittämistyössä olisi hyvä ottaa huomioon. Haastattelujen kulkua ei suunniteltu ennalta, halusin antaa haastateltaville tilaa puhua teemaan liittyvistä asioista vapaasti. Haastattelun aikana kirjasin haastateltavien mielipiteistä tärkeät asiat muistikirjaan. Avoimiin haastatteluihin osallistui kolme työyhteisöni jäsentä ja kolme tuetun asumisen palveluissa asuvaa itsenäistyvää nuorta. Haastattelin työtoverini yksi kerrallaan, kaksi nuorista osallistui yhdessä haastatteluun ja yhden nuorista haastattelin erikseen. Nuoria joutui muutamaankin otteeseen houkuttelemaan haastatteluihin ja kaksi nuorista halusikin osallistua yhteiseen haastatteluun.

Haastattelujen perusteella kerätty aineisto antoi minulle vastauksia siihen, mistä tuotokseni sisältö koostuisi. Suurempi aineisto olisi toki antanut kehittämistyölleni vielä suuremman merkityksen. Haastatteluissa kävi ilmi, että yleisen elämänhallinnan osa-alueista asumista, talous- ja virastoasioita, päivätoimintaa sekä hyvinvointia olisi tärkeää käsitellä tuotoksessa. Nuoret ja työntekijät toivat haastatteluissa esille muun muassa seuraavia itsenäistymiseen liittyviä haasteita: omaan asuntoon muuttamiseen liittyvät virastoasiat ovat hankalia hahmottaa ilman apua, raha-asioiden hallinta ja laskujen hoitaminen tuottavat vaikeuksia, päivärytmin ylläpitäminen ja arjenhallinta on haastavaa sekä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ilman tukea ei yleensä onnistu. Oman työkokemukseni perusteella

olin samaa mieltä haastateltavien kanssa, kaikki neljä oppaan pääteemaa olivat perustellusti paikkansa ansainneet.

Opinnäytetyöni tuotoksena valmistui itsenäistyvän nuoren opas, jonka tarkoitus on auttaa nuorta itsenäistymisessä neuvojen ja ohjeistuksien avulla. Tehtävänäni oli tuottaa oppaaseen sisältö, työn tilaaja päättää ulkoasun ja julkaisumuodon ottaessaan oppaan työelämän käyttöön opinnäytetyön valmistumisen jälkeen loppuvuonna 2018. Avoimissa haastatteluissa kävi ilmi, että oppaasta toivottiin käyttöön sähköistä versiota mutta myös paperisen esitteen kannattajia löytyi. Osa haastateltavista nuorista toivoi oppaasta versiota myös älypuhelimien mobiilisovelluksena, heidän mielestään opasta olisi tällöin helppoa ja nopeaa käyttää. Sähköisessä muodossa opasta olisi helppo päivittää ajankohtaiseksi ja sisältöön voisi näppärästi lisätä hyperlinkkejä, mutta toisaalta paperinen versio olisi konkreettinen ja fyysinen tuotos, jota nuoren ja työntekijän olisi helppo käydä yhdessä läpi. Oppaan sisältöä voi käyttää sellaisenaan työelämässä mutta suositus on, ettei opasta julkaistaisi pelkästään ”tylsässä” Microsoft Word-muodossa, koska se ei mielestäni ole houkutteleva lukijoita kohtaan.

Mikäli aikaa työn kirjoittamiseen olisi löytynyt enemmän, olisin halunnut syventää työn sisältöä sekä miettiä tarkemmin ehdotuksia työn ulkoasuun liittyen. Mielestäni onnistuin oppaan rakentamisessa keskinkertaisesti, koska jokaista oppaan lukua olisi varmasti voinut käsitellä laajemminkin. Työn tilaaja voi muokata oppaan sisältöä tarpeen mukaan haluamaansa suuntaan. Kehittämisehdotuksena oppaaseen voisi tulevaisuudessa lisätä enemmän nuoren ja työntekijän välistä kommunikaatiota esimerkiksi talouden hallintaan liittyvien, yhdessä täytettävien budjettilaskelmien muodossa. Joitakin oppaan teemoja voisi lähestyä myös työkirjamenetelmän avulla, tekstin sekaan voisi lisätä nuoren mieltä aktivoivia kysymyksiä ja tehtäviä. Mielenkiintoista olisi myös tietää, millaisia vaikutuksia itsenäistyvän nuoren oppaalla on nuoren elämään käytännössä. Saako nuori sen avulla kaipaamaansa apua itsenäistymisen haasteisiin ja auttaako opas myös nuoren kanssa läheisesti työskentelevää tuetun asumisen ohjaajaa työssään? Pidemmällä ajanjaksolla tarkasteltuna olisi varmasti hyödyllistä kerätä tuetun asumisen palveluissa asuvilta nuorilta sekä

ohjaajilta kyselyn muodossa kokemuksia itsenäistyvän nuoren oppaan käytettävyydestä.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut sekä teoriassa että käytännössä lisää nuorten kanssa lastensuojelualalla työskentelystä, sekä heidän tukemisestaan yhteisöpedagogin näkökulmasta. Ymmärrän nyt, millainen merkitys esimerkiksi osallisuuden kokemuksilla tai sosiaalisella vahvistamisella on nuoren elämässä. Opinnäytetyöprosessin läpikäyminen oli kasvattava kokemus myös muun elämän suhteen, vaati ajoittain melkoisia ponnisteluja löytää aikaa työn suunnittelulle ja kirjoittamiselle perheen sekä työelämän rinnalla.

LÄHTEET

- Familiar Oy 2018. Viitattu 17.7.2018. <http://www.familiar.fi>
- Gretschel, Anu 2002. Kunnallisen nuorten osallisuusympäristön perustaminen. Teoksessa Anu Gretschel (toim.) Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina. Artikkeleita osallisuudesta. Suomen kuntaliitto. Humanistinen ammattikorkeakoulu, 49-51.
- Hietanen, Suvi & Pönkänen, Laura & Sipola, Mikko 2018. Sosiaalinen vahvistaminen perusopetuksessa – Vuosikello ja teematunnit yhteisöllisen hyvinvointityön välineinä. Teoksessa Harri Kostilainen & Ari Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu julkaisuja, 302.
- Hoikkala, Susanna & Pukkio, Saana 2016. Jälkihuolto kasvun ja itsenäistymisen tukena. Teoksessa Tiia Hipp & Saana Pukkio (toim.) Mikä jälki jää? -opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto, 22-23.
- Jatkopolut Oy 2018. Viitattu 17.7.2018. <http://www.jatkopolut.fi>
- Korvela, Pirjo & Nordlund, Anne 2016. Nuorten arjen rytmit ja perhe. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 193. Viitattu 1.2.2017. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf
- Kuure, Tapio 2015. Sosiaalisen vahvistamisen määrittely ja asema nuorten hyvinvoinnin palvelujärjestelmässä. Teoksessa Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry, 58-59. Viitattu 10.10.2018. https://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/sosiaalinen-vahvistaminen-k_sitteen_-ja-palveluina.pdf
- Laaksonen, Sari (toim.) 2004. Jälkihuolto-opas. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto ry.
- Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 23.7.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070417>
- Levamo, Pauliina 2007. Omaa elämää etsimässä. Tutkimus ryhmämuotoisen sosiaalityön mahdollisuuksista tukea nuorten itsenäistymistä. Teoksessa Alpo Heikkinen & Pauliina Levamo & Maaret Parviainen & Aili Savolainen (toim.) Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. SOCCAn ja Heikki Waris – instituutin julkaisusarja nro 11, 80. Viitattu 9.10.2018. http://www.socca.fi/files/91/Nae_minut_kuule_minua_kokemuksia_ryhmista.pdf
- Lindqvist, Marianne 2016. Jälkihuollon lainsäädäntö ja laatusuosituksset. Teoksessa Tiia Hipp & Saana Pukkio (toim.) Mikä jälki jää? -opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto, 52-53.
- Mustonen, Ulla & Huurre, Taina & Kiviruusu, Olli & Berg, Noora & Aro, Hillevi & Marttunen, Mauri 2013. Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32-, ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 17.10.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-962-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Niemi, Hanne 2012. Tuettua asumista sanoittamassa: työntekijöiden näkemyksiä tuetusta asumisesta asumisyksikkö Wärttinässä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Tutkimusraportti sosiaalityön käytäntötutkimuksesta. Viitattu 17.7.2018.
http://www.socca.fi/files/2487/Tyontekijoiden_nakemyksia_tuetusta_asumisesta_Hanne_Niemi.pdf
- Nuorisoasuntoliitto. Omaan kotiin -opas 2018. Viitattu 15.11.2018.
<http://www.nal.fi/materiaalit/opaat/>
- Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 17.10.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Pösö, Tarja 2016. Mistä puhutaan, kun puhutaan huostaanotosta? Teoksessa Rosi Enroos & Tarja Heino & Tarja Pösö (toim.) Huostaanotto. Lastensuojelun vaativin tehtävä. Tampere: Vastapaino, 8.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.11.2018.
<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Saastamoinen, Mervi & Vähä, Tuomo & Ypyä, Johanna & Alahuhta, Maija & Päätaalo, Kati 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 45. Viitattu 16.10.2018. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2018060625407>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja 2016. Viitattu 4.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-palvelujarjestelma>.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja 2014. Viitattu 2.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus>
- Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Viitattu 2.10.2018.
www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060
- Vilkkä, Hanna & Airaksinen Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Väestöliitto. Tietoa vanhemmille. Viitattu 2.11.2018.
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/

LIITTEET

KOHTI ITSENÄISTÄ ELÄMÄÄ

Opas itsenäistyvälle nuorelle

JATKOPOLUT OY 2018

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO

2 ASUMINEN

3 TALOUDEN HALLINTA

4 PÄIVÄTOIMINTA

5 HYVINVOINTI

6 HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

1 JOHDANTO

Nuorelle itsenäistyminen merkitsee suurta elämänmuutosta kohti vastuullista aikuisuutta. Omaan kotiin muuttaminen tuo mukanaan runsaasti asioita, joiden hoitamisesta on vastuussa nuori itse. Nuoren mieltä saattavat askarruttaa monet elämäntapaan liittyvät kysymykset.

Tähän oppaaseen on koottu asumiseen, talouden hallintaan, päivätoimintaan sekä hyvinvointiin liittyviä asioita, joita itsenäistyvän nuoren on hyvä tiedostaa ja oppia tuetun asumisen palveluissa sekä tulevaisuudessa osata asuessaan itsenäisesti. Itsenäistyvän nuoren opas kannattaa käydä läpi yhdessä tuetun asumisen ohjaajan kanssa, joka auttaa ja opastaa elämään liittyvissä tärkeissä asioissa. Oppaan loppuun on koottu hyödyllisiä linkkejä yleiseen elämäntapaan liittyen.

2 ASUMINEN

Vuokra-asunnon löytyminen on yksi tärkeimmistä asioista itsenäistymiseen liittyen. Vuokralla asuminen tarkoittaa sitä, että vuokralainen maksaa asumisesta korvausta vuokranantajalle sovitun summan yleensä kuukausittain. Asumisesta sovitaan tarkemmin vuokranantajan kanssa tehtävässä vuokrasopimuksessa, josta ilmenee mm. vuokran määrä sekä vuokrasopimuksen kesto. Sopimukseen voi sisältyä sähkön ja vedenkulutus tai niiden käytöstä tehdään erilliset sopimukset. Alaikäinen vuokralainen tarvitsee vuokrasopimukseen myös huoltajan allekirjoituksen. Vuokrasopimus on tärkeää säilyttää hyvin, koska sitä tarvitaan monissa tukihakemuksissa liitteenä.

Vuokrasopimusta tehtäessä vuokranantaja yleensä edellyttää vuokralaiselta vuokravakuutta, joka tarkoittaa n.1-2 kuukauden vuokran suuruista summaa, jolla vuokranantaja turvaa vuokralaisen velvoitteet ja vuokranmaksun. Vuokravakuus maksetaan joko rahana tai esimerkiksi Kelan maksusitoumuksena vuokranantajalle ja palautetaan vuokrasopimuksen päätyttyä vuokralaiselle. Mikäli vuokralainen vaikkapa vahingoittaa tahallaan vuokranantajan omaisuutta tai jättää vuokria maksamatta, on vuokranantajalla oikeus korvauksiin vuokravakuudesta. Vuokra-asunnosta kannattaa pitää hyvää huolta ja muistaa maksaa vuokrat ajallaan.

Vuokrasopimuksen tekemisen ja mahdollisen vuokravakuuden maksamisen jälkeen vuokranantaja luovuttaa vuokralaiselle avaimet ennalta sovittuna muuttopäivänä. Muuttoilmoitus on hyvä tehdä heti muuton ajankohdan selvittyä, muuttoilmoituksessa osoite- ja henkilötiedot menevät samalla ilmoituksella postiin sekä maistraattiin. Tällä tavoin posti saapuu heti oikeaan osoitteeseen ja henkilötiedot päivittyvät väestötietojärjestelmään. Muuttoilmoitus on tehtävä viimeistään viikon kuluttua muutosta.

Mikäli vuokrasopimukseen ei kuulu sähkönkulutus, on tehtävä erillinen sähkönsopimus. Sähkötarjoajia on markkinoilla runsaasti, esimerkiksi Kuopion Energialle voi tehdä internetissä helposti sopimuksen. Asuntoon kannattaa hankkia myöskin kotivakuutus turvaamaan asuntoon mahdollisesti kohdistuvaa vesivahinkoa, tulipaloa tai muuta onnettomuutta. Sopimuksia laadittaessa on hyvä muistaa, että alaikäinen tarvitsee yleensä aina sopimuspapereihin huoltajan allekirjoituksen. Tuetun asumisen ohjaaja on apuna kaikissa asumiseen liittyvissä asioissa ja hänen kanssaan on hyvä käydä muuttotilanteessa läpi mm. seuraava muistilista.

MUUTTAJAN MUISTILISTA

- ✓ Hoida vuokrasopimus ja mahdollinen vuokravakuus kuntoon
- ✓ Hanki verkkopankkitunnukset huoltajan avulla helpottamaan asioiden hoitamista
- ✓ Pakkaa tavarasi muuttoa varten huolellisesti
- ✓ Hanki hyvissä ajoin muuttoapua
- ✓ Kuittaa vuokranantajalta asunnon avaimet
- ✓ Tee muuttoilmoitus
- ✓ Hoida Kelan hakemukset kuntoon
- ✓ Hanki kotivakuutus ja tarvittaessa sähkönsopimus
- ✓ Ilmoita uusi osoitteesi perheenjäsenille ja tuttaville

3 TALOUDEN HALLINTA

Oman talouden hallinta on tärkeä kansalaistaito. Päivittäiseen raha-asioiden hoitamiseen tarvitsee motivaatiota sekä tietotaitoa, hyvänä nyrkkisääntönä kuukausittaisten tulojesi täytyy olla suurempia kuin menot. Tulot eli kuukausittaisin tilille tulevat tuet, avustukset tai palkka ovat välineitä, joilla maksetaan kuukausittaisia asumis- ja elämiskustannuksia eli menoja. Kustannuksiin voi sisältyä mm. vuokra-, sähkö-, vesi-, puhelinliittymä-, ruoka-, tai matkakorttikulut. Kannattaa miettiä, paljonko tarvitsee rahaa kuukausittaiseen elämiseen pakollisten kustannusten maksamisen jälkeen ja voisiko joitakin kustannuksia karsia pois.

Kuukausittaisista kustannuksista saapuu postissa tai sähköisessä muodossa lasku, joka kannattaa maksaa viimeistään laskussa mainittuna eräpäivänä. Mikäli laskun maksu myöhästyy, seuraa siitä yleensä muistutusmaksu. Tämän jälkeen laskuttajat siirtävät maksujen perimisen perintätoimistoille, mikäli laskua ei ole hoidettu. Perintään menneiden laskujen summat nousevat nopeasti korkeiksi perintätoimistojen kulujen takia. Laskujen kokonaan maksamatta jättäminen aiheuttaa luottotietojen menetyksen, joka vaikeuttaa useiden vuosien ajan mm. asunnon hankkimista tai vakuutusten ottamista. Omasta taloudesta kannattaa siis pitää hyvää huolta heti itsenäistymisen alkumetreillä.

Itsenäistyvää nuori on harvoin palkkatyössä, jolloin on turvauduttava Kansaneläkelaitoksen eli Kelan maksamiin tukiin. Kela maksaa rahallista tukea ihmisille, joilla on vähän rahaa elämiseen. Kelan tukia ei saa automaattisesti, vaan niitä haetaan sähköisesti tai paperilomakkeella joko Kelan verkkosivujen tai toimiston kautta. Mikäli Kela hyväksyy hakemuksen, on tukirahojen saapumista odoteltava vähän aikaa ennen niiden tilille saapumista. Tukien tarkoitus on auttaa ihmistä väliaikaisesti, kunnes hän löytää työtä. Alaikäisen nuoren elatuksesta on ensisijaisesti lain mukaan vastuussa huoltaja. Kela saattaa hakemuksia käsitellessään ottaa yhteyttä vanhempiin ja tiedustella heidän elatusmahdollisuuksiaan nuoren kohdalla.

Nuorelle yleisesti myönnettäviä Kelan tukia ovat yleinen asumistuki, opintotuki sekä tietyissä tapauksissa myös perustoimeentulotuki. Yleinen asumistuki on tarkoitettu asumisen kuluihin ja sen suuruus vaihtelee esimerkiksi asunnon koon ja vuokran suuruuden mukaan. Opintotuki koostuu opintorahasta sekä opintolainasta ja sen suuruus riippuu siitä, missä oppilaitoksessa opiskelee. Peruskoulun jälkeisiin opiskeluihin voi 17-vuotta täyttänyt saada opintotukea. Opintolaina on pankin lainaamaa rahaa, jonka voi nostaa tueksi opiskeluaikaiseen elämiseen. Laina maksetaan takaisin pankille myöhemmin opiskelujen päättyttyä.

Mikäli tuloja on vähän ja rahat eivät riitä elämiseen, voi Kelasta hakea myös perustoimeentulotukea. Toimeentulotuen tarkoitus on turvata henkilön elämän kannalta välttämätön toimeentulo ja edistää itsenäistä selviytymistä. Toimeentulotukea haetaan yleensä kuukausittain ja sen myöntämisessä otetaan huomioon henkilön käytettävissä olevat tulot. Toimeentulotukihakemukseen laitetaan liitteeksi muun muassa tositteet kuukausittaisista tuloista ja menoista sekä pankkitilistä tiliote.

Jälkihuoltonuoren on hyvä tiedostaa, että hänellä on oikeus täyteen toimeentulotukeen, josta ei vähennetä jälkihuollon taloudellista tukea eikä asumisen ja toimeentulon turvaamiseksi tarkoitettua taloudellista tukea. Jälkihuoltonuoren ei myöskään ole pakko nostaa opintolainaa tullakseen oikeutetuksi toimeentulotukeen. Sijoituksen aikana kertyneiden itsenäistymisvarojen tarkoitus on tukea jälkihuoltonuorta taloudellisesti esimerkiksi kodin hankinnoissa tai opiskelussa. Itsenäistymisvarojen käyttämisestä kannattaa keskustella oman sosiaalityöntekijän kanssa.

Omaan talouden hallintaan liittyvät asiat kuulostavat aluksi varmasti monimutkaisilta ja vaikeilta, mutta niiden hoitamisesta ei tarvitse selvitä yksin. Tuetun asumisen ohjaajilta saa näihin asioihin paljon apua ja tietoa.

4 PÄIVÄTOIMINTA

Omaan kotiin on helppoa jäädä aamulla sänkyyn makaamaan, koska kukaan ei välttämättä ole kannustamassa nousemaan ylös. Huomaamatta saattaa kulua monta päivää, ettei ole poistunut neljän seinän sisältä ulkomaailmaan. Vaatii motivaatiota lähteä aamulla aikaisin kohti koulua, työpaikkaa tai muuta päivään sisältöä tarjoavaa toimintaa. Päivätoiminta on tärkeä osa omaa päivittäistä arjenhallintaa: sen myötä pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin, kuulumaan osaksi ryhmää sekä oppimaan uutta.

Harvalla nuorella on itsenäistymisen kynnyksellä vielä työpaikkaa, josta saada palkkaa. Suuri osa itsenäistyvistä nuorista haluaa opiskella itselleen mielenkiintoisen ja mukavan ammatin. Kuopion seudulla ammattiopintoja tarjoavat ainakin Savon ammattiopisto sekä ammattiopisto Luovi. Molemmat ammattioppilaitokset tarjoavat runsaasti vaihtoehtoja opintoihin perustutkinnoista ammattitutkintoihin, mutta Luovi on erikoistunut tarjoamaan opiskeluihin erityistä tukea.

Mikäli oma ala ei ole vielä itsenäistymisen kynnyksellä löytynyt, on hyvä vaihtoehto lukuvuoden pituinen ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus (VALMA). Tämä koulutus on tarkoitettu ensisijaisesti vailla toisen asteen tutkintoa oleville perusopetuksen päättäneille nuorille ja sitä on tarjolla sekä Savon ammattiopistossa että Luovissa. VALMA tarjoaa opiskelijoille valmiuksia ammatilliseen koulutukseen hakeutumiseen sekä vahvistaa edellytyksiä koulutuksen suorittamiseen. Ammatillisiin koulutuksiin voi hakea ympäri vuoden jatkuvan haun kautta tai yhteishaussa keväisin. Tarkempaa tietoa saa koulujen verkkosivuilta.

Joillekin nuorille koulunkäynti on vaikeaa tai alan valinta osoittautunut vääräksi. Osa nuorista ei halua hakea kouluun ollenkaan. Tämä on kaikkien itse päätettävissä, koska Suomessa oppivelvollisuus loppuu peruskoulun suorittamisen jälkeen. Kannattaa kuitenkin muistaa, että ilman koulutusta on hankalaa saada kunnollista työtä.

Työ- ja elinkeinotoimistoon, eli TE-toimistoon kannattaa ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi, mikäli ei ole mukana missään päivätoiminnassa. Toimistosta saa opastusta työnhaussa sekä tietoa työmarkkinoista. TE-toimiston kautta on kohtuullisen hankalaa löytää työpaikkaa ilman koulutusta, mutta rahallisten tukien takia Kela yleensä vaatii työnhakijaksi ilmoittautumisen.

Mikäli nuorella ei ole koulutus- tai työpaikkaa, on Kuopiossa mahdollista hakeutua esimerkiksi Tukeva työvalmennussäätiön tarjoamaan alle 18-vuotiaiden starttivalmennukseen tai Vamoksen järjestämään yksilö- ja ryhmävalmennukseen. Valmennusten tavoitteena on nuoren omien mielenkiinnon kohteiden löytyminen, tulevaisuuden suunnitelmien kirkastuminen sekä mielekkään arjen luominen.

Mielenkiintoinen päivätoiminta tuo sisältöä arkeen ja rytmittää päivää. Tuetun asumisen ohjaajan kanssa on helppoa käydä tutustumassa koululla, TE-toimistossa tai valmennuksia tarjoavissa paikoissa. Tärkeintä on, että omaa motivaatiota riittää tulevaisuuden haaveiden toteuttamiseen.

5 HYVINVOINTI

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on yksi elämän perusasioista. Riittävä uni, toimivat ihmissuhteet, terveellinen ruokavalio sekä harrastukset muodostavat ihmiselle yksilöllisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin perustan. Mielenterveys sekä fyysinen terveys vaikuttavat toisiinsa kaikilla osa-alueilla. Esimerkiksi juoksulenkki raikkaassa ulkoilmassa kasvattaa kuntoa mutta myös virkistää ja saa ajatukset virtaamaan paremmin. Hyvä ruoka hävittää nälän tunteen ja lämmittää mieltä. Päivärytmistä huolehtiminen auttaa jaksamaan arjesta suoriutumisesta päivästä toiseen. Itsestään huolehtimiseen ja välittämiseen kuuluu olennaisena osana oman voinnin säännöllinen pohtiminen. Huonoina hetkinä voi miettiä, kuinka suuntaisi kohti parempaa oloa ja asioiden ollessa hyvin on tärkeää olla kiitollinen iloa tuottavista asioista. Hyvinvoiva ihminen tuo mukanaan hyvää mieltä myös ympärilleen.

Aina ei kuitenkaan voi olla hyvällä mielellä ja iloinen. Olo saattaa olla ahdistunut ja mieli synkkä. Mielenterveyteen liittyvät asiat ovat olennaisia ihmisen toimintakyvyn kannalta sekä vaikuttavat suoraan elämästä nauttimiseen, itsetuntoon sekä sosiaaliseen elämään. Nuoren ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyvät mielialanvaihtelut saattavat aiheuttaa hämmennystä sekä herättää kysymyksiä omasta itsestä. Tällöin olisi hyvä päästä juttelemaan mieltä painavista asioista jonkun luotettavan henkilön kanssa. Asioilla on tapana kasvaa oman pään sisällä suuriksi, joten ikäviä asioita ei kannata jäädä pohtimaan liikaa yksin. Ihmissuhteet ovat elämän kantava voima, perheenjäsenet ja ystävät ovat voimavara myös silloin, kun ongelmat painavat mieltä. Joskus voi olla tarpeen jutella painavista asioista terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Nuorten vastaanotto Sihti palvelee kuopiolaisia sekä Kuopiossa opiskelevia nuoria maksutta aikuistumiseen ja mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Myös opiskeluterveydenhuollon tai kaupungin lääkäripalvelujen kautta saa tarvittaessa apua mieltä askarruttaviin asioihin sekä fyysiseen terveyteen liittyviin kysymyksiin.

Päihteidenkäyttö vaikuttaa hyvinvointiin monin tavoin. Päihteet saattavat hetkellisesti tuottaa mielihyvää ja nostaa tunnelmaa, mutta ne aiheuttavat helposti riippuvuutta ja terveydellisiä ongelmia. Päihteisiin kuuluvat mm. alkoholi, tupakka ja huumeet. Ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleensä alaikäisenä tutun kaveripiirin painostamana. Kokeiluihin ole pakko lähteä mukaan ja oikeat kaverit kyllä ymmärtävät päätöksen kieltäytyä. Mikäli päihteistä tulee ongelma, eikä tilanne pysy enää hallinnassa on aika hakea apua ja tukea. Aluksi kannattaa jutella asiasta vaikkapa tuetun asumisen ohjaajien kanssa, joilta saa tietoa miten toimia jatkossa.

Itsenäistyminen on nuorelle suuri elämänmuutos ja se tuo mukanaan monia omaan hyvinvointiin liittyviä arjen osa-alueita. Itsenäinen kaupassa asiointi, kokkaaminen, aamuheräämiset tai vaikkapa siivoaminen ovat kaikki arjenhallintaan liittyviä tärkeitä asioita. Joillekin nuorille nämä arkiset askareet saattavat olla uusia ja tuntemattomia asioita, mutta harjoittelemalla ne tulevat tutuiksi. Aluksi kannattaakin pyytää opastusta ja neuvoja tuetun asumisen ohjaajilta, jotka ovat paikalla itsenäistyviä nuoria varten. Kaupassa asiointia voi helpottaa ohjaajan mukana olo, aamuheräämisiin saa tukea sekä siivoamista ja kokkaamista voidaan harjoitella yhdessä ohjaajan kanssa. Täysin itsenäiseen elämään kuuluu, että osaa pitää huolta ruokavaliostaan, asuinympäristöstään, päivärytmistään sekä terveydestään.

6 HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- ✓ www.muuttoilmoitus.fi - muuttoilmoitus Postiin ja maistraattiin
- ✓ www.kela.fi – tukiasiat asumiseen ja elämiseen liittyen
- ✓ www.kuopionenergia.fi – sähkösopimus-asiaa
- ✓ www.te-palvelut.fi – työ- ja elinkeinopalvelut
- ✓ www.sakky.fi – Savon ammattiopisto
- ✓ www.luovi.fi – ammattiopisto Luovi
- ✓ www.ksts.fi/ - Tukeva työvalmennussäätiö
- ✓ www.hdl.fi/vamos/ - Vamos- valmennukset
- ✓ www.kuopio.fi/mielenterveys - nuorten mielenterveyspalvelut Kuopiossa
- ✓ www.nuortenlinkki.fi -tietoa mm. päihteistä
- ✓ www.nal.fi/asumisen-abc/oman-talouden-hallinta/ - budjettilaskuri
- ✓ www.nal.fi/asumisen-abc/ohjeita-asumiseen/ - vinkkejä asumiseen
- ✓ www.kotikokki.net – ruokareseptejä arkeen