

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Riikka Karinto

JÄLKIHOULLON MENETELMÄKANSIO SAHAKOSKEN PERHETUKIKES-
KUKSELLE

Opinnäytetyö 2013

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

KARINTO, RIIKKA

Jälkihuollon menetelmäkansio Sahakosken perhetukikeskukselle

Opinnäytetyö

42 sivua + 46 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Johanna Jussila

Toimeksiantaja

Sahakosken perhetukikeskus, Haminan kaupunki

Huhtikuu 2013

Avainsanat

itsenäistyminen, jälkihuolto, lastensuojelu, menetelmät, työväline

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja kehittää Sahakosken perhetukikeskuksen sijaishuollon jälkihuoltotyötä lasten- ja nuorten koti Vehkassa. Lastensuojelun sijaishuollosta siirtyminen jälkihuoltoon on murroskohta itsenäistyvän nuoren elämässä. Tähän siirtymäkohtaan kaivattiin lisää tietoa ja työvälineitä, jolla nuorta voitaisiin parhaalla mahdollisella tavalla tukea itsenäisen elämän alkamisessa.

Jälkihuollon lähtötilannetta kartoitettiin teemahaastatteluilla, jotka toteutettiin kahden Sahakosken perhetukikeskuksen ohjaajan ja kahden jälkihuollossa olevan nuoren haastatteluilla. Työntekijöiden haastatteluissa nousi vahvasti esiin se, että jälkihuoltotyö on arvokasta ja merkityksellistä työtä, mutta se voi jäädä muun Vehkassa tehtävän työn alle. Nuorten haastattelut osoittivat, että heidän tarpeensa olivat hyvin yksilöllisiä, jolloin jälkihuoltoa on toteuttava sen pohjalta. Teemahaastatteluiden vastausten perusteella suunniteltiin ja koottiin menetelmäkansio työkaluksi jälkihuoltotyöhön.

Kehittämistyön tuloksena syntyi ohjaajien käyttöön menetelmäkansio, jossa on 31 erilaista työskentelymallia. Teemoiksi valittiin jälkihuollon aloittaminen ja haaveilu, asumiseen ja itsenäistymiseen liittyvät teemat, sosiaaliset suhteet, elämäntaidot sekä Vehkassa jo käytössä olevat lomakkeet. Työskentelyt rakennettiin voimavara- ja ratkaisukeskeiseen työtapaan, jota Vehkassa totutetaan.

Jälkihuollon menetelmäkansion tarkoituksena on olla tukemassa ja ohjaamassa Vehkan tekemää jälkihuoltotyötä. Menetelmäkansion avulla on tarkoitus mahdollistaa suunnitelmallinen ja samansisältöisen jälkihuoltotyö, jossa huomioidaan yksilöllisesti itsenäistyvä nuori.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

KARINTO, RIIKKA

The Planning and Implementation of Aftercare in Child Welfare for Youth Becoming Independent: An Action Folder for the Sahakoski Family Support Centre.

Bachelor's Thesis

42 pages + 46 pages of appendices

Supervisor

Johanna Jussila lecturer

Commissioned by

Sahakoski Family Support Center

April 2013

Keywords:

independence, aftercare in child welfare, child protective services, methods, tools

The aim of this thesis was to study and develop the aftercare in child welfare for youth living in the Vehka foster home at the Sahakoski family support centre. The transition from foster care into aftercare and independent living is often a breaking point for youths becoming independent. This phase of care calls for better tools and methods to be put in place to help provide a smoother transition for youths to be able to support them in beginning their own, independent lives.

The current aftercare process and protocol were assessed through themed interviews of two councillors and two youths from the Sahakoski family support centre. The themes that rose from the councillor's interviews were that aftercare was viewed as valuable and important work, but often other work in the Vehka foster home took precedence. In interviewing the youths, the message that strongly came across was the individuality of their needs. This should be taken into account when planning and implementing the aftercare of each youth. Through the material gathered and analysed from the themed interviews an action folder was created as a tool for the planning and implantation in the aftercare in child welfare of youths.

Through this developmental process the action folder that was produced entails 31 different care paths for aftercare planning and implementation. Themes chosen for the folder were as follows; beginning aftercare and hopes for it, independent living, social relationships, daily living skills as well as using existing forms and literature found at the Vehka foster home. Methods of implementation were structured on resource based and problem solving working methods that existed and were familiar to the councillors at the Vehka foster home.

The purpose of the action folder is to support and guide staff at the Vehka foster home with their work in aftercare in child welfare. With the help of the action folder as a tool, it will be possible to plan and implement aftercare equally for the youths, while also taking into account the individual needs of each youth.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	LASTENSUOJELU	8
	2.1 Lasten suojelu ja lastensuojelu	8
	2.2 Sijaishuolto ja jälkihuolto	8
	2.3 Kasvava sijais- ja jälkihuollon tarve - haaste laadulle	11
3	JÄLKIHUOLTO	12
	3.1 Onnistunut jälkihuolto kantaa itsenäiseen aikuisuuteen	12
	3.2 Jälkihuolto prosessi Sahakosken perhetukikeskuksessa	14
	3.3 Asiakassuunnitelma jälkihuollon tukena	16
	3.4 Omaohjaaja jälkihuollon tekijänä	17
	3.5 Huolen puheeksi ottaminen jälkihuollon menetelmänä	19
4	JÄLKIHUOLLON MENETELMÄKANSION RAKENTAMINEN	20
	4.1 Opinnäytetyön tehtävä	20
	4.2 Pohjatyönä haastattelut	21
	4.2.1 Ohjaajien näkökulmia jälkihuoltotyöstä	22
	4.2.2 Nuorten kokemuksia jälkihuoltotyöstä	26
	4.2.3 Haastatteluiden arviointia	27
	4.3 Menetelmäkansion teemat	28
	4.4 Menetelmät vuorovaikutuksen tukena	28
	4.5 Kansion ulkomuoto	30
5	POHDINTA	31
	5.1 Missä on jälkihuollon kirjallisuus?	31
	5.2 Tasapainoilua tuen ja kontrollin välillä	32
	5.3 Eettisellä ja arvostavalla työotteella	34
	5.4 Työvälineillä apua riskikohtiin	34
	5.5 Opinnäytetyön prosessista	35

LIITTEET

Liite 1 Tutkimuslupa

Liite 2 Teemahaastatteluiden kysymykset

Liite 3 Menetelmäkansio

1 JOHDANTO

Viimeisen vuoden aikana ovat lehtien otsikot täyttyneet perheiden erilaisista tragedioista: perhesurmista, lasten pahoinpitelyistä ja kaappauksista, vanhempien välisistä riidoista lapsistaan sekä huostaan otettujen lasten ja nuorten kasvavasta määrästä ja kuinka he pärjäävät suhteessa valtaväestöön (ks. 8-vuotias surmattiin järkyttävällä tavalla - lastensuojelusta rikostutkinta? 2012; Palmén 2012; Puustinen-Korhonen 2012, A 1; Repo 2012a, A 5; Repo 2012b). On kritisoitu sitä, miten lastensuojelu on epäonnistunut vastaamaan perheiden avun tarpeeseen. Vuoteen mahtui presidentti Sauli Niinistön aloitteesta alkanut lasten ja nuorten syrjäytymiseen puuttuva Ihan tavallisia asioita -kampanja. Sen tarkoituksena on tehdä lasten ja nuorten arjesta turvallisempaa ihan tavallisten asioiden avulla. (Ihan tavallisia asioita. 2012.) Tätäkin kampanjaa on kritisoitu voimakkaasti mediassa puolesta ja vastaan. Kriitikoiden mielestä se vähättelee todellisia syrjäytymiseen liittyviä ongelmia. Heidän mielestään hyvillä neuvoilla ei pitkälle pärjätä vaan syrjäytymisen ehkäisyyn on sijoitettava rahaa. Puolestapuhujien näkökulmasta todetaan, että hyvillä neuvoilla, tavallisilla asioilla voidaan vaikuttaa monen perheen hyvinvointiin ja näin estää syrjäytyminen. Ihan tavallisiin asioihin ei tarvita rahaa vaan välittämistä, huolenpitoa ja maalaisjärkeä. (Kärkkäinen 2012; Sarkkinen 2012; Tammi 2012.)

Huoli lapsista ja nuorista on suuri ja se on herättänyt keskustelua ja mielipiteitä tavallisten ihmisten mielissä niin kuin viranomaistenkin. Ja hyvä niin, sillä lapsen etu lastensuojelussa toteutuu edelleen vaihtelevasti näkökulmasta ja kunnasta riippuen (Toimiva lastensuojelu 2012, 16–19). Valtion tarkastusviraston tarkastuskertomuksen (Tarkastuskertomus 6/2012, 68) mukaan avo- ja jälkihuollossa lapset ja nuoret saavat kohtalaista palvelua, mutta sijaishuollossa tarpeen vaativa hoitopaikka ei aina toteudu. Samassa raportissa korostetaan, että pitkällä tähtäimellä halvimmaksi yhteiskunnalle tulee lapsen tarpeesta lähtevä hoito ja perheiden tukeminen. Jos lapsen ja nuoren tarvitsema hoito jää vajaaksi, tulee sen hoitaminen vastaan aikuisiässä, mikä on todennäköisesti monimutkaisempaa ja kalliimpaa taloudellisesti. Puhumattakaan lapsen tai nuoren inhimillisen kärsimyksen hinnasta, jos hän jää ilman tarvitsemaansa hoitoa tai apua. Lapsen ja nuoren elämässä murros- ja siirtymäkohdat ovat erityisen herkkiä kohtia, joihin tulee panostaa sijais- ja jälkihuollossa. Itsenäiseen elämään siirtyessä nuori on vaativassa ja haastavassa elämäntilanteessa, jossa hänen tekemillään valinnoillaan voi olla kauaskantoiset seuraukset. Hyvin tuettuna ja hoidettuina siirtymä-

kohdat johtavat hyvään kasvuun ja itsenäiseen aikuisuuteen ja ehkäisevät periytyvää syrjäytymistä. (Heinjoki, Heinonen, Kiiskinen, Mikkola, Ollila & Petsalo 2005, 42–43; Känkänen 2009, 240; Shireman 2003, 345.)

Viimeisen vuoden aikana olen itse työskennellyt Haminan kaupungin lastensuojelun perhetyössä. Henkilökohtainen kiinnostukseni tehdä opinnäytetyö lastensuojelun aiheesta johti tarjoukseen tehdä opinnäytetyöni Haminan kaupungin Sahakosken perhetukikeskukseen heille tarpeellisesta aiheesta. Sahakosken perhetukikeskus tarjoaa lapsiperheiden avohuollon tukipalveluna perhetyötä sekä lyhyt- ja pitkäaikaista laitoshuoltoa Kaisla ja Vehka -osastoilla. Näistä toimista valikoitui yhteistyökumppaniksi lasten- ja nuorten koti Vehka. Työn teemaksi muodostui sijaishuollon jälkeinen jälkihuolto.

Vehkan työntekijät kertoivat kokevansa jälkihuollon merkittäväksi työksi osana omaa työkuvaansa ohjaajana. Jälkihuoltotyön laajoja linjoja johtaa jälkihuoltotyön prosessikaavio, mutta heillä ei ole yhtenäisiä käytänteitä siitä, miten työtä toteutetaan vaan kukin työntekijä on toiminut melko itsenäisesti tehdessään jälkihuoltoa. Ohjaajien pääasiallinen työ koostuu osastolla tehtävästä kasvatus-, hoiva- ja ohjaustyöstä lasten ja nuorten arjessa. Jälkihuoltoa tehdään silloin, kun ohjaajalla on omaohjattava jälkihuollossa. Jälkihuoltotyön määrä on hyvin vaihtelevaa. Kausittain ohjaajalla voi samaan aikaan olla jälkihuollettavana useampi nuori tai sitten hänellä voi olla pidempi tauko, jos omaohjattavia ei ole jälkihuoltoikässä. Työn määrän vaihtelevuus luo oman haasteensa jälkihuoltotyölle. Jälkihuoltotyön sovittaminen yhteen osastotyön vaatimusten kanssa ei ole aina yksinkertaista ja selvää. (Ohjaaja A 2012; Ohjaaja B 2012.) Alustavassa neuvottelussa ohjaajat kertovat kokevansa, että jälkihuoltotyö jää muun työn alle tai sitä tehdään osastolla tapahtuvan työn ehdoilla. Opinnäytetyöni kehittämistyön lähtökohdaksi valikoitui jälkihuollon sisällöllinen kehittäminen kahden ohjaajan ja kahden jälkihuollossa olevan nuoren haastattelujen pohjalta. Tehtäväkseni tuli rakentaa menetelmäkansio, joka jäisi Vehkan ohjaajille sellaisessa muodossa, jota he tulevaisuudessa voisivat päivittää ja täydentää esille nousseiden tarpeiden pohjalta.

Vehkan ohjaajat tekevät jälkihuoltoa omille asukeilleen. Muusta Haminassa tehtävässä jälkihuoltotyöstä vastaavat sosiaalityöntekijät yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Tässä kehittämistyössä käsitellään Vehkassa tehtävää jälkihuoltotyötä, joka kohdistuu

nuoriin, jotka siirtyvät itsenäiseen elämään. Vehka tekee myös tarpeen vaatiessa jälkihuoltoa lapsille, jotka palaavat kotiin. Työ vähäistä, enkä käsittele sitä tässä työssä.

2 LASTENSUOJELU

2.1 Lasten suojelu ja lastensuojelu

Lasten suojelu perustuu tunnustettuun YK:n lastenoikeuksien julistukseen vuodelta 1989. Se jakautuu neljään pääkohtaan: syrjimättömyyteen (artikla 2), lapsen edun huomioimiseen (artikla 3), oikeuteen elämään ja kehittymiseen (artikla 6) sekä lapsen näkemysten kunnioittamiseen (artikla 12) (Mikä on lapsen oikeuksien sopimus?). Lasten suojelun tarkoituksena on edistää lasten hyvinvointia kehittämällä palveluita kasvatuksen tueksi ja toteuttamalla perhe- ja lapsikohtaista lastensuojelua. Suurin osa maamme perheistä ja lapista tulee toimeen kasvuolojen tukemisella vastaavilla toimimilla kuten neuvolalla, päivähoidolla, koululla, nuorisotyöllä, terveydenhuollolla muutamia mainitakseni. Näitä peruspalveluita, joita kunnat ja eri järjestöt tarjoavat lapsille ja perheille kutsutaan *ennaltaehkäiseväksi lastensuojeluksi*. (Taskinen 2007, 11–13.)

Vanhemmilla on aina ensisijainen vastuu lapsistaan ja heidän hyvinvoinnistaan. Jos lapsesta ei pidetä riittävän hyvää huolta, hänen kasvuolosuhteensa ovat vaarassa terveyden tai kasvun osalta, tai jos lapsi itse käyttämisellä vaarantaa kasvuaan, silloin lastensuojeluviranomaisilla on velvollisuus puuttua tilanteeseen. Tätä kutsutaan *lapsi- ja perhekohtaiseksi lastensuojeluksi*. Tämä sisältää lastensuojelun tarpeen selvityksen, avohuollon tukitoimia, kiireellisen sijoituksen, huostaanoton tai kiireelliseen sijoitukseen ja huostaanottoon liittyvän sijaishuollon ja jälkihuollon. (Taskinen 2007, 11–14.)

2.2 Sijaishuolto ja jälkihuolto

Sijaishuollolla tarkoitetaan huostaan otetun tai kiireellisesti sijoitetun lapsen tai nuoren sijoitusta kodin ulkopuolelle, jolloin lapsen huolto tietyiltä osin siirtyy sosiaali-toimelle. Lapsi voidaan myös sijoittaa avohuollon tukitoimena tai jälkihuoltona, tällöin vanhemmalla säilyvät huoltajan oikeudet lapseen ja nuoreen. Lapsen sijoituspaikka valitessa tulee huomioida lapsen tarpeet. Tarvitseeko lapsi jotain erityistä hoitoa tai tukea? Asuinpaikan valintaan vaikuttavat myös huostaanoton tai sijoituksen perusteet ja mihin asioihin pyritään saamaan muutosta. Lapsen suhteet sisaruksiinsa ja läheisiin

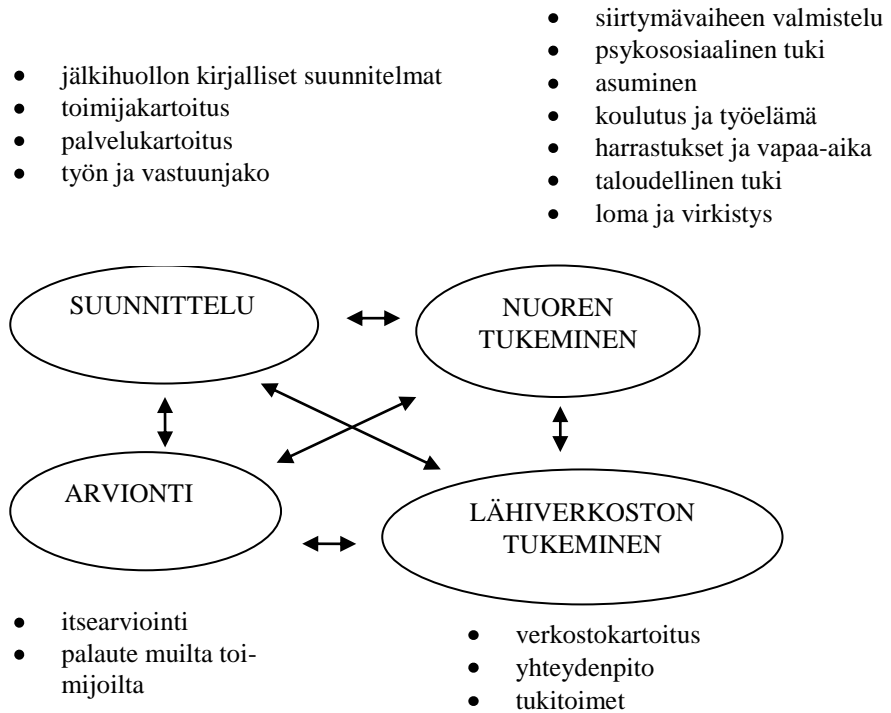
tulisi huomioida siten, että etäisyys ei muodostu esteeksi lapsen suhteiden ylläpidolle. Tärkeää on myös taata hoidon jatkuvuus samassa paikassa. Lisäksi tulisi myös huomioida lapsen kielellinen, kulttuurinen ja uskonnollinen tausta. Asuinpaikaksi vaihtoehtoina ovat perhehoito yksityiskodeissa, joihin noin puolet lapsista on sijoitettuna, ammatilliset perhehoitokodit ja laitoshuolto, joihin molempiin on sijoitettuna reilut 20 %. Lisäksi on mahdollista sijoittaa lapsi tai nuori väliaikaisesti vanhemman tai muun huoltajan hoidettavaksi. (Lastensuojelu 2011, 7; Taskinen 2007, 76–78.)

Sijaishuollon aikana lapsen ja nuoren oma identiteetti ja minäkuva muovautuvat ja kasvavat. Usein sijaishuollettavan taustalla on tapahtumia ja kokemuksia, jotka vahvistavat kielteistä minäkuvaa. Lapselle ja nuorelle voi olla syntynyt vääristynyt käsitys omasta pahuudestaan ja huonomuudesta oman elämänsä pohjalta. Lapsi tai nuori on altis vaikutuksille ja herkästi haavoittuvainen. Sijaishuollon tärkeäksi tehtäväksi muodostuu vaikuttaminen lapseen ja nuoreen, niin että hän saa kokemuksen luovuttamattomasta ihmisarvostaan. Tämä toteutuu turvallisessa kasvuympäristössä, jossa hän saa perushoitoa ja jossa hänen minäkuvaansa vahvistetaan myönteisesti. Johdonmukaisella lapsen ja nuoren arvostamisella, hyväksymisellä, myötätunnolla, ystävyydellä ja kannustavalla minäkuvan rakentamisella, luodaan sijaishuollon aikana tärkeä perusta lapsen ja nuoren itsenäiselle elämälle. (Partanen 2005, 14–15.)

Lastensuojelulain (4117/2007) mukaan on sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen mukaan järjestettävä lapselle tai nuorelle *jälkihuolto* sijaishuollon päättymisen jälkeen 21-vuotiaaksi asti. Jälkihuollon tavoitteena on saattaa lapsi tai nuori itsenäiseen elämään omassa sosiaalisessa ympäristössään tukena lähis- ja ystäväverkot. (Taskinen 2007, 88.)

Jälkihuoltoa hoitavan viranomaisen vastuulla on se, että jälkihuollossa oleva nuori saa kaikki ne palvelut, joihin hänellä on oikeus. Sijoituskunnan tulee huolehtia jo sijoituksen aikana, että lapsen tai nuoren taloudellisesta tukemisesta jälkihuollon aikana. Tämä tapahtuu itsenäistymisvarojen tallentamisella, jonka suuruus on lapsen tai nuoren saamistaan tuloista 40 %, muu osa peritään sijoitetun arjen kuluihin asiakasmaksuina. Nuori on oikeutettu saamaan varansa käyttöön viimeistään kun jälkihuolto päättyy. Sosiaalityöntekijä voi harkinnan mukaan maksaa itsenäistymisvarat kokonaan tai osittain jälkihuollon aikana esimerkiksi kun nuori muuttaa asumaan itsenäisesti. (Heinjoki ym. 2005, 43; Saastamoinen 2008, 125.)

Nuorella on oikeus kieltäytyä ottamasta vastaan jälkihuoltoa. Tai hän voi keskeyttää sen halutessaan. Nuorta pyritään kuitenkin kannustamaan ottamaan vastaan jälkihuolto kertomalla, mihin palveluihin hänellä on oikeus ja mitä etuja jälkihuolto voi hänelle tarjota. Nuorella, jonka huostaanotto päättyy ennen täysikäisyyttä, on myös oikeus jälkihuoltoon. Tällöin huoltajille jää vastuu nuoren sitouttamisesta jälkihuoltoon. (Heinjoki & ym. 2005, 43.)



Kuva 1. Jälkihuollon eri osa-alueet toimivat vuorovaikutuksessa keskenään (Laaksonen 2004, 16)

Jälkihuolto koostuu neljästä osa-alueesta: suunnittelusta, nuoren ja lähiverkoston tukemisesta sekä arvioinnista (ks. kuva 1). Koko jälkihuollon ajan nämä osa-alueet ovat läsnä ja niiden tulisi keskustella vahvasti toistensa kanssa. Jälkihuolto alkaa suunnitteluvaiheella, johon nuori otetaan mukaan vaikuttamaan. Tässä suunnittelussa huomioidaan nuoren lähiverkoston mahdollisuudet ja tuen tarve eli se, miten lähiverkosto parhaiten voisi auttaa ja tukea nuorta itsenäistymisessä. Suunnittelussa huomioidaan myös nuoren tuen tarpeet itsenäisenä yksilönä. Tämä tukeminen sisältää psykososiaalista tukea, joka on toivon, elämänrytmin ja jaksamisen edistämistä nuoren arjessa ja elämässä. Nuoren tukemiseen kuuluu myös nuoren taloudellinen tukeminen. Häntä rohkaistaan ja kannustetaan opintoihin tai työhön, harrastuksiin ja oman elämän rakentamiseen. Jälkihuollettavalle etsitään asunto ja autetaan kodin perustamisessa. Huollettavalla on oikeus hänen halutessaan vertaistukeen tai loma- ja virkistystoimin-

taan. Jälkihuollon arviointi kulkee koko prosessin läpi, jolloin voidaan muuttaa suuntaa, lisätä tai vähentää tukea ja apua nuoren tarpeiden mukaan. (Taskinen 2007, 15–16, 90.)

2.3 Kasvava sijais- ja jälkihuollon tarve - haaste laadulle

Perheiden ongelmat sekä lasten ja nuorten pahoinvointi ovat kasvaneet 1990-luvulta lähtien. Ongelmat ja haasteet ovat yhä monimutkaisempia ja näyttävät kasautuvan. Nuorten pahoinvointi näkyy muun muassa työkyvyttömyytenä, joka johtaa ennenaikaiseen eläkkeelle siirtymiseen jopa ennen 30. ikävuotta. Kasvavin lastensuojelun asiakaskunta on nuoret (13–17-vuotiaat) niin avohuollon piirissä kuin huostaan otetuista. Kasvu on suoraan verrannollinen jälkihuoltoon oikeutettujen nuorten määrään. Lastensuojeluun käytettävät varat ovat kasvaneet lisääntyneillä lastensuojeluilmoituksilla, jotka johtavat käytännön toimiin. Ennaltaehkäisevä lastensuojelutyön asemaa yritettiin vahvistaa uudella lastensuojelulalla (4117/2007), mutta se ei ole toteutunut kuten toivottiin. Vuonna 2011 avohuolto tavoitti 81 500 lasta ja nuorta, joka on runsas 3 prosenttia enemmän kuin edellisellä vuonna 2010. Huostaan otettujen lasten ja nuorten määrä kasvoi 10 535 lapseen ja kaikkiaan kodin ulkopuolelle oli vuoden 2011 aikana sijoitettuna 17 409 lasta ja nuorta. Kymenlaakson alueella oli 293 lasta ja nuorta sijoitettuna, joista noin puolet perheisiin ja puolet ammatillisiin perhekotihoitoon ja laitoksiin. Jälkihuollossa olevia lapsia ja nuoria oli koko maassa yhteensä 6 745. Jälkihuollossa olevista asiakkaista enemmistö eli 85 % oli 18 vuotta täyttäneitä nuoria. 16 vuotta täyttäneiden osuus jälkihuollossa oli 8 % (543). (Lastensuojelu 2011.) Luvut kertovat omaa kertomustaan lastensuojelussa tehtävästä työstä sekä lasten ja nuorten vaikeuksista kasvaa rauhassa omassa perheessään. Selvää on, että sijoitusten kasvaessa jälkihuollettavien määrä kasvaa myös, joka tuo oman laadullisen paineen jälkihuoltotyöhön.

Lastensuojelun kustannukset ovat noususuunnassa suhteessa asiakasmäärään. Kiireelliset sijoitukset ovat vain lisääntyneet radikaalisti vuoden 2007 jälkeen, jotka nostavat lastensuojelun kustannuksia voimakkaasti. Sijaishuollon kustannukset ovat kasvaneet 27 % vuodesta 2007 vuoteen 2011 ja avohuollon kustannukset 18 %. Lakiuudistus ei kustannusten osalta ole toiminut ennaltaehkäisevällä tavalla, joten sen tärkeämpää on hyvän sijoituksen jälkeen tehtävä laadukas jälkihuolto. (Toimiva lastensuojelu 2012, 5, 13–15.)

Toimiva lastensuojelu 2012, väliraportti, paneutuu lastensuojelun vallitsevaan tilaan kun uusi lastensuojelulaki on ollut käytössä viisi vuotta. Raportissa kiinnitetään huomiota siihen, miten erilaisessa asemassa perheet ja lapset ovat asuinkunnasta riippuen. Kuntien väliset erot tuen saamisessa voivat olla suuria. Ennaltaehkäisevä työ, yhteistyö eri palvelutarjoajien välillä voi olla heikkoa ja irrallista. Riittävää ja vertailukelpoista tutkimustietoa ei kuitenkaan ole kerätty kuin suurista kaupungeista, mutta näyttää siltä, että lastensuojelun painopiste on suunnattu pääosin sijaishuoltoon ennaltaehkäisevän työn sijaan. Raportissa nostetaan esiin myös jälkihuollon hoitaminen, joka voi olla hyvinkin asiakkaan kannalta riittämätöntä. Raportin tuo esille, että kuntien väliset erot jälkihuoltoon käytettävistä resursseista ja käytänteistä ovat suuret. (Toimiva lastensuojelu 2012, 14, 16–17.)

Kun yhteiskunta puuttuu lapsen tai nuoren elämään sijoittamalla hänet pois kotoaan suojellakseen ja taatakseen hänelle turvallisen ja tasapainoisen kasvualustan, on sillä vähintäänkin moraalinen velvoite hoitaa kasvatus loppuun asti niin hyvin kuin mahdollista kunnes nuoren omat voimavarat ja taidot antavat mahdollisuuden itsenäiseen elämään. Yhteiskunnalle on myös taloudellisesti järkevämpää sijoittaa itsenäistyvään nuoreen kalliin sijaishuollon jälkeen kuin tukea yhteiskunnasta pudonnutta ja syrjäytyvää aikuista koko hänen elinikänsä. (Laaksonen 2004, 10.)

3 JÄLKIHUOLTO

3.1 Onnistunut jälkihuolto kantaa itsenäiseen aikuisuuteen

Onnistuneen sijaishuollon edellytyksenä on onnistunut jälkihuolto. Sijaishuolto tarjoaa lapsella ja nuorelle paljon tukea ja apua kun samalla se pyrkii olemaan tavallista arkea ja hoivaa. Jälkihuoltoa tarvitaan, jotta voidaan tukea ja vahvistaa nuorta niissä hyvissä asioissa, joista hän on saanut kokemuksen sijaishuollon aikana. Laadukkaalla sijaishuollolla ja jälkihuollolla voidaan rikkoa ylisukupolvista asiakkuutta sekä ehkäistä muuta syrjäytymistä. Sijaishuollon jälkeiseen itsenäiseen elämän onnistumisen edellytyksenä ovat sosiaaliset verkostot ja yhteisön tuki, joihin nuori aikuinen voi tarvittaessa tukeutua. Arjen taitojen opetteleminen, kodin ja talousasioiden hoitaminen ja henkinen hyvinvointi tuettuna antavat turvaa ja tukea itsenäiseen elämään ehkäisten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Heinjoki & ym. 2005, 43; Shireman 2003, 352.)

Laadukkaan sijais- ja jälkihuollon muodostamiseen tarvitaan muun muassa eettistä ja arvostaa työtettä, asianmukaista dokumentointia, turvallisen ja väkivallattoman elinpiirin luomista, toivon esillä pitämistä. Siihen kuuluu myös työntekijöiden keskusteleminen ja kehittämiseen halukas työote. Eettinen ja arvostava työtapa edellyttää jatkuvaa tarkkailua ja keskustelua työstä sekä menetelmien soveltamista. Tällainen työtapa voi olla vaikeaa ja raskasta työntekijälle, mutta siinä on myös mahdollisuus antoisaan ja voimauttavaan tapaan tehdä työtä. Työntekijä joutuu pohtimaan ja arviomaan omia työtapojaan työntekijänä ja sekä työyhteisönä. Se on vaativa tapa tehdä työtä, mutta luo parempia tuloksia, koska se huomio sekä asiakkaan että työntekijän näkökulmat. (Partanen 2005, 14–27.)

Yhteiskunnallisen ja nuoren elämän tukemisen lisäksi jälkihuollolla on merkitys myös sitä tekeväälle työntekijälle. Pitkään, usein vuosia, kestänyt kasvatus- ja hoivatyö on tärkeää myös työntekijälle oman työmotivaation ja ammattitaidon ylläpitämiselle. Kun työntekijä näkee, että nuoren kanssa tehty työtä ja elettyä elämää ei jätetä oman onnensa nojaan tai kesken, vahvistaa se häntä työntekijänä ja kasvattajana. (Laaksonen 2004, 10.)

Jälkihuollon onnistumiseen vaikuttaa myös se, kuinka nuori itse sitoutuu saamaansa tukeen (Laaksonen 2004, 26). Haastelemani nuoret kertoivat, että he luottivat ohjaajiinsa ja olivat kiitollisia saamastaan avusta. Molemmat nuoret olivat sitoutuneet jälkihuoltoon omalla tavallaan. He pitivät tapaamisia ja keskusteluita tärkeinä. Toinen nuori kertoi kuitenkin, että ei ole itse ottanut yhteyttä ohjaajiin vaan odotti, että ohjaajat soittaisivat hänelle. Hän myös kertoi, että tapaamista ei ole koskaan peruttu hänestä johtuvista seikoista vaan muutokset ovat olleet työntekijästä johtuvia. Molemmat kuitenkin kertoivat, että olisivat voineet soittaa ohjaajalle, jos tarvetta olisi tullut. (Jälkihuoltonuori A 2012; Jälkihuoltonuori B 2012.) Samantyyppisiä ajatuksia nousi esiin jälkihuoltotyön Tupa-projektin nuorten haastatteluiden pohjalta. Siinä ilmeni, että nuoret kaipasivat tukea arjen tavallisissa asioissa ja aikuista juttelemaan asioista. Luottamuksen ilmapiiri ohjaajan ja sosiaalityöntekijän kanssa oli oleellista, sillä se synnytti kokemuksen siitä, että nuori oli arvokas ja tärkeä jollekin. (Laaksonen 2004, 27.)

3.2 Jälkihuoltoprosessi Sahakosken perhetukikeskuksessa

Sahakosken perhetukikeskuksen kuusipaikkaisessa lasten- ja nuorten koti Vehkassa työskentelee kuusi ohjaajaa. Sahakosken perhetukikeskus on Haminan kaupungin lastensuojelulaitos, jossa sijaitsee maalaismaisemassa, Vehkajoen varrella, Myllykylässä noin 10 kilometriä Haminan keskustasta. (Sahakosken käsikirja 2009.)

Vehkan perustehtävä on Vehkassa asuvien sekä jälkihuollossa olevien lasten ja nuorten hoito, kasvatus ja ohjaus yhteistyössä vanhempien ja eri yhteistyötahojen kanssa. Vehkan työorientaatio on määritelty lapsilähtöiseksi työskentelyksi. Työtä tehdään voimavara- ja ratkaisukeskeisesti. Vehka on sitoutunut laatulupaukseen ”*Lupaamme tarjota lapselle ja nuorelle turvallista arkea, huolenpitoa ja välittämistä.*” (Sahakosken käsikirja 2009.)

Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työtapa lähtee siitä ajatuksesta, että kaikilla on voimavaroja, joita hakemalla ja tukemalla löytyy ratkaisuja elämän haasteisiin ja pulmiin. Ongelmien syiden etsimisen sijaan pyritään etsimään ratkaisuja ja vahvistamaan yksilön voimavaroja. Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työtavassa korostuu asiakaslähtöisyys, joka näkyy siinä, että häntä kannustetaan ja rohkaistaan vaikuttamaan omiin henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa. Työtavassa pyritään kunnioittamaan asiakasta sellaisenaan ja tuetaan häntä ottamaan vastuu omasta elämästään. Perusajatuksena on, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija. Työntekijän tehtävänä on olla innostajana ja toivon ylläpitäjänä keskustelussa ja toiminannassa. Hänen roolinaan on vahvistaa asiakkaan omaa luottamusta voimavaroihinsa ja kykyihinsä, joita asiakas ei aina itse näe, mutta joita hän voi hyödyntää tavoitteiden saavuttamiseksi. Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työtavassa pyritään katsomaan tulevaisuuteen. Kaikkia vähäisiäkin onnistumisen kokemuksia ja hyviä aikoja voidaan käyttää voimavaroina tulevaisuudessa. Merkittävänä osana työskentelyä on palautteen antaminen. Erityisesti myönteisellä palautteella vahvistetaan onnistumista ja vaikeiden asioidenkin käsittelyä. Myös leikin, luovuuden ja huumorin avulla voidaan etsiä uusia ratkaisuvaihtoehtoja, joita muuten ei nähtäisi tai uskallettaisi kokeilla. (Rönkkö 2008, 171–174; Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa.)

Sahakosken perhetukikeskuksen käsikirjan (2009) mukaan Vehkan asiakkaan jälkihuollon alkaa kun nuori täyttää 17 vuotta (ks. kuva 2). Työskentely käynnistetään keskustelulla nuoren kanssa muuttamisesta ja itsenäisestä elämästä. Ohjaajat, joita haas-

tattelin, kertoivat, että keskustelu jälkihuollosta voi alkaa kuitenkin aikaisemmin kuin 17-vuotiaana, varsinkin jos asiakas on ollut pitkään sijoitettuna osastolla. Molemmat ohjaajat pohtivat sitä, mikä olisi hyvä aika aloittaa jälkihuoltoon liittyvä haaveilu ja keskustelu. He miettivät, että liian aikaisessa vaiheessa aloitettu haaveilu voi katkaista lapsuuden ja vaatia nuorta olemaan aikuisempi kuin onkaan. Toisaalta, jos nuori itse nostaa asian esille, ei aiheita voi sivuuttaa. Molemmat ohjaajat eivät kuitenkaan osanneet sanoa tiettyä ikää, jolloin keskustelua olisi hyvä aloittaa, vaan asia olisi katsottava tapauskohtaisesti. (Ohjaaja A 2012; Ohjaaja B 2012.) Oleellista keskustelussa on luoda turvallinen ja selkeä kuva tulevaisuudesta sijaishuollon jälkeen huomioiden lapsi ja nuori kokonaisuutena (Niemelä H. 2005, 62–63).

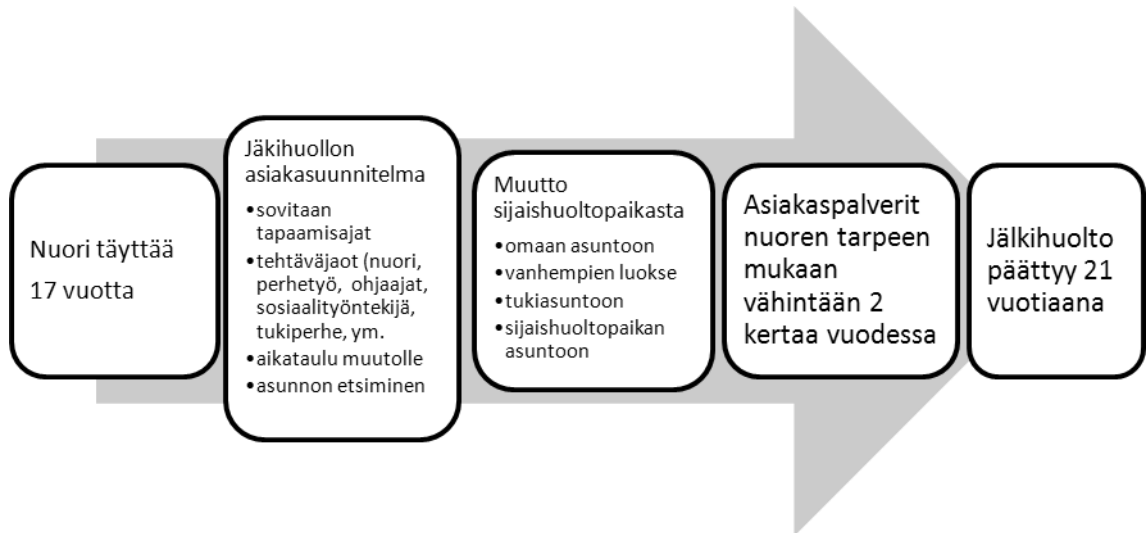
Kun keskustelu jälkihuollosta on aloitettu, tehdään jälkihuollon asiakassuunnitelma yhdessä sosiaalityöntekijän, omaohjaajan, mahdollisesti huoltajan ja nuoren kanssa. Suunnitelma sisältää jälkihuollon tapaamiset ohjaajien kanssa ja sosiaalityöntekijöiden kanssa. Suunnitelmaan kirjataan tehtäväjako nuoren ja yhteistyökumppaneiden välillä. Siinä nimetään nuoren omaohjaajat ja vastaava sosiaalityöntekijä. Keskustellaan nuoren tarpeesta tukihenkilölle tai perheen tarpeesta perhetyölle. Asiakassuunnitelmassa kartoitetaan nuoren oma verkosto. Suunnitelmaan kirjataan myös aikataulu asunnon etsimiselle ja muutolle. (Sahakosken käsikirja 2009.)

Seuraavaksi jälkihuollossa oleva henkilö muuttaa pois Vehkasta. Hänellä on mahdollisuus muuttaa Sahakosken tukikeskuksessa sijaitsevaan yläkerran yksiöön, jos tämä asunto on vapaana. Muuttaessaan yläkerran yksiöön nuori harjoittelee turvatussa ympäristössä itsenäistä elämää. Hän vastaa itse heräämisistä. Hän käy itsenäisesti opiskelemassa tai työssä. Asuessaan yläkerran asunnossa nuori ostaa omat ruoka- ja hygieniatarvikkeensa. Hän valmistaa ruokansa itsenäisesti lomilla ja viikonloppuisin. Viikolla nuorella on mahdollisuus ruokailla alakerrassa, jolloin opiskeluun ja harrastuksiin jää aikaa ruuanlaiton sijaan. Nuori huolehtii asunnon siivouksesta ja hän harjoittelee taloudenpitoa. Yläkerran asunnossa nuori käytännössä elää itsenäisesti, mutta saa siihen vahvan tuen. Omaohjaajat ovat mukana nuoren elämässä ja tarkkailevat itsenäisen elämän sujumista. (Ohjaaja A, 2012.)

Itsenäisen elämän muina asumisvaihtoehtoina ovat nuoren muutto vanhempien luokse, tukiasuntoon tai omaan asuntoon. Ohjaajat kertoivat, että useimmat Vehkan nuoret

muuttavat yläkerran asunnon kautta omaan asuntoon. (Ohjaaja A 2012; Ohjaaja B 2012.)

Jälkihuollon asiakassuunnitelmia pidetään tarvittaessa, vähintään kuitenkin kaksi kertaa vuodessa. Näissä tapaamisissa käydään läpi nuoren tuen tarvetta, huolia ja iloja, taloudellisia asioita ja nuoren itsensä esille tuomia asioita. Jälkihuolto päättyy viimeistään kun nuori täyttää 21 vuotta. (Sahakosken käsikirja 2009.)



Kuva 2. Jälkihuollon prosessi (Sahakosken käsikirja 2009)

3.3 Asiakassuunnitelma jälkihuollon tukena

Sijaishuollon aikana toteutunut dokumentointi jatkuu nuoren asioissa myös jälkihuollossa. Eija Niemelän (2005, 45, 54) mukaan huolelliset kirjaukset auttavat parhaimmillaan työntekijää näkemään pienet ja positiiviset muutokset nuoren elämässä. Kirjallinen dokumentointi tekee nuoren käytöksen näkyväksi, sen muutoksen tai pysyvyyden tasapuolisesti kaikille jälkihuollon työntekijöille. Kirjallisen dokumentoinnin etuna on se, että kehityksen muutos on selkeämmin havaittavissa kuin suullisen ja muistin varassa olevassa raportoinnissa. Hyvä dokumentointi luo tarkasteluetäisyyttä ja antaa työntekijälle arvokasta tietoa avoimeen ja vuorovaikutteiseen toimintaan. Parhaimmillaan hyvä dokumentointi selkeyttää työkäytänteitä ja nopeuttaa toimintoja. Yhdessä päätettyjen lomakkeiden käyttö mahdollistaa tasa-arvoisuuden ja samanarvoisen työskentelyn asiakkaiden välillä. Lomakkeet voivat mahdollistaa tarpeeksi kattavien kysymysten esittämisen, jolloin saadaan tietoon, jos jokin asiaa on jäämässä huomioimatta. Hyvään kirjaamis- ja lomakkeiden käytön käytäntöihin kuuluu myös niiden arviointi ja tarkastelu.

Henkilökohtaisten asiakassuunnitelmien tarkoituksena on luoda selkeitä tavoitteita ja suuntaa nuoren elämään. Nuorta pyritään kannustamaan ottamaan vastuuta omasta tekemisestä ja toiminnasta. Asiakassuunnitelma tukee tätä kasvuprosessia. Yhtenäiset tavat kirjata ja käyttää lomakkeita tukevat parhaimmillaan työntekijöitä yhtenäisessä työskentelyssä, jossa voidaan huomioida ja reagoida lapsen ja nuoren huoliin ja tarpeisiin. Suunnitelma on tukemassa johdonmukaista ja tavoitteellista hoito- ja kasvatustyötä, jota vastaan voidaan tarkastella hyvin konkreettisesti saavutettuja tavoitteita. Asiakkaan, työntekijöiden ja verkoston avoin vuorovaikutus ja jatkuvuus ovat merkittävissä asemassa kun tarkastellaan asiakassuunnitelman toimivuutta. (Niemelä E. 2005, 47–48.)

Asiakassuunnitelman tulisi olla asiakkaan kanssa tehtävä yhteistyösopimus, jonka tavoitteena on motivoida ja sitouttaa lapsi tai nuori yhteiseen työskentelyyn. Toimivan suunnitelman tekeminen vaatii taitoa ja aitoa vuorovaikutusta, jotta asiakkaan ääni kuuluu myös suunnitelmassa. Jos sosiaalityöntekijä ja ohjaajat luettelevat ja määrittelevät tarpeet ja tavoitteet keskenään kuulematta aidosti asiakasta, tulee suunnitelmasta ulkopäin ohjautuva ja sen merkitys on asiakkaalle vähäinen. Olennaisin kysymys jälkihuollossa on, se mitä nuori todella tarvitsee? (Niemelä E. 2005,48; Taskinen 2007, 21.)

Lastensuojelulain (417/2007) hengessä lapsen ja nuoren osallisuus on merkittävässä roolissa hänen omissa asioissaan. Hänen mielipiteitään tulee kuulla ja pyrkiä etsimään hänen etuaan. Jälkihuollossa kuten sijoituksen aikana on tavoitteena perheen jälleenyhdistäminen. Toimivien perhesuhteiden, keskusteluyhteyden luominen, ylläpitäminen ja tukeminen perheenjäsenten välillä ovat niitä asioita, johon jälkihuollossa pyritään. (Taskinen 2007, 17.)

3.4 Omaohjaaja jälkihuollon tekijänä

Kun lapsi tai nuori sijoitetaan Sahakosken perhetukikeskuksen Vehkaan, hänelle osoitetaan kaksi omaohjaajaa, jotka vastaavat ensisijaisesti hänen asioistaan huolenpidolla, kasvun tukemisella, valvonnalla, seurannalla ja arvioinnilla huoltosuunnitelman tavoitteiden mukaisesti. Ohjaaja tehtäviin kuuluu asiakkaiden asioiden kirjaaminen. Omaohjaajan tehtäviin kuuluu ylläpitää lapsen tai nuoren yhteyksiä hänen läheisverkkoon ja yhteistyökumppaneihin. Työkuvaan kuuluu myös jälkihuoltotehtävä. Ohjaaja on veloitettu osallistumaan työnohjaukseen ja koulutuksiin. Ohjaajan pätevyys-

tenä on sosiaalialan opistotasoinen koulutus (804/92) tai sosionomi AMK -tutkinto. (Talon tavat.)

Vehkan ohjaajat kertoivat, että he olivat pohtineet sitä, kuka olisi paras tekemään jälkihuoltoa, kun nuori muuttaa pois. Onko se omaohjaaja, joku toinen ohjaaja tai talon ulkopuolta ostettu palvelu? Olisiko työjärjestelyiden kannalta parempi ratkaisu ulkoistaa jälkihuolto tai antaisiko joku toinen ohjaaja jälkihuollossa enemmän nuorelle kuin omaohjaaja? Pohdinnan tuloksena he olivat kuitenkin päätyneet siihen, että nykyinen käytäntö oli toimiva eikä muutoksia tältä osalta tarvita. Omaohjaavuutta puoltaa nuoren tunteminen ja tuttuus. Työskentelyä helpottaa jo rakentunut vuorovaikutus ja luottamus, joka luo saumattoman yhteyden sijaishuollosta itsenäiseen asumiseen. (Ohjaaja A 2012.) Iäkkäämpi työntekijä pohti, että muodostaako hänen ikänsä esteen hyvälle jälkihuollolle. Hän ajatteli, että hänen maailmansa voisi olla liian kaukana nuorten maailmasta. Ohjaaja kuitenkin päätteli saman tien, että näin ei kuitenkaan ole. Ja jatkoi, että iän myötä saatu elämän- ja työkokemus on rikkaus, jota hän voi hyödyntää työssään. Hän myös huomautti, että kukaan nuorista ei tähän asti ole huomautellut hänen iästään. (Ohjaaja B, 2012.) Tämän suuntainen pohdinta jälkihuollon toteuttamisesta on merkittävää työn kehittämisen kannalta, sillä se madaltaa työn vaikuttavuuden pohtimista. Oman työn kehittämisen mahdollisuus lisää myös siihen sitoutumista, koska työntekijä saa sen kokemuksen, että voi vaikuttaa omaan työhönsä. (Heinonen & Sinko 2009, 98.)

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että jälkihuoltotyö voisi olla nuoren kannalta kannattavaa? Moni nuori on nuoresta iästään huolimatta kokenut vaikeita ja kohtuuttomia elinolosuhteita ja tilanteita, ja joista he ovat kuitenkin selvinneet. Millaista jälkihuoltoa he tarvitsevat, jotta heistä tulisi itse selviytyviä aikuisia ja tulevaisuudessa oman lapsen tarpeet täyttäviä vanhempia? Sirpa Klap (2005, 96–97) viittaa Halmemiehen artikkeliin (1998), jossa hän pohtii, että lapsen ja nuoren onnistumisen kokemukset merkityksillä elämänalueilla kohentavat itsetuntoa. Lapsen ja nuoren elämälle ja selviytymiselle sosiaalinen verkosto ja yksikin merkittävä ihmissuhde voi olla kantava. Omaohjaaja voi olla tämä merkittävä henkilö nuoren elämässä. Omaohjaajan tärkeä tehtävä on myös pitää yllä lapsen ja nuoren omaa verkostoa, sillä nuoren on tarkoitus elää loppujen lopuksi itsenäistä elämää omassa verkostossaan. Lastensuojelulaki velvoittaa tukemaan myös vanhempia, huoltajia ja muita nuorelle tärkeitä henkilöitä, joiden hoidossa ja kasvatuksessa nuori on (Laaksonen 2004, 43).

Yksi omaohjaajan rooliin liittyvä piirre on olla yhteistyön etsijä ja ylläpitäjä. Omaohjaaja edustaa lasta ja nuorta eri tilanteissa, joissa on muita toimijoita ja nuoren omaa perheverkostoa. Omaohjaajan työn onnistumisen edellytys on nähdä itsensä osana asiakkaan verkostoa. Siinä hänen tehtävänä on kyky ja taito täydentää se, mihin täydennystä kulloinkin tarvitaan suhteessa muihin toimijoihin. (Klap 2005, 98.) Haastattelemani ohjaajat kertoivat, että vuosia kestäneen työn ansiosta he ovat hyvin tietoisia nuoren verkostosta. Nuoren ja lähiverkoston kanssa tehty yhteistyö on olemassa jo jälkihuoltoon siirryttäessä. Verkostoyhteistyö ei ole aina ongelmatonta asioista ja ihmisistä johtuen, mutta nuorta kannustetaan ja rohkaistaan ottamaan vastuuta omasta oman verkoston yhteyksistä ja ylläpitämisestä. (Ohjaaja A, 2012; Ohjaaja B, 2012.)

3.5 Huolen puheeksi ottaminen jälkihuollon menetelmänä

Hankalassa ja haastavassa tilanteessa huolen puheeksi ottaminen on taitoa vaativaa kun pyritään siihen, että nuori itse oivaltaisi ja kantaisi vastuuta omasta elämästään. Vaikka ohjaaja näkisi ja tietäisi, miten nuori parhaiten pärjäisi, on ohjaajan ymmärrettävä antaa nuoren tehdä omat virheensä sekä saada onnistumisen kokemuksensa. Suhde jälkihuollettavaan on kuitenkin huoltosuhde, joka edellyttää vaikeuksiin ja huoliin puuttumista, tarpeen vaatiessa ne on otettava puheeksi. Sahakosken ohjaajat painottivat, että jälkihuoltotyössä vaikuttaminen sekä puuttuminen tapahtuvat paljon keskustelun avulla. (Ohjaaja A 2012; Ohjaaja B 2012.)

Tasapuolisessa vuorovaikutuksellisessa suhteessa molempien keskustelijoiden ajatukset ja mielipiteet ovat tärkeitä ja arvokkaita. Puhutaan dialogisuudesta, jolla tarkoitetaan, että ihmiset ajattelevat yhdessä, yrittävät ymmärtää ja kuulla toisiaan. Dialogin tarkoituksena on löytää ymmärrystä puolin ja toisin, vaikka yhteisymmärrystä ei löytyisikään. Aidossa vuoropuhelussa lopputulosta ei kukaan voi tietää etukäteen, joka sisältääkin eteenpäin vievän voiman. Dialogi on kuuntelemista, toisen ihmisen eleiden ja ilmeiden näkemistä, tunteita kokemista, kokonaisvaltaista läsnäoloa. Dialogissa työntekijä ja huollettava yhdessä heittäytyvät ajatusprosessiin, jossa etsitään erilaisia mahdollisuuksia ja ratkaisuja haasteiden kohtaamiseen ja eteenpäin viemiseen. Lopputulos voi olla sellainen, jonka ohjaaja on ajatellut sen olevan tai jotain aivan muuta, mutta dialogissa nuori ja ohjaaja yhdessä tasavertaisina pohtivat ongelmaa ja pyrkivät johonkin ratkaisuun. Dialogisuus sitouttaa nuoren omaan asiaansa, ja hän saa kokemuksen siitä, että hänellä on vastuu ja vapaus omasta tekemisestään. Kokemukset dia-

logisuudesta osittavat, että asiakas sitoutuu paremmin yhteisiin tavoitteisiin ja sopimukseen kun hän on oman elämänsä asiantuntijan roolissa keskustelussa. (Arnkil & Eriksson 2005, 37.)

Huolen puheeksi ottaminen voi olla työntekijälle rankkaa ja vaikeaa. Puheeksi ottaminen voi herättää nuorella monia tunteita, joiden kohteeksi ohjaaja voi joutua. Ohjaajaan olisikin hyvä olla tietoinen mahdollisista ristiriidoista ja tunteista, joita asia herättää. Ohjaaja voi ennakoita mahdollisia riskikohtia ja jälkikäteen pohtia yhdessä työparinsa kanssa keskustelua ja sen kulkua. Huolen puheeksi esille nostaminen on kuitenkin nuorelle merkki välittämisestä ja keskustelu voi parhaimmillaan rakentaa toiveikkuutta, vaikka asiaan ei löytyisi vastausta. Toiveikkuuden löytyminen synnyttää niin asiakkaassa kuin työntekijässä myönteisiä seuraamuksia. Työntekijä kokee onnistuneensa, joka lisää hänessä toivoa, joka taas heijastuu asiakkaaseen työntekijän suhtautumisessa huollettavaan. Yhteinen toivo ja myönteisyys lisääntyvät ja synnyttävät uutta toivoa ja myönteisyyttä kuin vesipisara, joka putoaa veteen ja muodostaa uusia kaaria edetessään vedessä. (Arnkil & Eriksson 2005, 38.)

4 JÄLKIHUOLLON MENETELMÄKANSION RAKENTAMINEN

4.1 Opinnäytetyön tehtävä

Opinnäytetyöni prosessi lähti liikkeelle siitä ajatuksesta, että halusin tehdä konkreettisen materiaalipaketin, työkalunpakin ohjaajille, jota he voisivat omassa jälkihuolto työssään hyödyntää ja soveltaa. Toiseksi minua kiinnosti se, miten jälkihuollettavat kokivat saamansa palvelun ja avun. Opinnäytetyön sopimukseen kirjattiin työn tavoitteeksi tutkia, miten jälkihuolto on toteutettu Sahakosken perhetukikeskuksessa Vehka-osastolla. Työntekijöiden ja nuorten haastattelujen pohjalta kokoaisiin kirjallisen menetelmäoppaan, jota työntekijät voisivat jatkossa kehittää ja kasvattaa sekä pitää yllä sen ajantasaisuutta.

Päädyn tekemään opinnäytetyöni kehittämistyöksi menetelmäkansion, koska uskoin sen palvelevan niin nuorta jälkihuollossa kuin työntekijää, joka sitä soveltaisi. Koska jälkihuolto Vehkassa on tähän asti ollut jokaisen ohjaajan itsensä rakennettavana ja vastuulla, uskoin menetelmäkansion sisällön tukevan ja selkeyttävän tätä haastavaa ja mielenkiintoista työtä itsenäistyvien nuorten parissa. Valmiin menetelmäkansion tarkoituksena on auttaa työntekijää näkemään jälkihuollon sisällön kokonaisuus, joka

edesauttaa suunnitelmallisessa työskentelyssä. Materiaali voi olla vähentämässä kiireen ja riittämättömyyden tuntoa suhteessa jälkihuoltoon esimerkiksi jos tulee työntekijävaihdoksia, jolloin tietyn yhteisen materiaalin seuraaminen ja jatkaminen voi helpottaa uutta työntekijää jatkamaan jälkihuoltoa mahdollisimman saumattomasti (Timonen-Kallio 2009, 17).

4.2 Pohjatyönä haastattelut

Lähtötilanteen selvittäminen alkoi tutustumisella kirjallisuuteen sekä kuulemalla työntekijöitä ja nuoria. Luonteva tapa selvittää lähtötilanne oli haastattelu. Haastattelu kohdistui kahteen kohderyhmään: kahteen ohjaajaan sekä kahteen jälkihuollon loppupuolella olevan nuoreen. Haastateltavien määrä oli pieni, mutta koska kehittämistyöni pääpainopiste oli menetelmäkansion kokoamisessa, uskoin saavani riittävästi taustatietoa neljällä haastattelulla. Työjärjestyksenä päätin ensin haastatella työntekijöitä, jotta saisin selkeän kuvan, siitä millaisena he näkevät oman työnsä. Nuorten haastattelujen pohjana käytin ohjaajilta saamaani tietoa ja omaa kokemusta Sahakosken perhetukikeskuksen työntekijänä. Olin työskennellyt perheohjaajana perhetyössä ja ohjaajana Kaisla-osastolla.

Käyttämäni haastattelutapa oli teemahaastattelu. *Teemahaastattelulla* tarkoitetaan haastattelutekniikkaa, jossa haastattelijan ja haastateltavan välille pyritään synnyttämään keskustelua melko vapaasti teemasta keskustellen sen sijaan että olisi tarkat ja samat kysymykset kaikille haastateltaville. Tämä tapa antaa haastateltavan äänelle paljon tilaa ja tuo voi tuoda esille merkittäviä asioita teemoista. Tärkeintä kaikissa haastatteluissa on, että teema-alueet ovat samat, mutta teemojen keskustelujärjestys tai muoto voi vapaasti vaihdella haastattelusta toiseen. Menetelmää voidaan myös kutsua puolistrukturoiduksi haastattelumenetelmäksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Haastatteluiden avulla oli tarkoitus kartoittaa ja arvioida nykyistä käytäntöä ohjaajilta ja jälkihuollossa olevilta nuorilta. Kahden ohjaajan haastattelut toteutin toukokuussa 2012 ja kahden jälkihuollossa olevan nuoren haastattelut tein kesäkuussa 2012. Haastattelujen purun ja litteroinnin tein vasta joulukuussa 2012. Litteroinnilla sain näkyväksi teemoja, jotka muuten olisivat voineet jäädä varjoon.

Työntekijöiden ja nuorten haastattelut poikkesivat hiukan toisistaan teemoiltaan. Pyrin siihen, että saisin kummankin kohderyhmän henkilökohtaisen kokemuksen jälkihuol-

losta näkyviin. Työntekijöiden haastatteluissa toivoin saavani näkyviin menetelmiä, käytännön asioita ja selvittämään ammatillisuuteen liittyviä kysymyksiä suhteessa jälkihuoltoon. Nuorten haastatteluissa pyrin saamaan esiin heidän tietämystään ja kokemustaan jälkihuollosta, suhteestaan omaohjaajaan ja menetelmistä, joita oli käytetty heidän jälkihuollon aikana.

4.2.1 Ohjaajien näkökulmia jälkihuoltotyöstä

Ohjaajat kertoivat, että he tekevät jälkihuoltotyötä työpareittain. Tämä mahdollistaa sen, että omaohjaajat voivat vuorotella nuoren asioiden hoitamisessa, eivätkä lomat tai vapaapäivät ole esteenä nuoren tapaamiselle. He kokivat parityöskentelyn vahvuutena omassa työssään. Yhteisissä osastopalavereissa, joissa käsiteltiin asiakkaiden asioita, jälkihuollettavien asiat ovat samanlaisessa arvossa asemassa kuin osastolla asuvan asiat. Molemmat ohjaajat kokivat, että heillä on riittävästi mahdollisuuksia tuoda keskusteluun jälkihuollettavan asiat. Jälkihuollettavan asioiden tiedonkulkua työparien kuin myös muun työyhteisön välillä helpottavat asiakaskirjaamiset.

Jälkihuollossa hankaluutena molemmat työntekijät näkivät sen, että työhön käytettävä aika on sidonnaista siihen, missä vuorossa työntekijä on tai keitä asukkaita Vehkassa parhaillaan asuu. Haastattelun aikana tilanne oli suhteellisen toimiva jälkihuollon kannalta, sillä Vehkan asukkaat olivat pääasiassa lapsia, joiden nukkumaan menoaika oli ennen kahdeksaa. Tämä mahdollisti sen, että iltavuorossa oleva työntekijä ehti tavata jälkihuoltonuorta sen jälkeen, kun lapset olivat nukkumassa. Tilanne voi kuitenkin olla hyvin vaihteleva. Haasteeksi ohjaajat kokivat sen, että jos osastolla asuvan tilanne vaatii välitöntä puuttumista, jälkihuollettavalle varattu aika voidaan joutua muuttamaan. Molemmat työntekijät kertoivat, että työyhteisö ohjaajien välillä on joustavaa ja pyrkii huomioimaan jälkihuollon tarpeita. Ohjaajat kertoivat kuitenkin, että asiakastilanne tuo epävarmuutta jälkihuollon suunnitelmallisuuteen.

Molemmat ohjaajat kertoivat, että he kokevat jälkihuoltotyön mielekkääksi ja tärkeäksi, mutta heillä oli se kokemus ja tunne, että siihen ei ole riittävästi resursseja ja aikaa. Kumpikaan ei oikein osannut oikein selkeästi määritellä, mistä tämä kokemus syntyi. Toinen ohjaaja painotti kuitenkin, että resurssit ovat riittävät, mutta aika on se, joka on ongelma. Ongelmana oli ehtiä työajan aikana sekä tavata ja nähdä nuorta, keskustella rauhassa että kirjata käynti samana päivänä. Jälkihuollon alkuvaiheessa nuori tarvitsee tukea ja apua runsaasti, jolloin ohjaaja käyttää enemmän työaika jälkihuoltoon kuin

sen loppupuolella. Toinen ohjaajista pohti sitä, selkeyttäisikö se aikaongelmaa, jos jälkihuollolle varattaisiin työlistasta tietyt tunnit viikossa, jolloin kaikki osaisivat varautua siihen. Tai pitäisikö jälkihuolto tuotteistaa selkeämmin? Toisaalta molemmat ohjaajat pohtivat sitä, että kokemus riittämättömyydestä voi johtua siitäkin, että jälkihuoltotyöhön ei täysipainoisesti keskitytä vaan sitä tehdään ikään kuin sivussa. Jälkihuoltotyö tehdään myös kausittain. Ohjaajalla voi olla pitkäkin tauko tai useampia ohjattavia samaan aikaan omaohjattavan iästä ja tilanteesta johtuen. Tämä tuo oman haasteensa työtehtäviin ja ajan käyttöön.

Molemmilla ohjaajilla oli kuitenkin sellainen toive ja näkemys, että he haluaisivat tehdä jälkihuoltotyötä keskittyen ja sen edellyttävällä tavalla. Ohjaajien motivaatiota jälkihuoltoon selvästi lisäsi se ajatus, että kun kerran nuori haluaa ottaa vastaan jälkihuoltoa, niin siihen on vastattava. Toinen ohjaajista kiinnitti huomion siihen, että sijaishuollon aikana tehty työ lapsen ja nuoren kanssa on merkittävää ja arvokasta ja olisi myös oman työn vähättelyä jättää nuori ilman jälkihuollon tukea. Työntekijän näkökulmasta hän toivoi, että nuori lopulta pärjäisi omillaan omassa verkostossaan. Kun nuoren itsenäinen elämä alkaa kantaa, palkitsee se myös ohjaajaa työntekijänä. Toinen ohjaaja totesi työn oikea aikaisuudesta:

”...siin voi helposti mokata siin 18, 19, 20 veenä kun nuori lähteet talosta...niin siihen kyll pitäis panostaa just siihen muuttohetkeen ja ensimmäiseen vuoteen kun muuttaa täältä pois, ett se elämä lähtis hyvin liikkeelle...”

Toisella ohjaajalla oli myös vahva kaipuu kehittää jälkihuoltotyötä, koska hänen kokemuksensa oli se, että jälkihuolto on toteutunut vaihtelevasti:

”...nuoren muutettua täältä Sahakoskelta tulokset on ollut vähän vaihtelevia ja sitten on siinäkin mielessä yllätyksiä, että ois ajatellut jonkun pärjäävän tosi hyvin, mutt siin onkin tullut enempi niitä probelmatiikkaa, jota on osannut odottaa...”

Ohjaajat kertoivat jälkihuoltotyön alkavan keskustelulla ja herättelyllä ajatuksesta pois muuttamisesta. Varsinainen haaveilu voi alkaa jo 15–17-vuotiaana. Vehkassa pidetään yllä ajatusta itsenäisestä elämästä ennen varsinaista jälkihuollon alkamista. Itsenäisen asumisen harjoittelu voidaan aloittaa rakennuksen yläkerran itsenäistymisasunnossa jo ennen varsinaista jälkihuoltoa. Monissa sijaishuoltopaikoissa on asunto itsenäisen elämän harjoitteluun, johon voidaan muuttaa jo sijaishuollon aikana erittäisiksi jak-

soiksi (Laaksonen 2004, 35). Itsenäistymisasunnossa harjoitellaan käytännön taitoja, joita arjessa tarvitaan kuten ruuanlaittoa, kodinhoitoa ja omien asioiden hoitamista. Ohjaajat korostivat, että nuorilla on hyvin erilaiset arjen taidot ja tiedot. Nuoren oma persoona vaikuttaa myös merkittävästi siihen, miten hän pärjää itsenäisesti. Ohjaajien mukaan jälkihuolto suunnitellaan ja rakennetaan nuoren lähtökohdista käsin.

Ohjaajat kertoivat, että asiakassuunnitelma ohjaa jälkihuoltoa. Se ohjaa käytännön järjestelyitä, asunnon etsintää, muuttoa, kodin tavaroiden hankintaa, nuoren kannustamista ja tukemista sekä yhteydenpitoa. Nuoren kanssa yhdessä hoidetaan yhteydenotot ja käyntejä virallisten tahojen kanssa kuten vuokra-, sähkö- ja internet-sopimukset. Tavoitteena on, että nuori itsenäisesti hoitaisi käytännön järjestelyitä ohjaajan olleessa taustalla tukemassa ja tarvittaessa neuvomassa. Toinen ohjaajista sanoi käyttävänsä muuttajan muistilistaa, josta löytyy käytännön tietoja muuttamiseen. Muuten ohjaajat kertoivat, että asiat, jotka liittyvät itsenäiseen asumiseen, olivat muodostuneet heille kokemuksen kautta eivätkä he käyttäneet mitään tiettyä valmista materiaalia työskentelyjen tukena. Ohjaajat kertoivat, että jälkihuollon alku on tiivistä työskentelyä nuoren kanssa käytännön asioita hoidettaessa ja samalla jutellen, millaista se itsenäinen elämä voisi olla. Tässä ohjaajat kertoivat voivan käyttää Pesäpuu ry:n Itsenäistyvän nuoren roolikarttaa. Nuoren ja ohjaajan välisiä tapaamisia on alussa runsaasti, kolmekin kertaa viikossa. Myöhemmässä vaiheessa ne vähenevät ja käyttöön otetaan vahvemmin puhelintyöskentely. Laaksonen (2004, 24) korostaa, että siirtymävaiheissa on tärkeää, että lapsi ja nuori tietää, mitä on tapahtumassa. Hänellä on selkeä käsitys siitä mitä jälkihuolto on, ei vain taloudellisista näkökulmista vaan kaikesta tuesta, jota hän voi saada. Tämä auttaa nuorta sitoutumaan työskentelyyn.

Molempien ohjaajien mielestä jälkihuollossa on kyse siitä, että nuori saa itse opetella itsenäistä elämää. Hän saa tehdä omat virheensä, mutta ennen kaikkea saada paljon omia onnistumisen kokemuksia. Ohjaajat näkivät oman roolinsa olevan neuvonantaja ja kannustaja. Toimivan ohjaaja-ohjattavasuhteen perustukset luodaan silloin, kun nuori on Vehkassa. Silloin rakennetaan luottamus, avoimuus ja turvallisuuden tunne. Ohjaajan rooliin kuuluu myös ongelmiin puuttuminen esimerkiksi lintsaukseen tai halun lopettamiseen opiskelu, raha-asioiden hoitoon tai vaikka asunnon häätöuhkaan. Molemmat ohjaajat kertoivat, että ohjaajan rooli muuttuu jälkihuollonaikana parhaimmillaan ohjaaja-nuori -suhteesta kahden tasavertaisen aikuisen suhteeksi. Se, millaisista asioista nuoren kanssa keskustellaan, riippuu hyvin paljon nuoresta ja hän elämänsä

liittyvistä asioista. Tietynlainen vapauden ja vastuun teema nousee kuitenkin kaikkien kohdalla esiin.

Pohtiessaan syitä jälkihuollon onnistumiseen, ohjaajat löysivät riskikohtia ja haasteita, joihin nuori voi kompastua. Muutto yläkerran asuntoon on pehmeä lasku itsenäiseen elämään, jolloin aikuinen ohjaaja on läsnä kun nuori sitä haluaa. Hänellä on henkinen tuki aina läsnä. Muuttaessaan pois omaan asuntoon, nuori kohtaa yksinäisyyden ja sen mahdollisen tuoman ahdistuksen. Yksin asuessaan nuorella on myös vapaus ja vastuu omasta tekemisestään tai tekemättä jättämisestään. Nuoren elämään vaikuttaa vahvasti kaveripiiri. Millainen se on? Onko sitä? Ohjaajat kertoivat, että monien on hankala ylläpitää ystävyysuhteita Vehkassa ollessaan, koska matka kaupunkiin rajoittaa jonkin verran tapaamisia. Toisia nuoria vapaus sokaisee, ja koulunkäynti jää vähemmälle juhlimisen lisääntyessä. Juhlimisesta voi seurata asunnosta häätö ja uuden asunnon etsintä. Toiset joutuvat tekemiseen poliisin kanssa esimerkiksi hölmöillessään autolla. Myös taloudellinen turva ja tilanne muuttuvat, kun nuori muuttaa omilleen. Rahan käytössä voi ilmetä ongelmia. Toinen ohjaajista kiteytti ajatuksen siitä, että nuoret joutuvat kokemaan kovemman maailman yksin asuessaan kuin mitä Vehkassa ovat kohdanneet, jossa on ollut turvallisten aikuisen tuki läsnä.

Toinen ohjaajista kaipasi jonkinlaista väliarviointia, jonka nuori voisi tehdä itse. Itsearviointinissa pohdittaisiin, missä asioista nuori konkreettisesti selviytyy tai mihin hän tarvitsee apua ja tukea. Vehkalla on käytössään arviointilomake jälkihuollosta, joka joku muu työntekijä kuin omaohjaaja täyttävää nuoren kanssa, kun jälkihuolto päättyy. Itsearviointi voisi olla toimiva menetelmä, jolla voi saada kokemuksia oman elämän kulusta ja hallinnasta. Esimerkiksi Lausteen perhetukikeskuksessa on käytössä suunnitelmallinen polku, jossa itsenäistynyt nuori kulkee viiden vaiheen kautta harjoitteluasunnosta itsenäiseen asumiseen. Nuorta vastuutetaan omasta toiminnastaan ja käytännön elämän taidoissa. Kun hän suoriutuu niistä, hän saa lisää vapauksia. Arviointia tehdään joka kuukausi. Nuorten kokemukset polusta ovat olleet hyvät. Arvioinnin tuloksena nuori itse tietää, missä vaiheessa on ja pysyy itse vaikuttamaan toimintaansa ja etuuksiinsa. Tämä on luonut positiivisia kokemuksia nuorille vaikuttamisen mahdollisuuksista ja hallinnasta. (Koskinen & Lehtola 2009, 97, 99–100, 102–103.)

4.2.2 Nuorten kokemuksia jälkihuoltotyöstä

Haastattelemani nuoret olivat eri vaiheessa jälkihuoltoaan. Toinen oli vasta 17-vuotias, mutta oli ollut jälkihuollossa reilun vuoden, toinen oli taas jälkihuoltonsa loppupäässä, pian 21 vuotta täyttävä. Molemmilla oli haastatteluhetkellä myönteinen suhde jälkihuoltoon.

Pohdittaessa, mitä jälkihuolto on ja mitä oikeuksia heillä on sen suhteen, molemmat kuvasivat, että se on juttelua ja tapaamisia. Molemmat kertoivat, että jälkihuolto alkaa siitä kun muuttaa omilleen ja se loppuu kun täytetään 21 vuotta. Kumpikin kertoi, että heitä oli kannustettu ottamaan jälkihuolto vastaan, koska voivat hyötyä siitä. Toinen kertoi, että aluksi oli epäröinyt:

”...No silloin ekaks miettii että mitä se oikein tarkoittaa ja kenen kaa mie joudun niinku jutella ja nähdä tälle. Kun mie eka luulin että se on niinku tuolta kaupungista niinku toimistolta just se sosiaalityöntekijä, niin ajattelin, että niitä joudun nähdä. Mutta sitten kun mie kuulin että mie nään omaohjaajaa niin se ei haitannut yhtään...”

Halusin selvittää kuinka hyvin nuoret olivat tietoisia etuuksista, joihin heillä oli lain mukaan oikeus. Ohjaajat olivat kertoneet, että taloudellisten asioiden hoitaminen ja etuuksien esillä pitäminen oli sosiaalityöntekijöiden vastuulla sovitun työnjaon mukaisesti. Kysyttäessä jälkihuollettavat eivät ensin muistaneet, mihin etuuksiin he ovat oikeutettuja. He kertoivat, että kyllä niistä on varmaan kerrottu, mutta kun siitä on niin kauan aikaa. Molemmilla oli kuitenkin luottavainen olo siitä, että heille on asiat selvitetty aikoinaan. Myöhemmin haastatteluiden edetessä molemmat kertoivat kuitenkin saamastaan taloudellisesta avusta muun muassa huonekalujen hankinnassa, toimeentulotuessa sekä tukea vuokranmaksuun.

Kummallakin jälkihuollettavalla oli selkeä kuva siitä, ketkä ovat heidän jälkihuolto-ohjaajiaan ja sosiaalityöntekijöitään. Vaikka jälkihuollossa pyritään työntekijäiden jatkuvuuteen, molemmat nuoret kertoivat, että heidän ohjaajat olivat vaihtuneet jälkihuollon aikana. Haastattelun ajankohtana toisen nuoren ohjaaja oli juuri vaihtunut. Hän kertoi, että koki hyväksi sen, että oli saanut vaikuttaa siihen, kuka jatkaisi työskentelyä hänen kanssaan. Myös toinen nuorista kertoi, että oli saanut vaikuttaa siihen, kuka jatkoi hänen kanssaan työskentelyä.

Molemmat kertoivat, että heillä on toimivat suhteet ohjaajiinsa. He kokivat, että ohjaajat olivat mukavia. Molemmat sanoivat, että pystyivät kertomaan ohjaajille omasta elämäntilanteestaan ja mahdollista hankaluuksista. Toinen kuvaili, että aluksi tapaamiset olivat haitanneet, koska niissä puututtiin asioihin, jotka nuoren mielestä eivät kuuluneet kuin hänelle itselleen. Tällä hetkellä hän koki, että käynneistä ei ollut vaivaa, koska totesi olevansa kotona lähes koko ajan. Hän kuvaili myös, että tapaamiset olivat muuttuneet ilmapiiriltään rennommiksi kuin alussa. Hän kuvaili, että oli saanut omasta mielestään riittävästi apua. Hän kertoi, että hänelle oli tarjottu mahdollisuutta soittaa ohjaajille, mutta ei ollut kokenut tarvetta siihen. Toinen huollettavista kertoi, että oli myös itse aktiivisesti yhteydessä ohjaajaan, erityisesti silloin, jos ohjaaja ei ollut ottanut yhteyttä häneen vähään aikaan.

Molemmat kertoivat, että jälkihuollon aikana he olivat tavanneet ohjaajia kahvilla, käyneet syömässä, shoppailleet, saaneet apua muun muassa Kelassa asioimiseen, asunnon ja huonekalujen hankintaan tai lenkkeilleet yhdessä. Molemmat totesivat, että ohjaajien yhteydenotot puhelimitse ja tapaamiset olivat olleet melko säännöllisiä. Nuoret kertoivat, että pääasiassa jälkihuolto oli juttelua ja ohjaajat kyselivät kuulumisia. Jos itsellä oli jokin asia mielessä, niin siitä voitiin puhua tai asia hoidettiin yhdessä.

Juttelu näytti olevan tärkein työväline ohjaajille nuorten kanssa. Kysyttäessä, oliko käytetty jotakin lomakkeita keskustelun tukena, toinen nuorista muisti, että joskus alussa oli tehty unelmien koti. Hän kertoi, että se oli ollut mukavaa ja voisi tehdä sellaista vaikka uudestaan. Muuten molempien mielestä keskustelu oli riittävä ja silloin tällöin yhdessä tekeminen. Kysyttäessä jälkihuollon merkitystä hänen elämässään, toinen ei oikein osannut nähdä mitään merkitystä. Toinen taas kuvaili, että jos hänellä ei olisi ollut jälkihuoltoa, olisi hänen elämänsä varmaan aika erilaista:

”...en olis saanut kouluun noita tarvikkeita tälläsii varmaan...en olisi saanut apuu mihinkään juttuihin...niin ei olis voinut muutenkaan jutella kenellekään mistään asioista... niin en tiiä...en mä varmaan olis mennyt ees kouluun jos ei olis ollut...”

4.2.3 Haastatteluiden arviointia

Molempien henkilöryhmien haastattelujen jälkeen ajattelin, että olin kysynyt epäoleellisia asioita. Koin, että en ollut osannut heittäytyä avoimeen keskusteluun vaan mie-

lessä olivat tietyt asiat, joihin halusin vastauksia. Nuorten haastattelut olivat minulle haastavampia kuin ohjaajien. Nuoret tuntuivat jännittävän haastattelutilannetta enemmän kuin ohjaajat, mikä heijastui myös minuun. Olin myös jollakin lailla arka kysymään nuorilta tarkentavia kysymyksiä, koska ajattelin, että menen liian henkilökohtaisuuksiin. Koin, että nuorten haastattelut olivat minusta itsestään johtuvista syistä heikompi ja vähemmän informatiivisia kuin ohjaajien. Sain kuitenkin jokaiselta kokemuksen ja kuvan siitä, mitä he ajattelivat ja miten he kokivat jälkihuollon.

4.3 Menetelmäkansion teemat

Kävin keskustelua toisen ohjaajan kanssa haastatteluiden jälkeen menetelmäkansion sisällöstä. Esittelin, että teemat voisivat olla: jälkihuollon tiedot, muutto ja kodin perustaminen, yksinäisyys, sosiaaliset suhteet, oman kodin huolto, ruuanlaittotaidot, hyvä seurustelu, parisuhde, terveys, oman alueen viranomaistiedot sekä haaveet. Monet teemat ovat niitä aiheita, joita tarvitaan itsenäisen elämän alkuvaiheessa. Näihin asioihin paneutumalla tuetaan vahvasti siirtymäkohtaa ja pyritään vahvistamaan nuoren kokemusta onnistumisesta, joka puolestaan kantaa tulevaisuuteen. (Ohjaaja A 2012; Rönkko 2008, 171–174.) Samassa keskustelussa nostin esiin jälkihuoltotyötä varten tehtyä työkirjaa ”Itsenäisen elämän ABC, Umbrella-työkirjaa”. Kirja ei ole käytössä Vehkassa, eikä se ollut kummallekään työntekijälle ennestään tuttu. Edellä luettelemani teemat sisältyvät myös työkirjaan. Vastaavat teemat löytyivät myös melko samassa muodossa Lastensuojelun käsikirjasta. Siellä teemat olivat psykososiaalinen tuki, koulutuksen ja työelämän, itsenäistymisvalmiuksien, asumisen, vapaa-ajan tukeminen, taloudellinen tuki ja terveydenhuolto. (Lastensuojelun jälkihuollon tukeminen.) Ohjaajan mielestä teemat vaikuttivat hyviltä ja lähdin niiden pohjalta kehittämään sisältöä. Sisältöjen käsittelyyn pyrin luomaan toiminnallisia menetelmiä, joita ohjaajat voisivat halutessaan kokeilla ja kasvattaa oman tarpeensa mukaan. Sovimme myös, että jo käytössä olevat lomakkeet tulisivat kansion. Näitä ovat muun muassa Pesäpuu ry:n Itsenäistyvän nuoren roolikartta, jälkihuollon prosessikaavio sekä jälkihuollon palautelomake.

4.4 Menetelmät vuorovaikutuksen tukena

Menetelmäkansion menetelmien ja tehtävien valintaan vaikutti useita eri seikkoja. Pyrin huomioimaan, että työskentelyt tukevat Vehkan voimavara- ja ratkaisukeskeistä työotetta ja sopisivat heidän noudattamaan laatulupaukseen (ks. Sahakosken käsikirja

2011). Työskentelyiden tarkoituksena on helpottaa keskustelua, tuottaa ja ottaa esille erilaisia näkökulmia, tehdä asioita näkyväksi ja soveltaa niitä konkreettisesti kannustaen nuorta pohtimaan itselleen sopivaa tapaa toimia ja elää. (vrt. Timonen-Kallio 2009, 10.) Työskentelyiden menetelmissä halusin tuoda esille sellaisia työtapoja, joita mahdollisemman monen ohjaajan olisi helppo käyttää sellaisenaan tai sovellettuna. Pysin huomioimaan kussakin työskentelykokonaisuudessa sen, miten eri tavalla käsittelemme ja tutkimme asioita. Miten ymmärrämme, oivallamme ja sovellamme tietoa käytäntöön kuulemisen, näkemisen, puhumisen tai tekemisen kautta. Kaikkien näiden yhdistelmässä syntyy syvällisempää ja konkreettisempaa oppimista, joka voi pysyvää muutosta. (Vuorinen 2001, 47–48.)

Useat kansion työskentelyistä rakentuvat keskustelun ja vuorovaikutuksen pohjalle, joita Vehkan ohjaajat jo käyttävät (Ohjaaja A 2012; Ohjaaja B 2012). Niiden taustalla on ajatus (huolen) puheeksi ottamisesta ja toimivasta dialogista. Valmiilla teemoilla kysymyksineen ja väitteineen pyritään tukemaan ja rohkaisemaan nuorta itsenäisessä elämässä. Ohjaajat kertoivat, että joskus nuorten on vaikea sanoittaa ajatuksiaan ja tunteitaan, joten väitteillä ja kysymyksillä pyritään helpottamaan vuorovaikeustilannetta. Tehtävien avulla voidaan laajentaa jälkihuoltotyö koskemaan niitäkin asioista, joita nuoren tai työntekijän on muuten hankala puhua tai jotka jäisivät vähemmälle keskustelulle.

Ohjaajan on hyvä olla tietoinen siitä, että on monenlaisia tapoja käsitellä ja tutkia asioita. Joku on valmis keskustelemaan. Toinen mieluummin puuhastelee ja liikkuu, toinen taas tarkkailee, joku ryntää heti tekemään. Joku jaksaa toistaa usean kerran, toinen taas luovuttaa heti. (Vuorinen 2001, 39.) Ohjaajan on myös hyvä pohtia sitä, mikä on itselleen mieluisin tapa käsitellä asioita tai miten ohjaaja itse oppii uutta. Näitä näkökulmia on tärkeä pitää yllä, kun valitsee tapaa sopivaa tapaa työskennellä nuoren kanssa. Kysymykset, ”Sopiiko tämä juuri tälle nuorelle? Olenko minä itse valmis puhumaan näistä asioista? Toimiiko tämä työskentely tällaisena vai muokkaanko sen meille sopivaksi?” johtavat aitoon dialogiin. Kansion työskentelyt voivat myös vain sellaisenaan toimia alkulämmittelyinä ja virikkeinä nuoren kohtaamisessa.

Työskentelyissä on pyritty huomiomaan luovien menetelmien käyttö. Tehtäviin on sisälletty runoja. Niiden tarkoituksena on virittää teemaan ja herättää tunteita. Joissakin työskentelyissä on askartelua tai musiikin kuuntelua, valokuvausta tai ruuanlaittoa,

jotka ovat yhteistä konkreettista tekemistä. Ohjaaja voi vapaasti laajentaa näitä toiminnallisia tapoja erityisesti, jos huomaa, että nuoren on helpompi tarttua asioihin näiden kautta. Luovien menetelmien käyttö, joita ovat musiikki, kuvat, runot, kehollisuus ja liike, avaavat toisenlaiseen ovan oivaltamiseen ja kokemukseen kuin pelkkä puhe. Esimerkiksi kuva voi olla väline, jonka avulla keskustelussa on helpompi ja turvallisempi ilmaista itseään. (ks. Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 293–294, 305–306, 318, 329–330.) Olen myös pyrkinyt käyttämään hyödyksi nuorten maailmaa Internetissä. Siksi työskentelyihin on sisällytetty internetlinkkejä, joista on lisää tietoa kustakin teemasta tai verkossa täytettäviä tehtäviä.

Työskentelyissä olen pyrkinyt luomaan mahdollisuuden nuoren tutustua itseensä ja ajatuksiinsa sekä harjoitella itsetuntemustaitoja. Olen yrittänyt koota tehtävät niin, että ne myös tukisivat sosiaalisten taitojen opettelua ja voisivat vahvistaa niitä. (ks. Toivakka & Maasalo 2011, 15–39.) Tavoitteena on rohkaista kokeilemaan käytännön asioiden hoitamista sekä tarjota oikeaa ja ajantasaista tietoa itsenäisen nuoren elämään kuuluvista asioista. Työskentelyiden toteuttaminen voi olla sekä nuorelle että ohjaajalle mahdollisuus katsoa asioita monelta kantilta. Parhaimmillaan tehtävät tukevat nuorta elämässään ja auttavat ymmärtämään, missä on onnistunut tai kannustavat pyytämään apua ja tukea itselleen.

4.5 Kansion ulkomuoto

Rakenteellisesti kansio on koottu työskentelyistä, jotka on helppo monistaa, kun niitä tarvitsee. Käteen otettavaa kansiota on helppo selata, nähdä työskentelyt sekä teemallisina kokonaisuuksina että itsenäisinä työskentelyinä. Kierrekansioon on helppo lisätä uusia työskentelyitä, kortteja tai muuta tarvittavaa välineistöä. Ohjaajat saavat myös materiaalin sähköisessä muodossa, jolloin he voivat ylläpitää sen ajantasaisuutta, tarvittaessa poistaa tai lisätä jotakin. Tämä on erittäin merkittävää, koska opinnäytetyöni aikataulu ei mahdollistanut työskentelyiden testaamista ja palautteen saamista vaan käytännön kokemuksen tuoma tieto jää ohjaajien varaan. Kansion työskentelyiden tarkoituksena on myös olla ohjaajille innostuksen ja mahdollisuuksien herättäjänä jälkihuoltotyössä.

5 POHDINTA

Timonen-Kallion kuvaili tekemässään tutkimuksessa Umbrella-työkirjan käyttökokeuksia jälkihuollossa. Hän totesi, että yhdessä suunnitellut ja kehitetyt konkreettiset työmenetelmät voivat konkretisoida ja vahvistaa lastenkodin yhteisiä työkäytäntöjä ja -prosesseja. Timonen-Kallio totesi, että työkirja itsessään tukee lastenkodin työntekijän metodista työskentelyä. (Timonen-kallio 2009, 15.) Kokoamani menetelmäkansion tavoitteena oli luoda yhtenäinen käytäntö jälkihuoltotyölle. Menetelmäkansion työskentelyt olisivat joustavia ja henkilökohtaisesti sovellettavissa. Umbrella-työkirja oli työntekijöiden tekemä ja kokeilema, jonka katsottiin auttaneen työntekijöitä sitoutumaan työskentelyyn (Timonen-kallio 2009, 15). Oma kehittämistyöni, menetelmäkansion lähtökohta oli erilainen, mutta työntekijöillä on mahdollisuus tulevaisuudessa sitoutua kokeilemaan ja muokkaamaan materiaalia oman näköiseksi jatkaessaan oman työn kehittämistä.

Timonen-Kallio kuvaili, että työkirjatyöskentely voi lisätä aikaa yksilölliseen kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen. Hänen tutkimuksensa työntekijöillä oli ollut samanlaisia kokemuksia kuin Vehkan ohjaajilla, että ajan puute ja arjen tapahtumien ennustamattomuus ja päällekkäisyys olivat tekijöitä, jotka vaikeuttivat yksilöllisiä omaohjaajan ja lapsen välisiä kohtaamisia. Valmiin materiaalin käyttö, sovitut käytänteet antoivat kuitenkin mahdollisuuden yksilölliseen kohtaamiseen. Hän korosti myös, että yhteiset toimintatavat auttoivat ymmärtämään ja jäsentämään syvemmin työn sisällön tavoitteita. Tällä voitiin myös ehkäistä kiirettä ja hektisyyden kokemusta työssä. Timonen-Kallio totesi vielä: ”Työkirjan tai jonkun uuden menetelmän käyttöön sitoutuminen voi haastaa parhaimmillaan vanhat rutiinit ja tuottaa uudenlaista lapsilähtöistä kohtaamista, kehittää toimintakulttuuria ja yhteisöllisyyttä.” (Timonen-Kallio 2009, 14–17.) Tähän samaan haasteeseen toivon Vehkan ohjaajien vastaavan kokoamani menetelmäkansion avulla.

5.1 Missä on jälkihuollon kirjallisuus?

Menetelmäkansion tavoitteena on luoda selkeä, joustava ja monipuolinen rakenne jälkihuoltotyölle. Koska jälkihuollon käytännön toteuttamistavoista oli erittäin niukasti kirjallisuutta saatavilla, toivon, että tämä osaltaan laajentaisi tarjontaa. Tietoa jälkihuollon käytänteistä löytyi edellä mainitussa Umbrella-työkirja & käsikirja: Itsenäisen elämän ABC:sta (2000), sähköisestä Lastensuojelun käsikirjasta sekä Laaksosen jälki-

huolto-oppaasta (2004). Nämä teokset olivat lähes ainoita, joissa keskityttiin yksinään jälkihuoltoon. Sekä Laaksonen teos että Umbrella-työkirja ovat kirjoitettu ennen uutta lastensuojelulakia. Jäin pohtimaan, että kertooko se jotakin jälkihuollon asemasta, kun tuoreempia teoksia ei ole tarjolla? Työskentelyni aikana syntyi kokemus, että lastensuojelun ammattikirjallisuudessa jälkihuolto ikään kuin jää vähemmälle huomiolle. Usein kirjallisuudessa todetaan lakisääteiset velvollisuudet, mutta sisällöllinen ja laadullinen keskustelu tuntuu jäävän vähäiselle tasolle. Kuten sijaishuollossa, niin jälkihuollostakin on niukasti edelleen valtakunnallista tutkimustietoa työn sisällöstä, syistä ja laajuudesta, joten työn vaikuttavuutta ja sen arviointia on erittäin vaikeaa tehdä (Toimiva lastensuojelu 2012, 17–18).

Känkänen ja Laaksonen (2006, 43–47) nostavat esiin, että kiinnostusta jälkihuollon tutkimuksia kohtaan on ollut. Kiinnostus kohdistuu pääasiassa itsenäistyviin nuoriin, kuten tässäkin työssä, mutta perheeseen siirtyneiden lasten jälkihuollosta tiedetään hyvin vähän. Nostan tässä esiin muutamia ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Niissä oli tutkittu jälkihuollon kokemuksia tai palvelun laatua yleensä paikallistasoisesti muun muassa Miikka Laitisen ”Jälkihuolto nuoren itsenäistymisen tukena ” (2009), jossa kuvataan yhdeksän koulukotinuoren jälkihuoltoa sekä Tiina Himmasen ja Kaisa Korhosen ”Jälkihuolto - porras itsenäiseen elämään?” (2007), jossa tutkittiin Jyväskylän kaupungin jälkihuollon nykyistä tilaa ja kehittämishaasteita. Lahti, Ollilla ja Vairama tekivät työn (2007) ”Lastensuojelun jälkihuolto Haminassa työntekijöiden näkökulmasta”. Martina Rönty kokosi jälkihuollettaville oppaan Kirkkonummen jälkihuollosta (2012). Laurila ja Perttula tekivät menetelmäkansion ”Kättä pidempää - toimintamalli ja työvälineitä jälkihuoltoon” (2009). Oma työni asettuu myös tukemaan paikallisella tasolla jälkihuoltoa, mutta on täysin sovellettavissa laajemminkin jälkihuoltotyöhön. Koen merkittäväksi, että olen saanut olla kehittämässä ja laajentamassa aineistoa jälkihuoltotyön käyttöön.

5.2 Tasapainoilua tuen ja kontrollin välillä

Huoli puheeksi kirjassa (Arnkil & Eriksson 2005, 31) kuvataan, että sosiaalinen tuki ja kontrolli ymmärretään toistensa vastakohdiksi. Työntekijä mieltää itsensä mielummin tuenantajaksi kuin kontrolloijaksi. Tuki voidaan ymmärtää avustamiseksi, vahvistamiseksi, kontrolli puolestaan hallitsemiseksi ja valvonnaksi. Haastatteleman jälkihuollon ohjaajat kertoivat, että heidän ensisijainen tehtävänsä on tukea nuorta itsenäi-

seen elämään arjen toiminnassaan. Ohjaajat kertoivat, että on kuitenkin tilanteita, jolloin ohjaajat ovat joutuneet puuttumaan nuorten toimintaan ja käyttäytymiseen. Tuki ja neuvonta eivät ole olleet riittävä avun muoto, vaan he ovat joutuneet tarkistamaan, varmistamaan ja jopa ottamaan tilanteen vastuulleen ja hoidettavaksi. Arnkil ja Eriksson (2005, 31–32) puhuvatkin siitä, että auttamistyö on tuen ja kontrollin yhdistelmä, jossa tuki nähdään mahdollisuuksien avaamisena ja kontrolli ymmärretään asiakkaan oman elämän hallinnan lisäämisenä. Merkittävää tässä yhdistelmässä, jossa molemmat puolet ovat läsnä, on se, onko yhdistelmä voimaannuttavaa vai alistavaa. Voimaannuttavaa tukea on näköalan avaaminen, kannustaminen itsenäisyyteen, oman tiedon ja ymmärryksen jakaminen ja voimavarojen yhdistäminen. Jälkihuollon työntekijä tulee olla tietoinen omasta roolistaan, miten hän on dialogissa nuoren kanssa, jotta nuoren omat siivet kantaisivat itsenäistyvässä elämässä. Vaarana on liiallisen tuputtamisen tai yliymmärtäminen, jolloin nuori ei pääse itsenäistymään vaan jää riippuvuussuhteeseen ohjaajan tukea kohtaan.

Ohjaajat kertoivat, että heidän tapansa tehdä työtä on jutella ja puhua, ohjata ja neuvoa. Tällä yritetään vaikuttaa ja tukea nuorta, mutta myös ongelmaksiin kohtiin puututaan. ”Ei ole sellaista asiaa, josta ei voisi jutella”, kertoi toinen ohjaajista. Ohjaaja voi joutua puuttumaan ja ottamaan puheeksi vaikeitakin asioita, johon huollettava voi reagoida monella lailla. Se, millainen suhde ohjaajalla ja huollettavalla on rakentunut, on merkittävää, miten asiakas kokee ohjaajan huolesta puhuttaessa. Kokeeko hän ohjaajan elämänsä kontrolloijana, joka estää vapautta ja itsenäisyyttä tai kykeneekö hän näkemään kontrollin takana huolen ja auttamisen mahdollisuuden. Työntekijän roolissa kumpaakin puolta tarvitaan vaikka useimpien mielestä olisi mielekkäämpää nähdä itsensä mukavassa tukijan roolissa kuin kontrolloijassa. (Arnkil & Eriksson 2005, 31–33.)

Ohjaajat korostivat kumpikin sitä, että heidän tulee olla tietoisia ja herkkiä sen suhteen, kenen kanssa he kulloinkin tekevät työtä. Yksilökohtainen lähestymistapa kunkin huollettavan kohdalla määrittää työn tekemisen rytmin, määrän ja lähestymistavan. Jokaisella jälkihuollettavalla on yksilölliset tarpeet ja tavoitteet, jotka voivat muuttua hyvinkin nopeasti ja vaatia ohjaajien läsnäoloa ja aikaa. Jos huollettavaan ei pysty olemaan suunnitelmallisesti ja säännöllisesti yhteydessä, voi tuen ja kontrollin määrittäminen olla vaikeaa. Koska ohjaajat tekevät Vehkassa osastotyötä, jossa asiakkailla on myös tarpeita ja muutoksia, joihin tulee vastata, voivat jälkihuollettavat jäädä

toissijaiseksi, koska he asuvat muualla kuin laitoksessa. Tämä voi olla yksi syy siihen, että ohjaajat kokivat, ettei heillä ole riittävästi aikaa jälkihuoltotyöhön.

5.3 Eettisellä ja arvostavalla työotteella

Eettiseen ja arvostavaan työotteen omaaminen on ohjaajan ja nuoren välisen työskentelyn edellytys. Menetelmäkansio luo mahdollisuuden ja neutraalin tavan ottaa esille nuoren elämään kuuluvia teemoja. Kansion työskentelymateriaalit on pyritty totuttamaan huomioiden ihmisoikeudet, tasa-arvoisuuden ja elämän moninaisuuden sitä kunnioittaen, jolloin niistä voisi välittyä nuorta ja hänen elämäänsä arvostava ote. Työskentelyitä kootessani yritin pitää esillä naisen ja miehen näkökulmia asioista, koska tiedostin, että itselläni on taipumusta tehdä ”tyttöjen näköisiä” työskentelyitä. Uskon, että onnistuin luomaan monipuolisen materiaalin, joka toimii sekä nuorten miesten että naisten kanssa.

Kansion teemat ja työskentelyt eivät ole itsetarkoitus työskentelyssä vaan niiden avulla voidaan tukia ja löytää jotakin, joka voisi kantaa itsenäistyvää nuorta elämässään ja arjessaan. Ohjaajalta vaaditaan herkkyyttä ja nuoren lukutaitoa siinä, milloin ja miten asioita käsitellään. Jos työntekijä tekee työtään mekaanisesti tai vaihtoehtoisesti ei kestä toimettomuutta, empimistä tai epävarmuutta, on hänellä vaarana alkaa toteuttaa työtään omasta lähtökohdastaan. Siinä on se mahdollisuus, että työntekijä alkaa tehdä suunnitelmia ja määrittellä asiakkaan puolesta kysymyksiä ja vastauksia, vaikka asiakas olisi valmis rohkaistuna ja tuettuna tekemään ne itse. Ohjaajalla voi olla kiusaus tyrkyttää valmiita malleja ja ajatuksia, kun tarvittaisiin tilaa avoimelle ajattelulle ja mietinnälle. Tarvitaan rauhallinen ja avoin ilmapiiri, jossa apua tarvitseva rohkaistuu avautumaan ja kertomaan tarinansa ja haaveensa ohjaajalle, joka omasta puolestaan osaa hiljentyä ja kuunnella tarkasti nuorta. Myötäeläminen, arvostaminen ja tuomitsematta jättäminen synnyttävät luottamuksen piirin, jossa on mahdollista luoda yhdessä jotakin uutta ja kantavaa. (Partanen 2005, 24.)

5.4 Työvälineillä apua riskikohtiin

Haastatteluiden pohjalta nousi muutamia riskikohtia esiin nuorten näkökulmasta, johon uskoin menetelmäkansion voivan olla avuksi työvälineenä. Näitä asioita olivat kokemukseni siitä, että nuoret olivat epävarmoja ja oman muistinsa varassa siitä, mitä jälkihuolto merkitsee ja mihin se oikeuttaa. Jäin pohtimaan, että pitävätkö ohjaajat ja

muut työntekijät tietoa jälkihuollosta itsestäänselvyytenä, jolloin on vaarana se, että he olettavat nuortenkin tietävän asiat. Se, että jälkihuollon alkaessa kerrotaan oikeuksista ja etuuksista suullisesti, ei takaa sitä, että nuori muistaa ne myös vuosien varrella (vrt. Ohjaaja A 2012). Kirjallinen materiaali jälkihuollon merkityksestä ja oikeuksista on tukena kun asiasta puhutaan, siihen on myös nuoren niin kuin ohjaajan helppo myöhemmin palata, tarkistaa ja varmistaa asioita.

Toisena huolenaiheena nousi se, että nuoret kertoivat siitä, että ohjaajan on joskus vaikea tietää ja nähdä, mitä nuoren elämässä tapahtuu. Jos nuori ei itse kerro, jos asiaa ei kysytä tai tilanne menee ohitse, jää asia huomaamatta taka-alalle (Ohjaaja A 2012; Nuori A 2012). Siitä, kuinka avoimesti nuoret kertovat omista asioistaan, on persoonallista ja riippuu luottamuksen tasosta. Jos jälkihuoltoa toteutetaan keskustellen yhdessä sovitusta teemoista kaikkien jälkihuolettavien kanssa, mahdollistaa se nuorille samansisältöisen ja tasalaatuisen huollon, vaikka jokaisella on henkilökohtainen suunnitelman jälkihuollon toteuttamisesta ja tavoitteista (kts. Saastamoinen 2008, 78–83). Yhtenäisestä materiaalista on hyötyä, jos työntekijä vaihtuu kesken jälkihuollon. Se edesauttaa tiedonkulussa, työn jatkuvuudessa ja uudessa luottamussuhteen rakentumisessa (Timonen-Kallio 2009, 17).

5.5 Opinnäytetyön prosessista

Opinnäytetyöni prosessi oli minusta kokonaisuudessa mielenkiintoinen vaikka ajoittain haastava. Valitsemani aihe ja totuttamistapa kiinnostivat minua koko työskentelyn ajan. Motivaationa toimi käytännöntyön tekeminen, aiheen mielenkiintoisuus ja merkittävyys. Haluni tehdä mahdollisimman toimiva ja käyttöön sopiva materiaali, kannusti ja innosti koko suunnittelu- ja toteuttamistyötäni. Seitsemäntoista vuoden työkokemus nuorisotyössä auttoi erityisen paljon minua kootessani menetelmäkansion sisältöjä. Minulla oli omakohtaista kokemusta menetelmien rakentamisesta ja käytöstä. Näitä taitoja osasin omasta mielestäni soveltaa opinnäytetyössäni. Kansion työskentelyt, joita syntyi loppujen lopuksi 31 (liite 3), valmistuivat nopeaan tahtiin, koska olin innostunut ideoista ja teemoista. Haastavaksi koin löytää ja kirjoittaa auki perustelut menetelmille ja valinnoille. Shireman (2003, 350) kuvaa sijaishuollon päättymien jälkeen järjestetyissä itsenäisen elämän ohjelmissa vaikeimmaksi ja haastavimmaksi vuorovaikutus- ja elämäntaitojen välittämiseen ja soveltamiseen nuoren elämään. Näiden taitojen lisäksi tarvitaan käytännön harjoituksia arjen taidoissa ja tiedoissa, jotka

ovat yleensä helpommin opittavia ja joiden merkitys hyvässä arjessa on aivan yhtä suuri kuin vuorovaikutustaitojen osaaminen. Uskon, että menetelmäkansion sisältö on riittävän laaja teemoiltaan, olen pyrkinyt huomiomaan siinä sekä sosiaalisten tietotaitojen näkökulman että käytännön elämän harjoitukset ja niiden soveltamisen.

Suurin oppimiskokemukseni tässä työssä minulle liittyy tiedon etsimiseen, soveltamiseen ja itse kirjoittamiseen. Minulla oli mahdollisuus irrottautua työelämästä ja keskittyä kokonaan tutkimis-, kehittämis- ja kirjoittamisprosessiin. Tämä loi intensiivisen työtavan, märehtien ja pohdiskellen, jonka sisällöllisen tuloksen toivon myös välittyvän lukijalle. Kirjoittamisprosessissa oleellisen ja merkittävän tiedon löytäminen ei ole ollut helppoa vaan on vaatinut työtä. Haastavaa minulle on ollut työn rajaaminen, koska olen ollut innostunut aiheesta. Mikä on ollut riittävää ja mihin tarvitaan lisää tietoa, ei ole ollut minulle itsestänselvyys. Litteroinnin koin kaikkein työläimmäksi tässä kehittämistyössä.

Puutteena tässä työssä koen sen, että menetelmäkansiota ei ehditty testaamaan. Alkuhaastatteluiden jälkeen työni pysähtyi reiluksi neljäksi kuukaudeksi täysin, en saanut litterointia tehtyä suunnitelmani mukaisesti enkä päässyt siitä syystä muussakaan työssä eteenpäin. Niin aika, jonka olin varannut menetelmäkansion testaamiseen ja palautteen kokoamiseen, ei mahtunut aikatauluun vaan jäi pois. Tämä voi olla myös menetelmäkansion käyttöönottamiselle riski, sillä jos ohjaajat eivät koe menetelmäkansiota omakseen, sen käyttäminen voi jäädä ohueksi. Lisäisin nyt opinnäytetyön prosessisuunnitelmaan uuden osa-alueen, jos olisin aloittamassa työtä uudelleen: ohjaajien motivoinnin ja opastuksen materiaalien käyttöön.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla menetelmäkansion soveltamisen kokemuksia. Lisätutkimusta jälkihuollosta tarvitaan. Aihealueena se mahdollistaa monenlaisen tutkimukseen esimerkiksi laadulliseen tutkimukseen jälkihuollon tilasta esim. Kymenlaakson alueella tai käytänteistä, joita eri työntekijäryhmät toteuttavat. Mielenkiintoista olisi myös tutkia sijais- ja jälkihuollossa olleiden nuorten kokemuksia jälkihuollosta tai sen merkitystä heidän elämäänsä esimerkiksi 30–40-vuotiaina.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin valtavasti jälkihuollosta ja sen merkityksestä sijaishuollon päättyessä. Uskon, että kokoamani menetelmäkansio palvelee tulevaisuudessa Vehkan jälkihuoltotyötä. Toivon, että jälkihuoltotyö ja siinä käytettävät hyvät työtavat ja resurssit saisivat laajemman huomion kaikessa lastensuojelutyössä, sillä

niiden merkitystä ja vaikuttavuutta ei voi korostaa liikaa itsenäistyvän nuoren elämässä, kuten Vehkan ohjaajat totesivat, jälkihuollon tarkoitus on, että nuoren omat siivet kantaisivat.

LÄHTEET

8-vuotias surmattiin järkyttävällä tavalla - lastensuojelusta rikostutkinta? 2012. Ilta-lehden internetsivusto. Päivitetty 30.8.2012. Saatavissa:

http://www.iltalehti.fi/uutiset/2012083016021414_uu.shtml [viitattu 9.2.2013].

Arnkil, T. E. & Eriksson, E. 2005. Huoli puheeksi opas varhaisista dialogeista. Saarijärvi: Stakes.

Heinjoki, H., Heinonen, H, Kiiskinen, P., Mikkola, K., Ollila, K. & Peitsalo, P. 2005. tavoitteena hyvä sijoitus - haaste avohuollon ja sijaishuollon yhteistyölle. Teoksessa: Laaksonen, S. & Kemppainen, M. (toim.) Oljista, risuista vai tiilestä? Artikkeleita hoidon laatua tukevista tekijöistä sijaishuollossa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu 20. Jyväskylä: Lastensuojelun Keskusliitto, s. 31–44.

Heinonen, H. & Sinko, P. 2009. Sosiaalityöntekijät lastensuojeluprosessia johtamassa. Teoksessa: Bardy, M. (toim.) Lastensuojelun ytimessä. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, s. 89–100.

Himmanen, T. & Korhonen, K. 2007. Jälkihuolto - porras itsenäiseen elämään? Selvitys Jyväskylän lastensuojelun jälkihuollon nykytilasta ja kehittämishaasteista. Opin- näytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Ihan tavallisia asioita. Saatavissa: <http://www.tavallisia.fi> [viitattu 21.1.2013].

Jälkihuoltonuori A. Haastattelu 19.6.2012. Hamina.

Jälkihuoltonuori B. Haastattelu 10.7.2012. Hamina.

Klap, S. 2005. Perheen merkitys sijoitetun lapsen kuntoutusprosessissa. Teoksessa: Laaksonen, S. & Kemppainen, M. (toim.) Oljista, risuista vai tiilestä? Artikkeleita hoidon laatua tukevista tekijöistä sijaishuollossa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu 20. Jyväskylä: Lastensuojelun Keskusliitto, s. 79–107.

Koskinen, A. & Lehtola, S. 2009. Kotilan polku itsenäistymistä tukemassa Lausteen perhekuntoutuskeskuksessa. Teoksessa: Tanskanen, I. & Timonen-Kallio, E. (toim.) Lastensuojelun hyvät käytännöt. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 44, s. 92–103.

Känkänen, P. 2009. Siirtymät sijaishuollossa - hetkiä ja ikuisuuksia. Teoksessa: Barty, M. (toim.) Lastensuojelun ytimessä. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, s. 232–240.

Känkänen, P. & Laaksonen, S. 2006. Selvitys sijaishuollon ja jälkihuollon nykytilasta ja kehittämistarpeista. Lastensuojelun kehittämisohjelma.

Kärkkäinen, V. 2012. Liian tavallisia asioita. Savon sanomat internetsivusto. Päivitetty 19.9.2012. Saatavissa <http://www.savonsanomat.fi/mielipide/artikkelit/liian-tavallisia-asioita/1248725> [viitattu 9.2.2013].

Laaksonen, S. (toim.) 2004. Jälkihuolto-opas. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu 17. Saarijärvi: Lastensuojelun Keskusliitto.

Lahti, M., Ollilla, S. & Vairama, M. 2007. Lastensuojelun jälkihuolto Haminassa työntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Laitinen, M. 2009. Jälkihuolto nuoren itsenäistymisen tukena. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsinki.

Lastensuojelu 2011.Tilastoraportti. 2012. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen internetsivusto. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/lasten_sosiaalipalvelut/lastensuojelu [viitattu 9.2.2013].

Lastensuojelun jälkihuollon tukeminen. Lastensuojelun käsikirja. Sosiaaliportin internet-sivusto. Päivitetty 8.11.2012. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto/> [viitattu 13.2.2013].

Laurila, N. & Perttula, M. 2009. KÄTTÄ PIDEMPÄÄ –toimintamalli ja työvälineitä jälkihuoltoon. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.

Mikä on lapsen oikeuksien sopimus? Unicefin internetsivusto. Päivitetty 28.9.2011. Saatavilla: <http://www.unicefkauppa.fi/lapsen-oikeuksien-kasikirja> [viitattu 22.1.2013].

Niemelä, E. 2005. Suunnitelmat lastensuojelun laatua tukemassa. Teoksessa: Laaksonen, S. & Kemppainen, M. (toim.) Oljista, risuista vai tiilestä? Artikkeleita hoidon laatua tukevista tekijöistä sijaishuollossa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu 20. Jyväskylä: Lastensuojelun Keskusliitto, s. 45–55.

Niemelä, H. 2005. Lapsikeskeinen sijaishuolto. Mitä tekisin, jos tämä olisi oma lapseni? Teoksessa: Laaksonen, S. & Kemppainen, M. (toim.) Oljista, risuista vai tiilestä? Artikkeleita hoidon laatua tukevista tekijöistä sijaishuollossa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu 20. Jyväskylä: Lastensuojelun Keskusliitto, s. 57–78.

Ohjaaja A. Haastattelu 16.5.2012. Hamina. Sahakosken perhetukikeskus.

Ohjaaja B. Haastattelu 27.5.2012. Hamina. Sahakosken perhetukikeskus.

Palmén, T. 2012. 8-vuotias tyttö siepattu Kotkassa. Ilta-Sanomien internetsivusto. Päivitetty 25.9.2012. Saatavissa: http://www.iltalehti.fi/uutiset/2012092516120218_uu.shtml [viitattu 9.2.2013].

Partanen, I. 2005. Arvot ja eettiset periaatteet toiminnan kulmakivenä – dialogi sijaishuollon käytännön ja Martti Lindquistin ajatusten välillä. Teoksessa: Laaksonen, S. & Kemppainen, M. (toim.) Oljista, risuista vai tiilestä? Artikkeleita hoidon laatua tukevista tekijöistä sijaishuollossa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu 20. Jyväskylä: Lastensuojelun Keskusliitto, s.7–30.

Puustinen-Korhonen, A. 2012. Huostaanotto ei aina ole paras ratkaisu. Helsingin Sanomat 6.9.2012, s. A1.

Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa. Ratkes ry:n internetsivusto. Saatavissa: <http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydestae> [viitattu 29.1.2013].

Repo, P. 2012a. Huostaanotot lisääntyivät taas. Helsingin Sanomien internetsivusto. Päivitetty 28.11.2012. Saatavissa:

<http://www.hs.fi/paivanlehti/kotimaa/Huostaanotot+lis%C3%A4%C3%A4ntyiv%C3%A4t+taas/a1354075454052> [viitattu 21.2.2013].

Repo, P. 2012b. Sijoitetut lapset pärjäävät aikuisina muita kehnemmin. Helsingin Sanomat 15.12.2012, s. A5.

Rönkkö, L. 2008. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa: Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, s. 171–192.

Rönty, M. 2012. Jälkihuollon kehittäminen Kirkkonummella. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Järvenpää.

Saastamoinen, K. 2008. Lapsen asema sijaishuollossa - käsikirja arjen toimintaan. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sahakosken käsikirja 2009. Perhetukikeskus ja perhetyö. Haminan kaupungin internetsivusto. Saatavissa:

<http://www.hamina.fi/fi/Asukkaat/Sosiaality%C3%B6/Perhetukikeskus%20ja%20sosiaality%C3%B6/> [viitattu 23.1.2013].

Sarkkinen, H. 2012. Ihan tavallisia asioita? Kansan tahto internetsivusto. Päivitetty 13.9.2012. Saatavissa: <http://www.kansantahto.fi/2012/09/ihan-tavallisia-asioita/> [viitattu 9.2.2013].

Shireman, J. 2003. Critical Issues in Child Welfare. New York: Columbian University Press.

Talon tavat. Sahakosken perhetukikeskus.

Tammi, T. 2012. Ihan tavallisia lastensuojeluasioita. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012):6. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen internetsivusto. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/101724/> [viitattu 9.2.2013].

Tarkastuskertomus 6/2012. Valtiontalouden tarkastusviraston internetsivusto. Saatavissa:

<http://www.vtv.fi/julkaisut/tuloksellisuustarkastuskertomukset/2012/lastensuojelu.4814.xhtml> [viitattu 6.3.2013].

Taskinen, S. 2007. Lastensuojelulaki (417/2007) soveltamisopas. Helsinki: Stakes.

Timonen-Kallio, E. (toim.) 2000. Umbrella Itsenäisen elämän ABC - työkirjamenetelmän käsikirja. Turku: Kaarinan sosiaalialan oppilaitos.

Timonen-Kallio, E. 2009. Työmenetelmät ammatillisten käytäntöjen vahvistajana. Teoksessa: Tanskanen, I. & Timonen-Kallio, E. (toim.) Lastensuojelun hyvät käytännöt. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 44, s.7–22.

Toimiva lastensuojelu. 2012. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:28.

Toivakka, S. & Maasalo, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: PS-Kustannus.

Umbrella-työkirja & käsikirja : itsenäisen elämän ABC. 2000. Turku: Kaarinan sosiaalialan oppilaitos.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Vuorinen, I. 2001. Tuhat tapaa opettaa. 6. painos. Vammala: Kirjatalo Resurssi.

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Riikka Karinto

Haminan perusturva

Merja Niemelä

Opiskelen Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Olen tekemässä koulutukseen kuuluvaa opinnäytetyötä Sahakosken perhetukikeskuksen Kaisla-osastolle jälkihuollosta ja sen käytännöistä. Pyydän lupaa saada totuttaa tutkimus- ja kehittämistyöni.

Kehittämistyön tarkoituksena on saada aikaan yhdessä työntekijöiden avustuksella yhtenäinen ohjeistus ja käytäntö jälkihuoltoon, jota työntekijät voivat tulevaisuudessa itse päivittää. Jälkihuollon kehittämistyön pohjana ovat teemahaastattelut, joka totutetaan jälkihuollossa parhaillaan olevilla nuorilla ja kahden ohjaajan parissa.

Käsittelen saamiani tietoja luottamuksellisesti ja vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen.

Hamina 5.4.2012

Ystävällisin terveisin,


Riikka Karinto



Tutkimuslupa
myönnetty

16.4.2012

§ 51

Merja Niemelä,
sosiaalisen johtaja

TEEMAHAASTATTELU TYÖNTEKIJÄT

Työntekijän tausta ja kokemus

Työnkuvaasi kuuluu jälkihuolto. Mitä se tarkoittaa?

- Arvioi kuinka paljon työaikaasi kuluu siihen?
- Kuinka paljon olet tehnyt jälkihuoltotyötä?
- Millaiseksi työksi koet jälkihuoltotyön?

Jälkihuollon toteuttaminen (alku, keskivaihe, loppu)

- Kerro mitä jälkihuollon alkuvaiheeseen kuuluu?
- Mitä kuuluu keskivaiheeseen?
- Entä miten loppu toteutuu?

Suhde huollettavaan

- Miten rakennat ja ylläpidät suhdetta huollettavaan? Onko se sinusta riittävää?
- Miten usein olet tavannut huollettavaa?
- Muuttuko suhde huollettavaan prosessina aikana? Jos, niin miten?

Taloudellinen tuki, harrastukset, asunto, koulutus, työpaikka

- Millaista taloudellista apua olet voinut tarjota jälkihuollettavalle?
- Kerro mihin taloudellisiin etuuksiin jälkihuollettava on oikeutettu
- Oletko tietoinen kaikista etuuksista, joita nuori voi saada?
- Mistä olet saat tietoa nuoren etuuksista?
- Miten tuki omaan asuntoon on toteutunut?
- Miten harrastusten tukeminen on toteutunut?
- Jälkihuoltoon kuuluu myös ohjaaminen koulutukseen ja työpaikan etsimiseen? Oletko ollut mukana näissä?
- Millaista muuta tukea olet voinut tarjota?

Sosiaalinen verkosto ja tuki, yhteistyö vanhempien kanssa, lähiverkoston kanssa

- Miten nuoren verkosto on otettu huomioon suunnitelmassa ja totutuksessa?
- Miten yhteydet vanhempiin ja nuoren ystäviin ovat toteutuneet?
- Millaisena näet verkostojen merkityksen ja tarpeellisuuden jälkihuollettavan elämässä?

Yhteistyö ammattilaisten kanssa: sosiaalitoimen, opiskelupaikkojen, työelämän

- Kerro millaista yhteistyötä on muitten ammattilaisten ja viranomaisten kanssa?

Ilot ja vaikeudet ja haasteet

- Millaisiin asioihin olet jälkihuollettavan kanssa joutunut puuttumaan?
- Mihin asioihin et ole pystynyt antamaan apua?
- Mistä olet erityisen iloinen jälkihuoltotyössäsi?
- Mikä on ollut sinulle vaikea?

Ammatillisuus, oma työyhteisö, resurssit

- Millaiseksi koet jälkihuollon osaksi työnkuvaasi? Mitkä ovat sen vahvuudet? Heikkoudet?
- Onko jotakin johon toivoisit muutosta omissa työyhteisössäsi jälkihuollon suhteen?
- Mikä on ammatillisesti haastavinta jälkihuollossa?
- Mikä on ammatillisesti antoisinta jälkihuollossa?

Menetelmät ja materiaali

- Onko sinulla riittävästi työkaluja ja tapoja toteuttaa jälkihuoltoa?
- Mitä kaipaa? Mihin olet erityisen tyytyväinen?
- Millaisia menetelmiä olet käyttänyt jälkihuollossa?

TEEMAHAASTATTELU NUORET

Tausta

- Kuinka kauan olet ollut mukana jälkihuollossa?
- Millaisessa vaiheessa olet jälkihuollossa?

Jälkihuollon toteuttaminen tietopohja

- Tiedätkö mitä jälkihuoltoon kuuluu?
- Oletko saanut omasta mielestäsi riittävästi tietoa asiasta?
- Kerro mitä jälkihuollon alkuvaiheeseen kuuluu?
- Mitä kuuluu keskivaiheeseen?
- Entä miten loppu toteutuu?

Jälkihuolto aloitus, itsenäisen elämä, keski kohta ja loppu

- Muistatko miten sinun jälkihuolto alkoi? Mitä siinä puhuttiin?
- Muistatko jotenkin niitä tunnelmia tai ajatuksia, joita sinulla oli kun ajattelit oman elämän aloittamista itsenäisesti?
- Millaisia asioita aluksi suunnittelitte? Mitä teitte?
- Millasta oli valmistelu aika? Mitä silloin tapahtui?
- Koitko saavasi omat asiat kuulluksi? Toteutuivatko ne?
- Onko työskentely muuttunut työntekijän kanssa jälkihuollon aikana?
- Kuinka kauan sinulla on vielä huolto jäljellä oman arvioisi mukaan?

Taloudellinen tuki, harrastustoiminta, koulutus ja työpaikka

- Voitko kertoa, millaista tukea ja apua olet saanut jälkihuollon aikana?
- Mitä konkreettista apua tai tukea olet saanut kun olet lähtenyt mukaan jälkihuoltoon?
- Millaista asumiseen liittyvää tukea olet saanut?
- Millaista taloudellista tukea olet saanut?
- Miten sinun sosiaalinen verkosto on otettu huomioon?
- Oletko saanut tukea tai apua ihmissuhdeasioissa?
- harrastukset?
- koulu, opiskelu
- harjoittelu, työpaikka

Suhde vanhempiin ja lähiverkostoon

- Miten kuvailisit jälkihuollossa otetun huomioon sinun lähiverkostosi?
- Mikä on ollut sinulle siinä tärkeintä?
- Onko jokin asia erityisen tärkeä tai mieleenpainuva?
- Mihin olisit kaivannut enemmän apua ja tukea?

Suhde työntekijään, mitä on tehty yhdessä, puutteet ja toiveet

Suhde ohjaajaan

- Miten kuvailisi suhdettasi työntekijöihin, jotka ovat jälkihuollossasi mukana?
- Miten usein olet tavannut työntekijöitä? Onko tahti muuttunut? Onko se ollut hyvä määrä?
- Onko suhde työntekijään muuttunut prosessina aikana? Jos, niin miten?
- Mikä on ollut sinulle siinä tärkeintä?
- Onko jokin asia erityisen tärkeä tai mieleenpainuva?
- Mihin olisit kaivannut enemmän apua ja tukea?
- Miten arvioit, että onko jälkihuolto auttanut sinua omassa elämässäsi?
- Millaisia tapoja, menetelmiä muistat, että olette ohjaajan kanssa käyttäneet? Mitä ajattelet niistä?
- Olisiko sinulla jotakin ideaa jota voisi toteuttaa tulevaisuudessa muiden kanssa?

Ilot ja surut ja vaikeudet

- Mikä on ollut sinulle jälkihuollossa tärkeintä? Onko jokin asia erityisen tärkeä tai mieleenpainuva?
- Mihin olisit kaivannut enemmän apua ja tukea?
- Miten arvioit, että onko jälkihuolto auttanut sinua omassa elämässäsi?
- Mitä haluat sanoa jälkihuollosta jossa olet ollut mukana?

MENETELMÄKANSIO JÄLKIHUOLTOTYÖHÖN

**Riikka Karinto
Huhtikuu 2013**

**Opinnäytetyö:
Jälkihuollon menetelmäkansio Sahakosken
perhetukikeskukselle
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu**

JOHDANTO

JÄLKIHUOLTO ALKAA

- Mitä jälkihuolto oikein on? Ohjaajalle taustaksi
- Jälkihuoltoprosessi Vehkassa
- Oman kodin ja asioiden kansio
- Haaveilu omasta kodista
- Jälkihuolto

ASUMINEN

- Vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet
- Vuokrasopimus ja muuttajan muistilista

ITSENÄISTYVÄ NUORI

- Pieniä harjoituksia lämmittelyksi ja keskustelun avaajiksi
- Minun historiani, minun perheeni
- Itsenäisen nuoren roolikartta
- Tyytyväisyysmittari
- Voimauttava valokuvaus
- Joskus yksinäisyys voi hiipiä sisään

SOSIAALISET SUHTEET

- Minä ja hän
- Parisuhdepalasia
- Riitasointuja
- Seksuaalioikeudet ja minä
- Ehkäisy
- Päihdepohdintaa

ELÄMÄNHALLINTA

- Millainen siivoja olet?
- Makoisaa ja terveellistä ruokaa
- Raha
- Mitä harrastaisit?
- Stressi ja sen hallinta
- Rentoutuminen
- Unettomuus
- Lepäämisen seurantalomake
- Auttavia tahoja
- Missä mennään -itsearvointia

VEHKAN OMAT LOMAKKEET

- Nuoren yläkerran säännöt
- Palautehaastattelu

JOHDANTO

Tähän materiaalikansioon on koottu erilaisia työskentelyitä jälkihuoltotyötä varten. Teemat ovat nousseet työntekijöiden ja nuorten haastatteluiden pohjalta, jotka toteutin opinnäytetyössäni.

Monet työskentelyt rakentuvat keskustelulle ja vuorovaikutukselle. Niiden taustalla on ajatus (huolen) puheeksi ottamisesta. Toisena perustana on ajatus ratkaisu- ja voimavaraisesta työtavasta. Valmiilla teemoilla kysymyksineen ja väitteineen pyritään tukemaan ja rohkaisemaan nuorta itsenäisessä elämässä. Tehtävien avulla voidaan laajentaa jälkihuoltotyö koskemaan niitäkin asioista, joita nuoren tai työntekijän on muuten hankala puhua tai ne jäisivät vähemmälle keskustelulle. Työskentelyihin on sisällytetty Internet-linkkejä, joista löytyy lisää tietoa tai verkossa täytettäviä tehtäviä. Materiaalit sisältävät myös runoja, joiden tarkoituksena avata toisenlainen näkökulma aiheeseen. Runoilla on voima koskettaa tai ärsyttää, yleensä herättää tunteita. Joissakin työskentelyissä on askartelua, musiikin kuuntelua, itse arviointia tai yhdessä tekemistä. Ohjaajalla on vapaat kädet laajentaa ja muokata työskentelyitä kullekin nuorelle sopiviksi.

Ohjaajan olisi hyvä olla tietoinen siitä, että on monenlaisia tapoja käsitellä ja tutkia asioita. Joku on valmis keskustelemaan, toinen mieluummin puuhastelee ja liikkuu, joku tarkkailee, toinen taas ryntää heti tekemään. Ohjaajan on hyvä olla tietoinen siitä, mikä voisi olla nuorelle mieluisin tapa käsitellä asioita tai oppia uutta. Sopiiko tämä juuri tälle nuorelle? Olenko minä itse valmis puhumaan näistä asioista? Toimiiko tämä työskentely tällaisenaan vai muokkaanko sen meille sopivaksi? Työskentelyt toimivat myös virikkeinä keskusteluille.

Ota haaste vastaan ja toteuta monipuolista jälkihuoltotyötä yhdessä itsenäistyvän nuoren kanssa!

Haminassa maaliskuussa 2013

Riikka Karinto

MITÄ JÄLKIHUOLTO OIKEN ON?

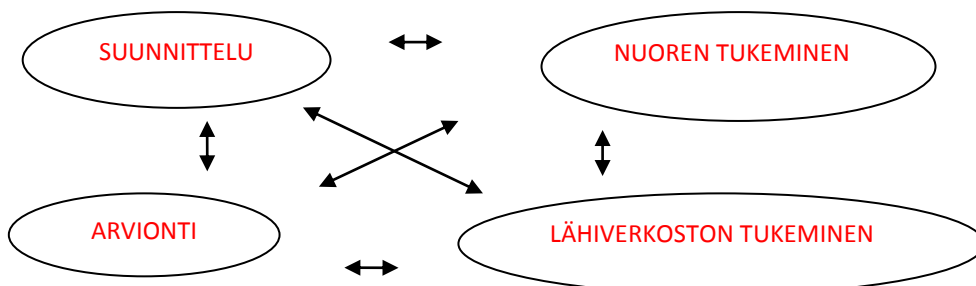
OHJAAJALLE TAUSTAKSI

Lastensuojelulain (4117/2007) mukaan sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen on järjestettävä lapselle tai nuorelle jälkihuolto sijaishuollon päättymisen jälkeen 21-vuotiaaksi asti. Jälkihuollon tavoitteena on saattaa lapsi tai nuori itsenäiseen elämään omassa sosiaalisessa ympäristössään tukena lähiset ja omat verkostot. (Taskinen 2007, 88.)

Nuorella on oikeus kieltäytyä ottamasta vastaan jälkihuoltoa. Hän voi keskeyttää sen halutessaan jälkihuollon aikana. Nuorta pyritään kuitenkin kannustamaan ottamaan vastaan jälkihuolto kertomalla mihin palveluihin hänellä on oikeus ja mitä etuja jälkihuolto voi hänelle tarjota. Nuorella, jonka huostaanotto päättyy ennen täysikäisyyttä, on myös oikeus jälkihuoltoon. Tällöin huoltajille jää vastuu nuoren sitouttamisesta jälkihuoltoon. (Heinjoki & ym. 2005, 43.)

Jälkihuollon palvelut voivat monenmuotoisia. Se sisältää psykososiaalista tukea, joka on toivon, elämänrytmin ja jaksamisen edistämistä. Palveluun kuuluu myös nuoren elämän taloudellinen tukeminen. Häntä rohkaistaan ja kannustetaan opintoihin tai työhön, harrastuksiin ja oman elämän rakentamiseen. Jälkihuollettavalle etsitään asunto ja autetaan sen perustamisessa. Huollettavalle etsitään hänen halutessaan vertaistukea tai tarjotaan loma- ja virkistystoimintaa. (Taskinen 2007, 90.)

- jälkihuollon kirjalliset suunnitelmat
- toimijakartoitus
- palvelukartoitus
- siirtymävaiheen valmistelu
- psykososiaalinen tuki
- asuminen
- koulutus ja työelämä



- itsearviointi
- palaute muilta toimijoilta
- verkostokartoitus
- yhteydenpito
- tukitoimet

MUISTILISTA

Nuorelle tai perheelle selvitetään, mitä lakisääteisiä palveluja on käytössä ja autetaan valitsemaan tarpeita vastaavia palveluja

- Huolehditaan nuoren perustoimentulosta 21-vuoteen asti.
- Tuetaan nuorta tai perhettä hakemaan ja käyttämään heille kuuluvia palveluja.
- Tehdään kirjallinen jälkihuoltosuunnitelma, jota tarkistetaan säännöllisesti.
- Jälkihuoltosuunnitelmaa pitää muuttaa, jos havaitaan, että on tehty vääriä arviointeja tuen tarpeesta.
- Kannetaan kokonaisvastuu nuoren tai perheen palveluohjauksesta ja palvelujen kordinoinnista. (Lastensuojelun käsikirja)

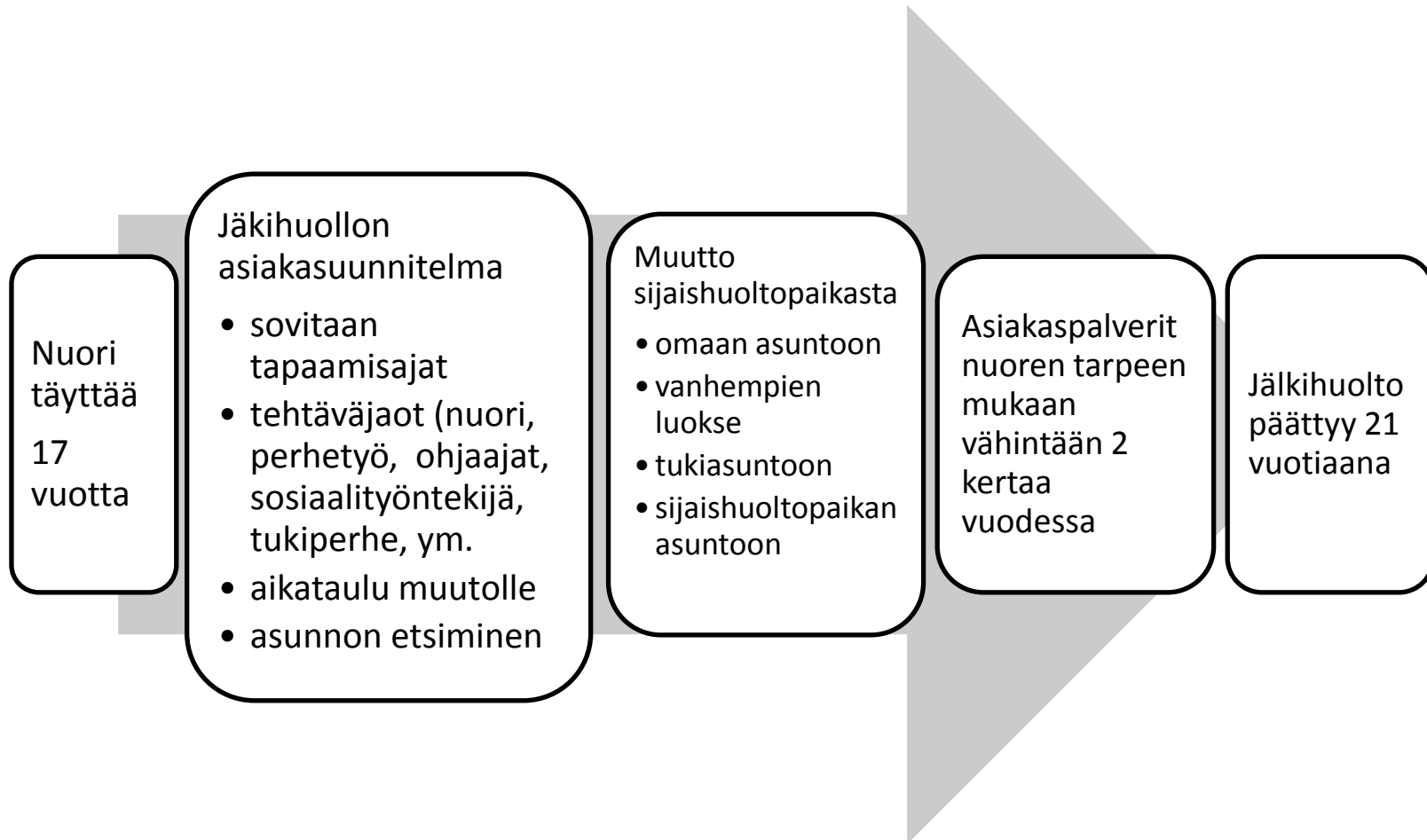
Tähän materiaalikansioon on koottu erilaisia teemoja, joita itsenäistyvän nuoren elämään kuuluu. Työskentelyt ovat muokattavissa kukin nuoren henkilökohtaisten tarpeita vastaavaksi.

Lähteet:

Heinjoki, H. , Heinonen, H, Kiiskinen, P., Mikkola, K., Ollila, K. & Peitsalo, P. 2005. tavoitteena hyvä sijoitus- haaste avohuollon ja sijaishuollon yhteistyölle. Teoksessa: Laaksonen, S. & Kemppainen, M. (toim.) Oljista, risuista vai tiilestä? Artikkeleita hoidon laatua tukevista tekijöistä sijaishuollossa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu 20. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, s. 31–44.

Taskinen, S. 2007. Lastensuojelulaki (417/2007) soveltamisopas. Vaajakoksi: Stakes.

JÄLKIHUOLTOPROSESSI VEHKASSA



OMAN KODIN JA ASIOIDEN KANSIO

Tarvikkeet: Kierrekansio, välilehtiä, muovitaskuja

Kansio voi olla ihan tavallinen kierrekansio, johon laitetaan välilehtiä ja muovitaskuja. Kannet voit tuunata mieleiseksi ja oman näköiseksi.

Kansion voisi sisältää muun muassa:

- asiakassuunnitelmat
- verotiedot, opintotukipäätös, Kelan etuuspäätökset
- asumiseen liittyvät sopimukset: vuokra, vesi, sähkö
- vakuutustiedot
- puhelin- ja nettiliittymäsopimukset
- takuukuitit
- koulutodistukset
- työtodistukset, CV
- mopon/auton paperit
- rokotustodistus ja lääkeresepit
- yhdessä käytyt työskentelyt

Omat paperit ovat helposti hukassa ja kadoksissa kun niitä tarvitaan.
Oman kodin kansio on apua siihen, että tarpeellinen on tallessa.

HAAVELU OMASTA KODISTA

Millaisessa kodissa haluaisit asua? Missä se sijaitsee? Minkä kokoinen asunto olisi mukava? Millaisia tavaroita kodissasi olisi ihana olla?

Tee isolle kartongille kuva unelma kodistasi.

Etsi eri lehdistä kuvia, siitä millaista olisi haavekodissasi. Leikkaa kuvat, huonekalut, värit, astiat, asiat ja esineet, henkilöt ja liimaa ne kartongille. Piirrä ja kirjota lisätietoja. Nyt saat unelmoida ja haaveilla täydellisestä kodista, jossa asut.

Kun olet saanut valmiiksi kuvan unelmakodista, kerro ohjaajalle siitä.

- Kerro väreistä, joita valitsit.
- Kerro tavaroista, joita halusit kotiisi.
- Keitä ja millaisia henkilöitä kodissasi asuu?
- Mikä on kaikkein suurin unelma, joka olisi kodissasi?
- Mitä näistä unelmista ja haaveista voisi oikeasti toteutua tulevassa kodissasi?
- Etsi unelmien tuotteille hintoja.
- Olisiko jotakin mahdollista hankkia?

Millaista yksin asuminen voisi olla?

Pohdi väitteitä

- Omassa kodissa saa tehdä mitä haluaa.
- Välillä voi olla vähän yksinäistä.
- Osaan huolehtia omista asioista ilman apua.
- On kiva kun luonani käy kavereita.
- Ei ole väliä, miltä asunnossa näyttää. Siivoan ja pyykkään sitten kun jaksan.
- Heti kun muutan omilleni, otan lemmikin.
- Omassa kodissa voi bilettää vaikka viikolla.
- Haluan oppia tuntemaan naapurini.
- Kodissani on tärkeintä, että kaikki on uutta ja viimeistä huutoa.
- Parasta omassa kodissa on se, että siellä saa olla rauhassa.

Mitkä asiat tekevät asunnosta kodin?

Unelma

Syvällä sisälläsi vaalit unelmaa, jota kukaan vielä ei voi aavistaa.

Syvällä sisälläsi salaisuus jo on, ihmeellinen, kirkas, valloittamaton.

Unelmasi kypsyy, kasvaa ajallaan, kunnes kaikki esteet auki murretaan.

Luottamuksen lähde tulvii, pohjaton. Unelmasi siellä täyttynyt jo on.

Anna-Mari Kaskinen

MITÄ JÄLKIHUOLTO ON? -nuoren sivu

Jälkihuolto alkaa kun sijaishuolto päättyy. Sen tarkoituksena on auttaa nuorta itsenäiseen ja hyvään elämään. Tässä nuorella on tukenaan nimetyt omaohjaajat ja sosiaalityöntekijä sekä nuoren oma verkosto. Jälkihuoltoa voi saada 21 ikävuoteen saakka. Jälkihuollon voi keskeyttää, siinä vaiheessa kun nuori itse haluaa. Sen voi myös uudestaan jatkaa, jos muuttaakin mieltä.

Jälkihuolto mahdollistaa sinulle nuori aikuisia, jotka auttavat sinua arjen käytäntöjen opettelussa ja tukevat sinua itsenäisen elämän alussa. Ohjaajat ovat sinua varten kun tarvitset kuulevaa korvaa, apua virastoviidakossa, pohtiessasi elämän kysymyksiä ja opetellessasi käytännön asioita kodin hoidossa. He ovat tukenasi ja kannustamassa opiskelun valinnoissa tai siinä jaksamisessa. Sinusta itsestäsi on paljon kiinni kuinka itsenäinen elämäsi alkaa sujua ja siinä sinua tukevat ohjaajat.

Omaohjaajat (nimi ja puhelinnumero, sähköposti)

Vastuu sosiaalityöntekijä (nimi, puhelinnumero, sähköposti, osoite)

Omaohjaajan tehtävät

- Tavata nuorta säännöllisesti
- Olla tukena ja nuoren tavoitettavissa
- Auttaa tarvittaessa käytännön asioissa
- Mitä muuta? _____

Sosiaalityöntekijän tehtävät

- Kertoa, mitä lakisääteisiä palveluita nuorelle kuuluu ja olla tukena kun hän tekee päätöksiä.
- Huolehtia nuoren perusturvasta, kunnes hän täyttää 21 vuotta.
- Tukea nuorta hakemaan hänelle kuuluvia palveluita.
- Tehdä nuoren ja hänen lähiverkostonsa kanssa jälkihuoltosuunnitelma kirjallisesti ja tarkistaa se riittävän useasti.

YHDESSÄ POHDITTAVAKSI:

Mitä perusturvalla tarkoitetaan? Etsikää yhdessä tietoa siitä, miten suurista summista on kyse.

Perustuslaki turvaa jokaiselle oikeuden välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. Käytännössä täällä tarkoitetaan sitä, että jokaisella on oikeus saada katto pään päälle, välttämätön jokapäiväinen leipä sekä oikeus riittävän sairaanhoitoon. Jokaisella on myös oikeus perustoimentulon turvaan työttömyyden, sairauden, työkyvyttömyyden ja vanhuuden aikana. Sama koskee lisäksi lapsen syntymästä ja huoltajan menetyksestä aiheutuvia tilanteita. Näissä tilanteissa kaikilla on oikeus saada perustoimentuloa vastaava määrä joko eläkkeinä, vakuutuskorvauksena, opintorahana tai toimeentulotukena.

Mitä näistä sinun mielestäsi omaohjaajan tehtäviin voisi kuulua sinun jälkihuollossasi?

- kuljettaja
- siivousapu
- tiedon hankkijana esim. opiskelu tai työpaikka haussa
- ruuanlaittaja
- lenkkikaveri
- koiravahti
- kunto-ohjaaja
- kokkikoulun opettaja
- keskustelukaveri
- asioiden muistuttaja
- välittävä aikuinen
- rajojen asettaja
- elämän opettaja
- terveydenhoitaja
- ilojen ja surujen jakaja
- päivän piristys
- yksinäisyyden karkottaja
- valmentaja
- taloudenpitäjä
- ystävä

Mitä näistä halusit hänen kanssaan yhdessä tehdä?

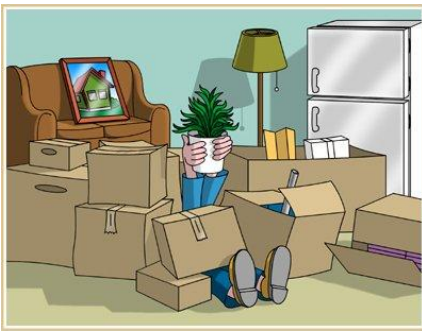
VUOKRALAISEN OIKEUDET

- Vuokranantajan on huolehdittava siitä, että asunto on hyvässä kunnossa ja, että esimerkiksi lämmitys, jääkaappi ja liesi toimivat.
- Vuokralaisella on oikeus purkaa sopimus, jos asunnon käyttämisestä aiheutuu hänelle terveydellistä vaaraa (esim. homevaurio), tai jos vuokranantaja ei huolehdi välttämättömistä korjauksista.
- Jos osa asunnosta on käyttökelvoton esimerkiksi putkiremontin takia, vuokralaisella on oikeus vuokran alennukseen.
- Vuokranantaja ei voi irtisanoa vuokrasopimusta ilman hyvää syytä. Irtisanomisaika on 3 kuukautta, kun vuokrasopimus kestänyt alle vuoden ja 6 kuukautta, kun vuokrasopimus on kestänyt yli vuoden.
- Vuokranantaja ei saa tulla käytössäsi olevaan asuntoon sopimatta siitä etukäteen.
- Vuokranantajalla ei ole oikeutta ilman erityistä syytä päästä vuokrattuun huoneistoon. Vuokranantaja on kuitenkin päästettävä huoneistoon, jos se on tarpeen huoneiston kunnan ja hoidon valvonnan vuoksi. Huoneistossa käynti pyritään sopimaan vuokralaisen kannalta sopivaan aikaan. Hätätilanteessa isännöitsijän tai huollon on päästävä asuntoon yleisavaimella, vaikka asukas ei olisi kotona.

VUOKRALAISEN VELVOLLISUUDET

- Maksat vuokran ajallaan.
- Hoidat huoneistoa hyvin ja huolellisesti sekä korvata vahinko, jonka tahallisesti tai laiminlyönnillään tai muulla huolimattomuudellaan aiheutat asunnolle. Olet vastuussa asunnosta. Korvaat myös kavereiden aiheuttamat vahingot ja vastaat heidän aiheuttamista häiriöistä, vaikka et itse olisikaan kotona.
- Ota huomioon naapurit ja noudata talon sääntöjä
- Ilmoitusvelvollisuus: sinun on viipymättä ilmoitettava vuokranantajalle asunnossa huomaamistaan vioista. Koska vuokranantaja ei itse säännöllisesti valvo huoneiston kuntoa, sinun on viipymättä ilmoitettava vuokranantajalle havaitsemistaan vioista ja puutteellisuuksista. Jos et tee ilmoitusta, voit itse joutua korvaamaan mahdollisen lisävahingon.

Lähde: Asumisen ABC. Nuorisoasuntoliiton internetsivusto. Saatavilla: <http://www.asumisenabc.fi/index.html> [viitattu 29.1.2013]
Pitkänen, N. 2004. Himasta- itsenäistyvän nuoren käsikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.



MUISTA SELVITTÄÄ NÄMÄ ASIAT VUOKRASOPIMUSTA TEHDESSÄSI

- Vuokran suuruus
- Vuokravakuuden suuruus
- Kuuluuko vesi tai sähkö vuokraan? Jos ei, paljonko on vesimaksu?
- Saako kylpyhuoneeseen pesukoneen? Onko talossa pesutupa?
- Määräaikainen vai toistaiseksi voimassa oleva vuokrasopimus?
- Onko talossa kellari/vinttikomeroita, saunaa, parkkipaikkoja?
- Onko kaapeli-tv? Kuuluuko vuokraan nettiliittymä?
- Onko taloyhtiössä tiedossa remontteja? Onko sellaisia, jotka rajoittavat asumista?
- Keittiön varustus: liesi ja jääkaappi kuuluvat kalustukseen, jos ei muuta sovita.
- Entä pakastin, uuni ja mikro?
- Varmista, ettei asunnossa ole kosteusvauriota. Homeesta kertovat: tunkkainen haju, tummat pilkut seinissä, irtoilevat kylpyhuoneen laatat, laattojen tummuneet saumat.

MUUTTAJAN MUISTILISTA

- Tee muuttoilmoitus viimeistään viikko muuttamisesta
- Osoitteenmuutos postiin. Voi tehdä netissä <http://www.posti.fi/muuttoilmoitus/> tai postissa. Tiedot menevät myös väestörekisterikeskukseen, verovirastoon ja aluerekisterikeskukseen.
- Muista osoitteenmuutos myös: yhdistykset, lehtitilaukset, ystävät
- Huolehdi kotivakuutuksesta
- Tarkista asunnon palovaroitin
- Sähkösoopimus
- Vuokrasopimus, sisältääkö vesimaksun?
- Internet-liittymä
- Hanki muuttoapua, muuttoauto (lainaa tai vuokraa) ja muuttolaatikoita (kysy kaupoista tyhjiä pahvilaatikoita tai vuokraa muuttolaatikoita)
- Muuttotarkastus uudessa asunnossa
- Muuttosiiivous vanhassa asunnossa
- Palauta vanhat avaimet

KODIN PERUSTARVIKKEITA ENSIASUNTOON

Käy tutustumassa Asumisen ABC sivustoon:
<http://www.asumisenabc.fi/index.html>

Huonekalut:

sänky, pöytä, tuolit, valaisin, nojatuoli/sohva

Tekstiilit:

patja, tyynty, peitto, lakanat, tyyntiliina, sängynpeitto, pyyhkeet, verhot, mattoja, patalappuja,

Ruokailuastiat:

matalia ja syviä lautasia, veitsiä, haarukoita, lusikoita, juomalaseja, mukeja

Ruuanlaittovälineet:

leipäveitsi, juustohöylä, kuorimaveitsi, leikkuulauta, paistinlasta, kauhoja, muovikulho, mittasarja, kattiloita (1½-3 litraa), paistinpannu, uunivuoka, sakset, säilytysrasioita

Puhtaanapitoon:

tiskiharja ja -rätti, lattiaharja, pölynimuri, moppi, pesuaineita, vessaharja, ämpäri,

Huoltoon:

ruuvimeisseli, jakoavain, vasara, mittanauha, maalarinteippiä, sulakkeita

Viihde:

oman maun mukaan (tv, dvd, radio, tietokone)

- Mitä sinulla jo on?
- Keneltä voisit saada näitä?
- Mistä voisit lähteä etsimään?
- Kuinka paljon rahaa sinulla on käytettävissä?

Lähde:

Asumisen ABC. Nuorisoasuntoliiton internetsivusto. Saatavilla: <http://www.asumisenabc.fi/index.html> [viitattu 29.1.2013].

Pitkänen, N. 2004. Himasta- itsenäistyvän nuoren käsikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

PIENIÄ HARJOITUKSIA LÄMMITTELYIKSI JA KESKUSTELUN AVAAJIKSI

TOIVEIDEN SUIHKULÄHDE

Tarvikkeet: aikakauslehtiä, sakset, liima, tusseja, suuri paperi

Herätellään ajatusta siitä, millaisia toiveita ja haaveita voisi olla. Ohjaaja voi myös osallistua toimintaan.

Etsitään kuvia lehdistä, jotka voisivat edustaa haaveita ja toiveista.

Leikataan kuvat ja liimataan ne paperille. Paperille voi piirtää toiveiden suihkulähteen, josta toiveet pulppuavat. Tarkastellaan kuvaa.

Keskustellaan toiveista ja haaveista.

- Millaisia toiveita näkyy?
- Mitä näistä on jo toteutunut?
- Mitä voit tehdä, että haave toteutuu?
- Mitä iloa ja hyötyä on haaveilusta?
- Uskallatko haaveilla?

Lähde:

Leskinen, E. 2010. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Juva: PS-kustannus.

MITÄ SINULLE KUULUU?

Tarvikkeet: erivärisiä paperilappuja, postikortteja, kuvia, pikku esineitä tai Pesäpuu ry:n Nallekortit

Asettele tarvikkeet esille. Pyydä nuorta valitsemaan kortteja tai esineitä esimerkiksi oman olon mukaan, koulun käyntiin liittyen, kodin hoitoon, ystävyys-suhteisiin. Mieti valmiiksi aihe ja teema, joista haluat jutella. Voit varata siten paremmin tarvikkeita, jotka johdattavat aiheeseen esimerkiksi keittiötarvikkeita, kuvia rakkaudesta tai päihteistä.

KÄYNTIKORTTI

Tarvikkeet: paperia ja kynä

Tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja kertoa siitä toiselle. Harjoitusta voisi esimerkiksi käyttää työhaastattelun harjoituksena.

Listaa yhdeksän asiaa itsestäsi. Ne voivat olla taitoja, luonteenpiirteitä, osaamisia.

Esittele itsesi ohjaajalle.

- Millaista oli tehdä harjoitus?
- Millaista palautetta sait ohjaajalta?

Nimi,

Koulutus

Titteli

1. _____ 2. _____

3. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

6. _____ 7. _____

8. _____ 9. _____

Lähde: Toivakka, S. & Maasalo, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: PS-Kustannus.

MINUN HISTORIANI, MINUN PERHEENI

Minun perheeni on _____

Minun perheeseeni kuuluvat _____

Haluan olla yhteyksissä ja tekemissä perheenjäsenteni kanssa kyllä en.

Ympyröi sanat, jotka kuvaavat parhaiten

Millainen äiti on?

lämmin, ankara, hellä, rauhallinen, sopuisa, myrskyinen, aggressiivinen, epäluotettava, rajaton, kaveri, kiltti, hyökkäävä, syyllistävä, heikkohermoinen, alistuva, marttyyri, ailahteleva, järkkymätön, voimakas, hauras, kaikkietävä, lohduttava, turvallinen, etäinen, itsekäs, lapsellinen, turvaton, _____

Millainen isä on?

lämmin, ankara, hellä, rauhallinen, sopuisa, myrskyinen, aggressiivinen, epäluotettava, rajaton, kaveri, kiltti, hyökkäävä, syyllistävä, heikkohermoinen, alistuva, marttyyri, ailahteleva, järkkymätön, voimakas, hauras, kaikkietävä, lohduttava, turvallinen, etäinen, itsekäs, lapsellinen, turvaton, _____

Minkälaisia piirteitä olisit valinnut, jos olisit saanut toiveidesi mukaiset vanhemmat?

lämmin, ankara, hellä, rauhallinen, sopuisa, myrskyinen, aggressiivinen, epäluotettava, rajaton, kaveri, kiltti, hyökkäävä, syyllistävä, heikkohermoinen, alistuva, marttyyri, ailahteleva, järkkymätön, voimakas, hauras, kaikkietävä, lohduttava, turvallinen, etäinen, itsekäs, lapsellinen, turvaton, _____

Millaisia sisarukseni ovat?

Mä en tarvi äitii
Älä puhu roskaa beibi, pää kii
ei älä keskeytä mua joka kerta
Mä en kysy, miks' sä annat vastauksii
ja näytät kukkia ja mehiläisii

Mä en tarvi enää äitii en
Mä en tarvii
Mä en enää tarvii
Mä en tarvii isää neuvomaan
Mä selviän

Mull' on auto, ajan sillä kaupunkiin
ja sinä varoitat mua joka kerta
Älä sitten aja mitään kolarii
No, ekaan tolppaan oisin ajanut, joo

Jos sä istuisit ees' hetken aikaa hiljaa
niin sä ymmärtäisit, etten sua tarvii
Jos sä pitäisit sen suuren suus kiinni
niin mä kertoisin, ett' mä tarvin
miehen

Kerroit ettet kestä katsella mua, kun
mä sekoilen
kun teen kaiken väärin
Lattia on pyyhittävä oikealta
vasempaan

Ai siitäkö se on kiinni

Maritta Kuula

Millainen vanhempi minä haluan olla?

Parasta perheessäni on

Haluaisin tehdä perheeni kanssa yhdessä

Sitten kun olen äiti tai isä...

Lähde: Nuori muuttaa pois kotoa. Työkirja itsenäistyvän nuoren vanhemmalle. 2^oyhteys- nettisivut. Saatavilla:
<http://toisenasteenyhteysvanhemmille.meke.wikispaces.net/Nuori+muuttaa+pois+kotoa>[viitattu 5.2.2013]

ITSENÄISTYVÄN NUOREN ROOLIKARTTA

Viisi keskeistä osa-aluetta

- arvomaailman muodostaja
- periaatteiden pohtija
- oikean ja väärän tunnistaja
- päätösten tekijä
- pettymysten sietäjä
- tulevaisuuteen suuntautuja
- pitkäjänteisyyden kehittäjä

ELÄMÄSTÄ OPPIJA

- ihmissuhteiden kehittäjä
- sosiaalisten taitojen kehittäjä
- ristiriitojen sietäjä ja selvittäjä
- neuvottelutaitojen kehittäjä
- markkinoija
- toisten ihmisten kunnioittaja
- läheisverkoston vaalija

SUHTEIDEN HOITAJA

- tunteiden tunnistaja ja hyväksyjä
- hellyyden vastaanottaja ja antaja
- itsensä kanssa viihtyjä
- lohduttauja
- oman seksuaalisuuden hyväksyjä
- juuriensa tietäjä
- itseensä luottaja
- ulkonäkönsä hyväksyjä

ITSENSÄ ARVOSTAJA

- oman itsensä kunnioittaja
- kokemuksista oppija
- heikkouksien tunnistaja/kehittäjä
- itsensä suojelija
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja
- omien rajojen tunnistaja

RAJOJEN ASETTAJA

ARKIPÄIVÄN
PYÖRITTÄJÄ

- ruuan laittaja
- vuorokauden rytmittäjä
- kodin kunnossa pitäjä
- puhtaudesta huolehtija
- sinnittelijä

- terveyden vaalija
- raha-asioiden hoitaja
- avun pyytäjä ja vastaanottaja
- koulun/työn hoitaja
- itsensä innostaja



TYTYVÄISYYSMITTARI

Tarkoituksena on arvioida tyytyväisyyttä itseesi tai tyytyväisyyttä johonkin asiaan.

Väritä mittariin 1-100 asteikolla kuinka tyytyväinen olet tilanteeseen. Toiseen mittariin väritä, missä halusit olla.

Kirjoita mittarien viereen tyytyväisyyteen liittyvät asiat ja tavoitteet.

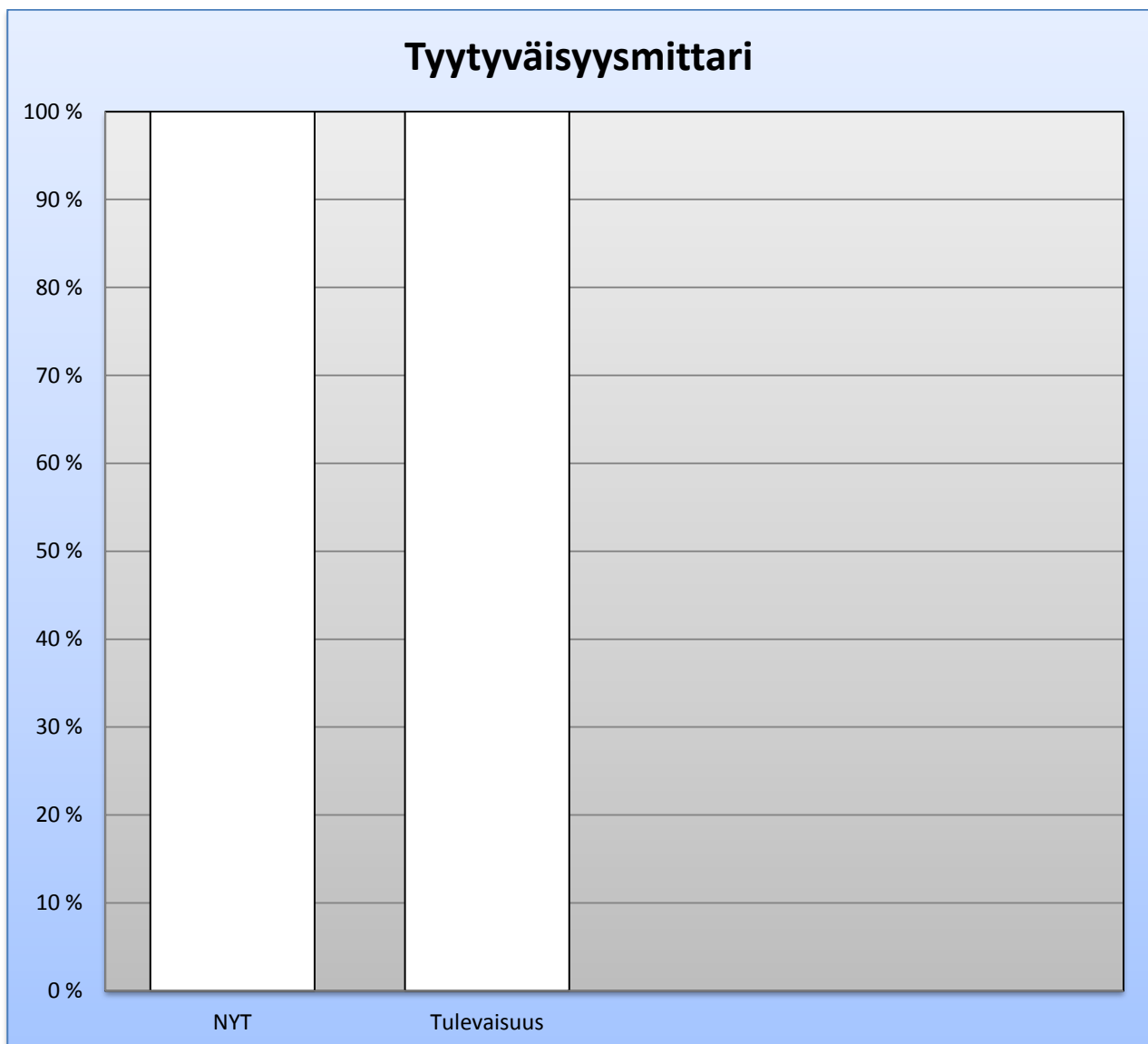
Tarkastele tuloksia.

- Mitkä asiat vaikuttavat nykytilanteeseen?
- Miten voisit päästä tulevaisuuden tilanteeseen?

MINÄ

Mikä minusta tulee, mikä tulee:
kultahippu katukiveen, voikukka napinläpeen,
poskelle pisara ja suola, kämmen
joka pyyhkäisee pois,
mikä minusta tulee, aina kysyt:
*tuulenvire oven alta, pölykoira lattailta,
avautuva kielonkukka, tuuleen sotkeutuva tukka,*
ne pakenevat jalat, kantapäähän rakot ja
aamuyötanssit
joita kohti kurkotat lopunikää,
yön ja päivän välissä valmistun,
nousen lätäköstä, märin jaloin käyn,
tunnet minut, kun suljen silmät
ja saat kiinni ilmasta lentävän nuolen
kun sen siipi korvaasi raapaisee.

Johanna Vento



VOIMAUTTAVA VALOKUVAUS - taustaksi ohjaajalle

Voimauttava valokuvaus on Miina Savolaisen kehittämä, empowerment-käsitteen sisältöihin perustuva sosiaalipedagoginen menetelmä. Miina Savolainen on helsinkiläinen valokuvaaja sekä taide- ja sosiaalikasvattaja. Maailman ihanin Tyttö-projekti ja Miina Savolainen on palkittu Suomalainen Lääkäriseuran Kulttuuripalkinnolla ja Vuoden Nuori Valokuvaaja palkinnolla vuonna 2005 sekä Lastenkulttuurin valtionpalkinnolla 2006. (Savolainen 2008, 195.)

Menetelmän avulla valokuvaa voidaan käyttää yksilön ja erilaisten ryhmien voimaantumisprosessin aikaansaajana. Menetelmää on käytetty 2000-luvulla kasvatus-, hoito-, ja terapeuttisen työn aloilla sekä yhteisön kehittämisessä. Voimauttava valokuva ei ole valokuvaterapiaa eikä sen takia edellytä terapeutin ammattiosaamista, vaikka siinä on terapeuttisia elementtejä. Menetelmää voidaan hyödyntää ammatillisen hoidon työn välineenä, silloin jos työntekijä on saanut riittävää täydennyskoulutusta menetelmän käyttöön. Valokuvia ja valokuvaamista käytetään menetelmän välineenä vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, löytämään piiloon jääneitä voimavaroja sekä hahmottamaan ja selkeyttämään hajanaisia ja tunnepitoisia asioita. (Savolainen 2008, 196–198.)

Valokuvien ja kuvaamisen avulla tutkitaan yksilön elämäntarinaa, perhesuhteita ja henkilön erilaisia puolia ja rooleja. Kuvilla halutaan tehdä näkyviksi eri elämänalueisiin liittyviä teemoja, joita halutaan vahvistaa. Kuvien käyttö auttaa selkeyttämään tunnepitoisia asioita ja löytämään piiloon jääneitä voimavaroja. (Savolainen 2008, 197.)

VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN MENETELMÄ

Voimauttava valokuva -prosessissa lähdetään aina liikkeelle kuvattavan näkökulmasta. Miten kuvattava haluaa tulla nähdyksi tai mitä hän haluaa tutkia omassa itsessään. Lähtökohta ei ole kuitenkaan narsistinen vaan pyrkii luomaan tai vahvistamaan ehjää suhdetta itseensä ja elämänsä historiaan. Valokuvaustilanteessa valokuvaajan hyväksyvä katse antaa rohkeutta olla kameran edessä, joka voi siirtyä myös muuhun elämään. Omakuvien avulla voi opetella katsomaan itseään hyväksyvällä, lempeällä katseella. Kuvista voidaan nähdä erilaisia tunnelmia, tunteita ja erilaisia puolia itsestään. Näin armollinen suhtautuminen siirtyy vähitellen muuhunkin elämän alueisiin. (Savolainen 2008, 160-161.)

Valokuva voimauttaa neljällä eri tavalla. Valokuvaan piirtyy hetken tapahtuma, joka voi olla hyvinkin irrallisesta todellisuudesta. Kuvasta emme näe mitä tapahtui ennen ja jälkeen kuvan ottamisen, mutta voimauttavassa valokuvassa voidaan rakentaa oma todellisuus suhteessa kuvaan. Menetelmän avulla voidaan rakentaa sellainen kuva, josta tulee merkityksellinen, ja hylätä asia, joka on vahingollinen. Toisena voimauttajana on suhde aikaan. Kuvan kautta voidaan palata menneisyyteen tunnetasolla elävästi. Keskenjääneiden asioiden käsittelemistä voi jatkaa vuosien kuluttua tai voi totuttaa tulevaisuuden kuvan. Kuvaustilanteen ja katsomisen välinen aika tuntuu häviävän. Kolmantena valokuvan katsominen herättää kehon. Siinä nousevat pintaan tunteet, eri aistit ja muistikuvat tilanteista ja ihmisistä. Neljäntenä voimauttavana elementtinä on vuorovaikutuksellisuus kuvaustilanteessa. Katseeseen perustuva vuorovaikutus voi välittää sanatonta, tunnemuistiin yltävää hyväksyntää. (Savolainen 2007a.)

KUVAUSTILANTEEN VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus on voimauttavan valokuvan menetelmässä keskeisellä sijalla. Valokuvat toimivat apukeinona sosiaalisen vuorovaikutuksen havainnoinnissa ja tunteiden tunnistamisessa (Alijoki 2009, 30). Kuvaustilanne edellyttää tasavertaisuutta ja toisen ihmisen kuuntelemista. Tasavertaisuutta ja luottamusta voidaan rakentaa rooleja vaihtamalla siten, että kuvaaja kokeilee olla kuvattavana. Tällainen tasavertainen vuorovaikutus on kahta ihmistä lähentävää. (Väilä 2009, 20.)

ESIMERKKINÄ ARJEN KUVAAMINEN

Oman arjen kuvaamisen tarkoituksena on tehdä näkyväksi, todistaa arjen todellisuus. Kysymyksiä työskentelyyn voisi olla esimerkiksi: Millainen kotini on tai oli? Ketkä ihmiset kuuluvat arkeeni? Mitä teimme? Erilaisten paikkojen merkitys elämässä ja niissä tapahtuneet asiat. Kuvaukset voivat olla tositilanteita tai lavastettuja, menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen liittyviä. Arjen kuvaamisessa työstetään niitä teemoja, jotka syövät voimavaroja. Kuvilla pyritään vahvistamaan ja löytämään voimavaroja. Pyritään lisäämään vuorovaikutusta esimerkiksi perheenjäsenten välillä. Arjen kuvilla tehdään näkyväksi konkreettisesti ajatuksia, tunteita, toiveita ja pelkoja. (Savolainen 2007b.)

Suunnitelkaa ja toteuttakaa yhdessä kuvausprojekti teemalla:

MINUN KOTINI

**Käykää katsomassa ensin Miina Savolaisen valokuvanäyttely:
Maailman ihanin tyttö <http://www.voimauttavavalokuva.net/>**

Lähteet: Alijoki, Johanna 2009. Opinnäytetyö Voimauttava valokuva työmenetelmänä lastensuojelutyössä – keino minäkuvan tukemiseen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2009/Helsinki_Alijoki_09.pdf [viitattu 31.1.2013.]

Savolainen, Miina 2007a, Valokuva voimauttajana. Luentomoniste. Maaliskuu 2007. Helsinki: Voimauttavan valokuvan ohjauskoulutus. Nuorten Keskus.

Savolainen, Miina 2007b. Voimauttaman valokuvan menetelmä. Luentomoniste. Maaliskuu 2007. Helsinki: Voimauttavan valokuvan ohjauskoulutus. Nuorten Keskus.

Savolainen, Miina 2008: Maailman Ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Väilä, Satu 2009. Opinnäytetyö Voimanainen. Voimauttava valokuva -menetelmän soveltaminen naispuolisille mielenterveyskuntoutujille. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4771/VALILA.pdf?sequence=2> [viitattu 31.1.2013].

JOSKUS YKSINÄISYYS VOI HIIPIÄ SISÄÄN

Lue nämä neljä runoa.

Sil ko läte uut alkku kohre

Ota käpy pois kenkäst
kaar vesi pois saappast
nost ämpär silmiltäs
jua kuppis tyhjäksi.

Ol ilone
ol valone
ol pulune.

Älä lait kät sirkkeli
älä purot kirvest kintuil
älä unhot kotti avamei
älä karkota annetui syrämei.

Vie roskapussi mennesäs.

Heli Laaksonen

Kauhea ei ole koskaan poissa.
Kesällä se vetäytyy lehtien
joukkoon.
Kun lehdet ovat pudonneet, se
ilmestyy
ovelle ja pyrkii sisään.
Minun on tunnettava se.
Katsottava silmiin kunnes se
väistää.
Tai se ryömii minuun
ja alkaa tehdä työtään.

Liisa Laukkarinen

Mihin kaikkeen voi painaa kasvonsa?
Marsuun, kissaan, koiraan, hevoseen
tai jos niitä ei ole saatavilla
(tai jos niitä ei saa tai ei voi ottaa,
koska on typerä allergia tai muita
huonoja syitä)
niin paremman puutteessa tyyntyä
käy

ajatuseläimiä kukaan ei voi viedä,
niille ei voi olla allerginen,
ne eivät koskaan kuole
ja hevonenkin mahtuu hyvin tyyntyä
viereen

Niina Hakalahti

Tällaisena päivänä

Tällaisena päivänä tekee
mieli ajatella,
että jonkun kanssa ystävystyy
aivan yllättäen:
juoksee vastaan orpo koira,
josta tulee oma,
sadepäivän hämärästä
pääsee teelle vanhaan kotiin,
tuohon vaikka, jossa ruudut
vilkkuu
vaahteroiden takaa, En
tunne täällä ketään,
kaipaen ystävää,
kai jossain noissa
lukemattomissa osoitteissa
asuu hauska ihminen
jonka luona jutella ja nauraa,
heittää jalkaa toisen päälle,
antaa ajan lentää!

Maria Vuorio

POHDI

- Mitä ajatuksia runot sinussa herättävät?
- Mitä teet kun tulee sellainen olo, että on yksinäinen?
- Voiko olla yksinäinen vaikka olisi toisen kanssa samassa huoneessa?
- Pelottaako sinua yksinäisyys?
- Osaatko kertoa, mikä siinä on pelottavaa?
- Mitä pitäisi tapahtua, että et enää pelkäisi?
- Onko yksinäisyydessä jotain hyvää?

VOITKO AJATELLA, ETTÄ KIRJOITTAISIT PÄIVÄKIRJAA, RUNOJA TAI ALKAISIT PITÄÄ BLOGIA?

MINÄ JA HÄN

KUVAKOLLAASI

Tarvikkeet: lehtiä, sakset, kynä, kartonki, rakkauslauluja ja soitin.

Kuuntele muutamia rakkauslauluja ja juttele niistä:

- Millainen tunnelma niissä on?
- Millaisista tarinoita niissä oli?
- Oliko jokin laulu, joka erityisesti kosketti? Miksi?

Etsi lehdistä kuvia siitä, millainen haluaisit olla tai olet. Etsi toiseksi kuvia, joista näkyy millaisen puolison halusit tai hän on. Kuva voi muodostua ihmisistä, asioista, väreistä, muodoista. Kuvan ei tarvitse olla todenmukainen ja esittävä.

Keskustelua kuvista:

- Millainen olet?
- Millainen hän on?
- Mitä piirteitä, ominaisuuksia sinussa ja hänessä on?
- Mitä kaunista sinussa ja hänessä on?
- Onko kuvissa todellisuutta?
- Miten todellisuus ja haaveet eroavat toisistaan?
- Millaista on haaveilla, miettiä oman seurustelukumppanin erilaisia puolia?
- Mitä toivot ja odotat seurustelulta, parisuhteelta?

Sinulla on oikeuksia:

Seksuaalinen itsemääräämisoikeus eli autonomia tarkoittaa yksilön oikeutta määrätä asioissa, jotka liittyvät seksuaalisuuteen ja jotka hän kokee itselleen merkitykselliseksi. Siihen liittyy kyky ymmärtää tekojensa ja valintojensa seuraukset (sekä itselle että muille) ja kantaa vastuu sekä teoistaan että tekemättä jättämisistään.

Lähde

Uudistettu Mun rajat -opetusmateriaali yläkouluille ja toiselle asteelle. Ihmisoikeudet.net. Saatavilla: <http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=mista-on-kysymys> [viitattu 4.2.2013].

PARISUHDEPALASIA

Lue nämä säännöt. Mitä mieltä olet niistä?

Merkitse

- + siihen kohtaan, joka toteutuu
- siihen kohtaan, jossa tarvitset harjoitusta.

Parisuhteen säännöt

- ♥ Itsenäisyys: Älä ole liian hallitseva.
- ♥ Samankaltaisuus: Pidä arvossa kumppanisi asenteita, arvoja ja elämäntapaa.
- ♥ Kannustus: Tue kumppanisi itsetuntoa ja omanarvontuntoa; älä ole ajattelematon. Ota kumppanisi huomioon teoilla ja sanoilla.
- ♥ Avoimuus: Kerro aidosti mutta ystävällisesti mitä tunnet – älä mökötä puhumattomana.
- ♥ Uskollisuus: Ole uskollinen ja lojaali. Älä petä kumppanisi luottamusta.
- ♥ Tasapuolisuus: Ole oikeudenmukainen. Älä etsi hyötyä kumppanistasi.
- ♥ Läheisyys: Näytä, että välität. Lisää hellyydenosoituksia keskelle arkea.
- ♥ Oma tila: Hyväksy kumppanisi läheiset ihmissuhteet, ystävät, harrastukset ja kohtuullinen määrä omaa aikaa.

Miten näitä asioita voisi harjoitella?

Seurustelu on yhdessä opettelua.

Näitä taitoja harjoitellaan koko elämän ajan:

- ♥ Itsensä ymmärtämistä
- ♥ Toisen ymmärtämistä
- ♥ Puhumista
- ♥ Kuuntelemista
- ♥ Riitelemistä ja sovintoa
- ♥ Kehumista
- ♥ Yhdessä kokemista ja kokeilemista
- ♥ Yhdessä tekemistä
- ♥ Tilan antamista toisen yksityisyydelle
- ♥ Luottamusta ja luottamista
- ♥ Tunteiden jakamista
- ♥ Välittämistä ja rakastamista

Lähteet

(Lähde: Baxter 1986; teoksessa Miller et.al. 2007 sekä Väestöliiton asiantuntijat) Saatavissa http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen-saannot/

Seurustelu on kaikilla erilaista. Väestöliitto Nuoret internetsivusto. Saavissa: http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_ja_seurustelu/seurustelu/aloitteen_tekeminen/

Sinä jätit minut tekstarilla.
Kun sanoit ”ystävä”, se
kuulosti siltä
kuin olisit sanonut ”painu
helvettiin”.

Sinun hampaasi ovat
virheettömässä rivissä,
ne ovat valkoiset kuin
valhe.

Sinä näytät hampaitasi,
kun naurat ystävillesi
ja kun itket
minä rakastan sinua yhä.

Tomi Kontio

*Sinä olet minulle
rakas*

Sinä olet minulle
rakas.
Tänään kerron sen.
Jo siitä metsä laulaa
ja tuuli kuiskaa.

Nyt tahdon, että
tiedät
sen mikä totta on:
Niin rakas sinä olet
kuin virta kahleeton,

kuin lämpö joka
hehkuu
ja valtaa sydämen.
Niin rakas sinä olet
ja ainutlaatuinen.

Anna-Mari Kaskinen

RIITASOINTUJA

Kaikissa ihmissuhteissa niin ystävyysuhteissa kuin parisuhteessa syntyy erimielisyyksiä, riitojakin. Millaisissa tilanteissa sinä suutut? Millainen riitelijä sinä olet? Voiko riidassa olla jotain hyvääkin? Mitä?

Miten toimit riitatilanteessa:

- olet pakenija, joka haluaa pois tilanteesta mahdollisimman pian
- olet hyökkääjä, joka pitää puoliaan ja taistelee vastaan
- olet alistuja, joka hyväksyy tilanteen kokien, että ei voi tai uskalla tehdä mitään
- olet _____

- Mitä riitelytapasi saa aikaan?
- Millaisia tunteita riitelytilanteessa nousee esiin?
- Millainen sovittelija ja anteeksiantaja olet?
- Lepytkö nopeasti vai kannatko kaunaa pitkään?

Pohdi miten riita ja väkivalta eroavat toistaan

Riita

- tasa-arvoisuus
- jokaisessa ihmissuhteessa riidellään joskus
- riidassa on kyse erimielisyyksien purkamisesta rakentavasti, siihen tarvitaan kaksi henkilöä
- riitelyyn kuuluu eri näkökulmia yhteen sovittava neuvotteluprosessi, jossa molemmat osapuolet voivat vapaasti sanoa omat mielipiteensä ja tarpeensa. Näistä yhdessä keskustellen voidaan löytää yhteisymmärrys, joka tyydyttää molempia osapuolia (molemmat voittaa)
- kun riitä on selvitetty rakentavalla tavalla, palaa parisuhde tavalliseen arkeen
- riidassa molemmat osapuolet voivat myöntää olevansa väärässä

Väkivalta

- väkivaltaan tarvitaan vain yksi henkilö
- siinä on kysymys halusta pakottaa toinen väkisin omaan tahtoon
- siihen liittyy alistamista ja toisen kontrollointia
- väkivaltaa käyttävä henkilö on omasta mielestä aina oikeassa
- se voi olla halua rangaista tai kostaa
- toinen tuntee olonsa turvattomaksi tai alkaa pelätä

Ristiriitatilanteet voivat olla suhdetta kasvattava kokemus, jos molemmat osapuolet ovat halukkaita selvittämään yhdessä tasa-arvoisesti ja toisiaan arvostaen. Reilu riitely edellyttää halua kuunnella ja joustoa tarvittaessa. Riita voi olla rakentavaa ja johtaa johonkin muutokseen, joka voi olla aikaisempaa parempaa. Reiluun riitelyyn ei kuitenkaan kuulu minkään tason väkivalta.

Lähde: Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Terveuden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Lähisuhde- ja perheväkivalta. Löymätön linja Espoossa -internetsivusto. Saatavilla: <http://www.lyomatonlinja.fi/web/guest/perhevakivalta> [viitattu 13.2.2013]

SEKSUAALIOIKEUDET JA MINÄ

Kaikilla ihmisillä on sukupuoli, ihonväristä, seksuaalisesta suuntauksesta tai terveydentilasta riippumatta seksuaalisina olentoina seuraavat oikeudet.

Oikeus elämään

- oikeus olla oma itsensä ja tehdä itsenäisiä päätöksiä sekä ilmaista mielipiteensä.
- oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan.
- vapaus uskonnollisten tekstien, uskomusten, aatteiden ja perinteiden rajoittavista tulkinnosta tai omaan kehoon puuttuvista loukkauksista seksuaalisissa asioissa.
- kukaan ei saa kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.
- nuorta tai vanhaa ei saa haukkua hänen seksuaalisuuttaan loukkaavasti (esim. huoraksi tai homoksi) eikä ahdistella seksuaalisesti.
- Nuorella oikeus sanoa oma mielipide kun seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskustellaan tai niistä päätetään.

Oikeus nauttia seksuaalisuudesta

- oikeus olla turvassa, valita vapaasti haluaako avioitua tai pysyä naimattomana sekä oikeus perhesuunnitteluun.
- oikeus seksuaaliseen suuntautumiseensa mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään, kunhan ei vahingoita eikä alisteta ketään toista.
- oikeus päättää itse haluaako toiminnallista seksiä ja haluaako jakaa näitä kokemuksia jonkun kanssa.
- oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.
- oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia.
- oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada tällöin kaikki tarpeellinen tuki.

POHDI

- Miten nämä oikeudet toteutuvat omassa kaveripiirissäsi?
- Voiko seksuaalisuudesta puhua kavereiden kanssa?
- Onko sinun helppo puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Miksi on, miksi ei?
- Kenen kanssa voit puhua seksistä?
- Miten tunteet ja mielihyvä liittyvät seksiin?
- Onko naisilla ja miehillä sinun mielestäsi samanlaiset oikeudet?
- Mistä olet saanut tietoa seksuaalisuudesta ja seksistä? Millaisen kuvan olet sitä kautta saanut?
- Mihin haluaisit lisää tietoa?

Lähteet: Väestöliitto Nuoret Saatavilla: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>

EHKÄISY

Käytännön tietoa ja apua saat raskauden ja seksitautien ehkäisystä **perhesuunnitteluneuvolasta**, jonka tehtävä on: sopivan raskaudenehkäisyn löytäminen, sukupuolitautilien ehkäisy ja hoito sekä vastuullisen nuoruuden ja aikaisuuden kasvun tukeminen. Lisätietoa ehkäisystä saat myös **oppilaitosten terveydenhoitajilta**.

Aina ei käy niin kuin elokuvissa. Seurauksena voi olla paha mieli ja katumus. Katumusta ja pahaa mieltä on vaikea hoitaa jälkikäteen, mutta niitä on helppo ehkäistä ennalta!

Hyviä ehkäisykeinoja ovat:

- Järjen käyttö. Mieti ensin, tee sitten! Älä tee äläkä suostu mihinkään sellaiseen, mitä et oikeasti itse halua.
- Mieti seurauksia. Joku asia saattaa äkkiseltään tuntua hyvältä idealta, mutta saattaa johtaa myöhemmin huonoihin seurauksiin.
- Riskiarviointi. Arvioi ennalta, mitä riskejä tilanteisiin liittyy. Vältä ja minimoi niitä, ota selvää asioista ennen kuin teet mitään.
- Käytä EI-sanaa. Kun jokin tilanne epäilyttää, pelottaa tai herättää useita kysymyksiä, sano heti ei ja mieti hetki, ennen kuin päätät miten toimit.
- Poistu paikalta. Jos tilanteessa tuntuu olevan jotain epäilyttävää, lähde pois ja kerro luotettavalle henkilölle tilanteesta.
- Toisten virheistä oppiminen. Kun kuulet muiden, esimerkiksi vanhempien, sukulaisten tai ystävien kokemuksia tai luet lehdestä muiden tekemistä virheitä, ota niistä oppia äläkä itse tee samoin.
- Vältä seksin harrastamista humalassa. Humala heikentää arviointikykyäsi ja saatat päätyä tilanteisiin, joita et selvin päin olisi tehnyt.

Kenelle sinun mielestäsi kuuluu ehkäisystä huolehtiminen?

Tiedätkö mistä saat apua ja tietoa kotikaupungissasi ehkäisyyn liittyvissä kysymyksissä?

Tutustu Väestöliiton sivujen erilaisiin ehkäisyn vaihtoehtoihin

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>

Lähteet

Väestöliitto Nuoret. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>

Perhesuunnitteluneuvola. Haminan kaupungin internet-sivusto. Saatavissa:

<http://www.hamina.fi/fi/Asukkaat/Lapset%20ja%20perheet/Terveysneuvonta/%C3%84itiys-%20ja%20perhesuunnitteluneuvolat/>

PÄIHDEPOHDINTAA

Millainen on juomatapasi? Tuntuuko sinusta että käytät liian paljon alkoholia? Haluatko vähentää juomistasi tai lopettaa sen kokonaan? Oletko huolissasi jostakin toisesta?

Käy testaamassa juomatapasi <http://www.paihdelinkki.fi/testit>

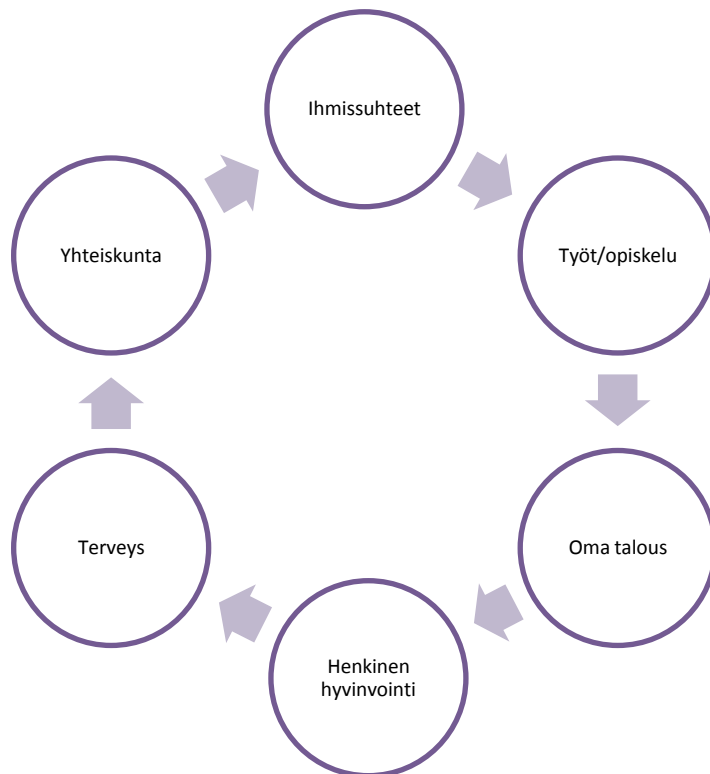
Löydät myös muita testejä sivuilta mm. testit rahapeleistä ja netinkäytöstä.

Pohdi

- Kuuluuko alkoholi kaikkiin juhliin?
- Oletko huomannut itse muutoksia suomalaisten alkoholin käyttötavoissa?
- Juodaanko alkoholia tilanteissa, joissa aiemmin tarjoilu olisi ollut alkoholivapaa?
- Oletko joutunut tilanteeseen jossa muiden päihteiden käyttö on ärsyttänyt sinua?
- Miksi itse käytät päihteitä?
- Millä tavoin tunteet ovat alkoholia nauttineena erilaisia kuin selvin päin?
- Voiko seksistä kieltäytyminen olla vaikeampaa päihtyneenä?
- Mistä voisi kertoa se, että jollain ihmisillä toisen henkilön lähestyminen iskemistarkoituksessa vaatii aina humalatilaa?

Mihin ja miten päihteiden käyttö vaikuttaa sinun elämässäsi?

Mieti jokaisen ympyrän kohdalla, mitä se voisi sinun elämässäsi tarkoittaa.



Aikuinen

Tänään aamuna tupakalla koettelin sisuskalujani jotka tuntuivat kipeiltä.

Haimaan sattui niin saatanasti ja äkkiä oivalsin mikä helvetti minua oikein on vaivannut pitkään.

Kukaan ei enää pidä minua suloisena.
Minusta on tullut aikuinen.

Menin peilistä katsomaan miltä aikuinen näyttää ja se näytti surulliselta ikään kuin joitain olisi pudonnut pois.

Kari Aartamo

Tiesitkö tämän?

Turvallista alkoholinkäytön määrää ei ole pystytty määrittelemään.

Alkoholin positiivisiksi koettuja vaikutuksia ovat rentoutuminen ja sosiaalisuus ihmissuhteissa.

Alkoholi kuuluu samaan syöpävaarallisuusluokkaan kuin asbesti ja tupakka.

Alkoholia käyttäessä väsymyksen tunnetta ei tunnista samalla tavoin kuin selvänä.

Alkoholin ja energiajuomien yhdistäminen johtaa siihen, että voi juoda enemmän ennen väsymistä tai sammumista.

Yksittäinen kannabiksen käyttökerta saattaa vaikuttaa vuorokaudenkin varsinaisen päihtymyksen jälkeen irtautumisen tunteena ja ajatuksen hidastumisena.

Huumausaineista erityisesti psykedeelien vaikutukset ovat usein pitkäaikaisia, ja niihin voi liittyä takaumia pitkänkin ajan kuluttua varsinaisesta käyttökerrasta.

Kotonasi juhliitaan

- Miten toivoisit vieraidesi käyttäytyvän omassa kodissasi?
- Mitä sinun kotonasi ei saa tehdä?
- Mikä on normaalia alkoholinkäyttöä?
- Paljonko ovat normaalit ruokajuomat?
- Paljonko on liikaa lasten seurassa?

Käy tutustumassa

- Päihdelinkki. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/testit>
- MLL Nuortennetti. Saatavissa: <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/>
- Nuorten päihteet. Terveyskirjasto. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lmy00015
- A-klinikkasäätio. Saatavissa: <http://www.a-klinikka.fi/>

Karu todellisuus päihteiden vaikutuksesta

- ☠ Joistakin ihmisistä tulee aggressiivisia, jolloin mitkään ihmissuhteet eivät onnistu.
- ☠ Toisista liian lähelle tunkevia tai sitten tulee luotua suhde sellaiseen tyyppiin, jota katuu myöhemmin.
- ☠ Seksuaalinen halukkuus lisääntyy humalassa, jolloin sukupuolihormonitoiminta muuttuu. Nautinto ja kiihottuminen on humalassa usein huomattavasti vaikeampaa saavuttaa, puhumattakaan orgasmista.
- ☠ Seksiin ryhtymisen kynnyks on usein matalampi ja tulee tehtyä valintoja, jotka johtavat ikäviin tilanteisiin. Pahimmillaan voi joutua tilanteeseen, jossa tulee seksuaalisesti hyväksikäytetyksi tai tilanteeseen, jossa itse on hyväksikäyttäjä.
- ☠ Seksuaalinen riskikäyttäytyminen ja sukupuolitaudit ovat vahvassa yhteydessä päihteiden käyttöön.
- ☠ Raskauden kuin seksitautien ehkäisyn laiminlyönnin taustalla on usein humalatilat. Tuoreissa suhteissa, erityisesti niin sanotuissa yhden yön -jutuissa, on jo pelkkä ehkäisyn puheeksiotto vaikeaa. Päihtyneenä tilanteesta voi tulla entistä vaikeampi, jos ehkäisy ylipäättään muistuu mieleen.
- ☠ Jälkiehkäisyvalmisteita käytetään eniten viikonlopun jälkeen, mikä saattaa kertoa siitä, että viikonlopun viihteellä olo on johtanut ehkäisyn pettämiseen.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu

Seksuaalinen kaltoinkohtelu on vasten omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi seksiin tai vartaloon liittyvä seksuaalinen vihjailu, uhkailu, kiristäminen, johdattelu, viettely, lahjonta tai pakottaminen yhdyntään, suuseksiin tai suutelemiseen. Sitä on myös pakottaminen katsomaan tai kuuntelemaan seksiin liittyviä asioita, pakottaminen koskemaan itseään tai toista tai väkisin koskettelu. Myös luvatta kuvaaminen seksuaalisiin tarkoituksiin ja seksuaalisten kuvien levittäminen Internetin kautta ovat seksuaalista kaltoinkohtelua. Kaltoinkohtelua voi tapahtua kasvotusten tai puhelimen tai Internetin välityksellä.

Lähteet:

Vain yhdelle? Tukimateriaali päihdekeskusteluun nuorten aikuisten kanssa
Sanna Pylkkänen (toim.) Preventiimi – nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus
Humanistinen Ammattikorkeakoulu. Sarja F. Katsauksia ja aineistoja 5, 2012. saatavilla:
<http://www.preventiimi.fi/resurssipankki/uusimmat?page=4> [viitattu 4.2.2013]



MILLAINEN SIIVOOJA OLET?

	JOKA PÄIVÄ	KERRAN VIIKOSSA	HARVEMMIN	EN KOSKAAN
imurointi				
roskien vienti ulos				
kahvinkeitin puhdistus				
jääkaapin pyyhintä				
käsipyyhkeiden vaihto				
mattojen pesu				
tavaroiden paikoilleen järjestely				
pakkasen sulatus				
lakanan vaihto				
pyykinpesu				
uunin pesu				
sängyn petaus				
ikkunan pesu				
lattioiden pesu				
wc:n pesu				
tiskien tiskaus				
mattojen tuuletus				
pölyjen pyyhintä				
kodin tuuletus				

Lähde: Pitkänen, N. 2004. Himasta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

MAKOISAA JA TERVEELLISTÄ RUOKAA

Tiedätkö millaiset ovat terveellisen ruuan suositukset tänä päivänä? Oletko kiinnostunut mitä laitat suuhun? Voiko saada samalla terveellistä ja edullista ruokaa?

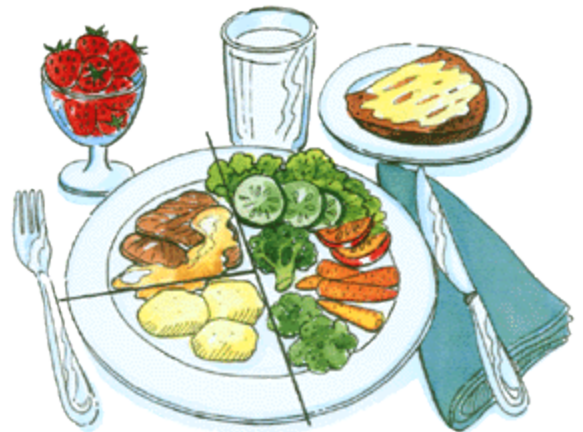
Terveellinen ruokavalio voidaan muodostaa monella eri tavalla. Kaiken perustana on säännöllinen, omaan arkeen sopiva ateriarytmi. Oheiset periaatteet toimivat hyvänä apukeinona arkiruokien koostamisessa.

- Syö sopivan kokoisia annoksia.
- Kouluruoka kannattaa syödä.
- Muista kasvikset, marjat ja hedelmät. Sanotaan, että mitä värikkäämpää ruokaa syöt sen parempaa.
- Viljatuotteet runsaskuituisina.
- Kohtuullinen määrä pehmeää, kasviperäistä rasvaa.
- Älä unohda syödä kalaa säännöllisesti.
- Käytä suolaa säästeliäästi.

Lautasmallin avulla ruokamäärät säilyvät kohtuullisina ja terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat.

Aterian koostaminen lautasmallin avulla:

- Puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, tuoreilla tai keitetyillä
- Neljännes perunalla, tummalla pastalla tai riisillä
- Viimeinen neljännes vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla.
- Lisänä pala vähäsuolaista täysjyväleipää, jolla kasvimagariinia, ja lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. Öljypohjainen salaattinkastike sopii salaatin maustajaksi.



TEHTÄVIÄ

1. Kokoa lista lempiruustasi. Kun pohdit, että mitä tänään syötäisiin, ota lista esille ja valitse sopiva ruoka listalta. Ja sitten kauppaan hakemaan tarvikkeita.
2. Etsi ruokien reseptit keittokirjoista tai netistä. Kokoa reseptit itsellesi. Juttele kavereiden kanssa ruuanlaitosta ja vaihtakaa reseptejä.
3. Valmista jokin ruoka ja kutsu ystävä syömään kanssasi. Panosta myös kattaukseen!

Lähteet: <http://www.sydanliitto.fi/terveellinenruokavalio>

RAHA

Riittävätkö rahat?
Mihin olet niitä käyttänyt viimeksi?
Oletko säästäväinen?
Miten pärjät?
Seuraatko tarkkaan omaa rahankäyttöäsi vai meneekö kaikki se, mikä tulee?
Vähän voi aina vipata kaveriltakin?
Ahdistavatko raha-asiat sinua?
Tarvitsetko apua?

Säästövinkit

- Ruokaa kannattaa tehdä itse. Tee suurempia annoksia ja pakasta osa.
- Huonekaluja ja vaatteita kannattaa ostaa kirppareilta tai kierrättää kaverien kesken.
- Mieti ennen ostopäätöstä, tarvitsetko tuotetta tai voitko löytää sen jostakin edullisemmin.
- Vertaile hintoja ja kilpailuta mm. puhelinliittymäsi. Monilla on liittymä, joka ei vastaa omaa kulutusta. Prepaid-liittymä on hyvä vaihtoehto.
- Säästä sähkössä. Sammuta laitteet valmiustilasta. Ostaessasi uutta, tarkista energian kulutusluokka.
- Älä juoksuta turhaan vettä. Ilmoita tippuvista hanoista ja vuotavasta vessanpöntöstä välittömästi huoltoyhtiölle. Sinulle ei tästä aiheudu korjauskuluja.

Mitä kännykkälaskulle tapahtuu, jos jätät sen maksamatta?

Laskun päälle tulee

- viivästyskorko (8 - 13 %)
- viivästys- tai muistutusmaksut velkojalle
- perintätoimiston perintäkulut (5 - 21 €)
- tuomioistuimen käsittelymaksut
- velkojan oikeudenkäyntikulut
- ulosottomaksut

Netistä löytyy paljon helppoja ja hyviä ruokaohjeita, tässä muutama linkki:

<http://halpojaherkkuja.blogspot.com/>
<http://www.martat.fi/>
<http://www.ruokala.net/>
<http://www.pirkka.fi/ruoka/reseptihaku>
<http://www.reseptihaku.com/>

Summa nousee helposti 10-kertaiseksi. Maksamattomat kännykkälaskut ovat suurin syy nuorten maksuhäiriömerkintöihin!

Yksi keino on tarkkailla ja pohtia mihin kaikkeen rahaa kuluu.

Täytä alla oleva taulukko ja katso, jääkö sinulle rahaa. Sama laskuri löytyy sähköisenä budjettilaskuri: http://www.asumisenabc.fi/asuminen_ja_raha/budjettilaskuri/index.html

	€/kk
Tulot	
Palkkatulot	
Tuet (esim. opintotuki, asumistuki, lapsilisä)	
Muut tulot (esim. vanhemmilta saatu raha)	
Yhteensä	
Menot	
Asumismenot	
Vuokra	
Vesi	
Sähkö	
Lämmitys	
Kotivakuutus	
Päivittäiset menot	
Ruoka	
Hygieniatuotteet	
Päivittäinen matkustaminen	
Tupakat	
Auto / moottoripyörä	
Bensat	
Auton/moottoripyörän muut käyttökustannukset	
Muut menot	
Terveystenhoito ja lääkkeet	
Vaatteet, kengät, ym.	
Puhelinlasku	
Nettiyhteys	
Vakuutukset	
Lainanlyhennykset	
Vapaa-aika	
Lehdet	
Harrastukset	
Ulkona syöminen	
Baari-illat ja saunakaljat	
Yhteensä	tulot - menot = rahatilanne

Älä jätä laskua maksamatta

Jos laskua ei pysty maksamaan eräpäivänä, kannattaa neuvotella maksun saajan kanssa. On parempi sopia uusi maksuaikataulu kuin jättää lasku maksamatta, ettei joudu maksamaan viivästyskorkoa ja perintäkuluja. Maksamattomista laskuista tulee myös maksuhäiriömerkintä luottotietorekisteriin. Luottotietojen menettäminen voi estää vuokra-asunnon ja lainan saamisen.

Apua talouden hoitoon

Asumisen ABC
<http://www.asumisenabc.fi>

Kuluttajaliitto
<http://www.kuluttajaliitto.fi>

Velkaneuvonta
<http://www.kuluttajavirasto.fi>

Maksuhäiriömerkintä

Oikeuden päätöksen jälkeen saat merkinnän myös maksuhäiriörekisteriin. Maksuhäiriömerkintä merkitään Suomen Asiakastieto Oy:n pitämään rekisteriin. Kun ensimmäinen merkintä tehdään rekisteriin, siitä tulee postitse ilmoitus.

Maksuhäiriömerkintä vaikeuttaa elämää monella tavalla.

- ☒ et yleensä voi saada uutta pankki- tai opintolainaa tai luottokorttia (myös muiden maksukorttien saaminen on vaikeaa)
- ☒ et voi ostaa tavaroita osamaksulla
- ☒ vuokra-asunnon saanti vaikeutuu
- ☒ kännykkäliittymän tai nettiyhteyden saaminen vaatii joko vakuuden tai ennakkomaksun maksamista
- ☒ vakuutusten saanti vaikeutuu
- ☒ työpaikan saanti voi olla hankalaa

Maksuhäiriömerkintä vaikuttaa elämään usein vielä velan maksamisen jälkeenkin. Maksuhäiriömerkintä säilyy rekisterissä kahdesta neljään vuoteen sen tekemisestä.

Jokainen voi tarkistaa omat luottotietonsa maksutta kerran vuodessa. Se tapahtuu lähettämällä Suomen Asiakastieto Oy:lle vapaamuotoinen kirjallinen hakemus tai käymällä rekisterin pitäjän luona. Saamastasi otteesta näet onko sinulla maksuhäiriöitä, mistä ne ovat tulleet ja myös kuka niitä on kysellyt viimeisen kuuden kuukauden aikana.

Lähteet

Kuluttajaliitto. Saavissa:<http://www.kuluttajaliitto.fi/index.phtml?s=238> [viitattu 31.2.2013].

Nuorten laturi. Saatavissa:

http://www.nuortenlaturi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/12087_NuortenLaturi-Selviytyjat.pdf [viitattu 31.2.2013].

MITÄ HARRASTAISIT?

Mitä harrastat tällä hetkellä? _____

Mitä mieltä olet väitteistä?

1. Harrastukseeni vie kaiken aikani.
2. Harrastukseeni kuluu liikaa rahaa.
3. Minun on helppo aloittaa uusi harrastus.
4. Olen saanut uusia ystäviä harrastusten kautta.
5. En voisi elää ilman harrastustani.
6. Harrastus antaa minulle iloa.
7. Joskus harrastaminen on vastenmieleistä.
8. En harrasta mitään, koska se en vaan jaksaa.
9. Harrastan, koska kaverini ovat siellä.
10. Harrastan, koska saan hyvän kunnon.
11. Aloitan aina uuden harrastuksen, mutta pian into lopahtaa.
12. Haluan sellaisen harrastuksen, että voin tehdä sitä yksin.
13. Harrastaminen on ihan turhaa.
14. Tarvitsen jonkun, joka auttaa minut harrastamisen alkuun.

Nyt et harrasta mitään, mutta halusit harrastaa ja kokeilla tulevaisuudessa...

Mikä estää aloittamasta nyt? Mikä voisi auttaa aloittamisessa?

Täältä löydät blogeja, joissa harrastetaan kaikenlaisia asioita.

Käy tutustumassa, ehkä löydät jotakin sinua kiinnostavaa!

<http://www.blogilista.fi/avainsana/harrastus/3/paivitys>

Harrastus on säännöllisesti harjoitettua vapaa-ajan toimintaa, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja tuottaa mielihyvää. Harrastamisen motiivina on nautinto ja kiinnostus aiheeseen, ei rahallinen palkkio.

Tyypillisiä harrastuksia ovat esimerkiksi keräily, nikkarointi, askartelu, urheilu, musiikki ja lukeminen. Harrastaminen voi johtaa jonkin hyödyllisen tiedon, taidon tai kokemuksen hankkimiseen ja karttumiseen. Päämääränä on kuitenkin itsensä toteuttaminen.

Monissa harrastuksissa tärkeä piirre on yhteisöllisyys. Yhteisen harrastuksen kautta syntyy tiivis yhteisö, jonka jäsenet usein jakavat tietoa ja auttavat toisiaan hyvin epäitsekästi.

STRESSI JA SEN HALLINTA

Stressi on kaikkeen toimintaan liittyvä tekijä. Voidaan sanoa, että on positiivista stressiä ja negatiivista stressiä. Stressiä syntyy erityisesti muutos- ja tavoitetilanteessa, joissa henkilö pyrkii sopeutumaan uusiin olosuhteisiin tai vastaamaan haasteisiin.

Stressi ei ole haitaksi, jos sitä on lyhyt aikaisesti, mutta pitkään jatkuessaan se kuluttaa ja rasittaa elimistöä ja voi aiheuttaa erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Näitä voivat olla muun muassa unohtelu, keskittymisen puute, ahdistuneisuus, uupumus, pääsärky, lihaskivut, vatsavaivat, kiinnostuksen menettäminen, konflikteja, hyljätyksi tulemisen pelkoa. Stressisietokyky on hyvin yksilöllistä.

Rastita ne, joita sinä jo toteutat!

Alleviivaa ne, joita haluat opetella!

Fyysiset keinot

- säännöllinen ateriarytmi
- riittävä uni ja lepo
- säännöllinen liikunta
- hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, jooga, rentoutuminen
- loppoaika ja joutenolo
- pienet tauot päivän mittaan
- terveellinen ympäristö
- kohtuullinen nautintoaineiden käyttö

Tunne-elämään liittyvät keinot

- Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus
- itsehoiva ja hemmottelu
- vuorovaikutustaitojen harjaantuminen
- kyky pitää omia puoliaan polkematta muiden oikeuksia
- virkistyminen, hulluttelu, luovuus, tarinallisuus
- tunteista puhuminen
- huumorintaju
- sinnikkyys

Ajatteluun liittyvät keinot

- rakentava ajattelu, kyky vastustaa kielteistä ajattelua
- suhtautuminen haasteisiin rakentavasti
- takaiskun hyväksyminen
- kyky hyväksyä asioiden monet puolet ja vivahteet
- johdonmukaiset ja realistiset tavoitteet
- ajanhallinta

Elämänfilosofiset keinot

- myönteinen, itseään tukeva elämänfilosofia
- itselleen merkittävien asioiden vaaliminen
- henkisyys, merkityksen ja tarkoituksen etsiminen asioille (uskonto, maailmankuva)

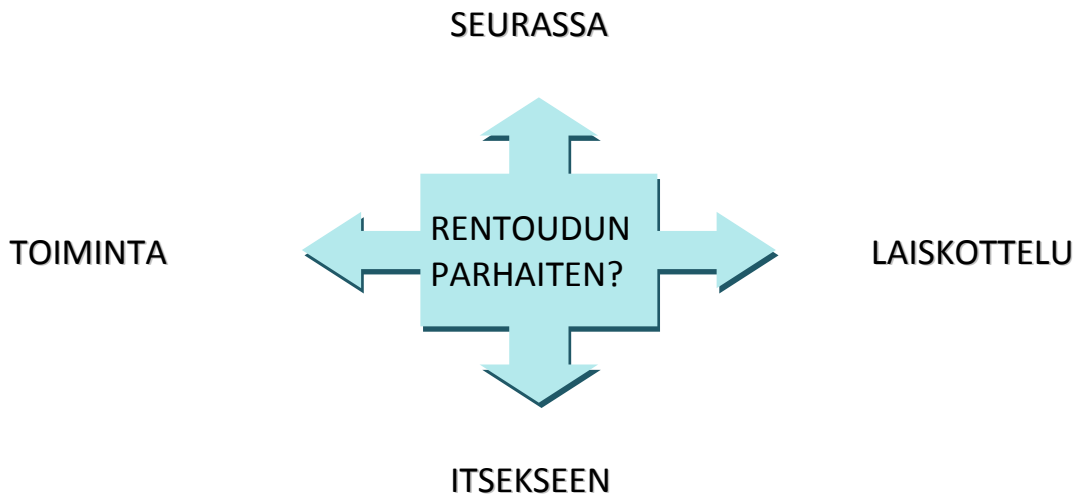
Lähde: Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen mielenterveysseura ja Turun kriisikeskus.

RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen ja viihtyminen omassa kehossa auttavat jaksamaan. Monilla voi olla kokemuksia rentoutumisesta koulun jumppasalissa, miten ne ovat onnistuneet tai epäonnistuneet. Nyt lähdetään etsimään sinulle sopivaa tapaa rentoutua.

Katso nelikenttää ja pohdi, millainen rentoutuja olet.

- Rentoudutko paremmin yksin tai muiden ihmisten seurassa?
- Rentoudutko fyysisessä rasituksessa ja tekemisessä vai sohvalla lököileminen?
- Kuvaile mahdollisimman monta tapaa, miten rentoudut.
- Millaista rentoutumista kaipaavat?



Etsi ja tutki netistä rentoutumisen erilaisia harjoituksia.

Käy kokeilemassa joogaa. Lainaa kirjastosta rentoutumismusiikkia tai -harjoituksia. Tai mikä voisi olla sinulle mukava tapa rentoutua? Retki laavulle tai rokkikonserttiin?

Lähde: Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen mielenterveysseura ja Turun kriisikeskus.