



**HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

**OPINNÄYTETYÖ**

## **Avaimet omaan elämään**

Itsenäistymiskansiot Nuorisokoti Ankkuriin

*Laura Niskala*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Syyskuu / 2018

**[www.humak.fi](http://www.humak.fi)**

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Laura Niskala	<b>Sivumäärä</b> 29 ja 51 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Avaimet omaan elämään. Itsenäistymiskansiot Nuorisokoti Ankkuriin.	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Tarja Jukkala & Pauliina Lahtinen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Nuorisokoti Ankkuri, Jani Ahvenainen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyöni tilaaja on Nuorisokoti Ankkuri.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön produktiossa on Itsenäistymiskansio, joka auttaa ohjaajia nuoren itsenäistymisen tukemisessa. Kansio oli jo olemassa, mutta ei sisällöllisesti palvellut enää tilaajan tarpeita, vaan vaati laajan päivittämisen. Olemassa ollut kansio oli tarkoitettu sekä ohjaajien että nuorten käytäväksi ja päivittäminen versio on kaksiosainen; ohjaajille oma ja nuorille omansa.</p> <p>Uusissa kansioissa on otettu huomioon kohderyhmä, jolle kansiot on tehty. Nuorille haluttiin tiivis ja selkeä kansio, johon he jaksavat perehtyä. Ohjaajille taas haluttiin selkeä ohjeistus itsenäistymisprosessin aloittamiseen sekä henkilökohtaisen itsenäistymissuunnitelman tekemiseen. Ohjaajien kansiossa on myös erilaisia tarkistuslistoja, joiden avulla pystytään seuraamaan prosessin sisältöä, sekä erilaisia tehtäviä, joilla osallistaa itsenäistyvä nuori pohtimaan itse omaa itsenäistymistään.</p> <p>Kansioiden sisältö on koottu vanhan kansion aiheista, tilaajan toiveista, jälkihuollon työntekijöiden havainnoista ja siihen on vaikuttanut myös oma kokemukseni itsenäistymisestä. Tietoperustana on käytetty kehityspsykologiaa sekä sijaishuollosta itsenäistymiseen liittyvää kirjallisuutta. Tehtävät on koottu ja muotoiltu oman kokemuksen ja Minä itsenäistyjänä -työkirjan pohjalta.</p> <p>Uudet kansiot helpottavat nuorisokodin ohjaajien työtä itsenäistyvän nuoren tukemisessa. Kiireisen arjen keskellä on vaikeaa muistaa kaikkea mitä on jo käyty läpi ja mitä nuori jo osaa, joten suunnittelemani menetelmät ja tarkistuslistat auttavat pysymään mukana siinä, mitä on jo harjoiteltu. Kansio toimitetaan tilaajalle paperisen version lisäksi sähköisessä muodossa, jolloin kansiota pystytään muokkamaan tarpeen vaatiessa ja tulostamaan uudistettu versio. Kansion merkitys ammattialalle on suuri, sillä siitä hyötyisi sijaishuollon lisäksi myös muu nuorisotyötä tekevä taho, joka työskentelee itsenäistymisvaiheessa olevien nuorten kanssa.</p>	
<b>Asiasanat</b> itsenäistyminen (psykologia), lastensuojelu, sijaishuolto	

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

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Laura Niskala	<b>Number of Pages</b> 29 + 51
<b>Title</b> Keys to your own life. The independency files to Nuorisokoti Ankkuri.	
<b>Supervisor(s)</b> Tarja Jukkala & Pauliina Lahtinen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Nuorisokoti Ankkuri, Jani Ahvenainen	
<b>Abstract</b> <p>The subscriber of my thesis is Nuorisokoti Ankkuri.</p> <p>The product of my functional thesis is an independency file, which helps youth home's workers to support youngsters in their independency process. There was already a file, but it didn't service subscribers needs anymore and it needed a wide update. The old file was intended to both, youngsters and workers but the new file is two parted; one for youngsters and one for workers.</p> <p>Target group has been taken account of in the new files. Youngsters' file needed to be compact and clear so that they are able to read up on. Workers' file wanted to include clear instructions for starting the independency process and making a personal independency scheme. There are also different kinds of check-lists and assignments in the workers' file, which helps them to follow what things they've already dealt with and what they still have to do. The check-lists and assignments helps to engage the youngsters to ponder their own independency.</p> <p>The contents of the files are gathered from the old file, subscribers wishes and after-care worker's opinions. My own experience of becoming independent has an influence for the contents too. As a theory base in the thesis is from developmental psychology and literature of foster care. The assignments are based on my own becoming independent experience and Minä itsenäistyjänä -workbook.</p> <p>The new files helps youth home workers' to guide youngsters' in their independency process. The check-lists I have planned helps in the middle of busy weekdays, when it's hard to remember which subjects are already been went through of and which subjects needs more work. The subscriber gets the files in paper version and also in electronic form so that the files are easy to revise on demand. The files are also usable in other areas of youth work too so the significance for the line of trade is considerable.</p>	
<b>Keywords</b> becoming independent (psychology), child protection, foster care	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LASTENSUOJELU JA NUORISOKOTI ANKKURI	6
2.1 Lastensuojelu	6
2.2 Jälkihuolto	7
2.3 Ankkurin Lastensuojelupalvelut ja Nuorisokoti Ankkuri	8
3 ITSENÄISTYMINEN	9
3.1 Nuoruus	9
3.2 Robert J. Havighurstin kehitystehtäväteoria	11
3.3 Sijaishuollosta itsenäistyminen	12
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA SEN TAVOITTEET	13
5 ITSENÄISTYMISKANSIOT	14
5.1 Nuorten kansio	17
5.2 Nuorten kansion aiheet	17
5.3 Ohjaajien kansio	20
5.4 Ohjaajien kansion aiheet	21
5.3 Tehtäväosuus	23
6 ARVIOINTI JA POHDINTA	24
6.1 Tilaajan arvio ja tyytyväisyys	26
6.2 Jatkotutkimusaiheet	26
LÄHTEET	27
LIITTEET	29

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni aihe oli tilaajan, Nuorisokoti Ankkurin, itsenäistymiskansion kehittäminen. Itsenäistymiskansio on työkalu nuoren itsenäistymisen tukemisessa. Ohjaajat käyvät läpi nuoren kanssa elämän- ja arjenhallintaan kuuluvia taitoja, jotka nuoren on syytä oppia ennen kuin muuttaa omaan asuntoonsa.

Päivitin kokonaisvaltaisesti aikaisemman nuorille tarkoitetun itsenäistymiskansion vanhat tiedot ja tein ohjaajille oman, nuoren itsenäistymisen tukemiseen tarkoitetun ohjeistuskansion. Näin ollen kansioita on nyt kaksi, ja kummallakin niistä on oma funktionsa nuoren itsenäistymisprosessissa. Aikaisempi itsenäistymiskansio oli tarkoitettu sekä nuorille että ohjaajille ja sen sisältö oli suppea. Asiat oli käsitelty hieman hankalasti ja pitkäväteisesti, eikä se tukenut itsenäistymisprosessia oikein nuoren tai ohjaajan näkökulmasta.

Uusien kansioiden sisältö perustuu pääasiassa aiempaan kansioon, tilaajan toiveisiin, jälkihuollon työntekijöiden havaintoihin ja omaan kokemukseeni itsenäistymisestä. Olen lukenut myös muita itsenäistymiskansioita, joissa perusidea ja -sisältö ovat lähes samat kuin minunkin tekemässä kansiossa. Tekemieni kansioiden sisältö on esitelty kappaleessa viisi.

Itsenäistyminen sijaishuollosta on erilaista kuin vanhempien luota, lapsuuden kodista. Kotoa muuttavalla nuorella on vanhempiensa tuki ja turva, kun taas lastensuojelulaitoksessa asuneella nuorella ei välttämättä ole tukiverkostoa vanhemmista tai muista sukulaisista. Suurimmalla osalla huostaanotetuista nuorista on oikeus jälkihuoltoon ja he voivat halutessaan käyttää sen palveluita hyödykseen muuttamisen jälkeen. Lastensuojelun sanastoa on avattu luvussa kaksi.

Itsenäistymistä olen käsitellyt kappaleessa kolme, muun muassa nuoruusiän kehitystehtävien, kehityspsykologian ja Robert J. Havighurstin kehitystehtäväteorian kautta. Nuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin, ja itsenäistyminen sijaishuollosta tuo omat haasteensa nuoren aikuistumiseen.

## 2 LASTENSUOJELU JA NUORISOKOTI ANKKURI

### 2.1 Lastensuojelu

Suomen lastensuojelulaki ja YK:n Lapsen oikeuksien sopimus määrittelevät sen, miten lastensuojelutyötä Suomessa tehdään. Näiden molempien tarkoitus on turvata lapsen kasvu ja kehitys. Sekä YK:n sopimuksessa että Suomen lastensuojelulaissa lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta. (Lastensuojelulaki 417/2007; YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista.) Yksinkertaistettuna lastensuojelu tarkoittaa lapsen kehityksen ja terveyden turvaamista sekä näitä vaarantavien tekijöiden poistamista (Bardy 2014, 73).

”Lain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun.” (Lastensuojelulaki 417/2007, 1§.)

Lastensuojelun asiakkaana oleva lapsi voi tarvita avohuoltoa, sijoitusta tai huostaanottoa. 18-vuotiaalle voidaan tarjota erityisenä tukitoimena jälkihuoltoa. (Aaltonen & Heikkinen 2014, 200.) Lastensuojelun asiakkaaksi tulevaa lasta pyritään tukemaan lievimmällä toimintatavalla, joka kuitenkin on riittävä tukitoimi lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. (Taskinen 2012, 22.) Syinä lastensuojelun asiakkuudelle voi olla monia, kuten tavalliset elämänkriisit, poikkeuksellisen koettelevat olot tai erityisen vaativat tilanteet. Lastensuojelun asiakkuus voi olla lyhytkestoinen tai sukupolven yli yltävä asiakkuus. (Bardy 2014, 73.)

Lastensuojelun ensisijainen työmuoto on avohuollon tukitoimet. Avohuollossa lasta ja perhettä tuetaan heidän omassa elinympäristössään tarjoamalla muun muassa taloudellista tukea, ohjausta, neuvontaa, erilaisia palveluita sekä osallistumista lapsen ja perheen elämään tukihenkilön tai tukiperheen roolissa. Avohuollon tukitoimena lapsi voidaan vanhemman/huoltajan suostumuksella sijoittaa kodin ulkopuolelle. Vanhemmalla/huoltajalla säilyvät kaikki oikeudet avohuollon aikana, mikä mahdollistaa tukitoimien lopettamisen hänen näin halutessaan. (Mikkola 2004, 77; Taskinen 2012, 16.)

Kiireellinen sijoitus on tarpeen, kun lapsi on vaarassa tai tarvitsee muutoin välittömän sijoituksen kodin ulkopuolelle, esimerkiksi lastensuojelulaitokseen. Tässä tilanteessa sosiaalitoimella on oikeus määrätä lapsen sijoituspaikka vanhemman/huoltajan mieltä riippumatta. Kiireellinen sijoitus ei tarkoita automaattisesti huostaanottoa, ja sijoitus puretaan heti sen aiheuttaneen tilanteen lauettua, tai viimeistään 30 päivän sisällä. (Taskinen 2012, 16 & 76.) Kiireellinen sijoitus voi myös johtaa huostaanottoon (Taskinen 2012, 82).

Huostaanotto on konkreettinen toimi, joka tarkoittaa lapsen huoltajuuden rajoittamista vanhemmalta/huoltajalta ja siirtämistä vastuuta lapsen arjen järjestämisestä sosiaalitoimelle. Vaikka päätäntävalta huostaanotetun lapsen asioista ja sijaishuollosta onkin sosiaalitoimella, pyritään vanhemman/huoltajan kanssa tekemään yhteistyötä ja heillä säilyy osittainen huoltajuus. Huostaanotto tapahtuu vain, jos avohuollon tukitoimet eivät riitä lapsen tilanteen korjaamiseen. Huostaanotto voi jatkua jopa siihen saakka, kun lapsi täyttää 18 vuotta, mutta kuitenkin vain tarpeellisen ajan. (Mikkola 2004, 77; Taskinen 2012, 17.)

Sijaishuolto tarkoittaa lapsen sijoittamista ja hänen huolenpidon järjestämistä kodin ulkopuolella. Sijaishuolto toimii avohuollon tukitoimena, kiireellisen sijoituksen tai huostaanoton yhteydessä. (Mikkola 2004, 77; Taskinen 2012, 17.) Sijaishuolto voidaan järjestää lastensuojelulaitoksessa, joka voi olla lastenkoti, nuorisokoti, koulukoti tai muu näihin rinnastettava laitos. Sijaishuollossa sijoituspaikka voi olla myös perhehoito, joka järjestetään jonkun sukulaisen, ystävän tai sijaisperheen kotona. (Taskinen 2012, 17.)

## 2.2 Jälkihuolto

Lastensuojelulain 12 luvussa on säädetty jälkihuollon toimimisesta. Jälkihuollon palveluita tulee tarjota ja järjestää kun lapsen tai nuoren sijaishuolto päättyy, tai kun lapsen yksin kohdistunut avohuollon tukitoimena tapahtunut sijoitus on päättyessään kestänyt yli puoli vuotta. Kunnan tulee järjestää jälkihuoltoa lapselle/nuorelle viisi vuotta siitä eteenpäin, kun hänen sijoituksensa päättyy tai siihen saakka, kun nuori

täyttää 21 vuotta. Jälkihuollon palveluita voidaan tarjota myös muille lastensuojelun asiakkaana olleille nuorille. (Lastensuojelulaki 417/2007, 75§.)

Taskinen (2012, 150) huomauttaa, että sijaishuolto ja jälkihuolto tulisi nähdä kokonaisuutena, josta lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä ja sijaishuollon työntekijät yhdessä vastaavat. Jos kaikki yhteydenpito loppuisi sijoituksen päätyttyä, pitkäaikainen tuki katkeaisi, eikä nuori saisi myöskään hänelle tarpeellista tukea joko biologiseen perheeseen palaamiseen tai itsenäisen elämän aloittamiseen (mt. 151). Sopimus jälkihuollosta tehdään, mikäli nuori itse niin haluaa eli jälkihuollon palveluiden käyttäminen on täysin vapaaehtoista (Aaltonen & Heikkinen 2014, 201-202).

Nuorisokodista itsenäistyvälle nuorelle jälkihuollon palveluista on suuri apu, kun nuori saa tukea kehittyessään itsenäisesti pärjääväksi aikuiseksi. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi jälkihuollossa pyritään kartuttamaan nuoren valmiuksia, itsenäistymistaitoja sekä lisäämään koulutusmyönteisyyttä. Nämä tekijät auttavat nuorta integroitumaan yhteiskuntaan. (Taskinen 2012, 151.) Jälkihuolto rakentuukin nuoren omien tarpeiden pohjalta ja sen suunnittelemiseen on hyvä käyttää aikaa ja aloittaa se hyvissä ajoin ennen sijoituksen päättymistä (mt. 151-152).

Ankkurin lastensuojelupalveluilla on oma jälkihuoltoyksikkö Huoltamo, joka toimii useassa toimipisteessä ympäri Suomea. Olen jättänyt Huoltamon tämän opinnäytetyön ulkopuolelle, sillä Ankkurista itsenäistyvät nuoret eivät kaikki pysty hyödyntämään Huoltamon palveluita.

### 2.3 Ankkurin Lastensuojelupalvelut ja Nuorisokoti Ankkuri

Ankkurin Lastensuojelupalvelut on erityistarpeisten lasten ja nuorten tarpeisiin tukea tarjoava sosiaali- ja terveydenhuoltoalan toimija joka on perustettu vuonna 2001. Toimijalla on viisi nuorisokotia, yksi alakouluikäisten laitospaikka sekä yksi perhekuntoutuksen yksikkö. Ankkurin lastensuojelupalvelut tarjoavat myös tarvittaessa erityispalveluita (esim. terapiapalvelut ja psykiatrinen hoitotiimi). Nuorisokodeista kaksi sijaitsevat muualla kuin Keski-Suomessa. Edellä mainittujen lisäksi toimijalla on Huoltamo niminen yksikkö, joka tarjoaa jälkihuoltoa, perhetyötä, ammatillista tukihenkilö-



toimintaa, perhesijoitusten tukityötä, tuettuja ja valvottuja tapaamisia sekä kotoutumisen tukea. Huoltamon yksiköt sijaitsevat Keski-Suomessa, Uudellamaalla ja Pohjanmaalla. (Ankkurin Lastensuojelupalvelut 2018.)

Nuorisokoti Ankkuri on seitsemän paikkainen yksikkö 12-20-vuotiaille nuorille ja sijaitsee Vaajakoskella. Yksikkö toimii suuressa omakotitalossa, jossa työskentelee 10 henkinen moniammatillinen ryhmä ohjaajia. Jokaiselle nuorelle nimetään saapuesaan kaksi oma-ohjaajaa, joiden kanssa työskennellään enemmän henkilökohtaisten tarpeiden mukaan ja vietetään enemmän kahdenkeskistä aikaa. Kodinomaisessa ympäristössä ruoanlaitosta ja yhteisten tilojen siisteydestä huolehtivat pääosin ohjaajat, mutta nuoria yritetään koko ajan osallistaa ja kannustaa tekemään kodin askareita. Osallistamisella pyritään siihen, että nuoret oppisivat jo nuorisokodissa ollessaan arjen perustaitoja, eikä kaikkea tarvitsisi opetella vasta itsenäistymisvaiheessa. Nuorilla onkin mahdollisuus tehdä niin sanottuja ahkeruustöitä pientä rahasummaa vastaan. Näitä töitä ovat esimerkiksi talon siivous, saunan peseminen tai leipominen. Nuorisokodilla on myös käytössään Jyväskylässä sijaitseva asumisharjoitteluasunto, jossa nuorten on mahdollista käydä harjoittelemassa itsenäisesti asumista ja siihen liittyviä taitoja (Ankkurin Lastensuojelupalvelut 2018).

### 3 ITSENÄISTYMINEN

Tässä luvussa käsittelen itsenäistymistä käyttäen apuna muun muassa kehityspsykologiaa. Käyn läpi, mitä nuoren kehitykseen kuuluu aikuistumisen kynnyksellä ja mitkä niistä vaikuttavat nuorisokodista pois muuttavan nuoren valmiuksiin olla ja elää itsenäisesti.

#### 3.1 Nuoruus

Nuoruus on hankala käsite määritellä mihinkään tarkkaan ikään kuuluvaksi (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18). Muiden muassa Aaltonen ja Heikkinen (2014, 198) ovat sitä mieltä, ettei nuoruudelle ole mitään selkeitä ikärajoja. Nuoruus-

den elämänvaiheen pituus myös vaihtelee yksilöstä ja kulttuurista riippuen (Aaltonen ym. 2003, 13). Siinä missä lastensuojelulaki määrittää nuoriksi 18-20-vuotiaat, nuorisolaki määrittää nuoriksi alle 29-vuotiaat (Lastensuojelulaki 417/2007; Nuorisolaki 1285/2016). Kronqvist ja Pulkkinen (2007, 166) puhuvat siitä, kuinka nuoruus voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (n.11-14 v.), keskinuoruuteen (n. 14-18 v.) ja myöhäisnuoruuteen (n. 19-25 v.). Tony Dunderfeltin (2011, 84) versiossa ikäluokat ovat 12-15-vuotta, 15-18-vuotta ja 18-20-vuotta. Tässä opinnäytetyössä tarkastelun alla ovat nuoret jotka lukeutuvat keskinuoriksi, tai Dunderfeltin sanoin nuoret, jotka elävät nuoruuden keskivaihetta (mt. 84).

Persoonallisuuden kehitys ja oman identiteetin rakentuminen ovat nuoruuden suurimpia haasteita. Dunderfelt (2011, 84) kuvailee nuoruutta ajaksi, jolloin tavallaan opitaan uudestaan elämään ja tätä tukee myös Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, 169) näkemys siitä, että nuoruuteen kuuluu aiemmin opitun kyseenalaistamista. Nuori rakentaa omaa ajattelumaailmaansa ja suuntautuu tulevaan aiemmin oppimansa perusteella, mutta on samalla altis uusille asioille, joita erilaiset aatteet ja ideologiat tarjoavat (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 169). Uuden oppiminen jatkuu koko elämän ja ihmisen yksilöllisyyden kehittyminen alkaa nuoruudessa (Dunderfelt 2011, 85). Nuoruus elämänvaiheena sisältää myös mahdollisuuksia ja kykyjä luoda itsenäisempää elämää ja nuori käy läpi tuntoa ja käsitystä itsestään itsenäisenä ja vastuullisena henkilönä (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166). Raitanen (2001b, 191) puhuu monikerroksisesta tarinasta käydessään läpi nuorten elämäntulkua; se käsittää kouluajoista itsenäistymisen, oman työhistorian aloittamisen, perheellistymisen ja ylipäättään uuden elämänsuunnan aloittamisen. Hän mainitsee myös, kuinka nuoruus koetaan yleensä sitä onnistuneemmaksi, mitä useampi edellä mainituista vaiheista saavutetaan (mt.,191).

Nuoruus mielletään helposti vain välietappina tai siirtymävaiheena matkalla ”täydelliseen” aikuisuuteen (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166; Aaltonen ym. 2003, 14). Nuoruus on kuitenkin elämänvaihe, jossa nuori kasvaa ja kehittyy fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Aaltonen ym. 2003, 14). Nuoren itsenäistymistä tulee tukea, ja antaa hänen vähitellen irrottautua kasvu ympäristöstään. Itsenäistymisen kehitysprosessina voi ajoittain olla kivuliastakin tasapainoilua vastuun ja vapauden sekä turvallisten rajojen välillä. (mt., 15.) Meidän aikuisten on muistettava, että aikuiseksi kasvaminen

on vaikeaa, eikä siihen ole valmiita käyttöohjeita. Nuorelle on annettava tilaa tehdä omat erehdyksensä ja kokeilunsa, eikä häneltä saa viedä vastuuta ja vapautta tehdä omia päätöksiään liialla huolehtimisella. Tarvittaessa on kuitenkin annettava lohtua, tukea ja konkreettista apua. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 174.)

Nuoruusiässä ihminen pystyy kuvittelemaan elämäänsä, ja muodostamaan omaan elämään liittyviä odotuksia pidemmälle kuin lapsena (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 175). Nuori myös luo yleensä entistä tietoisempia kehitystavoitteita elämälleen ja näitä kehityshaasteita muokkaavat myös ympäristö, jossa nuori elää. Minäkäsityksen ja identiteetin rakentamisessa nuori arvioi luonnostaan itseään suhteessa kehitystavoitteiden onnistumiseen. Liian vaativat tavoitteet voivat aiheuttavat pettymyksiä ja liian alhaiset tavoitteet puolestaan turhautuneisuutta. Omien rajojensa kohtaaminen on nuorelle tärkeää, ja omien voimavarojen, tietojen, taitojen ja ympäristön tarjoamien toimintamahdollisuuksien tiedostaminen auttavat tavoitteiden asettamisessa. (mt., 176.) Identiteetin rakentamiseen kuuluu myös omannäköisen elämän rakentaminen, oman elämäntyylin löytäminen ja itsenäistyminen suhteessa vanhempiin. Tämä käsittelee muun muassa oman elämänkatsomuksen, poliittisen näkemyksen, arvojen ja asenteiden muokkaamista oman ajatusmaailman mukaisiksi sekä ammatinvalintaa omien taitojen ja toiveiden mukaisesti. (Laurila 2008, 99.)

### 3.2 Robert J. Havighurstin kehitystehtäväteoria

Vuonna 1953 Robert J. Havighurst loi kehitystehtävän käsitteen ja on tullut tunnetuksi eri-ikäisten yksilöiden kehitystehtäviin liittyvistä ajatuksistaan (Kuusinen 2008,311; Dunderfelt 2011, 85). Havighurstin teoria perustuu empiiriseen tutkimukseen ja sitä on käytetty paljon eri-ikäisten kasvatusratkaisuja suunniteltaessa ja eritoten koulu-  
muotoista opetusta kehitettäessä (Kuusinen 2008, 311; Raitanen 2001b, 195). Biologinen kasvu ja sosiaalinen ympäristö muodostavat yksilön kehitystehtävät ja Havighurstin kehitystehtäväteoria käsittelee sitä, kuinka ympäristön vaatimukset, tarpeet ja rajoitukset kytkeytyvät yksilön kasvuun ja kehitykseen. Siinä missä kronologinen ikä kuvaa biologista kasvua, sosiaalisesti ympäristöksi luetaan perheen, koulun, ystävien ja yhteiskunnan normatiiviset odotukset tiettyyn ikään kohdistettuna. (Raitanen 2001b, 195.)

Havighurstin kehitystehtäväteorian mukaan nuoruusiän kehitystehtävät ovat:

- emotionaalinen riippumattomuus vanhemmista
- oman sukupuoliroolin löytäminen, maskuliinisen tai feminiinisen roolin löytäminen
- oman fyysisen ulkonäön hyväksyminen, oman ruumiin hallinta ja käyttäminen
- uusien ja kypsempien suhteiden luominen ikätovereihin
- oman maailmankatsomuksen, arvomaailman ja moraalin luominen/omaksuminen
- eri elämänalueille, kuten perhe- ja työelämään valmistautuminen, taloudellisista asioista vastuun ottaminen
- pyrkimys sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen ja sen saavuttaminen

(Dunderfelt 2011, 85; Kuusinen 2008, 313-314; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 76; Raitanen 2001b, 195).

Ryhmittelystä on havaittavissa, kuinka kehitystehtävät liittyvät fyysiseen kypsyymiseen, ulkonäköön ja oman kehon hallintaan. Tehtävistä osa liittyvät myös omaan psyykkiseen kehitykseen ja henkiseen kypsyymiseen sekä itsensä hyväksyminen miehenä tai naisena. Yhteiskunnan normien toteuttamiseen sisältyvät kodista irtautuminen, koulutuksen ja uran valitseminen, parisuhteen muodostaminen ja itsenäisen elämän aloittaminen. (Nurmiranta ym. 2009, 76.)

### 3.3 Sijaishuollosta itsenäistyminen

Sijaishuollosta itsenäistyvän nuoren identiteettiin vaikuttaa nuoren lastensuojeluasiakkuuden historia. Jos on asunut useassa osoitteessa, voi helposti kokea, ettei kuulu mihinkään, eikä ole mistään kotoisin. (Laurila 2008, 100-101.) Aikuistumisvaiheessa nuori prosessoi monenlaisia asioita, jotka vaikuttavat hänen käsitykseensä siitä millainen hän on ja millaisiin arvoihin perustuvia valintoja hän haluaa tehdä. Hän muodostaa myös käsityksen siitä, millainen ympäröivä maailma on ja miten kontrolloida hänelle tapahtuvia asioita. (mt. 103.) Kehittyminen vaatii aina uuden oppimista ja joustavuutta ja kehittyminen onkin elämänkaarinäkökulmassa koko elämän jatkuva prosessi. Ikävaiheissa on erilaisia siirtymävaiheita, jotka vaativat ihmistä pohtimaan jo tekemiään ja tulevia valintojaan. Nuorilla yksi suurimmista siirtymävaiheista on ni-

menomaan omilleen muuttaminen. Kaikki eivät ajattele siirtymävaiheita voimakkaina muutoksina, vaan jonkun mielestä ne ovat luonnollisia jatkumoit. (Nurmiranta ym. 2009, 13-14.)

Nuorisokodista itsenäistyvä nuori tarvitsee ohjaajien apua siinä, mihin kotonaan asuva nuori saa lähipiiriltään. Laurila (2008, 105-106) puhuu nuorten selviytymisestä pitkäaikaisen perhehoidon jälkeen. Minun mielestäni asian olisi voinut muotoilla toisin, eihän elämästä tule selviytyä, se täytyy elää. Tähän nuoret tarvitsevat tukea jo ennen sijaishuollosta itsenäistymistä, ettei elämä menisi selviytymiseksi vaan siitä tulisi sellainen kuin nuori itse haluaa ja josta hän nauttii. Opinnäytetyöni produktiossa, eli itsenäistymiskansiot, ovatkin osa itsenäistymisprosessia, jonka nuori käy läpi ohjaajien kanssa ennen pois muuttoaan, jotta nuori ei niin sanotusti putoaisi omilleen, vaikkei jälkihuollon palveluita käyttäisikään. Työpaikallani kyllä kehoitetaan vahvasti nuoria käyttämään jälkihuollon palveluita. Itsenäistymisprosessissa on erittäin tärkeää, että nuoren omat ajatukset otetaan huomioon. Tällöin tavoitteita voidaan työstää yhdessä ja nuoren omat tarpeet ja voimavarat tulevat otetuiksi huomioon. Nuoren on myös helpompi sitoutua tavoitteisiin, kun kasvattaja ja nuori molemmat tiedostavat sen, mitä nuorelta odotetaan. (Aaltonen ym. 2003, 23.)

#### 4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA SEN TAVOITTEET

Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää käytännön työn ja kirjallisen raportoinnin. Käytännön osuus, eli produkti, opinnäytetyössä voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön tarkoitettu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämispöytäkirja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.) Produktiossa voi olla paljon muutakin, mutta tässä opinnäytetyössä produktiossa on ohjeistuskansio nuorisokodin nuorten itsenäistymisprosessin tueksi. Opinnäytetyöllä tekijä osoittaa hallitsevansa riittävästi ammattialansa tietoa ja taitoja, sekä sen, että kykenee toimimaan alansa asiantuntijatehtävissä valmistuttuaan (mt., 10). Toiminnallisen opinnäytetyön produktiossa on aina jokin konkreettinen tuote, tässä tapauksessa kansio, ja sen vuoksi toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnissa tulee käsitellä myös konkreettisen tuotteen työstämistä ja toteuttamista (mt., 51). Tär-

keää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät sekä käytännön toteutus, että kirjallinen raportointi (mt., 9).

Minun opinnäytetyölläni on toimeksiantaja, jonka osallisuus toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa. Toimeksiannettu opinnäytetyö edistää opiskelijan mahdollisuuksia herättää työelämän kiinnostus itseensä, mikä puolestaan voi auttaa työllistymisessä. Toimeksiannetun opinnäytetyön tekijä voi hyötyä työstä uusilla suhteilla, ja päästä kokeilemaan ja kehittämään omia työelämän kehittämistaitoja sekä testaamaan omaa innovatiivisuutta. Kaiken lisäksi opinnäytetyöaihe, joka on saatu työelämästä, tukee opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilkka & Airaksinen 2003, 16-17.)

Opinnäytetyön tulee osoittaa tekijänsä tiedot ja taidot riittävällä tasolla omalla alallaan, ja osoittaa, että opiskelija pystyy valmistuttuaan työskentelemään alansa asiantuntijatehtävissä. Hyvän opinnäytetyön muita avainsanoja ovat työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys ja tutkimuksellinen toteutus. (mt., 10.)

## 5 ITSENÄISTYMISKANSIOT

Tämän opinnäytetyön konkreettinen tuotos on kaksi fyysistä kansiota nuorisokodista itsenäistyvän nuoren itsenäistymisprosessin tukemiseksi. Nuorisokoti Ankkurin olemassa ollut kansio ei ollut tarpeeksi laaja tai kohdennettu erityisesti kenellekään. Tilaaja olikin sitä mieltä, että kansio vaatii kokonaisvaltaisen päivittämisen. Alun perin ideana oli päivittää vain nykyinen kansio, mutta koska se oli opinnäytetyöksi liian suppea aihe, päätimme tilaajan kanssa jakaa kansion kahteen osaan; nuorten kansioon ja ohjaajien kansioon. Vanha kansio oli tehty nuorten ja ohjaajien yhteiseen käyttöön ja toteutus ei ollut sellainen, mihin nuoret jaksaisivat tai malttaisivat perehtyä. Ohjaajien tarve taas oli saada työkalu itsenäistymisprosessin aikatauluttamiseen ja läpikäymiseen niin, että kaikki tarpeellinen tulisi varmasti käytyä läpi.

Olemassa olleeseen kansioon sisältyi myös Ankkurin käytössä olevan itsenäistymisharjoitteluasunnon esittely ja ohjeet, jotka rajattiin tarkoituksellisesti tämän opinnäyte-

työn ulkopuolelle. Rajauksen syynä oli se, ettei ohjeiden päivittämiselle juuri nyt ole tarvetta, sillä ne ovat paikkansapitävät ja selkeät.

Tavoitteena oli saada koottua nuorille tiivis ja ohjaajille laajempi paketti, joka tukee molempia osapuolia puolen vuoden mittaisessa prosessissa.

Aaltonen, Ojanen, Vihunen ja Vilén (2003, 12) ovat listanneet ammatillisia vaatimuksia nuorten kanssa työskenteleville sosiaali- ja terveysalan työntekijöille. Vaatimuksissa on mainittu muun muassa: nuoren kehityksen tunteminen pääpiirteittäin, nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen yhteistyössä lähiyhteisön kanssa, nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen, nuoren kuunteleminen, havainnointi ja tukeminen itsenäistymisprosessissa sekä ohjaaminen nuoren terveyttä, hyvinvointia ja itsenäistä selviytymistä edistäviin elintapoihin. Olen ottanut nämä asiat huomioon opinäytetyötä tehdessäni. Tämän lisäksi erittäin tärkeänä lähestymistapana itsenäistymiseen olen käyttänyt yhdessä tekemistä. Aaltonen ym. (2003, 200) mainitsevat myös vuorovaikutuksen, rakkauden, turvallisuuden ja yhdessä tekemisen lapsen kehityksen elintärkeinä tukipilareina. Edellä mainituista vuorovaikutus ja turvallisuuden tunne ovat asioita, joita nuorisokodissa pyritään ylläpitämään kasvuympäristönä sekä ohjaajien ja nuorten välisissä suhteissa. Yhdessä tekeminen puolestaan on suuressa roolissa nuoren itsenäistymisen tukemisessa.

Lähtötilanne kansioden suhteen oli minulle kuin avoin kenttä. Pohja ja idea olivat valmiina olemassa olevassa kansiossa, mutta kehitystarve oli selkeä ja tiesin heti mihin tarttua ja mitä muuttaa. Tilaajan selkeät toiveet helpottivat työtäni suuresti, mutta minulla oli myös vapaat kädet tehdä kansioista sellaiset kuin koin tarpeelliseksi. Haastattelin myös Ankkurin Lastensuojelupalveluiden Huoltamon Jyväskylän yksikön kahta työntekijää saadakseni jälkihuollon työntekijöidenkin näkökulmaa auki työtä varten. Nuorisokodin ohjaajilla ei varmastikaan ole täyttä käsitystä siitä, mitä kaikkea voi unohtua pitkän prosessin aikana. Olen käyttänyt kansioden kokoamiseen todella paljon omaa kokemustani itsenäistymisestä, sekä saamaani työkokemusta nuorisokoti Ankkurista, jossa olen työskennellyt nyt melkein vuoden.

Aloitin kansioden työstämisen perehtymällä olemassa olleeseen itsenäistymiskansioon; mitkä tiedoista olivat jo vanhentuneita, mitkä pitivät edelleenkin paikkansa, mitkä

tiedoista oli turhia ja mitkä tuli säilyttää uusissakin kansioissa. Nuorille itselleen tar-  
koitetussa kansiossa ei tarvitse olla pitkiä selostuksia mistään aiheesta, koska he  
eivät jaksaa perehtyä pitkästi kirjoitettuun tekstiin. Ohjaajien kansioon taas tarvittiin  
selkeästi työkaluja asioiden esille ottamiseen ja niihin perehtymiseen. Tilaajan suurin  
toive oli saada ohjaajien kansioon ohjeet henkilökohtaisen itsenäistymissuunnitelman  
tekemiseen.

Prosessi alkoi etenemään hyvin. Sain heti selvän kuvan tilaajan toiveista kansioden  
suhteen, joten niiden työstämisen aloittaminen oli helppoa. Kansioden sisältö valikoi-  
tui hyvin sen perusteella mitä entisestä kansioista löytyi ja mitä oletin niihin tarvitta-  
van. Tutustuin myös Hanna Villasen Humanistisessa ammattikorkeakoulussa teke-  
mään opinnäytetyöhön ”Omille jaloille – itsenäistymiskansio nuorisokoti Purteen”.  
Villasen opinnäytetyö on vain muutaman vuoden vanha, joten siitä sai hyvin ja laajaa  
tietoa. Kyseinen kansio oli kuitenkin todella paljon laajempi, kuin mitä minun opinnäy-  
tetyöni, sillä tilaaja Ankkurista ei halunnut niin laajaa kansiota. Kuusamon perhetyön  
Minä itsenäistyjänä -tehtäväkirja oli myös suurena apuna, kun laadin tehtäviä it-  
senäistymiskansioon.

Kansioden sisältöjä muotoillessani lähetin tilaajalle sähköpostitse useampaan ker-  
taan eri versioita, joihin halusin kommentteja. Minun onnekseni tilaajalla oli itsellään  
selkeä visio siitä, mitä hän ei kansioihin halunnut, joten sellaiset turhakkeet jäivät ai-  
na nopeasti pois. Viimeisimmät saamani kommentit kansioista on Ankkurin muulta  
henkilökunnalta. Kävin heidän työyhteisöpalaverissaan esittelemässä kansioden si-  
sällöt ja pyysin heitä kertomaan ajatuksiaan ja parannusehdotuksiaan. Muutama li-  
säys tulikin, jotka eivät itselläni ollut käynyt mielessänikään, mutta jotka olivat tuiki  
tarpeellisia. Kaikki kansion nähneet olivat sitä mieltä, että tarve uudelle kansiolle on,  
ja että he odottavat uuden kansion helpottavan heidän työtään itsenäistymisen tuke-  
misessa.

Itsenäistymisprosessi aloitetaan noin puoli vuotta ennen kuin nuori itsenäistyy, joten  
aikaa on käydä asiat aihe kerrallaan läpi, mutta myös unohtaa mitä on käsitelty ja  
mitä ei. Ohjaajien kansioon tuli liitteeksi tehtävävihko, jossa on kattavasti nuorelle  
osoitettuja tehtäviä, joita käydä ohjaajan kanssa aihealueittain läpi. Seuraavissa ala-  
luvuissa esittelen kansioden sisällön kansio kerrallaan.



## 5.1 Nuorten kansio

Nuorten kansioista oli helpompaa aloittaa, sillä tieto tuli kirjoittaa tiiviisti ja selkeästi. Aiheita käydään läpi sen verran, että nuori itse herää miettimään tulevaa itsenäistä elämäänsä myös niiltä osin, mitä hän ei välttämättä ole ehkä vielä tullut ajatelleeksi. Tässä käytin apunani olemassa ollutta kansiota sekä omaa kokemustani itsenäistymisen ja omilleen muuttamisen kompastuskivistä. Ensimmäisenä listasin aiheet, joita nuorten kansioista tulee löytyä ja lähdin kirjoittamaan niistä mahdollisimman ytimekkäästi, mutta niin, että tarvittava tieto löytyy jokaisesta aiheesta. Kansiossa on myös värikkäitä ”huomiolaatikoita”, joihin keräsin aiheittain tärkeimmät asiat. Sisällyksen järjestystä muutin useaan kertaan, lopulta siihen järjestykseen kuin oletan asioita käyttävän nuoren itsenäistymisprosessissa läpi. En tehnyt kansioon erillistä sisällysluetteloja, sillä asiat ovat kirjoitettu tiiviisti ja melkein jokainen aihe on vain sivun mittainen.

Itse ajattelin alun perin, etten laita kumpaankaan kansioon kuvia, sillä ajattelin nuorten kansion olevan niin tiivis, ettei sitä tarvitsisi kuvilla koristella mielenkiintoisemmaksi. Tilaaja kuitenkin esitti toiveen, että jos löytäisin aiheisiin liittyviä kuvia, voisin käyttää niitä nuorten kansiossa. Sovimme, että yksi Ankkurin ohjaajista, joka on hyvä kuvaaja, auttaa minua kuvien kanssa. Kävimme Ankkurinkin käyttämällä itsenäistymisharjoitteluasunnolla kuvaamassa muutamia kuvia, jotka liittyvät kansion aiheisiin. Päätin jo alkuvaiheessa, että kirjoitan nuorten kansion nuorta koskevat sinä-sanat isolla s-kirjaimella, jotta viestistä tulisi henkilökohtaisempi tunne, ja että se on tarkoitettu juuri sille nuorelle, joka sitä sillä hetkellä lukee.

## 5.2 Nuorten kansion aiheet

Kansion sisällys:

1. Itsenäistyminen
2. Itsenäistymisprosessi
3. Jälkihuolto
4. Kodin hoitaminen ja ylläpitäminen
5. Ruoka

6. Arjenhallinta
7. Raha
8. Oma koti
9. Lopuksi

Seuraavaksi olen kirjoittanut auki, mitä olen tavoitellut nuoren kansiossa minkäkin aiheen kohdalla.

Ensimmäisenä kansiossa olen kirjoittanut itsenäistymisestä hyvin yksinkertaisesti. Kirjoitin nuorelle lyhyesti siitä, miksi kansio on olemassa ja herättelen ajattelemaan sitä, miten erilaista elämä on Ankkurin ulkopuolella. Huomautin myös selkeästi asiasta; vastuusta omasta elämästä. Nuoret odottavat kovasti täysi-ikäisyyden tuomia vapauksia, mutta velvollisuudet ja vastuu unohtuvat monelta (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 170).

Toisena kansiossa on asiaa itsenäistymisprosessista. Olen havainnollistanut kuvalla, mitä itsenäistymisprosessi sisältää. Huomiolaatikossa on tässä aiheessa kysymyksiä itsenäistymiseen suhtautumisesta; pelottaako jokin asia, onko jotain mitä nuori odottaa innolla sekä kysymys siitä, mihin nuori kokee vielä tarvitsevansa harjoitusta ja ohjausta. Tekstiä on todella vähän, mutta sitä ei tähän aiheeseen mielestäni tarvinnut, sillä kuva ja huomiolaatikko sisältävät tärkeimmät asiat.

Kolmantena aiheena on jälkihuolto. Tekstissä kehoitetaan nuorta ottamaan yhteyttä häntä palvelevan jälkihuollon yksikköön jo ennen nuorisokodista muuttamista. Kaikki Ankkurista itsenäistyvät nuoret eivät jää Jyväskylään, eikä Ankkurin Lastensuojelupalveluiden jälkihuollon toimipisteitä ole jokaisessa kunnassa. Huomiolaatikossa kehoitetaan nuorta tutustumaan lainsäädäntöön jälkihuollosta. Lapsiasiavaltuutetun toimiston (2012, 35) julkaisemassa raportissa puhuttiin siitä, kuinka nuoret kokevat saaneensa liian vähän tietoa jälkihuollosta ja siihen kuuluvista palveluista. He eivät olleet varmoja, mitä kaikkea se sisältää (mt. 35). Myös haastattelemani jälkihuollon työntekijä kertoi törmänneensä ilmiöön, jossa nuoret olettavat jälkihuollon tarkoittavan sitä, että ”sossu maksaa kaiken”. Tästä syystä jälkihuoltoon liittyvä lainsäädäntö on tärkeää käydä nuoren kanssa läpi.

Neljännellä sivulla aiheena on kodin hoitaminen ja ylläpitäminen. Jokainen Ankkurissa asuva nuori huolehtii oman huoneensa viikoittaisesta siivouksesta siivouspäivänä. Tämän lisäksi nuorilla on mahdollisuus lisäansioita vastaan siivota myös yhteiset tilat. Mutta harvemmin tehtäviä siivoustoimenpiteitä nuoret eivät juuri tee. Esimerkiksi uunin tai lattiakaivon peseminen voi olla monelle aivan uusia asioita. Tämä kappale herätteleekin nuorta pohtimaan, mitä omassa kodissa täytyy tehdä, jotta se pysyy hyvässä kunnossa. Tässä kappaleessa puhun myös kierrättämisestä, sillä se on henkilökohtaisesti minulle tärkeä aihe, ja haluan korostaa nuorille sitä, että tänä päivänä se ei ole vaikeaa ja sitä pitäisi kaikkien tehdä.

Viides aihe on yksinkertaisesti ruoka. Ankkurissa kaupassakäynti tapahtuu yleensä aamupäivisin, jolloin nuoret ovat koulussa, joten he eivät aina pysty lähtemään mukaan. Ruokaostosten tekeminen, tai edes niiden suunnitteleminen, on varmasti usealle uusi asia. Kappaleessa onkin kysymyksiä nuorelle siitä, osaako hän suunnitella ja toteuttaa kauppareissun, osaako hän kokata ja ottaa mahdollisen erityisruokavaliionsa huomioon. Huomiolaatikossa kehoitetaan nuorta kokkaamaan ja käymään kaupassa vielä Ankkurissa ollessaan, jolloin niitäkään ei tarvitse opetella yksin.

Kuudentena aiheena on arjenhallinta. Yksin asuvalla nuorella on vapaus päättää omat aikataulunsa. Tässä kappaleessa herätellään nuorta miettimään vapauden tuomaa vastuuta siitä, että hän herää aamulla ajoissa kouluun tai töihin. Tähän liittyen huomiolaatikossa on listattuna arjen peruspilareita: koulu tai työ, vapaa-aika, uni ja terveys. Olen myös laatinut listan muutamista nettiosoitteista, joista nuori pystyy hakemaan esimerkiksi keskusteluapua sitä halutessaan tai tarvitessaan.

Raha on aiheista seitsemäs, ja erittäin todennäköisesti tärkein. Nuorten rahankäyttö on nuorisokodissa rajallista, mutta nuorilla on kaikki tarvittava. Kuukausittainen vaate- ja hygieniaraha kattavat nuoren perustarpeet ja tämän lisäksi nuorelle maksetaan viikko- tai kuukausirahaa. Ankkurissa hyvin menneestä viikosta nuorella on myös mahdollisuus saada niin kutsuttu tähtiraha. Nämä kaikkienensa ovat pieniä summia, joita ohjaajien puolesta kontrolloidaan; vaate- ja hygieniaraha käytetään hyvin usein yhdessä tai nuoren vanhemmat ostavat jotain, joka maksetaan heille takaisin. Nuorella ei ole täyttä käsitystä siitä, mistä saa tulonsa tai mihin kaikkeen rahaa menee,

kun asuu yksin. Tätä herätellään pohtimaan, ja huomiolaatikoissa onkin mahdollisia tulojen ja menojen kohteita.

Viimeinen varsinainen aihe on oma koti. Se sisältää linkin Kuluttajaliiton vuokraoppaaseen (verkossa), josta näkee vuokra-asujan oikeudet ja velvollisuudet (Kuluttajaliitto ry 2012). Tässä myös herätellään nuorta miettimään sitä, mitä kaikkea omaan asuntoon pitää hankkia ja mitä hänellä mahdollisesti on jo olemassa.

Viimeisenä kansiossa korostetaan sitä, että kaikkea kannattaa harjoitella Ankkurissa asuessa ja siihen kannattaa hyödyntää myös itsenäistymisharjoitteluasuntoa. Olen myös korostanut huomiolaatikolla henkilöllisyystodistuksen ja verkkopankkitunnusten hankkimisen, jotka ovat sujuvan arjen kannalta merkittäviä. Lopussa on myös tarkistuslistat itsenäistymisprosessiin ja muuttoon.

### 5.3 Ohjaajien kansio

Ohjaajien varsinaiseen kansioon en kirjoittanut auki samoja aiheita kuin nuorten kansioon, sillä käsiteltävät aihealueet tulevat ilmi henkilökohtaisen itsenäistymissuunnitelmat tekemisen yhteydessä sekä tekemässäni tehtäväosiossa. Toinen syy, miksen kirjoittanut ohjaajien kansioon aiheista sen laajemmin on se, että nuorisokodissa työskentelevät ohjaajat tietävät pääpiirteittäin mitä itsenäistymiseen kuuluu ja miten nuoria tulisi tukea prosessissaan, onhan kaikki joskus muuttaneet omilleen ja kaikki tietävät ja näkevät nuorten taidot arjessa.

Pidin tärkeänä mainita erikseen, että ohjaaja on nimenomaan tukena, eikä tekemässä asioita nuoren puolesta. Mainitsin myös, ettei saa luovuttaa epäonnistumisten jälkeen, vaan nuorelle on annettava uusia mahdollisuuksia ja kannustettava yrittämään uudelleen; epäonnistuessaankin oppii. Olen myös työssäni huomannut, ettei nuoria voi kehua liikaa ja että positiivista palautetta tulee antaa aina, kun siihen on aihetta. Hirveän helposti palautetta annetaan vain, kun jokin asia on tehty huonosti.

Nuorisokodin hektinen arki ja jatkuvasti muuttuvat tilanteet eivät vain palvele pitkäjänteisen prosessin kulkua ilman selkeitä tavoitteita ja aikataulutusta ja sitä varten erillinen ohjaajien kansio on luotu. Ohjaajien kansioonkaan en tehnyt sisällysluettelo,

sillä aiheita on suppeasti ja tekstiä vähän, joten se on nopealukuista ja asiat helposti löydettävissä ilman sisällysluetteloakin.

#### 5.4 Ohjaajien kansion aiheet

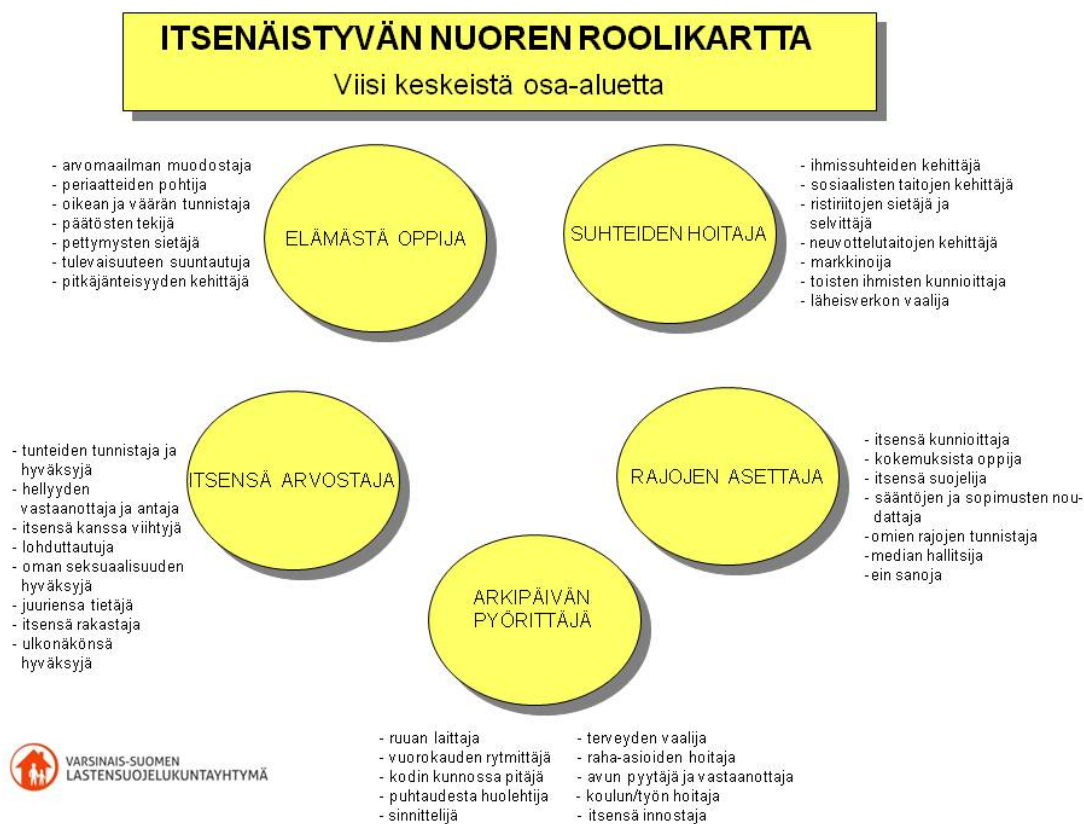
1. Saatteeksi
2. Itsenäistymisprosessi
3. Henkilökohtainen itsenäistymissuunnitelma
4. Itsenäistyvän nuoren roolikartta
5. Verkkopankkitunnukset
6. Virastoissa asioiminen ja raha
7. Tehtävät

Saatetekstissä avataan ohjaajille kansion sisältöä ja sitä, miksi kansio on olemassa sellaisenaan. Kirjoitin siitä, mikä ohjaajan rooli on nuoren itsenäistymisprosessissa ja siitä, ettei kansio määrää sitä, miten asiat tulee tehdä, vaan se on olemassa ohjaajan tueksi, jotta kaikki tarpeellinen tulee käytyä läpi.

Itsenäistymisprosessi ja henkilökohtainen itsenäistymissuunnitelma käsittelevät sitä, mitä puolen vuoden aikana tulisi käydä läpi. Nämä kappaleet auttavat myös hahmottamaan mistä lähteä liikkeelle ja mitkä asiat kannattaa jättää loppuvaiheeseen. Kappaleissa korostetaan myös sitä, että nuoren tulisi tehdä mahdollisimman paljon alusta asti itse, jotta vastuun ottaminen ja kantaminen omista tekemisistään onnistuisi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa itsenäistymisprosessin aikana. Henkilökohtainen itsenäistymissuunnitelma ei ole mikään valmis lomake, vaan tilaaja halusi, että jokainen prosessi olisi nuoren itsensä näköinen. Näin ollen kirjoitin ohjeistuksen pääpiirteisesti, jossa käydään läpi koko prosessin sisältö ja aikatauluttaminen. Itse suunnitelma toteutetaan nuoren ehdoilla; esimerkiksi askartelemalla tai virtuaalisesti.

Itsenäistyvän nuoren roolikartta (kuva 1) löytyi vanhastakin kansioista ja sen tilaaja halusi säilyttää uudessakin kansiossa. Roolikartta on Varsinais-Suomen lastensuojel-

lukuntayhtymän kehittämä kartta, jota voidaan käyttää itsenäistymiskasvatuksen tukena (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2018).



Kuva 1. Itsenäistyvän nuoren roolikartta.

Verkkopankkitunnukset ovat tärkeä hankinta jo ennen kuin nuori muuttaa omilleen. Ohjaajien kansioon tuli tästä erityismaininta, kuten myös henkilöllisyystodistuksen hankkimisesta. Nettipankin käyttöä olisi hyvä harjoitella etukäteen, vaikka ohjaajan kanssa tai varata pankkiin aika sitä varten. Alaikäisen on mahdollista saada verkkopankkitunnukset vanhempien suostumuksella.

Virastoasiointi tapahtuu nykyään hyvin pitkälti netissä tai puhelimitse, mutta joskus on syytä käydä keskustelemassa kasvotusten, esimerkiksi Kelan työntekijän kanssa. Tähän nuori voi tarvita erityistä tukea, joten siihenkin totuttelemineen on luultavasti helpointa ohjaajan kanssa. Verkkopankkitunnusten avulla voi asioida netissäkin, ja sekin tulisi ottaa huomioon nuoren itsenäistymistä tukeessa ja ohjatessa. Rahasta mainintana on Huoltamon työntekijöiden maininta nuorten luottamisesta kuulopuheisiin; ”kaveri kuuli/sanoi että sossu maksaa kaiken”. Nuorille tulee painottaa, ettei näin ole ja että raha-asiat hoituvat jokaisella yksilöllisesti, esimerkiksi itsenäistymisvarojen

kertyminen ja toimeentulotuen määrä. Erityismainintana on, että toimeentulotukea saava jälkihuollon piiriin kuuluvan nuoren ei missään nimessä tule ottaa opintolainaa, sillä se vaikuttaa suoraan toimeentulotuen suuruuteen. Raha-asioissa myös vastuun antamista suositellaan vahvasti. Nuorelle täytyy antaa vastuuta esimerkiksi vaatehankinnoistaan ja siitä mihin hän vaatteisiin tarkoitetut rahansa käyttää. Huoltamon työntekijöiden näkökulmasta tämä asia on erityisen tärkeää, sillä nuori hyvin pian ymmärtää miten käy, jos rahansa käyttää esimerkiksi päihteisiin. Toki jos nuori ei oikeasti osaa käyttää rahaa yhtään, on liikkeelle lähdettävä perusteista.

### 5.3 Tehtäväosuus

Tehtäväosiossa on kerätty kysymyksiä ja huomioita itsenäistymiseen liittyvistä aiheista siinä järjestyksessä, kuin ne ovat nuorten kansiossa. Halusin muodostaa nimenomaan tehtäväosuuden, ”tehtävävihon”, jotta nuori itse joutuisi oikeasti miettimään itsenäistymiseen liittyviä asioita. Ideana on, että tehtävät käydään läpi niin, että nuori itse etsii vastauksia hänelle uusiin asioihin, ja herätellään häntä miettimään, mitä kaikkea hän voisi ohjaajien avustuksella harjoitella jo Ankkurissa asuessaan. Nuorisokodissa on helppo antaa ohjaajien tehdä kaikki asiat omasta puolesta, joten koti-työt on helppo jättää jonkun toisen tehtäväksi.

Tehtävissä on kirjoitustilaa jokaisen kysymyksen kohdalla, määrällisesti aina tehtävästä riippuen. Monessa tehtävässä tieto täytyy etsiä jostakin, lähinnä netistä, eikä jokaisessa tehtävässä välttämättä ole kerrottu mistä tieto löytyy. Näin nuori joutuu vähän itsekkin miettimään, mitä tiedonhakutilanteessa tulee ottaa huomioon, ja osaa tulevaisuudessakin etsiä tietoa itse. Täytetyt tehtävät nuori voi laittaa talteen mahdollista myöhempää käyttöä varten, kun hän haluaa esimerkiksi nopeasti löytää tietoa käsittelemistään aiheista.

Olen yhteisöpedagogiopintojeni aikana törmännyt usein osallisuuden ja osallistamisen tärkeään merkitykseen. Halusin tehtäviin paljon nuorta ajattelemaan saavia ja tekemään haastavia tehtäviä, jotta nuori oikeasti osallistuu omaan itsenäistymisprosessiinsa. Tehtävien laatimisessa käytin myös hyvin vahvasti omaa kokemustani

hyödykseni, sillä kun itse muutin pois vanhempieni luota, moni asia oli jäänyt opettelematta, eritoten siivoamiseen ja kodin ylläpitämiseen liittyen. Työkokemukseni nuorisokodista on myös ollut suuressa roolissa kansioita tehdessäni, sillä olen nähnyt miten nuoret toimivat ja mitä he tietävät.

Tehtävät ovat mielestäni erittäin tärkeitä, sillä niitä tehdessä nuori viimeistään ymmärtää, mitä kaikkea itsenäinen elämä sisältää, ja mistä kaikesta hänen täytyy huolehtia.

## 6 ARVIOINTI JA POHDINTA

En ollut ajatellut etukäteen, että tekisin toiminnallisen opinnäytetyön, mutta aihe oli niin mielenkiintoinen, että halusin toteuttaa sen. Itsenäistymiskansio aiheena myös tukee kiinnostustani jälkihuollossa tehtävään työhön. Näin työn valmistuttua, olen erittäin tyytyväinen, että tein opinnäytetyönäni nimenomaan nämä kansiot. Oman nuorisokodissa saamani työkokemukseni pohjalta tiedän, että näiden kansioiden hyöty on suuri, ja niitä tullaan varmasti käyttämään.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi todella vauhdikkaasti. Aloin heti ensimmäisenä tekemään kansioita ja ne tulivatkin nopeasti valmiiksi. Tilaaja katsoi kansiot läpi muutama kerran ja nuorisokodin ohjaajat kerran, joiden perusteella tein muokkauksia, mutta ne eivät olleet kovin suuria. Kansioita oli mielekästä tehdä ja niihin tarvittava tieto löytyi helposti. Olen niiden valmistuttua miettinytkin, että onko niissä nyt varmasti kaikki tarvittava. Oletan kuitenkin, että on, sillä tilaaja on niihin tyytyväinen ja olen kuunnellut myös jälkihuollon työntekijöiden mielipiteitä siitä, mitkä asiat ovat sellaisia, mihin tulisi jo nuorisokodissa ollessa kiinnittää huomiota.

Itse raportin työstäminen on ollut minulle vaikeaa. Koin, että tekemiäni ratkaisujen perusteleminen tieteellisillä lähteillä oli hankalaa, sillä päätökseni ovat pohjautuneet tekemiini havaintoihin työssäni Ankkurissa sekä tietysti tilaajan toiveisiin ja olemassa olleeseen kansioon. Tietoperusta löytyi kuitenkin loppujen lopuksi helposti, ja kun itse kirjoitusprosessi pääsi vauhtiin, raportti oli suhteellisen helppo kirjoittaa. Olen kuitenkin



kin aika kriittinen omaa tekstiäni kohtaan ja koen, että kirjallisen osuuden olisi tullut olla parempi. Millä tavalla parempi, sitä en tiedä. En myöskään mielestäni käyttänyt tarpeeksi hyödykseni muita aiheesta tehtyjä tutkimuksia tai opinnäytetöitä, sillä pelkäsin, että kopioisin niitä liikaa. Kansioiden valmistumisen jälkeen olen tutustunut muutamiin opinnäytetöinä tehtyihin itsenäistymiskansioihin ja huomannutkin niiden olevan melko samankaltaisia, mutta laajempia.

Mielestäni olen onnistunut produktin kanssa todella hyvin. Kansiot ovat sellaiset kuin tilaaja halusi ja sain vapaasti muotoilla ne. Kansiot ovat selkeät eikä niissä ole mitään ylimääräistä. Ammatti-identiteettini on kehittynyt lastensuojelussa työskennellessä ja mielestäni se näkyy myös tämän opinnäytetyön produktin työstämisessä ja lopputuloksessa. Olen käyttänyt paljon omaa työkokemustani nuorisokodista nimenomaan pohtiessani, mitkä asiat ovat selkeästi jääneet nuorten arkipäivässä vähemmälle huomiolle, ja jotka ovat ehdottoman tärkeitä ottaa huomioon itsenäistymisprosessissa.

Ammatillisesti olen kehittynyt tätä työtä tehdessä, erityisesti ymmärtämään kehityspsykologiaa ja kehitysteorioita nuoruusikään liittyen. Nämä olivat aiheina sellaisia, joihin en ollut aiemmin syventynyt, mutta joihin nyt perehdyin ja koen, että voin käyttää tätä uutta tietoa hyväkseni nuorten kanssa työskennellessäni. Tunnistan nyt myös itsessäni uudenlaisen palon tehdä työtä nuorten kanssa, vaikka se onkin pitkään ollut kutsumukseni. Tämän työn tehtyäni oletan osaavani kohdata nuoria paremmin ja ymmärtän heidän elämänsä enemmän. Nuoruus on tärkeä vaihe elämässä ja moni, lastensuojelun ulkopuolellakin, tarvitsee siinä tukea ja apua.

Työn merkitys toimialalle on suuri. Lastensuojelun asiakkaina olevia nuoria itsenäistyy monia ja heillä ei varmastikaan suurella osalla ole mitään arkielämän taitoja, sillä laitoksessa asuessaan he helposti odottavat valmista. Kansiot sisältävät niiden taitojen opettelemista, mitä jokainen omilleen muuttava yksilö tarvitsee, joten uskon ja tiedän, että itsenäistyvän nuoren kanssa kansiot ovat tarpeellisia. Itsenäistymisharjoittelua voi aina kehittää ja aloittaa nuorten osallistaminen harvemmin tehtäviinkin kotitöihin ja ruoanlaittoon voidaan aloittaa paljonkin aikaisemmin kuin 17,5-vuotiaana. Ymmärrän myös oman kokemukseni perusteella miksi se ei aina ole mahdollista; nuorisokodin arjessa on paljon liikkuvia osia ja tilanteet voivat muuttua nopeastikin,

joten asiat on helppo tehdä ohjaajan itse. Toivon, että tekemäni kansiot nyt auttavat tuomalla itsenäistymisprosessiin jatkuvuuden ja selkeyden, ja nuorella on realistinen mahdollisuus oppia hallitsemaan elämäänsä ja selviämään omillaan.

## 6.1 Tilaajan arvio ja tyytyväisyys

Sain tilaajalta hänen arviointinsa työstäni sähköpostitse. Se kuuluu seuraavasti:

”Nuorten itsenäistymiskansiossa kieli on nuorille ymmärrettävää ja selkeää. Esille on nostettu nuoren vastuu omasta itsestään ja osallisuudestaan. Työ on järkevässä järjestyksessä ja siitä tulee monipuolisesti esille tarpeelliset läpikäytävät asiat. Erityisesti lopussa oleva tarkistuslista on hyvä apuväline omaohjaajan kanssa läpikäytäväksi. Kuvitukset työssä ovat mukava lisä.

Ohjaajille suunnatussa kansiossa erityisen hyvää on lopussa oleva tehtäväkansio. Siitä tulee helposti käyttöön otettava työkalu ohjaajille nuortensa kanssa läpikäytäväksi itsenäistymisharjoittelujen yhteydessä. Työn avulla ohjaaja saa keskustelun aiheita ja tulee varmasti läpikäyneeksi kaikki oleelliset asiat ennen omilleen muuttoa.” (Jani Ahvenainen 10.9.2018)

## 6.2 Jatkotutkimusaiheet

Tulevaisuudessa työtäni voisi kehittää niin, että sitä varten kuultaisiin nuorten mielipiteitä itsenäistymisestä, joka tässä työssä on rajattu pois. Tekemiäni kansioita voisi kehittää myös niin, että ne palvelisivat paremmin muitakin toimijoita, kuin nuorisokoteja (esim. etsivää nuorisotyötä).

Olisi myös erittäin mielenkiintoista, jos joku tutkisi miten itsenäistymiskansiot ovat vuosien saatossa palvelleet nuorten itsenäistymisprosesseissa ja että olisiko jokin menetelmä vielä parempi.

## LÄHTEET

- Ankkurin lastensuojelupalvelut 2018. Viitattu 10.4.2018.  
<https://www.ankkurinlastensuojelupalvelut.fi/>
- Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Aaltonen, Sanna & Heikkinen, Alpo 2014. Nuoret lastensuojelussa. Teoksessa Bardy, Marjatta (toim.) Lastensuojelun ytimissä. 5.painos. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 197-208.
- Bardy, Marjatta 2014. Lastensuojelun ala. Teoksessa Bardy, Marjatta (toim.) Lastensuojelun ytimissä. 5.painos. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 71-78.
- Dunderfelt, Toni 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. painos. Helsinki: WSOY.
- Hietaniemi, Elsa & Säkkinen, Jaana & Karjalainen, Terhi 2015. Minä itsenäisty-jänä - työkirja. Kuusamon kaupungin perhetyön julkaisu. Viitattu 20.8.2018.  
[http://www.sosiaalikallega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk\\_kuusamo\\_tehtavakirja\\_itsenaistyminen](http://www.sosiaalikallega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk_kuusamo_tehtavakirja_itsenaistyminen)
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huoltamon työntekijät 2018. Haastattelu. 10.8.2018. Jyväskylä.
- Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kuluttajaliitto ry 2012. Vuokraopas. Neuvoja vuokralaiselle ja vuokranantajalle. Viitattu 28.8.2018. [https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS\\_FI\\_2012.pdf](https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS_FI_2012.pdf)
- Kuusinen, Jorma 2008. Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, Paula & Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.-8. painos. Helsinki: WSOY, 311-322.
- Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 10.4.2018.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki#L12>
- Laurila, Anja 2008. Nuoren itsenäistymisen tukeminen. Teoksessa Ketola, Jari (toim.) Menetyksistä mahdollisuuksiin. Perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi. Jyväskylä: PS-Kustannus, 99-121.
- Mikkola, Matti 2004. Lastensuojelulain tausta. Teoksessa Puonti, Annamaija & Saarnio, Tuula & Hujala, Anne (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 77-84.
- Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 10.4.2018.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki>

- Nurmiranta, Hanna & Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 5. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Piironen-Malmi, Ulla & Strömberg, Seija 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.
- Raitanen, Marko 2001a. Itsenäistyminen tietää köyhtymistä. Teoksessa Kuure, Tapio (toim.) Aikuistumisen pullonkaulat. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 16, 97-108.
- Raitanen, Marko 2001b. Aikuistuminen. Uusi vaihe elämässä vai uusi elämä vaiheessa? Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 187-224.
- Taskinen, Sirpa 2012. Lastensuojelulain soveltaminen. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Vario, Pipsa & Barkman, Johanna & Kiili, Johanna & Nikkanen, Marko & Oranen, Mikko & Tervo, Jaana 2012. Suojele unelmia, vaali toivoa. Nuorten suositukset lastensuojelun ja sijaishuollon laadun kehittämiseksi. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2012:6.
- Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Viitattu 10.4.2018. <http://www.vslk.fi/index.php?id=21>
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- YK:n Sopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 10.4.2018. [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf)

## LIITTEET

Itsenäistymiskansio

Ohjaajien kansio

# ITSENÄISTYMISKANSIO

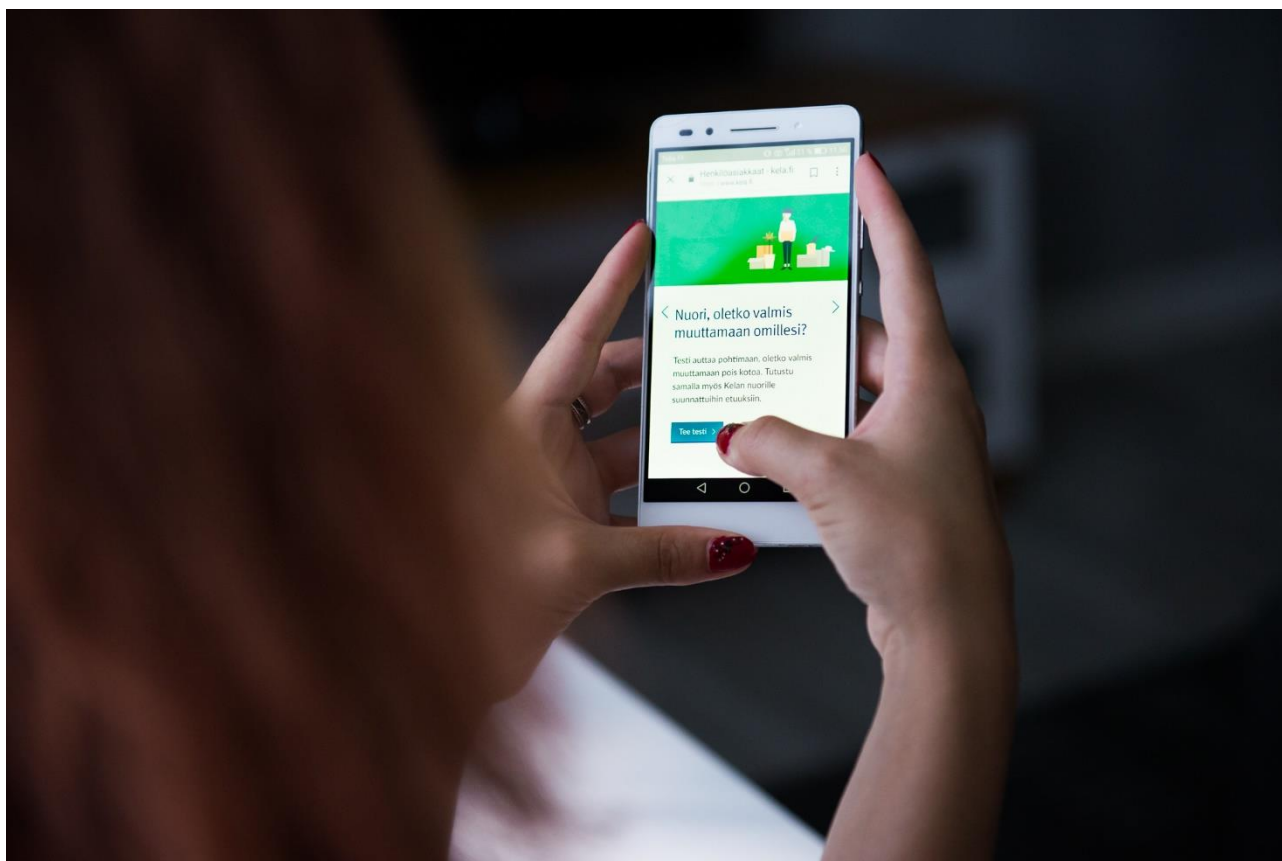


## Itsenäistyminen

Onnittelut!

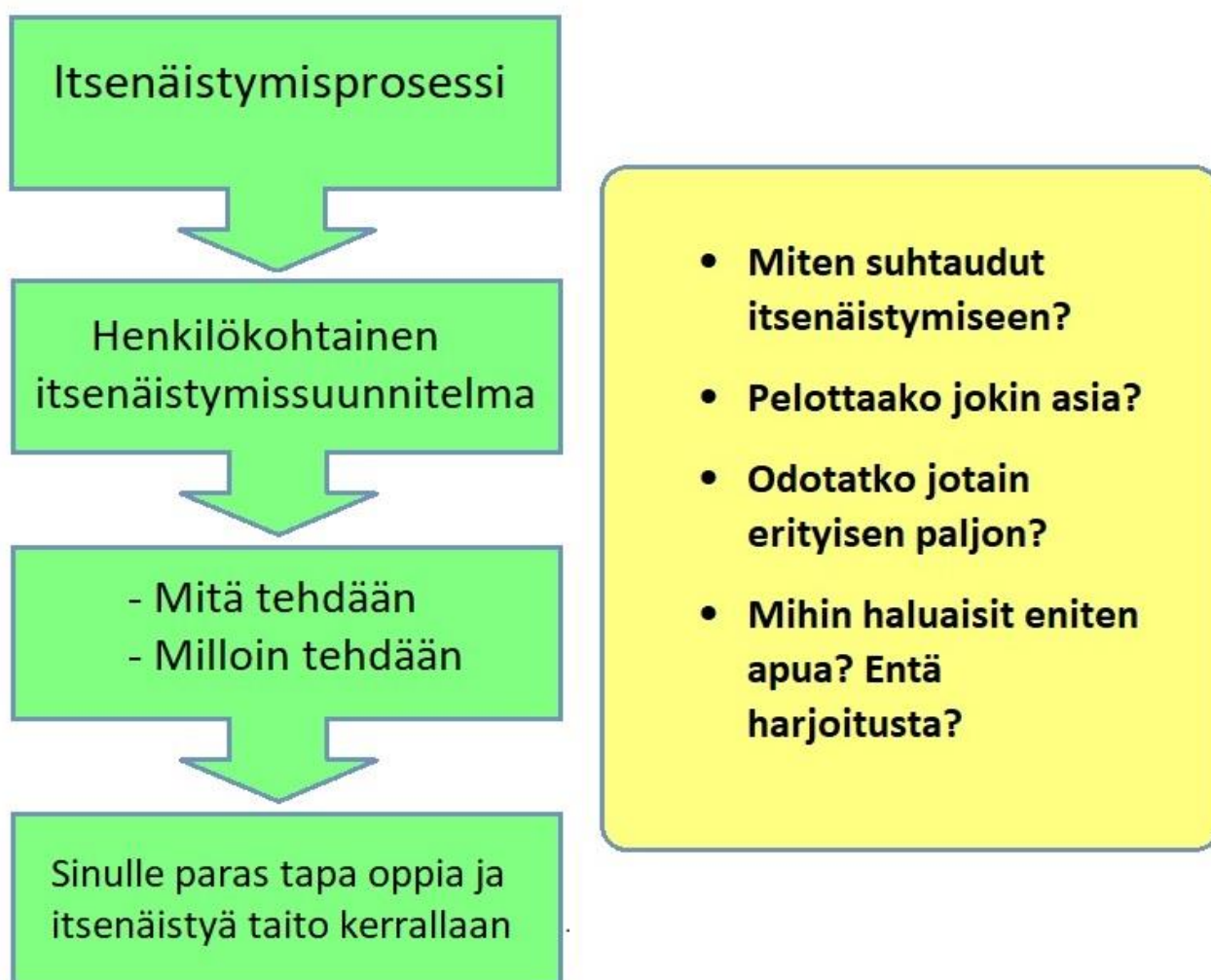
Olet pian saavuttamassa sen iän, jossa päätät itse omista asioistasi. Saat vapauksia, joita alaikäisellä ei ole. Mutta muistathan, että vapaus tuo mukanaan vastuuta. Kuinka paljon olet miettinyt, miten elämä omassa asunnossasi eroaa Ankkurissa asumisesta? On helppoa tottua siihen, että asiat tehdään Sinun puolestasi; jääkaapissa on aina jotain, aamuherätyksistä ei tarvitse huolehtia itse eikä tarvitse varata aikoja esimerkiksi lääkäriin.

Tämä kansio on tehty sitä varten, että tiedät itse mitä Sinun tulee ottaa huomioon ennen kuin jätät Ankkurin taaksesi. Yksin kaikkea ei tarvitse tehdä. Ohjaajat auttavat sinua prosessissasi. Lue vaikka sivu tai aihe kerrallaan, kaikkea ei todellakaan tarvitse opetella yhtä aikaa.



## Itsenäistymisprosessi

Jotta itsenäistymisesi sujuisi sulavasti ilman yhtäkkiä tippumista omillesi, on tärkeää alkaa miettimään omillaan elämistä hyvissä ajoin ennen Ankkurista pois muuttamista. Itsenäistymisprosessi aloitetaan puoli vuotta ennen kuin itsenäistyt, joten asiat eivät kasaannu ja Sinulla on aikaa sisäistää uusia taitoja ja tietoja.





## Jälkihuolto

Lastensuojelun asiakkaana Sinulla on oikeus jälkihuoltoon, mikäli olet ollut huostaanotettuna tai avohuollon sijoituksesi on kestänyt yli puoli vuotta. Jälkihuolto on oikeus, ei pakko. Olet oikeutettu siihen 21-vuotiaaksi saakka.

Kun tiedät mihin kuntaan tai kaupunkiin muutat, ota selvää uuden kotipaikkakuntasi jälkihuollon yksiköstä ja ota sinne yhteyttä jo ennen kuin itsenäistyt. Näin luot itse jo siltaa ja kontaktin uuteen paikkaan, etkä jää missään vaiheessa yksin.

**Sinun kannattaa tutustua  
lainsäädäntöön jälkihuollosta; muun  
muassa oikeuksistasi palveluihin ja  
erilaisiin taloudellisiin tukiin  
nuorisokodista muuttamisen jälkeen.**

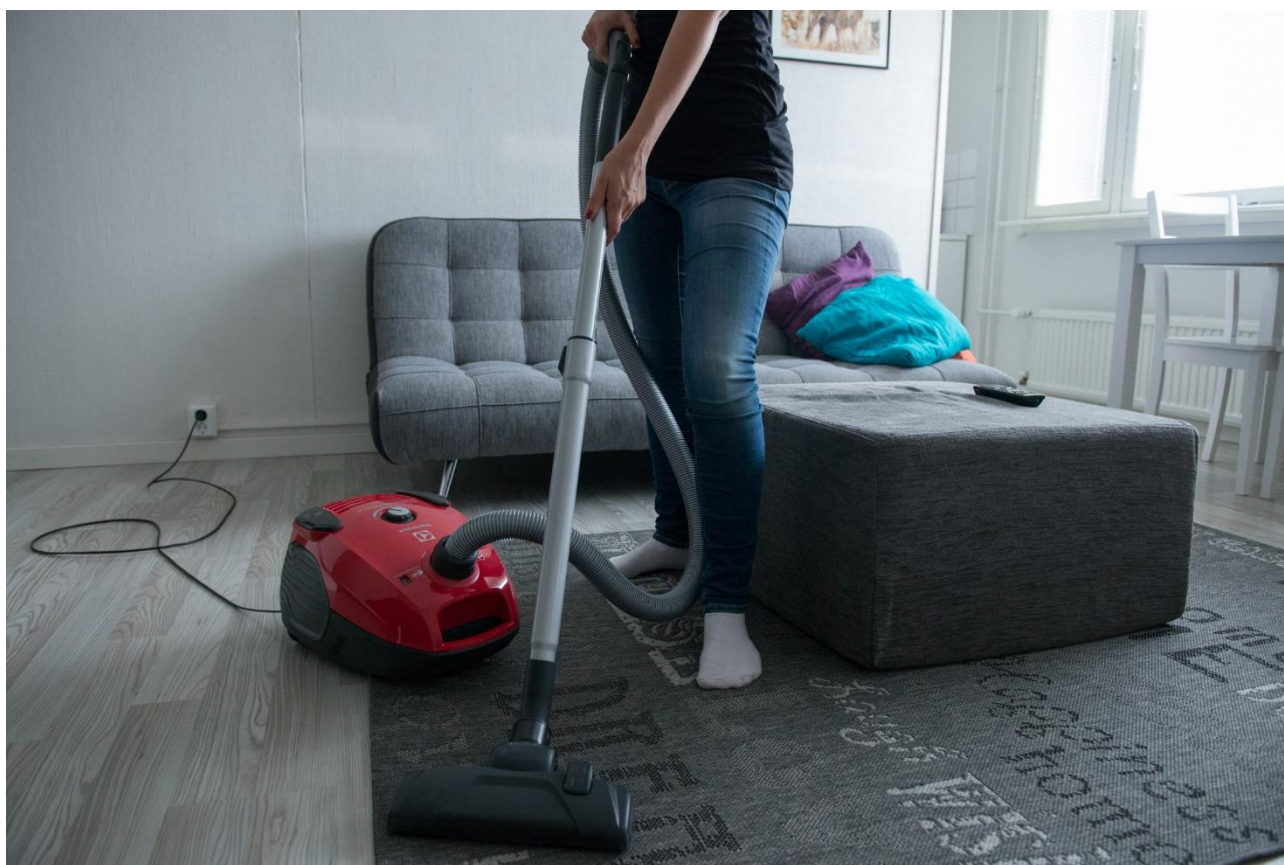
**Näin tiedät mitä Sinun tulee lain  
mukaan saada ja osaat vaatia niitä,  
jos niitä ei Sinulle automaattisesti  
tarjota.**

## Kodin hoitaminen ja ylläpitäminen

Oletko tullut ajatelleeksi, että kun asut omillasi, sinun täytyy huolehtia kaikista kotiaskareista itse? Mitä on sellaiset kotiaskareet, joita et ole vielä harjoitellut? Mikä kotiaskare sinulta sujuu jo hyvin?

**Askareita, joita et välttämättä ole koskaan tehnyt:**

- Uunin pesu
- Ikkunoiden pesu
- Jääkaapin ja pakastimen pesu
- Lattiakaivon pesu



Yksi uusi asia sinulle on todennäköisesti kierrättäminen. Useimmissa taloyhtiöissä on keräysastiat eri materiaaleille, ja kierrättäminen onkin suositeltavaa. Se voi tuntua turhalta, mutta jokainen oikein kierrätetty materiaali vähentää sekajätteen määrää ja auttaa esimerkiksi ilmastonmuutoksen ehkäisemisessä. Kierrättämisen tarvetta voi vähentää myös miettimällä minkälaisissa pakkauksissa elintarvikkeet ostaa (esim. ennemmin litran jogurttipurkki kuin monta yksittäistä muovipikaria).



## Ruoka

Ankkurissa asuessasi olet tottunut siihen, että lounas ja päivällinen tehdään sinulle valmiiksi. Joku muu on käynyt kaupassa puolestasi ja että kaapeista löytyy aina jotain syötävää.

- Mitä sitten, kun asut yksin ja joudut huolehtimaan syömisistäsi itse?
- Osaatko laittaa ruokaa?
- Osaatko käydä kaupassa tekemässä oikeat ruokaostokset?
- Osaatko suunnitella kaupassakäyntiäsi?
- Onko sinulla erityisruokavalio, joka vaikuttaa ruoanlaittoon? Jos on, tiedätkö miten se todellisuudessa vaikuttaa?

**Harjoittele kokkaamista ja kaupassa käyntiä Ankkurissa asuessasi. On paljon mukavampaa opetella uusia asioita jonkun kanssa, kuin yksin.**



## Arjenhallinta

Kun asut yksin, sinulla on vapaus päättää itse omasta aikataulustasi. Voit valvoa niin myöhään kuin haluat, määrät itse omat kotiintuloaikasi ja voit jopa mennä yökyllään silloin kun siltä tuntuu. Mutta oletko tullut ajatelleeksi, että siinä vaiheessa, kun asut yksin, sinun täytyy itse huolehtia siitä, että nouse ajoissa aamulla ehtiäksesi kouluun tai töihin?

Koulutus on tärkeä asia tulevaisuuttasi ajatellen. Koulu on käytävä huolella, jotta pääsisit joskus töihin. Olet itse vastuussa siitä.





Seuraavassa on listattuna nettisivustoja, joista löydät apua arkisiin asioihin tai juttuseuraa chateista, jos koet sen tarpeelliseksi. Googlaamalla löydät varmasti itse lisää vaihtoehtoja, jos mikään alla olevista ei auta ongelmiasi kanssa.

- Verkkonuorisotalo Netari: <https://www.netari.fi/>
- Nuorteneämä.fi: <https://www.nuorteneama.fi/>
- Sekasin-chat: <http://sekasin247.fi/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuorten Netti:  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>
- Nuorten mielenterveystalo:  
<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

## Raha

Yksi tärkein asia itsenäistyessä, on raha. Mistä sitä saa ja mihin sitä menee?

Itsenäistyessäsi saat tilanteestasi riippuen erilaisia tukia. Tiedätkö mitä tukia saat ja mistä niitä pitää hakea?



## Oma koti

Asunnon etsiminen on ajankohtainen asia vasta kuukautta tai kahta ennen kuin muutat pois Ankkurista, mutta hankintoja voi ja kannattaakin tehdä pikkuhiljaa.

**Mitä asioita sinulla on jo? Esim. astioita,  
huonekaluja, tekstiilejä?  
Mistä aiot hankkia loput?**

**Mitkä ovat vuokralaisen  
oikeudet ja  
velvollisuudet?**

**Mikä on häätö ja mistä  
sen voi saada?**

**Mistä voi etsiä asuntoa?**

Kuluttajaliiton vuokraoppaasta löydät tietoa vuokra-asumisesta.  
([https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS\\_FI\\_2012.pdf](https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS_FI_2012.pdf))



## Lopuksi

Kaikkea itsenäistymiseen liittyvää (kuten ruoanlaittoa, kaupassa käymistä, siivoamista) voi ja kannattaa harjoitella Sienitien asunnolla, jonne voit ottaa ohjaajan mukaan, jotta on joku, jolta kysyä heti neuvoa tarpeen vaatiessa. Pyydä omaaloitteisesti ohjaajia avuksi ja mahdollisimman monta käyntiä Sienitielle, niin kaikki mahdollinen tulee opeteltua. Toki apua voi pyytää aina myös jälkihuollossa, mutta mitä enemmän tiedät ja osaat itse, sitä itsenäisempi olet.

Omaohjaajasi käy kanssasi läpi tehtävävihkoa koko itsenäistymisprosessisi ajan, joten kaikkea ei tarvitse muistaa itse. Käytä tehtävävihkoa hyödyksesi ja pidä se tallessa ainakin ensi alkuun itsenäistytyksikin, jotta voit tarkistaa siitä asioita tarvittaessa.

**Ole rohkea, ja ennen kaikkea, ole oma-aloitteinen. Itsenäinen elämä ja siihen vaadittavat taidot eivät kehity itsestään. Onnea ja menestystä!**



## ITSENÄISTYMISSPROSESSIN TARKISTUSLISTA

- Tiedän mitä jälkihuollon palvelut ovat
- Tiedän oman jälkihuoltoyksikköni
- Minulla on ohjaaja jälkihuollosta
  
- Tiedän mitä kodin ylläpitäminen vaatii ja tarkoittaa (siivous ym.)
- Osaan pyykätä
- Tiedän miten kierrätetään
- Tiedän millaisia puhdistusaineita käytetään mihinkin tarkoitukseen
- Osaan tehdä ruokaa
- Osaan suunnitella kaupassa käynnin
- Tiedän mitä keittiön kaapeissa olisi hyvä olla jatkuvasti
- Tiedän mistä löydän uusia ohjeita ruoanlaittoon ja leivontaan
  
- Tiedän mistä tuloni koostuvat/ mihin tukiin olen oikeutettu
- Tiedän mistä kuukausittaiset pakolliset menoni koostuvat
- Osaan suunnitella rahankäyttöni
- Tiedän miten laskut maksetaan
  
- Hallitsen vuorokausirytmieni
- Osaan huolehtia että nukun tarpeeksi
- Tiedän miten rentoutua
- Osaan huolehtia hygieniastani
- Tiedän mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiini ja osaan edistää sitä
- Tiedän mistä saan apua jos terveyteni mietityttää
- Osaan huolehtia sairaudestani ja/tai lääkityksestäni
- Tiedän miten lääkereseptit uusitaan
- Osaan käyttää itsehoitolääkkeitä (esim. särkylääke)
- Tiedän miten huolehtia ehkäisystä ja mistä saan tietoa seksuaaliterveydestä

- Tiedän mikä on takuuvuokra/vuokravakuus**
- Tiedän mitkä ovat vuokralaisen velvollisuudet ja oikeudet tai mistä löydän tietoa niistä**
- Ymmärrän mikä on häätö ja miksi sellaisen voi saada**

**TARKISTUSLISTA MUUTTOON**

- Kuvallinen henkilöllisyystodistus**
- Verkkopankkitunnukset**
- Lääkereseptit ajan tasalla**
  
- Kotivakuutus**
- Sähkö sopimus**
- Nettiliittymä (mikäli tarpeen)**
- Muuttoilmoitus Postille ja Maistraattiin**
- Muuttoilmoitus taloyhtiölle**
  
- Muuttolaatikat**
- Muuttoapu**

## LÄHTEET

- **Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2018. Nuorten mielenterveystalo.fi. Viitattu 5.4.2018.**  
<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>
- **Hietaniemi, Elsa & Säkkinen, Jaana & Karjalainen, Terhi 2015. Minä itsenäistyjänä -työkirja. Kuusamon kaupungin perhetyön julkaisu. Viitattu 27.3.2018**  
[http://www.sosiaalikollega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk\\_kuusamo\\_tehtavakirja\\_itsenaistyminen](http://www.sosiaalikollega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk_kuusamo_tehtavakirja_itsenaistyminen)
- **Kuluttajaliitto ry 2012. Vuokraopas. Neuvoja vuokralaiselle ja vuokranantajalle. Viitattu 27.3.2018**  
[https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS\\_FI\\_2012.pdf](https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS_FI_2012.pdf)
- **Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018. Nuorten Netti. Viitattu 5.4.2018.**  
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>
- **Nuorten tieto- ja neuvontatyön kehittämiskeskus Koordinaatti 2018. Nuortenelämä.fi. Viitattu 5.4.2018.**  
<https://www.nuortenelama.fi/>
- **Pelastakaa lapset ry 2018. Verkkonuorisotalo Netari. Viitattu 5.4.2018.**  
<https://www.netari.fi/>
- **Suomen Mielenterveysseura 2018. Sekasin-chat. Viitattu 5.4.2018.**  
<http://sekasin247.fi/>
- **Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Viitattu 27.3.2018**  
<http://www.vslk.fi/index.php?id=21>

# OHJAAJIEN KANSIO

## Saatteeksi

Ohjaajalla on suuri rooli nuoren itsenäistymisprosessissa, senhän me kaikki tiedämme. Jotta tämä rooli tulisi täytettyä kunnolla ja prosessissa tukeminen olisi helpompaa sekä selkeämpää, on tämä kansio.

Kansio sisältää ennen kaikkea erilaisia tehtäviä ja muistilistoja ohjaajan tueksi, jotta nuori saadaan saatettua omaan elämäänsä riittävien elämönhallintataitojen kanssa. Kansio ei määrää miten asiat tulisi tehdä, vaan on tukena, jotta ohjaaja voi työstää prosessia nuoren kanssa nuoren ehdoilla. Eri nuorilla on erilaiset valmiudet itsenäiseen elämään, ja tämän kansion tarkoitus on auttaa huomioimaan, mitkä tarpeet kenelläkin nuorella on. Jokaisella ohjaajalla on myös oma tapansa tehdä asioita ja niin saa ja pitää ollakin. Kansion on tarkoitus vain taata, että nuori oppii ja tiedostaa kaiken tarpeellisen ennen Ankkurista pois muuttamista.

## Itsenäistymisprosessi

Itsenäistyminen on iso asia jota useimmat nuoret odottavat innolla. He odottavat oikeutta päättää itse omista asioistaan ja menemisistään. On tärkeää kuitenkin herätellä nuoria ajattelemaan itsenäistymistä kokonaisvaltaisesti. Itsenäistymisen prosessi on hyvä aloittaa ajoissa, viimeistään puoli vuotta ennen kuin nuori täyttää 18 vuotta.

Ihan ensimmäisenä on luotava nuoren kanssa henkilökohtainen itsenäistymissuunnitelma. Tähän suunnitelmaan ei ole laadittu mitään lomaketta, vaan sille on asetettu raamit, joiden perusteella prosessi aikataulutetaan ja prosessista saadaan nuoren itsensä näköinen. On tärkeää kartoittaa nuoren omat ajatukset siitä mitä hän jo tietää ja osaa ja mitä on syytä vielä oppia. On myös erittäin todennäköistä, ettei nuori ole tullut ajatelleeksikaan kaikkea mitä omassa arjessa täytyy ottaa huomioon.

Missä järjestyksessä prosessissa tulisi edetä?

On hyvä aloittaa nimenomaan niistä asioista, joita voi harjoitella ja pohtia Ankkurin arjessa. On ihan turhaa aloittaa prosessi asunnon tai huonekalujen etsimisellä, mutta nuoret eivät sitä välttämättä heti tajua. Ensimmäisiä asioita ovat esimerkiksi kotityöt, ruoanlaitto ja arjen hallinta. Erilaisten ajanvarausten tekeminen itse on myös hyvä aloittaa Ankkurissa ollessa. Ensimmäisellä kerralla nuori voi vaan kuunnella, kun ohjaaja tekee ajanvarauksen ja seuraavalla kerralla yrittää itse, vaikka ohjaajan läsnä ollessa.

Kun nuoren kanssa tehdään suunnitelma, jossa hän on ollut itse mukana suunnittelemassa, prosessin aloittaminen voi olla mielekkäämpää. Yhdessä voidaan sopia aikatauluista ja tavoitteista, mutta samalla huolehditaan, että kaikki tulee käytyä läpi.



Prosessin aikana on hyvä muistaa, että ohjaajan rooli on nimenomaan ohjaaja. Ohjaaja tukee ja auttaa kasvussa ja kehityksessä, eikä tee asioita nuoren puolesta.

**Kaikki** mitä nuori voi tehdä itse, täytyy antaa hänen tehdä itse (ajanvaraukset, vaateostot jne.)

Asiakassuunnitelmapalavereissakin olisi hyvä puhua hyvissä ajoin nuoren itsenäistymisharjoittelusta; useimmiten 17-vuotias osaa jo paljon itse, ei häntä tarvitse olla koko ajan pitämässä kädestä ja neuvomassa, ja hänen täytyy jo oppia ottamaan vastuuta. Tekemällä oppii, ohjaaja on tukena ja neuvojana, mutta nuori voi tehdä paljon itse. Näin opitaan siihen, ettei yksin asuessa ole aina mahdollista teettää asioita muilla.

Nuoren itsenäistymisharjoittelussa ohjaajalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä; ei saa luovuttaa epäonnistumisen jälkeen. Vastuuta tulee antaa ja nuoren tulee vastuunsa kantaa. Toistot ovat tärkeitä ja mahdollisuuksia täytyy antaa niin monta, että nuori oikeasti oppii huolehtimaan itsestään ja asioistaan.

## Henkilökohtainen itsenäistymissuunnitelma

Suunnitelma tulee toteuttaa fyysisesti nuorelle sopivammalla tavalla, mielellään sellaisena kuin hän itse sen haluaa (kartongille, vihkoon, kansioon, tietokoneelle yms.), kuitenkin niin, että se pysyy tallessa ja siihen on helppo palata koko prosessin ajan. Nuori tekee itse suunnitelman fyysisen toteutuksen!

Itsenäistymissuunnitelmassa tulee näkyä seuraavat asiat, jotka tulee käydä prosessin aikana läpi. Kirjatkaa jokaisesta aihealueesta mitä asioita nuori jo hallitsee ja mihin hän tarvitsee vielä lisäharjoitusta. Tällä tavoin aikaa ei käytetä esimerkiksi sämpylöiden leipomiseen tai pölyjen pyyhkimiseen, jos nuori hallitsee ne taidot jo, tai ettei prosessi ala asunnon etsimisellä, joka ei ole ajankohtainen asia puoli vuotta ennen itsenäistymistä.

1. Jälkihuolto
2. Kodin ylläpitäminen, ruoanlaitto, kaupassa käymisen suunnittelu
3. Talous, menojen ja tulojen pohtiminen, laskujen maksaminen
4. Elämänhallinta, vapaa-aika, harrastukset
5. Sosiaaliset suhteet ja tukiverkosto
6. Terveys, sen hoitaminen ja lääkkeet
7. Oma koti: tarvittavat hankinnat, asunnon etsiminen, vuokralaisuuteen liittyvät velvollisuudet ja oikeudet, muuttoilmoitus, muuttaminen

Asioiden käsittelemiseen on edempänä erilaisia tehtäviä ja listoja, joita voi käyttää apuna, muistaakseen käydä läpi kaiken oleellisen. Viimeisenä löytyy tarkistuslista, jonka avulla pysytte kärryillä mitä asioita on jo käyty läpi. Voit tulostaa tehtävävihon

sellaisenaan ja täytellä nuoren kanssa, tai tehdä sen perusteella jonkin toisen toteutustavan.

Itsenäistymissuunnitelman ja -prosessin onnistumisen kannalta on toivottavaa, että luodaan jonkinlainen aikataulusuunnitelma. Voitte sopia, että asioita käsitellään esimerkiksi joka toinen tiistai tai joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Tärkeää on, että kaikki asiat tulee käytyä läpi ja nuorelle tulee olo, että hänellä on perustiedot ja -taidot hallussa. Nuorta on hyvä kannustaa oma-aloitteisuuteen; asioita voi harjoitella koko ajan ja apua voi pyytää muiltakin kuin omaohjaajilta. Sienitien harjoittelujaksot ovat arvokkaita nuoren oppimisen kannalta, joten olisi hyvä järjestää niitä mahdollisimman usein.

Asunnon etsintä kannattaa aloittaa aikaisintaan kaksi kuukautta ennen muuttoa, sillä vapautuvat asunnot ilmoitetaan enintään paria kuukautta ennen vapautumista.

Jossakin vaiheessa, mielellään itsenäistymisprosessin alkupuolella, on hyvä tutustua itsenäistyjän kanssa Itsenäistyvän nuoren roolikarttaan. Siinä on paljon hyviä asioita joita nuoren olisi syytä käsitellä. Kuva löytyy seuraavalta sivulta.

## ITSENÄISTYVÄN NUOREN ROOLIKARTTA

Viisi keskeistä osa-aluetta

- arvomaailman muodostaja
- periaatteiden pohdija
- oikean ja väärän tunnustaja
- päätösten tekijä
- pettymysten sietäjä
- tulevaisuuteen suunnautuja
- pitkäjänteisyyden kehittäjä

### ELÄMÄSTÄ OPPIJÄ

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

### SUHTEIDEN HOITAJA

- tunteiden tunnustaja ja hyväksyjä
- hellyyden vastaantottaja ja antaja
- itsensä kanssa viihtyjä
- lohduttautuja
- oman seksuaalisuuden hyväksyjä
- juuriensa tietäjä
- itsensä rakastaja
- ulkonäkönsä hyväksyjä

### ITSENSÄ ARVOSTAJA

### RAJOJEN ASETTAJA

- itsensä kunnioittaja
- kokemuksista oppija
- itsensä suojeleja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja
- oman rajojen tunnustaja
- median hallitsija
- ein sanoja

### ARKIPÄIVÄN PYÖRITTÄJÄ

- ruuan laittaja
- vuorokauden rytmittäjä
- kodin kunnossa pitäjä
- puhtaudesta huolehtija
- sinnitteijä
- terveyden vaalija
- raha-asioiden hoitaja
- avun pyytäjä ja vastaanottaja
- koulun/työn hoitaja
- itsensä imostaja



VARSINAIS-SUOMEN  
LASTENSUOJELULIITON TAVOITTEET

## **Verkkopankkitunnukset**

Tärkeimpiä muistettavia asioita ovat nuoren **verkkopankkitunnusten** ja **henkilöllisyystodistuksen** hankkiminen. Nettipankin käyttöä kannattaa harjoitella nuoren kanssa heti, kun verkkopankkitunnukset ovat käytettävissä. Samoin nuorelle on hyvä näyttää, miten verkkopankkitunnuksilla asioidaan esimerkiksi Kelan sivuilla.

## **Virastoissa asioiminen**

Jokainen nuori asioi Kelan kanssa jossakin vaiheessa. Kelan suhteen kannattaa nuorille painottaa sitä, että opintolainaa ei tule ottaa jälkihuollon asiakkaana, sillä se vaikuttaa toimeentulotukeen. Nuoren kanssa olisi hyvä käydä tapaamassa Kelan virkailijaa, jonka kanssa nuori itsekin voi katsoa, mitä tukia hänen on mahdollista hakea ja saada, ja mihin tukiin ylimääräiset tulot vaikuttavat (esimerkiksi lahjana saadut rahat). Näin nuori osaa kertoa rahalahjan antajalle, että lahja tulisi antaa käteisenä, ettei se näy tiliotteissa. Itsenäistyvä nuori hakee oman asuntonsa vuokravakuudenkin Kelalta.

## **Raha**

Nuorille on hyvä tehdä selväksi, että kuulopuheisiin ei kannata luottaa. Yleinen käsitys kuulostaa olevan, että ”sossu maksaa kaiken”. Nuoren tulee ottaa huomioon, että jokainen tilanne on yksilöllinen, ja että itsenäistymisvaratkin määräytyvät jokaiselle oman tilanteen mukaan. Jokaisella kunnalla saattaa olla oma käsityksensä itsenäistymisvaroista.

Vastuun antaminen raha-asioissa on hyvä aloittaa hyvissä ajoin, mikäli nuorella on siihen vaadittavat valmiudet. Esimerkiksi vaate- ja hygieniahankinnat kannattaa luottaa nuoren omalle vastuulle. Jos rahat menevätkin päihteisiin, nuori huomaa

lopulta, että ilman vaatteita ei voi olla. Toisto on tässä asiassa avainasemassa. Rahan käyttöä ei opi kuin harjoittelemalla. 17-vuotiaan pitäisi jo osata itse ottaa vastuu siitä, että rahat käytetään siihen, mihin ne on tarkoitettu, eikä ohjaajan tarvitse olla joka kerta mukana vahtimassa mitä vaaterahoilla ollaan ostamassa. Sosiaalityöntekijöillekin voi perustella vastuunantoa itsenäistymisharjoitteluna. Toki tässäkin yksilön huomioiminen on tärkeää; jos nuori ei oikeasti hallitse rahankäyttöä millään tavalla, on liikkeelle lähdeittävä perusteista.

**TEHTÄVÄT**

## JÄLKIHUOLTO

1. Etsi netistä mitä lastensuojelulaki sanoo jälkihuollosta. Tiedon löytää esimerkiksi Finlexistä.

---

---

---

---

2. Etsi seuraavaksi missä sinua palveleva jälkihuollon yksikkö sijaitsee.

---

---

---

---

3. Sovi omaohjaajasi kanssa, milloin otatte yhteyttä sinua palvelevaan jälkihuollon yksikköön. Tapaa jälkihuollon työntekijä mahdollisimman monta kertaa ennen Ankkurista pois muuttamista. Käy vaikka vain kahvilla, jotta naamat tulevat tutuiksi.

---

---

---

---

---



## KODIN YLLÄPITÄMINEN, RUOKA & RAVINTO

### Koti

1. Tutustu Marttojen siivouskalenteriin. Onko listassa jotain mitä et ole koskaan tehnyt, mihin tarvitset ohjausta tai ihan vain lisäharjoitusta? Mitä näistä asioista voit harjoitella Ankkurissa asuessasi?

---

---

---

---

---

---

2. Osaatko pestä pyykkiä? Eli noudattaa pesuohjeita, lajitella pyykin oikein, anostella pyykinpesuaineen ja/tai huuhteluaineen, laittaa pyykit kuivumaan (tiedät minkälaisissa olosuhteissa pyykit kuivuvat)?

---

---

---

---

---

---

3. Onko kierrättäminen sinulle tuttua? Taloyhtiöillä on nykyään kierrätysastiat monenlaiselle kierrätettävälle materiaalille ja kierrättäminen on yksinkertainen ja helppo tapa ehkäistä ilmastonmuutosta. Tutustu kierrättämiseen esimerkiksi netissä, jos se ei vielä ole sinulle tuttua.

---

---

---

---

---

---

## Ruoka

1. Osaatko tehdä ruokaa? Mikä on lempiruokasi, osaatko valmistaa sen?

---

---

2. Tiedätkö miten sinun tulisi syödä, jotta söisit ravitsemussuositusten mukaan (esimerkiksi lautasmalli)? Kuinka usein sinun tulisi syödä päivän aikana?

---

---

---

---

---

3. Etsi, esimerkiksi netistä, kolme sinulle mieluista uutta reseptiä ja opettele valmistamaan kyseiset ruoat. Ohjaajat auttavat sinua tarvittaessa.

---

---

---

4. Miten suunnittelet kaupassa käymisen? Teetkö kauppalapun vai ostatko joka kerta samat tuotteet? Seuraatko tarjouksia vai käytkö aina samassa kaupassa? Tuleeko mieleesi mitään muuta mitä tulisi huomioida kaupassa käynnissä?

---

---

---

---

---

---

## 5. Mitä olisi hyvä olla jatkuvasti

### a. Kuiva-ainekaapissa

---

---

---

---

---

---

### b. Jääkaapissa?

---

---

---

---

---

---

Ruoanlaittoa, kaupassa käymistä, siivousta ym. voi harjoitella myös Sienitien asunnolla. Ensimmäisillä kerroilla kannattaa ottaa ohjaaja mukaan, jotta on joku jolta kysyä neuvoa tarvittaessa.

## RAHA

### Tulot

Mistä tulosi koostuvat, kun asut yksin? Huomaathan, että opintolainaa sinun ei tule hakea, jos olet jälkihuollon piirissä.

1.	_____	_____ €/kk
2.	_____	_____ €/kk
3.	_____	_____ €/kk
4.	_____	_____ €/kk
5.	_____	_____ €/kk
6.	_____	_____ €/kk
7.	_____	_____ €/kk
8.	_____	_____ €/kk
9.	_____	_____ €/kk
10.	_____	_____ €/kk

Yhteensä: \_\_\_\_\_ €/kk

\_\_\_\_\_ €/vk

Yksi todella yleinen sudenkuoppa on pikavipit, kulutusluotot yms. joita on tänä päivänä todella helppo hakea ja saada. Niihin ei kuitenkaan missään nimessä kannata turvautua, sillä niissä on perintämaksuja ja järkyttävän korkeat korot, jolloin lainaamasi summan takaisin maksettava osuus moninkertaistuu ja se voi jäädä maksamatta. Useat pikavippien ottajat ajautuvat kierteeseen, jossa otetaan uusi vippi edellisen maksamiseksi ja joka päättyy vasta kun velkaa on älyttömästi ja velat ovat menossa perintään. Pahimmassa tapauksessa voi menettää luottotietonsa jolloin ihan arkisten asioiden, kuten puhelinliittymän, sähkösopimuksen tai vuokra-asunnon saaminen hankaloituu miltei mahdottomaksi.

Rahaa voi hankkia myös tekemällä palkkatyötä.

1. Miksi tarvitset verokortin? Mistä sellaisen voi hankkia?

---

---

---

---

2. Mistä voit etsiä avoimia työpaikkoja? Voiko töitä hakea muutenkin?

---

---

---

---

---

3. Mistä löydät apua työhakemuksen ja ansioluettelon tekemiseen?

---

---

---

---

---

4. Miksi on tärkeää tehdä työsopimus? Mitä siinä tulee lukea?

---

---

---

---

---

5. Jos valmistut ammattiin, etkä saa heti töitä, voit hakea työmarkkinatukea.  
Mistä sen voi saada?

---

---

Menot

Mistä menosi koostuvat?

1.	_____	_____ €/kk
2.	_____	_____ €/kk
3.	_____	_____ €/kk
4.	_____	_____ €/kk
5.	_____	_____ €/kk
6.	_____	_____ €/kk
7.	_____	_____ €/kk
8.	_____	_____ €/kk
9.	_____	_____ €/kk
10.	_____	_____ €/kk
11.	_____	_____ €/kk
12.	_____	_____ €/kk
13.	_____	_____ €/kk
14.	_____	_____ €/kk
15.	_____	_____ €/kk
16.	_____	_____ €/kk
17.	_____	_____ €/kk
18.	_____	_____ €/kk
19.	_____	_____ €/kk
20.	_____	_____ €/kk

Yhteensä: \_\_\_\_\_ €/kk

\_\_\_\_\_ €/vk

Kaikki menot, esimerkiksi vakuutusmaksut eivät ole kuukausittain maksettavia, mutta ne on hyvä laskea kuukausibudjettiin. Jos kuukausibudjetti tuntuu haastavalta, voit aloittaa viikkobudjetin laatimisella. Fyysisen budjetin kirjaaminen auttaa myös itsenäisesti asuessasi, jotta sinulla on käsitys siitä, kuinka paljon sinulla on rahaa käyttää muuhun kuin pakollisiin menoihin. Aina kannattaa myös yrittää säästää, esimerkiksi matkustamiseen tai yllättäviin menoihin.

Tarkista, että listastasi löytyvät ainakin seuraavat: vuokra, vesilasku, sähkölasku, puhelinlasku, vakuutukset, ruoka, hygienia, hovit/viihde, vaatteet. Jos tupakoit, on hyvä laskea sekin budjettiin.

### Laskut

1. Tiedätkö miten laskut maksetaan?

---

---

---

---

2. Mitä teet, jos et pysty maksamaan laskua eräpäivään mennessä? Entä jos unohdat maksaa, mitä silloin tapahtuu?

---

---

---

---

3. Mitä hyödyt verkkopankkitunnuksista? Onko ne pakko hankkia?

---

---

---

---

## ARJENHALLINTA

1. Mitä arjenhallintaan sinun mielestäsi kuuluu?

---

---

---

---

---

---

2. Kykenetkö itse pitämään huolta vuorokausirytmistäsi? Eli heräämällä ajoissa kouluun, tekemällä askareet päivällä, menemällä ajoissa nukkumaan jne. Jos et, mitä asialle tulisi tehdä?

---

---

---

---

3. Kuinka paljon tarvitset unta? Miten huolehdit, että saat nukuttua tarpeeksi?

---

---

---

---

4. Mitä teet vapaa-ajallasi? Onko sinulla jokin harrastus? Miten rentoudut? Miksi mieluinen tekeminen vapaa-ajalla on tärkeää?

---

---

---

---

---

---



5. Osaatko huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastasi? Eli käyt tarpeeksi usein suihkussa, peset hampaat, vaihdat vaatteet tarpeeksi usein jne. Kuinka usein käyt suihkussa tai peset hampaat? Kuinka usein vaatteet on syytä vaihtaa?

---

---

---

---

---

---

**TERVEYS JA HYVINVOINTI**

1. Miten voit huolehtia omasta hyvinvoinnistasi? Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiisi?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Mitä teet, jos koet että henkinen hyvinvointisi olevan huono? Keneltä saat apua?

---

---

---

---

3. Onko sinulla jokin sairaus ja/tai jatkuva lääkitys? Jos on, osaatko itse huolehtia kontroleissa käymisestä tai lääkkeiden säännöllisestä ottamisesta?

---

---

4. Osaatko hakea itse lääkkeesi apteekista? Reseptilääkkeistä saa KELA-korvausta, mutta vasta vuosittaisen 50 euron alkuomavastuun jälkeen. Alkuomavastuun määrän voi tarkistaa KELAn asiointipalvelusta. Apteekkien sivuilta voi tarkistaa lääkkeen ajankohtaisen hinnan KELA-korvauksen jälkeen.

---

---

---

---

---

---

---

5. Tiedätkö, miten voit uusia lääkereseptin? Huolehdi, että Ankkurista pois muuttaessasi reseptisi ovat ajantasaiset ja voimassa, näin sinun ei tarvitse olla heti uusimassa niitä itseksesi.

---

---

---

6. Kotona olisi hyvä olla niin sanottu ensiapu- tai lääkekaappi. Mitä sen sisällön tulisi mielestäsi olla? Miten osaat ottaa oikean annoksen itsehoitolääkkeitä, kuten särkylääkettä?

---

---

---

---

---

7. Mistä löydät yhteystiedot sinua palvelevalle terveysasemalle? Terveysasemalle voi soittaa aina, kun jokin asia omassa terveydessä mietityttää, sieltä annetaan joko itsehoito-ohjeet tai vastaanotto aika sairaanhoitajalle tai lääkärille.

---

---

---

8. Missä tapauksessa soitat suoraan sairaalan päivystykseen?

---

---

---

---

---

---

9. Mistä löydät yhteystiedot sinua palvelevaan hammashoitolaan?

---

---

10. Tiedätkö tarpeeksi seksuaaliterveydestä ja ehkäisystä? Mistä löydät luotettavaa tietoa aiheesta, jos et halua keskustella siitä ohjaajan kanssa? Joissakin kunnissa ehkäisy on maksutonta nuorille, tarkista asuinkuntasi linja asiassa.

---

---

---

---

---

---

11. Käytätkö alkoholia tai muita päihteitä? Jos käytät, tiedät varmasti, että ne vaikuttavat negatiivisesti terveyteesi (ja lompakkoosi). Mistä saisit motivaation päihteiden käytön lopettamiseen? Kuka ja missä sinua voitaisiin siinä auttaa?

---

---

---

---

---

---

## OMA KOTI

1. Kun muutat omaan kotiin, sinun täytyy tehdä
  - Vuokrasopimus vuokranantajan kanssa
  - Sähkösopimus sähköyhtiön kanssa
  - Hankkia kotivakuutus
  - Muuttoilmoitus Postiin ja Maistraattiin (hoituu samalla lomakkeella netissä) sekä taloyhtiölle johon muutat
  
2. Vuokra-asunnoissa on takuuvuokra (ts. vuokravakuus). Tiedätkö mikä se on ja miksi se täytyy maksaa?

---

---

---

1. Tiedätkö mitkä ovat vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet? Niistä löytää helposti tietoa netistä. Esimerkiksi osoitteesta: [https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS\\_FI\\_2012.pdf](https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS_FI_2012.pdf) . Kirjoita ylös mielestäsi kaksi tärkeintä oikeutta ja kaksi tärkeintä velvollisuutta.

---

---

---

---

---

---

---

2. Mitä tarkoittaa häätö ja mistä syystä sen voi saada?

---

---

---

---

## HANKINNAT OMAAN KOTIIN

Hankintoja voit tehdä koko ajan, ja luultavasti sinulla on jo valmiinakin jotain tarpeellista omaan kotiin. Voit käyttää seuraavilla sivuilla olevia hankintalistoja, tai tehdä omasi. Listat ovat vain helpotukseksi ja niistä pystyt seuraamaan mitä sinulla jo on ja mitä mahdollisesti vielä tarvitset. Muista, ettei kaikkea tarvitse ja kannatakaan ostaa uutena; kannattaa käydä läpi kirpputoreja, kierrätyskeskuksia ja netin myynti-foorumeita joista löytää hyväkuntoista tavaraa kauppoja edullisemmin.

Ensi alkuun on hyvä hankkia vain pakolliset asiat. Myöhemmin voi ajan kanssa tehdä löytöjä, kuten sisustusesineitä, jotka tekevät asunnostasi kodin, juuri Sinun näköiseksi.

Tarvitset myös kotivakuutuksen, jonka voi kilpailuttaa eri vakuutusyhtiöillä. Monilla vakuutusyhtiöillä on edullisia vakuutuspaketteja nuorille, jotka sisältävät muitakin vakuutuksia kotivakuutuksen lisäksi.

Sinun täytyy myös solmia sähkösopimus valitsemasi sähköyhtiön kanssa. Sähkönsiirto tapahtuu Jyväskylän alueella Jyväskylän energian kautta, joten jos haluat sähkösi toisesta yhtiöstä, joudut maksamaan sähköstä kahteen eri paikkaan.

Muuttoilmoituksen voi tehdä Postin nettisivujen kautta ja sitä kautta tieto menee myös Maistraattiin. Taloyhtiö voi myös vaatia muuttoilmoituksen ja yleensä se tehdään isännöitsijälle.

**HANKINNAT**

sivujen reunoihin voit tehdä muistiinpanoja hankintapaikoista, hinnoista jne.

**Huonekalut**

	Sänky
	Ruokapöytä
	Tuolit
	Kirjahylly/lipasto

**Kodin tekstiilit**

	Käsipyyhkeitä
	Kylpypyyhkeitä
	Astiapyyhkeitä
	Aluslakanoita
	Pussilakanoita
	Tyynyliinoja
	Peitto
	Tyyny
	Päiväpeite

**Kodin elektroniikka**

	Kahvinkeitin
	Vedenkeitin
	Mikro
	Tv

**Siivousvälineet**

	Astiaharja
	Lattiamoppi/lattiarätti
	Ämpäri
	Erivärisiä siivousliinoja (pölyt, wc, keittiö)
	WC-harja
	Ikkunanpesuvälineet
	Ikkunan avaaja
	Lattiankuivain pesuhuoneeseen
	Imuri
	Silityslauta
	Silitysrauta
	Pyykinkuivausteline
	(Pyykkipojat)
	Pyykkikori
	Harja ja rikkalapio
	Pyykinpesuaine (ja huuhteluaine)
	Henkareita



**Keittiö, astiat ym.**

	Matalat ruokalautaset
	Syvät ruokalautaset/kulhot
	Pikkulautaset
	Juomalasit
	Kahvi-/teemukit
	Kannu
	Haarukat
	Veitset
	Ruokalusikat
	Pikkulusikat
	Patalappuja
	Pari eri kokoista kattilaa
	Paistinpannu/paistokasari
	Uunivuoka
	Eri kokoisia (taikina)kulhoja
	Sahalaitainen veitsi
	Juuresveitsi
	Kokkiveitsi
	Kuorimaveitsi
	Pari leikkuulautaa (lihalle, kasviksille)
	Juustohöylä
	Sakset
	Veitsenteroitin
	Raastinrauta
	Pari eri kokoista kauhaa
	Keittokauha
	Pari paistolastaa
	Siivilä
	Mittasarja
	Pullonavaaja
	Tölkkinavaaja
	Vispilä
	Nuolija
	Kannellisia säilytysrasioita

	Tarjoilulapio (kakulle, piirakalle)
	Sähkövatkain

### **Keittiö, kuiva-ainekaappi**

	Kahvia
	Teetä
	Kaakaota
	Hunajaa
	Näkkileipää ja/tai hapankorppuja
	Riisiä
	Pastaa
	Puurohiutaleita
	Rypsi- tai oliiviöljyä
	Sokeria
	Vaniljasokeria
	Vehnäjauhoja
	Leivinjauhetta
	Ruokasoodaa
	Perunajauhoja
	Kuivahiivaa
	Sämpyläjauhoja
	Säilykkeitä (esim. pavut, tomaattimurska)

**Maustehylly**

	Suola
	Mustapippuri
	Curry
	Yrttimausteita
	Paprikajauhe
	Sitruunapippuri
	Liemikuutioita
	Chilijauhe

**Jääkaappi**

	Leipärasva
	Voi
	Kananmunat
	Ketsuppi
	Sinappi
	Sitruunamehu
	Mehu

**EA-/lääkekaappi**

	Kuumemittari
	Laastareita
	Sidetarpeita
	Haavanpuhdistusainetta
	Särkylääkettä

**Työkalupakki**

	Taskulamppu
	Paristoja
	Vasara
	Jakoavain
	Ruuvimeisseleit
	Rullamitta



## ITSENÄISTYMISSPROSESSIN TARKISTUSLISTA

- Tiedän mitä jälkihuollon palvelut ovat
- Tiedän oman jälkihuoltoyksikköni
- Minulla on ohjaaja jälkihuollosta
  
- Tiedän mitä kodin ylläpitäminen vaatii ja tarkoittaa (siivous ym.)
- Osaan pyykätä
- Tiedän miten kierrätetään
- Tiedän millaisia puhdistusaineita käytetään mihinkin tarkoitukseen
- Osaan tehdä ruokaa
- Osaan suunnitella kaupassa käynnin
- Tiedän mitä keittiön kaapeissa olisi hyvä olla jatkuvasti
- Tiedän mistä löydän uusia ohjeita ruoanlaittoon ja leivontaan
  
- Tiedän mistä tuloni koostuvat/ mihin tukiin olen oikeutettu
- Tiedän mistä kuukausittaiset pakolliset menoni koostuvat
- Osaan suunnitella rahankäyttöni
- Tiedän miten laskut maksetaan
  
- Hallitsen vuorokausirytmini
- Osaan huolehtia että nukun tarpeeksi
- Tiedän miten rentoutua
- Osaan huolehtia hygieniastani
- Tiedän mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiini ja osaan edistää sitä
- Tiedän mistä saan apua jos terveyteni mietityttää

- Osaan huolehtia sairaudestani ja/tai lääkityksestäni
- Tiedän miten lääkereseptit uusitaan
- Osaan käyttää itsehoitolääkkeitä (esim. särkylääke)
- Tiedän miten huolehtia ehkäisystä ja mistä saan tietoa seksuaaliterveydestä
- Tiedän mikä on takuuvuokra/vuokravakuus
- Tiedän mitkä ovat vuokralaisen velvollisuudet ja oikeudet tai mistä löydän tietoa niistä
- Ymmärrän mikä on häätö ja miksi sellaisen voi saada

## TARKISTUSLISTA MUUTTOON

- Kuvallinen henkilöllisyystodistus
- Verkkopankkitunnukset
- Lääkeresepit ajan tasalla
  
- Kotivakuutus
- Sähkösojimus
- Nettiliittymä (mikäli tarpeen)
- Muuttoilmoitus Postille ja Maistraattiin
- Muuttoilmoitus taloyhtiölle
  
- Muuttolaatikat
- Muuttoapu



## LÄHTEET

- **Hietaniemi, Elsa & Säkkinen, Jaana & Karjalainen, Terhi 2015. Minä itsenäisty-jänä -työkirja. Kuusamon kaupungin perhetyön julkaisu. Viitattu 27.3.2018.**

[http://www.sosiaalikallega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk\\_kuusamo\\_tehtavakirja\\_itsenaistyminen](http://www.sosiaalikallega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk_kuusamo_tehtavakirja_itsenaistyminen)

- **Huoltamon työntekijät 2018. Haastattelu. 10.8.2018. Jyväskylä.**
- **Kuluttajaliitto ry 2012. Vuokraopas. Neuvoja vuokralaiselle ja vuokranantajalle. Viitattu 27.3.2018.**

[https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS\\_FI\\_2012.pdf](https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/01/VUOKRAOPAS_FI_2012.pdf)

- **Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 5.4.2018.**

<https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2007/20070417>

- **Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Viitattu 27.3.2018.**

<http://www.vslk.fi/index.php?id=21>