



Työkirja itsenäistyvälle nuorelle

– Espoon jälkihuollon työntekijöiden näkemyksiä onnistuneen tuetun
asumisen edellytyksistä

Vilma Kämäri, Sanni Virenius

2020 Laurea

A decorative horizontal bar at the bottom of the page, divided into three segments of different colors: pink, blue, and teal.



Laurea-ammattikorkeakoulu

Työkirja itsenäistyvälle nuorelle
– Espoon jälkihuollon työntekijöiden näkemyksiä
onnistuneen tuetun asumisen edellytyksistä

Vilma Kämäri, Sanni Virenius
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2020

Vilma Kämäri, Sanni Virenius

Työkirja itsenäistyvälle nuorelle – Espoon jälkihuollon työntekijöiden näkemyksiä onnistuneen tuetun asumisen edellytyksistä

Vuosi

2020

Sivumäärä 63

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Espoon kaupungin lastensuojelun jälkihuollon työntekijöiden kokemuksia onnistuneen tuetun asumisen edellytyksistä. Lisäksi tavoitteena oli toteuttaa jälkihuollon työntekijöille ja asiakkaille yhteinen työkirja. Työkirjan tarkoituksena oli tukea ja yhtenäistää jälkihuollon työntekijöiden työskentelyä ja tukea tukiasuntoon muuttavia nuoria. Opinnäytetyön teoriaperusta muodostuu jälkihuollon, arjenhallinnan ja itsenäistymisen käsitteistä sekä tuettua asumista koskevasta tutkimustiedosta ja aiemmin opinnäytteinä laadituista menetelmäkansioista ja oppaista.

Aiemmissä tutkimuksissa on tutkittu tuetun asumisen merkitystä nuorelle. Sen sijaan sitä, mikä mahdollistaa onnistuneen tuettuun asumiseen muuttamisen ja millaista ohjausta nuori tällöin tarvitsee, ei ole tutkittu. Opinnäytetyössä on syvennetty työntekijöiden näkökulmasta siihen, millaista ohjausta ja tukea nuori tarvitsee, jotta tuettu asuminen onnistuu.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin laadullisen tutkimuksen menetelmin teemahaastattelulla. Haastattelu toteutettiin syyskuussa 2020 ryhmähaastatteluna, johon osallistui kolme sosiaaliohjaajaa ja kaksi sosiaalityöntekijää. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Haastattelusta nousi esiin, että nuorten kanssa työskentelyn ja asumisen onnistumisen kannalta keskeistä on riittävä tutustuminen, henkinen tukeminen ja arjenhallinnan harjoittelu. Tutkimustulokset olivat yhtenäisessä linjassa teoriaperustan kanssa.

Teoriaperustan ja tutkimustulosten perusteella luotiin työkirja, jonka teemat ovat minä itsenäistyneenä, arjen taidot ja terveys. Työkirja sisältää tietoa sekä tehtäviä teemoihin liittyen ja se toteutettiin sekä tulostettavaan että pdf-muotoon. Työntekijät kokivat työkirjan tukevan ja helpottavan heidän työskentelyään nuorten kanssa.

Asiasanat: arjenhallinta, itsenäistyminen, jälkihuolto, tuettu asuminen

A workbook for a Young Adult Seeking Independence - The Views of Espoo City Aftercare Employees on the Pre-requisites of Successful Supported Housing

Year

2020

Pages

63

The main goal of this study was to examine the experiences of Espoo city employees working in the field of child welfare aftercare services and discover the pre-requisites of successful supported housing. Furthermore, an additional objective was to compose a workbook with the purpose of offering support to the employees and unifying the methods used in aftercare, as well as aiding the customers of supported housing services. The prior research evidence reviewed for this study focused on the concepts of; general life management, increased personal independence and aftercare. The research material used included pre-existing analysis on the topic as well as guides previously composed by other students.

Previous studies have examined the importance of supported housing for customers. There have been no studies of what makes moving into the supported housing successful and what kind of support a customer needs while moving. This thesis focused on the employees' views on the type of counselling and support customers need in order to make the supported housing successful.

The research material for this study was collected using qualitative methodology, more precisely a thematic interview. The group interview took place in September of 2020, with three social counsellors and two social workers as participating interviewees. The interview was analyzed using content analysis. The findings of the interview indicated that forming relationships, in addition to offering emotional support and guidance in general life management, are crucial in finding success in the field of supported housing services. These findings are consistent with the prior research conducted for this study.

A workbook was created based on the collective findings of this study. The main themes include; increasing personal independence, general life management and overall health. The workbook includes information and exercises centred around these themes and was made available in both ready-to-print form as well as a PDF version. The employees reported that the workbook offered support and helped them navigate working with their customers.

Keywords: general life management, independence, aftercare, supported housing

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Jälkihuolto	8
3	Elämänhallinta ja arjenhallinta	9
4	Itsenäistyminen	10
5	Tuettu asuminen	11
5.1	Nuorisoasuntoliiton tuettu asuminen.....	11
5.2	Familiarin tuettu asuminen.....	12
5.3	Espoon kaupungin tuettu asuminen	12
5.4	Tutkimusten puutteellisuus.....	13
6	Itsenäistymistä tukevat materiaalit	13
7	Opinnäytetyön toteutus	15
7.1	Suunnittelu.....	16
7.2	Tutkimustehtävä ja -kysymys.....	16
7.3	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	17
7.4	Aineiston analyysi	18
7.5	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu	19
8	Tutkimustulokset	22
8.1	Riittävä tutustuminen	22
8.2	Henkinen tukeminen.....	23
8.3	Arjenhallinnan harjoittelu.....	25
8.4	Työntekijöiden toiveet työkirjalle	26
8.5	Johtopäätökset	27
9	Työkirjan luominen	29
9.1	Minä itsenäistyjänä	29
9.2	Arjen taidot	31
9.3	Terveys	33
9.4	Työkirjan kuvitukset ja värit	33
9.5	Työkirjan arviointi	33
10	Opinnäytetyöprosessin pohdinta ja jatkokehitys	34
	Kuviot	40
	Taulukot	40
	Liitteet	41

1 Johdanto

Lastensuojelun jälkihuollossa on paljon kehittämisen varaa. Jälkihuolto on eri kunnissa erilaista ja käytännöt vaihtelevat huomattavasti (Pukkio & Hipp 2016, 3). Tähän on todennäköisesti synnä se, että Lastensuojelulaki (417/2007) antaa vain löyhät raamit jälkihuollon järjestämiseksi. Tämä on erikoista, koska jälkihuollolla on valtava merkitys nuoren itsenäistymisessä ja yhteiskuntaan kiinnittymisessä. Opinnäytetyömme tietoperustan keräämisen aikana huomasimme, että jälkihuoltoa on tutkittu varsin vähän.

Alkuvuodesta 2020 otimme yhteyttä Espoon kaupungin lastensuojelun jälkihuoltoon, koska se oli meille tuttu työharjoittelun kautta. Selvitimme, onko jälkihuollolla aiheita opinnäytetyölle. Jälkihuollon työntekijät toivoivat, että loisisimme tuettuun asumiseen muuttavalle nuorelle valmennuspaketin. Jälkihuollolla ei ole ollut yhtenäistä materiaalia sille, miten ja mitä asioita tuettuun asumiseen muuttavan nuoren kanssa käydään läpi työskentelyn aikana.

Jälkihuoltoon ja tuettuun asumiseen liittyy vahvasti koherenssin tunne, elämän- ja arjenhallinnan sekä itsenäistymisen käsitteet. Tutkimuksissa jälkihuollon tuettu asuminen koetaan merkittäväksi tukimuodoksi nuorten itsenäistymisen ja arjenhallinnan kannalta (Kivelä 2009; Merjokari 2004; Lehtinen 2011; Kempainen 2009). Internetistä löytyi opinnäytetöitä, joissa on toteutettu perehdytyskansioita, oppaita ja työkirjoja nuoren itsenäistymisprosessin tukemiseksi niin työntekijöille kuin nuorille. Huomasimme, että aikaisemmissa tutkimuksissa tai opinnäytetöissä ei ole tutkittu jälkihuollon työntekijöiden näkökulmasta, mitä ohjausta jälkihuoltonuorten onnistunut tuettu asuminen edellyttää. Jälkihuollon asiakkaiden ääni on tuotu aiemmissa tutkimuksissa vahvasti näkyviin, mutta työntekijöiden asiantuntijuus ja kokemukset on jätetty vähemmälle huomiolle.

Opinnäytetyössämme yhdistyy tutkimuksellinen ja toiminnallinen työote. Opinnäytetyömme ensimmäinen tehtävä oli haastattelututkimuksen toteuttaminen. Tutkimuskysymyksemme oli: Mitä jälkihuoltonuoren onnistunut tuettu asuminen edellyttää työntekijöiden näkökulmasta? Haastattelimme teemahaastattelulla jälkihuollon työntekijöitä. Opinnäytetyömme toisena tehtävänä oli luoda työkirja, jonka sisällön rakensimme tutkimustuloksista esiin nousseista teemoista. Lisäksi työkirjan teossa hyödynsimme aikaisemmin opinnäytetöinä tehtyjä materiaaleja sekä Minä itsenäistyjänä -työkirjaa.

2 Jälkihuolto

Kunnalla on Lastensuojelulakiin (417/2007) perustuva velvollisuus järjestää jälkihuoltoa kaikille huostassa olleille sekä yli kuusi kuukautta yhtäjaksoisesti kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille ja nuorille (Pukkio & Hipp 2016, 8). Tässä opinnäytetyössä keskitymme täysi-ikäisten ja itsenäistyvien nuorten jälkihuoltoon.

Jälkihuolto on lastensuojeluprosessin viimeinen vaihe ja sen tarkoitus on tukea nuorta itsenäisen elämän aloittamisessa. Jälkihuolto perustuu vapaaehtoisuuteen. Nuorella on oikeus vastaanottaa jälkihuoltoa tai kieltäytyä siitä. (Pukkio & Hipp 2016, 8 - 10; THL 2020.) Vuoteen 2019 saakka nuoren jälkihuolto-oikeus päättyi 21-vuotiaana. Monet nuoret halusivat vastaanottaa viranomaisen tarjoamaa tukea vasta hieman yli 20-vuotiaana, jolloin jälkihuollon tarjoama tuki jäi lyhytaikaiseksi (Pukkio & Hipp 2016, 9). Vuonna 2020 lastensuojelulaki muuttui niin, että jälkihuolto-oikeus päättyy vasta, kun nuori täyttää 25 vuotta (Lastensuojelulaki 417/2007).

Lastensuojelulaki (417/2007) ei määritä yksityiskohtaisesti, mitä jälkihuollon tulee pitää sisällään. Laissa kirjataan, että jälkihuoltoa toteutetaan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden perusteella, mutta riittävä toimeentulo ja asuminen tulee järjestää aina, kun nuoren kuntouttaminen sitä vaatii. Jälkihuollon palveluihin kuuluvat esimerkiksi apu asunnon hankkimiseen, tuki omien voimavarojen löytämiseen ja oman tulevaisuuden suunnitteluun, tuki koulutukseen ja työllistymiseen sekä mahdollisuus osallistua vertaistukiryhmään. Näiden lisäksi myös taloudellisen tuen antaminen nuoren asumiseen, koulutukseen sekä muihin itsenäistymiseen liittyviin menoihin ovat osa jälkihuollon tarjoamia palveluita. (Pukkio & Hipp 2016, 17; THL 2020.)

Edellä mainittujen lisäksi jälkihuollon työntekijät tukevat nuoria psykososiaalisesti. Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta esimerkiksi arjessa selviytymisen ja itsenäisen elämän taitoihin liittyen. Psykososiaalisen tuen tavoitteisiin kuuluvat tuki nuorelle oman identiteetin ja vahvuuksien löytämisessä, ratkaisutaitojen kehittäminen ja toivon ylläpitäminen. Psykososiaalinen tuki voi olla joko korjaavaa tai ennaltaehkäisevää. Korjaava tuki liittyy asiakkaan ongelmallisten elämäntilanteiden ratkaisemiseen ja ennaltaehkäisevä tuki on neuvontaa, ohjausta ja valistamista. (Pukkio & Hipp 2016, 18 - 19; THL 2020.)

Jokaisella aikuistuvalla nuorella tulisi olla luotettava aikuinen, jolta saada tukea itsenäistymisprosessiin. Sijaishuollon jälkeen monilla nuorilla ei välttämättä ole turvallista ja tukea antavaa suhdetta omiin vanhempiin tai lähiverkoston, ja tämän vuoksi jälkihuollon työntekijöiden tuki on tärkeää aikuistuvalla nuorelle. (Pukkio & Hipp 2016, 8 - 10; THL 2020.)

Jälkihuolto tarjoaa nuorelle tukea myös asumiseen. Nuori voi asua tuetussa asumisessa esimerkiksi yksityisen palveluntuottajan asunnossa, jolloin tukea saattaa olla tarjolla jopa ympärivuorokautisesti palveluntuottajan puolelta. Nuori voi myös asua itsenäisesti vuokra-

asunnossa, jonne annetaan hänen tarvitsemansa tuki. (Pukkio & Hippo 2016, 21.) Espoon kaupungilla on tarjolla omia tukiasuntoja. Mikäli nuori vastaanottaa tukiasunnon, hän sitoutuu sosiaaliohjaukseen asumisen ajaksi (Espoon kaupunki 2020a).

3 Elämänhallinta ja arjenhallinta

Aaron Antonovsky on kehittänyt salutogeenisen elämänhallinnan teorian, jonka keskeinen käsite on koherenssin tunne. Koherenssin tunteella tarkoitetaan, että yksilö kokee maailman ymmärrettäväksi ja voimavarojensa avulla hallittavaksi sekä mielekkääksi. Ymmärrettävyydellä tarkoitetaan, ettei ihminen koe maailman tapahtumia sattumanvaraisiksi ja kaoottisiksi. Hallittavuudella tarkoitetaan uskoa siihen, että asioihin on mahdollista vaikuttaa. Mielekkyydellä sen sijaan viitataan siihen, että tapahtumat herättävät kiinnostusta ja ovat motivoivia. Vahva koherenssin tunne on yhteydessä hyvään stressinsietokykyyn ja hyvään terveyteen. (Raitasalo 1995, 48; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 204 - 205; Ylilehto 2005, 49; Vastamäki 2010, 2.) Myöhemmin Antonovskyn koherenssin tunteen käsitteeseen suomalaiset tutkijat lisäsivät neljännen ulottuvuuden: elämään tyytyväisyyden. Tätä neljän ulottuvuuden käsitettä on alettu kutsua elämänhallinnaksi. (Ylilehto 2005, 50.) Kuviossa 1 havainnollistetaan koherenssin tunteen- ja elämänhallinnan-käsitteiden rakentumista.

Koherenssin tunne



Elämänhallinta



Kuvio 1: Koherenssin tunne ja elämänhallinta

Elämänhallinnan käsitteellä tarkoitetaan sitä, miten ihminen kykenee sopeutumaan muutostilanteissa. Elämänhallinta voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan. Sisäinen elämänhallinta usein edeltää ulkoista elämänhallintaa, mutta osittain ne ovat myös rinnakkaisia

prosesseja. Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan ympäristön mahdollisuuksia tukea ihmisen kykyä käsitellä eteen tulevia haasteita ja ristiriitoja. Ulkoista elämänhallintaa on esimerkiksi sosiaaliturvan hyödyntäminen tai toisten ihmisten tuen vastaanottaminen, jotta selviää kokemistaan vaikeuksista. (Raitasalo 1995, 12.) Sisäinen elämänhallinta liittyy sen sijaan ihmisen omiin valmiuksiin ja tapoihin kohdata ja ratkoa haasteita. Sisäisellä elämänhallinnalla pyritään selviytymään esimerkiksi haasteellisista tilanteista ja ahdistuksesta omien havaintojen, mielikuvien ja tunteiden avulla. (Kangasaho 2013, 10; Raitasalo 1995, 12.)

Arjenhallinnan käsite on hyvin laaja, eikä sille ole yhtä selkeää määritelmää. Tässä opinnäytetyössä arjenhallinta määritellään seuraavasti: arjenhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen ottaa vastuun omasta elämästään, taloudestaan ja henkisestä hyvinvoinnistaan. Arjenhallintaa voidaan tarkastella konkreettisina ulkoisina toimina, kuten vuorokausirytmien ylläpitäminenä, talouden hallintana ja siivoamisen, työnhaun tai opiskelun hallitsemisena. Lisäksi arjenhallintaan liittyy vahvasti ajanhallinta, sosiaaliset taidot ja tulevaisuuden suunnitelmat. Arjenhallinta on keskeinen osa hyvinvoinnin rakentumista. (Malm 2018, 49, 63; Myllyniemi 2016, 5.)

4 Itsenäistyminen

Yleisesti nuorten itsenäisyyteen liittyy oman elämän toteuttaminen, oma rauha ja taloudellinen itsenäisyys, mitkä voivat muodostua opiskelemisen tai työnteon kautta. Itsenäistymiseen kuuluu suuria elämänmuutoksia, kuten lapsuudenkodista ja vanhemmista irrottautuminen, omien asioiden hallitseminen, omilleen muuttaminen, työelämän ja opintojen aloittaminen sekä vastuu itsestä, vapaus päättää ja mahdollisuus toimia yhteiskunnassa. Itsenäisyys on konkreettisesti esimerkiksi itsenäisesti matkustamista, asunnosta huolehtimista ja virastoissa sekä lääkärissä asiointia. (Ranta & Mäkäpäinen 2016; Hakoniemi 2013, 7.)

On hyvä huomioida, että vaikka nuori haluaa olla itsenäinen, niin ajatus-, tunne- ja tekotaivoissa hän ei kuitenkaan ole vielä täysin itsenäinen. Tämä johtuu siitä, että nuoren kokemusmaailman tasapaino on usein vielä saavuttamatta ja mieltymykset, käsitykset sekä elämänsuunta vaihtuvat helposti ja vaativat hakemista ja pohtimista. Jokaisen muutoksen kohdalla nuori kuitenkin oppii itsestään ja ymmärtää entistä paremmin, mitä haluaa tulevaisuudeltaan. Itsenäistymiseen liittyy vaihtelevasti ilon, jännityksen, pelon ja epävarmuuden tunteita. Mikäli itsenäistyminen tuottaa nuorelle vaikeuksia tai nuorella on päihteiden ongelmakäyttöä, voi tilanne johtaa äärimmillään syrjäytymiseen. Muutoksiin, yrityksiin ja kokeiluihin nuori tarvitsee turvallisuuden tunteen ja jonkun, joka välittää ja jolta voi kysyä apua ja neuvoja tarvittaessa. Vaikka nuori itsenäistyy, ei se tarkoita sitä, etteikö hän edelleen tarvitsisi turvallisia aikuisia ympärilleen. (Ranta & Mäkäpäinen, 2016; Hakoniemi 2013, 8.)

Suomessa nuoret muuttavat pois lapsuudenkodistaan huomattavasti aikaisemmin kuin muissa Euroopan maissa. Itsenäistymisen halu on yleisin syy omaan kotiin muuttamiselle. (Malm 2018, 11.) Jälkihuollon asiakkuudessa oleville nuorille omaan kotiin muuttamisen syyt ovat aivan toiset. Sijaishuollon päätyttyä nuoret siirtyvät jälkihuoltoon, mikä tarkoittaa sitä, että he eivät voi välttämättä jäädä asumaan sijaishuoltopaikkaan, vaan muuttavat omilleen. Sijoitettujen nuorten itsenäistyminen tapahtuu nopeammin kuin heidän ikätovereidensa, jotka voivat käyttää samaan elämänvaiheeseen useita vuosia. Jälkihuoltonuorille ei useinkaan jää aikaa sopeutua itsenäistymiseen liittyviin psyykkisiin muutoksiin, mikä on edellytys itsenäistymisen onnistumiselle. (Pukkio & Hipp 2016, 8.)

Jälkihuoltonuorilla voi olla haasteinaan päihde- ja mielenterveysongelmia, traumoja, erilaisia muita kuormittavia tekijöitä tai neurologisia pulmia. Jälkihuoltonuoret ovat voineet kohdata ennen sijaishuoltoa esimerkiksi vanhempien päihteidenkäyttöä, kasvatuksen laiminlyöntiä tai väkivaltaa. Nuori itse on voinut käyttää päihteitä tai tehdä rikoksia. Myös sijoittaminen kodin ulkopuolelle on nuorelle epätyypillinen elämäntapahtuma. Tämän vuoksi taidot ja kyvyt itsenäistyä vaihtelevat riippuen nuoren voimavaroista ja kokonaistilanteesta. Nuoren elämä voi kääntyä joko hyvään tai huonoon suuntaan muutos- ja siirtymätilanteissa ja siksi riittävän tuen varmistaminen itsenäistymisessä ja omaan kotiin muuttamisessa on ehdottoman tärkeää syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Pukkio & Hipp 2016, 7 - 9.)

5 Tuettu asuminen

Jälkihuollon tuetulla asumisella tarkoitetaan nuoren itsenäistä asumista, johon liittyy sosiaalihuollon tarjoama tuki arjenhallintaan, itsenäistymiseen ja asumiseen liittyvissä asioissa. Tuettu asuminen on lastensuojelun sijoituksen jälkeen melko yleisesti käytetty asumismuoto. (Pukkio & Hipp 2016, 19.)

Tuetun asumisen muotoja on monenlaisia. Nuori voi asua täysin itsenäisesti tai esimerkiksi asumisyksikössä. Tuki voi olla vahvaa, pitkäkestoista ja siihen voi kuulua paljon tapaamisia, tai se voi olla kevyttä, lyhytaikaista ja painottua muutamiin tapaamisiin. Tuki voi alkaa vahvana ja muuttua asteittain kohti kevyempää tukea, kun nuoren itsenäistymistäidot alkavat vahvistua. Tuetun asumisen palvelua tuottavat esimerkiksi yksityiset yritykset kuten Nuorisosuntoliitto eli NAL ja Familiar. (Pukkio & Hipp 2016, 21; NAL Palvelut 2020; Familiar 2020.)

5.1 Nuorisosuntoliiton tuettu asuminen

NAL tarjoaa tuetun asumisen palvelua, johon ohjaututaan sosiaalitoimen läheteellä. Asiakaina NAL:lla on lastensuojelun asiakkaita, mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, maahanmuuttajia sekä haastavasta kotitilanteesta itsenäistyviä alaikäisiä nuoria. NAL tarjoaa asiakkailleen asukas-, ryhmä- ja vertaistoimintaa. Tuetun asumisen hyödyksi NAL kuvaa

itsenäistymiskehityksen tukemisen, kuntoutumisen tukemisen, talousneuvonnan, yhteiskuntaan integroitumisen, asumisen onnistumisen ja normaaliuden sekä itsenäisen asumisen edellytysten parantumisen. (NAL Palvelut 2020.)

NAL:lla tuetun asumisen prosessi alkaa alkuhaastattelusta, jossa selvitetään nuoren tuen tarve, soveltuvuus palvelumuotoon ja motivaatio omien asioiden hoitamiseksi ja tukisuhteen onnistumiseksi. Nuorella ei saa olla hoitamatonta tai akuuttia päihde- tai mielenterveysongelmaa. Tämän jälkeen järjestetään asunonäyttö, käydään läpi toiminnan tarkoitus ja luodaan nuorelle yksilölliset tavoitteet, allekirjoitetaan itsenäisen asumisen sopimus, yhteistyölupa ja vuokrasopimus. Nuori hoitaa muuton itsenäisesti, mutta saa sen järjestelyyn tarvittaessa ohjausta. Nuori tekee yhdessä asumisohjaajan kanssa asumissuunnitelman. Siihen määritellään elämäalueet, joihin erityisesti toivotaan muutosta ja asetetaan niihin tavoitteet sekä suunnitellaan keinot niihin pääsemiseksi ja niiden seuraamiseksi. (Kivelä 2009, 13 - 14.)

5.2 Familiarin tuettu asuminen

Familiar tarjoaa tuetun asumisen palvelua pääsääntöisesti 17–21-vuotiaille nuorille, jotka siirtyvät itsenäiseen asumiseen joko laitoksista tai kotoa sekä nuorille, joilla on erityisiä haasteita itsenäisessä asumisessa. Familiarilla on yksi asumisyksikkö Helsingissä ja toinen Espoossa. Helsingissä sijaitsevassa asumisyksikkö Korentomäessä on tarjolla ympärivuorokautista asumisen tukea. Espoon asumisyksikkö Koppurissa keskitytään mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelemiseen ja työntekijät ovat paikalla joka päivä kello 9 - 21. Asiakkaiden tuentarve arvioidaan yhdessä nuoren tukiverkoston ja sosiaalityöntekijän kanssa. Itsenäistymistaitoja kartoitetaan asumisen aikana ja tukea voidaan tarjota joustavasti tarpeen mukaan. (Familiar 2020.)

5.3 Espoon kaupungin tuettu asuminen

Espoossa jälkihuollon sosiaaliohjaukseen sitoutuneella nuorella on mahdollisuus muuttaa Espoon kaupungin tukiasuntoon. Kaupungilla on yhteensä noin 50 tukiasuntoa. (Karasvirta 2019.)

Tuettuun asumiseen liittyvän työskentelyn alussa jälkihuollon ohjaaja tekee nuoren kanssa vuokrahakemuksen ja perehtyy asumisen tuentarpeeseen. Työskentelyn aikana nuoren kanssa tutustutaan asumisoppaaseen, jossa perehdytään muuttajan muistilistaan, vuokralaisen velvollisuuksiin ja tukiasumisen sopimukseen. Lisäksi nuorta muistutetaan siitä, että tukiasumisen aikana nuoren on oltava ohjaajan tavoitettavissa ja hänen on sitouduttava yhteiseen työskentelyyn tai asumista ei voida jatkaa. (Espoon kaupunki 2020b; Espoon kaupunki 2020c, 13.)

Kun nuorelle tarjotaan asuntoa, hän allekirjoittaa tukiasumissopimuksen sekä vuokrasopimuksen ja palaa vielä yhdessä ohjaajan kanssa asumisoppaaseen. Ohjaaja auttaa nuorta esimerkiksi alkuavustuksen, muuttokustannusten ja vuokravakuuden hakemisessa sekä sähkö- että

kotivakuutusopimuksen ja muuttoilmoituksen tekemisessä. Kunta voi myöntää alkuavustuksen nuorelle, mikäli hän on muuttamassa ensiasuntoon tai on ollut pitkään asunnottomana. Alkuavustus on tarkoitettu kodin välttämättömien tarvikkeiden ja huonekalujen, kuten sängyn ja keittiötarvikkeiden, hankintaan. Nuoren muuttaessa asuntoon, ohjaaja auttaa muuttoon liittyvien asioiden järjestelmissä ja nuori itse hoitaa muuton. (Espoon kaupunki 2020b; Espoon kaupunki 2020c, 13.)

Nuoren asumista tuetaan kotikäyntien ja toimistotapaamisten yhteydessä ja ohjaaja auttaa nuorta toimimaan asumiseen liittyvissä ongelmatilanteissa. Kotikäynneillä tarkastellaan yhdessä nuoren kanssa esimerkiksi kodinhoidontaitoja, nuoren psyykkistä vointia, pärjäämistä ja elämänhallintaa. Kotikäyntien tavoitteena on syventää nuoren ja ohjaajan tutustumista, vahvistaa ja rakentaa luottamusta sekä luoda ymmärrystä nuoren erilaisista rooleista. (Espoon kaupunki 2020b.)

5.4 Tutkimusten puutteellisuus

Etsimme tutkimustietoa Espoon ja koko Suomen jälkihuollon työntekijöiden kokemuksista onnistuneeseen tuettuun asumiseen liittyen. Teimme hakuja Finnan, Googlen ja Julkarin hakupalveluissa. Hakusanoina käytimme esimerkiksi seuraavia sanoja ja niiden yhdistelmiä eri taivutusmuodoissa: tuettu asuminen, tukiasunto, jälkihuolto, jälkihuollon työntekijä ja jälkihuollon ohjaus. Hakujen perusteella löytyi esimerkiksi opinnäytetöitä, joissa oli tutkittu tuettua asumista kehitysvammaisten ja kriminaalihuollon asiakkaiden näkökulmista sekä opinnäytetöitä jälkihuoltoprosessiin ja sen kehittämiseen liittyen.

Emme löytäneet aiempia tutkimuksia tai opinnäytetöitä, jotka olisivat vastanneet tutkimuskysymykseemme. Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole tuotu esiin työntekijöiden kokemuksia ja asiantuntijuutta onnistuneeseen tuettuun asumiseen ja nuorten tuen tarpeisiin liittyen. Tutkimuskysymyksemme tarkka rajaus toi esiin sen, että Espoon kaupungin jälkihuollon työntekijöiden kokemuksia onnistuneen tuetun asumisen työskentelystä ei ole tutkittu. Tutkimustiedon puutteellisuuden vuoksi on tärkeää tutkia valitsemaamme aihetta.

6 Itsenäistymistä tukevat materiaalit

Tutkimme ennen työkirjan toteuttamista myös sitä, millaisia työkirjoja, oppaita ja menetelmäkansioita on aikaisemmin tehty itsenäistyvien nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Toiminnallisena opinnäytetyönä tehtyjä tuotoksia löytyi useampia ja muutama hankkeisiin valmistettu työkirja: Umbrella sekä Minä itsenäistyjänä.

Valitsimme tarkempaan tarkasteluun Riikka Karinnon (2013) ja Laura Niskalan (2016) opinnäytetyöt sekä Minä itsenäistyjänä -työkirjan (Pohjois-Suomen lasten kaste raportti 2016), koska niissä oli sellaisia elementtejä, kuten teemoja ja tehtäviä, joita halusimme tuoda työkirjaan.

Karinto (2013, 7) on tehnyt opinnäytetyön Sahakosken perhetukikeskuksen lasten- ja nuorten koti Vehkan sijaishuollosta jälkihuoltoon siirtyvien nuorten kanssa työskenteleville ohjaajille. Hän on luonut jälkihuollon menetelmäkansion itsenäistymisen tukemisen työskentelyyn. Aineiston Karinto on kerännyt haastattelemalla ohjaajia ja nuoria (Karinto 2013, 21).

Tuotoksena on syntynyt menetelmäkansio, jonka teemoina ovat jälkihuolto, asuminen, itsenäistyvä nuori, sosiaaliset suhteet ja elämänhallinta. Kansio sisältää erilaisia tehtäviä, kysymyksiä, runoja ja muita menetelmiä, joiden ideana on avata keskustelua sekä tutkia ja käsitellä erilaisia teemoja. Menetelmät on valittu sen perusteella, että kaikkien ohjaajien olisi helppo käyttää niitä ja ne tukevat erilaisten ihmisten tapoja käsitellä asioita esimerkiksi puhumalla, näkemällä tai kuulemalla. Karinto on toteuttanut kansion materiaalin sähköiseen muotoon niin, että perhetukikeskuksen ohjaajat voivat ylläpitää sen ajantasaisuutta. Karinto on pitänyt tätä tärkeänä, koska opinnäytetyön aikataulu ei ole mahdollistanut kansion testaamista ja palautteen saamista käytännön kokemuksesta. (Karinto 2013, 28 - 30.)

Niskalan (2018) opinnäytetyö on suunnattu Nuorisokoti Ankkurin työntekijöille ja nuorille. Hän on päivittänyt aikaisemmin tehdyn itsenäistymiskansion, joka on alun perin ollut suunnattu sekä työntekijälle että nuorelle. Niskala on jakanut kansion työntekijän osioon ja nuoren osioon, koska aikaisemmassa kansiossa toteutus oli tehty niin, etteivät nuoret jaksaneet tai malttaneet perehtyä siihen. Kansio on tehty nuoren itsenäistymissuunnitelman tekemiseksi ja nuoren osallistamiseksi työskentelyyn. Niskala on toteuttanut kansion sisällön työntekijöiden haastattelujen sekä työn tilaajan toiveiden että omien kokemusten pohjalta. (Niskala 2018, 14 - 16.) Kansiossa työntekijöiden osuudessa käsitellään itsenäistymisprosessia ja itsenäistymissuunnitelman sisältöä. Lisäksi kansio sisältää kysymyksiä, joiden pohjalta itsenäistymissuunnitelma laaditaan. Teemoina ovat esimerkiksi talous, kodin ylläpitäminen, elämänhallinta, sosiaaliset suhteet ja terveys. (Niskala 2018, 21 - 23.) Nuorelle suunnatussa osiossa toistuvat samat teemat, mutta niistä on kirjoitettu ytimekkäämmin ja osio on huomattavasti visuaalisempi. Niskala on halunnut kirjoittaa nuorten osiossa sinä-sanat isolla s-kirjaimella, jotta tekstistä tulisi nuorelle henkilökohtaisempi. (Niskala 2018, 17 - 20).

Minä itsenäistyjänä -työkirja on kehitetty Lasten Kaste -hankkeessa Kuusamon kaupungin perheyössä 2015. Sen pohjana on hyödynnetty EU:n rahoittamaa Umbrella-projektia. Kansio on tehty työskentelyn pohjaksi omissa asunnossa asuvalle tai omaan asuntoon muuttavalle nuorelle, joka tarvitsee vahvaa tukea. Kansio on jaettu kolmeen osaan: ensimmäisessä työntekijä ja nuori pääsevät tutustumaan toisiinsa, toisessa osiossa käydään läpi nuoren verkostoja ja vapaa-aikaa ja kolmannessa osiossa tutustutaan asumiseen, työhön, kouluun, talouteen ja

hygieniaan sekä puhtauteen liittyviin asioihin. Työntekijä voi käydä nuoren kanssa läpi koko kansion tai vaan osia siitä. Kansiota on testattu kahden nuoren kanssa ja heiltä on saatu palautetta siitä, että työskentely materiaalien avulla oli kokonaisvaltaista ja järjestelmällistä. (Pohjois-Suomen lasten kaste raportti 2016, 25; Hietaniemi, Säkkinen & Karjalainen 2015.)

7 Opinnäytetyön toteutus

Ammattikorkeakoulun tutkintoon johtavan koulutuksen tavoitteena on, että valmistunut opiskelija toimii alansa asiantuntijatehtävissä ja hallitsee siihen liittyvät tutkimuksen ja kehittämisen perusteet. Opinnäytetyössä tärkeää on työelämälähtöisyys ja käytännöllisyys sekä se, että opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisesti ja siinä näkyy alan tietojen ja taitojen hallitseminen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 10.)

Opinnäytetyö voi olla tutkimuksellinen, toiminnallinen tai niiden yhdistelmä. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä noudatetaan tieteen tekemiseksi sovitun toimintatapoja ja sääntöjä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa, jota voidaan jatkossa käyttää esimerkiksi kehittämiseen ja innovaatioihin. Tutkimuksen tunnuspiirteitä ovat esimerkiksi objektiivisuus, kriittinen tarkastelu, universalismi ja yhteisöllisyys. (Salonen 2013, 9 - 10.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on se, että opiskelija tai opiskelijat tekevät jonkin tuotoksen ja raportoivat siitä tutkimusviestinnän keinoin. Tuotos voi olla esimerkiksi esite, perehdytyskansio, prosessikuvaus, opas tai malli. Tuotokseen tähtäävässä työssä ja sen kehittämisen vaiheissa on mukana toimijoita, kuten opiskelija ja työelämän toimija. Työskentely etenee dialogisessa vuorovaikutussuhteessa toimijoiden kesken, esimerkiksi arvioinnin, keskustelun, vertaistuen, palautteen antamisen ja vastaanottamisen sekä toiminnan uudelleen suuntaamisen merkeissä. (Salonen 2013, 6; Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.)

Olimme ajatelleet, että teemme opinnäytetyöstämme toiminnallisen, koska halusimme tuottaa jotakin konkreettista ja kehittää sosiaalialaa toimivammaksi. Olemme molemmat toiminnanläheisiä ja konkreettisen tuotoksen aikaansaaminen tuntui palkitsevalta ajatukselta. Toiveissamme oli myös, että kehittämisestä jäisi tapa, jota voisi hyödyntää työelämässä. Opinnäytetyön edetessä huomasimme, että työkirjan sisällön toteuttamiseksi meidän on myös tutkittava jälkihuollon työntekijöiden ja asiakkaiden kokemuksia tuetun asumisen onnistumisen edellytyksiin liittyen. Näin ollen opinnäytetyöstämme tuli sekä toiminnallinen että tutkimuksellinen.

Seuraavissa alakappaleissa kerromme opinnäytetyön suunnittelusta, tutkimustehtävästä, tutkimuskysymyksestä, tutkimusstrategiasta, aineistonkeruusta ja aineiston analyysistä.

7.1 Suunnittelu

Lähdimme suunnittelemaan opinnäytetyötämme helmikuussa 2020. Laitoimme sähköpostia entisiin työharjoittelupaikkoihimme ja kysyimme mahdollisia opinnäytetyöaiheita. Espoon jälkihuollosta vastattiin ja toivottiin, että loisimme tuettuun asumiseen tuleville nuorille paketin tai ohjelman, joka sisältää noin 4 - 5 tapaamista eri teemoilla. Paketti tai ohjelma olisi tarkoitus toteuttaa kaikkien nuorten kanssa ennen tukiasumisen alkamista ja tukiasumisen alussa. Ideoita siitä, mitä paketin tulisi pitää sisällään saimme työntekijöitä ja nuoria haastatteleamalla. Päätimme tarttua tähän aiheeseen, koska aihe kiinnosti meitä eikä kilpailevia vaihtoehtoja tullut.

Kävimme esittäytymässä jälkihuollon työntekijöille maaliskuussa 2020. Keskustelimme lisää aiheesta, saimme jälkihuollon yhteyshenkilön yhteystiedot ja sovimme alustavan aikataulun varsinaisten haastattelujen tekemiselle alkusyksyyn 2020. Työntekijöiden toiveena oli, että paketista tai ohjelmasta jäisi nuorelle myös jotain konkreettista materiaalia. Tämän vuoksi päädyimme valmennuspaketin sijaan tekemään työkirjan.

Tarkoituksenamme oli laittaa tutkimuslupahakemus vireille heti maaliskuussa 2020, mutta se ei ollut mahdollista, joten palasimme takaisin opinnäytetyön tekoon elokuussa. Aloitimme työskentelyn aiheanalyysin tekemisellä ja aikataulun suunnittelemisella. Otimme yhteyttä jälkihuollon yhteyshenkilöömme, sovimme uudet haastatteluajat ja pyysimme materiaaleja teoriapohjan tueksi. Lähdimme etsimään lähteitä teoriaperustaa varten, osallistuimme koulun tiedonhankinnanpajaan ja ryhdyimme tekemään tutkimussuunnitelmaa. Samalla meille nimettiin opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Teimme suostumuslomakkeen (Liite 1) tutkimukseen osallistumisesta. Sovimme ensimmäisen tapaamisen ohjaavan opettajan kanssa.

Kun tutkimussuunnitelma valmistui ja olimme keränneet siihen tarvittavat liitteet, lähetimme tutkimuslupahakemuksen 21.9.2020 Espoon kaupungille ja jäimme odottamaan tutkimusluvan saamista. Saimme jälkihuollon johtavalta sosiaalityöntekijältä luvan haastatella työntekijöitä heti, kun tutkimuslupahakemus oli laitettu vireille. Tutkimusluvan (Liite 2) saimme 29.10.2020.

7.2 Tutkimustehtävä ja -kysymys

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia laadullisella haastattelututkimuksella Espoon jälkihuollon työntekijöiden ja asiakkaiden kokemuksia tuetusta asumisesta. Tavoitteenamme oli tehdä onnistunut ja luotettava haastattelututkimus, joka vastaa kysymykseen: mitä ohjausta nuoret tarvitsevat tukiasuntoon muuttaessaan? Aikataulullisista ja meistä riippumattomista syistä emme pystyneet toteuttamaan nuorten haastatteluja. Mielestämme alkuperäinen tutkimuskysymys olisi vaatinut nuorten näkökulman selvittämistä, ja tämän vuoksi muokkasimme tutkimuskysymyksen seuraavanlaiseksi: Mitä jälkihuoltoon nuoren onnistunut tuettu asuminen

edellyttää työntekijöiden näkökulmasta? Laadullisella tutkimusotteella emme pyrkineet tilastollisiin yleistyksiin vaan pyrimme ymmärtämään juuri Espoon jälkihuollon työntekijöiden näkemyksiä tukiasumiseen liittyvässä työskentelyssä. Tiedonhankintamenetelmänä käytimme ryhmähaastattelua.

Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli luoda työkirja työntekijöiden ja nuorten käyttöön tutkimustulosten pohjalta. Tarve työkirjalle nousi jälkihuollon työntekijöiltä. Työkirjan perimmäisenä tarkoituksena oli luoda järjestelmällinen ohjausmalli työntekijöille. Tavoitteena oli varmistaa, että nuoren kanssa käydään läpi tuettuun asumiseen, arjenhallintaan ja itsenäistymiseen liittyviä aiheita. Työkirjalla pyrittiin täten myös mahdollistamaan tasavertainen ja tasa-laatuinen ohjaus. Nuorten suhteen tavoitteena oli luoda työkirja, joka on motivoiva ja osallistaa työskentelyyn sekä tukee itsenäistymisprosessissa. Tähän tavoitteeseen pyrimme teke-mällä työkirjasta visuaalisesti miellyttävän sekä sisällyttämällä työkirjaan itsenäistymiseen liittyviä nuorta osallistavia tehtäviä.

Tavoitteena oli, että työkirjan tekstit ja ulkoasu vastaavat työntekijöiltä ja nuorilta esiin nousseisiin toiveisiin. Työkirja oli tarkoitus toteuttaa niin, että se on luettavissa sähköisessä muodossa ja tehtävät ovat tehtävissä tulostettavassa versiossa. Työntekijöille annettiin myös työkirjasta versio, jota he voivat jatkossa muokata tarpeisiinsa sopivaksi.

Pohdimme vaihtoehtoja sille, miten saisimme edes jonkinlaisen asiakkaan näkökulman mukaan työkirjan toteutukseen. Sovimme jälkihuollon työntekijöiden kanssa, että he pyytävät nuorilta vapaamuotoista palautetta työkirjasta mahdollisuuksien mukaan suullisesti tai sähköisesti ja lähettävät palautteet meille. On huomioitava, että palautteet saapuvat kolmannen osapuolen kautta eikä suoraan palautteenantajilta tutkijoille.

7.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Teimme haastattelututkimuksen, jonka tarkoitus oli vastata tutkimuskysymykseemme ja tätä kautta tuoda esiin työkirjaan sopivia teemoja. Haastattelulla selvitimme jälkihuollon työntekijöiden kokemuksia nuorten tuentarpeesta ja toiveita työkirjalle. Haastattelututkimuksessa hyödynsimme laadullista tutkimusmenetelmää, koska se mahdollisti esimerkiksi avoimien kysymyksien käyttämisen.

Haastattelimme työntekijät ryhmähaastattelulla. Ryhmähaastattelussa haastattelijan tulee pitää huolta siitä, että keskustelu pysyy valitun teeman ja kysymysten ympärillä. Lisäksi on tärkeää, että jokainen haastateltava pääsee liittymään haastatteluun ja kertomaan oman mielipiteensä. Ryhmähaastattelu on hyvä tapa haastatella varsinkin silloin, kun halutaan selvittää, miten haastateltavat muodostavat yhteisen kannan kyseiseen aiheeseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61.)

Käytimme aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastateltavat vastasivat kysymyksiin omin sanoin eli vastausvaihtoehtoja ei annettu etukäteen (Nurmi ym. 2015, 314). Teemahaastattelu nimitys viittaa siihen, että haastattelussa ei olla sidoksissa tiettyihin kysymyksiin eikä kysymysten järjestykseen, vaan keskustelu ja haastattelu liikkuu tietyn teeman ympärillä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Käytimme haastattelussa kysymysrunkoa (Liite 3), joka tuki haastattelun etenemistä. Haastateltavilla oli mahdollisuus kertoa omin sanoin ajatuksiaan ja tuoda ilmi asioita, joita emme osanneet ottaa huomioon kysymyksiä luodessamme.

Toteutimme työntekijöiden ryhmähaastattelun Espoon jälkihuollon tiloissa syyskuussa 2020. Jälkihuollon työntekijät olivat itse valinneet keskuudestaan haastatteluun kolme sosiaaliohjaajaa ja kaksi sosiaalityöntekijää. On syytä huomioida, että otanta ei ollut satunnainen ja tämä saattoi vaikuttaa tutkimustuloksiin. Koronaviruspandemian vuoksi haastattelussa huomiointiin turvavälit. Nauhoitimme haastattelun puhelimen ääninauhurilla. Haastattelu kesti kaksi tuntia.

7.4 Aineiston analyysi

Teimme aineiston analyysin mukailemalla Tuomen ja Sarajärven (2018, 91 - 94) esittämää mallia aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä, minkä avulla saimme vastauksen tutkimuskysymykseen ja teemat työkirjaan. Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluu pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi ja käsitteellistäminen eli abstrahointi.

Purimme haastattelun osalitteroimalla sen kirjoitettuun muotoon. Valitsimme aineistosta litemoitavaksi sellaiset osat, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme ja karsimme pois epäolennaiset asiat. Epäolennaisiksi koimme asiat, jotka eivät vastaa tutkimuskysymykseemme.

Etsimme aineistosta ilmauksia, jotka olivat yhdenmukaisia usealle haastateltavalle ja alleviivasimme ne. Muokkasimme alleviivattuja ilmauksia pelkistettyihin muotoihin, joista on esimerkki Taulukossa 1. On huomioitava, että yhtenäisiksi määritellyt ilmaukset ovat tutkijan tulkintaa haastateltavien sanoista, koska harvoin kaksi haastateltavaa ilmaisevat saman asian täysin samoin sanoin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173).

Alkuperäinen ilmaus (alleviivattu)	Pelkistetty ilmaus
”Tutustumisvaiheessa otetaan selvää, mitä nuori osaa ja missä tarvitsee apuja.”	Tutustuminen Tuen tarpeen arvioiminen

Taulukko 1: Ilmausten pelkistäminen

Koska tutkimme työntekijöiden kokemuksia siitä, mitä onnistunut tuettu asuminen edellyttää, oli mielestämme oleellista etsiä aineistosta tietoa siitä, mitä haasteita nuorilla on, mitä vaikutuksia haasteilla on työskentelyyn ja mitä ratkaisuja haasteisiin on. Pelkistetyistä ilmauksista värjäsimme keltaisella haasteet, sinisellä haasteen vaikutukset ja vihreällä ratkaisut haasteisiin. Loimme taulukon (Taulukko 2), joka muodostui sarakkeista: haasteet, vaikutukset ja ratkaisut. Ryhmittelimme taulukkoon pelkistetyt ilmaukset. Yhdistelimme samankaltaisia ja toisiinsa liittyviä ilmauksia toisiinsa. Loimme taulukkoon vielä yhden uuden sarakkeen nimeltään pääteemat, jotka muodostimme taulukon yhtenäisten ilmauksien pohjalta. Pääteemoista syntyi lopulta analyysin kolme keskeisintä käsitettä eli teemaa. Teemojen lisäksi etsimme haastattelusta työntekijöiden toiveita työkirjalle.

Pääteemat	Haaste	Vaikutus	Ratkaisu
Riittävä tutustuminen	Tutustuminen Tuen tarpeen arvioiminen	Luottamuksen muodostuminen Nuori uskaltaa kertoa haasteistaan tai avuntarpeistaan Tuen antaminen oikeisiin asioihin Nuoren osaamisen ja osaamattomuuden karttaminen	Riittävästi aikaa Asiakkuuden alkaminen riittävän aikaisin Riittävän tiiviit tapausvälit Luottamus nuoren ja työntekijän välillä Työskentelyn yksilöiminen ja räätälöiminen nuorelle sopivaksi

Taulukko 2: Ilmausten ryhmitteleminen ja käsitteellistäminen

Halusimme tuoda esimerkit taulukoista opinnäytetyöhömme tukemaan lukijan ymmärrystä analyysiprosessista.

7.5 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Yleisesti tutkimuksen tulee noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä, jotta sitä voidaan pitää eettisesti hyväksyttävänä ja luotettavana ja sen tuloksia voidaan pitää uskottavina. Hyviin

tieteellisiin käytäntöihin kuuluu useita lähtökohtia. Tutkimuksen tulee vastata tiedeyhteisön tunnustamiin toimintatapoihin eli se on oltava rehellinen sekä huolellisesti ja tarkasti toteutettu. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteeristön mukaisia ja eettisesti kestäviä. Muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia tulee kunnioittaa ja heidän julkaisuihinsa viitata asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus, raportointi ja tulokset tallennetaan oikeaoppisesti. Tarvittaessa hankitaan tutkimuslupa ja tehdään eettinen ennakoarviointi, joka vaaditaan tietyissä tapauksissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009, 4) on laatinut erikseen eettiset periaatteet ihmis-tieteisiin luettaville tutkimusaloille. Periaatteita on kolme: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat.

Jotta tutkittavien itsemääräämisoikeus toteutuu, on otettava huomioon, että tutkimukseen osallistumisen on oltava vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon. Vapaaehtoisuus voidaan todentaa suullisella tai kirjallisella suostumuksella, tai tutkittavan käyttäytymisestä täytyy olla tulkittavissa, että hän ilmaisee suostumuksen tutkittavaksi. Yleiseen suostumukseen voidaan sisällyttää ehtoja esimerkiksi aineiston tallentamisesta, arkistoinnista ja jatkokäytöstä. Mikäli tutkittavat ovat alaikäisiä, on se otettava vielä erikseen huomioon. Itsemääräämisoikeuden huomioimisessa on muistettava myös tutkittavien informointi. Haastatteluun perustuvassa tutkimuksessa tutkittaville kerrotaan tutkimuksen aihe, mitä osallistuminen tutkimukseen tarkoittaa tosiasiallisesti ja kuinka paljon siihen menee aikaa. Tutkittavilla on myös oltava mahdollisuus pyytää tutkimuksesta lisätietoa. Eettiseltä toimikunnalta on pyydettävä lausunto siinä tilanteessa, jos ennalta annettavat tiedot vääristäisivät tutkimuksen tuloksia tai tutkijan on oltava peiteroolissa oman turvallisuutensa vuoksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4 - 6.)

Haastattelun aluksi kävimme läpi suullisesti opinnäytetyömme tavoitteet ja tarkoituksen. Solmimme suullisen sopimuksen haastatteluun osallistumisesta haastattelun alussa. Tutkimusluvan saamiseen jälkeen pyysimme työntekijöiltä kirjallisen suostumuksen haastatteluun, koska se kuului tutkimusluvan ehtoihin. Totesimme myös, että kirjallinen suostumus on aina hyvä pyytää, koska suullinen suostumus on hyvin vaikea todistaa jälkikäteen.

Vahingoittamisen välttämiseen kuuluu henkisten, taloudellisten sekä sosiaalisten haittojen välttäminen. Haitat voivat esiintyä aineiston keruussa, säilyttämisessä ja tutkimuksen julkaisun seurauksissa. Tutkijan tulee kohdella tutkittavia arvokkaasti ja tutkimuksen kirjoitustavan tulee olla kunnioittava. Tutkittavien on mahdollista säädellä yksityisyyden rajojaan ja aiheiden arkaluonteisuutta itse, kun he ovat saaneet tiedon siitä, mitä aiheita tutkimus käsittelee ja ovat tutkimukseen suostumisen yhteydessä halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Tutkittavat voivat säädellä vastauksiaan itse esimerkiksi välttelemällä haitallisiksi kokemiaan

aiheita. Tutkimustilanteisiin saa sisältyä erilaisia tunteita ja henkistä raskautta, niissä rajoissa missä niitä ilmenee myös arkipäiväisessä elämässä. Haastateltaessa tutkittavaa, on häneen suhtauduttava ihmisarvoa kunnioittaen ja kohteliaasti. Haastattelujen yhteydessä on havainnoitava tutkittavan käyttäytymisestä ja jos siinä ilmenee esimerkiksi kiusaantuneisuutta tai pelokkuutta, tutkimus on keskeytettävä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7.)

Jotta taloudellisia ja sosiaalisia haittoja voidaan välttää, niin tutkimuksessa on noudatettava yksityisyyttä ja tietosuojaa. On huomioitavaa, että kaikki epäkunnioittava, asenteellinen tai leimaava kirjoittaminen voi luoda vahingollisia seurauksia. Eettisen toimikunnan lausuntoa tarvitaan, jos tutkittavat eivät itse pysty arvioimaan mahdollisia haittoja tai, jos tutkimus voi aiheuttaa arkielämän haittoja vakavampia haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 8.)

Suomen perustuslailla on suojattu yksityisyys ja se on erittäin tärkeä periaate tutkimuseettisyydessä. Kaikista tärkein yksityisyyttä suojaava osa-alue on tietosuoja, joka on huomioitava niin tutkimusaineiston keräämisessä kuin käsittelyssä ja tulosten julkaisemisessa. Henkilötietolaissa säädetään tunnisteellisten aineistojen käsittelystä. Yksilöiviä tunnistetietoja ovat nimi, osoite, henkilötunnus, syntymäaika, ihmisen ääni ja kuva. Henkilötietojen käsittely on sallittua tutkittavan suostumuksella, mutta niiden keräämisen ja säilyttämisen on oltava tarpeellista. Mikäli aineisto voidaan analysoida ilman yksilöiviä tunnisteita, ei ole syytä säilyttää tunnistetietoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 8 - 9.)

Tunnisteellinen tutkimusaineisto tulee suojata huolellisesti. On suunniteltava, missä aineisto säilytetään, milloin tarpeettomat tunnistetiedot hävitetään ja miten mahdollinen arkistointi jatkotutkimuksia varten toteutetaan. Sähköisen aineiston suojaamisessa on otettava huomioon myös varmuuskopiot, käyttäjätunnukset ja suojatut verkkoyhteydet. Tunnisteellisia tietoja käsittelevää käyttäjää koskee aina vaitiolovelvollisuus. Kvalitatiivisten aineistojen pohjalta esitettävissä suorissa aineisto-otteissa on myös ajateltava tunnistettavuutta: mitä epäsuoria tunnisteita (esimerkiksi ikä) julkaistaan ja mitä jätetään kokonaan pois. Ammatillisessa roolissa tutkimukseen osallistuvien tutkittavien kanssa on sovittava tunnistettavuudesta ja nimien käyttämisestä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 10 - 11.)

Haastateltavilta kerättiin nimet ja allekirjoitukset suostumuslomakkeeseen ja haastattelu nauhoitettiin. Haastattelun jälkeen litteroimme aineiston osittain ja hävitimme nauhoitukset. Litteroidun aineiston hävitämme heti, kun olemme saaneet opinnäytetyöstä hyväksytyt arvioinnin. Jälkihuollon työntekijöiden tunnistettavuudesta ilmaistiin ainoastaan se, että he työskentelevät Espoon kaupungin jälkihuollossa.

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa kävimme läpi, ettei eettistä ennakoarviointia tarvitse pyytää tutkimuseettiseltä neuvottelukunnalta. Pyysimme myös opinnäytetyön ohjaajaa tarkistamaan tutkimuslupahakemuksen ja sen liitteet ennen hakemuksen lähettämistä.

Tutkimus on toteutettu pienellä otannalla ja tutkimuksessa on tutkittu nimenomaan Espoon kaupungin jälkihuollon työntekijöiden kokemuksia onnistuneen tuetun asumisen edellytyksistä. Tämän vuoksi tutkimustuloksia ei voida yleistää muiden kuntien jälkihuoltoihin. Tutkimustuloksissa ja lopullisessa työkirjassa on otettava huomioon, että nuorten omia kokemuksia ei ole huomioitu tätä opinnäytetyötä tehdessä. Nuorilta pyydettiin mielipidettä valmiista työkirjasta.

Luotettavuutta pohdittaessa on myös otettava huomioon, että ryhmähaastattelussa on omat haasteensa. Valitsimme ryhmähaastattelun, koska halusimme mahdollistaa keskustelun ja saada työntekijöiltä yhteisen kannan opinnäytetyön aiheeseemme liittyen. Haasteena kuitenkin on, että uskaltaako jokainen osallistuja kertoa eriävän mielipiteensä ja jääkö se muun keskustelun alle. Haastateltavat valikoituivat jälkihuollon työntekijöiden toimesta. On otettava huomioon, että joku työntekijä on saattanut jättäytyä pois haastateltavien joukosta, vaikka olisi toivonut siihen osallistuvansa.

8 Tutkimustulokset

Jaottelimme tutkimustulokset analyysin mukaan kolmen pääteeman alle: riittävä tutustuminen, henkinen tukeminen ja arjenhallinnan harjoittaminen. Nämä teemat vastaavat tutkimuskysymykseemme, mitä jälkihuollon nuoren onnistunut tuettu asuminen edellyttää työntekijöiden näkökulmasta. Nostimme analyysin tueksi ja tarkkuuden lisäämiseksi työntekijöiden haastattelusta suoria lainauksia, jotka ovat heittomerkeissä ja kursivoitu. Lisäksi aineistosta nousi esiin työntekijöiden toiveita työkirjan ulkoasusta ja sisällöstä.

8.1 Riittävä tutustuminen

Jälkihuollon työntekijät kokivat, että tuetun asumisen onnistumisen kannalta tärkeintä on riittävä tutustuminen nuoreen. Työntekijät kutsuivat tätä vaihetta tutustumisvaiheeksi. Tutustuminen alkaa heti ensimmäisestä tapaamisesta ja jatkuu koko jälkihuollon prosessin ajan. Tutustumisvaiheessa tapaamisvälit ovat aluksi tiiviit ja tutustumisen syvetessä työntekijä pyrkii muodostamaan luottamuksellisen suhteen nuoreen. Luottamus on tärkeää, jotta nuori uskaltaa kertoa työntekijälle omista haasteistaan ja avuntarpeistaan. Yleensä tapaamisvälit harventuvat sitä mukaan, mitä itsenäisemmäksi nuori kehittyy.

”Yrittää että sitten ne (nuoret) luottais sen verran että ne vois sanoo. Ei ehkä siinä pahimassa vaiheessa, mut sitte jos vähän alkaa jotain herätä. Ni sit me pystyttäis auttamaan.”

”On paljon pettymyksiä elämässä ja aika traumaattisiakin kokemuksia voi olla ja on vaikea luottaa ihmisiin, että tavallaan mejän rooli ehkä ois semmonen et me ei kuitenkaan täältä hävitä mihinkään. Et mitä ikinä vähä niiku tapahtuu nii me ollaan täällä”

Tutustessaan nuoreen työntekijä kartoittaa nuoren tuen tarpeita. Mitä paremmin työntekijä tuntee nuoren, sitä paremmin hän pystyy auttamaan ja ohjaamaan nuorta. Haastattelussa kävi ilmi, että työntekijät tarvitsevat tietoa nuoren taustatilanteesta. Tieto auttaa työntekijöitä ymmärtämään, millaisissa oloissa nuori on tottunut asumaan ja millaisen kodin nuori kokee itselleen mielekkääksi. Esimerkiksi yksi työntekijä kertoi, että eräs nuori piti vaatteita muovipusseissa vaatekaapin sijaan, koska niin oli toimittu myös hänen lapsuutensa kodissa. Tärkeää on, että jokainen nuori saa asua omalla tavallaan siten, että koti on hänelle turvallinen ja pysyy kunnossa. Tutustumisvaiheessa nuoren haasteiden ja mieltymysten lisäksi on tärkeää selvittää, mitä huonekaluja tai kodin välttämättömiä tarvikkeita nuori tarvitsee.

”Se heidän (nuorten) normaali on eri normaali mitä me nähään. -- Se normaali voi olla semmonen, että se asunto suurin piirtein tuhoutuu.”

”Se normaali mitä ne (nuoret) on nähnyt jossain kotona. Siis ihan sitä, että missä kunnossa ne asunnot on ollu missä ne on asunut. Voi olla et ne on ihan kaameessa kunnossa ja niin täynnä tavaraa ku olla ja voi. Nii se nuori ei nää sitä minkäänlaisena ongelmana, et ku hän muuttaa et hän lataa sen asunnon ihan täyteen tavaraa.”

8.2 Henkinen tukeminen

Työntekijän on huomioitava, että kaikki tai lähes kaikki asiat ovat nuorille uusia tukiasuntoon muutettaessa. Muuton lisäksi nuorta saattaa kuormittaa henkisesti myös työt tai koulu ja taustalla saattaa olla erilaisia ja eriasteisia traumaattisia kokemuksia. Työntekijän tehtävänä on tukea, auttaa ja opettaa nuorta erilaisissa asioissa. Uusia asioita on paljon ja niitä kaikkia voi olla vaikea sisäistää kerralla. Työntekijä pitää huolta siitä, että asioita käydään läpi pikku hiljaa, ettei nuorelle synny paniikkia. Työntekijät painottivat sitä, että asioita voidaan kerata aina tarpeen tullen eikä kaikkea tarvitse heti osata.

Haastattelussa kävi ilmi, että jotkut nuoret saattavat kokea yksinäisyyden tunnetta muuttaessaan tukiasuntoon. Yksinäisyys voi johtua siitä, että yhtäkkiä nuori asuukin täysin yksin, nuoren lähipiirissä ei ole turvallisia aikuisia, vanhemmat voivat olla kuolleet, sukulaiset asua kaukana tai nuorella ei ole lainkaan ystäviä, joille voisi puhua tai joiden kanssa voisi tehdä asioita.

”Joskus myös sitä keskusteluu, et mistä se tulee se (yksinäisyyden) tunne.”

Monella nuorella on ollut sijaishuollossa ympärillään ihmisiä vuorokauden ympäri. Ennen muuttamista ja muuttamisen aikana on tärkeää keskustella nuoren kanssa muuttoon ja yksin asumiseen liittyvistä tunteista sekä keksiä keinoja yksinäisyyden lievittämiseen. Yksi työntekijä esimerkiksi kertoi, että on neuvonut nuorta pitämään pientä valoa tai radiota päällä, jotta koti ei tunnu niin tyhjältä. Jotkut nuoret saattavat yrittää lievittää yksinäisyyden

tunnetta sillä, että he tuovat jatkuvasti kavereita kotiinsa ja kaverit puolestaan saattavat aiheuttaa häiriötä. Työntekijät keskustelevat nuorten kanssa siitä, miten kavereita pystyy rajaamaan ja mitä häiriötä aiheuttavalle kaverille voi sanoa.

Jälkihuoltoon siirtyessään nuoren lähipiirissä ainoa turvallinen aikuinen saattaa olla jälkihuollon työntekijä. Olisi tärkeää, että nuorella on viranomaisen lisäksi muitakin aikuisia ihmisiä elämässä. Työntekijät kertoivat, että osalla nuorista on tukihenkilö, jonka kanssa voi tehdä asioita. Työntekijät pohtivat, että tukihenkilö ei kuitenkaan korvaa ystäviä.

Joillakin nuorilla ei välttämättä ole lainkaan ystäviä tai ystäviä on vaikea saada. Tällaisten nuorten kohdalla on tärkeää keskustella siitä, mistä kavereita voisi saada tai miksi kavereita on vaikeaa saada. Osa nuorista ei kaipaa ystäviä rinnalleen, koska heillä on muuten paljon ihmisiä elämässä esimerkiksi opintojen kautta.

”Yksinäisyydessä on se, kun on nuoria joilla ei oo ketään. Niin sit se on aika musertavaa kattoo joittenkin kohdalla.”

”On seki musta jonkinlainen tuki, että voi purkaa sitä yksinäisyyttä ja käydä sitä keskustelua ja pohdintaa siitä. Et on niinku joidenkin (nuorten) kaa mietitty sit yhdessä, et mihin vois mennä ja missä vois tutustua ihmisiin.”

Haastattelussa keskusteltiin myös nuoren itsetunnon tukemisesta. Työntekijät kokevat tärkeäksi kehua nuoria pienistäkin asioista, kuten tapaamiselle saapumisesta. Välillä työntekijöiden pitää muistuttaa itseään, että he muistavat kehua nuoria ja antaa positiivista palautetta. On kuitenkin tärkeää tuoda esille negatiivisiakin asioista ja kertoa nuorelle, että millaisia seurauksia tietynlaisesta käyttäytymisestä on. Työntekijät pohtivat hampurilaismallia kehumisessa ja, että tapaaminen olisi hyvä lopettaa johonkin positiiviseen. Osa työntekijöistä on antanut nuorille harjoitukseksi kehua itseään kerran päivässä tai harjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa. Lisäksi osa työntekijöistä hyödyntää Dialektisen käyttäytymisterapian taitoja ohjauksessa, esimerkiksi positiivisen käyttäytymisen vahvistamista.

”Muistaa myös kehua (nuorta), et ei menis aina niihin ongelmatilanteisiin.”

”Eikö sen pitäis olla niin päin, että positiiviseen lopetetaan, koska sit ku sä lopetat negatiiviseen niin sehän jää mieleen.”

Hoitamaton päihde- tai mielenterveysongelma tuo myös haasteita asumiseen ja arjenhallintaan. Päihteiden takia saatetaan kadota työntekijöiden tavoittamattomiin ja asiat, kuten vuokran maksu ja etuuksien hakeminen, jäävät hoitamatta. Asioiden hoitamattomuus saattaa hävettää nuorta eikä hän sen takia halua ottaa yhteyttä työntekijöihin. Kun lopulta yhteys taas saadaan, saattavat asiat olla todella solmussa ja esimerkiksi asunto saatetaan menettää maksamattomien vuokrien takia. On tärkeää, että nuori tietää työskentelyn alusta alkaen

voivansa kertoa mistä tahansa asiasta työntekijälleen. Työntekijät ovat nuoria varten eivätkä tuomitse.

”Aina voi tulla takasin ja voidaan alottaa sit vähä kuitenkin sit uudelleen.”

”Sen viestittäminen nuorille, että mokata saa ja se ei haittaa. Ja et niitä (ongelmia) voidaan selvittää yhdessä. Ja just kannustaa siihen, että varhaisemmassa vaiheessa olisi yhteydessä, että niille asioille voitais tehdä jotain.”

8.3 Arjenhallinnan harjoittelu

Arjenhallinnaksi työntekijät kuvasivat haastattelussa rahankäytön hallitsemisen, laskujen maksamisen, kodin pitämisen asuttavassa kunnossa, pyykinpesun, perusasioiden hoitamisen, terveydestä huolehtimisen, päihteiden käyttämisen sopivissa rajoissa sekä harrastuksissa, töissä ja koulussa käymisen. Työntekijät harjoittelevat yhdessä nuorten kanssa muun muassa oman talouden hallitsemista ja kodista huolehtimista, ja voivat antaa erilaisia tehtäviä niihin liittyen sekä varmistelevat asioiden sujuvuutta.

Rahankäyttöä ja taloudenhallintaa käydään nuorten kanssa läpi erilaisin keinoin: välillä tehdään nuoren kanssa budjettia ja välillä tutkitaan mihin rahat menevät, jos nuoresta tuntuu, ettei hänellä ole koskaan rahaa. Nuorten kanssa myös keskustellaan järkevästä rahan käyttämisestä: esimerkiksi ei ole kannattavaa käydä päivittäin kaupassa, koska silloin tulee ostettua useimmiten muutakin kuin vain tarpeelliset ostokset. Lisäksi nuorten kanssa voidaan miettiä, miten paljon esimerkiksi R-kioskilta ostettuun kahviin tai tupakkaan menee rahaa kuukaudessa. Nuorten kanssa on myös hyvä keskustella siitä, että joka kuukausi ei ole mahdollista ostaa uusia vaatteita tai uutta puhelinta. Työntekijät pohtivat, että nuoret eivät aina ymmärrä, ettei työssäkäyvillä aikuisillakaan ole rahaa ostaa kaikkea mitä haluaa, vaan heidänkin tulee säästää ja suunnitella rahan käyttöönsä.

”Tutkitaan mihin se (raha) menee ja katotaan onks sillä (nuorella) jotain semmosia menoja joihin nuori ei oo ees tajunnut et siihen meneeki paljon rahaa.”

”Joittenkin kaa vaikka ihan lasketaan, että päivässä sulla on näin ja näin paljon (rahaa).”

Rahanarvon ja hintatietoisuuden hahmottamiseen auttaa esimerkiksi kotikäynneillä mainosten tutkiminen. Lisäksi sosiaaliohjaajat voivat tehdä nuorten kanssa yhdessä ruokaa tai käydä Ikeassa ostamassa huonekaluja. Haasteena tässä on kuitenkin työntekijöiden resurssit: jokaisen nuoren kanssa ei ehdi tekemään tämän tyylistä ohjausta.

”Ei toisilla (nuorilla) oo hajuukaan siitä, että mitä mikäkin maksaa.”

”Just sitä hintatietoisuutta myös esimerkiksi suhteessa elintarvikkeisiin tai mitä sieltä kaupasta jollakin rahalla saa ja mitä siitä voi tehdä.”

Talouteen tuo haasteita myös yleistyneet osamaksut. Nuoret saattavat ostaa esimerkiksi 1000 euron puhelimen osamaksulla ja he eivät välttämättä hahmota, miten suuri osuus osamaksun lyhennys on esimerkiksi perustoimeentulosta. Pahimmillaan nuorilla voi olla useita osamaksuja. Työntekijät pohtivat edunvalvonnan ja välitystilien hyödyntämistä. Niissä on kuitenkin omat haasteensa. Lisäksi tarkoituksena ei ole hoitaa asioita nuoren puolesta, vaan opettaa hänelle vastuun ottamista ja tukea oman talouden hallinnassa. Työntekijät kertoivat, että osalla nuorista on Kelan kanssa sovittu, että heille maksetaan perustoimeentulotuki kahdessa erässä, ettei kaikkia rahoja pääse käyttämään kerralla.

Työntekijät harjoittelevat yhdessä nuoren kanssa myös pyykkäämistä, ruuanlaittoa ja siivoamista. Työntekijät toivoivat, että harjoittelu olisi alkanut jo sijaishuollossa. Aina niin ei kuitenkaan ole esimerkiksi lyhyistä sijoituksista johtuen.

Työntekijät myös opettavat nuoria ottamaan vastuuta omista asioistaan. Vastuuseen liitettiin omien asioiden hoitamista, kuten Kelan hakemusten tekemistä, huoltoyhtiölle soittamista ja lääkäriajan varaamista. Työntekijät käyvät läpi esimerkiksi Kelan perustoimeentulotuen päätöksiä: mitä on myönnetty ja minne maksettu, missä lukee mikäkin tieto ja mitkä ovat omat oikeudet ja velvollisuudet. Joskus työntekijät soittavat yhdessä nuoren kanssa huoltoyhtiöön tai lääkäriin, koska osa nuorista ei ole koskaan nähnyt esimerkkiä siitä, miten näitä asioita hoidetaan. Lisäksi tarvittaessa hankitaan nuorelle pankkitunnukset ja henkilöllisyystodistus. Nämä ovat oleellisia, jotta nuori pääsee esimerkiksi maksamaan laskuja ja kirjautumaan sähköisiin asiointipalveluihin.

”Siihen (pätösten lukemiseen) pitää palata joidenkin kaa moneen kertaan ja siihen liittyy se vastuunotto, että sun vastuulla on seurata, että ne rahat menee sinne (vuokranantajalle).”

8.4 Työntekijöiden toiveet työkirjalle

Työntekijät toivoivat, että työkirja olisi selkeä ja sisältäisi konkreettisia ohjeita. Lisäksi työntekijät toivoivat, ettei tekstissä olisi niin sanottuja hienoja sanoja, vaan aiheet ja tehtävät käytäisiin läpi selkokielisesti. Työntekijät toivoivat myös, että työkirja sisältäisi niin itsenäisiä tehtäviä kuin tehtäviä, joita nuoret voivat tehdä yhdessä työntekijöiden kanssa. Työntekijät pohtivat, voisiko työkirjasta tulla niin sanottu pakollinen osio asumisvalmennukseen. Mutta toisaalta jälkihuolto ei voi asettaa sen tyyllisiä ehtoja asunnon saamiselle.

Työntekijöiden mielestä työkirja voisi sisältää esimerkiksi aiheita, jotka liittyvät itsetuntemukseen, kodinhoitoon, ihmissuhteisiin, parisuhteeseen, terveyteen, liikuntaan ja ulkoiluun. Työntekijät pohtivat, että työkirjassa voitaisiin käydä läpi Omakanta-palvelua ja konkreettisia

ohjeita reseptien uusimiseen ja siihen, miten soittaa hammaslääkäriin. Lisäksi eräs työntekijä pohti, että työkirjassa voisi painottaa vuokran maksamisen tärkeyttä ja tuoda esille, että häätö saattaa vaikuttaa asumiseen vuosikausiksi.

Työntekijät toivoivat, että työkirjan nimi olisi houkutteleva ja se innostaisi nuoria avaamaan työkirjan. Nimi voisi olla esimerkiksi suora lainaus jonkun nuoren haastattelusta.

8.5 Johtopäätökset

Tutkimuksen tietoperustana meillä oli koherenssin tunteen, elämönhallinnan, arjenhallinnan ja itsenäistymisen käsitteet ja tieto sekä tutkimukset yksityisten yritysten tuetusta asumisesta. Haastattelututkimuksessamme tarkastelimme Espoon jälkihuollon työntekijöiden kokemuksia siitä, mitä onnistunut tuettu asuminen edellyttää.

Tietoperustasta ja haastattelututkimuksen tuloksista nousi esiin useita yhtäläisyyksiä. Elämönhallinnan käsitteeseen liittyen jälkihuolto tukee nuoria ulkoisessa elämönhallinnassa esimerkiksi silloin, kun nuori kohtaa haasteita. Henkinen tukeminen puolestaan vastaa sisäisen elämönhallinnan vahvistamiseen. Työntekijöiden ajatukset arjenhallinnasta ja itsenäistymisestä olivat yhtäläisiä tietoperustan kanssa. Tuloksissa työntekijät esittivät konkreettisia esimerkkejä arjenhallinnasta sekä itsenäistymisestä esimerkiksi pyykinpesemisenä, laskujen maksamisena ja terveydestä huolehtimisena. Jälkihuollon tehtävänä on tukea nuorta itsenäistymisprosessissa ja työntekijöiden tavoitteena on tehdä itsestään lopulta tarpeettomia nuorelle.

Itsenäistymisessä on tärkeää myös psykososiaalinen tuki. Jälkihuolto tukee nuoria omien voimavarojen löytämisessä, oman identiteetin ja vahuuksien hahmottamisessa, arjessa selviytymisessä sekä itsenäisen elämän taidoissa. (Pukkio & Hipp 2016, 18 - 19; THL 2020.) Haastattelussa kävi ilmi, että jälkihuollon toteuttamaan henkiseen tukemiseen liittyy esimerkiksi kiitollisuustehtävien antaminen, itsetunnon tukeminen ja positiivisen käyttäytymisen vahvistaminen.

Itsenäistymiseen liittyy monia tunteita, kuten pelko, ilo ja epävarmuus. Itsenäistymiseen liittyy kokemusmaailman tasapainon hakeminen ja nuori tarvitsee turvallista aikuista tuekseen, avukseen ja neuvonantajakseen. Sijaishuollon jälkeen monilla nuorilla ei välttämättä ole yhtään turvallista ja tukea antavaa suhdetta aikuiseen. (Pukkio & Hipp 2016, 8 - 10; THL 2020.) Haastattelussa kävi ilmi, että työntekijät ovat selkeästi tunnistaneet tukiasuntoon muuttavien nuorten yksinäisyyden tunteen haasteen. Työntekijät olivat huomanneet, että he saattavat olla ainoita turvallisia aikuisia nuoren lähipiirissä. Itsenäistymiseen ja yksin asumiseen liittyvistä tunteista on tärkeää keskustella sekä tuoda nuorelle esiin, että mitä tahansa tapahtuu-kin jälkihuollon työntekijät ovat tukena ja apuna.

Jälkihuoltonuorilla itsenäistymisen syyt sekä haasteet voivat olla traumataustan tai mielenterveysongelmien vuoksi hyvin erilaisia kuin muilla nuorilla. Jälkihuoltonuorten itsenäistyminen tapahtuu nopeammin eikä heillä useinkaan jää aikaa sopeutua itsenäistymiseen liittyviin henkisiin muutoksiin. (Pukkio & Hipp 2016, 7 - 8.) Tämä huomioitiin haastattelussa korostamalla tutustumisvaiheen tärkeyttä sekä asioiden kertaamista. Monet asiat tulevat nuorille täysin uusina eikä kaikkea voi oppia hetkessä. Nuoren tuentarpeen ja taustojen selvittäminen sekä luottamuksellisen suhteen muodostaminen koettiin asumisen onnistumisen kannalta todella merkittäviksi tekijöiksi.

Tuettu asuminen voi olla intensiivistä tai kevyttä (Pukkio & Hipp 2016, 21; NAL Palvelut 2020; Familiar 2020). Tämä tuli esiin myös tutkimuksessamme, jossa todettiin, että asumisen tuki on usein alkuun tiivistä ja kevenee, mitä paremmiksi nuoren itsenäistymisen taidot kehittyvät. Tiesimme tietoperustan perusteella Espoon jälkihuollon tuetun asumisen ja NAL:n tuetun asumisen olevan hyvin samankaltaisia. Familiar (2020) puolestaan tarjoaa tuetun asumisen yksikössään ympärivuorokautista sekä kello 9 - 21 väliin sijoittuvaa tukea. Espoon jälkihuollon tuki on saatavilla virka-aikaan, kun taas yksityisillä palveluntuottajilla on joustavammat aika-aulut. Tutkimuksessamme kävi ilmi, että Espoon jälkihuollon työntekijöillä voi olla huomattavasti enemmän asiakkaita asiakkuudessa ja osa heistä toivoi, että aikaa voisi olla asiakas-kohtaisesti enemmän. Työntekijät toivat esiin, että jos aikaa olisi enemmän niin asiakkaan tuntisi paremmin ja hänen kanssaan voisi tehdä enemmän konkreettisia asioita, kuten laittaa ruokaa, tutkia eri kauppojen hintoja ja siivota yhdessä.

Jätimme tutkimustulosten ulkopuolelle haastattelussa esiin nousseet keskustelut, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseemme tai työkirjan sisällön tavoitteisiin. Esimerkiksi jälkihuollon yhteistyö vuokranantajien kanssa sekä keskustelut vanhemmista, jotka voivat vaikuttaa nuorten itsenäistymisprosessiin negatiivisesti tekemällä toimeentulotukihakemuksia nuorten puolesta, jäivät pois tuloksista.

Tutkittuamme erilaisia työkirjoja ja tehtyämme haastattelun kävi ilmi, että työntekijöiden toivomat teemat ovat hyvin samankaltaisia kuin jo aiemmin tehdyissä materiaaleissa. Näin ollen pystyimme hyödyntämään inspiraation lähteinä jo tehtyjä työkirjoja ja niiden tehtäviä. Karinnon (2013, 28 - 30) menetelmäkansiossa, Niskalan (2018, 21 - 23) itsenäistymiskansiossa ja Pohjois-Suomen lasten kaste raportin (2016) Minä itsenäistyjänä -työkirjassa käydään läpi esimerkiksi kodin ylläpitämisen, taloudenhallinnan ja terveyden teemoja. Samoja asioita nousi esiin myös tekemässämme haastattelussa ja halusimme käyttää niitä työkirjassamme. Tulimme myös siihen tulokseen, että työkirja ei missään nimessä saanut olla pelkkä mustavalkoinen vihkonen vaan sen tuli olla konkreettinen, selkeä sekä visuaalinen, jotta nuoren olisi helppo lukea sitä ja se olisi motivoiva.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksemme onnistui mielestämme hyvin ja pystyimme vastaamaan tutkimuskysymyksen luomalla käsitteet sille, mitä ohjausta onnistunut tuettu asuminen edellyttää. Uskomme tietoperustan sekä tutkimustulostemme yhtenäisyyksien kertovan siitä, että jälkihuollon tukiasuntoon muuttavien nuorten tuen tarpeet ovat hyvin samankaltaista oli kyse sitten nimenomaan Espoon, jonkun muun kunnan tai yksityisen palveluntuottajan tarjoamasta tuesta. Tutkimuksen pienen otannan ja nuorten näkökulman puuttumisen vuoksi emme kuitenkaan halua yleistää tutkimustuloksia.

Harmillista tutkimuksen toteuttamisessa oli se, että emme päässeet haastattelemaan nuoria ja kuulemaan heidän kokemuksiaan ja mielipiteitään. Nuoria kuulemalla esiin olisi voinut nousta jotain sellaista, jota ei tullut esiin työntekijöiden haastattelussa tai sellaista, jota emme osanneet ottaa huomioon työkirjassa. Lisäksi emme ehtineet testata työkirjaa käytännössä, mikä olisi ollut mielenkiintoista ja olisi voinut kertoa työkirjan puutteista tai epäselvyyksistä.

9 Työkirjan luominen

Työkirja (Liite 4) rakentuu kolmesta pääteemasta: minä itsenäistyjänä, arjen taidot ja terveys. Teemat vastaavat haastattelussa nousseiden teemojen riittävän tutustumisen, henkisen tukemisen ja arjenhallinnan harjoittelemisen tarpeisiin. Työkirja on luotu Canva-sivustolla. Työkirja sisältää monia erilaisia tehtäviä, jotka nuoren ja työntekijän on tarkoitus käydä yhdessä läpi ja keskustella mieleen nousseista ajatuksista ja kysymyksistä. Nuori voi myös tehdä tehtävät itsenäisesti, mutta toivottavaa on, että tehtävät käydään läpi työntekijän kanssa keskustellen.

9.1 Minä itsenäistyjänä

Haastattelussa työntekijät nostivat esille tutustumisvaiheen tärkeyden, kun työskennellään nuorten kanssa. Kun tutustumisvaihe on onnistunut, nuoren ja työntekijän luottamusuhde paranee ja nuori uskaltaa kertoa omista ongelmistaan ja arjen haasteistaan työntekijälle. Minä itsenäistyjänä -osio on luotu tutustumisvaihetta varten. Otsikko ”Minä itsenäistyjänä” tuli vastaan Kuusamon kaupungin Minä itsenäistyjänä -työkirjassa (Pohjois-Suomen lasten kaste raportti 2016). Nimi oli meidän mielestämme erittäin hyvä ja osuva, joten otimme kyseisen nimen myös työkirjamme yhdeksi osa-alueeksi. Lisäksi jälkihuollon työntekijät innostuivat niistä ja pitivät sitä kuvaavana.

Minun vahvuuteni ja voimavarani sekä Arvot -tehtävät auttavat työntekijää ja nuorta tutustumaan toisiinsa ja samalla nuori tutustuu myös itseensä. Minun vahvuuteni ja voimavarani -tehtävässä nuoren on tarkoitus pohtia, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja voimavaransa. Pohdinat on tarkoitus kirjoittaa niille varattuihin laatikoihin. Tutustumisvaiheen lisäksi Minun

vahvuuteni ja voimavarani -tehtävän on myös tarkoitus mahdollistaa nuoren henkinen tukeminen, joka nousi yhdeksi isoksi teemaksi haastatteluiden pohjalta. Arvot tehtävässä on listattuna erilaisia elämän arvoja ja nuoren on tarkoitus ympyröidä hänelle tärkeät arvot. Arvot tehtävä on mukailtu versio kirjan Omannäköinen elämä (Ståhlberg & Herlevi 2017, 64 - 67) tehtävästä: Arvot valintojen taustalla.

Työntekijät toivat esille haastattelussa, että nuoren itsetunnon parantaminen on tärkeää nuoren kanssa työskennellessä. Tähän liittyy esimerkiksi positiivisen palautteen antaminen ja kiitollisuusharjoitukset. Työkirjassa esitellään kiitollisuuspäiväkirjan tarkoitus ja miten sitä voidaan toteuttaa. Työkirjassa on myös avattu vinkkejä, joilla kiitollisuutta on helpompi lähestyä, jos se tuntuu haastavalta käsitteeltä.

Työntekijät nostivat esille, että moni nuori kokee yksinäisyyttä yksin asuessaan. Tämä on huomioitu työkirjassa yksin asumiseen liittyvän pohdintatehtävän avulla. Yksin asuminen ja yksinäisyys ovat osa henkisen tukemisen teemaa, joka nousi työntekijöiltä haastattelussa. Tämän tehtävän on tarkoitus auttaa nuorta valmistautumaan isoon elämänmuutokseen. Tehtävässä pohditaan, mitä ajatuksia ja tuntemuksia yksin asuminen nuoressa herättää. Lisäksi tehtävässä mietitään yhdessä työntekijän ja nuoren kanssa keinoja, joilla yksinäisyyttä voidaan helpottaa.

Työntekijöiden mielestä on tärkeää, että nuoret tietävät voivansa aina ottaa yhteyttä olipa tapahtunut mitä tahansa. Työntekijät eivät ole tuomitsemassa, vaan auttamassa ja tukemassa nuorta. Tämä on tuotu työkirjassa esille ja nuoren on tarkoitus kirjoittaa oman ohjaajan ja sosiaalityöntekijän numerot ylös, jotta hän voi milloin tahansa ottaa heihin yhteyttä matalalla kynnyksellä. Tämän osa-alueen tarkoituksena on muistuttaa työntekijää keskustelemaan aiheesta nuoren kanssa ja myös kertoa nuorelle, että ”aina voi tulla takasin ja voidaan aloittaa - sit uudelleen”.

Minun kotini -osiossa on tarkoitus jatkaa nuoreen tutustumista ja tukea nuorta orientoitumaan uuden elämänvaiheen alkamiseen. Minun kotini -osiossa on tehtävä, jossa sisustetaan kuvitteellinen yksiö. Mikäli nuorella on oman tulevan asunnon pohjapiirustus, kehoitetaan häntä käyttämään sitä. Tehtävän on tarkoitus konkretisoida omaan kotiin muuttamista ja auttaa miettimään, mitä huonekaluja nuori tarvitsee. Lisäksi tehtävän taustalla on edelleen nuoreen tutustuminen. Työntekijät nostivat haastattelussa esille, että osa nuorista haluaa elää todella askeettisesti ja minimalistisesti, koska ovat tottuneet sellaiseen lapsuuden kodissaan. Osalle nuorista taas tavaran paljous ja kodista huolehtimisen laiminlyönti on normaalia. Näistä asioista on tarkoitus avata keskustelua, ja pohtia millainen koti on nuorelle mielekäs, ja millaiseen kotiin hän on lapsuudessaan tottunut.

Työntekijät kertoivat haastattelussa, että he miettivät yhdessä nuoren kanssa, mitä huonekaluja ja kodin tarvikkeita nuori tarvitsevat omaan kotiinsa. Tätä varten työkirjaan luotiin

taulukko, johon voi listata yhteensä 16 huonekalua ja kodintarviketta. Taulukko ja tehtävä ovat mukailtu versio Minä itsenäistyjä -työkirjan taulukosta ja tehtävästä (Pohjois-Suomen lasten kaste raportti 2016, 37). Taulukkoon lisäksi merkitään saako tavaran mukaan esimerkiksi vanhemmilta vai pitääkö se hankkia muualta. Lisäksi taulukossa on kolme hinta-arvio -saraketta, johon nuoren olisi tarkoitus merkitä tuotteen hinta-arvio. Tehtävän on tarkoitus auttaa hahmottamaan, paljonko kodintarvikkeet maksavat, minkälaisia hintaeroja on eri kauppojen välillä ja millainen on hintaero uuden ja käytetyn tuotteen välillä.

9.2 Arjen taidot

Arjen taidot -osio on yksi työkirjan kolmesta pääteemasta. Osio vastaa haastattelusta nousseiden riittävän tutustumisen ja arjenhallinnan harjoittamisen teemoihin. Osio alkaa taulukolla, johon nuoren on tarkoitus rastittaa, mitä arjen taitoja hänellä on, esimerkiksi osaako hän tiskata, pestä pyykkiä, keittää perunoita ja onko hänellä verkkopankkitunnukset. Tehtävän tarkoitus on hahmottaa, mihin nuori tarvitsee ohjausta ja millaiset asiat ovat hänelle tutuja. Taulukkoon merkitään myös, haluaako nuori oppia taidon ja jos haluaa, hän voi asettaa sille tavoitteen.

Seuraavaksi työkirjassa keskitytään kodista huolehtimiseen, jonka on tarkoitus tukea arjenhallinnan taitojen kehittymistä. Työntekijät kertoivat haastattelussa, että osa nuorista ei tiedä, mitä tehdä, jos esimerkiksi katosta tippuu vettä. Osiossa käydään läpi erilaisia esimerkkejä, milloin täytyy ottaa yhteyttä huoltoyhtiöön ja milloin vuokranantajaan. Esimerkkien jälkeen nuori voi itse kirjoittaa esimerkkejä sekä huoltoyhtiön ja vuokranantajan puhelinnumerot. Tarkoituksena on avata keskustelua vuokralaisen vastuista asunnon huolehtimisessa ja, miten toimia eri tilanteissa. Sivulla on kerrottu Marttaliiton nettisivuista ja vinkeistä, joita sivustolta löytyy. Mikäli työkirjaa lukee pdf-muodossa, on linkistä mahdollista päästä suoraan Marttaliiton sivuille.

Siivoaminen on iso osa omasta kodista huolehtimista ja työkirjaan on luotu vinkkejä niin päivä kuin vuositasonkin siivoukseen. Sivussa on hyödynnetty Nuorisoasuntoliiton (NAL) Omaan kotiin -oppaan siivousvinkkejä (NAL 2019) ja Marttaliiton siivousvuosikalenteria (Martat 2020). Siivous-osion on tarkoitus tukea arjenhallinnan taitojen kehittymistä.

Työkirjassa on seuraavana Ruoka-osio, joka nousi esille työntekijöiden haastattelussa. Haastattelussa korostui varsinkin puutteet taidoissa tehdä ruokaa ja tiedon puute liittyen esimerkiksi ruuanlaiton suunnitteluun ja hintatietoisuuteen. Näitä haasteita varten osioon on kerätty aiheita ja kysymyksiä, joita on tarkoitus käydä läpi yhdessä nuoren kanssa esimerkiksi, mitä hyötyä on suunnitella viikon ruuat etukäteen ja miksi kaupassa ei kannata käydä päivittäin. Nuoren on tarkoitus suunnitella itselleen viikon ruokalista ja huomioida siinä ruokaan käytettävissä oleva rahamäärä. Sivulla on myös vinkki mainosten lukemiseen, koska sieltä voi löytyä hyviä tarjouksia. Tämä idea tuli esille haastattelussa. Työkirjaan on lisätty kaksi

arkiruokareseptiä, joita työntekijä ja nuori voivat yhdessä kokeilla. Reseptien valinnoissa painottui helppous ja halpuus.

Tärkeä osa oman arjen hallintaa on oman talouden hallitseminen sekä sen ymmärtäminen paljonko rahaa on käytössä ja mihin sitä on järkevää käyttää. Raha-teemaa käydään työkirjassa läpi tehtävien ja tiedon avulla. Työntekijät nostivat esille, että sana ”talous” voi olla osalle nuorista vaikea ymmärtää. Tämän vuoksi työkirjassa käytetään esimerkiksi ”talouden hallinta” termin sijaan ”rahankäyttö” termiä. Myös budjetti sana on pyritty avaamaan niin, että se on ymmärrettävämpi: ”Mistä raha tulee ja minne se menee”.

Työntekijät kertoivat haastattelussa, että rahan käytöstä, rahan arvosta ja sosiaalietuksista on tärkeää keskustella heti jälkihuollon alusta alkaen. Nuorelle tulisi painottaa sitä, että hänellä on vastuu omasta taloudestaan. Vaikka nuori saa asumistukea Kelasta, on hänen vastuullaan varmistaa, että vuokra on maksettu. Rahankäytön-osio alkaa tehtävällä, jonka on tarkoitus hahmottaa, minkälaista rahallista tukea jälkihuollosta ja Kelasta voi saada ja mitkä asiat tulee nuoren maksaa kokonaisuudessaan itse. Tehtävä on tarkoitus käydä keskustellen läpi nuoren kanssa. Keskustelussa on tarkoitus tuoda esimerkiksi ilmi, että vaikka Kelasta saa asumistukea, joutuu nuori maksamaan silti osan vuokrastaan itse.

Seuraavaksi työkirjassa on tehtävänä kuukausibudjetin tekeminen, jota työntekijät ovat aiemminkin käyttäneet ohjauksissaan. Budjetti on mukailtu versio NAL:n oppaan budjetista (NAL 2019, 50 - 51). Tehtävän tarkoituksena on hahmottaa, mistä ja miten paljon rahaa tulee ja miten paljon sitä kuluu kuukauden aikana. Tehtävän avulla nuoren on tarkoitus ymmärtää, miten paljon rahaa jää pakollisten menojen jälkeen. Budjetin jälkeen työkirjassa esitellään, miten Kelan maksaman perustoimeentulotuen avulla olisi tarkoitus maksaa kuukauden pakolliset menot (Kela 2020, 189). Asia on avattu taulukon avulla ja lisäksi sivulla kerrotaan, paljonko ruokaan on mahdollista käyttää viikko- ja päivätasolla.

Työntekijät kertoivat, että osamaksut ovat iso haaste nuorilla. Tätä varten sivulle on koottu lyhyt keskustelunavaus osamaksuista ja pikavipeistä. Tarkoituksena on herätellä keskustelua aiheeseen ja muistuttaa työntekijää ottamaan aihe puheeksi nuoren kanssa.

Sen lisäksi, että osamaksut ja pikavipit tuovat haasteita nuorten taloudenhallintaan, myös laskujen maksamisessa voi olla haasteita. Haasteita rahan kanssa -osion on tarkoitus selventää, miten laskun maksamatta jättäminen etenee maksumuistutuksesta ulosottoon. Sivulla kerrotaan myös, miten maksuhäiriömerkintä vaikuttaa omaan elämään ja miksi vuokran maksaminen on tärkeää. Sivulla on tietoa takuusäätiöltä ja Maksu myöhässä -nettisivuilta. Osiossa kehoitetaan harjoittelemaan oman työntekijän kanssa laskujen maksamista ja e-laskusopimuksen solmimista. Lopussa on kerrottu, mistä rahahuoliin saa apua ja muistutetaan, että on tärkeää keskustella avoimesti työntekijän kanssa omasta rahatilanteesta.

9.3 Terveys

Kolmas pääteema työkirjassa on terveys, jota käydään läpi vinkkien ja keskustelun avausten avulla. Terveys-osiossa on tarkoitus keskustella nuoren terveydentilasta, millaisia terveydellisiä haasteita hänellä on ja tietääkö nuori, mistä näihin haasteisiin saa apua. Työntekijät toivoivat myös Omakanta-palvelun esittelyä. Omakannan lisäksi sivulla on lyhyesti avattu terveysaseman, suun terveydenhuollon, Sekaisin-chatin ja Peluurin palvelut, koska näistä keskusteltiin haastattelussa.

9.4 Työkirjan kuvitukset ja värit

Työkirja on luotu Canva -sivustolla. Työkirjassa esiintyy monenlaisia piirroshahmoja, joita on otettu Canvan ilmaisesta kuvagalleriasta. Canvan ilmaisia kuvia ja piirroselementtejä saa käyttää maksutta kaupallisissa ja ei-kaupallisissa materiaaleissa (Canva 2020). Piirroshahmojen on tarkoitus luoda materiaalista helposti lähestyttävä ja mielekäs lukea. Hahmoissa on huomioitu sukupuolten moninaisuus sekä erilaiset etniset taustat. Monet työkirjassa esiintyvät hahmot hymyilevät ja tämän on tarkoitus luoda positiivista kuvaa yksin asumisesta ja itsenäistymisestä. Kuvat on valittu aiheisiin sopiviksi, esimerkiksi Siivous-osiossa on lattiaa pesevä hahmo sekä kuva pesuainepullosta. Kuvia ei ole ollut tarkoitus laittaa työkirjaan väkisin ja tämän takia jokaisella sivulla ei välttämättä ole kuvia tai muita elementtejä.

Työkirjan värimaailma on mintun vihreä, vaalean vihreä sekä tumman vihreä. Lisäksi muun muassa sinistä on käytetty tehosteväriä. Työkirjan värit on valittu niin, että ne sopivat toisiinsa. Väryksessä on pyritty huomioimaan myös tulostaminen ja sen takia sivujen taustaväri on valkoinen ja muita värejä on käytetty korostusväriä ja tuomaan vaihtelevuutta sivuihin. Useissa piirroshahmoissa on myös huomioitu väryksessä esimerkiksi niin, että tumman vihreä toistuu useissa hahmoissa ja huonekaluissa. Tämä tuo työkirjaan yhteneväisyyttä.

9.5 Työkirjan arviointi

Esittelimme jälkihuollon työntekijöille lokakuun 2020 lopulla opinnäytetyötämme ja työkirjaa. Olimme lähettäneet työkirjan työntekijöille muutamaa päivää aikaisemmin, jotta heillä oli mahdollisuus rauhassa tutustua siihen. Työntekijät antoivat paljon positiivista palautetta työkirjasta. He pitivät muun muassa työkirjan visuaalisesta ilmeestä, ammattimaisesta ulkonäöstä sekä työkirjassa olevista Vinkki-palloista.

Visuaalisen ilmeen lisäksi työntekijät pitivät siitä, että työkirja alkaa positiivisista asioista, kuten omien vahvuuksien ja voimavarojen pohtimisista, ja vasta myöhemmin käsitellään vastuita ja velvollisuuksia. Työntekijät kertoivat, että he uskovat työkirjan tukevan hyvin työkentelyä nuorten kanssa ja, että työkirja on työntekijän ja nuoren yhteinen projekti.

Työntekijät kertoivat, että he kokevat työkirjan antavan raamit keskustelulle nuorten kanssa. Positiivista palautetta saatiin myös työkirjan selkeydestä.

Työkirjassa oli muutama kohta, joihin työntekijät toivoivat tarkennusta ja muutosta. Esimerkiksi työkirjassa kerrottiin hädän vaikutuksista asunnon saamiseen. Asia oli ilmaistu epäselvästi ja tähän tehtiin tarkennus ja muutoksia.

Nuorten näkökulmaa on ollut haastava saada, koska emme pystyneetkään haastattelemaan nuoria. Pysimme työntekijöitä näyttämään tapaamisilla työkirjaa ja lähettämään työkirjan sähköpostitse kommentoitavaksi nuorille. Saimme kuitenkin vain kahdelta nuorelta kommentit työkirjasta. Tähän on saattanut vaikuttaa se, että tapaamiset ovat peruuntuneet tai tapaamisella käsitelty asia ei ole ollut sellainen, että työkirjaa olisi mielekästä käydä läpi. Kuitenkin kommentit, jotka saimme olivat pääosin positiivisia. Toisen nuoren mielestä työkirja kutsuu avaamaan ja lukemaan. Lisäksi hän kehui ulkoasua ja luettavuutta. Toisen nuoren kommentti oli laajempi. Nuoren mielestä värit ja ulkoasu olivat yleisesti hyviä. Nuori pohti, että joitakin osioita, kuten terveys-osiota, tulee päivittää myöhemmin. Nuori olisi toivonut rahankäyttö-osioon laajempaa katsausta Kelan tukiin ja varsinkin opiskelijan etuuksiin. Esimerkiksi miten paljon opiskelija saa tukia ja miten paljon opiskelija saa kuukaudessa tienata. Vaikka nuorelta tulleet kommentit olivat positiivisia, ei voida olettaa, että muutkin nuoret olisivat samaa mieltä.

Vasta käytössä selviää, miten työkirja toimii käytännössä. Aikataulumme ja opinnäytetyön laajuuden vuoksi meillä ei ollut mahdollisuutta tutkia työkirjan hyödyntämistä käytännössä. Tämän vuoksi annamme työntekijöille työkirjan muokattavan version, jota he voivat tarpeen mukaan muokata tai uudistaa aina uuden tiedon ja harjoitusten myötä. Työkirjaa on mahdollista jatkokehittää esimerkiksi tuomalla vahvemmin nuorten ajatuksia ja kokemuksia esiin.

Koemme, että olemme onnistuneet tavoitteessamme luoda toimiva ja visuaalisesti miellyttävä työkirja. Työkirjassa käsitellään teemoja, jotka ovat nousseet esille haastattelun ja muiden työkirjojen pohjalta. Nämä teemat ovat myös työkirjan esittelyvaiheessa olleet työntekijöiden mielestä hyvät.

10 Opinnäytetyöprosessin pohdinta ja jatkokehitys

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoinen ja antoisa prosessi. Oppimista on tapahtunut joka vaiheessa. Eniten uuden oppimista on tapahtunut aineiston keruun yhteydessä eli haastattelututkimuksen toteuttamisessa, purkamisessa ja aineiston analyysivaiheessa. Tutkimuslupaprosessi tuotti meille huolta ja stressiä, mutta siitäkin opimme paljon. Uskomme, että lupaprosessin kokonaisuuden hahmottamisesta on apua tulevaisuudessa.

Koemme, että olemme onnistuneet opinnäytetyömme tavoitteissa. Ensimmäisenä tavoitteena oli toteuttaa onnistunut haastattelututkimus ja toisena tavoitteena luoda haastattelun pohjalta toimiva työkirja. Vaikka emme haastatelleet nuoria, saimme työkirjasta kattavan ja työntekijät olivat siihen tyytyväisiä.

Yhteistyö työelämän edustajan kanssa on sujunut mutkattomasti, mikä on helpottanut suuresti opinnäytetyöprosessin etenemistä. Koemme merkitykselliseksi sen, että saimme tehdä näin mielenkiintoisen työn, johon meillä on ollut niin sisäistä kuin ulkoistakin motivaatiota. Tarve työkirjalle nousi työntekijöiltä ja se on lisännyt motivaatiota tehdä työkirjasta mahdollisimman hyvä ja työntekijöiden tarpeeseen toimiva. Eniten olemme nauttineet haastattelun toteuttamisesta sekä työkirjan suunnittelusta ja työstämisestä.

Työkirja ei lopulta sisältänyt jälkihuollon asiakkaiden eli nuorten näkökulmaa, koska aikataullisista syistä ja tutkimuslupaprosessin takia, emme ehtineet haastatella nuoria. Lisäksi työkirjan testausvaihe jäi toteuttamatta. Nämä molemmat ovat asioita, jotka mahdollistavat tulevaisuudessa työkirjan kehittämisen. Työkirjaa voi muokata tai siihen voi tehdä toisen osan, joka sisältäisi nimenomaan nuorten toivomia tehtäviä ja aiheita. Lisäksi on tärkeää, että työkirja pysyy ajantasaisena. Annamme jälkihuollolle työkirjan muokattavan version, johon heillä on mahdollisuus tehdä muutoksia ja päivityksiä. Tämä mahdollistaa sen, että työkirja pysyy käytössä pitkään.

Opinnäytetyötä tehdessä huomasimme, että tutkimukset jälkihuollosta ovat vähäisiä. Mielestämme olisi toivottavaa, että jatkossa jälkihuoltoa tutkittaisiin enenevässä määrin. On huoletuttavaa, että jälkihuollon palvelut vaihtelevat huomattavasti kunnittain ja nuorten sama ohjaus on epätasa-arvoista (Pukkio & Hipp 2016, 3). Tämän takia jälkihuoltoa tulisi tutkia ja kehittää valtakunnallisella tasolla.

Lähteet

Painetut

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

Malm, K. 2018. Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija. Helsinki: Unigrafia.

Merjokari, P. 2004. Tuetun asumisen merkitys nuoren elämänhallintaan: tutkimus settlementti Naapurin. Nuorten tuetun asumisen projektista. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. 6. painos.

Raitasalo, R. 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

Pukkio, S. & Hipp, T. (toim.) 2016. Mikä jälki jää? - Opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.

Ståhlberg, L. & Herlevi, M. 2017. Omannäköinen elämä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sähköiset

Canva. 2020. Free Media License Agreement. Luettu 22.10.2020. <https://about.canva.com/license-agreements/free-media/>

Espoon kaupunki. 2020a. Sosiaali- ja terveysturva. Lastensuojelu. Nuorten jälkihuolto. Luettu 31.8.2020. <https://www.espoo.fi/lastensuojelu>

Espoon kaupunki. 2020c. Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen myöntämisen ohje Espoossa. Luettu 14.9.2020. <https://www.espoo.fi/download/noname/%7B271F6D22-244D-4F0E-9992-8604547AAD71%7D/127588>

- Familiar. 2020. Asumispalvelut Uusimaa. Luettu 2.9.2020. <https://www.familiar.fi/asumispalvelut-uusimaa>
- Hakoniemi, J. 2013. Lastensuojelun jälkihuolto nuorten itsenäistymistä tukemassa. Ylempi AMK opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Luettu 31.8.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68555/Jenni_Hakoniemi.pdf?sequence=1
- Hietaniemi, E., Säkkinen, J. & Karjalainen, T. 2015. Minä itsenäistyjänä työkirja. Kuusamon kaupunki. Luettu 9.9.2020. http://www.sosiaalikallega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk_kuusamo_tehtavakirja_itsenaistyminen
- Kangasaho, K. 2013. Aikuissosiaalityö vapautuneen vangin elämänhallinnan tukena. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto: Yhteiskuntatieteiden laitos. Luettu 8.9.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130535/urn_nbn_fi_uef-20130535.pdf
- Karasvirta, A. 2019. Jälkihuolto nuorten itsenäistymispolku. Espoon kaupunki. Luettu 2.11.2020. [https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveystyöpalvelut/Asiakkaan_ ja_ potilaan_ oikeudet/Sosiaalinen_ raportointi/Jalkihuolto nuorten_ itsenaistymispolku\(167746\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveystyöpalvelut/Asiakkaan_ ja_ potilaan_ oikeudet/Sosiaalinen_ raportointi/Jalkihuolto nuorten_ itsenaistymispolku(167746))
- Karinto, R. 2013. Jälkihuollon menetelmäkansio Sahakosken perhetukikeskukselle. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Luettu 8.9.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56498/Riikka_Karinto.pdf?sequence=1
- Kela. 2020. Toimeentulotuki. Luettu 3.11.2020. <https://www.kela.fi/documents/10192/3464829/Toimeentulotuki.pdf>
- Kempainen, R. 2009. "Mä olisin oppinut kaikki asiat kantapään kautta, mutta onneks nyt mä opin ne ennen kun tarvii tipahtaa mihinkään ihan pohjalle." : elämänhallinta tuetun asumisen jälkeen nuorten aikuisten kokemana. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Luettu 31.8.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80576/gradu03541.pdf?sequence=1>
- Kivelä, S. 2009. Nuorten asumisen tukitoimien arviointi Hämeenlinnassa, Tampereella ja Hyvinkäällä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Luettu 31.8.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4700/D_50_ISBN_9789524930703.pdf?sequence=3
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Finlex. Luettu 31.8.2020. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L12>
- Lehtinen, T. 2011. Siirtymä kohti aikuisuutta. Itsenäistyminen tuetussa asumismuodossa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Luettu 28.8.2020.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/82446/gradu04963.pdf;jsessionid=4CD2191B27EAE319BE6D3F5D1B132783?sequence=1>

Martat. 2020. Siivouskalenteri. Luettu 21.10.2020. <https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/siivouskalenteri/>

Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisosaian neuvottelukunta. Nuorisotutkimusverkosto. Luettu 2.9.2020. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf

NAL Palvelut 2020. Tuettu asuminen. Luettu 2.9.2020. <https://nalpalvelut.fi/tuettu-asuminen/>

NAL. 2019. Omaan kotiin. Opas itsenäistyvälle nuorelle 2019-2020. Luettu 21.10.2020. https://nal.fi/wp-content/uploads/2019/09/NAL_opas2020_FI_Final-web.pdf

Niskala, L. 2018. Avaimet omaan elämään Itsenäistymiskansiot Nuorisokoti Ankkuriin. Opin- näytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Luettu 8.9.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152497/Niskala_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pohjois-Suomen lasten kaste raportti. 2016. Pohjois-Suomen lasten kaste raportti. Luettu 8.9.2020. <https://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/lasten-kaste/KokoPohjoisSuomenLastenKASTEloppuraportti0111201531102016.docx>

Ranta, M. & Mäkäraäinen, S. 2016. Itsenäistyminen. Nuortenlinkki. Luettu 28.8.2020. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön : opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Luettu 2.9.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

THL. 2020. Lastensuojelun käsikirja. Jälkihuolto. Luettu 31.8.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Luettu 9.9.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Luettu 9.9.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Ylilehto, H. 2005. Synnytyksen jälkeinen masennus - salpautunut ilo. Naisten lapsivuodeajan kokemusten salutogeeninen tarkastelu. Oulu: Oulun yliopisto. Luettu 2.9.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514277775.pdf>

Vastamäki, J. 2010. Koherenssin tunne ja työttömyys. Väitöskirjatutkimuksen keskeisiä tuloksia. Kuopion yliopisto. Luettu 2.9.2020. https://www3.uef.fi/documents/677351/715039/Koonti_FI_Vastam%C3%A4ki_Jaana_Dissertation.pdf/2ffeb08d-a330-4f9a-9ebe-e5c9ca58dfe5

Julkaisemattomat

Espoon kaupunki. 2020b. Tuetun asumisen prosessi. Perehdytysmateriaali. Luettu 2.9.2020.

Kuviot

Kuvio 1: Koherenssin tunne ja elämänhallinta	9
----------------------------------------------------	---

Taulukot

Taulukko 1: Ilmausten pelkistäminen	19
Taulukko 2: Ilmausten ryhmitteleminen ja käsitteellistäminen	19

Liitteet

Liite 1: Suostumuslomake	42
Liite 2: Tutkimuslupa	43
Liite 3: Haastattelurunko.....	44
Liite 4: Työkirja.....	45

Liite 1: Suostumuslomake

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Minulle on kerrottu Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Sanni Vireniuksen ja Vilma Kämärin tekemästä opinnäytetyön aineiston haastattelututkimuksesta, joka käsittelee Espoon kaupungin jälkihuoltoon tehtävää työkirjaa ja nuorten sosiaalihojausta.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen. Annan samalla suostumukseni siihen, että haastattelutietojani saa käyttää aineistona yllä mainitussa opinnäytetyössä.

Tiedän, että haastattelut nauhoitetaan. Aineisto säilytetään siten, että se ei tule ulkopuolisten käyttöön ja se hävitetään, kun opinnäytetyön arviointi on valmis. Tiedän, että kommenttejani voidaan käyttää aineiston esittelyssä, mutta henkilöllisyyttäni tai muita sellaisia tietoja, joista minut voisi tunnistaa, ei tuoda opinnäytetyössä esille.

Olen tietoinen, että minulla on mahdollisuus peruuttaa suostumukseni tutkimukseen.

Aika ja paikka

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Nimen selvennys

Liite 2: Tutkimuslupa



TUTKIMUSLUPA

1 (1)

**TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN**

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen esikunta myöntää meille saapuneen tutkimuslupahakemuksen ja alla olevien ehtojen mukaisesti.

Hakija / yhteyshenkilö: Sanni Virenius

Tutkimuksen aihe / nimi: Työkirja Espoon jälkihuollon työntekijöille ja tukiasuntoon muuttaville nuorille

Edellytyksenä on, että tutkimuksen suorittaja tai suorittajat eivät käytä saamiaan tietoja asiakkaan tai potilaan tai hänen läheistensä vahingoksi eivätkä luovuta saamiaan henkilötietoja ulkopuolisille, vaan pitävät ne salassa.

Tutkimustulokset tulee esittää niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Lisäksi on noudatettava tietosuoja-asetus ja tietosuojalaissa sekä muualla lainsäädännössä olevia tutkimusrekistereitä koskevia säännöksiä.

Tutkimusluvan myöntäminen ei velvoita tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen. Tutkijan on neuvoteltava aina erikseen tutkimuskohteena olevien organisaatioiden kanssa tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen teko ei saa häiritä tutkimuskohteen toimintaa.

Edellytämme, että tutkija / yhteyshenkilö lähettää sosiaali- ja terveystoimen esikunnan sähköpostiosoitteeseen sotet_tutkimusluvut@espoo.fi lopullisen tutkimusraportin.

Espoossa 29.10.2020

Tuula Heinänen
kehittämispäällikkö
Sosiaali- ja terveystoimi
Espoon kaupunki

Liite 3: Haastattelurunko

Haastattelurunko työntekijöille

Perustiedot

- Selvitetään sosiaaliohjaajien ja sosiaalityöntekijöiden määrä ryhmästä ja kuinka kauan on ollut töissä jälkihuollossa.

Käsitteiden avaaminen / lämmittely

- Mitä tarkoittaa itsenäistyminen ja arjenhallinta?

Ohjauksen nykytilanne

- Minkälaista työskentely tukiasuntoon muuttavien nuorten kanssa on tällä hetkellä?
- Mitä apua / tukea / materiaalia teillä on käytössä tukiasuntoon muuttavan nuoren kanssa työskentelyssä?
- Kuinka monta tapaamista ja mihin ajankohtaan tapaamiset sijoittuvat nuoren muuttaessa tukiasuntoon? (ennen muuttoa / muuton jälkeen)
- Mitä tukiasuntoon liittyvässä työskentelyssä voisi parantaa ja miten?

Haasteet

- Mitä haasteita koette nuorilla olevan asumisessa ja millaista tukea koette nuorten tarvitsevan?
- Millä keinoin haasteita voidaan käsitellä nuorten kanssa? Itsenäiset tehtävät, tieto, yhdessä tekeminen, nuoren voimavarojen / itsetunnon vahvistamisen tehtävät?

Työkirja

- Minkälaisia teemoja teidän mielestänne työskentelyssä tulisi olla?
(minä itsenäistyjänä, ihmissuhteet ja vapaa-aika, muutto ja koti, koulu ja opiskelu, työ, talous ja asiointi, ruoka, terveys ja parisuhde ja seksi, siivous ja pyykinpesu)
- Millainen olisi hyvä työkirja? Tulisiko siinä olla kuvia, värejä, paljon tekstiä tai vähän tekstiä.
- Millainen olisi hyvä tapa työstää työkirjaa nuoren kanssa?
- Millaisia tehtäviä työkirjan tulisi sisältää?

Liite 4: Työkirja

Oma koti!

Työkirja itsenäistyvälle
nuorelle



Espoon kaupunki

Kohti omaa kotia!

Tämän työkirjan tarkoitus on johdattaa sinut yhdessä työntekijäsi kanssa kohti omaa kotiasi. Työkirja sisältää erilaisia vinkkejä sekä tehtäviä, joita voit tehdä itsenäisesti tai yhdessä työntekijäsi kanssa. Pääasia on, että pääset kertomaan ja keskustelemaan siitä, millaisen kodin juuri sinä haluat, mitä omaan kotiin muuttaminen sinulle merkitsee ja millaista apua tai harjoitusta vielä tarvitset.

Haluamme toivottaa sinulle onnea matkallasi!

Sisällysluettelo

Minä itsenäistyjänä

- Minun vahvuuteni ja voimavarani

- Arvot

- Kiitollisuus

- Yksin asuminen

- Minun kotini

- Oman kodin sisustaminen

Arjen taidot

- Kodista huolehtiminen

- Siisti koti

- Ruoka

- Reseptit

- Rahan käyttö

- Budjetti - mistä raha tulee ja minne se menee

- Rahan käytön suunnittelua

- Pikavipit ja osamaksut

- Haasteita rahan kanssa

Terveys

- Lähteet ja inspiraation lähteet



Tämä työkirja on tehty vuonna 2020 osana Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Vilma Kämärin ja Sanni Vireniuksen opinnäytetyötä "Työkirja itsenäistyvälle nuorelle, Espoon jälkihuollon työntekijöiden näkemyksiä onnistuneen tuetun asumisen edellytyksistä". Opinnäytetyö on luettavissa osoitteessa www.theseus.com

Minä itsenäistyjänä

Tässä osiossa on tarkoitus tutustua sinuun, miettiä sinun vahvuuksiasi, minkälaista on itsenäistyä ja muuttaa omaan kotiin - minkälaista vapautta ja vastuuta itsenäistyminen tuo? Voit käydä harjoituksia läpi yhdessä työntekijäsi kanssa tai itsenäisesti. Voit kirjoittaa vastauksia ja ajatuksia suoraan tähän työkirjaan tai esimerkiksi vihkoon tai puhelimen muistikirjaan.

Minun vahvuuteni ja voimavarani

Kirjoita laatikoihin sinun vahvuuksiasi ja voimavarojasi. Voit aloittaa omien vahvuuksiesi pohtimisen esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Missä asioissa olet taitava? Minkälaista osaamista sinulle on kertynyt opinnoista tai työelämästä? Mitä asioita osaat tehdä hyvin? Millaisissa tilanteissa olet parhaimmillasi?

Voimavarat ovat asioita, jotka tuovat sinulle iloa ja nautintoa sekä auttavat sinua jaksamaan arjessa. Voit pohtia omia voimavarojasi esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Millaisia asioita on mukava tehdä? Mitkä asiat innostavat sinua? Mistä saat energiaa? Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa? Mikä auttaa sinua saavuttamaan tavoitteitasi? Minkälaisista asioista olet saanut kehuja?



The form consists of 15 empty rectangular boxes with rounded corners and a thin green border, arranged in a grid-like pattern around a central illustration of a woman sitting on a blue cushion and hugging herself. The boxes are intended for writing answers to the questions above.

Arvot

Arvoilla tarkoitetaan itselle tärkeitä asioita, joita voi käyttää suuntaviivoina rakentaessa omaa hyvää elämää. Millaisia asioita sinä pidät tärkeänä? Minkälaista elämää sinä haluaisit elää? Ympyröi tai kirjoita itsellesi ylös seuraavasta listasta sinulle tärkeitä arvoja. Voit myös keksiä omia, jos listasta ei löydy itsellesi sopivia.

Aitous	Aikatauluttomuus	Aika	Anteliaisuus	Avoimuus	Rehellisyys	
Epätsekkyyys	Esikuva muille	Harkitsevaisuus	Harrastukset	Kiireettömyys		
Hauskanpito	Herkkyys	Huolellisuus	Huumori	Hyvyys	Hyvä kunto	
Itsensä ilmaiseminen	Ilo	Innostus	Isänmaallisuus	Itseluottamus	Itsenäisyys	
Itsensä toteuttaminen	Johonkin kuuluminen	Jännitys	Kasvu	Kehittyminen		
Kiitollisuus	Kohteliaisuus	Käytännöllisyys	Julkisuus	Lojaalisuus	Luottamus	
Luovuus	Luonto	Läsnäolo	Uuden löytäminen	Menestyminen	Merkityksellisyys	
Myötätunto	Myönteisyys	Nautinto	Oikeudenmukaisuus	Omaperäisyys	Ympäristö	
Omistautuminen	Onnellisuus	Osallisuus	Perhe	Positiivisuus	Pysyvyys	Raha
Rakkaus	Rauha	Rohkeus	Seikkailunhalu	Spontaanisuus	Suvaitsevaisuus	
Sääntöjen noudattaminen	Tasa-arvo	Tasapaino	Tehokkuus	Terveys	Turvallisuus	
Rauhallisuus	Täydellisyys	Urheilu	Usko	Uteliaisuus	Vapaus	Ystävät
Ystävällisyys	Yhteys muihin ihmisiin					



Harjoituksen jälkeen keskustele työntekijäsi kanssa, miten arvot näkyvät elämässäsi.

Haluaisitko muuttaa elämääsi vastaamaan paremmin arvoihisi? Millaisia muutoksia sinun tulisi tehdä sen eteen?

Kiitollisuus

Kiitollisuudella on vahva yhteys hyvinvointiin ja kiitollisuuden harjoittelu lisää onnellisuutta. Usein ihmisillä on tapana keskittyä asioihin, jotka ovat huonosti ja joita pitäisi parantaa. Kiitollisuutta harjoitellaan kiinnittämällä huomiota asioihin, jotka ovat jo hyvin ja, joista koet saavasi iloa ja tyytyväisyyttä. Nämä asiat voivat olla pieniä arjen asioita tai isoja laajoja asioita.

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuutta voi harjoittaa monilla eri tavoilla. Yksi yleisimmistä harjoitteista on kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen. Kiitollisuuspäiväkirjaan listataan esimerkiksi joka ilta kolme asiaa, joista on kiitollinen sinä päivänä. Sana "kiitollisuus" voi tuntua haastavalta, mutta kysymykset, kuten mikä onnistui tänään, mikä oli tänään kivaa, mistä minulle tuli tänään hyvä mieli, voivat auttaa harjoitusta tehdessä. Sen lisäksi, että listaat kiitollisuuden ja ilon aiheita, kannattaa myös kirjoittaa, miksi koet asiasta iloa ja kiitollisuutta. Esimerkiksi Olen kiitollinen ystävän näkemisestä, koska pystyin kertomaan hänelle asian, joka on painanut mieltäni jo pitkään.

Kirjoita alla oleville riveille vähintään kolme asiaa, joista koet juuri nyt kiitollisuutta ja miksi juuri niistä asioista. Käy lopuksi kiitollisuuden aiheita läpi työntekijäsi kanssa.

Kiitollisuusharjoituksista kannattaa muodostaa itselleen tapa. Harjoita kiitollisuutta useana päivänä viikossa.

Kiitollisuusharjoitusten lisäksi, voit ottaa omaan arkeesi myös tavan kehua itseäsi, kun onnistut niin suurissa kuin pienissäkin asioissa.

Vinkki!

Voit jatkossa kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa puhelimen muistioon tai vihkoon



Yksin asuminen

Minkälaisia ajatuksia yksin asuminen sinussa herättää? Odotatko sitä innolla? Jännittääkö se sinua?

Yksin asuminen on iso muutos omassa elämässä ja arjessa. Oletko tottunut viettämään aikaa yksin? Joitakin yksin asuminen saattaa jännittää, pelottaa, jopa ahdistaa ja osalle se tuntuu hyvin luontevalta.

Pohdi yhdessä työntekijäsi kanssa, millaista on asua yksin? Miten voit helpottaa mahdollista yksinäisyyttä? Voit kirjoittaa alla oleville riveille ajatuksiasi yksin asumisesta. Kirjoita laatikoihin konkreettisia vinkkejä, joilla voit helpottaa yksinoloa.



Psst!
Tallenna numerot
myös puhelimeesi!

Elämässä voi tapahtua kaikenlaista!

Muistathan, että jälkihuollon työntekijät ovat valmiina auttamaan, olipa tapahtunut mitä tahansa. Ota vaan rohkeasti yhteyttä niin asiaa saadaan yhdessä eteenpäin.

Sosiaaliohjaajasi numero:

Sosiaalityöntekijäsi numero:

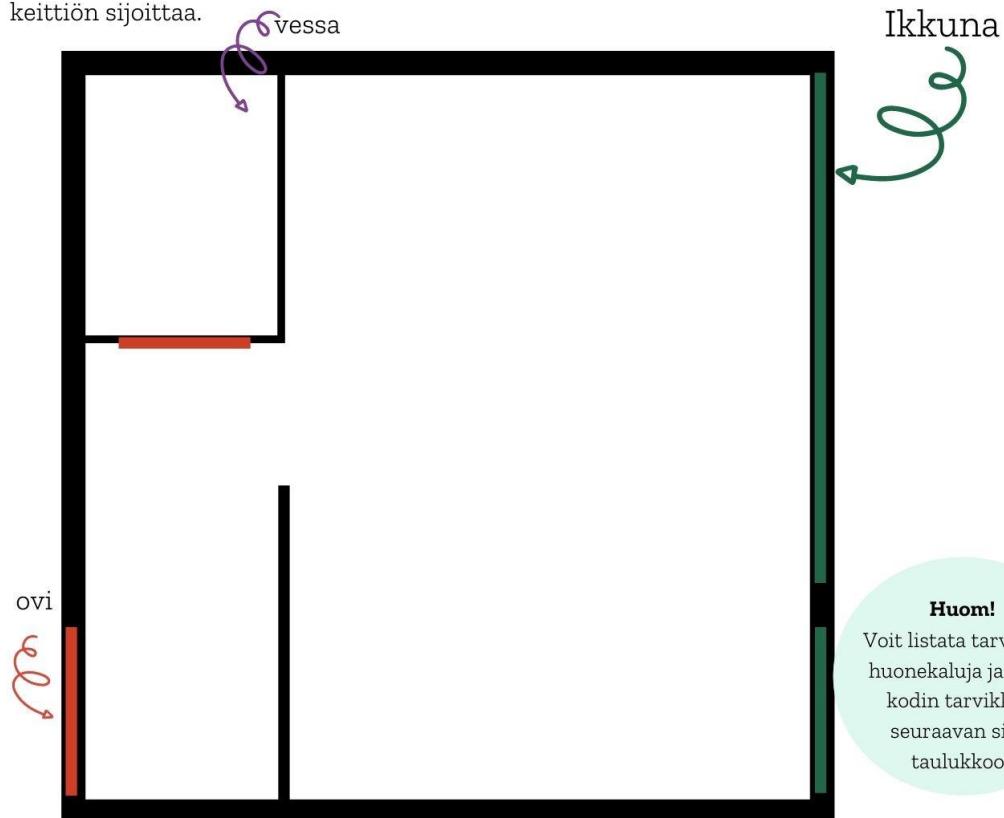
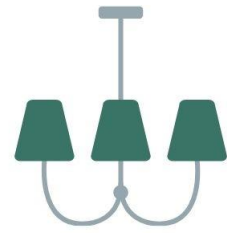
Voit laittaa myös
tekstiviestin tai
Whatsapp-viestin!

Minun kotini

Yksi iso osa itsenäistymistä on omaan kotiin muuttaminen. Se on iso muutos arjessa ja se antaa paljon vapautta, mutta myös uudenlaisia vastuita ja velvoitteita. Erilaisia vastuita, kuten laskujen maksamista, siivoamista ja ruuanlaittoa, käydään läpi Arjen taidot -osiossa – nyt keskitytään omasta kodista haaveiluun!

Millaisen kodin sinä haluat? Mitä huonekaluja ja muita kodintarvikkeita tarvitset omaan kotiisi?

Voit suunnitella omaa kotiasi alla olevaan kuvitteellisen yksinön pohjapiirustukseen. Jos sinulla on jo tulevan kotisi pohjapiirustus, käytä sitä! Kaikkia tarvittavia huonekaluja ja asioita ei tarvitse piirtää, voit myös listata osan. Asunnoissa on aina valmiina wc- ja keittiökalusteet, kuten vessanpönttö, jääkaappi, lavuaari ja suihku. Nyt voit kuitenkin itse piirtää ne alla olevaan pohjapiirustukseen ja päättää, mihin haluat keittiön sijoittaa.



Arjen taidot

Merkitse taulukoihin, mitä arjen taitoja osaat ja mitä haluaisit oppia. Lisätietoja -osioon voit kirjoittaa esimerkiksi tavoitteen: "Opin tämän tammikuun aikana". Käy taulukot läpi työntekijäsi kanssa.

Kodista huolehtminen

Osaan ...	Osaan tämän!	En osaa, mutta haluan oppia!	En osaa / ei koske minua.	Lisätietoja
imuroida				
tiskata				
puhdistaa lattiakaivon				
pestä uunin				
vaihtaa lampun				
pestä pyykkiä				
vaihtaa lakanat				
sulattaa pakastimen				
pestä vessan				
kierrättää (sekajäte, biojäte, muovi, metalli, lasi yms.)				

Ruoka

	Osaan tämän!	En osaa, mutta haluan oppia!	En osaa / ei koske minua.	Lisätietoja
Osaan tehdä kahta erilaista ruokaa				
Osaan tehdä salaatin				
Osaan keittää perunat				
Osaan leipoa pullaa				
Olen suunnitellut viikon ruuat etukäteen				

Rahankäyttö ja asiointi

	Osaan tämän!	En osaa, mutta haluan oppia!	En osaa / ei koske minua.	Lisätietoja
Minulla on verkkopankkitunnukset				
Osaan maksaa laskut				
Osaan hankkia kotivakuutuksen				
Tiedän, paljonko minulla on rahaa käytettävissä kuukaudessa				
Osaan hakea Kelan tukia				
Tiedän, mitä liitteitä perustoimeentulotukihakemukseen usein tarvitaan				

Kodista huolehtiminen

Kodista huolehtiminen on vuokralaisen vastuulla. Tässä osiossa annetaan vinkkejä omasta kodista huolehtimiseen ja ohjeita siivoukseen niin päivä- kuin vuositasolla.

Seuraavaksi esitellään muutama esimerkki: milloin täytyy olla yhteydessä huoltoyhtiöön ja milloin vuokranantajaan. Pohdi työntekijäsi kanssa omia esimerkkejä ja kirjoita ne ylös. Selvitä myös huoltoyhtiösi sekä vuokranantajasi puhelinnumerot.

Soitto huoltoyhtiöön

- Lavuaari menee tukkoon
- Ikkuna ei sulkeudu kunnolla
- Avaimet katoavat tai unohtuvat kotiin
- Katosta valuu vettä (naapurin vesivahinko)

Sinun huoltoyhtiösi puhelinnumero:

Soitto vuokranantajalle

- Jääkaappi tai pakastin menee rikki
- Haluaisit tehdä muutoksia asuntoon, esim. maalata seinän. Huom! Tähän tarvitaan vuokranantajan lupa.

Sinun vuokranantajasi puhelinnumero:

Psst!
Tallenna numerot myös puhelimeesi!

Marttaliiton nettisivuilla on hyviä vinkkejä ja videoita kodista huolehtimiseen. Sivustolta löydät vinkkejä muun muassa eri huoneiden siivoamiseen, miten huoltaa ilmanvaihto, miten poistaa tahra vaatteista ja miten kierrättää.

www.martat.fi/marttakoulu/kodin_hoito/

Vuokralaisen vastuulla on huolehtia, että asunnossa on toimiva palovaroitin. Tarkista oman palovaroittimesi toimivuus!



Siisti koti

Vinkki!
Laita tämä sivu jääkaappisi oveen!

Omasta kodista on pidettävä huolta ja sitä on siivottava säännöllisesti.

Tässä vinkit siivoamiseen: miten usein ja mitä pitää siivota:

Lähes päivittäin

- Tuuleta asunto, esim. ennen nukkumaan menoa
- Tiskaa likaiset astiat ja siisti keittiö
- Järjestele tavarat omille paikoilleen

1 - 2 kertaa kuukaudessa

- Vaihda lakanat ja tuuleta tyyny sekä peitto
- Puhdista lattia kostealla rätillä
- Pyyhi pölyt
- Puhdista jääkaappi

Joka viikko

- Pese vessa: ainakin lavuaari ja pönttö
- Imuroi
- Siisti jääkaappi: Heitä ros kiin huonoksi mennyt ruoka
- Vie roskat. Huom! Kierrätä jos mahdollista.
- Hoida viherkasvejasi
- Pese likaiset vaatteet





Ruoka



Ruoka kuuluu meidän jokaisen päiviin. Ihmisen täytyy syödä. Yleisesti suositellaan, että jokainen söisi noin viisi ateriaa joka päivä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Keskustele työntekijäsi kanssa seuraavista aiheista ja yleisesti omista ruokailutottumuksistasi:

Oletko koskaan suunnitellut etukäteen seuraavan viikon ruokia? Mitä hyötyä siitä voisi olla? Miten usein käyt kaupassa? Menisikö ruokaan vähemmän rahaa, jos ateriat suunnittelisi huolellisesti etukäteen ja kaupassa kävisi vain kerran viikossa?

Psst!
Tsekkaa ruoka-
kauppojen mainokset
ja alennukset. Sieltä
voi löytyä hyviä
tarjouksia!

Suunnittele seuraavaksi yhdelle viikolle ruuat etukäteen

Mitä ruokaa syöt minäkin päivänä? Syötkö lounaan koulussa tai pitääkö sinun ottaa lounas mukaan töihin? Mitä aamupalaa syöt entä välipalaa? Syötkö joku päivä vanhempiesi luona tai teetkö ruokaa yhdessä ystäviesi kanssa?

Kirjoita ateriat Ruokaideat -osioon ja seuraavaan osioon listaa kaikki ruoka-aineet, joita tarvitset ruuan valmistamiseen ja joita sinulla ei ole kodissasi. Huom! Voit syödä samaa ruokaa useana päivänä viikossa.

Viikonpäivä	Ruokaideat	Mitä pitää ostaa kaupasta?
-------------	------------	----------------------------

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai



Reseptit

Netti on pullollaan erilaisia ruokareseptejä. Joskus valinnanvaikeus iskee. Tässä kaksi helppoa arkiruokaa, joita kannattaa kokeilla. Lisäksi hyviä reseptejä löytyy esimerkiksi Marttojen sivuilta. www.martat.fi/reseptit/

Lyhenteet ruuanlaitossa

tl = teelusikka
rkl = ruokalusikka
dl = desilitra
l = litra
g = gramma
ps tai pss = pussi
prk = purkki
tlk = tölkki

Soijarouhekastike ja pasta

Ainekset:

öljyä
1 sipuli
1 valkosipuli
1 paprika
400 g tomaattimurskaa
1 tl suolaa
1 tl pippuria
2 dl soijarouhetta
Pastaa

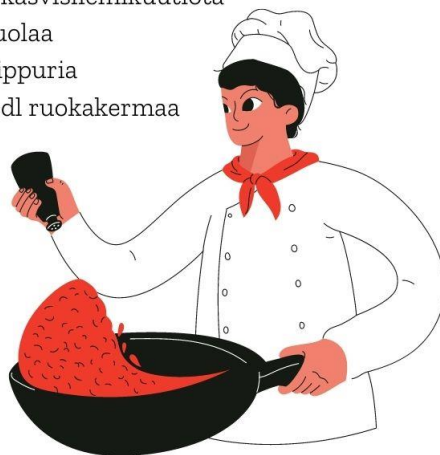
Valmistus, alle 30 min

1. Kuori ja pilko sipuli sekä valkosipulinkynnet. Pilko paprika.
2. Kuullota sipuleita, valkosipuleita ja paprikaa öljyssä pannulla. Lisää tomaattimurska.
3. Kuumenna muutaman minuutin ajan.
4. Huuhtelee tomaattimurskatölkki vedellä ja lisää pannulle. Lisää myös soijarouhe. Lisää mausteet ja hauduta noin 10 minuuttia.
5. Keitä pasta paketin ohjeen mukaan.
6. Nauti!

Kasvissosekeitto

Ainekset

1 rkl öljyä
1 sipuli
3 perunaa
2 porkkanaa
1 kukkakaali
1,5 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
suolaa
pippuria
2 dl ruokakermaa



Valmistus, noin 30 min

1. Kuori ja paloittele sipuli, perunat, porkkanat ja kukkakaali.
2. Kuumenna öljy, lisää siihen mausteet ja pyörittele kasvispaloja hetken ajan.
3. Lisää vesi ja liemikuutiot ja keitä kasvikset kypsiksi.
4. Lisää ruokakerma, ja keitä vielä hetki.
5. Soseuta keitto halutessasi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.
6. Maista ja mausta.

Vinkki!

Keittoon voi lisätä kypsää lihaa, sieniä, juustoa, krutonkeja, linssejä tms. antamaan lisää ruokaisuutta.

Rahankäyttö



Itsenäistyessä otetaan koko ajan enemmän vastuuta omista asioista ja varsinkin rahan käytöstä. Jälkihuolto tukee rahallisesti nuoren itsenäistymistä ja Kelalta on mahdollista saada tukia elämiseen. Kaikkea ei Kela eikä jälkihuolto kuitenkaan maksa.

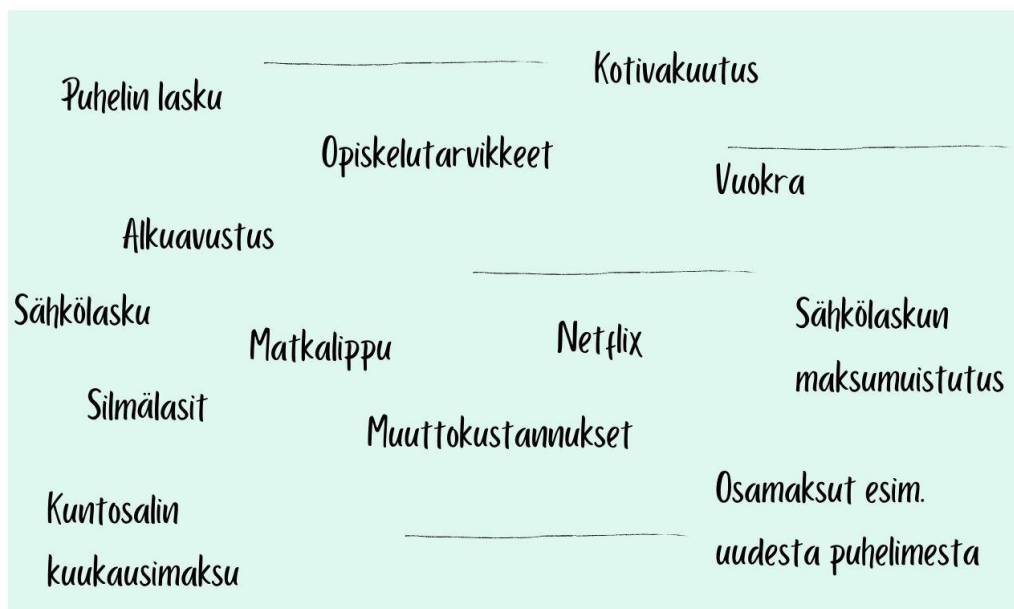
Seuraavassa harjoituksessa on tarkoitus hahmottaa, mihin jälkihuolto voi tarjota rahallista tukea, mitä Kela maksaa kokonaan tai osittain ja mitä sinun tulee itse maksaa. Tehtävä kannattaa käydä työntekijäsi kanssa keskustellen läpi, jotta hahmotat, mitä ehtoja esimerkiksi Kelan tukiin liittyy.

Yhdistä viivoilla tai kirjoita erilliselle paperille, mihin asioihin Kelasta saa tukea, mihin jälkihuollosta ja mitkä ovat sinun itse maksettava. Voit kirjoittaa myös omia esimerkkejä tyhjille viivoille. Muistathan, että vaikka Kelasta saisi tukea asumiseen, olet kuitenkin itse vastuussa vuokran maksamisesta ja siitä, että Kelalla on oikeat maksutiedot. Sinun tulee itse täysi-ikäisenä ottaa vastuu omasta taloudestasi.

Jälkihuolto

Kela

Maksan itse



Rahankäytön suunnittelua

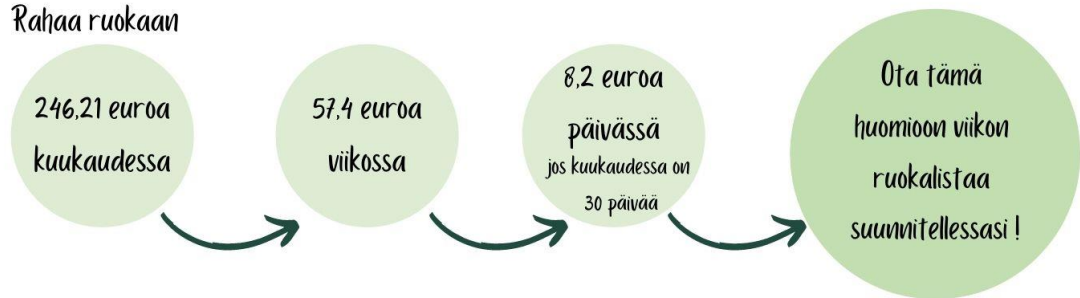
Välillä budjetin tekeminen on haastavaa. On kuitenkin tärkeää hahmottaa ainakin se, paljonko rahaa pakollisten menojen, kuten vuokran ja sähkölaskun, jälkeen on käytettävissä.

Seuraavaksi esitellään, miten yksin asuvan perustoimeentulotuen perusosan on ajateltu jakautuvan. Perustoimeentulotuen saaja saa tietysti itse päättää, mihin rahansa käyttää. Taulukko auttaa hahmottamaan, miten tuki on ajateltu riittävän koko kuukaudelle.

Yksin asuvan perusosan määrä vuonna 2020 on 502,21 euroa Prosenttiosuudet euroina

Ruokamenot 49%	246,1 euroa
Vaate- ja jalkineiden 9 %	45,2 euroa
Informaatiomenot (puhelin, internet, lehdet) 20 %	100,4 euroa
Vähäiset terveydenhuoltomenot 3 %	15,1 euroa
Muut menot 19 %	95,40 euroa

Rahaa ruokaan



Pikavipit ja osamaksut



Enempää miettimättä voisi ajatella, että pikavippi on helppo ja nopea laina ja se on helposti maksettu, kunhan saat seuraavan kuun palkan. Tärkeää on kuitenkin tietää, että pikavipeissä on isot korot ja joudut maksamaan takaisin huomattavasti enemmän, mitä lainasit.

Osamaksuissa on myös omat haasteensa. Kannattaako tuotetta ostaa, jos nyt ei ole mahdollista maksaa sitä kokonaan? Usein osamaksussa on lisäksi muita kuluja - mikä on tuotteen lopullinen hinta? Kuinka paljon tuotteen hinta kallistuu, kun maksat sen erissä?

Keskustele työntekijäsi kanssa pikavipeistä ja osamaksuista. Mitä ajatuksia ne sinussa herättävät? Ajatteletko, että ne ovat nopea ja helppo apu arkeen? Oletko joskus ottanut tai harkinnut ottavasi pikavippejä? Oletko ostanut tavaroita osamaksulla? Onko sinulla nyt maksamatta pikavippejä tai osamaksuja?

Haasteita rahan kanssa

Olet itse vastuussa omista rahoistasi. Jos ostat tuotteen tai käytät jotain palvelua, on sinun vastuullasi myös maksaa siitä. Laskun maksamatta jättäminen johtaa pahimmillaan maksuhäiriömerkintään ja ulosottoon. Laskut kannattaa maksaa aina ajoissa, koska myöhässä maksaminen tuo lisäkuluja. Jos sinulla ei ole rahaa, kun lasku tulee, kannattaa laittaa esimerkiksi puhelimeen muistutus laskun maksamisesta. Mikäli huomaat, että sinulla ei tule olemaan varaa laskun maksamiseen, ota yhteyttä maksun saajaan ja sovi maksusuunnitelmasta.

Mitä tapahtuu jos et maksa laskua?



Kuva on Maksu myöhässä -sivustolta (www.maksumyohassa.fi).

Nettisivuilla on selitetty selkeästi, miten laskun maksamatta jättäminen etenee ja milloin tulee maksuhäiriömerkintä. Maksuhäiriömerkintä vaikeuttaa muun muassa asunnon saamista ja puhelinliittymän avaamista. Muista vaikutuksista voit lukea sivulta:

www.takuusaatio.fi/tietoa-ja-ratkaisuja/maksuhairiomerkinta

Psst!
Harjoittele työntekijäsi kanssa, miten laskut maksetaan ja miten teet e-lasku sopimuksen!

Vuokranmaksu

Vuokranmaksun turvaaminen on tärkeää. Sinun kannattaa laittaa vuokran maksaminen muiden laskujen edelle. Häätöprosessi voidaan aloittaa jo yhden kuukauden maksamattoman vuokran takia. Jos jäät asunnottomaksi hädän takia, jälkihuollolla ei ole velvollisuutta hankkia sinulle uutta asuntoa. Häätömerkintä vaikuttaa sinuun pitkään ja vaikeuttaa asunnon saamista. Jos huomaat, että sinulla ei ole mahdollisuutta maksaa vuokraa, sovi vuokranantajan kanssa maksusuunnitelma ja ota asia puheeksi jälkihuollon työntekijäsi kanssa. Älä jää yksin rahahuolien kanssa! Takuusäätöön sivuilta saat lisätietoja häätöprosessista.

www.takuusaatio.fi/tietoa-ja-ratkaisuja/haato

Apua rahahuoliin

Ota raha-asiat puheeksi työntekijäsi kanssa. Kerro avoimesti rahatilanteestasi. Yhdessä löydätte sinulle sopivat ratkaisut!

Talous- ja velkaneuvonta tarjoaa maksutonta neuvontaa puhelimitse.

Tutustu Takuusäätöön nettisivuihin. Sieltä saat apua ja vinkkejä rahatilanteeseesi. www.takuusaatio.fi

Terveys

Täysi-ikäisenä olet vastuussa myös omasta terveydestä. On tärkeää tietää, miten lääkereseptit uusitaan ja mistä hakea apua ja tukea mihinkin vaivaan. Tällä sivulla on vinkkejä omasta terveydestä huolehtimiseen.

Keskustele työntekijäsi kanssa

- Miten tuttua sinulle on omasta terveydestä huolehtiminen?
- Millaisia terveydellisiä haasteita sinulla on? Mistä saisit niihin apua?
- Osaatko ottaa yhteyttä oikeaan paikkaan oikeassa hetkessä?
- Tiedätkö, mitä tehdä, jos hammastasi alkaa särkeä tai ajatukset tuntuvat synkiltä?

Omakanta

Omakantaan kirjaudutaan omilla verkkopankkitunnuksilla. Palvelusta näet omat terveys- ja hyvinvointitietosi sekä reseptit ja voit pyytää niiden uusimista. Lisäksi saat tuloksen esimerkiksi koronavirustestistä sinne.

Minne ottaa yhteyttä?

Terveysasema tarjoaa perusterveydenhuoltoa. Ota yhteyttä esimerkiksi, jos selkäsi kipeytyy tai tarvitset sairauslomaa töistä. Ota selvää, mikä on sinun lähin terveysasemasi.

Suun terveydenhuolto eli hammaslääkäri. Hammaslääkärissä tai suuhygienistillä kannattaa käydä parin vuoden välein tarkistuttamassa hampaiden kunto. Viimeistään jos hammas lohkeaa tai sitä särkee, varaa aika hammaslääkäriin!

Sekaisin-chat on keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviytymistä. Ota yhteyttä, jos tuntuu, että tarvitset jonkun jolle puhua. www.sekasin247.fi

Peluuri ohjaa, tukee ja neuvoo peliongelmissa. Peluurilla on muun muassa puhelinpalvelu, chat ja vertaisryhmiä verkossa. www.peluuri.fi



Lähteet ja inspiraation lähteet

Tätä työkirjaa tehdessämme, olemme tutustuneet ja saaneet inspiraatiota muun muassa Nuorisoasuntoliitto NAL:n Omaan kotiin – opas itsenäistyvälle nuorelle 2019-2020 -oppaasta sekä Kuusoman kaupungin Minä Itsenäistyjänä -työkirjasta. Osa tehtävistä on mukailtuja versioita edellä mainittujen oppaiden tehtävistä.

Suosittellemme myös näihin oppaisiin ja työkirjoihin tutustumista! Tässä linkit niihin:

NAL: www.nal.fi/asumisen-abc/materiaalit/oppaat/

Kuusamon kaupunki: www.sosiaalikallega.fi/uutiset/hankkeet/lasten-kaste/kehittaminen-kunnissa/kuusamo/lk_kuusamo_tehtavakirja_itsenaistyminen

Inspiraatiota ja hyvää tietoa olemme saaneet myös muilta sivustoilta. Suosittelemme tutustumista:

- Marttojen nettisivuihin (www.martat.fi)
- Takuusätiön nettisivuihin (www.takuusaatio.fi)
- Maksu myöhässä sivustoon (www.maksumyohassa.fi)

Työkirja on tehty canva.com -sivustolla, jonka ilmaisia kuvia ja piirroksuvia on lupa käyttää kaupallisessa ja ei-kaupallisessa materiaalissa.

www.canva.com

