

Askelia aikuisuuteen



Opas itsenäistymisen tueksi



Sisällysluettelo

Alkusanat	1
Osa 1	
Nuoresta aikuiseksi	3-5
Asuminen	6-8
Talous ja rahankäyttö	9-11
Koulutus ja työelämä	12-15
Asevelvollisuus ja siviilipalvelus	16-17
Arjen taidot- checklist	18
Osa 2	
Terveys ja mielen hyvinvointi	20-22
Ahdistus	23-24
Masennus	25
Päihteet ja riippuvuudet	26-27
Vuorovaikutus	28
Ota seurantaan	29
Loppusanat	30
LÄHTEET	31

Alkusanat

Tämä opas on suunniteltu ja tuotettu Laurea ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opinnäytetyönä yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen Nuorisoasemien kanssa vuonna 2023. Opas sisältää tietoa ja työkaluja ammattilaisille, nuorille ja heidän läheisilleen nuoren matkalla kohti aikuisuutta.

Opas on suunniteltu ja tuotettu Keusoten Nuorisoasemien ammattilaisten käyttöön asiakastyön apuvälineeksi, mutta se soveltuu myös yleisesti kaikille sosiaalialan ammattilaisille, jotka työskentelevät aikuistuvien nuorten kanssa. Opas soveltuu myös nuorelle tai vanhemmalle itsenäisesti luettavaksi. Oppaaseen on koottu tämän hetkinen tieto. Tieto voi muuttua esimerkiksi internetsivujen päivittyessä.

Oppaan sisältö on jaettu kahteen eri osioon. Ensimmäisessä käsitellään itsenäistymiseen liittyviä erilaisia teemoja ja informaatiota. Toinen osio painottuu sisällöltään terveyteen ja mielen hyvinvointiin sisältäen informaatiota esimerkiksi ahdistuksesta ja masennuksesta. Sisältö on koottu työntekijöille, nuorille ja vanhemmille teetettyjen kyselyiden tulosten ja muun aineiston pohjalta tehdyistä valinnoista. Oppaassa käytetyt lähteet löytyvät oppaan viimeisiltä sivuilta teemoittain jaoteltuina.

Tämän oppaan teoreettinen pohja perustuu tutkimuksellisenä kehittämistyönä tehtyyn opinnäytetyöhön. julkaisu löytyy Theseuksen sähköisestä tietokannasta nimellä 'Askelia aikuisuuteen'

Oppaan tekijät Sanna Hyttinen-Metsla & Irina Olkkonen

Osa 1

Osa 1

Nuoresta aikuiseksi	3-5
Asuminen	6-8
Talous ja rahankäyttö	9-11
Koulutus ja työelämä	12-15
Asevelvollisuus ja siviilipalvelus	16-17
Arjen taidot- checklist	18



Nuoresta aikuiseksi



Nuoruus on tärkeä kehityskriisi

Nuoruudessa lapsesta kasvaa aikuinen. Nuoruus nähdään yhtenä merkittävänä kehityskriisinä, jonka päätepiste on aikuisuus. Todellisuudessa nuoruuteen kuuluu useita kehityskriisejä, joiden avulla nuori muodostaa käsitystä itsestään ja suunnittelee tulevaisuuttaan.

On tärkeää muistaa, että nuorisolain (1285/2016) mukaan nuori on alle 29-vuotias ja Suomen laissa nuori luokitellaan aikuiseksi 18-vuotiaana vaikka kehitys aikuisuuteen jatkuu vielä monta vuotta.

Nuoruuden kehityksessä nuori irtaantuu vanhemmistaan ja tämä on nuoren pääasiallinen tehtävä murrosiässä. Kaveripiirin merkitys kasvaa ja nuori viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa ja vähemmän kotona. Nuori saattaa vetäytyä omiin oloihinsa ja olla ärtynyt. Vanhempien kannattaa muistaa antaa nuorelle tilaa ja toimia läsnäolevana kuuntelijana. Vanhempien täytyy puolestaan muistaa irrottautua nuoresta.

Nuorelle täytyy antaa myös huomiota ja kysellä kuulumisia sekä antaa neuvoja silloin kun nuori niitä tarvitsee. Nuori tarvitsee aikuisia kehityskriisinsä aikana, koska on monia asioita, joita nuori ei pysty ratkaisemaan itsenäisesti eikä hänen tarvitse vielä.

Murrosikä

Murrosiässä nuorella kehittyy:

- identiteetti
- seksuaalisuus
- ajattelutaito
- aivot ja keskushermosto



Murrosiässä keskushermosto on nuorella keskeneräinen ja aivot kehittyvät nopeasti. Aivot eivät vielä siis kykene säätelemään nuoren impulsiivista toimintaa.

Nuoruuteen kuuluu myös kehon fyysiset muutokset. Yleensä murrosiässä tapahtuvat fyysiset muutokset tapahtuvat ensin ja sitten keskushermosto jatkaa kehittymistään.

Nuorella saattaa olla huolia omaan kehitykseensä liittyen. Usein nuori vertailee omaa kehoaan kaveripiirinsä kehon ominaisuuksiin. Jokainen kehittyi omaan tahtiinsa ja olisi hyvä muistaa, että keho jatkaa kehittymistään vaikka murrosikä tuntuisi olevan ohi.

Nuori saattaa pelkää kysyä vanhemmiltaan kehonsa muutoksista ja etsiä vastauksia internetistä tai käydä keskustelua kavereidensa kanssa.

Itsetuntemus

Nuoruudessa muodostuu oma identiteetti. Nuori saattaa kokeilla erilaisia asioita ja muuttaa mielipidettään moneen kertaan. Tämä kaikki saattaa aikuisille näyttäytyä hapuilevalta. Nuori saattaa vaihtaa ihastuksen kohdetta usein tai pukeutua tietyllä tavalla hetken aikaa. Nuori harjoittelee turvallista yhdessä oloa olemalla kavereiden kanssa. Kavereiden kanssa saatetaan halaila ja sitä kautta nuori oppii millainen kosketus on turvallista sekä millaisesta kosketuksesta tykkää.

Nuori opettelee aikuiselämän rooleja tekemällä omia päätöksiä ja valintoja. Nuori ottaa mallia niistä aikuisista, joita hän kohtaa elämässään. Kehittyessään nuori omaksuu yhteiskunnan normeja ja käyttäytymismalleja. Lopulta nuori muotoutuu vastaamaan ympäristön asettamia vaatimuksia.

Tämä kuitenkin vaatii sen, että nuori saa minuuteensa vahvistusta. Vahvistusta saadaan keskustelemalla nuoren kanssa ja antamalla hänelle positiivista palautetta. Aikuisen tulee olla joustavasti saatavilla eikä tuomita nuorta. Onnistumisen kokemukset ajavat nuorta tavoittelemaan aikuiseksi tulemistä.

Nuoresta aikuiseksi



Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmistä. Seksuaalisuus on ominaisuus, joka on läsnä ihmisessä syntymästä lähtien kuolemaan saakka. Seksuaalisuus on tärkeässä roolissa ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Kun ihminen voi hyvin seksuaalisesti, hän on tyytyväinen itseensä, hänellä on turvallisia ihmissuhteita, hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty sekä hän saa toteuttaa seksuaalisuuttaan.

Kehon muuttuminen murrosiässä saa nuoren ajattelemaan omaa seksuaalisuuttaan ja kokemustaan omasta sukupuolestaan. Sen vuoksi turvallisen kasvun tukeminen on tärkeää nuoren mielenterveydelle. Seksuaaliterveys ja mielenterveys usein rakentuvat rinnakkain ja toisiaan tukien.



Nuoruus vähemmistössä ei ole helppoa

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten osuus on kasvanut Kouluterveyskyselyn mukaan. Näiden nuorten kohdalla ahdistuneisuus- ja masennusoireilu on yleistä.

Vuonna 2019 Kouluterveyskyselyssä sateenkaarinuorista, puolet oli tyytymättömiä elämäänsä kuin taas cis- ja heteronuorista neljännes oli tyytymättömiä. Lisäksi osallisuuden kokemukset olivat vähäisempiä muihin nuoriin verrattuna. Sateenkaarinuorista yhä useampi oli vailla läheisiä ystäviä ja he kokivat yksinäisyyttä useammin.

Sateenkaarinuorilla elintavat olivat Kouluterveyskyselyssä huonommat kuin cis- ja heteronuorilla. He myös kokevat terveytensä huonommaksi kuin muut nuoret. Ahdistuneisuutta sateenkaarinuorista koki noin kolmasosa kuin taas cis- ja heteronuorista ahdistuneisuutta koki vain noin kymmenesosa.

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokivat muita nuoria useammin, etteivät saa tukea ja apua vanhemmiltaan tai ystäviltään mielialaansa liittyvissä asioissa.

Sateenkaarisanasto

- **Sukupuoli-identiteetti** tarkoittaa miten ihminen itse kokee sukupuolensa tai sukupuolettomuudensa.
- **Binääri tai ei-binääri** termit liittyvät sukupuoli-identiteettiin. Ei-binäärinen on henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti ei sovi naisen-mies-jakoon. Hän voi olla muunsukupuolinen, sukupuoleton tai intersukupuolinen.
- **Cis** on termi, jolla käytetään kuvaamaan sitä, että sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisu on sama kuin syntymässä määritelty ja kulttuuristen odotusten mukainen.
- **Aseksuaalisuudessa** koetaan vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia henkilöitä kohtaan.
- **Panseksuaalisuudessa** koetaan seksuaalista ja/tai emotionaalista vetovoimaa kaikkia sukupuolia kohtaan eikä sukupuolella ole merkitystä.
- **Seksuaalivähemmistö** koostuu niistä henkilöistä joiden seksuaalinen suuntautuminen on muuta kuin heterous.

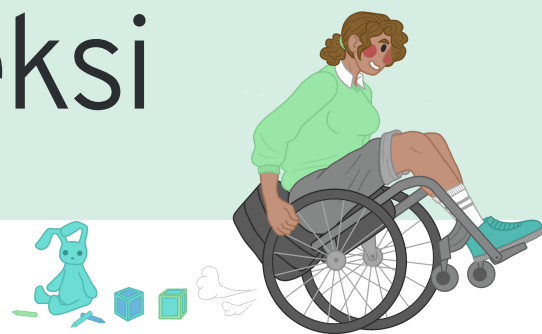
Lue lisää sateenkaarisanastoa osoitteessa seta.fi > Sateenkaaritieto > Sateenkaarisanasto.

Nuoren seksuaalinen kehitys

Liian varhaiset kokemukset saattavat vaikeuttaa nuoren kehitystä. Seksuaalisuus koskettaa montaa persoonan osa-alueetta kuten minäkäsitystä, sosiaalista sopeutumista, stressin hallintaa ja tunteiden kehitystä. Tämän vuoksi se on hyvin hauras kivulle, häpeälle ja traumatisoitumiselle.

Kehittyvän nuoren seksuaalisuutta tulee suojata. Aikuisen tuki vahvistaa nuoren seksuaaliterveyttä. Aikuisen tulee tarjota oikeanlaista tietoa ja keskustella nuoren kanssa seksuaalisuuteen liittyen.

Nuoresta aikuiseksi



Itsenäistyminen

Nuorta saattaa ahdistaa itsenäistyminen ja omaan kotiin muuttaminen. Läheisten tuki ja apu on tässä kohtaa avainasemassa.

Nuoren kanssa täytyy opetella arjen asioita, joita hänen olisi hyvä osata kun hän muuttaa omaan asuntoon. Tietynlainen vastuun antaminen kohottaa nuoren itsetuntoa ja itsetoimijuutta.

Aikuiset saattavat kuvitella, että nuori on tarpeeksi kypsä päättämään asioistaan ja ottamaan vastuuta elämästään. Nuori tarvitsee päätöksilleen varmistusta ja silloin nuori tarvitsee aikuisen läsnäoloa. Aikuisen tulee kuunnella nuoren ajatuksia, jotta nuori saa hahmoteltua niitä. Usein nuori kuitenkin tekee juuri ne päätökset, jotka ovat aikuistenkin mielestä järkeviä. Itsenäiseksi kehittyminen vaatii mielen voimavaroja.

Alaikäistä nuorta ei kuitenkaan voi vastuuttaa sellaisiin asioihin, joihin vaaditaan täysi-ikäisyyttä. Se antaa nuorelle huonoja kokemuksia omasta kykenevyydestään ja nuori saattaa kuvitella ettei osaa mitään. Tällaisissa asioissa aikuisella on vastuu mutta nuori kannattaa ottaa mukaan tekemään asioita.

Itsenäistyminen ei ole helppoa

Nuoruudessa on monia muutosvaiheita, jotka lisäävät nuoren syrjäytymisalttiutta. Nuori ei välttämättä tunnista haasteita tai hänellä ei ole vielä kykyä selviytyä haasteista. Tässä kohtaa läheisten tuki on myös merkittävää.

Lähipiiriltään nuori saa voimavaroja, joiden avulla hän pystyy selviytymään erilaisista muutoksista.

Joskus se vaatii sen, että autetaan nuorta hoitamaan omia asioitaan tai lähdetään nuoren mukaan esimerkiksi lääkäriin.

On tärkeää opetella nuoren kanssa itsenäistymiseen liittyviä taitoja kuten pyykinpesua, siivousta, rahan ja arjen hallintaa ennen kuin nuori muuttaa omaan kotiin.

Jos haluat kysyä anonyymisti jotain murrosikään tai itsenäistymiseen liittyen ammattilaiselta, Keusotelta löytyy oma nuorten chat.

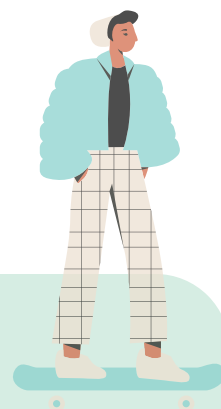
Nuorten chat on maanantaista torstaihin 16-18 välillä. Voit etsiä tietoa myös nuorten chatin omilta sivuilta: www.normaali.fi/keusote

Kuvia painamalla voit valita ne asiat mitkä sinua mietityttävät. Paina sen jälkeen nuolta, jossa lukee "Apua huoliin".

Voit olla myös painamatta kuvia ja painaa suoraan nuolta. Pääset sitä kautta tutustumaan videoihin eri aiheista. Videoita löytyy esimerkiksi pahaan oloon, ihmissuhteisiin ja omaan elämään liittyen.

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- nuortenlinkki.fi
- itsenäistyvänuori.fi
- Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta löytyy vanhempainnetti, jossa käsitellään lapsen kasvua ja kehitystä. Osioista löytyy myös 15-18-vuotiaiden kehityksestä



Asuminen

Muutto omaan asuntoon

Muutto omaan asuntoon saattaa kiinnostaa jo tosi varhaisessa vaiheessa. Omassa asunnossa asuminen kuitenkin tarkoittaa vapauden lisäksi myös vastuuta. Nuorisoasuntoliiton sivuilta pääset tekemään testin ja sitä kautta miettimään valmiuttasi muuttamaan omaan asuntoon: nal.fi > Asumisen ABC > Oletko valmis?

Samasta kohdasta löydät muuta tietoa kotoa pois muuttamiseen. Lisäksi Nuorisoasuntoliiton sivuilla on hyvää tietoa ja oppaita asumiseen ja oman talouden hoitoon liittyen.



Asunnon etsiminen

Usein ensimmäinen asunto on vuokra-asunto. Vuokra-asuntoja voi etsiä erilaisilta sivuilta kuten esimerkiksi vuokraovi.com ja oikotie.fi. Sivuilta löytyy usein eri yritysten kuten Lumon, M2-kotien ja Saton asuntoja sekä yksityisten vuokranantajien asuntoja. Lisäksi puhutaan "kaupungin asunnoista". Niitä vuokraavat omat yritykset kuten esimerkiksi Mestariasunnot ja Hyvinkään Vuokra-asunnot. Keusoten alueelta löytyy myös Nuorisoasuntoliiton asuntoja. Nuorisoasunnoissa voit saada tukea asumiseen asumisohjaajalta. Niitä voi hakea alle 30-vuotias ja asunnoissa voi asua siihen saakka kunnes täyttää 35 vuotta. Voi tutustua asuntoihin osoitteessa nalasunnot.fi tai paikallisyhdistysten kotisivuilta:

- Hyvinkään Nuorisoasuntoyhdistys ry www.hnay.fi
- Keski-Uudenmaan Nuorisoasuntoyhdistys ry www.kuna.fi

Eri kaupungit ovat erilaisia ja kaupungin asuinalueet ovat erilaisia. Voit aina tutustua asuinalueeseen ennakkoon etsimällä siitä tietoa netistä tai kysymällä joltain, joka asuu alueella. Tänä päivänä asuinalueet kehittyvät kovaa vauhtia joten kannattaa etsiä tietoa myös kaupunkisuunnittelusta. Sen avulla löydät tietoa esimerkiksi siitä, että millaisia harrastusmahdollisuuksia asuinalueella on tai tulee olemaan. Asuinalueen valitsemisessa kannattaa ottaa huomioon asioita, joita tarvitset arkielämässäsi. Näitä ovat esimerkiksi kaupan läheisyys, julkisen liikenteen pysäkit ja muut palvelut.

Asunnon vuokraan vaikuttavat kulut

Kun löydät sellaisen asunnon, jonka haluat vuokrata, tarkista onko sinulla siihen varaa.

Vuokra-asunnon ilmoituksessa ilmoitetaan usein vain vuokran hinta. Vuokran lisäksi sinun tulee maksaa vesimaksu ja sähkömaksu. Vesimaksu usein lisätään vuokran hintaan eli se sisältyy lopulliseen vuokralaskuun. Jotkut taloyhtiöt tarjoavat myös internetin.

Sähkömaksu koostuu sähkölaskusta ja sähkönsiirronmaksusta. Sinun tulee tehdä sähkösopimus sähköyhtiön kanssa, jolta saat sähkölaskun. Tämän lisäksi saat laskun sähkönsiirrosta. Eli maksat sähköstä kahta eri laskua. Esimerkiksi Hyvinkään ja Järvenpään alueella sähkönsiirrosta maksetaan Carunalle. Tätä opasta tehdessä sähkönhinta on noussut eikä oppaaseen voi laittaa esimerkkejä sähkömaksujen hinnoista, sillä sähkösopimuksissa on eroja. Vuokralaisena sinun tulee kuitenkin olla tietoinen, että kaikenlainen sähkönkulutus näkyy sähkölaskussa ja voit itse vaikuttaa omalla sähkönkulutuksellasi sähkölaskuusi.

Asuminen

Asumisen tuet

Jos et ole töissä ja saat tukia, voit varmistaa Kelan asumistukilaskurilta onko sinulla varaa asuntoon. [Kela.fi > Laskurit > Asumisen tuet](#).

Muista, että asumistuki kattaa asumismenoista korkeintaan 80 % ja loput maksat itse jostain toisesta tuesta. Asumistuen suuruus riippuu siitä missä asut. Jos annat luvan, asumistuki voidaan maksaa suoraan vuokranantajalle.

Työssä käyvällä nyrkkisääntö on, että tuloista saisi mennä asumiskustannuksiin 25-30 prosenttia.

Asunnon hakeminen

Asuntoa haetaan usein lomakkeella, johon kirjataan vuokralaisen tiedot. Jotkut asunnot voivat olla varallisuusrajoitteisia, jonka vuoksi vuokralaiselta kysytään tuloja. Tulot varmistetaan verotodistuksesta.

Kun olet täyttänyt asuntohakemuksen ja lähettänyt sen, voit odotella yhteydenottoa asunnon katsomista varten. Asunnon katsomisen yhteydessä tai sen jälkeen, voit tehdä päätöksen vuokraatko asunnon. Usein päätös asunnon vuokraamisesta täytyy tehdä muutaman päivän sisään. Joissain tapauksissa vuokranantaja arvioi ensin, ottaako hän sinut vuokralaisekseen. Saat senkin tiedon usein muutaman päivän sisällä.

Asunnon vuokraaminen

Alaikäinen ei voi yksinään vuokrata asuntoa mutta huoltajan suostumuksella se on mahdollista. Usein kuitenkin kotoa muutetaan pois yli 18-vuotiaana. Syynä on usein opiskelu toisella paikkakunnalla tai itsenäistyminen.

Vuokrasopimus tulee laatia aina kirjallisesti ja sen allekirjoittaa sekä vuokralainen että vuokranantaja.

Vuokranantaja voi olla yritys tai ihminen, joka omistaa asunnon. Nykyään monet vuokrasopimukset allekirjoitetaan sähköisesti. Vuokrasopimuksessa tulee olla tiettyjä tietoja kuten vuokran määrä ja maksupäivä, vuokra-asunnon tiedot, vuokravakuuden hinta ja irtisanomisaika. Lisäksi vuokrasopimuksessa saattaa olla vuokraamiselle tiettyjä ehtoja kuten lemmikkikielto.

Lue lisää [nal.fi > Asumisen ABC > Materiaalit > Omaan kotiin-opas](#)

Asuminen



Asumisen vastuu

Vuokralaisella ja vuokranantajalla on omat oikeudet ja velvollisuudet. Ennen kuin saat avaimet asuntoon, sinun tulee maksaa vuokravakuus. Se on pantti, jolla voidaan kattaa tiettyjä kuluja, jos et täytä vuokralaisena velvollisuuksiasi. Kun vuokraat asunnon, olet vastuussa siitä. Jos asunnossa menee jokin asia rikki, sinun tulee ilmoittaa siitä. Sen vuoksi on hyvä ottaa kotivakuutus ja sitä usein asuntoa vuokratessa vaaditaan. Kotivakuutuksen voi ottaa täysi-ikäinen, jolla on luottotiedot kunnossa. Vuokralaisena sinun tulee olla tietoinen siitä, mihin tulee olla yhteydessä kodin ongelmatilanteissa. Selvitä siis vuokranantajan lisäksi isännöitsijän ja huoltoyhtiön yhteystiedot. Jos vuokranantaja on yritys, heillä on yleensä asiakaspalvelunumero, mihin voit soittaa. Jossain tilanteissa vuokranantaja ja isännöitsijä voi olla sama yritys.

Vuokralaisena sinulla on vastuu asunnon ylläpitämisestä. Et voi maalata seiniä ilman lupaa ja jos laitat nautoja tai ruuveja seinään tauluja varten, sinun tulee ne ottaa pois ja korjata reiät. Et voi pitää asuntoa epäsiistinä ja se ei kannata. Jos sinulla roiskuu jotain esimerkiksi keittiön kaapinovelille, kannattaa se heti pyyhkiä pois. Lika pinttyy nopeasti ja jälkikäteen se voi olla vaikeaa saada pois. Lisäksi roiske voi maalata vahingossa kaapinoven. Asunnosta pois muuttaessa saa näkyä asumisen jäljet mutta sinun tulee korjata asuntoa jos siinä on jotain mennyt rikki. Muuten voit menettää vuokravakuutesi.

Huoltoyhtiölle voit soittaa jos:

- Haluat nimesi asunnon oveen (muuttoilmoitus)
- Unohtit avaimet
- Asunnon lämmitys ei toimi
- Wc-pönttö on tukossa tai vettä vuotaa putkesta
- Jokin muu vika

Vuokranantajalle/isännöitsijälle voit soittaa:

- Sopiaksesi avainten luovutuksesta
- Jääkaappi on rikki
- Haluat varata autopaikan tai saunavuoron
- Haluat muuttaa pois asunnosta

Muita vinkkejä asumiseen liittyen:

- Oman asunnon rauha on ihanaa mutta sinun tulee kunnioittaa muita asukkaita. Pidä siis kiinni taloyhtiön järjestyssäännöistä.
- Pidä huoli omasta unirytmistä koska kaikkia asumisen ääniä ei voi kuulua yöaikaan. Se aika on varattu nukkumiselle.
- Pidä asuntosi siistinä. Varaa itsellesi siivouspäivä tai siivoa joka päivä jotain. Siistissä asunnossa asuminen on mukavampaa ja huomaat nopeammin, jos asunnossa ilmenee jokin ongelma kuten esimerkiksi vuotava putki keittiön altaan alla.
- Pyydä rohkeasti apua jos tuntuu, että et pysty maksamaan vuokraasi tai omassa asunnossa pärjääminen ei onnistu. Avun saaminen varhain on parempi vaihtoehto kuin selvittelä asioita liian myöhään. Usein asioille voidaan tehdä varhaisessa vaiheessa jotain, mikä auttaa sinua.
- Älä lotraa vedellä tai jätä suuria määriä roskia roskakatokseen. Nämä voivat aiheuttaa lisäkustannuksia, jotka usein lankeavat asukkaille maksettavaksi. Eli vuokrasi saattaa tällöin nousta tai lasku osoitetaan suoraan sinulle maksettavaksi.
- Olet vastuussa asunnostasi myös siinä kohtaa, jos jätät kavereitasi sinne ilman sinun valvontaa. Jos aiheutat häiritötä, sinut voidaan häätää.

Talous ja rahankäyttö

On hieno tunne kun saa omaa rahaa. Rahaa tuntuu olevan kuin rosvolla ja koska se on omaa, sen voi käyttää miten haluaa. Ajatus on kuitenkin hieman vääristynyt.

Nuoresta pitäen kannattaa opetella oikeanlaista rahankäyttöä. Vuokra ja laskut on tärkeää maksaa ensin.

Lääkkeisiin, ruokaan ja liikkumiseen on varattava tarpeeksi rahaa. Vasta sen jälkeen voi miettiä vaatteiden, leffojen, noutoruoan ja muun kivan ostamista.

Takuusäätiö tarjoaa ilmaisia verkkovalmennuksia. Hallitse rahojasi-verkkovalmennus on tarkoitettu nimenomaan itsenäistyville nuorille.

Lue lisää takuusaatio.fi > Raha eri elämäntilanteissa > Hallitse rahojasi- verkkovalmennus

Pankkiasiat

Nykyään monet palvelut toimivat sähköisesti. Sen vuoksi on tärkeää, että sinulla on verkkopankkitunnukset. Ne kannattaa hankkia ennen omaan asuntoon muuttamista. Usein lapselle avataan tili samasta pankista kuin missä vanhemmillä on tili. Nykypäivänä rahansiirto on nopeutunut ja siihen voi käyttää esimerkiksi MobilePayta. Jos sinulla on jo tili olemassa, voitte vanhempien kanssa hakea verkkopankkitunnuksia.

Alaikäinen ei voi hakea verkkopankkitunnuksia tai avata tiliä itsenäisesti. Alaikäiselle tilin voi avata huoltajat ja usein siihen tarvitaan kaikkien huoltajien suostumus. Eri pankeilla on erilaisia käytäntöjä. Tarkista käytäntö siitä pankista, johon tili avataan. Kaikista helpointa on varata pankkiin aika ja mennä huoltajien kanssa sinne paikan päälle. Samalla voit avata tilin ja hankkia verkkopankkitunnukset. Varmista, että sinulla on voimassa oleva henkilöllisyystodistus eli passi tai henkilökortti. Tiliä tarvitaan, koska sinne maksetaan palkka tai tuet.

Verkkopankissa voit esim. maksaa laskuja, näet tilin tilanteen ja voit sieltä tulostaa tiliotteita. Verkkopankkitunnusten avulla pääset tunnistautumaan eri palveluiden sähköisille alustoille kuten Kelaan, Opintopolkuun tai Verohallinnon sivuille. Nykyään verkkopankkitunnukset toimivat myös älypuhelimessa pankkien sovelluksissa. Pankista saat myös pankkikortin, jota voit käyttää ostosten maksamiseen ja nostaa rahaa tililtä.

Laskut

Laskut saat postissa. Paperilaskuun yleensä lisätään erillinen laskutuslisä, jonka vuoksi kannattaa laskuista tehdä e-laskuja. E-lasku ohjeet löydät paperilaskusta tai yrityksen sivuilta. E-laskusopimuksen saat tehtyä omassa nettipankissa. Voit valita sieltä, lähteekö lasku automaattisesti tililtäsi eräpäivänä vai hyväksytkö sen erikseen. Maksamattomista laskuista tulee maksumuistutuksia jotka korottavat laskun suuruutta. Maksamattomat laskut lähtevät perintään ja sieltä etenevät ulosottoon, jos et niitä pysty maksamaan. Vaarana on maksuhäiriömerkintä.



Talous ja rahankäyttö

Kela ja tuet

Kelasta voi hakea tukia saa erilaisiin elämäntilanteisiin. Tukea voi saada esimerkiksi työttömyyteen, opiskeluun, kuntoutukseen, kun saa lapsen tai kun sairastuu. Nykyään kaikki tuet haetaan Kelasta paitsi ansiopäiväraha, jota saa työttömyyskassasta sekä täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea, jota haetaan sosiaalihuollosta.

Kelan sivuilta näet mitä tukia on ja sieltä voit niitä hakea tunnistautumalla palveluun. Tukia on monenlaisia. Osa tuista on rahallista tukea, ja osa on esimerkiksi kuntoutuksen muodossa tapahtuvaa. Jos koet, että tarvitset apua tukien hakemisessa, mene Kelan toimistoon paikan päälle ja asiantuntija neuvoo sinua siellä. Löydät Kelan sivuilta toimistojen yhteystiedot. Kelan palvelupisteitä löytyy Hyvinkäältä, Mäntsälästä, Nurmijärveltä ja Järvenpäästä.

Tukien suuruuteen vaikuttaa moni asia. Jos saat tukien lisäksi muita tuloja, ne voivat alentaa tukien määrää. On myös hyvä muistaa, että tukia täytyy maksaa takaisin jos olet saanut niitä liikaa. Esimerkiksi jos saat opintotukea ja käyt samanaikaisesti töissä, saatat joutua maksamaan opintotukea takaisin jos ylität tulorajan. Tuen määrään vaikuttaa myös sinun menosi ja missä kunnassa asut. Lisää tietoa näistä saat Kelan sivuilta.

Nykyään monet liitteet, joita vaaditaan tukihakemuksiin, voidaan toimittaa sähköisesti ja liittää hakemukseen esim. ottamalla kuva puhelimella.

Palkkaan liittyvät asiat

Kun käyt töissä, saat siitä palkkaa. Palkan suuruus näkyy työsopimuksessa. Lisäksi palkkaan kuuluu työehtosopimuksissa määritetyt asiat kuten esimerkiksi lisät. Lisien suuruuden löydät oman alasi työehtosopimuksesta. Työsopimuksessa on kirjattu myös palkanmaksupäivä eli se, milloin saat palkkaa.

Palkkakuitin tai palkkalaskeman saat nähtäväksi yleensä noin 2-4 päivää ennen palkanmaksupäivää. Tämä riippuu palkanmaksajan käytännöistä. Nykyään palkkalaskelma löytyy nettipankista tai se voi tulla sähköpostiin tai työnantajalla voi olla käytössään oma sovellus missä palkkalaskelma näkyy. On myös mahdollista, että palkkalaskelma tulee postitse kotiin paperisena. Palkasta otetaan veron lisäksi erilaisia maksuja kuten esimerkiksi työeläkemaksu.

Kun näet palkkalaskelman, tarkista siitä, että palkka on oikein. Vuorotyötä tekevien on hyvä tarkistaa, että niin kutsutut lisät on oikein maksettu.

- Työsuojelun verkkosivuilta löydät tiedot mitkä täytyy olla palkkakuitissa: tyosuojelu.fi > Työsuhde > Palkka > Palkanmaksu
- Infonlandin sivuilta löydät mitä työsopimuksessa pitää lukea: infofinlandia.fi > Työ ja yrittäjyys > Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet > Työsopimuksen sisältö

Talous ja rahankäyttö

Verokortti

Tarvitset verokortin palkkaa ja muita tuloja varten. Verokorttia tarvitaan siis palkan lisäksi myös eläkettä ja Kelan etuuksia varten.

Verokortti ja siihen liittyvät asiat on hyvä opetella. Verokortissa on yksi tuloraja, jota sinun tulee seurata. Vaikka tekisit töitä monessa eri yrityksessä, pärjää yhdellä verokortilla. Jos saat palkkaa, voit seurata tulorajaa palkkalaskelmasta. Tulorajaa täytyy joskus nostaa, tee se ajoissa. Tarkista tuloraja viimeistään syksyllä! Verokortti toimitetaan työpaikan palkanlaskentaan. Verokortissa on veroprosentti, jonka perusteella sinulta otetaan veroa esim. palkasta.

Jos et osaa tehdä verokortille mitään, Järvenpään verotoimistoon voi varata ajan ja asiantuntija neuvoo sinua. Tarvitset sitä varten verkkopankkitunnukset. Lisäksi saatat tarvita tiedot tuloistasi, jotta voit arvioida paljon saat palkkaa sinä vuonna.

Talous- ja velkaneuvonta

Voit saada talous- ja velkaneuvonnasta tukea talouden hoitamiseen. Talous- ja velkaneuvonnassa työskenteleville ammattilaisille voi varata ajan tai voit soittaa ja kysyä neuvoa. Talous- ja velkaneuvojilta saa puhelimitse neuvoja arkisin kello 9-12 välisenä aikana numerosta 029 566 0233. Samasta numerosta saa asioimiseen liittyvää tietoa.

Jos sinulla on rahahuolia etkä selviä niistä yksin, ota yhteyttä Keski-Uudenmaan oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvontaan. Asiantuntijat neuvovat miten selvitä veloista. Asiantuntijoita voi tavata paikan päällä tai etänä. Keski-Uudenmaan oikeusaputoimistot sijaitsevat Hyvinkäällä ja Järvenpäässä.

Hyvinkään toimipaikan osoite on Urakankatu 1 B, 2. krs, 05800 Hyvinkää
Järvenpään toimipaikan osoite on Sibeliuksenkatu 15 B, 04400 Järvenpää



Koulutus ja työelämä



Joskus on vaikea päättää mikä haluaisi olla isona. Toisille se on selvää pienestä pitäen, toisille taas ei. Toiset pääsevät haluamansa kouluun heti, toisilla opiskelupolku on pidempi.

Jos et tiedä mihin kouluttautua, voit vastata TE-palveluiden sivuilta löytyvän AVO-ammatinvalintaohjelman kysymyksiin. Eri osioiden avulla ohjelma tarjoaa sinulle ammattivaihtoehtoja ja esittää koulutusvalintoja. Internetissä on myös muita ammatinvalintatestejä, joita voit googlettaa hakusanalla 'ammatinvalintatesti'. Useimmissa testeissä kysytään kiinnostuksen kohteita ja olemassa olevaa osaamista. Vastaa rohkeasti eri tavalla, niin näet millaisia ammatteja sinulle suositellaan! Lisäksi on olemassa valmentavia koulutuksia, joiden avulla saat lisää aikaa miettiä jatko-opiskelua. Voit myös olla oppilaitoksen opinto-ohjaajaan yhteydessä ja kysyä koulutuksista. Lisäksi löydät tietoa opintopolusta eri koulutuksista.

Marraskuussa 2023 järjestetään Studia-messut, joka on Suomen suurin opiskelu- ja uratapahtuma. Messuilla esitellään erilaisia jatkokoulutusmahdollisuuksia toisen asteen opiskelijoille.

Lisäksi eri koulut saattavat järjestää omia tutustumistilaisuuksia ja messuja, joihin kannattaa osallistua.

Toisen asteen ammatilliset opinnot

Voit tutustua eri koulutuksiin googlettamalla eri kouluja.

Lähimmät toisen asteen oppilaitokset ovat:

- Hyria
- Keuda
- Step
- Spesia
- Työteho-seura

Eri oppilaitoksilla on toimipisteitä eri kaupungeissa. Jos haluat tiettyyn koulutukseen, se saattaa sijaita toisella paikkakunnalla kuin missä asut.

Toisen asteen opinnot

Toisella asteella opiskellaan yleensä päivällä eli opinnot ovat päiväopintoja. Ammattikoulun lisäksi voit opiskella lukiossa. Lukioita löytyy jokaisesta Keusoten alueen kaupungista paitsi Pornaisista.

Toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa voit hakeutua oppisopimuskoulutukseen.

Hyrian sivuilla lukee, että jokainen yli 15-vuotias voi opiskella oppisopimuksella tietyin ehdoin. Ehtona on, että sinulla on työpaikka.

Jos haluat opiskella oppisopimuksella, voit kysyä siitä oppilaitoksen opinto-ohjaajalta tai hakijan palveluista. Sieltä saat lisätietoa siitä mitä kannattaa ottaa huomioon oppisopimusopiskelussa.

Opiskeluiden jatkaminen toisella asteella

Jos olet jo suorittanut toiseen asteen opinnot, voit hakea jatkoopintoihin uuteen ammatilliseen perustutkintoon. Jatkohaut löydät ammattikoulujen kotisivuilta eri koulutusten alta.

Voit suorittaa oman alan ammattitutkinnon, joka syventää jo olemassa olevaa alan osaamistasi.

Jos sinulla on jo useamman vuoden työkokemus, voit suorittaa erikoisammattitutkinnon työhösi liittyen, joka syventää osaamistasi vielä entisestään.



Koulutus ja työelämä

Korkeakouluopinnot

Ammatti korkeakouluja sijaitsee monella paikkakunnalla. Korkeakoulut tarjoavat eri tutkintoja eri paikkakunnilla.

Lähiseudun ammattikorkeakoulut ovat:

- Laurea ammattikorkeakoulu
- Metropolia korkeakoulu
- Hämeen ammattikorkeakoulu
- Diakonia ammattikorkeakoulu
- Haaga-Helia
- Humanistinen ammattikorkeakoulu



Lähiseudun yliopistot

- Helsingin yliopisto
- Aalto yliopisto

Ammattikorkeakouluja ja yliopistoja on ympäri Suomen. Voit tutustua korkeakoulujen opintotarjontaan esimerkiksi Opintopolun kautta tai katsomalla eri koulujen kotisivuilta.

Korkeakouluopinnot

Korkeakouluissa on erilaisia opintopolkuja. Voit hakea niihin korkeakoulujen yhteishaussa. Ammattikorkeakouluihin on haku keväällä ja syksyllä. Lisäksi jotkut ammattikorkeakoulut tarjoavat ylijääneitä paikkoja niin kutsutussa lisähaussa. Lisähaun päivämäärät määräytyvät joka korkeakoululla erikseen!

Yliopistoihin haetaan ainoastaan kevään korkeakoulujen yhteishaussa. Voit tutustua koulutuksen pääsyaatimuksiin ja pääsykokeisiin korkeakoulujen kotisivuilta ja opintopolku.fi-sivustolla.

Jos et pääse yhteishaussa kouluun, voit hakeutua opiskelemaan avoimen polun kautta. Avoimessa ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa voit opiskella joitakin kursseja omaan tahtiin. Samalla pääset tutustumaan siihen, miten korkeakoulussa opiskellaan ja onko ala sellainen mikä sinua oikeasti kiinnostaa.

Ammattikorkeakouluissa on myös niin kutsuttu polkuopinto-mahdollisuus, jossa haet polkuopiskelijaksi. Se on avoimen ammattikorkeakoulun ja oikean tutkinnon suorittamisen välimuoto. Lue lisää ammattikorkeakoulujen kotisivuilta.

Ammattikorkeakoulussa voit opiskella päiväopinnoissa, monimuoto-opinnoissa tai verkko-opinnoissa.

Ammattikorkeakoulujen kotisivuilta näet kuinka monta koulutuspäivää on viikossa tai kuukaudessa eri koulutuksissa.

Koulutus ja työelämä



Mitä jos en tiedä vielääkään miksi haluan isona?

Jos et siltikään tiedä mikä haluat olla isona, voit hakeutua Kelan järjestämään nuoren ammatilliseen kuntoutukseen. Voit hakeutua siihen ilman lääkärin lausuntoa. Nuoren ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on löytää sinulle suuntaa opiskeluun ja työelämään.

Voit hakeutua siihen jos:

- et ole löytänyt opiskelualaa tai työpaikkaa
- opiskelusi ovat keskeytyneet tai vaarassa keskeytyä
- ase- tai siviilipalveluksesi on keskeytynyt

Voit tätä kautta päästä Nuotti-valmennukseen, työllistymistä edistävään ammatilliseen kuntoutukseen, koulutuskokeiluun tai sinulle voidaan tehdä ammatillinen kuntoutus selvitys, jos sinun työ- ja opiskelukyky on heikentynyt sairauden tai vamman takia.

Lue lisää Kelan sivuilta [Henkilöasiakkaat](#) > [Kuntoutus](#) > [Kuntoutusvaihtoehdot](#) > [Ammatillinen kuntoutus](#)

Voit hakea myös Hyrian järjestämiin valmennuksiin. Katso lisää Hyrian sivuilta.

Voit myös hakeutua Työ- ja elinkeinoministeriön eli TE-palveluiden eli "työkkärin" kautta nuorten palveluihin. Nuoren palveluiden kautta voit päästän Nuortenvalmennukseen, jossa sinua autetaan hakemaan työkokeilupaiikka, työpaikka tai opiskelupaikka.

Jos et ole vielä suorittanut toisen asteen opintoja, voit hakeutua Startti ammattiin-koulutukseen, jossa voit tutustua eri aloihin ja siten löytää oman koulutus- ja työpolkusi.

Lisäksi TE-palvelut tarjoavat:

- nuoren työvoimakoulutuksia
- ammatinvalinta ja uraohjausta
- työllisyyden kuntakokeilua

Lue lisää TE-palveluiden kotisivuilta [mol.fi](#) > [Uudenmaan TE-toimisto](#) > [Asiois meillä](#) > [Nuorten palvelut](#)

Rahallinen tuki opiskeluun

Jos tarvitset rahallista tukea opiskeluun, sinun tulee hakea Kelalta opintotukea. Se koostuu opintorahasta ja opintolainan valtioneuvostokauksesta (jolla voit hakea opintolainaa omasta pankista). Tietyin ehdoin voit olla oikeutettu asumislisään. Lue tästä lisää Kelan sivuilta [Opiskelijat](#) > [Opintotuki](#) > [Asumislisä](#). Jos asut yksin ja opiskelet, sinun tulee hakea yleistä asumistukea.

Saatat olla oikeutettu nuoren kuntoutusrahaan tietyissä tilanteissa:

- olet 16-19-vuotias
- sinun opiskelu- ja työkyky on heikentynyt
- tarvitset erityistä tukea opiskeluun tai työllistymistä edistävään kuntoutukseen
- sinulle on laadittu KHOPS eli henkilökohtainen opiskelu- ja kuntoutussuunnitelma

Nuoren kuntoutusraha hakemukseen tulee liittää lääkärin B-lausunto

Lue lisää Kelan sivuilta [Kuntoutus](#) > [Taloudellinen tuki](#) > [Nuoren kuntoutusraha](#)



Koulutus ja työelämä

Työttömyys

Jos tiedät jääväsi työttömäksi syystä tai toisesta, sinun täytyy ilmoittautua työnhakijaksi TE-palveluihin. Voit ilmoittautua työnhakijaksi vaikka et olisikaan työtön. Olet silti oikeutettu saamaan erilaista tukea työnhaun tueksi. Kun ilmoittaudut työnhakijaksi, voit hakea työttömyysturvaa Kelasta tai työttömyyskassasta.

Kun ilmoittaudut työnhakijaksi, sinulla on velvollisuus hakea kokoaikatyötä. Lue lisää velvollisuuksistasi

Työmarkkinatorin sivuilta Henkilöasiakkaat > Työttömyys > Työttömän työnhakijan oikeudet ja velvollisuudet

Jos laiminlyöt velvollisuuksiasi, voit menettää oikeutesi työttömyysturvaan. Lue lisää työttömyyteen liittyen TE-palveluiden sivuilta osiosta Usein kysyttyä.

Työnhaku

Työpaikkoja voit hakea monilta eri internetsivustoilta. Suosituimmat taitavat olla Duunitori, Oikotie ja Työmarkkinatori. Voit hakea töitä suoraan yritysten nettisivuilta. Usein eri yritysten kotisivuilla on kohtia "Töihin meille" tai "Rekrytointi", jossa kerrotaan mitä paikkoja on haussa tai voiko täyttää avoimen hakemuksen.

Kesätyöpaikat tulevat usein hakuun jo tammi-helmikuussa. Osa työpaikoista hakee kesätyöntekijöitä ajoissa koska rekrytointiprosessi saattaa viedä aikaa. Toiset työpaikat saattavat hakea kesätyöntekijöitä lähempänä kesää. Lisäksi työpaikat saattavat toivoa, että kesätyöntekijä aloittaa hieman aikaisemmin, jotta työntekijä saadaan perehdytettyä ennen kesäsesonkia.

Jos tarvitset apua työn hakemiseen liittyen, ole yhteydessä TE-palveluihin. Kevään mittaan eri paikkakuntien Ohjaamot tarjoavat työnhakupajoja, joissa tarjotaan apua työpaikkojen etsimiseen, CV:n ja työhakemuksen tekoon!

Ammattiliitto ja työttömyyskassa

Eri aloilla on ammattiliittoja, jotka edustavat työntekijöitä, neuvottelevat palkoista ja työehdoista. Ammattiliitot tarjoavat erilaisia palveluita ja neuvontaa työelämään liittyen. Etenkin ongelmatilanteissa kannattaa olla yhteydessä ammattiliittoon. Ammattiliittoon kuulumisesta maksetaan jäsenmaksua.

Joihinkin ammattiliittoihin kuuluu myös työttömyyskassa. Voit kuulua myös pelkästään työttömyyskassaan. Ammattiliittoon kuuluminen ei ole pakollista. Työttömyyskassan jäsenenä olet oikeutettu ansiosidonnaiseen työttömyyspäivärahaan.

Lue lisää infofinlandia.fi-sivustolta > Työ ja yrittäjyys > Työntekijän oikeuden ja velvollisuudet > Ammattiliitot

Lisää tietoa



Työnhakuun liittyen löydät lisää tietoa osoitteesta:

- nuortenelama.fi > Työ ja yrittäjyys

Ammattiliittoja löydät googlettamalla oman ammattisi ja sanan 'liitto'. Voit kysellä myös työkavereiltasi mihin liittoon he kuuluvat. Usein ammattiliitot käyvät kouluilla esittäytymässä.

Asevelvollisuus ja siviilipalvelus

Kutsunnat

Kutsunnat järjestetään syksyllä elo-joulukuun välisenä aikana. Saat kutsuntakirjeen hyvissä ajoin ennen kutsuntoja. Kutsuntaan kutsutaan kaikki miespuoliset, jotka sinä vuonna täyttävät 18 vuotta. Kutsuntoihin jättämättä meneminen on rangaistava teko. Läsnaolovelvollisuudesta kutsunnoissa voidaan vapauttaa, sen tekee aluetoimisto. Jos et ole saanut kutsuntakirjettä, ole aina yhteydessä aluetoimistoon. Aluetoimistojen yhteystiedot löydät Puolustusvoimien kotisivuilta valikosta Asiointi > Aluetoimistot.

Naispuolisena voit hakeutua asepalvelukseen sinä vuonna kun täytät 18. Hakemus tulee toimittaa 15.1. mennessä. Löydät tarkat ohjeet siihen intti.fi-sivustolta.

Kutsuntakirjeessä on varusmiehenopas, kutsuntakuulutus ja ennakkokyselylomake. Kyselylomakkeessa kysytään terveyteen ja varusmiespalvelukseen liittyviä toiveita, kuten paikkaa ja aloitusaikaa. Jos haluat erikoisjoukkoihin tai erikoisalalle, voit siitä ilmoittaa kyselylomakkeessa. Kutsunnoissa päätöstä ei tehdä vaan valinnat tehdään hakemusten ja valintakokeiden perusteella. Kutsunnoissa määrätään varapaikka.



Ennen kutsuntoja

Ennen kutsuntoja sinun tulee käydä terveystarkastuksessa. Saat siihen kutsun omasta kotikunnasta. Siellä selvitetään oletko palveluskelpoinen. Terveystarkastuksen perusteella lääkäri kirjoittaa lausunnon palveluskelpoisuudesta. Tilapäisen palveluskelpoisuuden puuttuessa, henkilö määrätään usein uuteen tarkastukseen myöhemmin. Asepalveluksesta voidaan vapauttaa tietyin kriteerein. Vaikka terveystarkastuksen perusteella sinulla todetaan tilapäinen palveluskelpoisuuden puuttuminen, tulee sinun osallistua kutsuntatilaisuuteen, ellei aluetoimisto ole sinua siitä erikseen vapauttanut.

Siviilipalvelus

Voit hakea vapautusta asepalveluksesta mutta silloin sinun täytyy hakeutua siviilipalvelukseen. Ensin sinun tulee käydä kutsunnoissa. Voit kutsuntatilaisuudessa kertoa halukkuudestasi siviilipalvelukseen. Siviilipalvelus kestää 347 päivää ja se alkaa 4 viikon koulutuksella.

Kutsuntatilaisuus

Kutsuntatilaisuudessa tarkastetaan kaikki tiedot, käydään läpi toivomukset ja tehdään päätökset asepalvelukseen liittyen. Kutsuntatilaisuudessa tehdään myös soveltuvuuskoe. Palveluksen aloittamismääräys annetaan kutsunnassa tai se tulee postissa kotiin.

Asevelvollisuus ja siviilipalvelus

Lykkäys

Jos et voi osallistua asepalvelukseen esimerkiksi opiskeluiden vuoksi, voit hakea niin kutsuttua lykkäystä lomakkeella. Lomake löytyy Puolustusvoimien kotisivuilta. Lykkäystä voi hakea myös siviilipalvelukseen. Tällöin hakemus löytyy Siviilipalvelukeskuksen kotisivuilta.

Lykkäys perustuen sairauteen vaatii palveluskelpoisuuden puuttumisen.



Muut palvelusvaihtoehdot

Ase- ja siviilipalveluksen rinnalla on muita muotoja suorittaa asevelvollisuus.

Vakaumuksellisista syistä voit suorittaa aseettoman palveluksen. Siihen haetaan erillisellä lomakkeella. Sen voi antaa kutsunnassa tai toimittaa aluetoimistoon. Aseeton palveluksesta 255 tai 347 päivää. Aseettomassa palveluksessa sinut koulutetaan varuskuntapainotteisiin tärkeisiin tehtäviin. Koulutus määrää aseettoman palveluksen keston.

Asevelvollisen tuet

Asepalveluksessa ja siviilipalveluksessa olet oikeutettu päivärahaan, joka on porrastettu palvelusajan mukaisesti. Päivärahan määrä korotettiin juuri joulukuussa 2022. Löydät päivärahojen määrän intti.fi-sivustolta ja Siviilipalveluskeskuksen sivuilta. Naiset ovat oikeutettu päivärahan lisäksi myös varusrahaan.

Tietyin kriteerein sinä ja omaisesi olette oikeutettu Kelan maksamaan sotilasavustukseen ollessasi palveluksessa. Lue lisää varusmiehenoppaasta tai sivuilta intti.fi ja kela.fi

Kysyttävää?

Jos sinulla on jotain kysyttävää, voit aina kysyä sitä omasta aluetoimistosta. Aluetoimistojen yhteystiedot löydät Puolustusvoimien kotisivuilta valikosta [Asiointi >](#)

[Aluetoimistot](#)

Lisäksi voit kirjautua verkkopankkitunnuksilla omaan asiointiin sisälle. Sieltä löydät tietoja palvelukseesi liittyen.



Arjen taidot-check list

OSAAN:	KYLLÄ	HIONNASSA VIELÄ
Pestä pyykkiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyttää verkkopankkia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laittaa ruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imuroida ja pestä lattiat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoitaa lattiakaivon suihkusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon (Lääkäri, hammaslääkäri, ehkäisyneuvola, jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hakea töitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huolehtia raha-asioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etsiä apua ongelmatilanteisiin (Vuokranantaja, isännöitsijä, huoltoyhtiö, sosiaalipalvelut jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hakea tukia (Toimeentulotuki, asumistuki, opintotuki, työmarkkinatuki jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kodin pienet huollot (Imurin pölypussin vaihto, kalkinpoisto kahvinkeitimestä, pyykkikoneen nukkasihdin tyhjennys)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalenteroida menoni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rytmittää päiväni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syödä säännöllisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Osa 2

Osa 2

Terveys ja mielen hyvinvointi	20-22
Ahdistus	23-24
Masennus	25
Päihteet ja riippuvuudet	26-27
Vuorovaikutus	28
Ota seurantaan	29
Loppusanat	30
Lähteet.....	31

Terveys ja mielen hyvinvointi

Terveys

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt, että terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys on kuitenkin muuttuva tila, johon vaikuttavat yksilö itse omilla kokemuksillaan ja asenteillaan, siihen vaikuttavat sairaudet sekä elinympäristö. Jokainen kokee terveytensä omalla tavallaan ja sen vuoksi se saattaa poiketa muiden käsityksestä. Terveystilasta puhuttaessa tarkoitetaan usein fyysistä terveyttä.

Voit vaikuttaa omaan terveyteen terveellisillä valinnoilla kuten esimerkiksi ruoalla ja liikunnalla. Terveys on jokaisen voimavara. Terveystilaa voi kasvattaa tai sitä voi kuluttaa. Tärkeintä on kuitenkin pitää tasapaino näiden välillä.

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on pitkälti samanlaista kuin terveydestä huolehtiminen. Terveellisillä valinnoilla mielenterveys pysyy hyvänä ja myös toisinpäin. Terveystilasta lisäksi myös mielenterveys on voimavara, jonka avulla voi kohdata elämän haasteita ja selviytyä erilaisista tilanteista.

Mielen hyvinvointi rakentuu arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä, hyvistä ihmissuhteista, mielenterveydestä ja mielekkyyden kokemuksesta.

- Lepo ja rentoutuminen: arkirytmien tärkeys, riittävä uni, virkeä olo, rentoutuminen ja oman ajan viettäminen
- Ravinto ja ruokailut: ruokarytmien säännöllisyys, terveellinen ruoka, terveelliset elämäntavat
- Ihmissuhteet ja tunteet: itsetunto, hyvät ihmissuhteet, tunteiden säätely
- Liikunta ja kehosta huolehtiminen: kehotuntemus, liikunnan harrastaminen ja kehonhuolto
- Harrastukset ja luovuus: mielekäs tekeminen esimerkiksi harrastuksen parissa tai lempipaikassa
- Arvot ja päivittäiset valinnat: riittävästi merkityksellisiä asioita, ajanhallinta, kiitollisuus, päivittäiset teot, jotka ovat arvojen mukaisia

Vinkkejä terveyden ylläpitämiseen:

- Pyydä apua herkästi. Sitä voi pyytää ammattilaiselta tai läheiseltä
- Huolehdi unesta. Nuku riittävästi ja säilytä unirytmisi
- Syö säännöllisesti ja terveellisesti. Sisällytä ruokavalioosi kasviksia ja hedelmiä.
- Pidä arkirytmisi yllä. Herää ajoissa, huolehdi ruokailuista, varaa tekemistä tietyille päiville esimerkiksi harrastuksen merkeissä, mene nukkumaan ajoissa.
- Huolehdi ihmissuhteistasi. Ylläpidä terveellisiä ihmissuhteita ja rajaa niitä, jotka eivät ole.
- Liiku säännöllisesti. Käy joka päivä esimerkiksi puolen tunnin kävelyllä tai harrasta liikuntaa esimerkiksi kuntosalin muodossa. Tärkeintä on liikkua omien voimavarojen ja terveydentilan mukaan.
- Puhu kuormittavista tunteista. Puhu läheiselle, ystävälle tai ammattilaiselle. Löydä vertaistukea.

Terveys ja mielen hyvinvointi

Kun täytät 18 vuotta:

Sinua kohdellaan aikuisena, jonka vuoksi huoltajasi eivät voi enää hoitaa asioita puolestasi. Hyppy aikuisuuteen tapahtuu kirjaimellisesti yhdessä yössä. Jos et osaa hoitaa asioita itsenäisesti, pyydä siihen apua. Aina voi kysyä läheisiltä, ystäviltä tai ammattilaisilta neuvoja ja vinkkejä.

Alaikäisenä olet saanut palvelua terveydenhuollossa ja hammashuollossa ilmaiseksi, jatkossa maksat siitä. Asiaksmaksut saat postissa kotiisi, samoin kuten maksut peruuttamattomista käynneistä.

Terveydenhuolto

Jos haluat hoitaa terveyteen liittyviä asioita:

- Täytä oirearvio Omaolossa. Löydät sen Keusoten sivuilta kohdan 'Lääkärin tai hoitajan vastaanotto' alta
- Tai asioit hoitovastaavan kanssa käyttämällä terveysasemien sähköistä asiointia
- Voit varata ajan lääkärille tai hoitajalle, soittamalla Keusoten keskitettyyn puhelinpalveluun ma-pe klo 8-16 välisenä aikana numeroon 019 226 0505
- Jos et ole saanut takaisinsoittoa ja tarvitset hoitoa saman päivän aikana, asioi suoraan terveysasemallasi. Kiireellisiä tilanteita varten terveysasemilla on ajanvaraukseton vastaanotto.
- Samasta numerosta voit peruuttaa ajan tai käyttämällä sähköistä asiointia. Peruuttamattomasta ajasta peritään 51,50 euroa. Aika pitää peruuttaa edellisenä päivänä klo 15 mennessä.

Ajanvaraus laboratorioon

Keusoten laboratoriopalvelut tuottaa HUSLAB. Keusoten laboratoriot toimivat VAIN ajanvarauksella. Vuoronumeropalvelu on tarkoitettu päivystysasiakkaille sekä näytepurkkien noutoa ja palautusta varten.

Voit varata ajan:

- Soittamalla arkisin 7.30-15.30 välisenä aikana numeroon 09 471 86800
- Nettiajanvarauksen kautta osoitteesta huslab.fi/ajanvaraus
- Nettiajanvaraukseen et tarvitse verkkopankkitunnuksia. Saat ajanvarauksesta koodin, jolla voit peruuttaa aikasi.

Hammashuolto

Jos haluat hoitaa hampaisiin liittyen asioita:

- Ajan varaus tapahtuu soittamalla keskitettyyn puhelinpalveluun ma-pe klo 7.45-15 välisenä aikana numeroon 019 226 0700
- Samasta numerosta voit peruuttaa ajan tai käyttämällä sähköistä asiointia. Peruuttamattomasta ajasta peritään 51,50 euroa. Aika pitää peruuttaa edellisenä päivänä klo 15 mennessä.
- Jos koet, että tarvitset äkillistä hammashoitoa illalla klo 14-21 tai viikonloppuna, soita silloin suusairauksien päivystysnumeroon 09 4717 1110

Ehkäisyneuvola

Ehkäisyneuvolasta saat ohjausta ja neuvontaa raskauden ehkäisyyn ja seksuaaliterveyteen. Ehkäisyneuvolasta saat ehkäisyvalmisteita ja ohjausta ehkäisyvalmisteen valintaan, aloitukseen ja seurantaan. Voit saada ohjausta jälkiehkäisyyn.

Keusote tarjoaa maksuttoman ehkäisyn alle 20-vuotiaille nuorille.

- Varaa aika soittamalla ehkäisyneuvolan keskitettyyn puhelinpalveluun numeroon 019 226 0129
- Numeroon voi soittaa 24 h mutta terveydenhoitaja soittaa takaisin mahdollisimman pian arkipäivänä
- Ajan voi peruuttaa sähköisen asiointin kautta tai soittamalla puhelinpalveluun

Terveys ja mielen hyvinvointi

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut

Kun täytät 18 vuotta, asiakkuutesi päättyy Nuorisoasemalla. Voit aloittaa asiakkuuden aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluissa.

- Täytä terapianavigaattori. Se sujuvoittaa hoidon tarpeen arviointia ja nopeuttaa oikeanlaiseen palveluun pääsyä
- Kun olet täyttänyt terapianavigaattorin, ota koodi talteen. Tarvitset sitä kun soitat asiakasohjaukseen
- Soita aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakasohjaukseen numeroon 019 226 0404. Toimi puhelussa olevien ohjeiden mukaisesti

Kiireellinen apu

Jos koet, että tarvitset kiireellistä apua ja terveysasemasi on kiinni, ota yhteyttä päivystysapuun numerosta 116 117. Sieltä ohjataan oikeaan hoitopaikkaan ja kerrotaan kuinka nopeasti täytyy hakeutua hoitoon. Saat sieltä myös itsehoito-ohjeet, jos vaivasi on sellainen, että siihen riittää itsehoito.

Hätätilanteessa tulee aina soittaa hätänumeroon 112.

Lisää tietoa

- Keusoten sivuilta löydät omahoito-ohjeita ja muuta tietoa.
- Keusoten sivuilta löydät oman terveyskeskuksesi yhteystiedot. Tarkista myös aina missä vastaanotto johonkin palveluun sijaitsee, sillä esimerkiksi Hyvinkäällä ehkäisyneuvola sijaitsee perhekeskuksessa Rentton talossa eikä terveyskeskuksen yhteydessä
- Tutustu [Terveyskylä.fi](https://www.terveyskyla.fi)-sivustoon. Sieltä pääset eri "taloihin" kuten esimerkiksi Mielenterveystaloon ja Nuortentaloon, josta saat lisää tietoa ja omahoito-ohjeita.
- Tutustu paikallisyhdistyksiin. Voit saada sieltä vertaistukea ja apua elämän eri tilanteisiin.

Ahdistus

Ahdistus on tunnetila. Se voi tuntua jännityksenä, pelkona, levottomuutena, huolestuneisuutena, paniikkina tai kauhuna.

Lievä ahdistuneisuus ja pelko ajoittain ilmenevinä tunteita kuuluvat normaaliin arkeen ja elämään.

Kun ahdistuksesta aiheutuu toiminnallista haittaa ja kärsimystä, on kyseessä ahdistuneisuushäiriö.

Ahdistuneisuushäiriöitä on erilaisia.

Pelko-oireinen ahdistuneisuushäiriöön liittyy yleensä pelkoja ärsykkeeseen, paikkaan tai tapahtumaan:

- Sosiaalisten tilanteiden pelko
- Julkisten paikkojen pelko
- Määräkohteinen pelko

Paniikkihäiriö on pakokauhun kaltainen ahdistustila johon kuuluu:

- voimakkaat fyysiset ahdistusoireet
- paniikitilaan joutuminen toistuvasti ja odottamatta

Yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä pelko ja ahdistuneisuus on jatkuvaa. Lisäksi:

- vaikeus rentoutua ja arjen huolet hallitsemattomia
- ylikorostunut huolehtiminen ja murehtiminen
- on väsymystä, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja unihäiriöitä

Pakko-oireisessa häiriössä on pakonomaisia ajatuksia ja toimintoja

- ajatukset ovat kaavamaisia eikä niiden vastustaminen onnistu
- pakkotoiminnot liittyvät yleensä puhtauteen, järjestykseen ja siisteyteen sekä tarkistamiseen

Traumaperäisessä stressihäiriössä traumaattinen tapahtuma tulee uniin ja ajatuksiin. Lisäksi:

- nähdään painajaisia traumaattisesta tapahtumasta
- on ylivireyttä
- vältellään asioita, jotka muistuttavat traumasta



Kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta kokee:

21,5 % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista

16,6 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista

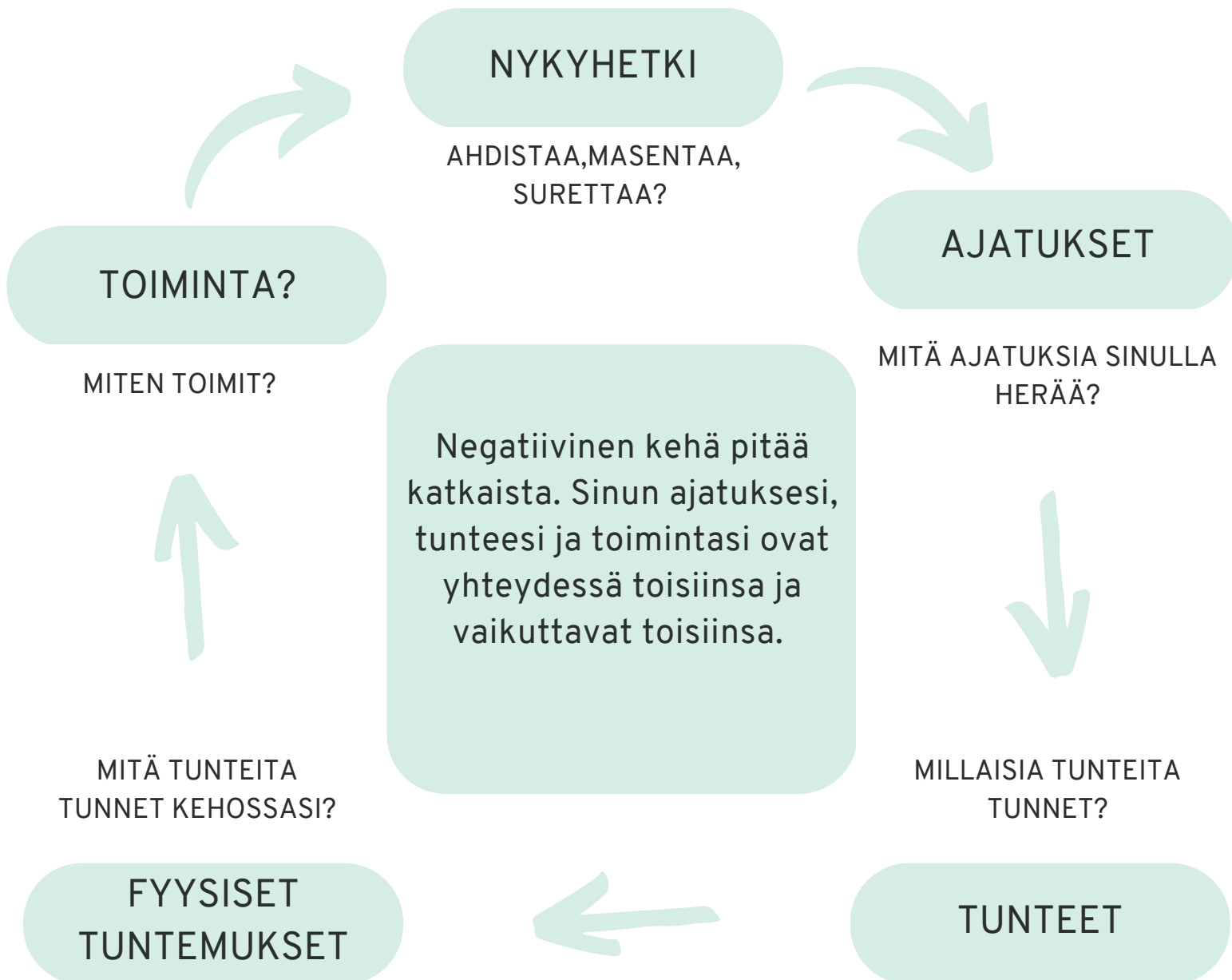
Sosiaalista ahdistusta kokee:

37,1% lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista

29,3 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista



Negatiivisen kehän katkaisu



Jos esimerkiksi jäät ahdistuksen, masennuksen tai surun vuoksi helposti kotiin, katkaise kehä lähtemällä johonkin ja tapaamalla muita ihmisiä.

- Lohduta, rohkaise, kannusta itseäsi
- Mistä pääset helpoiten alkuun?
- Missä kohtaa voi pysähtyä, tarkastella ja toimia toisin?

(Mukaillen Mielenterveyden keskusliitto 2022: Itsemyötätunnon kehä)

Masennus

Lyhytkestoiset masennuksen ja alakulon tunteet kuuluvat elämään. Silloin kun surullinen ja alakuloinen mieliala muuttuu pitkäkestoiseksi, puhutaan masennuksesta. Masennuksen keskeisiä oireita ovat masentunut mieliala ja vähentynyt mielenkiinnon tai mielihyvän kokeminen. Lisäksi siihen kuuluu erilaisia fyysisiä oireita kuten:

- väsymystä
- painon laskua tai nousua
- ruokahalun muutosta
- unettomuutta tai lisääntynyttä unen tarvetta
- vaikeudet ajatella, keskittyä tai tehdä päätöksiä
- arvottomuuden tunnetta
- itsemurha-ajatuksia tai kuolemaan liittyvät mielikuvat
- selittämättömiä fyysisiä oireita kuten pahoinvointi ja erilaiset kivut



Masennusta on eri asteista. Perusterveydenhuollossa voidaan hoitaa lievät ja keskivaikeat masennustilat mutta vaikeat masennukset olisi hyvä hoitaa erikoissairaanhoidossa.

Masennuksen eri syyt

Masennuksen syyt voivat olla biologisia, psykologisia tai sosiaalisia. Masennustilan voi laukaista elämäntapahtumat ja kriisit, erilaiset pettymykset ja menetykset. Masennusta edeltää siis jokin tapahtuma.

Masennus voi toistua. Hoitamattomana se voi toistua herkemmin. Sen vuoksi masennustilan pitkittyessä on hakeuduttava perusterveydenhuollon piiriin lähiviikkojen kuluessa.

Päihteiden käyttö altistaa masennukselle, ja melkein kolmanneksella masentuneista esiintyy päihteiden väärinkäyttöä.



Masennus vaikuttaa työkykyyn ja masennus on kansanterveydellinen ongelma. Masennustila on keskeinen työkyvyttömyyden ja alentuneen työkyvyn syy. Senkin vuoksi on tärkeää saada apua jos masennustila pitkittyy.

Päihteet ja riippuvuudet



Päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet ja huumeet. Lisäksi lääkkeet lasketaan päihteeksi silloin, kun niitä väärinkäytetään eli esimerkiksi juuri päihtymistarkoitukseseen. Päihteiden haitallisella käytöllä ja riippuvuudella on yhteys mielenterveyden häiriöihin. Päihdehäiriöstä puhutaan silloin kun päihteet hallitsevat elämää. Päihdehäiriön rinnalla on usein masennusta, ahdistuneisuutta, käytöshäiriöitä ja/tai ADHD. Näiden huomioon ottaminen on tärkeää päihdehäiriön hoidossa.

Päihdehäiriöistä kärsivä nuori käyttää usein monia päihteitä. Tällöin puhutaan sekakäytöstä. Usein nuori itse ei tunnista päihdeongelmaa ja kuvittelee tilanteen olevan hallinnassa eikä siten halua siihen apua. Päihdeongelma olisi hyvä tunnistaa jo siinä vaiheessa, kun se ei ole vielä edennyt riippuvuudeksi. Nuoruudessa olevat päihdeongelmat nähdään keskeisinä tekijöinä aikuisuudessa päihdehäiriön kehittymiseen.

Riippuvuus

Riippuvuudesta puhutaan silloin, kun päihteiden käyttö tai jokin toiminta tuottaa tyydytystä. Riippuvuudet tyydyttävät tietynlaisia tarpeita. Toiminnallista riippuvuutta tulee esimerkiksi pelaamiseen, syömiseen, sosiaaliseen mediaan tai seksiin.

Usein toiminta saa aikaan nopeaa tyydytystä ja toiminnalla haetaan esim. turvallisuutta, jännitystä tai yhteyttä muihin ihmisiin. Joskus puolestaan toiminta hiljentää ajatuksia tai vie pahan olon pois.



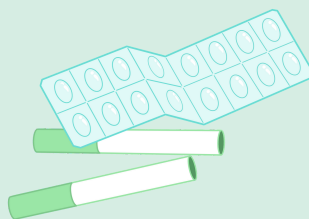
Riippuvuus on sairaus, jonka hoitaminen vaatii moniammatillista osaamista. Riippuvuudesta irtipääsemiseen tarvitaan paljon aikaa. Sen vuoksi päihdehäiriön varhainen tunnistaminen ja hoidon aloittaminen on tärkeää, koska silloin ongelmiin voidaan vielä vaikuttaa melko hyvin.

Nuoren päihteiden käyttö

Aina päihteiden käyttöä ei ole helppoa havaita mutta heti kun se havaitaan, siihen tulee puuttua.

Päihteiden väärinkäyttöä voi epäillä, jos:

- nuori on sulkeutunut
- nuori on jatkuvasti väsynyt
- nuori on masentunut
- nuori on vihamielinen tai saa jatkuvasti raivokohtauksia
- nuoren ystäväpiiri on vaihtunut
- arvosanat laskevat
- koulupoissaolot lisääntyvät
- arkirytmisi on muuttunut
- on ilmaantunut keskittymisvaikeuksia
- kotoa häviää rahaa tai arvotavaroita



Päihhteet ja riippuvuudet



Keskustelu nuoren kanssa

Nuoren kanssa olisi hyvä keskustella päihhteistä ja riippuvuuksista jo varhaisessa vaiheessa. Nuorta voi muistuttaa siitä, että kaikki eivät käytä päihhteitä ja niistä voi aina kieltäytyä vaikka ryhmäpaine olisi kova. Kaikille rentoutuminen ei tarkoita päihhteiden käyttöä vaan joku saattaa rentoutua käymällä lenkillä tai viettämällä kavereiden kanssa aikaa. Nuorelle on hyvä kertoa, että koska hänen keskushermosto ja aivot kehittyvät vielä pitkän aikaa, päihhteiden käytöllä on terveyshaittoja hänen elimistölleen, jotka ovat moninkertaiset aikuiseseen verrattuna. Avoin ja keskusteleva ilmapiiri usein auttaa riitatilanteissa. On myös tärkeää tunnistaa mikä oireilu on murrosikään ja nuoren kehitykseen liittyvää.

Lisää tietoa

- Päihdelinkki
- Ehyt ry
- Nuortennetti
- Peluuri
- Keusoten sivuilta osiosta Palvelumme > Päihdepalvelut
- Irti huumeista ry

- Instagramissa @laakari.atte tekee A-klinikkasäätiön rahoittamana julkaisuja päihhteiden haittavaikutuksista sekä muista päihhteisiin liittyvistä teemoista ja niiden lieveilmiöistä.

Lisäksi on auttavia puhelimia johon voit soittaa. Tutustu esim. Päihdelinkin sivuilla > Mistä apua? > Auttavat puhelimet Päihdelinkin sivuilta löydät myös samasta osiosta vertaistukiryhmiä päihderiippuvuudesta kärsiville ja heidän läheisilleen. Päihdeongelman kanssa ei kannata jäädä yksin, sillä se koskettaa usein koko perhettä.

Päihhteiden käyttöön menee rahaa. Kannabispäiväkirjan avulla voit seurata paljonko rahaa kuluu kannabikseen. Päiväkirja on sähköisessä muodossa ja voit tutustua siihen ilman rekisteröitymistä. Jos rekisteröidyt, niin sinua ja sinun tietojasi ei voida tunnistaa.

Lue lisää osoitteessa: www.kannabis.eu/sahkoinen-paivakirja

Vuorovaikutus

Nuoren tukeminen murrosiässä

Murrosikä koettelee nuoren ja hänen läheistensä suhdetta. Yleensä hyvät välin nuoren ja vanhempien välillä säilyvät. Murrosiässä on vielä mahdollista opetella hyviä vuorovaikutustaitoja, niin nuoren kuin aikuistenkin. Nuori omaksuu vanhempiensa arvot ja asenteet helposti, jos heidän välinen suhde on lämmin ja luottavainen. Siitä huolimatta nuoren kanssa olisi hyvä keskustella arvoista ja huolista.

- Kysy nuoren kuulumisia ja kohtaa nuori joka päivä
- Syvällisiä keskusteluja ei välttämättä tapahdu joka päivä mutta niille on aikansa ja paikkansa
- Vaali nuoren kanssa kahden kesken vietettyä aikaa esimerkiksi kun kuljetat nuorta paikasta toiseen
- Ole kiinnostunut ja mukana nuoren harrastuksissa
- Aseta rajat. Rajoilla turvaat nuoren hyvinvoinnin ja turvallisuuden
- Jos et tiedä jostain, lue lisää tietoa tai anna nuoren kertoa. Yhdessä oppiminen rakentaa vuorovaikutusta yhtä lailla

Läsnäolo

Nuoren olisi hyvä opetella elämän ja ihmissuhteiden taitoja kotona. Tämä vaatii nuoren vanhemmilta ja läheisiltä sitä, että he ovat läsnä nuoren elämässä. Tämä tarkoittaa sitä, että kotona ei olla pelkästään paikan päällä vaan läsnä. Nuori hakee vanhempiensa huomiota esimerkiksi riitoja haastamalla jos hän kokee, ettei häntä kuulla tai nähdä. Jos nuori on kotona paljon yksin, hän saattaa paeta muihin maailmoihin.

Läsnäolon hetket ovat niitä, jossa nuoren kanssa voi keskustella asioista avoimesti ja opetella esimerkiksi taitoja itsenäistymiseen. Nuori kannattaa ottaa mukaan ruoanlaittoon tai kaupassa käyntiin.



Ota seurantaan

Sosiaalisen median tilejä

Monet palvelut mainostavat itseään myös sosiaalisessa mediassa. Tilejä löytyy Facebookista, Instagramista ja Snapchatista sekä muiltakin alustoilta.

- Oman alueen Ohjaamo. Keusoten alueelta Ohjaamoita löytyy Hyvinkäältä, Mäntsälästä, Järvenpäästä, Nurmijärveltä, Tuusulasta ja Pornaisista. Laita Instagramiin Ohjaamo ja kaupunki, niin löydät Ohjaamon tilejä.
- Keusoten sometili Instagramissa. Saat ajankohtaista tietoa Keusoten omilta nettisivuilta
- Jos haluat vinkkejä siivoamiseen, seuraa esimerkiksi @aurikatariina ja @boniasiivous
- Ota seurantaan Suomen Mielenterveys ry Instagramissa @mielenterveys
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettisivuilta löydät paikallistayhdistysten tietoja. Joillakin paikallisyhdistyksissä on sometilejä, joissa tiedotetaan myös erilaisista tapahtumista. MLL:n kotisivuilta löytyy myös Vanhempainnetti, josta vanhempi voi saada tukea kasvatukseen ja tietoa nuoren kehityksestä.
- Oman paikkakunnan etsivä nuorisotyötä kannattaa seurata myös. Etsivä nuorisotyöstä voit pyytää apua myös itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Jos etsivä nuorisotyötä ei jostain syystä löydy oman paikkakunnan sivuilta voit jättää yhteydenottopyynnön osoitteessa www.yhteysetsivaan.fi
- Omaan kunnan nuorisopalvelut tarjoavat monenlaista tekemistä nuorille. Nuorisopalveluista osataan auttaa myös oikean palvelun äärelle. Katso oman paikkakunnan kotisivuilta yhteystiedot, sieltä löydät usein myös mahdolliset sometilien nimet.
- TE-palvelut Uusimaa löytyy Instagramista. Siellä on ajankohtaista tietoa rekrytoinneista koulutuksiin ja työhön.



Loppusanat

Opinnäytetyön alussa opinnäytetyön tekijöillä oli ajatus nuorten itsenäistymisen tukemisesta palveluissa asiointiin, asumisasioihin, työnhakuun ja muuhun konkreettiseen tietoon liittyvän kautta. Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärrettiin, että myös psykososiaalinen tuki mielen hyvinvoinnille, nuoren ja hänen läheistensä vuorovaikutukselle sekä yksinäiselle nuorelle hänen aikuistuuksaan on merkittävä tekijä nuoren kasvussa osaksi meidän yhteiskuntaamme

Aikuistuvalle nuorelle tuki on tärkeää, koska mielenterveyden haasteet voivat vaikuttaa toimintakykyyn, oppimiseen, sosiaalisiin suhteisiin, tulevaisuuden ajattelun kykyyn ja sitä koskevien ratkaisujen tekemiseen. (Fröjd 2008, 9–10.) Tukena voivat olla omat läheiset tai ammattilaiset erilaisissa palveluissa.

Koemme opinnäytetyömme merkittävänä sen vuoksi, että ajankohtaisessa maailmantilanteessa nuorten mielenterveyttä kuormittavat koronapandemian lisäksi ympäristökriisi ja hyökkäyssota Ukrainassa. Nuorten opiskelu- ja työkyky ovat vaarassa koulu-uudistusten lisättyä nuorten omaa vastuuta opiskeluihin ja tulevaisuuteen liittyvistä valinnoista.

Nuorten kokemus hyvinvoinnista on huomattavasti heikentynyt ja yksinäisyyden tunne sekä masennusoireet ovat lisääntyneet. Nuoret tarvitsevat tukea ja turvallisuutta oman pärjäämiskykynsä rakentamiseen. Nuorten hyvinvointi on meidän kaikkien vastuu. (Mieli ry 2022.)

Opinnäytetyön tekijät toivovat oppaan auttavan työntekijöitä, nuoria ja heidän läheisiään selättämään arjen haasteita ja kiinnittämään huomiota nuoren mielen hyvinvoinnin tukemisen tärkeyteen.

Oppaaseen on koottu tietoa vuoden vaihteessa 2022/2023 ja opas on annettu Keusoten Nuorisoasemien käyttöön helmikuussa 2023.

Lähteet

Nuoresta aikuiseksi

- Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.
- Fröjd, S. 2008. Isää ja äitiä tarvitaan vielä nuoruusiässäkin. Kansanterveyslehti 4/2008. Viitattu 19.12.2022. <http://w3www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102610/kansanterveys408.pdf?sequence=1>
- Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 7.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Keusote 2023. Nuorten Chat. Viitattu 14.1.2023. www.normaali.fi/keusote/
- Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen, A., Ruuska, T., Martelin, T. & Klemetti, R. 2020. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019. Työpaperi 38/2020. Viitattu 28.1.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN_ISBN_978-952-343-580-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sateenkaarisanasto. 2021. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. Sateenkaaritieto. Viitattu 28.1.2023. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. 5. painos. Lahti: Suomen Mielenterveysseura.
- Helminen, J. 2005. Nuoruuden huuma ja psykososiaalinen työ nuorten kanssa. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. Helsinki: Multiprint, 13-34.

Asuminen

- Kansaneläkelaitos 2023a. Asumisen tuet. Yleinen asumistuki. Viitattu 15.1.2023. <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki-kuka-voi-saada>
- Nuorisotasuntoliitto 2023. Omaan kotiin. Opas itsenäistyville nuorelle 2019-2020. Viitattu 21.1.2023. https://nal.fi/wp-content/uploads/2019/09/NAL_opas2020_FI_Final-web.pdf

Talous ja rahankäyttö

- Takuusäätiö 2023. Raha eri elämäntilanteissa. Raha-asiat haltuun jo nuorena. Viitattu 8.1.2023. <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/raha-eri-elamantilanteissa/raha-asiat-haltuun-jo-nuorena/>
- Talous- ja velkaneuvonta 2023. Apua talousvaikeuksiin. Viitattu 12.1.2023. https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/talous-javelkaneuvonta.html
- Kansaneläkelaitos 2023b. Hakemuksesta päätökseen. Kelan etuudet. Viitattu 12.1.2023. <https://www.kela.fi/kelan-etuudet>
- Kansaneläkelaitos 2022a. Opiskelijat. Opintotuki. Opintotuen peruminen ja palauttaminen. Viitattu 12.1.2023. <https://www.kela.fi/opintotuki-peruminen-ja-palauttaminen>

Koulutus ja työelämä

- Kansaneläkelaitos 2023c. Kuntoutusvaihtoehdot. Nuoren ammatillinen kuntoutus. Viitattu 15.1.2023. <https://www.kela.fi/nuoren-ammattillinen-kuntoutus>
- Verohallinto 2023. Verokortti- ja veroilmoitus. Verokortti. Viitattu 12.1.2023. <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/verokortti/>
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2023a. Nuorten palvelut. Viitattu 15.1.2023. <https://toimistot.te-palvelut.fi/uusimaa/nuoret>
- Kansaneläkelaitos 2023d. Opiskelijat. Opintotuki. Viitattu 15.1.2023. <https://www.kela.fi/opintotuki>

Lähteet

- Kansaneläkelaitos 2022b. Kuntoutus. Taloudellinen tuki. Nuoren kuntoutusraha. Viitattu 15.1.2023. <https://www.kela.fi/nuoren-kuntoutusraha>
- Työmarkkinatori 2022. Työttömyys. Työttömän työnhakijan oikeuden ja velvollisuudet. Viitattu 15.1.2023. <https://tyomarkkinatori.fi/henkiloasiakkaat/tyottomuus/tyottoman-tyonhakijan-oikeudet-ja-velvollisuudet>
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2023b. Paikalliset TE-toimistot. Erikoissivut. Usein kysyttyä. Työttömyysturva. Viitattu 15.1.2023. <https://toimistot.te-palvelut.fi/ukk/tyottomuysturva>

Asevelvollisuus ja siviilipalvelus

- Varusmies 2023. Opas varusmiespalvelukseen valmistautuvalle. Puolustusvoimat. Viitattu 8.1.2023. https://intti.fi/documents/1948673/144336027/Varusmies2023_suomi_saavutettava.pdf/6b2985f3-9e4b-6c9b-e354-b3a34cf642f2/Varusmies2023_suomi_saavutettava.pdf?t=1671696598349
- Intti.fi. Päiväraha ja varusraha. Viitattu 8.1.2023. <https://intti.fi/paivaraha-ja-varusraha>
- Asevelvollisuuslaki 1438/2007. Viitattu 8.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438#L3P14>

Terveys ja mielenhyvinvointi

- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2023a. Potilaalle. Hoidot ja tutkimukset. Laboratorion ajanvaraus ja neuvonta. Viitattu 22.1.2023. <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/laboratorion-ajanvaraus-ja-neuvonta>
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2023b. Potilaalle. Näin saat apua. Päivystysapu 116117. Viitattu 22.1.2023. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/paivystysapu-116117>
- Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Keski-Uudenmaan hyvinvointialue. 2023a. Lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanotto. Viitattu 22.1.2023. <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/laakar-in-tai-hoitajan-vastaanotto/>
- Keski-Uudenmaan hyvinvointialue. 2023b. Ehkäisyneuvolan keskitetty puhelinpalvelu. Viitattu 22.1.2023. <https://www.keusote.fi/palvelupaikat/ehkaisyneuvolan-keskitetty-puhelinpalvelu/>
- Keski-Uudenmaan hyvinvointialue. 2023c. Suun terveydenhuollon palvelut. Viitattu 22.1.2023. <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/hammashoito/>
- Keski-Uudenmaan hyvinvointialue. 2023d. Palveluhakemisto. Mielen terveyspalvelut aikuisille. Viitattu 22.1.2023. <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/aikuisten-mielen-terveyspalvelut/>
- Keski-Uudenmaan hyvinvointialue. 2023e. Palveluhakemisto. Päihdepalvelut aikuisille. Viitattu 22.1.2023. <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/aikuisten-paihdepalvelut/>
- Suomen Mielen terveys ry. 2022. Vahvista mielen terveyttä. Arjen mielen hyvinvoinnin taidot. Mielen terveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Viitattu 22.1.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/mielen-terveys-ja-arjen-taidot/mielen-terveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Ahdistus

- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 19.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2021. Viitattu 31.12.2022. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=200101L&row=199385L&column=time-601069&column=stage_of_stady-161293.161123.161219.&fo=1&filter=measure-187209#

Lähteet

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 19.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>
- Mielenterveyden Keskusliitto 2022. Katkaise kehä. Viitattu 19.12.2022. <https://www.mtkl.fi/uploads/2022/06/0b54549a-itsemyotatuntokehaharjoitus.pdf>
- Kanerva, A. & Kuhanen, C. 2017. Keskeisimmät mielenterveyden häiriöt ja niiden hoitotyö. Teoksessa Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. Mielenterveyshoitotyö. 5.-6. painos. 2017. Helsinki: SanomaPro, 224-298.

Masennus

- Mielenterveystalo. 2023. Perustietoa masennuksesta. Viitattu 22.1.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/perustietoa-masennuksesta>
- Rovasalo, A. 2022. Masennustila eli depressio. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>

Päihitteet ja riippuvuudet

- Nuorten netti 2022. Mieli ja keho. Päihitteet. Viitattu 21.1.2023. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>
- von der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. Päihitteiden käyttö ja päihdehäiriöt. 2013. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 109- 124. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Helsinki: Yliopistopaino.

Vuorovaikutus

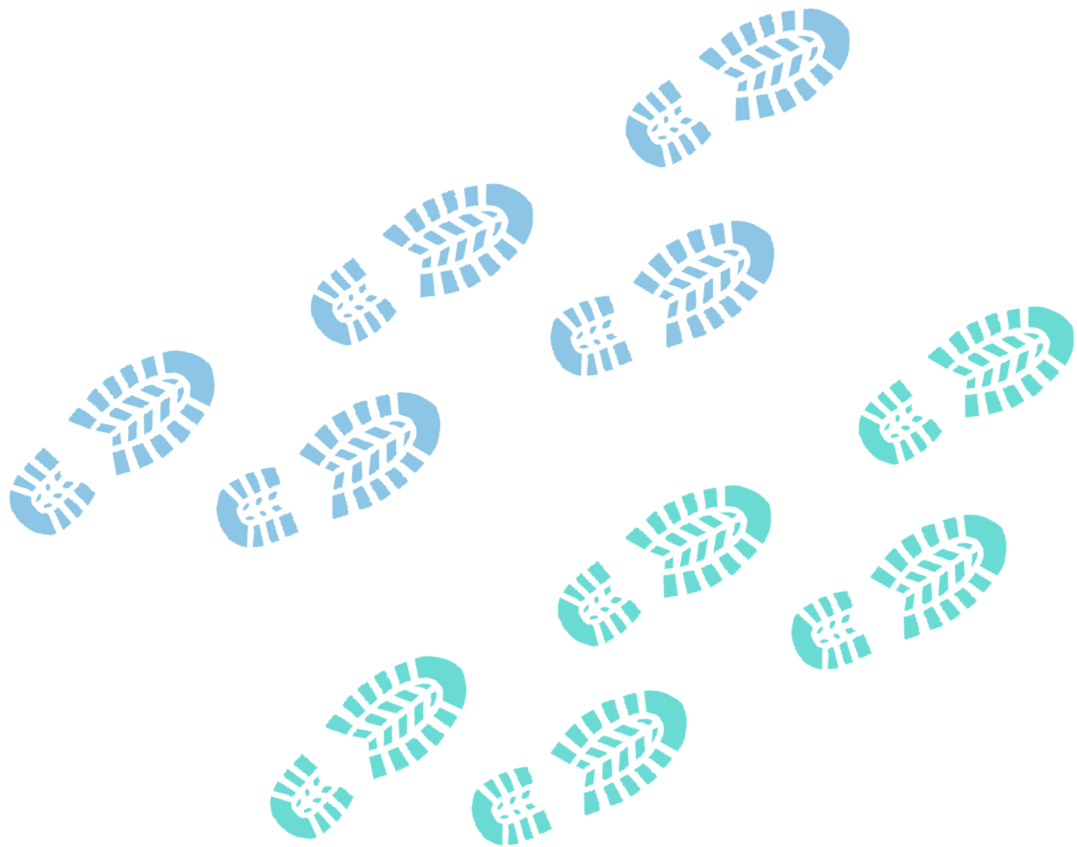
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. Vanhempainnetti. Vanhemman ja nuoren vahva suhde helpottaa murrosikää. Viitattu 22.1.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. Vanhempainnetti. Vanhempien läsnäolo tekee murrosikäiselle kodista turvallisen ja viihtyisän. Viitattu 22.1.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/vanhempien-lasnaolo-tekee-murrosikaiselle-kodista-turvallisen-ja-viihtyisan/>

Ota seurantaan

- Ohjaamo. 2023. Viitattu 23.1.2023. <https://ohjaamot.fi>
- Etsivä nuorisotyö. 2023. Järvenpään kaupunki. Viitattu 23.1.2023. <https://www.jarvenpaa.fi/vapaa-aika-ja-harrastaminen/nuorten-palvelut/etsiva-nuorisoty>

Loppusanat

- Mieli ry. 2022. Kolmoiskriisistä kohti nuorten hyvinvointiohjelmaa. Viitattu 1.2.2023. <https://mieli.fi/uutiset/uusi-nuorten-hyvinvointiohjelma-ratkoo-nuorten-mielenterveyskriisia/>



Oppaan ovat toteuttaneet sosionomiopiskelijat Irina Olkkonen ja Sanna Hyttinen-Metsla yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa.
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue ei vastaa oppaan sisällöstä.

Oppaan kuvitus: ©Ville Olkkonen