Sun siivet kantaa kyllä

OPAS ITSENÄISTYMISEN TUKEMISEEN LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLLOSSA

”EN PELKÄÄ, KUN NUORUUS PÄÄTTYY, EN PELKÄÄ.
EN PIILOON AIO MENNÄ.
LUOTANNE SIIPENI KANTAA JA LENNÄN AURINKOON.” -ROBIN

SISÄLLYS

SISÄLLYS 1
KOHTI ITSENÄISTÄ ELÄMÄÄ 2
ALUKSI 3
ASUNNON HAKEMINEN 4
UUTEEN KOTIIN MUUTTAMINEN 5
ASUNNON PUHTAANAPITO 6
TALOUS 7
KOULUTUS 9
TYÖ 10
ASIOIMINEN JA TÄRKEÄT ASIAKIRJAT 11
YHTEISKUNTA 12
TERVEYS 13
MIELENTERVEYS 14
IHMISSUHTEET 15
SEKSUAALISUUS 16
MONIKULTTUURISUUS 18
VINKKEJÄ 19
MUISTIINPANOSI 21
LÄHTEET 22

KOHTI ITSENÄISTÄ ELÄMÄÄ

Itsenäistyminen ja omaan kotiin muuttaminen on jokaiselle nuorelle iso, elämää mullistava asia. Tämä elämäntilanne voi aiheuttaa monenlaisia tunteita ja pohdintoja, joista on hyvä keskustella sinulle turvallisen aikuisen kanssa.

On tärkeää, että alat harjoittelemaan hyvissä ajoin itsenäistymiseen liittyviä taitoja. Sovi yhdessä omaohjaajasi kanssa ajankohtia, jolloin käytte läpi itsenäistymisopasta ja muita itsenäistymisen kannalta tärkeitä asioita.

Pääset harjoittelemaan muun muassa oman ruokahuoltosi toteutumista. Suunnittelet sovitulle määräajalle ruokalistan, hankit ennalta sovitulla summalla ruokaostokset ja valmistat itsellesi ruoat.

Otat koko ajan enemmän vastuuta omista asioistasi ja itsestäsi. Alat huolehtimaan aktiivisemmin omien henkilökohtaisten menojesi toteutumisesta sovittujen aikataulujen mukaisesti, huolehdit omatoimisemmin lääkehoitosi toteutumisesta, suunnittelet ja toteutat vaatehankintasi ja opettelet laskemaan erilaisia itsenäistymisesi kannalta tärkeitä budjetteja.

Saat harjoitella itsenäistymisen taitoja turvallisesti ja aikuisjohtoisesti. Olet myös oikeutettu jälkihuollon palveluihin sijaishuollon päätyttyä ja jälkihuollosta nimetään sinulle oma työntekijä, joka on tukenasi, apunasi ja rinnallasi itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Et ole yksin.

”Älä pelkää vääriä valintoja. Teet niitä joka tapauksessa, opit niistä ja jatkat eteenpäin. Hyvään elämään kuuluvat myös virheet. ”

Muistathan, että kaikki lastenkodin ohjaajat ja omaohjaajasi ovat paikalla sinua varten, kysy ja kerro, pohditaan yhdessä mielessäsi pyöriviä asioita!

Sun siivet kantaa kyllä,

sinä upea, itsenäistyvä nuori!

ALUKSI

Näin aluksi sinun on hyvä pohtia yhdessä omaohjaajasi kanssa sitä, mitä ajatuksia itsenäistymisprosessi sinussa herättää?

Millaisia vahvuuksia sinulla jo on itsenäistä elämää ajatellen, mitkä asiat mietityttävät?

Millaisiksi koet omat voimavarasi? Minkälaisten asioiden koet lisäävän voimavarojasi, entä mitkä vievät niitä?

Millaisia toiveita ja unelmia sinulla on tulevaisuudeltasi?

Suunnitelmallisuus ja rutiinit helpottavat arkea. Onko päiväohjelman ja kalenterin käyttäminen sinulle tuttua? Jos eivät, viimeistään tässä vaiheessa kannattaa harkita oman kalenterin hankkimista. Voit kirjata kalenteriin ylös kaikki tärkeät menosi ja tärkeät päivämäärät.

Tiesithän, että tärkeät asiapaperit kannattaa aina säilyttää huolella. Hyvä keino tähän on koota ikioma "kodin kansio" eli mappi, johon keräät kaikki sinulle tärkeät paperit

- Tällaisia tärkeitä papereita ovat esimerkiksi koulu- ja työtodistukset, työsopimukset, vuokrasopimukset ja pankkiasiakirjat

On myös muutamia asioita, jotka kannattaa opetella muistamaan ulkoa. Muistatko esimerkiksi ulkoa oman henkilötunnuksesi, puhelinnumerosi, osoitteesi ja verkkopankkitunnuksesi?

On hyvä tutustua yhdessä omaohjaajan kanssa jälkihuoltoon ja selvittää mitä kaikkea se pitää sisällään. Voit tutustua jälkihuoltoon esimerkiksi tämän esitteen kautta:

Esite jälkihuollosta

ASUNNON HAKEMINEN

Millaisia mietteitä sinulla on omaan kotiin muuttamiseen liittyen? Mitkä asiat jännittävät tai kenties jopa pelottavat? Mitä asioita odotat eniten?

Ennen asunnon hakemista sinun tulee selvittää vuokran hinnan lisäksi, mitä kaikkia muita kustannuksia asumiseen liittyy

- Näitä kustannuksia voivat olla esimerkiksi vesimaksu, sähkö, nettiliittymä ja pyykkitupamaksu

Pohtiessasi asunnon hakemista, laske onko sinulla varaa vuokrata kyseistä asuntoa. Kaupungin reunamilta saa yleensä asunnon halvemmalla, kuin keskustasta. Hintaan vaikuttavat asunnon sijainnin ja koon lisäksi myös muun muassa asunnon kunto ja asuinkerros.

Selvitä voiko vuokranantaja korottaa vuokraa ja millä perusteella?

Tiedätkö mistä voit hakea vuokra-asuntoa?

- Voit hakea ensimmäistä vuokra-asuntoasi esimerkiksi kaupungilta tai kunnalta, johon olet muuttamassa. Lisäksi voit hakea sinulle sopivaa asuntoa nuorisoasuntoliitto NAL:lilta tai opiskelija-asuntoja vuokraavalta SOA:lta, SATO:lta, LUMO:lta tai muilta yksityisiltä vuokranantajilta.

Voit katsella sinulle sopivia asuntoja yhdessä omaohjaajasi kanssa esimerkiksi näiltä verkkosivuilta:

Nuorisoasuntoliitto **SOA** **SATO** **LUMO**

Asuntonäyttöä varten kannattaa pukeutua fiksusti ja näytössä käyttäytyä kohteliaasti.

UUTEEN KOTIIN MUUTTAMINEN

Vuokratessasi asuntoa, sinun kannattaa tehdä aina vuokrasopimus kirjallisesti. Tiedätkö mitä eroa on määräaikaisella ja toistaiseksi voimassa olevalla vuokrasopimuksella?

Tiedätkö mitä tarkoittaa takuuvuokra/vakuus?

Muuttaessa uuteen kotiisi sinun täytyy huolehtia myös näistä asioista:

- Muuttoilmoitus maistraattiin/postiin
- Sähkösopimus
- Kotivakuutus
- Ilmoita muutosta uuden taloyhtiön isännöitsijälle
- Tutustu taloyhtiön järjestyssääntöihin. Siitä saat tietoa esimerkiksi hiljaisuusajasta ja muista tärkeistä asioista.
- On vuokralaisen velvollisuus huolehtia, että asunnossa on toimiva palohälytin.

Muuttoilmoitus **Sähkövertailu** **Vakuutusvertailu**

Lähdet viikonlopuksi reissuun ja lupaat kaverisi yöpyä sinun vuokraamassasi asunnossa. Tiedätkö kuka on vastuussa jos asunnossa tapahtuu vahinkoja?

Muuttaessasi uuteen kotiisi, selvitä vuokranantajaltasi, saako tauluja kiinnittää seinään naulaamalla. Vuokra-asunnossa tarvitset aina luvan esimerkiksi seinien maalaamiseen tai muihin pintaremontteihin.

Tiedätkö mikä on sulake ja mihin se vaikuttaa? Selvitä asia omaohjaajan kanssa.

Ole yhteydessä vuokranantajaan, jos esimerkiksi jääkaappi tai uuni rikkoutuvat.

Tiedätkö mitä teet, jos asunnon lämmitys ei toimi, vessanpönttö vuotaa tai unohdat avaimen kotiin? Tällöin ole yhteydessä huoltoyhtiöön.

Käy omaohjaajan kanssa huonekaluliikkeissä tai kierrätyskeskuksessa selvittämässä, mitä hankintoja uuteen kotiisi täytyy tehdä. Kirjoita ylös lista tarvitsemistasi asioista ja vertaile tuotteiden hintoja. Ennen muuttoa käyt omaohjaajan kanssa ostamassa kotiisi tarvittavat huonekalut ja muut tarvikkeet. Muistathan, että kaikkea ei tarvitse hankkia heti, eikä uutena.

ASUNNON PUHTAANAPITO

Miksi asunto kannattaa siivota säännöllisesti? Kuinka usein ajattelet, että asuntoon on hyvä tehdä perussiivous?

Päivittäin	**Viikoittain**
Petaa sänky Järjestele tavarat paikoilleen Tiskaa / siisti keittiö Lajittele / vie roskat Tarkista wc:n kunto	Pese pyykit Imuroi ja pyyhi pölyt Pese lattiat Pese wc ja suihku Kastele kukat Vaihda lakanat 2 viikon välein Puhdista jääkaappi
Silloin tällöin Pese mikro ja uuni Pese liesituulettimen suodatin Tuuleta tai pese petivaatteet Puhdista valaisimet, seinät ja ovet Pese lattiakaivo ja tuuletusventtiilit Pese ikkunat keväisin ja syksyisin Siivoa vaatekaappi	

Jos käsienpesuallas/keittiön tiskiallas on tukossa, tiedätkö mitä sinun tulee tehdä?

- Viemäreiden tukkeumia varten löytyy kaupasta erilaisia tukoksia poistavia pesuaineita. Jos tukos ei aukea siihen tarkoitetulla pesuaineella, voit soittaa huoltoyhtiöön. Altaiden hajulukkojen puhdistus on huoltoyhtiön vastuulla.
- Suihkun lattiakaivon puhdistaminen kuuluu vuokralaiselle. Selvitä omaohjaajan kanssa, miten homma hoidetaan.

Sinun kannattaa myös tehdä perusteellinen siivous säännöllisin väliajoin, jotta kaapit ja muut kodin nurkat pysyvät puhtaina. Sinun kannattaa ottaa tavaksi siivota asuntosi perusteellisesti noin kaksi kertaa vuodessa, esimerkiksi keväisin ja joulun alla.

Muuttaessasi, sinun täytyy pohtia, hankitko oman pyykinpesukoneen, vai käytätkö taloyhtiön yhteistä pyykkitupaa. Tiedätkö, löytyykö tulevasta taloyhtiöstäsi pyykkitupa? Mahtuuko asuntosi kylpyhuoneeseen pesukonetta?

- Mitä arvelet, kumpi on sinulle taloudellisempi vaihtoehto, oman pesukoneen hankinta ja ylläpito vai taloyhtiön yhteisen pyykkituvan käyttäminen?

TALOUS

”Oman talouden hallinta on elämän perustaito, jonka kaikki voivat oppia. Raha vaikuttaa lähes kaikkeen mitä teemme, joten on tärkeää tuntea oma taloutensa ja itsensä rahan käyttäjänä. Talous on hallussa, kun tulot riittävät menoihin ja laskujen maksuun. Ylivelkatilanteessa talous ei ole hallinnassa.” (oikeus.fi talous haltuun)

Oman henkilökohtaisen budjetin tekeminen itsenäistymisen lähestyessä on todella tärkeää. Listaa itsellesi ylös, kuinka paljon saat rahaa kuukaudessa ja mihin kaikkeen rahaa menee.

- Tulot voivat koostua esimerkiksi opintotuesta, asumistuesta, mahdollisesta toimeentulotuesta tai palkasta
- Menot voivat koostua esimerkiksi vuokrasta, sähköstä, vesilaskusta, puhelimen käytöstä, vakuutuksesta, matkakortista, ruoasta, hygieniatarvikkeista, lääkkeistä, vaatteista, harrastuksista, suoratoistopalveluista kuten Netflix/Spotify ja muista vapaa-ajan menoista ja hankinnoista

Voit käyttää budjettisi laskentaan omaohjaajasi kanssa esimerkiksi tätä nuorisoasuntoliiton budjettilaskuria ja harjoitella sen avulla oman budjetin laskemista.

Budjettilaskuri

Tiedätkö, miten haet etuuksia kuten opintotukea, asumistukea tai toimeentulotukea?

- Sinun on tärkeää huomioida, että mikäli saat Kelalta etuuksia, saat tienata vain tietyn euromäärän palkkaa tämän lisäksi. Mikäli tienaat yli tämän rajan, Kela perii sinulta myöhemmin maksamiaan etuuksia takaisin.

Kela opintotuki **Kela asumistuki** **Kela toimeentulotuki**

Kuinka tuttua verkkopankin käyttäminen ja laskujen maksaminen sinulle on? Tulet tarvitsemaan näitä taitoja tulevaisuudessa päivittäisessä arjessasi, joten opettele näiden käyttöä omaohjaajasi kanssa.

Tiedätkö mitä teet, jos sinulla on laskuja ja tilillä ei ole rahaa?

- Ota tällöin yhteyttä laskun lähettäjään ja sovi laskujen maksamista varten maksusuunnitelma. Laskun myöhästyessä laskuttaja perii maksumuistutus- ja viivästyskuluja.

Tiedätkö mitä tapahtuu, jos jätät laskut maksamatta?

- Jos jätät laskun tai velan maksamatta, voit saada maksuhäiriömerkinnän, joka merkitään luottorekisteriin. Pelkkä laskun myöhästyminen ei aiheuta merkintää. Jos et kykene maksamaan laskua eräpäivänä, ota ajoissa yhteys laskuttajaan ja sovi laskun maksuaikataulusta. Lopulta maksamattomat laskut menevät ulosottoon ja ulosotosta maksut peritään sinulta korkojen kera.

Mihin maksuhäiriömerkintä vaikuttaa?

- Maksuhäiriömerkinnän omaavan on huomattavasti vaikeampaa saada esimerkiksi vuokra-asuntoa, kotivakuutusta, puhelinliittymää ja luottokorttia tai lainaa.

Voit tehdä tiettyjä ostoksia osamaksulla, mutta maksat osamaksuista korkoa ja muita piilokuluja syntyy huomaamatta. On aina parempi vaihtoehto säästää rahat ostoksiin etukäteen, tällöin et myöskään elä yli todellisten varojesi.

Tiedätkö mitä pikavipit ovat? Tutustu minkälaisia korkoja ja muita maksuja pikavippeihin liittyy.

Takuusäätiö tarjoaa maksuttoman Hallitse rahojasi -verkkovalmennuksen, joka on tarkoitettu itsenäistyville nuorille. Sinun kannattaa tutustua verkkovalmennukseen yhdessä omaohjaajasi kanssa. Verkkovalmennuksessa on videoita, testejä ja paljon erilaista tietoa liittyen muun muassa kuluttamiseen, talouteen, asumiseen ja säästämiseen

Hallitse rahojasi- verkkovalmennus

Jääkö sinulla rahaa säästöön? Voit hankkia omasta pankistasi säästötilin. Sinun kannattaa opetella pitämään käyttötililläsi pientä rahasummaa yllättäviä arjen kuluja varten, vaikka et omistaisikaan säästötiliä.

Pankit tarjoavat myös esimerkiksi ASP-tiliä ensiasuntoon säästämistä varten.

KOULUTUS

Mitkä ammatit tai millainen työ sinua kiinnostaa? Tiedätkö, millaista reittiä sinun tulee kulkea päästäksesi opiskelemaan tai työskentelemään kyseisessä ammatissa? Mieti sinua kiinnostavien ammattien hyviä ja huonoja puolia yhdessä omaohjaajasi kanssa.

Tee netissä ammatinvalintatestejä ja vertaa eri alojen palkkoja. Voit tehdä ammatinvalintatestin esimerkiksi näillä verkkosivuilla

Duunitori **Studentum** **Talous ja nuoret**

Mitä vahvuuksia ajattelet sinulla olevan eri ammatteja ajatellen?

Tiedätkö miten ja milloin voit hakeutua opiskelemaan haluamaasi oppilaitokseen?

- Tutustu sinua kiinnostavan oppilaitoksen verkkosivuihin ja koulutusten hakuaikoihin. Koulutuksiin hakeutuminen tapahtuu yleensä yhteishaun kautta Opintopolku- palvelussa.

Opintopolku

Minkä asioiden ajattelet vaikuttavan koulunkäyntiisi positiivisesti? Entä mitkä asiat vaikuttavat siihen negatiivisesti?

Oletko miettinyt, miten jaksat käydä koulua tai mistä voit saada tarvittaessa apua ja tukea koulunkäyntiin?

- Voit saada tukea koulunkäyntiisi omalta ryhmäohjaajaltasi, koulun kuraattorilta, kouluterveydenhoitajalta tai koulupsykologilta

TYÖ

Oletko jo miettinyt, mitä työtä voisit tehdä opintojen ohella ansaitaksesi rahaa? Uskotko omien voimavarojesi riittävän samanaikaiseen opiskeluun ja osa-aikaiseen työntekoon? Kuinka monta tuntia ajattelet olevan sopiva viikoittainen työtuntimäärä opiskelujen ohella? Pohdi voimavarojasi ja mahdollista sopivaa työtä opiskelujen ohelle.

Tiedätkö, millainen on hyvä ja kiinnostava työhakemus ja ansioluettelo? Pohdi näitä asioita omaohjaajasi kanssa ja tehkää sinulle ajan tasalla oleva ansioluettelo.

Mistä löydät tietoa avoimista työpaikoista?

- Voit etsiä avoimia työpaikkoja esimerkiksi duunitorilta, oikotieltä ja suoraan yritysten omilta verkkosivuilta

Duunitori

Oikotie

Tiedätkö mihin ja milloin tarvitaan verokorttia? Voit tilata itsellesi verokortin verohallinnon sivuilta.

- Veroprosentti määräytyy vuoden aikana kertyvien ansiotulojen (esimerkiksi palkat ja etuudet) mukaan. Vuoden alussa veroprosentti perustuu arvioon tulevan vuoden ansiotuloista.
- Jos tulot muuttuvat, tilaa uusi verokortti.
- Tarkista viimeistään syksyllä omaverosta, onko veroprosenttia syytä muuttaa. Jos maksat veroja liian pienellä prosentilla, joudut maksamaan puuttuvan osuuden jäännösverona. Vastaavasti maksaessasi liian isolla prosentilla, ylimääräinen osuus palautetaan sinulle veronpalautuksena.

Vero

Tiedätkö mitä sinun tulee tehdä, jos jäät työttömäksi? Selvitä mitä asioita sinun tulee tällöin ottaa huomioon ja mihin sinun tulee tehdä ilmoitus.

ASIOIMINEN JA TÄRKEÄT ASIAKIRJAT

Muistathan, että sinun tulee huolehtia, että tärkeät korttisi ja asiakirjasi ovat voimassa. Sinun tulee uusia tärkeiden asiakirjojesi voimassaolo säännöllisin väliajoin.

- Tärkeitä kortteja ja asiakirjoja ovat esimerkiksi henkilökortti, passi ja oleskelulupakortti

Tiedätkö oleskelulupasi tyypin? Onko oleskelulupasi tilapäinen, jatkuva vai pysyvä? Jos sinulla ei ole pysyvää oleskelulupaa, tiedätkö, milloin oleskelulupasi päättyy?

- Muistathan, että oleskelulupakortti pitää uusia, vaikka oleskelulupasi olisi pysyvä. Tiedätkö, milloin sinun tulee uusia oleskelulupakorttisi?

Tiedätkö, millainen passi sinulla on ja mihin asti passisi on voimassa? Pakolaisen matkustusasiakirja ja muukalaispassi uusitaan Migrissä. Passi tulee uusia vanhan ollessa vielä voimassa, mieluiten noin kolme kuukautta ennen passin vanhentumista. Kyseiset passit ei ole virallisia henkilöllisyystodistuksia ja tarvitset passin lisäksi henkilökortin, jota voit hakea poliisilta. Muistathan, että Migrissä asioiminen vie aikaa, joten varaathan käyntiajan hyvissä ajoin.

Suomalainen passi toimii virallisena henkilöllisyystodistuksena, sen lisäksi et tarvitse erillistä henkilökorttia.

Tiedätkö paljonko asiakirjojen uusiminen maksaa?

- Selvitä, missä juuri kyseinen sinun henkilökohtainen asiakirjasi tulee uusia ja minkä verran uusiminen maksaa. Voit uusia osan asiakirjoista poliisin ja maahanmuuttoviraston palveluissa

Poliisi **Migri**

Osan tärkeisiin asiakirjoihin liittyvistä asioista voit hoitaa verkossa ja osaan asioista vaaditaan käynti virastossa paikan päällä. Selvitä, minkälaisissa tilanteissa sinulta voidaan vaatia käyntiä virastossa.

Osaatko tunnistautua verkkopankkitunnuksilla esimerkiksi Kelan, maahanmuuttoviraston, verohallinnon ja poliisin verkkopalveluihin? Harjoittele näihin kirjautumista ja tunnistautumista yhdessä omaohjaajasi kanssa.

YHTEISKUNTA

Mitä sinulla tulee ensimmäisenä mieleen Suomalaisesta yhteiskunnasta? Jos muistat asioita kotimaastasi, missä asioissa Suomalainen yhteiskunta eroaa kotimaastasi? Mitkä asiat ovat Suomalaisessa yhteiskunnassa paremmin ja missä asioissa voisimme kenties ottaa mallia kotimaastasi?

Tutustu alla olevaan tärkeään ja mielenkiintoiseen verkkosivustoon, josta löydät tietoa ja palveluja kansalaisten tarpeisiin erilaisissa elämänvaiheissa. Löysitkö verkkosivuun tutustuessasi uutta tietoa?

Suomi.fi

Suomi on demokraattinen valtio. Tiedätkö mitä demokratialla tarkoitetaan?

18-vuotta täyttänyt Suomen kansalainen voi äänestää kaikissa Suomen vaaleissa. Kuntavaaleissa ja aluevaaleissa voivat äänestää myös muiden maiden kansalaiset, jos kotikunta on ollut Suomessa yhtäjaksoisesti vähintään kahden vuoden ajan. Vaaleista saa lisätietoa useilla eri kielillä alla olevan koodin avaamalla.

Vaalit.fi

Miksi äänestäminen on tärkeää?

Mitä tarkoittaa asevelvollisuus? Tiedätkö, keitä asevelvollisuus koskee? Osaatko sanoa mitä teet, jos olet saanut kutsun kutsuntoihin ja jätät menemättä niihin?

Tiedätkö mitä tarkoittaa siviilipalvelus, asevelvollisuudesta kieltäytyminen tai asevelvollisuudesta vapautuminen

TERVEYS

Tiedätkö mistä varaat ajan eri terveydenhuollon palveluihin?

- Tarvitsemiasi terveydenhuollon palveluja voivat olla esimerkiksi erilaiset erikoislääkärit, hammaslääkärit, mielenterveyspalvelut, ehkäisyneuvonta ja gynekologi

Osaatko sanoa mitä käynnit maksavat ja mitä tarvitset mukaan käynnille?

Voit lukea lääkärien sinusta kirjaamia kirjauksia ja tarkastaa terveystietojasi Omakannassa.

Jos sinulla on oireita, voit tehdä omaolossa oirearvion ja sieltä neuvotaan sinua omahoidossa ja tarvittaessa varaamaan ajan terveydenhuollon ammattihenkilölle.

Omakanta **Omaolo**

Tiedätkö missä, miten ja milloin sinun tulee uusia reseptisi?

- Voit uusia reseptisi Omakannassa tai oman hoitokontaktisi kautta
- Tarvitset mukaan kelakortin, kun haet apteekista reseptilääkkeitä

Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi? Koetko voivasi hyvin vai tarvitsetko kenties apua tai tukea hyvinvointiisi tai terveydentilaasi?

- Muistathan, että voit keskustella hyvinvointiisi ja terveyteesi liittyvistä asioista koska tahansa ohjaajan, lääkärin, hoitokontaktisi tai muun sinulle luotettavan aikuisen kanssa

Mitä ajattelet terveellisten elintapojen pitävän sisällään?

Minkälainen suhde sinulla on päihteisiin? Mitä sinä ylipäätään luokittelet päihteisiin? Onko kaveripiirissäsi, muussa lähipiirissäsi tai perheessäsi päihteiden käyttöä?

MIELENTERVEYS

Mielenterveys tarkoittaa riittävän hyvää psyykkisen hyvinvoinnin tasoa. WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen kykenee tiedostamaan omat kykynsä ja selviytymään haasteista, joita kuuluu elämään sekä ottamaan osaa yhteisön toimintaan ja työelämään. Mielenterveys sisältää tunteiden käsittelytaidot, psyykkisen joustavuuden muutos- tai ongelmatilanteissa, tiedon omista rajoista ja kyvyistä sekä eheän minäkäsityksen.

Tiesitkö, että mielen hyvinvointiin vaikuttavat hyvin arkiset asiat. Mieti yksin tai yhdessä omaohjaajasi kanssa alla olevan mielenterveyden käden avulla, miten nämä asiat vaikuttavat sinun mielesi hyvinvointiin.

Mielenterveystalo tarjoaa paljon tietoa mielenterveydestä.

Tutustu sivustoon alla olevan koodin kautta, se ohjautuu nuorille suunnattuun sisältöön. Kannattaa tutustua sivuston sisältöihin laajemminkin.

Kuva: mieli.fi

Mielen hyvinvointi vaikuttaa yleisesti ihmisen kykyyn kohdata erilaisia haasteita ja muuttuvia tilanteita elämässä. Omilla valinnoillasi voit vahvistaa ja edistää oman mielesi hyvinvointia.

Muistathan, että itsensä arvostaminen ja itsemyötätunto ovat tärkeitä asioita mielen hyvinvoinnin kannalta!

Mielenterveyden haasteisiin kannattaa hakea apua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Palveluihin hakeudutaan terveyskeskuksen tai opiskelu- / työterveydenhuollon kautta. Tämän oppaan loppupuolella on myös esimerkkejä erilaisista matalan kynnyksen paikoista, joihin voi olla yhteydessä mielenterveyteen liittyvien asioiden tiimoilta. Osaan paikoista voit ottaa halutessasi yhteyttä nimettömästi.

IHMISSUHTEET

Pohdi lähiverkostoasi. Voit hahmottaa itsellesi tärkeitä ihmisiä alla olevan kehän avulla.

Kuva: mielenterveystalo.fi

Pohdi, ketkä ovat elämässäsi ihmisiä, jotka voivat tarvittaessa auttaa sinua arjen asioissa omaan kotiin muutettuasi? Entä kenen kanssa purkaa sydäntäsi tai pitää hauskaa?

Mieti millainen ystävä itse olet ja millaisia ystävyyssuhteita elämääsi toivot? Millainen on mielestäsi hyvä ystävä?

Miten ja kenen kanssa tykkäät viettää vapaa-aikaasi? Entä harrastuksesi, oletko ajatellut jatkaa sitä itsenäistyttyäsi?

Millainen perheesi tilanne on tällä hetkellä? Ketä koet perheeseesi kuuluvan? Minkälainen voimavara kokemasi perhe sinulle elämässäsi on? Vai viekö kokemasi perhe sinulta kenties voimavaroja?

Tiedätkö mitä tarkoitetaan vertaistuella tai vertaistukiryhmillä? Vertaistukea on saatavilla moneen eri asiaan liittyen, osa vertaistukiryhmistä on verkossa tapahtuvaa viestittelyä, osa fyysisiä kohtaamisia.

SEKSUAALISUUS

Mietityttääkö seksuaalisuuteen tai omaan seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvät asiat sinua? Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmisyyttä jokaisessa kehitysvaiheessa. Seksuaalisuuteen liittyvät asiat saattavat olla jännittäviä ja kiinnostavia, mutta ne voivat myös hämmentää ja jopa pelottaa. On tärkeää, että voit keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista sinulle turvallisen ihmisen kanssa.

- Voit tutustua seksuaalisuuteen esimerkiksi nuorten netissä tai Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivuilla

Nuorten netti **MLL**

Yleensä tullessaan murrosikään, ihminen voi alkaa näkemään itsensä uudella tavalla ja alkaa mahdollisesti tuntemaan seksuaalista vetovoimaa muita ympärillä olevia ihmisiä kohtaan. Nuoren kehitykseen kuuluu oman seksuaali- ja sukupuoli-identiteetin etsiminen ja tutkiminen. Ihmisen seksuaalinen suuntautuminen vahvistuu yleensä 12-20 ikävuosien aikana ja omaa seksuaalista suuntautumista tutkiskellessa saattaakin ilmetä erilaisia kokeiluja, joiden perusteella tutustutaan omiin seksuaalisiin mieltymyksiin. Tiesitkö, että seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan sitä, kehen ihminen tuntee vetovoimaa henkisesti ja/tai fyysisesti?

- Yleensä seksuaalisista suuntautumisista puhuttaessa käytetään yleisimpiä jaotteluja, joita ovat heteroseksuaalisuus, homoseksuaalisuus ja biseksuaalisuus. Tiedätkö mitä nämä tarkoittavat? Entä osaatko nimetä muita yleisiä seksuaalisia suuntautumisia? Voit tutustua seksuaaliseen suuntautumiseen esimerkiksi terveyskirjaston ja Setan verkkosivuilla

Terveyskirjasto **Seta**

Tiesithän myös, että seksuaalinen mielenkiinto ja halu voivat usein muuttua elämänkokemuksen ja iän karttuessa.

On myös tärkeää muistaa, että ihmisen sukupuoli on moninainen asia ja sillä on monenlaisia erilaisia ilmenemismuotoja. Muistathan, että jokaisella on oikeus olla juuri sellainen kuin on ja ilmentää omaa kokemaansa sukupuolta itselleen sopivalla tavalla. Kukaan toinen ihminen ei ole oikeutettu tuomitsemaan toista ihmistä tämän sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, ihonvärin, tyylin tai sosiaalisen statuksen perusteella. Jokainen on täydellinen juuri sellaisena kuin on!

- Voit tutustua sukupuolen moninaisuuteen esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen ja Setan verkkosivuilla

THL **Seta**

Pohditaan myös seurustelua ja parisuhdetta. Ovatko kyseiset asiat sinulle ajankohtaisia? Oletko miettinyt, haluatko joskus omia lapsia ja missä vaiheessa se voisi olla ajankohtaista?

- On tärkeää, että sinulla on elämässäsi joku luotettava ihminen, jonka kanssa voit keskustella seurusteluun, parisuhteeseen, seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvistä asioista. Voit halutessasi keskustella näistä asioista omaohjaajasi tai muun luotettavan aikuisen kanssa

Muistathan, että seksin ja seurustelun tullessa ajankohtaisiksi asioiksi, tulee sinun muistaa muutamia tärkeitä asioita. Kaikenlainen fyysinen ja seksuaalinen kanssakäyminen toisen ihmisen kanssa pohjautuu **aina** molemminpuoliseen suostumukseen. Sinun ei tarvitse tehdä mitään sellaisia asioita, jotka eivät tunnu sinusta mukavilta ja muista, että ei tarkoittaa aina ei. Muistathan myös ehkäisyn ja kondomin käytön merkityksen sukupuolitautien ja ei toivottujen raskauksien ehkäisyssä.

- Voit tutustua muutamaan sanaan suostumuksesta nuorten exitin verkkosivuilla ja ehkäisyn merkitykseen terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkosivuilla

Nuorten exit **THL**

MONIKULTTUURISUUS

Muistathan, että oman kulttuurisi ja kielesi ylläpito on tulevaisuutesi kannalta tärkeää. Osaatko sanoa miksi on tärkeää ylläpitää omaa kulttuuriasi ja äidinkieltäsi? Entä miten voit ylläpitää näitä itsenäistyttyäsi?

- Kieli on yksi tärkeä kulttuurin osa-alue ja siteesi kotimaahasi ja juuriisi. Jos osaat omaa äidinkieltäsi, on tärkeää säilyttää oma äidinkieli ja siirtää kieli myös seuraavalle sukupolvelle. Tiesitkö, että äidinkieli on ihmisen tunnekieli ja oman itsetunnon perusta. Omalla äidinkielellä osataan yleensä parhaiten ilmaista omia tunteita, ajatuksia ja tunnistaa erilaisia puheen sävyjä kuten huumoria ja ironiaa. Tiesitkö, että ihminen myös puhuu yllättävissä tilanteissa yleensä parhaiten omalla äidinkielellään?

Miltä sinusta on tuntunut elää lapsuutta ja nuoruutta kahden todennäköisesti hyvin erilaisen kulttuurin keskellä? Minkälaisia kokemuksia sinulla on elämästä ja arjesta maahanmuuttajana Suomalaisessa yhteiskunnassa?

Entä rasismi? Minkälaisia ajatuksia sana sinussa herättää? Oletko joutunut kokemaan rasismia Suomessa tai muualla asuessasi? Jos olet, miten se on ilmennyt?

Muistatko minkä maan kansalainen olet? Tiedätkö, miten kansalaisuutta haetaan? Jos et ole Suomen kansalainen, tiedätkö milloin voit halutessasi hakea Suomen kansalaisuutta? Oletko pohtinut, aiotko hakea kansalaisuutta?

Infofinland sivuilta löydät tietoa Suomesta ja suomalaisesta yhteiskunnasta useilla eri kielillä.

Infofinland **@infofinland.fi**

VINKKEJÄ

Sijaishuollosta itsenäistyessäsi olet oikeutettu jälkihuollon palveluihin. Jälkihuolto on sinun tukenasi matkalla aikuisuuteen. Muista olla rohkeasti yhteydessä omaan jälkihuollon työntekijääsi tarpeen tullen. Voit seurata useiden hyvinvointialueiden jälkihuoltoa sosiaalisessa mediassa.

Infofinland sivuilta löydät tietoa Suomesta ja suomalaisesta yhteiskunnasta useilla eri kielillä. www.infofinland.fi / @infofinland.fi

Ohjaamot tarjoavat apua ja neuvoja nuorille. Ohjaamossa neuvotaan esimerkiksi viranomaisasioissa ja autetaan muutenkin nuorta tarvittaessa elämässä eteenpäin. www.ohjaamo.fi / @ohjaamot

Talous ja nuoret nettisivuilta saat tietoa talouteen liittyvistä asioista. www.tat.fi

Talous- ja velkaneuvonta tarjoaa neuvoja talousasioissa ja tukea hankalaan tilanteeseen. www.oikeus.fi > asiat ja palvelut > talous- ja velkaneuvonta

Sekasin chat on mielen hyvinvoinnissa nuoria tukeva chat-palvelu sekasin247.fi / @sekasinchat

Walk in –terapia tarjoaa ilmaista ja anonyymia mielenterveyspalvelua nuorille. @walkinterapia

Löydät myös mielenterveystalosta paljon erilaista tietoa ja omahoito-ohjeita erilaisissa mielenterveyteen liittyvissä asioissa www.mielenterveystalo.fi / @mielenterveystalo

Omamieli sivusto tarjoaa tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista suomeksi, englanniksi ja arabiaksi. www.omamieli.fi

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Helsinki mission nuorten kriisipisteeseen voit ottaa yhteyttä hankalassa tilanteessa jutellaksesi luotettavan aikuisen kanssa www.helsinkimissio.fi > tarvitsetko apua > nuorille

Seurakunnat tarjoavat myös tukea ja neuvoja nuorille. Voit tutustua oman paikkakuntasi seurakunnan toimintaan internetissä ja sosiaalisessa mediassa.

Poikien- ja tyttöjen talot antavat myös neuvoja ja tukea nuorille eri elämäntilanteissa. Tutustu näiden toimintaan www.poikientalo.fi / @poikientalo ja www.tyttojentalo.fi

Ylitse mentorApp on SOS-Lapsikylän kehittämä puhelinsovellus, joka tarjoaa vertaistukea sijaishuollosta itsenäistyville, siellä voit keskustella nimettömästi vertaismentoreiden kanssa. Sovellus löytyy maksuttomana sovelluskaupasta.

Lasinen lapsuus tarjoaa tietoa ja tukea heille, jotka ovat kokeneet haittoja vanhempien alkoholinkäytöstä. www.lasinenlapsuus.fi / @lasinenlapsuus

Uskontojen uhrien tuki, UUT ry tarjoaa tietoa ja vertaistukea uskonnollisissa yhteisöissä vaikeuksiin joutuneille tai heidän läheisille. www.uskontojenuhrientuki.fi / @uskontojen_uhrien_tuki

Seta on sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus, joka tarjoaa tietoa, tukea ja palveluita sateenkaari-ihmisille. Voit tutustua Setan palveluihin www.seta.fi / @seta_ry @setanuoret

Seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemuksiin saat apua esimerkiksi nuorten exitiltä www.nuortenexit.fi / @nuortenexit ja nettiturvakodilta www.nettiturvakoti.fi

Puhelimitse saat apua akuuteissa tilanteissa: Kriisipäivystys 0931044222 (24h) tai Seri-tukikeskus päivystyspuhelin 0407018446 (24h)

Sosiaalisessa mediassa voit seurata mielenkiintoisia tilejä eri aiheista, tässä muutamia vinkkejä

Työelämä:

@tyoelamaan @vastuullinen_kesaduuni @kesaduunari

Virastot:

@verohallinto @kela_fpa @tepalvelutuusimaa

Mielenterveys- ja päihde:

@mielenterveys @terapeuttiville @laakari.atte

Inspiraatiota siivoukseen:

@boniasiivous @aurikarariina @iloajarjestyksesta

MUISTIINPANOSI

LÄHTEET

Anis, M. 2008. Maahanmuuttaja asiakkaana

Kilpailu- ja kuluttajavirasto

Mielenterveystalo

Mieli.fi

Migri

Nuorisoasuntoliitto

Nuortenexit.fi

Takuusäätiö

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos – yee hanke

TAT- Talous ja nuoret

Kela

Lumo

Sato

SOA

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Seta

Terveyskirjasto

vero.fi

duunitori

Oikeus.fi talous- ja velkaneuvonta

oikotie

Omamieli.fi

lasten- ja nuorten keskus

Sekaisin.fi

WHO

Yths