



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MIKKO MÄNTY JA MATIAS MAJAKULMA

Opas lastensuojelulaitoksesta itsenäistyvälle nuorelle

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Mänty Mikko, Matias Majakulma: Opas lastensuojelulaitoksesta itsenäistyvälle nuorelle.

Opinnäytetyö

AMK Sosiaali

Kesäkuu 2024

Sivumäärä:31 + liitteet 11

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Sospro Oy:n Majurin itsenäistyvälle nuorille opas. Oppaan tarkoituksena on, että nuori saa helpon ja yksinkertaisen oppaan, miten toimia ja edetä aikuisuuden kynnyksen tuomissa uusissa vastuualueissa, jotka ovat välttämättömiä hyvinvoinnin kannalta.

Oppaassa kerrotaan muun muassa asunnon hankkimisesta ja siihen sisältyvästä muistilistasta. Opas antaa tietoa itsenäistyvälle nuorelle, joka on juuri aloittamassa aikuisuuttaan. Läheinen saa oppaasta tietoa ja keinoja itselleen siitä, kuinka tukea ja auttaa nuorta yhteneväisin ohjein.

Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet –osiossa kerrotaan, mihin opinnäytetyöllä pyritään. Pääpyrkimyksenä on nuoren tukeminen itsenäistymisprosessissa. Tavoitteena on myös parantaa ja helpottaa lastensuojelun ammattilaisten työtä. Teoriaosuudessa käsitellään lastensuojeluasiakkuuden prosessia ja eri vaiheita. Teoriaosuudessa käsitellään myös nuoruutta ja sen eri ikäkausien vaiheita. Opinnäytetyön lopussa on omaa pohdintaa opinnäytetyön prosessista.

Avainsanat: lastensuojelu, opas, jälkihuolto, nuoruus

ABSTRACT

Mänty Mikko, Majakulma Matias: A guide for young people leaving child protection institutions.

Thesis

Bachelor of Arts in Social Sciences

June 2024

Number of pages:31+11

The aim of the thesis was to create a guide for young people who are becoming independent from child welfare. The purpose of the guide is to provide the young person with an easy and straightforward guide on how to act and progress in the new responsibilities brought by the threshold of adulthood, which are necessary for their well-being.

The guide includes information on how to get a home and a checklist to accompany it. The guide provides information for young people who are becoming independent and are just starting their adult life. The guide provides information and tools to help and support the young person through a set of common guidelines.

The Background and Objectives section of the thesis explains what the thesis aims to achieve. The main aim is to support young people in the process of becoming independent. The aim is also to improve and facilitate the work of child protection professionals. The theoretical part deals with the process and the various stages of child protection placement. The theoretical part also deals with adolescence and its various stages. At the end of the thesis there is a personal reflection on the process of the thesis.

Keywords: child protection, guide, aftercare, adolescence, youth

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LÄHTÖKOHDAT, TAVOITTEET JA PROSESSI.....	6
2.1 Johdanto.....	6
2.2 Tavoitteet.....	7
2.3 Lähestymistapa ja prosessi.....	7
2.4 Oppaan sisältö	8
2.5 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi.....	9
2.5.1 Tietosuoja.....	9
2.5.2 Rehellisyys ja avoimuus.....	9
2.5.3 Tutkimuksen hyödyllisyys	9
2.5.4 Luotettavuus	9
3 LASTENSUOJELUPROSESSI VAIHEITTAIN	10
3.1 Palvelutarpeen arviointi.....	10
3.2 Päätös lastensuojelun tarpeesta	10
3.3 Asiakassuunnitelman laatiminen.....	11
3.4 Lastensuojeluasiakkuus.....	11
3.5 Jälkihuolto	12
4 NUORUUS: VAIHEET JA KEHITYS	14
4.1 Nuoruuden kolme vaihetta	14
4.2 Nuoren kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat tekijät.....	15
4.3 Nuoren ja nuoren aikuisen kehitys.....	16
4.3.1 15–18-vuotiaat nuoret	16
4.3.2 19-25 vuotiaat nuoret aikuiset.....	21
5 HAASTATTELU	23
6 OPAS.....	26
7 POHDINTA	26
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lastensuojelun jälkihuolto on keskeinen osa nuoren siirtymistä aikuisuuteen ja itsenäiseen elämään, ja lastensuojelulaitoksesta itsenäistyvien nuorten tukeminen kuuluu sosiaalityön ja lastensuojelupalveluiden ydintehtäviin. Jälkihuollon tarkoituksena on tarjota tukea ja ohjausta lastensuojelulaitoksessa kasvanneille nuorille heidän siirtyessään kohti itsenäistä elämää. Näillä nuorilla on usein edessään monenlaisia haasteita aikuistumisen vaiheessa, kuten koulutuksen, työllistymisen, asumisen, taloudenhallinnan ja ihmissuhteiden alueilla. Jälkihuollon laadukkaat ja monipuoliset palvelut ovat näin ollen välttämättömiä nuorten onnistuneen itsenäistymisen kannalta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas, jota itsenäistyvä nuori voi käyttää apuvälineenä suunnitellessaan omaa tulevaisuuttaan. Oppaassa käsitellään jälkihuollon palveluiden saatavuutta. Opas kattaa nuorten tarvitsemat taidot ja tiedot, kuten taloudenhallinnan, asumisjärjestelyt, opiskelu- ja työmahdollisuudet sekä sosiaaliturvan. Mukana on myös tietoa tukipalveluista, joita nuoret voivat hyödyntää aloittaessaan itsenäistä elämää. Opas tarjoaa nuorille selkeän ja käytännönläheisen oppaan itsenäistymisen tueksi. Hyvin suunniteltu opas voi helpottaa nuorten siirtymistä kohti aikuisuutta ja parantaa heidän mahdollisuuksiaan menestyä itsenäisessä elämässä.

2 LÄHTÖKOHDAT, TAVOITTEET JA PROSESSI

2.1 Johdanto

Teemme opinnäytetyömme Sospro Oy:n, Majurin sijaishuoltoyksikköön. Työskentelemme molemmat kyseisessä paikassa. Majuri on erityistason asuinyksikkö, joka tarjoaa sijaishuoltoa ja erityistason laitoshoidtoa seitsemälle 11–17-vuotiaalle lapselle. Majurissa olemme erikoistuneita psyykkisesti oireilevien lasten hoito- ja kasvatustyöhön.

Lastensuojelulaitoksista itsenäistyminen on todella merkittävä ja myös hyvin haastava elämänvaihe nuorelle. Siirtyminen laitosarjesta itsenäiseen elämään tuo mukanaan monia käytännön haasteita ja kysymyksiä, joihin nuori ei välttämättä ole saanut riittävää valmennusta. Tämä voi helposti johtaa syrjäytymiseen ja vaikeuttaa integroitumista yhteiskuntaan. Sosionomeilla ja muilla lastensuojelutyötä tekevillä hoitajilla on tärkeä rooli lastensuojelulaitoksista itsenäistyvien nuorten tukemisessa. Opinnäytetyömme kytkeytyy sosionomien ammatillisiin valmiuksiin ja vastaa työelämän tarpeisiin tarjoamalla käytännönläheistä tietoa ja työkaluja nuorten itsenäistymisen tukemiseksi. Työskentelemme molemmat lastensuojelun erityisyksikössä ja olemme havainneet käytännön työssä nuorten itsenäistymiseen liittyvät monet haasteet. Haluamme kehittää oppaan, joka toimii konkreettisena tukena ja ohjeena nuorille heidän siirtyessään kohti itsenäistä elämää. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa opas lastensuojelulaitoksesta itsenäistyville nuorille. Opas sisältää tietoa ja ohjeita käytännön asioista, kuten asunnon hankkimisesta, taloudesta, opinnoista ja työelämästä. Oppaassa hyödynnetään myös lastensuojelun ammattilaisten näkökulmaa ja kokemusta. Uskomme, että opinnäytetyömme tuloksena syntävä opas on arvokas työkalu sekä nuorille että lastensuojelun ammattilaisille. Opas tukee nuorten itsenäistymisprosessia ja edistää heidän integroitumistaan yhteiskuntaan.

2.2 Tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa opas lastensuojelulaitoksesta itsenäistyville nuorille. Oppaan avulla pyritään:

1. Tukemaan nuorten itsenäistymisprosessia

Opas tarjoaa nuorille tietoa ja ohjeita käytännön asioista, kuten asunnon hankkimisesta, taloudesta, opinnoista ja työelämästä. Se auttaa nuoria tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja resurssejaan sekä tukee heidän itseluottamustaan. Lisäksi opas toimii ennaltaehkäisevänä työkaluna, joka auttaa ehkäisemään nuorten syrjäytymistä.

2. Parantamaan lastensuojelun ammattilaisten työtä

Opas tarjoaa lastensuojelun ammattilaisille valmiita työkaluja nuorten itsenäistymisen tukemiseen. Sen tarkoitus on myös helpottaa yhteistyötä nuoren ja eri ammattilaisten välillä.

3. Kehittämään Majurin toimintaa

Opas toimii Majurin kehittämishankkeena ja parantaa yksikön palvelun laatua. Se vahvistaa Majurin yhteistyötä muiden tahojen kanssa.

Kokonaisuudessaan oppaalla on siis useita hyödynsajia. Itsenäistyvät nuoret saavat tietoa ja ohjeita itsenäiseen elämään. Lastensuojelun ammattilaiset saavat valmiita työkaluja nuorten itsenäistymisen tukemiseen. Majuri kehittää toimintaansa ja parantaa palvelun laatua. Uskomme, että oppaamme on arvokas työkalu, joka tukee nuorten itsenäistymisprosessia ja edistää heidän integroitumistaan yhteiskuntaan.

2.3 Lähestymistapa ja prosessi

Teemme toiminnallisen opinnäytetyön, joka perustuu laadulliseen tutkimusmenetelmään. Aineistoa kerätään teemahaastattelulla, jonka kohteena on Majurin esihenkilö. Haastattelun avulla pyritään saamaan tietoa seuraavista asioista:

- Esihenkilön havainnot nuorten itsenäistymisprosessista: Mitä haasteita ja vaikeuksia nuoret tyypillisesti kohtaavat? Millaista apua ja tukea he tarvitsisivat?
- Esihenkilön näkemys oppaan tarpeellisuudesta: Minkälaisesta oppaasta nuoret hyötyisivät eniten? Mitä tietoa ja ohjeita oppaan tulisi sisältää?

Haastattelun pohjalta muodostetaan luettelo itsenäistyvälle nuorelle tarpeellisesta tiedosta ja ohjeista. Tämän tiedon avulla laaditaan myös oppaan rakenne ja sisältö.

2.4 Oppaan sisältö

Oppaan sisältö jaetaan selkeisiin osioihin, jotka käsittelevät seuraavia aiheita:

- Asuminen: Asunnon hankkiminen ja asumiseen liittyvät käytännön asiat.
- Taloudellinen itsenäistyminen: Tulojen ja menojen hallinta, budjetointi ja velkaantuminen.
- Opinnot ja työelämä: Koulutus- ja työmahdollisuudet, työnhaku ja urapolkujen suunnittelu.
- Terveys ja hyvinvointi: Fyysinen ja psyykkinen terveys, itsestä huolehtiminen ja avun hakeminen.
- Oikeudet ja velvollisuudet: Aikuistumiseen liittyvät oikeudet ja velvollisuudet.
- Tukiverkosto: Tukipalvelut ja verkostot, joista nuori voi saada apua ja tukea.

2.5 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

2.5.1 Tietosuoja

Haastateltavan anonymiteetti ja yksityisyys suojataan. Haastattelutallenne säilytetään luottamuksellisesti ja poistetaan/tuhotaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Oppaassa ei käytetä tunnistettavissa olevia henkilötietoja. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020).

2.5.2 Rehellisyys ja avoimuus

Tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät kuvataan selkeästi. Tutkimustuloksia esitetään objektiivisesti ja puolueettomasti. Lähteiden käyttö on asianmukaista ja viittaukset tehdään huolellisesti. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020).

2.5.3 Tutkimuksen hyödyllisyys

Opinnäytetyön tulosten tulee olla hyödyllisiä nuorille, lastensuojelun ammattilaisille ja Majurille. Oppaan tulee olla käytännönläheinen ja helposti hyödynnettävissä.

2.5.4 Luotettavuus

Luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä, joihin tulee kiinnittää huomiota ovat tutkimusaineiston laatu ja monipuolisuus, tutkimusmenetelmien asianmukaisuus, tutkimustulosten tulkinnan objektiivisuus sekä lähteiden luotettavuus. Uskomme, että eettisesti ja luotettavasti toteutettu opas on arvokas lisä lastensuojelun ja nuorisotyön kenttään. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020).

3 LASTENSUOJELUPROSESSI VAIHEITTAIN

3.1 Palvelutarpeen arviointi

Lastensuojeluprosessi käynnistyy lastensuojeluasian ilmestyessä, mikä ei vielä tarkoita asiakkuuden alkamista. Lastensuojeluasia tulee vireille, kun lastensuojelun työntekijä saa tiedon mahdollisesti lastensuojelun tarpeessa olevasta lapsesta. Vireille tulon jälkeen lastensuojelun työntekijän on heti arvioitava, tarvitseeko lapsi kiireellistä lastensuojelua. (Minilex, n.d.) Mahdollista lastensuojelun tarvetta arvioidaan tekemällä palvelutarpeen arviointi, jossa selvitetään lastensuojelun tarvetta. Arviointi toteutetaan niin, että sosiaalityöntekijä arvioi lapsen kasvuympäristöjä ja sen, pystyvätkö lapsen huoltajat huolehtimaan hänen hyvinvoinnistaan ja kasvatuksestaan (Lastensuojelulaki 417/2007, 6 luku 30 §.). Terveiden ja Hyvinvointilaitoksen mukaan arviointi voidaan myös jättää suorittamatta, jos se on selvästi tarpeeton. Lastensuojelulain 6 luvun 30§ momentin mukaan, sosiaalityöntekijä voi myös ottaa yhteyttä lapsen muihin läheisiin ja asiantuntijoihin kartoittaakseen tilannetta. Arvioinnin aloitus tapahtuu seitsemän päivän sisällä lastensuojeluasian ilmestymisestä ja sen on oltava valmis viimeistään kolmen kuukauden kuluessa. (Lastensuojelun käsikirja, 2023.)

3.2 Päätös lastensuojelun tarpeesta

Terveiden ja Hyvinvointilaitoksen mukaan, asianosaisten oikeusturvan tulee olla keskeisellä sijalla asiakkuuden eri vaiheissa lastensuojelussa. Lasta, vanhempia ja muita asianosaisia tulee kuulla asianmukaisesti, heitä tulee informoida suunnitelmista ja päätöksistä, ja toimenpiteiden tulisi tapahtua mahdollisuuksien mukaan yhteisymmärryksessä. (Lastensuojelun käsikirja, 2023.) Lastensuojelulain 6. luvun 30§ momentin mukaan, asiakirjojen on täytettävä asetetut vaatimukset, ja asianosaisilla on pääsääntöisesti oikeus tutustua niihin. Lastensuojelulain 6. luvun 30§ momentista käy ilmi, että huostaanoton

valmistelussa on tärkeää asianosaisten asianmukainen kuuleminen. Hallintopäätös on annettava kirjallisesti ja sen on oltava asianmukaisesti perusteltu. Perusteluissa on ilmoitettava, mitkä seikat ja selvitykset ovat vaikuttaneet ratkaisuun sekä mainittava sovelletut säännökset. Päätöksessä tulee selkeästi ilmoittaa, mihin asianosainen on oikeutettu tai velvoitettu, tai miten asia on muutoin ratkaistu. (Lastensuojelulaki 417/2007, 6 luku 30 §.)

3.3 Asiakassuunnitelman laatiminen

Lastensuojelulain 6 luvun 30 §-mukaan asiakkuuden alkaessa lapselle laaditaan asiakassuunnitelma. Lastensuojelulaissa kerrotaan, että yleensä pyritään laatimaan suunnitelma yhteistyössä vanhempien, lapsen ja muiden huoltajien kanssa. Siinä kuvataan, millaista apua perhe tarvitsee ja mitä tukitoimia perheelle suunnitellaan. Lisäksi suunnitelmaan kirjataan ajanjakso, jona toimenpiteet on tarkoitus toteuttaa. Asiakassuunnitelman perustana on yhteistyö asiakkaan kanssa. Joskus kuitenkin tilanteissa, jolloin asianosaiset eivät ole halukkaita tai vastustavat sen laatimista, suunnitelma on silti tarpeen. Vaikka suunnitelma laaditaankin yhteistyössä, voi olla tapauksia, joissa kaikista asioista ei päästä yhteisymmärrykseen. Tässä tapauksessa on tärkeää kirjata suunnitelmaan myös eriävät näkemykset. Asiakassuunnitelma on keskeinen asiakirja lastensuojelun työssä, joka ohjaa työskentelyä ja toimii dokumentoinnin välineenä. Lisäksi se toimii sosiaalityön tiedonmuodostuksen välineenä ja auttaa sosiaalityöntekijää oman työnsä jäsentämisessä. Lastensuojelunasiakasprosessi voi tämän jälkeen jatkua monin eri tavoin riippuen perheen tilanteesta. Ensisijaisesti pyritään tarjoamaan tukea avohuollon keinoin. Huostaanottoon ja kiireelliseen sijoitukseen turvaudutaan vain, jos laissa asetetut edellytykset täyttyvät. (Lastensuojelulaki 417/2007, 6 luku 30 §.)

3.4 Lastensuojeluasiakkuus

Lastensuojeluasiakkuus voi toimia monella tavalla, lastensuojeluasiakkuus ei tarkoita välttämättä aina sijoitusta, eli lapsen asuinpaikan muuttamista.

Ensisijaisena työkaluna lastensuojeluasiakkuudessa ovat avohuollontukitoimet. (Lastensuojelun käsikirja, 2023.)

Lapsi voidaan sijoittaa asumaan kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena tai jälkihuoltona. Sijaishuoltoon voi sijoittaa ainoastaan sosiaalihuollon johtavan viranhaltijan ja tahdonvastaisissa huostaanotoissa hallinto-oikeuden huostaanottama tai kiireellisesti sijoitettu lapsi. (Lastensuojelun käsikirja, 2023.)

Jos lapsi sijoitetaan laitokseen, laitoksessa lapsi asuu maksimissaan 18-ikävuoteen. (Lastensuojelun käsikirja, 2023.)

3.5 Jälkihuolto

Lastensuojelulain 12 luvun 75 § momentin mukaan, lapsella ja nuorella on oikeus jälkihuoltoon. Lastensuojelulain 12 luvussa 75 § pykälässä kerrotaan, että hyvinvointialueen on järjestettävä lapselle tai nuorelle jälkihuolto sijaishuollon päättymisen jälkeen. Jälkihuoltoa on myös annettava, kun avohuollon tukitoimena on tehty sijoitus, joka täyttää Lastensuojelulain 7 luvun 37 § momentin ehdot, edellyttäen että sijoitus on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään puoli vuotta ja kohdistunut ainoastaan lapseen. (Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 75§; Lastensuojelulaki 417/2007, 7 luku 37§.)

Lastensuojelulain 12 luvun 76 § momentin mukaan, hyvinvointialueen velvollisuus järjestää jälkihuoltoa loppuu viiden vuoden kuluttua siitä, kun lapsi on viimeksi ollut lastensuojelun asiakkaana kodin ulkopuolisen sijoituksen päätyttyä. Tämä velvollisuus päättyy kuitenkin viimeistään nuoren täyttäessä 23 vuotta. (Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 76§.)

Kuten Lastensuojelulain 12 luvun 75 § momentista käy ilmi, hyvinvointialueen on järjestettävä jälkihuoltoa lapsen tai nuoren tuen tarpeisiin perustuen

huomioiden Lastensuojelulain 30 luvun 4 momentin, mukainen asiakassuunnitelma. Tämä tarkoittaa, että lapselle tai nuorelle sekä hänen vanhemmilleen ja huoltajilleen tarjotaan tukea, kuten on säädetty lastensuojelulaissa. Kun jälkihuolto päättyy, sosiaalityöntekijän on tarvittaessa yhdessä nuoren kanssa laadittava suunnitelma, joka sisältää tiedot jälkihuollon päättymisen jälkeen nuoren käytettävissä olevista palveluista ja tukitoimista. (Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 75§; Lastensuojelulaki 417/2007, 30 luku 4§.)

Lastensuojelulain 12 luvun 76a § momentissa keskitytään turvaamaan asuminen ja toimeentulon osa-alue. Lastensuojelulain 12 luvun 76a § momentissa kirjoitetaan, että jos riittämätön toimeentulo, puutteelliset asumisolot tai asunnon puuttuminen haittaavat olennaisesti jälkihuollon piirissä olevan lapsen tai nuoren kuntoutumista, hyvinvointialueen on viipymättä järjestettävä riittävä taloudellinen tuki. Lastensuojelulain 12 luvun 76 § momentissa on vielä, että hyvinvointialueen on yhteistyössä kunnan kanssa korjattava asumisolojen puutteet tai järjestettävä tarpeisiin sopiva asunto. Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 76§.)

Lastensuojelulaissa 12 luvussa 77 § momentissa kirjoitetaan, että kun lapsi tai nuori on sijoitettu kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena, sijaishuoltoa koskevan Lastensuojelulain 9 luvun 40 pykälän tai jälkihuoltoa koskevien säännösten mukaisesti, on hänen itsenäistymistään varten varattava kuukausittain summa, joka on vähintään 40 prosenttia hänen sosiaali- ja terveydenhuollonsa asiakasmaksuista annetun Lastensuojelulaissa määritellyistä tuloista, korvauksista tai saamisista. Lapsilisiä ei lasketa mukaan tätä määrää laskettaessa. (Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 77§; 9 luku 40§; 3 luku 14§.)

Lastensuojelulain 12 luvussa 77 § momentin mukaan, jos lapsella tai nuorella ei ole Lastensuojelulain 3 luvun 14 § momentissa tarkoitettuja tuloja, korvauksia tai saamisista, tai ne ovat riittämättömät, hyvinvointialueen on tuettava itsenäistyvää nuorta sijoituksen päättyessä tarpeellisilla itsenäistymisvaroilla,

kattaen asumisen, koulutuksen ja muut itsenäistymiseen liittyvät menot. (Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 77§; 9 luku 40§; 3 luku 14§.)

Hyvinvointialueella on oikeus päättää itsenäistymisvarojen maksamisen ajankohta, pääsääntöisesti varat on annettava nuorelle jälkihuollon päättyessä tai erityisestä syystä viimeistään hänen täyttäessään 23 vuotta, tukemaan tai turvaamaan nuoren itsenäistymistä. (Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 76§.)

Lastensuojelulaissa kerrotaan että, hyvinvointialueen on annettava selvitys itsenäistymisvarojen kertymisestä ja maksamisesta sijoituksen päättyessä, sekä huoltajan, edunvalvojan tai 15-vuotiaan lapsen pyynnöstä myös sijoituksen aikana. (Lastensuojelulaki 417/2007, 12 luku 76§.)

4 NUORUUS: VAIHEET JA KEHITYS

4.1 Nuoruuden kolme vaihetta

Nuoruuden määrittäminen tiettyyn ikähaarukkaan on haastavaa, sillä jokainen nuori etenee omassa tahdissaan ja omalla tavallaan. Voimme hahmottaa nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen: varhaisvaiheeseen (noin 12–14-vuotiaat), keskivaiheeseen (noin 15–18-vuotiaat) ja myöhäisvaiheeseen (noin 19–25-vuotiaat). (Hiipakka, 2011, s. 11.) Tässä käsittelemme tarkemmin keski- ja myöhäisvaiheen merkitystä nuoren kehityksessä.

Keskivaiheessa on hyödyllistä pohtia omaa identiteettiä, taitoja ja seurustelua. Myöhäisvaiheessa keskittyminen parisuhteeseen, vanhemmista irtautuminen, ura- ja koulutusvalinnat sekä arvojen ja moraalin kehittäminen ovat tärkeitä. (Aaltonen ym., 2003, s. 18; Vilkkö-Riihelä & Laine, 2005, s. 104.) Nuoruuden alkamisen yleisesti katsotaan liittyvän biologisiin muutoksiin, kuten puberteettiin. Tässä vaiheessa nuori tutkii omaa fyysistä minäänsä ja käy läpi hormonaalisia muutoksia, jotka heijastuvat ulkoisesti. Nuoruuden myötä

sukukypsyys ja seksuaalisuus nousevat esiin, samalla kun nuori käy läpi psykologista muutosta ja kehittää itsenäisempää identiteettiä. Kognitiivinen kehitys sisältää abstraktin ja loogisen ajattelun taitojen kehittymisen, kun taas sosiaalinen kehitys johtaa kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman rakentumiseen, yhteiskuntaan integroitumiseen ja ammatti-identiteetin löytämiseen. (Aaltonen ym., 2003, s. 18.)

4.2 Nuoren kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat tekijät

Nuoren kehitykseen ja kasvuun vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi kypsyminen, perimä ja ympäristötekijät, kuten fyysinen, psyykkinen ja kulttuurinen -ympäristö. Nuoruudessa perinnölliset vahvuudet voivat muokkautua lahjakkuudeksi ympäristön tuen ja nuoren oman aktiivisuuden yhteistyöllä. (Aaltonen ym., 2003, s. 15.)

Kasvun ja kehityksen tukeminen edellyttää nuorelta rakkautta, ymmärrystä, hellyyttä ja turvaa. Nuoren on ajan mittaan opittava itsenäistymään ja irrottautumaan kasvuympäristöstään kohti itsenäistä elämää, mikä vaatii tasapainoista vastuun, vapauden ja turvallisten rajojen välillä. On tärkeää tukea nuoren itsenäisyyttä, luovuutta ja kasvua. Nuori tarvitsee aikuisen läsnäoloa epävarman minän ja kehon muutosten tueksi, auttaakseen häntä löytämään omat vahvuutensa ja rakentamaan itseluottamusta onnistumisten kautta. Jatkuva kehitys, monipuoliset haasteet, lämpimät ihmissuhteet ja suotuista ympäristö ovat kaikki keskeisiä nuoren kasvun tukemisessa. (Aaltonen ym., 2003, s. 15.) Jos kehityksessä ilmenee häiriöitä, ne voivat vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren elämään, ja nuoren asiat vaikuttavat myös perheeseen ja muihin ihmissuhteisiin. Siksi on tärkeää ymmärtää syvällisesti nuoruuden kehitysvaiheet, jotta voidaan tarjota oikea-aikaista tukea ja tunnistaa merkkejä mahdollisista ongelmista. Varhainen tuki on erityisen tärkeää, koska silloin nuori hyötyy parhaiten erilaisista tukitoimista. Vaikeuksiin syventyminen voi tehdä nuoren auttamisesta vaikeampaa. Läheiset ihmissuhteet, turvallinen ympäristö ja positiiviset itsekokemukset auttavat nuorta selviytymään vaikeuksista ja rakentamaan omaa tulevaisuuttaan myönteisesti. (Aaltonen ym., 2003, s. 16.)

4.3 Nuoren ja nuoren aikuisen kehitys

4.3.1 15–18-vuotiaat nuoret

Nuoruus on ratkaiseva vaihe persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä. Persoonallisuus heijastelee suhteellisen pysyviä ajattelu-, tunne- ja käyttäytymistaipumuksia. Sekä varhaislapsuudessa että nuoruusiässä lapsi omaksuu ymmärryksen siitä, että hän on oma yksilöllinen olentonsa. Varhaislapsuudessa tämä itsenäistymisen prosessi on konkreettisempaa, kun taas nuoruudessa se tapahtuu enemmän henkisellä tasolla. Murrosikä aloittaa psyykkisen kehityksen prosessin, joka keskittyy irrottautumiseen vanhemmista. Nuoren on rakennettava oma persoonallisuutensa, jolla on omat vaakaumukset, asenteet ja mieltymykset. Nuoruuden keskeinen tehtävä onkin luoda eheä, sisäisesti yhtenäinen identiteetti. Persoonallisuuden kehitys nuoruudessa on yksilöllistä. Nuoret irrottautuvat vanhemmistaan ja muovaavat omaa identiteettiään eri tavoilla ja eri aikoina, kukin tavallaan. Tämä irtautuminen on välttämätöntä aikuisuuden saavuttamiseksi. Kaikki nuoret eivät koe tarvetta jatkuvaan kapinointiin tai konflikteihin vanhempiensa kanssa. Nuoren temperamentti, aiemmat kokemukset ja perhesuhteiden laatu vaikuttavat siihen, miten hän käy läpi nuoruuttaan ja sen tuomia haasteita. Nuoren oma identiteetti on keskiössä tässä kehityksessä. Identiteetti viittaa nuoren käsitykseen itsestään, millaisia piirteitä hänellä on, millaisiin sosiaalisiin ryhmiin hän samaistuu ja millaiseksi hän haluaa tulevaisuudessa muotoutua. Nuoret määrittelevät itsensä usein erilaisten ryhmien kautta ja näiden mieltymysten sekä sosiaalisten piirteiden yhdistelmästä syntyy ainutlaatuinen yksilö. Tämä ominaisuuksien kirjo kasvaa ja kehittyy jatkuvasti. (Mölsä, 2020, s. 12–14.)

Nuori pohtii omaa identiteettiään ja pystyy näkemään itsensä eri näkökulmista, myös ulkopuolisten silmin. Hän kokeilee erilaisia rooleja, testaa rajojaan ja valitsee, jotta voisi hahmottaa ja vahvistaa identiteettiään. Harrastukset, ulkonäkö, ihastumiset ja mielipiteet voivat vaihdella tiheään tahtiin tässä prosessissa. Nuori pyrkii löytämään itselleen oman paikkansa, usein vastakohtana sille, mitä vanhemmat odottavat tai edustavat. Valmiit mallit eivät enää tyydytä, vaan nuori haluaa löytää oman polkunsä. Tämä saattaa ilmetä

käyttäytymisenä, joka eroaa vanhempien odotuksista. Esimerkiksi tiukasti perinteitä kunnioittavat vanhemmat saattavat hämmästyä, jos heidän lapsensa omaksuu radikaaleja mielipiteitä tai pukeutumistyyliä. Toisaalta vanhempien odottamat odotukset saattavat olla haastavia nuorelle, joka etsii omaa identiteettiään. Epävarmuus omasta ulkonäöstä ja roolista on tyypillistä nuoruudelle. Tämä epävarmuus saattaa ilmentyä äärimmäisyyksien tavoitteluna pukeutumisessa tai ulkonäön muokkaamisessa. Nuori yrittää ilmaista omaa ainutlaatuisuuttaan ja samalla erottautua vanhempiensa odotuksista. Vaikka ulkonäkö onkin usein nuoren yksityisasia, vanhempien ja tilanteen mukaan hoito- ja kasvatushenkilökunnan on tärkeää olla läsnä ja tarjota tukea, erityisesti silloin kun nuoren terveys tai turvallisuus ovat vaarassa. Vanhempien ja hoito- ja kasvatushenkilökunnan tehtäväksi jää antaa sopivaa etäisyyttä nuorelle, asettaa rajat ja tarjota tuki tämän identiteetin kehityksessä. Nuorelle on annettava tilaa tehdä henkilökohtaisia päätöksiä ja kokeilla erilaisia asioita, samalla kun vanhemmat huolehtivat turvallisuudesta ja asettavat tarvittavat rajat. Nuoren on voitava kokeilla ja oppia virheistään, sillä näin hän löytää oman polkunsä ja elämäntapansa. Nuoruudessa opetellaan myös tunne-elämän hallintaa. On tärkeää oppia käsittelemään omia tunteitaan ja suhtautumaan niihin rakentavasti. Jokainen kohtaa epäonnistumisia elämässään, ja niiden käsittely opettaa nuorelle tärkeitä elämäntaitoja. Tunteiden hallinta auttaa vahvistamaan nuoren itsetuntemusta ja kykyä toimia erilaisissa tilanteissa. (MLL, 2023.)

Nuoruusiässä ajattelu ja moraali kehittyvät merkittävästi. 12–15-vuotiaana nuoren ajattelutaidot ovat jo selvästi edistyneet lapsuudesta, ja tämä kehitys jatkuu edelleen. Nuoruusiässä nuori oppii käyttämään abstrakteja käsitteitä entistä joustavammin ja alkaa pohtia arvoja ja ideologioita voimakkaasti ja kriittisesti. Usein 15-vuotiaana nuoren ajattelu on vielä melko mustavalkoista, mutta pian hän oppii tarkastelemaan asioita monipuolisemmin eri näkökulmista käsin. Tämä kehitys antaa tilaa suvaitsevaisuudelle ja auttaa nuorta ymmärtämään, että asioihin ei ole aina yksiselitteisiä oikeita tai vääriä vastauksia. Nuoren ongelmanratkaisukyky kehittyy, ja hän kykenee rakentamaan monimutkaisempia pohdintoja ja johtopäätöksiä. (Mölsä, 2020, s. 13–14.)

Ikätoverit ja kodin ulkopuoliset roolimallit tarjoavat nuorelle vaihtoehtoja arvojen ja elämäntapojen suhteen, mikä auttaa häntä löytämään oman tiensä ja

maailmankatsomuksensa. Samalla nuoren moraaliajattelu kehittyy. Hän alkaa pohtia asioita yhteiskunnan kannalta ja ymmärtää, että sääntöjä tarvitaan yhteiselon sujuvuuden takaamiseksi. Nuori oppii ottamaan vastuuta teoistaan ja ymmärtää, että hänen päätöksensä vaikuttavat laajemmin yhteisöön. Tämä kehitys jatkuu läpi nuoruuden ja varhaisen aikuisuuden, ja siihen vaikuttavat niin arjen tilanteet kuin erilaiset vastuulliset roolit ja ryhmätoiminta. Nuoruusiässä tapahtuva ajattelun ja moraalien kehitys on tärkeä osa nuoren kasvua ja identiteetin muotoutumista. Se auttaa nuorta löytämään paikkansa maailmassa ja ottamaan vastuuta omasta elämästään ja yhteisöstään. (MLL, 2023.)

Nuoruusiässä kaverisuhteet saavat entistä suuremman merkityksen, kun nuori alkaa itsenäistyä ja irtautua vanhemmistaan. Kaveriporukasta haetaan läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta, jotka aiemmin saatiin pääasiassa perheeltä ja vanhemmilta. Nuoruudessa kuuluminen porukkaan on kehityksellisesti tärkeää, sillä se tukee nuoren identiteetin kehitystä ja tarjoaa mahdollisuuden jakaa rakkautta ja hyväksyntää. Keskinuoruudessa kaverisuhteet yleensä syvenevät ja muuttuvat intiimeimmiksi. Nuori saattaa viettää enemmän aikaa pienemmissä, samanhenkisissä porukoissa, joilla on yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Ystävyysuhteet ovat usein vahvoja ja voivat kestää pitkään, ja ne rakentuvat yhteisten arvojen, asenteiden ja ajattelutapojen ympärille. Ystävien kanssa jaetaan syvällisiäkin asioita, joista nuori ei välttämättä halua puhua vanhemmilleen. (Korhonen, 2021.)

Kavereiden kanssa nuori oppii monia tärkeitä taitoja, kuten empatiaa, konfliktien ratkaisemista ja vuorovaikutustaitoja. Ystävyysuhteissa opitaan myös ottamaan vastuuta omista teoista ja huomioimaan toisten tarpeita. Vaikka riidat voivat olla uhka ystävyydelle, ne tarjoavat samalla mahdollisuuden oppia selvittämään erimielisyyksiä ja kasvamaan ihmissuhteissa. Yhdessä olemisen tunne ja solidaarisuus vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja antavat nuorelle mahdollisuuden ilmaista itseään ja kokea uusia asioita turvallisessa ympäristössä. Kaveriporukassa nuorella on tilaa kokeilla rajojaan, oppia uutta ja kehittää itseään. Kaverit tarjoavat vertaistukea ja mahdollistavat yhdessä kokemisen ja oppimisen. Yksinäisyyden tunne voi olla nuoren kehityksen kannalta haitallista, sillä se voi estää häntä löytämästä omaa paikkaansa ja rakentamasta

vahvoja ihmissuhteita. Tästä syystä kaverisuhteet ovat tärkeitä nuoren hyvinvoinnille ja kehitykselle. (MLL, 2023.)

Nuoren tukeminen ja ohjaaminen persoonallisuuden kehityksessä vaatii herkkyyttä ja joustavuutta. Jokainen nuori on yksilöllinen ja tarvitsee ainutlaatuista lähestymistapaa, joka sisältää tukea, kannustusta, rajoja sekä ohjausta. Toiset nuoret hyötyvät selkeistä ja suojaavista rajoista, kun taas toiset kaipaavat tilaa ilmaista itseään ja mielipiteitään. Vanhemman sekä hoito- ja kasvatushenkilökunnan tehtävä on tunnistaa nuoren vahvuudet ja tarpeet sekä tukea häntä positiivisessa kehityksessä. Yleisesti ottaen vaikeimmat hetket vanhemmuudessa koetaan usein nuoren ollessa yläkoulun viimeisellä luokalla tai sen jälkeen. Tässä vaiheessa nuori alkaa kehittää itsenäisyyttä, vastuullisuutta ja itsevarmuutta. Hän oppii ottamaan huomioon muiden tunteita ja ajattelemaan asioita laajemmin. Ystävät ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat merkittävästi nuoren identiteetin kehitykseen. Nuori alkaa irrottautua vanhemmistaan ja rakentaa uudenlaista suhdetta heihin. Vaikka hän tarvitsee edelleen vanhempiensa tukea, hän kaipaa myös tilaa itsenäistyä. Vanhempien sekä hoito- ja kasvatushenkilökunnan tehtävä on osoittaa nuorelle, että hänellä on lupa kasvaa ja löytää oma polkunsä. (MLL, 2023.)

Vaikka nuori itsenäistyy, hän kaipaa edelleen vanhempien tai muiden aikuisten hyväksyntää ja arvostusta omille mielipiteilleen ja valinnoilleen. Positiivinen palaute ja kannustus ovat tärkeitä nuoren epävarmuuden keskellä. Vaikka nuori saattaa vaikuttaa välinpitämättömältä vanhempien kommenteille, hän arvostaa niitä syvällä tasolla. Nuorta ei voi koskaan kehua liikaa. Hänen täytyy tuntea olevansa arvokas ja tärkeä omana itsenään. Vanhemman sekä hoito- ja kasvatushenkilökunnan tehtävä on tuoda esiin nuoren vahvuuksia ja taitoja, ja kannustaa häntä uskomaan itseensä. (MLL, 2023.)

Vanhempien sekä hoito- ja kasvatushenkilökunnan tulee myös tukea nuorta hänen onnistumisissaan ja auttaa häntä käsittelemään pettymyksiä. Nuori tarvitsee aikuisen tukea ja rohkaisua erityisesti vaikeina hetkinä. On tärkeää, että aikuinen pysyy rauhallisena ja näyttää esimerkkiä siitä, miten käsitellä vaikeita tilanteita. Nuoruudessa sukupuoliroolit ja identiteetti alkavat selkiytyä. Vanhempien sekä hoito- ja kasvatushenkilökunnan tulisi olla avoimia erilaisille

sukupuoli-identiteeteille ja välttää ahtaita sukupuolistereotypioita. Kaikki nuoret ansaitsevat tulla hyväksytyiksi omana itsenään, ilman rajoittavia odotuksia sukupuolen perusteella. Aikuinen voi innostaa ja rohkaista nuorta osallistumaan keskusteluihin. Yhteiset keskustelut ja pohdinnat lisäävät aikuisen ja nuoren välisen yhteyden tunnetta ja lähentävät heitä toisiinsa. Ne myös motivoivat nuorta ajattelemaan ja perustelemaan omia näkemyksiään. On tärkeää, että aikuinen ei hätkähdä, jos nuoren näkemykset tuntuvat mustavalkoisilta. Nuoruusiässä äärimmäisyyksien kautta ajattelu on tyypillistä, ja nuoren mielipiteet ovat enemmän sanoja kuin tekoja. Aikuisen tulisi välttää moralisointia ja sen sijaan keskustella avoimesti, kysellä ja pyytää perusteluja nuoren ajatuksille. Tärkeintä on osoittaa aitoa kiinnostusta toisen mielipiteitä ja ajatuksia kohtaan, vaikka yhteisymmärrykseen ei aina päästäisikään. Vanhempi tai hoito- ja kasvatushenkilökunta voivat järjestää yhteisiä keskusteluhetkiä nuoren kanssa, varata herkullisia tarjoiluja, riittävästi aikaa ja mukavan ympäristön. Keskustelunaiheina voivat toimia esimerkiksi nuoren lempimusiikki, -elokuvat, -taiteilijat, -elokuvat, esikuvat ja muut aiheet, jotka ovat nuorelle merkityksellisiä. On myös tärkeää, että aikuinen jakaa omat mielipiteensä näihin aiheisiin. Aikuisen tulee kunnioittaa nuoren arvovalintoja. Nuoren arvoihin vaikuttavat monet tekijät, kuten perhe, ystävät, harrastukset, televisio-ohjelmat ja media. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, millaisia arvoja nuori pitää tärkeinä ja millainen ihminen hän haluaa olla. On normaalia, että nuori haastaa vanhempiensa arvot ja saattaa olla eri mieltä heidän kanssaan. Tämä kuuluu nuoren kehitykseen ja itsenäistymisprosessiin. Viisaat vanhemmat kunnioittavat nuoren valintoja eivätkä vähättele niitä. Nuoren arvomaailma ja vakaumus ovat hänen omiaan, eikä vanhempia tulisi pakottaa omaksumaan omia arvojaan. Sen sijaan vanhempien tulisi edelleen rohkaista keskusteluja ja tarjota erilaisia näkökulmia asioihin. Vanhempien ja nuoren väliset keskustelut ovat aina tärkeitä. Moraaliperiaatteet perustuvat arvoihin ja siihen, mikä elämässä on merkityksellistä ja tavoiteltavaa. Nuoret saattavat olla lyhytnäköisiä ja keskittyä enemmän välittömiin asioihin kuin pitkän aikavälin suunnitelmiin. Vanhempien sekä hoito- ja kasvatushenkilökunnan tulisi kannustaa nuorta ajattelemaan laajemmin ja pidemmällä aikavälillä. Esimerkiksi rahan säästäminen tärkeään tavoitteeseen voi opettaa nuorelle itsekuria, mikä on tärkeää moraalisen kehityksen kannalta. (MLL, 2023.)

Vanhempien sekä hoito- ja kasvatushenkilökunnan rooli on myös tärkeä nuoren vastuuntunnon kehittymisessä. Pelkkä hyvä itsetunto ei välttämättä riitä, vaan nuoren on opittava arvostamaan muita ihmisiä ja kantamaan vastuuta teoistaan. Aikuisen tulisi keskustella nuoren kanssa esimerkiksi kiusaamisesta ja rohkaista häntä asettumaan toisten asemaan. Empatian vahvistaminen ja vastuuntunnon korostaminen ovat tärkeitä aikuisen tehtäviä. Rajojen asettaminen tapahtuu parhaiten keskustelemalla ja perustelemalla sääntöjä ja rajoituksia. (MLL, 2023)

4.3.2 19-25 vuotiaat nuoret aikuiset

Nuoruudessa on tyypillistä, että nuoret ottavat mallia ystävistään ja omaksuvat heidän arvonsa, asenteensa ja jopa ulkoisen tyyliinsä. Tämä johtuu osittain siitä, että nuoret hakevat hyväksyntää ja haluavat kuulua joukkoon. Ikätovereiden ryhmä voi tarjota turvallisuuden tunnetta ja auttaa nuorta löytämään paikkansa maailmassa. Myöhäisnuoruudessa itsenäistyminen alkaa kuitenkin yleensä vahvistua. Nuori alkaa kehittää omia mielipiteitään ja arvojaan, jotka eivät välttämättä ole linjassa ikätovereiden kanssa. Hän saattaa myös alkaa kyseenalaistaa auktoriteetteja ja yhteiskunnan normeja. Tämä on luonnollinen osa yksilöllistä kasvua ja itsenäisyyden löytämistä. On tärkeää muistaa, että jokainen nuori kulkee omaa polkuaan kohti itsenäisyyttä. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa etsiä identiteettiään. Jotkut nuoret saattavat löytää oman äänensä jo varhain, kun taas toiset saattavat tarvita enemmän aikaa ja kokemuksia. Tärkeintä on, että nuori saa tilaa ja tukea tutkia itseään ja löytää oman paikkansa maailmassa. (Askel terveyteen, 2023.)

Myöhäisnuoruus on merkittävän kognitiivisen kehityksen aikaa. Teini-ikäisten aivot käyvät läpi monimutkaisia muutoksia, jotka parantavat heidän kykyään ajatella abstraktisti, tehdä järkeviä päätöksiä ja hallita omaa käyttäytymistään. Nuoret oppivat tässä vaiheessa hallitsemaan impulssejaan paremmin, jolloin he pystyvät vastustamaan kiusauksia ja lykkäämään välitöntä mielihyvää pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamiseksi. He osaavat punnita erilaisia vaihtoehtoja ja valita todennäköisimmin heidän arvojensa ja tavoitteidensa mukaisen vaihtoehdon. Nuoret alkavat myös suunnittelemaan tulevaisuutta, he

osaavat asettaa tavoitteita ja kehittää suunnitelmia niiden saavuttamiseksi. Itsekeskeisyys ja välittömyyden tarve alkavat väistyä myöhäisnuoruudessa. Nuoret alkavat ottaa huomioon muiden ihmisten näkökulmia ja toimia tavalla, joka on heidän arvojensa ja moraalinsa mukaista. Vaikka kognitiivinen kehitys etenee nopeasti myöhäisnuoruudessa, se ei ole vielä täysin valmis. Aivojen tietyt alueet, kuten prefrontaalinen aivokuori, joka on keskeinen osa päätöksenteossa ja itsesäätelystä, kehittyvät edelleen noin 25-vuotiaaksi asti. Tämä tarkoittaa, että oppiminen ja kasvu voivat jatkua pitkään nuoruuden jälkeen. (Askel terveyteen, 2023.)

Varhaisnuoruudessa on tyypillistä, että nuoret hakeutuvat suuriin kaveriporukoihin. He kokeilevat erilaisia rooleja ja etsivät paikkaansa maailmassa. Suurten ryhmien tarjoama yhteenkuuluvuuden tunne ja vertaistuki ovat tärkeitä nuoren kehitykselle. (Korhonen, 2021.)

Myöhäisnuoruudessa painopiste kuitenkin alkaa siirtyä määrästä laadun suuntaan. Nuoret alkavat arvostaa syvempiä ja merkityksellisempiä ystävyssuhteita. He etsivät kumppaneita, joiden kanssa he voivat jakaa ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan. Tämän seurauksena nuoret saattavat muodostaa pienempiä kaveriporukoita, mutta siteet näiden ihmisten kanssa ovat vahvempia ja syvempiä. He saattavat myös viettää enemmän aikaa yksin tai pienemmissä ryhmissä keskittyäkseen omiin harrastuksiinsa ja tavoitteisiinsa. Riippumattomuus muista ihmisistä kasvaa usein myöhäisnuoruudessa. Nuoret alkavat luottaa enemmän omiin kykyihinsä ja päätöksentekoonsa. He eivät välttämättä tarvitse ystäviensä jatkuvaa tukea ja hyväksyntää samalla tavalla kuin nuorempina. (Askel terveyteen, 2023.)

Yksi merkittävimmistä muutoksista, joita myöhäisnuoruus tuo mukanaan on suhteen muuttuminen vanhempiin. Varhaisnuoruuden itsenäistymispyrkimysten ja uhman jälkeen nuoret alkavat usein etäännyä vanhemmistaan. He etsivät omaa paikkaansa maailmassa ja kokeilevat erilaisia rooleja ja identiteettejä. Vanhempien mielipiteet ja neuvot saattavat tuntua vanhanaikaisilta ja sopimatonta. Myöhäisnuoruudessa tilanne kuitenkin usein muuttuu. Nuorten itsetuntemus vahvistuu ja he alkavat arvostaa vanhempien kokemusta ja viisautta. He saattavat ottaa vanhempiensa mielipiteitä ja neuvoja uudelleen huomioon

ja etsiä heiltä tukea ja ohjausta. (Hiipakka, 2011, s. 34.) Tämä läheisyyden paluu ei ole aina helppoa. Vanhempien on tärkeää muistaa, että lapsensa on kasvanut itsenäiseksi yksilöksi ja hänellä on omat ajatuksensa ja mielipiteensä. Vanhempien tulee kunnioittaa lapsensa itsenäisyyttä ja antaa hänelle tilaa kasvaa ja kehittyä. Samalla vanhemmat voivat tarjota lapselleen tukea ja ohjausta. He voivat auttaa nuorta pohtimaan tulevaisuuttaan ja asettamaan tavoitteita. He voivat myös olla kuuntelijoina ja tarjota olkapään, johon nuori voi tukeutua vaikeana aikana. Myöhäisnuoruus on aikaa, jolloin perheenjäsenet voivat rakentaa uudenlaisen suhteen toisiinsa. Tämä suhde perustuu usein keskinäiseen kunnioitukseen, ymmärrykseen ja tukeen. On tärkeää muistaa, että jokainen perhe on erilainen ja suhteiden kehittyminen tapahtuu omalla tahdillaan. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa, jolla vanhempien ja lasten suhde tulisi kehittyä myöhäisnuoruudessa. Tärkeää tässä on avoin kommunikointi ja molemminpuolinen kunnioitus. (Askel terveyteen, 2023.)

5 HAASTATTELU

Työtämme varten haastattelimme Majurin yksikönpäällikköä ja keräsimme hänen mietteitään seuraavista asioista:

- Esihenkilön havainnot nuorten itsenäistymisprosessista: Mitä haasteita ja vaikeuksia nuoret tyypillisesti kohtaavat? Millaista apua ja tukea he tarvitsisivat?
- Esihenkilön näkemys oppaan tarpeellisuudesta: Minkälaisesta oppaasta nuoret hyötyisivät eniten? Mitä tietoa ja ohjeita oppaan tulisi sisältää?

Lastensuojelun sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten haasteet ovat lähtökohteisesti hyvin monialaisia, emmekä Suomessa nykyisellä palvelumallilla kykene vastaamaan riittävästi lastensuojeluyksiköistä itsenäistyvien nuorten tarpeisiin. Sijaishuollossa lastensuojelun asuinyksikössä elänyt nuori saattaa elää, mukautua ja kasvaa useamman vuoden yhteisössä jota emme voi

koskaan täysin verrata normaaliin perhe elämään. Yhteisöllisyys antaa lapselle kriittisellä hetkellä parhaimmillaan turvaa ja mahdollisuuden kiinnittyä uudella, terveellä tavalla sekä ympäristöön, että vierellä kulkeviin aikuisiin ja nuoriin. Vaikka lastensuojelussa pyritään onneksi entistä enemmän kiinnittämään huomiota lasten ja nuorten yksilölliseen hoito, - kasvatus, - ja kuntoutustyöhön, näkyvät yhteisöllisyyden muodostamat haasteet juurikin nuoren itsenäistytessä.

Lastensuojeluyksiköistä itsenäistyvät nuoret muuttavat useimmiten suoraan sijaishuollosta asumaan omilleen. Asuinyksikössä turvallisiin aikuisiin luodut kiintymyssuhteet katkeavat ja tilalle tuodaan jälkihuollon palveluista uusi aikuinen, joka nuoren pitäisi päästää lähelleen. Lähtökohtaisesti tämä on usein hankala asetelma, sillä sijaishuoltoon päätyneille nuorille luottamuksellisten suhteiden luominen voi olla erittäin haastavaa. Useasti lastensuojeluyksiköistä omaohjaaja, joka on jo onnistunut rakentamaan luottamuksellista suhdetta, olisi valmis jatkamaan itsenäistyvän nuoren rinnalla tukihenkilönä, mutta nykyinen palvelujärjestelmä haastaa tällaisen käytännön toteuttamista.

Turvallisten ihmissuhteiden päättymisen aiheuttaa vakavan vaaran syrjäytymisriskille. Mikäli nuori ei ole valmis vastaanottamaan tukea ja ohjeistusta uudelta jälkihuollon ohjaajalta, jää nuori usein täysin yksin itsenäistymisen kynnyksellä.

Lastensuojeluyksiköissä pyritään perehdyttämään nuorta itsenäistymiseen liittyvissä asioissa, mutta kun itsenäistyminen muuttuu puheesta käytäntöön, nousee esille paljon asioita, jotka vaativat konkreettista tukea. Näistä esimerkkinä kelan tukihakemusten tekeminen, laskujen maksaminen, erinäisten sopimusten tekeminen, kuten sähkö/vuokrasopimukset tai koulupaikan hakeminen ja vastaanottaminen.

Totuttu yhteisöllisyys ja ympärivuorokautinen tuki, johon sijaishuollossa lapsi on oppinut tukeutumaan, katoaa täysin. Nuoren arki ja ohjaajien tarkasti määrittelemät rutiinit poistuvat kerralla täysin. Täysi ikäinen nuori pääsee kohtaamaan täydellisen vapauden, joka jo kehityspsykologian näkökulmasta voi tuntua sekä pelottavalta että äärimmäisen koukuttavalta. Näiden seikkojen

johdosta itsenäistyvät nuoret joutuvat pahimmillaan velka tai rikoskierteeseen, jäävät ilman työ tai koulupaikkaa ja syrjäytyvät täysin.

Sijaishuollon asuinyksiköistä itsenäistyvät nuoret tarvitsisivat esihenkilön näkemyksen mukaan ennakoivaa yhteistyötä jälkihuollon sekä asuinyksikön ohjaajien välillä. Tämä vaatisi tietysti muutoksia nykyiseen palvelujärjestelmään. Nuoret, jotka muuttavat omilleen vasta sen jälkeen, kun ovat viettäneet määrätyn ajan itsenäistyvien nuorten asuinyksiköissä, ovat hieman paremmassa asemassa verrattuna sijaishuollosta suoraan itsenäistyviin nuoriin.

Itsenäistyvä nuori tarvitsee paljon aikuisen tukea ja kannustusta, oppiakseen tekemään itsenäisiä päätöksiä, jotka vievät elämässä oikeaan suuntaan. Tämän tuen tarjoaminen tulisi aloittaa jo reilusti ennen nuoren täysi ikäistymistä.

Itsenäistyvä nuori hyötyisi oppaasta, jossa kerrotaan erittäin selkeästi ja konkreettisesti asioista, joita itsenäistyminen pitää sisällään näistä esimerkkinä muutto ensimmäiseen omaan asuntoon, vuokrasopimuksen tekeminen, sähkösopimuksen hankkiminen jne. Hyödyllinen opas voisi sisältää yhteystietoja erilaisiin tahoihin joihin nuori voi tarvittaessa tukeutua, kuten kela, nuortennetti, mieli, jne. Oppaassa voisi olla selkeästi eriteltynä millaisia tukia nuori voi saada eri elämäntilanteissa ja kuinka niitä haetaan. Samoin selkeitä ohjeita koulu ja työpaikkojen hakemiseen ja vastaanottamiseen. Parhaimmillaan itsenäistyvän nuoren opas olisi kattava tietopankki nuorelle, jolla ei ole vielä kokemusta omien arkisten asioiden hallinnasta. Oppaaseen olisi myös helppo tukeutua tilanteessa, jossa nuori kokee mahdollisen jälkihuollon ohjaajan vielä hieman etäisenä. Näin ollen apu löytyisi nuorelle myös tilanteessa, jossa kokemus turvallisen aikuisen läsnäolosta puuttuu.

6 OPAS

Opas on tehty käyttämällä avoimia lähteitä ja nettisivuja, joista kuka vain voi katsoa kyseiset asiat. Opas on pyritty tekemään mahdollisimman yksinkertaiseksi ja helppolukuiseksi.

Tämä opas on suunniteltu auttamaan sinua siirtymään itsenäiseen elämään lastensuojelulaitoksesta. Opas sisältää tärkeitä tietoja ja ohjeita eri elämän osa-alueilta, kuten sosiaaliturva, asuminen, opiskelu, työnhaku ja taloudenhallinta. Tässä ovat keskeiset kohdat, jotka auttavat sinua siirtymässä aikuisuuteen.

Tämä opas antaa sinulle perustiedot itsenäistymiseen liittyvistä asioista. Älä epäröi hakea apua ja neuvoja, jos kohtaat haasteita. Onnea matkaan itsenäiseen elämään!

Lopullinen tuotos on päällystettynä paperina A4 kokoisen ohjelehtisen muodossa, ja siinä on 11 sivua. Sähköinen versio on olemassa PDF-formaatissa.

7 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on tuonut esiin lastensuojelun jälkihuollon merkityksen nuorten itsenäistymisen tukena ja sen vaikutukset nuorten tulevaisuuteen. Tutkimuksen ja oppaan laadinnan perusteella on selvää, että jälkihuollon palveluiden laadulla ja saatavuudella on suuri vaikutus lastensuojelulaitoksessa kasvaneiden nuorten kykyyn aloittaa itsenäinen elämä menestyksekkäästi.

Opinnäytetyön myötä on havaittu, että nuorille on tarpeen tarjota kattavia ja selkeitä ohjeita itsenäistymisen vaiheeseen. Hyvin laadittu opas auttaa nuoria navigoimaan erilaisissa elämän osa-alueissa, kuten taloudenhallinnassa, asumisessa, opiskelu- ja työmahdollisuuksissa sekä sosiaaliturvassa. Tuki ja

ohjaus nuorille ovat erityisen tärkeitä, kun otetaan huomioon, että he kohtaavat usein haasteita aikuistumisen kynnyksellä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että opinnäytetyön tulokset ja opas tarjoavat arvokasta tietoa lastensuojelulaitoksesta itsenäistyville nuorille sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Tulevaisuudessa on tärkeää jatkaa jälkihuollon palveluiden kehittämistä ja panostaa nuorten tukemiseen, jotta heillä on parhaat mahdolliset edellytykset menestyä itsenäisessä elämässä.

LÄHTEET

Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika (2003). Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki. Wsoy

A. Karjalainen, M. Kivirinta, M. Nylund, M. Valtonen ja O. Vesterinen. (2020). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Diakonia-ammattikorkeakoulu (2020). <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020042722617>

Askel terveyteen. (24.09.2022). Kaikki mitä myöhäisnuoruudesta tulee tietää. <https://askelterveyteen.com/myohaisnuoruus-kaikki-mita-tulee-tietaa/>

Duodecim. (n.d.). Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Haettu 24.4.2024 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Gissler, M., Kekkonen, M. & Känkänen, P. (toim.) (2018). Nuoret palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot -vuosikirja 2018. THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hiipakka, H. (2011). Nuoruuden aalloilla - Nuorten mielenterveyttä edistävän oppaan laatiminen nuorille ja heidän vanhemmilleen. [AMK-opinnäyetyö, Vaasan ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011101313781>

A. Karjalainen, M. Kivirinta, M. Nylund, M. Valtonen ja O. Vesterinen. (2020). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Diakonia-ammattikorkeakoulu (2020). <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020042722617>

Korhonen, L. (26.11.2021). Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Lastensuojelulaki 417/2007. Haettu 2.6.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L6P30>

Minilex. (n.d.). Lastensuojelun asiakasprosessi. Haettu 1.6.2024 osoitteesta <https://www.minilex.fi/a/lastensuojelun-asiakasprosessi>

Lastensuojelun käsikirja. (5.12.2023). Lastensuojeluasian vireilletulo. Haettu 1.6.2024 osoitteesta <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/ty-oprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluasian-vireilletulo>

(MLL, (n.d.). 15-18 -vuotiaan persoonallisuuden kehitys. MLL. Haettu 20.05.2023 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

(MLL, (n.d.). 15-18 -vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. MLL. Haettu 20.05.2023 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>

(MLL, (n.d.). 15-18 -vuotiaan kaverisuhteet. MLL. Haettu 20.05.2023 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-kaverisuhteet/>

(MLL, (n.d.). Vanhemmat 15-18 -vuotiaan persoonallisuuden ja kehityksen tukena. MLL. Haettu 20.05.2023 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/vanhemmat-15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehityksen-tukena/>

Mölsä, S. (2020). Huostaanotetun laitoksessa asuvan nuoren itsenäistymisprosessi – opas henkilökunnalle prosessin tukemiseen [AMK-opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202004215564>

Räty, T. (2023). Lastensuojelulaki: käytäntö ja soveltaminen. Edita.

Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa (2005). Mielen maailma 1 – Psykologian perustiedot. 1.painos. Helsinki. Wsoy.

Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa (2005). Mielen maailma 2 – Kehityopsykologia. 1. painos. Helsinki. Wsoy.

Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa (2007). Mielen Maailma 5 – Persoonallisuus ja mielenterveys. 1. Painos. Helsinki. Wsoy.

LIITTEET

Liite 1

BREAKING
NEWS

Breaking News

SPECIAL
EDITION

IT'S PARTY TIME!

UUSI UPEA KAPPALE ELÄMÄSSÄSI ON
ALKAMASSA - TÄSSÄ VINKKEJÄ TULEVAAN!

ENSIASUNTO

123 ANYWHERE ST.,
ANY CITY

OPISKELU

MITÄ HALUAT TEHDÄ
JA MITEN SE
TEHDÄÄN?

SOSIAALITURVA

APUNA
HUOLEHTIMASSA
TOIMEENTULOSTASI



IHMISSUHTEET
JA VERKOSTOT

MUKANA
MATKALLASI
ELÄMÄN KAIKISSA
TILANTEISSA

TYÖELÄMÄ KUTSUU

MISTÄ LÖYTÄÄ JA
MITEN
HAKEUDUTAAN

TALOUDENHALLINTA

HUOLEHDITAAN
YHDESSÄ ETTÄ
TALOUTESI PYSYY
KURISSA

TERVEYDENHUOLTO

ÄLÄ JÄÄ TULEEN
MAKAAMAAN VAAN
HAE APUA

BREAKING
NEWS

Enjoy the ride

SPECIAL
EDITION

YOU GOT THIS!

KEEP BELIEVING IN YOURSELF

NAUTI MATKASTA, USKO ITSEESI JA KYKYIHISI!

Tämä opaslehtinen on suunniteltu auttamaan sinua siirtymään itsenäiseen elämään lastensuojelulaitoksesta. Opas sisältää tärkeitä tietoja ja ohjeita eri elämän osa-alueilta, kuten asumisesta, sosiaaliturvasta, opiskelusta, työnhausta ja taloudenhallinnasta



JOKAINEN ASKEL ETEEPÄIN ON VOITTO!

Matkasi on ainutlaatuinen ja jokainen haaste auttaa sinua kasvamaan. Usko, että matkasi jatkuessa se voi muuttaa elämäsi. Ole rohkea, jatka eteenpäin ja löydä hämmästyttäviä asioita matkasi jokapäiväisistä askelista. Ota vastaan jokainen hetki avoimella sydämellä ja uteliaalla mielellä. Jokainen pieni askel eteenpäin on edistystä matkallasi menestykseen.

Usko prosessiin ja juhli pieniä voittoja jotka raivaavat tietä unelmillesi. Sinulla on voimaa muuttaa tavoitteet todeksi; elämäsi matka on kuin kangas, joka odottaa omaa ainutlaatuista siveltimeä vetoa.

Ota vastaan seikkailu, kohtaa epävarmuudet pelottoman sydämen kanssa, ja muista: Sinä pystyt tähän! Luota sisälläsi piilevään uskomattomaan potentiaaliin ja katso, kuinka tarinasi muodostuu menestyksen ja itsetutkiskelun mestariteokseksi.

YOU GOT THIS! * YOU GOT THIS! * YOU GOT THIS!





"Sosiaaliturva on turvaverkko, joka auttaa meitä
kaikkia selviytymään vaikeina aikoina."

SOSIAALITURVA

MUISTA ETUUTESI!

PERUSTOIMEENTULOTUKI

Toimeentulotuki on henkilön tai perheen viimesijainen taloudellinen tuki, joka kattaa elämän perusmenoja. Suomessa asuva tai vakinaisesti oleskeleva henkilö tai perhe voi saada toimeentulotukea, jos tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin menoihin, kuten ruokaan ja asumiseen. Lähtökohtaisesti tuloiksi lasketaan kaikki käytettävissä olevat tulot ja varat. Jokaisella maassa tilapäisestikin oleskelevalla on kuitenkin oikeus saada kiireellisessä tilanteessa tukea välttämättömän toimeentulon ja huolenpidon turvaamiseksi. Toimeentulotuki on tarkoitettu lyhytaikaiseksi etuudeksi, ja sen tarkoitus on auttaa tilapäisten vaikeuksien yli, ehkäistä sellaisten syntymistä ja edistää itsenäistä selviytymistä.

<https://www.kela.fi/toimeentulotuki>
<https://www.kela.fi/opintotuki>
<https://laskurit.kela.fi/opintotuen-laskuri>
<https://www.kela.fi/tyottomuus>



OPINTOTUKI

Opintotuen tarkoitus on turvata toimeentulosi opiskelun aikana. Opintotukeen kuuluvat opintoraha, opintorahan huoltajakorotus, opintorahan oppimateriaalilisä ja opintolainan valtiontakaus.

Voit tarkistaa opintotuen laskurilla kelan sivuilla, voitko saada opintotukea ja kuinka paljon. Opintotuen myöntämisen yleisiä edellytyksiä ovat oppilaitokseen hyväksyminen, päätoiminen opiskelu, opinnoissa edistyminen ja taloudellisen tuen tarve.

TYÖTTÖMYYS TURVA

Jos jäät työttömäksi, ilmoittaudu heti työnhakijaksi TE-palveluissa. Voit saada työttömyystukea Kelasta.



Business

TALOUDENHALLINTA

PIDÄ HUOLTA TULOISTA JA MENOISTASI



- Kirjoita ylös kaikki tulot ja menot, jotta tiedät, mihin rahasi menevät. Voit käyttää apuna esimerkiksi budjettisovellusta.
- Seuraa tulojasi ja menojaasi: Pidä kirjaa siitä, paljonko rahaa tulee sisään ja paljonko menee ulos. Näin voit varmistaa, että et kuluta enempää kuin tienaat.
- Mieti etukäteen, mihin tarvitset rahaa, ja tee suunnitelma, miten aiot käyttää sitä.
- On tärkeää säästää rahaa yllättäviä menoja varten ja tulevaisuuden tarpeisiin. Voit asettaa itsellesi säästötavoitteen ja suunnitella, miten aiot saavuttaa sen.

PANKKIASIAT

- Pankkitili on kätevä tapa hallita rahaasi. Voit tallettaa rahaa tilille, maksaa laskuja ja tehdä ostoksia kortilla.
- Pankkikortti on kätevä maksuväline, jolla voit tehdä ostoksia ja nostaa rahaa automaateista.
- Verkkopankkitunnuksilla voit hoitaa pankkiasiasi verkossa.
- Opettele käyttämään pankkiautomaattia ja verkkopankkia.

LAINAT

- Vältä ottamasta velkaa! Velan ottaminen voi olla kallista ja vaikeuttaa taloudenhallintaa. Ota velkaa vain, jos se on välttämätöntä ja jos olet varma, että pystyt maksamaan sen takaisin.
- Jos tarvitset lainaa, vertaa eri pankkien korkoja ja ehtoja ennen lainan ottamista.
- Lainan takaisinmaksussa on tärkeää pysyä aikataulussa. Näin vältät korkokulujen kasvun.

HOW TO STUDY OPIISKELEMAAN!

OPIISKELU PAIKAN HAKU

Mieti, mikä ala kiinnostaa sinua ja missä haluaisit opiskella. Voit etsiä tietoa eri koulutusvaihtoehtoista esimerkiksi opintopolku-sivustolta tai ottamalla yhteyttä opinto-ohjaajaan tai vaikka ohjaamoon!

Hyödyllisiä sivustoja!



www.opintopolku.fi
www.kela.fi/opintotuki

MUISTA OPINTOTUKI

Voit tarkistaa, oletko oikeutettu opintotukeen Kelan sivustolta. Voit hakea opintotukea verkossa tai paperilomakkeella. Tarkista hakuajat ja liitteiden määrä Kelan sivuilta. Opintotukeen kuuluu: Perusosa, asumislisä, ruokaraha ja matkaraha. Voit lukea lisää opintotuen eri osista Kelan sivuilta.

OPINTOLAINA

Opintolaina on valtion takaama laina, joka pitää maksaa takaisin. Jos Kela myöntää sinulle lainatakauksen, voit hakea lainan valitsemastasi pankista. Sinun ei tarvitse nostaa pankista koko opintolainaa, vaan voit nostaa vain tarvitsemasi määrän.



Matti Meikäläinen
Supertähti

Muista!

- Työnhaku voi olla haastavaa, mutta älä lannistu.
- Jatka hakemista ja älä anna periksi.
- Oikean työn löytäminen voi viedä aikaa, joten ole kärsivällinen.

Hyödyllisiä linkkejä

www.toimistot.te-palvelut.fi/
www.tyomarkkinatori.fi/
www.duunitori.fi
www.tyopaikat.oikotie.fi/cv-pohja

Töihin?

Jos opiskelu ei ole vielä juttusi tai mahdollisesti haluat tienata hieman extraa opintojesi ohella on oikea ratkaisu alkaa tutkimaan työmahdollisuuksia! Erilaisia töitä on maailma pullollaan ja motivoituneelle tekijälle löytyy aina paikka!

Mistä aloittaa?

Määrittele tavoitteesi

Millaista työtä etsit?
Haluatko kokopäivätyötä vai osa-aikatoitää?
Millainen työympäristö sinua kiinnostaa?
Mitä palkkatasoa odotat?

CV ja hakemus

Varmista, että CV:si ja hakemuskirjeesi ovat ajan tasalla ja virheettömiä. Siisti ja viimeistelty CV ja hakemus erottavat sinut joukosta!
Korosta vahvuuksiasi ja kokemustasi, jotka ovat relevantteja hakemaasi työpaikkaa varten.
Muokkaa CV:täsi ja hakemuskirjettäsi aina hakemaasi työpaikkaa varten.

Mainitse aiemmin hankittu kokemus

Työkokemusta voi hankkia vaikka koulun työelämäntutustumis -jaksoilta.
Myös pienetkin työtehtävät voivat olla arvokkaita työkokemuksena.
Vapaaehtoistyöllä voit myös kasvattaa kokemustasi.

Työnhaku

Etsi avoimia työpaikkoja

Voit etsiä avoimia työpaikkoja internetistä tai vaikka lehdistä. Voit ottaa myös suoraan yhteyttä erilaisiin sinua kiinnostaviin yrityksiin.

Lähetä hakemus

Lue ilmoitus huolellisesti. Hae työpaikkaa ajoissa ja varmista että CV ja hakemus on kohdennettu juuri tätä paikkaa varten.

Valmistaudu haastatteluun

Harjoittele vastaamaan yleisimpiin kysymyksiin ja kertomaan itsestäsi. Pukeudu siististi ja ole paikalla ajoissa, rennosti ja omana itsenäsi.

TERVEYDEN HUOLTO

Perusterveydenhuolto tarjoaa laajan valikoiman palveluita, mukaan lukien:

- Lääkärin ja hoitajan vastaanotot
- Ennaltaehkäisevät terveystarkastukset
- Rokotukset
- Perhesuunnittelu
- Mielenterveyspalvelut
- Kuntoutus
- Suun terveydenhoito



MINNE OTTAA YHTEYTTÄ?

Ota selvää minkä hyvinvointialueen alueella asut. Esimerkiksi jos asut satakunnassa, kuulut satakunnanhyvinvointialueeseen.

Paikkakuntasi sivulta löydät myös ohjeistuksen alueesi terveydenhuollosta.

On olemassa myös lukuisia yksityisiä terveyspalveluiden tuottajia, mutta nämä ovat hyvin kalliita verrattuna julkisiin hyvinvointialueesi tarjoamiin palveluihin.



MUISTA!

- On tärkeää käydä säännöllisesti terveystarkastuksissa, varsinkin jos sinulla on pitkäaikaissairaus.
- Älä epäröi ottaa yhteyttä terveysasemalle, jos sinulla on kysyttävää terveydestäsi tai tarvitset hoitoa.
- Perusterveydenhuollon ammattilaiset ovat auttamassa sinua pysymään terveenä.

HÄTÄTILANTEESSA:

 112



Ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto

Muista pitää yhteyttä ystäviin, perheeseen tai muihin sinulle tärkeisiin tukihenkilöihin!

Osallistu yhteisöllisiin toimintoihin ja harrastuksiin saadaksesi uusia kontakteja ja mahtavia kokemuksia!

- Parempi henkinen ja fyysinen terveys
- Vähemmän stressiä ja ahdistusta
- Lisääntynyt itseluottamus ja itsetunto
- Parempi kyky selviytyä vaikeista ajoista
- Uusia mahdollisuuksia ja kokemuksia

- Liity harrastuskerhoon tai urheilujoukkueeseen. Tämä on loistava tapa tavata uusia ihmisiä, joilla on samankaltaiset kiinnostuksen kohteet.
- Ota vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistyö on loistava tapa antaa takaisin yhteisölle ja tavata uusia ihmisiä.
- Osallistu tapahtumiin ja tilaisuuksiin, jotka kiinnostavat sinua. Tämä voi olla konsertteja, festivaaleja, luentoja tai muita tapahtumia.
- Tutustu uusiin ihmisiin verkossa tai omalla paikkakunnallasi. On olemassa monia verkkosivustoja ja sovelluksia, joiden avulla voit tavata uusia ihmisiä, joilla on samankaltaiset kiinnostuksen kohteet.
- Älä pelkää pyytää apua ja tukea, jos sitä tarvitset. On monia organisaatioita, jotka tarjoavat apua ja tukea nuorille.



Muista, että tukiverkon ja yhteisöllisyyden rakentaminen vie aikaa. Älä lannistu, jos et löydä uusia ystäviä tai yhteisöjä heti. Ole kärsivällinen ja jatka yrittämistä.



OHJAAMO ON PAIKKA, JOSTA
SAA APUA TYÖHÖN,
KOULUTUKSEEN JA ARKEEN
LIITTYVISSÄ ASIOISSA. USEAT
OHJAAMOT ERI PUOLILLA
SUOMEA TARJOAVAT TIETOA JA
OHJAUSTA NOPEASTI JA
TARPEIDEN MUKAAN.
ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN -
OHJAUSTA ALLE 30 -VUOTIAILLE.

**NUORTEN-
NETTI**

NUORTENNETTI ON NUORILLE
SUUNNATTU SIVUSTO. TÄÄLLÄ
ON TIETOA
SEKSUAALISUUDESTA,
IHMISSUHTEISTA,
KIUSAAMISESTA JA
MEDIATAIDOISTA. NUORET
MYÖS ITSE KEHITTÄVÄT
SIVUSTOA, VOIT LIITTYÄ
MUKAAN!

SEKASIN

SEKASIN-CHAT ON VALTAKUNNALLINEN 12-29-
VUOTIAILLE TARKOITETTU
KESKUSTELUPALVELU, JOKA TUKEE MIELEN
HYVINVOINTIA JA MIELENTERVEYDEN
ONGELMISTA SELVIÄMISTÄ RATKAISU- JA
VOIMAVARAKESKEISESTI.
PALVELU ON SINULLE ILMAINEN. SINUA TUETAAN
JA KUUNNELLAAN ANONYYMISTI JA
LUOTTAMUKSELLISESTI.
SINUN OMA ARVIOSI AVUN TARPEESTA RIITTÄÄ.
ET TARVITSE LÄHETTEITÄ TAI DIAGNOOSIA.
CHATISSA SINULLE VASTAAVAT SOSIAALI- JA
TERVEYDENHUOLLON AMMATILAISET SEKÄ
KOULUTETUT VAPAAEHTOISET LUKUISISTA ERI
JÄRJESTÖISTÄ JA SEURAKUNNISTA.

tukinet.

TUKINETISTÄ LÖYDÄT PALVELUITA, JOIDEN
TARKOITUKSENA ON IHMISEN AUTTAMINEN
JA TUEN TARJOAMINEN, KUN ELÄMÄSSÄ ON
ESIMERKIKSI KRIISI TAI MUU HAASTAVA
TILANNE. TUKINETISSÄ VOIT OSALLISTUA
RYHMÄCHATTEIHIN TAI KAHDENKESKISIIN
CHATTEIHIN, OTTAA OSAA
RYHMÄKESKUSTELUIHIN JA SAADA
HENKILÖKOHTAISEN TUKIHENKILÖN.
KESKUSTELU HELPOTTAA, OLI KYSEESSÄ
ELÄMÄNKRIISI TAI MUU MIELTÄ PAINAVA
ASIA.
PALVELUN YLLÄPIDOSTA VASTAA MIELI
SUOMEN MIELENTERVEYS RY.

Netari

NETARISSA TARJOTAAN NOIN 13-20-
VUOTIAILLE NUORILLE TURVALLISIA TILOJA
JA MIELEKÄSTÄ TOIMINTAA SEKÄ
MAHDOLLISUUDEN SAADA TUKEA CHAT-
PALVELUISSA. NETARISSA VOI VIETTÄÄ
AIKAA, TAVATA KAVEREITA JA JUTELLA
NUORISOTYÖNTEKIJÖIDEN SEKÄ MUIDEN
LUOTETTAVIEN AIKUISTEN KANSSA.
NETARISSA TOIMII PELASTAKAA LASTEN
TYÖNTEKIJÖITÄ, TUNTITYÖNTEKIJÖITÄ,
YHTEISTYÖKUNTIEN
NUORISOTYÖNTEKIJÖITÄ SEKÄ
KOULUTETTUA VAPAAEHTOISIA.