



Susanna Hurskainen
Eeva Koski

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2024

SIJAISHUOLLOSTA ITSENÄISTYMINEN

Opas nepsy-nuorelle itsenäistymisen tueksi



TIIVISTELMÄ

Susanna Hurskainen ja Eeva Koski

Sijaishuollosta itsenäistyminen – Opas nepsy-nuorelle itsenäistymisen tueksi
79 s., 2 liitettä.

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyömme tavoitteena on sijoitettujen nuorten itsenäistymisen tukeminen. Otamme opinnäytetyössämme huomioon erityisesti nuoret, joilla on neuropsykiatrisia haasteita. Tukeaksemme näitä nuoria, olemme luoneet oppaan itsenäistymisen tueksi. Lisäksi lastensuojelun sijaishuollossa ja jälkihuollossa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää opasta ohjaajantyössä itsenäistyvien nuorten parissa. Opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena on tukea nuorten toimintakykyä, kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä helpottaa sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten integroitumista osaksi yhteiskuntaa.

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö alkoi tiedonkeruulla. Teorian pohjalta keräsimme itsenäistyvien neurokirjon nuorten yleisimpiä haasteita ja voimavaroja liittyen sijaishuollosta itsenäistymiseen sekä mielenterveyteen. Lisäksi kävimme keskustelua yhteistyökumppanimme työntekijöiden kanssa lisätäksemme oppaan käytettävyyttä. Palautteen keruu suoritettiin dialogin avulla. Teorian ja saadun palautteen pohjalta kehitimme oppaan nuorille tukemaan itsenäistymistä sijaishuollosta. Oppaan valmistumisen jälkeen tuotos esiteltiin vielä yhteistyökumppanillemme ja saadun palautteen pohjalta kehitimme oppaan lopulliseen versioon.

Opas valmistui keväällä 2024. Opasta käytetään yksityisen lastensuojelulaitoksen nuorten itsenäistymisen tukena. Oppaasta hyötyvät niin nuoret kuin nuorten kanssa työskentelevätkin. Oppaassa käsitellään itsenäistymiseen liittyviä tärkeitä teemoja, jotka auttavat nuoria valmistautumaan omilleen muuttoon sekä selviytymään itsenäistymisen matkalla.

Asiasanat: Itsenäistyminen, Jälkihuolto, Mielenterveys, Neuropsykiatriset häiriöt, Sijaishuolto

ABSTRACT

Susanna Hurskainen and Eeva Koski

Independence after Foster Care – a guide to support the independence of adolescents with neuropsychiatric disorders

79 pages, 2 appendices

Autumn 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This thesis is aimed at supporting the independence of adolescents who have neuropsychiatric disorders and are in long term foster care. The thesis used a shortened term neopsy when mentioning adolescents with neuropsychiatric disorders. The aim and purpose of this thesis were to provide information and support to adolescents in their functional ability, comprehensive well-being and to make integration into society easier for them. A guidebook was created to support and assist adolescents in their independence process. Professionals working in foster care and aftercare in child welfare services can also use the guidebook.

This development-oriented thesis focused on the theory of adolescents with neuropsychiatric disorders, their most usual challenges and resources related to independence from foster care and to their mental health. In addition, for the thesis the collaborating partner and their workers were interviewed with the dialogue method. The final draft of the guide was based on the theory, interviews and the feedback.

The guide was finished in the Spring of 2024. The guide is utilized to support adolescents in a private Child Welfare facility providing foster care and it benefits both adolescents and the workers there. The guide covers important themes regarding independence which help adolescents to prepare them to move out of foster care and in their journey to independence.

Keywords: Independence, After-care, Mental Health, Neuropsychiatric Disorders, Foster Care

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLTO	6
2.1	Huostaanotto ja sijaishuolto	8
2.2	Sijaishuollosta itsenäistyminen.....	11
2.3	Jälkihuolto	13
2.4	Suhdeperusteisuus jälkihuoltotyössä	17
3	NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT	19
3.1	ADHD	20
3.2	Autismikirjo	21
3.3	Tourette ja kielellinen kehityshäiriö	22
4	MIELENTERVEYDELLISIÄ HAASTEITA ITSENÄISTYMISSÄ.....	23
4.1	Masennus.....	25
4.2	Ahdistuneisuushäiriö	26
4.3	Päihdehäiriö	27
4.4	Yksinäisyys ja syrjäytyminen.....	28
5	YHTEISTYÖKUMPPANI JA OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT	30
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	31
7	OPPAAN KEHITTÄMINEN JA TOTEUTUS	32
7.1	Oppaan sisältö	34
7.2	Oppaan arviointi	38
8	OPPAASTA SAATU PALAUTE	39
9	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	43
10	POHDINTA	45
5	LÄHTEET.....	48

6	LIITE 1. Palautteen aiheet	52
7	LIITE 2. Nuoren opas itsenäistymisen tueksi	53

1 JOHDANTO

Neurokirjon diagnoosit ovat yleistyneet viime vuosien ajan ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tietoisuus neuropsykiatrisista häiriöistä on tullut tärkeäksi osaksi ammatillisuutta. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisia koulutetaan tällä hetkellä paljon ja koulutusten tavoitteena on lisätä tietoisuutta neuropsykiatristen diagnoosien aiheuttamista haasteista sekä vastata niihin. Yleisimpiä neuropsykiatrisia diagnooseja ovat ADHD, autismikirjo, Touretten oireyhtymä sekä kielellinen kehityshäiriö. Neuropsykiatriset häiriöt voidaan lyhentää neurokirjon lisäksi termiin nepsy. Sanana nepsy on peräisin puhekielestä, mutta on nykypäivänä erittäin yleistynyt termi, jota käytetään monissa kirjallisuuksissa, koulutuksissa ja se esiintyy myös monen hyvinvointialueen nettisivuilla. Koska sana on hyvin yleisessä käytössä ja lisätäksemme tietoisuutta nepsyistä, käytämmekin tässä opinnäytetyössä termiä nepsy-nuori, kun puhumme nuorista, joilla on todettu neuropsykiatrisia häiriöitä.

Lastensuojelun keskeisiin periaatteisiin kuuluu edistää lapsen suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia (L 417/2007 4. §). Perhe- ja lapsikohtainen lastensuojelu pyrkii korjaamaan vakavien sosiaalisten ongelmien aiheuttamia vaurioita sekä estämään niiden pitkittymistä (Areneva, 2022, s. 6). Suurella osalla sijaishuollossa asuvista nuorista on diagnosoitu neuropsykiatrisia häiriöitä, mitkä vaikuttavat nuorten toimintakykyyn. Neuropsykiatristen häiriöiden tuomat haasteet lisäävät muun muassa riskiä altistua eri riippuvuuksille ja yhteiskunnasta syrjäytymiselle. Oikea-aikaisen ja tarkoituksenmukaisen tuen ollessa riittämätöntä, nuori on saatanut päätyä lastensuojelun sijaishuoltoon saakka ennen oireiden mukaisen hoidon ja tuen saamista. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 74–77.) Sijaishuollolla ja huostaanotolla puututaan aina lapsen perustuslaillisiin oikeuksiin, kuten henkilökohtaiseen vapauteen. Samanaikaisesti kuitenkin turvataan lapsen oikeus riittävään suojeluun sekä lapsen edun mukaiseen hoitoon ja huolenpitoon. (Räty, 2023, s. 438.) Sijaishuollon tavoitteena on kasvattaa nuori osaksi yhteiskuntaa, luoda hyvä pohja ja antaa vahvat eväät itsenäiselle elämälle, ei pelkästään selviytymiselle.

Laitoskasvatuksen saanut nepsy-nuori on tottunut aikuisjohtoiseen ja strukturoituun arkeen, jonka vuoksi hän tarvitsee järjestelmällistä ja rutiininomaista arkea myös itsenäistyessään sijaishuollosta. Sijaishuollon tulisi valmistella nuoria, lisäämällä heidän omaa vastuutaan itsenäistymiseen liittyen. Nuoren täytettyä 18 vuotta sijaishuolto päättyy ja hyvinvointialueella on velvollisuus järjestää nuorelle lastensuojelulain mukaisesti myös jälkihuolto (L 417/2007 75. §). Lastensuojelulain mukaisten palvelujen ja tukitoimenpiteiden tarkoituksena on suunnitelmallisella ja tavoitteellisella muutostyöskentelyllä vähentää lapsen kehitykselle tai terveydelle aiheutuvia vaaroja sekä korjaamaan jo aiheutuneita vahinkoja. Lisäksi palveluilla ja tukitoimenpiteillä pyritään lieventämään lapselle aiheutuneita haittavaikutuksia sekä estämään vaaratekijöiden uusiutumista. (Areneva, 2022, s. 261–262.) Jälkihuoltoon siirryttäessä nuorella olisi hyvä olla sellaiset elämänhallintataidot, jotka tukevat arjessa selviytymistä ja helpottavat integroitumista osaksi yhteiskuntaa.

Opinnäytetyömme toteutetaan yhteistyössä lastensuojelupalveluja tarjoavan Tasalapa Oy:n kanssa, johon kuuluu kolme perustason lastensuojeluyksikköä. Lastensuojeluyksiköt ovat kuusipaikkaisia, joissa on pääasiassa pitkäaikaisesti sijoitettuja 6–18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Teoriaan ja työelämäkumppanimme tarpeeseen perustuen kehitämme oppaan tukemaan nuorten itsenäistymistä laitososuhteista. Teoriaosuudessa käsittelemme lastensuojelun sijaishuollosta itsenäistymistä, yleisimpiä neuropsykiatrisia haasteita sekä nuorten yleisimpiä mielenterveydellisiä ongelmia. Opas on kuitenkin kehitetty puhuttelemaan nuoria ja oppaan käyttötarkoitus on soveltua tukemaan kaikkia itsenäistymisvaiheessa olevia. Oppaassa ei ole käytetty lastensuojeluun tai neuropsykiatrisiin häiriöihin viittaavaa termistöä, jonka avulla pyrimme parantamaan oppaan käytettävyyttä sekä vaikuttavuutta ja tekemään oppaasta helpommin lähestyttävän.

2 LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLTO

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvu-ympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun (L 417/2007 1. §). Lastensuojelulain mukaan lapsen etu tulee aina ottaa huomioon ja lapsella on oikeus kasvaa turvallisessa ympäristössä. Lain toteutumiseksi lapsen osallisuutta tulee tukea ja lapsen oikeutta saada erityistä suojelua tulee korostaa. Hyvinvointialueilla ja valtiolla on velvollisuus varata riittävästi resursseja perheille ja lapsille tarjottavien palveluiden järjestämiseksi. Lastensuojelussa on pyrittävä toimimaan mahdollisimman hienovaraisesti ja ensisijaisesti käyttämään avohuollon tukitoimia, ellei lapsen etu muuta vaadi. Jos taas sijaishuolto on lapsen edun kannalta tarpeen, on se järjestettävä viipymättä. (Räty, 2023, s. 2–9.)

Sosiaalihuoltolain (L1301/2014) mukaiset sosiaalipalvelut on suunniteltu tarjoamaan yleistä ja matalan kynnyksen tukea lapsille, vanhemmille ja koko perheelle, jotta lapsen kehitys ja hyvinvointi voidaan turvata. Perustason sosiaalihuollon tehtävä on ennaltaehkäistä lapsen kehitystä ja terveyttä uhkaavien sosiaalisten ongelmien syntymistä sekä ehkäistä niiden pahenemista ja pitkittymistä. Vuonna 2015 sosiaalihuoltolakia uudistettiin ja sen tavoitteena oli siirtää lastensuojelun avohuollon tukitoimista asiakkaita sosiaalihuoltolain perusteella myönnettäviin palveluihin. Muutoksella pyrittiin tarjoamaan lapsiperheille apua ja tukitoimia mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jonka arvioitiin ehkäisevät palveluntarpeiden kasaantumista erityispalveluissa, kuten lastensuojelussa. (Räty, 2023, s. 24–25.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitokselta tulee vuosittain tilastotietoa lastensuojelusta Suomessa. Vuonna 2021 kodin ulkopuolelle sijoitettuja alaikäisiä lapsia oli 17 727. Tästä luvusta huostaanotettuja oli 11 210 lasta. Vuonna 2022 lastensuojeluilmoitusten määrä on kasvanut viidellä prosentilla edellisestä vuodesta. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 101.) Vuonna 2023 lastensuojeluilmoituksia tehtiin 110 269 lapsesta, mikä on 11 % enemmän kuin vuonna 2022 (THL, 2024). Lastensuojeluilmoitusten kohteena olevien lasten määrä on siis ollut huimassa

kasvussa. Huostaanotettujen lasten määrä pysyi vuosina 2022 ja 2023 samalla tasolla, mutta uusien huostaanottojen määrä kuitenkin kasvoi kahdella prosentilla. Kiireellisten sijoitusten määrä kasvoi vuonna 2023 edelliseen vuoteen nähden kahdeksan prosenttia. (THL, 2024.) Sosiaalihuoltolain muutoksilla ei ole pysytty vaikuttamaan lasten sijoitusten määrään eikä sijoitusten keston. Sosiaalihuoltolain uudistuksella toivottiin myös olevan kynnystä madaltava vaikutus. Toiveena oli, että tukea tarvitsevat lapsiperheet voisivat hakea apua ongelmiinsa ilman pelkoa lastensuojeluasiakkaaksi leimautumisesta hyvissä ajoin ennen ongelmien kasaantumista. Lakimuutos ei kuitenkaan ole tuonut toivottua muutosta asiaan.

Paljon tukea ja eri palveluja tarvitsevat lapset sekä nuoret kohtaavat usein monimuotoisia ja kumuloituvia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Yleisimmät monimuotoiset ongelmat ovat kehitykselliset häiriöt, mielenterveysongelmat, neuropsykiatriset häiriöt ja päihderiippuvuus. Monilla lastensuojelun asiakkailla on myös vaikeuksia motivoitua koulunkäyntiin. Noin puolet sijaishuollossa olleista on suorittanut vain perusasteen tutkinnon. Vaikuttaisikin siltä, että palvelujen uudelleenjärjestelyjen jälkeen kynnys päästä lastensuojelun asiakkaaksi on tavoitteista huolimatta noussut. Lastensuojeluun ohjautuvien lasten, nuorten ja perheiden tarpeet ovat entistä monitahoisempia ja vastaaminen heidän tarpeisiinsa lakiuudistuksen jälkeen on yhä vaikeampaa. (Räty, 2023, s. 24–25.) Lisäksi lastensuojelun keskeinen periaate, jonka mukaan lastensuojelun on pyrittävä ehkäisemään lapsen ja perheen ongelmia ja puuttumaan riittävän varhain havaittuihin ongelmiin, on käytännössä menettänyt merkitystään, koska ennaltaehkäisevä tuki tarjotaan nykyään perustasolla (Areneva, 2022, s. 283).

Ennen vuotta 2020 lastensuojelun jälkihuolto alkoi sijoituksen tai huostaanoton kriteerien päätyttyä tai nuoren täytettyä 18 vuotta ja päättyi nuoren täytettyä 21 vuotta. Nuorten katsottiin kuitenkin hyötyvän jälkihuollon ikärajan nostosta ja eduskunta hyväksyi lakialoitteen jälkihuollon ikärajan nostosta 25 ikävuoteen vuonna 2020. Tämä voimaan tullut lakimuutos mahdollisti siis lastensuojelun jälkihuollon myös 21–25-vuotiaille nuorille. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2023.) Vuonna 2023 hallitus esitti, että jälkihuollon ikärajaa laskettaisiin jälleen kahdella ikävuodella, eli 23 ikävuoteen (Eduskunta, 2023). Tämä saattaa tarkoittaa

merkittäviä heikennyksiä nuorten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Huolta ja keskustelua on herättänyt tällä hetkellä nuorten hyvinvoinnin sijasta nuorten pahoinvointi. Sosiaalisessa mediassakin toistuvasti esille nousseet nuorten tekemät vakavat väkivaltarikokset, tuhotyöt ja kiusaaminen on herättänyt paljon keskustelua nuorten tämänhetkisestä mielenterveydellisestä tilasta. Nuorten mielenterveys ja hyvinvoinnin parantaminen on tärkeä ja tervetullut puheenaihe niin kansan kuin päättäjienkin keskuudessa. Syystä tai toisesta nuorten hyvinvointiin vaikuttavia sosiaalisia ongelmia ei kyetä havaitsemaan perustason palveluissa ennen kuin ne ovat kärjistyneet. Tai vaikka ongelmat havaittaisiinkin, ei niihin kyetä puuttumaan riittävän varhaisessa vaiheessa, huolimatta perustuslain ja lastensuojelulain mukaisista velvoitteista. (Areneva, 2022, s. 199.)

2.1 Huostaanotto ja sijaishuolto

Lapsen sijaishuolto viittaa huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai väliaikaisen määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoitoon ja kasvatukseen kodin ulkopuolella. Sijaishuolto voidaan toteuttaa perhehoitona, laitoshoitona tai muulla tavalla, mikä katsotaan lapsen edun mukaiseksi. (L 417/2007 49. §.) Hyvinvointialueella on ehdoton velvollisuus ottaa lapsi huostaan ja järjestää hänelle tarpeiden mukainen sijaishuolto, mikäli lain asettamat edellytykset ovat siihen olemassa (Räty, 2023, s. 439). Lastensuojelun sijaishuollossa asumiseen vaaditaan aina painavat syyt ja huostaanotto on lastensuojelussa viimeisin keino varmistaa lapsen kasvu ja kehitys. Ennen lapsen huostaanottoa tulee kaikkien muiden tukitoimien olla koitettu sekä todettu riittämättömiksi tukemaan lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Toisin sanoen huostaanotto ja sijaishuolto voidaan järjestää lapselle vain, jos avohuollon tukitoimet eivät sovellu, ne ovat osoittautuneet riittämättömiksi tai eivät ole lapsen edun mukaisia. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 101.)

Huostaanotolla tarkoitetaan tilannetta, jossa viranomaiset ottavat vastuun lapsen hoidosta ja kasvatuksesta. Lapsen asioista vastuussa oleva sosiaalityöntekijä valmistelee lapsen sijoituksen ja valitsee hänelle sopivan sijaishuoltopaikan. Huostaanotto tarkoittaa kiistatta vahvaa puuttumista perhe-elämän suojaan. Päätös ryhtyä huostaanottoon vaatiikin erityisen painavat syyt, jotka perustuvat

lapsen erityisen suojelun tarpeeseen sekä perustuslain säännöksiin oikeudesta elämään. (Areneva, 2022, s. 29–30.) Sijaishuoltopaikkaa valittaessa on tärkeää selvittää mikä sijaishuolto muoto vastaa parhaiten lapsen yksilöllisiä tarpeita ja hyvinvointia. Lisäksi lastensuojelulain mukaisia palveluja järjestettäessä on otettava huomioon, että samalla todennäköisesti rajoitetaan myös perheen muiden henkilöiden oikeuksia. Huostaanotto vaikuttaa aina merkittävästi sekä lapsen että hänen vanhempinsa. Lapsella on ensisijainen oikeus suojeluun sekä ikätasoi- seen hoivaan ja huolenpitoon, mutta samalla on myös arvioitava, miten ja millä edellytyksillä perheen oikeuksia rajoitetaan. (Räty, 2023, s. 13–14.)

Lastensuojelun sijaishuollon piirissä olevien lasten ja nuorten elämäkokemukset liittyvät usein aikuisten kasautuneisiin ongelmiin ja vaikeisiin elämäntilanteisiin. Aikuisten ongelmat vaikuttavat lasten ja nuorten tapaan hahmottaa heidän omaa elämäntarinaansa. Sijoitus itsessään on jo lapselle traumaattinen kokemus. Lapsi viedään paikasta, jota hän on kutsunut kodikseen, vaikka ympäristö ei olisikaan ollut turvallinen hänen kasvuun ja kehitykselle. Lapsen kasvuympäristöön lu- keutuu koko lapsen elämänpiiri, ei pelkästään lapsen koti. Tämän nojalla huos- taanotto voidaan myös tehdä uhan perusteella, ennen kuin lapsen terveys tai ke- hitys on vaarantunut. (Areneva, 2022, s. 489.) Kun lapsi sijoitetaan kotoa, on hä- nellä yleensä mukanaan kehitykselle haitallisia kokemuksia sekä koettua turvat- tomuutta. Uusien ja turvallisempien kiintymyssuhteiden luomisen tiellä saattaa olla lukuisia esteitä. Mahdollinen kaltoinkohtelu ja fyysinen väkivalta ovat voineet vaurioittaa lapsen stressijärjestelmää ja keskushermostoa niin pahoin, että hyvä- kään sijoitus ei välttämättä vie lasta kovin pitkälle eteenpäin. Lapsen käytös voi olla niin haastavaa, että sijaishuoltopaikkaa joudutaan vaihtamaan toistuvasti en- nen sopivan löytymistä. Jokainen uusi hylkääminen vahvistaa aina lapsen käsi- tystä itsestään kelvottomana ja arvottomana olentona. (Sinkkonen, 2018, s. 175.)

Sijoitukseen voidaan päätyä myös nuoren omien elämäkriisien vuoksi ja huos- taanottoon voidaan ryhtyä, jos lapsen oma käyttäytyminen vaarantaa vakavasti hänen terveyttään tai kehitystään. Lapsen käyttäytymisen tai toiminnan täytyy kuitenkin konkreettisesti osoittaa vakavaa vaarantumista, eikä huostaanoton pe- rusteeksi riitä mikään yksittäinen moitittava käytös tai toiminta. Lapsen ja nuoren sijoitusta suunniteltaessa olisi aina ensiarvoisen tärkeää arvioida tarkoin

sijoituspaikka ja ottaa huomioon sen käytössä olevat resurssit sekä mahdollisuudet vastata lapsen ja nuoren yksilöllisiin tarpeisiin. Lapsen ja nuoren tarpeeseen soveltuva sijaishuolto antaa mahdollisuuden uusien turvallisten ihmissuhteiden syntymiselle, mikä voi aloittaa eheytyksen. (Räty, 2023, s. 443.)

Sijoitus on käännekohta, joka usein muuttaa lähes kaiken lapsen tai nuoren elämässä. Sijoitustilanteessa lapsi tai nuori joutuu tilanteeseen, jossa hän alkaa rakentamaan identiteettiään uudelleen. Tilanne on hämmentävä ja kaikki saattaa tuntua lopulliselta tai jopa lopulta. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla ja se olisi tärkeää sanoittaa aina myös lapselle tai nuorelle itselleen. Sijoittaminen laitoshuoltoon saattaa olla paras ratkaisu hoidon ja kasvatuksen kannalta tilanteissa, joissa oireilu on erityisen haastavaa ja vaatii erityistä ammatillista osaamista. Huostaanotto luo koettujen vaikeuksien jälkeen mahdollisuuden uudelle alulle. Ajan myötä lapsi ja nuori voi osaavien aikuisten kanssa yhdessä löytää sopivia keinoja selviytyäkseen ja päästäkseen elämässään eteenpäin. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 101.) Vaikeista olosuhteista huostaanotettu ja voimakkaasti oireileva lapsi tai nuori voi myös yllättävän nopeasti sopeutua uusiin, entistä turvallisempiin olosuhteisiin ja muuttua häiriköstä tavalliseksi koulua käyväksi lapseksi. (Sinkkonen, 2018, s. 94.) Aina kun muuttunut tilanne muuttaa myös palvelujen tarvetta tai sijaishuoltopaikassa ilmenee uusi tarve, on sijaishuoltopaikan ilmoitettava asiasta myös lapsen asioista vastaavalle sosiaalityöntekijälle (Räty, 2023, s. 583).

Huostaanotto ja lapsen sijoittaminen on luonteeltaan aina väliaikainen toimenpide ja päätös tehdään aina toistaiseksi. Lapsen huostaanotto ei kuitenkaan vaikuta lapsen huoltajuuteen. Viranomaisen on kaikissa asian vaiheissa työskenneltävä aktiivisesti perheen kanssa lapsen kotiuttamiseksi ja huostaanoton lopettamiseksi. Lasta ei saa vieraannuttaa vanhemmistaan missään olosuhteissa, vaan lapsen ja hänen vanhempiensa suhdetta sekä perheen jälleenyhdistämistä on tuettava. Lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä arvioi huostaanoton jatkamisen edellytyksiä säännöllisesti asiakassuunnitelman yhteydessä, vähintään kuuden kuukauden välein. Tavoitteena laitoshoidossakin on tarjota lapselle kodinomainen ja turvallinen kasvuympäristö lapsen hyvinvoinnin tukemiseksi. Huostaanottoa haettaessa on kyettävä aina osoittamaan, miten esimerkiksi laitoshuoltoon sijoittaminen vastaa lapsen tuen tarpeisiin paremmin kuin kotiin

jääminen. (Räty, 2023, s. 543–561.) Lapsia sijoittaville tahoille on omat tarkat säädökset koskien lapsien kanssa työskenteleviä ammattilaisia, toimitiloja, turvallisuutta sekä muun muassa toimintavälineitä. Laitosten tilojen tulee olla tilavat, viihtyisät ja tarjota lapselle riittävä yksityisyys sekä mahdollisuus niin rauhalliseen yksinoloon kuin yhteisellekin oleskelullekin. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, i.a..) Sijaishuoltopaikan valinnassa on kiinnitettävä erityistä huomiota itse huostanoton perusteisiin ja lapsen tarpeisiin. Sijaishuoltopaikan on vastattava juuri niihin ongelmiin, joita lapsella on. Valintaa tehtäessä on huomioitava myös lapsen ikä, sukupuoli sekä muut lapsen yksilöllisiin olosuhteisiin vaikuttavat tekijät, kuten etninen tausta. Ympäristöllä, johon lasta ollaan sijoittamassa, saattaa olla myös paljon merkitystä. On tärkeää ottaa huomioon lapsen sisarussuhteiden ja muiden läheisten ihmissuhteiden ylläpitäminen sekä hoidon jatkuvuus sekä lapsen harrastukset ja koulunkäynti. (Räty, 2023, s. 582–595.)

2.2 Sijaishuollosta itsenäistyminen

On lapsen etu, että hän saa osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon, vaikka päätökset eivät aina vastaisikaan lapsen omia mielipiteitä ja käsityksiä. Lapselle on turvattava mahdollisuus esittää näkemyksensä ja käsityksensä eri ratkaisuvaihtoehdoista sekä annettava tilaisuus tehdä virheitä. Lapsen edun mukaista onkin antaa lapselle mahdollisuus oppia omista valinnoistaan, jotta hän voi ottaa vastuuta omasta elämästään. Lasta on kuitenkin autettava riittävästi, jotta hän pystyy arvioimaan eri ratkaisuvaihtoehtojen merkityksiä. (Räty, 2023, s. 18.) Nuorten, jotka ovat saaneet kokea turvallisen lapsuuden, on helpompaa ja sujuvampaa itsenäistyä verrattuna niihin, joilla kiintymyssuhde vanhempiin on ollut epävakaa. Lapsuuden aikana koettu taloudellinen turvattomuus, asuntovaikeudet, aikuisten väliset ristiriidat, päihteidenkäyttö, nähty ja koettu väkivalta, rikko- naiset ihmissuhteet, vaille jäämisen tunteet sekä rajattomuus väistämättä aiheut- tavat lapsille turvattomuuden tunnetta. Lapsena koetun turvattomuuden on to- dettu olevan yhteydessä muun muassa masennukseen, päihteiden väärinkäytön alkamiselle sekä antisosiaalisten oireiden pahenemiselle. (Sinkkonen, 2018, s. 86–98.)

Itsenäistyminen ei saisi koskaan tarkoittaa tärkeiden ihmissuhteiden katkeamista, vaikka nuori tuleekin lain silmissä täysi-ikäiseksi. Nuoret tarvitsevat ympärilleen luotettavia aikuisia, jotka pysyvät heidän rinnallaan eivätkä hylkää heitä. Usein sijaishuollon työntekijät ovatkin nuorille niitä luotettavia aikuisia, joita nuori tarvitsee rinnalleen kulkijoiksi itsenäistymisvaiheessa. Turvalliset ja pysyvät ihmissuhteet ovat erityisen tärkeitä huostaanotetuille nuorille, koska heillä on usein taustallaan epävakaita ja epäsuotuisia ihmissuhteita. Nuorelle on usein kehittynyt vahva tunne- ja kiintymyssuhde sijaishuollon aikuisiin, eikä häntä voida vahingoittamatta irrottaa näistä ihmissuhteista. Lisäksi huostaanotetun lapsen ja nuoren kyky kestää muutoksia on yleensä heikompi kuin normaalioloissa kasvaneilla lapsilla ja nuorilla. (Areneva, 2022, s 663.)

Itsenäistyminen on nuorelle aina uusi elämänmuutos, jossa nuori harjoittelee vastuunottoa ja erilaisia arjenhallintataitoja. Tunteisiin sekoittuu lapsuuden menetyksen surua sekä sekavaa iloa tulevasta. Itsenäistyminen on vaihe, jossa menneitä tapahtumia käydään läpi uudelleen, mutta samalla itsenäistyminen tarjoaa nuorelle toista mahdollisuutta tarjottimella. Itsenäistymiseen liittyy aina pelkoa, stressiä sekä tunteiden ristiriitoja. Nuori saattaa iloita tulevaa vapauden tunnetta ja samanaikaisesti pelätä kasvavaa vastuuta. Usein päällimmäisenä kuitenkin on huoli omasta pärjäämisestä. Myöskään nuorten suhde kasvattajiin harvoin muuttuu ilman vastoinikäymisiä ja kipuiluja. Voimakas tai itsetuhoinen kapinointi ei kuitenkaan ole normaalia käytöstä itsenäistyessäkään. Vaikka nuori saattaa väittääkin muuta, yrittää hän osoittaa oireillaan, että aikuiset tukisivat häntä eivätkä jättäisi tunteiden kanssa yksin. Nuoret, joilla on mielenterveydellisiä ja neuropsykiatrisia haasteita, kokevat suuret elämänmuutokset sekä siirtymävaiheet usein muita nuorta voimakkaammin. Laitosympäristössä kasvanut nuori on suuren muutoksen edessä, kun ammatillisesta, aikuisjohtoisesta ja ympärivuorokautisesta hoidosta siirrytään yksin asumaan. (Sinkkonen, 2018, s. 86–98.) Nuoret tarvitsevat paljon tukea siirtymävaiheessa sekä siihen liittyvien tunteiden käsitteilyssä. Nepsy-nuorten tuen tarve on usein kokonaisvaltaista ja hyvin laajaa ja ulottuu käytännön järjestelyistä aina psyykkiseen tuen tarpeeseen. Toisinaan itsenäistymiseen liittyvä tuen tarve saattaa sekoittua traumojen ja neuropsykiatristen häiriöiden aiheuttamiin haasteisiin ja nuori ei välttämättä saa tarvittavaa ja riittävää apua itsenäistymisvaiheensa läpikäymiseen.

2.3 Jälkihuolto

Lastensuojelulain 40 §:ssä säädetään huostaanoton edellytyksistä sekä sijaishuollon järjestämisestä (L 417/2007 40. §). Lain 47 §:ssä käsitellään huostassapidon kestoa sekä huostassapidon lopettamista (L 417/2007 47. §). Kun huostaanottoon ja sijaishuoltoon ei ole enää tarvetta, tulee huostassapito lopettaa välittömästi. Lastensuojelulaki määrittää myös sen, että huostaanoton ja sijaishuollon päättymisen jälkeen lapsella on oikeus siirtyä välittömästi jälkihuoltoon. Hyvinvointialueen on järjestettävä lapselle ja nuorelle jälkihuolto aina juuri siinä laajuudessa kuin hän sitä tarvitsee. Jälkihuollon tulisi huomioida lapsen tai nuoren tarpeet sekä ikä, tarjoten kokonaisvaltaista tukea sijoituksen päättyessä. (L 417/2007 75. §.) Huostaanotto loppuu aina viimeistään siihen, kun lapsi täyttää 18 vuotta. Jälkihuolto on luonteeltaan subjektiivinen oikeus, eikä viranomainen voi rajoittaa jälkihuolto-oikeuden toteutumista. (Räty, 2023, s. 868–873.)

Ongelmainen laitokasvatuksen saanut itsenäistynyt nuori jää valitettavan usein vaille tarvittavia tukitoimia siirtyessään jälkihuoltoon. Tarvittavien palveluiden ulkopuolelle jääminen tai jopa ulkopuolelle sulkeminen syrjäyttää nuoria yhteiskunnasta ja horjuttaa heidän haurasta ja vielä kehittymässä olevaa itsetuntoaan. Jälkihuollon järjestämisestä ja sen sisällöstä laaditaan lapsen ja nuoren kanssa jälkihuoltosuunnitelma, jossa kartoitetaan ja arvioidaan jälkihuollon tarve sekä laajuus. Suunnitelmaan on kirjattava lapsen tai nuoren tarvitsema erityinen tuki ja apu sekä käytettävissä olevat palvelut ja tukitoimet. Jälkihuoltosuunnitelmasta tulee ilmetä kaikki tarvittavat tukitoimet ja palvelut, niin sosiaalihuollon kuin terveydenhuollonkin puolelta. (Räty, 2023, s. 878.) Moni nuori ei kuitenkaan tiedä mitä jälkihuolto sisältää ja mitä siihen kuuluu. Usein jälkihuollon ajatellaan olevan vain taloudellista tukea. Lisäksi saatavilla olevissa palveluissa saattaa olla paljonkin eroja hyvinvointialueiden välillä. Vaikka lastensuojelulaissa on täsmennetty jälkihuollon säädöksiä, käytännössä sen kokonaisuus, tarkoitus ja tavoite ovat epäselviä. Jälkihuollon sisältö ja sen laajuus ymmärretään eri tavoin eri puolilla

Suomea. Tämä johtaa valitettavasti siihen, että jälkihuolto ei ole valtakunnallisesti tasalaatuista ja palvelut ovat pirstaleisia. (Areneva, 2022, s. 668.)

Arvioitaessa jälkihuoltovelvoitteen piiriin kuuluvia palelujia, on tärkeää huomioida, minkälainen tarve lapsella on ollut palveluihin sijaishuollon aikana ja miten jälkihuollollinen tarve on ilmennyt sijaishuollon päättymisen jälkeen. Tarve voi jälkihuollon aikana muuttua, ja tämä on otettava huomioon suunnittelussa. (Räty, 2023, s. 188.) Osa nuorista voi pudota palveluiden piiristä omasta tahdostaan, osa jää tahtomattaan tai tietämättään oikeutettujen palveluiden ulkopuolelle. Palveluista kieltäytyminen vastaavasti saattaa johtua siitä, ettei nuorilla ole riittävästi tietoa jälkihuolto-oikeuden sisällöstä eikä oikeudesta eri sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoamiin apu- ja tukitoimiin. Nuoret harvoin myöskään tietävät siitä, että ovat oikeutettuja myöhemminkin vielä saamaan jälkihuollon tukitoimenpiteitä, vaikka olisivatkin aluksi niistä kieltäytyneet. (Areneva, 2022, s. 668.) Palveluiden ulkopuolelle jäämisellä ja nuorten kokemalla syrjäytymisellä sekä yksinäisyydellä on yhteys. Tämä lisää nuorten pahoinvointia sekä mielenterveysongelmia. Syitä palvelujärjestelmien ulkopuolelle jäämiselle on monia, mutta liian usein riittävien, tarkoituksenmukaisten ja oikea-aikaisten tukitoimien puuttuminen on syynä yhteiskunnasta syrjäytymiselle.

Jälkihuollon palveluihin lukeutuu psykososiaalinen tuki, mikä tarkoittaa henkilökohtaista ohjausta arjessa selviytymiseen, neuvoja itsenäisen elämän taitoihin ja ohjausta eri palveluiden piiriin. Lisäksi jälkihuoltoon lukeutuu sosiaalipalveluiden saatavuus, apu asumisen järjestelyihin ja asunnon hankintaan, tukea opintojen aloitukseen ja työllistymiseen, muu taloudellinen tuki sekä tukea harrastuksiin ja loma- ja virkistysmahdollisuuksiin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2024.) Lähtökohtaisesti jälkihuoltoon kuuluva taloudellinen tuki tulisi maksaa lastensuojelun kautta osana jälkihuoltoa. Ei ole tarkoituksenmukaista, että jälkihuollossa oleva nuori hakee perustoimeentulotukea Kansaneläkelaitoksesta, eli Kelasta ja sen jälkeen täydentävää tukea hyvinvointialueelta. Sosiaalityöntekijä voi lain suomin valtuuksin järjestää kaiken tarvittavan tuen ja palvelut jälkihuollossa olevalle nuorelle. Jälkihuolto tuleekin järjestää niin, etteivät esimerkiksi hyvinvointialueen sisäiset määräykset estä tarpeenmukaista sosiaalityötä tai päätöksen tekoa. (Räty, 2023, s. 871–878.)

Nuorille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita ei jälkihuollon tarjoama tuki aina ole riittävää arjesta selviytymiseen. Jälkihuollon palveluja tulee suunnitella jokaiselle nuorelle yksilöllisesti yhdessä sijaishuoltopaikan, lapsen ja mahdollisesti myös hänen vanhempiansa kanssa. Palveluiden järjestäminen olisi hyvä aloittaa hyvissä ajoin ennen jälkihuollon alkamista. Jälkihuollon suunnittelu on aloitettava hyvissä ajoin ennen lapsen kotiutumista, jotta tukitoimet voidaan saada vastaamaan todellista tarvetta. Jälkihuollon tulee edistää sijaishuollon aikana saavutettua kuntoutumista ja varmistaa että nuorella on itsenäisen elämän kannalta riittävät elämän- ja arjenhallinnan taidot. Jälkihuoltotyö ei samalla tavalla tähtää enää muutostyöhön nuoren huolenpidossa ja käyttäytymisessä, vaan jälkihuoltotyöllä pyritään ennemminkin ylläpitämään sijaishuollon aikana saavutettuja tavoitteita ja ehkäisemään tilanteiden uudelleen kärjistymistä. (Areneva, 2022, s. 436–458.)

Myös asumisen osalta jälkihuollon järjestäminen tulee aloittaa jo ennen huostaanoton päättymistä. Asumisvaihtoehtoja pohdittaessa tärkeintä on huomioida, että asumisen järjestelyjen tulee tukea nuoren kuntoutumista ja itsenäistymistä. Erityisen tuen tarpeessa olevalle nuorelle voidaan miettiä yhtenä vaihtoehtona tuettua asumista. Todennäköistä kuitenkin saattaa olla, ettei sijaishuollosta itsenäistynyt nuori ole välttämättä halukas ottamaan vastaan tuettua asumista tai asumispalveluissa saattaa olla riski altistaa nuori haitalliselle käytökselle, kuten päihteiden käytölle. Silloin ei voida katsoa tuetun asumien olevan nuoren edun mukaista. Yhtenä mahdollisuutena on järjestää nuorelle tukiperhe tai tukihenkilö, joka voi auttaa ja tukea nuorta arjessa. Sosiaalinen kuntoutus, perhetyö ja vertaisryhmätoiminta ovat myös mahdollisia jälkihuollon sosiaalipalveluita (Areneva, 2022, s. 691–704.)

Kun jälkihuollossa oleva nuori tarvitsee sijaishuollon jälkeen laaja-alaista ja moniammatillista tukea sekä siihen liittyviä palveluita, saattaa nuoren osallisuus oman itsenäistymisensä suunnitteluun vaatia vahvaa aikuisen tukea, ohjausta ja neuvontaa. Henkilökohtaisen talouden hallinnan opettelu on ensiarvoisen tärkeää jokaiselle nuorelle osana itsenäistymistä, mutta lastensuojelun asiakkaana olleelle nuorelle se saattaa olla erityisen haastavaa. Lastensuojelusta itsenäistynyt nuori tarvitsee lähes poikkeuksetta ohjausta ja tukea viranomaisasioinnissa,

asumisessa ja muissa jokapäiväiseen elämään liittyvissä asioissa. Elämänhallinnallinen tuki lisää nuoren toimintakykyä ja pärjäämistä sekä ehkäisee syrjäytymistä, mikä on inhimillisestikin ajateltuna kannattavaa. (Räty, 2023, s. 878–880.) Monissa neuropsykiatristen häiriöiden hoidoissa ovat samat keskeiset pääperiaatteet, vaikka hoito tuleekin räätälöidäkin yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Hoito- ja kuntoutusmenetelmät perustuvat aina nuoren hyvinvoinnin edistämiseen ja toimintakyvyn tukemiseen. Nuorelle tulee antaa aina riittävästi tietoa sekä selvityksiä tarjolla olevista palveluista. Vastavuoroisten ihmissuhteiden tukeminen on hyvin tärkeä osa nepsy-nuoren hyvinvoinnin edistämistä ja kuntoutusta. (Rätilä, ym., 2022.)

Inhimillisen tuen ja ohjauksen merkitys on vähintään yhtä suuri kuin taloudellisen tuen, koulutuksen, työelämän sekä asumisjärjestelyiden tukeminen. Inhimilliseen tukeen ja vastavuoroiseen ohjaukseen tulisikin kiinnittää riittävästi huomiota jälkihuollon suunnittelussa (Areneva, 2022, s. 693). Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten tuen, inhimillisen läsnäolon ja ohjauksen tarve on suurempi kuin lapsuudenkodistaan itsenäistyvien nuorten. Sijaishuollosta itsenäistynvä nuori on usein kehityksessä jäljessä ikätovereitaan ja tarvitsee paljon tukea ja joissain tapauksissa jopa raskaita palveluja. Tällaiselta nuorelta ei voida odottaa kykyä hoitaa asioitaan itsenäisesti monimutkaisessa palveluverkostossa ilman vastuullisen aikuisen apua. Turvallisten ihmissuhteiden jatkuminen tukee itsenäistyvän nuoren kiinnittymistä yhteiskuntaan, ehkäisee syrjäytyneisyyttä sekä edesauttaa ihmisarvoisen elämän toteutumista yhdessä toimeentulon ja asumisen kanssa. (Areneva, 2022, s. 670–673.)

Ennen jälkihuoltoon siirtymistä, nuoren kanssa yhdessä suunnitellut ja harjoitellut arjen taidot helpottavat niin nuorta itseään itsenäistymisessä, kuin sijaishuollon päätyttyä tehtävää jälkihuoltotyötäkin. Oppaamme tarjoaa sekä työntekijälle, että nuorelle keskeisimpiä asioita arjen pyörittämiseen yksien kansien sisällä. Niiden huolellinen läpikäynti sekä taitojen harjoittelu itsenäistymisvaiheessa antaa hyvän ja perustellun pohjan nuorille tarttua asioihin myös jälkihuollon aikana, sekä sen jälkeen. Yhdessä käydyt keskustelut ovat tärkeitä ja aina avainasemassa, mutta opas tarjoaa keskustelun lisäksi myös konkreettisen työvälineen. Opas on apuväline, johon nuori voi palata uudelleen niin usein, kun kokee tarpeelliseksi.

Oppaan aktiivisella käytöllä, nuoren omat valmiuden asioiden hoidossa kasvavat ja tämä vapauttaa aikaa jälkihuollon työntekijälle pysähtyä myös viettämään aikaa nuoren kanssa.

2.4 Suhdeperusteisuus jälkihuoltotyössä

Lapsuusajan traumatisoituminen on vahvistanut nuoren käsitystä omista puutteista ja virheistä, eikä nuori välttämättä kykene tunnistamaan positiivisia ominaisuuksiaan tai usko niiden olemassaoloon. Negatiiviset uskomukset voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, mihin nuori uskaltaa ryhtyä ja kuinka paljon hän luottaa omiin kykyihinsä. Tämän seurauksena nuori aliarvioi omia taitojaan, kykyjään ja tarpeitaan. Uskomusten muuttaminen on haastavaa, mikä vaatii aikaa vievää ja pitkäjänteistä työskentelyä nuoren kanssa. Sijaishuollosta itsenäistyvät nuoret tarvitsevat paljon aikuisen tukea ja jälkihuollon perimmäisenä tarkoituksena tulisi olla riittävän tuen järjestäminen, tarvittavien taitojen opettelu sekä nuoren omien voimavarojen ja valmiuksien vahvistaminen arjesta selviytymiseen. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 18.) Ensisijaisen tärkeää on varmistaa nuorelta itseltään, mikä hänelle on riittävä tuki ja keneltä hän tukea eniten kaipaa. Usein paras tuki nuorelle tulee tutun ja turvallisen aikuisen taholta, joka tuntee nuoren voimavarat sekä haasteet. Jälkihuollossa turvallinen aikuinen on yleensä se, joka on kulkenut matkaa nuoren kanssa myös sijaishuollon aikana. Sanotaan, että hyvin suunniteltu ja toteutettu jälkihuolto muodostaa lastensuojelun ja sijaishuollon perustan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, i.a..)

Suhdeperustainen työskentely jälkihuoltotyössä nousee keskiöön. Linner Matikka ja Hipp kuvaavat teoksessaan suhdeperustaisen työn prosessina, johon kuuluu sitouttamisvaihe, neuvotteluvaihe, mahdollistaminen ja lopettaminen. Jälkihuollon suhdeperustainen työskentely tulisi aloittaa jo hyvissä ajoin ennen nuoren itsenäistymistä. Sitouttamisvaiheessa nuorta valmistellaan kohti muutosta kuuntelemalla, mitä ajatuksia nuorella itsellä on itsenäistymiseen liittyen. Aidolla kohtaamisella, avoimella keskustelulla ja hyväksyvällä ilmapiirillä voidaan valmistella nuorta lempeästi kohti lähestyvää vastuunottoa ja oman roolin ottamista tulevaisuudessa. Sitouttamisvaiheessa luodaan uudenlaista luottamussuhdetta

nuoren kanssa, jossa nuorella itsellään on päärooli oman tulevaisuutensa suunnittelussa. Sitouttamisvaihetta voidaan kuvata pehmeänä laskuna yhdessä tehtävään työhön.

Neuvotteluvaiheessa pyritään sopimaan työskentelyn tavoitteista. Siihen kuuluu myös odotusten ja rajavetojen läpikäynti. Neuvotteluvaiheessa nuoren ja aikuisten mielipiteet sekä ratkaisuehdotukset saattavat olla hyvin kaukana toisistaan ja tämä voi hidastaa prosessia. Jatkuva neuvotteluvalmius, nuoren mielipiteiden kunnioittaminen ja mahdollisuus käsitellä tunteita onkin neuvotteluvaiheessa avainasemassa.

Neuvotteluvaiheen jälkeen tulee mahdollistaminen. Mahdollistamisvaiheessa tapahtuu itse muutos, mikä nuorten itsenäistyessä usein tarkoittaa omilleen muuttoa ja sijaishuollosta siirtymistä jälkihuoltoon. Mahdollistamisvaiheessa aikuisen tärkein tehtävä on tsemptaa, motivoida, tukea ja neuvoa. Työskentelyn tulee perustua luottamukselle ja onnistumisen tunteet tulevat valinnanvapauden kautta. Onnistumisten kautta nuoren itseluottamus, muutosmotivaatio ja itsevarmuus vahvistuvat. Haasteeksi saattaa muodostua nuoren psyykkinen irtautuminen tutusta ja turvallisesta ympäristöstä, mikä vaatii paljon enemmän mielen työstämistä kuin fyysinen muutos, mikä tapahtuu hyvin äkillisesti muuton myötä. Nuoren kanssa työskentelyn tulee edetä pienin askelin, nuoren ehdoilla ja tarvittaessa riittävästi taaksepäin peruuttaen. Mahdollistamisvaihe on nuoren mielenterveydelle ja itsetunnon kehittymiselle sensitiivistä aikaa, jolloin tuen tulisi olla hyvin tiivistä ja helposti saatavilla olevaa. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 90–108.)

Sijaishuolto voi vahvistaa nuoressa rikkinäisen lapsen leimaa, mikä voi tuntua hallitsevalta tekijältä nuoren elämässä. Leima usein aiheuttaa häpeää, joka vaikuttaa nuoren identiteettiin ja nuori saattaa tuntea tarvetta irrottautua ahdistavasta identiteetistään. Jälkihuolto tarjoaa mahdollisuutta uudelle alulle ja lastensuojelun piiristä irtautumiseen. Irrottautuminen voi olla välillä rankkaakin, joten on tärkeää ymmärtää nuorten käytöksen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Viimeinen työskentelyvaihe itsenäistymisen polulla nuoren kanssa on lopetusvaihe. Lopetusvaiheen yleistä päätöspäivämäärää ei voida ennalta määrittää, koska jokaisen nuoren matka on yksilöllinen. Kestoon vaikuttaa nuoren koko siihen asti kulkema

matka, jota hänen elämäkseen kutsutaan. Näin ollen nuoren jälkihuollon päättymiselle ei saisi asettaa ennen aikaista päättymispäivää. Lopetusvaiheessa nuori alkaa pienin askelin integroitumaan osaksi yhteiskuntaa. Jälkihuollolla on suuri rooli siinä, että muutokselle voidaan luoda riittävän pehmeä lasku sijaishuollon jälkeen.

Työskentelyssä tärkeää on myös keskustella avoimesta jälkihuollon loppumisesta ja siitä, mitä tämä nuorelle merkitsee. Muutos tai äkillinen kriisi saattaa herkästi horjuttaa kaikkea saavutettua ja on hyvä ottaa huomioon myös se, että koko muutosprosessi voidaan joutua aloittamaan tämän myötä alusta. Haasteeksi saattaa myös muodostua nuoren aikaisemmat traumaattiset kokemukset sekä haitalliset kiintymyssuhteet. Nuori saattaa aloittaa lopettamisvaiheen sabotoinnin yrittämällä pyristellä irti jälkihuollon työntekijästä. Uusi alku kuitenkin mahdollistaa nuorelle myös uuden oppimista, kasvamisen kokemuksia ja kehittymistä. Suhdeperustainen, turvallinen ja tiivis jälkihuoltotyö on parasta vastalääkettä trauman kokemuksille ja nuori alkaa sen myötä luottamaan omiin kykyihinsä sekä muodostaa vahvempaa mielikuvaa omasta pystyvyydestään. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 90–108.) Riittävän aikaisin aloitettu jälkihuollon suunnittelu itsenäistyvän nuoren kanssa niin, että hänen toiveensa ja näkemyksensä ovat tulleet kuulluksi ja huomioon otetuiksi, sitouttaa nuorta jälkihuollon tukeen sekä edistää sen vaikuttavuutta (Areneva, 2022, s. 689).

3 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

Neuropsykiatrisilla häiriöillä tarkoitetaan kehityksellisiä aivotoiminnan häiriöitä. Näitä häiriöitä ovat ADHD, Touretten oireyhtymä, Autismikirjo ja kehityksellinen kielihäiriö. Puhekielessä neuropsykiatrisista häiriöistä puhutaan käyttäen ”nepsy” tai ”neurokirjo” sanaa. (Autismiliitto, 2023.) Tekemämme oppaan tarkoituksena on tukea erityisesti näitä nuoria, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä. Neuropsykiatriset häiriöt luovat laajan kirjon erilaisia haasteita nuorille. Nämä haasteet

näkyvät erityisesti koulunkäynnissä, sosiaalisissa suhteissa, arjenhallinnassa ja muutosten vastaanottamisessa. Näiden haasteiden vuoksi nepsy-nuoret tarvitsevat enemmän tukea. Sijoitetuilla lapsilla on hyvin tyypillisesti neuropsykiatrisien häiriöiden aiheuttamia haasteita, jotka ovat usein myös monimuotoisia. Nepsy-nuoret, joilla on suuria haasteita arjenhallinnassa, hyötyvät laitoshoidon tarjoamasta ammatillisesta osaamisesta, strukturoidusta arjesta sekä turvallisista rajoista. (Rättilä & Systs, 2022.) Sijaishuollosta itsenäistyminen voi olla nepsy-nuoren yksi suurimmista haasteista hänen elämänsä aikana. Itsenäiseen elämään siirtyvä nuori, joka on tottunut strukturoidun sijaishuoltopaikan arkeen, tarvitsee tukea paitsi rahan käytössä ja taloudenhallinnassa, myös säännöllisissä arkirutiineissa, kuten ruokailu-, liikunta-, virkistäytymis- ja lepotottumuksissa sekä arkipäivän velvollisuuksissa. Itsenäistynyt nepsy-nuori saattaa tarvita ohjausta ja neuvoja myös sosiaalisiin suhteisiin sekä terveydestä huolehtimiseen. Tukea tarvitsevalta nuorelta ei voida odottaa kykyä hoitaa asioitaan itsenäisesti monimutkaisessa palveluverkostossa ilman vastuullisen aikuisen tukea. Jotta nepsy-nuori saisi paremman pohjan uudelle elämänvaiheelle, tulisi tähän muutosvaiheeseen olla saatavilla paljon oikeanlaista rohkaisua ja tukea. (Areneva, 2022, s. 702.)

3.1 ADHD

Neurokirjoista ADHD:n oirekuva pidetään todennäköisesti tunnetuimpana ilmiönä. ADHD on lyhenne englannin kielen sanoista ”attention deficit hyperactivity disorder”. Sen oirekuvaan kuuluu ylivilkkaus, tarkkaamattomuus ja impulsiivisuus. Nämä kolme oiretta esiintyvät erilaisina kombinaatioina. Joillakin voi olla kaikki kolme ja toisilla vain esimerkiksi tarkkaavuuden häiriö. Ennen tarkkaavuuden häiriöstä oli erillinen diagnoosi ADD, joka sisälsi vain tarkkaavuuden häiriön. Nykyään kyseinen diagnoosi on nimellä ADHD-T. (ADHD-liitto, 2023) Usein ADHD:n oirekuvaan liittyy myös vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa ja tunteiden säätelyssä. Ympäristötekijät, ärsykkeet, motivaatio ja tunnetila vaikuttavat oireiden voimakkuuteen. ADHD:n omaavalla nuorella voi olla erityisesti vaikeuksia koulunkäynnissä, arjenhallinnassa ja ihmissuhteiden ylläpitämisessä. Nämä vaikeudet toistuvat myös muissa neuropsykiatrisissa häiriöissä. ADHD:tä tulisikin aina epäillä, jos huomataan, että nuorella on vaikeuksia koulunkäynnissä tai

hänellä on käytöshäiriöitä. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim ja ADHD-liiton asettama työryhmä, 2019.) ADHD muodostuu geneettisestä häiriöstä, jossa kehon entsyymit eivät toimi normaalisti ja näin vaikuttaa nuoren normaaliin hermoston kehitykseen ja aktiivisuuteen. (Homaei ym., 2022, s. 838.)

3.2 Autismikirjo

Autismikirjonhäiriössä esiintyy sosiaalisten taitojen heikkoutta, rajatut kiinnostuksen kohteet sekä rajoittuneita, toistuvia käytösmalleja. Autismikirjon diagnostiikan ohjeistusta päivitettiin vuonna 2013 (DSM-5). Uuden ohjeistuksen mukaan autismia on helpompi diagnosoida jo varhaisessa ikävaiheessa, mahdollisesti jo 3-vuotiaana ja epäily autismita voi tulla jo aikaisemmin, jos käytösmallit ovat sen mukaiset. Autismikirjo on neurobiologinen häiriö, johon vaikuttaa geneettinen perimä sekä ympäristö. (Hodges ym., 2019.) Oireet, ominaisuudet ja toimintakyky vaihtelevat suuresti eri henkilöiden välillä. Joillakin autistisilla henkilöillä ei autismi välttämättä näy ulospäin ollenkaan. Autismiin usein liittyy tietynlaista naamioitumista, jossa henkilö on oppinut piilottamaan autistiset piirteensä. Toisaalta autismikirjo lisää riskiä moniin neurologisiin sairauksiin ja häiriöihin, kuten ADHD, kielelliset vaikeudet, oppimisvaikeudet ja kehitysvamma. Nämä lisäävät kirjon kirjavuutta. Kielelliset vaikeudet voivat esiintyä täysin puhumattomuutena tai muuten hyvin rajoittuneena. On silti hyvä tietää, että vaikei autistinen henkilö kykene puhumaan, hän saattaa silti ymmärtää erittäin hyvin puhetta ja kirjoitettua tekstiä. Usein nuorten autismiin liittyvät ominaisuudet ovat vaikeudet vuorovaikutuksessa, sosiaalisissa tilanteissa, tunnetaidoissa ja ystävyyssuhteiden ylläpitämisessä. Lisäksi ominaisuutena on voimakkaat kiinnostuksen kohteet tiettyihin asioihin. Erilaiset ärsykkeet voivat kuormittaa autistista nuorta erityisen herkästi, esimerkiksi sosiaaliset odotukset, muutokset ja monet aistiärsykkeet. Tämän vuoksi on tärkeää mukauttaa ympäristö autistisen nuoren tarpeiden mukaiseksi. (Tarnanen ym., 2023.)

PDA on lyhenne englannin kielen sanoista ”pathological demand avoidance” eli patologinen vaatimusten välttely. PDA on yksi autismikirjon muodoista ja on vähemmän tunnettu. Lähivuosina PDA diagnoosit ovat lisääntyneet ja diagnoosin

saannille on enemmän kysyntää. PDA:n omaava nuori välttelee vaatimuksia monin eri tavoin ja pyrkii olemaan itse kontrollissa sosiaalisissa tilanteissa. Nuori voi käyttää hyväkseen sosiaalista manipulointia sekä kieltäytyä vaatimuksista, niiden suorittamisesta ja käyttäytyä sosiaalisesti epähyväksyttävällä tavalla. Jos nuori ei saa tahtoaan läpi, hän voi kriisitilanteessa tukeutua väkivaltaan. Kun PDA-nuorelle asetetaan vaatimuksia eikä hän saa olla kontrollissa, hän kokee tilanteen erittäin stressaavaksi ja ahdistavaksi. (Kildahl ym., 2021.)

PDA-nuoren kohdalla työntekijän on hyvä olla tietoinen siitä, mitä PDA tarkoittaa ja miten PDA-nuoren kanssa tulee toimia. Sijaishuollosta itsenäistyvä PDA-nuori voi kokea itsenäistymisen vielä kuormittavammaksi, koska itsenäistyminen tuo paljon vaatimuksia ja uusia velvollisuuksia. PDA-nuorelle itsenäistymisen vaiheita tulisi käydä läpi rauhassa ja antaa nuorelle paljon aikaa sisäistää asia. Jos PDA-nuori on ollut sijaishuollon yksikössä varhaisesta lapsuudestaan asti, sijaishuollon laitospäisyys on voinut olla hyväksi hänelle siinä mielessä, että hänelle on asetettu vaatimuksia ja tehtäviä aivan lapsuudesta asti.

3.3 Tourette ja kielellinen kehityshäiriö

Touretten oireyhtymä tarkoittaa oirekuvaa, missä esiintyy pitkäaikaisia motorisia ja äänellisiä tic-oireita. Oireyhtymä alkaa lapsuudessa, noin 4–6 ikäisenä. Tourette alkaa motorisella oireilulla, joka voi myöhemmin kehittyä myös äänellisiin tic-oireisiin. Motorisella tic-oireella tarkoitetaan pakonomaisia lihaksien nykäyksiä. Motoriset tic-oireet ovat yleisimpiä silmien alueella, koska sitä esiintyy 95 % Touretten diagnoosin saaneilla. Äänelliset tic-oireet voivat olla kokonaisia lauseita, mutta pienemmät tic-oireet esiintyvät yksittäisinä sanoina tai äännähtelyinä. Tic-oireet ovat aina vasten henkilön omaa tahtoa. Ne ovat äkkinäisiä, toistuvia ja tarkoituksettomia. Tic-oireet vahvistuvat, kun henkilö on kuormittunut mm. stressin tai vaikean elämäntilanteen takia. Touretten oireyhtymä esiintyy usein yhdessä ADHD:n ja OCD:n kanssa. Tic-oireet usein vähenevät tai loppuvat melkein kokonaan aikuistumisen vaiheessa. (Leivonen ym., 2015, s. 1058–1060.) Tic-oireisiin liittyy usein häpeän tunteita, koska ne ovat tahdosta riippumattomia.

Kehityksellinen kielihäiriö ilmenee lapsuudessa. Lapsen äidinkieli ei kehity normaalisti ja hänen on vaikeampi oppia uusia sanoja ja muodostaa lauseita. Kehityksellinen kielihäiriö ei enää ilmene ilmiselvästi nuoruudessa, mutta se voi esiintyä oppimisvaikeuksina koulussa. Oppimisvaikeudet heikentävät nuoren koulumenestystä, varsinkin jos hän ei saa oikeanlaista tukea. Kielellisen kehityshäiriön omaavilla on suurempi riski muille kehityshäiriöille sekä mielenterveyshäiriöille, kuten ahdistuneisuushäiriö, masennus ja paniikkihäiriö. Heillä esiintyy enemmän käytöshäiriöitä sekä hyperaktiivisuutta verrattuna muihin heidän ikäisiinsä ja heillä on haasteita tunteiden säätelyssä. Koska kehityksellisessä kielihäiriössä on rajoittunut äidinkielentaito ja kielen ymmärtäminen, osalla on hankaluuksia pitää yllä ihmissuhteita. Osalla oman ikäryhmänsä suhteet paranivat päästessään nuoruuden ikävaiheeseen, kun taas toisilla vaikeudet alkoivat nuoruudessa. (Conti-Ramsden ym., 2018, s. 993–994.)

4 MIELENTERVEYDELLISIÄ HAASTEITA ITSENÄISTYMISESSÄ

Nuoruus on aikaa, jolloin on aika osittain luopua lapsuuden tarjoamasta turvasta. Käsitys aikuisuuden asioista on kuitenkin vasta muovautumassa, ja monet vaikeudet saattavat tuntua voittamattomilta. Pyrkiessään kohti itsenäisyyttä nuori kohtaa ulkomaailman niillä valmiuksilla, jotka hänelle ovat kehittyneet lapsuus- ja nuoruusaikana. Samaan aikaan nuori voi suhtautua tuntemattomiin haasteisiin huolettomasti, jopa vaaroja pelkäämättä, mikä aiheuttaa huolta nuoren käyttäytymisessä. Nuorten yleisempiä mielenterveydellisiä ongelmia tai niitä aiheuttavia ilmiötä ovat masennus, ahdistuneisuudenhäiriöt, päihdehäiriöt sekä yksinäisyys ja syrjäytyneisyys. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 10.) Samat ilmiöt tulivat esiin myös Tasalapa Oy:n työntekijöiltä saadussa palautteessa.

Tärkeää itsenäistyvän nuoren kanssa keskusteltaessa on ohjata ajatuksia menneestä kohti tulevaa. Toivon luominen on nuoren tulevaisuuden kannalta oleellista. Toivo luo oletuksia saavutettavissa olevista tavoitteista ja onnistumisesta.

Toivoa on helpompi rakentaa ja ylläpitää yhdessä ja sen avulla nuori voi tavoitella erilaista tulevaisuutta sekä uskoa sen mahdollisuuteen. Toiveikkuutta rakennetaan tavoitteista sekä tahtotilasta ja se on myös osa suhdeperustaista työskentelyä. Nuori tarvitsee luotettavan aikuisen tukea etenkin silloin, kun nuorella on mielessään suunta, johon haluaa tulevaisuuttaan rakentaa, mutta tahtotila tähän vielä puuttuu. (Linner Matikka & Hipp, 2023, s. 94–95.) Aikuiset usein olettavat, että nuoret ovat kypsiä tekemään päätöksiä ja kantamaan niistä vastuun. Viimeisimpien aivotutkimusten mukaan nuorten keskushermostossa ne alueet, jotka tekevät päätöksiä, ovat kuitenkin vielä kehittymättömiä ja keskeneräisiä. Siksi nuorelta ei voida odottaa täysin harkittuja päätöksiä, eikä kykyä ymmärtää päätöksensä seurauksia. Nuori tarvitsee toisinaan ymmärtämistä ja toisinaan taas jäykkää, mutta lämmintä vastustusta liiallisille ponnisteluilleen. Nuoruudessa mieli on haavoittuva ja itsenäistyminen aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Elämä on tasapainottelua lapsuuden riippuvuuden ja itsenäisyyden välillä, eikä nuori tiedä aamulla herätessään, onko kyseessä lapsen vai nuoren päivä. Eivätkä tätä voi tietää hänen ympärillään olevat aikuisetkaan. Lapsen osa tarvitsee huomiota, hoivaa ja turvaa. Toisaalta nuoren osa vaatii täydellistä itsenäisyyttä, kammoksuksen aikuisten asettamia vaatimuksia ja rajoituksia vastustaen niitä voimakkaasti. (Sinkkonen, 2018, s. 87–89.)

Nuoren psyyke on jatkuvassa liikkeessä ja muutoksessa, koska paineita tulee monelta suunnalta. Nuoren tunteet voivat olla hyvinkin voimakkaita, mutta aggressio toisia kohtaan, loukkaavat puheet, selittämättömät yölliset poissaolot, runsas päihteiden käyttö ja varhainen seksuaalinen aktiivisuus eivät kuulu terveeseen nuoruusiän kehitykseen eivätkä nämä ole itsenäistymisen merkkejä. Nuorelle haitallinen käytös ja yritys katkaista itsensä turvallisista suhteista on avunpyyntö. Liiallinen sallivuus voi vaikuttaa ymmärtäväsyydeltä, mutta todellisuudessa se vain jättää apua pyytävän nuoren oman onnensa nojaan. Avun pyytäminen on monelle nuorelle vaikeaa ja nuori on saattanut kestää ristiriitaisia tunteita hyvin pitkään, ennen kuin hän uskaltautuu puhumaan ahdistuksestaan. Nuoren pyytäessä apua tulisi nuoren esille ottamat ongelmat käydä kärsivällisesti läpi yksitellen. Nuorten kehitykseen vaikuttaa lapsuuden kokemukset sekä taustat, joten psyykkiset sekä fyysiset valmiudet itsenäistymiseen ovat hyvin yksilöllisiä. Avun ja tuen tulisi olla tarjolla aina kaikkein heikoimpien valmiuksien pohjalta ja

sen tulisi tavoittaa nuoret monella eri tasolla, jotta avun vastaanottaminen olisi kaikille nuorille mahdollisimman helppoa. (Sinkkonen, 2018, s. 91.) Nuorten mielenterveys on käsitteenä erittäin laaja ja siksi olemme rajanneet sen yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin, jotka esiintyvät nuorilla.

4.1 Masennus

Maailman terveysjärjestö WHO on tunnistanut masennuksen olevan maailmanlaajuisesti nuorten suurin syy sairauksille ja toimintakyvyttömyydelle. Nuoruuden ikävaihe on kriittinen aika huomata masennus ja aloittaa sen hoito, sillä masennuksen hoitamatta jättäminen luo riskin pitkäaikaisille vaikutuksille aikuisuudessa luoden heikkeneviä sosiaalisia taitoja, työkyvyttömyyttä ja ennenaikaista eläkettä. (Sarakbi ym., 2022.) Suomessa yli 20 % nuorista kokee masennuksen oireita, heistä 5–10 % sairastuu masennukseen ja noin 2 % sairastuu pitkäaikaisesti masennukseen. Masennuksen ohella on yleensä muitakin mielenterveyshäiriöitä, kuten ahdistuneisuushäiriöt, käytöshäiriöt ja päihdehäiriö. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 43.) Mielenterveyshäiriöistä masennus on yleisin ja arkikielessä masennusta pidetään tunnetilana. Lääketieteessä nuorten masennukseen, eli depression sairastumisen tunnistaa pitkittyneestä masennusjaksosta, jossa alentunut mieliala on kestänyt vuoden verran. Lisäksi nuoret voivat oireilla masennustaan kärtyisenä ja vihaisena mielialana tai äkkipikaisuutena. Masennuksen ydinoireet ovat alentunut mieliala, mielenkiinnon katoaminen ja väsymys riittävästä levosta huolimatta. Masennuksen muut oireet riippuvat siitä, kuinka vakavasta masennuksesta on kyse. Nämä oireet ovat mm. itsetunnon heikkeneminen, arvottomuuden kokemukset, synkät tulevaisuuden näkymät, ruokahalun menetys tai lisääntyvyys, unihäiriöt ja itsetuhoiset ajatukset tai teot. (Marttunen & Karlsson, 2013, s. 42.)

Masennuksella on suuret vaikutukset nuoren koulumenestykseen ja arjenhallintaan. Vakavassa masennuksessa nuorella ei ole tarpeeksi jaksamista koulunkäymiseen tai itsestä huolehtimiseen. Monilla diagnoosin omaavilla nuorilla on myös mielenterveydenhäiriöitä ja näiden häiriöiden yhteinen oireilu luovat nepsy- nuorelle kokonaisuuden, jonka parissa on erittäin hankalaa luoda tasapainoista

elämää. (Homaey ym., 2022, s. 840). Molempia häiriöitä täytyy hoitaa, jotta turvallinen ja hyvä elämänlaatu olisi mahdollista.

4.2 Ahdistuneisuushäiriö

Perinteistä ahdistuneisuuden tunnetta esiintyy kaikilla ajoittain mutta ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan silloin, kun ahdistuksen tunteesta on merkittävää haittaa normaaliin arkeen. Tällöin ahdistus heikentää normaalia toimintakykyä ja aiheuttaa merkittävää kärsimystä ahdistuneelle nuorelle. Ahdistuneisuushäiriö voi merkittävästi vaikeuttaa ystävyssuhteiden luomista ja niiden ylläpitämistä. Lisäksi se voi vaikeuttaa koulunkäyntiä ja harrastustoimintaa. Pahimassa tapauksessa ahdistuneisuushäiriö voi estää jopa kotoa pois lähtemisen ja näin tuo riskin yhteiskunnasta syrjäytymiselle. (Strandholm & Ranta, 2013, s. 17.) Ahdistuneisuudenhäiriöitä yhdistää pelko. Pelot voivat liittyä sosiaalisiin tilanteisiin, julkisiin paikkoihin ja yksittäisiin fobioihin. Pahimassa tapauksessa voimakas ahdistuneisuus on luonut paniikkihäiriön, jossa nuori voi saada paniikkikohtauksen. Paniikkikohtauksessa nuori voi lamaantua täysin ja muuttua hetkellisesti toimintakyvyttömäksi. Paniikkikohtaukseen usein liittyy kuolemanpelko. (Strandholm & Ranta, 2013, s. 19–22.)

Lisäksi ahdistuneisuushäiriö voi esiintyä yleisenä ahdistuksena, jossa nuori kokee ahdistusta ja huolta monista arkisista asioista. Ahdistuneisuus voi esiintyä myös pakko-oireisena häiriönä, jossa eri toimintoja suoritetaan pakonomaisesti. Toistuvalla toiminnalla nuori pyrkii vähentämään ahdistuksen tunnetta. Näitä on esimerkiksi käsien pakonomainen pesu, jossa kädet pestään monia kertoja lyhyen aikavälin aikana. Nuorten yleisempiä pakko-oireita onkin käsienpesu, toistaminen ja tarkistaminen. Lopuksi ahdistuneisuushäiriöihin kuuluu traumaperäinen stressireaktio, joka on syntynyt yksittäisestä traumaattisesta tapahtumasta tai pitkittyneestä traumaattisesta ajanjaksosta. Traumaperäinen stressireaktio, eli PTSD sisältää ahdistusta, välttelevää käyttäytymistä ja toistuvia painajaisia traumaan liittyen. (Strandholm & Ranta, 2013, s. 23–24.) Sijoitetulla nuorella PTSD on voinut syntyä esimerkiksi perheessä tapahtuneesta väkivallasta, joka on johtanut nuoren huostaanottoon.

Ahdistuneisuushäiriöt heikentävät nuoren toimintakykyä monilta osin. Koulunkäynti, ystävyyssuhteet ja harrastukset ovat uhattuina. Neurokirjossa on yleisenä piirteenä heikentyneet sosiaaliset taidot, nämä voivat tuoda nepsy-nuorelle sosiaalista ahdistusta ja näin vaikeuttaa entisestään nuoren sosiaalista kanssakäymistä.

4.3 Päihdehäiriö

Nuoruudessa tapahtuu merkittäviä muutosvaiheita biologisessa, psykologisessa sekä sosiaalisessa kehityksessä. Nuoruudessa myös päihteiden haitallinen käyttö on todennäköisenpää. Nuoret ovat erityisen herkkiä päihteidenkäytön pitkäaikaisvaikutuksille, luoden riskiä myöhemmille mielenterveysongelmille, heikentyneelle koulumenestykselle, päihderiippuvuudelle ja alkoholismille. (Nath ym., 2022.) Nuorten päihdehäiriö alentaa riskiottokynnystä sekä lisää turvattu- muutta ja väkivaltaisuutta. Neurokirjoista erityisesti ADHD voi altistaa päihdehäiriölle ja muille käytöshäiriöille. (Von Der Pahlen ym., 2013, s. 111.)

Nuorten ympäristöllä, etenkin vanhempien asenteella päihteisiin on vaikutusta myös nuoren asenteeseen päihteitä kohtaan. Lapsuudessa koettu ja nuoruudessa mahdollisesti jatkuva kaltoinkohtelu lisää riskiä päihdehäiriön syntymiselle samoin kuin muille mielenterveyshäiriöille. (Nath ym., 2022.) Sijaishuollossa oleva nuori on asunut aikaisemmin perheessä, jossa perheen arki ei ole tukenut lapsen normaalia kehitystä, jolloin hänet on otettu huostaan. Nuori on voinut kokea lähisuhdevakivaltaa lapsuudenkodissaan, mikä voi johtaa nuoren päihteidenkäyttöön. Päihteidenkäytön riskiä lisää muut mielenterveyden haasteet, kuten masennus ja ahdistuneisuushäiriö. Masennusta pyritään hoitamaan päihteillä, koska päihde vie nuoren ajatukset pois pahasta olost. Päihdehäiriöisen nuoren elämä pyörii päihteiden ympärillä ja päihteiden käytöstä tulisi päästä kokonaan eroon, jotta tasapainoinen arjenhallinta, mielenterveyden kohentuminen ja positiivinen tulevaisuuden näkymä olisi mahdollista.

4.4 Yksinäisyys ja syrjäytyminen

Sijaishuollossa lapsuutensa viettäneillä ja siellä kasvaneilla nuorilla saattaa olla käsittelemättömiä kokemuksia sijaishuollosta. Tämän seurauksena nuori saattaa kohdata haasteita ihmissuhteissa, omassa toimijuudessa sekä oman suunnan ja potentiaalin löytämisessä elämässään. Vaikka nuori olisi sijaishuollon tai jälkihuollon piirissä, saattaa hän siitä huolimatta kärsiä turvallisen tukiverkoston puuttumisesta. Yksinäisyys ja mielenterveysongelmat voivat olla seurausta riittämättömästä tuesta ja vertaistuen puutteesta. (Linner Matikka & Hipp, 2024, s. 104–106.) Nuoret pitävät tärkeänä ihmissuhteiden säilymistä niin sijoituksen alussa kuin sen päättyessäkin. Jälkihuolto kattaa muun muassa lapsen ihmissuhteiden ja yhteydenpito-oikeuden tukemisen. Mitä pidempään sijaishuolto on kestänyt, sitä tärkeämpi ja läheisempi suhde lapsen ja sijaishuollossa työskentelevän henkilön tai henkilöiden välille on todennäköisesti muodostunut. Nuoren ja aikuisen välille on kehittynyt merkityksellinen kiintymyssuhde, jota tulee tukea kaikin keinoin. Sijoituksen päättyessä myös muut sijaishuollossa samanaikaisesti asuneet lapset voivat olla merkittävä osa nuoren muuten ehkä vähäistä tukiverkkoa. (Areneva, 2022, s. 375.) Sijoituksen päättymisen altistaa nuoren syrjäytymiselle, ellei sijoituksen aikana ole kyetty rakentamaan nuorelle riittävää tukiverkostoa. Ihmissuhteiden merkitys on arvioitava nuoren näkökulmasta. On tärkeää huomioida, mitkä ihmissuhteet nuori itse kokee tärkeiksi. Tärkeä ihmissuhde voi olla myös nuoren ja perhehoitajan tai sijoitetun lapsen ja sijaishuollon työntekijän välillä. (Räty, 2023, s. 3.)

Nuoruuden ikävaihe on sensitiivinen vaihe sosiaaliselle kehitykselle. Nuoruudessa erityisesti hyväksytyksi tuleminen omassa ikäryhmässä ja kuuluvuuden tunne nousee nuorelle merkittäväksi tekijäksi. Jos nuori kohtaa sosiaalisissa suhteissaan torjumista ja syrjintää, hän ottaa sen vastaan vaikeammin kuin esimerkiksi aikuinen. Nuoruudessa nuori on alttiimpi mielenterveyshäiriöille ja erityisesti sosiaaliset suhteet ja nuoren sosiaalisella asemalla on suuri merkitys mielenhyvinvoinnille. Heikko suhde omaan ikäryhmään, ikäryhmästä syrjäytyminen, kiusaaminen ja yksinäisyys ovat riskitekijöitä mielenterveyshäiriöiden, kuten masennuksen muodostumiselle. Toisaalta vahvat ihmissuhteet oman ikäryhmänsä kanssa suojelee nuorta mielenterveyshäiriöiltä ja lisää nuoren resilienssiä, eli

stressinhallintaa. Jos nuorella on vahvat ihmissuhteet oman perheensä kanssa, nuori voi selviytyä paremmin omasta ikäryhmästään syrjäytymiseksi tulemisesta, kuin nuori, jolla on huonot välit myös oman perheensä kanssa. (Orben ym., 2020.) Jokainen henkilö, oli ihmissuhde mikä tahansa, tulee vaikuttamaan nuoren kokemukseen yksin jäämisestä ja syrjäytymisestä. Kattava tukiverkosto vähentää nuoren syrjäytymisen riskiä, lisää nuoren osallisuutta yhteiskuntaan ja luo sijais-huollosta itsenäistyvälle nuorelle valoisamman tulevaisuuden. Päihteitä käyttävät ystävät luovat riskiä vahingollisille käytökselle ja lisää päihteidenkäytön riskiä. Nuorelle tärkeistä ihmissuhteista nuori saa paljon hyötyä mutta huonossa tilanteessa myös paljon haittaa.

Nuorten sosiaalisen median eli somen käyttö on lisääntynyt huomattavasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Sen käytöllä on huomattu positiivisia sekä negatiivisia vaikutuksia. Positiiviset vaikutukset vaikuttavat suoraan nuoren yksinäisyyden kokemiseen ja yhteenkuuluvuuteen. Somen kautta on erittäin helppoa pysyä yhteydessä kavereihin ja moni nuori käyttääkin nimenomaan sosiaalista mediaa ollakseen vuorovaikutuksessa ystäviensä ja muiden nuorien kanssa. Tällainen aktiivinen vuorovaikutus ystävien kanssa lisää nuoren hyvinvointia. Nuoren käyttäessään somea hän kuitenkin menettää vuorovaikutuksen vaikutuksia, mitä hän saisi, jos hän puhuisi jonkun kanssa kasvotusten. Hermosto reagoi sosiaalisiin ärsykkeisiin ja esimerkiksi toiselle hymyn antaminen palkitsee nuoren hermostoa ja luo sosiaalista onnistumisen tunnetta. Somen kautta nuori voi myös saada nauruja ja hymyjä vastauksina, mutta ne eroavat aidosti nähtävästä ja kuultavasta naurusta. (Orben ym., 2020.) Lisäksi sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset näkyvät liiallisella kännykän käytöllä, luoden tietynlaista kännykkä- ja someriippuvuutta. Tätä kutsutaan somen passiiviseksi käytöksi, kun nuori ei ole aktiivisesti jonkun kanssa vuorovaikutuksessa, vaan käy läpi satoja lyhyitä videoita ja kuvia päivässä. Tämä puolestaan vähentää nuoren hyvinvointia, lisäämällä sosiaalista vertailua, kateutta ja vähentämällä nuoren aktiivisuutta. (Orben ym., 2020.)

5 YHTEISTYÖKUMPPANI JA OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT

Tasalapa Oy on yksityisiä lastensuojelupalveluja tarjoava yritys, jonka toiminta on alkanut vuonna 1998. Tasalapa Oy:lla on kolme erillistä lastensuojeluyksikköä. Perustason lastensuojeluyksiköt ovat tarkoitettu 6–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Yksiköt sijaitsevat Euran Honkilahdella, lähekkäin toisiaan. Lastensuojeluyksiköiden läheisyydessä sijaitsee myös Euran kunnan erityiskoulu, jonka henkilökunta on sivutyösuhteessa Tasalapa Oy:n kanssa.

Hyvinvointialueet sijoittavat lapset Tasalapa Oy:n lastensuojeluyksiköihin joko huostaanotettuina tai avohuollon tukitoimena. Sijaiskotien perimmäinen tarkoitus on mahdollistaa lapsille heidän ikätasonsa mukainen, selkeä ja turvallinen kehitys. Lapsen kuntoutus ja mahdollisimman normaali arki pyritään aina järjestämään lapsen vanhempien ja muun tukiverkoston kanssa yhdessä. Kaikkia kolme lastensuojeluyksikköä ohjaavat samat arvot, jotka ovat kunnioitus, hyväksyntä, turvallisuus, pitkäjänteisyys, johdonmukaisuus sekä yksilöllisyys. Tavoitteena on, että jokainen lapsi voi tuntea itsensä hyväksi ja että hänestä välitetään. Luotettavat ihmissuhteet lapsen kanssa luodaan pitkäkestoisella, tavoitteellisella ja suunnitelmallisella työskentelyllä, jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden. Jokaisella lapsella on pääsääntöiseksi kaksi omaohjaajaa, mikä mahdollistaa sellaisten tärkeiden vuorovaikutus- ja tunnesuhteiden muodostumisen, jossa lapsi kokee itsensä hyväksytyksi. Näin vahvistetaan lapsen omaatuntoa sekä omien tunteiden turvallista läpikäymistä.

Tasalapa Oy järjestää jokaiselle lapselle kriisihoitoa sijaiskotiin tultaessa. Lisäksi lapselle järjestetään koulunkäynti tai kotikoulu, lapsen tarpeiden mukaisesti. Lapsi saa tuekseen sijaiskodin aikuiset, psykologin, mahdollisuuden harrastustoimintaan, terveydenhuollon palvelut, perhetyön sekä jälkihuollon. (Heino, ym., 2017.) Tasalapa Oy tuottaa jälkihuollon palveluita sijaiskodista itsenäistyneille nuorille. Jälkihuolto räätälöidään yksilöllisesti nuoren tarpeiden mukaan. Jälkihuolto sovitaan aina yhdessä lapsen, vanhempien, sosiaalityöntekijöiden ja sijaiskodin kesken. Neuropsykiatriset haasteet sekä mielenterveydelliset ongelmat

ovat hyvin yleisiä sijoitetuilla nuorilla ja henkilökunnan ammattitaitoa on kehitetty vastaamaan näihin haasteisiin. (Heino ym., 2017).

Tasalapa Oy on teettänyt vuonna 2017 valmistuneen pitkäaikaistutkimuksen, jossa on tutkittu vuosina 1998–2004 välillä sijoitettuina olleiden lasten kuntoutumista ja sijoituksen jälkeistä aikaa mahdollisine haasteineen. Tutkimuksen myötä nousi esiin tarve tehdä tiiviimpää ja tehokkaampaa jälkihuoltotyötä itsenäistyvien nuorten kanssa. Opinnäytetyössämme kehitämme Tasalapa Oy:lle oppaan sijaishuollosta itsenäistyvälle nuorille. Yhteistyökumppanimme pitää tärkeänä osana sijaishuollosta itsenäistymistä tiiviin ja ennen kaikkea kokonaisvaltaisen psykososiaalisen työskentelyn nuoren kanssa, mikä valmistelee nuorta sijaishuollosta omilleen siirtymiseen. Oppaamme vastaa tähän tarpeeseen. Opas on kehitetty yhdessä henkilökunnan kanssa ja sen käyttötarkoitus on tukea ja auttaa nuoria valmistautumaan itsenäistymiseen heidän asuessa vielä sijaishuoltoyksikössä. Opas tukee pitkäaikaissijoitettujen nuorten itsenäistymistä ja helpottaa omaohjaajatyöskentelyä itsenäistyvän nuoren kanssa. Olemme kehittäneet oppaan ottamaan erityisesti huomioon neuropsykiatristen diagnoosien tuomat haasteet ja niiden vaikutukset nuorten toimintakykyyn.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Itsenäistyminen on jokaiselle nuorelle iso muutos ja kriisivaihe elämässä. Opinnäytetyömme tavoitteena on lastensuojelun sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten tukeminen. Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tuotoksena teimme oppaan, joka tukee nuorten hyvinvointia sekä edesauttaa integroitumista osaksi yhteiskuntaa. Opas selkeyttää nuorelle itsenäistymiseen liittyviä tunteita ja jäsentää käytännön asioita, joista nuoren tulisi alkaa itse kantaa vastuuta. Oppaasta löytyy esimerkkejä aikatauluttamiseen ja arjen suunnitteluun, taloudenhallintaan, kodinhoitoon sekä oman hyvinvoinnin ja hyvän mielenterveyden ylläpitämiseen. Lisäksi oppaassa on ohjeita erilaisten virallisten asiointien hoitamiseen.

Opinnäytetyössämme tarkastelemme teoreettisia lähtökohtia lapsen sijoitukseen, jälkihuoltoon, neuropsykiatriin häiriöihin ja nuorten mielenterveyteen liittyen. Teoreettisten lähdemateriaalien lisäksi olemme hyödyntäneet Tasalapa Oy:n henkilökunnalta saatua palautetta sekä Tasalapa Oy:n teettämää pitkäaikaistutkimusta. Palautteenkeruu on käyty dialogisesti, jonka avulla olemme saaneet myös ammattilaisten näkökulmaa oppaan kehittämistä varten myös käytävyyden näkökulmasta. Teoriaan ja tarpeeseen nojaten teimme oppaan, jossa on erityisesti otettu huomioon nuoret, joilla on neurokirjon ja mielenterveyden haasteita. Punaisena lankana läpi kehitysprosessin pidimme sitä, että opas pysyy nuorelle itselleen helposti lähestyttävänä ja helppolukuisena. Haastavaksi tämän teki se, että aiheeseen liittyy hyvin paljon tietoa, joista koettiin olevan nuorille apua. Nuorten yleisimmiksi haasteiksi osoittautui taloudenhallintataidot ja raha-asioiden hoitaminen tai oikeammin niiden taitojen puute. Tästä syystä kattavin aihealue oppaassa onkin talous- ja virka-asioiden hoitaminen. Laajasta aihepiiristä huolimatta, poimimme oppaaseen vain ydinasiat ja keskityimme niiden esilletuontiin mahdollisimman yksinkertaisina. Uskomme, että oppaasta on kokonaisvaltaista hyötyä nuorille uudessa elämänvaiheessa. Toimintakyvyn vahvistuksessa, kasvaa myös itseluottamus onnistumisten kautta. Lisäksi opas toimii vertaistukena pyrkien viestimään nuorelle, että muutkin nuoret käyvät läpi samoja asioita ja tunteita muutoksen keskellä.

7 OPPAAN KEHITTÄMINEN JA TOTEUTUS

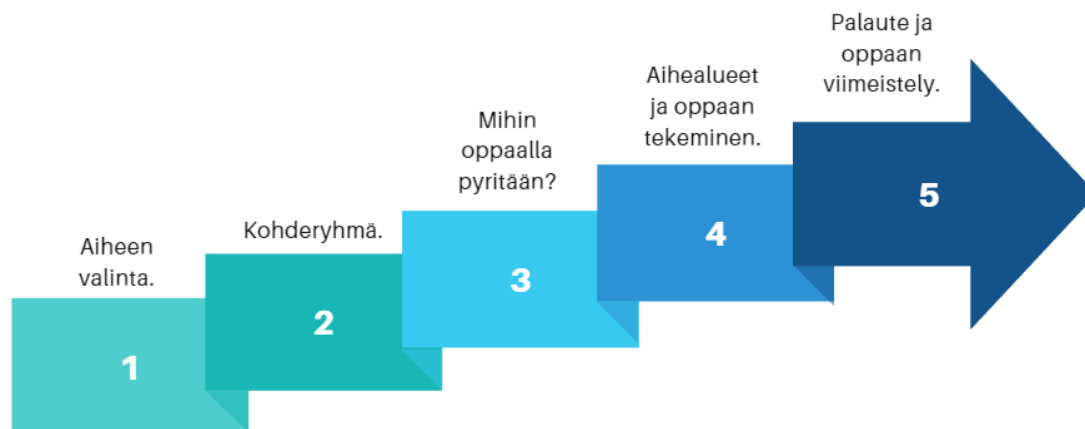
Kehittämistyömme tuotos on opas, joka on suunnattu nuorille tukemaan heidän itsenäistymistään sijaishuollosta. Päätös oppaan tekemisestä tuli pohtiessamme aihetta opinnäytetyölle. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee opinnäytetyömme aikana Tasalapa Oy:llä. Tasalapa Oy:n teettämän pitkäaikaistutkimuksen myötä noussut esiin nuorten sijaishuollosta itsenäistymisen haasteet ja kysymys, miten nuoria voitaisiin tukea enemmän. Aihe on tärkeä ja myös

ajankohtainen. Oppaan suunnittelun alkuvaiheessa oli tärkeintä päättää, kenelle opas on suunnattu. Koska aiheen ensisijaisena huolena on nuoret ja heidän haasteensa sijaishuollosta itsenäistymisessä, opas kohdistuu suoraan nuorille. Hyvässä oppaassa on selkeä kohderyhmä ja kohderyhmälle sopiva kieliasu sekä tyyli. (Paakkunainen, 2021, s. 10). Heti opinnäytetyöprosessin alussa Tasalapa Oy:lta tuli pyyntö, ettei oppaassa lukisi sanaa nepsy kuvailemassa nuorta. Tämä on perusteltu sillä, että opas olisi helpommin lähestyttävä nuorelle. Osa nuorista ei välttämättä halua tunnistaa neuropsykiatrisia haasteitaan, eikä tällöin pitäisi opasta omanaan. Oppaan kieliasu pidettiin selkeänä ja helposti ymmärrettävänä. Oppaassa pyrittiin myös siihen, ettei opas sisältäisi pitkiä tekstikappaleita pitäen sen mahdollisimman selkokielisenä ja helposti luettavana. Oppaan kieli puhuttelee suoraan oppaan lukijaa, eli nuorta. Tämä oli tietoinen valinta, koska sen koettiin lisäävän oppaan käytettävyyttä. Helppolukuisuutta lisäsi myös oppaaseen tehty sisällysluettelo. Loogisesti rakennettu sisällysluettelo auttaa lukijan löytämään etsimänsä tiedon kätevästi sekä helpottaa aiheeseen palaamista myöhemmin. (Paakkunainen, 2021, s. 13).

Aiheen ja kohderyhmän jälkeen tarkennettiin mihin oppaalla pyritään ja mikä merkitys sillä olisi työyhteisökumppanille. Nuorten haasteet itsenäistymisessä loi perustan oppaan pyrkimykselle tukea näitä nuoria. Opas käsittelee itsenäistymistä ja nuoren omilleen muuttoa sekä pyrkii tukemaan itsenäistymisen polulla. Kun oppaan tarkoitus oli selvillä, päätimme aihealueet ja teimme sisällysluettelon. Aihealueet liittyvät itsenäisyyteen, omilleen muuttoon ja niihin haasteisiin, joita nuoret kohtaavat itsenäistyessään. Teimme oppaan Canva-ohjelman avulla. Canva on graafisen suunnittelun ohjelma, jota voi käyttää niin nettiselaimessa kuin mobiiliversionakin. Olimme tutustuneet useampaan Canva ohjelmistolla tehtyyn oppaaseen ja sen käytöstä molemmilla oli aikaisempaa kokemusta. Canva mahdollisti oppaalle värikkään ja visuaalisen ulkoasun, jonka halusimme luoda. Pyrimme tuomaan oppaassa kannustavan ja tukevan ilmapiirin nuorelle kieliasun ja visuaalisuuden avulla. Opas tukee ymmärrystä siitä, että nuoren elämäntilanne on hänelle jännittävä ja vaikea.

Hyvällä oppaalla on myös hyvä käytettävyys. Käytettävyydellä tarkoitetaan monen asian kokonaisuutta, jotka muodostavat lopputuloksen. (Paakkunainen,

2021, s. 18). Oppaan käytettävyyttä lisää sen mahdollisuus työvälineenä. Opas on tarkoitettu nuorelle itselleen, mutta voi toimia sijaishuollon työntekijän työvälineenä nuoren kanssa, kun nuori lähestyy sitä ikävaihetta, että itsenäistyminen ja omilleen muutto alkaa olla ajankohtainen. Lisäksi opas pyrkii olemaan lyhyt ja ytimekäs, josta nuori voi helposti löytää tarvitsemansa tiedot. Yksi tärkeimmistä käytettävyyteen liittyvistä asioista, oli oppaan mahdollinen käyttö myös muualla kuin Satakunnassa. Olimme siis varovaisia siinä, ettemme maininneet oppaassa esimerkiksi palveluja, jotka ovat saatavilla vain Satakunnan alueella. Lisäksi oppaan käytettävyyttä lisää viimeinen osio, johon nuori ja hänen kanssaan työskentelevä aikuinen voivat lisätä nuorelle tärkeitä palveluja sekä yhteistietoja, muodostaen nuoren tukiverkoston hänen omalla paikkakunnallaan. Saatuamme oppaan valmiiksi, pyysimme palautetta työyhteisökumppaniltamme, jonka jälkeen viimeistelimme oppaan sen valmiiseen muotoon (kuvio 1.). Oppaan otsikoksi muodostui ”Nuoren opas itsenäistymisen tueksi” ja se on tämän raportin toisena liitteenä (liite 2.).



Kuvio 1. Oppaan kehitys ja toteutus.

7.1 Oppaan sisältö

Oppaan sisältö muodostui niistä aihepiireistä, mitkä nousivat esiin teorian, työntekijöiden palautteen ja lähteinä käyttämiemme tutkielmien perusteella tärkeimmiksi itsenäistyvälle nuorelle. Oppaan aihealueet olivat:

1. Aikataulutus ja suunnitelmallisuus
2. Rahankäyttö ja säästäminen
3. Ruoanlaitto
4. Kodista huolehtiminen
5. Tarkistuslista muuttavalle
6. Mielenhyvinvointi ja liikkuminen
7. Virallinen asiointi
8. Yhteystiedot

Oppaan ensimmäinen aihealue muodostui tärkeäksi erityisesti nuorten mahdollisten nepsy-piirteiden vuoksi. Arjen aikatauluttaminen, tehtävien suunnittelemisen ja muistiin laittaminen auttaa nepsy-nuorta pitämään omaa arkeaan hallinnassa. Tähän osioon kerroimme aikatauluttamisen kätevyydestä ja kuinka se auttaa nuorta arjessa. Osiossa on myös esimerkki viikkokalenterista sekä tyhjä viikkokalenteri, jota nuori voi itse hyödyntää tarpeidensa mukaan.

Rahankäyttö ja rahan säästäminen on erittäin tärkeä osio nuorten kohdalla. Monella nuorella on haasteita rahankäytössä ja taloudenhallinnassa. Rahat saataan usein tuhllata, jolloin välttämättömien asioiden hoitaminen kuten laskujen ja vuokranmaksu vaikeutuu. Palautteen perusteella laajensimme oppaan rahankäyttöosiota niin, että selvensimme mihin kaikkeen nuori tarvitsee rahaa. Lisäksi oppaassa on esimerkki yksinkertaiselle budjetoinnille. Budjetointi auttaa nuorta hahmottamaan rahankäyttöä kuukausitasolla paremmin. Taulukkoon nuori merkitsee kuukaudet tulot sekä pakolliset menot sekä laskee niiden avulla käytettävissä olevat varat. Työntekijöiden palautteessa nousi esiin, että nepsy-nuorten arjenhallintaa helpottaa visuaalinen hahmottaminen. Rahankäytön osuus laajeni kodista huolehtimisen osioon, kun lisäsimme kodin hallinnalliset asiat, joihin nuori tarvitsee rahaa. Näitä ovat muun muassa kotivakuutus, sähkö- ja vesilaskut sekä puhelinliittymät. Palautteen aikana käydyssä keskustelussa tuli ilmi, kuinka epärealistiset ajatukset nuorilla saattaa olla omasta rahankäytöstä ja tulojen hankinnasta. Moni nuori saattaa ajatella saavansa Kansaneläkelaitokselta, eli Kelalta, rahaa ymmärtämättä, että etuuskien saaminen edellyttää niiden hakemista, eli hakemusten täyttämistä ja lähettämistä. Nuoret eivät välttämättä ymmärrä eri

tukien myöntämisperusteita tai käyttötarkoituksia, puhumattakaan siitä, ettei Kela välttämättä myönnä tukea, jos nuoren perusteet tuelle eivät riitä.

Ruoanlaitto-osiossa korostimme ruoanlaiton helppoutta. Nepsy-nuorella, jolla voi hyvin olla myös mielenterveyden kanssa haasteita ei välttämättä ole voimavaroja tehdä itse ruokaa kotona. Tällöin ruoan tulisi olla helppo tehdä ja sitä tulisi tehdä paljon kerralla. Nuorelle asiaa perustellaan niin ajan, voimavarojen kuin rahan säästämisenkin näkökulmasta. Lisäsimme osioon kaksi reseptiä; yhden pannun kanapasta ja kinkkukiusaus. Molemmista aterioista riittää ruokaa ainakin kolmelle päivälle, riippuen annoskoosta. Lisäksi ruuat ovat edullisia valmistaa, perusraaka-aineista.

Kodista huolehtimisen osioon lisättiin palautteen perusteella kotivakuutus, sähkö- ja vesilaskut ja puhelinliittymäasiat internetin ohella. Tähän osioon kuuluu lisäksi siivoaminen ja siivoamisen tarpeellisuus mielenhyvinvoinnille. Siivoamisesta ohjeistuksena nuorelle on sen aikatauluttaminen. Siivoamista ei ole esimerkiksi pakko tehdä yhtenä päivänä, vaan sitä voi pilkkoa eri päiville. Hoidettavien asioiden aikatauluttaminen vähentää nuoren kokemaa kuormittuneisuutta arjessa ja täten lisää toimintakykyä ja arjenhallintaa. Kohdan 5. tarkistuslista muodostui oppaan viimeistely vaiheessa, jossa lisäsimme palautteen toiveen siitä, että nuori saisi selkeän listan asioista, joita tulee tehdä, kun muuttaa uuteen kotiin. Tarkistuslista on vain yksi sivu, mutta se on lisätty sisällysluetteloon, jotta nuoren olisi se helpompi löytää.

Mielenhyvinvointi ja liikkumisen osio korostaa nuoren mielenhyvinvointia ja sitä, kuinka liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Liikkumisella emme tässä osiossa tarkoita pakonomaista liikunnan harrastamista, vaan haluamme lisätä esimerkiksi ulos kävelylle lähtemistä tai luonnosta nauttimista. Palautteen jälkeen halusimme korostaa tässä osiossa myös nuoren mahdollista riskiä syrjäytymiselle ja koetulle yksinäisyydelle.

Virallisen asiointiosio sisältää kaiken, mihin nuoren täytyy käyttää vahvaa tunnistautumista. Näitä ovat Kansaneläkelaitos eli Kela, Julkiset työvoimapalvelut eli TE-palvelut, OmaVero, OmaKanta ja Digi- ja väestötietovirasto. Virallisen

asioinnin hallinta helpottaa huomattavasti nuoren arkea. Olemme lisänneet tähän osioon kaiken olennaisen, mikä voisi liittyä sijaishuollosta itsenäistyvän nuoren palveluihin. Kelan kohdassa on mainittuna muun muassa kuntoutusraha ja vammaistuki. Osa nuorista voi saada edellä mainittuja tukia joko neuropsykiatristen häiriöiden vuoksi, mielenterveysasioihin ja joissain tapauksissa nuori voi saada molempia tukia. TE-palveluissa korostetaan työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumista, mikäli joutuu työttömäksi, valmistuu koulusta tai muusta syystä työpaikkaa ei ole. Koimme tärkeäksi selittää, mitä karenssi tarkoittaa ja miksi sen voi saada. Mainitsemme Kelan tukien peruuttamisen, jos tuen antamiselle ei enää ole perusteita. Tämä saattaa unohtua monelta nuorelta, minkä takia he saattavat joutua tilanteeseen, jossa tukia peritään takaisin. OmaVeron kohdassa mainitsimme oppaaseen erityismainintana veronpalautukset sekä jäännösveron. Digi- ja väestötietovirasto on oppaassa neuvona sen suhteen, että nuori tietää minkä kautta hän voi muuttaa osoitetietojaan. Sijaishuollosta itsenäistyessään sijaishuollon aikuiset tekevät osoitteenmuutokset nuoren puolesta ja siksi nuorella itsellään ei välttämättä ole tietoa siitä, miten osoitteenmuutos tehdään tai ylipäänsä siitä, että sellainen tulee tehdä.

Yhteystieto-osio on tarkoitettu yhteystiedoille, jotka ovat hyödyllisiä ja tärkeitä itsenäistyvälle nuorelle itselleen. Näitä voivat olla esimerkiksi sijaishuollon työntekijöiden yhteystiedot sekä jälkihuollon työntekijöiden yhteystiedot, jos ovat eri kuin sijaishuollon työntekijät. Näiden lisäksi tähän osioon voi laittaa mitä tahansa yhteystietoja, joista voi olla hyötyä nuorelle. Esimerkiksi sosiaalityöntekijän ja hoitokontaktien yhteystiedot, lähimmän apteekin, terveydenhuollon, hammaslääkärin, Kelan tärkeimmät palvelunumerot, matalankynnyksen kohtaamispaikkoja, etsiviä nuorisotyöntekijöitä ja muita nuorille suunnattuja palveluita. Yhteystietojen tarkoitus on korostaa sitä, että nuori ei ole yksin haasteidensa kanssa ja hän voi aina pyytää apua sekä kysyä neuvoja.

Tasalapa Oy:n työntekijöiltä saatu palaute antoi paljon uusia näkökulmia niin oppaan kehittämisen kuin ammatillisen kasvunkin kannalta. Palautteen jälkeen pohdimme erityisesti sitä, miten esittää rahankäyttöön ja viralliseen asiointiin liittyvät osiot selkeämmin ja kattavammin. Saimme tukea näille uusille näkökulmille myös Tasalapa Oy:n tilaaman narratiivisen tutkimuksen kautta. Tutkimuksessa

haastateltiin sijaishuollosta jo itsenäistyneitä nuoria ja aikuisia. Siinä nuorten kokemukset korostavat huolta rahankäytössä ja yksinäisyydessä. Nuoret olivat kokeneet, etteivät saaneet tarpeeksi tukea rahankäyttöön, työnhakuun ja kokivat itsensä yksinäisiksi jälkihuollon aikana. (Heino ym., 2017, s. 46.) Yksinäisyys korostui myös saadussa palautteessa ja pyrimme nostamaan sitä esiin myös oppaassamme.

7.2 Oppaan arviointi

Olemme tyytyväisiä oppaan visuaalisuuteen ja koemme, että oppaalla on hyvät mahdollisuudet tukea kohderyhmäämme. Oppaassa ei käytetä tieteellistä termistöä ja hankalimmat sanat esiintyvät virallisen asioinnin yhteydessä, kuten Kelan tuissa. On kuitenkin perusteltua pitää tiettyä vaikeampaakin termistöä esillä, koska nuoren on tärkeää ne oppia. Toiveenamme oli pitää opas mahdollisimman lyhyenä ja ytimekkäänä, mutta palautteen jälkeen huomasimme, miten paljon tärkeää asiaa oppaassa on hyvä tuoda esille. Tästä huolimatta kaikkia palautteessa ilmenneitä ehdotuksia ei oppaaseen laitettu, jotta opas pysyisi kohderyhmälle tarkoitetussa tavoitteessaan. Rajaamisesta huolimatta oppaasta tuli laajempi kuin alun perin suunnittelimme. Yksikään aihe tai lause ei oppaassa kuitenkaan ole turhaan. Opas on käytettävyydeltään hyvä ja tulostettaessa oppaaseen on helppo lisätä yksilöllisesti nuorelle tärkeitä asioita. Tulostaminen on oppaan käytettävyyden ja tarkoituksenmukaisuuden kannalta suositeltavaa, koska nettiversioon ei ole mahdollista tehdä merkintöjä. Nettiversio on kuitenkin helpommin saatavilla nuorelle, kunhan nuori on tietoinen mistä oppaan saa itselleen käyttöön.

Opasta arvioidessa on tärkeää ottaa huomioon se, että kohderyhmän antama palaute ja arvio oppaasta puuttuu kokonaan. Oppaan tekohetkellä Tasalapa Oy:n yksiköissä ei ollut yhtään kohderyhmään kuuluvaa sijoitettua nuorta, jolta olimme voineet kerätä palautetta. Emme voi siis tietää, vastaako tekemämme opas täysin nuorten tarpeita. Oppaan erittäin hyvät kehittämismahdollisuudet tulevat kuitenkin melko nopeasti esiin oppaan pilotoinnin sekä laajemman käyttöön oton jälkeen. Käyttöön oton jälkeen oppaasta voidaan kerätä palautetta ja

kehittämisideoita niin nuorilta kuin kaikkien sijaishuoltoyksikön työntekijöiltäkin. Näiden palautteiden perusteella oppaasta voidaan kehittää vielä käytännöllisempi nuorille, joka vastaa heidän toiveitaan ja tarpeitaan.

8 OPPAASTA SAATU PALAUTE

Oppaan ensimmäisen version ollessa valmis keräsimme palautteen Tasalapa Oy:n työntekijöiltä 25.4.2024. Palaute kerättiin dialogista menetelmää käyttäen ja kysymyksiin sai jokainen vastata vapaasti. Dialoginen menetelmä tarkoittaa vuoropuhelua, jossa haetaan eri näkökulmia ja pohditaan uusia vaihtoehtoja. (Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos, 2023). Dialogi toimi palautteenkeruu menetelmänä erinomaisesti, koska tarkoituksena oli hakea mahdollisia korjauksia ja parannusehdotuksia oppaaseen. Oppaan ulkoasu todettiin hyväksi. Ainoastaan sisältöön kaivattiin lisää tietoa muun muassa kodin ja talouden hallinnallisista asioista. Oppaan kielellinen tyyli sai kehuja siitä, että opas puhuttelee suoraan nuorta itseään.

Palautteen keruuta varten olimme valmistelleet seitsemän kysymystä. Ensimmäisenä meitä kiinnosti, mitkä ovat sijaishuollosta itsenäistymisen yleisimmät haasteet, joihin nuori törmää? Tällä kysymyksellä haettiin erityisesti työntekijän näkökulmaa. Vastauksissa nousi esille huoli vastuunottamisesta, rahan riittämisestä ja yksin jäämisestä. Nuoren itsenäistyessä sijaishuollosta kokonaisvastuu elämästä siirtyy yksin hänelle itselleen. Arjen pyörittäminen ilman tukena olevaa aikuista voi aiheuttaa nuoressa ahdistusta. Lisäksi taloudellinen tilanne aiheuttaa usein pelkoa ja ahdistusta, etenkin tilanteissa, joissa raha ei riitä kattamaan välttämättömiä kuluja. Työntekijöiden näkökulmasta monella nuorella on rahan riskikäyttämistä, jolloin kaikki rahat saatetaan tuhjata impulsiivisesti ja harkitsematta. Nuorilla ei ole riittävästi tietoa säästämisestä. Pahimmassa tapauksessa nuori velkaantuu ja joutuu sellaisiin taloudellisiin vaikeuksiin, mitkä jatkuvat pitkälle aikuisuuteen. Nuorilla on myös väärinkäsityksiä siitä, miten itsenäistymisvarat maksetaan ja mihin niitä voi käyttää. Itsenäistymisvaroilla tarkoitetaan varoja, jotka

varataan huostaanotetun ja kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen itsenäistymistä varten, lastensuojelulaissa asetetun velvoitteen nojalla. Itsenäistymisvarat ovat 18 vuotta täyttäneen varoja, mutta niiden luovuttamisesta päättää hyvinvointialue. (Areneva, 2022, s. 712.) Itsenäistymisvarojen hallintaa ja varojen käyttötarkoituksia nuori käykin läpi jälkihuollon sosiaalityöntekijän kanssa.

Toisena kysymyksenä halusimme tiedustella, että mikä tai mitkä ovat nuorten yleisimmät huolenaiheet itsenäistymiseen liittyen? Keskustelussa nousi esille, että nuorten huolet ovat hyvin samantapaisia kuin aikuisten; rahan riittävyys ja oman arjen hallinta. Kaikissa vastauksissa toistui sama huoli monen nuoren lähes olemattomista taloudenhallintataidoista, jotka saattavat nuoret moniulotteisiin ongelmiin. Arjenhallinnasta saattaa puuttua motivaatio ja jaksaminen. Moni nuori kuitenkin toivoisi saavansa itsestään enemmän irti. Vastauksissa nousi esiin myös nuorten yksinäisyys. Yksinäisyys aiheuttaa riskikäyttäytymistä. Pelko yksin jäämisestä lisää hyväksikäytön riskiä. Yksi keskustelussa olevista työntekijöistä kertoi, miten erityisesti tytöt saattavat vaihtaa poikaystäviään tiheään tahtiin ja nuori saattaa majoittaa useampaakin ihmistä kotonaan. Työntekijä korostikin tässä kohtaa omien rajojen asettamisen tärkeyttä ja sen opettamista nuorelle. Seuranhakuisuus lisää riskiä haitallisiin kaveriporukoihin liittymiselle sekä päihteiden väärinkäytölle. Neuropsykiatriset häiriöt ja mielenterveyshäiriöt nousivat vastauksissa myös esiin. Nämä vaikuttavat nuorten arkeen merkittävästi lisäten tuen tarvetta. Haaste on myös avun pyytäminen aikuiselta. Nuori ei välttämättä itse tiedosta omaa avun tarvettaan, sysää vastuuta ongelmiin joutumisesta ulkopuolisille ja syyttää huonosta elämäntilanteestaan muun muassa sosiaalihuoltoa.

Kolmas kysymys koski konkreettisia haasteita itsenäistymiseen liittyen. Työntekijöiden yhteisenä huolenaiheena oli erityisesti itsenäistymisvaiheessa esiin noussava vapauden tunne ja sen myötä kieltäytyminen avunsaannista. Nuori ei tiedosta omaa avun tarvettaan ja avun pyytäminen on haastavaa. Nuorelle on saatanut muodostua tietynlainen illuusio vapaudesta, jonka vuoksi hän kuvittelee voitavansa tehdä mitä tahansa ajattelelutta tekojensa seurauksia. Sijaishuollosta itsenäistyminen ja käytännönjärjestelyt ovat hyvin aikuisjohtoista eikä nuori välttämättä osaa ajatella, mitä kaikkea tämä siirtymä sisältää. Omaan itsenäistymisvaiheeseen osallistumiseen nuori tarvitseekin usein paljon kannustusta, apua ja

ohjausta. Nuoren toimintakyky ei välttämättä ole riittävällä tasolla ottamaan itse vastuuta asioista. Nuori saattaakin poissulkea itsenäistymiseen liittyvät asiat jäädén odottamaan, että joku tekee asiat hänen puolestaan.

Nuori saattaa tarvita apua niinkin konkreettisiin asioihin, kuten sängystä ylös nousemiseen aamulla. Lisäksi saattaa olla vaikeuksia huolehtia omaan terveyteen liittyvistä asioista. Konkreettisella tasolla tämä saattaa tarkoittaa esimerkiksi apteekissa käymisen haasteita, jolloin nuoren lääkkeet voivat jäädä hakematta ja tärkeä lääkinnällinen tuki on vaarassa keskeytyä. Lääkitykseen liittyy myös riski unohtaa säännöllisestä lääkityksestä huolehtiminen, laitusrutiinien jäätyä sijaishuoltoon. Lääkityksen laiminlyönti saattaa lisätä elämänhallintaan vaikuttavia haitallisia tekijöitä ja esimerkiksi ADHD-nuoren on vaikeampi keskittyä muun muassa säännölliseen ruokailuun tai unirytmien säilyttämiseen. Kaiken kaikkiaan muun muassa lääkityksen unohtamisesta tai lopettamisesta saattaa seurata terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun heikkenemistä.

Neljäs kysymys perehtyi siihen, miten neuropsykiatriset haasteet vaikuttavat nuoren itsenäistymiseen sijaishuollosta. Neurokirjon nuorissa esiintyy erityisesti mustavalkoista ajattelua ja ehdottomuutta. Nuoren on vaikea hyväksyä uusia näkökulmia asioihin, joihin hän on jo omaksunut omanlaisensa rutiinit. Neuropsykiatrisilla haasteilla on kokonaisvaltainen vaikutus nuoren toimintakykyyn. Haasteet vaikuttavat erityisesti nuoren arjenhallintataitoihin. Tällä on suoranaisia vaikutuksia itsenäistymiseen. Nuoren edun mukaista olisi, että nuori olisi itse tietoinen hänelle kuuluvista palveluista eikä vastuuta siirrettäisi muille. On kuitenkin mahdollista nimetä nuorelle edunvalvoja, joka voi huolehtia muun muassa nuoren taloudesta ja virallisten asioiden hoidosta. Sijaishuollon työntekijät ovat työskennelleet neuropsykiatrisista haasteista oireiden nuoren kanssa mahdollisesti useiden vuosien aja ja pystyvät ennakoimaan nuoren reagointia uusiin asioihin. Tilanne saattaa muuttua nuoren siirtyessä jälkihuoltoon. Nuoren vastaanottaessa uusia palveluita ja kohdatessaan uusia työntekijöitä, kaikki ammattilaiset eivät välttämättä tiedä miten neurokirjon piirteet ilmenevät nuorella. Nuori ei myöskään aina osaa tai edes halua kertoa omista haasteistaan. Tällöin nuorelle saattaa muodostua huonoja kokemuksia kohdatuksi sekä kuulluksi tulemisesta, mikä vaikuttaa haluun ottaa apua vastaan. Kun nuori pystyy olemaan avoin omista huolistaan ja

haasteistaan, myös oikein kohdatuksi tuleminen mahdollistuu. Neuropsykiatristen haasteiden vaikutuksista itsenäistymiseen mainittiin myös rutiinien tärkeys. Kun sijaishuolto päättyy, saattaa tutut rutiinit jäädä sijaishuoltoon. Nuori saattaa jopa kapinoida rutiineja vastaan sijaishuollon aikana ja kokea itsenäistymisen rutiineista vapautumisena, vaikka rutiinit tiettävästi olisivat nuoren arjenhallinnan kannalta erittäin tärkeitä.

Viides kysymys keskittyi mielenterveyspuoleen, eli miten itsenäistyminen sijaishuollosta vaikuttaa nuorten mielenterveyteen itsenäistymisen aikana ja miten sen jälkeen. Itsenäistymisen aikana nuoret joutuvat kriisivaiheeseen. Muuttaminen omaan kotiin on edessä ja vastuunotto pelottaa ja ahdistaa. Nuori saattaa pyrkiä sulkemaan muuttamisen kokonaan mielestään ja kieltämään asian. Tunteet voivat purkautua häiriökäyttäytymisenä sekä kapinointina itsenäistymistä vastaan, jolloin muun muassa hatkariski sijaishuoltoyksiköstä kasvaa. Toisaalta ennen muuttoa sijaishuollosta nuoren uskomus omasta kyvykkyydestään voi olla hyvinkin epärealistinen, jolloin itsenäistymisen tapahduttua saattaa nuori kokea vahvoja epäonnistumisen tunteita. Epäonnistumisen tunteilla on vaikutusta nuoren itsetunnolle sekä siihen, miten nuori pärjää jatkossa yksin. Keskustelussa nousi esiin suuriakin yksilöllisiä eroja siinä, minkälaiset valmiudet nuorella on itsenäistymiseen. Toisilla on enemmän voimavaroja ottaa vastuuta vastaan kuin toisilla. Jos itsenäistyminen on haasteista huolimatta onnistunut, nuori saa riittävästi tukea ja kannustusta, voi itsenäistyminen luoda myös vahvoja onnistumisen tunteita. Tämä kohottaa nuoren mielenhyvinvointia sekä luottamusta omasta pärjäämisestään.

Kuudes ja seitsemäs kysymys liittyi itse oppaaseen. Kysymyksen avulla haluttiin kuulla työntekijöiden ajatuksia siitä, minkälainen vaikutus oppaalla voisi olla nuorten itsenäistymiseen. Kaikki kysymykseen vastanneet olivat sitä mieltä, että oppaan käytöllä olisi ehdottomasti myönteinen vaikutus. Tärkeänä pidettiin oppaan tulostettavuutta, etenkin nepsy-nuorten kannalta koska keskittymisvaikeuksien seurauksena usein kuultu asia helposti unohtuu. Opas mahdollistaa vaikeisiin asioihin uudelleen palaamisen. Opas on myös mahdollinen tuki juuri silloin, kun nuori kokee huolta omasta pärjäämisestään arjessa. Opas tukee keskeneräisten asioiden jatkuvuutta ja valmiiksi saattamista. Työntekijät katsoivat hyödylliseksi

myös mainita oppaassa konkreettisia paikkoja, joista nuori voi saada apua. Lisäksi oppaaseen toivottiin opiskeluun viittaavaa ohjeistusta, kuten sitä että jos nuorella ei ole toisen asteen tutkintoa, on hänellä velvoite hakea kouluun jokaisessa yhteishaussa. Myös kolmannen sektorin palveluja toivottiin näkyville. Omien rajojen asettamisesta sekä rahan lainaamisesta toivottiin myös mainintaa. Lopuksi vielä oppaaseen toivottiin konkretiaa itsenäistymisestä, eli mitä kaikkea omaan asuntoon muuttamiseen kuuluu sekä tarkistuslistaa, johon aikuinen ja nuori voi yhdessä merkitä hoidetut ja hoitamatta olevat. Näiden toiveiden perusteella lähdimme muokkaamaan opasta lopulliseen versioonsa.

9 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyöprosessimme on tehty Diakin opinnäytetöiden eettisiä suosituksia noudattaen. Lähdeviittaukset on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja tekijänoikeuksia noudattaen. Tämän varmistamiseksi kaikki opinnäytetyöt tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen tarkastusta ja julkaisua. Opinnäytetyössä ei ole käsitelty henkilötietoja ja palaute sekä materiaalit ovat perustuneet tietojen käsittelyyn anonymisti. (Arene ry, 2020.) Opinnäytetyömme luotettavuus perustuu teoriapohjaan, joka muodostuu valitsemistamme lähteistä sekä työelämäkumppanimme työntekijöiden näkemyksistä. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa olennaisesti käytettävät lähteet. Lähteiden luotettavuutta on pohdittu lähdekritiikin avulla. Luotettavuuteen vaikutta käytetty lähteiden määrä ja pohdimme lähteiden riittävyyttä tukemaan teoriaa, aihepiirin ollessa hyvin laaja. Lisäksi käyttämämme ammattilaisten näkökulma muodostuu ainoastaan yhden lastensuojelun palveluita tuottavan organisaation työntekijöiden kokemuksista. Luotettavuutta olisi lisännyt, jos haastateltavia olisi ollut muistakin lastensuojeluyksiköistä. Oppaamme tarpeellisuudessa, toimivuudessa sekä vaikuttavuudessa luotamme työelämäkumppanimme näkemykseen ja uskomme oppaan olevan hyvin tarpeellinen kaikille nuorille sekä ammattilaisille, jotka työskentelevät itsenäistyvien nuorten parissa.

Oppaan valmistuttua opas on esitetty yksiköiden työntekijöille sekä kasvatusjohtajille palautteenantoa varten. Käytettävyyden näkökulmasta pohdimme sitä, että nuorten ääntä ei ole kuultu oppaan kehittämisvaiheessa. Olisimme halunneet saada palautetta oppaasta myös suoraan nuorilta, mutta valitettavasti oppaan kehittämishetkellä yksiköissä ei ollut varsinaiseen kohderyhmään kuuluvia nuoria. Oppaan käytettävyyttä sekä vaikuttavuutta olisi saattanut lisätä nuorilta kerätty tieto siitä, minkälaisissa itsenäistymiseen liittyvissä asioissa he itse kokevat tarvitsevansa tukea sekä minkälaista toiminnanohjausta nuoret toivoisivat neuropsykiatristen haasteiden kanssa. Oppaan luotettavuutta sekä käytettävyyttä vastaavasti lisää se, että olemme jättäneet oppaasta sanan nepsy pois, emmekä korosta oppaassa neuropsykiatrisia tai mielenterveydellisiä haasteita.

Oppaan ekologisuus toteutuu niin, että sitä voidaan lukea nettiversiona Theseuksen kautta. Käytettävyyttä lisää oppaan tulostettavuus. Paperinen versio saattaa olla monelle nuorelle helppolukuisempi. On todettu, että etenkin nuoret, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä hyötyvät siitä, että asiat ovat konkreettisesti ja visuaalisesti saatavilla. Lisäksi oppaan paperinen versio lisää oppaan käytettävyyttä työvälineenä, koska opas sisältää osuuksia, joita voidaan täydentää yhdessä nuoren kanssa nuoren yksilöllisiin tarpeisiin. Näiden osuuksien täyttö ei ole mahdollista nettiversiossa. Opasta käyttöönotettaessa nuoren kanssa, olisi aina hyvä kysyä nuoren mielipidettä siitä, haluaako hän oppaan digitaalisena vai paperiversiona. Vaikuttavuuden näkökulmasta suosittelemme käyttöönottoa molempina versioina. Nykymaailmassa nuoret ovat tottuneet tiedon olevan jatkuvasti saatavilla käsillä olevista älypuhelimista sekä internetistä. Mutta kuten aiemmin todettu, asioiden visualisointi ja konkretisointi tapahtuu helpommin näkyvillä olevien paperiversioiden kautta.

10 POHDINTA

Opinnäytetyö oli pitkä prosessi, jota lähdimme itsevarmoina työstämään. Kuitenkin jo heti alkutaipaleella koimme haasteita aiheen valinnassa. Aiheen tulisi olla työelämälähtöinen ja lisäksi sosiaalialan kehittämisen näkökulmasta merkittävä. Ensimmäinen ideamme aiheesta ei ollut työelämälähtöistä, vaan perustui omaan mielenkiintoon. Oman mielenkiinnon vallassa oli hankalaa rajata työtä ja saada työstä kokonaisuus, joka olisi myös hyödyttänyt sosiaalialan ammattilaisia. Aihe perustui yhteiskunnan ajatuksiin ja asenteisiin kehitysvammaisia kohtaan ja tarkoituksena olisi ollut haastatella kehitysvammaisten vanhempia. Aihe olisi siis ollut eettisesti myös kyseenalainen ja hyvin arka näille vanhemmille. Voimme sanoa, että aiheen vaihtaminen oli täysin oikea valinta. Heti työn alussa oli selkeää, että teemme kehittämispainoisen opinnäytetyön, jonka tuotoksena olisi opas. Tarvitsimme oppaalle selkeän kohderyhmän ja nuoret kohderyhmänä tuntui tässä tapauksessa luontevimmalta, koska työn aihe pohjautui huoleen nuorten hyvinvoinnista ja mielenterveydellisestä tilanteesta nyky-yhteiskunnassa. Käytämme keskustelua Tasalapa Oy:n johdon kanssa opinnäytetyömme aihepiiristä sekä heidän tarpeestaan kehittää toimintaansa, varmistui lopullinen kehittämispainotteisen opinnäytetyömme aihe sekä idea sen tuotoksesta.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, päätöksentekijät, kehittäjät, kasvattajat ja muut lasten ja nuorten parissa työskentelevät tarvitsevat alati yhä laajempaa ymmärrystä siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten hyvinvoinnin heikkenemiseen ja miten nuorten pahoinvointia voidaan ennaltaehkäistä, hoitaa ja lievittää. Nuorten syrjäytyminen ei ole sattumanvaraista eikä se aina ole seurausta yksin nuorten omastakaan toiminnasta. On hyvä pohtia, onko nuori tehnyt valintoja täysin itsenäisesti ja onko hän päätöksenteko hetkellä ollut alaikäinen. Voiko alaikäinen nuori edes olla yksin vastuussa valintojensa aiheuttamista seuraamuksista? Nuorten käyttäytymisen taustalla vaikuttaa psyykkisten ja biologisten ominaisuuksien lisäksi kasvuympäristö, sosiaaliset tekijät ja ihmissuhteet. Tällä hetkellä on herätty kysymykseen, kuka kantaa vastuun nuorista ja miten vastuunkantoa jaetaan? Osittain vaikuttaa siltä, kun katsoo nuorten hätää, turvattomuutta, ahdistavia ja vaikeita kokemuksia sekä yksinäisyyttä, ettei kukaan ole ollut heistä

vastuussa. Voidaanko ajatella, että nuoret on jätetty selviytymään heidän omilla keinoillaan?

Yhteiskuntamme tulevaisuus on nuorissa. Ongelmat ovat hyvin moninaisia ja monisyisiä ja vastaukset ongelmien ratkaisemiseksi eivät ole yksiselitteisiä eikä helppoja. Ongelmien ratkaisuun vaaditaan ehdottomasti sitoutunutta ja pitkäjänteistä työtä, mutta myös rahaa, resursseja, paneutumista ja rohkeaa puuttumista sekä päätöksentekoa, aina kodeista yhteiskunnan päättäjiin asti. Monet arjen asiat, joissa nuoret kokevat haastetta voivat näyttäytyä itsestäänselvyytenä aikuiselle. Aikuiset ovat tottuneet yhteiskunnan asettamiin sääntöihin Kelan tulorajoista kotivakuutuksen tekemiseen. Miten nuori voisikaan tietää kaikista vastuista ja velvoitteista, kun asioista huolehtiminen ei ole edes ollut hänen vastuullaan ennen itsenäistymistä. Hallituksen kaavailemat toimenpiteet eivät tällä hetkellä ole tuomassa helpotusta nuorten kokemiin itsenäistymisen haasteisiin, mikä tuo vain lisää painoarvoa sille, että yhteiskuntamme tulevaisuus on nuorissa.

Rahan ei kuuluisi vaikuttaa sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten elämänlaatuun sekä yhdenvertaiseen aikuistumiseen. Hallituksen päätökset ja säästötavoitteet tulevat valitettavan todennäköisesti vaikuttamaan nuorten elämänlaatuun hyvin laaja-alaisesti sekä lisäämään moninaisia ongelmia. Loppulasku näistä ongelmista tulee tämänhetkisistä säästöistä huolimatta tulevaisuudessa yhteiskunnan maksettavaksi. Eniten leikkauksista kärsivät jo valmiiksi heikoimmassa asemassa olevat. Jälkihuollon ikärajanlasku on esimerkki tästä. Päättäjien päätäessä säästötoimia valtion velkaantumisen ehkäisemiksi, joutuu moni sosiaalialan ammattilainen kamppailemaan eettisten ristiriitojen kanssa tehdessään arkipäiväistä työtään. Nuorten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin toteutumisen edellytyksenä 2020 –luvulla ei saisi olla numerot, vaan inhimillisyys. Tulevaisuudessa tulemme joka tapauksessa niittämään sitä, mitä nyt kylvämme.

Opinnäytetyön tekeminen loi mahdollisuuden tutustua itsenäistyvien nuorten maailmaan sekä yhteiskunnallisesti vaikuttaviin tekijöihin. Vaikka olemme saaneet koulutuksen myötä valmiudet toimia sosiaalialan ammattilaisina, lisäsi opinnäytetyö laajalti ymmärrystämme siitä, miten pintapuolisesti aiheemme raapaisi niin itsenäistyvien nuorten tämänhetkistä tilannetta kuin yhteiskuntamme

ongelmakohtiakin. Uskomme kuitenkin opinnäytetyömme voivan olla osa sitä kehitystä, joka tukee nuoria heidän matkallaan kohti hyvää aikuisuutta. Kehittämämme opas ei varmasti poista kaikkia nuorten kohtaamia ongelmia. Eikä opas ole yksistään vastaus mielenterveys- tai päihdeongelmiin, yhteiskunnasta syrjäytymiseen tai yksinäisyyteen, mutta parhaimmillaan oppaalla voi kuitenkin olla isossa kuvassa myönteisiä kokonaisvaltaisia psykososiaalisia vaikutuksia nuoren elämässä. Tietoisuutta ja työvälineitä lisäämällä voimme tukea kaikkia nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia ja tehdä heidän työstään tehokkaampaa sekä vaikuttavampaa, etenkin resurssien ollessa vähäiset. Vahvistamalla nuorten toimintakykyä ja itsenäisyyttä nuoria voidaan kasvattaa kohti hyvää elämää ja vähentää riskejä altistua haitalliselle toiminnalle, jolla voi olla kauaskantoiset seuraamukset. Kaikki nuorten saama tuki ja apu vahvistaa nuorten resilienssiä ja lisää heidän uskoaan omiin kykyihinsä pärjätä yhteiskunnan jäsenenä.

Tasalapa Oy:n työntekijöiden palautteessa nousi esiin myönteisyys kehittämistemme oppaasta työvälineenä. Opas tukee omaohjaaja työtä nuorten itsenäistymisessä sijaishuollosta ja yksimielisiä oltiin myös siitä, että opas on hyödyllinen juuri nuorelle itselleen. Toivommekin, että oppaasta tulee aktiivisesti käytössä oleva työväline, mitä hyödynnetään kaikkien sijaishuollosta itsenäistyvien nuorten kanssa. Tasalapa Oy on ollut myöntäväinen oppaan jakamisesta myös muihin sijaishuoltoyksiköihin ja hienoa olisikin, jos oppaasta voisi olla valtakunnallisella tasolla hyötyä nuorten parissa työskenteleville sekä nuorille itselleen. Nuorten haasteet sijaishuollosta itsenäistymiseen ovat samat ympäri Suomea ja opasta olisi hyvä hyödyntää laajalti koko lastensuojelun kentällä.

Oppaassa nuorten ääni jäi kuulumatta, mutta se tuo mahdollisuuden oppaan jatkojalostamiselle. Opasta voidaan kehittää eteenpäin panostaen juuri nuorten tarpeisiin ja mielipiteisiin. Oppaan käytettävyyttä voisi tutkia vuosien kuluttua laajemmin ja sen pohjalta vastata laajemmin ja kohdennetummin tarpeeseen. Työmme tuo esiin tarpeen tukea nuoria itsenäistymisessä sijaishuollosta ja voi inspiroida sijaishuoltoyksiköitä ottamaan kyseisen oppaan käyttöön tai luoda oman versionsa siitä, mikä on kehitetty juuri heidän yksikkönsä tarpeisiin.

LÄHTEET

- ADHD-liitto. (20.2.2023). *Add on yksi Adhd:n kolmesta esiintymismuodosta*. Saatavilla 31.8.2024 <https://adhd-liitto.fi/add-on-yksi-adhdn-kolmesta-esiintymismuodosta/>
- Arene ry. (9.1.2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Saatavilla 28.7.2023 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Areneva, M. (2022). *Lapsen suojeleminen. Toteuttaminen ja päätöksenteko*. (2. Uud. p.). Alma Talent Oy.
- Autismiliitto. (5.5.2023). *Neurokehitykselliset häiriöt*. Saatavilla 11.2.2024 <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>
- Conti-Ramsden, G., Mok, P., Durkin, K., Pickles, A., Toseeb, U. & Botting, N. (2018) Do emotional difficulties and peer problems occur together from childhood to adolescence? The case of children with a history of developmental language disorder (DLD). *European Child & Adolescent Psychiatry* 28, 993–1004. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30519863/>
- Eduskunta. (23.11.2023). Tiedotteet. *Sosiaali- ja terveystieteiden valiokunta kannattaa lastensuojelun jälkihuollon ikärajan laskemista*. <https://www.eduskunta.fi/FI/tiedotteet/Sivut/Sosiaali--ja-terveysvaliokunta-kannattaa-lastensuojelun-jalkihuollon-ikarajan-laskemista.aspx>
- Heino, L., Myllynen, E. & Salomaa, P. (2017) *Nuoruusiän sijoituskokemukset osana elämäntarinaa – narratiivinen tutkimus aikuisina haastateltujen kertomuksista*. Tutkimusraportti. Tasalapa Oy.
- Hodges, H., Fealko, C. & Neelkamal, S. (2019) *Autism spectrum disorder: definition, epidemiology, causes, and clinical evaluation*. Translational

- Pediatrics, AME Publications. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7082249/>
- Homaei, S., Barone, H., Kleppe, R., Betari, N., Reif, A. & Haavik, J. (2022) ADHD symptoms in neurometabolic diseases: Underlying mechanisms and clinical implications. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 132, 838–856. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763421005054>
- Kildahl, A., Helverschou, S., Rysstad, A., Wigaard, E., Hellerud, J., Ludvigsen, L. & Howlin, P. (2021) Pathological demand avoidance in children and adolescents: A systematic review. *Autism*, volume 25, issue 8. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/13623613211034382>
- L 417/2007. Lastensuojelulaki. 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L12>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Leivonen, S., Sourander, A., Voutilainen, A. & Leppämäki, S. (2015) Touretten oireyhtymä – monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve. *Duodecim*. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12283>
- Linner Matikka, J., Hipp, T. (toim.). (2023). *Traumainformoitu työote*. (2. uud. p.). PS-kustannus.
- Manninen, M. (2013). Koulukotiin sijoitettujen nuorten psykiatrinen oirekuva ja ennuste [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Mielenterveys ja päihdepalvelut -osasto). Helsingin yliopisto. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110461/URN_ISBN_978-952-245-968-8.pdf?sequence=1
- Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013) Nuoruus ja mielenterveys. Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. *Terveiden ja hyvinvoinninlaitos*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence
- Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013) Masennusoireilu ja masennustilat. Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten

- mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. *Terveysten ja hyvinvoinninlaitos*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence
- Nath, A., Choundhari, S., Dakhode, S., Rannaware, A. & Gaidhane, A. (2022) *Substance Abuse Amongst Adolescents: An Issue of Public Health Significance*. Cureus. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36505140/>
- Sarakbi, D., Groll, D., Tranmer, J. & Sears, K. (2022) Achieving Quality Integrated Care for Adolescent Depression: A Scoping Review. *Journal of Primary Care and Public Health*. SAGE Publications. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/21501319221131684>
- Orben, A., Tomova, L. & Blakemore S.J. (2020) *The effects of social deprivation on adolescent development and mental health*. volume 4, issue 8. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30186-3/fulltext?onwardjourney=584162_v1](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30186-3/fulltext?onwardjourney=584162_v1)
- Paakkunainen, T. (2021). *Millainen on hyvä ohje? Ohje oppaan tekijälle*. [Opinnäytetyö, Poliisiammattikorkeakoulu] <https://www.theseus.fi/handle/10024/496184>
- Rättilä, R., & Systa, E. (2022). Neuropsykiatrisesti oireilevan lapsen kohtaaminen sijaishuollossa – opas henkilökunnalle. [Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/786999/Patila_Systa.pdf?sequence=2
- Räty, T. (2023). *Lastensuojelulaki. Käytäntö ja soveltaminen*. (5. Uud. p.). Edita Publishing Oy
- Sarakbi, D., Groll, D., Tranmer, J. & Sears, K. (2022) Achieving Quality Integrated Care for Adolescent Depression: A Scoping Review. *Journal of Primary Care and Public Health*. SAGE Publications. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/21501319221131684>
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. (1.-3. p.). Duodecim. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja ADHD-liiton asettama työryhmä. (11.4.2019) *ADHD – varhaisella tuella arki toimivaksi*. Käypä hoito -suosituksen potilasversio. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00071>

- Strandholm, T. & Ranta, K. (2013) Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. *Terveiden ja hyvinvoinninlaitos*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence
- Tarnanen, K., Käypähoito- työryhmä, Raaska, H., Korhonen, M. & Tuunainen, A. (4.10.2023) *Autismikirjon häiriö*. Käypä hoito -suosituksen potilasversio. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/khp00137>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. (i.a.). Lastensuojelun käsikirja. Saatavilla 15.2.2024 <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/ty-oprosessi>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. (26.2.2024). *Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Jälkihuolto*. Saatavilla 28.4.2024 <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto#jalkihuolon%20toteuttaminen>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. (16.5.2023). *Tilastot ja data. Tilastot aiheittain. Lapset, nuoret ja perheet. Lastensuojelu. Lastensuojelu 2022*. Saatavilla 28.4.2023 <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. (17.6.2024). *Tilastot ja data. Tilastot aiheittain. Lapset, nuoret ja perheet. Lastensuojelu. Lastensuojelu 2023*. Saatavilla 4.8.2024 <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. (5.12.2023). *Dialogiset toimintatavat*. Saatavilla 30.7.2023 <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat>
- Von Der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. (2013). Päihteidenkäyttö ja päihdehäiriöt. Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. *Terveiden ja hyvinvoinninlaitos*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence

LIITE 1. Palautteen aiheet

1. Mitkä ovat yleisimmät sijaishuollosta itsenäistymisen haasteet, joihin nuori törmää?
2. Mikä tai mitkä ovat nuorten yleisimmät huolenaiheet itsenäistyessä?
3. Mitä konkreettisia haasteita ilmenee nuoren itsenäistyessä?
4. Miten nepsy haasteet vaikuttavat itsenäistymiseen? Miten ne ilmentyvät?
5. Miten itsenäistyminen sijaishuollosta vaikuttaa nuoren mielenterveyteen sijaishuollon aikana? Entä sen jälkeen?
6. Millainen vaikutus oppaalla olisi nuoren itsenäistymiseen?
7. Mitä erityisesti toivotte, että oppaassa olisi?

LIITE 2. Nuoren opas itsenäistymisen tueksi

Nuoren opas itsenäistymisen tueksi

**Diak**

Tekijöinä Eeva Koski ja Susanna Hurskainen
Kevät 2024

Sosiaalialan ammattilaiselle...

Kiitos, että latsit luomamme oppaan!
Opas on opinnäytetyömme tuotos, jonka
teimme Diakonia-ammattikorkeakoulussa.
Opas on tarkoitettu nuorelle, joka on
itsenäistymässä sijaishuollosta. Käy opas
läpi yhdessä nuoren kanssa ja täytä
tarvittavat kohdat yhdessä hänen
kanssaan. Näitä kohtia ovat mm.
yhteystiedot ja palvelut, joista on hyötyä
nuorelle tulevaisuudessa.





Nuorelle...

Hei nuori! Elät tällä hetkellä jännittäviä aikoja. Itsenäistyminen on yksi elämänkäännekohtista ja siksi siihen on hyvä olla tukea ja apua auttamassa sinua. Toivomme, että oppaastamme on hyötyä sinulle. Opas jää sinun matkaasi muuttaessasi omaan kotiisi.

Haluamme muistuttaa sinua, että jännityksen ja mahdollisen pelon tunteet ovat täysin normaaleja itsenäistymisessä. Itsenäistymisen hieno puoli on kuitenkin se, että nyt sinulla on täysi vapaus päättää siitä, miten hallitset omaa arkeasi. Tämä opas on täynnä vinkkejä eri elämän osa-alueilta, jotka tukevat sinua tasapainoisessa arjenhallinnassa.

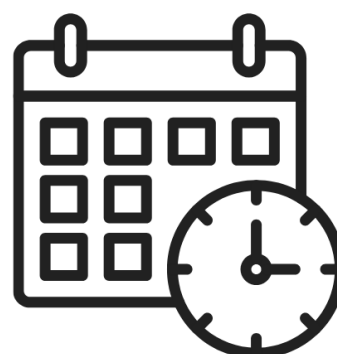
SISÄLTÖ

1	AIKATAULU JA SUUNNITELMALLISUUS	4-6
2	RAHAN KÄYTTÄMINEN JA SÄÄSTÄMINEN	7-9
3	RUOANLAITTO	10-12
4	KODISTA HUOLEHTIMINEN	13-15
5	TARKISTUSLISTA MUUTTAVALLE	16
6	LIKKUMINEN JA MIELEN HYVINVOINTI	17-18
7	VIRALLINEN ASIOINTI	19-22
8	YHTEYSTIEDOT	23-24

Aikataulu ja suunnitelmallisuus

4

Oma arki pyörii aikataulun mukaisesti. Omassa kodissa voit täysin itse päättää, mitä teet milloinkin. Tärkeintä on, että asiat tulevat tehtyä. Suunnittelemisen ja asioiden aikatauluttaminen helpottaa omaa arkeasi.



Aikataulu menee sen mukaan, mikä vie sinulta eniten aikaa. Kuten koulu tai työpäivät.



Voit merkitä aikatauluun tai erilliseen muistilistaan asioita, jotka saattavat sinulta helposti unohtua. Muistilista voi olla joko digitaalisesti kännykällä tai fyysisesti paperilla paikassa, jossa se on helposti näkyvillä. Helposti näkyvät paikat ovat paikkoja, joiden ohi kuljet useasti päivän aikana. Esimerkiksi jääkaapin ovi.

Seuraavalla sivulla näkyy esimerkki aikataulusta. Aikataulu sivulla on myös erillinen kohta muistiinpanoille. Esimerkin jälkeen on tyhjä aikataulu sivu, jota voit hyödyntää itse.

IT'S
always
SEEMS
IMPOSSIBLE
until IT'S
DONE

VIIKON AIKATAULU

ESIMERKKI AIKATAULU

5

MAANANTAI Koulu 9-15	TIISTAI Koulu 9-15	KESKIVIIKKO Koulu 9-15 Jalkapallo harkka klo 18	TORSTAI Koulu 9-15
PERJANTAI Koulu 9-13 Roskien vienti Kaupassa käynti	LAUANTAI Kävelylle ulos	SUNNUNTAI Huoneen siivous ja järjestely	MUISTIINPANOJA Syntymäpäivät. Palkkapäivät. Laskujen eräpäivät. Tehtävien deadlinet. Ajanvaraus ajat.

VIIKON AIKATAULU

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	MUISTIINPANOJA

Rahan käyttäminen ja säästäminen

7

Mitä ovat sinun välttämättömiä menoja?

Välttämättömät menot ovat niitä, joihin täytyy olla varaa, jotta arki pysyisi tasapainoisena. Näitä menoja ovat vuokra, laskut ja ruoka. Näiden lisäksi liikkuminen ulkona oli se sitten autoon tarvittava bensa tai julkinen liikenne. Myös lääkkeet ja lääkärikäynnit ovat välttämättömiä menoja. Älä nipistä niistä, sillä hyvinvointisi on tärkeintä.



Säästämällä rahaa sinulla jää enemmän käteen välttämättömien menojen jälkeen. Vältä ostamasta turhia ostoksia ja jos sinulla on jokin toiveostos, säästä siihen ja varmista aina, että välttämättömiin menoihin riittää rahaa ostoksen jälkeen.

Mutta entä jos rahaa ei vain enää ole tarpeeksi?

Tiukan rahatilanteen sattuessa ruokaa on mahdollista saada mm. leipäjonoista ilmaiseksi. Jos saat kelalta jo asumistukea mutta et perustoimeentulotukea, voit harkita toimeentulotuen hakemuksen tekemistä. Taloudelliset vaikeudet kannattaa aina ottaa puheeksi oman sosiaalityöntekijän tai jälkihuollon työntekijän kanssa. Kela asioista lisää virallisen asioinnin osiossa!

Rahan säästäminen

8

Yksi keino säästää rahaa on pitämällä tiettyä rajaa tilillä, minkä alle rahamäärä ei saa mennä. Kutsumme tätä varmuusrahaksi.

Voit ajatella, että tilisi on nollalla, kun olet varmuusrahan rajalla. Varmuusraha on siltä varalta, että sinulla on varmasti varaa jonkin äkillisen ja arvaamattoman asian varalle. Näitä ovat mm. lemmikin lääkärimaksut, oma tapaturma. Voit käyttää varmuusrahaa muihin asioihin vain välttämättömän pakon edessä (ruoka kallistui, joten ruuan takia oli pakko käyttää). Heti varmuusrahan käytön jälkeen pyri tasoittamaan se säästämällä ja voit alentaa varmuusrahan rajaa mutta nostaen sitä pikkuhiljaa riippuen siitä, kuinka paljon rahaa sinulla on.

Varmuusraha voi olla aluksi esimerkiksi vain 50e.



Varmuusraha tuo turvan tunnetta siitä, että sinulla on varaa asioihin. Tämä vähentää mahdollisia ahdistuksen tunteita rahatilanteestasi.



SINUN BUDJETTI

Tälle sivulle voit täyttää omat tulosi ja pakolliset menosi. Jäljelle jäävä osuus on sinun käyttövarasi kuukautta kohden. Tulojen ja menojen kirjaaminen auttaa säästämässä sekä hahmottamaan tilanteen, jossa sinun tulee harkita menojen karsimista tai taloudellisen avun pyytämistä.

M E N O T

ASUMISKULUT

Vuokra:
Vesi:
Sähkö:
Kotivakuutus:
Muut asumismenot, kuten
lämmityskulut:

ARJEN KULUT:

Ruoka:
Puhelin ja netti:
Lääkkeet ja terveydenhoito:
Henkilökohtainen hygienia:

Harrastukset ja vapaa-aika:
Vaatteet, kengät, laukut, ym.:

LIKKUMINEN

Julkinen liikenne:
Oma auto (polttoainekulut):
Vakuutukset ja verot:

MUUT MENOT
elatusmaksut yms.

T U L O T

TUET JA ETUUDET

Asumistuki:
Opintotuki:
Työttömyyskorvaus:
Kuntoutusraha:
Vammaistuki:
Sotilasavustus:

Äitiyspäiväraha /
Kodinhoidontuki:

Lapsilisä:
Elatusmaksut:

Perustoimeentulotuki:
Muu tuki tai etuus:

PALKKATULOT

MUUT TULOT
yritystoiminta, vuokratulot, yms.

K Ä Y T T Ö V A R A

MENOT YHTEENSÄ:
TULOT YHTEENSÄ:

SÄÄSTÖÖN / VARMUUSRAHAKSI:

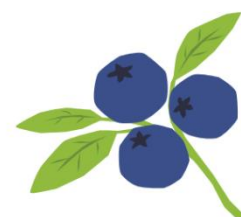
KÄYTTÖVARA:

VAPAASTI KÄYTETTÄVISSÄ:

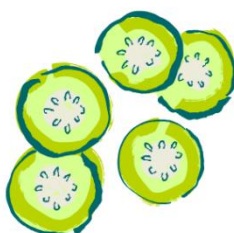
Ruoanlaitto

10

Ruoanlaitto on arjessa se yksi asia, joka tapahtuu joka päivä. Välillä voi tullakin tunteita, että nyt ei millään jaksaisi ja tämä tunne on täysin ok. Tärkeintä syömisessä on mahdollisimman säännöllinen ruokarytmi ja aamupala on näistä tärkein.



Kun tulee tunne, ettei millään jaksaisi, mahdollisimman nopeat ja helpot ruuat helpottavat arkeasi. Olemme laittaneetkin tähän osioon pari ruokaa joita on helppo valmistaa. (Huom! Ruokalähettilien käyttäminen tulee nopeasti liian kalliiksi)



Vihannekset tuovat uutta näköä ruokaan maun ja terveellisten syiden lisäksi.



Pari reseptiä

11

Helpot ruuat tehdään yhdessä astiassa. Myös tiskiä on vähemmän!

Yhden pannun ateriat. Tämän tapaisia reseptejä on monia ja googlen avulla löydät niitä esimerkiksi K-Ruoka sivulta.

Ruoan maustaminen menee täysin oman makusi mukaan. Osa tykkää mausteisemmasta ja osa taas ei.

Yhden pannun kanapasta

Paista kanaviipaleet pannulla ensin kypsäksi.

Lisää 2dl kermaa

Lisää 4dl vettä

Lisää 400g tomaattimurskaa tai vaihtoehtoisesti ketsuppia sopiva määrä.

Sekoita ja lisää sitten 4dl pastaa.

Anna pastan kypsentyä n. 20 min ja sekoita välillä, ettei pasta tartu toisiinsa. Pastana joko makaronia tai spagettia.



Kinkkukiusaus

Lisää vuokaan perunasipulisekoitus, lihasuikaleet ja 4dl kermaa
Lisää vuokaan reilusti mausteita. Suolaa, pippuria, paprikamaustetta ja jotain muuta, josta pidät.
Sekoita mausteet ja ainekset keskenään.
Laita uuniin n. tunniksi. Kiusaus on valmis, kun se on päältä ruskea ja perunat ovat kypsyneet.

Perunasipulisekoitus
(pakasteet)
400g lihasuikaleita
4dl kermaa



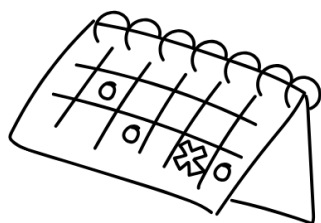
Näistä kahdesta reseptistä tulee paljon ruokaa kerralla ja se onkin tarkoitus. Sinun ei silloin tarvitse tehdä ruokaa heti uudestaan seuraavana päivänä.



Kodista huolehtiminen

13

Siivoaminen voi olla raskasta, mutta se on yksi osa arjenhallintaa ja hyvinvoinnin huolehtimista. Siistissä asunnossa asuminen vaikuttaa heti hyvinvointiisi. Voit määrittää kuitenkin itse, minkälainen on sinun siisti asunto, koska jokaisella on oma käsitys siisteydestä. Asuntososi ei kuitenkaan saisi olla kaaoksen vallassa, koska se vaikeuttaa tasapainoisen arjen ylläpitoa.



Siivoamista helpottaa sen aikatauluttaminen. Voit merkitä siivouspäiviä aikatauluusi. Siivoamista voi myös pilkkoa eriosiin eikä kaikkea tarvitse tehdä kerralla. Esimerkiksi roskien viennillä voi olla oma päivänsä.



Toinen asia mikä helpottaa siivoamista on jatkuvasti yleisen siisteyden ylläpitäminen. Viet roskasi heti roskeen, tiskisi tiskipöydälle (tai tiskikoneeseen) ja petaat petisi jokapäivä. Tämä vaatii kuitenkin kärsivällisyyttä ja muistamista, jos et ole tottunut siihen.

Kodin hallinta

14

Kodista huolehtimiseen kuuluu myös kodin hallinnalliset asiat. Näitä ovat mm. vuokranmaksu, kotivakuutus ja vesi- ja sähkölaskut. Omiin mukavuuksiisi kuuluu myös todennäköisesti netti ja puhelimen liittymä.

Kotivakuutus tehdään vakuutusyhtiön tai pankin kanssa. Useimmat vuokrasopimukset vaativat, että teet kotivakuutuksen. Kotivakuutuksen hintaa voi vertailla eri vakuutusyhtiöiden välillä.



Vuokranmaksu toteutuu vuokranmaksupäivänä mikä on erikseen sovittuna vuokrasopimukseesi. Jotta vuokranmaksu ei ikinä unohtuisi, on kätevää laittaa vuokranmaksu automaatioksi tililtäsi juuri vuokranmaksupäivänä.

Vesilasku voi joko kuulua vuokranhintaan tai se on erikseen. Vesimaksu maksetaan vuokranmaksun yhteydessä, eli samana päivänä kuin vuokra. Veden hinta on määritelty erikseen vuokrasopimuksessasi. Jos vedenhintaa määrätty sen käytön mukaan, voit saada takaisin rahaa tai joutua maksamaan erikseen lisää osan vesilaskustasi.

On mahdollista, että myös sähkö kuuluu vuokran hintaan mutta useammin sinun täytyy tehdä itse sähkösopimus. Ilman sähkösopimusta, et saa asuntoosi sähköä. Sähkön hintaa voi vertailla eri sähköyhtiöiden välillä. Myös pörssisähkö on vaihtoehto, mutta sen riskinä on erittäin kalliit päivät, koska sähkön hinta muuttuu päivittäin.

Sähkön hintoja voi vertailla keskenään nettisivuilla kuten VertaaEnsin.fi ja Sähkövertailu.fi.

Kodin hallinta

15

Kännykässäsi ei toimi mobiilidata, eli netti ilman liittymää. Et voi myöskään soittaa tai lähettää viestejä ilman liittymää. Liittymien hintoja voi vertailla samoin kuin sähkönhintoja. Liittymien hinnat vaihtelevat n. 15-30 euron välillä per kuukausi, eli liittymästä täytyy maksaa 12 kertaa vuodessa.



Langaton netti, mobiililaajakaista, näillä sanoilla löydät palveluntarjoajan jolta voit tilata oman netin kotiisi eli oma wifisi. Useimmat palveluntarjoajat ovat samoja, joilta voi myös ostaa puhelinliittymiä. Tarvitset modeemin jotta langaton netti toimii kotonasi. Niitä saa palveluntarjoajilta.



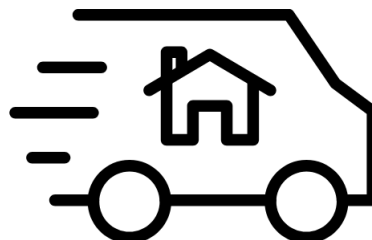
Tarkistuslista muuttavalle

16

Tämän sivun tarkoituksena on toimia tarkistuslistanasi kun olet muuttamassa uuteen kotiisi! Lista sisältää kaikki tarvittavat asiat, jotka tulee muistaa tehdä muuttaessa.

- ☐ Asunto on löytynyt
- ☐ Mahdollinen takuuvuokra on maksettu
- ☐ Olet tutustunut muutto-ohjeisiin
- ☐ Kotivakuutus on tehty
- ☐ Muuttoilmoitus on tehty (Digi- ja väestövirasto + Posti)
- ☐ Sähkösohimus on tehty
- ☐ Nettiyhteys on hankittu
- ☐ Vuokramaksu on asetettu toistuvaksi joka kuukausi pankkitililläsi. Vuokramaksuun on lisätty erillinen vesimaksu tai autopaikka, jos sellainen on.
- ☐ Loppusiivous vanhassa asunnossa/huoneessa
- ☐ Muuttaminen. Tavaroiden vieminen uuteen asuntoon.

Muutto-ohjeet riippuvat asunnosta ja vuokravälittäjästä. Muutto-ohjeissa kerrotaan kaikki tarvittavat tiedot siitä, mitä sinun tulee tehdä. Saat muutto-ohjeet vuokravälittäjältä. Muutto-ohjeissa lukee tiedot esimerkiksi siitä, mistä voit hakea asunnon avaimet.



Liikkuminen ja mielenhyvinvointi

17

Mielenhyvinvoinnissa moni asia kulkee käsikädessä. Yksi niistä on liikkuminen ja kuinka pelkästään kotoa ulos lähteminen voi heti vaikuttaa mieleen. Liikkumisen ei tarvitse tarkoittaa liikuntaa, vaan sitä että liikkuu päivän aikana tavalla tai toisella. Luonnosta nauttiminen on helppo tapa pitää yllä mielenhyvinvointia.



IT'S OKAY
to not be
OKAY



Sosiaaliset suhteet ovat myös tiukasti kiinni mielenhyvinvoinnissa. Pysy yhteydessä kavereihisi ja lähtekää välillä yhdessä johonkin. Kasvotusten tapaaminen vaikuttaa hyvinvointiin enemmän kuin vain viestittely.

Jos koet yksinäisyyttä, siitä kannattaa puhua. Nuorten matalankynnyksen kohtaamispaikat ovat yksi keino vähentää yksinäisyyden tunnetta.

Jos koet, että mielenterveytesi on huonontunut, ota yhteyttä mielenterveyspalveluihin tai ole yhteydessä sosiaalityöntekijääsi, joka voi ohjata sinut mielenterveyspalveluihin.

Sinä olet oman mielesi vaikuttaja

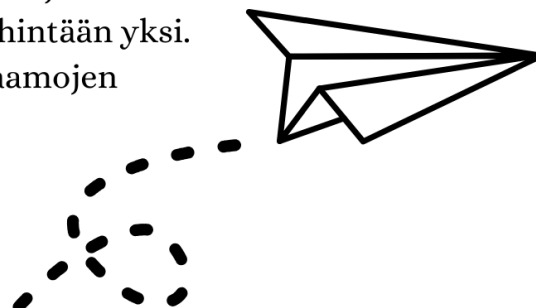
18



Kun ja jos kohtaat vastoinikäymisiä, pyydä rohkeasti apua. Älä jää yksin haasteidesi keskelle. Kohdatessasi uusia ammattilaisia, ole mahdollisimman avoin haasteistasi ja painota sitä, että tarvitset apua. Sosiaalialan ammattilaiset ovat täällä sinua varten.

Elät tällä hetkellä suuren muutoksen keskellä ja asiat voivat tuntua valtavan suurilta. Vastuunottaminen on sinun harteillasi ja siihen kuuluu myös avun vastaanottaminen ja sen pyytäminen.

Ohjaamot ovat paikkoja, joista jokainen alle 30-vuotias nuori voi pyytää apua työhön, koulutukseen ja arkeen liittyviin asioihin. Ohjaamoja on 70 ympäri Suomea ja jokaisessa maakunnassa on vähintään yksi. Ohjaamot.fi sivulta löydät ohjaamojen toiminnasta tarkempaa tietoa.



Virallinen asiointi

19

Virallisella asioinnilla tarkoitamme asioita joita hoidetaan vahvalla tunnistuksella, eli omalla pankkitunnuksellasi. Näitä ovat KELA, TE-palvelut, muuttoilmoitus (Digi- ja väestötietovirasto), OmaVero ja OmaKanta. Tunnistautuminen tapahtuu aina Suomi.fi tunnistuksen kautta.



Oma pankkitunnus on tärkeää pitää tallessa ja mieluiten opetella muistamaan, koska se helpottaa tunnistautumista. Jos pankkitunnus unohtuu, sinun täytyy asioida pankissasi.

Viralliseen asiointiin voit aina saada apua omalta perheeltäsi ja sukulaisiltasi. Jälkihuollon sosiaalityöntekijäsi auttaa sinua virallisessa asioinnissa.



Myös etsiviltä nuorisotyöntekijöiltä voi pyytää apua viralliseen asiointiin.

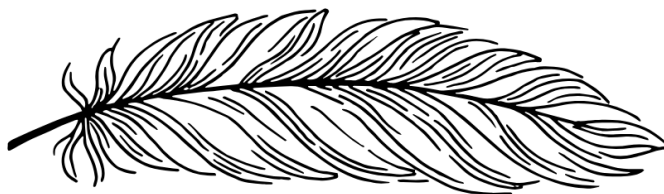
KELA

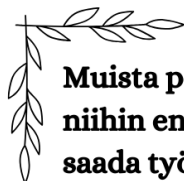
- Asumistuki
 - Tuen määrä riippuu tuloistasi
- Opintotuki
 - jos olet päätoiminen opiskelija
- Perustoimeentulotuki
 - Saat perustoimeentulotukea vain, jos saat jo muita tukia etkä selviä arjesta niillä tuilla. Kelan sivuilla on laskuri jonka avulla voit saada selville saisitko perustoimeentulotukea vai et.
 - Perustoimeentulotuen kohdalla voit aina kysyä apua jälkihuollon työntekijältäsi tai sosiaalityöntekijältäsi
- Työttömyyspäiväraha
 - jos olet ensin ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi TE-palveluihin
- Kuntoutusraha
 - Et voi saada opintotukea jos saat kuntoutusrahaa. Kuntoutusraha on kuitenkin enemmän kuin opintotuki.
- Vammaistuki
 - Voit saada vammaistukea jos sinulla on lääkärin lausunto vammastasi.
- Kelasta on mahdollista saada täysin ilmaista kuntoutusta. Näitä ovat:
 - Nuottivalmennus
 - Omaväyläkuntoutus
 - Näiden kuntoutusten vastaanottaminen ei vaikuta kuntoutusrahaasi.



TE-palvelut

- Ilmoittautuminen työttömäksi työnhakijaksi
 - Kun valmistut koulusta tai koulu jää kesken etkä ole vakituisessa työssä.
 - Kun jäät työttömäksi
- Voit saada Kelasta työttömyyspäivärahaa, kun olet ensin ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi. Jos kuulut ammattiliittoon, saat Kelan työttömyyspäivärahan sijasta ansiopäivärahaa ammattiliiton kassasta.
- Karenssi
 - Karenssi tarkoittaa sitä, että olet menettänyt oikeuden työttömyysturvaan määräaikaisesti. Eli et voi saada työttömyyspäivärahaa karenssin aikana.
 - Karenssin voi saada laiminlyömällä työnhakijan velvollisuuksia, joita TE-palvelut määrää. Näitä ovat mm.
 - Kieltäydyt TE-palveluista, et noudata työhakuvelvoitetta, et ota työtarjouksia vastaan, työstä irtisanoutuminen ilman pätevää syytä
 - Karenssin voi aina välttää pätevällä syyllä, voit kieltäytyä työtarjouksesta, jos työ ei ole sopiva sinulle (liian pitkä työmatka, terveydelliset syyt)
 - Karenssin pituus on 7 päivästä 60 päivään karenssin syystä riippuen





Muista perua tukesi kun et ole niihin enää oikeutettu. Et voi saada työttömyyskorvausta, jos saat työpaikan. Jos et muista perua tukia ajoissa, joudut maksamaan tukia takaisin Kelaan.

OmaVero

- Veroilmoituksen tekeminen ja ilmoitus muuttuneista tuloista.
- Kun olet vakinaisessa työssä, muista muuttaa veroprosenttiasi. Veroprosentti määrittää sen, saatko veropalautusta vai mätkyjä. Mätkyjen kohdalla et ole maksanut tarpeeksi veroja ja joudut maksamaan ne jälkikäteen.
- OmaVerossa on laskureita, jotka auttavat sinua määrittämään veroprosenttisi.



Muuttoilmoituksen tekeminen

- Kun vaihdat kotiosoitettasi.
 - Tämän hetkiset ohjaajasi tekevät muuttoilmoituksen sinun puolestasi. Mutta tulevaisuudessa sinun täytyy tehdä se itse.
- Ilmoitus tehdään Digi- ja väestötietovirastolle ja postille. Molemmille riittää vain yksi ilmoitus.



OmaKanta

- OmaKannassa näkyvät sinulle kirjatut lääkereseptit ja lääkärin kirjaukset sinusta.
- OmaKannan kautta voit uusia reseptejä jos ne eivät ole jo ehtineet vanhentua.

Yhteystiedot

Tämä sivu on tarkoitettu yhteystiedoille, joita nuori tarvitsee jatkoa varten. Sijaishuollon aikuiset, jälkihuollon työntekijät, nykyiset hoitokontaktit ja mahdolliset matalankynnyksen palvelut joista voisi olla hyötyä nuorelle mm. kolmas sektori ja etsivät nuorisotyöntekijät

Ammattinimike ja nimi:

Numero:

Sähköposti:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Loppusanat nuorelle

Tämän oppaan myötä olet ottanut yhden ensimmäisistä askeleistasi kohti itsenäisyyttä. Käymällä oppaan läpi, pelkkä sivujen vilkuilukin on ollut erittäin reipas teko sinulta! Sinun ei tarvitse muistaa mitään oppaan sisällöstä ulkoa, voit aina palata sisältöihin myöhemmin uudestaan. Varsinkin silloin, kun erityisesti tarvitset sitä.

Kaikkea hyvää sinulle ja muista nauttia elämästä, myös vaikeidenkin hetkien keskellä!

