

# **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 elämänekäännekohtasta ja siksi siihen on hyvä olla tukea ja apua auttamassa sinua. Toivomme, että oppaastamme on hyötyä sinulle. Opas jää sinun matkaasi muuttaessasi omaan kotiisi.

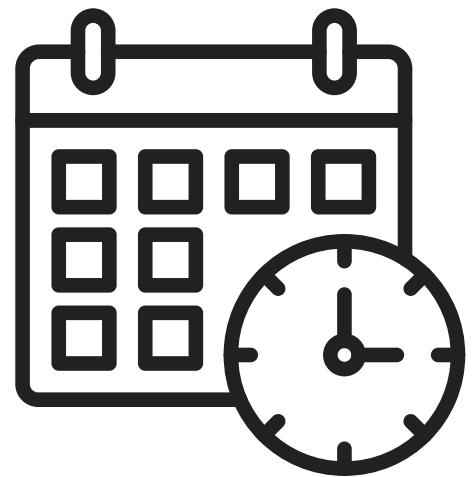
Haluamme muistuttaa sinua, että jännityksen ja mahdollisen pelon tunteet ovat täysin normaaleja itsenäistymisessä. Itsenäistymisen hieno puoli on kuitenkin se, että nyt sinulla on täysi vapaus päättää siitä, miten hallitset omaa arkeasi. Tämä opas on täynnä vinkkejä eri elämän osa-alueilta, jotka tukevat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

# SISÄLTÖ

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

# Aikataulu ja suunnitelmallisuus

Oma arki pyörii aikataulun mukaisesti. Omassa kodissa voit täysin itse päättää, mitä teet milloinkin. Tärkeintä on, että asiat tulevat tehtyä. Suunnitteleminen 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.

*always*  
SEEMS —  
IMPOSSIBLE  
*until it's*  
DONE

# AIKATAULU

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!



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 säästämisesssä 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:

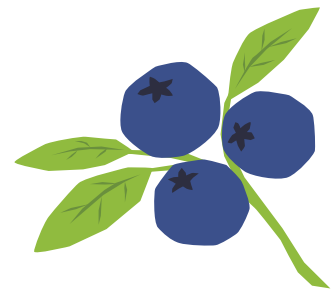
SÄÄSTÖÖN / VARMUUSRAHAKSI:

KÄYTTÖVARA:

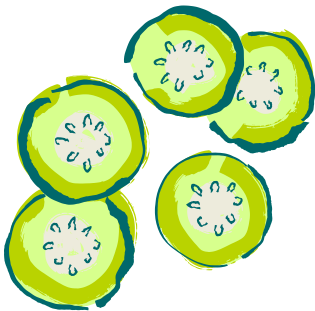
VAPAASTI KÄYTETTÄVISSÄ:

# Ruoanlaitto

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! Ruokalähetien käyttäminen tulee nopeasti liian kalliiksi )



Vihannekset tuovat uutta näköä ruokaan maun ja terveellisten syiden lisäksi.



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

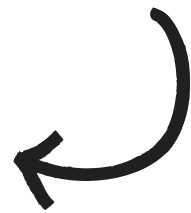
Lisää vuokaan perunasipulisekoitus, lihasuikaleet ja 4dl kermaa

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.

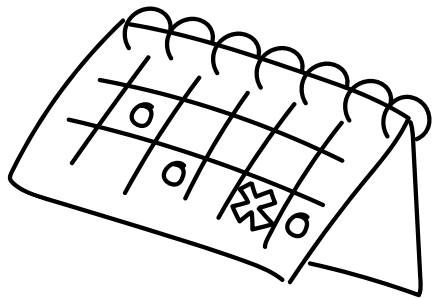


# Kodista huolehtiminen

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. Asuntos 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 roskiin, tiskisi tiskipöydälle (tai tiskikoneeseen) ja petaat petisi jokapäivä. Tämä vaatii kuitenkin kärsivällisyyttä ja muistamista, jos et ole tottunut siihen.



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.

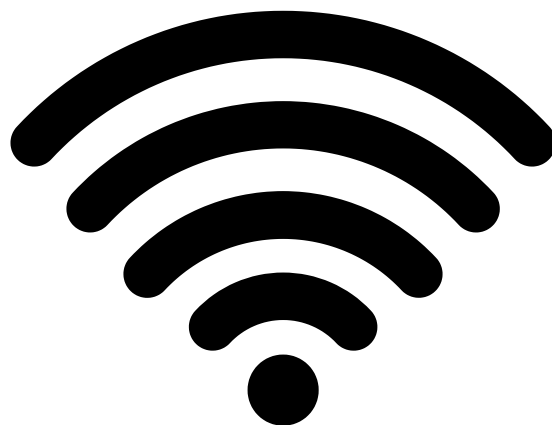
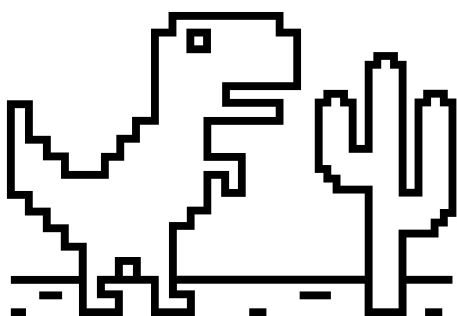
Vesilasku voi joko kuulua vuokranhintaan tai se on erikseen. Vesimaksu maksetaan vuokranmaksun yhteydessä, eli samana päivänä kuin vuokra. Veden hinta on määritelty erikseen vuokrasopimuksessasi. Jos vedenhintaa määräytyy sen käytön mukaan, voit saada takaisin rahaa tai joutua maksamaan erikseen lisää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



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.



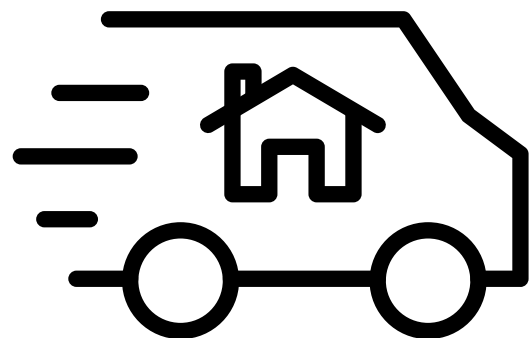
# Tarkistuslista muuttavalle

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)
- ☐ Sähkösopimus on tehty
- ☐ Nettiyhteys on hankittu
- ☐ Vuokramaksu on asetettu toistuvaksi joka kuukausi pankkitililläsi. Vuokranmaksuun 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.



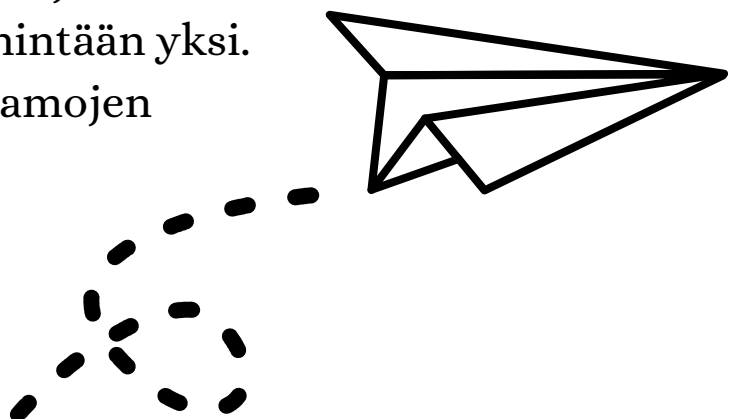
# Sinä olet oman mielesi vaikuttaja



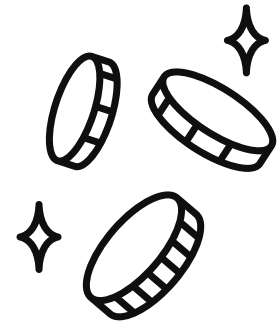
Kun ja jos kohtaat vastoinkäymisiä, pyydä rohkeasti apua. Älä jää yksin haasteidesi keskelle. Kohdatessasi uusia ammattilaisia, ole mahdollisimman avoin haasteistasi ja painota sitä, että tarvitset apua. Sosiaalialan ammattilaiset ovat täällä sinua varten.

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.



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.**

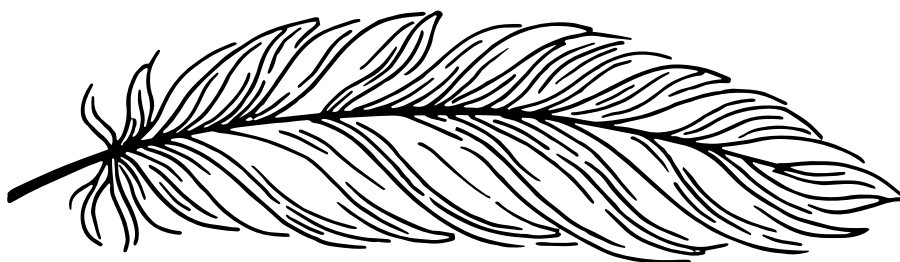
**KELA**

- 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 vakituksessa 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 määräaikaaisesti. 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 lääkeresepit ja lääkärrien kirjaukset sinusta.
- OmaKannan kautta voit uusia reseptejä jos ne eivät ole jo ehtineet vanhentua.

## Sähköposti:

### 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!

