

Itsenäistyvän nuoren opas tulevaisuuteen

Kluukeri Riina

Opinnäytetyö

Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

2024

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi

| | | | |
|-----------------------|--|--------------|------|
| Tekijä | Riina Kluukeri | Vuosi | 2024 |
| Ohjaajat | Kirsi Poikajärvi | | |
| Toimeksiantaja | Lapin ammattikorkeakoulu | | |
| Työn nimi | Itsenäistyvän nuoren opas tulevaisuuteen | | |
| Sivumäärä | 30 + 19 | | |

Opinnäytetyön aihe on itsenäistyvän nuoren opas tulevaisuuteen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda tietoa itsenäistyvälle nuorille itsenäistymisestä. Tavoitteena oli tuottaa itsenäistymiseen opas lukioikäisille, oppaan ideana on tukea nuorta itsenäistymisessä.

Tietoperustan keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus, itsenäistynvä nuori, työelämäosaaminen, työnhaku, arjentaidot, ajanhallinta, talousasiat sekä kelantuet. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä käytin teemahaastattelua, joka toteutui ryhmämuotoisena haastatteluna.

Haastattelujen tuloksena nuoret tuovat esille, että heillä on edessä iso elämänmuutos, kun lukio päättyy. Aikuisuuden alkaminen alkaa uudessa paikkakunnassa opiskelujen takia, eikä mahdollisuutta koti kaupunkiin ole jäädä. Nuoret kokevat, ettei ole saaneet tarpeeksi laadukasta oppia ja tukea siitä, mitä itsenäistymisessä tarvitsee tietää ja osata. Nuoret toivovat, että jatkossa opinto-ohjauksen tunnilla paneuduttaisiin siihen, että kerrotaan tärkeitä asioita itsenäistymisestä esimerkiksi vuokra-asunnon hankkimisesta sekä taloudellisista asioista. Nuoria selvästi askarruttaa eniten talousasiat, hintojen nousun seurauksena. Nuoret kokevat, että tärkein tuki tähän mennessä on tullut vanhemmilta. Jatkossa tuki itsenäistymiseen tulee vanhemmilta, ystäviltä ja jatko-opinnoista.

Tuotoksena opinnäytetyön tekemisessä syntyi opas itsenäistymisestä toisen asteen opintoihin. Nuoruus on aikaa, milloin kaikki uusi tieto on uutta ja jännittävää eikä välttämättä kaikista aikuisuuden asioista vielä tiedetä. Oppaan tarkoitus on auttaa nuoria erilaisissa itsenäistymisen askeleissa, joka kulkee mukana koko loppuvaiheen toisen asteen opintojen sekä jatko-opintojen aikana. Itsenäistymisestä pitäisi puhua enemmän perusopinnoissa, että toisen asteen koulutuksissa, jotta nuorilla olisi helppo astua aikuisuuteen turvallisista mielin. Opinnäytetyön liitteenä oleva opas on tarkoitettu lukion nuorille jaettavaksi.

Avainsanat

Itsenäistyminen, nuoruus, lukio, jatko-opinnot, opas

Bachelor's Degree in Social Services
Bachelor of Social Services

| | | | |
|------------------------|--|-------------|------|
| Author | Riina Kluukeri | Year | 2024 |
| Supervisors | Kirsi Poikajärvi | | |
| Commissioned by | Lapland University of Applied Sciences | | |
| Title | Guide for young people facing independence | | |
| Number of pages | 30 + 19 | | |

The subject of the thesis is a guide to an independent young future. The purpose of the thesis is to bring information about becoming independent to young people who are becoming independent. The goal was to produce a guide to independence for general upper secondary school, the idea of the guide is to support young people in becoming independent.

The key concepts of the database are youth, youth independence, working life skills, job search, everyday skills, time management, financial matters and unemployment benefits. The thesis is a qualitative study. As a data collection method, I used a thematic interview was used, place as a group interview.

As a result of the interviews, the young people point out that they have a big life change ahead of them after finishing general upper secondary school. The beginning of adulthood begins in a new place because of studies, and there is no possibility to stay in the hometown. Young people feel that they have not received enough quality learning and support for what they need to know and become independent. The young people hope that in the future, in the study guidance class, they will focus on telling important things about becoming independent, for example, getting a rental apartment and financial matters. Young people are clearly the most worried about financial issues as a result of rising prices. Young people feel that the most important support so far has come from their parents. In the future, support for independence will come from parents, friends and further studies.

As a result of the thesis, an independence guide for secondary studies was born. Youth is a time when all new knowledge is new and exciting, and not all the things of adulthood are necessarily known yet. The purpose of the guide is to help young people in the different stages of becoming independent, which will accompany them throughout the entire final phase of general upper secondary school studies and further studies. Independence should be talked about more in comprehensive school and in secondary education, so that it would be easy for young people to enter adulthood with a secure mind. The guide attached to the thesis is intended to be distributed to general upper secondary school students.

Keywords Independence, youth, general upper secondary school, further studies, guide

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | ITSENÄISTYVÄ NUORI JA ARKI | 6 |
| 2.1 | Nuoruus | 6 |
| 2.2 | Itsenäistyvä nuori | 7 |
| 2.3 | Työelämäosaaminen ja työnhaku | 8 |
| 2.4 | Arjentaidot ja ajanhallinta | 9 |
| 2.5 | Talousasiat | 10 |
| 2.6 | Kelan tuet | 11 |
| 3 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET | 13 |
| 4 | MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS | 14 |
| 4.1 | Lähestymistapa | 14 |
| 4.2 | Aineistonkerääminen ja kohderyhmä | 14 |
| 4.3 | Opinnäytetyön prosessi | 16 |
| 4.4 | Aineiston analyysi | 18 |
| 5 | TULOKSET | 20 |
| 5.1 | Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot | 20 |
| 5.2 | Ensimmäisen haastattelukysymyksen vastaukset | 20 |
| 5.3 | Toisen haastattelukysymyksen vastaukset | 21 |
| 5.4 | Kolmannen haastattelukysymysten vastaukset | 21 |
| 5.5 | Yhteenveto haastattelukysymyksistä | 22 |
| 6 | POHDINTA | 24 |
| 6.1 | Johtopäätökset | 24 |
| 6.2 | Tulosten tarkastelu | 25 |
| 6.3 | Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus | 27 |
| 7 | LÄHTEET | 29 |
| 8 | LIITTEET | 31 |

1 JOHDANTO

Kasvamista lapsesta aikuiseksi kutsutaan siirtymääjäksi, joka tapahtuu nuoruus-iässä. Nuoruutta kuvataan kriisien ja myllerryksien ajaksi, moni nuorten vanhempi varmasti tunnistaa ajanjakson. Vaikka nuoruudessa tunteet myrskyävät, on nuoruus silti haavoittuvaa aikaa. Keskeinen osa nuoren identiteetin muodostumiseen on oman minä kuvan pohtiminen. Nuoret ohjaavat hyvin paljon omaa kehitystään ja valitsevat omanlaisia kehitysympäristöjä. Nuori asettaa itselleen tavoitteita motiiveihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Nuoren elämäntavoitteet ovat yleensä tuleva koulutus, tuleva ammatti sekä perheen perustaminen. (Nurmi ym. 142, 152-153.)

Opinnäytetyön aiheena on itsenäistyvän nuoren opas tulevaisuuteen. Opinnäytetyön tarkoitus on tuoda tietoa itsenäistyville nuorille itsenäistymisestä. Opinnäytetyöstä ja oppaasta on hyötyä itsenäistyville nuorille, nuorten huoltajille sekä koulumaailmassa työskenteleville. Opinnäytetyön ja oppaan avulla voidaan saavuttaa helpottavuutta nuorten itsenäistymiseen. Opinnäytetyön keskeisinä teemoina on itsenäistynyt nuori, talousasiat, arjen taidot, arjenhallinta ja työelämäosaaminen.

Opinnäytetyössä haastattelin täysi-ikäisiä lukiolaisia nuoria. Opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä on laadullinen tutkimus sekä teemoittelu. Opinnäytetyön tarkoitus selvittää onko nuorilla tarpeeksi tietoa itsenäistymisestä, mistä he ovat saaneet tietoa itsenäistymiseen sekä mitä tietoa he vielä tarvitsevat itsenäistymiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tuotettua itsenäistymiseen opas lukioikäisille, joka tukee itsenäistynyttä nuorta.

Kolmen pääkriteerin avulla voidaan määritellä nuoruudesta aikuisuuteen siirtymisen: vastuunottaminen itsestä, taloudellinen itsenäisyys sekä itsenäinen päätöksenteko. Aikaan sisältyy tapahtumia ja tehtäviä mihin kuuluu päätöksentekoa ja sopeutumista, niillä on merkittäviä vaikutuksia yksilön selviytymiseen ja onnellisuutensa. Selviytyminen vaatii monenlaisten taitojen, persoonallisuuden sekä sosiaalisten suhteiden kehitystä. (Nurmi ym. 178-180.)

2 ITSENÄISTYVÄ NUORI JA ARKI

2.1 Nuoruus

Elämänvaihe, jota tulee arvostaa omana elämän vaiheena, on nuoruus. Se on silta ja aikakausi ihmisen elämässä, myös välivaihe. Ihminen ei ole enää lapsi nuoruuden aikana, mutta ei ole vielä aikuinenkaan. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 42.) Nuoruusikä on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Monet erilaiset muutokset vievät kehityskulkua eteenpäin, osa liittyy ajattelun kehittämiseen, osa fyysiseen kasvuun ja osa taas sosiaalisiin tekijöihin, mitkä ulottuvat lähimpien ihmisten odotuksia aina yhteiskunnan rakenteisiin. Kuitenkaan nuori ei ole vain oman fyysisen kasvunsa ja sosiaalisten tekijöiden armolla, vaan yhä enemmän ohjaa omaa kehitystään itse. Nuori voi antaa suuntaa elämälleen ystäväpiiriin ja myöhemmin läheisen ihmissuhteen valinnalla, kuten myös harrastuksillaan, koulutyöllään ja koulutusvalinnoillaan. Kuitenkin ei kaikille ole mahdollista kaikki, mutta monet asiat ovat. Elämän kululle, jonka nuori aikuisena elää, nuoruusiän valinnat luovat pohjaa. (Nurmi ym. 2018, 142.)

Aikaisemmin nuoruutta kuvattiin psykologisessa kirjallisuudessa kriisien ja myllerrysten ajaksi, Jollaisena se varmasti näyttäytyykin useammille nuorten vanhemmille. Nuorisokulttuurit uusiutuvat, mutta vanhempien oma ymmärrys ei aina muutu samalla vauhdilla. Nuorten toiminta voi näyttää vanhemmista oudoilta ja pelottavilta, kun muutosta tapahtuu. Tutkimustiedon mukaan se osoittaa, että useampi nuorista ei käy läpi mitään erityistä kriisiä vaan kehitys on enemmänkin jatkuvaa ja asteittaista. (Nurmi ym. 2018, 142.)

Kun yksilö kehittyy lapsesta aikuiseksi noin kymmenen vuoden aikana, aivojen rakenteet ja toimintatavat muuttuvat nuoruuden aikana perusteellisesti. Kehityopsykologiasesti nuoruutta kuvataan yksilöllistämisen toisena vaiheena, jolloin lapsuudessa muodostuneet psyykkiset rakenteet työstetään uudestaan. Keskeisenä nuoruuden kehitystehtävänä onkin luoda yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti, jolla tarkoitetaan yksilöllistä ja jatkuvaa kokemusta itsestä sekä sitoutumista tiettyihin arvoihin, tavoitteisiin ja valintoihin. Myös nuoruutta kuvataan ihmisen toisena tilaisuutena tunnistaa uusia henkilökohtaisia

mahdollisuuksia, siellä nuoruusikää avaa kehitykselliseen ikkunan, jolloin aivojen kyky plastisiin prosesseihin antaa tilaisuuden korjata aiemmassa kehityksessä tapahtuneita vaurioita. (Pulkkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, 241.)

Robert J. Havighurstin mukaan nuoruuden kehitystehtävinä on löytää uusi ja kypsempi suhde molempiin sukupuoliin, hyväksyä oma ulkoinen ulkonäkönsä ja tuntea oppia käyttämään omaa kehoa asianmukaisesti, saavuttaa tunne-elämässä itsenäisyys vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden, ottaa vastuuta taloudellisista seikoista, kehittää maailmankatsomusta ja arvomaailmaa, joiden mukaan elämäänsä voi ohjata sekä pyrkiä ja päästä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt 2011, 85.)

2.2 Itsenäistyvä nuori

Lähes jokainen nuori kohtaa aikuisuuteen siirtyessään nopeita ja suuria elämänmuutoksia. Irtaantumista lapsuudenkodista ja vanhemmista, sekä omien asioiden itsenäisen hallinnan aloittamista, kuuluvat nuoruuteen. Myös taloudellinen itsenäisyys, saavutetaan vähitellen. Useasti kaikki tapahtuvat samaan aikaan kuten omaan asuntoon muuttaminen, työelämään tutustuminen ja opintojen aloittaminen. (Ranta & Mäkäraäinen 2016.)

Itsenäistyminen tuottaa monelle nuorelle ilon ja jännityksen tunteita. Itsenäistyminen kuljettaa nuorille mukanaan uusia vapauksia sekä vastuu omista valinnoista tuntuu useimmiten hyvältä. Muutokset voivat kuitenkin olla toisille vaikeita. Vaikeudet liittyvät usein yksinäisyyteen, taloudelliseen epävarmuuteen tai esimerkiksi epävarmuuteen omasta tulevaisuudesta. Usein tuntemukset myös vaihtelevat. Äärimmillään vaikeudet tarkoittavat syrjäytymistä, jos sopeutuminen uuteen rooliin ja itsenäistyminen eivät onnistu esimerkiksi opiskelu- tai työelämässä. (Ranta & Mäkäraäinen 2016.)

Nuoruudelle on tyypillistä lisääntynyt itsen vertailun muihin, itse tietoisuus ja herkkyys muiden ihmisten antamalle palautteelle ikätoverit toimivat tärkeänä viiteryhmänä, johon nuori vertaa itseään ja joka ohjaa nuoren kehitystä sosiaalisten vertailujen, samaistumisen ja mallista oppimisen kautta. Vanhemmat

ovat nuoruuden aikana tärkeitä roolimalleja ja nuorten rakentaessa identiteettien ja sopeutuessaan uusiin rooleihin ja vastuisiin. Nuoret kehittyvät kypsyvät kypsyämyydestä ja riippuvuudesta itsenäiseksi itseään toteutettaviksi aikuisiksi nuoruuden aikana, jotka ovat vastuussa omasta elämästäni siihen liittyvistä valinnoista. (Ahonen, Pulkkinen & Ruoppila 2023, 241.)

Kolmen pääkriteerin avulla voidaan määritellä aikuisuuden siirtymistä: vastuun ottaminen itsestään, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys. Sosiaaliset ja taloudelliset muutokset viime vuosikymmeninä teollistuneissa maissa ovat pitkittäneet nuorten riippuvuutta vanhemmista ja lykanneet ikää, jolloin useammat nuoret kykenevät kantamaan vastuut, jotka sisältyvät aikuisuuteen. Päätöksentekoa ja sopeutumista erilaisissa tapahtumissa tai tehtävissä sisältyy aikuisuuteen, jotka vaikuttavat merkittävistä aikuisuuden selviytymiseen ja onnellisuuteen. (Nurmi ym. 2018, 178–179.)

2.3 Työelämäosaaminen ja työnhaku

Jokaisen ihmisen elämässä on monia erilaisia kysymyksiä ja mietintöjä, yksi suurista kysymyksistä on ammatinvalinta: Ammatinvalinta muokkaa käsitystä omasta itsestä ja paikasta maailmassa. Työllisyys ja toimeentulo lisäävät hyvinvointia, itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta nuoruudessa. Toimeentulo on ollut yhtenä kriteerinä aikuistumiseen, itsenäistymiseen ja elämänhallintaan. Epävarmat sekä epä säännölliset tulot ovat tähän elämänvaiheeseen hyvin normaalia. Työelämä on nykypäivänä epä vakaata ja yhteiskunnan taloudellinen tilanne on heikompi kuin aikaisempina vuosina. Opintojen ohella työnteko on joustavaa ja väliaikaisetkin työsuhteet ovat välietappina yhdestä elämänvaiheesta toiseen. Kokemusta ja osaamista vie eteenpäin kertyneet työsuhteet. (Ranta & Mäkä räinen 2016.)

Tietäminen ja taittaminen ovat osaamista, mutta ilman asennetta, ymmärrystä ja joustavuutta ne ovat savua ilman tulta. Työelämä osaaminen on tuli, jonka liekkiä kannattelevat suhtautumistapa ja intohimo työhön. Kun osaat kuvailla itsellesi ja muille, mitä haluat oppia ja mitä osaat sekä missä ympäristössä haluat tehdä töitä, sitä todennäköisemmin pääset hyödyntämään osaamistasi työmarkkinoilla.

Osaaminen ei ole seisahtunut tila vain jatkuvasti muuttuva. Työelämä muuttuu jatkuvasti nyt, että tulevaisuudessa. Uusia ammatteja ja osaamisvaatimuksia syntyy, kun teknologia ja automaatio kehittyy, nämä edellyttävät kykyä ja innostusta uuden oppimisen. On normaalia, että haluamaa työpaikkaa ei saman tien löydä, vaikka olisi tuore tutkinto eli vastavalmistunut. Tästä ei kannata hätääntyä. Erilaisten töiden teko lisää ymmärrystä omista vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista. (Välivehmas 2014, 12–15.)

Työnhakutilanteessa on tärkeää kartoittaa se tieto- ja taitopääoma, joka antaa työnantajille lisäarvoja ja ratkaisuja. Se, että osaisit suunnata työnhakusi oikein ja tuloksellisesti, sinun pitää tietää, mitä tietoja ja taitoja voit tarjota ja missä sille on kysyntää. Tämän lisäksi on hyvä osattava kuvata osaamistaan ja viestiä siitä myös suullisesti. Kaikki asia mitä kerrot itsestäsi työnantajalle, pitää olla mietittyä ja todistettavissa. Kaikissa töissä pitää tietää ja tehdä jotain. Useassa työssä on selkeästi määritelty tehtävänkuva ja tietyt välttämät tietojen ja taitojen vaatimukset. Mieti mitä muita tietoa ja taitoa hallitset ydinosaamisen lisäksi, työnhaun valtteja on yksilöllisyys ja ainutlaatuisuus. Työnhaussa kannattaa miettiä mitä kaikkea sinulle on tapahtunut elämän aikana, ja mitä kaikkea olet elämässäsi tehnyt. Työnantajaa kiinnostaa osaamispotentiaalisi tulevaisuudessa ja tahdosta oppia uutta. Työnantajaa myös kiinnostaa kuinka hyvin pystyt hyödyntämään tietoja ja taitoja organisaatiossa ja soveltamaan niitä käytännön työhön. (Välivehmas 2014, 12–15.)

2.4 Arjentaidot ja ajanhallinta

Arjentaidoilla tarkoitetaan nuoren taitoja ja valmiuksia suoriutua erilaisista arjetoiminnoista ja tehtävistä, kotona ja lähiympäristössä. Nuori voi arjetoimintojen kautta osoittaa itselleen ja ympäristölleen, kuinka itsenäinen hän on. Itsenäistyminen nuoruudessa tapahtuu askel kerrallaan. Se, että nuori on aloitekykyinen, motivoitunut huolehtimaan omista asioista, ottaa vastuuta tehtävistään ja toiminnoistaan sekä suorittaa ne alusta loppuun mahdollisimman hyvin, se on itsenäistymistä. Itsenäistymisessä taidot kasvavat vähitellen. Nuori tarvitsee monia erilaisia taitoja itsenäistymisessä. Useat aikuisetkin usein tarvitsevat vielä harjoitusta esimerkiksi raha-asoiden hoitamisessa. Arjen taitoja

ovat esimerkiksi siivous, kaupassa käynti, pyykinpesu sekä ruoanlaitto. (Kangas, Melamies & Myllykoski 2024, 53–55.)

Kodinhoitoon kuuluu kaupassa käyntiä, ruoanlaittoa, järjestelyä, siivousta ja korjaamista. Joskus kodinhoito on helpompaa ja joskus työläämpää. Kaikesta koti- ja arjentyöstä selviää, muutamia perusohjeita noudattamalla: suunnittele, hanki kunnon siivous ja ruoanlaitto välineet sekä jaa työt. Työn jakaminen voi olla esimerkiksi maanantaina siivouspäivä ja torstaina kauppapäivä. (Vainio 2012, 82.)

Kaikki toimintamme ja tekemisemme on aina sidoksissa aikaan. Suorittamamme tehtävä voi olla parissa minuutissa ohi kuten sängynpetaus. Tehtävä voi kuitenkin olla iso ja monivaiheinen, että sen valmiiksi saaminen vie monta päivää. Toiminnan ja tehtävien lisäksi myös muut ympärillä olevat ihmiset ja ympäristö, ohjaavat aikaasi sekä valintoja. Hyvää toiminnan ohjausta vaatii hyvä ajankäyttö. Arjen yksi tärkeimmistä taidoista on kykyä käyttää aikaa tarkoituksen mukaisesti ja mahdollisimman tehokkaasti. Välillä voi tuntua siltä, että aika menee hitaasti eikä se kulu millään. On tärkeää pilkkoa isoa ja vaativaa työtä pienimpiin vaiheisiin isoa ja vaativaa työtä, jotta voi hahmottaa ajan kulkua ja suunnitella ajankäyttöä etukäteen. Puhelimen aikamuistutusta tai munakelloa on hyvä pitää hyvänä ajankäytön muistutuksena. (Myllykoski, Melamies & Kangas 2024, 60–62.)

2.5 Talousasiat

Vanhemman holhousvastuu päättyy virallisesti, kun nuori täyttää kahdeksantoista vuotta ja on tällöin aikuinen. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö nuori tarvitsisi edelleen taloudellista apua. Mitä vähemmän täysi-ikäinen nuori on riippuvainen vanhempiin, sitä paremmin hän tulee pärjäämään aikuisena. Yhteiskunnan tukea on saatavilla asumiseen kuin elämiseen silloin kuin nuori on aloittamassa opinnot, tietenkin tukien rajoissa. Nuoren kanssa suositeltavaa on käydä läpi viikoittaista tai kuukautista budjettia: Paljonko hänellä on tuloja tulossa (esimerkiksi kelan tuet) ja paljonko menoja. Jos nuori muuttaa

omaan asuntoon opintojen takia, tällöin tulee lisää menoeriä ja nämä on huomioitava budjetissa. (Nordlund 2017, 121.)

Aikuistuvan ja itsenäistyvän nuoren on hyvä osata tehdä ja suunnitella oma kuukausi budjettinsa sekä arvioida tuloja ja menojaan. Nuoren kanssa tulee miettiä ja selvittää, mistä hänen tulonsa muodostuvat ja mikä on vanhempien rooli nuoren raha-asioiden kanssa. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella, mitä hän ajattelee opinnäytetyöstä ja onko tämä kannattavaa. Onnistuisiko nuoren elämisen rahoittaminen jollain muulla tavalla kuin opintolainan ottamisella? Esimerkiksi kesätoissa tienattujen rahojen avulla vai käytetäänkö vaivoin säästetty mahdollinen säästötili summa opintojen ajan elämiseen. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella, miten saa rahat riittämään mahdollisimman pitkään. (Nordlund 2017, 121.)

Opiskelijalla on yhtäläillä menoja kuin työssä käyvillä ihmisillä. Viikko tai kuukausi budjettia laatiessa on hyvä ottaa huomioon kaikki tulonsa. Kesälomat ovat opintojen aikana pitkiä, joten olisiko mahdollista olla kesän töissä. Kesätoista saa työkokemusta ja työkokemus auttaa vasta valmistuvaa saamaan ensimmäisen työpaikan. Työn tekeminen on arvokastaito, jota työnantajat arvostavat, töitä ei tarvitse pelätä. Nuorella suhtautuminen kulutusluottoihin muuttuu, jos nuori pystyy rahoittamaan elämisensä ilman lainaa. Se tulee suojaamaan häntä erilaisilta turhilta talousvaikeuksilta tulevaisuudessa. (Nordlund 2017, 108–110.)

2.6 Kelan tuet

Opintotuen tarkoitus on turvata toimeentulo opiskelun aikana. Opintorahan määrään vaikuttavat: ikäsi, oppilaitoksesi, asutko itsenäisesti vai vanhempasi luona, oletko avioliitossa ja onko sinulla lapsia. (Kansaneläkelaitos 2024b.) Opintorahan määrä (bruttona) toisen asteen opiskelijoille 1.1.2024 alkaen esimerkiksi: opiskelija itsenäisesti asuva 18-vuotta täyttänyt (vanhempien tulot eivät vaikuta), opintorahan määrä on 279, 38 euroa/kuukaudessa. Opintorahan maksupäivä on kuukauden ensimmäinen päivä tai siitä seuraava päivä. Jos

kuukauden ensimmäinen päivä on sunnuntai, maksupäivä on maanantaina. (Kansaneläkelaitos 2024c.) Opintotukia täytyy hakea itse Kelan sivuilta.

Kelasta voi saada yleistä asumistukea, jos tulot ovat pienet. Yleisen asumistuen tarkoitus on auttaa asumismenojen maksamisessa. Yleinen asumistuki voi olla korkeintaan 70 % asumismenoista 1.4.2024 alkaen. Yleiseen asumistukeen vaikuttavat ruokakunnan kaikkien jäsenten tulot. Tuen määrään vaikuttavat esimerkiksi ansiotulot, pääomatulot ja useat etuudet. Tulot otetaan huomioon bruttona eli ennen verojen vähentämistä. Yleistä asumistukea voi hakea OmaKelasta. Yleinen asumistuki myönnetään yleensä toistaiseksi ja tarkistetaan vähintään vuoden välein. Jos tulot, asumismenot, ruokakunnan kokoonpano tai muut olosuhteet muuttuvat, asumistuki täytyy tarkistaa jo aiemmin. (Kansaneläkelaitos 2024d.)

Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijat maksavat terveydenhoitomaksun Kelalle. Terveydenhoitomaksu täytyy maksaa jokaiselta lukukaudesta, eli kevätettä syyslukukaudesta. Kela ei lähetä maksusta erillistä laskua, vaan se täytyy muistaa maksaa itse. Terveydenhoitomaksun voi maksaa OmaKelassa. Vuonna 2023 ja 2024 korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu on 36,80 euroa lukukaudessa. (Kansaneläkelaitos 2024a.)

YTHS:n tehtävänä on toteuttaa terveyden- ja sairaanhoitopalvelut opiskelijoille, tukea opiskelijoiden opiskelukykyä ja terveyttä sekä edistää opiskeluympäristön ja -yhteisön hyvinvointia. Suunterveyden ennalta ehkäisevät toimenpiteet, terveysohjaus, terveystarkastukset, asiantuntijatoiminta, hoidontarpeenarviointi sekä fysioterapia kuuluvat muun muassa opiskeluterveyden huollon palveluihin. Päivystystoiminta, sairauksien diagnostiikkaan liittyvät tutkimukset, Pitkäaikaissairauksiin liittyvät, erikoissairaanhoidon määräämät seurantakäynnit ja -tutkimukset, joiden hoitovastuu on erikoissairaanhoidossa, Lääkinnällinen kuntoutus ja apuvälinepalvelut eivät kuulu opiskeluterveyden palveluihin. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2024.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Haastatteluissa on tarkoitus selvittää nuorilta haastattelukysymysten avulla nuorten itsenäistymistä. Opinnäytetyön keskeisinä teemoina on nuoruus, itsenäistyvänuori, arjen taidot, arjenhallinta, työelämäosaaminen, talousasiat ja kelantuet. Näitä teemoja sekä haastateltavien vastauksia hyödynnän oppaan tekemisessä. Opinnäytetyössä tutkimuskysymyksenä käytän ***”millä keinoin tukea itsenäistyviä nuoria?”***

Opinnäytetyön tavoite on tuoda tietoa itsenäistyville nuorille itsenäistymisestä sekä laatia lukioikäisille nuorille itsenäistymiseen liittyvä opas. Oppaasta olen halunnut tehdä selkeän ja helppolukuisen. Oppaassa haluan tuoda esille omaa elämän kokemusta ja tietoa. Oppaan avulla voidaan saavuttaa helpottavuutta nuorten itsenäistymiseen sekä saada oppaasta työkalu itsenäistyville nuorille, nuorten huoltajille sekä koulumaailmassa työskenteleville.

Olen huomannut nuorten kanssa työskennellessä, ettei monella nuorella ole käsitystä siitä, mitä aikuistuminen ja itsenäistyminen on ja mitä se vaatii. Itsenäistymisen ja aikuistuminen aika on jokaiselle nuorelle uutta ja oppivaa aikaa. Itsenäistymistä voisi kuvailla isoksi elämän muutokseksi, se on psyykkistä kasvua ja uusien asioiden haltuun ottamista. Itsenäistymistä ei kannata pelätä, sillä se tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia ja vapautta, myös nuori alkaa tuntemaan itseään paremmin ja samalla hänen arvomaailmansa alkaa vahvistua.

4 MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

4.1 Lähestymistapa

Laadullisessa tutkimuksessa tyypillisesti pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Se siis tarkoittaa sitä, että ollaan kiinnostuneita tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksesta, ajatuksesta, tunteista ja niistä merkityksistä, joita ihmiset tutkimuksen kohteena olevalle asialle antavat. Kuitenkin toisen henkilön kokemusmaailman sisälle on mahdotonta päästä ja kokea asiat samanlaisena kuin hän ne kokevat. (Juuti & Puusa 2020, 11–12, 24.)

On kehitetty erilaisia menetelmiä, jolla pyritään tutkimuksen tekemistä helpottamaan. Menetelmillä tarkoitetaan niiden keinojen kokonaisuutta, joiden avulla tutkimuksen aihetta lähestytään ja pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen tutkimusote, lähestymistapa, metodologia ja tutkimusstrategia, näitä termejä käytetään menetelmän lisäksi kirjallisuudessa kuin käsillä olevassa teoksessa. Menetelmällä tyypillisesti osoitetaan erilaisiin konkreettisiin tapoihin kerätä aineistoja tutkimusta varten. Menetelmät liittyvät erilaisiin aineiston analyysi menetelmiin, kuin aineiston hankintaa. Yksilöhaastattelua, ryhmähaastattelua, dokumenttiaineistoa ja havainnointia eri muodoissa, näitä käytetään tavanomaisesti laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa. On myös normaalia yhdistellä näitä aineistonkeruumenetelminä toisiinsa. Laadullisessa tutkimuksessa halutaan saada selville tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksia. Se asettaa tutkimukselle haasteen, että tutkimuksen kohteena olevat henkilöt täytyisi saada puhumaan täysin avoimesti aiheen kokemuksista ja tuntemuksista. (Juuti & Puusa 2020, 11–12, 24.)

4.2 Aineistonkerääminen ja kohderyhmä

Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat kysely, havainnointi, haastattelu ja erilaisista dokumenteista kerätty tieto. Erilaisia menetelmiä voidaan käyttää yhdistettynä tai olla yhdistämättä tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan. Tutkittaessa selvää orientoivaa

käyttäytymistä, eli erilaisia aikomuksia käyttäytyä jollain tavalla, on kysymiseen perustuva aineistonkeruumenetelmä soveliaain, mutta kun tutkimuskohteena on selvä vuorovaikutuskäyttäytyminen, on havainnointiin perustuva aineistonkeruumenetelmä tarkoituksenmukaisin. On hyvin tyypillistä, että orientoituminen vaikuttaa enemmän tai vähemmän vuorovaikutukseen ja päinvastoin, ja mikäli tämä vaikutus halutaan ottaa tutkimuksessa huomioon, ei kysymiseen tai havainnointiin perustuva menetelmä ole yksinään riittävä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149.)

Suomessa suosituin tapa kerätä laadullista aineistoa on teemahaastatteluksi kutsuttu haastattelutapa. Yksinkertaisen haastattelun ideana on: Halutaan selvyys siihen mitä joku ajattelee jostakin asiasta, kaikkein yksinkertaista ja usein tehokkaintakin on tietenkin suoraan kysyä sitä häneltä. Tällä tavalla toimimme arkielämässäkkin. Joskus voimme tehdä päätelmämme asiasta etsimällä erilaisia merkkejä ja johtolankoja, jos emme uskalla kysyä suoraan. Tutkijatkin tekevät silloin kuin eri ole mahdollista tiedustella henkilöltä suoraan asiaa. Kyseessä on siis eräänlainen keskustelu, joka tosin tapahtuu tutkijan aloitteesta ja usein tutkijan ehdoilla, mutta jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastavilta ja häntä kiinnostavat asiat, tai ainakin ne, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. Viime vuosina on enemmän käytetty perinteisestä kysymys-vastaus-haastattelutilanteesta keskustelumaisempiin haastattelutilanteisiin. (Aaltola ym. 2010, 26.)

Haastattelutyyppejä on erilaisia ja useita, samoin nimiä eri haastattelutyypeille. Haastattelun aihepiirit ja teema-alueet on etukäteen määrätty teemahaastattelussa. Menetelmästä puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten järjestys ja tarkka muoto. Haastattelussa haastatteliija varmistaa, että kaikki etukäteen suunnitellut ja päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat haastattelusta toiseen. Kaikkein eniten tilanne muistuttaa tavallista keskustelua avoimessa haastattelussa. Tällöin haastatteliija ja haastateltava keskustelevat tietyistä aiheista, vaikka kaikkien haastateltavien kanssa ei käydä läpi kaikkia teema-alueita. Tämmöisiä haastatteluja myös kutsutaan useimmiten syvä haastatteluksi. Loppujen lopuksi voi olla vaikeaa vetää rajaa teemahaastattelun

ja syvähaastattelun välillä. Teemahaastattelussa voidaan päästä hyvin syvälle käsiteltäviin teemoihin. Ryhmähaastattelua suositetaan tehdä paljon nykyistä useamminkin, sillä niillä tavoitetaan hieman toisen tyyppistä tietoa kuin yksilöhaastattelussa. (Aaltola ym. 2010, 28-29.)

Kohderyhmä opinnäytetyössä ovat lukioikäiset nuoret, jotka ovat täysi-ikäisiä. Nuoret ovat pienin askelin siirtymässä kohti itsenäistymistä sekä aikuisuutta, toisen asteen koulutuksen päätyttyä. Nuorille on ajankohtaista muutto kotikaupungistaan uuteen kaupunkiin.

4.3 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle suunnitteluvaiheesta. Opiskelujen aikana minulla vahvistui tunne siitä, mitä haluan opinnäytetyöllä saavuttaa. Tarkka visio myös oli siis siitä, miten toteutan oppaan. Ennen haastattelua keskustelin lukion opinto-ohjaajan kanssa, miten hän toivoo haastattelujen toteutuvan sekä toin esille oman näkemyksen haastatteluista ja oppaasta. Opinto-ohjaajan kanssa tarkennettiin vielä haastattelukysymyksiä, miten haastateltavien olisi helpompi vasta kysymyksiin.

Tässä vaiheessa aikatauluttaminen omaan kalenteriin sekä keskustelut opinnäytetyön ohjaajan kanssa edisti opinnäytetyön edistymistä. Heti suunnitteluvaiheessa otin huomioon tarvittavat luvat ja sopimukset kuten opinnäytetyösopimus ja tutkimuslupapyyntö. Jatkoin opinnäytetyön prosessin suunnittelua yhdessä lukion opinto-ohjaajan kanssa sekä otin yhteyttä haastateltaviin. Etsin paljon sopivia kirjalähteitä kirjastosta, kirjat olivat pääsääntöisesti psykologiaa, nuoruuteen liittyviä, tutkimuskirjoja sekä tietoperustaan liittyviä. Tässä vaiheessa keskityin miettimään tutkimuskysymyksiä ja haastattelutapaa. Minulla ja opettajalla oli kerran kuukaudessa ohjauskertoja, ohjauskerroilta sain hyviä ideoita ja ajatuksia opinnäytetyöhön.

Sovimme haastateltavien kanssa ajan haastattelulle. Kaksi viikkoa aikaisemmin haastatteluja lähetin haastateltaville kirjeet, missä lähetin heille

tutkimuskysymykset ennakkoon ja kerroin heille haastattelun kulun. Haastattelin nuoria lukion tiloissa sovittuna ajankohtana. Haastattelun jälkeen aloin kirjoittamaan haastattelukysymyksiin vastauksia ja muotoilemaan tulokset osiota. Tässä vaiheessa etsin tietoperustaan jatkuvasti teoriaa ja välistä tuntui, ettei teoriaa löydy mistään. Kuitenkin tutustuessa muiden opinnäytetöihin löysin hyviä tiedonhakuja.

Kesän aikana pidin taukoa opinnäytetyön kirjoittamisesta, mutta sain oppaan tuotettua. Oppaassa käytin paljon teoriana omaa elämäkokemusta ja pyrin käyttämään vähän netistä olevia lähteitä. Oppaasta sain tehtyä oman näköisen, selkeän ja helposti luettavan. Pienen tauon jälkeen tapasimme opinnäytetyön ohjaajan kanssa kaksi kertaa ja jatkoimme opinnäytetyön edistämistä. Varasin ajan seminaariin ja kypsyysnäytteeseen. Tämän jälkeen aikataulutin opinnäytetyön tekemistä ja katsoin mitkä kohdat tarvitsevat täydennystä.

Opinnäytetyössä on käytetty kolmea eri haastattelukysymystä. Haastattelukysymyksien avulla on haastateltu lukion täysi-ikäisiä nuoria, haastattelukysymykset on lähetetty haastateltaville ennakkoon ennen haastattelua. Haastattelukysymyksien tavoite ja tarkoitus selvittää onko nuorilla tarpeeksi tietoa itsenäistymisestä, mistä he ovat saaneet tietoa itsenäistymiseen sekä millä keinoin voimme tukea paremmin itsenäistyviä nuoria.

1. Oletko saanut mielestäsi tarpeeksi hyviä tukitoimia itsenäistymiseen tähän mennessä koululta, kotoa tai vapaa-ajalta?
2. Minkälaisia tukitoimia itsenäistymiseen toivoisit saavan koululta, kotoa ja vapaa-ajalta?
3. Minkälaisia tukitoimia koet tarvitsevan lukion jälkeen ja mistä voit saada tukitoimia itsenäistymiseen?

4.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyössä sisällönanalyysi oli yksi analyysimenetelmäni. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä ja sitä voidaan käyttää lähes kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 196.) Sisällönanalyysin tavoite on keskittyä siihen mistä kerätty aineisto kertoo sekä löytää aineistosta merkityksiä ja teemoja.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi kytkeytyy kiinteästi aineiston hankintaan. Sillä laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimus instrumentti, hänen läsnäolonsa aineiston hankinnassa aloittaa samalla aineiston analysoinnin. Tutkijan esiin ymmärrys vaikuttaakin aina aineiston hankintaan ja väistämättä myös aineiston analyysiin. Arvo vapaaseen laadulliseen tutkimukseen on turha pyrkiä. Tutkijan on sen sijaan pyrittävä tunnistamaan oman ymmärryksensä, eli ennakkoon aiheesta muodostamansa mielipiteet, tiedot ja uskomusten luonne ja sisältö. (Juuti & Puusa 2020, 33.)

Useimmiten laadullisen aineiston analysointi jatkuu kahdesta suunnasta käsin aineistoin hankinnan jälkeen. Kun tutkija lukee aineistoa yhä uudelleen, hän pyrkii saamaan vihjeitä siitä, millaisiin luokkiin, kategorioihin tai teemoihin hän voisi ryhmitellä aineistoa. Lisätietoa tutkija hankkii myös lukemalla eri lähteistä aihetta käsitteleviä teorioita ja tutkimuksia. Hänen kirjallisuudesta saamiensa tietojen perusteella on vaikutusta siihen, millaisia kategorioita hän yrittää löytää tutkimuksestaan. tutkijassa yhdistyvät sekä aineiston yksityiskohdat ja merkitykset että näkökulmat, jotka on esitetty kirjallisessa traditiossa. Aineiston analyysin laatu riippuu tutkijan kyvystä ymmärtää ja tulkita sitä ilmiötä, jota hän tutkii. (Juuti & Puusa 2020, 33.)

Toisena analyysimenetelmänä käytin teemoittelua. Yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä on teemoittelu ja tätä voidaan pitää sisällönanalyysimuotona. (Tuomi ja Sarajärvi 2018.) Haastattelu ja haastateltavien vastaukset mahdollistivat tutkimuksen saavutuksen. Haastattelun jälkeen poimin äänitallenteesta haastattelijoiden nostamat tärkeimmät teemat ja kirjoitin tärkeimmät teemat ylös opinnäytetyön

luonnospohjaan. Tämän jälkeen aloin analysoimaan aineistoa tarkemmin. Teemat mitä haastattelussa nousi esille, lähdin niiden avulla etsimään lisää aineistoa teoriaan. Ennen haastattelua olin miettinyt opinnäytetyön teemoja, jotka olivat arjentaidot, ajanhallinta sekä nuoruus. Kuitenkin haastattelun jälkeen nuorilla nousi lisää teemoja esille kuten talousasiat, työelämäosaaminen, kelantuet ja itsenäistyvänuori. Nuorten antamat teemat helpottivat oppaan tekemistä.

5 TULOKSET

5.1 Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Haastattelussa haastattelin lukiolaisia täysi-ikäisiä nuoria. Nuoret odottavat ylioppilaskirjoitusten tuloksia ja odottavat tietoa jatko-opinto paikoista. Nuoret tuovat esille, että ylioppilaskirjoitukset ovat menneet hyvin ja jatko-opinto paikat ovat varmasti tulossa kummallekin nuorelle. Nuoret kertovat haastattelussa, että ovat muuttamassa jatko-opintojen varmistuessa lukion jälkeen pois lapsuuden kotikaupungista. Nuorten jatko-opinnot jatkuvat toisella paikkakunnalla. Nuorten ajatukset itsenäistymisestä ovat innostuneet, mutta samalla myös sekavat. Toiselle paikkakunnalla omilleen muutto jännittää nuoria, myös taloudellinen tilanne opiskelujen aikana huolestuttaa nuoria.

5.2 Ensimmäisen haastattelukysymyksen vastaukset

Ensimmäisen kysymyksen vastauksesta ilmeni, että nuoret kokevat, etteivät saa tarpeeksi hyviä tukitoimia itsenäistymiseen koululta. Nuoret toivoisivat, että opinto-ohjauksessa paneuduttaisiin enemmän itsenäistymiseen ja mitä tapahtuu lukion jälkeen. Nuorten toiveena on, että opinto-ohjauksessa käytäisi läpi konkreettisia asioita kuten laskujen maksua, vakuutusasioiden hoitamista sekä vuokraan liittyviä asioita. Nuoret tuovat esille, että lukiossa oppitunneilla keskustellaan itsenäistymisestä, mutta asiaan ei kumminkaan sen enemmän paneuduta. Kummatkin nuoret kokevat kotoa saaneen tukea itsenäistymiseen liittyen. Vanhemmat sekä sisarukset ovat tukeneet nuoria itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Nuoret keskustelevat toistensa kanssa sekä tukevat toisiaan itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Nuoret kertovat, että ovat myös itse aktiivisia uuden tiedon hankkimisessa. Toinen nuori kertoo vanhempien auttavan asunnon hankkimisessa uudelle paikkakunnalle.

”Olen kokenut saaneeni vanhemmilta hyvin paljon tukea itsenäistymiseen, olemme yhdessä keskustellut paljon mitä itsenäistyminen on. Vanhempieni kanssa olen harjoitellut konkreettisia asioita muun muassa viikon ruokien suunnittelua sekä olemme tehneet listan mitä tarvitsen muuttaessa omilleen.”

5.3 Toisen haastattelukysymyksen vastaukset

Toisen kysymyksen vastauksesta ilmeni, että nuoret toivoisivat enemmän tietoa korkeakouluopinnoista sekä ylipäättään itsenäistymiseen liittyvissä asioissa kuten raha-asoiden hoitamisessa, oikeuksista kelan opinto- ja asumistukeen sekä asunnon vuokraamisesta. Nuoret toivoivat myös avointa puhumista opintolainasta, opintolainaa nuoret eivät aio nostaa ja kokevat, että laina on liian helposti nostettavissa.

Nuoret toivovat saavan konkreettisia esimerkkejä ja vinkkejä itsenäistymisestä ja tietoa minkälaisia vastuuta on täysi-ikäisyydessä. Vanhemmilta nuoret toivovat vielä enemmän konkreettista oppia sille, miten kuukauden raha määrä saadaan riittämään koko kuukaudelle sekä miten ja mihin rahaa kannattaa käyttää. Nuoret ajattelevat, että rahan käytön oppi tulee vanhemmilta eikä koululta.

”Toivoisin, että koululla käytäisiin läpi konkreettisia asioita esimerkiksi laskujen maksamisesta ja asunnon vuokraamiseen liittyvistä vastuista.”

”Myös voitaisiin antaa enemmän vinkkejä esimerkiksi rahan ”hallitsemiseen” eli kuinka sitä käytetään vastuullisesti ja mitä eri tukia on esimerkiksi opiskelijana saatavilla ja miten niitä voi hakea.”

5.4 Kolmannen haastattelukysymysten vastaukset

Kolmannen kysymyksen vastauksesta ilmeni, että nuoret tarvitsevat lukion jälkeen tukea ja apuja, kun on hetki muuttaa omilleen. Asuntoon liittyvät asiat esimerkiksi vastuut vuokralaisena askarruttavat nuoria, nuoret kokevat, että tuki tulee tällöin vanhemmilta ja lähipiiristä. Nuoret kertovat, että ovat hakeneet töitä uudelta paikkakunnalta opintojen ohelle, joten työpaikalta uusien ystävien sekä esimiehen tuki on tärkeää. Nuoret uskovat, että he tarvitsevat pitkään tukea ja apua itsenäistymiseen, sillä kaikki uuden oppiminen ei tapahdu hetkessä. Toinen

nuorista uskoo, että tukea jatko-opintoihin saa kyseisen oppilaitoksen opinto-ohjaajalta ja muulta henkilökunnalta. Nuoret ovat yhdessä sitä mieltä, että ystäviltä sekä opiskelukavereilta saa ison tuen.

”taloudelliseen tilanteeseen helpottaa se, että olemme saaneet lahjaksi jo paljon erilaisia astioita ja kotiin liittyviä hankintoja.”

”Uskomme että opimme matkalla uusia taitoja, jotka kuuluvat aikuisuuteen. Onneksi tukenamme on vanhemmat ja ystävät.”

5.5 Yhteenveto haastattelukysymyksistä

Nuoria jännittää muutto ja itsenäistyminen, mutta molemmat nuoret luottavat siihen, että tukiverkostoja uuden oppimiseen ja yksin elämiseen löytyy varmasti. Nuorilla ei ole mahdollisuutta jäädä kotipaikkakuntaan opiskelemaan ja opiskeleminen siis tapahtuu uudella paikkakunnalla. Nuoret kokevat, ettei ole saaneet tarpeeksi laadukasta oppia siitä, mitä itsenäistymisessä tarvitsee osata ja mitä konkreettisia asioita täytyy tietää esimerkiksi ennen muuttoa.

Nuoret toivovat, että jatkossa opinto-ohjauksen tunnilla paneuduttaisiin siihen, että kerrotaan tärkeitä asioita itsenäistymisestä esimerkiksi, miten löytää vuokra-asunto, mitä kelan tukia on mahdollista saada ja minkälaisia vakuutuksia täytyy ottaa omaan asuntoon. Nuoret kokevat, että pelkästään koulu ei voi antaa kaikkea oppia, vaan kotoa ja vapaa-ajalta tulee suurin osa opeista.

Nuoret toivoivat vanhemmilta, että he kertoisivat enemmän rahankäytöstä ja kuukauden budjetoinnista. Nuoret ovat opetelleet vanhempien kanssa ruoanlaittoa, pyykinpesua, kauppalistan tekoa ja listaa mitä tarvitsee ostaa uuteen kotiin. Nuorilla on hankittuna asuntoon jo perustarpeita kuten astioita, lakanoita ja huonekaluja. Nuoria mietityttää paljon omilleen muutossa taloudellinen tilanne, kuitenkin nuoret ovat tekevät kesän töitä, ja säästäminen on ollut arjessa mukana ja useamman vuoden. Nuoret aikovat hakea heti opintotukea ja asumistukea, kun

koulupaikka varmistuu ja asunto löytyy. Nuoret tuovat vahvasti esille, ettei opintolaina ole heidän kohdallaan vaihtoehto.

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyössäni halusin selvittää millä keinoin voi tukea itsenäistyviä nuoria koulun aikuisten, vanhempien ja vapaa-ajan näkökulmasta. Opinnäytetyössä käytin tutkimuskysymyksenä: **”millä keinoin tukea itsenäistyviä nuoria?”**. Tutkimuskysymykseen sain vastauksen haastattelukysymyksien avulla. Nuoret toivoivat vahvaa tukemista itsenäistymiseen vanhempien lisäksi myös koululta. Nuoret kertoivat mitä tukea itsenäistymiseen he ovat saaneet ja mitä saavat itsenäistymiseen. Nuoret toivat esille myös, mitä tukea he toivoisivat saavan. Tutkimuskysymyksen tulokset peilaa hyvin paljon oppaan sisältöön.

Opinnäytetyössäni oli haastattelukysymyksiä kolme. Kysymykset olivat selkeät ja helposti vastattavissa. Haastattelun jälkeen ajateltuna, olisi tarkentanut kysymyksiä vielä tarkemmaksi, jotta olisin saanut laajemmin vastauksia. Haastatteluissa haastattelukysymyksillä halusin selvittää kysymyksissä minkälaisia tukitoimia itsenäistymiseen he ovat saaneet, mitä tukitoimia toivoisivat sekä minkälaisia tukitoimia kokevat tarvitsevan ja mistä tukitoimia voi saada.

Nuoret tuovat esille haastattelussa, että heillä on edessä iso elämänmuutos, kun lukio päättyy. Aikuisuuden alkaminen alkaa uudessa paikka kunnassa opiskelujen takia, eikä mahdollisuutta koti kaupunkiin ole jäädä. Nuoret kokevat, ettei ole saaneet tarpeeksi laadukasta oppia siitä, mitä itsenäistymisessä tarvitsee osata ja mitä konkreettisia asioita täytyy tietää. Nuoret toivovat, että jatkossa opinto-ohjauksen tunnilla paneuduttaisiin siihen, että kerrotaan tärkeitä asioita itsenäistymisestä esimerkiksi vuokra-asunnon hankkimisesta sekä taloudellisista asioista. Nuoria selvästi askarruttaa eniten talousasiat, hintojen nousun seurauksena. Nuoret kokevat, että isoin tuki on tullut vanhemmilta ja jatkossa tuki itsenäistymiseen tulee vanhemmilta, ystäviltä ja jatko-opinnoista.

Ranta & Mäkäraisen mukaan (2016) Lähes jokainen nuori kohtaa aikuisuuteen siirtyessään nopeita ja suuria elämänmuutoksia. Irtaantumista lapsuudenkodista

ja vanhemmista, sekä omien asioiden itsenäisen hallinnan aloittamista, kuuluvat nuoruuteen. Myös taloudellinen itsenäisyys, saavutetaan vähitellen. Useasti kaikki tapahtuvat samaan aikaan kuten omaan asuntoon muuttaminen, työelämään tutustuminen ja opintojen aloittaminen.

Budjetointi on lista arvio tuloista ja menoista. Budjetin ideana on pitää listaa siitä, mitä menoja ja tuloja kuukaudessa tai viikossa on. Opiskelijoilla on samankaltaisia menoja kuin työssäkäyvillä ihmisillä. Opintotuen ja asumistuen määrä on kuitenkin hyvin pieni, eikä summalla välttämättä saavuteta kuukauden menoja, tällöin täytyy miettiä olisiko tarpeen tehdä lisätöitä (tukien rajoissa). Moni nuori tukeutuukin opintolainaan opiskelujen alkaessa. Nuoren kanssa on erityisen tärkeää keskustella, onko lainan ottaminen vaihtoehto. Fakta on se, että laina on laina ja siihen liittyvät aina korko ja takaisinmaksu. (Nordlund 2017, 108-109, 121.)

Opinnäytetyön oppaassa en käyttänyt paljon lähteitä, halusin oppaan tehdä omasta elämäkokemuksesta. Kuitenkin opinnäytetyöhön kirjoitettu teoriaosuuden teemat ja haastateltavien vastaukset tukivat oppaan tekemistä. Oppaasta mielestäni tuli siisti, selkeä ja laadukas. Opas on mielestäni opinnäytetyö prosessin sydän. Oppaan tulen jakamaan haastateltaville sekä kyseisen oppilaitoksen opinto-ohjaajalle, joka voi käyttää opasta oppituntien materiaalina. Opasta aion käyttää omassa työelämässäni asiakkaiden tukena.

6.2 Tulosten tarkastelu

Tuotoksena opinnäytetyön tekemisessä syntyi opas itsenäistymisestä toisen asteen opintoihin. Oppaan tuottaminen oli opinnäytetyön tavoitteeni, jossa mielestäni onnistuin erinomaisesti. Nuoruus on aikaa, milloin kaikki uusi tieto on uutta ja jännittävää eikä välttämättä kaikista aikuisuuden asioista vielä tiedetä. Ennen opinnäytetyön aloittamista en ole kohdannut työelämässä siihen, että nuorille annettaisiin toisen asteen opinnoissa opas tukemaan itsenäistymistä. Oppaan tarkoitus on auttaa nuoria erilaisissa itsenäistymisen askeleissa, joka

kulkee mukana koko loppuvaiheen toisen asteen opintojen sekä jatko-opintojen aikana.

Alusta asti olen halunnut opinnäytetyöstä ja oppaasta selkeän, tiiviin sekä helppolukuisen. Mielestäni tässä olen onnistunut, teorian tietoa on sopivasti sekä opas on helppo lukuinen. Itsenäistymisestä pitäisi puhua enemmän perusopinnoissa, että toisen asteen koulutuksissa, jotta nuorilla olisi helppo astua aikuisuuteen turvallisilla mielin. Opinnäytetyön liitteenä oleva opas on tarkoitettu lukijalle nuorille jaettavaksi.

Haastattelussa eniten nousseet teemat olivat asunnon vuokraaminen, elantuet sekä talousasiat. Nämä teemat ovat ymmärrettävästi puhutuimpia ja askarruttavia, sillä nuoret ei ole välttämättä kohdanneet syvemmin näitä teemoja. Vanhempien kanssa asuessa nuorten ei ole tarvinneet kohdata vuokran maksua tai lainan lyhennystä, sillä vanhemmat ovat hoitaneet kodin kulut. Myöskään elantuet eli asumistuki ja opintotuki ovat uusi asia nuorille, sillä vanhempien luona asuessa näitä ei ole tarvinnut kohdata. Haastattelussa nuoria mietitytti omilleen muuttaessa talousasiat, nuorten ei ole aikaisemmin tarvinnut ottaa näin paljon vastuuta omista tuloista ja menoista.

Haastattelukysymysten vastaukset olivat mielestäni jollain tapaa odotettavissa vastaajilta. Jälkikäteen ajateltuna haastattelussa olisin voinut haastatella enemmän nuoria, jotta haastattelusta olisi saatu laajempi. Haastattelussa kuitenkin nuoret vastasivat laadukkaasti sekä riittävästi tutkimuskysymyksiin. Haastateltavat nuoret kokivat haastattelun luotettavaksi, perusteluina oli etukäteen tarkasti ohjeistettu haastattelu sekä turvallinen ympäristö haastatteluun. Haastattelun ajankohta oli huono, sillä täysi-ikäiset nuoret olivat lukulomalla, eikä he käyneet lukiolla yhtä tiiviisti kuin aikaisemmin opintojen ohella. Lukuloman takia useampi lukiolainen kieltäytyi haastattelusta, joka oli mielestäni ymmärrettävää.

Opinnäytetyöstä en ole kiinnostunut tekemään jatkotutkimusta, mutta erilaisia ideoita jatkotutkimukseen minulla on. Mielenkiintoista olisi haastatella vuoden kuluttua samoja henkilöitä, ketä haastattelin opinnäytetyöhön. Ideana olisi

selvittää saiko he tukitoimia opinnäytetyöstä sekä oppaasta ja miten jatko-opinnoissa tuetaan itsenäistymistä sekä aikuistumista.

6.3 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Rehellisyys, luotettavuus, vastuunkanto ja arvostus kuuluvat hyvän tieteellisen käytännön peruseräkkeisiin. Ennen työalottamista eettisyyteen kuuluu huolehtia tarvittavista luvista ja suostumuksista. Hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksessa pyydetään arvostamaan ja kunnioittamaan muiden työtä tekemällä viittaukset asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–14.) Työskennellessä eettiset lähtökohdat sekä luotettavuus on otettu hyvin huomioon. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa otin heti huomioon tarvittavat luvat sekä sopimukset, kuten opinnäytetyösopimus sekä tutkimuslupapyyntö tekemääni opinnäytetyön paikkaan.

Opinnäytetyössä olen ottanut huomioon lähteiden luotettavuuden. Kirja lähteet opinnäytetyössä olen kokenut luotettavimpana. Ennen opinnäytetyötä olen perehtynyt Lapin Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö esimerkki pohjaan, jossa kerrotaan tarkasti lähteiden merkintää, lähteiden käyttöä sekä tiedonhankintaa. Opinnäytetyötä kirjoittaessa olen ollut mukana Lapin ammattikorkeakoulun vapaaehtoisissa tiedonhaun opastuksissa. Opinnäytetyössä pidetään lukio ja paikkakunta nimettömänä sekä salaisena. Tutkimuslupa pyydetty lukioon suunnitteluvaiheessa, kyseisen kaupungin opetus- ja kasvatusjohtaja on myöntänyt tutkimusluvan opinnäytetyön tekoon 14.02.2024.

Peruslähtökohta ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on tutkittavien ihmisten luottamustutkijoihin ja tieteeseen. Ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioittaen luottamus säilyy. Tutkimustilanteet voivat erilaisia reaktioita ihmisissä, tutkimustilanteissa saa sisältyä samanlaista arkipäivään liittyvää henkistä rasitusta ja tunteiden kokemista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Haastattelu oli tiivis määrällisesti, mutta koin kuitenkin saavani riittävästi aineistoa oppaan sisältöön. Tämä mahdollisesti sen, että pystyin syventymään keskeisiin

teemoihin ja saamaan arvokasta tietoa, joka rikastuttaa opasta ja tekee siitä käyttökelpoisen kohderyhmälle. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kysymysten avulla täysi-ikäisiltä nuorilta ajankohtaisia asioita itsenäistymisestä. Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna. Haastattelu on tehty nauhurilla, joka pidetään salattuna sekä nimettömänä. Haastattelut on tehty täysi-ikäisille heidän suostumuksellaan sekä heille on lähetetty haastattelukysymykset ennakoon. Haastattelussa kerätty aineisto käytetään vain opinnäytetyöhön, säilytetään aineisto salaisessa kansiossa sekä poistetaan aineisto välittömästi opinnäytetyön teon jälkeen.

7 LÄHTEET

Aaltola, J., Aarnos E., Eskola J., Grönfors M., Hakala J., Heikkinen, H., Niikko, A., Ropo, E., Saarela-Kinnunen, M., Saloviitta, T., Siekkinen, K., Syrjälä, L., Valli, R., Vastamäki, J., & Åhlber, M. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Yksittäiset aineistonkeruumenetelmät. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Nuoruuden kehitystehtävät. Helsinki: WSOYpro oy.

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Gaudeamus Oy.

Kansaneläkelaitos 2024a. Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu. Viitattu 15.8.2024. <https://www.kela.fi/korkeakouluopiskelijan-terveydenhoitomaksu>

Kansaneläkelaitos 2024b. Opintoraha. Viitattu 4.8.2024. <https://www.kela.fi/opintotuki-opintoraha>

Kansaneläkelaitos 2024c. Opintotuki. Viitattu 4.8.2024. <https://www.kela.fi/opintotuki>

Kansaneläkelaitos 2024d. Yleinen asumistuki. Viitattu 4.8.2024. <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki>

Leskisenoja, E & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Myllykoski, A., Melamies, N. & Kangas, S. 2004. Itsenäistynvä nuori ja AD/HD. Arjentaidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nordlund, N. 2017. Lapset ja raha. Talouskasvatuksen aakkoset vanhemmille. Liettua: Alma Talent oy

Nuorisolaki 21.12.2026/1285. Viitattu 5.3.2024 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. Nuoruus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulkkinen L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Hyvä nuoruus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ranta, M. & Mäkäraäinen, S. 2016. Nuortenlinkki, itsenäistyminen. Viitattu 23.5.2024.

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Viitattu 17.8.2024.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa.

Viitattu 27.8.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Vainio, M. 2012. Kodin hyvä arki. Yhdessä syntyy hyvä arki. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Välivehmas, K. 2014. Miten onnistut työnhaussa. Mistä työelämä osaaminen koostuu. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2024. Opiskeluterveydenhuollon palvelut.

Viitattu 5.8.2024. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluterveydenhuollon-palvelut/>

8 LIITTEET

Liite 1: Suostumus tieteelliseen tutkimukseen ja henkilötietojen käsittelyyn

**SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN JA
HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYYN**

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen itsenäistyvän nuoren opas tulevaisuuteen.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä henkilötietojeni käsittelystä. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Riina Kluukeri. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Voin myös, milloin tahansa peruuttaa suostumukseni tutkimukseen ja suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn henkilötietojeni käsittelyn tiedotteessa ja tietosuojailmoituksessa kuvattuun tutkimukseen.

En osallistu mittauksiin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena.

Suostun siihen, että tutkimuksessa käsitellään erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvia tietoja, joita tässä tutkimuksessa ovat oma kokemus itsenäistymisestä.

☒ Kyllä ☐ Ei

Suostun siihen, että tutkimuksen päätyttyä henkilötietoni arkistoidaan.

☒ Kyllä ☐ Ei

Suostun siihen, että antamiani henkilötietoja yhdistetään rekistereistä saatuihin tietoihin.

☒ Kyllä ☐ Ei

Suostun siihen, että henkilötietojani siirretään EU/ETA-alueen ulkopuolisille tutkimusryhmän jäsenille, vaikka tiedän, että tällaiset siirrot voivat aiheuttaa minulle

riskejä tietosuojan tason riittävyttä koskevan päätöksen ja asianmukaisten suojatoimien puuttumisen vuoksi.

☐ Kyllä ☒ Ei

Suostun siihen, että minut saa tunnistaa tutkimustuloksista [voi tulla kyseeseen poikkeuksellisesti esim. tilanteessa, jossa on kyse asiantuntijahaastattelusta]. Tällöin tunnistamisen riskejä tulee arvioida erikseen tutkittavan näkökulmasta.

☒ Kyllä ☐ Ei

Suostun siihen, että minuun saa ottaa yhteyttä mahdollisten jatkotutkimusten osalta.

☒ Kyllä ☐ Ei

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

24.3.2024

Osallistujan nimi

Päivämäärä

Allekirjoitus

Tutkijan allekirjoitus

Uskon, että osallistuja on antanut tietoon perustuvan suostumuksen tähän tutkimukseen osallistumisesta.

Riina Kluukeri

20.2.2024

Suostumuksen vastaanottajan

Päivämäärä

Allekirjoitus

allekirjoitus

Yhteystiedot:

Lapin ammattikorkeakoulu, Riina Kluukeri, rkluker@edu.lapinamk.fi

Alkuperäinen allekirjoitettu suostumus jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvalisesta niin kauan kuin aineisto on tunnistellisessa muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.

Liite 2: Kirje haastateltaville

Moikka,

Kiva kun autat minua opinnäytetyön tekemisessä! Haastattelun teitä sovitusti
24.3.2024. Nähdään kello 13.00 lukion 2. kerroksessa ja etsitään meille sopiva ja

rauhallinen tila. Haastattelu pidetään rauhallisena ja turvallisena.

Haastattelu tehdään minun nauhurilla, joka pidetään salattuna ja

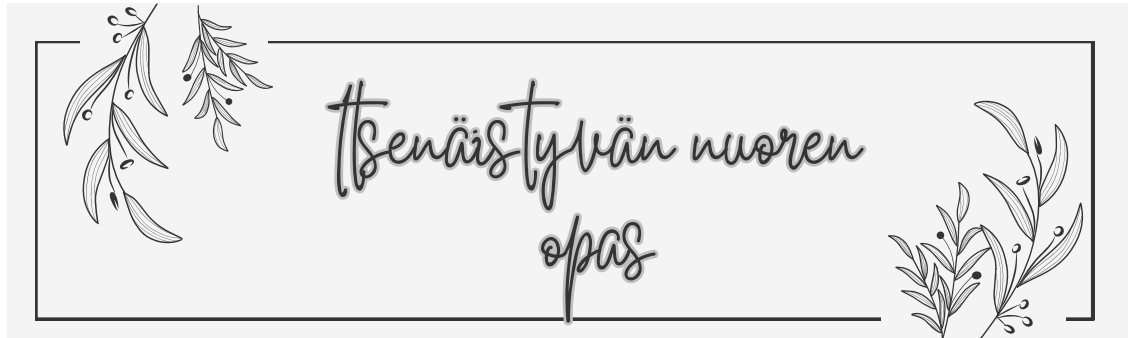
nimettömänä. Haastattelussa kerätty aineisto käytetään vain

opinnäytetyöhön sekä poistetaan aineisto välittömästi opinnäytetyön jälkeen.

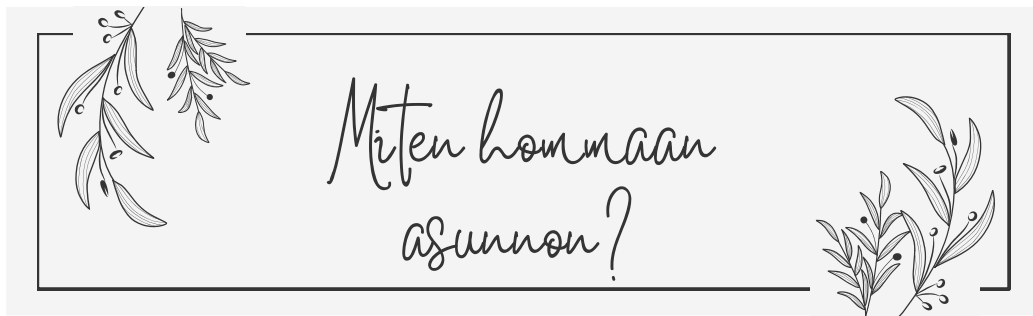
Mieti kysymyksiä ennakkoon:

1. Oletko saanut mielestäsi tarpeeksi hyviä tukitoimia itsenäistymiseen tähän
mennessä koululta, kotoa tai vapaa-ajalta?
2. Minkälaisia tukitoimia itsenäistymiseen toivoisit saavan koululta, kotoa ja
vapaa-ajalta?
3. Minkälaisia tukitoimia koet tarvitsevan lukion jälkeen ja mistä voit saada
tukitoimia itsenäistymiseen?

Terveisin Riina Kluukeri



Riina Kluukeri



1. Mieti minkälainen vuokra-asunto on sinun tarpeiden mukainen
(hintaa, sijainti, koko)
2. Selaa nettisivuja, jossa on vuokra-asuntoja (Vuokraovi.fi, Oikotie, Facebook-ryhmät)
3. Ota yhteyttä vuokranantajaan
4. Tehkää vuokrasopimus vuokranantajan kanssa
5. Maksa takuuvuokra (vuokranantaja määrää takuuvuokran)
6. Ota itsellesi kotivakuutus (esim. Lähitapiola, if.fi, POP-vakuutus)
ja sähkösopimus (esim. fortum, Helen, Oomi)
7. Tee muuttoilmoitus www.posti.fi kautta.
8. Maksa vuokra kerran kuukaudessa sovittuna päivänä
9. Pidä asunnosta huolta ja noudata taloyhtiön sääntöjä



- ☐ Sohva
- ☐ TV taso
- ☐ Televisio
- ☐ Sohvapöytä
- ☐ Ruokailuryhmä
- ☐ Sänky ja petivaatteet
- ☐ Yöpöytä
- ☐ Lamput
- ☐ Matot
- ☐ Kahvinkeitin
- ☐ Astiat eli lautaset ja lasit
- ☐ Haarukat, veitset, lusikat, puukot
- ☐ Mikro
- ☐ Tiskiharja
- ☐ Patalaput
- ☐ Lasta, kauha
- ☐ Siivilä
- ☐ Paistinpannu
- ☐ Kattila
- ☐ Siivousvälineet (imuri, luudut, pesuaineet, vessaharja, moppi)
- ☐ Lakanat ja pyyhkeet



Opintotuki = Voit saada opintotukea jos opiskelet päätoimisesti ja opintojen kokonaiskesto on vähintään kaksi kuukautta, edistyt opinnoissa riittävästi ja tarvitset taloudellista tukea. Opintorahan määrä (bruttona) toisen asteen opiskelijalle 1.1.2024 alkaen, esimerkiksi itsenäisesti asuva 18 vuotta täyttänyt saa opintorahaa 279,38, vanhempien tulot eivät vaikuta. Opintotukea täytyy hakea Kelan kautta.

Asumistuki = Voit saada Kelasta yleistä asumistukea, jos tulosi ovat pienet. Yleisen asumistuen tarkoitus on auttaa sinua asumismenojen maksamisessa. Asumistukea voi saada vuokra-asumiseen. Yleinen asumistuki voi olla korkeintaan 70 % asumismenoista 1.4.2024 alkaen. Asumistukia täytyy hakea itse.



Terveydenhoitomaksu = Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijat maksavat terveydenhoitomaksun Kelalle. Terveydenhoitomaksu täytyy maksaa jokaiselta lukukaudelta. Kela ei lähetä maksusta erillistä laskua, vaan se täytyy muistaa maksaa itse. Voit maksaa terveydenhoitomaksun OmaKelassa. Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu on 36,80 euroa lukukaudessa. YTHS:n tehtävänä on järjestää terveyden- ja sairaanhoitopalvelut opiskelijoille edistää opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä edistää opiskeluympäristön ja -yhteisön hyvinvointia.

Opintoraha ja asumistuki tulevat pankkitilillesi kuukauden 1. päivänä tai sitä seuraavana pankkipäivänä. Jos kuukauden 1. päivä on esimerkiksi lauantai, tuet tulevat maanantaina.

Jos olet ollut töissä, säilytä todistukset opintojen aloittamisvuoden tuloistasi. Jos vuositulosi ylittävät opintotuen tulorajan, voit osoittaa, mitkä tulot olet saanut



On tärkeää budjetoida tulevan kuukauden tulot ja menot, jotta rahat riittäisi koko kuukaudelle. Kun muutat omilleen tai täytät 18-vuotta, on aika ottaa vastuu omista raha-asioista.

Rahan käyttäminen ei ole itsestäänselvyys, toiselle rahan käyttö on helpompaa kuin toiselle. On Parempi laittaa rahaa säästöön pahan päivän varalle, entäpä elää yli varojen. Välillä on kuitenkin hyvä tuhllata ja nauttia hetkestä. Säästämisen ja rahan käyttämisen oppii helposti.

Ostoksia tehdessä kannattaa miettiä, onko ostos tarpeellista vai halua?

Liite 9: Itsenäistyvän nuoren opas (sivu 7)



| TULOT | |
|-----------------|--|
| Palkka | |
| Kelan tuet | |
| Muut tulot | |
| Yhteensä | |

| MENOT | |
|---|--|
| Säästöön | |
| Asumiskulut (vuokra, sähkö- ja vesilasku) | |
| Ruokakulut | |
| Matkustuskulut (Polttoaineet) | |
| Vakuutusmaksut (esim. kotivakuutus) | |
| Puhelinlasku | |
| Terveyskulut | |
| Harrastukset | |
| Vaatekulut | |
| Muut kulut | |
| Yhteensä | |

Liite 10: Itsenäistyvän nuoren opas (sivu 8)



Joskus voi tuntua hankalalta miettiä mitä ruokaa tekisi, tässä on helpotukseksi lista kymmenestä arkiruoasta:

1. Makaroonilaatikko
2. Jauheliuhakeitto
3. Kebabkiusa
4. Lohipasta
5. Fetapasta
6. Kasvissosekeitto
7. Uunikasvikset ja kana
8. Tonnikalapasta
9. Pottumuusi ja nakkikastike
10. Lasagne

Liite 11: Itsenäistyvän nuoren opas (sivu 9)



1. Suunnittele viikon ruoat etukäteen
2. Tee isot ruokaostokset kerran viikossa
3. Pidä koti siistinä & siivoa koti kerran viikossa
4. Nuku riittävästi
5. Käytä kalenteria, kirjaa sinne esimerkiksi tapahtumat, työvuorot, koulupäivät, urheilut sekä lääkärikäynnit.
6. Nauti elämästä ja ole armollinen itsellesi



On tärkeää, että välillä ihminen kokee tylsyyden tunnetta. Tekemisen ei tarvitse aina olla maksullista, sillä kivaa tekemistä löytyy myös ilmaiseksi!

- ☐ Lähde kävelylle
- ☐ Katso televisiota
- ☐ Pelaa lautapelejä
- ☐ Näe ystäviä
- ☐ Treenaa ulkokuntosalilla
- ☐ Järjestä piknik
- ☐ Käy kirjastossa
- ☐ Käy metsässä
- ☐ Lähde pyöräilemään
- ☐ Piirrä tai maalaa
- ☐ Tee ristikkoa tai sudoku.
- ☐ Ota päiväunet
- ☐ Leivo tai tee ruokaa
- ☐ Vaihda kotona järjestystä
- ☐ Siivoa tai järjestä koti
- ☐ Opettele uusi taito



Opiskelija saa opiskelijakorttia näyttämällä yllättävän paljon alennuksia esimerkiksi eri kaupoissa, ruokapaikoissa, matkustuksessa ja vakuutuksissa. Heti opintojen alussa kannattaa hommata opiskelijakortti.

Opiskelijakortin voi tilata:

- www.frank.fi
- sakkiry.fi
- slice.fi



**Kun pidät kotiasi päivittäin siistinä, tulee siivouspäivästäsi
kivaa ja helppoa!**

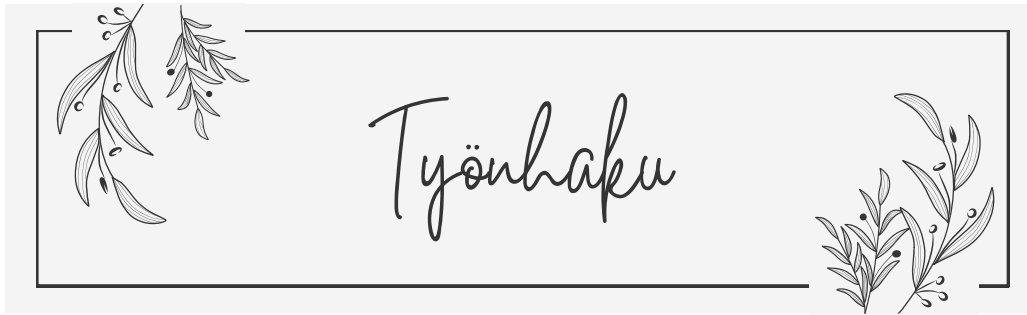
1. Järjestä tavarat paikoilleen
2. Vie roskat
3. Keittiön siivous: laita puhtaat astiat tiskikoneesta kaappiin ja likaiset tilalle. Sen jälkeen pyyhi keittiön pinnat.
4. Pyyhi pölyt
5. Imuroi
6. Luutua lattia
7. Pese WC ja kylpyhuone: aloita oven, peilin ja tasojen pyyhkimisellä.
Pese vessanpönttö. Pese kylpyhuoneen ja vessan lattia.

***Laita itsellesi muistiin, että joka toinen viikko vaihda lakanat ja
pyyhkeet!***



Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse tehdä viikottain, vaan esimerkiksi kausittain.

| Kevät | Kesä | Syksy | Talvi |
|--|--|---|--|
| Ikkunoiden pesu, parvekkeen/terassin pesu, lattiakaivon puhdistus, saunan pesu, järjestä ja pyyhi kaapit, hyllyt ja laatikot, lattiakaivon puhdistus, pakastimen sulatus, harjaa katosta pölyt ja hämähäkinseitit | Petivaatteiden pesu, lattiakaivon puhdistus, järjestä ja pyyhi kaapit, hyllyt ja laatikot, lattiakaivon puhdistus, jääkaapin siivous, puhdista tuuletusventtiilit | Ikkunoiden pesu, parvekkeen/terassin pesu, lattiakaivon puhdistus, saunan pesu, järjestä ja pyyhi kaapit, hyllyt ja laatikot, lattiakaivon puhdistus, harjaa katosta pölyt ja hämähäkinseitit | Petivaatteiden pesu, saunan pesu järjestä ja pyyhi kaapit, hyllyt ja laatikot, lattiakaivon puhdistus, jääkaapin siivous, puhdista tuuletusventtiilit |



1. Mieti omia taitoja, vahvuuksia, heikkouksia, kiinnostuksen kohteita ja tavoitteita.
2. Selvitä minkälaisia työpaikkoja on avoinna ja mitkä alat kiinnostavat sinua.
3. Tee CV eli ansioluettelo itsestäsi
4. Ota yhteyttä työpaikkaan jota haet (soittamalla, sähköpostilla)
5. Seuraa työpaikkasivustoja (TE-palvelut, kuntarekry.fi), sosiaalista mediaa ja yritysten verkkosivuja.
6. Hae työpaikkaa mikä sinua kiinnostaa!

CV eli ansioluettelo

Henkilötiedot

Nimi

Osoite

Puhelinnumero

Sähköposti

Profiili

Kerro tähän lyhyesti itsestäsi ja tavoitteistasi.

Koulutus ja pätevyys

Lukio 2018-2021

Työkokemus

Jäätelömyyjä 2020

Jäätelömyyjä kesäsesongin ajan. Työtehtävät: Asiakaspalvelut ja työpisteestä huolehtiminen

Kiinnostuksen kohteet ja taidot

Kerro tähän lyhyesti harrastuksesi ja kiinnostuksesi.



Kela 2024. Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu.

Viitattu 20.7.2024. <https://www.kela.fi/korkeakouluopiskelijan-terveydenhoitomaksu>

Kela 2024. Kuka voi saada yleistä asumistukea? Viitattu 20.7.2024. <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki-kuka-voi-saada>

Kela 2024. Opintotuki. Viitattu 20.7.2024. <https://www.kela.fi/opintotuki>

Kela 2024. Pikaopas opintoetuuksiin. Viitattu 20.7.2024. <https://www.kela.fi/opiskelijat-pikaopas>

Kela 2024. Yleinen asumistuki. Viitattu 6.8.2024. <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki>