

Suvi Mäntynen

ITSENÄISTYMISOPAS NUORTEN TUETTUUN
ASUMISYKSIKKÖÖN

Sosiaalialan koulutusohjelma
2015

ITSENÄISTYMISSOPAS NUORTEN TUETTUUN ASUMISYKSIKKÖÖN

Mäntynen, Suvi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Elokuu 2015
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari
Sivumäärä: 27
Liitteitä: 3

Asiasanat: itsenäistyminen, nuoret, opas

Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa itsenäistymisopas 16–21 –vuotiaille tuetussa asumisyksikössä asuville nuorille. Teoriaosuus sisältää tietoa sekä lastensuojelusta että nuorten kasvamisesta ja itsenäistymisestä.

Teoriaosuudessa pohjustetaan sen yksikön toimintaa, johon opas tehdään, kertomalla hieman lastensuojelun avohuollosta ja jälkihuollosta. Itsenäistyminen on lisätty omaksi osa-alueekseen teoriaan.

Opinnäytetyötä olen lähestynyt kvalitatiivisesta näkökulmasta ja haastattelut on toteutettu teemahaastatteluina. Työtä varten on haastateltu yksikön työntekijöitä ja nuoria.

Haastattelussa saatujen vastausten pohjalta on valmistunut itsenäistymisopas kyseiseen yksikköön. Vastauksissa selvitettiin nuorten ja työntekijöiden mielestä tarpeellisia asioita itsenäistymisen opettelusta. Oppaan sisältö on koottu näiden vastausten perusteella.

GUIDE BOOK ABOUT INDEPENDENCE TO SUPPORTED HOUSING-UNIT

Mäntynen, Suvi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social services

August 2015

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages: 27

Appendices: 3

Keywords: youth, independence, guide book

The purpose of this thesis was to make a guide book to young people who are 16-21 years old and live in a supported housing unit. The theory of this thesis contains information about child protection services, growing up and independence.

In the theory I'm giving information about child protection services and aftercare, so you can get the image about the unit that the guide book is to be made. Independence is added to the theory as its own part.

In the thesis I have used qualitative research method and the interviews are made as theme interviews. For this thesis I've interviewed the staff and the young of the supported housing unit.

The answers that I've collected from these interviews have been the base of the guide book. The things that are needed in independence process became clear from the answers of the staff and the young and the content of the guide book is from these answers.

SISÄLLYS

1	ALUKSI	5
2	TUETUN ASUMISYKSIKÖN TARKOITUS	6
2.1	Lastensuojelu	6
2.2	Avohuolto	7
2.3	Jälkihuolto.....	8
3	ITSENÄISTYMINEN.....	9
3.1	Itsenäistymisen ja aikuisuuden määritelmät	9
3.2	Nuoren tukeminen.....	10
3.2.1	Psykososiaalinen tuki	11
3.2.2	Koulunkäynti ja työelämä.....	11
3.2.3	Talous ja rahankäyttö	12
3.2.4	Harrastukset ja vapaa-aika.....	13
3.2.5	Nuoren syrjäytymisen ehkäiseminen.....	13
3.2.6	Tavoitteet.....	14
4	TUTKIMUS JA HAASTATTELUT.....	14
4.1	Tutkimustehtävä.....	14
4.2	Kohdejoukko.....	15
4.3	Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu	15
4.4	Tutkimuksen eettisyys	16
4.5	Työntekijöiden haastattelut.....	16
4.6	Nuorten haastattelut	17
5	HAASTATTELUIEN TULOKSET.....	18
5.1	Työntekijöiden haastattelut.....	18
5.1.1	Kaikki oppi tulee tarpeeseen	18
5.1.2	Raha-asiat	19
5.1.3	Suurimmat vaikeudet.....	20
5.1.4	Nuorten hyvinvointi.....	21
5.1.5	Virastoasiat	21
5.1.6	Vastuun ottaminen.....	22
5.1.7	Uusi alku ja asunto	22
5.2	Nuorten haastattelujen tulokset.....	23
5.2.1	Missä nuoret tarvitsevat apua ja mikä on ollut vaikeinta oppia	23
5.2.2	Mitä nuoret kokevat turhana opettaa?	24
5.2.3	Missä nuoret yleisesti kaipaavat apua	25
6	LOPUKSI.....	26
	LÄHTEET.....	27

1 ALUKSI

Opinnäytetyöni käsittelee nuorten itsenäistymistä. Työ sijoittuu lastensuojelun jälki- ja avohuollon yksikköön. Valmiiseen oppaaseen olen nimennyt yksikön ainoastaan Asuntolaksi, jottei oikea paikkakunta tai yksikkö selviäisi työstäni. Yksikössä asuvat nuoret ovat iältään 16–21-vuotiaita ja he ovat yksikössä avohuollon tukitoimena, sijaishuollon päättymisen jälkeen oikeutettuna jälkihuoltoon tai ovat olleet avohuollon tukitoimena sijoitettuna yhtäjaksoisesti vähintään kuusi kuukautta ja täten oikeutettuja jälkihuoltoon.

Aihe opinnäytetyöhöni tuli yksikön esimieheltä, jossa olin tehnyt työharjoittelun ja tämän jälkeen työskennellyt sijaisena. Yksikössä pyydettiin valmistamaan opas heidän käyttöönsä. Yksikköön on tarkoituksena tehdä itsenäistymisopas, josta nuoret saavat neuvoja ja opastusta omassa itsenäistymisprosessissaan ja itsenäisen elämän opettelussa, mutta jota myös ohjaajat voivat käyttää apunaan opettaessaan nuorille arjen taitoja. Opinnäytetyö aihe kiinnosti itseäni, sillä paikka ja työtehtävät olivat tuttuja ja olin itse päässyt näkemään ja kokemaan, mitä nuorten itsenäistymisen harjoittelu on, mitä vastoinkäymisiä siinä voi tulla ja miten näiden vastoinkäymisten yli voi päästä.

Oppaan sisältöön vaikuttivat työntekijöille ja nuorille tekemäni haastattelut. Haastatteluissa selvitin nuorilta ja ohjaajilta, mitä heidän mielestään oppaaseen tulisi laittaa, missä tarvitaan apua ja mitkä asiat ovat nuorille hankalia. Näiden vastausten perusteella kokosin sisällön oppaaseen. Oppaan sisältö koostuu niin työntekijöiden kuin nuorienkin ajatuksista siitä, mikä on koettu tarpeelliseksi itsenäistymisprosessissa ja missä on ollut ongelmia.

2 TUETUN ASUMISYKSIKÖN TARKOITUS

Tuettu asumisyksikkö on tarkoitettu jälkihuoltoon oikeutetuille nuorille, sekä avo-
huollon tukitoimena tarjottavaksi vaihtoehdoksi. Tarkoituksena on tarjota apua ja
tukea itsenäisen elämän opettelussa. Itsenäistymisyksikkö antaa tukea koulunkäyn-
tiin, viranomaispalveluihin, arjen arkisiin askareisiin, rahankäyttöön, laskujen mak-
samiseen sekä nuoren terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tämän lisäksi työnt-
ekijät ovat nuoren tukena kaikissa mieltä vaivaavissa tilanteissa. Yksikössä on työnt-
ekijä paikalla ympäri vuorokauden ja työntekijät tarjoavat seuraa ja keskusteluapua
aina kun on tarpeellista. Yksikössä on kaksi rakennusta. Päärakennuksessa asuvat
pääasiallisesti alaikäiset nuoret ja pihapiiriin kuuluvassa rivitalossa taas täysi-ikäiset.

Itsenäistymisyksikön toiminta on kasvatuksellista ja siellä tehdään paljon yhteistyötä
nuorten verkostojen kanssa. Asumisessa tärkeässä, ellei jopa tärkeimmässä, roolissa
on nuoren oma motivaatio sekä sitoutuminen asumiseen. Nuoren on oltava valmis
ottamaan vastuu omista päätöksistään ja teoistaan.

2.1 Lastensuojelu

Lastensuojelun tehtävänä on turvata lasten oikeudet turvalliseen kasvuympäristöön,
tasapainoiseen ja turvalliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lainsäädännös-
sä vastuu lasten hoidosta ja kasvatuksesta on vanhemmilla ja huoltajilla. Koska perhe
on kasvatusvastuussa, on heillä myös oikeus toteuttaa omia kasvatusnäkemyksiään ja
arvojaan, kunhan ne edistävät lapsen kasvua ja kehitystä. Silloin kun he eivät kykene
huolehtimaan lapsen kasvatuksesta, on lastensuojelun tehtävänä puuttua tilanteeseen.
Kuitenkaan perheen tilanteeseen tai kasvatuseriaatteisiin ei ole oikeutta puuttua il-
man selkeitä perusteita. Lastensuojelussa viranomaisten on kuitenkin noudatettava
lievimmän riittävän toimenpiteen periaatetta. Toisin sanoen viranomaisten on aina
valittava sellainen toimenpide, joka puuttuu vähiten lapsen ja perheen itsemäärää-
misoikeuteen. (Sos-lapsikylän www-sivut; Taskinen, 2008, 14.)

Viime vuosina kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä on kasvanut, itse asiassa
se on kaksinkertaistunut viimeisten 20 vuoden aikana. Vuonna 2011 kodin ulkopuo-

lelle sijoitettuja lapsia oli yhteensä 17 409. Näistä lapsista huostaan otettuja oli 10 535.(Sos-lapsikylän www-sivut.) Lähes kaikilla nuorilla yksikössä on lastensuojelun asiakkuus ja suurin osa tulee yksikköön avohuollon tukitoimena, sekä aiemmin sijoitetut oikeutettuina jälkihuoltoon.

2.2 Avohuolto

Avohuollossa pyritään tukemaan perhettä ja lasta. Avohuoltoon päädytään, jos kodin elinolosuhteet vaarantavat lapsen terveyttä tai kehitystä, tai jos lapsen oma käyttäytyminen vaarantaa hänen terveyttään tai kehitystään. Vuonna 2011 lastensuojelun avohuollon asiakkaana oli 81 500 lasta. (Sos-lapsikylän www-sivut; Taskinen 2008, 14-15.)

Vastuu avohuollon tukitoimien järjestämisestä on kunnilla. Jokainen kunta voi lain puitteissa päättää mitä palveluja ja tukimuotoja he tarjoavat. Kuitenkin kunnilla on korostettu järjestämisvastuu, joka tarkoittaa että avohuollon tukitoimia on tarjottava kaikille niitä tarvitseville eikä lasta tai perhettä voi jättää ilman tukitoimia vedoten esimerkiksi määrärahojen puutteeseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

Tukitoimien tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten terveyttä ja elinolosuhteita ja sopivia tukimuotoja tulee järjestää siten, että ne vastaavat lapsen tarpeeseen ja huomioivat yksilön tilanteen. Tarjolla olevista tukitoimista voidaan räätälöidä lapselle ja perheelle tarkoituksen mukainen kokonaisuus. Kuitenkin kunnat päättävät itse, mitä tukitoimia tarjoavat ja mihin kukin perhe on oikeutettu. Avohuollossa lapsen etu on aina ensisijainen. Tukitoimia suunniteltaessa, kirjataan ne asiakassuunnitelmaan, jonka pohjalta tukimuotoja aletaan toteuttaa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

Avohuollon tukitoimena on käytössä myös avohuollon kiireellinen sijoitus. 1.4.2015 alkaen on ollut mahdollista, tilanteissa joissa lapsi tarvitsee kiireellisesti apua, sijoittaa lapsi avohuollon tukitoimena myös tilanteissa, joissa huostaanoton edellytykset täyttyvät. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

Avohuollossa lapsi voidaan väliaikaisesti sijoittaa kodin ulkopuolelle. Sijoitus on tällöin rajattu. Lastensuojelulain mukaan avohuollon sijoitus voidaan tehdä tuen tarpeen arvioimiseksi, kuntouttamiseksi tai lapsen huolenpidon järjestämiseksi väliaikaisesti huoltajan sairauden tai muun vastaavan synnyn vuoksi (Lastensuojelulaki 417/2007, 37§). Tuettuun asumisyksikköön tullaan hyvin usein avohuollon sijoituksena. Sijoitukseen vaaditaan vanhemman ja yli 12 -vuotiaan nuoren suostumus.

2.3 Jälkihuolto

Nuorelle on järjestettävä jälkihuolto sijaishuollon päättymisen jälkeen sekä avohuollon tukitoimena tehdyn sijoituksen jälkeen, jos sijoitus on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään puoli vuotta (Taskinen, 2008, 88). Jälkihuoltoa voidaan järjestää myös muille lastensuojelun asiakkaina olleille nuorille heidän itsenäistymisensä tukemiseksi, vaikka jälkihuoltovelvollisuutta ei kunnalla olisikaan (Lastensuojelulaki 417/2007, 75§). Jälkihuolto on nuorelle vapaaehtoinen ja siitä voi halutessaan kieltäytyä. Vaikka nuori kieltäytyisi jälkihuollosta, hän voi milloin vain ennen 21 ikävuottaan pyytää jälkihuoltoa, jolloin kunnan on se toteuttava. Nuori on aina 21 ikävuoteen asti oikeutettu saamaan jälkihuollon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](http://www.sivut).)

Jälkihuollosta tehdään yhdessä sosiaalityöntekijän, nuoren ja hänen lähiverkostonsa kanssa jälkihuoltosuunnitelma, johon kirjataan jälkihuollon tarkoitus ja tavoitteet sekä suunnitellaan palvelukokonaisuus, joka vastaa nuoren tarpeita ja tukee nuoren itsenäistymistä. Jälkihuollon palveluita voivat olla muun muassa ohjaus ja neuvonta, tuki koulunkäyntiin ja harrastuksiin, taloudellinen tuki ja ohjaus rahankäyttöön sekä aikuisen säännöllinen tuki sijoituksen jälkeen. (Laaksonen toim. 2005, 18–19.)

Jälkihuollon tarkoituksena on helpottaa kotiutumista sijaishuollosta tai auttaa nuorta itsenäistymisessä. Jälkihuollossa on tuettava nuoren itsenäistä asumista nuoren tarpeiden vaativalla tavalla. Tämä voi tarkoittaa apua asunnon hankkimisessa, tuetun asumisen järjestämistä, vuokravakuuden maksamista tai tukihenkilöä. Jälkihuolto päättyy nuoren täyttäessä 21 -vuotta tai kun on kulunut viisi vuotta siitä, kun lapsi on

viimeksi ollut lastensuojelun asiakkuudessa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut.) Kaikilla 18–21-vuotiailla yksikössä asuvilla on siis jälkihuolto. Jälkihuoltoa on myönnetty myös aiemmin sijoittamattomille nuorille, jos heidän tarpeensa ovat olleet sellaiset että jälkihuollosta olisi hyötyä. Tässä tapauksessa nuoret ovat tarvinneet tukea asumiseensa, ja on katsottu, että tuen tarve täyttyy yksiköstä saatavalla avulla.

3 ITSENÄISTYMINEN

3.1 Itsenäistymisen ja aikuisuuden määritelmät

Yhteiskunnassamme itsenäistyminen näyttää vaativan yksinoloa ja yksin elämistä. Toisaalta kulttuurimme ihanteena on myös itsenäinen ihminen. On osattava huolehtia itsestään mahdollisimman nuorena. (Salonen 2005, 83–86.)

Nuoren muuttoa omilleen on pidetty yhtenä perinteisenä siirtymävaiheena, jolla on määritelty nuoren aikuistumista. Muita aikuistumista kuvaavia siirtymiä ovat olleet koulusta työelämään ja lapsesta vanhemman rooliin siirtymiset. Näillä rooleilla on tietyt merkitykset nyky-yhteiskunnassamme, vaikka nämä roolit itsessään eivät yksistään riitäkään kuvaamaan aikuistumisen vaiheita (Salonen 2005, 66.) Nuoret muuttavat yksikköön jopa 16-vuotiaana tarkoituksenaan itsenäistyä ja aikuistua. Näin nuorilta on mahdotonta edes odottaa, että heillä olisi tarvittavat valmiudet huolehtia ja vastata itsestään. Edessä on pitkä tie kuljettavaksi. Joidenkin nuorten kohdalla aika on liian lyhyt, jotta he voisivat saada kaiken tarvitsemansa tuen asumisyksiköstä. Joidenkin on muutettava pois tuetusta asumisyksiköstä täysi-ikäisyyden saavutettuun ja tällöin on pyrittävä siihen, että kaikki tarpeellinen olisi opittuna, jottei nuori koe jäävänsä ns. tyhjän päälle. Suomessa nuoret muuttavat omilleen n. 20 –vuotiaina (Salonen 2005, 67). Tässä iässä monet yksikön nuorista ovat ehtineet viettää itsenäistä elämää jo neljä vuotta. On huomioitavaa, että aikuistuminen on prosessi, joka on kaikilla erilainen. Toisilla se kestää kauemmin, toisilla on tällaisia valmiuksia jo hyvinkin nuorena, mutta yksikössä asuvilla nuorilla ei usein ole kaikkia tarvittavia valmiuksia. Yleensä kotoa muutetaan, kun koetaan että siihen ollaan valmiita. Näillä

nuorilla ei välttämättä ole ollut vaihtoehtoja, vaan muutto on saattanut tapahtua hyvin nopeassa aikataulussa suunnittelematta sitä kovinkaan pitkään.

Laki määrittelee täysi-ikäisen 18-vuotiaaksi (Laki holhoustoimesta 442/1999, 2§). Haikkola toteaa artikkelissaan, että nuorten on havaittu pitävän 18 vuoden ikää, täysi-ikäisyyttä, aikuistumisen ja ”kypsymisen” hetkenä (Haikkola 2005, 150). Tämä on huomattavissa myös joidenkin yksikön nuorten kohdalla. 18 vuoden ikä, täysi-ikäisyys, tuo mukanaan paljon vapauksia ja oikeuksia. Tällöin vapaudentavoittelu voi saada suuret mittasuhteet. Nuori ei palaa asunnolleen moneen päivään tai viikkoihin, häntä ei saada tavoitettua yrityksistä huolimatta, ja tärkeät asiat voivat jäädä hoitamatta. Joidenkin kohdalla ainoastaan oikeudet ovat mielessä ja velvollisuudet unohdetaan. Tällöin toimiminen nuoren kanssa on hankalaa.

Historiallisesti aikuisuudella on ollut tiettyjä kulttuurillisia merkityksiä. Niissä korostuvat itsenäisyys, vastuullisuus ja valmius. Nuoruus nähdään siirtymäajaksi lapsuuden ja aikuisuuden välillä (Haikkola 2005, 142.) Nuorille asuntolaan muuttaminen on suuri kasvun paikka. Siirtymävaiheessa olevien nuorten tulisi kohdata aikuisuuden haasteet. Nuoren täytyy opetella itsenäisyyttä, ottaa vastuu valinnoistaan ja teoistaan ja olla valmiina vastaamaan omasta elämästään, hyvinvoinnistaan ja tulevaisuudestaan.

3.2 Nuoren tukeminen

Kun nuori aloittaa itsenäistymisen opetteluun ja etenee pienin askelin, päivä kerrallaan, on muistettava puhua myös tulevaisuudesta ja siitä, että työ tehdään tulevaisuutta varten. Nuoren on uskallettava ajatella tulevaisuuttaan. Voi olla, että se ei silloin tunnu vielä ajankohtaiselta, mutta on pidettävä mielessä, että se tulee vastaan jossakin vaiheessa. Tulevaisuutta ei tarvitse miettiä 10 vuoden päähän. Joillekin tulevaisuutta voi olla opiskelemaan haku taikka seuraavana päivänä herääminen ja sängystä ylös pääseminen. Sitä on rakennettava valmiiksi. Nuori tarvitsee tavoitteita ja hänen on mietittävä, miten tavoitteet olisivat saavutettavissa ja mitä hän itse voi tehdä niiden saavuttamiseksi. Vaikka itsenäistymisessä korostuu omat valinnat ja vastuu omista tekemisistä, on tärkeää tuoda esiin myös se, että tukea on saatavilla. Nuoret

tarvitsevat monenlaista tukea matkassaan kohti aikuistumista ja itsenäistä elämää. (Laaksonen toim. 2005, 25–26.) Ohjaajat toivat myös esille sen, että tulevaisuuden suunnittelu on nuorille hyvin vaikeaa. Eräs ohjaaja kertoi asiasta näin:

”Hyvin tyypillinen tilanne on että nuori kertoo ’En voi osallistua huomiseen ruokailuun, kun en tiedä missä olen (silloin)’ Ei siis pysty suunnittelemaan sillai et huomenna vois syödä.(O1)”

3.2.1 Psykososiaalinen tuki

Nuoret usein kertovat aluksi tuntevansa itsensä yksinäiseksi muutettuaan asuntolaan. Tämä johtuu siitä, että monet nuoret ovat tottuneet laitoksessa ollessaan siihen, että muita lapsia ja nuoria on usein läsnä. Kotoa tulevat saattavat tulla perheistä, joissa on monta lasta, ja nuori on ollut läheinen ja paljon tekemisissä sisarustensa kanssa. Tällöin hetket yksin omassa asunnossa voivat tuntua ahdistavilta. Siksi myös psykososiaalista tukea tarvitaan paljon. Nuoret kertoivat, että kaipaavat aikuista jutteluseuraksi. He tarvitsevan henkilön, jolle uskoutua ja kertoa, jos jokin asia vaivaa mieltä. Se, että nuori saisi luotua hyvän, luottamuksellisen suhteen ohjaajan tai jonkun viranomaisen kanssa luo paljon tukea ja turvaa yksin asuvalle nuorelle. Nuoret eivät välttämättä kaipaa edes keskustelua. Heille riittää, että joku on paikalla kellonajasta huolimatta. (Laaksonen toim. 2005, 25–27.)

3.2.2 Koulunkäynti ja työelämä

Monet nuorista suorittavat peruskoulua tai toisen asteen opintoja muuttaessaan tuettuun asumisyksikköön. Tärkeää onkin siksi tukea nuoria heidän opiskeluissaan. Toiset nuoret vastaavasti ovat lopettaneet koulunsa ja ovat TE-palvelujen asiakkaina. Usein nuoren voinnista riippuen työt voivat olla työkokeiluja tai kuntouttavaa työtoimintaa. Yksikössä tehdäänkin tiivistä yhteistyötä koulujen ja työvoimapalvelujen kanssa, jotta nuoria saataisiin suorittamaan opintonsa loppuun tai aktivoitumaan työelämään. On huomioitavaa, että osalla nuorista ei ole riittävää tukiverkostoa taikka perhesuhteet ovat niin tulehtuneet, etteivät he saa tarvittavaa tukea koulunkäyntiinsä.

Näiden nuorien ainoa tuki opiskeluihin voi olla sosiaalityöntekijän ja itsenäistymisyksikön ohjaajien tarjoama tuki.

Tarja Tolonen (2005) esittää artikkelissaan, että nuoren sosiaalinen tausta ja materiaaliset elämänehdot ovat vahvasti sidoksissa nuorten valintoihin ja toimijuuteen. Tolonen on tullut haastatteluissaan johtopäätökseen, että perheen kulttuurillisella, sosiaalisella ja materiaalisella pääomalla on vaikutusta nuoren koulutusmahdollisuuksiin ja haaveisiin. (Tolonen 2005, 35–61.) Niin ohjaajat kuin nuoretkin kokivat kannustamisen ja yhteistyön tärkeäksi opintoja suorittaessa. Eräs nuori kuvasi tilannettaan näin:

” Jos olisin muuttanu yksikseni ni se olis todennäkösesti menny iha plörinäks. Et ei ois ollu ketään kelle soittaa. Tai ei ois ollu ketään potkimas perseeseen tai et muute kattomas hiuka perää. Siin suhtees kyl olen sitä miettiny et todennäkösesti mullaki ois jääny se koulu kesken. (N2) ”

3.2.3 Talous ja rahankäyttö

Jälkihuollon asiakkaille on turvattava riittävä taloudellinen tuki sekä järjestettävä tarpeenmukainen asunto (Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut). Nuorten pääasiallisena tarkoituksena on oppia tulemaan toimeen omillaan. Tämä tarkoittaa tulevaisuudessa palkkatyötä. Usein kuitenkin nuorena opinnot ovat kesken ja tuloina Kansaneläkelaitoksen etuudet, tässä tapauksessa usein opintotuki, vammaistuki, kuntoutusraha tai muut vastaavat etuudet. Toiset ovat työttöminä ja saavat työmarkkinatukea. On huomioitavaa, että nämä nuoret lasketaan yksineläviksi ja he ovat oikeutettuja myös toimeentulotukeen, jos tulot jäävät liian pieniksi. Näistä tuloista nuoret maksavat vuokransa ja laskunsa ja käyttävät loput rahat parhaaksi näkemällään tavalla. Tarkoituksena olisi tukea ja opettaa nuorta rahankäytössä, jotta raha menisi tarpeellisiin asioihin, kuten ruoka- ja hygieniatuotteisiin.

Toimeentulotukena saatava rahamäärä voi tuntua isolta. Varsinkin, jos on ennen saanut tietyn määrän rahaa viikossa. Yhtäkkiä tilille voi tulla satoja euroja. Vaarana on myös, että nuori sokaistuu rahojen määrään eikä ymmärrä kuluttavansa enemmän

kuin saa. Taloussanomien artikkelin mukaan Suomessa on n. 47 000 20–29-vuotiasta miestä, jolla on maksuhäiriömerkintä. Artikkelin mukaan miesten kulutustyyli on kalliimpi kuin naisilla. Miehet kuluttavat rahojaan uudempiin puhelimiin, tietokonepeleihin ja muihin elektroniikkatarvikkeisiin. Miesten kerrotaan myös velkaantuvan armeijasta pääsyn jälkeen, koska säästöjä ei ole. (Taloussanomien www-sivut.) Siksi on tärkeää opettaa nuorille myös rahankäyttöä ja säästämistä, jotta velkaantuminen ja maksuhäiriömerkinnät voitaisiin ennaltaehkäistä.

3.2.4 Harrastukset ja vapaa-aika

Asuntolassa asuvilla nuorilla ei usein ole harrastuksia, joiden vuoksi pitäisi lähteä talon ulkopuolelle. Monet nuoret linnoittautuvat asuntoihinsa päiviksi poistumatta sieltä muualle kuin pakolliselle kauppareissulle. Usein aika kuluu tietokoneella pelaamalla tai muuten vain netissä aikaa viettämällä, jos sitäkään. Suuri haaste onkin saada nuori kiinnostumaan muista harrastuksista tai toiminnasta, sellaisesta joka saisi liikumaan ulos asunnostaan muiden ihmisten pariin. Kun asuntoon jää makaamaan, kynnys lähteä asunnosta ulos kasvaa jatkuvasti ja syrjäytymisriski on huomattava.

3.2.5 Nuoren syrjäytymisen ehkäiseminen

Nuorten syrjäytymisessä merkittävimmät riskitekijät ovat matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys ja toimeentulo-ongelmat. Näiden lisäksi elämäntalouteen ja terveyteen liittyvät ongelmat, sosiaalisten suhteiden vähäisyys sekä yhteiskunnallisesta osallisuudesta syrjäytyminen ovat isoja tekijöitä puhuttaessa nuorten syrjäytymisestä. Pekka Myrskylän (2011, 12) mukaan pelkän peruskoulun suorittaneiden riski syrjäytyä on kolminkertainen verrattuna toisen asteen ammatillisen koulutuksen suorittaneisiin. Myrskylä esittää myös, että huostassa olleen nuoren todennäköisyys olla työmarkkinoiden tai opiskeluiden ulkopuolella on 4-5 kertaa suurempi kuin kaikilla 15–24 –vuotiailla nuorilla. Mielestäni voidaan siis olettaa, että osalla tuetun asumisyksikön nuorista on riski tippua opiskeluiden ja työmarkkinoiden ulkopuolelle ilman tukea ja ohjausta. Tärkeää onkin tukea nuoria opiskeluissa ja ohjata heitä työvoimapaikoiden piiriin.

3.2.6 Tavoitteet

Yksikön tavoitteena on opettaa nuorille itsenäisen elämän perusteet. Nuorten kanssa hoidetaan päivittäisiä asioita kuten kaupassa käyntiä, siivousta, ruuanlaittoa, etuukseen ja toimeentulotuen hakemista. Vaikka osalle nuorista toimeentulotuki on ainoa tulo, on pyrkimyksenä se, että jokaisella nuorella olisi jokin paikka johon mennä päivisin. Tämän avulla nuoren elämänrytmi säilyisi ja toimeentulotukeen ei tarvitsisi turvautua. Pääsääntöisesti nuorten työpaikkana on koulu. Kuitenkin monet syyt kuten sairaudet, motivaation puute, väärä alavalinta tai muuten vain ns. ”tuuliajolla” oleminen on syynä monen nuoren koulunkäynnin keskeytykseen. Tätä yritetään yksikössä välttää. Kuitenkin koulunsa keskeyttäneitä tulee välillä, jolloin näitä nuoria veloitetaan hakemaan itselleen esimerkiksi työtä, työharjoittelupaikkaa tai osallistumaan työkokeiluun. Jokaisen tulisi siis lähteä johonkin eikä jäädä asuntoonsa.

Työntekijät nostavatkin päivärytmin keskeiseksi ongelmaksi toisten nuorten kohdalla. Yöt menevät valvoessa pelaten tietokonepelejä kavereiden kanssa ja aamulla nämä nuoret menevät nukkumaan heräten vasta päivällä. Yksikössä on mahdollisuus alaikäisiltä katkaista netti sovittuna kellonaikana, mutta nykyteknologia mahdollistaa kuitenkin esimerkiksi langattoman netin käytön tableteilla tai puhelimilla. Jos nuorella tällainen nettiliittymä on, asiaan ei kyetä puuttumaan. Asiat lähtevätkin aina nuoren omasta motivaatiosta ja halusta.

4 TUTKIMUS JA HAASTATTELUT

4.1 Tutkimustehtävä

Opinnäytetyönäni tein itsenäistymisoppaan tuetussa asumisyksikössä asuville nuorille. Oppaan oli tarkoitus olla informaatiopaketti, jota nuori voisi tarvittaessa katsoa. Yksikössä ei ollut mitään tällaista, jossa kaikki olisi tiiviissä paketissa. Opasta voisivat myös työntekijät käydä yhdessä nuoren kanssa läpi. Oppaaseen tarvitsin tietoa, mitä sen tulisi sisältää. Siksi haastattelin nuoria ja työntekijöitä. Heidän vastaustensa

perusteella rakensin oppaan sisältöä. Oppaan sisältö siis perustui siihen, mikä on nuorten ja ohjaajien mielestä tarpeellista tietoa itsenäistymisprosessissa. Mitkä asiat ja tilanteet ovat nuorille haasteellisia ja mistä he tarvitsivat tietoa.

4.2 Kohdejoukko

Kohdejoukkonani olivat asuntolassa asuvat nuoret sekä siellä työskentelevät ohjaajat. Oli tärkeää saada molemmilta mielipiteitä siitä, mitä oppaaseen tarvittaisiin. Oma huomioni haastatteluita tehdessä oli, että työntekijät katsoivat asiaa laajemmin ja miettivät asiaa siltä kantilta, mitä he ovat työssään joutuneet kohtaamaan ja mitä ratkaisuja tapauksissa on tehty. Nuoret taas peilasivat kysymyksiä paljon itseensä. Ohjaajien haastattelut tein parihaastatteluina. Tällöin he pystyivät vertailemaan kokemuksiaan ja pohtimaan asiaa yhdessä. Nuoret haastattelin yksi kerrallaan. Ajatus, että nuori joutuisi puhumaan omista tarpeistaan ja osaamisestaan muiden nuorten kuullen ei minun mielestäni ollut vaihtoehto. Nuoret eivät välttämättä olisi suostuneet ryhmätai parihaastatteluun, sillä nuoret ovat myös hyvin tarkkoja yksityisyydestään. Haastatteluihin osallistui neljä asuntolassa asuvaa nuorta sekä neljä ohjaajaa.

4.3 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu

Opinnäytetyöni tein kvalitatiivista tutkimusmenetelmää eli laadullista tutkimusta käyttäen. Laadullinen tutkimus on mitä tahansa tutkimusta, jolla pyritään löytämään vastauksia ilman tilastollisia menetelmiä eikä siinä pyritä määrällisen tutkimuksen mukaisiin yleistyksiin (Kananen 2014, 18). Haastattelut tein teemahaastatteluna eli puolistrukturoituina haastatteluina. Teemahaastatteluissa haastattelut koskevat jotain tiettyä teemaa, josta keskustellaan. Teemahaastattelussa ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltavat kertovat omin sanoin ajatuksistaan kyseisestä aihepiiristä. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47–48.) Haastattelin sekä työntekijöitä että nuoria itsenäistymiseen liittyen, sillä halusin itsenäistymisoppaan sisältöön myös nuorien ajatuksia siitä, mitä he tarvitsevat. Haastatteluissa tietyt aiheet nousivat lähes kaikilla esille. Haastattelujen teemoina olivat oppaan sisältö, nuorille vaikeat asiat oppia sekä se, onko jokin turhaa tietoa. Joissain teemoissa saattoi esiintyä erilaisia ajatuksia työntekijöiden ja nuorten välillä, sillä työntekijät katsoivat asiaa laajemmalla kannal-

ta ja työskentelynsä kautta, kun taas nuoret ajattelivat kysymyksiä enemmän oma-kohtaisesti. Haastatteluaineistona ovat neljän nuoren sekä neljän asuntolan työntekijän haastattelut.

4.4 Tutkimuksen eettisyys

Kun hain tutkimuslupaa opinnäytetyölleni, myönnettiin se tietyin ehdoin. Tutkimuslupani edellytti, että opinnäytetyön tilaajan nimeä ei mainita opinnäytetyössä ja että työtä varten oli haastateltava myös yksikössä asuvia nuoria. Oppaassa olen nimennyt asumisyksikön Asuntolaksi, joka ei viittaa paikkakuntaan tai yksikön nimeen.

Nuorten joukossa oli täysi-ikäisiä ja alaikäisiä nuoria. Haastatteluihin pyysin ainoastaan luvan nuorilta. Tähän päädyin siksi, että koska nuoret ovat lähestymässä täysi-ikäisyyttä ja asuvat itsenäisesti omillaan, ajattelen että nämä nuoret ovat myös kykeneväisiä tekemään itsenäisesti päätöksen suostuvatko haastateltavaksi vai eivät. Kuitenkin haastattelut olivat anonyymejä ja kenenkään nimeä, sukupuolta tai ikää ei työssä mainita. Myös se asuuko nuori päärakennuksen puolella vai pihapiiriin kuuluvassa rivitalossa jää kertomatta.

4.5 Työntekijöiden haastattelut

Yksikössä työskentelevien ohjaajat olivat kaikki työskennelleet siellä 3-7 vuotta. Työntekijöiden haastatteluissa antamat vastaukset olivat tarkempia, he tuntuivat tietävän mitä halusivat oppaan sisältävän. Heidän omat, työssään kohtaamansa kokemukset toivat esiin sellaisia tarpeita, joita nuoret eivät maininneet tai joissa nuoret eivät itse tunteneet tarvinneensa apua. Ohjaajilla kuitenkin oli kokemusta monista erilaisista nuorista matkan varrella ja työskentely jokaisen kanssa on ollut erilaista, sillä kaikkien nuorten kohdalla työtä tehdään yksilöllisesti. Nuorten tarpeet ovat erilaisia ja siksi on hankalaa tehdä yhtä tiettyä muuttia, joka sopisi kaikille. Ohjaajat keksivätkin paljon erilaisia asioita, joita nuoret tarvitsevat ja toivat useasti esille sen, että nuoret ovat yksilöitä, joiden kanssa työskentelyn pitää olla heidän tarpeistaan lähtevää. Ohjaajat olen nimennyt kirjaimella O ja numeroin 1-4.

4.6 Nuorten haastattelut

Haastattelemieni nuorten asumisaika yksikössä vaihteli muutamasta kuukaudesta vuosiin. Asumisaika saattoi vaikuttaa vastauksiin, sillä juuri muuttaneilla oli edelleen kysymyksiä itsenäisestä asumisesta ja asiat olivat myös tuoreena muistissa. Nuoret, jotka olivat asuneet jo kauan itsenäisesti, eivät välttämättä enää muistaneet millaista asuminen aluksi oli ollut. Voidaan ajatella, että ehkä aika on ”kullannut muistot” heidän kohdallaan. Tästä huolimatta nuorten haastattelut olivat hyvin samanlaisia. Nuorille ominaista vastauksissa oli tietynlainen ”en minä, mutta muut” – mentaliteetti. Nuoret olivat usein sitä mieltä, että osasivat lähes kaikki asiat jo ennen yksikköön muuttoaan, mutta mainitsivat myös lähes kaikissa vastauksissaan sen, että ehkä muut nuoret voivat tällaista tietoa tai apua kaivata. Se sai itseni toisaalta miettimään, että olisiko nuorten mahdollisesti ollut vaikeaa tunnustaa kaipaavansa apua. Ehkä nuorten ajatuksena oli, että totta kai siivous ja kaupassakäynti ovat asioista, jotka pitäisi osata. Eikä ainakaan sopisi tunnustaa, jos ei osaisi. Toisaalta voihan olla, että nuoret oikeasti osasivat nämä asiat. Nuoret tulevat hyvin erilaisista oloista; toiset kotoa, toiset laitoksista. Osa on joutunut kasvattamaan myös nuorempia sisaruksia, toisten ei ole tarvinnut tehdä kotona mitään.

Olen nimennyt nuoret kirjaimella N ja numeroin 1-4, heidän tunnistamiseksi. Päällimmäisenä nuorten haastatteluissa nousi esiin se, että aikuisten tukea kaivattiin arjen tavallisissa askareissa, mutta kaikkein tärkeimmäksi asiaksi nousi se, että olisi joku aikuinen, jolle voisi vain tulla juttelemaan, jos on tarvetta. Eräs nuori sanoi asiasta näin:

”Mulle itselle suurin juttu on ollu se, et on ollu joku aikuinen sillo paikalla, niinku kenelt o saanu kysyy tai muute vaa jutel. Et o ollu joku sillai tavotettavis. Se on se juttu, et on ollu joku paikalla jos on tarvinnu jotai.(N2)”

5 HAASTATTELUJEN TULOKSET

5.1 Työntekijöiden haastattelut

Kysyessäni ohjaajilta mitä nuorten tulisi osata ja hallita, lista oli pitkä. Työntekijät luettelivat suuria kokonaisuuksia, joiden alle tietenkin kuuluu kaikkea muuta pientä. Tärkeimmiksi työntekijöiden mielestä nousivat raha-asiat, ravitseminen, terveys ja lääkkeet, kodin askareet ja hygienia-asiat. Nämä asiat olivat sellaisia, jotka työntekijöiden mielestä nuorten pitäisi oppia yksikössä asuessaan. Kuitenkin työntekijät toivat esiin sen, että nuorten taustat ja tavoitteet eroavat hyvinkin paljon toisistaan. Toiset tarvitsevat tukea eri asioihin kuin toiset.

”Eli tavoitteena se, että nämä asiat on opittuina, sitten kun se (nuori) muuttaa tästä pois. Eli semmoset asiat, et pystyy pärjää omas elämässä itse.” (O2)

”Tavoitteita voi olla niin pieniä ja niin suuria.” (O1)

5.1.1 Kaikki oppi tulee tarpeeseen

Nuorten erilaisten taustojen vuoksi työntekijät eivät pitäneet mitään oppia turhana toisin kuin nuoret. Nuoret olivat usein sitä mieltä, että siivouksesta ei tarvitse laittaa mitään oppaaseen, koska se on helppoa ja itsestänselvyys. Työntekijät eivät nähneet asiaa samalla tavalla. Keskustelussa ohjaajat miettivät miten siivous nuorilta onnistuu. Myös hygienian hoito oli ohjaajien mielestä nuorilla välillä hukassa. Varsinkin mielenterveysongelmaisten nuorten kohdalla hygienian hoito ja asunnon kunnossapito usein jäävät pois.

”Hygienian hoito on semmonen mikä pitäis oppia, kun niitäkin nyt on nähty täällä jotka ei osaa.” (O4)

”Toisilla on kyllä valmiudet elämässä tosi hyvät. Et jos tulee esimerkiksi jostain avoimuuden kautta, voi olla niinku et koti on ollu ihan ok. On oppinu siellä jo niitä perustaitoja ja systeemeitä. Osaa imuroida ja luututa ja systeemit. Mut sit taas toiset

joilla on pitkä laitostausta ja näin ni on varmasti opeteltu siivoamaan, mut ei vaan täällä onnistu.” (O1)

”Sit on niitä, jotka on jo kotonaan joutunu huolehtimaan kaikesta. Pienemmistä sisaruksista jne ja sit ne tulee tänne, mut niillä on esim psyykepuolen ongelmia sitten ku se kaikki on kasautunu ni...” (O2)

”Ei voi kyllä sanoa, että mikään olis turhaa. Kaikkea täytyy opetella. Vaikka oliskin niitä valmiuksia niin mä nään, ett ne on niin nuoria vielä että mikään ei oo turhaa. Kyllä niitä elämänvalmiuksia ja –taitoja täytyy opetella ihan hirveesti vielä.” (O1)

5.1.2 Raha-asiat

Raha-asiat olivat työntekijöiden mielestä tärkeää oppia. Työntekijät nostivat rahankäytön ja laskujen maksamisen tärkeimmiksi asioiksi. Rahankäytön opetteleminen oli työntekijöiden mielestä tärkeää. Nuoret saavat kerralla isoja summia rahaa eivätkä ole tottuneet siihen. On tärkeää, että rahankäyttöä oppisi budjetoimaan. Ohjaajat ilmaisivat huolensa myös nuorten maksuhäiriöistä. Kun jätetään laskut maksamatta, otetaan pikavippejä tai eletään sillä tyylillä, että rahat eivät mitenkään voi riittää.

”budjetointi tulee kyllä tähänkin, että osais ostaa viikoittain sitä ruokaa ja sillain että riittäis sitten loppukuukaudellekin sitä ruokaa. Ettei ekalla viikolla törsaa kaikkea esim. niihin hampurilaisiin.” (O1)

”sen hahmottaminen, et mihin sen rahan pitää riittää. sellanen ennakoointi et hei nyt mulle jäi 200€ mihin sen käyttäs? vaik pitäis ajatella et sen pitää riittää vielä kahdeks viikoks.” (O3)

”laskut. Et nuori ymmärtäisi rahan tärkeyden ja sen, että laskut pitää maksaa, että luottotiedot pysyy kunnossa”(O2)

5.1.3 Suurimmat vaikeudet

Suurimmiksi ongelmiksi työntekijät mainitsivat hygienian hoidon, päihteet, koulunkäynnin ja tulevaisuuden suunnittelun. Ohjaajat kertoivat hygienian hoidon olevan nuorille joskus haasteellista. Suihkussa käynti ja puhtaiden vaatteiden vaihto saattoivat olla joillekin nuorille ongelmallisia. Päihteiden käytöstä ohjaajat halusivat oppaaseen tietoa niiden käytön haitoista ja siitä, mistä apua voi hakea. Sitten, jos nuori olisi valmis ottamaan vastaan apua ja tulisi siihen tulokseen, että on valmis ottamaan yhteyttä auttavaan tahoon, olisi tieto lähellä.

”Päihdevaroituksia tai yhteystietoja. Ja sitten se et mihin menee alle 18 -vuotiaat ja mihin täysi-ikäiset. Ja päihteistä lyhykäisyydessään huumeista, alkoholista, tupakasta.” (O2)

Erityisesti koulunkäynti nähtiin haasteellisena. Yksikössä asuvat nuoret ovat sen ikäisiä, että suurimmalla osalla oppivelvollisuus on suoritettuna. Opiskelu on suurilta osin nuoren omasta halusta kiinni, pakottaa ei voi. Koulunkäynti on nuoren omalla vastuulla, vaikka koulujen kanssa tehdäänkin paljon yhteistyötä.

”Kyllä! Siis ammattiin opiskelu. Se on niinku ihan hakusessa näillä.” (O1)

”Mistä se löytys se et koulunkäynti ja työssäkäynti on tärkeitä?” (O3)

”Siis tulevaisuuden suunnittelu ja hahmottaminen. Eletään tyyltiin tunti kerrallaan, päivästä päivään.” (O2)

Lisäksi ohjaajat miettivät, että yksikössä on usein myös nuoria, joiden henkinen hyvinvointi ei ole tarpeeksi hyvä, jotta he selviäisivät koulunkäynnistä. Heidän hyvinvointinsa mietitytti ohjaajia ja he kertoivat, että nuorten tulisi kaikkien käydä jossakin. Pelkona on, että nuori jäisi asuntoonsa makaamaan eikä kävisi missään.

”Niinku kohti sitä omaa hyvinvointia. Siis saada paremmaksi sitä omaa olotilaa täällä asuessaan. Sitä että elämään tulis sitä laatua. Et olis niinku joku paikka missä hän

käy. Onko se sitten sitä koulua vai kuntouttavaa työtoimintaa, mutta yksilöllisesti. Ja niinhän me ollaan tehty. Mutta oman voinnin mukaan.” (O2)

5.1.4 Nuorten hyvinvointi

Hyvinvointia mietittiin nuorten kohdalla paljon. Myös päivärytmi tuli esiin muutamassa haastattelussa. Usein nuorten kohdalla päivärytmi sekoittuu, jos heillä on esimerkiksi mielenterveysongelmia tai kaikki aika menee pelaamiseen. Nuoret valvovat öisin ja menevät aamulla nukkumaan. Silloin monet asiat jäävät tekemättä tai on vaikeuksia suoriutua niistä menoista, jotka ovat aamupäivisin.

”Päivärytmi et herään aamulla ja syön ja..” (O3)

”Se arjen rytmi olis se tärkeä. Ja se on tärkeää, et kun täältä lähtee ja käy jossakin, ni arkeen tulis sitä rutiinia.” (O2)

5.1.5 Virastoasiat

Ohjaajien mielestä suurin haaste on opettaa nuorille virastoasiat ja sen mihin ottaa yhteyttä missäkin tilanteessa. Usein virastoasiat voivat olla haasteellisia aikuisille ja kauan yksin asuneillekin saati sitten 16-vuotiaalle juuri yksin muuttaneelle nuorelle. Virastoasioita on aluksi paljon. Kaikki paperit on täytettävä heti, jotta esimerkiksi tarvittavat tuet saadaan haettua. On hyvin tavanomaista mennä sekaisin tässä lomakkeiden ja kaavakkeiden viidakossa. Ohjaajat toivoivatkin virastojen yhteystietoja oppaaseen.

”Ainakin yhteystiedot olisi hyvä olla helposti saatavilla. Täytyy olla sillai nopeesti, ettei kauheen monimutkasesti. voisko siinä sitten olla niitä palveluita?” (O2)

”Ku nää on tän ikäsi, ni vois pistää esim. et jos on mt (mielenterveyspalveluiden asiakas) ym. Et nää kuuluu niinku nupo siis nuorisopsykiatrian piiriin. Ja et perusterveyshuolto menee sit sillai ja hammashuolto vaik tällai. Jotain numeroo tai linkkiä. Semmoset lyhyet.” (O2)

5.1.6 Vastuun ottaminen

Ohjaajat sanoivat, että vastuun ottaminen on nuorille hankalaa ja se pitäisi opetella ja oppia. Nuoret ovat tottuneet siihen, että asioita tehdään heidän puolestaan tai joitain asioita ei ole tarvinnut hoitaa itse, vaan esimerkiksi vanhemmat ovat tehneet ne asiat puolesta tai ainakin sanoneet mitä tehdä. Välillä vanhemmat ovat voineet tehdä päätöksetkin nuoren puolesta. Nyt nuorten on otettava vastuu itsestään ja tehtävä päätöksiä itse.

”Vastuun ottaminen omasta elämästä: se on nuoresta itsestä kiinni, et hakeeko kouluun ja haetko tuet. ettei ne ajattelis et kyl sosiaalityöntekijä, me tai vanhemmat hoitaa ne asiat.” (O3)

Toisaalta myös sääntöjen noudattamattomuus nähtiin ongelmana. Koska asumisyksikössä asuu alle 18 –vuotiaita nuoria, on heillä kaikilla yksilölliset säännöt. Säännöt käsittävät mm. kotiintuloaikoja ja yökyläilyjä kavereiden luokse, sekä toisaalta myös normaaleja asumiseen kuuluvia sääntöjä kuten hiljaisuuden alkaminen klo 22.

”Meillä ne on säännöt, jotka tuottaa vaikeuksia ja se mikä tän yksikön tarkoitus on. Ne on usein ne kompastuskivet täällä. Se tuki ja se sitoutuminen on ne asiat.” (O4)

5.1.7 Uusi alku ja asunto

Myös uuteen asuntoon liittyvät asiat nähtiin tärkeäksi, sillä nuoret kuitenkin muuttavat yksiköstä pois viimeistään täytettyään 21 vuotta. Silloin samat muuttoon liittyvät asiat tulevat uudelleen ajankohtaiseksi, eikä niitä välttämättä enää muisteta. Oppaasta voisi siis olla hyötyä, kun nuori muuttaa pois yksiköstä ja on omillaan. Ohjaajat tuovat myös esille sen, että jotkut nuoret eivät halua ottaa apua vastaan.

”Ja tietenkin tällaset sähkösopimusten teot jne. Kaikkihan pyritään saattamaan omiin uusiin koteihin (täältä). Mut kaikkia ei pysty saattaa ku ne ei haluu (apua).” (O1)

5.2 Nuorten haastattelujen tulokset

5.2.1 Missä nuoret tarvitsevat apua ja mikä on ollut vaikeinta oppia

Nuorten haastatteluissa kysyin missä asioissa he tunsivat tarvinneensa apua, mikä oli ollut haasteellisinta oppia ja mikä asiassa oli vaikeaa. Kaikissa vastauksissa tukien ja etuuksien hakeminen nousi esiin suurimpana haasteena. Nuoret kertoivat, etteivät tienneet mihin tukiin ja etuuksiin he olivat oikeutettuja saati miten niitä haetaan. Suurimmaksi haasteeksi nousi Kela. Nuoret tunsivat kuitenkin tarvitsevansa työntekijän apua silloinkin, kun tiesivät mitä etuutta hakevat. Nuoret totesivat usein, etteivät osanneet täyttää tarvittavia kaavakkeita itsenäisesti. Eräs nuori kertoi asiasta näin:

”... Kaikki hakemukset, muuttoilmoitus, kela, toimeentulotukihakemus. En edes tiennyt mikä mun ammatti olis tai siis sitä, et sitä ei olis?” (N3)

Myös rahankäyttö mietitytti. Vaikka nuoria mietitytti eniten se mistä rahaa saisi, kاپasi ainakin eräs nuorista neuvoa myös rahankäytön opettelussa. Rahankäyttö oli opeteltava alusta alkaen ja käytävä läpi mihin kaikkeen rahan pitää riittää.

”Suurin piirtein osasin maksaa laskut, mutta ei ollut ajatusta kuinka paljon menee rahaa mihinkin ja koska sitä rahaa saa ja et mihin kaikkeen muuhun sen pitää riittää. Se juttu että se raha ei ole pelkkää käyttörahaa vaan sitä pitää osata budjetoida et on vuokrat ja ruokaa jne.” (N4)

Huomioita nuorilta tuli myös muuttoon liittyen. Yksi nuorista totesi, ettei tiennyt, että yksin asuessa pitäisi hankkia kotivakuutus. Nuori pohti, että on monia asioita, joita ei tule ajatelleeksi, mutta jotka tulevat vastaan kun muuttaa asumaan yksin.

”En ollut koskaan miettinyt että kotivakuutus tulee tehdä ennen kuin muutin tänne. En ollut koskaan kuullutkaan, että äiti olisi kotivakuutuksen ottanut, kun ei mun sellaisia ollut tarvinnut tietää.” (N3)

Toiset nuoret kaipasivat apua terveyteen liittyvissä asioissa. Keneen ottaa yhteyttä sairastapauksissa ja mihin kuuluu soittaa. Soittaako terveyskeskukseen vai kouluun ja mitä kuuluu sanoa kun tilaa aikaa lääkärille.

”...sairastuminen; ni mitä sitten? Mihin kuuluu soittaa, mihin numeroon, lääkärille vai sairaanhoitajalle? Apteekki ja lääkäriasioissa oon saanut apua, et on osannu esittää asiansa.” (N3)

Eräs nuori sanoi suurimmaksi haasteekseen sovituista asioista kiinni pitämisen ja aikataulujen tekemisen. Elämisen rytmittäminen ja tulevaisuuden suunnittelu onkin osalle nuorista hankalaa. Ei ole merkitystä tarkoitetaanko tulevaisuudella seuraavaa päivää vai aikaa kahden kuukauden päästä.

”Siis semmone mikä pitäis olla itsestään selvää. Täällä ollut vaikeaa pitää aikatauluista ja säännöistä. Siis et jos on sovittu, et täytetään papereit. Ku omat aikataulut saattaa muuttuu.” (N3)

5.2.2 Mitä nuoret kokevat turhana opettaa?

Kysyttäessä mitä nuoret pitivät turhana opettaa, nuorten vastauksista löytyi eroavaisuuksia. Lähes kaikki nuoret sanoivat siivouksen opettamisen turhaksi, toisaalta lähes jokainen myös mainitsi että mahdollisesti siitä olisi hyötyä toiselle nuorelle.

”Ei tule mikään mieleen. Ei olla tultu turhaan mun kämppääni paapomaan. Itsellä kuitenkin kaikki perusasiat ollut hallussa, kuten esimerkiksi siivous. (N1)”

”Semmoset mä kyl koton opein. Osasin maksaa laskut, siivoukset jne. Se oli mun tilanne sillon, et tommoset hommat ainakin osasin, joku muu ei välttämättä osaa. Oma tilanne on varmaan ollut aika hyvä kun tänne tullessa olen osannut pestä pyykkiä, siivotä käydä kaupassa jne. Perusasiat mitä kuuluu jokapäiväiseen arkeen ni osasin. Mut en yhtään epäile sitä, että kaikki ei osaa. (N2)”

Nuori N1 piti laskujen maksamisen opettelua turhana. Kuitenkin muissa haastattelussa laskujen maksua pidettiin tärkeänä oppia.

”Raha-asiat ja laskujen maksu. Sillai et kaikki tulis hoidettua ajallaan ja et pysyis niinku kartal siit mitä on maksanu ja mitä pitää muistaa... (N3)”

5.2.3 Missä nuoret yleisesti kaipaavat apua

Tuntui, että nuorten oli paljon helpompi puhua yleisesti muista nuorista kuin omista tarpeistaan. Kysyessäni mitä nuoret kaipaavat, löytyi nuorilta enemmän asioita, joita nuoret voisivat kaivata. Raha-asiat olivat nuorilla tässäkin mielessä. Kuitenkin nyt rahaan liittyi etuuksien lisäksi sen käyttö.

”Kai ne on ne raha-asiat. Sitä rahaa kun tulee ni millai sitä käytetään.” (N2)

Yksi nuorista toi esiin kouluun hakemisen. Nuoren mielestä se, että nuori löytäisi opiskelupaikan, on tärkeää.

”Sitten on toi kouluun haku. Jos ei esimerkiksi tiedä mihi hakea, ni vois tul juttelee ja miettii vaiks yhdessä et mitä sit. Tai jos sin kouluu ei sit vaik pääsiskää ni mitä sit?” (N3)

Eräs nuori toi esiin myös vastuunottamisen omasta itsestään. Nuoren on ymmärrettävä, että kasvu ja itsenäistyminen tuovat mukanaan oikeuksien lisäksi myös velvollisuuksia. Asiat on tehtävä itse, eikä voi odottaa että joku hoitaa ne puolestasi.

”Nuoret kaipaa varmaan eniten apua varmaan siinä että osais ottaa itte niinku sen vastuun. Et ku äkkii sit aletaa kuitenkin vähä luikertelee pois kaikesta (velvollisuuksista). Monet on varmaan kotona tottunu siihen et äiti pesee pyykki ja laittaa ruuan et sit ne pitääkin tehdä itte.” (N4)

6 LOPUKSI

Opinnäytetyöni valmistuminen oli kova rutistus ja työn valmistuminen kestitkin itsensä johtuvista syistä sekä yksikössä tapahtuneiden muutosten vuoksi paljon pidempään kuin kuvittelin. Työnteko opinnäytetyön kirjoittamisen ohessa vei myös paljon aikaa ja jaksamista. Kuitenkin nyt voin vihdoin hengähtää ja todeta sen olevan tässä.

Ensimmäisiä haastatteluja tehdessäni mielessäni käväisi hetken epäusko siitä, kuinka laaja työstä oikein pitäisi tehdä. Oli mietittävä miten rajaisin työtäni. Toki itsenäistymiseen löytyy vinkkejä ja neuvoja vaikka millä mitalla, mutta oli päätettävä se, mitkä ovat olennaisia ja pidettävä mielessä se, että opas on tulossa nuorille. Jaksaisivatko nuoret kiinnostua asiasta? Toisaalta se mikä kiinnostaa toista, ei välttämättä ole toiselle yhtä mieluisaa. Toinen pitää historiasta, toinen liikunnasta. Siksi työhön täytyi laittaa hieman kaikkea. Toisaalta opas on pintaraapaisu siitä, mitä kaikkea nuoret tarvitsevat, mutta toisaalta se kertoo monesta asiasta tiiviisti.

Oppaassa on paljon tietoa, joka luultavasti pysyy samana vuodesta toiseen. Toisaalta internet-sivut ja virastojen yhteystiedot voivat vaihtua nopeallakin aikavälillä ja siksi olisi tärkeää myös muistaa päivittää tietoja senkin jälkeen kun olen työni palauttanut. Loppu onkin kiinni yksikön työntekijöistä ja heidän kiinnostuksestaan ja halustaan jatkaa oppaan käyttöä.

LÄHTEET

Finlexin www-sivut . Viitattu 19.1.2015. <https://www.finlex.fi>

Haikkola, L. 2005. Kunnan kansalaisia. Nuoret, ikä ja osallistuminen. Teoksessa S. Aapola & K. Kotikivi (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuistumista etsimässä. Tampere: Yliopistopaino, 138-166.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Yliopistopaino Oy.

Laaksonen, Sari 2004. Jälkihuolto-opas. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisuja 17. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.

Laki holhoustoimesta. 1999. L.1.4.1999/442.

Lastensuojelulaki. 2007. L. 13.4.2007/417.

Myrskylä, P. 2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriö. Julkaisu 12/2011. Viitattu 9.5.2015.
http://www.tem.fi/files/34027/Nuoret_tyomarkkinoiden_ja_opiskelun_ulkopuolella.pdf

Salonen, S. 2005. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa S. Aapola & K. Kotikivi (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuistumista etsimässä. Tampere: Yliopistopaino, 66-99.

Taloussanomien www-sivut. Viitattu 14.5.2015.
<http://www.taloussanomien.fi/raha/2014/10/18/kuka-opettaisi-pojat-kayttamaan-rahaa/201414451/139>

Taskinen, Sirpa 2008. Lastensuojelulaki (417/2007): soveltamisopas. Stakes oppaita 65/2008. Stakes

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015. Viitattu 19.4.2015.
<https://www.thl.fi>

Tolonen, T. 2005. Sosiaalinen tausta, sukupuoli ja paikallisuus nuorten koulutussiirtymissä. Teoksessa S. Aapola & K. Kotikivi (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuistumista etsimässä. Tampere: Yliopistopaino, 35-65.

LIITE 1

Hei!

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali-alan opiskelija ja teen opinnäytetyönäni nuorten it-
senäistymisopasta. Työ on tarkoitus tehdä ---- .

Koska kohderyhmänä ovat nuoret, olisin kiinnostunut kuulemaan teidän ajatuksianne ja mielipitei-
tänne oppaan sisältöön ja itsenäistymiseen liittyen. Teidän kokemuksenne olisivat tärkeää tietoa
opinnäytetyötäni varten.

Olisi hienoa, jos ehtisit osallistua haastatteluun joulukuun-tammikuun aikana. Itsellenne sopivaa aikaa
voitte ehdottaa Asuntolan ohjaajille, jotka välittävät tiedon minulle tai sähköpostilla, jolloin voin
olla sinuun yhteydessä ja voimme sopia ajan haastattelulle. Haastatteluun olisi hyvä varata aikaa n.
tunti.

Haastattelut nauhoitetaan, mutta henkilötiedot eivät ilmene vastauksista ja poistan nauhoituksen he-
ti, kun sille ei enää ole työni kannalta tarvetta. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Terveisin,
Suvi Mäntynen
Satakunnan Ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
suvi.mantynen@student.samk.fi

LIITE 2

HAASTATTELUN RUNKO

Työntekijät:

1. Kauanko olet ollut töissä?
2. Mitkä asiat kokee tarpeellisena osata? – Miksi?
3. Mitkä asiat tuottavat nuorille vaikeuksia? – Mikä niissä on hankalaa?
4. Mitkä on suurimmat haasteet opettaa? – Miten asiaa voisi parantaa, mitä siihen vaa ditaan, löytyykö jokin työkeino, olisiko oppaasta apua, miten se tulisi huomioida oppaassa?
5. Mitä yleensä osataan valmiiksi? – Mikä on oppaan kannalta turhaa tietoa?

Nuoret:

1. Kauanko olet asunut?
2. Missä tunnet tarvinneesi apua? – Mikä asiassa oli vaikeaa?
3. Mikä on mielestäsi ”turhaa” opettaa? – Missä/Keneltä olit saanut oppia asiassa aiemmin?
4. Mikä on ollut haasteellisinta oppia? – Miksi?
5. Missä koet nuorten yleensä kaipaavan apua?
6. Mitä oppaan tulisi sisältää?

LIITE 3

Asuntolan itsenäistymisopas



SISÄLLYS

Hei itsenäistyvä nuori!	34
MUUTTO OMAAN KOTIIN	35
Vuokra-asunnot	35
Vuokravakuus.....	35
Osoitteenmuutos	36
Kotivakuutus	36
Oma sähkösopimus.....	36
Vuokranmaksu	37
Asumisen päättyminen	37
Muuttajan muistilista lyhyesti:	39
Tärkeät numerot, jotka kannattaa laittaa ylös.....	39
Kodinhankinnat.....	40
TULOT JA ETUUDET	41
Palkka	41
Opintotuki	41
Asumistuki.....	41
Tuet työttömälle työnhakijalle.....	42
Asevelvollisen tuet	42
16 -vuotta täyttäneen vammaistuki.....	43
Nuoren kuntoutusraha alle 20 –vuotiaalle	43
Toimeentulotuki.....	44
RAHANKÄYTTÖ.....	45
Budjetti	45
Kuukauden tulot ja menot	46
Laskujen maksu	47
Eräpäivän siirtäminen.....	47
Unohditko maksaa laskun?	47

Velkaantuminen, pikavipit ja maksuhäiriömerkintä.....	48
Säästövinkejä	50
KODINHOITO	51
Kaupassakäynti.....	51
Tehtävä: Hintavertailu	51
Ruuanlaitto	52
Terveellinen ruoka ja lautasmalli.....	52
Vinkkejä terveelliseen ruokavalioon	52
Aterian kokoaminen lautasmallin mukaisesti.....	53
Ruuanlaitto lähtee hyvästä hygieniasta	54
Onko tuote pilaantunut?	55
Siivous	56
Nämä tarvitset siivousta varten:	56
Vinkkejä asunnon siistinä pitämiseen	56
Viikkosiivous.....	57
Pyykinpesu	58
Pyykkien lajittelu	58
Vinkkejä pyykinpesuun.....	59
OPISKELU.....	60
Opiskelemaan haku	60
Jäitkö ilman opiskelupaikkaa?.....	60
Täydennysshaku	60
Kannattaa tutustua myös näihin:	60
Ammattistartti.....	60
Kymppiluokka.....	61
Nuorten työpaja	61
Oppisopimus.....	61
TYÖ	62

Työnhaku.....	62
Työhakemus ja ansioluettelo.....	62
Työsopimus ja verokortti.....	65
IHMISSUHTEET JA SEKSUAALISUUS	66
Ehkäisy	66
Sukupuolitaudit	67
TERVEYS.....	68
Hygienia	68
Liikunta ja harrastukset	69
Ilmaisia tai edullisia harrastuksia	70
Mielenterveys	70
Syömishäiriöt.....	71
Lääkehuolto	72
Lääkekaappi kotona	72
Riippuvuudet	73
Tupakointi.....	73
Alkoholi.....	74
Huumeet	78
Nettiriippuvuus.....	78
Peliriippuvuus.....	79
YHTEYSTIETOJA	80

Hei itsenäistyvä nuori!

Tämä opas on tehty sinulle avuksi itsenäistymisesi harjoittelussa. Oppaasta löydät tietoa ja vinkkejä, joita voit tarvita yksin asuessasi. Tietoa löytyy oman kodin hankinnasta, raha-asioista, Kelan tuista, terveydestä ja terveyspalveluista ja ihan normaaleista arjen askareista. Kaikista asioista ei oppaassa pystynyt kertomaan, mutta olen pyrkinyt antamaan neuvoja mistä voit etsiä tietoa asiaan liittyen.

Tämän oppaan olen tehnyt opinnäytetyönäni ammattikorkeakoulussa ja toivottavasti siitä on apua myös sinulle. Vaikka sinusta tuntuisi, että asiat ovat tuttuja, kannattaa opas selata läpi. Oppaassa voi olla tietoa, jota et juuri tällä hetkellä tarvitse, mutta josta voi tulevaisuudessa olla hyötyä.

MUUTTO OMAAN KOTIIN

Mistä oma asunto? Mitä muuttaessa tulee muistaa?

Vuokra-asunnot

Lehti-ilmoitukset, netti ja asuntoja välittävät yritykset ovat hyviä keinoja etsiä itselleen sopivaa asuntoa. Opiskelijat voivat hakea myös opiskelija-asuntoa. Voit katsoa kaupungin tarjoamia asuntoja tai yksityisten vuokranantajien asuntoja.

Vuokranvälitysten nettisivuja:

www.vvo.fi

www.etuovi.com

www.oikotie.fi



Vuokravakuus

Kun olet löytänyt mieleisesi asunnon, otathan huomioon että asunnoista on maksettava vuokravakuus. Vuokravakuus on yleensä 2 kuukauden vuokra, joka maksetaan vuokranantajalle. Vakuus on turva vuokranantajalle, jos jokin menee rikki tai vuokrat jätetään maksamatta. Vuokravakuus palautetaan, kun muutat pois asunnosta (kunhan vuokrat on maksettu ja asunto on yhtä hyvässä kunnossa kuin sinne muuttaessa).

Vuokravakuutena voi joissain tapauksissa käydä myös henkilötakaus, jolloin takajat varmistavat omalla maksukyvyllään sinun vuokranmaksusi ja mahdollisesti aiheuttamasi tuhot asunnossa.

Osoitteenmuutos

Kun muutat omaan asuntoon, sinun on tehtävä muuttoilmoitus, jolloin postisi ohjataan uuteen osoitteeseen. Tämä onnistuu postista saatavalla lomakkeella tai Postin internetsivuilla www.posti.fi/muuttoilmoitus. Jos täytät muuttoilmoituksen netissä, tarvitset verkkopankkitunnukset! Voit myös tulostaa ilmoituksen netistä täytettäväksi.

Huomioi, että kaikki postit eivät ohjaudu uuteen osoitteeseesi, vaan esimerkiksi lehditilauksiin tai kouluun osoite uusi osoite on ilmoitettava itse. Ilmoita muutostasi myös uuden asuntosi isännöitsijälle. Isännöitsijän tiedot voivat löytyä netistä, taloyhtiön porraskäytävän ilmoitustaululta tai vuokrasopimuksen liitteistä.

Kotivakuutus

Vuokralaisen velvollisuus on hankkia kotivakuutus. Kotivakuutuksella varjelet niin vuokranantajan kuin omaakin omaisuuttasi vahingoilta. Vakuutusten hinnoissa voi olla suuriakin eroja. Kannattaa pyytää tarjous eri vakuutusyhtiöiltä, jolloin voit valita sinulle sopivimman ja hinnaltaan parhaan sopimuksen.

Oma sähkösoopimus

Sähkösoopimus on solmittava itse haluamansa sähköyhtiön kanssa. Tämä onnistuu usein soittamalla sähköyhtiön internetsivuilta löytyvään numeroon tai tekemällä sopimuksen sähköyhtiön verkkosivuilla. Yleensä vesimaksu on lisätty vuokran hintaan tai siitä maksetaan kuukausittain kulutuksen mukaan. Omakotitaloissa on tehtävä erikseen myös vesisopimus.

Vuokranmaksu

Vuokranmaksu tapahtuu eri tavoilla paikasta riippuen. Asuntolassa saat kuukausittain vuokralaskun, mutta voi olla että talossa johon muutat, ei vuokralaskua tulekaan. Silloin sinun on itse muistettava maksaa vuokra! Yleensä vuokranmaksusta sovitaan vuokranantajan kanssa. Saat tilinumeron ja maksupäivän, jolloin vuokran tulee olla maksettuna. Maksupäivä on usein kuun alussa, esimerkiksi 2. päivä. Jos tiedät, että saat opintotuen 4. päivä, voit sanoa asiasta vuokranantajallesi ja sopia, että maksat vuokran aina opintotukipäivänä. Usein maksupäivä on sovittavissa.

Muistathan että vuokra ei ole asunnon ainoa menoerä. Usein vuokralaisen maksettavaksi jää myös vesi, sähkö ja nettilaskut!

Asumisen päättyminen

Jos vaihdat asuntoa, aiempi vuokra-asuntosi tulee irtisanoa kirjallisesti kuukautta aikaisemmin. Esimerkiksi: Jos olet muuttamassa uuteen asuntoon elokuussa, tulee sinun irtisanoa asuntosi kesäkuun aikana.

Jos vuokranantaja päättää vuokrasuhteen, se tulee tehdä kolmea kuukautta ennen asumisen päättymistä. Vuokranantaja voi irtisanoa vuokrasopimuksen millä tahansa hyvän tavan mukaisella perusteella. Tällaisia ovat esimerkiksi asunnon tarvitsemisen omaan käyttöön tai sen myyminen. Tällöin vuokranantajan on annettava asiasta kirjallinen irtisanomisilmoitus, jossa kerrotaan vuokrasuhteen päättymisajankohta ja syy irtisanomiselle.

Huomaathan, että jos olet tehnyt määräaikaisen vuokrasopimuksen, sopimus päättyy ennalta sovittuna päivänä. Jos haluat päättää sopimuksen aiemmin, on siihen saatava suostumus vuokranantajalta tai päätös tuomioistuimelta.

Jos jätät vuokran toistuvasti maksamatta, vuokrasopimus on mahdollista purkaa. Vuokrasopimuksen voi purkaa myös, jos annat asuntesi toisen henkilön käyttöön vastoin lakia. Näissä tapauksissa vuokralaista ei tarvitse edes varoittaa, vaan sopimus voidaan purkaa heti.

Jos vuokralaisen asunnossa vietetään häiritsevää elämää, vuokralainen laiminlyö asuntonsa hoitoa tai rikkoo asuntoa, hän saa aluksi varoituksen. Tällöin sinulla on vielä mahdollisuus korjata käytöstäsi!

Muuttopäivä on sopimuksen päättymispäivän jälkeinen arkipäivä, ellei toisin sovita. Kun vuokrasuhde päättyy, vuokranantajan on palautettava takuuvuokra viipymättä vuokralaiselle, mikäli kaikki vuokrat on maksettu ja asunto on kunnossa. Avainten luovutuksesta sovitaan vuokranantajan kanssa.



Muuttajan muistilista lyhyesti:

- > Muuttoilmoitus.
- > Osoitteenmuutokset.
- > Sähkösoyimus. Irtisano vanha sopimuksesi ja solmi uusi jo ennen muuttoa.
- > Ilmoita muutostasi.
- > Muista luovuttaa kaikki entisen asuntosi avaimet isännöitsijälle tai asunnon omistajalle.
- > Hae tarvittaessa asumistukea.
- > Hanki tarvittaessa nettisoyimus uuteen asuntoosi, mikäli siinä ei ole sellaista jo valmiiksi.
- > Hanki kotivakuutus
- > Hanki asuntoon palovaroitin, mikäli siellä ei sellaista ennestään ole.
- > Siivoa vanha asunto.

Tärkeät numerot, jotka kannattaa laittaa ylös

- Huoltooyhtiö (esim. oven avaus jos avaimet ovat jääneet kotiin, vuotava vesihana)
- Isännöitsijä (esim. jos asuntoon muuttaa toinen henkilö, haluaa autopaikan jne.)
- Vuokranantaja (esim. haluat siirtää vuokran eräpäivää)
- Vakuutusoyhtiö (esim. vesivahinko, hajonnut kodinkone)

Kodinhankinnat

Näillä tavaroilla pääset alkuun uudessa asunnossasi:

- **Huonekalut**
 - sänky
 - pöytä + tuoli
 - sohva
- **Kodin tekstiilit**
 - Peitto
 - Tyyny
 - Päiväpeite
 - Pyyheliinoja
 - Käsipyyhkeitä
 - Kylpypyyhe
 - Liinavaatteet
 - Pussilakana
 - Aluslakana
 - Tyynyliina
 - Matto
- **Siivousvälineet**
 - Sanko
 - Moppi
 - Siivousliinoja
 - Tiskiharja
- **Keittiötarvikkeet**
 - Lautasia
 - Laseja
 - Mukeja
 - Aterimet
 - Kattila x 2
 - Paistinpannu
 - Puukko
 - Lasta
 - Kauha
 - Lasivuoka
 - Vispilä
 - Juustohöylä
 - Tölkinavaaja
 - Raastin
 - Kulho
 - Astiankuivausteline
- Kahvinkeitin tai vedenkeitin
- Patalaput
- **Muut**
 - Pyykkikori
 - Pyykinkuivausteline

TULOT JA ETUUDET

Palkka

Palkka on työstä saatava korvaus. Kesätyöt voivat olla sinulle jo tuttua, mutta jos et ole ollut kesätöissä, ehkä ensi kesäksi olisi hyvä hakea ensimmäistä kesätyöpaikkaa. Palkkatyö tuo taloudellista turvaa sinulle, jolloin sinun ei tarvitse turvautua Kelan myöntämiin etuuksiin tai sosiaaliturvaan.

Jos et ole palkkatöissä tai palkkasi ei riitä, sinulla on oikeus hakea tukea elämiseesi. Seuraavassa esimerkkejä tuista, joihin saatat olla oikeutettu.

Opintotuki

Opintotuki on Kelan maksama etuus. Opiskelijana olet oikeutettu saamaan opintotukea.

Opintotuki koostuu opintorahasta ja asumislisästä. Näiden lisäksi valtio takaa sinulle opintolainan, jota ei ole pakollista nostaa. Opintolainan joudut maksamaan takaisin opintojen päätyttyä korkojen kera.

Opintotukea maksetaan vain 17 vuotta täyttäneille nuorille. Alle 17 -vuotiaat voivat kuitenkin saada asumislisää!

Voit laskea opintotukesi määrän Kelan internetsivuilta www.kela.fi.

Asumistuki

Yleinen asumistuki on tarkoitettu helpottamaan pienituloisten asumismenoja. Asumistuen suuruuteen vaikuttaa asunnossa asuvien henkilöiden määrä, asumiskunta ja kuukausitulot. Yleistä asumistukea maksaa Kela. Asumistukea voit hakea sähköisesti kelan sivuilta www.kela.fi verkkopankkitunnuksillasi tai kelan sivuilta tulostettavalla lomakkeella.

Tuet työttömälle työnhakijalle

Kun jäät työttömäksi tai päätät opiskelusi, sinun tulisi ilmoittautua mahdollisimman nopeasti työttömäksi työnhakijaksi Työ- ja elinkeinotoimistoon (TE-toimisto). Työttömäksi työnhakijaksi voit ilmoittautua TE-palveluiden verkkosivuilla www.te-palvelut.fi. Kun olet ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi, voit hakea työttömyysturvaa Kelasta. Työmarkkinatuen saamisessa alle 25 –vuotiaana on paljon rajoituksia joiden vuoksi työmarkkinatuen saaminen voidaan evätä.

17 –vuotias työtön ilman ammatillista koulutusta voi saada työmarkkinatukea vain työllistymistä edistävän palvelun ajalta. Näitä palveluita ovat: työvoimakoulutus, omaehtoinen opiskelu, työnhaku- ja uravalmennus, työ- ja koulutuskokeilu tai kuntouttava työtoiminta.

18–24-vuotias työtön, jolla ei ole ammatillista koulutusta, voi saada työmarkkinatukea vain, jos hän ei ole kieltäytynyt työ- ja elinkeinotoimiston sinulle tarjoamasta työstä tai koulutuksesta tai hän on hakenut soveltuvaan ammatilliseen koulutukseen, eikä ole kieltäytynyt, eronnut tai omasta syystä erotettu tällaisesta koulutuksesta.

Ilman ammatillista koulutusta, voit saada työmarkkinatukea vasta 5 kuukauden odotusajan jälkeen. Työllistymistä edistävän palvelun ajalta työmarkkinatukea voidaan maksaa odotusajasta huolimatta.

Asevelvollisen tuet

Asevelvollisen tukea voi hakea varusmies- tai siviilipalvelusta suorittava henkilö. Tuen myöntää Kela. Yksinelävä palvelusta suorittava voi hakea avustusta asumiseen. Perusavustus on tarkoitettu palvelusta suorittavan puolisolle ja lapsille.

Asumisavustuksena Kela maksaa palvelusta suorittavan asunnon todelliset menot. Asumismenoiksi lasketaan vuokra, yhtiövastike, erikseen maksetut lämmityskustannukset ja vesimaksut, asuntolainojen korot, sähkö- ja kaasumaksut sekä omakotitalon hoitomenot.

16 -vuotta täyttäneen vammaistuki

16 -vuotta täyttäneen vammaistukea voit hakea jos toimintakykysi on sairauden tai vamman vuoksi heikentynyt vähintään vuoden ajan. Toimintakyvyn katsotaan heikentyneen, jos sairautesi tai vammasi heikentää kykyäsi huolehtia itsestäsi, selviytyä välttämättömistä kotitöistä tai selviytyä työ- ja opiskelutehtävistä. Näiden lisäksi vamman tai sairauden tulee aiheuttaa lääketieteellisin perustein arvioitua haittaa, avuntarvetta tai erityiskustannuksia. Vammaistukea myöntää Kela.

Nuoren kuntoutusraha alle 20 –vuotiaalle

Kela voi myöntää 16 -19 -vuotiaalle nuorelle kuntoutusrahaa, jos nuoren työkyky tai kyky valita ammatti ja työ ovat heikentyneet sairauden tai vamman vuoksi, jos nuori tarvitsee erityisiä tukitoimia opiskelussa tai muussa kuntoutuksessa tai jos nuoren kuntoutus perustuu henkilökohtaisesti laadittuun opiskelu- ja kuntoutumissuunnitelmaan (KHOPS).

Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on tarkoitettu viimesijaiseksi tueksi silloin, kun henkilö ei tule toimeen ansiotöillään tai muilla tuloillaan ja varoillaan itse. Ennen toimeentulotuen myöntämistä selvitetään hakijan mahdollisuudet saada muista etuuksia. Näitä ovat esimerkiksi opintotuki, asumistuki tai työmarkkinatuki. Sosiaalitoimi saattaa avustaa vuokranmaksussa ja muissa kuluissa. Se ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista, kuin esim. opintotuen saaminen. Tarvitaan perusteluita ja todisteita siitä, että rahaa vuokranmaksuun ei ole (tiliotteet jne.) Jos olet tuhlaannut rahasi esim. shop-pailuun ja ravintoloissa syömiseen, ei sosiaalitoimi ole velvollinen maksamaan vuokraa.

Toimeentulotukea voit hakea kirjallisella hakemuksella tai sähköisesti verkkopankkitunnuksillasi. Toimeentulotukihakemus palautetaan sosiaalityöntoimistoon, joka sijaitsee osoitteessa ____.

RAHANKÄYTTÖ

Budjetti

Tee jokaiselle kuukaudelle budjetti, jotta osaat säännöstellä rahankäyttösi niin että rahat riittävät koko kuukauden elämiseen. Aloita laskemalla kuukauden tulosi ja vähennä niistä menosi kuten vuokra ja laskut.



Esimerkki:

Tulot:

Opintotuki 260€

Elatustuet 310€

Toimeentulotuki 240€

yht. 810€

Menot:

Vuokra 330€

Puhelin 20€

bussikortti 48€

kotivakuutus 80€

yht. 478€

Kun tuloista 810€ vähennetään menot 478€, käyttöön jää 332 euroa. Nämä rahat sinun on jaettava niin, että ne riittävät kuukauden ruokaostoksiin sekä muihin tarpeellisiin hankintoihin kuten hygieniatuotteisiin tai vaatteisiin.

Kuukauden tulot ja menot

TULOT

Palkka	
Tuet	
Muut tulot	
YHTEENSÄ	

MENOT	1 VIIKKO	2 VIIKKO	3 VIIKKO	4 VIIKKO	KOKO KUUKAUSI
Asumiskulut (vuokra, sähkö- ja vesilasku)					
Matkustuskulut (esim. bussiliput)					
Vakuutusmaksut (esim. kotivakuutus)					
Puhelin- ja internetkulut					
Ruokakulut					
Lääkkeet, lääkärit ja muut terveyskulut					
Vaatekulut					
Harrastukset					
Viihde (esim. lehdet, elokuvat ja vapaa-aika)					
Puhtaus ja kauneudenhoito					
Suuret ostokset (esim. huonekalut ja kodinkoneet)					
Muut satunnaiset kulut (esim. lahjat, sisustus)					
YHTEENSÄ					

Laskujen maksu

Laskuja on mahdollista maksaa pankissa, mutta se on vaivalloista ja maksaa. Pääset helpommalla hankkimalla verkkopankkitunnukset, joilla voit maksaa laskut omalta tietokoneeltasi tai vaikka puhelimella.

Kun maksat laskun, muista kirjoittaa:

- Saajan tilinumero
- Laskun saajan nimi
- Viitenumero. Jos viitenumeroa ei ole, jätetään viesti viestikenttään. Yksityisellä vuokranantajalla ei usein ole viitenumeroa, jolloin voit kirjoittaa viestiin esimerkiksi minkä kuun vuokra on kyseessä.
- Maksettava määrä

Tarkista vielä ennen laskun maksamista, että kaikki tiedot ovat varmasti oikein!

Eräpäivän siirtäminen

Eivätkö rahat riitä laskun maksamiseen?

- Soita asiakaspalvelunumeroon, jonka löydät laskustasi, kerro tilanteesi ja kysy olisiko mahdollista sopia uusi maksupäivä ja/tai -suunnitelma. Usein tämä onnistuu, kun olet ajoissa liikkeellä.
- Jos eräpäivä on mennyt, etkä ole maksanut laskuasi, laskuun lisätään viivästyskorkoa, perintäkuluja tai muita lisämaksuja. Maksettava summa siis kasvaa!

Unohditko maksaa laskun?

Usein päivän parin myöhästymisen ei haittaa. Jos huomaat unohtaneesi maksaa laskun, maksa se heti!

Velkaantuminen, pikavipit ja maksuhäiriömerkintä

Pikavippi on helppo ottaa kun tarvitsee nopeasti rahaa, mutta harvemmin asiaa tulee harkittua aivan loppuun asti. Pikavippi on maksettava takaisin muutaman viikon kuluessa korkoineen. Korot ovat usein suuria. Jos et pysty maksamaan vippiä takaisin määräaikaan mennessä, kulut nousevat nopeasti moninkertaisiksi lainan määrään verrattuna. Pikavipin ottaminen johtaa usein siihen, että vanhoja pikavippejä pyritään maksamaan ottamalla uusia lainoja. Tämä jatkuvien vippien ottaminen johtaa nopeasti velkakierteeseen.

Maksuhäiriömerkintä voidaan merkitä luottotietoihisi, jos laiminlyöt laskujen ja velkojen maksamisen. Tämä voi johtaa luottotietojen menettämiseen eli et ole luotettava maksaja. Maksuhäiriömerkintä säilyy rekisterissä 2-4 vuotta!

Luottotietojen menettäminen voi merkitä seuraavia asioita:

- Et saa vuokra-asuntoa
- Et voi ostaa tavaroita osamaksulla
- Et pysty tilaamaan tuotteita netistä
- Et pysty solmimaan sopimusta matkapuhelin- tai internetliittymästä
- Työnsaanti voi vaikeutua

Esimerkki puhelinlaskun perintäkuluista

Puhelinlasku	30€
1. maksumuistutus	+5€
2. maksumuistutus	+5€
1. maksuvaatimus perintätoimistolta	+14€
2. maksuvaatimus perintätoimistolta	+7€
Haaste käräjäoikeuteen	
- oikeudenkäyntikulut	50€
- käräjäoikeuden oikeudenkäyntimaksu	60€
Yhteensä	171€
Maksuhäiriö merkintä luottotietoihin + velkomustuomio	
Ulosottomaksu	+27€
Yhteensä	198€

Lähde: Kilpailu- ja kuluttajavirasto

Lisäksi:

Koko ajalta kertyy viivästyskorkoa

Liittymä voidaan sulkea, kun maksamattomia laskuja on kertynyt 50 €

Laskujen maksamatta jättäminen johtaa maksuhäiriömerkintöihin ja luottotietojen menetykseen!

Säästövinkkejä

- Vertaile hintoja! Sama tuote voi olla huomattavasti halvempi toisessa kaupassa. Vertaa myös kilohintoja. Usein isompi pakkaus on kilohinnaltaan edullisempi. Voit esimerkiksi pakastaa loput ostamastasi tuotteesta seuraavaa käyttökertaa varten.
- Seuraa tarjouksia!
- Käytä omaa kauppakassia. Se on ekologisempaa, mutta myös halvempaa; viisi muovikassia viikossa tekee vuodessa 39€
- Pidä kirjaa rahoistasi. Tee esimerkiksi taulukko, johon kirjaat kaikki menosi kuukauden ajan. Kuittien säästäminen helpottaa seuraamista. Huomaat nopeasti kuinka paljon käytät rahaa turhuuksiin.
- Onko lähipiirilläsi ylimääräiseksi jääneitä tavaroita, joita voisit hyödyntää?
- Suosi kirpputoreja, internetin myyntipalstoja ja sosiaalisen median vaihtorinkejä.
- Myy omia turhaksi jääneitä tavaroita kirpputoreilla tai vaihtoringeissä. Voit saada hieman ylimääräistä käyttörahaa.
- Liiku kävellen ja pyöräillen, se on ilmaista ja terveellisempää!
- Heräteostokset kasvattavat menoja. Mieti tarvitsetko tuotetta juuri nyt. Pärjäätkö ilman sitä? Voisiko sen hankkia myöhemmin?
- Tee kauppalista ja osta vain listalla olevat tuotteet.
- Opettele ompelemaan ja korjaamaan vaatteita. Jo pienilläkin taidoilla saatat pelastaa jonkin vaatteen. Voit myös tuunata vanhoja vaatteita!
- Päivittäiseen käyttöön tulevien vaatteiden ostossa kannattaa panostaa laatuun. Laadukkaat vaatteet kestävät usein paremmin toistuvaa pesua, kuin halvalla hankitut.

KODINHOITO

Kaupassakäynti

Kaupassa käydessä kannattaa kiinnittää huomiota tuotteiden hintaan ja vertailla eri kauppojen hintoja, sillä ne voivat vaihdella suurestikin. Suunnittele kauppalista valmiiksi ennen kauppaan menoa, jotta muistat mitä ostaa. Älä myöskään mene kauppaan nälkäisenä, näin vältät turhat hetken mielijohteesta tehdyt ostokset!

Tehtävä: Hintavertailu

Vertaile peruselintarvikkeiden hintoja eri kaupoissa, näin löydät halvimman vaihtoehdon!

Kauppa	Jauheliha	Voi	Maito	Leikkele	Makaroni
LIDL					
Siwa					
Prisma					
S-Market					
K-Supermarket					

Ruuanlaitto

Ruokaa kannattaa valmistaa itse kotona einesten ja pikaruokaloiden sijaan. Näin säästät rahaa ja tiedät mitä oikeasti syöt!

Kannattaa suunnitella mitä aiot syödä jo pari päivää etukäteen, jotta osaat ostaa oikeat ainekset eikä kauppaan tule lähdettyä nälkäisenä ja väsyneenä. Silloin turvautuu helpommin valmisruokiin, koska ne ovat nopeita ja helppoja. Voisit kokeilla miettiä valmiiksi ruokalistan seuraavalle viikolle.

Kun valmistat ruokaa, voit tehdä kerralla isomman määrän, josta syöt pari päivää ja säästyt jokapäiväiseltä kokkaamiselta.

Terveellinen ruoka ja lautasmalli

Vinkkejä terveelliseen ruokavalioon

- Juo vettä! Vettä tulisi jouda monta lasillista päivän aikana. Lisäksi vesi lisää kylläisyyden tunnetta ja vähentää himoa juoda makeita juomia.
- Ruokaile säännöllisesti 5 kertaa päivässä. Hyvä ateriaväli on 2-4 tuntia. Näin nälkä ei yllätä etkä sorru napostelemaan pitkin päivää.
- Suosi vihanneksia ja hedelmiä
- Jos tiedät olevasi pitkään poissa kotoa, pidä hyviä välipaloja mukanas kuten omenaa, banaania tai pähkinöitä.
- Suosi täysjyvätuotteita. Valitse täysjyväleipä tai puuro, suosi tummaa pastaa ja tummaa riisiä.
- Vältä pikaruokia, energiajuomia ja limuja sekä alkoholia!
- Hyödynnä lautasmallia!

Aterian kokoaminen lautasmallin mukaisesti

- Täytä puolet lautasesta kasviksilla (salaatit, raasteet, kasvikset)
- 1/4 lautasesta voit käyttää perunalle, tummalle pastalle, riisille tai muille vilja-
valmisteille
- 1/4 lautasesta voit käyttää lihalle, kanalle tai kalalle
- Ruokajuomaksi vesi tai maito



Ruuanlaitto lähtee hyvästä hygieniasta

- Aloita ruuanlaitto aina käsien pesusta ja ruuan laiton aikana siirtyessäsi työvaiheesta toiseen. Muista pestä kädet myös aina koskettuasi raakaa lihaa.
- Pidä keittiö ja keittiövälineet puhtaina
- Pese kasvikset ennen käyttöä
- Pidä raa'at ja kypsät elintarvikkeet erillään
- Kuumenna ruoka kauttaaltaan kypsäksi
- Säilytä helposti pilaantuvat tuotteet jääkaapissa

Onko tuote pilaantunut?

Keittiössä tärkeää on tarkkailla elintarvikkeiden laatua. Kaikkea ei kannata kuitenkaan heittää pois heti parasta ennen -päiväyksen mentyä. Esimerkiksi kananmunat usein ovat käyttökelpoisia vielä päiväyksen päättymisen jälkeen. Kananmunan tuoreuden voit tarkistaa helpolla testillä: Tiputa raaka kananmuna vesilasiin, jos muna uppoaa pohjaan, on se vielä käyttökelpoinen. Jos muna kelluu, se on pilaantunut.

Ruuan käyttökelpoisuuden saat helposti selville katsomalla, haistamalla ja maistamalla. Älä syö homeista tai värinsä muuttanutta elintarviketta.

Jos tiedät, ettet ehdi käyttää jotain tuotetta, voit pakastaa sen myöhempää käyttöä varten!

Esimerkkejä elintarvikkeiden pakastusajoista:

Marjat ja kasvikset 8kk

Naudanliha 6-12kk

sianliha 3-4kk

jauheliha 3-4 kk

Kana 9kk

Kala 2-3kk

Leipä ja leivonnaiset 3kk

Valmiit ruuat 3-4kk

Siivous

Nämä tarvitset siivousta varten:

- Ämpäri
- Moppi
- Imuri
- Siivousliinoja
- fiskiharja
- Pesuaineet: Yleispesuaine, käsitiskiaine, wc:n pesuaine
- Mattopiiska

Vinkkejä asunnon siistinä pitämiseen

Voit helpottaa viikkosiivousta tekemällä rutiineja, jotka tekevät asunnon puhtaanaapidosta helpompaa ja saavat asunnon näyttämään siistiltä:

- Petaa sänky
- Siirrä tavarat takaisin paikoilleen käytön jälkeen. Jos tavaraa on paljon, etkä tiedä mihin saisit kaiken mahtumaan, voit hankkia säilytyskoreja, joissa tavarat pysyvät tallessa ja piilossa katseilta.
- Tiskaa astiat heti syötyäsi.
- Poista tahrat mahdollisimman pian, jolloin niiden poistaminen on helpompaa.

Viikkosiivous





























Asunto tulisi siivota kerran viikossa, jotta se pysyisi puhtaana. Ainakin nämä tulisi siivota viikoittain:

- Siirrä tavarat paikoilleen
- Tiskaa astiat
- Imuroi lattiat ja tekstiilipintaiset kalusteet
- Moppaa lattiat
- Pyyhi pölyt huonekaluista, valaisimista ja koriste-esineistä
- Tyhjennä roskakorit
- Siivoa kylpyhuone (pese käsipesuallas, wc-istuin, lattia sekä puhdista lattia-kaivo).
- Puhdista seinistä ja katkaisijoista likatahrat

Vaihda vuodevaatteet 2 viikon välein viikkosiivouksen yhteydessä

Pyykinpesu

Vaatteista löytyvät hoito-ohjeet kannattaa katsoa huolellisesti, jotta et tule vahingossa pilanneeksi vaatetta. Hoito-ohjeista löytyvät symbolit voit tarkistaa tästä:

PESUMERKIT						
						
vesipesu	vesipesu 95°	vesipesu 60°	varovainen vesipesu 60°	vesipesu 40°	varovainen vesipesu 40°	erittäin varovainen vesipesu 40°
						
vain käsinpesu	vesipesu kielletty	vesipesu 30°	varovainen vesipesu 30°	erittäin varovainen vesipesu 30°	vesipesu 30°	varovainen vesipesu 30°
						
valkaisu sallittu	valkaisu kielletty	valkaisu kielletty	vain happi- valkaisu sallittu	kemiallinen pesu kielletty	kemiallinen pesu tetra- kloorieteenillä	rumpu- kuivaus
						
varovainen rumpu- kuivaus	erittäin varovainen rumpu- kuivaus	varovainen rumpu- kuivaus	normaali rumpu- kuivaus	rumpu- kuivaus	rumpu- kuivaus kielletty	rumpu- kuivaus kielletty

Pyykkien lajittelu

Pyykit tulisi lajitella:

- Värin mukaan: tummat, vaaleat ja värikkäät erikseen. Näin välttyt värjäämästä valkoista paitaasi vaaleanpunaiseksi tai harmaaksi.
- Materiaalin mukaan: villa, puuvilla ja liinavaatteet.
- Pesulämpötilan mukaan: vaatteet yleensä 40 asteessa ja liinavaatteet aina 60 asteessa.
- Likaisuuden mukaan: alusvaatteet, urheiluvaatteet, liinavaatteet erikseen.

Vinkkejä pyykinpesuun

- Tarkista vaatteista taskut ja tyhjennä ne ylimääräisistä esineistä.
- Avaa napit
- Sulje vetoketjut ja solmi nauhat.
- Käännä vaatteet nurin perin
- Jos peset farkkuja, älä käytä huuhteluainetta, jotta kangas ei löysty!
- Pese pyyhkeet ja lakanat aina 60 asteessa.
- Tarkista aina vaatteiden pesuohjeet!

OPISKELU

Opiskelemaan haku

Haku 2. asteen kouluihin järjestetään keväisin. Kannattaa olla ajoissa liikkeellä ja miettiä, mihin haluaisit hakea. Haluatko lukioon vai ammattikouluun? Mikä ala sinua kiinnostaisi?

Tietoa opiskelupaikoista ja alavaihtoehtoista löydät osoitteesta

www.opintopolku.fi tai www.opiskelupaikka.fi

Jäitkö ilman opiskelupaikkaa?

Jos et päässyt yhteishaussa kouluun, ei kannata panikoida. Niille, jotka eivät saaneet opiskelupaikkaa, löytyy vielä vaihtoehtoja.

Täydennyshaku

Täydennyshaku järjestetään yhteishaun jälkeen, kun selviää mille linjoille jäi vapaita paikkoja. Valinnanvaraa ei tietenkään ole niin paljon kuin yhteishaussa, mutta vapaita paikkoja on syytä selata avoimin mielin ja miettiä, jos jokin ammatti olisi sinua varten.

Kannattaa tutustua myös näihin:

Ammattistartti

Ammattistarttin tarkoituksena on tukea ja ohjata eri koulutus- ja uravalinnoissa.

Ammattistartilla voit tutustua eri koulutusvaihtoehtoihin ja miettiä mikä ala kiinnostaisi sinua.

Kymppiluokka

Kymppiluokka on yleissivistävää koulutusta ja tähtää peruskoulun arvosanojen parantamiseen. Jos et tiedä mihin ammattiin haluaisit tähdätä, Kymppiluokka antaa lisäaikaa asian miettimisessä. Kymppiluokalle voivat hakea alle 18-vuotiaat nuoret.

Nuorten työpaja

Nuorten työpajan tehtävänä on ohjata nuori koulutukseen tai työelämään. Työpajalle voivat päästä alle 29 -vuotiaat nuoret. Pajalle tulevilta nuorilta ei vaadita ammattitutkintoa tai aiempaa työkokemusta. Työpajan osastoja ovat mm. rakennusperinne, bändipaja, kädentaidot ja Cafe Nuokkari.

Oppisopimus

Oppisopimuskoulutuksella voi opiskella lähes kaikkiin ammatillisiin tutkintoihin. Se soveltuu sekä nuorille että aikuisille. Oppisopimuskoulutuksessa opiskelija ja työnantaja solmivat määräaikaisen työsopimukseen, johon kuuluu ammattiin kouluttaminen työpaikalla.

Oppisopimuksen käytäntöön liittyvissä asioissa palvelee oppisopimuskeskus.

TYÖ

Työnhaku

Työpaikoista ilmoittavat eri internet-sivut, kuten www.mol.fi tai www.monster.fi. Näitä selaamalla löydät tietoa avoimista työpaikoista. Kesätyöt laitetaan hakuun jo vuoden alussa, joten asiassa on syytä olla valppaana. Kesätyöpaikkoja tulee hakuun tammikuusta toukokuuhun ja vapaat työpaikat kannattaa tarkistaa parin viikon välein ja tehdä hakemukset heti.

Työhakemus ja ansioluettelo

Kun olet löytänyt mielenkiintoisen työpaikkailmoituksen ja haluat hakea tähän paikkaan töihin, on sinun tehtävä työhakemus. Työhakemuksessa kerrot itsestäsi, koulutuksestasi ja taidoistasi. Toisilla yrityksillä on omat työnhakualustansa verkossa, mutta jotkut haluavat hakemukset kirjallisena. Seuraavalla sivulla on esimerkki työhakemuksesta ja ansioluettelosta eli CV:stä.

Seuraavilta sivuilta löydät mallit työhakemuksen ja CV:n tekoon.

Maija Meikäläinen

TYÖHAKEMUS

Osoite

Postinumero ja toimipaikka

Puhelin

Sähköposti

Päiväys (pp.kk.vvvv.)

Yrityksen nimi

Henkilö jolle hakemus on osoitettu

Osoite

Kerro tähän mistä kuulit työpaikasta.

OTSIKKO (Kirjoita tähän mitä työtä olet hakemassa)

Kerro miksi haet tähän työpaikkaan ja miksi sinä olisit oikea valinta tehtävään. Mitä hyötyä sinusta on yritykselle? Tuo ilmi miksi olet kiinnostunut juuri tästä työpaikasta.

Kerro taustastasi ja siitä mitä osaat. Miksi olisit pätevä juuri tähän työhön? Onko sinulla koulutusta kyseiselle alalle tai oletko työskennellyt aiemmin alalla. Onko sinulla työkokemusta? Ilmoituksessa usein kerrotaan mitä työntekijältä vaaditaan. Pyri vastaamaan näihin vaatimuksiin ja toiveisiin. Miten sinä täytät nämä vaatimukset?

Kerro itsestäsi ja omista hyvistä ominaisuuksistasi. Miksi näistä ominaisuuksista, luonteenpiirteistä tai taidoista olisi hyötyä hakemassasi työpaikassa?

Lopuksi voit ilmaista halukkuutesi työhaastatteluun. Jos palkkatoivetta on pyydetty, voit kertoa siitä tässä.

Ystävällisin terveisin

(Allekirjoitus)

Oma nimi

LIITE

Ansioluettelo

CV

Henkilötiedot:

Nimi: Maija Meikäläinen

Osoite: Osoitekatu 16 B

345560 Kaupunki

Puhelin: 0400-112233

Työkokemus:

Kerro missä olet ollut töissä. Oletko ollut kesätöissä? Missä yrityksessä? Milloin olit töissä, kauan-ko työ kesti ja mitä työtä teit?

Kerro mitä työ sisälsi. Mitä työnkuvaan kuului, vastailitko puhelimeen, päivititkö arkistoja, mitä teit?

Koulutus:

Kerro aiemmat koulutuksesi ja valmistumisvuosi, jos sellaisia on.

Kerro mitä tällä hetkellä opiskelet ja koska sinun on tarkoitus valmistua.

Harrastukset:

Mitä harrastat? Tietokonepelejä, salilla käyntiä, juoksemista?

Tietotekniikkataidot:

Kerro tietotekniikkataidoistasi. Mitä ohjelmia osaat käyttää ja kuinka hyvin? Ovatko taitosi erin-omaiset tai osaatko perusteet?

Suosituks:

Jos sinulla on suosittelijoita, voit kertoa heidän tietonsa tässä ja ilmoittaa, että heihin voi olla yhtey-dessä.

Lisää työhakemus ja CV-malleja osoitteesta: uraneuvonta.monster.fi

Työsopimus ja verokortti

Kun saat työpaikan, alat saada palkkaa tehdystä työstä. Työsopimuksella työntekijä ja työnantaja sopivat työsuhteesta ja sen ehdoista. Työsopimus voi olla määräaikainen tai toistaiseksi voimassa oleva. Yleensä työsopimukseen sisältyy myös koeaika, jonka aikana työsopimus voidaan purkaa.

Työsopimus kannattaa aina tehdä kirjallisesti! Suullinen sopimus on toki myös pätevä, mutta sen todistaminen on hankalaa. Työsopimuksessa sovittuja ehtoja ei kumpikaan osapuoli voi muuttaa ilman toisen osapuolen suostumusta. Työsopimus kannattaa siis lukea tarkkaan läpi ennen sen allekirjoitusta!

Kun menet töihin, työnantajasi tarvitsee sinun tilinumerosi ja verokorttisi, jotta palkkasi voidaan maksaa. **Kaikki 15 -vuotta täyttäneet saavat vuosittain verokortin postitse tammikuussa. Laita se talteen heti.** Verokortilla työskennellessä kerrytät myös työeläkettä, eli säästät tulevaisuuttasi varten. Verokortistasi näet kuinka paljon palkastasi menee veroa. Jos unohdat toimittaa verokortin, palkastasi voidaan periä jopa 60 % veroa!

IHMISSUHTEET JA SEKSUAALISUUS

Ihmissuhteet ovat tärkeä osa elämää. On tärkeää että on edes yksi luotettava ihminen, jolle puhua ja uskoutua. Perhe, sukulaiset ja kaverit ovat suuri voimavara. Jos kavereita ei ole, voit miettiä uutta harrastusta tai vaikkapa vapaaehtoistyötä, jossa tavata uusia ihmisiä.

Myös seurustelu voi tulla kuvaan. Ehkä takana on jo useita suhteita, ehkä odotat vielä sitä ensimmäistä kumppania. Ehkä olet miettinyt pidätkö enemmän tytöistä vai pojista vai kenties molemmista yhtä paljon. Hyvä lähtökohta on olla rehellinen tunteistaan, sillä asian salaaminen rasittaa itseäsi ja ihmissuhteitasi. Kaapista ulos tuleminen voi ravisuttaa ihmissuhteitasi, mutta on tärkeää antaa myös läheisille aikaa totutella ajatukseen. Ajankohta on oikea silloin, kun itsestäsi tuntuu siltä. Kuitenkin tärkein asia on oma onnellisuutesi.

Ehkäisy

Seurustelit tai et, voi tulla vastaan tilanteita, jolloin ehkäisyasiat ovat ajankohtaisia. Siksi niistä on hyvä huolehtia ajoissa. Kumppaneiden vaihtuessa ja satunnaisissa seksitilanteissa on syytä aina huolehtia ehkäisystä itse, eikä luottaa kumppanin huolehtivan siitä. Kondomi on ainoa suoja sukupuolitauteja vastaan. Vakituksessa suhteessa voit miettiä myös muita ehkäisyvaihtoehtoja. Tietoa ehkäisystä saat ehkäisyneuvolasta.

Jos unohdat käyttää ehkäisyä tai kondomi pettää, raskaaksi tulo on mahdollista. Voit hakea apteekista jälkielehköpillerin. Sen hinta on noin 17 euroa. Jälkielehköisy kannattaa ottaa mahdollisimman pian, mutta viimeistään 72 tuntia yhdynnästä. Mitä nopeammin sen ottaa, sitä parempi on ehkäisyteho. Sen teho ei kuitenkaan vastaa oikeinkäytettyjen muiden ehkäisymuotojen tehoa. Jälkielehköisy ei ole tarkoi-

tettu jatkuvaksi ehkäisytavaksi, vaan hätätapauksessa käytettäväksi. Jälkiehkäisy ei myöskään suojaa sukupuolitaudeilta!

Sukupuolitaudit

Jos olet harrastanut suojaamatonta seksiä tuntemattoman tai tutunkin ihmisen kanssa, jonka edellisistä kumppaneista et tiedä, olet voinut saada sukupuolitaudin. Tauti voi olla oireeton, mutta silti hoitamattomana se voi aiheuttaa esimerkiksi lapsettomuutta. Tietämättäsi saatat levittää tautia myös muihin mahdollisiin seksikumppaneihisi. Jos epäilet, että olet voinut saada tartunnan, hakeudu sukupuolitauditesteihin.

Sukupuolitauditestejä varten hakeudu omalle terveysasemallesi tai opiskelijaterveydenhuoltoon. Saat lääkäriltä lähetteen sukupuolitauditesteihin. Testeihin on hyvä hankkiutua 2 viikon kuluessa siitä, kun epäilet saaneesi tartunnan. Testejä varten sinun pitää antaa veri- ja virtsanäyte laboratoriossa. Testien tulokset valmistuvat yleensä noin viikossa.

Jos oma seksuaalisuus mietityttää, näistä linkeistä voit saada apua

www.mll.fi/nuortennetti tai www.seta.fi

TERVEYS

Hygienia

Hygieniasta huolehtiminen on hyväksi niin itsellesi kuin muillekin. Perushygieniasta huolehtiminen kertoo, että välität itsestäsi. On myös ajattelevaista huolehtia omasta hygieniastaan, jotta myös kanssaihmisillä on hyvä olla lähelläsi.

Perushygienia lähtee käsienpesusta. Käsienpesulla vältät tautien leviämisen. Kun käsienpesun ottaa tavaksi, se tulee luonnostaan. Muistathan pestä kädet kun käyt vessassa, tulet ulkoa sisälle, alat tehdä ruokaa sekä ennen ruokailua. Joskus olosuhteista johtuen käsienpesu ei kovin hyvin onnistu. Esimerkiksi festareilla käsienpesu voi olla hankalaa. Kannattaa tällöin varata mukaan pieni pullo käsidesiä!

Suihkussa on hyvä käydä päivittäin. Voit hikoilla, vaikka et harrastaisikaan liikuntaa ja hienhaju voi tarttua myös vaatteisiin. Jos harrastat liikuntaa ja hikoilet, liikunta-suorituksen jälkeen tulisi käydä suihkussa. Suihkusta tullessasi voit rasvata ihon kosteusvoiteella ja sipaista deodoranttia kainaloihin. Suihkun jälkeen vaihda puhtaat alusvaatteet ja vaatteet sekä heitä käytetyt pyykkikoriin.

Hampaat tulisi harjata aamuin illoin. Harjauksen lisäksi voit käyttää hammaslankaa. Harjaamalla hampaasi ja käyttämällä hammaslankaa saatat säästyä myös hammaslääkäreissuilta ja ikäviltä reikien paikkaamisilta. Kun hampaat ovat puhtaat, on kivempi myös hymyillä. 😊

Liikunta ja harrastukset

Liikunta on parhaita tapoja pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Liikkumisen aloittaminen voi olla hankalaa, jos ei ennen ole harrastanut tai liikunta "ei ole sinun juttusi". Tällöin liikkuminen kannattaa aloittaa rauhallisesti pienin askelin. Voit aloittaa hyötyliikunnasta. Pyöräile tai kävele kauppaan ja muille asioille tai valitse hissien sijaan rappuset. Tämä kaikki on kuitenkin itseäsi varten. Liikunnalla on lisäksi monia tutkittuja terveysvaikutuksia.

Liikunta

- pitää painon kurissa
- lisää oman kehon hallintaa
- parantaa itsetuntoa
- kohottaa mielialaa ja vireyttä
- pitää selkäsairaudet loitolla
- lisää hapenottokykyä ja vastustuskykyä
- vähentää stressiä
- helpottaa unentuloa
- parantaa opintosuorituksia
- auttaa löytämään uusia ystäviä

Ilmaisia tai edullisia harrastuksia

- Lenkkeily (kävellen, sauvakävellen tai juosten)
- Pyöräily
- Rullaluistelu
- Uiminen ja vesijuoksu. Uimahalliin pääsee opiskelijahinnalla ja voit myös kysyä Asuntolan ohjaajilta ilmaisia uimalippuja. Kesällä voi uida ilmaiseksi luonnonvesissä.
- Salilla käynti. Uimahallista löytyy myös sali, jossa käydä.
- Pallopelit (sähly, jalkapallo, koripallo jne.)
- Frisbeegolf (tarvitset muutaman kiekon päästäksesi alkuun)
- Geokätköily (tarvitset älypuhelimien ja geocaching sovelluksen)
- Kansalaisopiston kurssit. Kurssit maksavat yleensä n. 20 euroa ja tarjolla on liikuntaa, musiikki-, käsityö- ja valokuvauskursseja. Etsi oma kiinnostuksen kohteesi tai kokeile jotain aivan uutta!

Mielenterveys

Ahdistuksen ja masennuksen tunteet kuuluvat jokaisen elämään. On päiviä, kun kaikki asiat menevät pieleen ja mikään ei kiinnosta. Jos kuitenkin masennusoireet pitkittyvät, eikä omat keinot ja jaksaminen enää riitä, kannattaa hakea apua ja yrittää selvittää mistä se johtuu.

Mielenterveyshäiriöitä ovat mm. ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt ja mielialahäiriöt. Ne ovat häiriöitä, jotka vaikeuttavat jokapäiväistä toimintakykyä. Ne voivat aiheuttaa sulkeutuneisuutta, omaan asuntoon lukittautumista ja sosiaaliset suhteet voivat katketa.

Masennuksella on suuria vaikutuksia ihmisen arkeen. Ihminen voi kärsiä muun muassa unettomuudesta ja jaksamattomuudesta, alakuloisuudesta, aggressiivisuudes-

ta ja itsetuhoisuudesta. Masentunut tuntee usein itsensä huonommaksi kuin muut ja viihtyy omissa oloissaan.

Terveelliset elämäntavat, kuten oikeanlainen ruokavalio ja harrastukset edistävät mielenterveyttä. Hyvät ihmissuhteet ja mahdollisuus puhua mieltä painavista asioista edistävät myös mielenterveyttä ja lisäävät elämäniloa.

Syömishäiriöt

Syömishäiriöitä on monia, anoreksia, bulimia, ortoreksia. Syömishäiriöisen minäkuva on usein vääristynyt, jolloin syömishäiriöinen näkee itsensä aivan erilailla kuin muut. Hän voi pitää itseään lihavana, vaikka muut eivät ajattele niin. Syömishäiriöiden taustalla on usein henkistä pahoinvointia, jolloin käytös suhteessa ruokaan, painoon ja liikuntaan on poikkeavaa.

Syömishäiriöisistä 90 % on tyttöjä ja naisia, mutta poikien ja miesten osuus on kasvussa. Syömishäiriöiset eivät suinkaan ole aina alipainoisia, vaan valtaosa heistä on normaali- tai ylipainoisia.

Syömishäiriö kehittyy usein pitkän ajan kuluessa eikä sitä heti huomaa. Se voi lähteä pienestä kuntokuurista tai laihdutustavoitteesta, mutta jatkaa painon ja syömissen liiallisena kontrolloimisena. Syömishäiriö on sairaus, jota ei voi noin vain lopettaa. Tällöin on tarpeen hakea tukea läheisiltään ja ammattiapua.

Syömishäiriö on sairautena pitkäkestoinen. Vaikka ulkoisesti henkilöä voi näyttää parantuneelta, henkinen parantuminen voi viedä pitkään. Vaikka paranemisenuste on hyvä, kyseessä on silti hengenvaarallinen sairaus.

Apua ongelmiin voit hakea terveyskeskuksesta, Nuorten vastaanotolta, nupolta jne. Puhu rohkeasti ongelmistasi ja hae apua.

Lääkehuolto

Jos sinulla on jokin sairaus, ja lääkäri on määrännyt sinulle lääkkeitä, sinun on huolehdittava lääkkeistäsi itsenäisesti. Koska vastaat itse lääkeshoidostasi, tehtäväsi on:

- ottaa lääkkeesi säännöllisesti ja ohjeen mukaisesti
- tietää mitä lääkkeitä syöt, lääkkeiden käyttötarkoitus ja miten ne vaikuttavat
- seurata omaa vointiasi ja kertoa tuntemuksesi mahdollisista haittavaikutuksista sairaanhoitajalle tai lääkärille.
- huolehtia lääkkeiden riittämisestä, lääkkeiden hakemisesta apteekista ja reseptien uusimisesta, jotta lääkkeet eivät pääse loppumaan.

Jos sinulla on vaikeuksia muistaa ottaa lääkkeesi tai et muista oletko jo ottanut päivän lääkkeet, kannattaa ostaa apteekissa myytävä lääkeseannostelija eli dosetti. Dosettiin voit jakaa viikon lääkkeet kerralla ja näet helposti onko lääke ottamatta.

Lääkekaappi kotona

Äkillisten kiputilojen varalle on hyvä pitää kotona tarvittavia lääkkeitä. Lääkekaappin sisältö kannattaa käydä läpi aika ajoin ja laittaa vanhentuneet lääkkeet pois. Muistathan, että lääkkeitä ei saa heittää roskeen vaan vanhentuneet lääkkeet tulee palauttaa apteekkiin!

Tässä lista lääkkeistä ja tarvikkeista, joita on hyvä olla lääkekaapissa:

- Särkylä-läkkeitä (esim. panadol tai burana) särky- ja kuumetiloja varten.
- Hydrocortison voidetta ihottumien ja auringon polttamien hoitoon
- Antihistamiinia allergiaoireisiin, kutinan ja hyttystenpiston aiheuttamiin oireisiin
- Närästyslääke
- Kuumemittari
- Laastari ja sidetarpeet
- Haavanpuhdistusneste

Riippuvuudet

Aineriippuvuutta on kiinnittyminen esim. alkoholiin, huumeisiin, lääkkeisiin ja nikotiiniin. Toiminnallista riippuvuutta ovat esimerkiksi peliriippuvuus ja nettiriippuvuus.

Tupakointi

Riippuvuus tupakasta on fyysistä, mutta myös psyykkistä ja sosiaalista. Sosiaalisen riippuvuuden huomaa yleensä silloin, kun yrittää päästä omasta riippuvuudestaan eroon. Tupakointia lopettaessa joutuu etsimään korvaavia tapoja kuluttaa aika ja hetket, jotka normaalisti käyttäisi tupakoimiseen. Tupakoimattomuus on siis opeteltava.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina. Tupakoinnin lopettamisen terveyshyödyt alkavat jo minuuttien kuluttua lopettamisesta.

- **20 minuuttia:** verenpaine laskee, sydämen syke tasaantuu, käsien ja jalkojen lämpötila paranee
- **8 tuntia:** elimistössä olevan nikotiinin määrä ja häikäpitoisuus laskevat puoleen
- **24 tunnin kuluttua:** häikä häviää elimistöstä, sydänkohtauksen riski alkaa laskea
- **2 vuorokautta:** maku- ja hajuaisti terävöityvät
- **2 viikkoa – 3 kuukautta:** käveleminen ja juokseminen helpottuvat, energisyys lisääntyy
- **3-9 kuukautta:** yskä, vinkuva hengitys ja hengitysvaikeudet vähenevät
- **5 vuoden kuluttua:** sydänkohtauksen ja sydänkuoleman riski on laskenut puoleen verrattuna tupakoitsijaan
- **10 vuotta:** keuhkosyövän riski laskee puoleen tupakoitsijaan verrattuna

Apua päihteidenkäytön lopettamiseen löydät netistä:

www.fressis.fi, www.tupakkaverkko.fi tai www.smokefree.fi

Alkoholi

Alkoholin maistaminen ja käyttäminen varmasti vähintään mietityttävät jossain vaiheessa. Ehkä olet maistanut, ehkä vetänyt kannit tai ehkä olet valinnut päiheteettömän elämän. Alkoholin käytöstä kiinnostuminen ja alkoholin kokeileminen ovat ihan normaaleja asioita nuoren elämän varrella. Kuitenkin on hyvä muistaa kohtuus kaikessa. Eli mieluummin liian vähän tai ei ollenkaan kuin överit.

Alkoholin käyttöön liittyy paljon riskejä, jotka on hyvä tiedostaa. Näitä riskejä ovat:

- Erilaiset tapaturmat.
- Seksuaalinen hyväksikäyttö, ei-toivotut raskaudet ja sukupuolitautilien tartunnat
- Tappelut ja väkivalta.
- Väkivaltarikoksen tai ryöstön kohteeksi joutumisen riski on humaltuneena huomattavasti suurempi. Väkivaltarikoksista suurin osa tehdään päihtyneinä.
- Erimielisyydet ystävien kanssa.
- Erimielisyydet vanhempien kanssa.
- Alkoholimyrkytys.
- Sammuminen.

Suomessa alkoholin käytöstä johtuvia kuolemia on vuosittain n. 3000. Alkoholi onkin työikäisten (15–64 -vuotiaat) yleisin kuolinsyy.

Alkoholin riskikäytön rajat:

NAISET	MIEHET
- 2 alkoholiannosta säännöllisesti päivittäin	- 4 alkoholiannosta säännöllisesti päivittäin
- 5 alkoholiannosta kerralla	- 7 alkoholiannosta kerralla
- 16 alkoholiannosta viikossa	-24 alkoholiannosta viikossa

Nämä rajat ovat siis riskikäyttöä, ei suositeltava annostus tai turvallinen annostus. Vähempikin alkoholinkäyttö voi aiheuttaa haittoja!

Tietoa alkoholista, alkoholin kohtuukäytöstä ja juomisen lopettamisesta:
www.kohtuullisesti.fi

Tukea alkoholinkäytön lopettamiseen voit kysyä A-klinikalta.

Seuraavalla sivulla voit tehdä Maailman terveysjärjestö WHO:n testin:

10 henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä.

Testistä selviää miten alkoholinkäyttösi vaikuttaa sinuun ja miten suuria riskejä se tuottaa.

Yksi annos alkoholia (12g)
= 0,33 pullo olutta, siideriä tai lonkeroa
= 12cl mietoa viiniä
= 4cl viinaa

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- En koskaan
- Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2-4 kertaa kuussa
- 2-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1-2 annosta
- 3-4 annosta
- 5-6 annosta
- 7-9 annosta
- 10 tai enemmän

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Menikö pitkäksi?

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä sen aloittamisen jälkeen?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Ryypyllä käyntiin?

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- Kerran kuussa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- Ei
- On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- Kyllä, viimeisen vuoden aikana
- Tuliko sanomista?

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- Ei koskaan
- On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- Kyllä, viimeisen vuoden aikana

PISTEENI _____

Alkoholinkäyttösi riskit

0-7 VÄHÄISET

8-10 LIEVÄSTI KASVANEET

11-14 SELVÄSTI KASVANEET

15-19 SUURET

20-40 ERITTÄIN SUURET

Huumeet

Huumeet ovat laittomia päihteitä, jotka ovat peräisin kasveista tai valmistettu keinotekoisesti. Huumeita ovat muun muassa amfetamiini, ekstaasi, heroini, kokaiini, kannabis ja LSD.

Huumeita käytetään monilla eri tavoilla, joista mikään ei ole riskitöntä. Suonensisäisten huumeiden käyttäjillä on riski saada tulehduksia ja veren välityksellä tarttuvia tauteja kuten B- ja C-hepatiitti tai HIV. Huumeet johtavat usein hallitsemattomaan käyttöön, jolloin käyttäjän aika kuluu huumeita itselleen hankkien ja niitä käyttäen. Huumeidenkäyttö on myös rahoitettava jollain keinoilla. Tällöin vaarana ovat velkakierreet tai rikokset käytön rahoittamiseksi.

Apua päihteiden käytön lopettamiseen saat läheisiltäsi, A-klinikalta.

Apua netistä: www.paihdelinkki.fi,

Päihteiden käyttäjän läheiset voivat saada tukea mm:

www.irtihuumeista.fi, www.paihdelinkki.fi.

Nettiriippuvuus

Kun netin käytöstä tulee pakonomaista ja hallitsematonta, se voi tarkoittaa riippuvuutta. Voit myös miettiä viekö netin käyttösi aikaa pois opiskeluilta, kavereilta liikunnasta tai ylipäänsä asuntosi ulkopuolelle liikkumiselta? Liika tietokoneella istuminen voi aiheuttaa myös päänsärkyä ja ärtymystä.

Erilaiset nettisivut kuten keskustelupalstat tai nettipelit voivat viedä huomaamatta useita tunteja päivästä niin, että jopa syöminen jää väliin. Se, mikä aiheuttaa riippuvuutta, on netin sisältö. Joskus nettiystävistä-

tä tulee niin tärkeitä, että he korvaavat todelliset ystäväsi. Tällöin kannattaa miettiä, voisiko netissä viettämäänsä aikaa rajoittaa.

Nettiriippuvuus voi vaikuttaa nopeasti yöuneen. Valvotko myöhään? Onko unirytmisi kääntynyt pääläelleen? Aivosi tarvitsevat lepoa, jotta pysyt toimintakykyisenä ja opit uutta.

Nettiriippuvuudesta on mahdollista irrottautua. Se vaatii päättäväisyyttä ja rutiinien muuttamista. Joskus se ei onnistu yksin ja tällöin kannattaa hakea apua.

Peliriippuvuus

Suurimmalle osalle nuoria rahapelaaminen ei aiheuta ongelmia, mutta joskus pelaaminen jää päälle.

Ovatko rahapelit sinulle viihdettä ja ajanvietettä vai lievennätkö pelaamisella esimerkiksi yksinäisyyden tunnetta? Jos yrität salata pelaamisesi tai valehtelet siitä läheisillesi, on syytä huolestua. Pelaaminen voi tulla hyvin kalliiksi. Oletko yrittänyt lopettaa tai vähentää pelaamista siinä onnistumatta? Voit olla peliriippuvainen.

Kannattaa muistaa, että jos häviät rahaa ja palaat takaisin pelaamaan menetettyjä rahoja takaisin, menetät yhä enemmän. Ongelmasi voi ilmetä siten, että rahat ovat jatkuvasti lopussa, lainailet toistuvasti rahaa läheisiltä tai otat pikavippejä.

Peliriippuvuuden tunnustaminen vaatii rohkeutta, koska asiaan liittyy usein salailua. Pelaamisen tuottavan mielihyvän vuoksi pelaamisen lopettaminen voi olla vaikeaa. Kannattaa ottaa asia kuitenkin puheeksi rohkeasti!

Jos tunnistat pelaamisen itsellesi ongelmaksi, aseta raja pelaamiseen käytettävälle rahasummalle ja tee päätös, ettet lainaa rahaa. Voit pitää taukoja, esimerkiksi viikkoja, jolloin olet pelaamatta.

Avun hakemisessa pelaamisen aiheuttamissa ongelmissa auttaa Peluuri-puhelinpalvelu numerossa 0800 100 101. Linja on maksuton.

YHTEYSTIETOJA

KELA

Osoite 23

11220 Kaupunki

Kelan palvelunumerot löydät osoitteesta www.kela.fi/palvelunumerot.

Kelasta haet mm. asumistukea, opintotukea ja työmarkkinatukea. Kelassa voit asioida verkkopankkitunnuksillasi osoitteessa www.kela.fi.

TE-toimisto (työvoimatoimisto)

Osoite 5

11220 Kaupunki

puh. **012233447**

TE-toimiston tärkeimpänä tehtävänä on välittää työpaikkoja.

TE-toimiston sivuilla <http://www.te-palvelut.fi/te/fi/> voit selailla avoimia työpaikkoja ja ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi

Sosiaalitoimisto

Osoite 15-16

11220 Kaupunki

Lääkäri ja sairaanhoitaja

Jos olet opiskelija, pyri ensisijaisesti käyttämään opiskelijaterveydenhuoltoa. Se on sinulle ilmaista ja saat helpommin ajan koulusi terveydenhoitajalta! Jos se ei onnistu, tilaa aika oman alueesi terveysasemalta.

Terveyskeskus

Kaupungin terveystiedot on jaettu 5 eri piiriin asuinalueesi mukaan.

Voit tarkistaa oman alueesi yhteystiedot kaupungin internet-sivuilta:

Asuntolassa asuessasi olet Pohjois-Kaupungin terveysaseman asiakas!

p. 012233447

Hammashoito

Ajan suun terveydenhuoltoon voit varata numerosta:

p.012233447 (tarkastus ym. kiireettömät asiat)

Jonotusaika hammashoitoon vaihtelee 3-6 kuukauden välillä.

Jos hammastasi särkee, ja hoitoon on päästävää mahdollisimman pian, voit tiedustella myös särkyaikoja.

Ehkäisyneuvola

puh. **012233447**

Puhelinneuvonta ja ajanvaraus arkisin klo. 10.00-12.00.

Ehkäisyneuvola on tarkoitettu alle 23-vuotiaille ja siellä käynnit ovat maksuttomia. Ehkäisyneuvolasta saat tietoa seurustelusta, suhteista, ehkäisystä, seksitaudeista tai jos epäilet olevasi raskaana. Jos harkitset hormonaalista ehkäisyä, ota yhteys ehkäisyneuvolaan.

Nuorten vastaanotto

puh. **012233447**

Ajanvaraus puhelimitse ma-pe klo 12.00 – 13.30

Nuorten vastaanotto on tarkoitettu 13-22-vuotiaille nuorille, joilla on ongelmia elämän eri osa-alueilla, kuten elämän kriisitilanteissa, ihmissuhteissa tai mielenterveys- ja päihdeongelmissa.

A-klinikka

p.012233447

A-klinikalta saat asiantuntija-apua päihteidenkäytön lopettamiseen, peliriippuvuuteen sekä muiden riippuvuuksien hallintaan. A-klinikka tarjoaa apua myös riippuvuuksista kärsivien omaisille.

A-klinikalle ei tarvita lähetettä ja käynnit ovat asiakkaalle maksuttomia.

Apua netistä:

www.taitolaji.fi

www.stumppi.fi

www.peluuri.fi

Peluurin auttava puhelin puh. **0800 100 101**

Lähteet:

www.asumisenabc.fi

www.fressis.fi

jeesi.info

www.kela.fi

www.kohtuullisesti.fi

kompassi.info

www.kuluttajaliitto.fi

www.martat.fi

www.mll.fi

www.monster.fi

www.nuortelama.fi

www.opintopolku.fi

www.opiskelupaikka.fi

www.peluuri.fi

www.seta.fi

www.smokefree.fi

www.stumpi.fi

www.taitolaji.fi

www.te-palvelut.fi

www.tupakkaverkko.fi