

# Yhteisöllistä tukea itsenäistyvälle nuorelle aikuiselle

Itsenäistymisen tuen opas



  
Punainen Risti  
Nuorten turvatalo

iVAMOS!  
Diakonissalaitos

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Sisältö

<b>Alkusanat</b>	<b>3</b>
<b>OSA 1: Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle</b>	<b>4</b>
Itsenäistymisen tuen malli	5
Yksilötuki	6
Yksilötuki on nuoren tarpeista lähtevää ja suunnitelmallista	6
Omanlainen itsenäistyminen	6
Yhteisötuki	8
Itsenäistyvät nuoret osana lähiyhteisöjä	8
Nuorilähtöistä ja psykoedukatiivista ryhmätoimintaa	10
Itsenäistymisen tuki monialaisen verkoston kokoajana	11
Ystävävapaaehtoinen itsenäistyvän nuoren osallisuutta vahvistamassa	12
Vaikuttamistoiminta osallisuuden ja kansalaistoimijuuden vahvistajana	13
Kokonaisvaltaista itsenäistymisen tukea	14
<b>OSA 2: Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä</b>	<b>15</b>
Avun pyytäminen on haastavaa – kriisi- ja perhetyöntekijä Ville	16
Digitaalisuus nuoren käyttäjän näkökulmasta – itsenäistymisen tuen nuori Janne	18
Omaa polkua etsimässä – vaikuttajanuori Annika	19
<b>OSA 3: Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa</b>	<b>20</b>
Arki	22
Asuminen	24
Ihmissuhteet	27
Opiskelu ja työ	28
Päihteet	30
Raha	31
Seksuaalisuus ja omat rajat	33
Terveys ja hyvinvointi	35
Vaikuttaminen ja osallisuus	37
Väkivalta ja turvallisuus	39

**Selaile sivuittain tai klikkaa valikosta haluamasi sisältö**

Voit käyttää Itsenäistymisen tuen opasta kuten mitä tahansa julkaisua. Tämän lisäksi sivun oikeasta laidasta löytyy julkaisun osiot linkkeinä, joilla pääset liikkumaan julkaisussa kätevästi juuri sinua kiinnostavaan sisältöön.

Psst! Myös sisällysluettelo toimii linkkeinä.

SISÄLTÖ

**OSA 1**  
**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

**OSA 2**  
**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

**OSA 3**  
**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

# Alkusanat

**HEI SINÄ NUORTEN KANSSA** työskentelevä ammattilainen tai muuten aiheesta kiinnostunut! Tässä oppaassa tarjoamme syventävää tietoa itsenäistyvien nuorten tukemisesta. Oppaan loppupuolelta löydät myös hyviä vinkkejä, kysymyksiä puheeksi oton tueksi ja materiaaleja, joiden avulla voit käsitellä itsenäistymisen teemoja nuorten kanssa.

Itsenäistymisen tuen opas on Eteenpäin-hankkeen tuotos, joka esittelee hankkeen aikana kehitettyä itsenäistymisen tuen mallia. Kehittämistyö pohjautui työntekijöiden havaintoihin ja kokemuksiin sekä nuorten ja lähiyhteisöjen kokemustietoon. Kehittämistyötä tuki myös Punaisen Ristin Nuorten turvatalojen pitkä kokemus täysi-ikäisten ja alle 18-vuotiaiden itsenäistyvien nuorten sekä heidän lähiyhteisöjensä tukemisesta. Lisäksi kehittämistyötä edisti Vamos-nuortenpalvelujen vankka osaaminen yksilövalmennuksesta ja ryhmätoiminnasta.

Suomessa nuoret muuttavat pois kotoa eurooppalaisittain varhain, keskimäärin 22-vuotiaina. Suuri osa nuorista oppii itsenäistymisen taitoja lapsuudenkodissa ja saa tukea läheisiltä omaan itsenäiseen elämään liittyvien

valintojen tekemisessä. Itsenäistymisen tuo usein iloa ja jännitystä. Unelmat ja ihanteet ovat vahvasti mukana, kun nuori etsii itseyyttä, yksilöllisyyttä ja yhteyttä toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Toisille taas itsenäistymisen voi olla pelon, stressin, riittämättömyyden ja haasteiden täyttämää aikaa. Nuoriin aikuisiin kohdistuu runsaasti paineita ja heidän odotetaan etenevän yhteiskunnan asettamien vaatimusten mukaan. Jokaiselle nuorelle aikuisuus ja itsenäistymisen ovat kuitenkin erilainen prosessi.

Nuorten aikuisten itsenäistymisen haasteet voivat olla sosiaalisia, taloudellisia ja mielen hyvinvointiin liittyviä. Koronapandemia on osaltaan vaikuttanut nuorten arkeen ja hyvinvointiin. Erityisesti nuorten aikuisten mielen-terveyden haasteet ja mielenterveyspalveluihin pääsyn vaikeudet näkyvät tuen tarpeena. Myös taloushuolet, yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden vaikeudet ovat korostuneet. Aikautuminen on vaativa elämänvaihe erityisesti siksi, että Suomessa vallitsee varhaisen itsenäistymisen ja yksin pärjäämisen vahva kulttuuri. Voimakkaan pärjäämiseetoksen varjopuolena voi olla, että nuoret sinnittelevät viimeiseen asti hakeutumatta avun piiriin,

jolloin ongelmat ehtivät kasaantua ja monimutkaistua. Avun pyytäminen voi olla todella haastavaa, sillä se vaatii tietoisuutta oman tilanteen vakavuudesta ja rohkeutta kertoa, ettei pysty tai osaa ratkaista ongelmia itse.

Eteenpäin-hankkeen aikana itsenäistymisen tukeen ohjautui paljon nuoria, joiden ongelmat olivat monitahoisia. Nuorten arjessa oli runsaasti pärjäämisen haasteita, jotka liittyivät esimerkiksi mielen hyvinvointiin, jännittämiseen, stressinhallintaa, sosiaalisten suhteiden puutteeseen tai vaikeuteen, talouteen, tulevaisuuden näköalattomuuteen ja arkisiin taitoihin.

**KOKEMUKSEMME MUKAAN NUORET** aikuiset tarvitsevat kokonaisvaltaista ja pitkäkestoista arjen ja elämänhallinnan tukea. Nuoren elämää ja elämäntilannetta tuleekin tarkastella kokonaisuutena, sillä itsenäistymisen tuki on muutakin kuin omaan asuntoon muuttamista ja Kela- tai raha-asioiden hoitamista.

Eteenpäin-hankkeen itsenäistymisen tuessa kokonaisvaltainen tuki tarkoittaa nuoren oman toimijuuden vahvistamista kaikilla elämän osa-alueilla yhdistäen yhteisö- ja yksilötukea.

Itsenäistymisen ei merkitse irrottautumisesta suhteista vaan ihmissuhteiden uudenlaista rakentumista. Usein 18 vuotta täyttänyt nuori aikuinen kohdataan julkisissa palveluissa yksilönä, ei osana yhteisöä. Kansalais- ja lähiyhteisönäkökulma pitää ottaa huomioon nuorta tukeessa. Perhe on monille nuorille aikuisille tärkeä lähiyhteisö, mutta itsenäistymistä tukevia ihmissuhteita voi olla myös perhepiirin ulkopuolella. Eteenpäin-hankkeessa nuoren yhteisöä tarkasteltiin laajasti ja työskentelyyn kutsuttiin nuoren itse määrittelemä merkityksellinen lähiyhteisö. Nuoria tuettiin ja kannustettiin myös vertaiskohtaamisiin.

Kokonaisvaltainen ja pitkäkestoinen itsenäistymisen tuki vahvistaa nuorten aikuisten arjen- ja kansalaistaitoja ja vaikuttaa siten pitkäkestoisesti heidän hyvinvointiinsa. Eteenpäin-hankkeen visiona oli tuottaa kestäviä itsenäistymisen polkuja nuorille aikuisille. Hankkeen tavoitteena oli auttaa itsenäistymisen tukea tarvitsevia 18–25-vuotiaita nuoria aikuisia ja heidän lähiyhteisöjään. Lisäksi halusimme kehittää nuorten aikuisten itsenäistymisen tuen mallin, joka sisältää vapaaehtois- ja ryhmätoiminnan muotoja ja vaikuttamistoiminnan keinoja.

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

## OSA 1

# Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle



Eteenpäin-hankkeessa autettiin valtakunnallisesti itsenäistymisen tukea tarvitsevia 18–25-vuotiaita nuoria aikuisia ja heidän lähi-yhteisöjään. Nuoria, lähiyhteisöjä ja verkostoja tavattiin digitaalisesti, kasvokkain ja hybridinä. Auttamis- ja kehittämistyön tuloksena syntyi kokonaisvaltaisen itsenäistymisen tuen malli, joka koostuu yksilö- ja yhteisötuesta.

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

# Itsenäistymisen tuen malli

**TYÖSKENTELEMME TAUSTALLA** vaikuttavat työtteet ja periaatteet olivat dialogisuus, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys, vapaaehtoisuus, läpinäkyvyys, asiakaslähtöisyys ja pysyvyys, yhdenvertaisuus ja digitaalisuus.

Yksilötuessa nuorta autetaan miettimään, millaista olisi hänelle mielekäs tai omannäköinen elämä ja löytämään voimavarat sen toteuttamiseen. Yksilötyöskentelyssä nuori saa tarpeidensa mukaan psykososiaalista tukea, ohjausta ja neuvontaa itsenäistymiseen liittyvissä asioissa.

**ITSENÄISTYMISEN TUEN** yhteisötuki koostuu ryhmä- ja vertaistoinnista, vapaaehtoistoinnista, lähiyhteistyöstä ja monialaisesta verkostoyhteistyöstä.

- Ryhmätöinnin tarkoituksena on tuottaa vertaisuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia.
- Lähiyhteistyö tukee nuorta lähiyhteisössään ja vahvistaa voimavaroja, joita lähiyhteisöt tarvitsevat nuoren tukemisessa.
- Ystävävapaaehtoisen kautta nuori voi saada arjen tukea, sosiaalisten

taitojen vahvistusta ja uuden luotettavan ihmissuhteen. Ystävävapaaehtoiselle toiminta tarjoaa mahdollisuuden merkitykselliseen toimintaan ja kohtaamiseen.

- Nuorten aikuisten vaikuttamistoiminta antaa tilaisuuden vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin, toimia niiden edistämiseksi ja kuulua itselle merkitykselliseen yhteisöön.
- Monialainen verkostoyhteistyö estää päällekkäistä työskentelyä ja mahdollistaa nuorelle kokonaisvaltaisen, koordinoitun tuen.

**ETEENPÄIN-HANKKEESSA** nuorten kokemustietoa hyvinvoinnin muutoksista ja toimintakyvyn vahvistumisesta kerättiin 3x10D elämäntilannemittarin alku- ja loppuarvioilla. Diakin kehittämällä [3X10D®-elämäntilannemittarilla](#) arvioidaan omaa tai perheen elämää vastaamalla kysymyksiin, jotka koskevat keskeisiä elämäntilanteita. Kyselyn myötä nuori pysähtyy tarkastelemaan elämää kokonaisuutena, vahvuuksineen ja heikkouksineen. 3X10D elämäntilannemittari pohjaa tieteelliseen tutkimukseen ihmisten hyvinvoinnin mittaamisesta. Arvioitavana on kymmenen hyvinvoinnin osa-aluetta: itsetunto, terveydentila, resilienssi, ystävyys-suhteet, perhe, pärjääminen, talous, asuminen, tyytyväisyys elämään ja vahvuudet.

## Yksilötuki

## Yhteisötuki

### TYÖOTE

- dialogisuus
- vapaaehtoisuus
- pysyvyys
- yhdenvertaisuus
- ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys
- asiakaslähtöisyys
- läpinäkyvyys
- digitaalisuus

### YKSILÖTUKI

- Nuori tunnistaa, mitkä eri elämän osa-alueet vaikuttavat itsenäisessä elämässä pärjäämiseen ja millä osa-alueilla juuri hän tarvitsee tukea.
- Nuoren elämää tarkastellaan kokonaisuutena eri teemojen kautta: arki, asuminen, ihmissuhteet, opiskelu ja työ, terveys ja hyvinvointi, päihteet, raha, seksuaalisuus, omat rajat, vaikuttaminen ja osallisuus ja väkivalta.

### LÄHIYHTEISÖTUKI

- lähiyhteisötapaamiset
- lähiyhteisönäkökulma mukana tuessa

### VAPAAEHTOISTOIMINTA

- vapaaehtoisen tuki itsenäistyvälle nuorelle
- vaikuttamistoiminta

### RYHMÄT JA VERTAISUUS

- ryhmätöiminta
- vertaisten tapaaminen

### MONIALAINEN VERKOSTOTYHTEISTYÖ

- verkostojen kokoaminen
- verkostojen koordinointi

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

# Yksilötuki

Yksilötuki on ammattilaisen nuorelle tarjoamaa psykososiaalista tukea, kriisissä vakauttamista sekä ohjausta ja neuvontaa itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Tukijakson aikana nuori vahvistaa itsenäisen elämän edellytyksiä ja taitoja työntekijän tukemana.

## Yksilötuki on nuoren tarpeista lähtevää ja suunnitelmallista

Tuki lähtee nuoren tarpeista ja omista tavoitteista, on suunnitelmallista ja sen etenemistä arvioidaan jatkuvasti osana työskentelyä. Keskustelutuen, ohjaamisen ja neuvonnan lisäksi työntekijä voi tarjota konkreettista apua esimerkiksi mallintamalla käytännön asioiden hoitamista. Yksi yksilötuen ulottuvuus on kansalaistaitojen opettelu, jonka kautta nuoren osallisuus ja kyky ottaa vastuuta omasta elämästä lisääntyvät.

Tuen alussa nuori voi kaivata kriisiytyneen tilanteen vakauttamiseen paitsi keskusteluapua myös käytännön apua. Sen jälkeen nuorta autetaan hahmottamaan hänen sen hetkiset voimavaransa ja tuen tarpeensa ennen muutostyöskentelyn aloittamista.

Yksilötueessa nuori vahvistaa työntekijän tukemana olemassa olevia lähi- ja ammattilaisverkostojaan ja kokoaa uusia. Niiden tarkoitus on jatkaa nuoren kannattelua itsenäistymisen tuen päätyttyä. Joidenkin nuorten kohdalla itsenäistymisen tuki saattaa alkaa osana ammattilaisverkostoa, kun tarvitaan tukea arjen ja käytännön tasolla. Toisille itsenäistymisen tuki voi olla ensikosketus ammattiauttajan tarjoamaan apuun. Tuen aikana voidaan opetella esimerkiksi hyödyntämään erilaisia sosiaali- ja terveystalvveluja tai nuori voi motivoitua hankkimaan psykiatrista apua.

Yksilötyössä ihmissuhteet nähdään merkittävänä hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Yksilötyössä vahvistetaan suhteita tai rajoja suhteessa lähiyhteisöön. Lähiyhteisö on muutoksen tukena konkreettisesti tapaamisissa, mukana yhteydenpidossa tai näkökulmana keskusteluissa. Joskus motivaatio lähiyhteisön mukana ottamiseen syntyy yksilötyössä motivoinnin kautta.

Työskentelyn ja nuoren sille asettamien tavoitteiden edistymistä ja hyödyllisyyttä arvioidaan yksilötyössä jat-

kuvalla dialogisella arvioinnilla. Tämä tarkoittaa, että nuoren kanssa keskustellaan jatkuvasti avoimesti siitä, miten tuki etenee ja miltä se nuoresta tuntuu. Usein alussa asetetut tavoitteet voivat tarkentua tai jopa muuttua matkan varrella.

## Omanlainen itsenäistyminen

Koska jokaisen nuoren itsenäistymisen polku on erilainen ja tuen tarpeet vaihtelevat, on tärkeää tarjota nuorelle yksilöllistä tukea itsenäistymiseen. Oleellista on, että nuori tunnistaa, mitkä eri elämän osa-alueet juuri hänellä vaikuttavat itsenäisessä elämässä pärjäämiseen. Yksilöllistä itsenäistymistä tukevat työntekijän työote, tuen tavoitteellisuus, ajan antaminen muutokselle ja tuen intensiivisyys.

Itsenäistymiseen vaikuttavia osa-alueita ja tuen tarpeita voi hahmottaa seuraavan teemakartan avulla. Malliin on ryhmitelty itsenäistymisen tuessa esiin nousseita teemoja, joilla voi olla vaikutus itsenäisessä elämässä pärjäämiseen. Teemakartan avulla voi tutustua nuoren tilanteeseen ja tutkia yhdessä itsenäistymisen valmiuksia.

Teemakartta auttaa työntekijää ottamaan puheeksi erilaisia itsenäistymiseen linkittyviä elämänalueita ja tarjoaa nuorelle luvan puhua laajasti hyvinvointiinsa vaikuttavista teemoista.

Teemakartan avulla nuorella on mahdollisuus tunnistaa ne osa-alueet, jotka jo toimivat, ja toisaalta ne, joihin hän toivoisi muutosta. Kartta auttaa hahmottamaan, millä tavoin itsenäistymiseen vaikuttaa vastuun ottaminen kokonaisvaltaisesti omasta hyvinvoinnista ja toimijuudesta. Tuen teemat linkittyvät toisiinsa ja työskentelyssä on hyödyllistä huomioida niiden keskinäisiä suhteita. Yksi tapa on tutkia nuoren kanssa osa-alueiden välisiä suhteita ja sitä, miten ne vaikuttavat toisiinsa myönteisesti tai kielteisesti juuri hänen elämässään.

[Teemakartan ja lisämateriaalia työskentelyn tueksi löydät oppaan osasta 3.](#)



## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

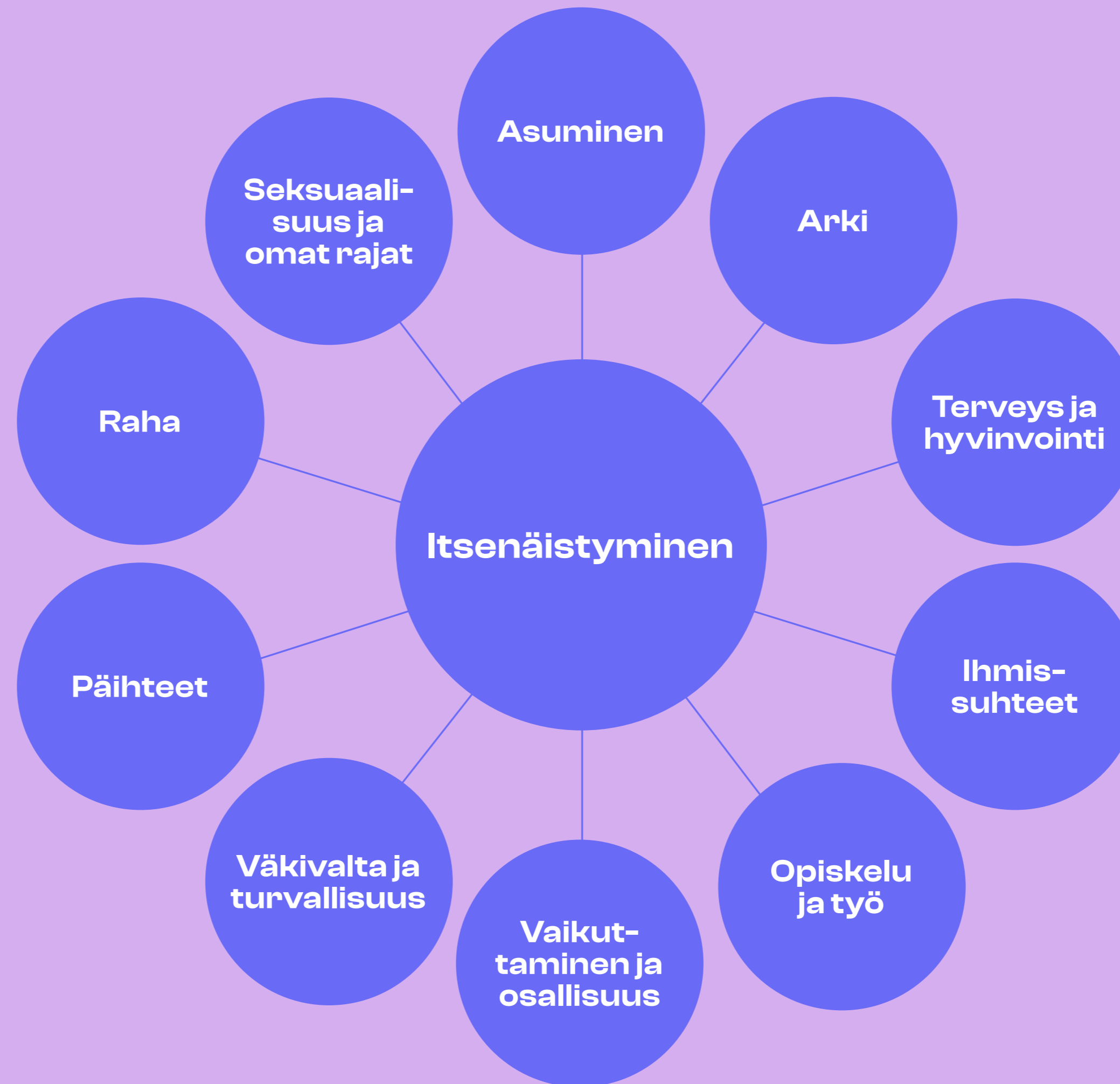
### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

Itsenäistymiseen vaikuttavia osa-alueita ja tuen tarpeita voi hahmottaa seuraavan teemakartan avulla.

Teemakartan avulla voi tutustua nuoren tilanteeseen ja tutkia yhdessä itsenäistymisen valmiuksia.

Tarkemman teemakartan löydät [oppaan osasta 3](#).



## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

# Yhteisötuki

Yhteisötuki kulkee vahvasti yksilötuen rinnalla. Yhteisötuki koostuu lähiyhteisötyöstä, ryhmä- ja vertaistoiminnasta, vapaaehtoiminnasta ja monialaisesta verkostoyhteistyöstä. Nuoria aikuisia tuetaan osana heille tärkeitä yhteisöjä, heitä kannustetaan osallistumaan erilaisiin vertaiskohtaisiin ja heitä autetaan vahvistamaan sosiaalisia taitoja ja suhteita.

## Itsenäistyvät nuoret osana lähiyhteisöjä

Lähiyhteisötyö tukee nuorta lähiyhteisöissään ja vahvistaa voimavaroja, joita lähiyhteisö tarvitsee nuoren tukemisessa. Lähiyhteisötyöllä tarkoitetaan työskentelyä itsenäistyvän nuoren ei-ammattillisen verkoston kanssa. Lähiyhteisön käsite voidaan ymmärtää laajasti eli työskentelyyn osallistuva läheinen voi olla esimerkiksi vanhempi, puoliso(t), kämppekaveri, isovanhempi tai muu nuorelle tärkeä henkilö. Nuoren on tärkeää saada itse määritellä oman

lähiyhteisönsä ja valita, ketkä läheiset kutsutaan mukaan työskentelyyn.

Lähiyhteisötyö vahvistaa myös läheisten voimavaroja nuoren itsenäisen elämän tukemisessa. Tapaamisilla lähiyhteisön jäsenten on mahdollista reflektoida omia ajatuksiaan, tunteitaan ja asenteitaan sekä peilata omaa itsenäistymistään nuoren tilanteeseen. Tapaamisissa voi keskustella esimerkiksi suhteisiin liittyvästä vuorovaikutuksesta, rajoista ja haasteista sekä pohtia pitkäkestoisia ratkaisuja niihin.

Läheiset voivat osallistua nuoren tukiprosessiin eri tavoin: läheisiä voi tulla mukaan tapaamisille kertaluonteisesti, useamman kerran, tarpeen mukaan tai pitkäjänteisemmin suunnitellusti. Lähiyhteisötyön mahdollisuutta kannattaa tarjota nuorille aktiivisesti, vaikka kaikki eivät kokisi ajatusta läheisten mukana olosta luontevaksi.

Kaikilla ei ole läheisiä, jotka voisivat

osallistua nuoren tukemiseen. Lähiyhteisöjä ja läheisten roolia nuoren elämässä voidaan silti pitää mukana keskusteluissa. Lähiyhteisöjen puuttuessa nuorta voi kannustaa vertaiskohtaisiin ja tukea merkityksellisten ihmissuhteiden luomisessa.

## Miksi nuorten läheisten osallistaminen työskentelyyn kannattaa?

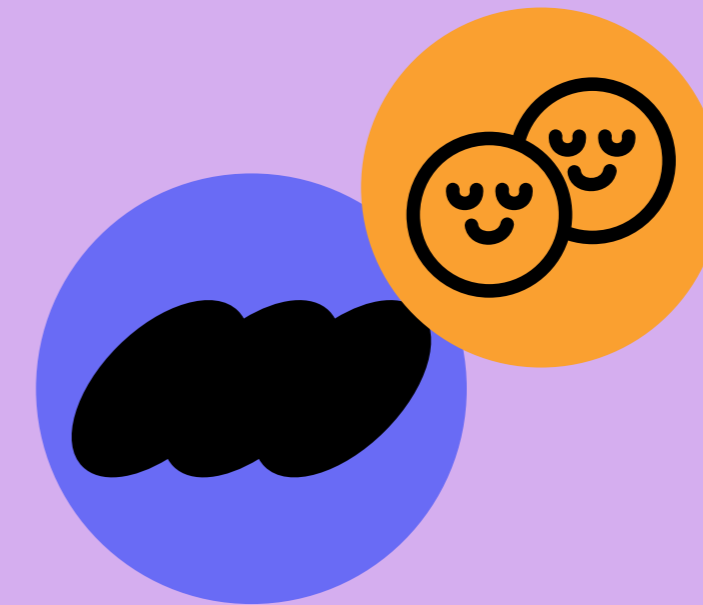
Lähiyhteisötyötä voidaan perustella sillä, että nuori on itsenäistymisen tuessa väliaikaisesti, mutta suhteet lähiyhteisöön jatkuvat. Siksi kannattaa tukea ja vahvistaa nuoren suhdetta niihin läheisiin, jotka pysyvät nuoren elämässä jatkossakin. Toimiva tukiverkosto tuo nuorelle turvallisuuden, jatkuvuuden ja toivon tunnetta.

Lähiyhteisössä voi olla paljon nuorta tukevia voimavaroja, joita ei ole vielä tiedostettu tai saatu käyttöön. Läheiset voivat esimerkiksi auttaa nuorta erilaisissa käytännön asioissa, tuoda tie-

toa ja kokemusta nuoren tilanteeseen sekä auttaa ottamaan selvää erilaisista itsenäistymiseen liittyvistä asioista. Nuorelle ja läheiselle voi myös olla hyödyllistä pohtia keskinäistä suhdettaan ja sitä, miten itsenäistyminen muuttaa suhdetta.

Toisaalta on tärkeä muistaa, että lähiyhteisössä voi olla myös nuorta lannistavia ja itsenäistymistä jarruttavia tekijöitä tai muita ihmissuhdeongelmia. Niihin voi yhdessä pyrkiä löytämään ratkaisukeinoja, jolloin työskentely voi kohdistua nuoren ja läheisen väliseen vuorovaikutukseen, vastavuoroisuuden vahvistamiseen tai katkenneen yhteyden uudelleen rakentamiseen.

Nuorta kannustetaan vaalimaan ihmissuhteitaan, mutta on tärkeää myös kunnioittaa nuoren aikuisen oikeutta ottaa etäisyyttä ja päättää ihmissuhteita. Joissain tilanteissa nuori saattaa tarvita tukea irrottautumiseen ja uuden verkoston rakentamiseen.



## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**



## Esimerkki lähiyhteisötyön prosessista, jossa mukana nuori ja vanhemmat



### SISÄLTÖ

#### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväle nuorelle

#### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

#### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

## Nuorilähtöistä ja psykoedukatiivista ryhmätoimintaa

Vertaisryhmätoiminnan kulmakivet ovat vertaisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus. Vertaisuus tuottaa parhaimmillaan osallistujilleen voimaantumisen ja yhteisöön kuulumisen kokemuksia. Ryhmätoimintaa voidaan toteuttaa osallistamalla nuoria jo suunnitteluvaiheessa. Suunnitteluun osallistuminen vahvistaa nuorten sitoutumista ryhmätoimintaan ja lisää toimijuutta.

## Ryhmävalmennus nuoren toimijuuden vahvistajana

Ryhmävalmennus perustuu yhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen. Ryhmävalmennus on osa yhteisötukea, joka mahdollistaa nuorelle osallisuuden kokemuksen ja sosiaalisia kontakteja sekä tarjoaa tilan, jossa nuori voi vahvistaa sosiaalisia taitoja. Ryhmä toimii yhteisönä, jossa nuori voi kohdata vertaisiaan ja kokea merkityksellisyyttä arjessaan. Myös koulutettuja vapaaehtoisia voi olla mukana ryhmävalmennuksessa, jolloin nuoret aikuiset vapaaehtoiset toimivat ryhmässä vertaisina nuorille. Ryhmävalmennuksessa on eteenpäin

suuntaava katse, joka keskittyy mahdollisuuksiin, tulevaisuuteen ja nuoren oman toimijuuden vahvistumiseen.

Ryhmävalmennuksessa jokaisella ryhmäkerralla on aina jokin tavoite ja psykoedukatiivinen tulokulma. Ryhmän

tarkoitus on, että nuori saa tietoa, joka hyödyttää häntä arjessa. Ryhmässä nuoret voivat halutessaan jakaa omia ajatuksiaan ja tietoa omasta kokemusmaailmastaan käsin. Muiden nuorten tuki ja asioiden yhdessä ihmettely vahvistavat nuoren itseilmaisua ja voima-

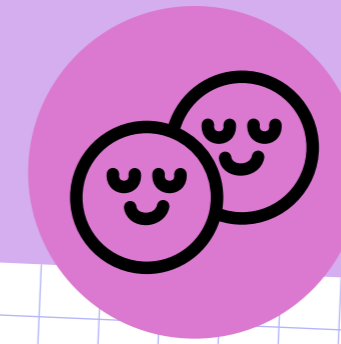
varoja. Jotta jokainen voi olla omalla tavallaan ja omana itsenään ryhmässä mukana, on tärkeää, että ilmapiiri on luotettava ja turvallinen. Ryhmävalmennuksessa on tärkeä huomioida turvallisemman tilan periaatteet, sukupuolisensitiivisyys ja yhdenvertaisuus.

### MITEN RYHMÄVALMENNUS TUKEE ITSENÄISTYVÄÄ NUORTA?

- Nuori voi tavata vertaisiaan, saada mielekästä tekemistä ja rytmiä viikkoon.
- Nuori kuulee toisten kokemuksia ja huomaa, ettei ole yksin – vertaisuus!
- Nuoret voivat jakaa hiljaista tietoa keskuudessaan – psykoedukaatio nuorelta nuorelle!
- Arjen taidot ja mielen hyvinvointi vahvistuvat.
- Sosiaaliset taidot vahvistuvat.
- Nuori voi haastaa itseään turvallisessa ympäristössä.
- Uskallus ja rohkeus kotoa lähtemiseen, muiden kohtaamiseen ja osallistumiseen kasvavat.
- Nuori voi saada onnistumisen kokemuksia. Silloin itsetunto, omatoimijuus ja luottamus muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan kasvavat ja vahvistuvat.
- Rohkeus lähteä koulu- tai työelämäpoluille tai aloittaa itselle mieluisa harrastus kasvaa.
- Nuori saa ryhmässä elämänvaihetta tukevaa tietoa muun muassa eri palveluista.

### MITEN KANNUSTAA NUORTA OSALLISTUMAAN RYHMÄTOIMINTAAN?

- Yksilötapaamisissa selvitetään ja poistetaan ryhmään tuleminen esteitä yhdessä nuoren kanssa.
- Käydään nuoren kanssa etukäteen läpi ryhmätoiminnan periaatteita ja yleisiä sääntöjä.
- Mennään tarvittaessa nuorta vastaan, haetaan hänet kotoa tai saatetaan ryhmään.
- Voidaan siirtyä tilaan yhdessä nuoren kanssa tai käydä katsomassa tila etukäteen.
- Voidaan järjestää yksilötapaaminen ennen ryhmää tai olla ryhmässä yhdessä nuoren kanssa.
- Lähetetään tsemppiviestejä ja muistutuksia ryhmästä.
- Tiedotetaan ryhmäkerran aikataulu ja sisältö etukäteen.
- Annetaan nuorelle lupa poistua kesken ryhmätapaamisen ilman perusteluja, huomiota herättämättä.



## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

## Itsenäistymisen tuki monialaisen verkoston kokoajana

Itsenäistymisen tuen monialaista verkostoyhteistyötä on hyvä tehdä tuessa olevien nuorten verkostojen kanssa. Nuoren olemassa oleva verkosto on tärkeää kartoittaa heti tuen alkuvaiheessa. Nuorten elämän kriiseihin ja haasteisiin haetaan ratkaisuja vuoropuhelussa nuoren ja verkostojen kanssa. Osalla nuorista ammattilaiskontakteja ei ole tai ne ovat vähäisiä. Silloin monialainen verkostotyö tarkoittaa tarvittavan verkoston kartoittamista ja kokoamista, jotta nuorella olisi riittävä ja oikeanlainen tuki tilanteeseensa.

### Monialainen verkostoyhteistyö itsenäistymisen tuessa

Monialainen verkostoyhteistyö estää päällekkäistä työskentelyä ja mahdollistaa nuorelle kokonaisvaltaisen ja koordinoitun tuen. Se ehkäisee palvelujärjestelmän pirstaloitumista ja siiloutumista sekä sujuvoittaa ja tehostaa asiakasohjausta. Erityisesti paljon palveluja tarvitsevat nuoret kertovat

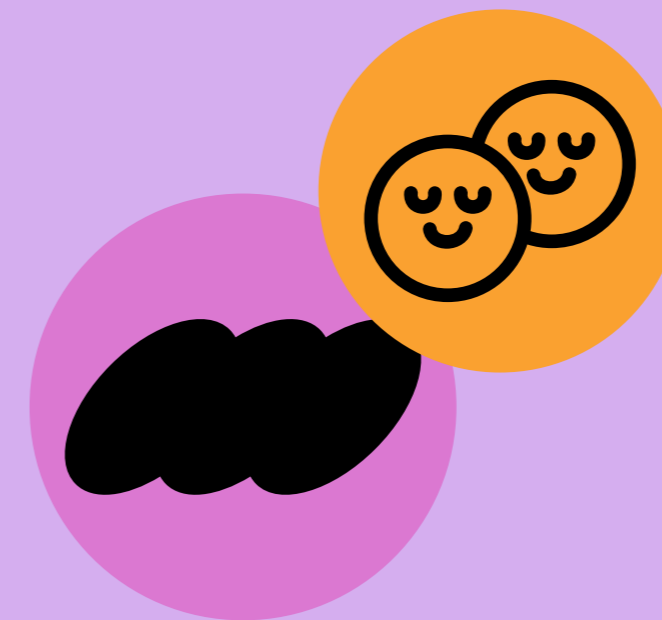
kärsivänsä järjestelmän pirstaloituneisuudesta ja sen aiheuttamasta tuen ja palvelun jatkuvuuden puutteesta. Monialainen verkostoyhteistyö on keino vastata ongelmaan ja toimivan asiakaslähtöisyyden edellytys.

Pirstaloituneen palvelujärjestelmän haasteita:

- eri ammattilaisilla voi olla ristiriitainen näkemys nuoren tarpeista
- toimintaa eivät ohjaa nuoren tarpeet vaan palvelujärjestelmä
- paljon erilaisia palveluja käyttävän nuoren on hankala löytää tarvitsemaansa apua
- nuorta ohjataan usein turhaan paikasta toiseen
- nuori joutuu toistamaan ongelmansa aina uudelleen eri ammattilaiselle.

Itsenäistyvillä nuorilla voi olla haastavia ja monimutkaisia tilanteita elämässään. Nuorten tukemiseen kokonaisvaltaisesti tarvitaan siis entistä enemmän monien eri ammattilaisten yhtäaikaista osaamista. Kun nuorella on monia avun- ja palveluntarpeita

yhtäaikaisesti, edellyttää se vankkaa kokonaisuuden hallintaa. Itsenäistymisen tuen työntekijä voi esimerkiksi koota ja koordinoita nuoren olemassa olevia ja toivomia verkostoja yhteen. Monialaisen verkostoyhteistyön tavoitteena on estää päällekkäistä työskentelyä ja mahdollistaa nuorelle kokonaisvaltaisen ja koordinoitua itsenäistymisen tuki.



## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

## Ystävävapaaehtoinen itsenäistyvän nuoren osallisuutta vahvistamassa

Vapaaehtoistoiminta voidaan jakaa keskinäiseen tukeen, auttamiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Vapaaehtoistoiminnassa on kyse palkattomasta ja pakottamattomasta toiminnasta, jota tehdään toisten ihmisten tai yhteisön eduksi. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan ja tilaisuuden kokea itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Vapaaehtoistoiminnan kautta voi osallistua itselle tärkeäksi koettuun toimintaan ja saada kokemuksen oman elämän arvokkuudesta.

Ystävävapaaehtoisen kautta itsenäistyvä nuori voi saada arjen tukea, harjoitella sosiaalisia taitoja ja löytää uuden luotettavan ihmissuhteen. Ystävävapaaehtoisen kanssa nuori voi kasvattaa arjen toimintakykyä ja löytää yhteisöllisyyttä. Ystävätoiminnan taustalla on myös tavoite yksinäisyyden lievittämisestä.

## Ystävävapaaehtoisuus on arjen tukemista

Ystävävapaaehtoiset ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka tarjoavat tukea itsenäistyville nuorille aikuisille. Ystävävapaaehtoinen voi täydentää itsenäistymisen tuen ammattilaisten työtä. Vapaaehtoinen sitoutuu nuoren arkielämään ja pyrkii edistämään nuoren hyvinvointia itsenäistymisen elämäntilanteessa. Vapaaehtoinen tarjoaa tukea erilaisiin haastaviin tilanteisiin. Yhtä tärkeää on olla kaverina jakamassa itsenäistyvän nuoren iloja ja unelmia.

Ystävävapaaehtoinen voi tukea nuorta keskustelemalla, kannustamalla, ohjaamalla, yhdessä toimimalla ja vierellä kulkemalla.

Tuki voi tarkoittaa esimerkiksi:

- syömistä ja kahvittelemista yhdessä
- yhteistä harrastamista
- nuoren tutustuttamista hänen asuinympäristöönsä

- museoissa, teatterissa, keilamassa, konserteissa, urheilutapahtumissa ym. käymistä
- arjen asioissa ohjaamista ja opastamista sekä virastoasioinnissa auttamista.



## Miten löytää vapaaehtoinen ystävä itsenäistyvälle nuorelle?

Punaisen Ristin ystäväparitoiminnan koordinaatiosta vastaavat paikallisosastojen ystävälittäjät. He vastaanottavat ystäväpyynnöt ja haastattelevat sekä nuoret että ystävävapaaehtoiset. Sopivan parin löydyttyä ystävälittäjä yhdistää heidät.

Punaisen Ristin osastojen ystävälitykset yhteystietoineen löytyvät osoitteesta [www.rednet.punainenristi.fi/ystavavalitykset](http://www.rednet.punainenristi.fi/ystavavalitykset)

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

## Vaikuttamistoiminta osallisuuden ja kansalaistoimijuuden vahvistajana

Vaikuttamistoiminnan rooli itsenäistymisen tuessa on vahvistaa nuoren yhteisöllisyyden kokemusta ja omaa toimijuutta. Nuori saa paitsi itse apua myös kokemuksen aktiivisesta toimijuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa. Vaikuttamistoiminnassa nuorille tarjotaan rakenteet, keinot ja kanavat toteuttaa vaikuttamisviestintää. Vaikuttajanuoret ovat ryhmä vapaaehtoisia, jotka pyrkivät vaikuttamaan itselle tärkeisiin asioihin ja toimivat niiden edistämiseksi. Vaikuttamisviestinnän tavoitteena on nostaa itsenäistymistä ja muita nuorille aikuisille tärkeitä asioita esille yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Nuoret aikuiset ovat itsenäistymisen ja nuoren aikuisuuden asiantuntijoita. Vaikuttamisviestinnässä nostetaan erityisesti esiin itsenäistymistä elämänvaiheena. Sen kautta voidaan suunnata huomiota haasteisiin ja vaatimuksiin, joita nuoret aikuiset koh-

taavat itsenäistyessään. Erityisesti on mahdollista nostaa esille nuorten aikuisten tarinoita, jotka eivät sovi yhteiskunnallisiin normeihin ja joissa itsenäistyminen ei noudata totuttua kaavaa. Vaikuttamistoiminnan kautta nuorten osallisuus omassa elämässä, yhteisöissä ja yhteiskunnassa vahvistuivat.

### Vaikuttamistoiminta tukee osallisuutta

Vaikuttamistoiminnan myötä nuorille tarjoutuu keinoja ja väyliä vaikuttaa sekä mahdollisuus tuoda esille omia ajatuksia, kokemuksia, toiveita ja tavoitteita. Nuoret voivat tavata uusia ihmisiä, päästä osaksi uusia yhteisöjä ja oppia uutta. Nuoret saavat mahdollisuuden tehdä itselleen tärkeitä ja mielekkäitä asioita ja siten vahvistaa hyvinvointiaan. Toiminnassa nuorilla on mahdollisuus kehittää itseään ja viestinnän ja vaikuttamisen osaamistaan. Vaikuttamistoiminta voi olla erilaisten viestinnän sisältöjen tuottamista, tapahtumien järjestämistä, kannanottoja tai nuorten edustamista vai-

kuttamisen tilaisuuksissa. Toiminnassa tarjotaan nuorille sekä koulutusta että tukea tehtävässä toimimiseen. Se voi myös toimia väylänä työelämään.

Vaikuttamistoiminta sopii kaikille nuorille aikuisille, joilla on halu vaikuttaa ja tuoda omaa ääntään ja kokemuksiaan esille. Jokaisella nuorella tulisi olla elämäntilanteesta, terveydentilasta tai kielitaidosta riippumatta mahdollisuus osallistua merkitykselliseen vapaaehtoistoimintaan. Erityistä tukea tarvitsevien nuorten aikuisten yhteiskunnallinen osallisuus ja kansalaistaidot vahvistuvat vapaaehtoistoiminnan myötä.



**Eteenpäin-hankkeessa kehitettiin vaikuttamistoimintaan pohjaava tuetun vapaaehtois- sekä mentoritoiminnan malli ”Kasva vaikuttajaksi – nuorten aikuisten vaikuttamistoiminnan mentorimalli”, josta löytyy laajemmin tietoa [Innokylästä](#).**

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

# Kokonaisvaltaista itsenäistymisen tukea

Itsenäistymisen tuki yhdistää yksilö- ja yhteisötuen nuoren tarpeiden mukaan. Tukea voidaan kuvata erilaisten vaiheiden kautta. Vaiheet auttavat hahmottamaan tuen eri osien yhteyttä, tuen etenemistä ja sen kokonaisvaltaisuutta. Tuen vaiheita sovelletaan nuoren tilanteen mukaan.



Nuori hakeutuu tai ohjataan tukeen

Nuori rakentaa omaa itsenäistymisen polkuaan

Nuori muuttaa omaan kotiin

Nuori kokee itsenäisen elämän taitojen vahvistuneen

## Tutustuminen

- Kartoitetaan nuoren tuen tarpeet ja voimavarat.
- Kartoitetaan lähiyhteisö sekä verkostot.
- Tuetaan kriisiytyneessä elämäntilanteessa.

## Itsenäistymisen taitojen ja voimavarojen vahvistaminen

- Määritellään suunnitelma ja tavoitteet tuelle.
- Nuori kasvattaa toimijuutta, itsenäisen elämän valmiuksia ja kansalaistaitoja.
- Nuori hakee asuntoa tai vahvistetaan asunnon hakemiseen vaadittavia taitoja.

## Itsenäinen asuminen

- Nuori harjoittelee arjen ja asumisen taitoja.
- Omannäköinen arki ja elämä vahvistuvat.
- Nuori suuntautuu tulevaisuuteen.
- Etsitään yhteisöllisyyden mahdollisuuksia.
- Varhainen puuttuminen asumisen haasteisiin.

## Tuen päätyminen

- Tuen tavoitteet on saavutettu.
- Nuoren toimintakyky ja osallisuus on vahvistunut.
- Nuorella on riittävät voimavarat itsenäiseen asumiseen.
- Nuorella on riittävä tuki lähiyhteisöltä ja verkostolta.

Yksilö-tapaamiset alkavat

Kootaan verkosto

- työnjako
- säännölliset tapaamiset tai yhteydenpito

Lähiyhteisötuki alkaa

- lähiyhteisötapaamiset
- työstetään suhdetta lähiyhteisöön

Nuori saa oman ystävävapaaehtoisen

Nuori aloittaa ryhmätoiminnassa

- mahdollistaa yhteisöllisyyden
- tukee arjen rakentumista

Nuori aloittaa vaikuttamistoiminnan

- osallisuuden kokemus vahvistuu
- nuori aktiivisena toimijana

Nuorelle tarjotaan mahdollisuutta ystävävapaaehtoisena toimimiseen

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

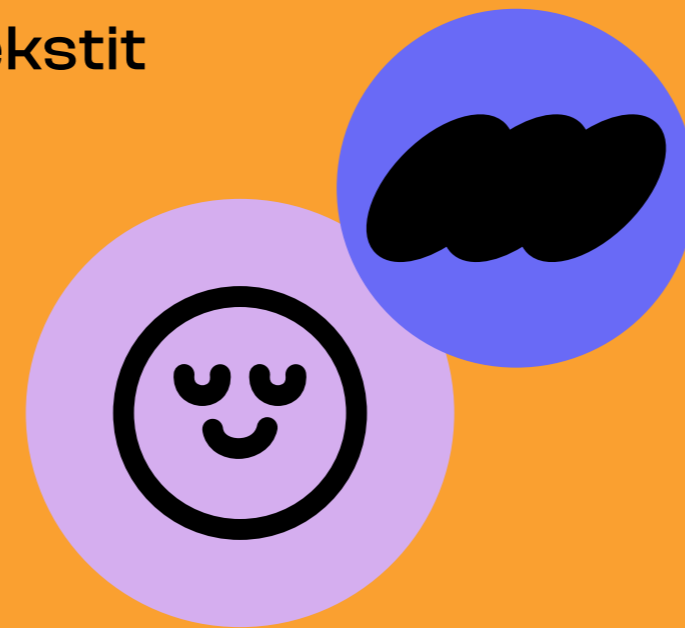
### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

## OSA 2

# Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

Tässä osiossa työntekijä ja kaksi nuorta aikuista nostavat esille omia kokemuksiaan ja havaintojaan avun pyytämisestä, läsnäolon merkityksestä kohtaamisissa, oman polun löytämisestä ja digitaalisuudesta. Kirjoittajilla oli vapaat kädet tehdä blogitekstit omien kokemuksiansa kautta.



SISÄLTÖ

OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle

OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa



# Avun pyytäminen on haastavaa – kriisi- ja perhetyöntekijä Ville

”TYÖSKENTELIN ETEENPÄIN-hankkeessa ja päätehtävänäni oli tukea itsenäistyviä nuoria itsenäistymisen taitojen saavuttamisessa. Työsuhteeni aikana huomasin, kuinka palvelujärjestelmän rakenteet ja verkostotyön tarve vaikuttivat työnkuvaani. Nykytilanteessa painotetaan palveluun hakeutuvan toimintakykyä. Asiakkaan valmiudet ja taito sanoittaa omaa tuen tarvetta ovat merkittävässä asemassa riittävän tuen saamiseksi. Tästä herää kysymys: kuinka matalalla kynnyksellä apua todella tarjotaan?

Nuorelle avun pyytäminen ei ole itsensänselvyys, vaikka edellytykset ja resurssit avun tarjoamiselle olisivatkin olemassa. Avun pyytämisen esteenä voi olla esimerkiksi se, ettei nuori ole

tullut kohdatuksi aikaisemmin käytetyissä palveluissa, läheiset suhtautuvat kielteisesti ulkopuoliseen apuun, häpeä omasta tilanteesta tai pelko siitä, että tilanne kärjistyy entisestään apua pyytäessä.

Avun pyytäminen on haastavaa. Se vaatii itsetietoisuutta oman tilanteen vakavuudesta, rohkeutta kertoa, ettei pysty yksin ratkaisemaan kaikkea ja luottamusta siihen, ettei oman olon sanoittaminen pahenna tilannetta. Tulisi muistaa, että tämän luottamuksen vastaanottaminen on itsessään arvokkain asia, jonka tuntemattomalle ihmiselle voi antaa. Vastavuoroisesti arvokkain asia, jonka työntekijä voi tarjota, on jakamaton huomio ja aito välittäminen, lopputuloksesta riippu-

matta. Sain työurani alussa entiseltä esihenkilöltäni neuvon ’Tee se, minkä pystyt, siinä ajassa, mitä sinulla on. Edes hetken kestäväällä, aidolla välittämällä voi olla merkittävä vaikutus’. Ongelmanratkaisu on olennainen osa auttamistyötä. Ongelmiin ja haasteisiin on helppo keskittyä, koska ne ovat näkyviä. Seurauksen takana on usein syy. Liiallinen ongelmanratkaisu kuitenkin aiheuttaa näkökentän kapenemista. Avun tarvetta voi olla hankalaa sanoittaa lyhyen tapaamisen tai puhelun aikana, erityisesti jos ei ole aikaisemmin sitä tehnyt.

’Palveluväsymys’ tarkoittaa tilannetta, jossa asiakas on saattanut käydä läpi usean eri palvelumuodon, mutta syystä tai toisesta ne

eivät ole merkittävästi vaikuttaneet asiakkaan tilanteeseen. Työssä kohtaamieni nuorten kohdalla palveluväsymys näkyi tilanteissa, joissa esille nousi tulevaisuusajattelu ja muihin palveluihin hakeutuminen. Palveluväsymys ei johdu yksinomaan kohtamattomuudesta, mutta asetelmat eivät vain välttämättä ole oikeanlaiset pysyvälle muutokselle. Tuen oikea-aikaisuuden arvioinnin vuoksi ja päällekkäisten tukimuotojen välttämiseksi verkostojen välinen yhteydenpito on erityisen tärkeää.

Osalle nuorista ei välttämättä ole vielä olemassa sellaista palvelua, jota he kaipaisivat. Tukimuodot vaihtelevat tapaamistiheydeltään kevyestä seurannasta intensiiviseen, yksityisyyteen

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyville nuorelle

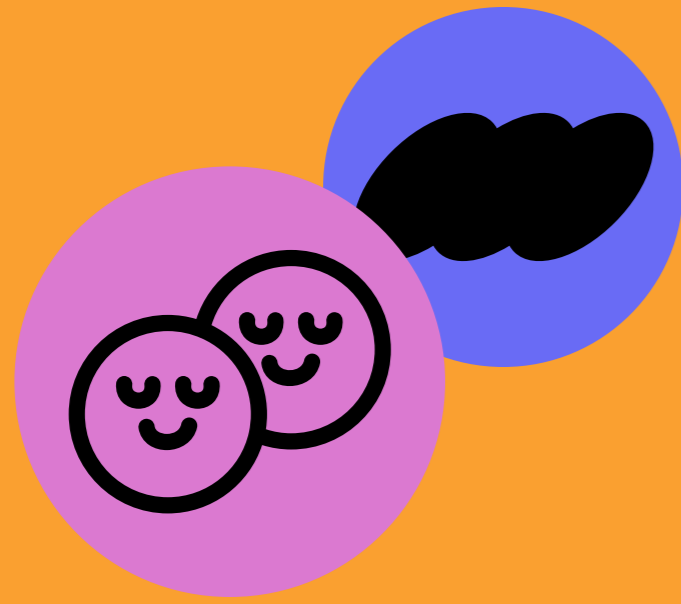
### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa





puuttuvaan väliintuloon, mutta välimallin ratkaisua kaipaavat saattavat jäädä roikkumaan oman toimijuuden ylläpitämisen ja elämäntilanteen kriisiytymisen välillä. Moni kaipaa myös apua tarvitsemiinsa palveluihin hakeutumisessa tai palveluihin pääsemiseksi.

On tilanteita, jossa sisäisen dialogin perusteella tehdyt tulkinnat saavat asiakkaan luulemaan, että työntekijä tietää hänestä asioita, joita asiakas ei itse ole kertonut. Vaikka kyse ei olisikaan pahantahtoisuudesta tai asiantuntija-aseman korostamasta ylimielisyydestä, asiakas voi tulkita 'tietämisen' hyökkäävänä. Nämä kokemukset luovat luottamuksen eteen kynnyksiä, jotka tekevät tapaamisista haastavia.

Jokainen voi pohtia omaa polkuaan aikuiseksi. Allekirjoittanut ei koskaan kuunnellut itseään viisaampia yksinkertaisesti siitä syystä, että pettymys olisi ollut valtava, jos arvaukset eivät olisikaan osuneet oikeaan. Kun virheet ja harha-askeleet tekee itse, kokemus antaa mahdollisuuden kasvaa. Se, että muutos on välttämätöntä, ei tee muutoksen toteuttamisesta vähemmän hankalaa. Ajattelisin, että sosiaalialalla tietämättömyys on tunne, johon täytyy rakastua. Kuten meillä kaikilla, jokaisella asiakkaalla on oma pieni maailmansa, johon saamme etuoikeuden tutustua.

On kohtuutonta olettaa, että jokainen kohtaamamme nuori tai aikuinen tekisi kuten toivoisimme. Ei ole taikasauvaa,

jolla saisi toisen vakuuttuneeksi siitä, että hänen valitsemansa tie on oikea tai väärä. Ei ole myöskään mitään keinoa tietää, mikä tie on kullekin oikea. Välillä työarjessa on siis hyvä pysähtyä miettimään, ketä toimintani palvelee.

Mahdollisuus luottamussuhteen rakentamiselle kiirettömässä ympäristössä on itselleni elinehto työhyvinvoinnin kannalta. Koen olleeni etuoikeutetussa asemassa työskennellessäni Eteenpäin-hankkeessa. Se antoi mahdollisuuden luoda työskentelyilmapiirin, jossa nuori ei kokenut painetta siitä, miten esiin nousevat asiat vaikuttaisivat hänen toimeentuloonsa tai sosioekonomiseen asemaansa. Vaikka nuoren tilanne ei merkittävästi muuttuisi itsenäistymisen tuen asiakku-

den aikana tai ongelmakohdat eivät ratkeaisi, asiakkuudesta voi silti jäädä nuorelle tärkeitä kokemuksia omasta toimijuudesta, läsnäolosta ja tasavertaisesta keskustelusta. Nämä kokemukset voivat osaltaan toimia korjaavina tekijöinä, madaltaa kynnyistä avun pyytämiseksi tulevaisuudessa sekä auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan omaa tuen tarvetta.”

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

# Digitaalisuus nuoren käyttäjän näkökulmasta – itsenäistymisen tuen nuori Janne

”**DIGITAALISUUS NÄKYVÄ HYVIN** paljon nuoren arjessa sekä työ- että vapaa-ajalla. Esimerkiksi monet työnhakuun ja -tekoon liittyvät asiat tehdään usein tietokoneella. Työelämässä digitaalisuutta on hyvin paljon ja se lisääntyy jatkuvasti. Digitaalisuus on normalisoitunut osaksi arkea.

Ihmiset ja varsinkin nuoret kasvavatkin somessa. Tämä näkyy samalla myös vapaa-ajan toiminnassa, sillä jatkuvasti jotain uutta luodaan ja vanhaa kehitellään vastaamaan käyttäjien tarpeita ja vaatimuksia. Tästä hyvä esimerkki ovat sosiaaliset areenat, kuten Instagram, Facebook ja Twitter, jotka ovat muokkautuneet paremmiksi käyttäjäkokeilujen ja käyttämisen myötä.

Hyvää on, että tämä nopeuttaa tutkimustyötä, viestintä- ja informaatiotyötä ja tuotantotyötä. Asiat kulkevat nopeasti ja heti. Ei tarvitse odottaa, että tilaamasi tai lähettämäsi asian kuljemisessa menee viikkoja tai kuukausia. Tämä nopeuttaa yhteiskunnan ja

uusien asioiden kehittämistä monella tavalla. Esimerkiksi byrokratia eli hitaat paperityöt ovat vähentyneet. Tämä on tuonut helpotusta monen arkeen ja sillä on vaikutuksia työ- ja henkilökoh- taiseen elämään, kuten virastoasioin- tiin ja keinoihin pitää yhteyttä. Esimer- kiksi sosiaalinen media ja videopuhelut yhdistävät ihmisiä ja auttavat löytä- mään yhteisöjä aiempaa laajemmin. Me emme edes arvosta tätä nyky- maailmassamme paljon, koska se on meille normaalia ja jokapäiväistä.

Huonot asiat taas lienevät jatkuva tie- don tulo ja sen leviäminen. Onko tieto totta vai väärää, onko se kehitelty joh- tamaan ja ajattelemaan harhaan taikka saamaan kontrollin sinusta? Ihmiset etäänntyvät toisistaan ja keskusteluissa ilmenee ääriajattelua. Joskus tuntuu, ettei löydy tilaa rakentavalle ja eri näkökulmien ymmärtämiseen pyrki- välle keskustelulle.

Tiedon propaganda on myös vaara, koska se on uusi tapa vaikuttaa

monella tavalla ja paljon voimakkaam- min digitaalisessa/internetin maail- massa kuin ikinä aiemmin. Polarisaatio on hyvin suuri uhka nyt ja tulevaisuu- dessa, koska sen on huomattu vaikut- tavan mielenterveyteen sekä toden ja valheen erottamiseen. Jos ongelmalle ei tehdä mitään eikä ihmisiä opeteta etsimään tutkittua tietoa ja olemaan kriittisiä ja avomielisiä jo hyvin nuo- rena, yhteiskunnalliset vaikutukset voivat olla suuret. Vaikutukset leviävät jo sosiaalisessa mediassa ja muissa paikoissa, jotka ovat osa internetiä ja digimaailmaa. Toivon, että tästä ongel- masta ei tulevaisuudessa kehity liian suurta.

Lopuksi haluan sanoa, että digitaalisen maailman säännöt pitää oppia jopa hyvin nuorena. Täytyy myös oppia olemaan digianalyyttinen. Digihyvin- vointi ja digitaidot ovat asioita, joita nykykoulussa voisi ottaa osaksi ope- tussuunnitelmaa. Esimerkkinä voisi olla kuvitteellinen 'digiajokortti', jotta tietää, miten 'ajetaan', käytetään ja

ohjataan virtuaalista tiedon maailmaa ja miten osaa tarkistaa asiat todeksi ja vääräksi. Väärä tieto haittaa oppi- mista ja työtä monella tavalla. Väärä tieto x-asiasta voi vahingoittaa sen prosessia ja lopputulosta. Jos nuoria ei opeteta tai auteta oppimaan tätä, he tulevat kokemaan sen haitat. Kan- nattaa muistaa se, että digitaalisella maailmalla ei ole rajoja. Eikä sille pidä olla. Digitaalinen maailma on yhtä ole- massa oleva kuin muukin maailma sen ympärillä, mutta se on ihmisen luoma. Me olemme vuorovaikuttajia digiasioissa – se, mitä sinne laitamme, tulemme myös saamaan takaisin. Digitaalinen maailma on meille hyvä mutta myös paha. Väärissä käsissä ja väärässä kontekstissa digitaalisuus ja tieto voivat olla kaaoksen tekijä, mutta myös hyvissä käsissä se voi tuoda kehitystä ja innovaatiota.”

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksel- lisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

# Omaa polkua etsimässä – vaikuttajanuori Annika

”**KAUANKO SÄ AIOT** vielä lusmuilla?’ on isäni ensimmäisiä kysymyksiä, kun hän näkee minut. Yritän piilottaa kysymyksen herättämää pahaa oloa ja heittää tilanteen huumoriksi toteamalla, että ’Mikäs kiire tässä on, kun Kelalta tulee tilille rahaa kuin tuosta vaan.’ Lusmuilunako isä elämäni näkee?

Hetki tilanteen jälkeen sisko kysyy varovaisesti, menevätkö isän kommentit ihon alle. Pidättelen itkua ja vastaan, etten haluaisi niiden menevän. Sisko viimeistelee lauseeni: ”Mutta menee silti, kyllä mä sen näen”.

Toisen asteen opinnot. Itsenäistyminen. Korkeakoulu. Parisuhde. Kihlaus. Vakituinen työsuhde. Avioliitto. Omakotitalo. Muutama muksu ja farmariauto. Ehkä bonuksena kultainen noutaja.

Mutta mitä jos en halua elää näin?

Pitkään kuljin niin kuin yhteiskunta minun odottaa kulkevan. Pitkään ajattelin, että näin tämän kuuluu mennä. Kukaan ei kyseenalaistanut elämäni tai päätöksiäni.

Kohtasin epäluuloa heti, kun halusin poiketa polulta, joka minulle on valmiiksi lakaistu. En lähtenyt opintojen päätyttyä suin päin työelämään vaan päätin viettää vapaan vuoden keikkatöitä tehden. Halusin viettää vuoden ilman sen suurempia vastuita. Jouduinkin yhtäkkiä perustelemaan kaikille tekemäni valintoja. Sukulaisten uusimpana utelun aiheena olikin, miksi en tee suorittamani tutkinnon mahdollistamia töitä. He kyselivät, miksi en edes halua töihin, miksi vain lusmuilen? Samalla jouduin perustelemaan tilannetta myös itselleni. Pitäisikö minun mennä vakituisiin töihin keikkatöiden sijaan? Saanko olla hetken vain minä?

Mielelläni kertoisin asioiden taustalla piileviä ajatuksia, mutta kysymykset pamautetaan juuri sillä hetkellä, kun koko suku tapittaa minua katsellaan ja odottaa vastauksia ja perusteluja. En minä siinä hetkessä kerro posket punaisina kuumottaen, millaiseksi miellän oman elämäni ja työttömyyteni. Tai että olen oikeastaan ylpeä tekemästäni valinnasta ja oman hyvinvointini kuuntelemisesta.

Voisiko joku tungettelevien urakysymysten sijasta yksinkertaisesti kysyä, mitä elämäni kuuluu? No; olen huolehtinut itsestäni ja kuunnellut omaa jaksamistani. Olen keskittynyt itseeni. Olen oppinut löytämään oman jaksamisen rajan, pysähtymään ja pyytämään apua. Olen toteuttanut unelmiani ja elänyt elämäni, joka yhteiskunnan jatkuvien koulutus- ja työpaineiden takia on jäänyt elämättä. Olen hoitanut mielen jaksamista, joka on ollut vuosia koetuksella. Ehkä olen tämän vapaan vuoden jälkeen kokonaisempi ihminen ja voin tehdä töitä oma hyvinvointi edellä.

Kaikkien ei tarvitse pitää ääntä, mutta minä tahdon. Vaikuttajanuorena olen saanut siihen kanavan, tukea ja kuulijakunnan. Olen saanut ääneni kuuluviin, mistä olen todella ylpeä. Haluan nähdä ja puuttua yhteiskunnassa näkyviin epäkohtiin.

Lähdin vaikuttajanuoreksi toiveenani voida edesauttaa edes yhden kansanuoren omannäköisen polun löytymistä, mutta salaa toivoin ja toivon yhä, että jakamalla omia ajatuksiani

voin muovata useammankin nuoren polkua edes hieman helpommaksi yhteiskunnan vaatimusten keskellä. Huomaan, että saamalla ääneni kuuluviin haluaisin aina vain pitää ääntä uusista asioista ja vielä kovempaa kuin aiemmin. En tahdo, että minun tai kenenkään muun ääni katoaa tässä yhteiskunnassa.

Haluan muistuttaa, että elämiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa. Valintoja on yhtä monta kuin on meitä ihmisiä. Koen, että maailmaa muutetaan pala kerrallaan. Ihminen kerrallaan. Mielelläni kerron ennakkoluuloisille ajatuksistani päätöksieni takana, vaikkei minun tai kenenkään muun tarvitsisi.

Liian usein oletetaan, että ihminen on kala, joka ui virran mukana. Liian usein unohdetaan se, että yhä useampi ui vastavirtaan tahtoen sitä. Jokaisella pitää olla mahdollisuus valita. Ja tämä on minun valintani.”

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

## OSA 3

# Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa



**ITSENÄISTYMISEN TUEN SISÄLTÖ** muotoutuu itsenäistyvän nuoren tuen tarpeista käsin. Yksi ammattilaisen tehtävistä onkin auttaa nuorta hahmottamaan omat taidot, voimavarat ja kehityskohteet. Apuna voi käyttää itsenäistymisen teema-karttaa, josta nuori voi tunnistaa itseä mietittyttäviä tai haastavalta tuntuvia osa-alueita.

Hankkeessa laadittiin tukimateriaalia itsenäistymisen eri osa-alueiden läpikäymiseen nuoren kanssa. Alta löydät kartan teemoja käsittelevän ammattilaiselle suunnatun materiaalin, jota voit hyödyntää ideoina ja tukena nuoren kanssa työskentelyssä. Jokaisesta teemasta on kirjoitettu lyhyt ajatuksia herättelevä näkökulma itsenäistymiseen liittyen.

Lisäksi laadimme kysymyksiä puheeksi oton tueksi ja kokosimme ideoita käytännön työkaluista, joilla asiaa voi käsitellä nuoren kanssa. Teemat ovat aakkosjärjestyksessä ja niitä voi hyödyntää halutulla tavalla ja tarpeen mukaan.

Teemojen käsittelyyn on olemassa valtavasti hyvää materiaalia verkossa. Emme ole sisällyttäneet oppaaseen suoria tehtävälinkkejä, koska niiden jatkuva päivittäminen ei olisi mahdollista. Olemme kuitenkin lisänneet linkkejä pysyvien toimijoiden verkkosivuille ja pyrkineet antamaan vinkkejä siitä, millaisia monille ammattilaisille tuttuja menetelmiä tai tehtäviä voisi kunkin teeman kohdalla hyödyntää.

## SISÄLTÖ

### OSA 1

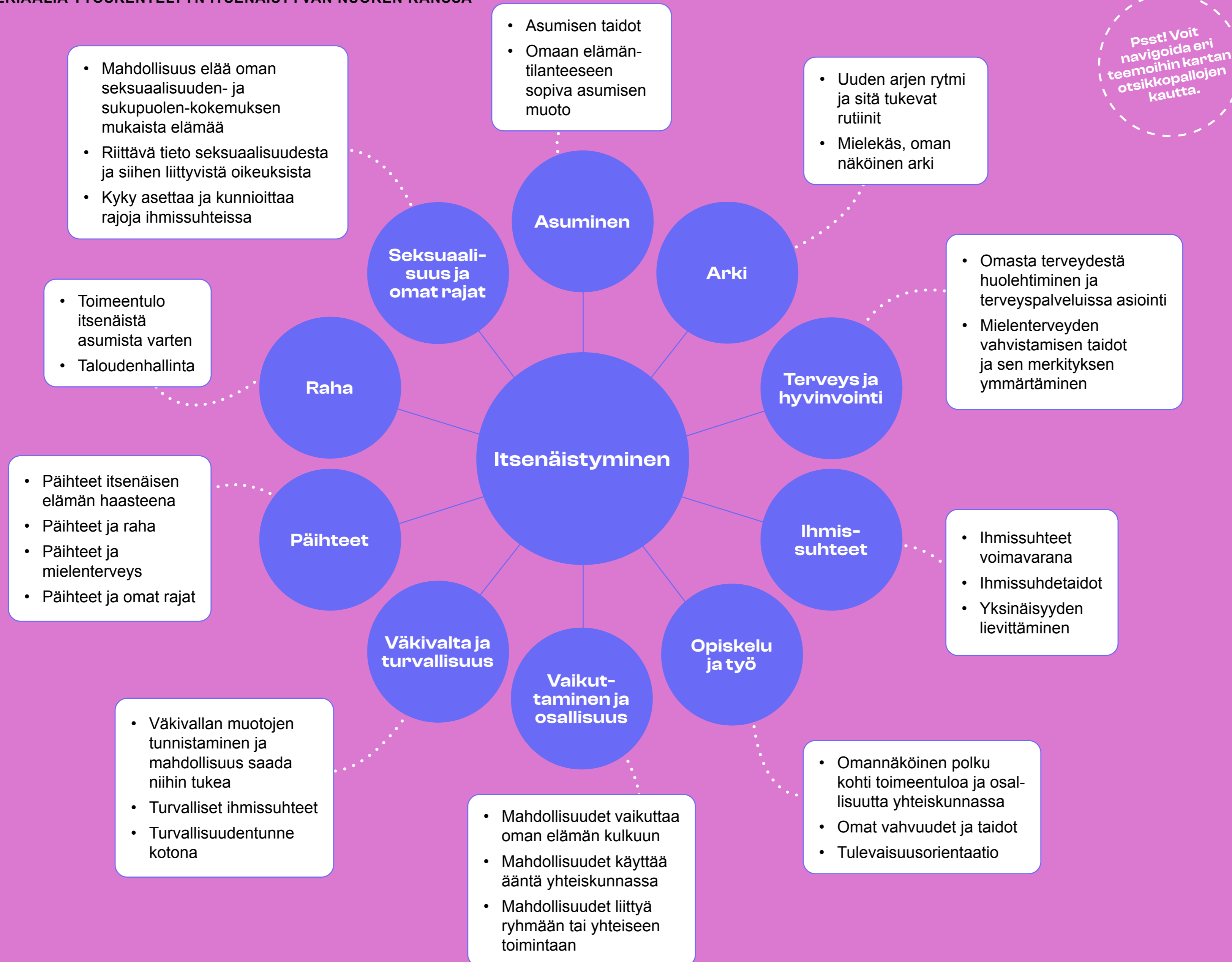
Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa



## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työkentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

Takaisin  
teema-  
karttaan

## Arki

Toimiva arki tukee hyvinvointia ja itselle tärkeiden asioiden tavoittelua. Sujuvan arjen tunnistaa siitä, että yksilön tai perheen elämän eri osa-alueet yhdistyvät toimivaksi kokonaisuudeksi. Huippuhetket ja juhla värittävät elämää, mutta tasapainon saavuttaminen vaatii ilon ja mielekkyyden löytämistä myös arkisista asioista. Silloin pakolliset asiat tulevat hoidetuksi, mutta aikaa jää myös mukavalle tekemiselle, ihmissuhteiden hoitamiselle sekä levolle ja joutenololle. Arki tuntuu pääasiassa sujuvan ilman kohtuutonta ponnistelua ja kaaosta, mikä tuo elämään ennakoitavuutta ja turvallisuuden tunnetta. Tämä on tärkeää etenkin elämän muutostilanteissa, kuten itsenäistymisen elämänvaiheessa.

Ei ole harvinaista, että etenkin yksin omilleen muuttanut nuori huomaa unirytmien ja rutiinien olevan hakusessa. Omillaan asumisen tuoman vapauden mukana tulee uutta vastuuta: kukaan ei ehkä enää ole varmistelemassa, tulevatko asiat hoidetuksi tai muistaako nuori levätä tarpeeksi. Erityisen haastavaa säännöllisen rytmien noudattaminen voi olla niille, jotka eivät ole mukana missään kodin ulkopuolisessa toiminnassa.

Kun nuori toivoo muutosta omaan vointiin tai arjen asioiden sujumiseen, kannattaa tutkia nykyhetken arjen sisältöjä ja ajankäyttöä. Ei ole yhtä oikeaa tapaa elää arkea, mutta yleisesti voidaan sanoa, että oman ajankäytön suunnittelu, rytmien sää-

nöllisyys ja rutiinit tukevat hyvinvointia. Jokaisen kodin ei tarvitse olla supersiisti tai järjestyksessä, mutta merkittävä kaaos kuormittaa mieltä ja vaikeuttaa arjen asioiden sujumista esimerkiksi silloin, jos tärkeät tavarat ovat koko ajan hukassa. Arki, jossa on sopivasti rutiineja, sisältöä ja tavoitteita koetaan usein merkityksellisemmäksi kuin päämäärätön oleskelu.

Omien arvojen ja itselle tärkeiden asioiden tutkiminen voi motivoida tekemään muutoksia arkeen. Pieni mutta pysyvä muutos voi tukea jonkin itselle tärkeän asian toteutumista nyt tai tulevaisuudessa. Mahdollisia parannuksia arkeen kannattaa tehdä yksi kerrallaan ja pilkkoa tavoitteita pieniin osiin, jotta nuori saa onnistumisen kokemuksia

ja hallinnan tunnetta. Työläyden ja epä mukavuuden tunteiden sietäminen kuuluu asiaan, mutta epärealistiset muutostavoitteet (liian isoja, liian monta, liian nopeasti) lyhyessä ajassa voivat lannistaa. Sen sijaan pienet muutokset vakiintuvat helpommin sujuviksi rutiineiksi.

Meistä jokaisella voi olla ajoittain haasteita arjen hallinnassa. Jos nuoren arjenhallinnan vaikeudet ovat merkittäviä tai jatkuvia, voi joissain tapauksissa taustalla olevia tekijöitä olla syytä lähteä selvittämään esimerkiksi terveydenhuollossa. On myös hyvä tunnistaa toisen ääripään tilanteet, joissa pärjäävän oloinen nuori suorittaa ja aikatauluttaa arkeaan liikaa ja laiminlyö lepoa ja palautumista.

### Ota puheeksi!

- Miten arjessasi toteutuvat erilaiset asiat, kuten mielekäs tekeminen, opiskelu, työ, kotityöt, läksyt, oma aika, harrastukset, kohtaamiset, lepo?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?
- Mitkä asiat asetat etusijalle arjessasi?
- Mitä toivoisit, että arkeesi kuuluu? Mistä haluaisit luopua?



## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyville nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

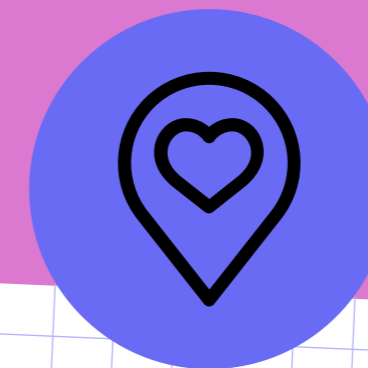
### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

## Vinkkejä työskentelyyn

- 📍 Hahmottakaa arjen eri osa-alueisiin käytetty aika piirtämällä ja värittämällä esimerkiksi ruudukkoa tai ympyrää, joka edustaa vuorokautta. Nuori värittää eri värein eri elämän osa-alueisiin kulu- van ajan (esim. nukkuminen, koulu, kotityöt, har- rastukset). Tehkää kaksi versiota eli nykytilanne ja nuoren tavoittelema tilanne. Palatkaa näihin jatkossa tutkiaksenne muutosta.
- 📍 Etsikää nuorelle sopiva tapa suunnitella ajan- käyttöä ja mieluinen kalenteri (esim. paperika- lenteri, sähköinen kalenteri tai itse tehty kuu- kausinäköymä), johon suunnitelmat voi kiinnittää tarralapuvin. Jos kalenterin katsominen unohtuu, miettikää, mihin jo toistuvaan rutiiniin kalenterin katsomisen voisi yhdistää. Esim. ”aina kun syön iltapalaa, katson kalenteria seuraavien päivien osalta”.
- 📍 Rutiineja voi hahmottaa arjen lukujärjestyksellä, johon nuori suunnittelee oman arkisen rytmensä. Lukujärjestys voi keskittyä myös pelkästään yhteen haastavaan osa-alueeseen, kuten itsenäi- seen opiskeluun, siivoamiseen tai kotitöihin laa- jemmin.
- 📍 Rutiineja tukee myös nuoren omalle ajattelulle looginen järjestys kotona. Pohtikaa kotikäynnillä, missä kunkin tavaran luontainen paikka voisi olla ja miten niiden sijoittelu voisi tukea esim. siivouk- sen muistamista.
- 📍 Erilaiset arvojen tutkimisen harjoitukset voivat auttaa löytämään motivaation ja suunnan arki- rytmin muodostamiselle. Tutkikaa, mitkä valinnat tukevat omien tavoitteiden saavuttamista ja mitkä estävät niitä. Pohtikaa sitten, löytyykö toiminnan ja tavoitteiden väliltä ristiriitoja. Entä löytyykö arvoja tai uskomuksia, jotka kyseenalaistamatto- mina saattavat haitallisesti ohjata omaa toimin- taa?
- 📍 Määrittäkää yhdessä lyhyen ja pitkän aikavä- lin tavoitteita ja riittävän pienet askeleet niiden saavuttamiseksi. Tavoitteet ja askeleet voi piir- tää portaiksi, joille kiivetään tekemällä arvojen mukaisia tekoja.
- 📍 Tutustukaa erilaisiin palautumisen muotoihin: fyy- sinen lepo, mielen lepo, sosiaalinen lepo, aistien lepo, tunteiden lepo, luova lepo ja henkinen lepo. Pohtikaa, miten näitä voisi sisällyttää arkeen ennaltaehkäisemään uupumusta.
- 📍 Ajankäyttöä suunnitellessa muistakaa suunnitella myös aika, joka kuluu rentoutumiseen, hauskan- pitoon tai ”ei minkään” tekemiseen. Ne ovat yhtä tärkeitä kuin velvollisuudet!

Takaisin  
teema-  
karttaan



Joidenkin nuorten on vaikea muistaa tukitapaamisia tai saapua niihin. Kiinnostu työntekijänä siitä, mikä estää tapaamisten toteutumisen. Lähde oletuksesta, että nuori haluaa tulla, ellei hän muuta ilmaise. Etsikää yhdessä keinoja, joiden avulla nuori oppii aikatauluttamaan ja muistamaan tapaamiset ja saapumaan niihin ajoissa. Se voi joskus toimia hyvänä porttina nuoren arjen hallinnan haasteisiin ja niiden ratkaisuihin.

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

Takaisin  
teema-  
karttaan

# Asuminen

Asumiseen keskittyvän osion tarkoituksena on antaa vinkkejä nuoren kanssa työskentelyyn itsenäisen asumisen eri vaiheissa. Ensimmäiseen omaan kotiin muuttamiseen liittyy paljon hoidettavaa ja tärkeitä päätöksiä. Asiat voivat nuoresta tuntua jännittäviltä ja epäselviltä, mutta prosessin vaiheiden hahmottaminen voi tuoda selkeyttä ja rohkaista nuorta eteenpäin. Se auttaa myös muistamaan, mitkä asiat on hyvä huomioida ennen seuraavaan vaiheeseen etenemistä. Oleellista on, että

nuori tunnistaa ja löytää omaan yksilölliseen tilanteeseensa ja elämäntyyliin sopivan asumismuodon, jossa kokee pärjäävänsä ja viihtyvänsä.

Käytännön asioiden lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota itsenäistymiseen liittyviin tunteisiin. Haastavissa tilanteissa nuori saattaa tarvita tiedon ja neuvojen lisäksi kannattelua ja toivon ylläpitämistä. Asunnon löytäminen vaatii usein ponnistelua, epävarmuuden sietämistä, odottelua ja omien

toiveiden ja odotusten uudelleen tarkastelua. Asuntonäytöt ja itsenäinen asiointi voivat tuntua pelottavilta. Toisaalta se, ettei saa haluamaansa asuntoa, voi turhauttaa ja herättää kelpaamattomuuden tunteita. Omillaan asumisen alkukin on toisinaan tahmea eikä uusi koti ehkä heti tunnu kodilta.

Joskus nuoren elämäntilanne on sellainen, ettei vastuun ottaminen kokonaan omasta arjesta ja asumisesta ole mahdollista. Silloin voi miettiä, onko

lapsuudenkodissa asuminen vielä vaihtoehto. Jos muuttotoiveen taustalla ovat lapsuudenkodin ristiriidat, voi yhdessä pohtia, voiko muuttamisen sijaan löytää muita ratkaisuja vaikeaan ihmissuhdetilanteeseen. Jos muuttaminen on kuitenkin ainoa järkevä vaihtoehto, on silloin hyvä kääntyä erilaisten asumisen tukipalvelujen puoleen.

## Ota puheeksi!



- Miten elämäsi muuttuu, kun asut itsenäisesti?
- Millaisia valmiuksia mielestäsi itsenäiseen elämiseen tarvitaan? Mitä sinulla näistä jo on?
- Mistä tarvitset lisää tietoa? Mitä haluaisit oppia?
- Millaiset asiat mietityttävät omillaan asumisessa?
- Oletko jutellut omilleen muutosta läheistesi kanssa? Miten he voivat tukea sinua omilleen muutossa?
- Millainen asuminen sopisi elämäntilanteeseen?
- Millainen asumien tuntuisi hyvältä?
- Miten voisit maksaa itsenäisen asumisen ja elämisen?



## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**



## Vinkkejä työskentelyyn vaihe vaiheelta

Takaisin  
teema-  
karttaan

### 1. Itsenäisen asumisen valmiudet ja asiointitaidot

- 📍 Asumisen ja omilleen muuton tulevia vaiheita ja hoidettavia asioita voi hahmotella visuaalisesti esimerkiksi aikajanan muodossa.
- 📍 Nuoren kanssa voi kartoittaa itsenäiseen asioimiseen tarvittavat perusvälineet ja -taidot: Puhelin, sähköposti, virallinen henkilöllisyystodistus, pankkitili, maksukortti, verkkopankkitunnukset ja digitaalinen asiointi. Niiden käyttöä voi myös harjoitella yhdessä.
- 📍 Nuorta voi kannustaa ottamaan itsenäistymisen suunnittelun puheeksi lapsuudenkodissa. Sen voi tarvittaessa tehdä yhdessä nuoren kanssa esimerkiksi tapaamisessa. Läheiset voivat olla tärkeä voimavara nuoren itsenäistymisen valmiuksien kartoittamisessa ja käytännön apuna asunonäytöillä, muutossa jne.

### 2. Asunnon hakuun valmistautuminen

- 📍 Nuoren kanssa kannattaa ennakoluulottomasti pohtia erilaisia asumisen muotoja ja niiden hyviä ja huonoja puolia. Yhdessä voi kerätä, miten asumismuodolla ja esimerkiksi sillä, asuuko yksin vai jonkun kanssa, on merkitystä muun muassa asumisen kustannusten ja etuuksien määräytymiseen.
- 📍 Auta nuorta hahmottamaan tulot, menot ja se, mihin etuuksiin hän on oikeutettu nyt tai jatkossa. Laatikaa budjetti omillaan asumiseen ja selvittäkää, miten nuori voi hoitaa esimerkiksi mahdollisen vuokravakuuden.
- 📍 Asumisen hinta ja sijainti (kulkuyhteydet esimerkiksi kouluun) ovat tärkeitä kriteerejä asunnon valinnalle. Nuoren kanssa voi joutua pohtimaan, riittävätkö rahat sellaiseen asumiseen kuin hän toivoo.

Olisiko hän valmis tinkimään joi-  
tain toiveista saadakseen rahat riit-  
tämään tai hankkimaan lisätuloja?

- 📍 Tutkikaa, millä alueilla ja millaisia asuntoja nuoren budjetilla voi vuokrata ja tutustukaa erilaisiin vuokranantajiin.
- 📍 Auta nuorta tarvittaessa selvittämään velat ja tarkistamaan luottotiedot. Keskustelkaa, miten mahdollinen luottohäiriömerkintä vaikuttaa asuntoa hakiessa.
- 📍 Nuoren kanssa on hyvä jo ennakkoon tutustua vuokra-asujien velvollisuuksiin ja oikeuksiin.

### 3. Asunnon hakeminen ja vastaanottaminen

- 📍 Kartoittakaa yhdessä, mistä kaikkialta ja miten asuntoa voi hakea sekä mihin asuntoilmoituksissa kannattaa kiinnittää huomiota.

- 📍 Valmistautukaa asuntohakemusten täyttämiseen ja asunonäyttöihin pohtimalla tarvittavia tietoja ennakoon. Nuori voi vahvistaa käsitystään itsestään asunnonhakijana ja harjoitella kertomaan itsestään tekemällä asunnonhakijan CV:n (valmiita pohjia ja vinkkejä löytyy netistä etsimällä). CV voi myös toimia asuntohakemuksen liitteenä.
- 📍 Jos nuoren asumishistoria ei ole moitteeton (nuorella on esim. vuokravelkaa), voitte yhdessä pohtia, miten nuori voisi kertoa asiasta vuokranantajille ja osoittaa, että on korjannut tilannettaan.
- 📍 Täyttäkää yhdessä vuokra-asuntohakemuksia verkossa. Anna nuoren täyttää hakemus itse ja harkitkaa, voisiko nuori jatkaa hakemusten täyttöä itsenäisesti.
- 📍 Työntekijä voi nuoren asumisvalmiuksia arvioituaan kirjoittaa suosittelukirjeen vuokranantajille.

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

Takaisin  
teema-  
karttaan



📍 Nuoren kannattaa pitää listaa haetuista asunnoista ja eri toimijoille tehdyistä asuntohakemuksista. Usein avoimet hakemukset ovat voimassa määrääjän ja ne pitää sen jälkeen uusia.

📍 Käy nuoren kanssa jo ennakkoon läpi asunnon vastaanottamisen vaiheet. Auta nuorta käymään vuokrasopimus läpi huolellisesti ennen allekirjoittamista, jotta nuori ymmärtää, mihin hän sitoutuu.

#### 4. Muutto

📍 Muuttovaiheessa voi hyödyntää erilaisia valmiita tai itse laadittuja tarkastuslistoja, kuten muuttajan, asuntoon asettumisen ja uuden asunnon alkutarkastuksen muisti-listat.

📍 Kannusta nuorta suunnittelemaan muuttoa. Monelle tulee yllätyksenä, että muuttojärjestelyt vaativat usein aikaa ja rahaa.

📍 Kartoittakaa nuoren tarvitsemat kodin hankinnat tärkeysjärjestyksessä. Pohtikaa, mitä voi hankkia käytettynä, mitä saada, mikä on hyvä ostaa uutena ja minkä hankkimista voi lykätä.

#### 5. Omassa kodissa asuminen

📍 Nuorta voi auttaa hahmottamaan asumisen ja arjen velvollisuuksia laatimalla viikkolukujärjestyksen tai kuukausisuunnitelman, johon merkitään esimerkiksi vuokranmaksupäivä, siivouspäivä, kaupassakäynnit ja ruoanlaitto.

📍 Tärkeää on myös, että nuorella on kodissa turvallinen olo, rauhaa ja yksityisyyttä. Nuori itse päättää, kenet ottaa kotiinsa vieraaksi. Tue häntä näissä pohdinnoissa!

📍 Pohtikaa, mikä tekee asunnosta nuorelle kodin tuntuksen.

📍 Käykää läpi ja tarvittaessa listatkaa, mihin nuori voi olla yhteydessä erilaisissa ongelmatilanteissa, kuten naapureiden häiritessä, asunnon vahingoittuessa tai vuokranmaksun haasteissa. Ole nuoren tukena ongelmatilanteiden selvittelyssä, sillä nopea puuttuminen asumisen häiriöihin ehkäisee asunnottomuutta.

📍 Hyviä materiaaleja muuton ja asumisen tukemiseen tarjoavat mm. [Nuorisoasuntoliitto](#) ja [Martat](#)

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työkentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa



# Ihmissuhteet

Moni on omaksunut vahvan yksin pärjäämisen ihanteen, mutta on kohtuutonta odottaa kenenkään itsenäistyvän ilman sosiaalista tukea. Ihminen tarvitsee turvallisia, pitkäaikaisia ja välittäviä ihmissuhteita. Ihmissuhteiden laatu on usein niiden määrää tärkeämpi tekijä: vaikka omassa elämässä olisi ihmisiä, voi tunnetasolla tuntua yksinäiseltä. Jokainen tarvitsee läheisen, jonka seurassa saa olla oma itsensä tai jolle voi puhua itselle tärkeistä asioista. Puute ja kaipaus voi koskea myös tietynlaista ihmissuhdetta. Ystäviä voi olla paljonkin, muttei romanttista suhdetta – ja päinvastoin. Jonkun kohdalla elämästä on saattanut puuttua luotettavia aikuisia.

Yksinäisyyden ja irrallisuuden tunne yllättää monet omilleen muuttavat nuoret etenkin silloin, kun he muuttavat vieraalle paikkakunnalle. Esimerkiksi perhesuhteissa ja muissa lähisuhteissa tapahtuu sen myötä muutoksia. Vaikka ei itse vaihtaisikaan paikkakuntaa, voivat esimerkiksi ystävät tai sisarukset muuttaa muualle ja tuttu kaveriporukka hajota. Yhteys läheisiin voi säilyä, mutta etäisyys vähentää yhdessä vietettyä aikaa.

Nuori saattaa kaivata tukea oman yksinäisyyden tai ihmissuhteiden muutoksen käsittelyyn. Ihmissuhteiden eteen voi joutua ponnistelemaan uudella tavalla – oli kyse sitten vanhojen kontaktien ylläpitämisestä tai uusiin ihmisiin tutustumisesta. Nuorta voi kannustaa vahvistamaan ihmissuhdetaitoja, tutustumaan uusiin ihmisiin, pitämään yhteyttä läheisiin ja löytämään uusia yhteisöjä, joihin kiinnittyä. Osa aikuisuudesta on vastuun ottaminen omien ihmissuhteiden vaalimisesta. Aikuisiin ihmissuhteisiin kuuluu vastavuoroisuutta, omien tarpeiden ilmaisua, omien ja muiden rajojen kunnioittamista sekä toisinaan toisiin ihmisiin kohdistuvien odotusten uudelleen arviointia. On myös tärkeä taito tunnistaa oman elämän haitalliset ihmissuhteet ja tarvittaessa kyetä luopumaan niistä.

Itsenäistyminen on irtautumista vanhemmista ja lapsuudenkodista. Nuorelle on tärkeää saada kokemus siitä, että onnistuu itse hoitamaan asioita ja tekemään omia valintoja. Silti monet nuoret kaipaavat vielä vanhemman tai muun luotettavan aikuisen tukea. Tämä voi tuntua ristiriitaiselta niin nuoresta kuin vanhemmasta. Työntekijä voi kannustaa nuorta ja läheistä poh-

timaan yhdessä, mitä kaikkea nuoren itsenäistyminen merkitsee suhteelle. Onko tarpeen neuvotella esimerkiksi rajoista, vastuista tai siitä, miten suhdetta hoidetaan tulevaisuudessa?



## Ota puheeksi!

- Kenen kanssa vietät aikaasi?
- Kenelle voit kertoa tunteistasi?
- Keneltä voit pyytää apua?
- Kuka on sinulle tärkeä?
- Millaista muutosta toivot ihmissuhteisiisi?
- Onko sinulla romanttisia ihmissuhteita tai toivotko niitä?
- Minkälaiset sosiaaliset taidot sinulla on? (yhteistyötaidot, neuvottelutaidot, empatiataidot, ristiriitojen ratkaisutaidot, jämäkkyys, taito pyytää apua)

## Vinkkejä työskentelyyn

- 📍 Kartoitakaa nuoren lähisuhteita ja ihmissuhdeverkostoja verkostokartan avulla. Nuori voi hahmottaa

ympäröivät ihmissuhteet merkittävällä ne eri kategorioihin: perhe ja suku, ystävät, koulu- tai työkaverit, harrastukset, naapurit, tukitahot, seurustelukumppanit tai muut suhteet.

- 📍 Tutustukaa yhdessä sosiaalisten taitojen eri ulottuvuuksiin (yhteistyötaidot, neuvottelutaidot, empatiataidot, ristiriitojen ratkaisutaidot, jämäkkyys, taito pyytää apua).
- 📍 Harjoitelkaa omien rajojen tunnistamista ja jämäkkyystaitoja.
- 📍 Tutustukaa seurustelusuhteen pelisääntöihin ja turvallisen ihmissuhteen tunnusmerkkeihin.
- 📍 Nuoren ja vanhemman muuttuvien roolien tutkimisessa voi käyttää apuna erilaisia roolikarttoja, kuten itsenäistyvän nuoren roolikarttaa tai vanhemmuuden roolikarttaa. Roolikarttoja löytyy valmiina tai sellaisen voi laatia yhdessä nuoren ja vanhempien kanssa.

- 📍 Punaisen Ristin [Kaveritaitoja-ohjelma](#) sisältää harjoituksia ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen tueksi

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**


 Takaisin  
teema-  
karttaan

# Opiskelu ja työ

Monelle työ ja koulu ovat paikkoja oppia, onnistua ja laajentaa ajattelua, saada elämään sisältöä ja luoda sosiaalisia suhteita. Työssä, koulussa, työpajassa tai muussa toiminnassa voi kokea itsensä tärkeäksi, tarpeelliseksi ja osaksi yhteisöä. Opinnot tai työ voivat myös olla intohimo ja paikka toteuttaa itseään.

Yhteiskunnassa toimimisen ja itsenäistymisen yksi tärkeä ulottuvuus on vastuun kantaminen omasta toimeentulosta. Suuri osa nuorista aloittaa työt tai opiskelun rahoittaakseen itsenäisen asumisen ja elämisen. Vaikka tukijärjestelmä pääsääntöisesti auttaa myös niitä, jotka ovat työ- tai opiskeluelämän ulkopuolella, on suurin osa tuistakin sidoksissa työhön, opiskeluun tai niitä kohti pyrkimiseen.

Aina nuoren ei ole helppo löytää omaa paikkaansa, ja osa nuorista painii syystä tai toisesta työelämään tai opintoihin kiinnittymisen kanssa. Itsenäistymisen tuessa voi olla hyvä pohtia tule-

vaisuuden toiveita ja motivoitua niistä. Monet nuoret kokevat paineita opintoihin ja työelämään siirtymisestä. Silloin nuorta voi tukea olemaan armollinen itseään kohtaan ja löytämään keinoja rakentaa oman näköistä elämää ja osallisuutta riippumatta ympäristön paineista. Jos työ tai opiskelu ei terveyden tai elämäntilanteen vuoksi ole mahdollista juuri nyt, on jokaisella lupa toipua ja kuntoutua rauhassa. Silloin tukena ovat terveydenhuolto ja erilaiset opiskeluihin ja työelämään kuntouttavat ja valmentavat palvelut.

## Ota puheeksi!

- Millaisia kokemuksia sinulla on opiskelusta ja työelämästä?
- Mitä asioita arvostat elämässä ja millaista elämää haluaisit elää?
- Onko sinulla opiskeluun tai työntekoon liittyviä haaveita? Millaisia?
- Millaista apua tarvitset haaveiden toteuttamiseksi?

## Vinkkejä työskentelyyn

📍 Opintoihin ja työhön motivoitumista tukee usein se, että miettii ja kokeilee

- mitä tykkää tehdä
- missä asioissa on hyvä ja taitava
- millaisia asioita elämässä arvostaa
- mitä tavoittelee tai mihin pyrkii.

📍 Oman alan ja kiinnostuksen kohteiden etsimisessä voi hyödyntää vahvuuksien kartoittamista ja nimeämistä. Apuna voi käyttää erilaisia harjoitteita, kuten vahvuuskortteja, vahvuuslistauksia tai voimavara-puuta.

📍 Oman polun löytäminen ja siitä motivoituminen vaativat näkymää tulevaisuuteen ja unelmiin. Unelmointiin voi kannustaa tekemällä nuoren kanssa unelmakartan. Pyydä nuorta leikkaamaan lehdistä kuvia, jotka herättävät myönteisiä ajatuksia tulevaisuudesta. Pohtikaa,

minkälaisessa työssä tai opinnoissa asiat voisivat olla läsnä.

📍 Tavoiteportailta voi vahvistaa motivaatiota jaksaa eteenpäin epävarmassakin välivaiheessa. Piirtäkää nuoren kanssa portaat ja merkitkaa yläpäähän jokin konkreettinen tavoite tai unelma. Portaille merkitään ne välivaiheet, joita matkalla kohti unelmaa on tai voidaan kuvitella olevan. Pohtikaa myös, onko olemassa vaihtoehtoisia askelmia. Piirtäkää mukaan myös ne askelmat, jotka nuori on jo kiivennyt!

📍 Motivaatiota oman tilanteen muuttamiseen ja itselle tärkeiden asioiden tavoitteluun voi etsiä mielikuva-harjoitteella, jossa kirjoitetaan kirje 50-vuotiaalta (tai 65- tai 80-vuotiaalta, mikä tuntuukaan sopivan pitkältä ajanjaksolta) itseltä nykypäivään. Harjoituksen voi tehdä kirjoittamalla tai suullisesti kertomalla.

SISÄLTÖ

OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyville nuorelle

OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

Takaisin  
teema-  
karttaan

## Tehtävä: Kirje tulevaisuuden minälle

1. Kuvittele ensin itsellesi ohjeiden mukaan kaksi eri versioita tulevaisuudesta.

2. Ensimmäisessä versioissa katsot elämäsi taaksepäin, kun mikään ei ole muuttunut ja elämä on jatkunut samanlaisena kuin nyt. Voit täydentää seuraavat lauseet:

- Käytin elämästäni liikaa aikaa siihen, että...
- Toivon, että olisin käyttänyt enemmän aikaa siihen, että..
- Toivoisin valinneeni toisin silloin kun...
- Jos voisin palata ajassa taaksepäin, niin...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Toisessa versioissa olet elänyt omien arvojesi mukaista, hyvää elämää ja muistelet nyt elämäsi taaksepäin. Voit täydentää seuraavat lauseet:

- Olen ollut elämäni tyytyväinen erityisesti siksi, että...
- Läheiseni muistavat minut ihmisenä, joka...
- Olen ylpeä, että valitsin...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Kun olet täydentänyt lauseet, voit miettiä, mitä ne kertovat arvoistasi. Voit pohtia seuraavia asioita:

- Mikä on sinulle tärkeää?
- Mitä haluaisit elämäsi enemmän?
- Mistä voisit luopua?
- Mitä muutoksia olisit valmis tekemään voidaksesi tavoitella sinulle tärkeitä asioita?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyville nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työkentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa

Takaisin  
teema-  
karttaan

## Päihteet

Päihteet on hyvä ottaa puheeksi nuoren kanssa itsenäistymisen elämänvaiheessa. Itsenäistymisen aikaan ajoittuu useita erilaisia muutoksia, kuten opintojen aloittaminen tai uusia ihmissuhteita. Täysi-ikäiseksi tullessa ja omilleen muuttaessa vapaus päättää omasta arjesta, tekemisestä ja seurasta kasvaa merkittävästi. Muutokseen saattaa liittyä paitsi uusia mahdollisuuksia myös paineita päihteiden käyttämiseen esimerkiksi opiskelijamenoissa. Moni itsenäistynvä nuori kokee yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta, jännitystä ja pahaa oloa. Joillekin päihteet saattavat tarjota helpolta tuntuvan pakokeinon hankalista tunteista.

Säännöllinen tai runsas päihteidenkäyttö ja laittomat päihteet ovat riskejä itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnille ja arjessa pärjäämiselle. Ne vaikuttavat mielen hyvinvointiin, talouteen, arkirytmiiin, asumisen onnistumiseen, turval-

lisuuteen ja ihmissuhteisiin. Päihteet voivat vaikuttaa nuoren itsenäistymiseen, vaikei hän käyttäisikään niitä itse. Myös lähipiirin päihteidenkäytöstä kannattaa kysyä.

Päihteistä keskusteleminen voi parhaimmillaan olla nuorelle avartavaa ja mielenkiintoista. Toisaalta se voi olla myös haastavaa ja joskus herättää nuorella häpeää tai pelkoa seurauksista. Nuorelle on tärkeä ilmaista, että päihteistä keskustelemista ei tarvitse pelätä. Huolen esiintuominen on välittämistä eikä tarkoitus ole tuomita tai vaatia tietynlaista elämäntapaa. Työntekijän on erittäin tärkeää olla kiinnostunut siitä, mitä päihteet tai päihteettömyys merkitsevät nuorelle. Jos päihteillä on merkittävä rooli nuoren elämässä, on hänen kanssaan hyvä pohtia, mikä yhteys päihteiden käytöllä ja sen lieveilmiöillä on elämän eri osa-alueisiin, kuten itsensä toteuttamiseen, talouteen ja turvallisuuteen.

## Vinkkejä työskentelyyn

### Ota puheeksi!

- Mitä päihteitä käytät (tupakkatuotteet, huumeet, alkoholi)?
- Millaisissa tilanteissa käytät päihteitä?
- Miten päihteiden käyttö vaikuttaa sinuun, läheisiisi, arkeesi ja yhteiskuntaan?
- Onko joku ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi?
- Mitä myönteistä päihteistä on seurannut? Mitä asioita päihteet ovat haitanneet tai estäneet?
- Jos päihteet eivät kuuluisi elämäsi, miten se muuttuisi?
- Miten päihteet voivat vaikuttaa itsenäistymiseesi?

📍 [Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n verkkosivuilta](#) löytyy kattavasti tietoa eri päihteidenkäytön muodoista ja testejä päihteiden käytön itsearviointiin (esim. AUDIT, DUDIT).

📍 Päihteiden käyttöä voi tutkia pitämällä päihdepäiväkirjaa. Nuorta voi pyytää kirjoittamaan päiväkirjaan tai kalenteriin hänen käyttämiensä päihteiden määrän, niihin käytetyn rahan, tilanteen, johon päihteet liittyivät ja kuvauksen päivän mielialasta. Päiväkirjaa voi pitää 1–4 viikon ajan ja palata tarkastelemaan, mitä ajatuksia ja tunteita merkinnät herättävät.

📍 Päihteiden hyötyjä ja haittoja voi pohtia nelikentän avulla jakamalla kentän osiin **KÄYTTÖ JATKUU** ja **KÄYTTÖ PÄÄTTY** (tai **KÄYTTÖ VÄHENEE**) sekä molempien vaihtoehtojen myönteiset ja kielteiset puolet.

📍 Päihteiden käytön merkitystä poh-tiessa voi olla hyödyllistä erotella sen välittömiä ja pitkäaikaisia vaikutuksia nuoren elämässä. Nuori voi esimerkiksi kokea, että päihteet rentouttavat ja rohkaisevat sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä tuo välitöntä iloa. Pitkällä aikavälillä tarkasteltaessa hän saattaa kuitenkin huomata, että ystävien kanssa ei voi olla ilman päihteitä ja että päihteet lisäävät ahdistusta.

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**



# Raha

Oman talouden perustaminen ja sen hallinta on oleellinen osa itsenäistymistä, mutta tämä elämänvaihe on nuorille myös taloudellisesti haavoittuvaa aikaa. Moni saa itsenäistyessään ensimmäistä kertaa rahansa omaan käyttöön tai ensimmäisen palkkatulon, opintolainan tai etuuden tililleen. Nuoresta voi tuntua, että hänellä on vihdoin tilaisuus kuluttaa rahaa juuri kuten haluaa. Samaan aikaan pitäisi kuitenkin kyetä ennakoimaan rahankäyttöä ja hahmottamaan arkikustannuksia. On tavallista, että itsenäistymisen on myös pienituloista aikaa. Lisäksi nuorten taloudelliset lähtökohdat ovat yksilöllisiä. Nuorilla on erilaiset tiedot, taidot ja voimavarat ottaa omat raha-asiat hallintaan, eivätkä kaikki syystä tai toisesta saa tai halua rahallista avustusta lapsuudenkodistaan.

Taloudenpitoa opettelevan nuoren voi olla vaikea hahmottaa, kuinka paljon hänellä on tosiasiallisesti rahaa esimerkiksi itsenäisen asuminen kustannuksiin ja minkälainen elintaso omilleen muuttaessa on mahdollinen. Nuorta on hyvä kannustaa säästeliäisyyteen ja

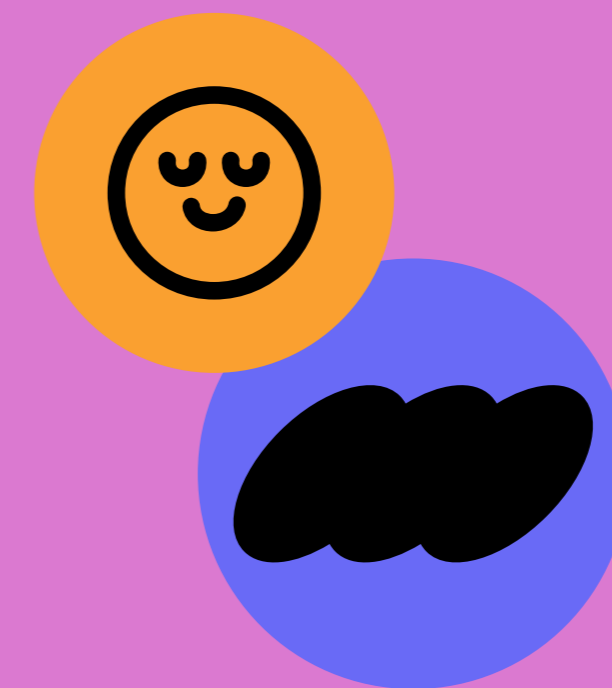
kohtuulliseen rahankäyttöön sekä löytämään esimerkiksi maksuttomia tapoja osallistua ja tehdä itselle mukavia ja tärkeitä asioita. Yhtä lailla taloudenhallinta voi olla myös sitä, että rahaa voi käyttää kohtuullisesti itselle hyvää tekeviin tai hauskoihin asioihin. Rahan loppumisen pelko saattaa joidenkin kohdalla johtaa siihen, että he jättävät ostamatta esimerkiksi terveellistä ruokaa tai lääkkeitä.

Itsenäistymisen tuessa taloudenpitoa ja rahaa voidaan lähestyä erilaisista näkökulmista. Taloudenhallinnan perustiedot ja -välineet sekä taito käyttää niitä ovat opeteltavissa olevia asioita. Nuorella voi olla erilaisia rahan liittyviä uskomuksia, jotka eivät vastaa todellisuutta. Niiden purkamiseksi on hyvä varmistaa, että nuori saa oikeaa ja neutraalia tietoa talousasioista.

Nuoren kanssa kannattaa ottaa puheeksi rahan liittyvät tunteet ja se, kuinka ne ohjaavat taloudellista toimintaa. Taloudelliseen niukkuuteen tai rahankäytön haasteisiin liittyy usein ahdistusta, koska omien perustarpeiden tyydyttäminen vaarantuu. Ahdin-

gossa tehtävät valinnat eivät välttämättä ole harkittuja vaan syventävät ongelmia. Holtiton rahankäyttö taas voi olla mielihyvähakuinen keino säädellä omaa ikävää oloa. Jokaisella on rahan oma yksilöllinen suhde, joka voi juontaa juurensa esimerkiksi lapsuudenperheessä saatuihin kokemuksiin ja malleihin. Nuorta onkin hyvä rohkaista pohtimaan itseään rahankäyttäjänä ja peilata nykyisyyttä suhteessa omaan henkilöhistoriaan.

Talousvaikeudet voivat herättää häpeää, joka vähentää halua puhua ja hakea apua. Itsenäistymisen tuessa on mahdollista pohtia ennakoiden mahdollisia taloushaasteita ja sitä, miten toimia, jos sellaisia kohtaa. Suunnitelmat auttavat, jos laskuja alkaa jäädä rästiin tai nuori ei pysty maksamaan vuokraa. Nuori tarvitsee tietoa talousvaikeuksissa auttavista tahoista. Houkuttelevan pikavipin tai jatkuvan kavereilta lainailun sijaan kannattaa esimerkiksi rohkeasti ottaa yhteyttä velkojaan, tehdä maksusuunnitelma ja selvittää oikeudet tukiin. Tieto ja normien purkaminen lievittävät vaikeuksiin liittyvää häpeää ja helpottavat avun hakemista tulevaisuudessa.



## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

## Vinkkejä työskentelyyn

- 📍 Etsikää yhdessä nuorelle luontainen tapa hahmottaa budjettia. Toisille se on perinteinen allekkainlasku, jossa menot ja tulot eritellään, toinen voi hyötyä miellekartasta tai valmiista laskurista, joita löytyy verkosta ja erilaisista sovelluksista.
- 📍 Omaan kotiin muuttaminen muuttaa usein nuoren taloutta, joka voi aluksi olla vaikea hahmottaa. Tehkää yhdessä tulevaisuuden budjetti, jossa nuorella on realistinen vuokra ja muut asumisen kulut. Jos nuorella ei vielä ole työtä tai tuloja, voi tulevaisuuden tuloja hahmottaa hyödyntämällä Kelan verkkosivuilta löytyviä etuuslaskureita.
- 📍 Tutustukaa yhdessä verkkopankin käyttöön ja sen mahdollisuuksiin. Kaikki eivät tiedä, että tilitapahtumista näkee, mihin rahaa on kuukauden aikana käyttänyt. Pohtikaa, miten verkkopankkia voisi hyödyntää rahan käytön suunnittelussa. Hyötyisikö nuori esimerkiksi useammasta tilistä, jotka voi nimetä käyttötarkoituksen mukaisesti?
- 📍 Jos nuori ei tunnista, mihin hänen rahansa kuluvat, tutkikaa asiaa yhdessä. Rahankäyttöä voi

seurata kirjaamalla 1–4 viikon ostokset ylös. Ostoksen ja hinnan perään voi vielä merkitä, oliko hankinnan taustalla tarve vai halu sekä tunteet, joita hankinta herätti. Kulutuksen seurantaan on olemassa myös erilaisia digitaalisia sovelluksia.

- 📍 Tutkikaa nuoren suhdetta rahankäyttöön henkilökohtaisen rahatarinan kautta. Tarinan voi hahmotella paperille aikajanaksi, joka voi alkaa jo ennen nuoren syntymää vanhempien taloudellisesta tilanteesta ja jatkua nykyhetkeen saakka. Janalle merkitään rahaan liittyviä muistoja, tapahtumia ja kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet siihen, millainen rahankäyttäjä on nyt. Tarkoitus on, että oman rahatarinan kautta voisi tunnistaa rahaan liittyviä oppeja, malleja, arvoja ja tunteita, jotka ohjaavat omaa rahankäyttöä. Lisäksi voi havainnoida, onko oppinut omasta lähipiiristä jonkin haitallisen rahankäytön mallin tai olisiko lähipiirissä joku taitava rahankäyttäjä, jolta voisi ottaa mallia.

- 📍 Hyviä materiaaleja taloudenhallinnan opetteluun ja rahasuhteen pohtimiseen tarjoaa [Takuusäätiö](#).

Takaisin  
teema-  
karttaan



### Ota puheeksi!

- Millainen rahankäyttäjä olet?
- Millaisia oppeja olet saanut rahankäytöstä? (perheeltä, sukulaisilta, koulusta tms.)
- Mihin rahasi riittävät tällä hetkellä?
- Mikä raha-asioiden hoidossa on helppoa ja mikä vaikeaa?
- Tiedätkö, mistä rahasi tulevat? Saatko rahat omalle tilillesi? Saatko päättää itse rahojesi käytöstä?
- Miltä rahan ajattelu tai siitä puhuminen sinusta tuntuu?

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa





# Seksuaalisuus ja omat rajat

Itsenäistymiseen liittyvät muutokset, kuten omillaan asuminen ja omista raha-asioista päättäminen, mahdollistavat parhaimmillaan oman näköisen elämän ja identiteetin toteuttamisen myös seksuaalisuuden ja sukupuolen näkökulmasta. Jotta tämä olisi mahdollista, tarvitsee jokainen tietoa seksuaalisuudesta, seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta, seksuaalioikeuksista ja seksuaaliterveydestä. Myös omien rajojen pohtiminen ja tunnistaminen sekä omien ja toisten rajojen kunnioittaminen ihmissuhteissa on teema, johon tutustumisesta on monelle hyötyä.

Seksuaalisuus on osa jokaista ihmistä kohdusta kuolemaan ja seksuaalinen hyvinvointi on osa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Seksuaalisuuteen sisältyy esimerkiksi:

- seksuaalinen suuntautuminen
- sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, sukupuoliroolit
- pukeutuminen
- lisääntyminen
- erotiikka ja nautinto
- seksuaaliterveys
- omat rajat.

Seksuaalisuuden ja sukupuolen teemat saattavat työskentelyssä jäädä huomioitta, jos työntekijä ei aktiivisesti ilmaise nuorelle, että niistä on lupa jutella nyt tai myöhemmin. Samalla on tärkeää viestiä, että nuori itse päättää, haluaako hän keskustella aiheesta. Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen on tärkeää kaikkien nuorten kanssa riippumatta siitä, ilmaiseeko nuori itse siihen liittyvää haastetta tai esimerkiksi vähemmistöasemaa.

Sateenkaarevien nuorten itsenäistymiseen liittyy erityiskysymyksiä, jotka on hyvä tunnistaa. Osa ei välttämättä asu perheessä tai paikkakunnalla, jossa on turvallista tai luontevaa ilmaista omaa seksuaali- tai sukupuoli-identiteettiä. Se saattaa vauhdittaa itsenäistymisen aloittamista.

Kiiirehditty itsenäistyminen lisää tuen tarvetta. Sateenkaarevuudella ja siihen liittyvällä syrjinnällä tai sen pelolla voi olla vaikutus esimerkiksi nuoren asuinpaikan, koulutuksen tai vapaa-ajan mahdollisuuksien valintaan. Kaikki oppilaitokset tai harrastepaikat eivät tarjoa esimerkiksi sukupuolineutraaleja vessoja tai asuntoloita. Nuorella voi myös olla huoli muiden suhtautu-

misesta hänen suhdemuotoonsa tai seksuaaliseen suuntautumiseensa. Työntekijänä on tärkeää olla tietoinen vähemmistöstressin vaikutuksista nuoren mielenterveyteen ja osallisuuden mahdollisuuksiin.

Seksuaalisuudesta keskusteleminen edellyttää nuoren kokemusta turvalisesta tilasta sekä rakenteita, jotka tukevat itsemäärittelyä.

- Jos palvelussa kerätään tietoa asiakkaiden sukupuolesta, tarjotaan useampi vaihtoehto sukupuolelle ja myös oikeus olla määrittelemättä sitä.
- Tapaamistiloissa voidaan ilmaista moninaisuuden kunnioittamista esim. huoneentauluin, julistein tai wc-merkintöjen avulla.
- Ei oleteta kenenkään seksuaalista suuntautumista, sukupuolta tai suhdemuotoa, vaan annetaan nuorelle tilaan itse määritellä tai olla määrittelemättä niitä.
- Käytetään lähtökohtaisesti sisällytävää puhetta (esim. poikaystävän sijaan kumppani) ja siirrytään tarvittaessa käyttämään nuoren toivomia ilmaisuja.

- Käytetään nuoresta nimeä, jota tämä toivoo käytettävän. Jos tapauksissa on muita ihmisiä, kuten läheisiä, on hyvä varmistaa, mitä nimeä tai nuoreen viittaavaa ilmaisuja tulee käyttää näissä yhteyksissä.
- Työyhteisössä päivitetään osaaamista ja kykyä kohdata seksuaalisuuden ja moninaisuuden teemoja. Työntekijät refleктоivat omaa taustaansa, kulttuuriaan ja asenteistaan.
- Työntekijällä ei tarvitse olla kaikkea tietoa valmiina, mutta hän ottaa selvää asioista tai pystyy ohjaamaan nuoren luotettavan tiedon äärelle.

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**


 Takaisin  
teema-  
karttaan

## Vinkkejä työskentelyyn

- 📍 Tutustukaa yhdessä seksuaalisuuden laajaan määritelmään, jotta nuorelle voi muodostua ymmärrys siitä, miten seksuaalisuus linkittyy hyvinvointiin ja itsenäistymiseen.
- 📍 Tutustukaa yhdessä seksuaalioikeuksien julistukseen. Sitä kautta nuorelle voi syntyä kysymyksiä ja omia tuen tarpeita voi olla helpompi sanoittaa. Julistus on monelle myös voimauttava, sillä se validoi omaa kokemusta ja antaa luvan omiin valintoihin.
- 📍 Harjoitelkaa omien rajojen asettamista ja jämäkkyystaitoja ihmissuhteissa. Omien rajojen tunnistamista ja määrittelyä voi tukea piirtämällä nuoren kanssa läheisyyden kehät. Pyydä nuorta ensin kirjoittamaan lista kaikenlaisista ihmisistä, joita hän kohtaa viikon aikana, kuten ystävä, isä, seurustelukumppani, opettaja, bussikuski jne. Piirtäkää sitten kolme sisäkkäistä kehää, jonka keskipisteeseen nuori voi sijoittaa itsensä. Pyydä nuorta merkitsemään listaamansa ihmiset kehille sen mukaan, kuinka lähelle näiden henkilöiden on toivottua ja sallittua tulla. Keskustelkaa tehtävän herättämistä ajatuksista.
- 📍 Tutustukaa tarvittaessa sateenkaarevaan vertais-toimintaan ja yhteisöihin. Pohtikaa, voisiko niihin osallistuminen olla jollain tavalla mielekäästä ja miten se olisi mahdollista.
- 📍 Lisätietoa seksuaalioikeuksista, seksuaalisuudesta ja sen moninaisuudesta voi etsiä esimerkiksi [Väestöliiton](#) ja [Sexpon](#) verkkosivuilta.
- 📍 Lisätietoa seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolen moninaisuudesta löydät [Setan verkkosivuilta](#).
- 📍 [Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen](#) omahoito-ohjelmista löydät hyviä tehtäviä mm. sukupuolen kokemuksen pohtimiseen.



### Ota puheeksi!

- Tiesitkö, että näissä tapaamisissa on lupa puhua tai kysyä myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Jos en osaa vastata, selvitän asiaa tai ohjaan sinua eteenpäin.
- Haluaisitko lisää tietoa sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, seksuaaliterveydestä, seksuaalioikeuksista tai seksistä?
- Onko jokin seksuaalisuuteen liittyvä asia, joka vaikuttaa hyvinvointiisi tai ihmissuhteisiisi?
- Koetko, että voit elää itsellesi oikeaksi kokemassasi sukupuolella ja toteuttaa seksuaalisuuttasi?
- Oletko joutunut seksuaaliseen tilanteeseen, joka on tuntunut ahdistavalta, epämiellyttävältä tai jossa et olisi halunnut olla?

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväle nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa


 Takaisin  
teema-  
karttaan

# Terveys ja hyvinvointi

Itsenäistyvän nuoren tarvitsemiin tietoihin ja taitoihin kuuluu omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Se on laaja kokonaisuus, joka sisältää fyysiseen terveyteen ja mielenterveyteen liittyviä asenteita, rutiineja ja tapoja sekä terveyteen ja sairastamiseen liittyvää asiointia. Liikkeelle voi lähteä varmistamalla, että nuorella on perustiedot ravinnosta, unesta, liikunnasta ja terveydestä. Toisille asiat ovat itsestään selviä, toinen taas ei ole saanut niihin mallia lapsuudenkodista tai muuten laiminlyö omasta terveydestään huolehtimista. Itsenäistymisen tuen aikana nuorta voi kannustaa hakeutumaan sellaisiin terveydenhuollon tutkimuksiin, joihin häntä ei olla varhaisnuoruudessa osattu ohjata tai joihin hän ei ole itse aikaisemmin hakeutunut. Esimerkiksi hoitamattomat mielenterveyden ongelmat tai tunnistamattomat neuropsykologiset haasteet voivat olla esteenä itsenäisen elämän hallinnalle.

Jos nuori on tulossa täysi-ikäiseksi, voi olla hyödyllistä käsitellä, mitä juridinen aikuisuus merkitsee terveyspalvelujen näkökulmasta. Aikuinen ei esimerkiksi saa enää kutsua hammastarkas-

tukseen vaan hänen täytyy muistaa varata aika itse. Täysi-ikäistyminen myös päättää huoltajan oikeuden asioida nuoren puolesta. Nuorelle voi tulla myös uutta selvitettävää etenkin, jos itsenäistyminen merkitsee uutta asuinalueetta tai paikkakuntaa. Missä on oma terveysasema? Olenko oikeutettu opiskelu- tai työpaikan kautta joihinkin terveyspalveluihin? Mitkä ovat omien palvelujen yhteystiedot? Mihin menen, kun tarvitsen päivystyksen apua?

Käytännön asioiden lisäksi nuoren kanssa voi jutella siitä, minkälaisia ajatuksia ja käsityksiä hänellä on itsestä huolehtimisesta, ja mistä hän on niitä omaksunut. Lisäksi on hyvä keskustella siitä, miten hän käytännössä huolehtii itsestään, millainen käsitys nuorella on omasta fyysisestä ja psyykkisestä voinnistaan ja vaatiiko jokin tietty oire tai huoli yhteydenottoa terveyspalveluihin. Yleensä voi olla hyvä tarkastella nuoren kanssa elintapoja tai arkirytmisiä. Jos nuorella on jokin perussairaus, voi hän tarvita tukea hoitosuhteen ylläpitoon ja itsestä huolehtimiseen lääkärin ohjeiden mukaisesti.



## Ota puheeksi!

- Onko sinulla terveyteen tai hyvinvointiin liittyviä huolia?
- Miten nuket?
- Mitä syöt päivän aikana?
- Millainen mielialasi on päivän aikana?
- Millainen mielialasi on ollut kahden viimeisen viikon aikana?
- Miten liikut päivän aikana?
- Milloin viimeksi kävit terveydenhuollon palveluissa (lääkäri, hammaslääkäri, terveystarkastus)?
- Onko sinulla jokin sairaus, joka vaatii hoitoa tai lääkitystä?
- Mitkä asiat (esim. elintavat, teot) estävät sinua huolehtimasta hyvinvoinnistasasi? Mitkä tukevat?
- Millaiset asiat vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiisi? Millaiset kielteisesti?
- Toivotko muutosta johonkin hyvinvointiin liittyvään asiaan?

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

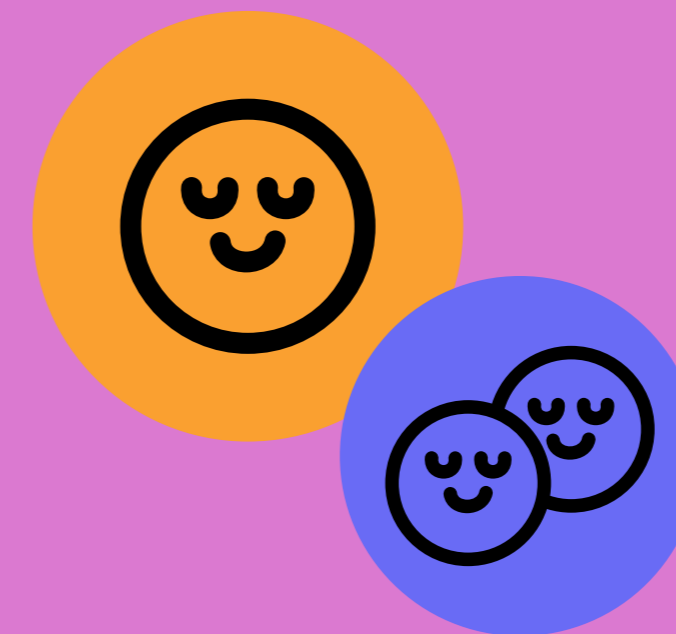
### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

Takaisin  
teema-  
karttaan

## Vinkkejä työskentelyyn

- 📍 Kun pohdit nuoren kanssa esimerkiksi ravintoa tai nukkumista, ole konkreettinen siinä, mitä ja milloin päivän aikana syödään tai mihin kellonai-  
koihin nukutaan. Nuoren oma käsitys “normaa-  
lista” ei aina vastaa sitä, mikä tukee terveyttä  
parhaiten. Jos nuorella itsellään ei ole asiasta  
käsitystä, voi unta ja ruokarytmiä seurata päivä-  
kirjan avulla vaikkapa viikon ajan.
- 📍 Selvittäkää yhdessä, miten nuori saa yhteyden  
omaan terveysasemaansa ja hammashuol-  
toon. Opetelkaa yhdessä käyttämään tarvittavia  
digitaalisen asioinnin väyliä, kuten Omaoloa.  
Soittamalla terveyskeskuksen ajanvaraukseen  
yhdessä nuoren kanssa voi mallintaa puheli-  
messa toimimista ja laskea nuoren kynnystä soit-  
taa itse.
- 📍 Nuorella on oikeus omiin terveystietoihinsa ja nii-  
den hallitsemiseen. Tutustukaa yhdessä esimer-  
kiksi Omakanta-palvelun käyttöön.
- 📍 Kartoittakaa nuoren kanssa tekoja, jotka tukisi-  
vat juuri hänen hyvinvointiaan tässä hetkessä.  
Piirtäkää bingopohja, jossa kukin teko merki-  
tään omaan ruutuunsa. Nuori voi kiinnittää oman  
bingopohjansa esimerkiksi jääkaapin oveen ja  
raksia siitä viikon aikana asioita, joita on tehnyt  
oman hyvinvointinsa eteen.
- 📍 Auta nuorta laatimaan hyvinvointisuunnitelma  
hänen omien tavoitteidensa pohjalta. Seuratkaa  
suunnitelman etenemistä ja hyvinvointia tukevien  
tekojen vaikutusta nuoren oloon.
- 📍 Mielenterveystalo.fi-sivuilta löytyy paljon tietoa  
ja omahoito-ohjelmia, joita voi hyödyntää myös  
yhteisessä työskentelyssä.



## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja  
yhteisötukea  
itsenäistyväälle  
nuorelle

### OSA 2

Kokemuksia  
ja havaintoja  
itsenäistymisen  
tuen merkityksel-  
lisyydestä

### OSA 3

Materiaalia  
työskentelyyn  
itsenäistyvän  
nuoren kanssa



# Vaikuttaminen ja osallisuus

Nuorten osallisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien vahvistaminen on tärkeää. Osalle itsenäistyistä nuorista on saattanut kasautua monenlaisia osattomuuden kokemuksia ja vajausta uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin, mikä heikentää esimerkiksi hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta ja luottamusta yhteiskuntaan. Osattomuuden kokemukset voivat juontaa juurensa esimerkiksi omaan asemaan ja rooliin lähiyhteisöissä. Toisaalta nuorilla on myös kokemus puutteellisista vaikuttamisen mahdollisuuksista yhteiskunnassa ja heistä yhteiskunnallinen päätöksenteko vaikuttaa usein tapahtuvan vanhempien sukupolvien ehdoilla.

Osallisuus voidaan määritellä esimerkiksi jakamalla se kolmeen osioon:

- Osallisuus omassa elämässä tarkoittaa esimerkiksi päätösvaltaa oman elämän asioissa ja siinä, mihin toimintoihin osallistuu ja millä tavalla. Onnistuakseen ihminen tarvitsee riittävät tiedot, taidot ja aineelliset resurssit.
- Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa tarkoittaa kuulumista itselle tärkeisiin ryhmiin sekä

mahdollisuutta vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin niin yhteisöissä kuin yhteiskunnassa.

- Osallisuus yhteisestä hyvästä merkitsee esimerkiksi mahdollisuutta tehdä yhdessä, antaa oma panos yhteisen hyvän tuottamiseksi, nauttia yhteisestä hyvästä ja kokea arvostusta ja vastavuoroisuutta.

Nuoret on tärkeää nähdä merkittävänä yhteiskunnallisina toimijoina. Osana itsenäistymistä he vahvistavat kansalaistaitojaan toimiakseen vahvemmin osana yhteiskuntaa. Työntekijänä on hyvä kiinnittää huomiota omiin oletuksiin ja asenteisiin. Tuen tarpeista riippumatta nuorilla on mielipiteitä ja heitä kannattaa kannustaa kiinnostumaan omista ja yhteisistä asioista sekä niihin vaikuttamisesta. Nuorelle ei kuitenkaan kannata kasata uusia paineita tietynlaisesta ihannekansalaisuudesta, johon liittyy kaikessa mukana olemista tai tietynlaista poliittista aktiivisuutta. Sen sijaan voi lähteä miettimään, millaisia osallisuuden ja vaikuttamisen paikkoja löytyy arkisesta elämästä. Kun huomaa voivansa vaikuttaa asioihin omassa elämässä, saattaa voimaantua kiinnostumaan vaikuttamisesta laajemmin.

Nuoren kanssa voi pohtia esimerkiksi seuraavia arkisia tapoja lisätä omaa osallisuutta:

- Jokainen voi tehdä pieniä ympäristöystävällisiä tai muilla tavoin omien arvojen mukaisia valintoja.
- Nuori voi osallistua anonyymeihin vaikuttamiskanaviin tai tuottaa tietoa vastaamalla esimerkiksi anonyymiin tutkimuskyselyyn, jos hän ei ole halukas osallistumaan yhteiskunnalliseen keskusteluun omilla kasvoiltaan.
- Vaikuttamista on myös yhteiskunnallisten asioiden seuraaminen ja tiedon hankkiminen, vaikka keskusteluun osallistuminen tuntuisi juuri nyt vieraalta.
- Rohkeus kertoa omia näkemyksiään ja pyytää neuvoa tai apua on myös osallisuutta.
- Tutustuminen vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin voi olla askel osallistumiseen.

## Ota puheeksi!

- Millaisia yhteiskunnan palveluja käytät?
- Osallistutko yhteiskunnalliseen keskusteluun? Miten?
- Koetko, että sinulla on mahdollisuus tavoitella toivomisia asioita? Millaisia esteitä siihen on?
- Millaisia keinoja sinulla on vaikuttaa elämäsi kulkuun?
- Oletko kokenut syrjintää? (esim. asumisessa, työssä, opiskellessa, palveluissa)



## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyvälle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työsken- telyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

Takaisin  
teema-  
karttaan

## Vinkkejä työskentelyyn

- 📍 Erilaisten oikeuksien julistusten tunteminen tai tieto lainsäädännöstä voi olla nuorelle silmiä avaavaa. Oikeudet sisältävät myös aina vastuuta muita kohtaan. Tutustukaa esimerkiksi ihmisoikeuksien tai lasten oikeuksien julistuksiin tai seksuaalioikeuksiin.
- 📍 Digitaitojen osaaminen edistää osallisuutta. Opetelkaa yhdessä asiointia verkossa ja tutustukaa erilaisiin verkon neuvonta- ja tukipalveluihin. Jos nuorella ei ole käytössä laitteita, joilla olisi helppo pääsy digitaalisiin palveluihin, kartoittakaa julkisia palveluja, joissa digilaitteita voi käyttää.
- 📍 Hahmottakaa nuoren kanssa hänen asuinalueensa lähipalveluja. Nuoren elämänpiiri, toimintamahdollisuudet ja turvallisuudentunne voivat kasvaa ja samalla vahvistuu nuoren käsitystä siitä, mihin kaikkeen hänellä on oikeus yhteiskunnan ja yhteisön jäsenenä. Kartoittakaa esimerkiksi:
  - lähikauppa ja apteekki
  - julkinen liikenne ja tarpeelliset reitit
  - alueen sosiaali- ja terveystyöpalvelut
  - kunnan liikunta-, ulkoilu- ja virkistyspaikat
  - lähimmät kirjastot, kulttuuri-keskukset ja kansanopisto
  - erilaiset neuvontapisteet, kuten Ohjaamo ja Kela.
- 📍 Onko nuorella halua vaikuttaa johonkin yhteiskunnalliseen asiaan tai osallistua julkiseen keskusteluun? Etsikää yhdessä sopivia keinoja, kuten nuorten anonyymien vaikuttamisen kanavan [Digiraadin keskustelut](#).
- 📍 Jutelkaa nuoren kokemuksista erilaisten ryhmien tai yhteisöjen jäsenenä. Jos kokemukset ovat huonoja, pohtikaa, olisiko nuori kiinnostunut saamaan korjaavia kokemuksia tai oppimaan ryhmässä toimimisen taitoja. Etsikää yhdessä sopivaa ryhmätoimintaa.

## Tehtävä

Nuoren kykyä hahmottaa vaikuttamisen mahdollisuuksia elämässään voi tukea hyödyntämällä vaikuttamisen kehää. Piirtäkää kolme sisäkkäistä kehää. Sisimmän kehän sisään nuori merkitsee asiat, joihin hän kokee **VOIVANSA VAIKUTTAA** ja joista hän kokee **VOIVANSA PÄÄTTÄÄ**, toiseksi uloimman kehän sisään nuori merkitsee asiat, joihin hän kokee **VOIVANSA VAIKUTTAA** mutta joista hän **EI VOI PÄÄTTÄÄ**. Uloimmalle kehälle nuori voi merkitä asiat, joihin hän **EI KOE VOIVANSA VAIKUTTAA** ja joista hän **EI KOE VOIVANSA PÄÄTTÄÄ**. Kehillä voi tarkastella laajasti koko elämänpiiriä tai keskittyä tarkastelemaan jotakin osaluuetta, esimerkiksi asumisviihtyvyyttä tai ympäristökysymyksiä. Jatkaa keskustelua:

- Millaisia vaikuttamisen keinoja nuorella jo on?
- Mitä pitäisi tapahtua, jotta jokin asia voisi siirtyä kohti kehän keskustaa?
- Millaista tietoa tai taitoja nuori kokee tarvitsevansa, jotta voisi vaikuttaa laajemmin?

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

# Väkivalta ja turvallisuus

Jokaisella tulisi olla mahdollisuus turvalliseen itsenäistymiseen. Turvallisuus tarkoittaa suojaa erilaisilta uhilta tai keinoja niiden torjumiseen, mutta yhtä lailla se merkitsee ihmisen sisäistä turvallisuuden tunnetta, joka luo perustan hyvinvoinnille. Turvallisuuteen vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi turvallinen yhteiskunta ja ympäristö, turvattu asuminen, toimeentulo, ravinto ja turvallinen koti, luotettavat ihmissuhteet ja kaikki muut osa-alueet, jotka tekevät elämästä ennakoitavaa. Monet omaan ja yhteiseen turvallisuuteen liittyvät asiat ovat sellaisia, joihin kaikki voivat vaikuttaa omin teoin tai asentein. Jokaisella on myös turvallisuuteen liittyviä velvollisuuksia, kuten paloturvallisuudesta huolehtiminen, toisen fyysisen ja henkisen turvallisuuden kunnioittaminen tai vaikka oman tietoturvan huomioiminen.

Itsenäistymisen tuessa voidaan vahvistaa nuoren mahdollisuuksia vaikuttaa omaan turvallisuuteen niin konkreettisesti kuin tunteen tasolla. Omilleen muutto ja itsenäistyminen saattaa pelottaa, ja moni huomaa nukuvansa uudessa kodissa huonosti tai jännittävänsä asioiden tekemistä ensimmäistä kertaa yksin. Myös uusiin

asioihin mukaan meneminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen vaatii rohkeutta. Silloin helpottaa, kun perusasiat oman turvallisuudenkin suhteen ovat kunnossa. Jos uusi koti ja asuinalue tuntuvat jännittävilä, nuoren kanssa voi pohtia, millä keinoilla omaa turvallisuuden tunnetta voisi lisätä. Keinot voivat olla konkreettista riskien minimointia, turvallisuutta tuovien elämän elementtien tunnistamista tai kehollista rauhoittumisen opettelua.

Turvalliseen itsenäistymiseen tähtäävässä tuessa on hyvä huomioida, että nuorella saattaa olla taustalla perusturvallisuuden tunteeseen vaikuttavia vaikeita kokemuksia tai menetyksiä. Niiden vuoksi hän voi olla jatkuvasti hätäaantynyt tai varuillaan, jolloin turvallisuudentunteen rakentaminen voi vaatia enemmän työtä, tukea ja joskus sopivan ammatillisen lisäavun hankkimista. On tärkeää myös tiedostaa, että väkivalta tai sen uhka voi olla ajankohtainen asia kenen tahansa elämässä. Nämä kokemukset jäävät helposti piiloon, jos niistä ei kysytä aktiivisesti. Nuorelta on hyvä kysyä, onko hän kokenut tai kokeeko juuri nyt väkivaltaa, ja muistaa, että hän ei välttämättä kerro asiasta ensimmäistä kertaa kysyttäessä.

Väkivallan erilaisten muotojen tunnistamiseen on hyvä kiinnittää huomioita.

Näitä ovat esimerkiksi:

- henkinen väkivalta
- fyysinen väkivalta
- taloudellinen väkivalta
- kiusaaminen
- omien rajojen rikkominen
- seksuaaliväkivalta
- uskonnollinen / hengellinen väkivalta
- digitaalinen väkivalta.

On tärkeää, että myös nuori itse tutustuu väkivallan eri muotoihin ja saa mahdollisuuden tunnistaa häntä koskevan väkivallan. Väkivallasta puhumiselle on tärkeä tehdä tilaa ja antaa lupa, niin sen kokijana kuin tekijänäkin. Väkivallan kokemuksiin pitää aina tarjota apua ja luoda toivoa, että tilanteesta voi selvitä.

Takaisin  
teema-  
karttaan



## Ota puheeksi!

- Mitä kaikkea turvallisuus tarkoittaa sinulle?
- Oletko kokenut väkivaltaa jossakin muodossa? Miten väkivallan kokemus vaikuttaa elämääsi nyt?
- Pelkäätkö, että joudut itse tai joku muu joutuu kokemaan jonkinlaista väkivaltaa?
- Pelkäätkö itse käytäväsi väkivaltaa?
- Koetko olevasi turvassa nykyisessä asuinpaikassasi tai -ympäristössäsi?
- Miten voisit lisätä turvallisuuden tunnettasi ja turvallisuuttasi?

## SISÄLTÖ

### OSA 1

**Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväle nuorelle**

### OSA 2

**Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä**

### OSA 3

**Materiaalia työkentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa**

Takaisin  
teema-  
karttaan

## Vinkkejä työskentelyyn

- 📍 Pohtikaa yhdessä, millaisilla teoilla nuoren turvallisuus ja turvallisuuden tunne voisivat lisääntyä. Tässä muutamia esimerkkejä:
- 📍 Tehkää nuoren asuinalueella turvallisuuskierros: nuori voi pohtia, mitkä alueet ja reitit tuntuvat turvallisilta ja mitkä turvattomilta, mitä tiloja ja reittejä omassa taloyhtiössä on, miten oppia tuntemaan oman asuintalon väkeä, miten lähestyä alueen ihmisiä turvallisesti jne.
- 📍 Pohtikaa, miten kodin turvallisuutta voisi lisätä ja mitä konkreettisia toimia se vaatii: onko asunnossa riittävän siistiä, jotta sieltä mahtuu poistumaan eikä synny paloriskiä, onko asunnossa palovaroitin, kenellä on asuntoon vara-avaimia, miten varmistaa kenelle avaa oven, onko yhteystiedot hätätilanteita varten nuoren saatavilla ym.
- 📍 Tutustukaa varautumiseen ja kotivaran hankkimiseen ja pohtikaa, mikä olisi nuorelle mahdollinen tapa varautua.
- 📍 Jutelkaa digitaalisesta turvallisuudesta. Kysy, kokeeko nuori tietävänsä riittävästi somen ja digipalveluiden tietoturvalisistä.
- 📍 Jos yhteiskunnallinen tilanne aiheuttaa nuorella turvattomuuden tunnetta, miettikää yhdessä median käytön rajaamista ja medialukutaitoon liittyviä asioita. Koettu turvallisuus on joskus haastava suhteuttaa todellisuutta vastaavan turvallisuustilanteen mukaiseksi.
- 📍 Tutustukaa turvataitoihin. Nuoren tunnetta hallinnan ja vaikuttamisen mahdollisuuksista voi lisätä tieto, miten toimia uhkaavissa tilanteissa.
- 📍 Kun nuori tuntee esimerkiksi tapaamisen aikana olonsa rauhalliseksi ja turvalliseksi, voitte tehdä Turvapaikka-harjoitteen. Sitä voi harjoitella useamman kerran. Nuori voi saada harjoitteesta itselleen työkalun, jolla palauttaa turvallisuuden tunne vaikkapa silloin, kun hän on yksin kotona eikä oikeaa vaaraa ei ole.

- 📍 Auta nuorta tunnistamaan mahdollinen väkivaltainen käytös joko lähipirissä tai hänessä itsessään. Tutustukaa yhdessä väkivallan eri muotoihin esimerkiksi väkivaltaympyrän avulla.
- 📍 Tarjoa nuorelle mahdollisuus puhua väkivallan kokemuksista ja ohjaa tarvittaessa väkivaltatyön piiriin.
- 📍 Hyvää tukimateriaalia ja väkivallan tunnistamisessa auttavia testejä löytyy [Nettiturvakodin verkkosivuilta](#).

## SISÄLTÖ

### OSA 1

Yksilö- ja yhteisötukea itsenäistyväle nuorelle

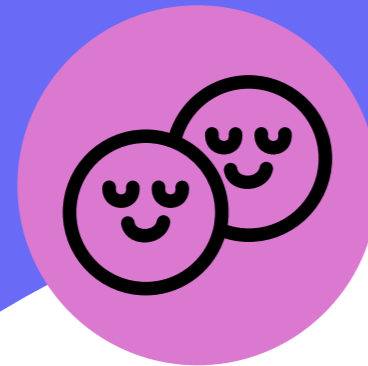
### OSA 2

Kokemuksia ja havaintoja itsenäistymisen tuen merkityksellisyydestä

### OSA 3

Materiaalia työskentelyyn itsenäistyvän nuoren kanssa





**Punaisen Ristin Nuorten turvatalojen koordinoima ”Eteenpäin. Itsenäistymisen tukea digitaalisesti kasvukeskuksiin” -hanke (1.3.2021-31.8.2023) toteutettiin yhteistyössä Diakonissalaitoksen Vamos-nuortenpalveluiden sekä Suomen Punaisen Ristin Lapin piirin ja Länsi-Suomen piirin kanssa.**

**Hanke toimi Helsingin, Espoon, Vantaan, Turun, Jyväskylän, Seinäjoen ja Rovaniemen alueilla ja sitä rahoitti Euroopan sosiaalirahasto (ESR). Hanke pohjautui Suomen Punaisen Ristin Nuorten turvatalojen ja Vamos-nuortenpalvelujen pitkään kokemukseen auttamistyöstä. Molempien tahojen toiminnoissa oli huomattu, että nuoret aikuiset tarvitsevat merkittävästi enemmän tukea itsenäistymisessä.**

**Oppaan ovat tuottaneet Eteenpäin-hankkeen projektipäällikkö Kirsti Viinikka ja tiimin jäsenet Johanna Velling, Elina Pesonen, Ville Kanerva, Milla Järvensivu, Heidi Romu, Aki Rantala, Milla Ukkonen, Ina Sandholm ja Satu Vainio.**

SISÄLTÖ

  
**Punainen Risti**  
Nuorten turvatalo

**iVAMOS!**  
Diakonissalaitos

**Vipuvoimaa**  
EU:lta  
2014–2020



**Euroopan unioni**  
Euroopan sosiaalirahasto