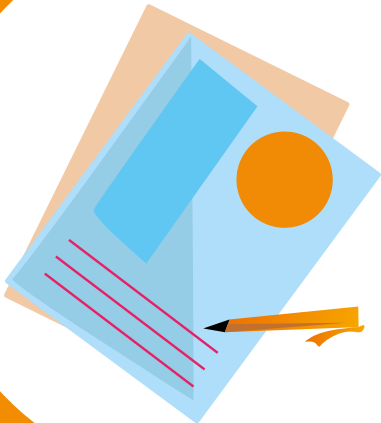


OMA ELÄMÄ HALTUUN

Opas itsenäistymisen tueksi



SISÄLLYS

JOHDANTO	3
HYVINVOINTI JA TERVEYS	5
Oman hyvinvoinnin tukeminen.....	5
Elämänhallinta osana hyvinvointia.....	5
Ravinnon merkitys	5
Liikunnan hyödyt.....	7
Unen ja levon tarve.....	8
Hygieniasta huolehtiminen.....	8
MIELEN HYVINVOINTI	10
Mielen hyvinvoinnin osa-alueet.....	10
Itsetunnon vahvistaminen.....	11
Mielenterveys voimavarana	11
Stressinhallinta ja rentoutuminen	11
Seksuaaliterveys ja seksuaalisuus	12
Päihteiden käytön haitat.....	12
Ihmissuhteet ja tukiverkosto.....	12
ASUMINEN JA TALOUS	16
Kohti omaa kotia	16
Oman talouden suunnittelu ja hallinta.....	16
Oman kodin hoitaminen	17
KOULUTUS JA TYÖELÄMÄ	20
Koulutus ja opiskelu.....	20
Kohti työelämää	21
PAIKALLISIA NUORILLE SUUNNATTUJA PALVELUJA	23
LÄHTEET	26



JOHDANTO

Itsenäistyminen koskettaa monia nuoria ja nuoria aikuisia. Itsenäistymiseen kuuluu esimerkiksi elämänhallintaan- ja taitoihin, oman hyvinvoinnin tukemiseen ja itsenäiseen asumiseen liittyviä asioita. Myös opiskelu- ja työelämä alkavat olla ajankohtaisia, jonka myötä tulevat myös vastuut ja velvollisuudet.

Tässä Oma elämä haltuun -oppaassa perehdytään itsenäistymiseen liittyviin teemoihin, kuten hyvinvoinnin ja ravinnon merkitykseen, itsetunnon vahvistamiseen sekä itsenäiseen asumiseen ja oman talouden hoitamiseen. Oppaaseen on kerätty myös paikallisia nuorille ja nuorille aikuisille suunnattuja palveluja, mistä voi tarvittaessa hakea neuvoa ja tukea, jos jokin asia mietityttää. Tärkeintä on, ettei jää mieltä painavien asioiden kanssa yksin. Tietoa ja tukea voi löytää myös luotettavilta Internet-sivustoilta, joista on koottu linkkejä jokaisen aihealueen yhteyteen. Oppaaseen pystyy tekemään myös omia muistiinpanoja, joiden tekemisessä voi hyödyntää aihealueisiin liittyviä apukysymyksiä.

Opas toteutettiin yhteistyössä Starttivalmennuksen ja siihen osallistuvien nuorten kanssa. Nuoret antoivat arvokasta tietoa itsenäistymiseen ja tuen tarpeisiin liittyen, minkä pohjalta muodostuivat myös oppaan teemat. Oppaan visuaalinen toteutus tehtiin yhteistyössä Mediapajan kanssa, jossa työskentelevä nuori osallistettiin suunnittelemaan ja tuottamaan oppaan visuaalinen ilme.

Oppaan lähdemateriaalina on käytetty nuorilta poimittujen teemojen lisäksi ajankohtaisia ja luotettavia paikallisia sekä kansallisia Internet-sivustoja.

Suuri kiitos yhteistyökumppaneille, etenkin nuorille, jotka lähtivät ennakkoluulottomasti prosessiin mukaan!

Tämä opas on laadittu osana Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan opinnäytetyötä. Hämäläinen: Oma elämä haltuun – Itsenäistymistä tukeva opas Starttivalmennuksen asiakkaille, 2019.

Taitto ja kuvitus: Mediapaja / Laura Virtanen





VOIMAVARAT

ELÄMÄNTAVAT

TERVEYS

IHMISSUHTEET

HYVINVOINTI JA TERVEYS

OMAN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Hyvinvointi on kokemusta terveydestä ja tasapainosta, jonka perusta on hyvä arki. Oma hyvinvointia voi vahvistaa huolehtimalla terveellisestä ravinnosta, säännöllisestä liikunnasta sekä riittävästä unesta ja levosta. Siihen kuuluvat myös esimerkiksi mielekäs tekeminen ja ihmissuhteet.

Oman hyvinvoinnin pohtiminen on itsestä välittämistä ja huolehtimista. Joskus saattaa olla myös tarpeellista miettiä, mitä voisi tehdä oman hyvinvoinnin parantamiseksi. Tärkeää on myös havaita olemassa olevia hyviä asioita, jotka tukevat hyvinvointia. Jos oma hyvinvointi mietityttää, asioista kannattaa puhua läheisen ihmisten tai jonkun muun luotettavan aikuisen kanssa. Tärkeintä on, että ei jää yksin murehtimaan asioita. Erilaisiin elämäntilanteisiin on aina saatavissa apua.

Elämänhallinta osana hyvinvointia

Hyvinvointiin liitetään myös elämänhallinta, joka kehittyy koko elämän ajan. Elämänhallinta koostuu terveydestä, voimavaroista, elämäntavoista ja ihmissuhteista, joiden avulla voi selviytyä esimerkiksi vastoinkäymisistä tai kiireestä. Elämänhallintaan kuuluu myös taito sopeutua muutoksiin sekä uskoa omiin kykyihin ja kokea elämä mielekkäänä.

Itsenäistymisen ja aikuistumisen myötä elämänhallinnan merkitys kasvaa ja korostuu. On tärkeä kokea, että pystyy vaikuttamaan oman elämän kulkuun sekä itseä koskeviin päätöksiin. Kaikkea kuitenkin ei voi hallita ja elämässä tulee joskus eteen yllättäviäkin tilanteita.

Tällöin elämänhallintaan vaikuttaa se, miten itse suhtautuu elämään ja sen muutoksiin. Joskus on hyvä myös pohtia omaa elämänsenetta. On tärkeää oppia tunnistamaan omia tarpeita ja toiveita, muiden haluja ja vaatimuksista sekä toteuttaa itselle merkityksellisiä ja mieleisiä asioita.

Lisätietoja:

Nuorteneämä.fi <https://www.nuorteneama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys>

Ravinnon merkitys

On tärkeää mitä syö. Ravinto vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin, mielialaan ja jaksamiseen. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. Ruokavaliosta tulee huomioida ruuan laatu ja määrä sekä ruokailujen säännöllisyys. Monipuoliseen ja terveelliseen ruokavaliioon kuuluvat kasvikset, juurekset, hedelmät, marjat, viljatuotteet, liha, kala ja maitotuotteet.

Ruoka-annoksien koot on hyvä pitää kohtuullisina. Ruoka-annoksien kokoamisessa voi hyödyntää lautasmallia, jonka mukaisesti puolet lautasesta tulee olla salaattia ja kasviksia, neljäs osa lihaa, kalaa tai jotain muuta proteiinin lähdeä sekä neljäs osa perunaa, täysjyväpastaa tai -riisiä.

Kylläisyyden tunne tulee yleensä noin 10 minuutin päästä ruokailusta, jonka jälkeen kannattaa vasta hakea lisää ruokaa. Kuntoilevan ja liikkuvan tulee huolehtia riittävästä energian ja ravinnon saamisesta. Tällöin ruoka-annokset voivat olla isompia kuin sellaisella, joka ei liiku niin aktiivisesti.

Terveellinen ruoka-annos sisältää:

- Puolet annoksessa salaattia tai kasviksia, kuten esimerkiksi salaattia, juureksia, vihanneksia tai muuta kasvislisäketä.
- Neljäsosa jotain lisäketä, kuten perunaa, täysjyväpastaa tai -riisiä.
- Neljäsosa proteiinia, esimerkiksi lihaa, kalaa, tai jotain muuta proteiininlähdetä. Kasvisproteiineja ovat esimerkiksi pavut, linsit ja soijavalmisteet.

Lisäksi

- Runsaskuituinen leipä, joka on voideltu kasvimargariinilla.
- Ruokajuomana maitoa, piimää tai vettä.
- Kasviöljypohjainen salaattinkastike.
- Jälkiruuaksi marjoja tai hedelmää.

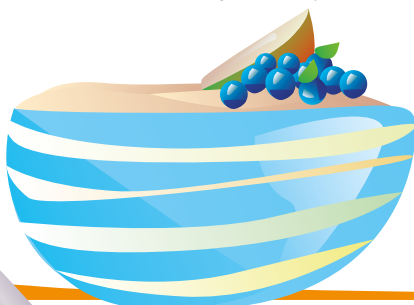
Hyvinä kuidunlähteinä toimivat esimerkiksi puuro, täysjyväpasta ja -leivät, vihannekset, marjat ja myslit. Kun ravinnosta saa kuituja tarpeeksi suolisto toimii sekä elimistö saa käyttöönsä tasaisesti energiaa. Täysjyvätuotteita kannattaa suosia valkoisen viljan sijaan. Vaalea leipä, ei pidä nälkää kauaa poissa, koska se sisältää vähemmän kuituja ja enemmän nopeita hiilihydraatteja.

TÄRKEINTÄ RUOKAVALIOSSA ON KOKONAISUUS

Lisätietoja:

Nuorteneämä.fi <https://www.nuorteneämä.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/ravinto-3152>

Kuluttajaliitto: <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/12/Nuoret-ja-ruoka.pdf>



Syö näitä päivittäin:

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Täysjyväviljatuotteita, kuten puuroa, leipää, myslit ja täysjyväviljalisäkkeitä, esimerkiksi tummaa pastaa, riisiä ja ohraa.
- Vähärasvaisia maitotuotteita.
- Pehmeitä rasvoja, kuten öljyä, margariinia, pähkinöitä ja siemeniä.
- Kalaa, vaaleaa lihaa eli kanaa, kalkkunaa tai kasviproteiineja, kuten tofua, papuja, soijaa ja linssejä. Kala sisältää hyviä rasvoja ja sitä olisi hyvä syödä 2–3 kertaa viikossa.



**SYÖMÄLLÄ TERVEELLISESTI
JA MONIPUOLISESTI
VOIT LISÄTÄ OMAA HYVÄÄ
OLOA JA JAKSAMISTA
SEKÄ EDISTÄÄ TERVEYTTÄ.**

Syö näitä harvemmin:

- Punaista lihaa ja lihatuotteita. Liharuuat voi korvata esimerkiksi kala- tai kasvisruoalla. Lihattomat vaihtoehdot ovat terveellisempiä, ekologisempia sekä ympäristöystävällisempiä vaihtoehtoja.
- Ruokia ja juomia, jotka sisältävät runsaasti sokeria, rasvaa tai suolaa. Hiilihapollisia limppareita, pitsaa, hampurilaisia, suklaata, leivonnaisia, sipsejä, keksijä ja rasvaisia juustoja voi nauttia herkkupäivinä.

Aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan lisäksi on hyvä nauttia välipala kaksi kertaa päivässä. Jaksamiseen vaikuttaa olennaisesti se, mitä päivän aikana syö ja kuinka usein. Säännöllinen syöminen on tärkeää. Ruokailut on hyvä olla noin 3–4 tunnin välein. Jos ruokailut pitkittyvät voi tulla väsynyt ja huono olo.

Liikunnan hyödyt

Harrastamalla liikuntaa voi saada hyvän ja energisen olon. Liikunta vaikuttaa mielialaan ja terveyteen sekä sen avulla voi löytää uusia puolia itsestä. Lisäksi säännöllinen liikunta parantaa unta ja oppimista. Harrastusten parista voi löytää myös uusia ystäviä.

Liikunnan vaikutus mielialaan:

- Lisää itseluottamusta ja itsensä arvostusta.
- Auttaa vähentämään lievää ahdistusta, masennusta ja stressiä.
- Toimii hyvänä rentoutumisen ja paineiden purkamisen keinona.
- Auttaa keskittymään paremmin.
- Nostaa kykyä kestää kipua.

Liikkumisen aikana aivoissa vapautuu aineita, jotka lisäävät mielihyvän tunnetta ja vähentävät kivun tuntemista. Liikkuessa kehon lämpötila kohoaa, mikä lisää hyvää oloa. Serotoniini, joka on aivojen välittäjäaine, määrä kasvaa liikkuesssa. Serotoniini lieventää esimerkiksi ahdistusta ja masennusta.

Nuorten (13–18 -vuotiaiden) tulisi liikkua liikuntasuosituksen mukaan:

- 1,5 tuntia päivittäin, josta puolet reippaasti.
- Päivittäinen liikunta voi tapahtua useammassa osassa, kuten kävelemällä tai pyöräilemällä.
- Muutamana kerran viikossa olisi hyvä liikkua noin puolen tunnin ajan niin, että hengästyy.

Lisätietoja:

Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/liikunnan-iloa/>

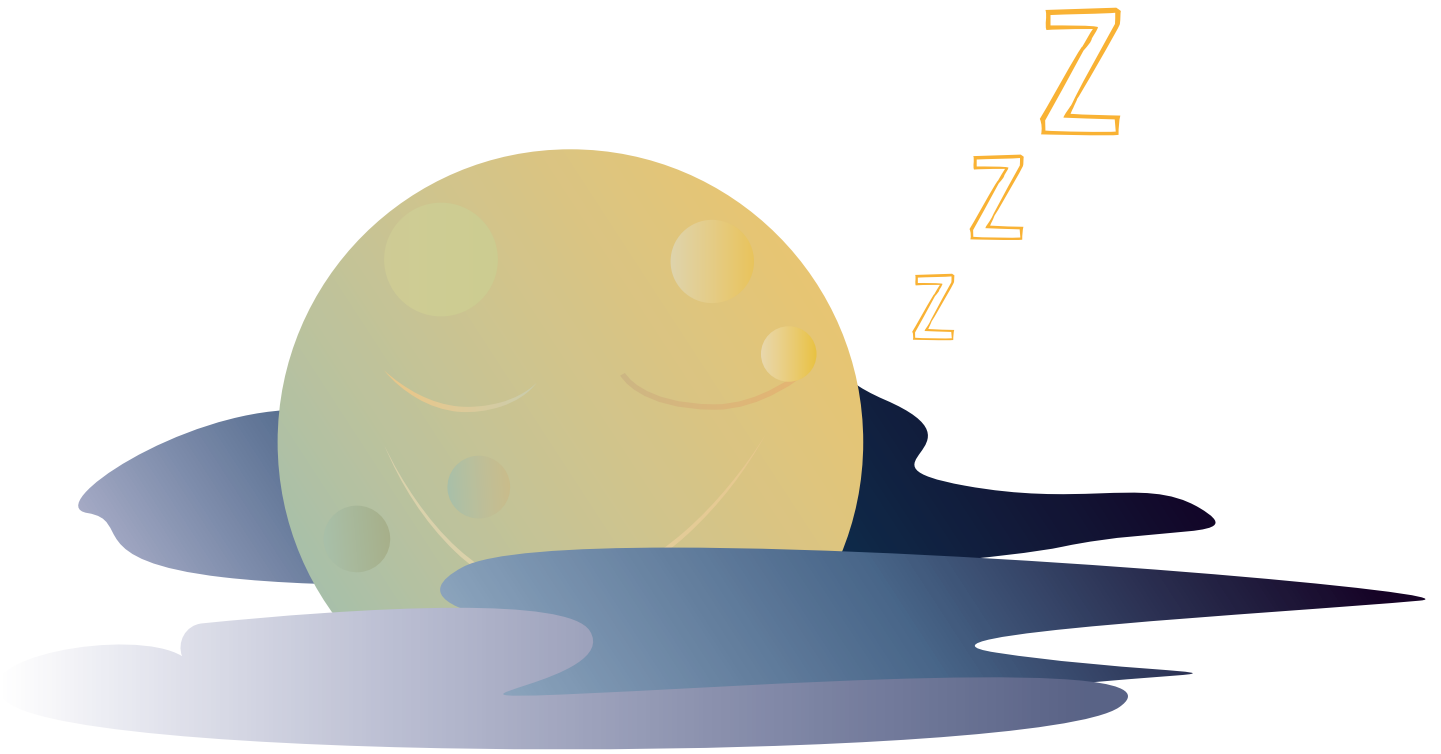
**LIIKUNTA VAIKUTTAA
POSITIIVISESTI MIELIALAAN
JA TERVEYTEEN.**

Nuorten aikuisten ja aikuisten (18–64 -vuotiaiden) viikoittainen liikuntasuositus on:

- Liikkuminen useana päivänä viikossa, vähintään 2,5 tuntia reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Lihankuntoa ja liikkeiden hallintaa olisi hyvä kehittää ainakin 2 kertaa viikossa.

Liikunta vaikuttaa myös terveyteen, sillä se esimerkiksi parantaa fyysistä suorituskykyä ja keuhkojen hapenottoa, vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä ehkäisee monia sairauksia, kuten aikuisiän diabetesta, nivelrikkoa, osteoporoosia sekä kohonnutta verenpainetta.





Unen ja levon tarve

Riittävä uni on hyvinvoinnille tärkeää. Unen aikana palautuu päivän rasituksesta. Unen määrä ja sen laatu vaikuttavat jaksamiseen. Nuoret tarvitsevat unta 8-10 tuntia yössä, joten on tärkeä huolehtia riittävästä unen saamisesta niin arkena kuin viikonloppuisinkin. Ylläpitämällä säännöllistä unirytmää, huolehtii myös riittävästä levosta.

Unta voivat häiritä monenlaiset asiat. Silloin tällöin huonosti nukuttu yö ei vaikuta jaksamiseen, mutta pidempiaikaisiin uniongelmiin on hyvä reagoida. Tällöin voi esimerkiksi tarkastella onko oma unirytmisi säännöllinen, onko makuuhuone riittävän viileä ja pimeä tai häiritseekö jokin iltarutiini unta.

Lisätietoja:

Nuorteneämä.fi <https://www.nuorteneelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/uni-3170>

Hygieniasta huolehtiminen

Hygienialla tarkoitetaan omasta puhtaudesta huolehtimista. Suihkussa on hyvä käydä päivittäin ja pestä koko keho sekä tarpeen mukaan hiukset. Joka päivä on hyvä huolehtia myös hampaiden pesusta ja ihon hoidosta. Etenkin kasvojen ihosta kannattaa huolehtia säännöllisellä puhdistamisella ja ihovoiteella. Ihon kuntoon vaikuttavat myös ravinto, riittävä vedenjuonti, liikunta sekä unen määrä.

Oma hygienian hoitaminen luo itselle paremman olon ja puhtaus tuo myös itseluottamusta. Hyvällä hygienialla ylläpidetään myös terveyttä. Jos omasta puhtaudesta ei huolehdi,

voi siitä seurata esimerkiksi iho-ongelmia, kutinaa, hiusten rasvoittumista ja pahaa hajua suussa. Peseytynyt ihminen on miellyttävämpää seurata myös muille.

Käsien peseminen säännöllisesti estää bakteerien leviämistä. Kädet tulee pestä saippuan kanssa aina ruokailua ennen, vessassa käynnin jälkeen ja ulkoa tullessa. Jos käsien pesu ei ole mahdollista kannattaa käyttää käsidesiä.

Hikoileminen sekä hien määrä ja haju ovat yksilöllisiä ja niitä voi ehkäistä peseytymällä tarpeeksi usein sekä käyttämällä sopivia deodoranteja. Jos ei peseydy hiki tarttuu vaatteisiin, ja vaatteet alkavat vähitellen haista. Vaatteet, kuten myös petivaatteet tulisi pestä ja vaihtaa tarpeeksi usein. Urheilun jälkeen vaatteet on hyvä pestä, jottei hien haju ehdi imeytyä kankaisiin.

Intiimihygieniasta eli sukuelinten alueen puhtaudesta tulee huolehtia päivittäin. Intiimialueen pesuun riittää vesi tai siihen voi käyttää intiimialueille tarkoitettu saippuaa. Tavallinen saippua tai pesuaineet saattavat ärsyttää herkkiä limakalvoja. Naisilla intiimihygieniaan kuuluu myös kuukautissuojan säännöllinen vaihtaminen. Pikkuhousunsuojia ei tule käyttää säännöllisesti, sillä ne ärsyttävät intiimialueiden limakalvoja sekä lisäävät bakteeri ja hiiva tulehduksia.

Lisätietoja:

Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/puhtaus-ja-hyvinvointi/>

Väestöliitto <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

OMIA MUISTIINPANOJA JA APUKYSYMYKSIÄ:

RAVITSEMUS

Millaisista ruoka-aineista ateriani koostuvat?
Kuinka montako kertaa syön päivässä?

UNI JA LEPO

Nukunko riittävästi? Häiritseekö jokin untani?
Jaksanko päivisin tehdä kaikki tarvittavat askareet?

LIIKUNTA

Mitä hyötyä liikunnasta on? Kuinka paljon liikun viikossa?
Miten liikunta vaikuttaa mielialaani?

HYGIENIA

Millä tavoin huolehdin hygieniastani?
Kuinka usein peseydyn?

LUOTA OMIIN
KYKYIHISI

LÖYDÄ OMAT
VAHVUUTESI

OIVALLA OMAT
MAHDOLLISUUTESI

MIELEN HYVINVOINTI

MIELEN HYVINVOINNIN OSA-ALUEET:

- Arjen hallinta ja arkirytmi
- Osallisuus ja aktiivisuus
- Seksuaalisuus
- Sosiaaliset taidot
- Stressinhallinta ja rentoutuminen
- Erilaisuuden ymmärtäminen ja kunnioittaminen
- Tunnetaidot
- Selviytymistaidot
- Itsetuntemus ja itsearvostus
- Läheiset ihmiset ja tukiverkosto



Itsetunnon vahvistaminen

Itsetunto on itsensä arvostamista. Siihen liittyy pohdintoja esimerkiksi siitä, olenko minä hyvä, tunnenko itseni hyväksytyksi ja riittäväksi tai millainen haluaisin olla?

Hyvä itsetunto perustuu realistiseen minäkuvaan ja kokemukseen siitä, että on arvokas ja hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Huonoja hetkiä ja epäonnistumisia tulee kaikille vastaan elämän aikana.

Hyvä itsetunto on osana hyvää mielenterveyttä ja se on yhteydessä onnellisuuteen. Alhainen itsetunto on taas yhteydessä alentuneeseen mielialaan ja masennukseen. Itsetunto voi muuttua elämän varrella; se voi kehittyä tai siihen voi tulla kolhuja. Itsetunnolla on merkittävä rooli myös silloin, kun tai kohtamme stressaavia tilanteita tai vaikeuksia.

Mielenterveys voimavarana

Mielenterveys on elämäntaitoa sekä olennainen osa hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveyttä voi opettaa, oppia sekä vahvistaa. Samalla tavalla kun pidetään huolta fyysisestä kunnosta, voidaan myös mielen kuntoa ylläpitää ja vahvistaa erilaisin keinoin, kuten huolehtimalla omasta hyvinvoinnista. Tällöin voidaan hyödyntää myös olemassa olevia voimavaroja sekä lisätä niitä. Nuori tarvitsee kasvunsa tueksi myös aikuisen apua ja kannustusta.

Mielenterveys tukee arjessa selviytymistä ja jaksamista, kun pitää huolta arjen rytmistä, unesta, levosta, ravinnosta, liikkumisesta, ihmissuhteista ja harrastuksista. Tärkeää on myös tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista omia tunteita. Erilaisten tunteiden kohtaaminen ja kuunteleminen lisäävät itsetuntemusta.

Lisätietoja:

Nuorten mielenterveystalo
<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret>

Stressinhallinta ja rentoutuminen

Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa voimavarat ovat vähentyneet vaikeiden asioiden, vaatimusten tai muutosten myötä. Stressin oireita voivat olla epävarma, levoton ja ahdistunut olo. Myös ajatusten harhailu ja asioihin keskittyminen voi olla hankalaa. Esimerkiksi kova kiire tai suorituspaineeet voivat saada aikaan stressiä. Stressi voi liittyä myös haastaviin elämäntilanteisiin, kuten kiusatuksi joutumiseen, läheisen menettämiseen tai ihmissuhdeongelmiin. Ihminen kestää stressiä hetkellisesti, mutta pitkäkestoisena stressi voi olla monella tapaa haitallista.

Vinkkejä itsetunnon kehittämiseen:

- Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet. Vääristä häpeän ja syyllisyyden tunteista on hyvä opetella irrottautumaan.
- Ole itsellesi armollinen sekä osaa antaa anteeksi sekä itsellesi, että muille.
- Suhtaudu myötätuntoisesti niin itseäsi kuin toisia ihmisiä kohtaan.
- Vaikeina hetkinä on hyvä palauttaa mieleen hyviä asioita. Elämään kuuluvat niin vaikeudet kuin hyvätkin hetket.
- Opettele tekemään päätöksiä ja valintoja sekä ilmaisemaan omaa tahtoasi.
- Hakeudu sellaisten ihmisten seuraan, jossa tunnet olosi hyväksi.
- Pyri siihen, ettet vertaile itseäsi muihin.
- Tarkkaile, onko vaatimustasosi itseäsi kohtaan kohtuullinen.
- Ota ilolla vastaan muilta saatu positiivinen palaute.
- Huolehdi riittävästä levosta, liikkumisesta sekä säännöllisestä syömisestä.
- Ajattele, että olet hyvä sellaisena kuin olet. Voit miettiä ja kirjata ylös hyviä puoliasi ja lukea niitä huonoina hetkinä.
- Panosta sellaisiin asioihin, jotka ovat sinulle tärkeitä.

Lisätietoja:

Nuortenlinkki: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>

Lisätietoja:

Väestöliitto <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/>

Mielenterveysseura <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

Stressaava tilanne on yleensä ohimenevää ja omaan oloon voi vaikuttaa erilaisin keinoin. Kiireen ja paineiden keskellä on tärkeää ottaa aikaa itselleen. Silloin on välillä tarpeellista pysähtyä ja rentoutua sekä hengittää rauhallisesti ja syvään. Rentoutumisessa oleellista on levätä ja kuunnella hetki omia tunteita ja ajatuksia. Rentoutumistapoja on erilaisia, kuten musiikin kuuntelu, elokuvien katsominen, kirjojen lukeminen ja luonnossa liikkuminen. Myös erilaiset liikuntamuodot ja harrastukset sekä kaverien tapaaminen voivat toimia hyvinä rentoutumiskeinoina.

Stressin hallinnassa ja sen lievittämisessä voi hyödyntää myös rentoutumisharjoituksia, joista voi olla apua oman olon ja mielen tyhjentämisessä. Rentoutusharjoitukset voivat auttaa nukahtamisessa ja keskittymisessä tai ennen jännittäviä tilanteita.

Lisätietoja:

Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/>

hyvinvointi/stressi-ja-rentoutuminen/, Nyyti ry: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/>

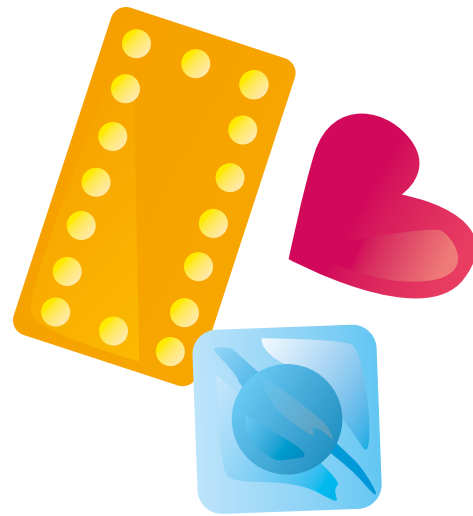
Mielenterveysseura: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

Seksuaaliterveys ja seksuaalisuus

Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmisen elämää ja se ilmenee eri elämänvaiheissa eri tavoin. Jotkut kokevat seksuaalisuutensa erittäin merkittävänä asiana, kun taas toisille se ei ole yhtä tärkeä osa elämää. Seksuaalisuuden rooli voi myös muuttua elämän varrella. Seksuaalioikeudet takaavat sen, että jokainen voi toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan tahtomallaan tavalla, kuitenkin niin, ettei loukkaa toisten seksuaalioikeuksia tai riko lakia.

Seksuaalisuus perustuu siihen, että kokee oman seksuaalisuutensa voimavarana ja pääsääntöisesti myönteisenä asiana. Henkiseen seksuaaliterveyteen kuuluvat esimerkiksi oma tahto seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvissä asioissa, myönteinen ja kunnioittava suhtautuminen kumppania kohtaan sekä turvallisuuden tunne. Fyysinen seksuaaliterveys tarkoittaa esimerkiksi säännöllisiä lääkärintarkastuksia, turvaseksiä eli sukupuoliteitse tarttuvien tautien ehkäisyä, perhesuunnittelua ja raskauden ehkäisyä.

Seksuaalisuudesta on tärkeä keskustella ja siitä voi hakea tietoa turvallisista lähteistä. Mieltä painavista asioista voi keskustella esimerkiksi vanhempien tai terveydenhoitajan kanssa. Kun seksuaalisuudesta tietää tarpeeksi, on sitä mahdollisuus pohtia eri näkökulmista. Tällöin osaa tehdä seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyviä päätöksiä, jotka tukevat omaa sekä toisen hyvinvointia.



Lisätietoja:

Nuortennetti: <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/>

Nuorten elämä.fi: <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/seksuaaliterveys-486>

Päihteiden käytön haitat

Päihteidenkäyttö on nuorelle erityisen haitallista, koska esimerkiksi aivot ja hermosto kehittyvät vielä. Esimerkiksi alkoholin käyttö voi vaikeuttaa uusien asioiden oppimista ja heikentää muistia. Pahimmillaan päihteiden käyttö voi riistäytyä käsistä ja aiheuttaa riippuvuutta. Riippuvuus voi vaikeuttaa tavallisista arjen asioista selviytymistä ja johtaa velkakierteeseen.

Päihdeongelmilla on yhteys myös mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen. Muita päihteidenkäytöstä johtuvia haittoja ovat esimerkiksi ihmissuhdeongelmat, onnettomuudet ja rikosten kohteeksi joutuminen. Päihteiden käyttämiseen saattaa liittyä lisäksi sosiaalinen paine, kun kaverit käyttävät päihteitä. Tärkeää kuitenkin muistaa, että koskaan ei tarvitse tai kannata käyttää päihteitä sen takia, että muutkin käyttävät. Päihteiden käyttäminen on aina riski ja parhaiten riskin voi välttää sillä, että ei käytä päihteitä ollenkaan.

Lisätietoja:

Mielenterveystalo https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Nuortenlinkki.fi <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/alkoholi>

Ihmissuhteet ja tukiverkosto

Toimivat ihmissuhteet tuovat voimavaroja elämään. Jokaisella olisi hyvä olla yksi luotettava ihminen, jolle pystyy puhumaan. Ystävä, veli tai täti voi olla merkittävä tuki, etenkin silloin, kun jokin painaa mieltä.

Jos kuitenkin tuntuu yksinäiseltä ja eikä lähipiirissä ole ketään kenelle voisi puhua, niin tilanteeseen on hyvä saada apua. Hyviä keinoja yksinäisyyden lievittämiseen ja kavereiden löytämiseen voi olla esimerkiksi uusi harrastus, vapaaehtoistyön tekeminen tai lemmikin hankinta.

Ihmissuhteita on tärkeä myös hoitaa. On hyvä pohtia, kuinka kohtelee toisia, jotta ihmissuhteet pysyvät hyvinä. Kaikkien kanssa on hyvä tulla toimeen, vaikkei kaikista pitäisikään. Ihmissuhteisiin liittyy myös usein erilaisia tunteita, kuten välittämistä, läheisyyttä, ihastumista, vihastumista, pettymystä ja rakkautta. Lisäksi vuorovaikutustaidot ovat ihmissuhteissa tärkeitä.

Lisätietoja:

Nuorteneämä.fi <https://www.nuorteneama.fi/elavaa-elamaa/ihmissuhteet-ja-seurustelu>

Väestöliitto <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/>

- Itsetunto kehittyy, kun löytää omia vahvuuksia, saa onnistumisen kokemuksia ja tekee asioita, jotka tuottavat itselle hyvää mieltä ja oloa.
- Ihmissuhdetaidot, kuten joustavuus ja kyky ratkaista ristiriitoja tukevat mielenterveyttä.
- Hyvinvoiva mieli auttaa kohtaamaan pettymyksiä ja selviytymään elämässä.
- Mielenterveyttä vahvistaa omien arvojen eli hyvinä ja tärkeinä pidettävien asioiden tunnistaminen.
- Kyky puhua mieltä painavista asioista ja tukeutua läheisiin ihmisiin toimivat turverkona ja tukevat mielenterveyttä.
- Omien voimavarojen vahvistaminen auttaa luottamaan omiin kykyihin selviytyä haastavistakin elämäntilanteista.

**TOIMIVAT IHMISSUHTEET
TUOVAT VOIMAVAROJA
ELÄMÄÄN**

OMIA MUISTIINPANOJA JA APUKYSYMYKSIÄ:

MIELEN HYVINVOINTI

Miten voin? Mitkä asiat tukevat mieleni hyvinvointia?

ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Millainen itsetunto minulla on? Mitkä asiat tukevat itsetuntoani? Voisinko kehittää itsetuntoani jollakin tavalla?

MIELENTERVEYS

Mitkä asiat auttavat tukemaan omaa mielenterveyttäni?
Entä horjuttaako sitä jokin asia?

STRESSINHALLINTA

Millä tavalla minä rentoudun?
Mitä uusia rentoutumiskeinoja voisin kokeilla?

ASUMINEN JA TALOUS

KOHTI OMAA KOTIA

Itsenäistä asumista ja oman kodin hankkimista miettiessä ratkaisevaa on, miten pärjääväksi ja osaavaksi tunnet itsesi ja miten olet tottunut kantamaan vastuuta omista asioistasi. Jos koet, että omaan kotiin muuttaminen on ajankohtaista, kannattaa asiaa harkita huolella ja keskustella siitä vanhempien tai muiden läheisten aikuisten kanssa. Jo saman kokeneelta ihmiseltä saa usein monia hyviä vinkkejä. Itsenäistyminen tuo paljon vapauksia, mutta myös haasteita ja velvollisuuksia. Myös itsenäisesti asuvien ystävien kanssa voi keskustella siitä, mitkä asiat ovat olleet heille haasteellisia ja millaiset asiat ovat tulleet yllätyksenä.

Oma ensimmäinen koti voi olla esimerkiksi nuorisotasunto, kaupungin tai kunnan vuokra-asunto tai se voi löytyä yksityisiltä asunnonvuokraajilta. Opiskelijana on myös mahdollisuus hakea opiskelija-asuntoa. Jos yksin asuminen ei tunnu hyvältä ajatukselta, voi esimerkiksi miettiä soluasuntoa tai kimppekämpää kaverin kanssa. Asunnon etsimisessä kannattaa olla aktiivinen ja se kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Vuokran suuruuteen vaikuttavat esimerkiksi asunnon sijainti, koko ja kunto. Kun pääomaa on tarpeeksi, oman asunnon ostaminen voi tulla ajankohtaiseksi.

Omaan kotia vuokratessa on hyvä varmistaa, että ymmärtää vuokrasopimuksen sisällön ennen sen allekirjoittamista. Tärkeää on tarkistaa vuokrankorotusperuste. Määräaikaisessa sopimuksessa sitoudut vuokran maksamiseen sopimukseen merkityn ajan mukaisesti. Toistaiseksi voimassa olevan vuokrasopimuksen irtisanomisaika on vuokralaisella 1 kuukausi ja vuokranantajalla 3 kuukautta tai 6 kuukautta.

Oma koti tuo mukanaan vastuuta. Kodista on pidettävä huolta ja vuokrat tulee maksaa ajallaan. Vuokran lisäksi asu-

misesta voi tulla kustannuksia esimerkiksi vedestä, sähköstä ja netistä. Oman ensimmäiseen kotiin täytyy tehdä myös hankintoja, jotka on hyvä huomioida budjetissa. Asumiseen voi hakea yleistä asumistukea Kelalta, jota voi saada pienituloisen ruokakunta asumismenoihin.

Lisätietoja:

Nuorisotasuntoliitto ry <http://www.nal.fi/asumisen-abc/>

Nuorten elämä.fi <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/omaan-kotiin>

Oman talouden suunnittelu ja hallinta

Omasta rahatilanteesta on tärkeä huolehtia. Tulojen ja menojen on hyvä olla tasapainossa, jolloin raha-asioita voi paremmin ennakoida. Tällöin laskujen maksaminen sujuu suunnitellusti ja tarpeellisiin hankintoihin on varaa.

Joskus taloudellinen tilanne saattaa päästä horjumaan, kun tulee yllättäviä menoja. Tällöin kannattaa pohtia, millä tavalla tilanne olisi hyvä ratkaista. Olisiko hyvä esimerkiksi säästää tai lainata rahaa vai sopia maksujen maksamisesta uudelleen. Omaa taloutta kannattaa hoitaa ja suunnitella, jotta mahdollisilta rahaongelmilta välttyisi.

Oma talous on hyvä saada hallintaan, jos rahat ovat usein tiukilla, laskut ovat maksamatta tai alkaa kertyä velkaa. Huonosti hoidetuilla raha-asioilla voi olla kauaskantoiset seuraukset, joten niihin tulee suhtautua vakavasti. Jos laskuja ei maksa eräpäivään mennessä eikä maksumuistutusten jälkeen,



Esimerkiksi seuraavia sopimuksia tehdessä luottotiedot tarkistetaan:

- Asunnon vuokraaminen
- Pankki- tai opintolaina
- Muut luotot, osamaksukauppa
- Nettikauppa, postimyyntikauppa
- Pankki- ja luottokortit
- Matkapuhelinliittymä ja internetyhteys
- Vakuutukset



voi velkoja siirtää laskun perintään, josta aiheutuu lisäkuluja. Näin pienetkin maksamatta jääneet laskut voivat johtaa maksuhäiriömerkintään ja luottotietojen menetykseen. Jos kaikki tulot ja muut myönnettyt sosiaalietuudet eivät riitä välttämättömiin arjen menoihin, Kelasta voi hakea perustoimeentulotukea.

Lisätietoja:

Nuorten elämä.fi <https://www.nuortanelama.fi/elavaa-elamaa/oma-talous>

Penno <https://www.penno.fi/home>

Oman kodin hoitaminen

Kodin hoitamiseen liittyy erilaisia kotitöitä, kuten siivoaminen, pyykin pesu, kaupassa käynti ja nikkarointi. Kotitöiden tekemistä on hyvä suunnitella esimerkiksi, milloin ja mitä siivoaa sekä jakaa kotitöitä eri päiville.

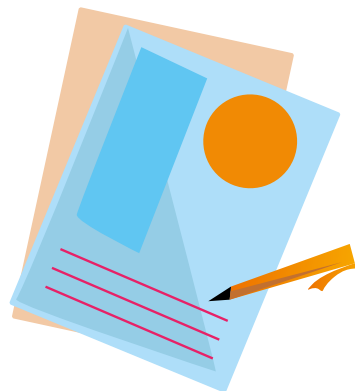
Siivoamisella on vaikutusta ympäristöön. Siivoaminen on myös ekologista, kun siivoaa säännöllisesti, vettä säästäten sekä käyttää mahdollisimman mietoja pesuaineita ja kestäviä siivousvälineitä. Säännöllinen kodinhoitaminen vaikuttaa kotona viihtyvyyteen, jolloin myös voit paremmin.

Vinkkejä kodin siivoukseen ja puhtaanapitoon:

- Laita tavarat järjestykseen.
- Lajittele ja kierrätä jätteet asianmukaisesti.
- Hanki hyviä ja kestäviä siivousvälineitä sekä puhdistusvälineet käytön jälkeen.
- Imuroi ja pyyhi pölyt säännöllisesti.
- Suosi siivouksessa mietoja, hajusteettomia ja ympäristöystävällisiä puhdistusaineita.
- Säädä huonelämpötila. Sopiva huonelämpötila on 20–22 astetta.
- Huolehdi toimivasta ilmanvaihdosta.
- Suorita tulo- ja poistoilmaventtiilien puhdistus pari kertaa vuodessa tai useammin, jos tarvitsee.
- Tee liesituulettimen rasvasuodattimen puhdistus 2–3 kuukauden välein.
- Huolehdi lattiakaivojen puhdistuksesta useamman kerran vuodessa tarpeen mukaan.
- Sängynpeitto on hyvä pestä noin kerran vuodessa ja tyyny pari kertaa vuodessa.

Omaan kotiin muuttaessa muista hoitaa seuraavat asiat kuntoon:

- Vuokravakuus
- Vuokran tai vastikkeen maksu
- Vesimaksu
- Sähkösojimus
- Kotivakuutus



VUOKRAN LISÄKSI ASUMISESTA VOI TULLA KUSTANNUKSIA ESIMERKIKSI VEDESTÄ, SÄHKÖSTÄ JA NETISTÄ.

Lisätietoja:

Martat:
<https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/>



KOULUTUS JA TYÖELÄMÄ

KOULUTUS JA OPISKELU

Koulutus antaa valmiuksia tulevaisuuteen. Opintojen avulla saa uusia kokemuksia, löytää kavereita sekä luo uusia ihmissuhteita. Opiskella voi monissa erilaisissa oppilaitoksissa, joten jokaisen on mahdollista löytää oma paikkansa elämässä.

Useisiin koulutuksiin haetaan yhteishaun kautta. Koulutus on tärkeä valita oman kiinnostuksen mukaan. On vaikea arvioida, mitä alaa kannattaa opiskella, jotta työllistyminen olisi tulevaisuudessa mahdollista, koska työelämä muuttuu jatkuvasti.

Jos itselle sopiva ala tai koulutus on vielä epäselvä, auttaa siitä ammatti- tai lukiostartti. Tällöin tutustutaan siihen, millaista opiskelua oppilaitoksessa on saatavilla. Tärkeää on löytää itselle sopiva vaihtoehto.

Vuonna 2013 astui voimaan nuorisotakuu, joka tarjoaa jokaiselle alle 25 -vuotiaalle sekä alle 30 -vuotiaalle vastavalmistuneelle koulutus-, harjoittelu-, työpaja- tai työpaikan kolmen kuukauden sisällä työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumisesta. Nuorisotakuu takaa myös jokaiselle peruskoulun päättäneelle koulutuspaikan. Tämän tavoitteena on nuorten työllisyystilanteen parantaminen.

Taloudellinen tuki opiskeluun

Suomessa suoritettaviin opintoihin opintotukea voivat saada Suomen kansalaiset ja tietyin ehdoin myös muiden

maiden kansalaiset. Myös ulkomailla suoritettaviin opintoihin on mahdollista saada opintotukea.

Lisäksi opiskelijana voi saada asumistukea asumiskuluihin. Opiskelija saa yleistä asumistukea samoin ehdoin kuin muutkin tuen saajat. Opiskelijana on mahdollisuus myös Kelan myöntämään valtion takaamaan opintolainaan, joka pitää maksaa takaisin. Jos Kela myöntää lainatakauksen, voi lainaa hakea omavalintaisesta pankista.

Lisätietoja:

Salpaus <https://www.salpaus.fi/>

Suomen diakonia opisto
<https://www.sdo.fi/tietoa-koulutuksista/amatilliset-koulutukset/>

Lahden ammattikorkeakoulu
<https://www.lamk.fi/fi/koulutus/koulutustarjonta?navref=main>

Lukiokoulutus
<https://www.lahti.fi/palvelut/koulutus/lukiokoulutus>

Nuortenelämä.fi
<https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/koulutus-ja-opiskelu>

Kela <https://www.kela.fi/opiskelijat>

Opintotuen myöntämisen yleisiä edellytyksiä ovat:

- Sinut on hyväksytty oppilaitokseen opiskelijaksi
- Opiskelusi on päätoimista
- Edistyt opinnoissani tavoitteellisesti
- Sinulla on taloudellisen tuen tarve

Kohti työelämää

Työn hakeminen ja työelämän käytännöt tulevat tutuiksi kesätöiden parissa tai opintojen päätyttyä. Työn hakemisessa on omat haasteensa ja se vaatii aktiivisuutta. Työhakemukset kannattaa laatia huolellisesti ajan kanssa. Hyvällä työhakemuksella pääsee todennäköisemmin työhaastatteluun. Työn hakemisessa tarvitaan kärsivällisyyttä, sillä harvoin töitä löytää heti. Työpaikan hakemissa ja työllistymisessä ohjaavat ja auttavat myös nuorille suunnatut työllisyyspalvelut, kuten Ohjaamo ja Vamos, joihin kannattaa ottaa yhteyttä.

Kun työpaikan saa, tulee ottaa selvää työpaikan tavoista sekä omista oikeuksista ja velvollisuuksista työsuhteessa. Jokaiseen työsuhteeseen sisältyy lakisääteisiä ja kunkin alan työehtosopimuksessa määriteltyjä sääntöjä, joita työnantajan ja työntekijän tulee noudattaa. Omaan työsopimukseen ja alan työehtosopimukseen kannattaa perehtyä ja pitää huolta omista oikeuksista. Selvää kannattaa ottaa myös palkkauksesta, verotuksesta ja loma-ajoista.

Lisätietoja:

Matkalla duuniin! <https://lahti.matkalladuuniin.fi>

TE-palvelut <http://www.te-palvelut.fi/te/fi/>

Nuorten työllisyyspalvelut
<https://www.lahti.fi/nuorten-tyollisyyspalvelut>

Kela <https://www.kela.fi/>

KUN OPISKELUT LOPPUVAT TAI TÖITÄ EI LÖYDY

Jos jätät työttömäksi opiskelujen tai työsuhteen päättymisen jälkeen, ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi TE-palveluihin heti ensimmäisenä työttömyyspäivänä. Työttömäksi työnhakijaksi voi ilmoittautua TE-palveluiden Oma asiointi -verkkopalvelussa, jonka löydät osoitteesta www.te-palvelut.fi. Sieltä löydät asiointi- ja toimintaohjeita ilmoittautumiseen.

Muista hakea myös työttömyysetuutta omasta työttömyyskassastasi tai Kelasta. Työttömyysetuutta voi saada, jos työnhaku on voimassa ja hakee koko työttömyyden ajan kokoaikatyötä. Tärkeää on ottaa aktiivisesti selvää omista mahdollisuuksista, sillä työttömyysaikana voi päästä osallistumaan esimerkiksi nuorten työpajalle, työkokeiluun, työelämävalmennukseen tai koulutukseen.

**TYÖHAKEMUKSET
KANNATTAA LAATIA
HUOLELLISESTI AJAN KANSSA**

PAIKALLISIA NUORILLE SUUNNATTUJA PALVELUJA

ETSIVÄ NUORISOTYÖ

Etsivän nuorisotyön tekijät auttavat sinua, jos tarvitset apua ja tukea virasto- ja lomakeviidakossa. Etsivät auttavat sinua esimerkiksi asumisen, kouluttautumisen, toimeentulon tai työllistymisen pulmissa.

Mika Ahokas mika.ahokas@lahti.fi

Toni Hynninen toni.hynninen@lahti.fi

Jouni Metso jouni.metso@lahti.fi

Carla Kalliolahti carla.kalliolahti@lahti.fi

Petra Mäki petra.maki@lahti.fi

Hanna Merivirta hanna.merivirta@lahti.fi

NUORTEN TUKIPALVELUT, DOMINO

Dominosta saa tukea mielen hyvinvointiin, kriisitilanteeseen, pahaan oloon, jaksamiseen, arjen sujumiseen tai päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa. Domino on tarkoitettu 15–25-vuotiaille lahtelaisille nuorille. Palvelu on luottamuksellista ja maksutonta eikä lähetettä tarvita.

Yhteydenotto domino@lahti.fi

tai soittamalla ma–to klo 8.30–10.00

p. 050 383 6459

NUORTEN TYÖPAJAT

Työpajat tarjoavat työkokeilujaksoja ja palkkatukipaikkoja. Palkkatuettu työ on mahdollista kaikilla pajoilla. Työkokeiluun on mahdollisuus vain Draamapajalla ja Sisustamossa.

Työpajajakson aikana nuoret saavat tietoa koulutus- ja työllistymismahdollisuuksista, ohjausta oman jatkopolun suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä tukea oman arjenhallintaan.

**Arkisin klo 10.00–16.00, Kirkkokatu 21 E,
p. 050 398 5665 tai ohjaamo.lahti@lahti.fi**

OHJAAMO LAHTI

Ohjaamo tarjoaa alle 30-vuotiaille lahtelaisille nuorille maksutonta ohjausta työllistymiseen, opiskeluun ja tulevaisuuden suunnitteluun.

Päivittäin saman katon alla TE-asiantuntijoita, uraohjaajia, koulutusohjaaja ja KELA-palveluneuvoja (Skype). Ohjaamossa voit tavata myös esimerkiksi yritysneuvojan, asumisohjaajan ja ammatinvalinta-psykologin.

Arkisin klo 10–16, ilman ajanvarausta

Kirkkokatu 21 E, sisäpiha

puh. 050 398 5665

tai ohjaamo.lahti@lahti.fi

VAMOS LAHTI

Vamos Lahden kohderyhmänä ovat lahtelaiset 16–29 -vuotiaat työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret, joiden ensisijaisena tavoitteena on työhön tai koulutukseen kiinnittyminen.

Vamos toiminta perustuu yksilövalmennukseen, jota täydennetään ryhmävalmennuksella. Valmennukseen osallistuminen on maksutonta.

Kirkkokatu 27, 5. kerros, 15140 Lahti

Annika Lindeberg, Valmentaja

p. 050 307 5712 annika.lindeberg@hdl.fi

Petri Moilanen, Valmentaja

p. 050 359 2175 petri.moilanen@hdl.fi

Petri Niinisalo, Valmentaja

p. 050 358 9686 petri.niinisalo@hdl.fi

1+1 MENTORITOIMINTA

1+1 mentoritoiminta on suunnattu 13–29-vuotiaille lahtelaisille nuorille. Toiminnan avulla nuori saa oman vapaaehtoisen aikuisen, joka toimii nuoren mentorina ja tapaa nuorta vuoden ajan. Yhteiset tapaamiset voivat sisältää hauskaa tekemistä tai mentori voi tukea nuorta arjen asioissa.

Vastaava koordinaattori

Kaisa Rikkonen

kaisa.rikkonen@dila.fi

p. 040 189 2366

Vapaaehtoiskoordinaattori

Hanna Tanskanen

hanna.tanskanen@dila.fi

p. 044 713 2219

Vapaaehtoiskoordinaattori

Juho Kuosa

juho.kuosa@dila.fi

puh. 040 182 9782

SIHTI

SIHTI on nuorten matalan kynnyksen psykiatrisen hoidon arviointiyksikkö. Hoidon tarpeellisuuden arvioiminen toteutetaan tarvittaessa viiden käyntikerran puitteissa.

SIHTI on tarkoitettu 13–18-vuotiaille nuorille, joilla ei ole hoitosuhdetta muualla. Koulutoimea ja sosiaalitoimea konsultoidaan tarvittaessa. SIHTI tekee työtä verkostoituvalla työotteella ja työryhmä jalkautuu tarvittaessa.

Vapaudenkatu 6 A, 3. krs, 15110 Lahti

p. 044 719 5859

MIELENTERVEYSPALVELUT

Mielenterveyden ongelmiin haetaan apua pääasiallisesti omalta terveysasemalta. Hoidon piiriin on hyvä hakeutua ajoissa, sillä varhaisella tuella pystytään ennalta ehkäisemään vakavien ongelmien kehittymistä. Terveysasemalta voi saada palveluohjausta perusterveydenhuollon psykiatrisille sairaanhoitajille sekä lähetteen erikoissairaanhoidon.

Kiireellistä hoitoa vaativien mielenterveysongelmien hoidon tarpeen arviointi suoritetaan Päijät-Hämeen keskussairaalassa yhteispäivystyspiste Akuutti24:ssä iltaisin, öisin ja viikonloppuisin.

Akuutti24

Keskussairaalankatu 7, 15850 Lahti.

p. 03 819 2385

PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYS- OMAISET, NUORET

Toiminta on suunnattu 16-30 -vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea jaksamiseensa ja elämäntilanteensa jäsentämiseen. Toiminnan tarkoituksena on tarjota yhdessäoloa, yhteistä tekemistä ja mahdollisuuden keskusteluun turvallisessa ympäristössä muiden nuorten kanssa.

Toiminta on nuorelle maksutonta eikä vaadi sitoutumista yhdistyksen toimintaan. Ryhmä alkaa sopimuksen mukaan ja toimii tarvittaessa verkossa, joten voit osallistua siihen tietokoneen/älypuhelimien välityksellä.

Rauhankatu 3, 15110 Lahti

p. 040 704 9913 tai toimisto@omaiset.fi

NUORTEN PÄIHDEPALVELUT

Lahten kaupungin sairaalassa ikärajan päihdepäivystys ma-pe klo 8.15–11.

Lahten kaupunginsairaala

Harjukatu 48, Harju, 1 krs.

p. 044 482 8214

SOSIAALIHUOLLON OHJAUS JA NEUVONTA POLKU

Polku tarjoaa ohjausta ja neuvontaa erilaisissa sosiaalihuollon palvelutarpeissa kaiken ikäisille Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän alueella asuville arkisin klo 9–15.

Lahten kaupunginsairaala

Harjukatu 48, 1. krs.

p. 03 819 4850

EHKÄISYNEUVOLA

Ota yhteyttä ehkäisyneuvolaan, kun

- mietit ehkäisyvalmisteen käytön aloittamista tai sinulla on ongelmia nykyisen ehkäisyvalmisteen kanssa
- tarvitset tietoa erilaisista ehkäisymenetelmistä
- haluat lähetteen raskaudenkeskeytykseen tai naisen sterilisaatioon

Lahten kaupunginsairaala

Harjukatu 48, Masto-siipi, 5. krs,
15100 Lahti

Ajanvaraus ja neuvonta arkisin klo 8–13

p. 044 416 3103

SEKSUAALINEUVONTA

Palvelu on suunnattu koululaisille ja opiskelijoille sekä äitiys-, lasten- ja ehkäisyneuvolan asiakkaille.

Ajanvaraus arkisin klo 8–13

p. 044 416 3103

LAHDEN TERVEYSKIOSKI / KAUPPAKESKUS TRIO

Terveyskioski tarjoaa ilman ajanvarausta ilmaista terveysneuvontaa sekä palveluohjausta. Trion terveyskioskista saa terveysneuvontaa muun muassa tunteisiin, terveyteen, hyvinvointiin, alakuloisuuteen sekä päihteidenkäyttöön liittyvissä asioissa. Kauppakeskus Trion terveyskioski palvelee kaikkia, myös ulkopaikkakuntalaisia.

Aleksanterinkatu 18, 15110 Lahti

Kauppakeskus Trio, 2. kerros

LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö. 2019. Alkoholi [viitattu 13.4.2019]. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/alkoholi>
- Helsingin diakonialaitos. 2019. Vamos Lahti [viitattu: 18.3.2019]. Saatavissa: <https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/lahti/>
- Kansaneläkelaitos. 2018. Asumisen tuet [viitattu 30.3.2019]. Saatavissa: <https://www.kela.fi/asumisen-tuet>
- Kela. 2018. Opintolaina [viitattu 27.3.2019]. Saatavissa: <https://www.kela.fi/opintotuki-opintolaina>
- Kiviruuus, O. 2017. Itsetunto. A-klinikkasäätiö [viitattu 2.4.2019].
Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>
- Kuluttajaliitto – Konsumentförbundet ry. 2016. Pieni talousopas [viitattu: 28.3.2019].
Saatavissa: https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2016/05/Pieni_talousopas_2016.pdf
- Lahden ammattikorkeakoulu. 2019. Koulutustarjonta [viitattu 13.4.2019].
Saatavissa: <https://www.lamk.fi/fi/koulutus/koulutustarjonta?navref=main>
- Lahden kaupunki. 2019 Nuorten työllisyyspalvelut [viitattu 4.4.2019].
Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/nuorisopalvelut/nuorten-tyollisyyspalvelut>
- Lahden kaupunki. 2019. Etsivä nuorisotyö [viitattu. 6.4.2019].
Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/nuorisopalvelut/tukea-haastavissa-elamantilanteissa/etsiva-nuorisotyö>
- Lahden kaupunki. 2019. Lukiokoulutus [viitattu: 13.4.2019].
Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/koulutus/lukiokoulutus>
- Lahden kaupunki. 2019. Nuorten tukipalvelut, Domino [viitattu: 18.3.2019].
Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/nuorisopalvelut/tukea-haastavissa-elamantilanteissa/nuorten-tukipalvelut-domino>
- Lasten- ja nuorten säätiö. 2018. Elämäntaidot [viitattu 11.4.2019]. Saatavissa: <https://www.nuori.fi/tietoa-meista/elamantaidot/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Hyvinvointi. Nuortennetti [viitattu: 22.3.2019].
Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Kypsyvä seksuaalisuus. Nuortennetti [viitattu 7.4.2019].
Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/kypsyva-seksuaalisuus/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Liikunnan iloa. Nuorten-netti [viitattu: 22.3.2019].
Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/liikunnan-iloa/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Miten syödä terveellisesti. Nuortennetti [viitattu: 22.3.2019].
Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/miten-syoda-terveellisesti/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta. Nuortennetti [viitattu: 22.3.2019].
Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/nukkuminen-hyvinvoinnin-perusta/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Peruskoulun jälkeen. Nuortennetti [viitattu: 8.4.2019].
Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/koulu-ja-tyo/peruskoulun-jalkeen/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Puhtaus ja hyvinvointi. Nuortennetti [viitattu: 22.3.2019].
Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/puhtaus-ja-hyvinvointi/>



Martat. 2019. Huolla kotiasi – voi paremmin [viitattu 10.4.2019].

Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/huolla-kotiasi-voi-paremmi/>

Martat. 2019. Kodinhoito. Siivous. Huolla kotiasi – voi paremmin [viitattu 21.3.2019].

Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/siivous/huolla-kotiasi-voi-paremmi/>

Nuorisoasuntoliitto ry. 2016. Omaan kotiin – opas itsenäistyvälle nuorelle 2016-2017 [viitattu 31.3.2019].

Saatavissa: http://www.nal.fi/wp-content/uploads/2015/10/Omaan_kotiin_opas_2016_2017_web.pdf

Nuorten mielenterveystalo.fi. 2019. Hae neuvoa ja apua. Paikka- ja palveluhaku [viitattu: 22.3.2019].

Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/nakymahaku/Pages/default.aspx?Area=Laht%C3%AC&ServiceType=&Diagnose=&Symptom=&Query=&ControlId=hoitoalue-selector#paikkapalv-b

ox

Nuortelämä.fi. 2019. Koulutus ja opiskelu [viitattu 10.4.2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/koulutus-ja-opiskelu>

Nuortelämä.fi. 2019. Oma talous [viitattu: 26.3.2019]. Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/oma-talous>

Nuortelämä.fi. 2019. Omaan kotiin [viitattu: 29.3.2019]. Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/omaan-kotiin>

Nuortelämä.fi. 2019. Seksuaaliterveys [viitattu 5.4.2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/seksuaaliterveys-486>

Nuortelämä.fi. 2019. Uni [viitattu 10.4. 2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/uni-3170>

Ohjaamo Lahti. 2019. Uuteen työhön [viitattu 1.4.2019]. Saatavissa: <http://ohjaamolahti.fi/>

Osaamiskeskus Koordinaatti. 2019. Ihmissuhteet ja seurustelu [viitattu: 12.4.2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/ihmissuhteet-ja-seurustelu>

Osaamiskeskus Koordinaatti. 2019. Koulutus ja opiskelu [viitattu 10.4.2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/koulutus-ja-opiskelu>

Osaamiskeskus Koordinaatti. 2019. Oma talous [viitattu: 26.3.2019]. Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/oma-talous>

Osaamiskeskus Koordinaatti. 2019. Omaan kotiin [viitattu: 29.3.2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/omaan-kotiin>

Osaamiskeskus Koordinaatti. 2019. Ravinto [viitattu: 14.4.2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/ravinto-3152>

Osaamiskeskus Koordinaatti. 2019. Seksuaaliterveys [viitattu 5.4.2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/seksuaaliterveys-486>

Osaamiskeskus Koordinaatti. 2019. Uni [viitattu 10.4. 2019].

Saatavissa: <https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/uni-3170>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2015. Ehkäisyneuvola [viitattu 8.4.2019].

Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/lapsiperhepalvelut/neuvolat/ehkaisyneuvola/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2015. Seksuaalivaltuutus [viitattu 8.4.2019].

Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/lapsiperhepalvelut/neurolat/seksuaalineuvonta/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2015. Sosiaalihuollon ohjaus ja neuvonta Polku [viitattu 8.4.2019].

Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/aikuiset/palveluohjaus-polku/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2016. Nuorisopsykiatria [viitattu: 30.3.2019].

Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/keskussairaala/poliklinikat/psykiatria/nuorisopsykiatria/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2018. Mielenterveyspalvelut [viitattu 6.4.2019].

Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/apua-ja-tukea-mielenterveyden-ja-paihteiden-kayton-ongelmiin/mielenterveyspalvelut/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2018. Päihdepalvelut [viitattu 6.4.2019].

Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/apua-ja-tukea-mielenterveyden-ja-paihteiden-kayton-ongelmiin/paihdepalvelut/>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2019. Terveyskioski [viitattu 30.3.2019].

Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/terveyspalvelut/terveysasemat/lahti/terveyskioski/>

Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFami ry. 2017. Nuoret [viitattu: 18.3.2019].

Saatavissa: <http://www.omaist.fi/nuoret>

Salpaus. 2019. Koulutushaku [viitattu 13.4.2019]. Saatavissa: <https://www.salpaus.fi/koulutus/>

Suomen diakonia opisto. 2019. Ammatilliset koulutukset [viitattu 18.4.2019].

Saatavissa: <https://www.sdo.fi/tietoa-koulutuksista/ammattilliset-koulutukset/>

Suomen Mielenterveysseura. 2016. Treenaa mieli vahvaksi! [viitattu 14.4.2019].

Saatavissa: https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/treenaa-mieli-vahvaksi.pdf

Suomen Mielenterveysseura. 2019. Kehittämistoiminta. Lapset ja nuoret [viitattu 29.3.2019].

Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret>

Takuusäätiö. 2019. Penno [viitattu 26.4.2019]. Saatavissa: <https://www.penno.fi/home>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2013. TE-palvelut [viitattu 10.4.2019]. Saatavissa: <http://www.te-palvelut.fi/te/fi/index.html>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2019. Nuoret [viitattu. 6.4.2019].

Saatavissa: <http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/nuoret/index.html>

UKK-instituutti. 2019. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset [viitattu 20.4.2019]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset

UKK-instituutti. 2019. Liikuntapiirakka [viitattu 20.4.2019]. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Väestöliitto. 2019. Ihmissuhteet [viitattu 12.4.2019]. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/>

Väestöliitto. 2019. Mielenhyvinvointi [viitattu 13.4.2019].

Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/>

Väestöliitto. 2019. Puhtaus ja hygienia [viitattu 13.4.2019].

Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

