

# ITSENÄISTYMIKANSIO

*Ohjaajien työkalu nuorten itsenäistymisen tukemiseen*



*Marika Kotilainen ja Mari Takala*

# SISÄLLYSLUETTELO:

## 1. Ohjeet kansion käytölle

- Kasvulassa olevat työvälineet itsenäistymisen tukemiseen

## 2. Alkukartoituslomakkeet

- Suunnitelma asumisharjoittelusta
- Asumisharjoittelun tavoitelomake

## 3. Arkipäivän pyörittäjä

- Ruuanlaittaja
- Vuorokauden rytmittäjä
- Kodin kunnossapitäjä
- Puhtaudesta huolehtija
- Sinnittelijä
- Terveysten vaalija
- Raha-asioiden hoitaja
- Avun pyytäjä ja vastaanottaja
- Koulun/työn hoitaja ja itsensä innostaja

## 4. Rajojen asettaja

- Itseni kunnioittaja ja itseni suojelija
- Kokemuksista oppija
- Sääntöjen ja sopimusten noudattaja
- Omien rajojen tunnistaja
- Median hallitsija

## 5. Itsensä arvostaja

- Tunteiden tunnistaja ja hyväksyjä, hellyyden osoittaja ja vastaanottaja
- Itseni kanssa viihtyjä ja lohduttautuja
- Itseni rakastaja ja oman seksuaalisuuteni hyväksyjä, ulkonäköni hyväksyjä
- Juurien tietäjä

## 6. Elämästä oppija

- Arvomaailman muodostaja ja periaatteiden pohtija
- Perinteiden poimija
- Oikean ja väärän tunnistaja ja päätösten tekijä
- Tulevaisuuteen suuntautuja ja pitkäjänteisyyden kehittäjä

## 7. Suhteiden hoitaja

- Ihmissuhteiden ja sosiaalisten suhteiden kehittäjä
- Ristiriitojen sietäjä ja selvittäjä sekä neuvottelutaitojen kehittäjä
- Lähiverkoston vaalija

## 8. Lähdeluettelo



# 1. OHJEET KANSION KÄYTÖLLE

Itsenäistymiskansio on tehty itsenäistyvän nuoren roolikartan pohjalta ja se on tarkoitettu Kasvulan ohjaajien työvälineeksi tukemaan nuorten itsenäistymisprosessia.

Alkukartoituslomakkeiden avulla nuori pääsee miettimään millaisia taitoja hänellä jo on ja millaisia taitoja hän vielä tarvitsee, ennen kuin on valmis itsenäiseen elämään. Omaohjaaja merkitsee lomakkeisiin oman arvion nuoren taidoista. Nuoren ja omaohjaajan arviot nuoren taidoista voivat olla hyvinkin ristiriitaisia. Ristiriitaiset ja erilaiset ajatukset antavat omaohjaajalle hyvää materiaalia nuoren kanssa työskentelyyn. Nuori voi täyttää alkukartoituslomakkeita uudelleen itsenäistymisprosessin edetessä ja vertailla lomakkeiden vastauksia toisiinsa.

Oma-ohjaaja valitsee Itsenäistymiskansiosta tehtävät, jotka tukevat nuoren itsenäistymisprosessia. Tehtävämonisteet kopioidaan ja nuori voi tehdä niitä yksin tai yhdessä oma-ohjaajan kanssa. Osa tehtävistä on tarkoitettu yhteisten keskusteluiden ja pohdintojen tueksi. Tehtäviä voi muokata nuorelle ja itselle sopiviksi.

*Tehtäväasiat on jaettu viiteen isompaan osaan, jotka on pilkkottu pienempiin osiin. Osille on luotu omat tavoitteet. Niiden avulla nuorelle voi muokata omia tavoitteita.*

*Tavoitteiden alla on ehdotuksia millä muilla Kasvulassa olevilla työvälineillä aihetta voisi käydä läpi. Olemme myös keränneet nuorille sopivia nettiosoitteita, joista löytyy tehtäviä/tietoa aiheisiin.*

## 2. ALKUKARTOITUS- LOMAKKEET



# ITSENÄISTYVÄN NUOREN ROOLIKARTTA

Viisi keskeistä osa-aluetta

- arvomaailman muodostaja
- periaatteiden pohija
- oikean ja väärän tunnustaja
- päätösten tekijä
- pettymysten sietäjä
- tulevaisuuteen suunnautaja
- pitkäjänteisyyden kehittäjä

## ELÄMÄSTÄ OPPIJA

- ihmissuhteiden kehittäjä
- sosiaalisten taitojen kehittäjä
- instriitöjen sietäjä ja sehtittäjä
- neuvottelutaitojen kehittäjä
- markkinoija
- toisten ihmisten kunnioittaja
- läheisverkoston vaalija

## SUHTEIDEN HOITAJA

- tunteiden tunnustaja ja hyväksyjä
- hellyyden vastaanottaja ja antaja
- itsensä kanssa viihtyjä
- lohduttautaja
- oman seksuaalisuuden hyväksyjä
- juunensa tietäjä
- itseensä luottaja
- ulkonäkönsä hyväksyjä

## ITSENSÄ ARVOSTAJA

- oman itsensä kunnioittaja
- kokemuksista oppija
- heikkouksien tunnustaja/kehittäjä
- itsensä suojeleja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja
- omien rajojen tunnustaja

## RAJOJEN ASETTAJA

## ARKIPÄIVÄN PYÖRITTÄJÄ

- ruuan laittaja
- vuorokauden rytmittäjä
- kodin kunnossa pitäjä
- puhtaudesta huolehtija
- siivittelijä
- terveyden vaalija
- raha-asioiden hoitaja
- avun pyytäjä ja vastaanottaja
- kouluntyön hoitaja
- itsensä innostaja





### 3. ARKIPÄIVÄNPYÖRITTÄJÄ

*Arkipäivänpyörittäjä-osio sisältää tehtäviä ja harjoituksia liittyen kodinhoitoon, raha-asioihin, terveyteen ja kouluun/työhön.*

*Arkipäivänpyörittäjä-osio on jaettu yhdeksään osaan.*





# RUUAN LAITTAJA

## Tavoitteet:

- osaan tehdä perusruokaa
- kerään lempiruokieni reseptejä
- teen ruokaostoksia
- suunnittele itselleni viikon ruokalistan ja toteutan sen

Umbrella työkirjasta sivut: 95-98, 141-142

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.herkat.net](http://www.herkat.net)

[www.kotikokki.net](http://www.kotikokki.net)

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

# VUOROKAUDEN RYTMITTÄJÄ

## Tavoitteet:

- huolehdin riittävästä unen määrästä
- osaan rytmittää päiväni, jotta ehdin tekemään kaiken suunnitellun
- teen oman viikkosuunnitelman

Ambrella työkirjasta sivut: 90-92

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

[www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/stressi/ajanhallinta/](http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/stressi/ajanhallinta/)

# KODIN KUNNOSSAPITÄJÄ

## Tavoitteet:

- tiedän mitä hankintoja tulee tehdä uuteen kotiin
- siivoan säännöllisesti ja pidän huoneeni järjestyksessä
- tiedän mitä välineitä tarvitsen siivouksessa

Umbrella työkirjasta sivut: 143-146

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.siivoaus.info](http://www.siivoaus.info)

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

# PUHTAUDESTA HUOLEHTIJA

## Tavoitteet:

- huolehdin henkilökohtaisesta hygieniastani
- osaan pukeutua säänmukaisesti / tilanteeseen sopivalla tavalla
- osaan pestä pyykkiä
- siilitän vaatteeni

Umbrella työkirjasta sivut: 147-148

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.siivoaus.info](http://www.siivoaus.info)

[www.hyvinvointipolku.fi](http://www.hyvinvointipolku.fi)

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

# SINNITTELIJÄ

## Tavoitteet:

- osaan vertailla hintoja ja valita edullisimman vaihtoehdon
- hyödynnän kirpputoreja
- mietin mitä hankintoja voin siirtää

Umbrella työkirjasta sivut:66-68

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.martat.fi/rahat/saastovinkit/](http://www.martat.fi/rahat/saastovinkit/)

# TERVEYDEN VAALIJA

## Tavoitteet:

- noudatan terveellisiä elämäntapoja
- osaan käyttää terveyspalveluja
- tunnistan yleisimmät sairaudet ja osaan hakea apua niihin
- tiedän mitä lääkekaapin tulisi sisältää
- huolehdin ehkäisystä
- ymmärrän päihteidenkäytön riskit

Umbrella työkirjasta sivut: 75-135

## Hyödyllisiä nettisivuja:

[www.omatrajani.fi](http://www.omatrajani.fi)

[www.stamppi.fi](http://www.stamppi.fi)

[www.ehkaisy.com](http://www.ehkaisy.com)

[www.rookikrooppa.fi](http://www.rookikrooppa.fi)

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

[www.nuortenebama.fi](http://www.nuortenebama.fi)

[www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)

[www.sporttimedia.fi](http://www.sporttimedia.fi)

# RAHA-ASIoidEN HOITAJA

## Tavoitteet:

- tiedän millaista rahallista tukea voin saada ja mistä sitä haen
- huolehdin laskujen maksamisesta ajallaan
- tiedän mitä luottotiedoilla tarkoitetaan
- tiedän mitä teen, jos rahat ei riitä
- tiedän mitä vakuutuksia tulee hankkia ja miksi
- teen kuukausibudjetin kuukausittain ja säästän rahaa

Umbrella työkirjasta sivat: 60-74

## Hyödyllisiä nettisivuja:

[www.kela.fi/www.raha-asiat.fi/index.phtml?s=4341](http://www.kela.fi/www.raha-asiat.fi/index.phtml?s=4341)

[www.martat.fi/www.takuu-saatio.fi/](http://www.martat.fi/www.takuu-saatio.fi/)

[www.velkavankuus.info/www.kalliitkulissit.fi](http://www.velkavankuus.info/www.kalliitkulissit.fi)



# AVUN PYYTÄJÄ JA VASTAANOTTAJA

## Tavoitteet:

- tiedän mistä haen apua ongelmatilanteissa
- osaan ottaa apua vastaan

Umbrella työkirjasta sivut: 30-32

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.pelastakaa lapset.fi/toiminta/lasten-suojelu-digitaalisessa-me/tietoa-nuorille/miten-toimia-ongelmatilanteissa/](http://www.pelastakaa lapset.fi/toiminta/lasten-suojelu-digitaalisessa-me/tietoa-nuorille/miten-toimia-ongelmatilanteissa/)

[www.sydan.fi/jatut/juttu/-/view/106024](http://www.sydan.fi/jatut/juttu/-/view/106024)

# KOULUN/TYÖN HOITAJA JA ITSENSÄ INNOSTAJA

## Tavoitteet:

- herään ajoissa ehtiäkseni kouluun/töihin
- teen läksyt ajoissa
- minulla on mielainen harrastus
- huomaan pienet ilon aiheet arjessa

## Umbrella työkirjasta sivut: 39-59

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/vuorokausirytmi](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/vuorokausirytmi)

[www.peda.net/veraja/juuka/lukio/opiskelunohjaus/opiskelunohjaus](http://www.peda.net/veraja/juuka/lukio/opiskelunohjaus/opiskelunohjaus)

[kaupunginkirjasto.lahti.fi/vellamo/linkit\\_muutkar.php](http://kaupunginkirjasto.lahti.fi/vellamo/linkit_muutkar.php)

## 4. RAJOJEN ASETTAJA

*Rajojen asettaja-osio sisältää tehtäviä ja harjoituksia liittyen omien rajojen tunnistamiseen, itsensä suojelemiseen, sääntöjen ja sopimusten noudattamiseen, sekä median hallintaan.*

*Rajojen asettaja-osio on jaettu viiteen osaan.*



# ITSENI KUNNIOITTAJA JA SUOJELIJA

## Tavoitteet:

- minulla on omia periaatteita ja pidän niistä kiinni
- tunnistan vaaratilanteita

Työvälineet: Tunne Tyypit -kortit, Mun stoori -kortit,  
Selvitytyksen merkit

Umbrella työkirjasta sivut: 165-167

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[turvaopas.pelastustoimi.fi/suojele-itseasi-ja-muita.html](http://turvaopas.pelastustoimi.fi/suojele-itseasi-ja-muita.html)

# KOKEMUKSISTA OPPIJA

## Tavoitteet:

- tunnistan omat heikkoudet ja vahvuudet
- otan opiksi omista ja toisten virheistä

Työvälineet: Tanne Tyypit -kortit, Mun stoori -kortit,  
Selviytymisen merkit

Umbrella työkirjasta sivut: 79-81

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/itsetunto/](http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/itsetunto/)

# SÄÄNTÖJEN JA SOPIMUSTEN NOUDATTAJA

## Tavoitteet:

- tiedän lait ja velvollisuudet jotka koskevat minua
- pidän lupauksistani kiinni

Umbrella työkirjasta sivat: 169-174

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.poliisi.fi/intermin/hankkeet/jarjestyslaki/home.nsf](http://www.poliisi.fi/intermin/hankkeet/jarjestyslaki/home.nsf)

[www.lintukoto.net/ihmisuhteet/parisuhdesopimus/parisuhdesopimus.php](http://www.lintukoto.net/ihmisuhteet/parisuhdesopimus/parisuhdesopimus.php)

# OMIEN RAJOJEN TUNNISTAJA JA EI:N SANDOJA

## Tavoitteet:

- tunnistan omat rajani mm. liikuntaan, päiketeisiin ja seksuaalisuuteen liittyen
- osaan tehdä valintoja
- kestän omat jo toisten aiheuttamat pettymykset

Työvälineet: Tunne Tyypit -kortit, Mun stoori -kortit, Selviytymisen merkit

Ambrella työkirjasta sivut: 77, 80-84

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.hyvinvointipolku.fi](http://www.hyvinvointipolku.fi)[www.paihdelinkki.fi/testaa/reikaleipatesti](http://www.paihdelinkki.fi/testaa/reikaleipatesti)



# MEDIAN HALLITSIJA

## Tavoitteet:

- osaan käyttää hyödyksi eri viestimiä
- osaan rajata omaa viihdekäyttöä
- olen mediakriittinen

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

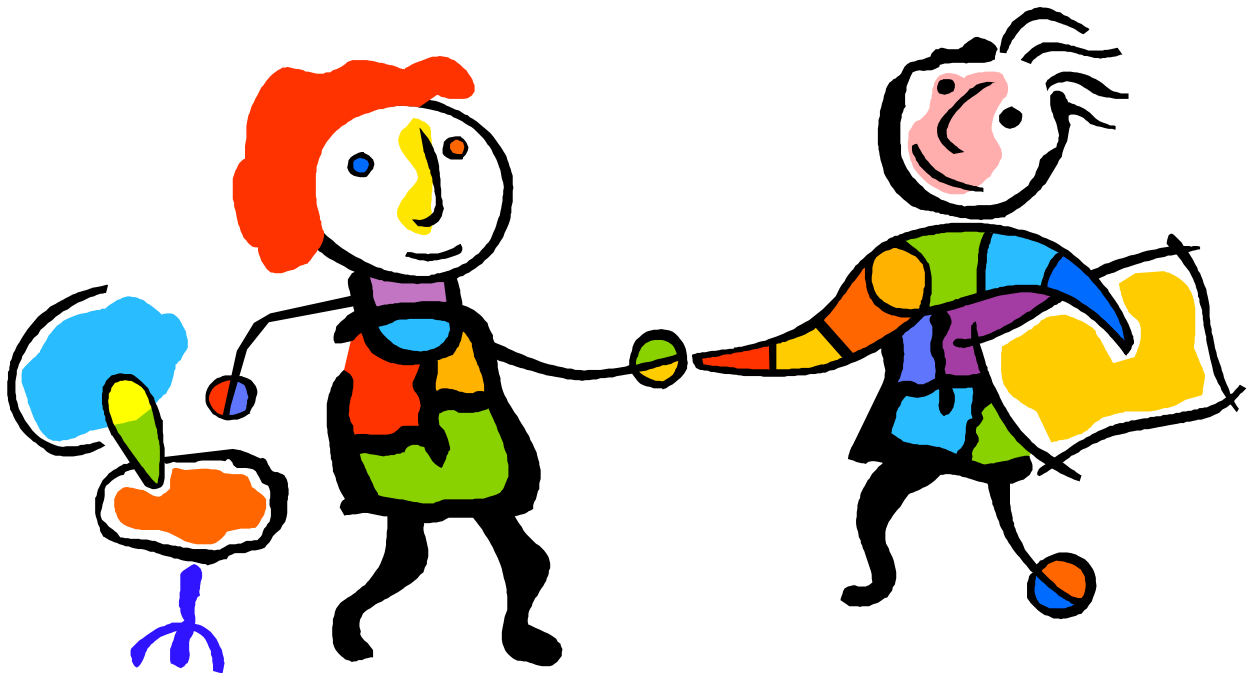
[www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/media](http://www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/media)

## 5. ITSENSÄ ARVOSTAJA

*Itsensä arvostaja-osio sisältää tehtäviä ja harjoituksia liittyen omaan itsetuntemukseen ja itsensä hyväksymiseen. Nuori miettii mistä pitää/ei pidä ja mikä saa hänet iloiseksi/surulliseksi?*

*Tässä osassa nuori pohtii myös omaa seksuaalisuuttaan.*

*Itsensä arvostaja-osio on jaettu neljään osaan.*



# TUNTEIDEN TUNNISTAJA JA HYVÄKSYJÄ, HELLYYDEN OSOITTAJA JA VASTAANOTTAJA

## Tavoitteet:

- tunnistan erilaisia tunteita ja opin tietämään mistä ne johtuvat
- hyväksyn omat ja muiden tunteet
- näytän tunteeni
- olen muiden seurassa oma itseni

Työvälineet: Tunne Tyypit! -kortit, Munstoori -kortit

Umbrella työkirjasta sivat: 75-89

Hyödyllisiä nettiosoitteita: [www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/](http://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/)

[www.nuoret.mielenterveystalo.fi](http://www.nuoret.mielenterveystalo.fi)

# ITSENSÄ KANSSA VIIHTYJÄ JA LOHDUTTAUTUJA

## Tavoitteet:

- opettelen olemaan yksin
- löydän keinoja miten pääsen pahan mielen yli

Työvälineet: Tunne Tyypit!-kortit, Tunne Tyypit - ekstra:  
Ärsyttää

Umbrella työkirjasta sivut: 80-87

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)

[www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/ihmissuhteet/yksinaisyys/](http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/ihmissuhteet/yksinaisyys/)

[www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa\\_selviytyminen/yksinaisyys/](http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa_selviytyminen/yksinaisyys/)

# JUURIEN TIETÄJÄ

## Tavoitteet:

- olen tietoinen omista juuristani ja taustastani, tai otan siitä selvää

Umbrella työkirjasta sivut: 5-13, 33-38

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[papunet.net/\\_pelit/\\_sanatehtavat/sukupuu/](http://papunet.net/_pelit/_sanatehtavat/sukupuu/)

# ITSENI RAKASTAJA JA ULKONÄKÖNI HYVÄKSYJÄ, OMAN SEKSUAALISUUTENI HYVÄKSYJÄ

## Tavoitteet:

- hyväksyn itseni ja oman kehoni
- ymmärrän, että olen arvokas ja ainutlaatuinen
- vaadin toisilta arvostavaa kohtelua ja arvostan itse muita
- pystyn katsomaan peiliin hyväksyvästi

## Työvälineet: Seurustelun palikat

Umbrella työkirjasta sivu: 123-135

## Hyödyllisiä

nettiosoitteita: [www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/seksi](http://www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/seksi)

[www.mll.fi](http://www.mll.fi), [www.nuorteneelama.fi](http://www.nuorteneelama.fi)

[www.kenuti.fi](http://www.kenuti.fi)

## 6. ELÄMÄSTÄ OPPIJA

*Elämästä oppija-osio sisältää tehtäviä ja harjoituksia liittyen arvomaailmaan, perinteisiin, oikean ja väärän tunnistamiseen, pettymysten sietämiseen, pitkäjänteisyyteen sekä tulevaisuuden suunnitteluun.*

*Elämästä oppija-osio on jaettu neljään osaan.*





# ARVOMAAILMAN MUODOSTAJA JA PERIAATTEIDEN POHTIJA

## Tavoitteet:

- pohdin saatuja elämän arvoja
- pohdin mitkä arvot ovat minulle tärkeitä
- luon omia periaatteita
- osaan perustella ja kyseenalaistaa periaatteitani

Työvälineet: Selviytymisen merkit, Seurustelun palikat

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

# PERINTEIDEN POIMIJA

## Tavoitteet:

- mietin millaisia perinteitä olen oppinut
- tiedostan mitä perinteitä haluan jatkaa ja mistä haluan luopua
- luon omia perinteitä

## Työvälineet: Seurustelun palikat

## Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[pilttipiiri.fi/jutat/perhe-ja-vapaa-aika/kodin-ja-suvun-perinteet](http://pilttipiiri.fi/jutat/perhe-ja-vapaa-aika/kodin-ja-suvun-perinteet)

[www.nuorteneelama.fi](http://www.nuorteneelama.fi)

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

# OIKEAN JA VÄÄRÄN TUNNISTAJA JA PÄÄTÖSTEN TEKIJÄ

## Tavoitteet:

- tiedän mitä lakeja ja normeja on yhteiskunnassa
- elän lakien ja normien mukaan
- otan vastuun itseä koskevista asioista, pohdin eri vaihtoehtoja
- kannan vastuun itse tehdyistä teoista ja päätöksistä

Umbrella työkirjasta sivu: 169-174

## Hyödyllisiä

nettiosoitteita: <http://www.nettinappi.fi/tietoalue/laki-nuorelle/>

[www.nuorteneelama.fi](http://www.nuorteneelama.fi)

# TULEVAISUUTEEN SUUNTAUTUJA, PITKÄJÄNTEISYHDEN KEHITTÄJÄ

## Tavoitteet:

- pohdin tulevaisuuttani
- asetan itselleni lyhyen- ja pidemmän aikavälin tavoitteita
- minulla on haaveita

Työvälineet: Tunne Tyypit - kortit, Munstoori - kortit,  
Selvityksen merkit, Seurustelun palikat

Umbrella työkirjasta sivut: 82-84

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.nuorteneämä.fi](http://www.nuorteneämä.fi)

# 7. SUHTEIDEN HOITAJA

*Suhteiden hoitaja-osio sisältää tehtäviä ja harjoituksia liittyen sosiaalisiin taitoihin, toisten kunnioittamiseen, ristiriitojen selvittämiseen sekä lähiverkon vaalimiseen.*

*Suhteiden hoitaja-osio on jaettu kolmeen osaan.*



# IHMISSUHTEIDEN JA SOSIAALISTEN TAITOJEN KEHITTÄJÄ

## Tavoitteet:

- tiedostan millainen on hyvä ystävä ja toimin hyvän ystävän tavoin
- opetteleen tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa
- hallitsen yleiset käytöstavat

Työvälineet: Tunne Tyypit - kortit, Mun stoori -kortit,  
Selviytymisen merkit, Seurustelun palikat

Umbrella työkirjasta sivut: 14-18, 81

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi), [www.nuortenlatari.fi](http://www.nuortenlatari.fi), [www.nuorteneelama.fi](http://www.nuorteneelama.fi)

# RISTIRIITOJEN SIETÄJÄ JA SELVITTÄJÄ, NEUVOTTELUTAITOJEN KEHITTÄJÄ

## Tavoitteet:

- opettelen sopimaan riitoja
- hyväksyn toisten erilaiset mielipiteet ja kuuntelen toisia
- osaan perustella omat mielipiteet
- pystyn muuttamaan omia käsityksiä tarpeen mukaan

Työvälineet: Tunne Tyypit - kortit, Munstoori- kortit,  
Selviytymisen merkit, Seurustelun palikat

Umbrella työkirjasta sivut: 82-84

Hyödyllisiä nettiosoitteita: [www.mll.fi](http://www.mll.fi), [www.hyvis.fi](http://www.hyvis.fi)

# TOISEN IHMISEN KUNNIOITTAJA

## Tavoitteet:

- ymmärrän, että ihmiset ovat erilaisia
- ymmärrän, ettei kaikista tarvitse pitää, mutta kaikkien kanssa opetteleen tulemaan toimeen
- en vahingoita toisten omaisuutta

Työvälineet: Tunne Tyypit - kortit, Munstoori- kortit,  
Selvitysmisen merkit

Umbrella työkirjasta sivut: 14-18

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.nuortenlatari.fi](http://www.nuortenlatari.fi), [www.kenati.fi](http://www.kenati.fi),

[www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/](http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/)



# LÄHIVERKON VAALIJA

## Tavoitteet:

- pidän yllä jo olemassa olevia ihmissuhteita
- olen yhteydessä sukulaisiin, ystäviin ja tuttaviin
- löydän oman paikkani nuorena aikuisena omassa verkostossani

Ambrella työkirjasta sivut: 30-38

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

[www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/](http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/)

[www.hyvis.fi](http://www.hyvis.fi)

## 8. Lähdeluettelo:

Asumisen ABC. 2014. Nuorisoasuntoliitto ry. Saatavissa:

<http://www.asumisenabc.fi/index.html>

Duunioppi.net. 2014. Saatavissa: <http://www11.edu.fi/duunioppi/>

EOppi. 2014. peda.net. Saatavissa: <https://peda.net/oppimateriaalit/eoppi/ylakoulu/Kotitalous/Kuvitus/grafiikat3/grafiikat2/pesumerkit>

Ijäs, K. 2012. Sukupuu. Avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Helsinki: Kirjapaja.

KELA

Kirkkohallitus, Perheasiat. 2014. Parisuhteen palikat. Saatavissa:

<http://www.parisuhteenpalikat.fi/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2014. Onni löytyy arjesta. Saatavissa:

<http://www.mll.fi/>

mellaset.fi

Seppänen, P., Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, S., Tapio, N. & Vilén, M. 2010. Perhetyön työkalupakki täydentyy.

Teoksessa Vilen, M., Seppänen, P, Tapio, N. & Toivanen R. (toim.). 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.

Suomen mielenterveysseura. RAY. 2014. Vahvistamo. Saatavissa:

[http://www.vahvistamo.fi/etusivu/kokeile\\_ja\\_testaa](http://www.vahvistamo.fi/etusivu/kokeile_ja_testaa)

Timonen-Kallio, E. 2010. Umbrella -käsikirja. Itsenäisen elämän ABC.

Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Ylitalo, P. 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

YTHS 2014. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavissa:  
[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/79/itsearviointitehtavia](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/79/itsearviointitehtavia)

Åkerblom, H., Lehtoranta, A., Jokinen, S-M., Petersen-Jessen, S. 2013. Itsenäistyvän opas. Vantaa.