



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

NUORTEN AIKUISTEN ITSENÄISTYMINEN KUNTOUTUSKOTI OIVASTA

- Opas itsenäistyville nuorille

TEKIJÄ/T: Sanna Tuononen
Sisko Vuollet

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Sanna Tuononen ja Sisko Vuollet	
Työn nimi Nuorten aikuisten itsenäistyminen kuntoutuskoti Oivasta – Opas itsenäistyville nuorille	
Päiväys 17.03.2015	Sivumäärä/Liitteet 42/2
Ohjaaja(t) Tuula Niskanen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuntoutuskoti Oiva Riihi Oy / Maria Puolakka	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat nuoret aikuiset, iältään kahdeksastatoista vuodesta ylöspäin, jotka asuvat tuetussa asumisyksikössä. Kuntoutuskoti Oivan yksiköllä oli paljon tietoa nuoren itsenäistymiseen liittyvistä asioista useista eri lähteistä, ongelmana kuitenkin oli, että tieto oli kerätty yhteen isoon kansioon, ja toimi enemmän ohjaajien apukansiona. Olemassa olevaa opasta ei nuorille Kuntoutuskoti Oivassa ollut.</p> <p>Opinnäytetyö oli kehittämishanke, jonka lopputuotoksena teimme tuettuun asumisyksikköön nuorille itsenäistyville aikuisille oppaan. Oppaasta löytyy omaan kotiin muuttavalle nuorelle tarvittavaa tietoa muuttoon liittyvistä asioista. Oppaaseen kerättiin myös internet-sivustoja, joista hakea tukea ja tietoa. Oppaaseen liittyviin ja mahdollisesti siinä esiintyviin ongelmiin ja ratkaisuihin laadittiin syy-seuraus- ja ratkaisupuut. Niihin erittelimme oppaaseen liittyviä ongelmia ja ratkaisuja.</p> <p>Teoriatiedon avulla selvitettiin nuorten itsenäistymiseen liittyviä tekijöitä, tukiverkkoja ja jälkihuollon toteutumista. Kehittämistyön kohdejoukon muodostivat Kuntoutuskoti Oivasta itsenäistyvät nuoret aikuiset. Teoriatieto koottiin kirjallisuudesta, ja Kuntoutuskoti Oivassa asuvilta nuorilta saatiin keskustelutuokion avointen kysymysten kautta vinkkejä oppaan sisällöistä. Analysoimalla nuorten avoimien kysymysten vastaukset saatiin eriteltyä oppaan tulevat sisällöt.</p> <p>Oppaan asiatekstit ovat teoriatietoon ja nuorten vastauksiin pohjautuvia. Oppaaseen kerättiin tietoa omaan kotiin muutosta, vuokrasopimuksen laatimisesta, muuttajan muistilistan, hyödyllisiä internet-sivustoja ja omasta itsestä huolehtimisen perusasioita.</p>	
Avainsanat itsenäistyminen, nuori aikuinen, jälkihuolto, muutto	

Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Sanna Tuononen ja Sisko Vuollet			
Title of Thesis Young adults' independence rehabilitation home Oiva -Guide to become independent young people			
Date	17.03.2015	Pages/Appendices	42/2
Supervisor(s) Tuula Niskanen			
Client Organisation /Partners Kuntoutuskoti Oiva Riihi Oy / Maria Puolakka			
<p>Abstract</p> <p>This thesis is concerned with young adults, aged eighteen years and upwards, who live in supported housing. The Oiva Rehabilitation Home had a lot of information related to adolescent independence, but this information was gathered for the use of instructors, and collected in one big folder as a flat file. The Oiva Rehabilitation Home had no manual for use by young people.</p> <p>Our study involved the development of a guide for assisting young people in supported housing units to become independent adults. The guide presents necessary information related to migration issues for a young person moving to their own home. We also gathered into the guide pointers to internet sites which provide support and information. This guide relates to the problems possibly encountered, and to their solutions, in terms of cause and effect and solution trees. In the guide we have distinguished between problems and solutions.</p> <p>We explored theoretical knowledge concerning young people becoming independent, and the implementation of after-care support networks. The target population consisted of young adults becoming independent at the Oiva Rehabilitation Home. Data was collected from the theoretical literature, and from young people living at the Oiva Rehabilitation Home via a discussion session during which we were able to address questions concerning the tips given in the guide. By analyzing the young people's answers to the open questions, we could adjust the content of the guide.</p> <p>The guide's contents were derived from theoretical studies, and from the responses of the young people. In the guide we collected information about moving to your own home, the preparation of the lease, a checklist for use whilst moving, useful web sites and the basics of looking after oneself.</p>			
Keywords Independence, young adult, after-care, move			

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	6
2 NUOREN AIKUISEN ITSENÄISTYMINEN KEHITYSTEHTÄVIEN KAUTTA.....	8
3 MUUTTO JA NUOREN AIKUISEN ITSENÄISTYMINEN.....	11
4 NUOREN AIKUISEN ITSENÄISTYMISTÄ KUORMITTAVAT TEKIJÄT.....	13
4.1 Masennushäiriöt.....	14
4.2 Persoonallisuushäiriöt.....	15
4.3 Syömishäiriöt.....	15
4.4 Kaksisuuntaiset mielialahäiriöt.....	16
5 TUKIVERKOT JA JÄLKIHOULTO NUOREN AIKUISEN TURVANA.....	18
5.1 Kuntoutuskoti Oiva.....	19
5.2 Jälkihoolto nuoren aikuisen turvana.....	20
6 KIRJALLISEN OPPAAN TUOTTAMINEN.....	22
6.1 Oppaan sisältö.....	23
6.2 Oppaan kieli ja ulkoasu.....	23
6.3 Oppaan materiaalien laatiminen ja aineiston sopivuus kohderyhmälle.....	24
6.4 Oppaan laatimiseen liittyvät ongelmat ja ratkaisut.....	25
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	29
8 OPINNÄYTETYÖ KEHITTÄMISTYÖNÄ.....	30
8.1 Toteutus.....	31
8.2 Kehittämiskohteen aineiston keruu.....	32
9 POHDINTA.....	34
9.1 Kehitystyön kysymysten tarkastelua	34
9.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	35
9.3 Ammatillinen kasvu	36
9.4 Oppaan arviointi.....	36
9.5 Oppaan jatkokehittämisehdotuksia.....	37
LÄHTEET	38
LIITE 1: SWOT-ANALYYSI.....	43
Liite 2: OPAS.....	44

1 JOHDANTO

Nuoresta nuoreksi aikuiseksi kasvaminen on kehitykseen kuuluva siirtymävaihe. Useasti aikuistuvan nuoren elämässä on samaan aikaan monta tapahtumaa, jotka monesti liittyvät asumiseen, ammatinvalintaan tai ihmissuhteisiin. (Perho ja Korhonen 2008, 323 – 325.) Nuoren aikuisen kehitystehtävään kuuluu saavuttaa itsenäisyys. Itsenäisyyden saavuttaakseen nuoren on selvitettävä ikäkauteensa liittyvät kehitystehtävät.

Kehitystehtäviin luetaan se, että nuori irrottautuu vanhemmistaan ja kodin mahdollisesti suomasta turvasta. Hän turvautuu aikuistuessaan entistä enemmän ikätovereidensa apuun. Nuori löytää vanhempansa uudelleen aikuistuessaan. (Aalberg ja Siimes 2007.) Itsenäistyessään nuori tarvitsee kuitenkin edelleen aikuisia, jotka tukevat ja opastavat häntä ympäröivään yhteiskuntaan ja auttavat nuorta löytämään oman paikkansa (Lämsä 2009, 229-231.)

Kun nuoren perhe on kykenemätön antamaan, tai nuori vastaanottamaan tukea, erilaiset yhteisöt tukevat tänä päivänä nuorta ja hänen itsenäistymistään. Työtä tehdään nuoren yksilöllisyyttä kunnioittaen ja itsenäistymistä tukien. Nuoren perhe pyritään ottamaan mahdollisimman paljon mukaan nuoren ongelmien ratkaisuun ja itsenäistymiseen. (Sinkkonen ja Pihlaja 2000.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Kuopiossa toimiva Kuntoutuskoti Oiva. Kuntoutuskoti Oiva on nuorille tarkoitettu tuetun asumisen yksikkö, joka tarjoaa nuorisopsykiatrisen kuntoutusta. Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, jonka lopputuloksena teimme Kuntoutuskoti Oivaan itsenäistyville nuorille aikuisille tarkoitettua oppaan. Tämä kehittämistyö oli meille tärkeä sen vuoksi, että saimme uutta kokemusta oppaan tekemisestä ja nuorten itsenäistymisestä. Voimme hyödyntää tätä tietoa varmasti myös tulevaisuudessa tulevilla työtehtävissämme.

Kuntoutuskoti Oivan yksiköllä oli jo tietoa nuoren itsenäistymiseen liittyvistä asioista. Ongelmana oli se, että vaikka tietoa itsenäistymiseen liittyvistä asioista oli, se oli kerätty yhteen isoon kansioon, joka toimi enemmän ohjaajien apukansiona. Olemassa olevaa opasta ei nuorille Kuntoutuskoti Oivassa ollut. Tarkoituksena oppaan tekemisessä oli, että jatkossa Kuntoutuskoti Oivalla olisi sekä nuorten että ohjaajien käytettävissä oleva opas, jota voisi hyödyntää nuorten aikuisten itsenäistyessä Kuntoutuskoti Oivasta.

Opinnäytettä ja opasta varten keräsimme tietoa teorianäytettä ja Kuntoutuskoti Oivasta. Tietoa haimme nuorten kehitystehtävistä, mielenterveyshäiriöistä ja muuttoon liittyvistä asioista. Mietimme ensin, olisimmeko voineet käyttää jo olemassa olevia oppaita, kuten Umbrella-käsikirjaa tai itsenäistyvän nuoren roolikarttaa, jotka molemmat ovat suunnattuja lasten ja nuorten parissa työskenteleville työntekijöille. Totesimme, että Umbrellan tai itsenäistyvän nuoren roolikartan käyttö eivät meille sovellu, koska ne eivät aivan vastanneet sitä sisältöä, mitä halusimme Kuntoutuskoti Oivaan työssämme kehittää.

Tarkastelimme tietyn ryhmän sisällä tapahtuvaa toimintaa, eli nuorten itsenäistymistä, sekä itsenäistymiseen tarvittavia asioita ja tukiverkkoja. Perehdyimme lisäksi nuorten itsenäistymiseen Suomessa. Opinnäytetyömme sekä opas on tarkoitettu Kuntoutuskoti Oivasta poismuuttaville itsenäistyville nuorille sekä Oivan ohjaajille. Myös muut kuin sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät, kuten nuorten vanhemmat, voivat saada hyödyllistä tietoa nuorten itsenäistymisestä ja hyvinvoinnista sekä sen ylläpitämisestä ja tukemisesta.

2 NUOREN AIKUISEN ITSENÄISTYMINEN KEHITYSTEHTÄVIEN KAUTTA

Nuoruus voidaan jakaa eri vaiheisiin, joita ovat: varhaisvaihe (11 – 14 ikävuotta), keskivaihe (16 – 19 ikävuotta) ja myöhäisvaihe (19 – 25 ikävuotta). Tätä vaihetta voidaan kutsua myös varhaisaikuisuudeksi. (Nurmiranta, Leppämäki ja Horppu 2009, 75 – 80.)

Keskitymme tässä opinnäytetyössä tarkastelemaan vain myöhäisvaihetta, jolloin nuoret alkavat itsenäistyä, ja muuttavat yleensä omaan kotiin.

Aiemmin nuoruuden ajanjakso määriteltiin lyhyemmäksi, mutta nykyään nuoruus luokitellaan paljon pidemmäksi ajanjaksoksi. Määritelmän muutokseen ovat vaikuttaneet muun muassa yhteiskunnan rakenteen muutokset, pidentyneet koulutusajat, sekä aikuisuuden käsitteen muuttuminen epämääräisemmäksi ja vaikeammin luokiteltavaksi (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen ja Ruoppila 2014, 125.)

Varhaisaikuisuuden jakso on jäsentymisvaihe, jolloin aikaisemmat kokemukset yhdistyvät kokonaisuudeksi naisena tai miehenä olemisesta. Ajanjaksolle on tyypillistä se, että nuori etsii ja miettii itselleen sopivaa maailmankuvaa, kokeilee toisenlaisia vaihtoehtoja, itsenäistyy, sekä alkaa elää omaa elämäänsä. Tällöin tapahtuu yleensä myös irrottautuminen lapsuudenkodista ja vanhemmista. Minäihanteet ovat saamassa moniulotteisimpia tasoja, ja tällöin ankaruus sekä ehdottomuus vähenevät. Nuoren aikuisen ajatukset ovat suuntautuneet tulevaisuuteen, jolloin hän tekee suuria ratkaisuja mm. ammatin/opiskelun sekä ihmissuhteiden osalta. (Aalberg ja Siimes 2007, 67, 70 – 72.)

Aikuistumassa oleva nuori tarvitsee identiteetin kehittymiseensä erilaisia viitekehyksiä, samaistumisen kokemuksia ja kohteita, jolloin hän niiden avulla pystyy rakentamaan omaa persoonallisuuttaan. Harrastuksen aloittaminen, erillaiset koulu/työtehtävät, uusien ihmisten kohtaaminen tai parisuhteen aloittaminen voivat vahvistaa nuoren todellisuutta myönteisempään suuntaan. (Turunen 1996, 135 – 138.) Nuoren aikuisen kehitystehtävien alueina on vähintään neljä eri kokonaisuutta: muutokset,

joita tapahtuu fyysisesti, ajattelun ja sen taitojen kehittyminen, suuremmat sosiaaliset ympyrät, sekä kulttuuriset että sosiaaliset muutokset ympäristössä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen ja Ruoppila 2014, 125-126.)

Nuoren aikuisen itsenäistymiseen liittyvät vahvasti erilaiset ystävyys- ja seurustelusuhteet. Samanikäinen nuori on tasavertainen keskustelukumppani, jonka kanssa voi jakaa mielenkiinnon kohteita, saada läheisyyttä ja vastavuoroista luottamusta ja ymmärrystä. Nuoren aikuisen ylläpitäessä ystävyys- tai seurustelusuhteita hän oppii kuuntelutaitoja, empatiaa tai kärsivällisyyttä; näitä taitoja tarvitaan myös laajemman yhteiskunnan kohtaamistilanteissa. (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 181-185.)

Nuoren aikuisen empatiakyky toisia kohtaan lisääntyy ja hän osaa myös ottaa toiset huomioon, itsekeskeiset taipumukset sekä valinnat vähenevät, ja nuori tekee kompromisseja. Nuori kykenee sijoittamaan itsensä nyt myös yhdeksi yhteiskunnan osaksi lapsuuden perheensä lisäksi. Hän alkaa kantamaan vastuuta omalta osaltansa, sekä tekee päätöksiä muun muassa perheen perustamisen suhteen. (Aalberg ja Siimes 2007, 70-75.)

Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan on tekijöitä, jotka edistävät nuoren identiteetin rakentumista:

- Nuorelle aikuiselle on kehittynyt kyky eritellä, tarkastella ja arvioida omaa toimintaansa sekä itseään.
- Hän pystyy säätelemään itseään ja omia tunteitaan.
- Nuori aikuinen suuntautuu ihmissuhteisiin, jotka syntyvät toisten rajoja kunnioittavissa ja vuorovaikutuksellisissa suhteissa. Nämä suhteet edistävät nuoren aikuisen minän vahvistumista sekä edesauttavat säätelykyvyn kehittymistä tunne-elämän hallinnassa.
- Nuoren aikuisen sietokyvyn kasvaminen, muun muassa ahdistuksen käsitteleminen helpottuu.
- Nuori kehittää erilaisia ja monipuolisia puolustuskeinoja.

- Nuoren positiivinen suhtautuminen ulkopuoliseen todellisuuteen edesauttaa häntä kehittämään ongelmien ratkaisukykyään.

Itsenäistymisen yhtenä keskeisenä tekijänä on mielenterveyden tasapaino. Kun mielenterveys on kunnossa, myös kehitystehtävien onnistuminen on paljon todennäköisempää. Jos mielenterveys järkkyy, voi siitä seurata kehitystehtävien viivästyminen ja mahdollisesti myös niiden osittainen poisjääminen.

Aalto-Setälän (2010) mukaan mielenterveyshäiriöiden tausta nuorilla on monitekijäinen. Nuorilla esiintyy riskitekijöitä, jotka mahdollisesti lisäävät itsenäisesti mielenterveyshäiriöön sairastumisen mahdollisuutta. Toisaalta myös mielenterveyttä suojaavat tekijät saattavat samanaikaan kuitenkin tasoittaa vaikutusta, joka riskitekijästä aiheutuu. Riskitekijät voivat liittyä muun muassa nuoreen itseensä, luonteen ominaisuuksiin, kasvuympäristöön, perimään tai erilaisiin tapahtumiin elämässä. Tekijät, jotka suojaavat, voivat olla muun muassa hyviä nykyhetken läheisiä ihmissuhteita. Myös hyödyllinen varhainen kiintymyssuhdemalli voi olla voimakas mielenterveyttä suojaava tekijä. Nuoren oireiden tunnistamista edesauttaa yksilöllisten suojaavien- ja riskitekijöiden käsittäminen. Näin pystytään edistämään varhaista puuttumista ongelmiin.

Myllyniemen ja Bergin (2013, 15-17) nuorten vapaa-aikatutkimuksesta ilmenee, että nuorten kokemus muutoksesta nuoresta aikuiseksi ajoittuu noin 20 ikävuoden paikkeille. Nykyään 18 vuoden ikäraja, jolloin nuorista tulee virallisesti täysi-ikäisiä, ei enää niin paljon vaikuta nuoren tunnistautumiseen aikuiseksi. Täysi-ikäisyys ei tee nykypäivän nuorista automaattisesti aikuista. Moni nuori käyttää mieluummin itsestään termiä nuori aikuinen kuin aikuinen.

3 MUUTTO JA NUOREN AIKUISEN ITSENÄISTYMINEN

Nikanderin ja Pietiläisen (2013) laatimasta Tilastokeskuksen Hyvinvointikatsauksessa (4/2013) käy ilmi, että Suomessa nuoren ensimmäinen muutto tapahtuu yleensä silloin, kun hän lähtee opiskelemaan ja itsenäistyy sitä kautta. Yleensä nuoret muuttavat asumaan ensin yksin ennen perheen perustamista. Eteläisemmässä Suomessa nuoret muuttavat myöhempään pois kotoa kuin muualla Suomessa. Itä-Suomessa nuoret vastaavasti muuttavat muita Suomen nuoria aiempaa kotoaan. Jos tarkastellaan nuorten pois muuttoa kotoa maakuntakohtaisesti, nähtävissä on, että Uudellamaalla nuoret viipyvät pisimpään vanhempien hoivissa ja Pohjois-Savossa nuoret aloittavat itsenäistymisensä varhain. Korkeampi muuttoikä selittyy Etelä-Suomen ja Uudenmaan osalta muun muassa sillä, että asuinpaikkakunnalta löytyy enemmän oppilaitoksia, joten opintojen takia muuttaminen pois kotoa ei ole niin välttämätöntä. Hyvät liikenneyhteydet ja lyhyet etäisyydet vaikuttavat myös. Vuokra-asuntojen hinnat ovat korkeat Etelä-Suomessa, mikä omalta osaltaan vaikuttaa muuttohaluihin.

Itä-Suomessa etäisyydet ja oppilaitoksen löytäminen omalta paikkakunnalta vaikuttaa siihen, että nuoret joutuvat muuttamaan useasti jo toisen asteen oppilaitokseen hakeutuessa pois omalta paikkakunnaltaan. Tämä selittää tilastoissa näkyvää varhaista muuttamista kotoa pois. (Kupari 2010, 16 – 17.)

Muuton läpikäyminen ja asiaan valmistautuminen tapahtuu nuoren ja aikuisen / aikuisten yhteistyösuhteessa, asuipa nuori sitten kotona tai muussa yhteisössä. Yhteistyösuhteessa nuori itse ja aikuinen / aikuiset työskentelevät nuoren auttamiseksi ja nuoren sen hetkisen terveyden edistämiseksi. Nuori elää ainutlaatuista elämäntilannettaan. Yhteistyösuhteessa nuori voi kokea läheisyyttä, turvautua toiseen ihmiseen ja tulla oikeaan aikaan autetuiksi. Nuori voi lisätä tietoisuutta itsestään ja näin avautuvien mahdollisuuksien kautta edistää terveyttään ja saada

energiaa, jonka avulla hän voi hallita omaa elämäänsä. (Lämsä 2009, 228 – 231.)

Lämsän (2009) mukaan ennen nuoren muuton toteuttamista tulee tarkkailla seuraavanlaisia asioita:

- Kehitysvaihe on iän mukainen.
- Kartoitetaan nuoren ajatuksia, tuntemuksia ja mahdollista itsemurhariskiä.
- Arvioidaan vuorovaikutustaitoja sekä tilannetta.
- Selvitetään nuoren sekä hänen perheenjäsentensä väliset suhteet ja perhetilanne.
- Tilannetta kartoitetaan ystävien kautta (masennus ilmenee usein ensin käyttäytymisessä, ja yleensä nuori kertoo kavereilleen itsemurha-ajatuksistaankin).
- Somaattisen sairauden poissulkeminen (somaattinen sairaus voi aiheuttaa mielenterveysongelmia).
- Päihteiden käyttöä kartoitetaan.
- Psykkisen häiriön taustat ja syyt selvitetään.

Nuoren aikuisen itsenäistymiseen siirtyminen on yksi isoimmista kehitysvaiheen tehtävistä, jossa on paljon erilaisia haasteita. Yksi tällainen haaste on oman talouden ylläpito ja raha-asioista huolehtiminen. Nuori tarvitsee tässä vaiheessa tukiverkkoja, jotka pystyvät neuvomaan häntä muun muassa talouden pyörittämisessä. (Peura-Kapanen 2014).

Ongelmia voivat aiheuttaa muun muassa muuttuvat elämäntilanteet, kulutuksellinen elämäntapa tai kokemattomuus raha-asoiden hoitamisessa. Nuori ei osaa arvioida tulojensa ja menojojensa osuutta, eikä hän osaa hakea tai tiedä, mistä hakea apua rahaongelmiinsa. (Peura-Kapanen 2014).

4 NUOREN AIKUISEN ITSENÄISTYMISTÄ KUORMITTAVAT TEKIJÄT

Jos nuori ei onnistuneesti löydä identiteettiään, hänen identiteettinsä jää silloin vaillinaiseksi, jolloin hänen sitoutumisensa yhteiskuntaan on vajanaisempaa. Tällöin hänen muut ikäkauteensa kuuluvat kehittymistehtävät viivästyvät. (Erikson 1994.) Eriksonin (1982; 1994) mukaan kehitysvaiheessa vaaratekijänä on, että nuoren identiteettiin kehittyminen muuttuu hajanaiseksi, jolloin nuori ei tiedä, millainen hänen tulisi oikeasti olla.

Nuoriin kohdistuu nykyaikana runsaasti paineita. Jotta nuori pärjäisi nyky-yhteiskunnassa, on hänen edettävä odotusten ja vaatimusten mukaan, ettei hän putoaisi. Kuka pärjää ja kuka ei? Tällainen ahdistus ei ole vierasta nuorelle, joka etsii omaa paikkaansa nyt ja tulevana aikuisena. Voimakas ahdistus voi estää tulevaisuuden suunnitelmia. (Aalberg 2014.)

Nykyään nuorilla on paljon enemmän mielenterveydentasapainon häiriöitä kuin ennen. Yhteiskunnan muuttuminen kiireisemmäksi ja suorituskeskeisemmäksi, on yksi keskeinen tekijä nuorten pahoinvointiin ja mielenterveyshäiriöihin, sillä ulkoiset paineet ja odotukset voivat kasvaa liian suuriksi kehittyvän lapsen ja nuoren mielessä. (Friis, Eirola ja Mannonen 2004.)

Lähes puolet aikuisuuden mielenterveyshäiriöistä tulee ilmi hieman ennen neljäntoista vuoden ikää ja noin kolme-neljänsosaa ennen kuin nuori täyttää kaksikymmentäneljä ikävuotta. Yleisimmät mielenterveyshäiriöt nuorilla ovat ahdistuneisuus-, mieliala-, käytös- sekä päihdehäiriöt. Samanaikaisairastaminen eli komorbiditeetti on varsin yleistä nuorten keskuudessa, sillä monet nuorista joilla on mielenterveyshäiriö, sairastavat vähintään kahta samanaikaista häiriötä. Mielenterveyshäiriön jatkuminen nuorella aikuisikään saakka on entistä todennäköisempää, jos häiriön todetaan olevan vakava. Iso osa nuorista ei ikävä kyllä saa

mielenterveyshäiriönsä tarvitsemaansa hoitoa. (Marttunen 2009; Aalto-Setälä ja Marttunen 2007.)

Mielenterveydenhäiriöitä, joita erityisesti Kuntoutuskoti Oivan nuorilla ilmenee, avasimme jonkun verran opinnäytetyössämme. Yleisimpiä nuorilla ilmeneviä häiriöitä Kuntoutuskoti Oivassa ovat muun muassa masennus,- persoonallisuus- ja syömishäiriöt sekä kaksisuuntaiset mielialahäiriöt.

4.1 Masennushäiriöt

Lyhytaikaisesti ilmenevää surumielisyyttä ja masennuksen erilaisia tunteita ilmenee erilaisten vastoinkäymisten tai menetysten aikana. Masennustila on eroteltavissa näistä tunteista, sillä se vaikuttaa toimintakykyyn selvästi, ja on monesti merkki siitä, että nuoren kehitystehtävä on uhattuna. Ikävaiheelle tyypilliset oireet voivat vaikeuttaa masennuksen tunnistamista ja hoidon aloitus viivästyy. (Marttunen ja Haarasilta 2009.).

Masennuksen ilmenemismuotoina voi olla oireilu, oireyhtymä tai sairaus. Masennus voi ilmetä mm. lyhytkestoisena tunteentilana esim. kasvojen ilmeinä, vähentyneinä liikkeinä tai jopa ruumiintoimintojen hidastumisena. Nämä merkit ovat yleensä lyhytkestoisia, vaikkakin oireet voivat olla hyvin intensiivisiä ja pitkäkestoisia. Puhuttaessa masennuksesta oireyhtymänä sekä sairautena, mieliala on surullinen, masennus on pitkäkestoinen, ja näin ollen se monesti haittaa jokapäiväisten toimintojen suorittamista. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha ja Kumpulainen 2010, 218 – 219.)

Keskustelutuokiossa Kuntoutuskoti Oivan ohjaajan (2014) kanssa käy ilmi, että nuorten masennus näkyy Kuntoutuskoti Oivassa jokapäiväisten toimintojen vaikeassa suorittamisessa, esimerkiksi herääminen ja ylösouseminen aamuisin on hankalaa. Nuorilla on vaikeuksia huolehtia omasta itsestään ja hygieniastaan, lisäksi omatoimisuus ja oma-aloitteisuus puuttuu. Heidän koulunkäynnissään ja sinne lähtemisessä on monesti ongelmia, nuoret eivät myöskään jaksaa tai kykene osallistumaan yksikön

yhteisiin toimintoihin. Väsymys on jokapäiväistä, mieliala on matala ja mikään ei jaksa kiinnostaa.

4.2 Persoonallisuushäiriöt

Persoonallisuushäiriöt muodostavat oman ryhmänsä, jotka erottuvat muista mielenterveyden häiriöistä. Ne eivät johdu varsinaisesti mistään elimellisestä tai psykiatrisesta syystä. Ominaista häiriöille on suhteellisen pitkäkestoinen ja pysyvä oire. Nuoruusiässä tai varhaisaikuisuudessa alkaneita häiriöitä ei vielä diagnosoida lopullisesti, sillä persoonallisuuden kehitys on vielä kesken. (Läksy ja Kantojärvi 2007.)

Persoonallisuushäiriöiden olennaisena piirteenä on persoonallisuudessa sekä käyttäytymisessä ilmenevät häiriöt. Tästä käyttäytymisestä on vaikea havainnoida omia ja toisten tunteita sekä ajatuksia. Tunneilmaukset ovat voimakkaita ja häilyviä, käytös on erittäin impulsiivista ja vuorovaikutukselliset kyvyt ovat huonot. (Moilanen ym. 2010, 308 – 309.)

Kuntoutuskoti Oivassa nuorten persoonallisuushäiriöt näkyvät siten, etteivät he osaa käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan. Välillä nuori on hyväntuulinen ja iloinen, ja seuraavassa hetkessä nuori räyhää, mököttää ja huutaa. Tunneilmaukset ovat hyvin voimakkaita, joita nuori ei itsekään pysty tai kykene säätelemään. Nuoren on vaikeaa hyväksyä yksikön yhteisiä sääntöjä ja noudattaa niitä. (Kuntoutuskoti Oivan ohjaaja 2014.)

4.3 Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat yhä enemmän määrin uusia oireita ja muotoja löytävä häiriö. Tämä sairaus on pääosin naisten yleisin pitkäaikaisin sairausmuoto muun muassa Yhdysvalloissa. Tähän oireyhtymään liittyy hyvinkin vaihtelevia fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisten toimintojen alenemista ja puuttumista. (Moilanen ym. 2010, 324 – 330.)

Syömishäiriöitä voidaan jakaa erilaisiin tyypeihin, joita ovat esimerkiksi laihuushäiriö (Anorexia nervosa), ahmimishäiriö (Bulimia nervosa) sekä

epätyypilliset syömishäiriöt. Syömishäiriöt ovat taudinkuvaltaan moninaisia. Jos perheessä tai suvussa on ollut syömishäiriöitä, ne lisäävät nuorten riskiä sairastua. Perheellä ja nuorella voi olla täydellisyyden tavoittelua tai pakko-oireisia piirteitä. Kehitykselliset vaikeudet voivat nuoruusiällä olla esimerkiksi kulttuurisidonnainen länsimainen laihusihanne, korkea vaatimustaso, joihinkin urheilulajeihin liittyvä voimakas itsekontrolli, perheen sisäiset vuorovaikutusongelmat tai erilaiset traumatisoivat tapahtumat nuoren elämässä, kuten seksuaalinen hyväksikäyttö. Nämä voivat altistaa nuoren syömishäiriöille. (Ebeling 2007.)

Syömishäiriöt näkyvät Kuntoutuskoti Oivassa suurimmaksi osaksi laihuushäiriönä, mutta jonkun verran esiintyy myös bulimiam ja muita epätyypillisiä syömishäiriöitä. Nuori ihannoi hoikkaa tai laihaa vartaloa, ja pitää itseään lihavana, vaikka olisikin normaalipainoinen. Nuori yrittää venyttää ruokailuun saapumista ja jättää ruokailuja väliin. Hän ei kykene itsenäisesti syömään tai ottamaan ruokaa lautaselleen ilman ohjaajan tukea. Nuorelle voi ilmaantua myös pakko-oireisia piirteitä, kuten jatkuva käsien peseminen. (Kuntoutuskoti Oivan ohjaaja 2014.)

4.4 Kaksisuuntaiset mielialahäiriöt

Kaksisuuntaisten mielialahäiriöiden (bipolaaristen) tunnusmerkkejä ovat masennus sekä mielialan kohoaminen eli mania, jossa nämä kaksi häiriötä vaihtelevat jaksoittain (Moilanen ym. 2010, 303 – 306). Tyypillistä bipolaarisille häiriöille on, että sairausjaksot ovat toistuvia. Sairausjaksojen määrä voi vaihdella paljon muutamasta jaksosta aina useisiin kymmeneen. Jaksojen välillä nuorella ei välttämättä ilmene oireita, mutta hän voi kärsiä esimerkiksi lievästä masennuksesta. Masennustilat eivät eroa tavallisista masennustiloista. Ne voivat olla kuitenkin lyhyempiä, ja niissä esiintyy useammin psykoottisia oireita, toimintakyvyn hidastumista, unisuutta, ruokahalun lisääntymistä ja sitä kautta lihomista. Maniajaksoit ovat lyhyempiä ja intensiivisempiä. Maniavaiheessa on tyypillistä se, että mieliala on normaalia kohonneempi. Ajatukset ja itsetunto ovat

lisääntyneet, ja henkilö tekee ei-harkittuja päätöksiä, jolloin hän voi tehdä tai osallistua kaikkeen harkitsemattomaan. (Huttunen 2013.)

Perhe on yleensä nuoren tukena siirtymävaiheissa, ja tämän sairastuessa mielenterveysongelmiin, mutta joskus perhe voi olla yksi niistä tekijöistä, mikä sairastuttaa nuoren. Tällöin nuori tarvitsee ulkopuolista tukea, ja tukiverkostoja, jotka pystyvät auttamaan häntä, ja mahdollisesti myös koko perhettä. (Friis, Eirola ja Mannonen 2004.)

Kuntoutuskoti Oivassa nuorten kaksisuuntaiset mielialahäiriöt näkyvät muun muassa lyhyempinä masennusjaksoina, jonka jälkeen nuoren vointi selkeästi paranee, ja käyttäytyminen ja mieliala tasoittuvat. Tämä niin sanottu normaalin voinnin jakso voi kestää pitkään, jonka jälkeen nuori voi uudelleen masentua tai nuoren vointi voi kallistua manian puolelle, jolloin nuori ei saa nukuttua, ja käytös on ylivilkasta. Maniajakson aikana nuoren käytös voi olla hyvin järjenvastaista, ja muun muassa rahankäyttö voi olla holtitonta. (Kuntoutuskoti Oivan ohjaaja 2014.)

5 TUKIVERKOT JA JÄLKIHUOLTO NUOREN AIKUISEN TURVANA

Tuen merkitys itsenäistyvälle nuorelle aikuiselle on tärkeää. Tällaisia lähiyhteisöjä ovat muun muassa perhe, kaverit, kuntoutuskodin työyhteisö ja mielenterveyspalveluihin liittyvät yhteisöt. Nuoren aikuisen sairastuessa mielenterveysongelmiin läheisten ihmissuhteiden merkitys korostuu, jotta nuori aikuinen voisi selviytyä vaikeuksia kohdatessaan. Tuki voi olla muun muassa ohjaamista, aktivoimista, arkiasioista huolehtimista tai turvan antamista. Tuen antaja ei aina kuitenkaan välttämättä ole selvillä nuoren aikuisen ongelmista, jolloin auttamisen mahdollisuudet voivat olla rajallisia. (Lämsä 2009.)

Nuoren aikuisen saadessa apua ja tukea hänen omat voimavaransa lisääntyvät ja itsetunnon kasvaessa myös rohkeus toimia itsenäisemmin vahvistuu. Nyky-yhteiskunnassa sosiaaliset verkostot voivat olla joskus riittämättömiä, vanhempien mahdollisuudet tukea aikuistuvaa nuorta voivat olla koetuksella kun ulkopuoliset paineet ovat suuria. (Lämsä 2009.)

Nuoren oma perhe ei voi aina turvata nuoren kehittymistä ja kasvamista itsenäistymiseen. Tällöin nuori saatetaan sijoittaa esimerkiksi kodin ulkopuolella olevaan tuetun asumisen yksikköön. Opinnäytetyömme tilannut Kuntoutuskoti Oivan yksikkö toimii juuri tällaisena kodin ulkopuolisena tuetun asumisen yksikkönä. Nuorelle aikuiselle on paljon myös muita tukiverkostoja, muun muassa Kuopion alueelta löytyy monia erilaisia mielenterveysjärjestöjä, kuten Hyvä mieli ry, nuorten tuki ry, kompanssi tai tyttöjen talo. Avopalveluiden puolelta on nuoren mahdollista saada esimerkiksi tukihenkilö, jonka kanssa voi lähteä vaikka kahville ja keskustella mieltä painavista asioista. Muita nuoren tukiverkkoja voivat olla myös muut hoito,- kuntoutus,- ja asumispalveluja tarjoavat tahot, kuten Kuopiossa toimiva Kuopion psykiatrian keskus, KYS, Julkula, Työterapinen yhdistys ry tai Jatkopolut Oy.

5.1 Kuntoutuskoti Oiva

Kuntoutuskoti Oiva on Kuopiossa toimiva nuorille tarkoitettu tukiyksikkö, joka tarjoaa nuorisopsykiatrian kuntoutusta. Tiloja yksikössä on kahdeksalle nuorelle. Paikka sijaitsee kaupungin keskustan lähellä rauhallisella omakotitaloalueella. Liikunta- että peruspalvelut sijaitsevat yksikön tuntumassa. Kuntoutuskoti Oiva tarjoaa nuorille turvallisen sekä toiminnallisen ympäristön pyrkien kehittämään nuoren psyykkistä aikuistumista. Kuntoutusjaksolla tähdätään nuoren täysivaltaiseen kuntoutumiseen, ja tämä jakso sisältää tutustumisvaiheen, tiiviin kuntoutusvaiheen ja nuoren itsenäistymisvaiheen. Kuntoutuskoti Oivan kuntoutusjakson tavoitteena on antaa nuorelle työkaluja elämäntilanteen muutokseen, psyykkisen olotilan tasaantumiseen sekä nuoren oman toimintakyvyn parantumiseen. (Kuntoutuskoti Oiva Riihi 2014.)

Kuntoutusyksikössä toimii moniammatillinen nuorisopsykiatrinen työryhmä, johon kuuluu myös psykologi ja nuorisopsykiatri, jotka vastaavat yhdessä nuorten yksilöllisestä kuntoutusjaksosta. Kuntoutusjaksoon sisältyy olennaisesti yhteisöhoitolliset tehtävät, joihin nuori osallistuu. Kuntoutuskoti Oivaan nuoret ohjautuvat pääosin kunnan sosiaali- tai terveyspalveluiden kautta. Kuntoutuskoti Oivassa on aluksi 3 kuukauden tutkimusjakso, joka pitää sisällään muun muassa arviointia psyykkisestä ja terveydellisestä hyvinvoinnista sisältäen psykiatrin ja psykologin tapaamiset 1-3 kertaa, palveluihin ohjaus, keskustelut ohjaajien kanssa, vastuuttaminen arjen toimintoihin, koulunkäynnin ja työharjoittelun tukeminen, yhteistyö moniammatillisen verkoston kanssa sekä loppulausunto tutkimusjaksosta. (Kuntoutuskoti Oiva Riihi 2014.)

Pitkäaikaisessa kuntoutuksessa yksikkö tarjoaa edellämainittujen lisäksi esimerkiksi lääkehuoltoa ja toimeentuloasioiden hoitoa, tukea elämänmuutokseen ja itsenäistymiseen. Jokaisella nuorella on oma ohjaaja, joka tukee nuorta arjen toiminnoissa. Kuntoutuskoti Oivan toimintaa ohjaavat lait, joita ovat muun muassa lastensuojelu,-

terveydenhuolto,- mielenterveys,- nuoriso- ja perustuslaki. (Kuntoutuskoti Oiva Riihi 2014.)

5.2. Jälkihuolto nuoren aikuisen tukena

Jälkihuollon tarkoituksena on turvata nuoren aikuisen hyvinvointi ja tasapainoinen kehittyminen aikuiseksi. Nuoren aikuisen itsenäistyessä sijaishuolto lakkaa, jolloin jälkihuolto huolehtii nuoren tarpeista aina siihen saakka kunnes nuori täyttää 21 vuotta. (Lastensuojelun käsikirja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Jälkihuollon palvelut rakentuvat aina sen mukaan, millaisia nuoren aikuisen yksilölliset tarpeet ovat. Suunnitelmat tehdään aina yhteistyössä tarvittavien moniammatillisten yhteistyötahojen kanssa. Perusedellytyksiä nuoren aikuisen itsenäistymiselle ovat asunnon järjestäminen ja riittävä toimeentulo. (Lastensuojelulaki 2007, 76§.)

Nuorelle voidaan järjestää jälkihuolto myös silloin, kun hän muuttaa asumaan itsenäisesti, vaikka hän ei aiemmin olisikaan ollut sijais- tai jälkihuollon piirissä, tai sijoitus olisi kestänyt vain lyhyen aikaa. Näin pystytään tukemaan nuoria heidän itsenäistyessään, vaikka jälkihuollolla ei tällaista velvollisuutta olisikaan, jokainen tapaus käsitellään yksilöllisesti. Jokaiselle nuorelle aikuiselle on nimetty oma sosiaalityöntekijä, joka laatii nuoren ja hänen verkostonsa kanssa jälkihuoltosuunnitelman. Tähän palvelukokonaisuuteen sisältyy muun muassa nuoren aikuisen toiveita tulevaisuudesta ja tarpeista, ohjausta/neuvontaa esimerkiksi vertaistukiryhmiin ohjaaminen, tuen tarjoamista voimavarojen löytämiseksi ja opintojen/harrastuksen aloittamiseen, apua asunnon hankintaan, taloudellisuuteen tukeminen ja mahdollisuutta aikuisen säännölliseen tukeen. (Lastensuojelun käsikirja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Nuoren taloudellinen tuki on määritelty lastensuojelulain lastensuojeluasetuksessa (21.8.1992/805) 6§ pykälässä siten, että jos nuori on ollut sijoitettuna kodin ulkopuolelle säännösten mukaisesti, jotka

koskevat avohuollon tukitoimia, sijaishuoltoa tai jälkihuoltoa, nuorelle on varattava tietty määrä rahaa kalenterikuukautta kohti. Tämä määrä on vähintään 30 prosenttia hänelle tarkotetuista tuloista, korvauksista tai saamisista. Oikeudet tuen määriin on määritelty sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuissa annetussa laissa (734/92) 14§ pykälässä. (Lastensuojelulaki 2007, 76§.)

Laakkosen (2004) mukaan nuori on itsenäistymisensä alussa sijais- tai avokuntoutusyksiköstä muuttaessaan oikeutettu saamaan muun muassa seuraavia taloudellisia tukia:

- Toimeentulotuki (Huomattavasti pienempi kuin itsenäistymisraha).
- Itsenäistymisraha (Itsenäistymisvaroja kerryttävät tulot; eläkkeet, elinkorot, elatusavut tai avustukset. Myös muut jatkuvat tulot, kuten korvaukset tai saamiset, kerryttävät varoja). Tämä koskee aikaa, jonka laitos,- tai perhehoito kestää).
- Alkuavustus (Kerran maksettava).

Kuopion lastensuojelun suunnitelmassa (2009 – 2012) määritellään, että esimerkiksi Kuopiossa alkuavustus on yksin muuttavalle enintään 300 euroa. Tämä voidaan myöntää muun muassa kodin hankintoihin, kuten vuoteeseen, pöytään, tuoleihin ynnä muuhun. Nuori voi saada harrastusmenoihinsa tukea, mutta tämä on harkinnan varaista, ja tuen myöntämisestä päättää oma jälkihuollon työntekijä. Muuttoon voidaan myös myöntää muuttoavustusta yksin muuttavalle. Esimerkiksi Kuopiossa avustus on enintään 100 euroa.

Jälkihuolto on nuorelle vapaaehtoista ja hän voi aina kieltäytyä siitä. Kunnille jälkihuollon järjestäminen on kuitenkin pakollista. Nuori voi halutessaan palata jälkihuollon piiriin, aina siihen asti kunnes hän täyttää 21 vuotta, jolloin jälkihuolto loppuu. (Laakkonen, 2004).

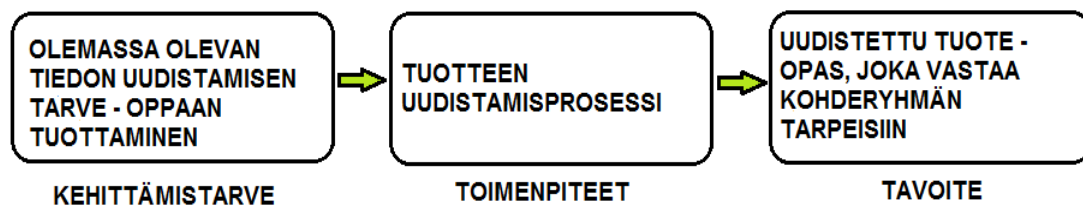
6 KIRJALLISEN OPPAAN TUOTTAMINEN

Tuotteistamiselle ei ole yhtä tiettyä määritelmää, ja siitä voidaan puhua myös muun muassa palvelujen johdonmukaistamisena tai järjestämisenä. Tuotteistaminen voi tarkoittaa myös palveluiden vakioimista tuotteita vastaaviksi. Monesti tuotteistamisella haetaan asioihin uudistusta ja halutaan kehittää asioita paremmiksi, jolloin asiakas saa niistä enemmän hyötyä. Tuotteistamista voidaan käyttää hyväksi myös silloin, kun halutaan kehittää asioita paremmiksi. Usein asiakkaat voidaan ottaa mukaan kehitysprojektiin. Palvelua/tuotetta voidaan kehittää monen tai vain muutaman asiakkaan avulla, ja sen toimivuutta voidaan testata pienen ryhmän sisällä. (Jaakkola, Orava ja Varjonen 2009, 1 – 2.)

Kehitystyötämme, eli kirjallista opasta, lähdimme suunnittelemaan siten, että selvitimme työntilaajamme eli Kuntoutuskoti Oivan tarpeet. Selvitimme myös, millaisia oppaan sisältöjen tulisi olla, ja mitä asioita sisällöissä pitäisi käsitellä.

Hyvän kirjallisen oppaan tuottaminen alkaa siten, että tarkastellaan sitä, kenelle opas on tarkoitus suunnata, eli kuka sitä lukee. On olennaista miettiä myös, millaisia asioita tulee huomioida, kun tehdään opasta tietylle ryhmälle. Hyvän oppaan tulisi innostaa ja puhutella lukijaa. Lukijan tulisi ensimmäisestä virkkeestä tietää, mistä oppaan sisältö kertoo. (Torkkola, Heikkinen ja Tiainen 2002, 36.)

Nuoret kertoivat omia mielipiteitään oppaasta pitämässämme keskustelutuokiossa. Halusimme saada heiltä mielipiteitä ja ideoita, sillä opas tulee heidän käyttöönsä. Näin saimme ideoita siitä, mitä nuoret oppaaseen sisällöiksi halusivat. Saimme apua ja tietoa sellaisen oppaan tekemiseen, joka innostaisi ja puhuttelisi nuoria.



Kuvio 1. Oppaan kehittämisprosessi.

6.1 Oppaan sisällöt

Sisällön keskeisimmät asiat tulisi käydä ilmi heti ohjeen alussa. Näin saadaan herätettyä lukijan mielenkiinto ja oppaan oleellisin tieto tulee esille, vaikkei lukija jaksaisi lukea opasta loppuun asti. Hyvä asioiden perustelu ja selittäminen ovat olennaisia asiota. Hyvä opas alkaa otsikolla, joka kertoo kaiken olennaisen käsiteltävästä asiasta. Tärkeintä oppaassa on siis hyvä pääotsikko, joka herättää mielenkiinnon lukijassa. Seuraavaksi tärkeimpiä ovat väliotsikot, jotka pilkkovat tekstin helposti luettaviin osioihin. Väliotsikot kertovat mitä milloinkin tekstissä on käsiteltävänä aiheena, ja näin pitää lukijan mielenkiintoa yllä. (Torkkola ym. 2002, 38 – 40).

Oppaan sisällöt rakentuivat keräämämme teoriatiedon pohjalta, sekä nuorten kanssa käydyn keskustelutuokion avulla. Keskeisiksi teemoiksi oppaaseen nousivat itsenäistyvään minään, rahan ja arjen hallintaan, asunnon hankintaan, sosiaalisiin suhteisiin ja omasta itsestä huolehtimiseen liittyvät asiat. Avasimme edellä mainittuja teemoja opinnäytetyömme teoriaosassa, ja niiden pohjalta rakentuivat oppaan sisältöjen tekstit, sekä niihin liittyvät kuvat ja taulukot.

6.2 Oppaan kieli ja ulkoasu

Tekstin ja kuvien asettelu sekä oppaan taitto ovat hyvän ohjeen/oppaan lähtökohta. Hyvin suunniteltu ja taitettu opas houkuttelee lukijaa lukemaan opasta. (Torkkola ym. 2002, 53). Oppaan/ohjeen lauseiden sekä virkkeiden pitäisi olla ensilukemalta ymmärrettäviä. Tekstin ymmärrettävyyden

kannalta on olennaista se, että lauseet eivät ole liian hankalia tai pitkiä. Toisaalta lyhyet virkkeet sekä sanalyhenteet voivat tehdä tekstistä huonosti luettavaa. (Hyvärinen 2005, 1771; Torkkola ym. 2002, 50 – 53.) Olennaista on kirjoittaa yleiskieltä, jota kaikki ymmärtävät. Asiat kerrotaan ohjeessa/opaassa tapahtumajärjestyksessä (Torkkola ym. 2002, 46.)

Lähdimme oppaan sisällöissä liikkeelle itsenäistymisestä ja siitä, mitä asioita ennen muuttoa täytyy tehdä. Sisällöt menivät järkevässä tapahtumajärjestyksessä, jolloin lukijan oli helppo seurata ja lukea opasta. Emme laittaneet liikaa tekstiä sivuille, vaan tiivistimme asiat niin, että ne olivat helposti ymmärrettäviä ja luettavia, mutta kuitenkin kattavia. Tekstiä tukemaan lisäsimme aiheisiin liittyviä kuvia.

6.3 Oppaan materiaalien laatiminen ja aineiston sopivuus kohderyhmälle

Yleisesti oppaan tavoitteena pidetään sitä, että aineisto käy kohderyhmän tarpeisiin. Se voi sisältää voimavaroja tukevia asioita tai suuntautua yksittäiseen ongelmaan. Aineisto, joka edistää hyvinvointia, ohjaa ihmisiä terveyden osalta positiiviseen käyttäytymiseen. Voimavara- tai riskilähtöiset aineistot voivat olla materiaalin sisältöinä. Voimavaralähtöisyys lujittaa ja auttaa yksilöä ymmärtämään omat mahdollisuutensa vaikuttaa voimavaroihinsa. Materiaali, joka on riskilähtöistä, suuntautuu oireisiin, sairauksiin tai riskitekijöihin. (Rouvinen-Wilenius 2008, 3 – 5.)

Opinnäytetyömme materiaali on pääasiallisesti voimavaralähtöistä, koska keskityimme nuoren aikuisen itsenäistymiseen ja sitä kautta kuntoutumiseen. Käsittelimme myös riskitekijöitä, mutta pääpaino oli voimavaralähtöisessä materiaalissa.

Rouvinen-Wileniuksen (2008, 12) mukaan materiaalin tulisi sopia käyttäjäryhmälle ja vastata heidän tarpeitaan. Materiaalin pitäisi olla koottuna havainnollistavaksi ja sen tulisi hyödyntää todellisia esimerkkejä ilmaisten asiat lyhyesti ja selkeästi. Aineiston tulisi havahduttaa lukijan mielenkiinto sekä luottamus. Lisäksi sen pitäisi antaa hyvä mielikuva

asiasta. Aineiston/materiaalin tiedon olisi oltava reaaliaikaista, perusteltua sekä näyttöön perustuvaa ja sisällöltään sen tulisi puhutella kohderyhmää. Aineisto pitäisi pystyä löytämään helposti ja lähteiden merkintöjen olisi oltava tarkoituksiaan vastaavia.

6.4. Oppaan laatimiseen liittyvät ongelmat ja ratkaisut

Oppaaseen liittyviin ja mahdollisesti siinä esiintyviin ongelmiin ja ratkaisuihin laadimme alla olevat syy-seuraus-, ja ratkaisupuut. Niihin erittelimme oppaaseen liittyviä ongelmia ja ratkaisuja.

Puuanalyysi on deduktiivinen eli päätelmällinen menetelmä, jonka avulla voidaan saada esiin annettuihin lähtökohtiin liittyvät asiat. Ratkaisun etsiminen alkaa ongelmista ja syistä, joita asiassa voi ilmetä (Fenelon, McDermid, Nicholson ja Pumfrey 1994; Heinonen 2013.). Syy- seurauspuu rakentuu niin, että ensin tunnistetaan ongelmat. Kun ongelmat on kartoitettu, niin seuraavaksi on löydettävä niihin syyt. Syy- seurauspuun rakentaminen etenee siten, että syyt ovat ongelmaan johtaneita asioita, ja lopputulos riippuu syistä ja seurauksista. (Heinonen 2013, 7 – 8.)

Ensiksi lähdimme selvittämään lähtötilannetta, eli sitä, miksi opasta tarvittiin. Selvisi, että olemassa olevaa opasta ei nuorille Kuntoutuskoti Oivassa ollut.

Käytimme apuna oppaamme hahmottelussa ohjaajien apukansiota, josta saimme vinkkejä oppaamme sisältöihin. Osan tekstistä katsoimme olevan turhaa, ainakin nuorten kannalta, vaikka ohjaajille se saattoi toimia muistin tukena. Tämän jälkeen lähdimme pohtimaan ongelmia, joita saattaisimme oppaamme työstövaiheessa kohdata. Ensimmäiseksi pohdimme syitä, miksi oppaasta ei tulisi toimivaa. Tärkeimmiksi syiksi erottuivat teorianieto, oppaan ulkoasu ja sisältö, sekä oppaan käytettävyys.

Teoriatiedossa syiksi nousivat tiedon puuttuminen ja tiedon kiinnostamattomuus. Oppaan ulkoasun ja sisällön ongelmakohdiksi

tarkentui ulkoasultaan ei silmää miellyttävä opas, ja sisällöltään sellainen, että siinä oleva tieto olisi turhaa ja huonosti jäsenneiltyä. Oppaan käytettävyydessä pelkona meillä oli, ettemme saisi olleenkaan tehtyä opasta, ja jos saisimme sen tehtyä, siitä tulisi silti epäkäytännöllinen.

Seuraukset jäsenyivät syiden pohjalta, jolloin seurauksiksi nousi seuraavanlaisia asioita; opas on vaikealukuinen teorian tiedon hajanaisuuden vuoksi, oppaasta ei löydy oikeaa tietoa, ja se on ulkoasultaan epähoukutteleva, sekä se, että koko opas jää tekemättä. Edellä mainittujen asioiden pohjalta syy-seurauspuun lopputulokseksi saimme sen, että opas jäisi käyttämättä toimimattomuutensa vuoksi. Taulukossa 1 sivulla 27 näkyy, kuinka syy-seurauspuu- menetelmää käyttäen, saimme eriteltyä ongelmakohtia oppaan tekoprosessiin liittyen.

Taulukko 1. Alla olevassa taulukossa syy-seurauspuussa on kuvattuina syitä ja seurauksia joita oppaan tekemiseen liittyi.

LOPPUTULOS	OPAS JÄÄ KÄYTTÄMÄTTÄ TOIMIMATTOMUUTENSA VUOKSI			
SEURAUKSET	OPPAASTA EI LÖYDY OIKEAA TIETOA - Opas on sekava ja tieto on epäolennaista	OPAS ON VAIKEALUKUINEN – Oppaan sisällöt ovat huonosti jäsenneiltyjä ja oppaan ulkoasu on huono	OPAS EI TULE KÄYTTÖÖN – Opasta ei ole saatavilla, koska sitä ei ole tai se on liian epäkäytännöllinen	
SYYT	TIETO EI OLE OLEENNAISTA	TIETO ON HAJANAISTA	OPPAAN ULKOASU ON SEKAVA	OPPAAN TEKSTI ON HUONOSTI JÄSENNELTY
			OPPAASTA TULEE EPÄKÄYTTÄN-NÖLLINEN	OPASTA EI SAADA TEHTYÄ VALMIIKSI

Ratkaisu/tavoitepuu saadaan kääntämällä ongelma/syys-seurauspuun ongelmat positiiviseen muotoon, jolloin niistä tulee ratkaisuja/tavoitteita. (Heinonen 2013, 9 – 11.) Ratkaisu/tavoitepuumme rakentui niistä syistä ja seurauksista, jotka olimme eritelleet syys- seurauspuun avulla. Alla olevassa taulukossa 2 on kuvattuina ratkaisujen ja seurauksien avulla hahmoteltu lopputulos.

Taulukko 2. Ratkaisu-tavoitepuussa on löydetty ratkaisuja kehittämistyön ongelmiin.

KÄYTETTÄVIS-SÄ OLEVA OPAS		
KÄYTTÄNNÖLLINEN OPAS – sekä paperisena että sähköisenä	OPAS TULEE KÄYTTÖÖN – Saatavilla oleva opas	
OPPAAN TEKSTI ON JÄSENNELTYÄ – Selkää ja helposti luettavaa	OPAS SISÄLTÖ ON JÄSENNELTYÄ JA ULKOASU ON SELKEÄ	
OPPAAN ULKOASU ON SELKEÄ – kuvia ja taulukoita		
OPPAASSA ON OLEENNAISTA TIETOA	OPPAASSA ON OIKEAA TIETOA JA TIETO ON YMMÄRRETTÄ- VÄÄ	
HAJANAINEN TIETO YHDISTETTY		
RATKAISUT	SEURAUKSET	LOPPUTULOS
OPAS ON TOIMIVA, JA SITÄ KÄYTTÄVÄT SEKÄ NUORET ETTÄ TYÖNTEKIJÄT		

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää Kuntoutuskoti Oivaan opas, josta olisi hyötyä nuorille sekä ohjaajille itsenäistymisprosessin läpikäymisessä. Tarkoituksena oli, että oppaaseen tulisi tietoa verkostoista sekä itsenäistymiseen liittyvistä asioista.

Tavoitteenamme oli, että oppaasta löytyisivät omaan kotiin muuttavan nuoren tarvitsemat perustiedot kodin perustamiseen. Oppaaseen lisäsimme tarvittavat palveluverkostot, joita nuori tarvitsee itsenäistyessään. Myös muut kuin sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät voivat saada hyödyllistä tietoa, kuten nuorten aikuisten vanhemmat, nuorten itsenäistymisestä ja hyvinvoinnista, sekä sen ylläpitämisestä ja tukemisesta. Itse saimme työstämme oppia oppaan kehittämisprosessista, ja näkemystä siitä, mitä itsenäistyvän nuoren tarvitsee tietää muuttaessaan omaan kotiin.

Opinnäytetyössämme haimme vastauksia kysymyksiin, jotka koskivat nuoren itsenäistymiseen liittyviä kehitystehtäviä, sekä tekijöitä, jotka kuormittavat nuorten aikuisen itsenäistymistä. Halusimme lisäksi vastauksia myös siihen, mitä ovat itsenäistyvän nuoren tukiverkostot sekä jälkihuolto Kuopiossa.

8 OPINNÄYTETYÖ KEHITTÄMISTYÖNÄ

Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli tuottaa info-opas nuorille. Lähestymistapamme aiheeseen oli kvalitatiivinen- eli laadullinen, sillä tarkastelimme tietyn ryhmän sisällä tapahtuvaa toimintaa. Tarkastelimme Oiva Riihi Oy:n Kuntoutuskoti Oivan nuorten itsenäistymistä sekä itsenäistymiseen tarvittavia asioita ja tukiverkkoja.

Kvalitatiivinen menetelmä kuvaa ilmiötä/asioita kokonaisvaltaisesti ja tarkastelee kehittämiskohdetta monipuolisemmin. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2007.) Tiedonkeruuseen käytimme nuoria sekä Oivan henkilökuntaa. Tyypillistä tiedonkeruuta kvalitatiiviselle menetelmälle ovat avoimet kysymykset ja haastattelut. Aineisto voidaan saada kasaan hyvin pienellä vaivalla, kuten yhden henkilön haastattelulla. Laadullisessa työssä painotetaan määrän sijaan laatua. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2007.)

Kvalitatiivisen menetelmän soveltaminen ja hyödyntäminen soveltui kehittämistyömme tekemiseen, sillä yhteisö jolle teimme kehittämistyötä, oli melko pieni. Halusimme saada erityisesti nuorilta kommentteja kehittämishankettamme, eli oppaan laatimista varten. Järjestimme keskustelutuokion Kuntoutuskoti Oivan yhteisissä tiloissa. Käytimme aineiston keruussa avoimia kysymyksiä SWOT-analyysiä mukaillen. Avoimien kysymyksiä kautta nuoret pystyivät tuomaan esiin omia näkemyksiään, mielipiteitään ja kokemuksiaan. Avoimien kysymysten avulla tarkastelimme nuorten itsenäistymisen muutosta tietyllä aikavälillä, koska avoimiin kysymyksiin vastasivat nuoret, jotka olivat muuttamassa omaan kotiin. Nuorilta saamamme vastaukset ja ideat peilasivat jo olemassa olevaa tietoa aiheesta, joten totesimme tietomme olevan ajantasalla olevaa.

Laadullisessa kehittämistyössä kerättävän aineiston määrää ei päätetä etukäteen, vaan haastatteluaineisto katsotaan riittäväksi, kun samat asiat alkavat toistaa itseään, eikä uutta tietoa tutkimuksen kannalta tule enää esiin. (Hirsjärvi ym. 2012, 182.)

Hyödynsimme opinnäytetyössä jo olemassa olevaa tietoa. Koska tietoa tarkastelemastamme aiheesta oli jo olemassa, hyödynsimme tätä tietoa, muun muassa nuorille aikuisille suunnatusta oppaasta. Kaisa Isotalon ja Saara Kinnusen (2004) kirjoittamaa Omaan kämppään-opasta hyödynsimme oman oppaamme laadinnassa katsomalla sieltä tämän oppaan sisältöjä, ja peilaamalla niitä oman työmme sisältöihin. Näin saimme vahvistusta sille, että oppaassamme oli oikeita asioita, mutta muokkasimme niitä Kuntoutuskoti Oivan nuorten aikuisten mukaisiksi.

8.1 Toteutus

Etenimme työmme tekemisessä Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessin ja raportointiohjeiden (2014) mukaisesti. Opinnäytetyöprosessin vaiheita olivat orientoituminen valitsemaamme aiheeseen, opinnäytetyömme suunnittelu ja toteutus, sekä sen julkistaminen.

Orientoitumisvaiheessa aihe tuli yhteistyökumppanimme taholta, joka oli Kuntoutuskoti Oiva. Tutustuimme aiheeseen, ja kuulimme yhteistyökumppanimme toiveet työstä. Tämän jälkeen teimme aihekuvauksen. Aihekuvauksen hyväksymisen jälkeen ryhdyimme tekemään työsuunnitelmaa. Työsuunnitelmassamme laadimme aiheelle viitekehykset, joiden mukaan pystyimme tekemään rajausta. Laadimme alustavan aikataulun, ja määrittelimme sen, mikä kehitystyömme tarkoitus on, ja mikä siitä on tuotoksena.

Tutkimussuunnitelman esitimme marraskuussa 2014. Kun tutkimussuunnitelma oli hyväksytty, aloimme sen teoriaosan pohjalta työstämään varsinaista opinnäytetyötämme. Etsimme lisää tietoa opinnäytetyömme teoria-osaan ja hahmottelimme oppaan sisältöjä teorian pohjalta. Kun suurin osa teorian tiedosta oli saatu kerättyä, aloimme tekemään opasta ja sen sisältöjä.

Teorian tiedon raajamisessa ja kohdentamisessa auttoivat työsuunnitelmaan laaditut tutkimuskysymykset, sekä se, että kohderyhmä oli tiettyyn

kategoriaan luokiteltavissa. Teimme opinnäytetyötämme pääsääntöisesti yhdessä, jotta molemmat olisivat selvillä työn etenemisestä ja kehitymisestä. Näin saimme tekstistämme yhtenäisen.

Raakaversion opinnäytetyön teoriaosasta ja oppaasta lähetimme yhteistyökumppanillemme ja ohjaavalle opettajalle kommentoitavaksi. Teimme opinnäytetyöhömmme ja oppaaseen tarvittavia muutoksia kommenttien pohjalta. Valmis opinnäytetyömme julkaistaan Theseus-tietokannassa.

8.2 Kehittämiskohteen aineiston keruu

Aloimme kesällä etsiä tietoa aiheestamme, joka oli nuorten itsenäistyminen omaan kotiin. Tietoa löytyi melko hyvin, mutta ongelmia tuotti aiheen rajaaminen, alussa ryhdyimme käsittelemään aihetta liian laajasti. Kehittämistarpeiden kartoitusta teimme järjestämällä keskustelutuokion nuorten kanssa, joten asiat, jotka nousivat esille, olivat sekä yksilöiden että ryhmän mielipiteitä. Haastattelun aiheen kerroimme nuorille keskustelutilanteen alussa ja jaoimme heille paperin, johon he saivat kirjoittaa SWOT-analyysin teemojen mukaan esille nousevia asioita.

Haastattelutilannetta varten teimme muistin tueksi SWOT-analyysin aihealueiden jaot (liite1), jotta aihealueet tulisi varmasti käytyä lävitse. SWOT-analyysin pohja oli hyödyllinen apuväline, sen avulla saimme rajattua aiheita. Nuoret jaksoivat rajauksen avulla myös keskittyä paremmin tehtäväkokonaisuuteen, sillä tehtävät oli jaettu osioihin, joihin heidän piti kulloinkin vastata.

Teemoina keskustelutuokiassa olivat SWOT-analyysin sisäisen ympäristön vahvuudet ja heikkoudet, sekä ulkoisen ympäristön mahdollisuudet ja uhat. Näiden teemojen avulla saimme nuoret pohtimaan asioita, ja sitä, millaisia asioita he haluaisivat oppaassa olevan. Nämä asiat olivat melko keskeisiä asioita teoratiedon etsimisessä ja oppaan sisältöjen tekemisessä. Teoriatietoa tarpeeksi kerättyämme, aloimme sen tiedon, sekä nuorilta

saamamme tiedon pohjalta suunnitella oppaan sisältöjä.

Kehittämispöcessin kautta saimme rakennettua oppaan sisällöt, jotka nousivat etsimästämme teoritiedosta.

9 POHDINTA

Oppaan sisällöt rakentuivat keräämämme teoriatiedon pohjalta, sekä nuorten kanssa käydyn keskustelutuokion avulla. Teoriatietoa etsimme sähköisistä tietokannoista ja kirjallisuudesta. Mietimme muun muassa, olisimmeko voineet käyttää jo olemassa olevia oppaita ja materiaaleja, kuten Umbrella-käsikirjaa tai itsenäistyvän nuoren roolikarttaa. Umbrella-työkirjamenetelmä on tarkoitettu lasten ja nuorten parissa työskenteleville työntekijöille. Umbrella-käsikirjasta löytyy erilaista materiaalia sekä käytännön keinoja työhön lasten ja nuorten kanssa. Työkirjamenetelmä on suunnattu 12 – 21-vuotiaiden kanssa työskenteleville. Totesimme kuitenkin, että Umbrellan käyttö ei meille sovellu, vaikka kirjassa oli käsitelty samansuuntaisia asioita kuin oppaassamme. Roolikartan hyödyntäminenäkään ei sopinut meille, sillä se oli mielestämme liian suppea. Tekemämme Opas on suunniteltu juuri Kuntoutuskoti Oivan nuorten ja ohjaajien tarpeisiin.

Teoriatiedon pohjalta rakensimme oppaan sisällöt, jotka vastasivat tilaajamme ja nuorten tarpeisiin. Omasta mielestämme oppaan tekstistä tuli selkeälukuista, sen sisältö oli nuorten tarpeisiin vastaavaa ja se oli helposti saatavilla. Oppaan sisällöt olivat johdonmukaista ja tarpeeksi informaatiota antavia. Saimme lisättyä luettavuutta erilaisilla kuvilla ja taulukoilla.

9.1 Kehitystyön kysymysten tarkastelua

Ensimmäiseen kehitystehtävää koskevaan kysymykseen, joka koski nuoren itsenäistymiseen liittyviä kehitystehtäviä, löysimme paljon teoriatietoa, ja sitä kautta saimme vastauksen nuoren itsenäistymiseen liittyvistä kehitystehtävistä. Nämä kehitystehtävät voidaan jakaa pääosin erilaisiin muutoksiin, joita nuorella tapahtuu niin fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin myös kulttuurisesti. Nuoren ajattelu ja ajattelun taidot kehittyvät, jolloin hän pystyy entistä kypsemmin käsittelemään erilaisia asioita, kuten itsenäistymiseen liittyviä haasteita. Nuori aikuinen kohtaa uusia ja isompia sosiaalisia ympyröitä, joita hänen elämänsä tulee

esimerkiksi työn kautta. Ympäristö voi muuttua kehittymisen, kasvamisen sekä itsenäistymisen myötä myös kulttuurisesti, esimerkiksi nuoren päättäessä muuttaa toiseen kaupunkiin tai maahan. Jotta nuori voi kasvaa aikuiseksi, hänen täytyy käydä lävitse kehitystehtävien mukaiset vaiheet.

Toisena kysymyksenä etsimme vastausta nuoren aikuisen itsenäistymistä kuormittavista tekijöistä, joihin saimme nuorten haastattelusta sekä teorian tiedosta vastauksia. Nuoriin kohdistuu nykyaikana runsaasti ulkopuolisia paineita, ja jotta nuori pärjäisi nyky-yhteiskunnassa, on hänen edettävä odotusten ja vaatimusten mukaan ettei hän syrjäytyisi. Paineet menestyä ja pärjätä, voivat laukaista erilaisia mielenterveydenhäiriöitä, kuten masennusta.

Kolmantena kysymyksenä haimme vastauksia nuoren aikuisen tukiverkoista ja jälkihuollosta Kuopiossa. Tukiverkoista löytyi myöskin paljon tietoa internet-lähteistä. Tuen merkitys itsenäistyville nuorelle aikuiselle on tärkeää. Tällaisia lähiyhteisöjä ovat muun muassa perhe, kaverit, kuntoutuskodin työyhteisö ja mielenterveyspalveluihin liittyvät yhteisöt. Monella avopalveluita tarjoavilla yhteisöillä on omat internet-sivut, joiden kautta löytyy tietoa heidän tarjoamista palveluista. Jälkihuollosta löytyy tietoa muun muassa teorian tiedosta sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivuilta. Yleisesti jälkihuollon tarkoituksena on turvata nuoren aikuisen hyvinvointi ja tasapainoinen kehittyminen aikuiseksi.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Perehdyimme monenlaiseen tietoon nuorten itsenäistymisprosessista. Kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että tieto olisi luotettavaa, ja aihetta olisi tutkinut useampi tutkija, tai sama tutkija olisi tutkinut aihetta pitemmän aikaa. Käytimme pääsääntöisesti suomalaisia lähteitä. Kirjallisuuden lisäksi käytimme myös tietokantoja, kuten MEDIC- , ja PubMed-tietokannat. Hakusanoja olivat muun muassa aikuistuminen, itsenäistyminen ja muutto. Lisäksi hyödynsimme tiedonhaussa Google Scholaria, sekä Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen internetistä löytyviä julkaisuja. Molemmilla meistä oli

omakohtaista kokemusta nuorten kanssa työskentelystä, jota pystyimme hyödyntämään tietoa etsiessämme. Se myös helpotti aiheen rajausta. Emme plagioineet tekstiä, vaan muokkasimme jokaisen teorian tiedon sisällön omanlaiseksi. Oppaan kuvituksiin käytimme omia kuvia sekä Papunetin kuvapankkia.

9.3 Ammatillinen kasvu

Yhtenä osa-alueena opinnäytetyön kokonaisprosessissa on opiskelijan oma ammatillinen kasvu, tiedonhankinnan ja viestinnän kehittyminen, sekä oman ammattialansa kehittäminen. Opinnäytetyöprosessin aikana mielestämme kehityimme näillä kaikilla yllä mainituilla osaamisalueilla. Oma tietomme nuorten aikuisten itsenäistymisestä ja kehitystehtävistä lisääntyi. Opimme muun muassa sen, miten tänä päivänä määritelmä nuoresta aikuisesta on muuttunut aiempaan verraten. Yleisesti nuori aikuinen määritellään ikäjakauman mukaan 18 – 25-vuotiaaksi, mutta nykyään ikäkehitys voi jatkua myös pidempään.

Kehityimme tiedonhakijoina, sillä opimme käyttämään erilaisia tiedonhakukanavia, sekä analysoimaan kriittisesti teoriassa ilmenevää tietoa. Opimme tekemään ja tuottamaan kehittämistyön aikana kirjallista ja kuvallista opetus- ja neuvontamateriaalia.

9.4 Oppaan arviointi

Opasta ja sen sisältöjä tehdessämme kiinnitimme erityistä huomioita siihen, että opas vastaisi mahdollisimman hyvin tilaajan sekä nuorten tarpeisiin. Kuntoutuskoti Oivan vastaava ohjaaja luki työmme ja oppaan ja totesi sen olevan hyvä sekä tarpeellinen. Halusimme tehdä oppaan sisällöistä helppolukuista ja selkeää, mutta tarpeeksi tietoa tarjoavaa. Tarkoituksenamme oli, että Kuntoutuskoti Oivan työntekijät pystyisivät hyödyntämään opasta nuorten alkaessa suunnitella itsenäistymistä, ja että myös nuoret saisivat oppaasta hyötyä omaan kotiin muutettuaan. Kuvassimme heti alussa oppaan sisällön ja sen, kenelle se oli tarkoitettu.

Teemat olivat selkeitä, mutta välillä sisältötekstiltään hieman puuduttavia. Tekstit olivat kuitenkin riittävästi tietoa tarjoavia.

9.5 Oppaan jatkokehitysehdotuksia

Opinnäytetyömme tekemisessä olisimme voineet varata vielä enemmän aikaa tekovaiheeseen. Olisimme voineet testata oppaan vielä Kuntoutuskoti Oivan nuorten kanssa ennen lopullista tuotosta, mutta ajan puutteen vuoksi vain vastaava ohjaaja kommentoi tuotostamme. Kehitystyönä oppaasta voisi tehdä vieläkin laajemman ja laadukkaamman; sen voisi esimerkiksi muokata Umbrella-käsikirjan tai itsenäistyvän nuoren roolikartan kanssa käytettäväksi. Oppaasta voisi tehdä vielä erillisen painetun version sähköisen ja A4-osion sijaan.

LÄHTEET

AALBERG, Veikko ja SIIMES, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi - Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

AALBERG, Veikko 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus - kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Duodecim-lehti 13/14. [viitattu 2014-11-12]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11735.pdf>

AALTO-SETÄLÄ, Terhi 2010. Nuorten mielenterveyden häiriöt. SUOMALAINEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIM, SUOMEN AKATEMIA 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi – Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. [viitattu 2014-11-11]. Saatavissa: <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf>

AALTO-SETÄLÄ, Terhi ja MARTTUNEN, Mauri 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim-lehti 2/07. [viitattu 2014-11-11]. Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=3555C15885D3BD7B3891CA2A5324CF5C?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo96233

EBELING, Hanna 2007. Nuorten Syömishäiriöt. Therapia Fennica.fi. [viitattu 2014-11-25]. Saatavissa: http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_sy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6t

ERIKSON, Erik 1982. Life cycle Completed: A Rewiew. New York; Norton.

ERIKSON, Erik. 1994. Identity and the life cycle. New York: Norton.

FENELON, Peter, MCDERMID, John, NICHOLSON, Mark ja PUMFREY David. 1994. Towards integreated safety analysis and design. University of York. [viitattu 2014-11-13]. Saatavissa: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.49.9858&rep=rep1&type=pdf>

FRIIS, Leila, EIROLA, Raija ja MANNONEN, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY/Oppimateriaalit.

HEINONEN, Nea 2013. Loogisen viitekehystaulukon käyttö yhteisen suunnittelun ja seurannan työvälineenä. [viitattu 2014-11-14]. Saatavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/pohjoinen-etela/hankehallinto/looginenviitekehys/Documents/Looginen%20viitekehys.pdf>

HIRSJÄRVI Sirkka, REMES Pirkko ja AJAVAARA Paula. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

HUTTUNEN, Matti 2013. Kaksisuuntainen (maanis-depressiivinen) mielialahäiriö - Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [viitattu 2014-11-26] Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00378

HYVÄRINEN, Riitta. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Vol. 121: 16, 1769-1773. Duodecim. [viitattu 2014-11-13].

Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

ISOTALO, Kaisa ja KINNUNEN, Saara. 2004. Omaan kämppään! Kirjapaja.

JAAKKOLA, Elina, ORAVA, Markus ja VARJONEN, Virpi. 2009. Palvelujen tuotteistamisesta kilpailuetua – Opas yrityksille. Tekes. Helsinki: Libris Oy. [viitattu 2014-11-24]. Saatavissa:

http://www.tekes.fi/Julkaisut/palvelujen_tuotteistamisesta_kilpailuetua.pdf

KRONQVIST, Eeva-Liisa ja PULKKINEN, Minna-Leena. 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

KUNTOUTUSKOTI OIVARIHI OY. 2014. [viitattu 2014-11- 05]. Saatavissa:

<http://www.oivarihi.fi/kuntoutuskoti>

KUNTOOUTUSKOTI OIVAN OHJAAJA 2014. Kuntoutuskoti Oivariih Oy. Kuopio.
Haastattelu 2015-01-24.

KUOPION LASTENSUOJELUN SUUNNITELMA 2009-2012. [viitattu 2015-01-28].
Saatavissa: https://www.kuopio.fi/c/document_library/get_file?uuid=369d1bd4-ad99-4e68-bc1f-5eec457621b1&groupId=12167

KUPARI, Tiina. Omaa kotia etsimässä – Nuorten asuminen 2010. Ympäristöministeriö, Suomen ympäristö. Edita Prima Oy, Helsinki 2011.[viitattu 2014-11-30]. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37052/SY1_2011_Omaa_kotia_etsimassa.pdf?sequence=1

LAAKKONEN, Sari. 2004. Jälkihuolto-opas – Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisuja 17. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

LASTENSUOJELULAKI 13.4.2007/417. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 2014-11-22].
Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki>

LÄKSY, Kristian ja KANTOJÄRVI, Liisa. 2007. Persoonallisuushäiriöt. Terapia Fennica.fi. [viitattu 2014-11- 25]. Saatavissa:
<http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Persoonallisuush%C3%A4iri%C3%B6t>

LÄMSÄ, Anna-Liisa. 2009. Mun on paha olla - Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy.

MARTTUNEN, Mauri ja HAARASILTA, Linnea. 2007. Nuorten masennus. Terapia Fennica.fi. [viitattu 2014-11-25]. Saatavissa:
http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_masennus_

MARTTUNEN, Mauri 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Duodecim- lehti 1/09. [viitattu 2014-11-11]. Saatavissa:
http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585

MOILANEN, Irma, RÄSÄNEN, Eila, TAMMINEN, Tuula, ALMQVIST, Frederik, PIHA, Jorma ja KUMPULAINEN, Kirsti. 2010. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Porvoo: WS Bookwell Oy.

MYLLYNIEMI, Sami ja BERG Päivi. 2013. Nuoria liikkeellä! - Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura. [Viitattu 2014-11-26]. Saatavissa: http://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorten_vapaa-aikatutkimus_2013

NIKANDER, Timo ja PIETILÄINEN, Marjut. 2013. Alussa asutaan yksin tai kaksin – lopussa uudestaan yksin. Julkaisusta Hyvinvointikatsaus 4/2013 – Teema: Aikuistuminen, työura ja eläkkeelle siirtyminen. Tilastokeskus 2014. [viitattu 2014-11-26]. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2013_04.html

NURMI, Jan-Erik, AHONEN, Timo, LYYTINEN, Heikki, LYYTINEN, Paula, PULKKINEN, Lea ja RUOPPILA, Isto. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä, PS-Kustannus.

NURMIRANTA, Hanna LEPPÄMÄKI, Päivi ja HORPPU, Sari. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki, Kirjapaja.

PERHO, Hannu ja KORHONEN, Merja. 2008. Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa Lyytinen, Paula., Korkiakangas, Mikko ja Lyytinen, Heikki. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: WS Bookwell Oy.

PEURA-KAPANEN, Liisa. 2013. Nuorten itsenäistyminen edellyttää talousosaamista. Hyvinvointikatsaus 4/2013. Tilastokeskus. [viitattu 2015-01-29]. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-12-09_012.html?s=0

ROUVINEN-WILENIUS, Päivi. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Terveiden edistämisen keskus ry. [viitattu 2014-11-13]. Saatavissa: http://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyv_ ja_hydyllinen_terveysaineisto

SAVONIAN RAPORTOINTIOHJEET 2014. Kuopio: Savonia- ammattikorkeakoulu.

SINKKONEN, Jari ja PIHLAJA, Päivi, 2000. Ulos umpikujasta. Helsinki: WSOY/Oppimateriaalit.

TERVEYDEN- JA HYVINVOINNIN LAITOS – Jälkihuolto. 2014. Teoksesta Lastensuojelun käsikirja. [viitattu 2014-10-20]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>

TORKKOLA, Sinikka, HEIKKINEN, Helena ja TIAINEN, Sirkka. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TURUNEN, Kari. E. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITE 1: SWOT-ANALYYSI

<p>VAHVUUDET:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uskallus soittaa, • Asioiden hoito, • Tukiverkosto (vanhemmat, hoitotaho), • Osaa tehdä ruokaa ja siivota, • Pyykinpesu onnistuu, • Lääkehuolto onnistuu itsenäisesti, • Laskujen maksu ajallaan onnistuu, • Hoitoon sitoutuminen(jatko) sekä oma motivaatio 	<p>HEIKKOUEDET:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ei ole motivaatiota siivota, • Ei jaksaa tehdä mitään, miten käy hyvinvoinnin, • Tukiverkoston puuttuminen, • Lääkehuolto epäonnistuu, ei ota ajallaan lääkkeitä, • Hygieniahuolto ei onnistu, • Voinnin huonontuminen
<p>MAHDOLLISUUDET:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikarajattomuus, • Saa itse päättää rahoista ja menoista, • Koulutus / työ, • Oma asunto, • Oma rauha, • Jälkihuolto, • Uusien sosiaalisten kontaktien löytyminen 	<p>UHAT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syrjäytyminen, • Yksinäisyys, • Ei koulua, ei töitä, • Tukiverkostojen puuttuminen, • Rahat on loppu, • Laskut kerääntyvät, • Asunnottomuus, • Jälkihuollon loppuminen, • Vanhemmat kuolevat, • Ei kykene huolehtimaan omista asioista mm. lääkehuolto, pikavipit ja uhkapelit, lainakierre
<p>ITSENÄISTYESSÄ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tukihenkilö, Oivan avopalvelu, Kela, Sosiaalitoimi, Terveyskeskus, Vanhemmat, Ystävät tärkeitä auttajia muutossa ja myöhemmin • Huonekaluja jostain (sosiaalitoimen avustus 300e) • Tukien hakeminen ajoissa ja niiden selvittäminen → työ/koulutus, kotivakuutus, oma vakuutus, Rahabudjetti 	

LIITE 2: OPAS



© Sanna Tuononen

ITSENÄISTYVÄN OPAS

Hyvä lukija,

tämä opas on tarkoitettu nuorelle aikuiselle, joka muuttaa ensimmäistä kertaa omaan kotiin. Tarkoituksena on tarjota tietoa itsenäistymisestä ja omilleen muuttamisesta.

Oppaan sisällöt käsittelevät niitä asioita ja kysymyksiä, joita muuttaessa omilleen nousee esiin. Oppaasta löytyy vinkkejä mm. asumiseen liittyvistä asioista. Lisäksi oppaasta löytyy tietoa tukiverkostoista, joita voit tarvita itsenäistymiseen.

Toivomme, että kädessäsi olevasta oppaasta on hyötyä, ja saat hyvää tietoa sekä vastauksia kysymyksiin matkalla kohti itsenäistymistä.

Mukavia ja antoisia hetkiä oppaan parissa toivottaen:

Sanna Tuononen & Sisko Vuollet

SISÄLLYSLUETTELO

Itsenäistymisoppaan sisältöjen asiasanoja

1. Itsenäistyvää minää

1.1. Ennen muuttoa

2. Rahan hallinta

2.1. Tulot

2.2. Menot

2.3. Budjetin laadinta

3. Asunnon hankkiminen

3.1. Kodin perustaminen alkaa vuokrasopimuksesta

3.2. Kodin tarvikkeet - muuttajan muistilista

4. Arjenhallinta

4.1. Ruoanlaitto

4.2. Pyykkihuolto

4.3. Siivoaminen

5. Omasta itsestä huolehtiminen

5.1. Liikunta

5.2. Uni/lepo

5.3. Hygienia

5.4. Mielenterveystaidot/ yksinäisyys ja turvallisuus

6. Sosiaaliset suhteet

6.1 Perhe/Ystävät

6.2 Virastoissa asiointi

Hyödyllisiä verkkosivuja

Sisältöjen asiasanoja

Talous - Budjettilaskuri, Tulot, Menot, Pankkitili, Pankkikortti, Pankkikortin häviäminen, Nettipankkitunnukset, Laskun maksaminen, Pikavipit, Lainat

Asuminen - Asunnon hakeminen, Muuttoilmoitus, Vuokrasopimus, Vuokran maksu, Muuttajan muistilista, Sähkösojimus, Kotivakuutus, Asunnon irtisanominen, Paloturvallisuus, Pyykinpesu, Siivoaminen

Terveys - Hätänumero, Terveyskeskus, Apteekki, Sairaala, Mielenterveys/terapia, Ravinto, Terveellinen ruokavalio,

Sosiaaliturva - Kelan tuet, Työttömälle, Asumiseen

Vapaa-aika - Kansalaisopisto, Kirjastot, Liikuntaseurat

Yhteystietoja - Virastoja, Auttavat puhelimet, Nettisivustoja

1. Itsenäistyvä minä

Muuttoa itsenäiseen asumiseen siirtymisestä pidetään aikuistumisen merkkinä. Sitä voidaan pitää yhtenä kehitykseen kuuluvana siirtymävaiheena. Useasti aikuistuvan elämässä on samaan aikaan monta tapahtumaa, jotka monesti liittyvät asumiseen, ammatinvalintaan tai ihmissuhteisiin.

Kykenet sijoittamaan itsenäistyessäsi itsesi myös yhdeksi yhteiskunnan osaksi lapsuuden perheen lisäksi. Alat kantamaan vastuuta omalta osaltasi, sekä teet päätöksiä mm. oman elämäsi suhteen.

Itsenäistyessäsi tarvitset vielä tuekseen aikuisia, jotka opastavat sinua ympäröivään yhteiskuntaan ja auttavat löytämään oman paikkasi. Myös erilaiset tukiverkot ovat turvanasi, kun lähdet kokeilemaan omia siipiäsi ja voimavarojasi.



1.1. Ennen muuttoa

Ennen muuttoa omillesi on syytä miettiä muuttoon liittyviä asioita, ennen kuin jätät asuntohakemuksesi. On olennaista tietää, paljonko mikäkin oikeasti tulee maksamaan. Kun omaan asuntoon muutto lopulta tapahtuu, ensimmäiset kuukaudet ovat yllättävän kalliita, sillä useasti joudut maksamaan ensimmäisen kuun vuokran lisäksi vuokratakuun, joka on yleensä 1-2 kuukauden vuokran suuruinen.

Lisäksi huomioitavia menoja ovat mm. sähkö- ja vesimaksut, kotivakuutus, kalustus ja yleistarvikkeet sekä ruoka yms.

Ennen muuttoa kannattaa yhdessä esim. jonkun aikuisen kanssa tarkkailla/kirjata ylös omia menoja parin kuukauden ajalta. Näin pystyt paremmin huomioimaan, mitä laskuja sinulle tulee kuukauden aikana maksettavaksi, sekä paljonko rahaa kuluu esim. harrastuksiin, ruokaan ja matkustamiseen.

Kulujen seuraamisen lisäksi kannattaa ottaa huomioon myös se, kuinka paljon rahaa jää säästöön, näillä rahoilla voi maksaa mm. ylimääräisiä menoja, kuten vaateostoksia. Näin ollen sinun on helpompi todentaa itsellesi se, mitä kaikki oikeasti maksaa, sillä todelliset arjen kustannukset voivat monesti yllättäviä.

2. Rahan hallinta

Rahan hallinta on olennainen osa itsenäistymisessä pärjäämistä. Vaikka rahaa olisi vähän, tai tuntuisi siltä että laskuja on paljon, on kaikki kuitenkin paljon helpompaa, kun tiedät mikä todellinen rahatilanteesi on. Siksi on hyvin tärkeää, että opit seuraamaan/kirjaamaan tulojasi ja menojaasi. Näin vältyt ikäviltä tilanteilta ja tiedät, mihin rahasi milloinkin riittävät.

Laita menosi tärkeysjärjestykseen. Olennaista on, että pystyt maksamaan asumiskustannuksesi ja huolehtimaan muut laskusi, etteivät ne ehdi erääntyä. Myös ruokaan on riitettävä tarpeeksi rahaa. Oleellisimpia menoja eivät ole esimerkiksi heräteostokset, joita et välttämättä edes tarvitse, vaikka tuote tuntuisikin houkuttelevalta. Rahan hallinnan osaaminen ja omasta taloudesta huolehtiminen tuo varmuutta omasta pärjäämisestä.



2.1. Tulot

Tuloiksi katsotaan kaikki ne rahat, joita sinulla on käytössäsi.

Tuloja voit saada esim. palkasta, erilaisista tuista, kuten asumistuesta, opintotuesta, kuntoutustuesta jne. Tuloja voivat myös olla veronalaiset sosiaalietuudet, kuten esimerkiksi toimeentulotuki.

Tulot joita saat, maksetaan yleensä aina pankkitilille. Sen vuoksi pankissa tulisi olla avattuna omalla nimelläsi oleva pankkitili, jonne tulot ohjautuvat, jotta voit saada ne käyttöösi. Myös rahan nostamista tai maksamista varten tulisi sinulla olla käytössäsi oma pankkikortti. Pankkitilin ja pankkikortin saa käyttöönsä pankista, johon haluaa asiakkuuden luoda. Pankista saa käyttöönsä myös nettipankkitunnukset, jolloin tilin hallinnointia ja laskujen maksuja voi tehdä internetin kautta. Pankkikortin kadotessa tulee ilmoittaa viipymättä katoamisesta omaan pankkiin, jotta kortti voidaan mitätöidä, ettei kukaan muu voi sitä käyttää.

2.2. Menot

Menosi tulevat koostumaan laskuista sekä ostoksista, kuten vuokrasta, sähkö- ja vesimaksuista, ruoasta, lääkkeistä, puhelin- tai nettimaksuista ym. Näiden ns. pakollisten menojen lisäksi rahaa olisi hyvä jättää vielä säästöön yllättäviä menoja varten, kuten lääkärimaksuihin. Asuminen kannattaa aina turvata, vaikka muihin asioihin tarkoitettut rahat loppuisivatkin. Pikavipit ja lainat sotkevat monesti talouden, sillä ne on myös maksettava takaisin. Pikavippeihin ja lainoiksi otetun rahan päälle tulevat vielä korot, jolloin takaisin maksettava summa on

paljon suurempi kuin se raha, jonka on lainannut. Tuloista ja menoista on hyvä pitää kirjaa esim. budjettilaskurin avulla.

Alla olevassa taulukossa on yksi esimerkki budjettilaskurista. Sähköisessä muodossa olevia budjettilaskureita löydät mm. tästä linkistä:

http://www.asumisenabc.fi/asuminen_ja_raha/budjettilaskuri/index.html



Brutto = ennen vähennyksiä oleva raha.

Netto = raha, joka maksetaan sinulle. Tästä rahasta on otettu pois pakolliset maksut, esim. verot, työeläkemaksut jne.

Palkkakuitissa tulee näkyä sekä brutto ja netto.

<u>TULOT</u>		Muut menot (kk)	
Palkkatulot (netto)		Terveystenhoito (lääkkeet, ym)	€/kk
€/kk Tuet		Nettityhteys	€/kk
(esim. opintotuki, asumistuki)		Puhelinlasku	€/kk
€/kk		Lainanlyhennykset (pikavippi yms)	€/kk
Muut tulot		Vaatteet ja muut omat ostokset	€/kk
(esim. vanhemmilta saatu raha)	€/kk	Muu	€/kk
Yhteensä:	€/kk	Vapaa-aika (kk)	
		Harrastukset	€/kk
		Viihde, elokuvissa käynti yms.	€/kk
		Muu	€/kk
		Yhteensä:	€/kk
<u>MENOT</u>			
Asumismenot			
Vuokra	€/kk		
Sähkö	€/kk		
Vesi	€/kk		
Kotivakuutus	€/kk		
Muu	€/kk		
Päivittäiset menot (kuukaudessa)			
€/kk			
Hygieniatuotteet			
(shampoo, hammastahna ym.)	€/kk		
Päivittäinen matkustaminen (esim.			
bussikortti)	€/kk		
Muu	€/kk		
<u>TULOS</u>			
	Tulot kuukaudessa:		€/kk
	Menot kuukaudessa:		€/kk
	+/- saldo:		€/kk

3. Asunnon hankkiminen

Asuntoa etsiessäsi sinun kannattaa miettiä omia tarpeitasi. Kannattaa miettiä miltä alueelta haluat ensimmäisen asuntosi vuokrata, paljonko olet asunnosta valmis maksamaan jne. On hyvä selvittää myös, onko taloyhtiössä saunaa tai pyykkitupaa, jos sinulla ei ole omaa pyykinpesukonetta, ja mitä niiden käyttö maksaa. Kannattaa selvittää pysäköintimahdollisuudet vieraiden tai oman auton varalta. Voit myös tiedustella, onko taloyhtiössä mahdollisesti kiinteä laajakaistayhteys.

Muita oleellisia asioita ovat esim. säilytystilat, eli kuuluuko asuntoon myös jonkinlainen varastotila/koppi. Kaikki edellä mainitut asiat eivät aina kuulu vuokraan, joten silloin ne eivät myöskään välttämättä ole ilmaisia.



3.1 Kodin perustaminen alkaa vuokrasopimuksesta

Kun sopiva asunto on löytynyt, on aika kirjoittaa vuokrasopimus. Ennen kuin muutat uuteen asuntoon, on hyvä vielä vuokranantajan kanssa käydä läpi asumiseen liittyvät kustannukset. Asunto kannattaa myös tarkistaa yhdessä, jotta kumpikin osapuoli tietää, millaisessa kunnossa asunto on muuttohetkellä. Asunnossa voi olla vikoja edellisen asukkaan jäljiltä, joten ne kannattaa kirjata ylös, ja jopa ottaa valokuva. Älä maksa vuokratakuuta ennen kuin olet tutustunut kunnolla asuntoon.

Vuokrasopimus tehdään aina kirjallisesti, sekä kahtena kappaleena, josta toinen jää aina itselle ja toinen vuokranantajalle. Sopimus kannattaa lukea tarkasti, että tiedät mihin olet sitoutumassa.

Sopimuksessa tulee näkyä vuokran suuruus, sen maksupäivä, sekä se, milloin vuokranantaja saa korottaa vuokraa. Sopimuksessa tulee näkyä myös muut asumiseen liittyvät ehdot ja maksut.

Sinun täytyy tietää myös, onko sopimus toistaiseksi voimassa oleva, mikä tarkoittaa sitä, että voit itse irtisanoa sopimuksen milloin vain, mutta myös vuokranantajalla on oikeus irtisanoa sopimus.

Määräaikainen sopimus taas tarkoittaa sitä, että vuokra-ajan päättymisajankohta on jo silloin tiedossa kun sopimusta tehdään.

3.2 Kodin tarvikkeet - muuttajan muistilista

Ensisijaisesti sinun tulee tehdä nämä asiat ennen muuttoasi:

- Tee muuttoilmoitus - *Muuttoilmoitus postiin/maistraattiin:*
<http://www.posti.fi/muuttoilmoitus/>
- Ilmoita muutostasi myös sellaisiin paikkoihin, joille osoitteen muuttuminen ei automaattisesti päivity, kuten kirjastoon, pankkiin ym.
- Sähkösojimus - on paljon mukavampaa muuttaa asuntoon, jossa on sähköä
- Kotivakuutus - muista vakuuttaa kotisi ikävien sattumien varalta
- Palovaroitin - jos tätä ei uudesta asunnosta valmiina löydy, se on ehdottomasti hankittava
- Muuttajat - sukulaisista ja ystävistä on suuri apu
- Muuttoauto ja muuttolaatikoita (kaupoista kannattaa kysyä pahvilaatikoita)
- Muuttotarkastus ennen muuttoa yhdessä vuokranantajan kanssa

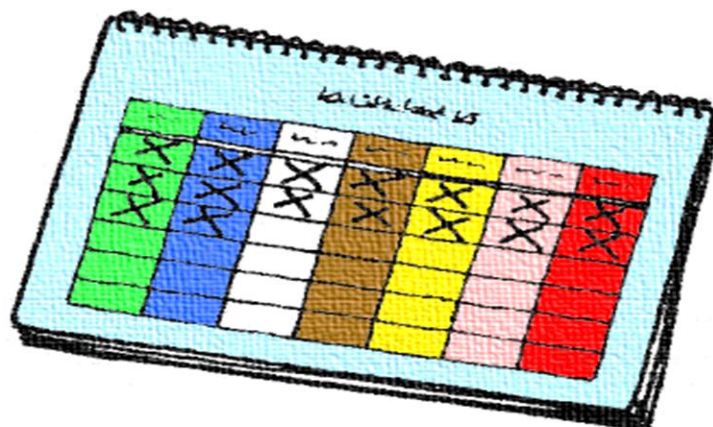
Tee lista tavaroista, joita tarvitset omaan kotiin ennen muuttoasi. Moni yllättyy siitä, miten paljon omassa kodissa tarvitsee erilaisia kodintarvikkeita. Perusjutut, kuten hyvät siivous- ja ruoanlaittovälineet kannattaa hankkia ajoissa. Saatat pian muutettuasi kaivata niin yllättäviäkin asioita kuten vessapaperia, jos et ole sitä muistanut kodintarvikehankintojen listaasi kirjoittaa.

Muista myös laittaa näkyville tai tallentaa tärkeät numerot kännykkäsi, sillä voit tarvita niitä ongelmatilanteissa. Esimerkiksi isännöitsijän puhelinnumero voi äkkiä olla hyvin tarpeellinen jos kodissa ilmenee korjattavaa.

4. Arjenhallinta

Arjenhallinnassa tarvitaan erilaisia taitoja sekä myös tietoa, kuten virastoissa käymiset, rahakäytön suunnitteleminen sekä hallitseminen, hygienian hoito, ruoanlaitto, ja monet muut taidot. Nämä huomaa monesti vasta silloin, kun olet omassa asunnossasi ja yksin. Arkipäivän taitojen hallinta tukee vahvasti selviytymistä, ja näiden taitojen puuttuminen voi heikentää fyysistä ja psyykkistä jaksamista.

Kun osaat jakaa arjen askareita ja kirjata niitä ylös, se helpottaa asioiden hoitamista ja arjessa työskentelyä. Kun jaat asioita päivittäisiin, viikottaisiin, kuukausittaisiin rutiineihin, huomaat, että ajankäyttö ja asioiden hallinta tulee luontevaksi osaksi arjessa selviytymistä.



4.1 Ruoanlaitto

Ruoanlaitto on yksi tärkeimpiä asioita, joita sinun tulee osata, kun muutat omaan kotiin. Syöminen sekä juominen ovat elämän tärkeimpiä perusasioita. Hyvällä ravinnolla jaksat pitkään, ja sillä on terveyttä sekä hyvinvointia edistävä vaikutus. Syöminen tulisi olla ilonaihe, sillä se tuottaa mielihyvää, nautintoa sekä turvaa. Ruokavalion tulisi olla myös riittävän monipuolinen sekä terveellinen, jotta saisit kaikki tarvittavat vitamiinit ja hivenaineet. Ruoalla voit kohentaa omaa fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia. Yhteiset ruokahetket ystävien kesken luovat sosiaalista kanssakäymistä, sekä tuovat elämään sisältöä ja vaihtelua.



4.2. Pyykkiholto

Jotta asunnossasi olisi mukava asua, tulisi sinun huolehtia myös pyykistäsi sekä siivouksesta. Pyykkipäivä kannattaa suunnitella etukäteen, kerran viikossa olisi hyvä pestä pyykkiä. Omaan kotiin kannattaa heti hankkia pyykkikori, johon aina laitat likaiset vaatteet, ja jossa pyykit voi kantaa esim. pyykkituvalle, ellei sinulla ole omaa konetta.

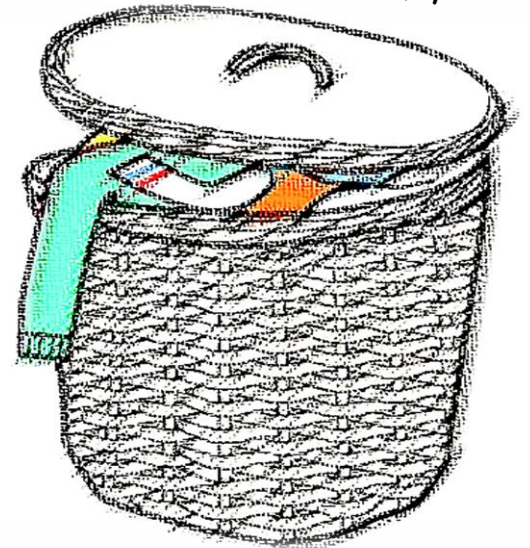
Jos peset pyykkisi pyykkituvalla, kannattaa muistaa, että monessa taloyhtiössä pyykkivuorot tulee varata, ennen kuin vie pyykkiä pesuun, sillä muutkin käyttävät konetta. Yleensä taloyhtiöllä on pyykkituvalla pyykkivuoron varausvihko tai lista, josta vuoro varataan kirjoittamalla oma sukunimi tai asunnon numero. Kerran viikossa olisi hyvä vaihtaa tyynynpäällinen jos hikoilet paljon, sekä joka toinen viikko pussilakanat ja lakanat. Jos sinulla on parveke, voit tuulettaa petivaatteet samalla kun vaihdat lakanat.

LAUNDRY TODAY
Or Naked Tomorrow!

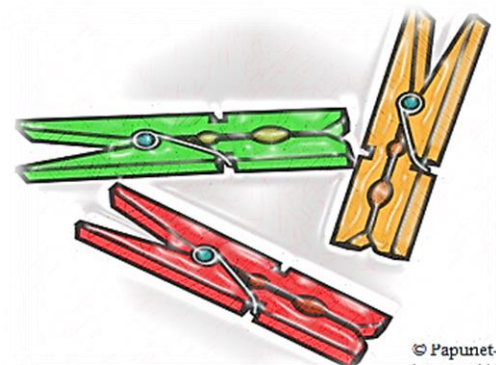
4.3 Siivoaminen

Päivittäisiä asioita ovat astioiden tiskaus, roskien vienti, tavaroiden ja vaatteiden paikoilleen laittaminen, sekä asunnon tuuletus. Talvella tuuletukseksi riittää, kun pitää ikkunaa muutaman minuutin auki, kesällä ikkunoita voi pitää auki pidempään.

Kerran viikossa olisi hyvä pestä vessasta pönttö sekä lavuaari, ja myös imuroida. Jääkaapin sisältökin on hyvä tarkistaa tietyin väliajoin, että sinne ei keräänny pilaantuneita ruokia. Jos sinulla on kukkia, yritä muistaa myös kastella niitä.



Kerran tai pari kuukaudessa kannattaa turhat lehdet ja mainokset viedä paperinkeräykseen, ja jos kierrätät lasia/metallia myös nämä voi viedä samalla. Lattioita siivotessa matot kannattaa viedä tieltä pois ja ulos tuulettumaan. Lattiat voi puhdistaa kostealla rätillä ja myös pölyt on hyvä samalla pyyhkiä tasojen pinnoilta.



Kannattaa välillä vilkaista myös vaatekaappiaan, ja huolehtia vaatekaappien järjestyksestä. Kylpyhuoneessa on hyvä silloin tällöin tarkistaa ja tehdä lattiakaivojen sekä ilmastointien pesua. Jos sinulla on hellan päällä liesituuletin, muista myös pestä se. Uunia, pesukonetta ja mikroa kannattaa myös muistaa puhdistaa, etteivät ne mene liian likaisiksi. Keväisin ja syksyisin olisi hyvä pestä ikkunat, sillä nekin likaantuvat.



Siivous on tärkeä osa arkielämääsi. Kannattaa jo ennen muuttoa omaan asuntoon panostaa hyviin siivousvälineisiin, silloin kun sinulla on kunnan pesuvälineet siivous on myös paljon mukavampaa.

5. Omasta itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen on ihmisen elämänkaaren pituinen prosessi, joten on tärkeää huolehtia niin fyysisestä kuin psyykkisestä jaksamisestaan. Riittävä liikunta ja uni, vapaa-aika, monipuolinen ravinto, hygieniasta huolehtiminen, turvallisuus ja mielenterveystaidot ovat elämän tukipilareita ja perusasioita. Kohtele itseäsi hyvin, sillä olet ainutkertainen.

5.1. Liikunta

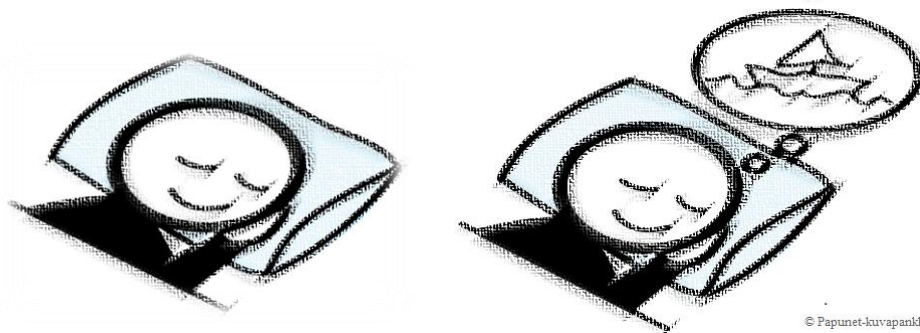
Liikunta on yksi parhaimmista tavoista helpottaa stressiä. Se parantaa myös unen laatua. Suosituksena liikunnalle on, että sitä harrastettaisiin päivittäin kerralla n. Puoli tuntia (30 min.). Liikunnan tulisi tuottaa hyvää mieltä, ja sen tulisi olla suhteellisen säännöllistä.



5.2. Uni/Lepo

Uni on tärkeää kaikille. Rauhallinen sekä virkistävä uni parantaa ja antaa energiaa. Mieleemme käsittelee unen aikana päivän tapahtumia. Myös elimistö saa aikaa toipua fyysisestä rasituksesta. Oppimisen ja muistin kannalta riittävä uni on tärkeää, sillä aivojemme energiavarastot uusiutuvat unessa.

Kun aivot ovat levänneet, pystymme järkevään ajatteluun ja keskittymään, olemaan tarkkaavaisia sekä ratkaisemaan erilaisia ongelmia. Tämä helpottaa päivittäisten sekä pidempikestoisten päätösten tekoa. Uni myös korjaa ja lujittaa muistijälkiä, ja opitut taidot sekä tiedot tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin työmuistista.



© Papunet-kuvapankki

Uni tukee tunnepohjaista hyvinvointia ja psyykkistä palautumista. Uni antaa aivojen latautua ja käsitellä haastavia asioita unen aikana. Uni korjaa fyysistä puolta tasapainottamalla hormoni- ja aineenvaihduntaa, edistää solujen uusiutumista sekä parantaa vastustuskykyä. Normaali unen tarve on aikuisella n. 7-8 h yössä, mutta unentarve on kuitenkin yksilöllistä, toinen on virkeä vähemmillä unilla, kun taas toinen tarvitsee enemmän unta yössä.

5.3 Hygienia

Omasta hygieniasta eli puhtaudesta huolehtiminen sisältää päivittäistä suunhuoltoa, säännöllistä peseytymistä ja ihon kunnosta huolehtimista. Jos hygieniastaan ei huolehdi, se näkyy pian esimerkiksi pahan hajuisena hengityksenä, hiusten rasvoittumisena tai ihon kunnan huonontumisena.

Yksi tärkeä päivittäinen tapa hygienia ylläpitämisessä on käsien pesu. Kädet on syytä pestä aina wc-käyntien jälkeen, ulkoa tultaessa sekä ennen ruokailua. Likaiset kädet levittävät viruksia ja bakteereja, ja ne voivat olla terveydelle haitallisia. Omasta puhtaudestaan huolehtiminen tekee olon paremmaksi, ja antaa itseluottamusta.



5.4 Mielenterveystaidot/yksinäisyys ja turvallisuus

Turvallisuuden tunne on kaikille meille tärkeää. Jotta voimme hyvin ja pystymme toimimaan on meillä oltava tunne siitä, että olemme turvassa. Oman kodin pitää tuntua turvalliselta, jotta siellä pystyy asumaan. Turvallisuus syntyy fyysistä, psyykkisistä ja sosiaalisista asioista. Fyysisiä asioita turvallisuudessa ovat mm. määräysten mukaisesti asennetut ja testatut palovaroittimet, oveen asennetut turvalukot tai ketjut, sekä ovisilmä. Turvallisuutta voi tuoda myös tieto siitä, että kännykästä löytyvät tallennettuna tarvittavat numerot, kuten hätänumero, terveyskeskuksen tai sairaalan numero, apteekin numero tai oman hoitotahon numero.

Turvallisuuden tunnetta lisää myös se, että tietää, millaisia ihmisiä omassa taloyhtiössä ja asuinympäristössä asuu. Levoton taloyhtiö/asuinympäristö vähentää turvallisuuden tunnetta.

Turvallisuus syntyy myös sosiaalisesta verkostosta. Jos tunnet itseni turvattomaksi, varmista, että sinulla on joku jolle soittaa tai jonka luo mennä. Myös oman arjenhallinnan osaaminen tuo turvallisuutta ja varmuutta siitä, että kyllä minä osaan ja pystyn huolehtimaan asioistani.



6. Sosiaaliset suhteet

Useasti omaan kotiin muutto tuntuu jännittävältä ja houkuttelevalta. Moni kaippaa omaa tilaa, missä selkeyttää ajatuksiaan, sekä hengähtää rauhassa. Omaan kotiin muutossa ja itsenäistymisessä on myös nurjatkin puolensa, sillä voit olla tottunut ääniin sekä meteliin, mutta omassa asunnossa onkin hiljaista. Tällöin voit kokea yksinäisyyttä tai turvattomuutta, ja koti-ikäväkin voi vaivata.

Nämä tuntemukset varmasti alkuun vaivaavat kaikkia meitä, ennen kuin yksinoloon tottuu. Pitää muistaa kuitenkin se, että ei eristäydy muista ihmisistä.

6.1 Perhe/Ystävät

Turvaverkolla, esimerkiksi perheellä sekä ystävillä, on itsenäistymisessä tärkeä rooli. Turvaverkko koostuu useimmiten sellaisista henkilöistä, joilta voit pyytää apua tarvittaessa, unohtamatta sukulaisia sekä viranomaisia.

Omaan kotiin muuttaessa on hyvä käydä esittelemässä itsensä naapureille, heiltäkin voit tarvittaessa ja hädän hetkellä pyytää apua.

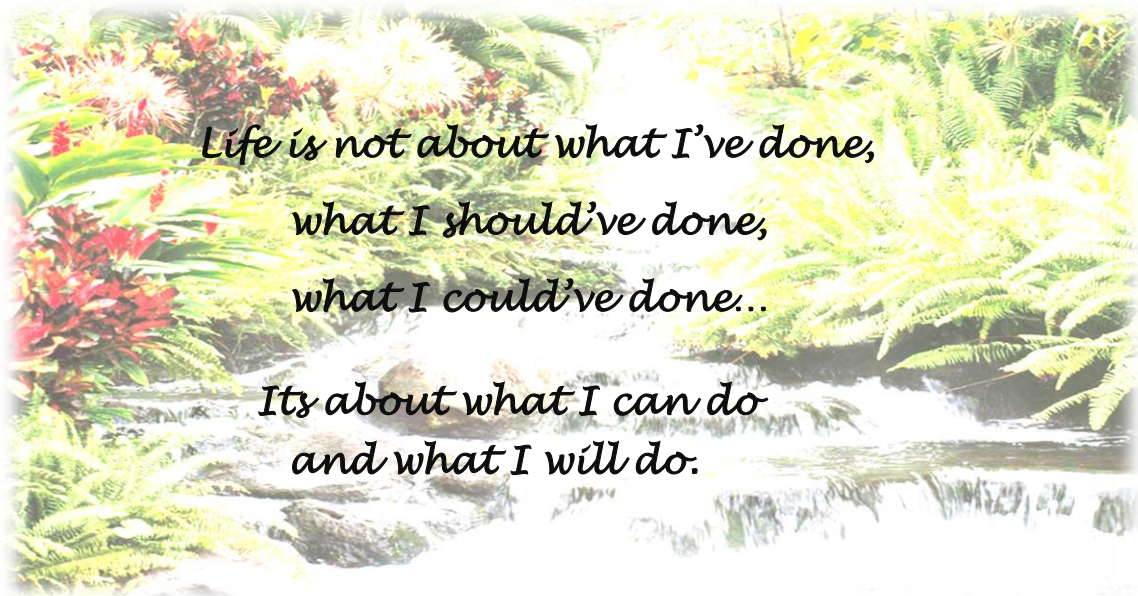
Muista, että oma aktiivisuus on paras yksinäisyyden karkottaja, lähde liikkeelle ja tapaa uusia ihmisiä. Uusia ihmisiä voi tavata muun muassa kirjastossa, uusien harrastusten parissa tai esimerkiksi kansalaisopiston kursseilla.



6.2. Virastoissa asiointi

Monille virastoissa asioiminen voi olla hankalaa. Kannattaa silti rohkeasti lähteä selvittämään omia asioitaan, ettei niiden kanssa joutuisi myöhemmin ongelmiin. Virastoissa on yleensä asiakasneuvoja, jotka opastavat erilaisten kaavakkeiden ja hakemusten täytössä, muun muassa kelalla on omat asiakasneuvojat, jotka auttavat. Aina voi kysyä apua ja neuvoja.

Monilla kaupungeilla on omat nettisivunsa, joilta löydät myös tarvittavat lomakkeet. Lomakkeet voi tulostaa itselle, täyttää ja lähettää postitse. Osan lomakkeista voi täyttää netissä ja lähettää sitä kautta.



Hyödyllisiä verkkosivuja:

- *Kuopion kaupungin etusivu:* www.kuopio.fi
- *Kuopion kaupungin sosiaalitoimen lomakkeet:*
<http://www.kuopio.fi/web/sosiaalipalvelut/sahkoinen-asiointi>
- *Kuopion kaupungin terveystalvelut:*
<http://www.kuopio.fi/web/terveyspalvelut>
- *Kelan etusivu:* www.kela.fi
- *Kelan lomakkeet:* <http://www.kela.fi/lomakkeet>
- *Työvoimatoimiston etusivu:* <http://te-palvelut.fi/te/fi/index.html>
- *Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS) etusivu:*
<https://www.psshp.fi/etusivu;jsessionid=7C3EF48708EB9606A3B372D5DFD991C5.kysportal2>
- *Kuopion psykiatrian keskus:*
<https://www.psshp.fi/hoitopalvelut/psykiatria/kuopion-psykiatrian-keskus>
- *Kuopion kriisikeskus:* <http://www.kuopionkriisikeskus.fi/>
- *Kuopion päihdepalvelusäätio:* <http://www.ksps.fi/>

