

**MUN
ITSENÄISTYMINEN**

TYÖKIRJA ITSENÄISTYVÄN NUOREN
JÄLKIHUOLLON TUEKSI



ESIPUHE

Hei Sinä ihana, hiljattain omaan kotiisi muuttanut itsenäistytvä nuori! Sinulla on käsissäsi työkirja, jonka tavoitteena on tukea sinua itsenäistymisessä ja uudenlaisessa arjessa. Voitte yhdessä jälkihuollon työntekijäsi kanssa miettiä, mitkä ovat sinun itsenäisyyttäsi parhaiten tukevat osiot ja keskittyä niihin. Työkirjan avulla voidaan vahvistaa sinun ja työntekijäsi välistä yhteistyötä, mutta voit täyttää työkirjaa myös itsenäisesti. Voit täyttää työkirjaa haluamallasi tavalla, kuten esimerkiksi kirjoittamalla, piirtämällä tai hymiöillä.

Itsenäistyminen on kasvunpolku, jonka aikana sinä opit uusia taitoja. Taitojen kehittymisen myötä arkesi sujuu helpommin ja omat rutiinisi vahvistuvat. Opit toimimaan itsenäisemmin ja riippuvuutesi muita ihmisiä kohtaan pienenee. Tälle polulle saat apua työntekijältäsi. Kysy rohkeasti neuvoa ja tukea sinua mietityttäviin asioihin.

Työkirjan pääteemana on asuminen ja arjen sujuminen. Se sisältää erilaisia tehtäviä muun muassa arjen taitoihin, vahvuuksiin ja voimavaroihin sekä hyvinvointiin liittyen.

Toivomme Sinulle opettavaisia ja inspiroivia hetkiä työkirjasi parissa! Työkirjan lopusta löytyy liite, jossa on käyttöohjeet työntekijälle.

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|--------|
| 1. Työkirjan käyttöoikeudet | 1 |
| 2. Kuka minä olen? | 3 |
| Menneisyyteni haamut | 6 |
| 3. Minun jälkihuoltoni | 7 |
| Minun toiveeni | 8 |
| 4. Asuminen ja arjen sujuminen | 11 |
| Miltä nyt tuntuu? | 12 |
| Vahvuuteni ja voimavarani | 14 |
| Arjen taidot | 17 |
| Kodin hankinnat | 20 |
| Verkostoni | 22 |
| Arkirytmi | 24 |
| Kodin siisteys | 25 |
| Raha-asiat | 26 |
| Opiskelu ja työ | 28 |
| Hyvinvointi | 30 |
| Vapaa-aika | 33 |
| 5. Katse tulevaisuuteen | 35 |
| 6. Mitä minulle kuuluu? | 39 |
| 7. Extra-materiaali | 44 |
| Vinkkejä arkeen | 45 |
| Linkki- ja palveluvinkkejä | 47 |
| 8. Loppusanat | 48 |
| LIITE: Käyttöohjeet työntekijälle | 50 |



1.
TYÖKIRJAN
KÄYTTÖOIKEUDET


Ensimmäisenä tehtävänä sinä saat määritellä, kuinka työkirjaasi käytetään. Halutessasi työkirja voi olla vain omaan käyttöösi, esimerkiksi itsetutkiskelua varten. Mikäli haluat, että sinun ja työntekijäsi yhteistyö ja vuorovaikutus vahvistuisi ja työntekijäsi oppisi tuntemaan sinua, sinun tarpeitasi ja ajatuksiasi, voit antaa hänelle käyttöoikeudet työkirjaasi.



**MERKKA A RASTIT
HALUAMIISI KOHTIIN!**

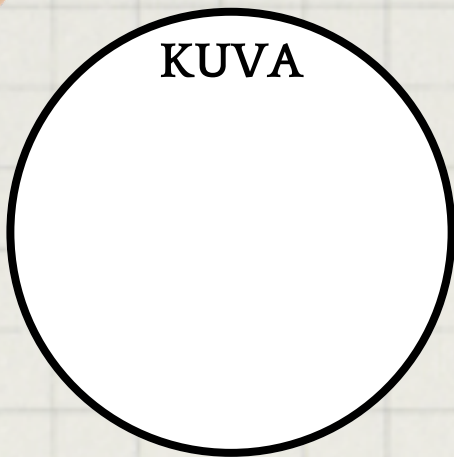


| | KYLLÄ | EI |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Työkirja tulee vain omaan käyttööni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Työkirjaa käytetään minun ja työntekijäni vuorovaikutuksen ja yhteistyön tukena | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Työntekijä saa lukea kirjaani itsenäisesti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Työkirjani saa luovuttaa uudelle työntekijälle luettavaksi, jotta hän voi tutustua minuun tämän kautta ennen tapaamisia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Työntekijä saa tehdä minusta kirjauksia asiakastietojärjestelmään työkirjavastausten perusteella | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



**2.
KUKA MINÄ
OLEN?**

KUVA



NIMI: _____

SYNTYMÄAIKA: _____

IHAILEN... _____

SUOSIKKIRUOKANI: _____

PARAS PIIRRE ITSESSÄNI: _____

JOS SAISIN TOIVOA MITÄ VAAN, TOIVOISIN...

3 SANAA, JOTKA KUVAAVAT MINUA:

TYKKÄÄN... _____

JOS OLISIN ELÄIN, OLISIN.... _____

PARASTA JUST NYT: _____



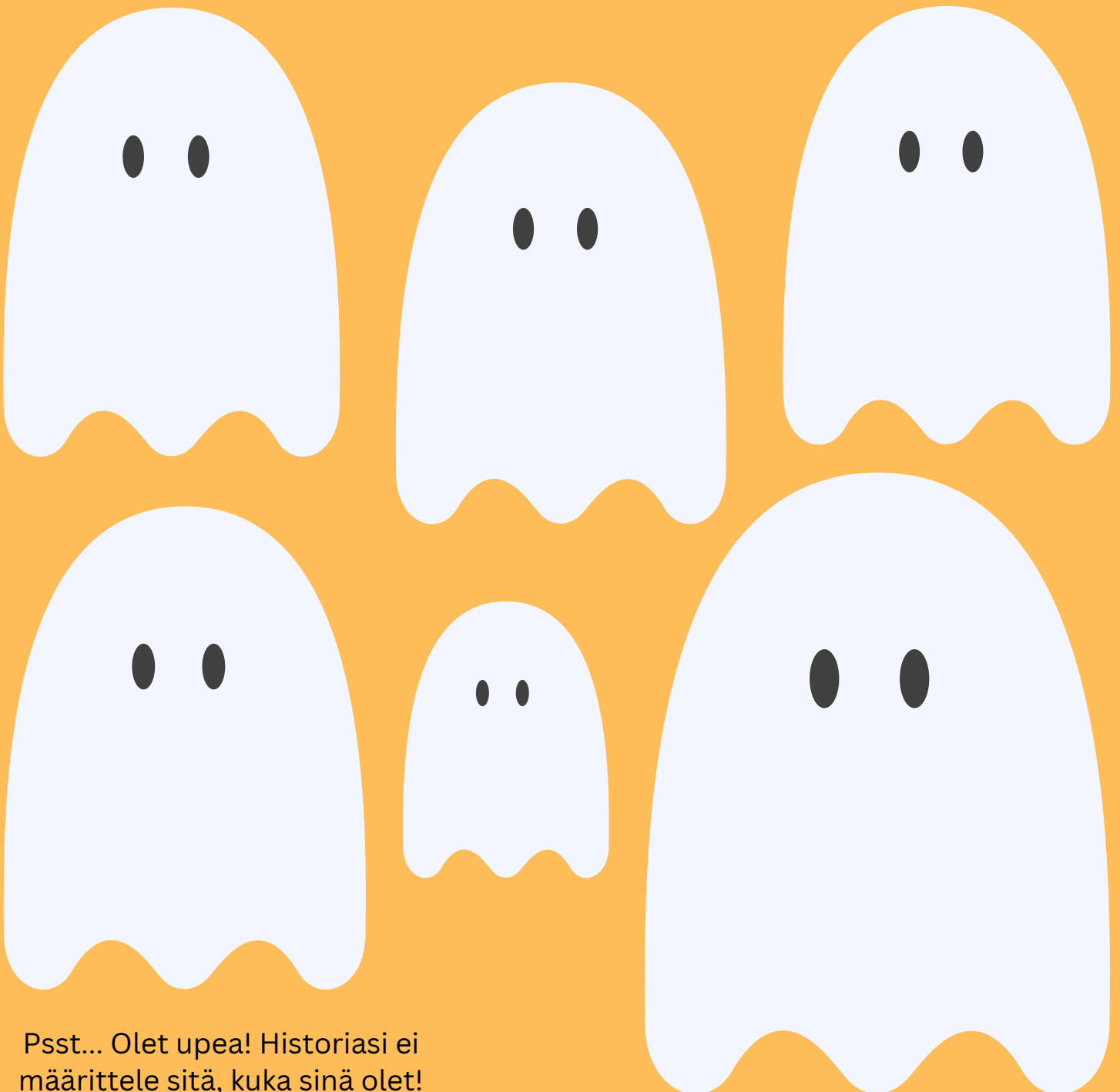
TÄMÄN HALUAN KERTOAA ITSESTÄNI:

VOIT KIRJOITTA
ITSESTÄSI JA
ELÄMÄSTÄSI JUURI SEN
VERRAN KUIN HALUAT!



MENNEISYTYENI HAAMUT

Elämässäsi on voinut olla hyvinkin vaikeita asioita. Onko joku niistä jäänyt vaivaamaan mieltäsi? Haluaisitko kertoa niistä työntekijällesi tai jollekin toiselle ammattilaiselle? Voit halutessasi kirjoittaa mieltä painavia asioita kummituksen sisälle. Sen jälkeen pohtikaa työntekijän kanssa, miten voisit käsitellä tapahtunutta parhaiten. Oman historian käsittely ja hyväksyminen auttaa sinua rakentamaan ehjää käsitystä itsestäsi!



Psst... Olet upea! Historiasi ei määrittele sitä, kuka sinä olet!



3.
MINUN
JÄLKIHUOLTONI

MINUN TOIVEENI

MITÄ TOIVON JÄLKIHUOLLOLTA?

Kerro rohkeasti, toiveesi ovat tärkeitä!

MITÄ TOIVON JÄLKIHUOLLON TYÖNTEKIJÄLTÄ?



JATKA LAUSETTA

JÄLKIHUOLLOSSA

PARASTA ON... _____

TÄRKEIN ASIA, JOSSA

JÄLKIHUOLTO VOI

TUKEA MINUA ON... _____

KUN OLEN VALMIS,

HALUAISIN

KESKUSTELLA

TYÖNTEKIJÄNI

KANSSA... _____

TOIVOISIN, ETTÄ MINUN JA

TYÖNTEKIJÄNI VÄLINEN

YHTEISTYÖ OLISI... _____

JOS SAISIN

PÄÄTTÄÄ,

JÄLKIHUOLTO... _____

YMPYRÖI ASIAT, JOIHIN TOIVOISIT TUKEA:

RAHA-ASIAT

SIIVOAMINEN

RUOAN
LAITTAMINEN

SOSIAALISET
SUHTEET

ARKIRYTMİ

TYÖELÄMÄ

OPISKELU

VAPAA-AIKA

TULEVAISUUDEN
SUUNNITELMAT

MIELENTERVEYS

VANHEMMUUS/
PERHE

LIIKUNTA

MENNEISYYDEN
KÄSITTELY

MINÄKUVA

VAHVUUKSIEN JA
VOIMAVAROJEN
TUNNISTAMINEN

PÄIHTEET

FYYSINEN TERVEYS

RAVINTO

SEKSUAALISUUS

HAKEMUSTEN
TÄYTTÄMINEN

SOPIMUSTEN
TEKEMINEN

Keskustelkaa työntekijäsi kanssa
miten jälkihuolto voisi tukea sinua
valitsemissasi aihealueissa!

JOKU MUU, MIKÄ/MITKÄ? _____



4.
**ASUMINEN JA ARJEN
SUJUMINEN**

MILTÄ NYT TUNTUU?

Olet hiljattain muuttanut ensimmäiseen omaan kotiisi. Omilleen muuttaminen on iso elämänmuutos, joten on tärkeää pysähtyä tutkimaan omia ajatuksia ja tuntemuksia. Pohdi fiilismittarin avulla itsenäisen asumisen alkutaivalta ja sitä, millaiset fiilikset sinulla on ollut. Voit merkata fiiliksen piirtämällä esim. rastin tai viivan valitsemaasi kohtaan.



Psst! Voitte keskustella työntekijäsi kanssa valitsemaasi fiilikseen johtaneista syistä.



MILLOIN MUUTIT
ENSIMMÄISEEN OMAAN
KOTIISI?

KOLME PARASTA ASIAA ITSENÄISESSÄ ASUMISESSA:

KOLME HAASTAVINTA ASIAA ITSENÄISESSÄ ASUMISESSA:

MINUT ON YLLÄTTÄNYT SE, ETTÄ...

OLEN ERITYISEN ILOINEN SIITÄ, ETTÄ...

ARVIOI KOTISI VIIHTYVYYS ASTEIKOLLA 1-10:

SUOSIKKIPAIKKANI KOTONA:

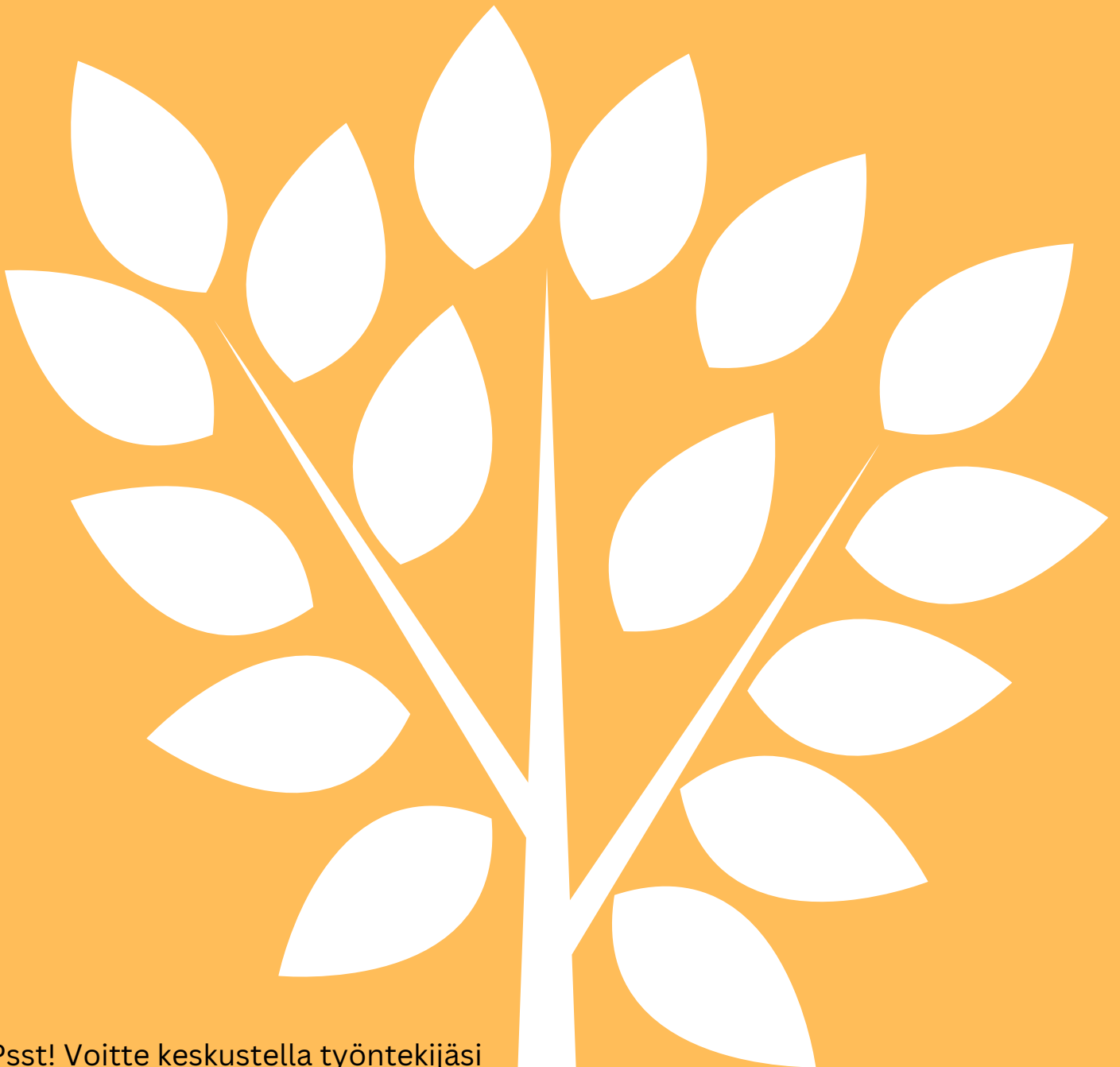
SUOSIKKIHUONEKALUNI:

MIELUISIN KOTITYÖ:

TÄTÄ OLIN ODOTTANUT:

VAHVUUTENI JA VOIMAVARANI

Pohdi superpuun avulla omia vahvuuksiasi ja voimavarojasi. Missä olet hyvä? Mitkä asiat tuovat sinulle voimaa? Voimavarojesi tunnistaminen ja hyödyntäminen auttaa sinua jaksamaan arjessa. Sinä olet oman elämäsi asiantuntija! Kirjoita vahvuudet ja voimavarat puunlehtiin. Voit tarvittaessa pyytää apua työntekijältäsi.



Psst! Voitte keskustella työntekijäsi kanssa siitä, miten vahvuutesi ja voimavarasi tukevat sinua itsenäistymisesi polulla!

MUN SUPERVOIMAT - PELI



Löydät seuraavalta sivulta pelin, jota voit pelata yksin tai yhdessä esimerkiksi työntekijäsi kanssa. Pelin avulla pääset pohtimaan mm. parhaita piirteitäsi, iloa tuottavia asioita, kiitollisuuden aiheita sekä vahvuuksiesi hyödyntämistä.

Mukavia pelihetkiä!

Tarvitsette pelaamisen nopan sekä pelinappulat. Jos teillä ei ole noppaa, voitte ladata puhelimeen noppa -sovelluksen.

Heittäkää noppaa; isoimman silmäluvun saanut aloittaa. Heittäkää noppaa vuorollanne ja liikkukaa pelilaudalla nopan silmäluvun verran.

Pohtikaa vastauksianne rauhassa, tämä ei ole nopeuspeli! Voit tarvittaessa pyytää apua vastauksen muodostamiseen.

Peli loppuu, kun kaikki ovat päässeet maaliin. Kaikki maaliin päässeet ovat voittajia!

VOITTE TULOSTAA
SEURAAVALTA SIVULTA
LÖYTYVÄN PELILAUDAN.



LÄHTÖ →

Asia, jossa olen todella hyvä

Olen ylpeä itsestäni koska...

Olen työntekijänä... (3 positiivista asiaa)

Olen opiskelijana... (3 positiivista asiaa)

Kaunein asia mitä minulle on sanottu

Paras piirre itsessäni

4 asiaa, jotka tekevät minut iloiseksi

Tämän päivän paras asia on ollut...

Tämä asia antaa minulle motivaatiota

Suosikkimuistoni elämäni varrelta

Tällainen olisi unelmieni päivä

Viikon kohokohta oli se, kun...

Tämä asia saa minut nauramaan

Olen ystävänä... (3 positiivista asiaa)

Suosikkivitsini

Mieleenpainuvien onnistumisieni

Nämä kotityöt osaan hyvin

Voin hyödyntää parasta piirrettäni...

Tärkeimmät arvoni ovat...

Vapaa-ajan suosikkipuuhani

Parhaat asiat arjessani

Tässä harrastuksessa olisin hyvä

Muistan saaneeni joskus tällaisen kehua

Hetki jolloin ylitin itseni

4 asiaa, joista olen kiitollinen

Tämä voisi toimia tsemppilauseenani

Tämän kehua haluan antaa itselleni

Näissä ammateissa olisin hyvä

Tätä toivon tulevaisuudeltani

Henkilö, joka saa minut iloiseksi

Vahvuuteni itsenäistymisessä

Toiveeni, joka toteutui



MAALI

Tämä edistää hyvinvointiani

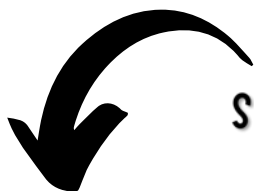
Näin hyödynnän vahvuuksiani

ARJEN TAIDOT

Itsenäistyminen ja omassa kodissa asuminen tuovat eteen tilanteita, joissa tarvitaan erilaisia, itselle mahdollisesti uusia ja vieraita arjen taitoja. Pohdi seuraavan tehtävän avulla omaa osaamistasi arjen taitoihin liittyen.



| OSAAN... | OSAAN | OSAAN AIKA HYVIN | OSAAN VÄHÄN | EN OSAA, HALUAN HARJOITELLA |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| ...käyttää pyykinpesukonetta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...laittaa ruokaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...puhdistaa likakaivon | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...maksaa laskut ajallaan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...puhdistaa kahvinkeitTIMEN | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...soittaa isännöitsijälle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...laatia kuukausibudjetin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...tarkastella sähkösopimustani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...puhdistaa liesituulettimen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...testata palohälyttimen toimivuuden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



**JATKUU
SEURAAVALLA
SIVULLA**

KESKUSTELKAA
TYÖNTEKIJÄSI
KANSSA KUINKA
VOISIT HARJOITELLA
VALITSEMIASI ARJEN
TAITOJA!

| OSAAN... | OSAAN | OSAAN AIKA HYVIN | OSAAN VÄHÄN | EN OSAA, HALUAN HARJOITELLA |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| ...tehdä suoraveloitussopimuksen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...sulattaa pakastimen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...kierrättää | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...puhdistaa uunin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...vaihtaa lampun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...käyttää silitysrautaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...vaihtaa imurin pölypussin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...tulkita tekstiilien hoito-ohjeita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...puhdistaa astianpesukoneen sihdin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...tehdä kauppalistan | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...uusaa reseptini ja huolehtia lääkityksestäni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...tarkastella vakuutus sopimuksiani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...käyttää sammutuspeitettä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...sulkea pääkatkaisimen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...tilata e-laskun | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



LINKKIVINKKEJÄ!

[Martat](#)

Ohjeita ja vinkkejä mm. kodinhoitoon liittyen

[Nuorisotasuntoliitto ry](#)

Monipuolista tietoa sekä vinkkejä itsenäiseen asumiseen liittyen

[Valio
Yhteishyvä
Hellapoliisi](#)

Edullisia kotiruokaohjeita

TEE LISTA ARJEN TAIDOISTA JOITA
HALUAISIT OPPIA JA JOITA USKOT
TARVITSEVASI TULEVAISUUDESSA:

A large, light-colored graphic of a sheet of lined paper with a spiral binding on the left side. The paper has several horizontal lines for writing.

VALITSE SELLAISIA
ARJEN TAITOJA, JOITA
EI LÖYDY EDELLISEN
TEHTÄVÄN LISTASTA!

NÄMÄ ARJEN TAIDOT
SUJUVAT MINULTA
TODELLA HYVIN: _____

HAASTAVIMMAT
ARJEN TAIDOT: _____

KODIN HANKINNAT

Ensimmäiseen omaan kotiin tarvitsee hankkia paljon erilaisia asioita, jotta arki sujuisi helposti. Kaikki hankinnat eivät ole niin välttämättömiä, kuin toiset. Pohdi seuraavan tehtävän avulla, mitä hankintoja voisit vielä tarvita omaan kotiisi. Voi olla, että hoksaat arjen keskellä asioita, joita et tiennyt aikaisemmin tarvitsevasi. Voitte laatia työntekijäsi kanssa näistä asioista erillisen listan.



HANKINNAT

MINULLA
ON

TÄYTYY
HANKKIA

TARVITSEN
LISÄÄ

EN
TARVITSE

pyykinpesukone

kahvinkeitin

kattila

paistinpannu

leivänpaahdin

sähkövatkain

imuri

moppisetti

erilaisia pesuliinoja

vedenkeitin



**JATKUU
SEURAAVALLA
SIVULLA**

VOIT POHTIA
TARVITTAVIEN
HANKINTOJEN
TEKEMISTÄ YHDESSÄ
TYÖNTEKIJÄSI
KANSSA.

| | MINULLA ON | PITÄÄ HANKKIA | TARVITSEN LISÄÄ | EN TARVITSE |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| matalia ja syviä lautasia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| aterimia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| kulhoja | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| patalaput | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| liinavaatteet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| kylpypyyhe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| peitto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| tyyny | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| veitsiä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| kauhoja ja lastoja | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ensiapuvälineet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| sammutuspeite | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| sakset | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| pyykkikori | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| mikro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



VINKKEJÄ!

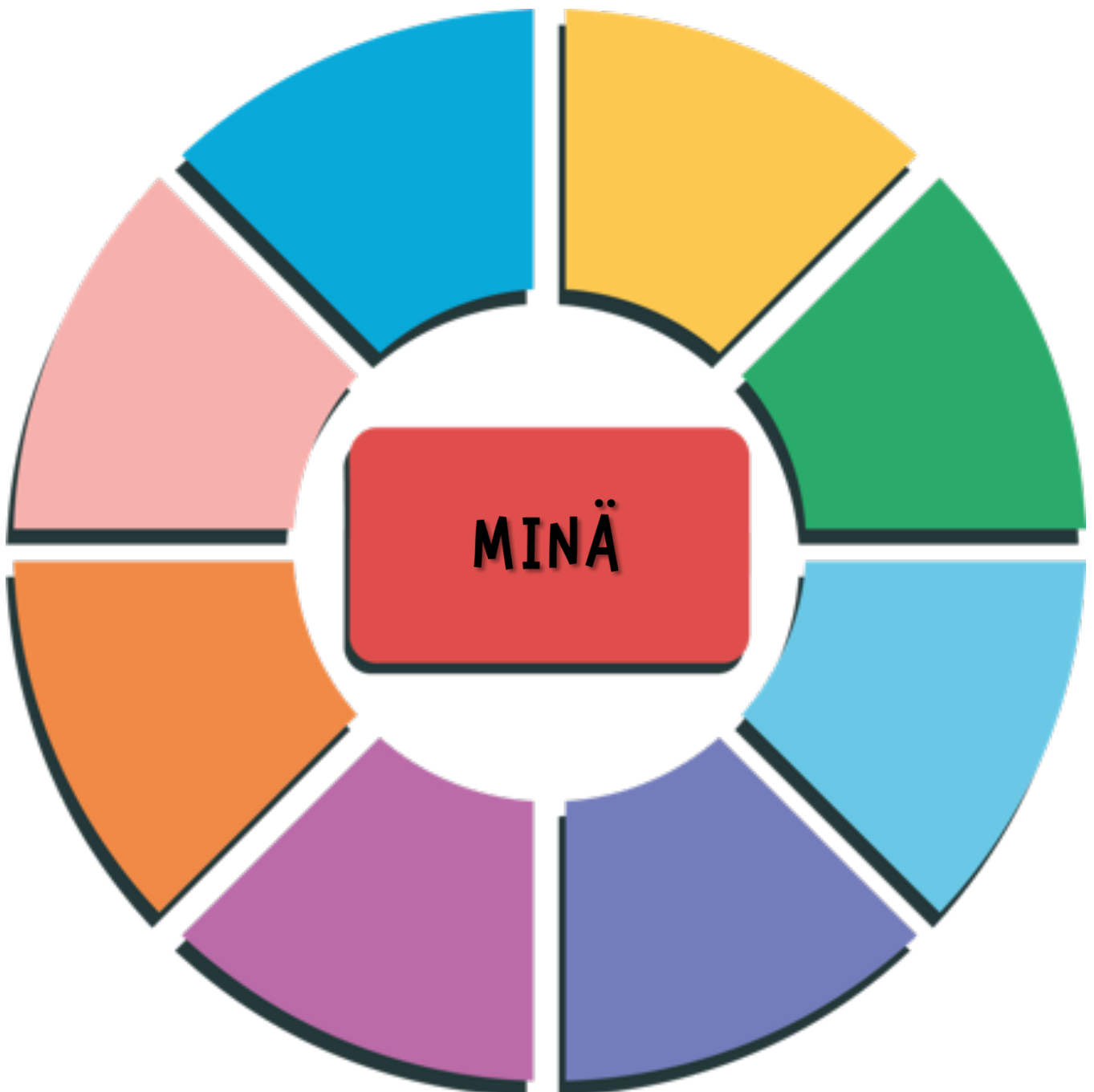
Kiertele alueesi
kirpputoreja ja kierrätyskeskuksia;
voit tehdä hyviä löytöjä.

Myös nettikirpputoreilta
voi löytyä hyvää tavaraa,
varo kuitenkin huijareita!

VERKOSTONI

Pohdi verkostokartan avulla sinulle merkityksellisiä ihmisiä ja yhteistyötahoja: kuka/ketkä ovat tärkeitä ja miksi? Mitä palveluita tarvitset? Verkostojen tunnistaminen voi auttaa sinua vaikeina aikoina. Et ole yksin!

Sijoita henkilöt tai palvelut mieleisiin kohtiin. Kaikkia kohtia ei tarvitse täyttää. Voit tarvittaessa pyytää apua työntekijältäsi.



HELP



KUKA AUTTAA? KEHEN OTAN YHTEYTTÄ?

Seuraavan tehtävän avulla voit pohtia, kehen otat yhteyttä esimerkkitilanteissa. Tarvitsetko apua esimerkiksi isännöitsijältä, vuokranantajalta, sosiaalityöntekijältäsi tai sukulaiseltasi? Muista rohkeasti pyytää apua verkostoosi kuuluvilta henkilöiltä!

Kuka auttaa ja kehen otan yhteyttä kun...

...KOTIAVAIMET
UNOHTUVAT KOTIIN

...HALUAN PITÄÄ
HAUSKAA

...PUHELINLASKU
ERÄÄNTYY

...AHDISTAA

...SOVITUT TEHTÄVÄT
EIVÄT SUJU

...HALUAN IRTISANOA
VUOKRASOPIMUKSEN

...NAAPURIT
HÄIRIKÖIVÄT

...JÄÄKAAPPI MENE
RIKKI

...KAIPAAN
JUTTUKAVERIA

...PANKKIKORTTI
HÄVIÄÄ

...RAHAT LOPPUVAT
KESKEN KUUKAUDEN

...KOTONA ON LIIAN
KYLÄ

...KEITTIÖN HANA
VUOTAA

...TV TIPPUU
LATTIALLE JA HAJOAA

...HAMMASTA SÄRKEE

ARKIRYTMİ

Arjen sujumisen ja jaksamisen kannalta omaa rytmiä on välillä hyvä tutkia. Riittävä uni ja lepo auttavat jaksamaan paremmin.

Säännölliset ruokailut ja liikunta vahvistavat myös hyvinvointiasi.

Alla olevan taulukon avulla voit seurata rytmiäsi viikon aikana.

Viikon lopuksi voit tarkastella taulukkoa ja miettiä onko arkirytmisi kohdallaan. Halutessasi voit myös kirjata rytmiäsi viikonlopulta.

Muihin merkintöihin voit kirjata vaikka harrastusmenoja, kaveritapaamisia tai peliaikoja!

| TOIMINTA | KELLONAIKA |
|---------------------------|------------|
| Herätys | |
| Aamupala | |
| Koulu/työ | |
| Lounas | |
| Välipala | |
| Kotiin | |
| Päivällinen | |
| Iltapala | |
| Nukkumaan | |
| Muita tärkeitä merkintöjä | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

VOIT TEHDÄ JOKAISALLE
VIIKONPÄIVÄLLE OMAN
SEURANTATAULUKON. TÄMÄ
HELPOTTAA SINUA
HAHMOTTAMAAN RYTMİÄSI
PIDEMMÄLTÄ AJALTA.

KODIN SIISTEYS

Omassa kodissa on mukavampi viettää aikaa, kun se on siisti.

Tavaroiden säilyttäminen niiden oikeilla paikoilla, ylläpitosiivoukset ja oikeat siivousvälineet helpottavat kodin siistinä pitämistä.

Alla olevan tehtävän avulla voit miettiä, millä mallilla sinun kotisi siisteysasiat ovat.

| | AINA | JOSKUS | EI OLE MINUN JUTTU |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| pesen astiat päivittäin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| pyyhin pöydät ruokailun jälkeen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| laitan pyykit pyykkikoriin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| imuroin säännöllisesti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| pyyhin pölyt säännöllisesti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| vaihdan liinavaatteet noin 2 viikon välein | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| pesen vessan tarvittaessa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| pesen lattiat tarvittaessa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| pesen ikkunat ainakin 1x/vuosi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| petaan sängyn joka aamu | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Omassa kodissa asuessa voi joskus tuntua, että tekemättömät pikkuhommat kasaantuvat ja alkavat ahdistamaan.

Hyvä vinkki on tehdä to do -lista (linkki).

Tehdyn asian voi viivata yli; jo yhden asian yliviivaaminen voi helpottaa oloa!

Listaa voi käydä läpi vaikka vapaapäivien tylsinä hetkinä!

RAHA-ASIAT

Omien raha-asioiden hoito voi tuntua haastavalta. Kuinka saa rahat riittämään kaikkeen tarpeelliseen, kun kaikki on niin kallista, laskut pitää maksaa ja ruokaakin pitäisi ostaa?

Seuraavassa tehtävässä voit laatia itsellesi kuukausibudjetin, jonka avulla näet mitkä ovat kuukausitulosi, -menosi ja paljonko sinulle jää rahaa käytettäväksi.

Tulot

| Pvm | Tulo | Summa |
|-----------|------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| YHTEENSÄ: | | |

Muut kulut

| Kulu | Pvm | Summa |
|-----------|-----|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| YHTEENSÄ: | | |

Laskut

| Saaja | Eräpäivä | Summa |
|-----------|----------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| YHTEENSÄ: | | |

TULOJEN JA MENOJEN EROTUS:



JATKUU
SEURAAVALLA
SIVULLA

TARVITTAVAT HANKINNAT JA HINTA-ARVIO



Kaikkia hankintoja ei tarvitse tehdä heti. Budjetin avulla voit pohtia, milloin mikäkin hankinta on mahdollista tehdä.

TAKUUSÄÄTIÖN SIVUSTON KAUTTA VOIT LAATIA MYÖS SÄHKÖISEN BUDJETIN: [BUDJETTILASKURI](#).

SIVUSTOLLA ON MYÖS PALJON MUUTA HYÖDYLLISTÄ TALOUSTIETOA JA APUA VELKOJEN SELVITTELYYN.

YHTEENSÄ:

TYÖNTEKIJÄSI AUTTAA SINUA SELVITTÄMÄÄN SINULLE KUULUVAT ETUUDET. NEUVOJA VOI KYSYÄ SUORAAN MYÖS ESIMERKIKSI KELASTA: [ASIAKASPALVELU](#).



Vinkejä talouden hallintaan:
[Pieni talousopas -linkki](#)



OPISKELU JA TYÖ

TÄMÄ HETKI

OPISKELU-/TYÖPAIKKANI, (PVM) ALKAEN:

PARASTA TÄSSÄ ON:

VÄHITEN PIDÄN:

TULEVAISUUS

HALUAISIN OPISKELLA/TYÖSKENNELLÄ:

TÄMÄ KIINNOSTAA MINUA, KOSKA:

NÄITÄ TAITOJA UNELMA-ALALTANI MINULLA JO ON:

Back to
School



Hyödyllisiä linkkejä:
[Opintopolku](#)
[TE-palvelut, avoimet työpaikat](#)
[Ammatinvalintatesti](#)

APPLY NOW



Koulu ja työ ovat iso osa elämää. On tärkeää löytää ala, joka on mielekäs ja tuntuu oikealta. Itseä kiinnostava työ auttaa motivaation ylläpitämisessä ja työssä jaksamisessa. Unelmia kohti pääseminen voi olla työlästä ja aikaa vievää. Kouluttautuminen unelma-ammattiin on mahdollista myös myöhemmässä elämänvaiheessa.

Seuraavassa tehtävässä voit asettaa itsellesi tavoitteita, joiden avulla voit päästä kohti koulu- tai työunelmaasi.

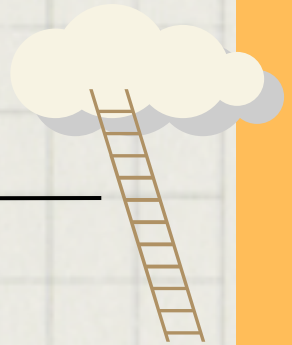
UNELMIENI KOULU- TAI TYÖPAIKKA:

TÄMÄN ONNISTUMISEKSI, MINUN PITÄÄ:

1.

2.

3.



Työhaussa voi erottua muista hakijoista persoonallisen ansioluettelon avulla. [Linkin takana muutama vinkki ansioluettelon laatimiseen.](#)

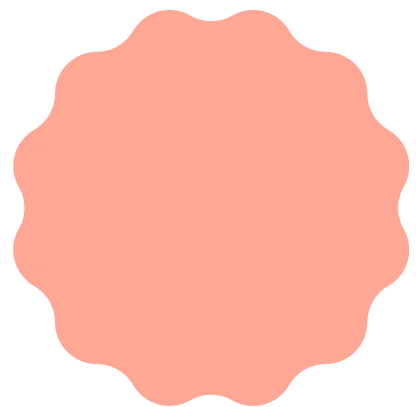
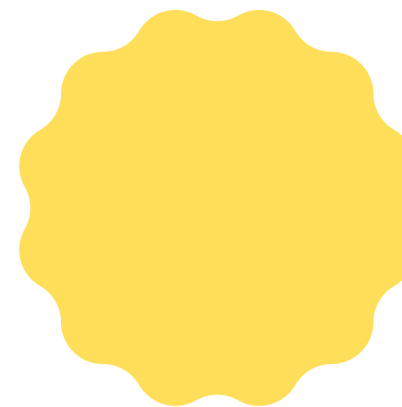
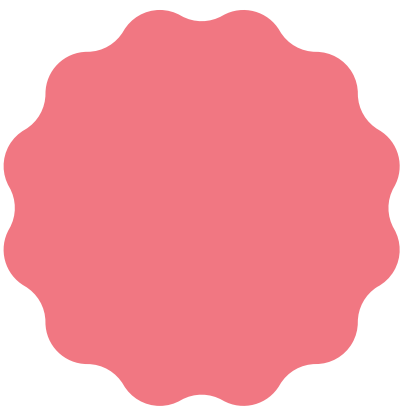
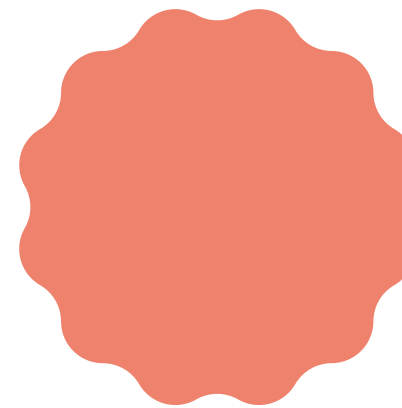
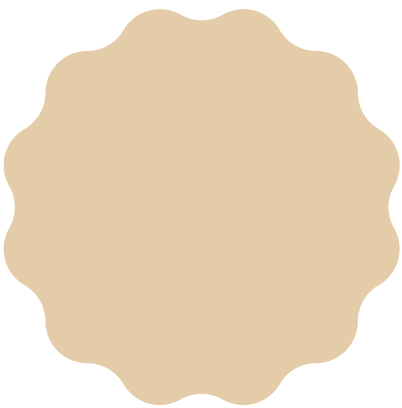
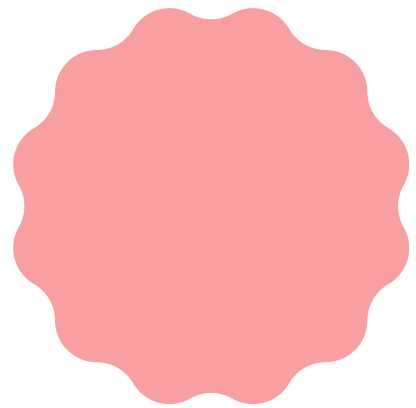
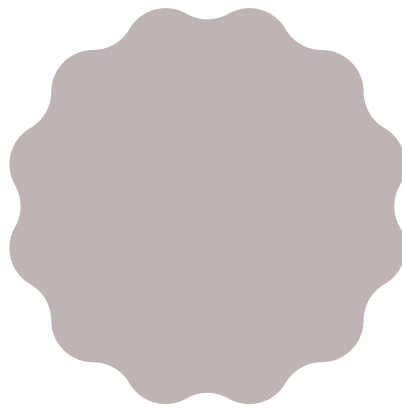
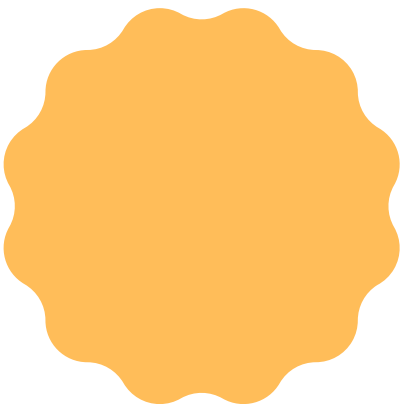
Voit asettaa itsellesi deadlineja, jos se helpottaa sinua pysymään tavoitteissasi.

→ *dream* →

KESKUSTELE ROHKEASTI UNELMISTASI JA HAAVEISTASI TYÖNTEKIJÄSI KANSSA. HÄN VOI OPASTAA SINUA ETENEMÄÄN KOHTI UNELMIASI!

HYVINVOINTI

Mitkä asiat lisäävät sinun hyvinvointiasi? Mitkä asiat antavat sinulle voimaa, iloa, energiaa ja hyvää oloa arkeen? On tärkeää, että vaalit näitä asioita! Pohdi merkittävimpiä hyvinvoinnin lähteitäsi ja kirjoita ne alla olevien kuvioiden sisälle. Voit keskustella työntekijäsi kanssa valitsemiesi hyvinvoinnin lähteidesi vaalimisesta ja vahvistamisesta.



TYTYVÄISYYSMITTARI

POHDI TYÖNTEKIJÄSI
KANSSA, KUINKA
PÄÄSISIT JATKOSSA
MAHDOLLISIMMAN
LÄHELLE VIHREINTÄ
HYMYNAAMA!

Arvioi kuinka tyytyväinen olet elämäsi eri osa-alueisiin. Tee merkintä sen hymiön kohdalle, joka kuvaa parhaiten tyytyväisyytesi tasoa. Voit tehdä merkinnän myös hymiöiden väliin!

FYYSINEN TERVEYS



MIELENTERVEYS



SOSIAALISET SUHTEET



OPISKELU-/TYÖTILANNE



KOTI



ASUINKUNTA



PALVELUNI



PÄIHITEIDEN KOHTUUKÄYTTÖ



PARISUHDE



SEKSUAALISUUS



HYVINVOINTIHAASTE

Haasta itsesi tekemään viikkosuunnitelma, joka tukee sinun hyvinvointiasi. Kirjoita jokaisen viikonpäivän kohdalle hyvinvointiasi tukeva tehtävä. Voisiko se olla esimerkiksi joogaaminen, kävelylenkki, herkkuaterian valmistaminen, ystävälle soittaminen tai vaikkapa päiväunien ottaminen?

 weekly
planner 













VAPAA-AIKA

On tärkeä huolehtia myös riittävästä ja mielekkästä vapaa-ajasta. Seuraavassa tehtävässä voit pohtia mistä sinun vapaa-aikasi koostuu ja miten haluaisit viettää vapaa-aikaasi. Rentoutuminen auttaa sinua jaksamaan arjen kiireissä!

JATKA LAUSETTA



VAPAA-AJALLA MINÄ...

VAPAALLA TYKKÄÄN...

VAPAALLA HALUAISIN ENEMMÄN...

VAPAALLA HALUAISIN VÄHEMMÄN...

VIETÄN VAPAALLA AIKAA (KENEN KANSSA)...

VAPAA-AJASSA PARASTA ON...

VAPAALLA ON TYLSÄÄ, JOS... _____

UNELMIEN

VAPAAPÄIVÄNÄ MINÄ... _____

HARRASTUKSET, JOITA HALUAISIN KOKEILLA:

PARHAIMMAT KEINOT RENTOUTUMISEEN:

YMPÄRILLÄNI ON RIITTÄVÄSTI IHMISIÄ, JOIDEN
KANSSA VOIN VIETTÄÄ VAPAA-AIKAANI:



TOTTA



EN OSAA SANOA



TARUA

**RASTITA OIKEA
VAIHTOEHTO!**



- Selvitä, mitä ilmaisia harrastusmahdollisuuksia asuinpaikkakunnallasi on (geokätköily, rantalentopallo, ulkokuntosali...).
- Kaipaanko lenkkeilyseuraa, peliseuraa tai vaikkapa juttelukaveria? Voit etsiä seuraa esimerkiksi kaupunkien ja kuntien Facebook-puskaradioista ja Instagramin kaverihaku -julkaisuista (#kaverihaku).
- Pohtikaa työntekijäsi kanssa, kuinka jälkihuolto voisi tukea sinua esimerkiksi vapaa-ajan harrastuksissa.





**5.
KATSE
TULEVAISUUTEEN**

ASKELEET UNELMAA KOHTI

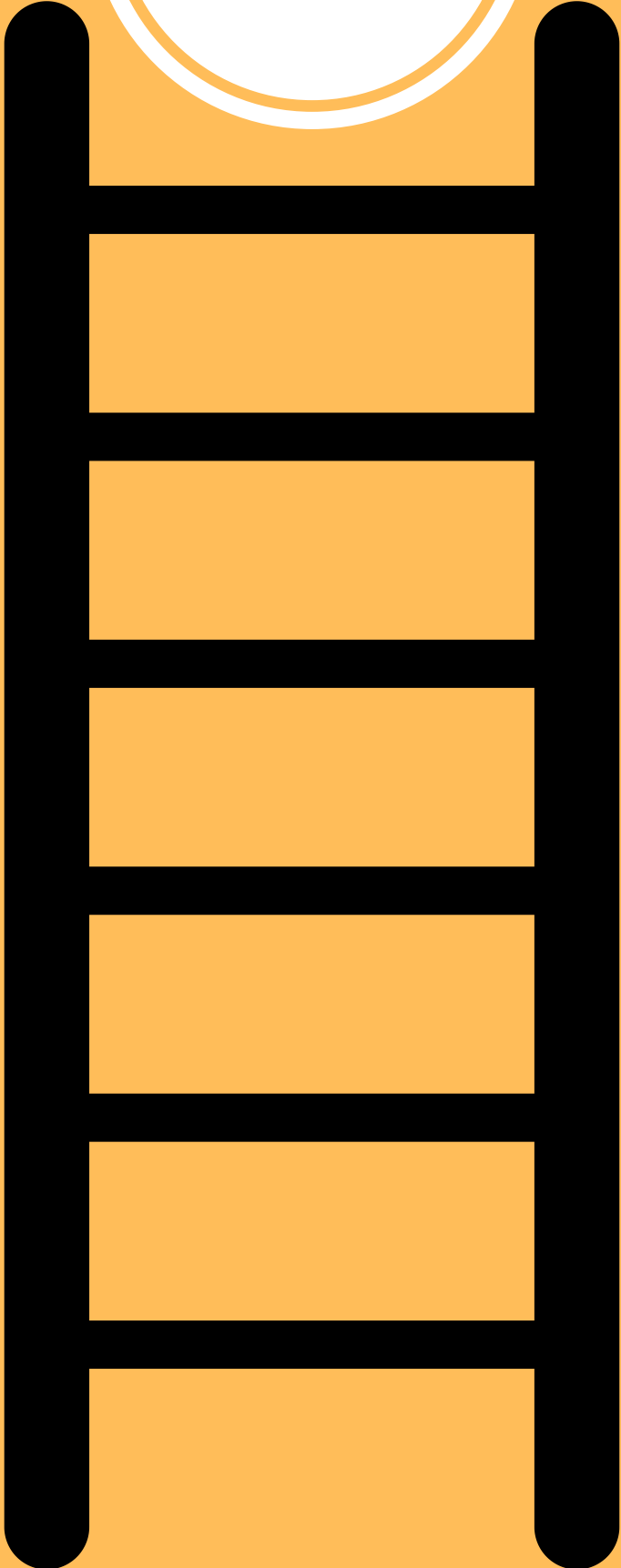
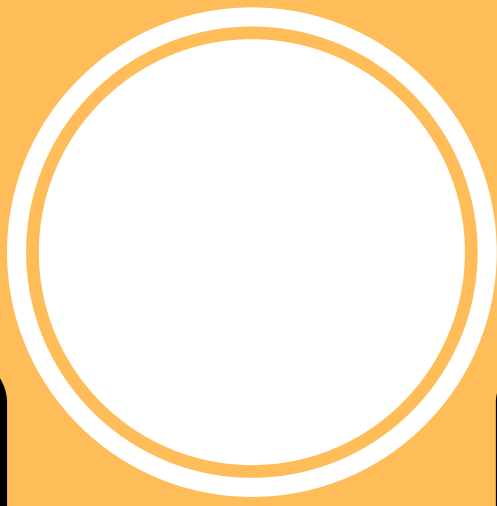


Unelmointi voi inspiroida, luoda toiveikkuutta, lisätä motivaatiota sekä auttaa tavoitteiden saavuttamisessa.

Unelmointi on positiivisia ajatuksia luovaa hyvän mielen puuhaa, joka saattaa tempaista sinut täysillä mukaansa. Ja kannattaa varoa, sillä unelmat saattavat käydä toteen! 😊

Tämän tehtävän tarkoituksena on laatia kuusiasteinen suunnitelma oman unelman saavuttamiselle.

- 1** Valitse yksi unelma, jonka haluat saavuttaa. Kirjoita unelma tikapuiden yläpuolella olevaan ympyrään. Löydät kuvan tikapuista seuraavalta sivulta.
- 2** Suunnittele kuusi askelta eli välietappia valitsemasi unelman saavuttamiseksi. Mitä sinun tulisi tehdä, että pääsisit lähemmäksi unelmasi toteutumista?
- 3** Kirjoita askeleet tikapuiden vierelle siten, että yksi askel eli välietappi vastaa yhtä askelmaa. Tämän jälkeen sinulla on kuusiasteinen suunnitelma unelmasi saavuttamiseksi!





KIRJE ITSELLENI

MITÄ TARVITSEN?

KYNÄ

PAPERI

KIRJEKUORI

RAUHALLINEN HETKI

**Kirjoita itsellesi kirje tulevaisuuteen;
millaisen tulevaisuuden sinä haluaisit?**

Voit pohtia kirjeessäsi esimerkiksi seuraavia asioita:

- Missä olet 5-10 vuoden kuluttua?
- Miltä elämäsi näyttää?
- Missä asut, mitä teet, mitä arkeesi kuuluu?
- Mitkä asiat ovat menneet hyvin, mitä olet saavuttanut?
- Mitä tavoitteita, haaveita ja unelmia sinulla on? Miten saavutat ne?
Tässä voit pohtia esimerkiksi opiskelua, työtä, perhe-elämää tai ystävyysuhteita.

Kirjeeseen voi myös esimerkiksi piirtää, runoilla tai liittää valokuvia; tyyli on vapaa! Halutessasi voit keksiä loppuun mietelauseen, joka auttaa sinua saavuttamaan toiveesi.

Lopuksi sulje kirje kuoreen ja kirjoita siihen avaamispäivämäärä. Laita kirje hyvään paikkaan odottamaan avausta. Kirjeen avaamispäivänä voit tutkia, mihin suuntaan sinun elämäsi on kulkenut.

(OHJEET LAINATTU: [KIRJE MINULLE](https://www.opopassi.com/kirjeitselle) - [HTTPS://WWW.OPOPASSI.COM/KIRJEITSELLE](https://www.opopassi.com/kirjeitselle))





**6.
MITÄ MINULLE
KUULUU?**

Mitä minulle kuuluu? -osion avulla pääset kertomaan, mitä juuri sinulle kuuluu. Voitte pohtia yhdessä työntekijäsi kanssa miltä aikaväliltä tarkastelet kuulumisasi ja omaa vointiasi.

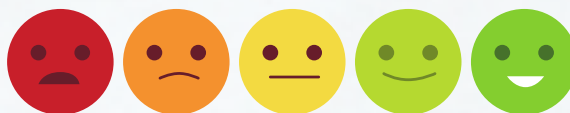
Viikkokuulumiset, kuukausikuulumiset... Päätös on sinun! On tärkeää, että kuulumisten päivittäminen on mielekästä puuhaa - sen ei ole tarkoitus käydä raskaaksi ja työlääksi. Täytä juuri sen verran kuin haluat! **Sinun hyvinvointisi on etusijalla.**



**KUULUMISTENI
AJANJAKSO:**

PSSST! VOIT TEHDÄ
MERKINNÄN MYÖS
HYMIÖIDEN VÄLIIN.

Tee merkintä sen hymiön kohdalle, joka kuvastaa parhaiten vointiasi kuluneelta ajanjaksolta:



**PARHAIMMAT ASIAT
KULUNEELTA AJANJAKSOLTA:**

**NÄISSÄ ASIOISSA
MINÄ ONNISTUIN:**

**NÄITÄ ASIOITA TEIN
KULUNEELLA AJANJAKSOLLA:** _____

**IKÄVIMMÄT ASIAT
KULUNEELTA AJANJAKSOLTA:** _____

**NÄISSÄ ASIOISSA
KAIPAISIN TUKEA:** _____



TOIVEENI JÄLKIHUOLLOLLE JA TYÖNTEKIJÄLLENI:

VAPAATA TILAA OMILLE
AJATUKSILLE:



VOIT KÄYTTÄÄ TÄTÄ SIVUA
ESIM. PÄIVÄKIRJANA,
KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJANA
TAI MUISTIINPANOSIVUNA.



**TÄMÄN HALUAN KERTOA
TYÖNTEKIJÄLLENI:**

Mitä haluaisit kertoa
työntekijällesi? Painaako
mieltäsi jokin? Haluaisitko
jakaa elämäsi iloisia asioita?
Voit kirjoittaa juuri siitä mistä
itse tahdot!



7.
EXTRA-MATERIAALI

VINKKEJÄ ARKEEN

RASTITA VINKIT, JOTKA HALUAT OTTAA KÄYTTÖÖN!



- Laadi ostoslista siinä järjestyksessä, jossa tuotteet sijaitsevat kaupassa.
- Hanki lattiakaivoon lattiakaivosuodatin ➡ siivoaminen helpottuu.
- Hyödynnä tyhjiä leipäpusseja esim. wc-roskiksen roskapusseina ➡ luonto kiittää ja rahaa säästyy!
- Leivinpaperia voi käyttää useamman kerran, ellei se mene kovin likaiseksi tai tummu liikaa. Voit pohtia myös kestoleivinpaperin hankkimista.
- Hyödynnä ruoanlaitossa uunin alku- ja jälkilämpöä.
- Pakasta ylikypsät hedelmät ja hyödynnä niitä esim. smoothiessa.
- Jos et halua saada soittoja puhelinmyyjiltä, googleta ohjeet puhelinmyyntikieltoon.
- Pakkaa lounas- ja päivällisruoat valmiiksi rasioihin ➡ tiedät aina jääkaappiin katsomalla monelleko päivälle ruokaa on vielä jäljellä.
- Jos vedenjuontisi on vähäistä, pidä jääkaapissa vesikannua ja nauti raikasta vettä pitkin päivää.
- Hyödynnä saippuoiden ja shampoiden jämät lisäämällä purkkeihin hieman vettä.

- Jos et tiedä kuinka jokin roska pitäisi kierrättää, hyödynnä esim. HSY:n Jäteopasta ➡ voit selvittää kierrätystavan kirjoittamalla roskan nimen hakukenttään.
- Motivaatiovinkki siivoamiseen: aseta puhelimeen hälytys ja siivoa hälytystä odotellessa niin kauan kuin ehdit!
- Jos sinulla on tapana jäädä torkuttamaan herätyskelloa, vie puhelin/herätyskello niin kauas sängystä, että joudut nousemaan ylös sulkeaksesi hälytyksen.
- Osta edullista hävikkiruokaa ResQ Clubin kautta. Tarkista, toimiiko ko. palvelu asuinpaikkakunnallasi.
- Säästä vettä: pyri pesemään vain täysiä koneellisia pyykkiä ja astioita, lyhennä suihkuaikaasi ja sulje suihku, kun levität pesuaineita.
- Laske suihkuveden lämpötilaa; tämä tuo huomattavan säästön sähkönkulutukseen vuositasolla ja lompakkosi kiittää!



**VOIT ETSIÄ ARKEEN
LIITTYVIÄ VINKKEJÄ JA
KIRJATA NE ITSELLESI
MUISTIIN!**

LINKKI- JA PALVELUVINKKEJÄ

Erilaisia chatteja, joissa voit jutella anonyymisti mieltä painavista asioista:

Sekasin-chat: avoinna ma-pe 9-24, la-su 15-24

MLL:n lasten ja nuorten chat: avoinna joka päivä 17-20, myös ajanvarausmahdollisuus

Netari: WhatsApp -päivystys ma-pe 17-19, sivustolta näkee myös muita chatteja ja niiden aukioloaikoja

Muita hyödyllisiä hyvinvointiin liittyviä sivustoja:

Zekki: Miten sulla menee? Digitaalinen hyvinvointimittari

Terveyskylä: terveyden digitaalinen tieto-, hoito- ja tukipalvelu

Suomi.fi: tietoa eri palveluista

Mielenterveyteen liittyvää tietoa

Hammashoitoon liittyvää tietoa

Sairastumiseen liittyvää tietoa

Rokotuksiin liittyvää tietoa

Itselleni tärkeitä sivustoja:



8.
LOPPUSANAT

Olemme tehneet tämän työkirjan Savonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopintojen opinnäytetyönä. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Savonian Aikuistuvan nuoren tukeminen laadukkain jälkihuoltopalveluin -hanke.

Nuorelle:

Toivomme, että työkirja on auttanut sinua elämäsi isossa vaiheessa: itsenäistymisessäsi. Toivottavasti sait työkirjatyöskentelyn avulla omat ajatukset kuuluviksi ja näkyviksi itsellesi ja työntekijällesi. Mielestämme tällä tavoin sinun oman polkusi rakentumista voidaan tukea parhaiten.

Työntekijälle:

Toivomme, että työkirja on auttanut vahvistamaan sinun ja itsenäistyvän nuoren yhteistyötä ja vuorovaikutusta. Kehitimme työvälineen, jonka avulla nuoreen tutustuminen voi helpottua. Mikäli nuoren työntekijä vaihtuu jälkihuollon aikana, työkirjaan täytetyt tiedot siirtyvät uudelle työntekijälle nuoren luvalla, eikä työskentelyä tarvitse aloittaa alusta. Mielestämme laadukas ja toimiva asiakassuhde rakentuu hyvässä vuorovaikutuksessa.

Kiitos, että saimme olla luomassa uutta asiakaslähtöistä työvälinettä, jossa nuoren ääni on pääroolissa!

10.10.2023

Jelena & Riina



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



KÄYTTÖOHJEET TYÖNTEKIJÄLLE

Hei Sinä jälkihuollon ammattilainen!

Työkirjan kohderyhmänä ovat hiljattain omaan kotiin muuttaneet jälkihuoltonuoret ja sen tavoitteena on vahvistaa nuoren ja työntekijän välistä vuorovaikutusta sekä tukea nuorta itsenäistymisessä ja uudenaikaisessa arjessa. Työkirjan pääteema on asuminen ja arjen sujuminen. Se sisältää erilaisia tehtäviä muun muassa arjen taitoihin, vahvuuksiin ja voimavaroihin sekä hyvinvointiin liittyen.

Työkirjan sisältö on laadittu pdf-muotoon ja ajatuksena on, että sitä käyttävä taho voisi viedä sen digitaaliseen muotoon. Digitaalisessa muodossa oleva työkirja helpottaisi tietojen jakamista sinun ja nuoren välillä. Lisäksi se antaisi mahdollisuuden muokata työkirjan sisältöä nuoren henkilökohtaisiin tarpeisiin sopivaksi. Työkirjaa voi kuitenkin hyödyntää myös tulostettuna versiona sekä täyttämällä työkirjaa pdf-tiedoston muokkaustoiminnon avulla.

Sinä voit yhdessä nuoren kanssa pohtia, mitkä työkirjan osiot tukisivat sinun asiakastasi itsenäistymisessä. Voitte ottaa käyttöön ne sivut, jotka koette hyödyllisiksi. Koko työkirjaa ei ole pakko täyttää. Työkirjan täyttämisen on tarkoitus olla mielekäs, eikä siitä pidä koitua nuorelle paineita. Voitte yhdessä suunnitella työkirjalle sopivan tarkasteluvälin sekä -tavan. Vastauksista voi havaita nuoren tuen tarpeita. Niiden avulla keskustelua voi myös johdatella pintaa syvemmälle.

Toivottavasti työkirja tuo apua nuorille sekä teille työntekijöille. Toivomme teille antoisia hetkiä työkirjatyöskentelyn parissa!