



# PIENI OPAS ITSENÄISYYTEEN

---

Mitä kaikkea se voi tarkoittaa

## Sisällys

Johdanto _____	2
Tulevaisuuden polut _____	3
Oma koti ja asunnon hakeminen _____	4
Kodinhoito _____	7
Ruokareseptejä _____	11
Talous _____	15
Terveys _____	19
Vapaa-aika _____	24
Etsivä nuorisotyö _____	26

### Lähteinä käytetty mm.

[peda.net](http://peda.net)

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

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

[mieli.fi](http://mieli.fi)

[takuusäätiö.fi](http://takuusäätiö.fi)

[etsivänuorisotyö.fi](http://etsivänuorisotyö.fi)

### Teoksen koonneet

Etsivä nuorisotyöntekijät

Maija Luukkonen ja Vivica Silfverberg

Nousiaisten kunta, 2024





## KÄSISSÄSI ON...

pieni opas itsenäisyyteen. Saatat olla siis aiheen kynnyksellä. Itsenäistyminen ei ole automaatio, vaan tähän elämänvaiheeseen liittyy monenlaisia elementtejä: konkreettisia toimia, vastuun ottamista, tunteita ja pohdintoja. Itsenäistyminen on paljon muutakin kuin asunnon tai koulupaikan hankkiminen. Se on myös uusi mahdollisuus ja hetki, jolloin on lupa unelmoida.

Konkretia kuitenkin jäsentää itsenäistymisen vastuita ja saattaa helpottaa itsenäistymiseen liittyviä jännityksen tunteita. Tämä pieni opas antaa sinulle yleisiä ohjeita, joiden avulla lähteä kohti tulevaa. Mutta koska tulevaisuus on meillä kaikilla erilainen, emme voi antaa absoluuttisia totuuksia.

Haali kuitenkin ympärillesi hyviä tyyppejä, jotka auttavat sinua kasvamaan itsenäiseksi ja onnelliseksi aikuiseksi.

ETSIVÄ NUORISOTYÖ

# TULEVAISUUDEN POLUT

---

TULEVAISUUDEN UNELMAT JA TOIVEET  
KANNATTAA TEHDÄ VISUAALISIKSI.  
SILLOIN NE PYSYVÄT MIELESSÄ.  
VASTAAVAA MIELIKUVAHARJOITTELUA  
KÄYTTÄVÄT MYÖS HUIPPU-URHEILIJAT  
TAVOITTEISTAAN.

Elämää voi ajatella polkuna, jossa elämän käännekohdat näyttäytyvät risteyksinä. Risteyksistä haarautuvat polut edustavat niitä eri vaihtoehtoja, jotka valitsemalla elämä lähtisi erilaiseen suuntaan.

Menneisydessäsi olet tehnyt monta erilaista valintaa, joiden avulla olet päätenyt tähän pisteeseen, jossa olet nyt. Pienenkin asian muuttamalla olisit saattanut päätyä johonkin aivan muualle, aivan erilaiseen elämäntilanteeseen.

Samalla tavalla tulevaisuudessasi haarautuu tuhansien erilaisten mahdollisten tulevaisuuspolkujen verkosto, jossa erilaisia valintoja tekemällä saatat päätyä aivan erilaisiin tulevaisuuksiin.

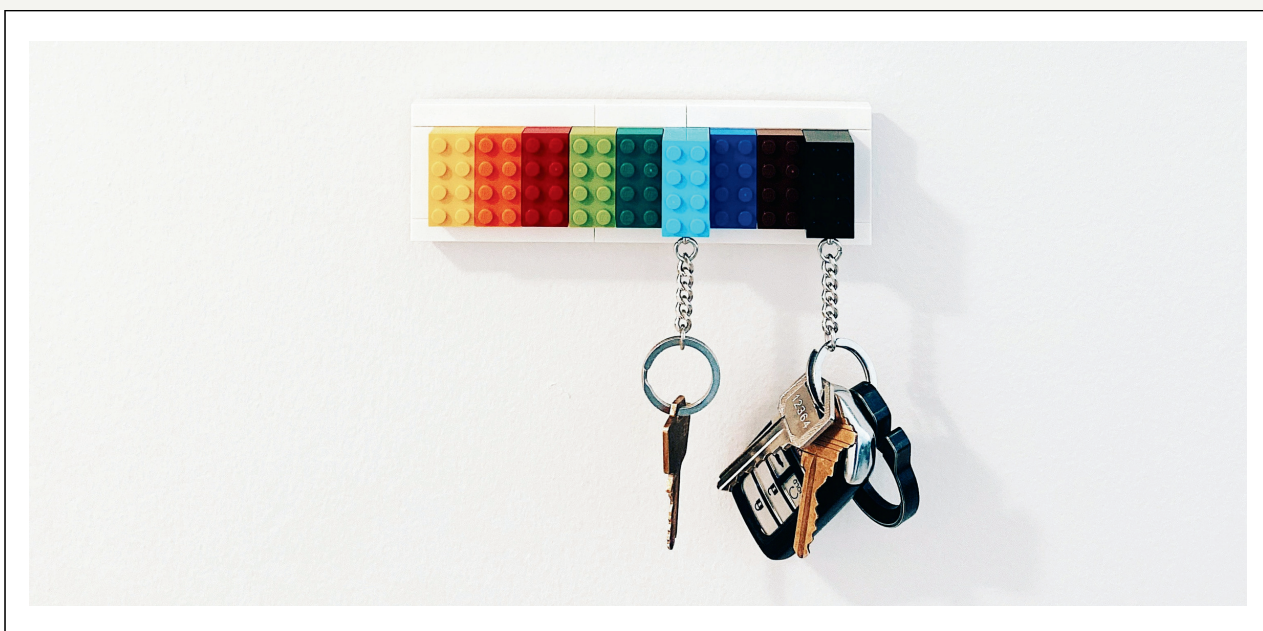
## MITEN MIETTIÄ TULEVAA

Kirjoita tai piirrä paperille tai post-it -lapuille, millaisia yksittäisiä asioita toivot tulevaisuudeltasi ja mitä et ainakaan toivo tulevaisuudessasi olevan. Voit halutessasi sijoittaa näitä kuvia ja tekstejä eri kohtiin haarautuvaa tulevaisuuspolkua (paperilla/kartongilla).

# KOHTI OMAA KOTIA

---

KOTI ON SIELLÄ MINNE AVAIMET SOPII. SYITÄ MUUTTOON VOI OLLA MONIA. MUTTA OPIKSELUN TAI TYÖN VUOKSI MUUTTO OIKEUTTAA HAKEMAAN ASUNTOA KUNNAN/KAUPUNGIN VUOKRA-ASUNTOJEN JOKOSTA.



## TÄÄLTÄ ASUNTOA ETSIMÄÄN

Vuokra-asuntoja löytyy yritysten, säätiöiden, kuntien, kaupunkien ja yksityisten henkilöiden omistamana. Mieti mitä sinä pidät tärkeänä, kun lähdet etsimään omaa kotia. Joskus muuttoaikataulu tai asuntotarjonta voi vaikuttaa siihen millaisien asunnot valitset. Asunnon Up Grade on helpompaa, kuin unelma asunnon löytäminen.

- [www.vuokraovi.fi](http://www.vuokraovi.fi)
- [www.oikotie.fi](http://www.oikotie.fi)
- [www.tori.fi](http://www.tori.fi)
- Kuntien ja kaupunkien omat vuokravälitys kanavat
- Opiskelija-asunnot mm. TYS.fi, Hoas.fi, SATO, M2-kodit

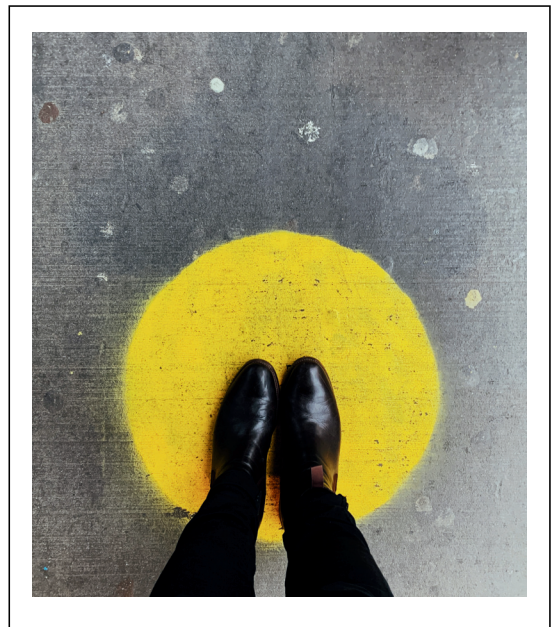
# ASUNNON HAKEMINEN

MIKÄ SINULLE ON TÄRKEÄÄ?  
 SIJAINTI? HINTA? NELIÖIDEN MÄÄRÄ?  
 KIMPPA-ASUMINEN VAI YHDEN IHMISEN  
 TALOUS?

Kun katselet vapaita asuntoja verkossa, älä ihastu kuviin, vaan tarkista aina mitä asunnoista kerrotaan. Onko vuokran määrä ja todelliset asumisen kustannukset (vesimaksu ja sähkö)sinun kukkarolle sopivat. Löytyykö asunnosta tai taloyhtiöstä toiveittesi mukaiset palvelut tai onko niitä jossain lähistöllä. Pyykkitupa tai tila omalle pyykinpesukoneelle, varasto, autopaikka, yms.

Asuntonäyttöjä sovittaessa kannattaa ottaa luotettava aikuinen mukaan. Hän saattaa nähdä asunnossa jotain, mitä sinä et näe.

Monia asuntoja saatetaan hakea kirjallisella hakemuksella. Hakemukseen kannattaa kertoa omasta asunnontarpeestaan esim. opiskelu- tai työpaikkakunnalla. Anna positiivinen kuva siitä millainen asuja olet.



## VUOKRASOPIMUS

Lue rauhassa sopimus läpi. Vuokrasopimus voi olla alkuun ehdollinen määräajaksi. Vuokran maksupäivä lukee sopimuksessa. Älä hävitä laskuja, jotka liittyvät vuokran maksuun.

Rakenna itsellesi tärkeiden asioiden kansio.

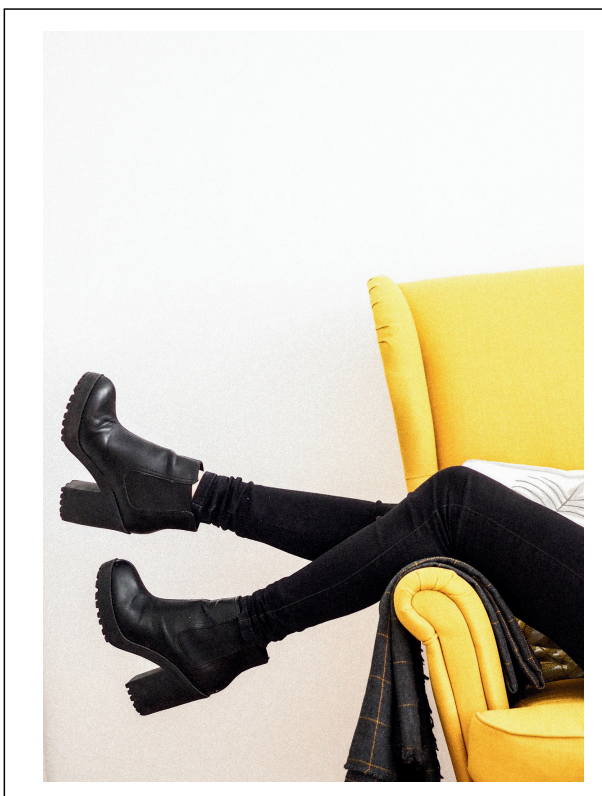
# MUUTTAJAN MUISTILISTA

---

Kun muutat, niin muista hoitaa muuttoilmoitus ja muita muuttoon liittyviä asioita. Jälkeenpäin voit nauttia omasta rauhasta.

## ENSISIJAISESTI

- Tee muuttoilmoitus aikaisintaan kuukautta ennen muuttopäivää ja viimeistään viikon kuluttua muutosta. Teet sen Digi- ja väestötietoviraston sivulta sekä postiin että maistraattiin.
- Ilmoita isännöitsijälle muutostasi.
- Tee sähkösopimus uuteen osoitteeseen
- Sovi myös netin siirtymisestä.



## VIRALLISUUDET

- Toimita tarvittavat lomakkeet Kelaan, jos saat tukia (esimerkiksi olosuhdemuutosilmoitus tai uusi asumistukihakemus).
- Muuttoilmoituksen osoitetieto menee automaattisesti viranomaisille, Kelaan, ajoneuvo- ja ajokorttirekisteriin, verohallintoon, seurakuntaan ja puolustusvoimille. Monet pankit, vakuutusyhtiöt, lehtitalot ja järjestöt voivat myös saada uudet tietosi.

## MUUT HELPOTTAJAT

- Hanki muuttoauto ja muuttoapu ajoissa.
- Pyydä muuttolaatikoita esim. lähikaupasta
- Käy muuttoä päivänä hankkimassa ruokaa muuttoon ja sen jälkeiseen päivään. Älä unohda herkkuja.

# SIIVOUKSEN VUOSIKELLO



Päivittäin tehtäviä asioita ovat sängyn petaus, tavaroiden järjestely ja tuuletus. Viikoittain on hyvä imuroida, pestä lattiat kostealla, pyyhkiä pölyt ja pestä wc. Vie roskat silloin kun niitä on tullut.

Sivuilla on listaus koko vuoden aikana siivottavista asioista. 1kpl toimintoja jokaiselle viikolle, niin kokonaisuus pysyy kasassa.

vk 1 Palovaroittimen pariston vaihto

vk 2 Liesituulettimen puhdistus

vk 3 Pyykinpesukoneen puhdistus

vk 4 lattiakaivojen puhdistus

vk 5 Pakastimen sulatus

vk 6 astianpesukoneen puhdistus

vk 7 imurin suulakkeiden puhdistus

vk 8 Kuiva-ainekaapin raivaus

vk 9 lääkekaapin raivaus

vk 10 kukkamultien vaihto

vk 11 kalkinpoisto kahvinkeitimestä ja silitysraudasta

vk 12 Pyykkikoneen nukkasihdin tyhjennys

vk 13 Päiväpeiton pesu

vk 14 ikkunoiden pesu

vk 15 verhojen pesu

vk 16 ilmanvaihtoventtiilien puhdistus

vk 17 Parvekkeen kevätsiivous

vk 18 Vaatekaapin raivaus

vk 19 Korjausompelua

vk 20 Talvivaatteiden ja -kenkien varastointi

vk 21 Astianpesukoneen puhdistus

vk 22 Lattialistojen perusteellinen pesu

vk 23 Mattojen pesu

vk 24 kylpyhuoneen ja saunan pesu

vk 25 Täkkien pesu





vk 26 Roskavaunun/-säiliön pesu

vk 27 Liesituulettimen puhdistus

vk 28 Uunin puhdistus

vk 29 Pyykinpesukoneen puhdistus

vk 30 Lattia kaivojen puhdistus

vk 31 Valaisimien puhdistus

vk 32 kirjahyllyn puhdistus

vk 33 imurin suodattimen puhdistus

vk 34 astianpesukoneen puhdistus

vk 35 Kenkien lankkaus

vk 36 makuuhuoneen raivaus

vk 37 Ikipyykin pesu

vk 38 Kuivakaapin perkaaminen

vk 39 Tärkeiden paperien mapitus

vk 40 Vaatekaapin raivaus

vk 41 Korjausompelua

vk 42 Kesävaatteiden ja kenkien varastointi

vk 43 Parvekkeen syysiiivous

vk 44 Ilmanvaihtoventtiilien puhdistus

vk 45 Roskavaunun/säiliön puhdistus

vk 46 Jääkaapin raivaus ja pesu

vk 47 astianpesukoneen puhdistus

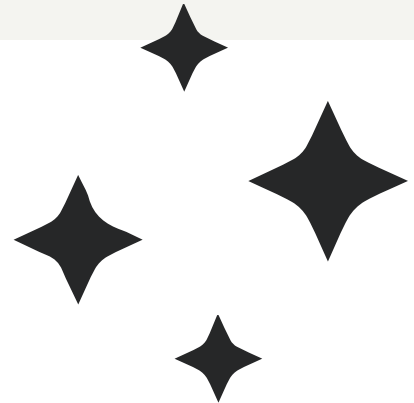
vk 48 Olkkarin siistiminen

vk 49 Lattialistojen perusteellinen pesu

vk 50 Kylpuhuoneen ja saunan pesu

vk 51 Uunin puhdistus

vk 52 Keskeneräisen asian viimeistely

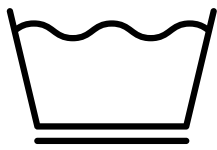


MUISTA PYYHKIÄ IKIPÖLY MYÖS  
PATTEREIDEN, LIEDEN/UUNIN  
JA JÄÄKAAPIN TAKAA.

# PYYKKI HUOLTO

Kun tutustut vaatteidesi ja kodin tekstiilien hoitoon ja toimit niiden mukaan, ne pysyvät pitempään hyvässä kunnossa.

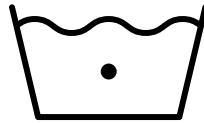
## TEKSTIILIEN HOITOMERKINNÄT



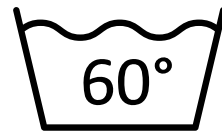
Vesipesu,  
viivat alla  
merkitsevät  
hellävaraista  
käsittelyä



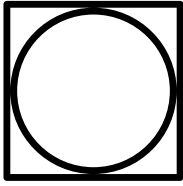
Käsinpesu



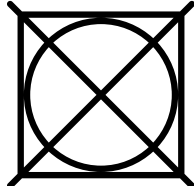
Vesipesu  
30\*



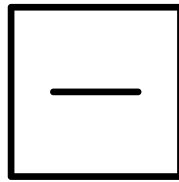
Vesipesu tietyssä  
lämpötilassa.  
Aste luku kertoo,  
kuinka kuumassa.  
30 - 90



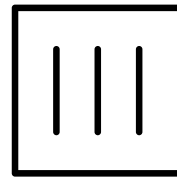
Rumpukuivaus



Rumpukuivaus  
kielletty



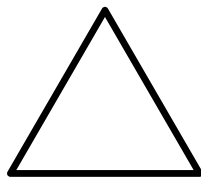
Kuivaus  
vaakatasossa



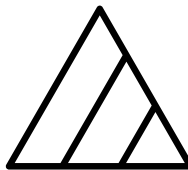
Kuivaus  
ripustettuna  
vettä valuvana



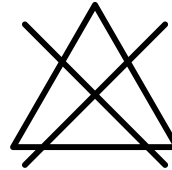
Rutista  
kuivaksi



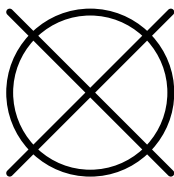
Valkaisu  
sallittu



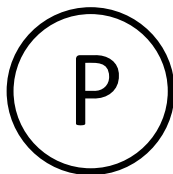
Vain  
happivalkeaisu  
sallittu



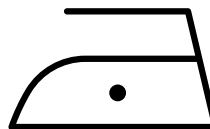
Valkaisu  
kielletty



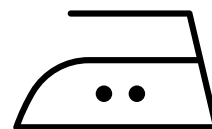
Kemiallinen  
pesu kielletty



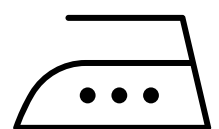
Kemiallinenpesu  
sallittu  
kirjain voi olla:  
P / W / F / A



Silitys  
max 110\*

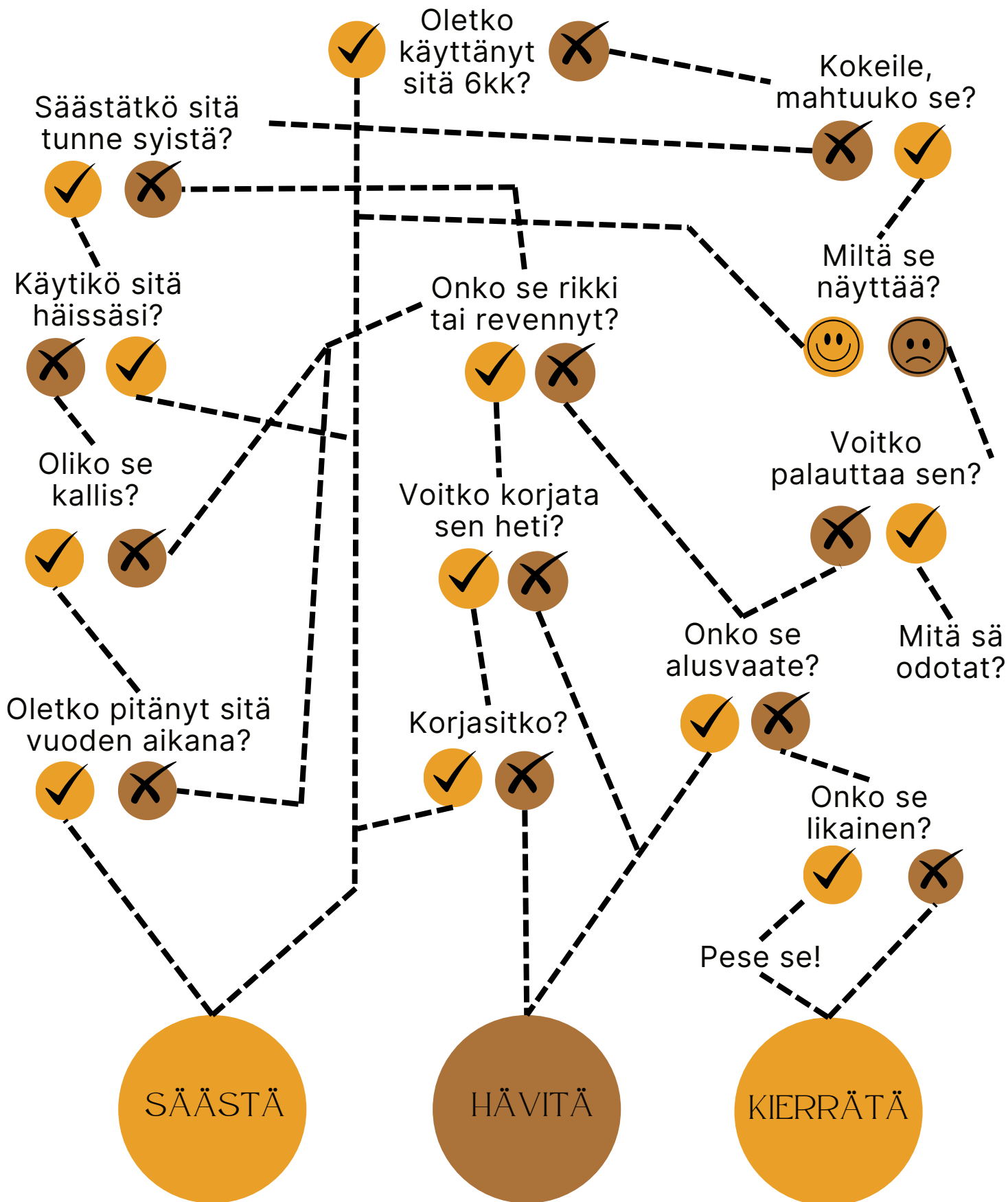


Silitys  
max 150\*



Silitys  
max 200\*

# UNF★K YOUR CLOSET



# MAKARONILAATIKKO

---

Tästä syöt monta päivää!! Variaatiota laatikkoon saat vaihtelemalla lihaa, soijaan, kanaan, härkikseen tai kalaan.

## TARVITSET

- 400 g makaronia
- 400 g jauhelihaa
- 1 sipuli
- öljyä
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippuria



### Munamaito

- 1 l täysmaitoa
- 3 kananmunaa
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippuria

### Päälle

- juustoraastetta maun mukaan

- Kuumenna uuni 175 asteeseen.
- Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna ruokalusikallinen öljyä pannulla. Ruskista jauheliha. Lisää sipuli ja jatka paistamista muutama minuutti. Mausta suolalla ja mustapippuria.
- Siirrä jauheliha-sipuliseos suureen uunivuokaan. Sekoita joukkoon makaronit(raakana).
- Tee munamaito. Riko kananmunat kulhoon ja vatkaa niiden rakenne rikki. Sekoita joukkoon täysmaito, suola ja mustapippuri. Kaada munamaito uunivuokaan.
- Nosta makaronilaatikko uunin alatasolle ja kypsennä noin 30 minuuttia. Sekoita pari kerta kypsennyksen aikana. Nosta makaronilaatikko uunista, ripota pinnalle juustoraastetta. Jatka vielä paistamista vielä noin 30 minuuttia.

# JUUSTOKUORRUTETTU SEITI

---

Edullinen klassikkoruoka, joka maistuu nykypäivänäkin hyvältä. Valmistuu 60minuutissa ja riittää neljälle tai muutamaksi päiväksi yhdelle.

## TARVITSET

- 400 g (1 pkt) seitifileetä (pakaste)
  - 1/2 tl suolaa
  - 1/2 tl rouhittua valkopippuria
  - 1 tl currya
  - 1/2 kpl purjoa
  - 1/2 kpl ruukkua tilliä
  - 2 dl (1 prk) ruokakermaa
  - 100 g (2 dl) juustoraastetta
- 
- Säädä uuni 200 asteeseen. Ota seiti huoneenlämpöön noin 15 minuutiksi. Leikkaa kala neljään annospalaan. Laita palat uunivuokaan ja mausta suolalla, pippurilla ja currylla.
  - Halkaise purjo pitkittäin, huuhto ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Pane suikaleet mikronkestävään kulhoon ja kypsennä mikrossa täydellä teholla 1/2 minuuttia. Levitä purjoviipaleet kalapalojen päälle.
  - Silppua tilli ja lisää se purjon päälle. Lisää kerma. Ripottele juustoraaste pinnalle.
  - Kypsennä seitiä uunin keskitasolla noin 30 minuuttia. Tarjoa esimerkiksi keitettyjen perunoiden, herneiden ja sitruunalohkojen kera.

# VEGAANINEN KASVISKEITTO

---

Sosekeitto isoilla valkoisilla pavuilla neljälle

## TARVITSET

- 1 sipuli
  - 2 valkosipulinkynttä
  - ½ punainen chilipalko
  - 2 cm pala inkivääriä
  - 3 perunaa
  - 3 porkkanaa
  - tölkki esikeitetyjä isoja valkoisia papuja (á 380 g)
  - 2 rkl rypsiöljyä
  - 8 dl vettä
  - 1 kasvisliemikuutio
  - 2 dl kaurakermaa
  - ½ tl rouhittua mustapippuria
  - suolaa tarvittaessa
- 
- Kuori ja pilko sipuli, valkosipulinkyntset, inkivääri ja chili. Kuori ja pilko perunat sekä porkkanat kuutioiksi. Valuta pavut siivilässä.
  - Lorauta kattilan pohjalle tilkka öljyä ja kuumenna. Kuullota ensin sipulit, inkivääri ja chili. Lisää joukkoon perunat, porkkanat ja pavut.
  - Kaada päälle vesi ja lisää liemikuutio. Anna porista niin kauan kunnes perunat ja porkkanat ovat pehmeitä.
  - Ota kattila pois levyltä ja soseuta sileäksi sauvasekoittimella. Lisää joukkoon kaurakerma ja kuumenna.
  - Tarkista maku ja lisää maun mukaan suolaa sekä rouhittua mustapippuria.



# OMENAHYVE

---

Helppo ja kiva leipasta itselle nautittavaksi tai kavereille tarjottavaksi.

## TARVITSET

- 5-6 (600 g) hapokasta omenaa
- 1 tl kanelia
- ½ tl kardemummaa

## KAURAMURUSEOS

- 100 g voita
- 3 dl kaurahiutaleita (täysjyvä, gluteiiniton kaikki käy)
- 1 dl fariinisokeria
- Vaniljakastiketta tai -jätelöä
- Kuori omenat, poista siemenkodat ja leikkaa omenat ohuiksi viipaleiksi. Sekoita joukkoon kaneli ja kardemumma.
- Levitä omenaviipaleet matalaan voideltuun vuokaan (n. 28 cm).
- Sekoita pehmeä rasva, kaurahiutaleet ja fariinisokeri murumaiseksi seokseksi. Ripottele seos omenalohkojen päälle.
- Kypsennä 225-asteisen uunin keskitasossa 25-30 minuuttia.
- Tarjoa paistos vaniljakastikkeen tai -jätelön kanssa.



# TALOUS

---

RAHA-ASIAT JÄNNITTÄVÄT MONIA.  
VASTUULLINEN RAHAN KÄYTTÖ TAKAA  
TALOUDELLISEN TASAPAINON EIKÄ  
TARVITSE SYÖDÄ KYNSIÄ.



## TALOUDELLINEN VASTUU

Rahan kuluttamista on priorisoitava arjessa eli kuluttaminen on laitettava tärkeysjärjestykseen. Vaikka tekisi mieli mennä leffaan tai ostaa uudet farkut, voi olla että rahaa pitääkin laittaa välttämättömiin menoihin. Taloudellinen vastuu ei siis tarkoita vain tienaamista vaan myös vastuullista kuluttamista.

Ensisijaisia kulueriä ovat: vuokra, sähkö + vesi, ruoka, terveys ja puhelin/netti ja vapaa-aika. Eläinkodissa on huolehdittava rahojen riittämisestä lemmikin äkillisiinkin kustannuksiin.



# BUDJETTISUUNNITTELU

Suunnittele omaa rahankäyttöä seuraavalla taulukolla. Mistä sinulle tulee rahaa ja minne se menee?

	VK 1	VK 2	VK 3	VK 4	KK YHT.
TULOT					
ASUMINEN					
RUOKA					
LIIKENNE					
VAKUUTUS					
PUHELIN					
TERVEYS					
VAATTEET					
VAPAA- AIKA					
SUORA- TOISTOT					

# LASKUT NE LASKUT

LASKUT VOI MAKSAA ENNEN ERÄPÄIVÄÄ.  
MITÄ JOS RAHAA EI OLE?  
YLLÄTYSLAKUJA EI OLE OLEMASSA.

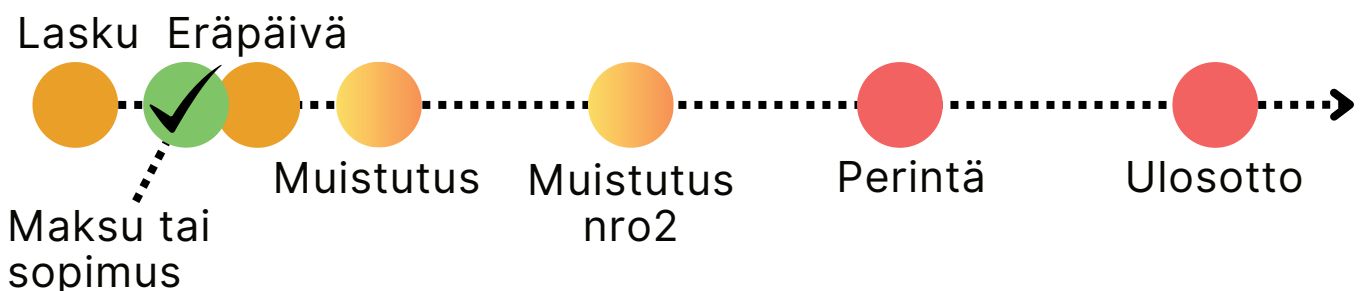



Laskut tupsahtavat postiluukusta tai ilmestyvät sähköisessä muodossa esim. omapostiin. Ne voi maksaa kerralla ja jotkut on mahdollista osittaa. Oli miten tahansa niissä on aina eräpäivä.

Voit aina maksaa laskut ennen eräpäivää, mutta viimeistään silloin ne on maksettava, jotta välttyt seurauksilta.

Jos eräpäivä ylittyy, lisätään siihen myöhästymismaksu. Jos tiedät ettet pysty maksamaan laskua ennen eräpäivää, ota aina laskuttavaan tahoon yhteyttä ja sovi muusta maksujärjestelystä.

## NÄIN LASKUTUS ETENEE





KIRJOITA KAIKKI  
TUSKAISET  
AJATUKSET  
RAHASTA JA  
NÄYTÄ TÄMÄ SIVU  
LUOTETTAVALLE  
AIKUISELLE.

HOX HOX  
Uuden laskun eräpäivä  
on monesti ilmoitettu  
ajankohtaisessa  
laskussa.

# TERVEYS

---

Nyrkkisääntönä: Opiskelijaa koskee oppilashuolto, Työntekijää pääsee työterveyshuoltoon ja työtön kuuluu yleisen terveystalvelun äärelle, mutta kaikki saavat käyttää yleisiä terveystalveluja ja päivystyksiä.

## ENSIAPUKAAPPI

Laastareita (vedenpitäviä)  
Ensiside, pieni ja iso  
Sideharsoa ja joustoside  
Kolmioliina  
Kuituteippi  
Sakset  
Haavanpuhdistusaine  
Hätäensiapuohje

## HÄTÄTILANNE

Kiireellinen hätätilanne on, kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan vaarassa tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle.

Soita **112**  
Soita itse, jos voit.  
Vastaa esitettyihin kysymyksiin.



# EDISTÄ HYVINVOINTIA

---

Alla on mainittu muutamia terveyttä edistäviä sivustoja ja vertaistukea tarjoavia tahoja. Useat järjestöt ja yhdistykset tuottavat paikallisesti vertaistuellisia palveluita erilaisiin haasteisiin liittyen. Myös seurakuntien palveluista moni saa apua fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen.

## TIETOA JA HOITOA

[Terveyskylä.fi](http://Terveyskylä.fi)

[Mielenterveystalo.fi](http://Mielenterveystalo.fi)

Nyyti ry - Edistää opiskelijoiden mielenterveyttä

ADHD-liitto

Diabetesliitto

Seta ry

Trans poliklinikka (Helsinki ja Tampere)

A-klinikkasäätiö ja A-klinikka Oy - Riippuvuushoitoa

Syömishäiriöliitto Syli ry

SPR ja SPR nuorten turvatalot

## VERTAISTUKEA

FinFami ry

Setalla on nuorille toimintaa useilla paikkakunnilla.

Trasek ry

AA-ryhmät ja NA-ryhmät

AL anon (päihderiippuvaisen läheiselle)

Peluuri.fi - Vertaistukea peliongelmiin

Syömishäiriöliitto Syli ry:n paikallistoiminta

# MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi on yksi tapa kuvata arjen hyvinvoinnin eri osia. Kuten käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla hyvinvoinnin eri osatekijöistä arkisilla valinnoilla. Jos yksikin sormi on pois pelistä, se heikentää koko käden toimintakykyä.

Oman hyvinvoinnin tilaa voi kartoittaa mielenterveyden käden kysymyksillä omasta arjesta. Kartoita mielenterveyden kätesi tila ottamalla rauhallinen tuumaustauko. Muistele viime viikkojasi ja nosta kätesi silmiesi eteen. Käy sormi sormelta läpi kuhunkin niistä liittyvät kysymykset ja vastaa niihin ”kyllä” tai ”ei”.



# TUKIKYSYMUKSET

---

## **Peukalo: Lepo ja rentoutuminen**

- Oletko nukkunut riittävästi?
- Heräsitkö virkeänä ja levänneenä?
- Oletko jaksanut keskittyä päivän aikana tehtäviisi?

## **Etusormi: Ravinto ja ruokailut**

- Onko ruokarytmisi kohtalaisen säännöllinen?
- Pystyitkö nauttimaan aterioista rauhassa?
- Söitkö terveellisiä välipaloja?
- Pärjäsitkö ilman päihteitä?

## **Keskisormi: Ihmissuhteet ja tunteet**

- Oletko saanut olla oma itsesi?
- Oletko hymyillyt, nauranut tai kokenut hellyyttä?
- Oletko saanut haluamaasi seuraa tai tarvittaessa apua?

## **Nimetön: Liikunta ja kehosta huolehtiminen**

- Oletko kokenut arvostusta kehoasi kohtaan?
- Oletko liikkunut, vaikka arjen hyötyliikuntana?
- Oletko antanut kehosi myös palautua?

## **Pikkusormi: Harrastukset ja luovuus**

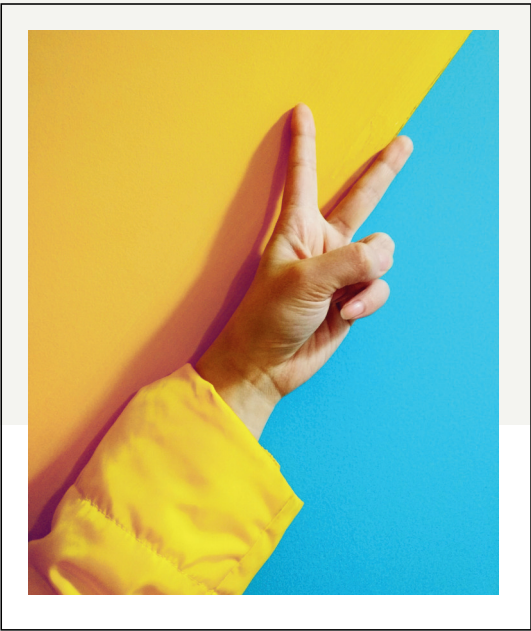
- Oletko tehnyt mielekkäitä ja tärkeitä asioita myös vapaa-ajalla?
- Oletko kokenut innostusta ja iloa?
- Oletko kokeillut tai oppinut jotain uutta?

## **Ranne: Arvot ja päivittäiset valinnat kaiken tukena**

- Ovatko päivittäiset teot olleet enimmäkseen arvojesi mukaisia?
- Onko elämässäsi riittävästi merkityksellisiä asioita?
- Ovatko sinulle tärkeät asiat näkyneet ajankäytössäsi?
- Ovatko arjen valintasi tukeneet mielenterveyttäsi?
- Oletko kokenut kiitollisuutta?

# KUKA OLET SÄ?

## MILLAINEN AIKUINEN HALUAT OLLA TAI MILLAISEKSI TULLA?



On hyvin tavallista, että nuoren aikuisen elämässä pohdimme toisinaan hyvinkin syvällisiä asioita. Pohtiminen liittyy monesti elämän perusasioihin ja olemiseen itseensä. Mikä tekee sinusta juuri sinut?

Voimme määritellä itseämme monien ominaisuuksien kautta. Määritelmät kertovat monesti siitä mitä asioita arvostat ja mitä koet tärkeiksi. Näitä pohdintoja ja keskusteluja voit käydä niin itsesi kuin turvallisten tyyppien kanssa.

### TÄYDENNÄ LAUSEET

Minulle on tärkeää.....

Toivoisin että.....

Minulle vaikeaa on.....

Minua on kehattu.....

Minulle tärkeitä arvoja ovat.....

Haluan kertoa itsestäni muille.....



# VAPAA-AIKA

---

Harrastaa voi monella tavalla. Voit mennä toimia tai itsenäisesti innostua, mutta myös yhdistysten vapaaehtoisena toimiminen ja toiminnan tuottaminenkin on hyvä tapa harrastaa. Harrastus tuo usein lisää sisältöä elämään.

Sosiaalisia suhteita rakennetaan erilaisista yhteyksistä kuten opiskelussa, työssä, harrasteissa, perheen kesken tai muiden tuttujen kautta, yms. Sosiaaliset suhteet lisääntyvät ja laajenevat, kun kohtaat avoimesti erilaisia ihmisiä. Joidenkin ihmisten kanssa synkkaa, toisten ei, mutta kaikissa on jotain hyvää.

Koti on sun Shangri-La. Mieti miten vietät kotona aikaa. On tärkeää, että ihminen viihtyy kotonaan ja kodin ulkopuolella. Kutsu perheesi tai ystäväsi kylään, jos et muuta hyödy, niin saat seuraa ja syyn siivota. Kotityöt voi ajatella yhtenä itsenäisen elämän harrastuksena.

## VUOROVAIKUTUKSEN LYHYT OPPIMÄÄRÄ

- A Ole rohkea ja kiinnostunut tekemään tuttavuuksia.
- B Jutteleminen ihmisten kanssa on yleensä mukavaa ja avartaa omia ajatuksia. Jaa omia mielteitäsi muille, mutta vältä väittelyä.
- C Kuuntele ja anna arvoa.
- D Selvitä ristiriidat puhumalla. Erilaiset asiat tuottavat ihmisten välille väärin ymmärrystä ja "kitkaa". Se on ihan tavallista, eikä niitä tilanteita kannata etukäteen pelätä.

# TURVAVERKKKO

Piirrä ja nimeä lähimmät ihmiset. Nimeä tuttuja, kavereita ja niitä ihmisiä, jotka ovat sinun elämässäsi. Piirrä sitten viivoja teidän välille. Kuvaa viivoilla millainen suhteenne on.

Vahva, hyvä suhde



Etäinen tai "ihan ok" suhde



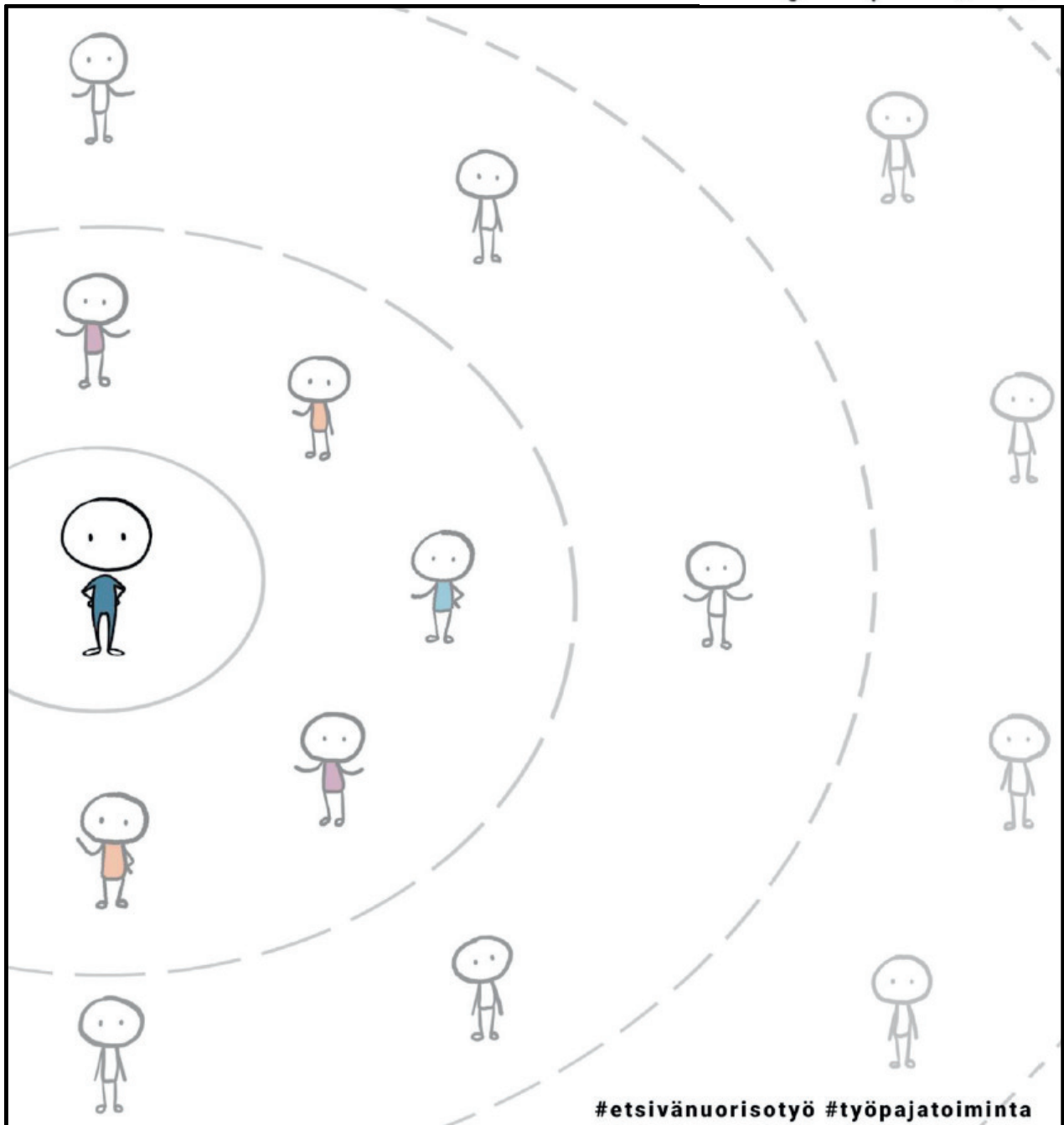
Epämääräinen suhde



Riitaisa suhde



Rakastava suhde



# ETSIVÄ NUORISOTYÖ



## 15-29-VUOTIAILLE SUUNNATTUA VAPAAEHTOISTA JA LUOTTAMUKSELLISTA OHJAUS JA TUKIPALVELUA

Etsivä nuorisotyötä tehdään miltei jokaisessa Suomen kunnassa ja kaupungissa.

Työ etsivän nuorisotyöntekijän kanssa perustuu aina sun toiveisiin ja tarpeisiin. Tarkoitus on vahvistaa sun ääntä ja saada asiat rullaamaan.

### Esimerkkejä tilanteista, joissa etsivä nuorisotyö auttaa:

- Tulevaisuuden ja arjen pohdintaan
- Raha-asioiden hoitoon
- Kela-asiointiin sekä muihin hakemuksiin ja viranomaisasiointiin
- Kouluun, opiskeluun ja työhön liittyviin tilanteisiin
- Terveysten ja jaksamisen haasteisiin

Maija(044 435 5209) ja Vivica(044 435 5363) tekevät työtä Maskussa, Mynämäellä ja Nousiaisissa, mutta auttavat löytämään sen oikean etsivän nuorisotyöntekijän toiselta puolelta Suomeakin. Älä epäröi ottaa yhteyttä!

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

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

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

NO MATTER  
HOW NICE  
THE HANDSOAP  
SMELLS. DON'T LEAVE  
THE RESTROOM  
SMELLING YOUR  
FINGERS.

