

# Arjenhallinta – podcast

## Tekstiversio

Toimittaja: Nina-Elise Koivumäki, asiantuntija, Humanistinen ammattikorkeakoulu

Haastateltavat: Aino Kiljunen, lähihoitajaopiskelija

Marja Karjalainen, kuraattori, Sakkyn opiskeluhuolto

Tekninen toteutus: Kari Keuru, lehtori, Humanistinen ammattikorkeakoulu

## Johdanto:

Arjen sujuminen on oleellinen osa hyvinvointiamme ja hyvää elämää. Arjen tuttujen rutiinien toistaminen tuo tunnetta siitä, että oma elämä on hallittavissa ja turvallista. Hyvän ja toimivan arjen perusta muodostuu säännöllisestä ruokailusta ja monipuolisesta ravinnosta, arjen velvollisuuksien kuten työn tai opiskelun hoitamisesta, liikunnasta, levosta ja sosiaalisista suhteista. Arjenhallinta on omaan elämään ja lähiympäristöön vaikuttamista omilla tiedoilla ja taidoilla. Tässä podcastissa otamme arjen haltuun itsenäisesti asuvan nuoren sekä kuraattorin kanssa yhdessä teemasta keskustellen. Tervetuloa mukaan!

Arjenhallintataitoihin aletaan kiinnittää yleensä siinä vaiheessa huomiota, kun nuori alkaa itsenäistyä ja suunnitella omaan asuntoon muuttamista. Taitoja aletaan kuitenkin harjoitella jo huomattavasti aikaisemmin. Alakoululainen lapsi harjoittelee esimerkiksi vastuunottoa omasta koulunkäynnistään ja tavaroistaan. Yläkoululainen osaa jo asioida itse kaupassa ja käyttää rahaa sekä liikkua julkisilla kulkuneuvoilla. Toisen asteen opiskelijan olisi hyvä osata jo monia itsestä huolehtimisen perustaitoja, mutta myös kodista huolehtimisen taitoja, jotta siirtyminen omaan asuntoon olisi mahdollisimman turvallista.

Suomessa nuoret muuttavat omilleen muita eurooppalaisia nuoria aiemmin, keskimäärin noin 21-tai 22 -vuotiaana. Naiset muuttavat pois lapsuudenkodistaan miehiä aikaisemmin. Kaikista 17-vuotiaista noin 90% asuu kotona, mutta 18-vuotiaiden kohdalla enää 75% naisista ja 84% miehistä. Kotoa poismuuttamiseen on monia syitä. Joillekin lapsuudenkoti käy liian ahtaaksi tai perheen taloudellinen tilanne on sellainen, että täysi-ikäisen on järkevämpi muuttaa omilleen. Suomalaisessa kulttuurissa varhaista itsenäistymistä vanhemmista pidetään myös yleisesti ottaen hyvänä asiana ja moni nuori haaveilee omasta asunnosta täysi-ikäistyessään. Osa nuorista muuttaa omilleen jo ennen kuin täyttää 18 vuotta. Yleisin syy tähän on toisen asteen opintojen aloittaminen toisella paikkakunnalla.

## Aino Kiljusen haastattelu:

Nina-Elise: Mulla on haastateltavana 16-vuotias Varkaudessa asuva Savon ammattiopiston lähihoitajaopiskelija Aino Kiljunen, tervetuloa.

Aino: Kiitos.

Nina-Elise: Kerro milloin sinä muutit asumaan yksin ja minkä takia.

Aino: Mä muutin elokuussa tänne Varkauteen opintojen perässä ja olin tosiaan 15-vuotias, en ollut kerennyt täyttää kuuttatoista. Ja mä muutin siis mun siskoni luokse. Se asui silloin tässä kämpässä. Ja me sitten asuttiin yhdessä 2 kuukautta eli lokakuussa sitten jäin tänne yksikseen asustelemaan.

Nina-Elise: Joo eli sisko lähti sitten opiskelemaan jonnekin toiselle paikkakunnalle.

Aino: Joo se lähti Tampereelle, se haki poliisikouluun.

Nina-Elise: Kiva, että siinä oli sitten semmoinen turvallinen alku sitten.

Aino: Joo se kyllä auttoi. Tuli semmoinen pehmeä laskeutuminen tähän yksin asumiseen.

Nina-Elise: No miten sinä valmistauduit tähän muuttoon?

Aino: No siis mä valmistauduin tähän muuttoon hankkimalla kaikki tämmöiset tarpeelliset tavarat. Ja aika paljon sain astiastoja sukulaisilta ja sitten siskolta jäi näitä huonekaluja, että se oli semmoinen helppo, että ei hirveästi tarvinnut ostaa mitään.

Nina-Elise: Joo, se onkin varmaan helpottanut aika paljon sitä alun, kun siinä saattaa paljon tulla niitä kuluja kun hankitaan tavaroita.

Aino: Joo

Nina-Elise: No, mitäs kaikkia asioita piti hoitaa ennen kuin pääsit muuttamaan.

Aino: No, ekaksi me haettiin niitä Kelan tukia. Eli asumis- ja opintotukea, mä sain ne molemmat ja kämppä ja vuokrasopimus piti hoitaa. Me oltiin vuokranantajan kanssa sovittu että sain asua tässä mun siskon kanssa sen 2 kuukautta ja sitten mä pääsin tähän vuokralle. Ja sitten sähkösoopimus piti hoitaa ja tehtiin perusteellinen siivous kun mun sisko lähti. Ja osoitteenmuutos ja kotivakuutuskin piti vielä.

Nina-Elise: Tosi paljon kaikkia asioita.

Aino: No on joo.

Nina-Elise: Saitko apua vanhemmilta?

Aino: Joo, vanhemmat auttoi tosi paljon äiti ja iskä oikeastaan hoiti Kelan tukien hakemisen ja sähkösoopimuksen. Ja sitten kotivakuutuksen. Sitten ne autto just siinä siivoamisessa ja muuttamisessa.

Nina-Elise: Joo tosi tärkeitä, että yksin olisi varmaan aika raskasta hoitaa kaikki nuo jutut.

Aino: No olisi.

Nina-Elise: No millaista se sitten on asua ilman vanhempia.

Aino: No tässä on plussa- ja miinus puolia, mutta tietenkin plussaa on tämä oma kämppä että sitten sen sai sisustaa miten halusi. Ja se sitten luo sitä kodikkuutta ja tuntuu omalle. Ja sitten on oma arki joka on tosi niinku kivaa ja se on niinku..

Nina-Elise: Saa itse päättää omista menoista ja aikatauluista.

Aino: Joo, just niin. Kyllä. On tässä niitä miinuspuoliakin, että on se yksinäistä tulla tyhjään kämppään kun on tottunut siihen että yleensä on joku joka odottaa siellä kotona. Mutta sitten kanssa tuo oma vastuu, että tässä tulee tosi paljon sitä vastuuta lisää, että sä oot kämpästä vastuussa ja kaikista sun omista teoista ja tämmöisistä päätöksistä.

Nina-Elise: Kyllä, siinä varmaan pitää miettiä just paljon enemmän sitä mitä tekee, vaikka on sitä vapautta niin sitten on sitä vastuutakin tosi paljon. Joo.

Nina-Elise: No oliko jotakin semmoisia asioita mitkä yllätti?

Aino: No mä ehdottomasti yllätyin kuluista, että kuluihin menee aika paljon rahaa. Just ruokaostokset maksaa aika paljon ja mulla meni hetki oppia että ei sitten tule niitä yllätysostoksia että sitten ei lopu rahat kesken.

Nina-Elise: Joo, se on varmaan siis monelle aikuisellekin jo tosi vaikea juttu, että varmasti sitten kun ensimmäistä kertaa itse huolehtii kaikista kuluista, niin on varmaan yllättäviäkin juttuja. Onko sitten sulla käytössä esimerkiksi jotakin semmoista apukonstia, millä saat ne rahat riittämään?

Aino: No se apukonsti on oikeastaan mun poikaystävä että, se sitten pitää huolen, että ei lähde shoppailut ihan käsistä.

Nina-Elise: OK hyvä juttu ja terveisiä siis poikaystäväälle tässä välissä.

Aino: Kyllä!

Nina-Elise: No mitä haluaisit sanoa muille nuorille jotka suunnittelee omilleen muuttamista, että mitä heidän kannattaa ensin miettiä?

Aino: No mun mielestä kannattaa miettiä, että onko se ajankohtaista. Että minäkin mieluusti haluaisin vielä asua vanhemmilla, mutta nyt opintojen perässä täytyi muuttaa. Niin sitten kannattaa miettiä just rahaa, että tässä on tosi paljon kuluja.

Nina-Elise. Kyllä, että varmasti niin kuin sanoitkin tuossa että se oli se isoin asia mikä yllätti, niin varmaan on tärkeää että selvittää etukäteen, että mitä tukea voi saada ja mistä.

Aino: Kyllä.

Nina-Elise: Joo. Ja siinä se varmaan se vanhempien tukikin on aika tärkeä juttu.

Aino: Ehdottomasti.

Nina-Elise: Joo, no milläs muulla tavalla vanhemmat voisi tukea sitten niitä nuoria jotka suunnittelee sitä itsenäistymistä, muulla tavalla kuin esimerkiksi taloudellisella tuella tai selvittämällä niitä Kelan etuuksia, niin mitenkä muuten vanhemmat voi tukea?

Aino: No, mun mielestä kun nuori muuttaa omilleen, niin siinä pitää olla se vanhemman luotto siihen nuoreen ja että nuori ei sitten rikko sitä luottamusta. Ja mulle on tosi tärkeää ja semmoinen helpotus, että mä pystyn soittamaan mun vanhemmille ihan milloin vaan. Ne on kyllä siinä tukena ja turvana ja auttaa aina.

Nina-Elise: Joo toi on kyllä ihana kuulla ja varmaan tosi tärkeä muistaa että aina voi soittaa sinne omalle vanhemmalle ja hienoa että he siellä on valmiita vastaamaan. No, oletko saanut jostakin, tuossa mainitsit, että poikaystävä on auttanut siinä budjetissa pysymisessä, mutta onko kukaan muu sitten auttanut kuin vanhemmat tai poikaystävä näissä itsenäisen asumisen asioissa?

Aino: No tossa ekassa kysymyksessä mä mainitsinkin, että siskon kanssa asustelin tässä, niin siskolta olen oppinut tosi paljon ja se sitten kanssa auttaa ja auttoi siinä alussakin tosi paljon, että se sitten lähti hyvin liikkeelle tämä yksinasuminen.

Nina-Elise: No niin. No, nyt sinulla on semmoinen 8 kuukautta takana tällaista itsenäistä elämää niin mitkä on päällimmäiset fiilikset tällä hetkellä?

Aino: Tosi hyvät fiilikset, että olen kyllä oppinut paljon uutta ja tuun varmasti vielä oppimaankin. Kyllä tykkään ja tämä oli tosi oikea päätös muuttaa.

Nina-Elise: Hienoa kuulla ja paljon tsemppiä sulle nyt jatkossakin sitten tähän omaan elämään ja arkeen ja voimia opintoihin.

Aino: Kiitos.

### Välikommentit:

Kuten Ainon tarinasta tuli ilmi, moni itsenäiseen elämään liittyvä taito opitaan siinä vaiheessa, kun törmää ensimmäistä kertaa johonkin uuteen asiaan, kuten rahankäyttöön elämisen kustannusten kattamiseksi. Joitakin asioita on hankala hahmottaa etukäteen, kuten vaikkapa sitä, miltä yksin asuminen oikeasti tuntuu. Arjenhallintataitoja voi opetella vielä aikuisenakin. Netistä löytyy valtava määrä arjenhallintaoppaita ja myös sovelluksia arjenhallinnan helpottamiseksi. Nuori voi saada tukea oman arkensa ja elämänsä hallintaan vaikkapa Ohjaamoista tai laajemmin nuorisopalveluista. Toisen asteen opiskelijaa lähellä on myös kuraattorin tarjoama tuki, joka löytyy opiskeluhuollosta.

### Marja Karjalaisen haastattelu:

Nina-Elise: Minulla on nyt haastateltavana kuraattori Marja Karjalainen Iisalmen kampukselta. Tervetuloa mukaan.

Marja: Kiitoksia.

Nina-Elise: Millaisissa asioissa yleensä käännytään kuraattorin puoleen?

Marja: No hyvin erilaisissa asioissa. Kuraattoriin voi olla yhteydessä nuori itse ja monta kertaa ne asiat on liittynyt mieliala-asioihin, on kokenut niissä muutoksia, ahdistusta, väsymystä. Alakuloisuutta on ollut viiltelyä, masennusta. Sitten myöskin tällaisessa sosiaalisissa asioissa, että kotitilanteeseen liittyen, parisuhteeseen liittyen, parisuhde on päätynyt. Kaveriasioihin liittyen ja semmoiset elämänmuutokset, mitä esimerkiksi on ollut, vaikka koulunvaihto. Se nivelvaihe, se kaveripiirin muuttuminen, paikkakunnan vaihtuminen, muutto.

Myöskin sitten on nämä motivaatio-ongelmat. Alavalintaan liittyvät kysymykset; jossakin kohtaa voidaan lähteä miettimään, että onkohan tämä sittenkään oikea ala minulle. Olenko mä oikeassa oppilaitoksessa?

Joskus tullaan senkin takia, että kaverit ja perhe on huolestunut ja ne on ilmaissut sen huolen nuorelle. Ja sitten on päättänyt se nuori, että mä nyt tuun sulle juttelemaan. Sitten stressi on yksi tekijä ja sitten ihan Kelan etuusasioissa. Nämä lähinnä ollut sellaisia asioita missä opiskelija itse on niinku varannut sitä aikaa.

Sitten vanhemmat ovat olleet yhteydessä. Siihen on voinut olla syynä se vuorovaikutussuhde kotona, että siinä on koettu tiettyjä pulmia, haasteita, ei ole oikein saatu nuoresta mitään irti, ei oikein tiedetä missä mennään. Sitten sen nuoren opintojen eteneminen on huolettanut, huono käytös, mikä on näkynyt siellä kotona. Jaksamisen asiat, mielialan muutokset. Vanhemmalla on sellainen tunne, että nuori ei viihdy koulussa, on paineita opinnoista. Sitten on pyydetty stressinhallintaan keinoja ja sitten oltu myös näissä etuusasioissa on pyydetty apua.

Sitten oppilaitoksen puolelta, monta kertaa se yleisin syy on ollut poissaolot ja siitä johtuen sitten opintojen eteneminen, täytyy selvittää sitten asiaa. On ollut tilanteita, että opiskelijana ei ole saatu yhteyttä koulun puolelta. Kouluun tulemiseen liittyvät haasteet on tulleet esille. Ei uskalla tulla kouluun. Sitten, no opintoihin sitoutumattomuus, kiinnittyminen on syitä. Sitten myöskin nämä, että kouluhaasteet mitä ollaan nyt sitten korona-aikana kohdattu. Teho paikan puuttuminen voi olla tai sen keskeytyminen. Joskus nuorella voi olla opintojen ohella työpaikka ja siitä sitten saattaa tulla sellaisia opiskelun ja työn yhteensovittamisen haasteita, joissa on sitten ohjattu. Motivaatio-ongelmat myöskin ja sitten ihan huoli, tavallaan on tullut siitä nuoresta ja on tavallaan pyydetty sitä elämäntilanteen selvittelyä ja sitten sitä tuen järjestämistä. Nämä elämän muutokset, näissä muutoksissa on myös ohjattu ja suruasioissa ja mielialaan ja jaksamiseen liittyvissä asioissa ja sitten lisäksi nämä taloudelliset etuusasiat on niitä asioita olleet.

Sitten myöskin minä edustan itsekin tätä opiskeluhoitoa, niin sitten meitä on muita toimijoita myöskin niin meidän puoleltakin sitten näitä ohjauksia tulee tosiaan että jos on lääkäri arvioinut opiskelijalle sairauslomaa, niin toki silloin tulee nää sairauspäiväraha-asioita ja että uusi asia täytyy täytyy huomioida myöskin sitten nuoren kuntoutusrahaan liittyvät asiat ja sitten ihan keskustelutuen järjestämistä tällaisia elämänhallinnallisia arjen asioita. On tullut esille, että nuori tarvitsee apua tai keskustelutukea perhesuhteisiin ja kaveriasioihin ja sosiaalisten tilanteiden jännittämiseen ja tavallaan on voinut tulla siellä terveydenhoitajan vastaanotolla, vaikka opintojen paineet, että on isoja tavoitteita ja siitä sitten stressiä. Mielialan seurantaan liittyvät asiat ja ahdistus, väsymykseen liittyvät asiat eli hyvin monenlaisissa asioissa.

Nina-Elise: No kyllä, melkoinen liuta noita asioita, joiden takia tai jonka vuoksi täytyy sitten käydä kuraattorin luona ja kuulostaa kyllä siltä, että kuraattorin luona käynti voisi ollakin semmoinen hyvä portti sitten myöskin muihin palveluihin, että sieltä käsin lähdetään sitten selvittämään niitä elämän solmuja oli ne sitten mitä tahansa.

Marja: Kyllä ja kun kuraattori tekee oppilaitoksissa sitä koulun sosiaalityötä, niin meidän tehtävä on kokonaisvaltaisesti kartoittaa opiskelijan tilanne ja just mitä asioita tuossa luettelini niin hyvin moninaisissa asioissa voi tulla ja saa tulla ja tavallaan se, että aina se voi olla näitä kuraattori ei ole sitten se oikea ihminen auttamaan juuri siinä asiassa, mutta me tehdään myös sitä palveluohjausta. Elikä osataan sitten ohjata eteenpäin.

Nina-Elise: Varmasti muistaa sitten, että voi ihan minkäläisen asian tahansa kanssa tulla kuraattorin luona yhdessä pohtimaan sitä ja apu sitten varmasti löytyy.

Marja: Kyllä.

Nina-Elise: Joo no mitäs sitten arjenhallintaan liittyen, niin minkälaisia teemoja nuorten tilanteessa tyypillisesti nousee esiin, kun olet kohdannut nuoria omalla vastaanotolla.

Marja: Nyt on ollut tosi paljon esillä ahdistukseen liittyvät asiat eli ahdistaa tulla kouluun ja olla koulussa. Myös motivaatio-ongelmia ihan sitä alaa kohtaan mitä on opiskelemassa. Ja sitten sitä työelämää kohtaan. Sitten tuota. No itsenäinen opiskelu on monelle tuottanut haasteita. Tuntuu että se ei onnistu. Ja siihen liittyy sitä aloittamisen vaikeutta ja työn loppuunsaattamisen vaikeutta. Asiat jää kesken tai kokonaan tekemättä. No pelaamiseen liittyviä asioita. Että sitten jos ollaan on oltu itsenäisessä opiskelussa, niin siinä voi sitten helposti käydä, että eksyy moodlessa sitten pelaamaankin sitten niitä konsolipelejä tai muita pelejä ja sitten tavallaan ne unohtuu tai jää toisaalle. Sitten ne opintoihin liittyvät asiat. No vuorokausirytmii, siihen liittyviä haasteita on. Ja se tavallaan liittyy sitten myöskin näihin uniasioihin, että niitä on myös paljon. Ja että tosiaan että joko ei saa unta tai saa nukuttua tai uni on hyvin katkonaista ja sitten aamulla se herääminen on tosi vaikeata. Ei välttämättä edes kuule sitä herätystä. Myös tällaisia sosiaalisten tilanteiden haasteita on tullut ja ne voi liittyä joko siihen ryhmään, esiintymiseen, esillä olemiseen, kouluun tulemiseen tai työssäoppimaan lähtemiseen että monenlaisia. Ja sitten, no yksinäisyys on kanssa yksi semmoinen teema ollut että ei ole, ei ole kavereita koulussa tai siinä ryhmässä. Ja jopa sitäkin, ettei ole kavereita sitten vapaa ajalla. Että sitten se sosiaalinen elämä saattaa olla sitten kokonaan siellä somessa tai netissä. No yksi teema on Kela-asiointiin liittyvät asiat. Jos opinnot on edenneet hitaasti niin Kelan puolelta voi sitten tulla selvityspyyntöjä liittyen sitten opintorahaan, että onko tavallaan opintopisteitä kertynyt tarpeeksi, että siihen tukeen on ollut oikeutettu. Niin sitten opiskelijan tulisi antaa siitä sitten se selvitys ja sitten kuraattori voi olla apuna sitä selvitystä sitten antamassa.

Ihmissuhdevaikeudet on yksi teema myöskin ollut, että kyllä se heijastuu sitten monesti myös arjen toimintoihin. Ja totta kai sitten myös opintoihin. Sitten no taloudelliset vaikeudetkin myöskin, että joskus se näyttää jopa niin että opiskelija kokee että ei ole rahaa tulla kouluun.

Nina-Elise: No sitten tuossa mainitsitkin että nuorilla myöskin niitä taloudellisia ongelmia on, kuinka paljon olet tämmöisiin törmännyt ja minkä tyyliä ne on ne nuorten taloudelliset pulmat?

Marja: No ihan lähtee siitä oman auton käytöstä, että kun on täyttänyt jo 18 ja on saanut auton käyttöön niin, niin ihan.

Nina-Elise: Mistä bensarahat?

Marja: Kyllä, että ihan tämäkin ja se on sitten tietysti tämmöinen vähän ikävä tosiasia että siihen ei ole semmoista tukea saatavilla, että sitä ei lasketa silloin kun jos vaikka katsotaan sitä, että mihinkä on perustoimeentulotuessa oikeutettu, niin. Se on sellainen asia, mitä ei voida katsoa välttämättömänä menona. Sitten jonkun verran sitä saatetaan olla, että ollaan velkaannuttu pelaamisesta. Niistä syntyneistä veloista. Sitten olen törmännyt näihin pikavippi- ja osamaksuvelkoihin. Ja joskus, tämä oli ennen kuin tähän maksuton toinen aste, kun oppivelvollisuus pidentyi niin sitä sitten silloin oli myöskin tätä että ihan oppimateriaaleihin, kirjoihin, välineisiin, niin sitä haastetta oli silloin. Mutta nyt ei niinkään enää sitä. No lähinnä tämmöisiä.

Nina-Elise: Mitä sitten niin kun, jos nuorella on vaikka velkaa kertynyt tosi paljon niistä pikavipeistä tai jostakin muusta niin onko siinä mitään tehtävissä?

Marja: No silloin olen tavallaan ohjannut ottamaan yhteyttä velkaneuvojaan ja hänen kanssaan sitten pystyy tekemään sitä suunnitelmaa niiden velkojen lyhentämiseksi ja tietysti oma neuvo on se, että niitä pikavippejä kannattaa välttää, että joskus on törmännyt, että niitä on otettu tavallaan sen velan maksuun ja sitten taas uutta. Ja sitten tulee sitten se kierre että se on kallista rahaa. Että mieluummin sitten ottaa puheeksi, jos sellaista taloudellista vaikeutta on, niin kotona siellä vanhempien kanssa, että ne olisi kanssa tietoisia että mitenkä voisi sitten auttaa sitä nuorta. Ja sitten tuota, joissakin tilanteissa sitten, lähinnä jos katsotaan, että tavallaan tämmöisellä ehkäisevällä täydentävällä toimeentulotuella voidaan auttaa nuorta, niin niissä sitten on mahdollista kääntyä sinne sosiaalitoimen puoleen. Mutta sitten tosiaan näissä velkasioissa, niin kyllä se on hyvä käydä siellä velkaneuvojan vastaanotolla.

Nina-Elise: Joo ja tuo on varmaan semmoinen palvelu, mistä kaikilla ei välttämättä ole tietoa, että hyvä että on semmoistakin olemassa. No miten sitten nämä pelaamiseen liittyvät pulmat niin, onko siihen tarjolla sitten jotakin sellaista täsmäapua tai miten työstätte näitä ongelmia sitten nuorten kanssa?

Marja: No tietysti se että, miten motivoitunut se nuori itse siihen asialle on, että haluaako se siihen apua apua ja ja tuota tietysti sehän on tavallaan tietynlainen riippuvuus ja niissä sitten tavallaan sitä jatko-ohjausta sitten. Meillä täällä lisälnessä on nuorisopsykiatrian poliklinikka, että tavallaan sinne sitä jatko-ohjausta sitten tehty näissä asioissa, mutta sitten myöskin Kuopion kriisikeskus palvelee tänne lisälmeen asti, että siellä on näitä vertaisryhmiä. Siellä on Pelirajaton esimerkiksi. Ja sitten seurakunnat tarjoaa myöskin päihteiden käyttöön ja pelaamiseen tämmöisiin riippuvuuksiin myös omaa tukea.

Nina-Elise: Tärkeä kuulla, että apua on saatavilla monelta eri taholta. Niin, eli tosiaankin tärkeää tässä muistaa just se, että kuraattorin luokse voit mennä sitten ihan millaisen ongelman kanssa tahansa ja yhdessä sitten mietitte niitä keinoja, miten siitä pulmasta voisi päästä eteenpäin ja mikä on se taho joka voisi auttaa sitten sen ratkaisemisessa.

Marja: Kyllä ja avainasemassa on nuori itse, että mihin hän sitoutuu. Palveluja on asiaan kun asiaan ja tukea kyllä varmasti saa, mutta että haluaako hän, se on toinen juttu.

Nina-Elise: Tosi tärkeä kysymys. Miten sitten vanhempien rooli, että teetkö kuinka paljon vanhempien kanssa yhteistyötä?

Marja: Toisella asteella ehkä vähemmän kuin mitä aikoinaan peruskoulun puolella, mutta kyllä joka lukuvuosi jonkun verran tulee tehtyä myös yhteistyötä vanhempien kanssa.

Nina-Elise: Joo, miten se etenee tavallaan sitten, että voiko vanhempi vaikka soittaa suoraan sulle ja kertoa, että meidän Matilla on nyt vähän pulmia, että voitko vähän jeesata.

Marja: Kyllä, eli wilmasta löytyy meidän yhteystiedot. Voi joko soittaa tai sitten wilman kautta laittaa viestiä ja se on ihan todella hyvä asia, jos vanhemmat ottaa yhteyttä ja tavallaan tulee se huoli jaettavaksi. Ja samalla sitten me pystytään tarjoamaan myös tukea sitten sinne vanhemmillekin.

Nina-Elise: Joo. Varmasti vanhemmat kaipaa juuri vähän sitä juttuseuraa kenen kanssa purkaa sitä tilannetta, joka on saattanut pitkäänkin jatkua sitten siellä kotona tai se huoli vanhemmalla niin, varmasti tärkeää, että pääsee sitä purkamaan jonkun kanssa.

Marja: Kyllä.

Nina-Elise: No miten vanhempi sitten voi tukea nuorta siinä itsenäistymisessä ja siinä arjen hallinnassa?

Marja: No ihan. Aluksi ajattelisin näin, että tuota. Ihan olemalla kiinnostunut nuoren asioista. Muistaa kysyä edelleenkin, että mitä kuuluu. Miten koulussa meni, miten kavereitten kanssa menee ja miten harrastuksissa ja niin edelleen. Että ne on tärkeitä kysymyksiä, vaikka nuori saattaa viestittää sellaista viestiä, että ei halua kertoa, suhtautuu nihkeästi kysymyksiin, mutta ne on silti merkityksellisiä kysymyksiä. Ja yleensäkin arjessa on tärkeitä rutiinit ja säännöllinen päivärytmi, joka tukee sitä arjen toimivuutta ja sujuvuutta. Myös asioiden ennalta suunnitteleminen ja aikatauluttaminen. Ja sitten myöskin niistä sovitusta asioista kiinni pitäminen on niitä asioita, että ne asiat tavallaan etenee ja tulee hoidettua. Nuoria joutuu välillä muistuttamaan tosi paljon asioista. Hyvä on myös joskus mallintaakin, miten asiat hoidetaan. Ja esimerkiksi minun luona saatetaan nuoren kanssa harjoitella sitä, että mitä voi sanoa silloin kun menee vaikka itselle työharjoittelupaikkaa kysymään, niin voidaan käydä vähän sitä niin kuin, harjoitella yhdessä että mitä sanotaan ja miten sanotaan. Tai liittyen johonkin muuhunkin asiointiin tai puhelinsoittoon, että miten mä sen aloitan, harjoitellaan vuorosanoja. Ja sitten tehdään yhdessä asioita. Ja tuetaan niitä nuoren valintoja. Sitten, no ihan myöskin nämä perusasioista huolehtiminen, sitä ei pidä unohtaa. Ja että se on ihan sitten ravinnosta, että muistetaan syödä riittävän usein ja monipuolisesti, muistetaan levätä ja nukkua. Mä sanon aina nuorille, että kaikesta muusta voi tinkiä, mutta ei unesta, että sitä on. Tietysti unen määrä on jokaiselle yksilöllinen asia, mutta että semmoinen 8 tuntia on kuitenkin semmoinen hyvä määrä mihinkä pyrkiä, toisille riittää toki vähempikin. Kun on hyvin levännyt ja nukkunut ja syönyt niin monta kertaa sitten tuota, sitten voikin paljon paremmin.

Ja että tavallaan siinä arjessa olisi sitä mielekästä tekemistä, että sillä opinnoilla olisi sitä hyvää vastapainoa. Mikä on sitten myöskin voimavarana, että olipa se sitten liikunnallista tai jotakin kädentaitoihin tai musiikkiin liittyvää, kunhan on joku, mistä tavallaan ammentaa itsellesi sitä voimaa. Ja sitten niistä ihmissuhteista kiinni pitäminen tai niiden hoitaminen. Tätäkin joskus nuoret valittaa sitä, että ei ole aikaa kavereille tai tai että opinnot vie aikaa niin paljon niin se, että kuitenkin on hirveän tärkeää, että niistä meidän sosiaalisista suhteista pidetään kiinni. Niin kotona kuin sitten siellä vapaa ajallakin. Ja että kun kaikkia näitä on semmoisessa sopivassa suhteessa niin ne tukee sitten opintoja ja myöskin sitä omaa jaksamista.

Ja just se, että kannustetaan niitä omia nuoria niiden asioiden pariin, mitkä sitten tosiaan tuottaa sitä iloa ja että silloinkin kun tuntuu että ei jaksaa, niin on hyvä aloittaa se keskustelu siitä, että mikä tuntuisi hyvältä, mistä tulisi hyvä mieli ja lähtee vaikka sitä kautta sitten yhdessä tekemään jotain mielekästä.

Nina-Elise: Joo tossa tulikin paljon semmoisia konkreettisia vinkkejä nyt koteihin että miten voi sitä nuorta tukea. Ja varmaankin tuo myös mitä sanoit siitä mallintamisesta niin se vanhemman malli on varmaankin tärkeää myös tässä jaksamisteemassa, että.

Marja: Kyllä kyllä. Ja sitten jos on sellainen nuori joka on jo muuttanut omilleen niin semmoisia vinkkejäkin siihen, että miten sitä edelleen voidaan olla yhdessä vaikka ei enää fyysisesti olla saman katon alla. Mä olen saanut hyviä vinkkejä mun omilta nuorilta, että tuota, että sitä voi kokeilla kaikkea että, sopia vaikka tällaisesta lenkkeilystä, että lähdetään yhtä aikaa omista kodeistamme lenkille ja sen lenkin aikana otetaan puhelu toisillemme. Elikkä jutellaan ihan kuin oltaisiin sitten sen oman tyttären kanssa yhtä aikaa lenkillä. Sitä voi, tässäkin on siis ihan luovuus rajana, että mitä keksii. Se voi liittyä vaikka sitten johonkin ihan arjen asioihin, että päätetään, että hei tänään laitetaan ruokaa yhdessä. Ennalta on päätetty mitä laitetaan. Molemmat hankkii raaka-aineet, sitten tuota otetaan vaikka videopuhelu ja aletaan yhdessä kokkaamaan kumpikin omassa keittiössä tai leipomaan. Sitten voi myös siivouksen voi hoitaa sillä tavoin. Että vink vink.

Nina-Elise: Tosi hyviä vinkkejä kyllä ja näin korona aikaan toimii erityisen hyvin ja varmasti sitten juuri kun nuori vaikka muuttaa kauemmas jonnekin toiselle paikkakunnalle opiskelemaan esimerkiksi, niin kyllähän sitä oman vanhemman tukea tarvitsee ja apua esimerkiksi, että mitenkä teen nyt vaikka lihapullatakinan niin ottaa sitten se etäyhteys ja tehdä yhdessä se ja siitä tulee se, hoidettua sitten sitä ihmissuhdettakin siinä samalla.

Marja: Kyllä ja toki että myöskin sitten ihan näihin koulutehtäviin. Moni vanhempikin saattaa osata matematiikkaa tai kieliä ja että jos se, että tavallaan kysyä siltä nuorelta, että mitkä mitkä oppiaineet on haasteellisia mihin kaipaa tukea. Jos sitä osaamista löytyy niin nyt kun me on opittu korona-aikaan nämä Teams ja muut välineiden käytöt niin me voidaan tehdä sitten vaikka niitä läksyjä yhdessä.

Nina-Elise: Kyllä. Tosi hyviä vinkkejä ja hirveän tärkeä kyllä muistaa se, että kyllä ne nuoret tarvitsee aika paljon niitä vanhempia. Se on vielä sitten ihan aikuisenakin että, ei ole ikäraja tässä asiassa oikeastaan, että milloinkaa sitä vanhemman tukea ei enää tarvitsisi.

Marja: Niin kyllä ja monesti sitten ne keskustelun aiheetkin sitten syventyy, että nuorilla on tosi paljon. Mielenkiintoisia ajatuksia ylipäättänsä elämästä tai tästä maailmasta. Missä me eletään, että joskus on ihan hyvä pysähtyä kuuntelemaan, että mitä ne ajattelee. Ja saada huomata, että miten fiksuja nuoria meillä on.

Nina-Elise: Kyllä, se on ihan totta. Kiitos paljon Maria sinulle tästä haastattelusta.

Marja: Kiitos.

#### Loppuyhteenveto:

Kukaan ei voi hallita arkeaan täydellisesti, eikä se ole tarkoituksenmukaistakaan. Elämä on täynnä yllätyksiä ja sattumia, joita ei voi hallita ja joskus nuo sattumat voivat tuoda elämään paljon hyvääkin. Arki ilman minkäänlaista hallintaa olisi kuitenkin melkoista kaaosta. Arkiset rutiinit onkin tärkeä saada haltuun, sillä ne voivat haastavissa elämäntilanteissa tukea jaksamista ja selviytymistä.

Arjenhallintataidoissa keskeistä on, että osaa hankkia uutta tietoa ja uusia taitoja sekä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kun nuori oppii kääntymään pulmatilanteissa auttavien tahojen, kuten vaikkapa kuraattorin tai omien vanhempiensa puoleen, se vahvistaa hänen turvallisuuden ja hallinnan tunnettaan. Nuori saa kokemuksen, että yksin ei tarvitse pärjätä ja että asioihin löytyy ratkaisuja. Nuorelle syntyy myös tunne siitä, että arjen saa haltuun, vaikka välillä kaikki kohtaammekin kaaoksen hetkiä.



Arjenhallinta tuo paitsi levollisuutta ja turvaa, mutta mahdollistaa myös omien tavoitteiden ja unelmien toteuttamisen. Vakaalta pohjalta on hyvä ponnistaa kohti aikuisuutta ja siellä siintäviä haaveita.

Loppupuhe / Kari Keuru: Tämän podcastin on tuottanut Savon koulutuskuntayhtymän ja Humanistisen ammattikorkeakoulun Yhdessä!- Yhteisöllinen ja hyvinvoiva oppimisympäristö – hanke. Podcastin on käsikirjoittanut ja toimittanut asiantuntija Nina-Elise Koivumäki ja teknisestä toteutuksesta on vastannut lehtori Kari Keuru. Podcast on julkaistu 18.5.2022. Humanistisen ammattikorkeakoulun julkaisutoimikuntaan kuuluvat Jarmo Röksä ja Mikko Äärynen.

#### Lähteet:

Custódio Ira 2020. Ensiaskel tulevaisuuteen – 16-vuotiaiden nuorten ajatuksia itsenäisestä asumisesta. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 3/2020. ISBN: 978-952-7002-43-8 (pdf).

Malm Karla 2018. Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija. Tukea täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 208, sarja: Kenttä.

Yle 12.4.2021. Itsenäistyvätkö suomalaiset nuoret liian aikaisin? <https://yle.fi/aihe/a/20-309847>