

2025

Tunne mut

Se yksi lomake, joka kannattaa täyttää
siirryttäessä jälkihuoltoon

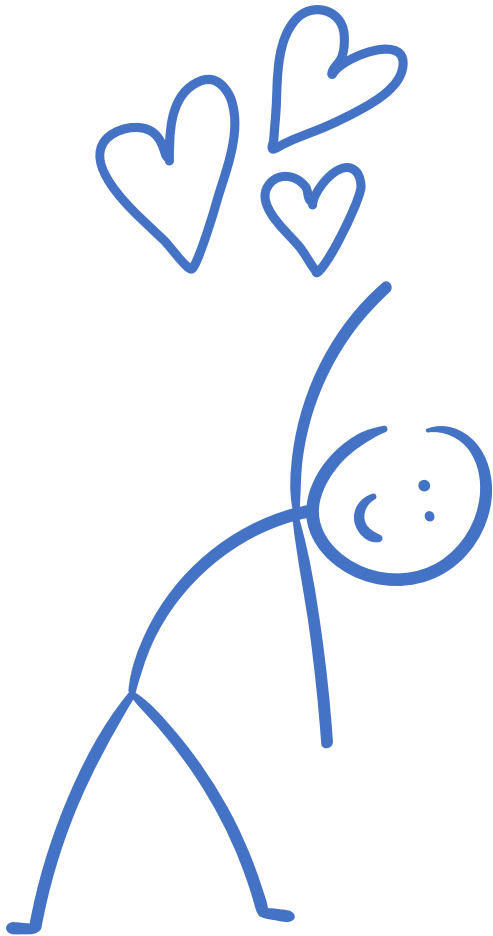
“ *Jotta psykososiaalinen tuki olisi asiakkaan kannalta mielekästä ja auttavaa, tulee asiakkaan ja työntekijän välillä olla luottamuksellinen ja toimiva vuorovaikutussuhde.*

Metteri 2012, 228

Tunne mut – Se yksi lomake, joka kannattaa täyttää siirryttäessä jälkihuoltoon

on **Barnavårdsföreningens**
Oman elämäni supertähti
-toiminnan sekä **Osallisuuden**
aika ry:n toiminnassa mukana
olevien nuorten lastensuojelun
kokemusasiantuntijoiden
yhdessä laatima asiakirja.

Asiakirja on suunnattu tueksi
erityisesti tueksi jälkihuollon
työntekijöille.



Sivuluettelo

Hei jälkihuoltoon siirtyvä nuori!	1
Hei jälkihuollon työntekijä!	2
Tapaamiset ja yhteydenpito	3
Asuminen	4
Arki ja tottumukset	5 – 6
Palvelut	7
Terveys	8
Perhe ja sosiaaliset suhteet	9
Raha-asiat ja talous	10
Kerro itsestäsi	11
Liitteet	12 – 14

Hei jälkihuoltoon siirtyvä nuori!

Olet varmaan elämässäsi ollut monessa palaverissa ja täyttänyt lomakkeita jo ihan tarpeeksi.

Tämän lomakkeen tarkoitus on kuitenkin tehdä uudesta itsenäisestä arjesta ja yhteistyöstä jälkihuollon kanssa mahdollisimman sujuvaa.

Lomaketta olemme olleet tekemässä me, jälkihuollossa itsekkin olleet nuoret, jotka toivoimme, että näistä asioista olisi keskusteltu jälkihuoltoon siirryttäessä.

Me kokemusasiantuntijanuoret toivomme, että tätä lomaketta täytetään rauhassa ilman stressiä etenemisestä. Sinun nuorena kannattaa kertoa rohkeasti ja avoimesti omista asioista, jotta työntekijä osaa antaa sinulle hyödyllistä tietoa ja olla tukenasi. Työntekijä kertoo sinulle etukäteen, mistä asioista hänellä on ilmoitusvelvollisuus. Kirjoittakaa ylös kaikki vinkit ja paikat, joista saat apua. Säästäkää molemmat tämä lomake, jotta kotona voit tarkistaa mistä saat tukea tai apua. Lomakkeeseen voi palata myöhemmin kokonaisuutena tai vaikka vain yksittäisen kohdan osalta.

Valitkaa siis mukava paikka ja jutelkaa!

Terkuin,

*jälkihuollossa olleet
kokemusasiantuntijanuoret*



Hei jälkihuollon työntekijä!

Tätä lomaketta ovat olleet tekemässä kokemusasiantuntijanuoret, jotka toivovat näistä asioista keskusteltavan jälkihuoltoon siirryttäessä.



- 1.** Tarjoa ensimmäisille tapaamisille ja lomakkeen täyttökerroille nuorelle mieluisa ympäristö ja esimerkiksi kuppi kuumaa. Nuori kertoo avoimemmin asioista, kun ei joudu ankeaan vieraaseen toimistoon.
- 2.** Tämä lomake on apuväline asiakassuunnitelman rinnalle ja kokemusasiantuntijat suosittelevat aloittamaan tästä lomakkeesta ja sen avulla täyttämään asiakassuunnitelmaa. Kysymykset on suunniteltu niin, että niihin voi olla helpompaa vastata, kun asiakassuunnitelman avoimiin kysymyksiin.
- 3.** Lomakkeen on tarkoitus luoda avointa luottamuksellista suhdetta työntekijän ja asiakkaan välille.
- 4.** Lomake tai sen aiheet kannattaa nostaa keskusteluun työntekijän tai nuoren elämäntilanteen vaihtuessa.
- 5.** Lomaketta kannattaa tarkastella tietyin väliajoin esimerkiksi asiakassuunnitelman päivittämisen yhteydessä.
- 6.** Ethän jätä kysymyksiä kysymättä sen vuoksi, ettet usko niiden koskevan nuorta. Anna nuoren itse kertoa, mikäli aihealue ei kosketa häntä. Vaikka aihe ei ole ajankohtainen, kirjaa nuorelle talteen siihen liittyvät palvelut ja tee nuorelle selväksi, että hän saa kertoa asiasta sinulle myöhemmin, mikäli se tulee ajankohtaiseksi.
- 7.** Tämä lomake mahdollistaa yksilöllisten taipumusten ja piirteiden huomioinnin (esim. neuroepätyypillisuus, haastavan menneisyyden vaikutus nykyhetkessä asioita hoitaessa ja sosiaalisissa suhteissa)
- 8.** Ennen lomakkeen täyttöä kerro nuorelle mitä hyötyä sinun mielestäsi syntyneestä keskustelusta voi olla ja mistä asioista sinulla on ilmoitusvelvollisuus.

TAPAAMISET JA YHTEYDENPITO

Työntekijä - aloita esittelylläsi tai jos olette jo tuttuja, voit jatkaa suoraan eteenpäin.

1. Miten haluat olla yhteydessä työntekijääsi (esim. viesteillä, puhelimitse, tapaamisilla)?

2. Mitä toivot tapahtuvan, jos sinuun ei saa yhteyttä? Toivotko, että jatketaan yrittämistä, annetaan olla rauhassa ja odotetaan, tullaan käymään oven takana tms?

3. Miten toivot toimittavan, jos törmäämme vapaamuotoisella tapaamisella tuttuihisi tai kavereihisi (esim. tervehditääkö)?

4. Minkälaisissa paikoissa haluaisit tavata? Kerro mieluisia ja epämieluisia paikkoja.

5. Onko työntekijän sukupuolella merkitystä?

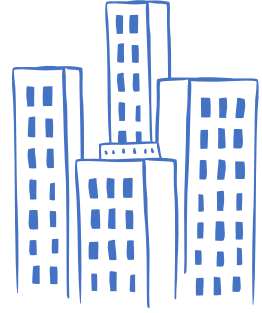
KYLLÄ / EI

6. Jos työntekijäsi vaihtuu, toivotko hänen lukevan tiedot sinusta ennen vai jälkeen ensimmäisen tapaamisen?

ENNEN / JÄLKEEN / EI MERKITYSTÄ



ASUMINEN



1. Minkälaiset kodinhoidolliset asiat osaat ja mikä tuntuu helpolta/sujuu (esim. siivous, ruokahuolto jne.)? Entä tuntuuko joku haastavalta?

2. Oletko lukenut vuokrasopimuksesi ja tiedätkö taloyhtiösi säännöt? Onko sääntöjä, joita mielestäsi on vaikea noudattaa tai et halua noudattaa?

3. Tiedätkö miten toimia, jos avain jää kotiin tai tulee ongelmia/vikoja asunnossa (yhteys isännöitsijään, huoltoon)?

4. Tuntuuko asuntosi sinusta kodilta? Jos ei, niin miten voisit tehdä siitä kodin?

5. Käytätkö kotona päihteitä yksin tai yhdessä?

KYLLÄ / EI



ARKI JA TOTTUMUKSET

1. Millaista arkesi on ja onko se mielekästä? Kerro päivärytmistäsi ja tottumuksistasi.

2. Millainen on mielestäsi hyvä päivä? Kuvaile hieman.

3. Koetko usein tylsyyttä ja mitä teet silloin? Siedätkö tylsyyttä vai yritätkö välttää sen kokemista?

4. Onko sinulla opintoja, töitä tai suunnitelmia niiden suhteen?

5. Onko sinulla harrastuksia tai kiinnostuksen kohteita? Haluaisitko löytää uutta vapaa-ajan toimintaa?



6. Miltä tuntuu aloittaa itsenäistä arkea?

Tunteet uuden itsenäisen arjen aloittamiseen liittyen asteikolla 1-10 (1=tunnen vähän, 10=tunnen paljon). Ympyröi.

PELKO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
INNOSTUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
RAUHA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STRESSI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HERMOSTUNEISUUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ILO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AHDISTUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



7. Millaiseen asumiseen olet tottunut (sosiaalisuus laitoksessa/kotona, kotitöiden tekeminen, turvallisten aikuisten läsnäolo)?

8. Miten ilmaiset/käsittelet sellaisia tunteita kuten vihaa, pettymystä, ahdistusta tai turhautumista? Onko joku näistä tunteista sinulle yleinen tai vallitseva ja kaipaako sen käsittelyyn työkaluja? (Tämä kysymys voi vaatia luottamusta)

PALVELUT

1. Onko sinulla olemassa olevaa hoitokontaktia? Jos ei, niin toivoisitko sellaista?
(tässä voi tarvittaessa antaa tietoa prosessin käynnistämisestä)

2. Tiedätkö, kenelle voit soittaa tai mihin olla yhteydessä virka-ajan ulkopuolella esimerkiksi yöllä?

3. Tiedätkö, mistä voit saada apua ja tukea

- talousasioihin?
- mielenterveyteen tai yksinäisyyteen?
- päihteiden käyttöön?
- väkivaltaiseen tai aggressiiviseen käytökseen?
- peliriippuvuuteen?
- itsetuhoisuuteen?
- rikollisuuteen?

tai tietoa

- vertaistuesta?
- kokemusasiantuntijatoiminnasta (luottamuksellista, ei jää merkintää)?
- olohuonetoiminnasta?

4. Mistä palveluista haluaisit lisätietoja?

TERVEYS

1. Miten koet fyysisen terveytesi asteikolla 1-10 (1=todella huono, 10=todella hyvä)?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Entä mielenterveytesi? (asiat kuten jaksaminen, väsymys, innostus, motivaatio, ahdistus...)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Askarruttaako joku asia terveytesi suhteen?

4. Onko sinulla itsetuhoisuutta? Oletko vaaraksi itsellesi tai muille?

5. Osaatko huolehtia hygieniastasi? Miten? (hammashygieneia, suihkussa käynti jne)

6. Oletko saanut seksuaalikasvatusta?

KYLLÄ / EI

7. Mietityttääkö jokin asia seksuaaliterveydessä tai seksuaalisuudessa (esim. ehkäisyssä, seksuaali- tai sukupuoli-identiteetissä, seksissä tai omissa rajoissa)?

PERHE JA SOSIAALISET SUHTEET

1. Kuka tai ketkä ovat sinun elämäsi tärkeitä ihmisiä?

2. Millaisina koet suhteet esimerkiksi kavereihin, perheeseen, kumppaneihin? (Saatko suhteista lisää voimavaroja vai vievätkö ne niitä? Tunnistatko omat rajasi ja osaatko pitää niistä kiinni?)

3. Minkälaisia asioita teet kavereiden kanssa?

4. Onko sinulla toimiva tukiverkosto, josta saat tarvittaessa tukea ja voimavaroja? Jos, niin keitä siihen kuuluu?

5. Kaipaako lisää tukiverkostoa tai kontakteja?

RAHA-ASIAT JA TALOUS

1. Tuet, joita jälkihuolloilta voit saada

2. Saatko jotain muita etuuksia? Tiedätkö mihin etuuksiin sinulla on oikeus?

3. Osaatko käyttää rahaa niin, että ne riittävät seuraavaan "rahapäivään"? Entä onko sinulla säästöjä hätätilanteiden varalle?

4. Haluaisitko oppia säästämisestä tai sijoittamisesta? (*matalan kynnyksen palvelut tähän liittyen*)

KYLLÄ / EI / EHKÄ MYÖHEMMIN

5. Onko sinulla luottotiedot kunnossa? Tarvitsetko lisätietoa/tukea tilanteen ratkaisemiseksi?

6. Tiedätkö mitä on edunvalvonta? Koetko tarvetta sellaiselle?

KERRO ITSESTÄSI

1. Minkälaiset asiat sinua kiinnostavat?

2. Minkälaisena koet itsesi?

3. Missä asioissa koet olevasi hyvä?

4. Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa ja tuovat voimavaroja arkeen?

5. Onko asioita, joihin toivoisit vahvistusta tai tukea?

6. Vapaa sana ja terveiset/toiveet työntekijöille

TÄÄLTÄ SAAT APUA:



Mielenterveys

[Apua nuorille – HelsinkiMissio](#)

keskusteluryhmiä, kriisi- ja keskusteluapua, kaverituki etänä ja livenä

[Tukea ja apua - MIELI ry](#)

vertaistuki, keskustelu- ja kriisiapu livenä ja etänä
kriisipuhelin (24h): 09 2525 0111

Sekasin-chat tai <http://discord.gg/sekasin> (Discord 24h)

[Nuoret | Mielenterveystalo.fi](#)

omahoito-ohjeita, harjoituksia, Chillaa-app, nettiterapiaa lähetteellä

[Avopalvelu nuorille mielenterveys- ja päihdeasiakkaille | Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue](#)

Kohtaamispaikat Emy ry (Espoon mielenterveysyhdistys)
mm. kohtaamispaikat, ryhmätoiminnot jne

Päihdepalvelut

[Nuoli](#)

nuorten kohtaamis- ja tukipiste 16–29-vuotiaille päihteitä käyttäville nuorille
vailla paikkaa minne mennä.

[Tukikohta ry](#)

matalan kynnyksen päihdekuntoutusta, päihdepalveluita ja läheisen tukipalveluita. Esimerkiksi Nuorten tukikohta, Jälkipolku-kuntoutusohjelma ja Elämäntaitoryhmä

[Stop Huumeille ry](#)

matalan kynnyksen päihdepalveluita, päihdekuntoutusta, bänditoimintaa, olohuone/hengailua

Kalliolan klinikka (Myllyhoito)

[Nimettömät Narkomaanit - NA | Suomen alue](#)

ryhmiä, puhelinneuvontaa jne

Irti Huumeista ry 0800 980 66

vertais- ja ammattitukea huumeita käyttäville, toipuville sekä läheisille

Kohtaamispaikka Askel | Kalliola

TÄÄLTÄ SAAT APUA:

Talousneuvonta

[Takuusäätiö: autamme ihmisiä ottamaan oman talouden haltuun](#)
velkaneuvontaa, apua talouden hallintaan

[Materiaalit - Nuorisoasuntoliitto NAL ry](#)

Asumisen ABC, Oman talouden hallinta ja erilaisia videoita käytännön asioista omassa kodissa mm. sulakkeen vaihto, lattikaivon tyhjennys.

Ruoka-apu

[Opiskelijoiden ruoka-apu - Pelastusarmeija](#)
opiskelijakortilla 18-29-vuotiaat

[Ruoka-apu.fi - Enemmän kuin ruokaa.](#)

paikkakunnan syöttämällä lähin ruoka-apu

Muita

[RETS Rikoksettoman elämän tukisäätiö](#)

päihitteettömiä vertaistoimintoja, tukea rikoksettomaan elämään

[Apua sinulle - Ensi- ja turvakotien liitto](#)

apua vauva-ärkeen, raskausaikaan, perheväkivallasta irtautumiseen, eropalveluita, vertaistukea

[Nettiturvis - Punainen Risti](#)

nuorten turvatalo netissä, keskusteluapua

[Nuorten turvatalot - Punainen Risti](#)

[Vertaistukipuhelin - Surunauha ry](#)

vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

[Osallisuuden aika ry](#)

kehittäjäryhmä, vaikuttamistoimintaa
mahdollisuus kokemusasiantuntijatoimintaan

[Barnavårdsföreningen](#)

Toimintaa ja keskusteluapua suomeksi ja ruotsiksi.

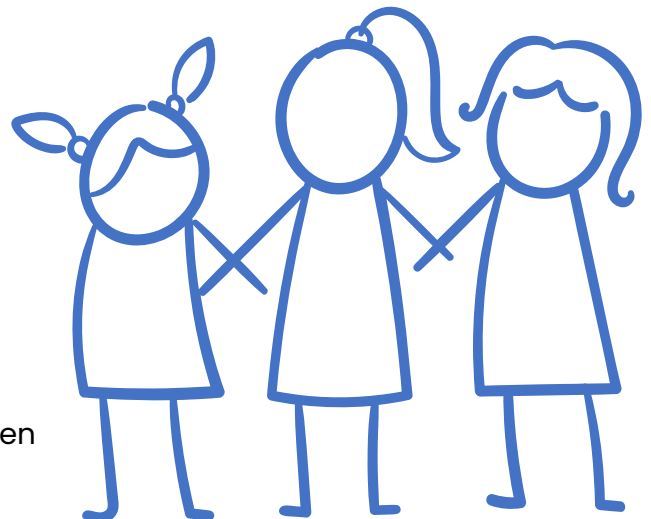
Oman elämäni supertähti -toimintaa, jossa keskiössä hyvinvoinnin lisääminen sijoitetuille ja jälkihuollon piirissä oleville nuorille.

[Nuorten Turvasatama](#)

Nuorten yhteisö Discordissa, vertaistukea lastensuojelusta, yhteistä tekemistä. Moderoitu ja auki 24/7.

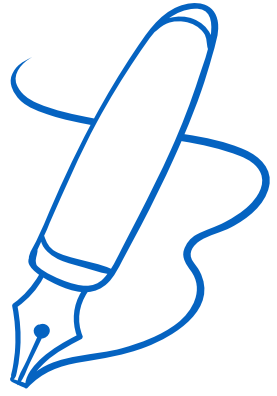
[Ohjaamot](#)

Maksutonta apua ja tukea monenlaisiin asioihin opiskelusta ja työllistymisestä asumiseen ja kaikkeen näiden väliltä ympäri Suomen.



APUA ALUEELLASI

Tähän voitte kirjoittaa paikallisia apua tarjoavia palveluita, numeroita tai ihmisiä muistiin.



you'
Got
This!