



Itsenäistyvän nuoren käsikirja

Kirjoittanut
Aino Mäkelä

WORK IN PROGRESS • WORK IN PROGRESS • WORK IN PROGRESS • WORK IN PROGRESS • WORK IN PROGRESS


Punainen Risti
Nuorten turvatalo

iVAMOS!
Diakonissalaitos

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020


Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Itsenäistyvän nuoren käsikirja

Niin että mikä?

Olet saanut käsiisi Itsenäistyvän nuoren käsikirjan, onnea! Tässä pikku paketissa käymme läpi muutamia keskeisiä asioita, joita lähes jokainen itsenäistyvää henkilö kohtaa.

Käsikirja on kirjoitettu nuorelta nuorelle ja se käsittelee itsenäistymisen teemoja huumorilla ja hyvällä fiiliksellä. Tsemppituulet puhaltavat jo! Aloitetaan!



No niin! Asunto tai huone on löytynyt ja nyt alat miettiä muuttoa

Yksi konkreettisimmista asioista itsenäistymisessä on omilleen muutto. Muutit sitten yksinäsi, kämppiksen kanssa tai soluun, koskevat seuraavat asiat varmasti myös sinua.

Tavaroiden pakkaaminen kannattaa aloittaa ajoissa. Tavaroiden kuljettamiseen voi käyttää esimerkiksi pahvilaatikoita tai jätessäkkejä. Jotkut tavaratalot myyvät muuttolaatikoita, mutta halvemmalla pääsee, kun kysyy lähikaupasta banaanilaatikoita tai muita pahvilaatikoita. Myös somessa kannattaa kysellä, jos jollakulla olisi jäänyt omasta muutostaan pahvilaatikoita. Muuttolaatikoita voi löytää myös esimerkiksi Facebookin roskalavaryhmistä.

Pakkaaminen kannattaa aloittaa sellaisista tavaroista, joita ei tarvitse ennen muuttoa. Esimerkiksi tekstiilejä (petivaatteet, verhot ym.) voi todennäköisesti jo pakata etukäteen. Astioita ja koriste-esineitä pakatessa kannattaa säärkyvät suojata kuplamuovilla tai esimerkiksi sanomalehdellä, jotta ne selviävät ehjinä muutosta.

Ennen muuttoa kannattaa sopia muuttopäivä ja mahdollisuuksien mukaan kantoapua. Saatavilla on ammattilaismuuttopalvelua, mutta kannattaa myös kysyä vaikka vanhemmilta tai kavereilta muutto- ja kantoapua. Muista kiittää saamastasi avusta!

You are doing
GREAT!

Nyt muutetaan!

Ensimmäisenä asiana: muista tehdä osoitteenmuutosilmoitus Postiin sekä Digi- ja väestövirastoon. Nämä ilmoitukset voi tehdä verkossa virastojen nettisivuilla. Kannattaa hyvissä ajoin sopia muuttoavun kanssa päivän aikataulusta.

Viimeistään muuton alussa kannattaa laittaa jääkaappi ja pakastin päälle, jotta ne ehtivät kylmetä elintarvikkeita varten. Muuttopäivänä on tärkeää muistaa syödä, jotta jaksaa koko pitkän päivän ja välttyy nälkäkiukulta. Muuttopäivänä voi esimerkiksi tilata jotain valmisruokaa kuten pizzeriaa, jotta ruoanlaittoon ei tarvitse ryhtyä pahvilaatikkokaaoksessa.

Mitä kaikkea ensimmäiseen kotiin tarvitaan?

Makuuhuone:

- Sänky (sekä patja, tyynyt ja peitot)
- Lakanat ja tyynyliinat
- Yöpöytä ja yövalo
- Verhot
- Henkareita
- vaatekaappiin

Eteinen:

- Eteismatto
- Henkareita
- Kenkäteline
- Naulakko tai seinäkoukkuja, jos niitä ei valmiiksi ole

Olohuone:

- Sohva tai tuoleja
- Verhot
- Lamppuja
- Omavalintaisia tauluja tai julisteita, joilla saada huonetta oman näköiseksi

Keittiö:

- Astiat (lautaset, lasit, mukit, kulhot, aterimet, kauhat, lastat ja veitset **SEKÄ SAKSET**)
- Kattila ja paistinpannu
- Uunivuoka tai lasivuoka
- Patalaput
- Keittiöpyyhe
- Pullonavaaja ja purkinavaaja
- Leikkuulauta
- Mikroaaltouuni ja tarvittaessa kahvinkeitin, vedenkeitin ja leivänpaahdin
- Tiskiaine, tiskiharja, tiskirätti
- Keittiön pöytä ja tuolit

Kaikkia tavaroita tai huonekaluja ei tarvitse aina ostaa uusina vaan niitä kannattaa kysellä esimerkiksi sukulaisilta tai perhetutuilta.

Myös eri kirppisryhmistä somessa ja muilta nettikirpputoreilta (esim. mjuuk, tori.fi, Tise jne.) kannattaa etsiä tarvitsemiaan tavaroita.

Vessa:

- Tarvittaessa suihkuverho
- Pyykkikori (ja -kone, jos esimerkiksi pyykkitupaa ei ole käytettävissä)
- Hygieniatuotteet (käsisaippua, shampoo, hoitoaine, saippua jne.)
- Vessaharja
- Vessapaperia
- Käsi- ja vartalopyyhkeitä
- Kuivauslasta lattiaa varten, jos tarpeen

Kaikkia hankintoja ei tarvitse tehdä kerralla vaan tavaroita ehtii kyllä hankkia vielä muuton jälkeen.

Kuitenkin sammutuspeite, saksat ja ensiapupakkaus olisi hyvä olla jokaisessa kodissa.

Muuta tärkeää:

- Puhdistusaineet (keittiö, vessa, lattia, ikkunat)
- Pesuaineet
- Roskapusseja
- Imuri
- Ämpäri
- Moppi tai lasta lattian pesua varten
- Jatkojohto
- TYÖKALUT (Siinä kohtaa kun alkaa kasaamaan niitä Ikean hyllyjä, on hyvä omistaa oma työkalupakki)
- Ensiapupakkaus (ja laastareita)
- Särkylääkkeitä
- Sammutuspeite
- Palohälytyn
- Eri kokoisia paristoja

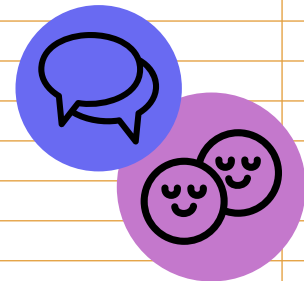
Mihin sitä vakuutusta oikein tarvitaan?

Lähes kaikki vuokranantajat vaativat vuokralaista ottamaan kotivakuutuksen asuntoon. Tämä on jo vuokralaisen kannalta suositeltavaa, koska esimerkiksi opiskelijan näkökulmasta uuden tietokoneen hankkiminen vanhan vahingossa rikkoutuneen tilalle on kallista lystiä. Kotivakuutuksia on erilaisia ja niiden laajuus vaihtelee. Laajuudella tarkoitetaan sitä, kuinka paljon kotivakuutus kattaa, eli mitä kaikkea se tarvittaessa korvaa.

Monilla vakuutusyhtiöillä on opiskelijoille tai nuorille omia kotivakuutuksia, jotka ovat usein tavallisia edullisempia, joten niitä kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien mukaan. Kannattaa myös

huomioida se, että joihinkin vakuutusyhtiöihin voi olla edullisinta ottaa useampi vakuutus. Jos sinulla on esimerkiksi tapaturmavakuutus jossakin yhtiössä, voi olla taloudellisesti kannattavaa ottaa kotivakuutus samaan yhtiöön.

Vakuutusyhtiöiden sivuilta löytyy vakuutuslaskureita, joiden avulla pystyt laskemaan sinulle edullisimman vakuutuksen. Kannattaa myös vertailla eri yhtiöiden hintoja. Myös vakuutusyhtiöiden asiakaspalveluun kannattaa laittaa matalalla kynnyksellä viestiä, jos jokin asia mietityttää.



Ja sähköyhtiö sanoi: tulkoon valo!

Kuten vakuutus sopimuksia myös sähkö sopimuksia on erilaisia. Niitäkin kannattaa vertailla ja kilpailuttaa. Monella sähköyhtiöllä on tarjoussopimuksia ensimuuttajille. Sopimusta tehdessä kannattaa kuitenkin huomioida se, onko tekemässä määräaikaista sopimusta vai toistaiseksi voimassa olevaa sopimusta.

Määräaikaisen sopimuksen tehdessä sitoutuu siihen esimerkiksi 12 kuukaudeksi, kun taas toistaiseksi voimassa oleva on nimensä mukaisesti voimassa nyt toistaiseksi ja sen voi keskeyttää halutessaan. Hinnan lisäksi voi halutessaan huomioida eri sähköyhtiöiden arvot ja ideologiat. Toiset yhtiöt käyttävät ympäristöystävällisempää energiaa kuin toiset.

”Äiti, mun kaikki vaatteet on likaisia...”

Kodinhoitoon liittyvät asiat saattavat yllättää. Asiat joita on lapsuudenkodissa saatettu tehdä porukalla, jäävätkin nyt yhden ihmisen tehtäviksi. Ei kuitenkaan mitään hätä! Netistä löytyy lukemattomia siivousvinkkejä, ja tällä hetkellä myös sosiaalinen media on täynnä siivousvideoita ja erilaisia siivous-hackeja.

Netistä löytyy esimerkiksi Martat.fi, jossa on kattava määrä tietoa kaikesta kodin hoidosta maan ja taivaan välillä. Marttojen sivuilta löytyy monipuolisesti kaikenlaista muutakin tietoa, josta on varmasti hyötyä itsenäistyvälle nuorelle. Kannattaa siis tsekata!

TODO:


- Pese pyykki
- Imuroi
- Tiskaa
- Viikkaa vaatteet
- Vie roskat
- Tee ruoka
- Käy kaupassa

Makaronia ja ketsuppia, kiitos!

Ruoan hinta saattaa yllättää monet ensi kertaa yksin muuttavat. Yhtäkkiä sitä alkaa katsoa Rainbown ja Pirkan tuotteita aivan eri silmin. Opiskelijan ruoan ei kuitenkaan tarvitse olla pelkkää makaronia ja ketsuppia, vaan pienelläkin budjetilla voi syödä hyvin ja monipuolisesti.

Netistä löytyy paljon erilaisia arkii- ja juhlaruokia pienelle budjetille. Esimerkiksi hakusanoilla “opiskelijan ruoka” ja “edulliset ruoat” löytyy paljon erilaisia ruokareseptejä eri tahoilta.

Kaupasta kannattaa myös bongaila erilaisia alennuksia, ja onkin hyvä hankkia tarvittavat bonus- ja etukortit kauppoihin. Esimerkiksi lihatuotteita voi löytyä hyvinkin edullisesti. Tällöin viimeinen käyttöpäivä on todennäköisesti pian, mutta sitä varten on pakastin! Lihan voi pakastaa raakana tai kypsennettynä ja käyttää myöhemmin.



Viimeisestä käyttöpäivästä päästäänkin siihen, että muista viimeisen käyttöpäivän ja parasta ennen -merkinnän ero. Useita tuotteita voi käyttää (oman harkinnan mukaan tosin) vielä muutamia päiviä parasta ennen merkinnän jälkeen. Viimeinen käyttöpäivä kuitenkin tarkoittaa juuri sitä.

Mistä näitä senttejä oikein tulee?



Talous on varmasti monelle asia, joka jännittää eniten omilleen muutossa. Talusasioita ei kuitenkaan kannata pelätä tai stressata liikaa. Riittää, että rahaa käyttää vastuullisesti ja harkitusti. Ennen muuttoa ja ensimmäisten yksin asuttujen kuukausien aikana on hyvä suunnitella kuukausibudjetti. Budjettia voi ja kannattaa päivittää säännöllisesti, jos esimerkiksi huomaa, että johonkin toiseen asiaan menee enemmän rahaa kuin toiseen.

Muuton aikoihin rahaa saattaa kulua huomattavasti enemmän kuin muuton jälkeen, sillä kaikki uusi pitää ostaa kerralla. Esimerkiksi pesuaineet maksavat yllättävän paljon, mutta niitä ei onneksi päivittäin tarvitse ostaa.

Budjettia voi tehdä ja valvoa eri tavoilla. Joillekin toimii parhaiten kynä ja paperi, toisille taas excel- taulukko. Sovelluskaupoissa on myös erilaisia mobiilisovelluksia, joiden avulla omaa taloutta ja budjettia voi seurata. Myös useimmista verkkopankeista pystyy näkemään, mihin eri kategorioihin on rahaa käyttänyt (ruoka, viihde jne.).

Mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä olla myös pieni puskuri säästöissä, eli jonkinkokoinen rahasumma ns. pahan päivän varalle. Tällöin jos jotain ikävää tai yllättävää sattuu, ei ole heti pulassa oman taloutensa kanssa. Kovin suurta puskuria voi tosin opiskelijan ja nuoren yksin asuvan vaikea pitää. Mutta pienikin säästö on kotiinpäin.

Iki-ihana Kela – tuo opiskelijoiden luvattu paratiisi!

Or not.

Laskut kannattaa maksaa aina ajallaan, mutta välillä voi käydä niin, että ne ovat unohtuneet maksaa tai sillä hetkellä ei ole rahaa maksaa niitä. Tällöin kannattaa ottaa yhteyttä laskuttajaan tai perintäyhtiöön ja kertoa asiasta. Yleensä tällaiset tapaukset voidaan neuvotella ja yhdessä miettiä, mikä olisi järkevä takaisinmaksusuunnitelma. Ikinä ei kannata ottaa pikavippejä tai rahoittaa vanhoja laskuja uusilla pikavippilainoilla.

Jos oma talous kuitenkin syystä tai toisesta ajautuu kriisiin, on olemassa monia eri tahoja joihin olla yhteydessä ja pyytää apua. Esimerkiksi Takuu-Säätiöllä on maksuton Velkalinja- neuvontapuhelin ja chat-mahdollisuus.



Varsinkin alkuun Kelan lomakkeet voivat näyttää yhtä selkeiltä kuin pyramidiin hieroglyfit. Tekemällä kuitenkin oppii. Kelaan tunnistautumalla voi lähettää asiakaspalvelijalle viestejä ja kysyä, jos jokin asia askarruttaa. Kelaan voi myös matalalla kynnyksellä soittaa ja pyytää apua, jos jokin asia on epäselvä.

Välillä voi tuntua vaikealta sanoa, että ei ymmärrä vaan haluaisi vain nyökytellä ja sanoa, että selvä juttu! Teet kuitenkin itsellesi palveluksen, kun rohkeasti pyydät asiakaspalvelijaa selittämään asian. Esimerkiksi Kelassa työskentelevät voivat olla tottuneita käyttämään ammattisanastoa, joka on normaalia työpaikalla työntekijöiden kesken. Välillä voi unohtua, että kaikki tavalliset taapertajat eivät ymmärrä samaa sanastoa yhtä hyvin.

Kelan sivuilta löytyy erikseen pikaoppaita eri etuuksiin kuten opinto- ja asumistukiin. Nuorena ihmisenä kannattaa myös selvittää, onko oikeutettu nuoren kuntoutusrahaan.

Kelaan liittyvissä haasteissa voi kääntyä myös esimerkiksi Etsivän nuorisotyön, Ohjaamon tai SPR:n nuoren turvatalon puoleen. Myös kunnan oma nuorisotyöntekijä osaa varmasti neuvoa tai ainakin ohjata oikeaan paikkaan, josta pyytää apua. Yllättävän moni aikuinenkin on ihan kuutamolla Kelan kanssa.

Muista! Kelankin työntekijät ovat ihan tavallisia ihmisiä!



Vaakalauta hyvinvoinnilla

Vastuut ja velvollisuudet lisääntyvät omilleen muuttaessa ja itsenäistyessä. Itsenäistyminen on todella iso elämänmuutos ja saattaa kestää pitkäänkin. Moni varmasti ainakin aluksi voi stressaantua ja uupua, koska kaikki asiat tuntuvat uusilta ja vaikeilta. Siksi onkin älyttömän tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta.

Arjen ja kiireen keskellä olisi tärkeää tehdä itselle mieluisia asioita ja varata aikaa myös palautumiselle. Yöunet ovat toki tärkeitä, kuten myös säännöllinen syöminen ja hygieniasta huolehtiminen, mutta tärkeää on myös hauskanpito! Jokainen on erilainen. Yksi nauttii ihmisten seurasta ja kavereiden kanssa hengailusta, toinen taas rentoutuu kotona yksin kirjaa lukien. Kannattaakin siis miettiä, mikä tuntuu

itselle kaikista ominaisimmalta tavalta viettää aikaa itsensä kanssa.

Jaksamiseen ja hyvinvointiin saa apua ja sitä kannattaakin pyytää. Seuraavana listattuna muutamia tahoja, joista voi olla apua eri elämäntilanteissa.

- Koulun kuraattori
- Koulupsykologi tai koulun psykiatrinen sairaanhoitaja
- Opiskelijaterveydenhuolto ja YTHS
- Nuorisopalvelut
- Etsivä nuorisotyö
- Ohjaamo
- Nuorisoasema
- SPR:n Nuorten turvatalot ja niiden itsenäistymistä tukeva toiminta
- Sekaisin-chat

Palvelut ja niiden saatavuus (paikan päällä vai etänä) voi vaihdella riippuen paikkakunnasta.

Oman kunnan ja koulun nuorisotyöntekijät osaavat kuitenkin varmasti neuvoa ja kertoa saatavilla olevista palveluista.

Itsenäistyvän nuoren käsikirja on yksi Eteenpäin-hankkeen tuotoksista. Sen on tehnyt vaikuttajaviestijä Aino Mäkelä osana hankkeen vaikuttamisviestinnän kokonaisuutta.

Punaisen Ristin Nuorten turvatalojen koordinoima Eteenpäin. Itsenäistymisen tukea digitaalisesti kasvukeskuksiin -hanke (1.3.2021–31.5.2023) toteutetaan yhteistyössä Diakonnissalaitoksen Vamos nuorten palveluiden ja Suomen Punaisen Ristin Lapin piirin sekä Länsi-Suomen piirin kanssa. Hanke toimii Helsingin, Espoon, Vantaan, Turun, Jyväskylän, Seinäjoen ja Rovaniemen alueella ja sitä rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR).

