



uskomme sinuun – usko sinäkin

Eväitä elämään ja tahtoa selviytymiseen.
Lastensuojelun käsikirja nuorilta nuorille.

Mun
oma

Uskomme sinuun – Usko sinäkin

*Eväitä elämään ja tahtoa selviytymiseen.
Lastensuojelun käsikirja nuorilta nuorille.*

Alkuperäinen painos:

Selviytyjät-tiimi

© Pesäpuu ry & Lastensuojelun Keskusliitto 2011

5. uudistettu painos

© Pesäpuu ry

978-952-7208-50-2 (nid.)

978-952-7208-51-9 (PDF)

Kirjapaino Kari Ky

Jyväskylä 2021

Lisätiedot ja käsikirjan PDF-versio

www.pesapuu.fi

bit.ly/usus-nuoret





uskomme sinuun – usko sinäkin

Eväitä elämään ja tahtoa selviytymiseen.
Lastensuojelun käsikirja nuorilta nuorille.

Mun
oma

uskomme sinuun – usko sinäkin



”Puhu aikuisille sinulle tärkeistä asioista. Aikuisten tulee ottaa sinut vakavasti.”

”Aikuisen pitää uskoa lapseen, että lapsi alkaa uskoa itseensä.”

Käsikirjan ovat alun perin suunnitelleet Selviytyjät–tiimin nuoret, jotka toimivat lastensuojelun kehittäjinä Pesäpuu ry:ssä vuosina 2008-2018. Pesäpuu ry:n työ tähtää siihen, että jokainen sijoitettu lapsi ja nuori voi hyvin, saa äänensä kuuluville ja pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä.

Vuonna 2010 järjestettiin Minä Selviydyn –foorumi, jonne saapui yli 30 sijaishuollossa olevaa nuorta. Foorumin jälkeen Selviytyjät–tiimi viimeisteli käsikirjan yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyökumppaneina toimivat lapsiasiavaltuutettu (2004-2014) Maria Kaisa Aula ja hänen toimistonsa, Lastensuojelun Keskusliitto sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorten foorumit ovat vakiintuneet ja niitä on järjestetty jo useita kymmeniä.

Vuonna 2021 opasta on ollut mukana päivittämässä viidestä nuoresta koostuva kehittäjäryhmä. Kirjassa olevat sitaatit ovat lainauksia v. 2010 toteutetun foorumin nuorilta, Selviytyjät–tiimiltä sekä käsikirjaa päivittämässä olleilta nuorilta.

Käsikirja on tarkoitettu **nuorille**, jotka on sijoitettu asumaan syntymäkotinsa ulkopuolelle.



”Mä huomasin, että sijoituksen jälkeen maailma ei ollut enää samanlainen.”

”Kaverit uskoo muhun - vanhemmat jonkin verran, pitäis enemmän.”

”Älä ajattele, että sinä et pysty.
You can do it!”

selviytyjien viesti sinulle

Sinulla on oikeus saada tietoa ja apua. Haluamme tarjota sinulle tietoa liittyen lasten oikeuksiin ja lastensuojeluun. Mitä enemmän sinulla on tietoa, sitä paremmin osaat toimia. Kun tiedät omaan elämääsi liittyvistä asioista, sinun on helpompi ymmärtää kokemuksiasi ja myös vaikuttaa ympärilläsi tapahtuviin asioihin.

Kirjan otsikko tulee siitä, että sijoitushetkellä emme uskoneet itseemme. Silloin kaipasimme, että joku olisi uskonut meihin. Toivottavasti kirja auttaa sinua ymmärtämään paremmin omaa elämäntilannettasi ja selviytymään eteenpäin!

Tämä kirja on sinun henkilökohtainen oppaasi lastensuojelun maailmaan. Tekstiä on paljon. Lue ja mieti asioita sivu kerrallaan. Sulattele välillä lukemaasi. Tee muistiinpanoja, piirrä ja täydennä taulukot. Halutessasi ota aikuinen mukaasi. Pyydä häneltä apua ja tarkennusta asioihin, joita et ymmärrä.

Ota selvää oikeuksistasi sekä velvollisuuksistasi ja toimi niiden mukaisesti.

T. Selviytyjät –tiimi



Minä

päivämäärä

nimi

syntymäaika

osoite

puhelinnumero

sähköposti

sometilit

luottavainen katkera turvassa tietoinen
 huomioitu voimistunut yllättynyt syyllinen hylätty
 yksinäinen jännittynyt epätoivoinen erilainen
 häpeissään hämmentynyt kiinnostunut epätietoinen
 pärjäävä virkeä huomionkipeä arvokas rento
 selviytyjä hauska haluaisin olla
 levoton mustasukkainen rakastettava
 innostunut väsynyt ärsyyntynyt
 vahva olen nyt iloinen haikea rohkea
 raivostunut korvaamaton toiveikas pettynyt
 sinnikäs kateellinen onnellinen oma itseni
 pihalla hyvinvoiva nälkäinen pelokas
 välinpitämätön vihainen heikko ujo
 sopeutuja ihastunut surullinen ulkopuolinen
 seko huolestunut mukava pahoinvoiva
 masentunut turhautunut laitostunut



Ole oma ihana itsesi!



Minä olen

Rasti ruutuun jos asia on kunnossa

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen. | <input type="checkbox"/> Pidän huolta itsestäni. |
| <input type="checkbox"/> Minulla on oikeus olla lapsi ja nuori. | <input type="checkbox"/> Liikun usein. |
| <input type="checkbox"/> Noudatan sovittuja pelisääntöjä. | <input type="checkbox"/> Minulla on harrastus. |
| <input type="checkbox"/> Pidän yhteyttä läheisiini. | <input type="checkbox"/> Nukun riittävästi. |
| <input type="checkbox"/> Minulla on kavereita. | <input type="checkbox"/> Syön hyvin. |
| <input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa siihen millainen olen. | <input type="checkbox"/> Herkuttelen joskus. |
| <input type="checkbox"/> Uskallan näyttää tunteeni. | <input type="checkbox"/> Nautin pienistä asioista. |
| <input type="checkbox"/> Kun kehoni voi hyvin, mieleni voi paremmin. | <input type="checkbox"/> Näytän tunteeni. |
| <input type="checkbox"/> Osaan ottaa rennosti. | <input type="checkbox"/> Minun ei tarvitse pelätä. |
| <input type="checkbox"/> Minulla on ihminen, jolle voin puhua. | <input type="checkbox"/> Tuon esille mielipiteeni. |



Muista päivittää kun status **muuttuu**.

tärkeää



"Ole oma ihana itsesi,
sillä sinun ei tarvitse olla
mitään muuta!"

"Nukun pitkään, kuuntelen
musiikkia ja luen. Se on
henkistä hyvinvointiani"

"Puhun, huudan,
siivoan tai liikun."



ja ainutlaatuinen



YK:n

lapsen

L

oikeuksien

O

sopimus

S



koskee kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa kerrotaan, mitä ovat lapsen erityiset, omat oikeudet. Kaikilla ihmisillä on samat ihmisoikeudet riippumatta iästä, syntyperästä, kansallisuudesta, vammasta, asemasta jne.

Lastensuojelu tai sijaishuolto eivät vie oikeuksiasi vaan päinvastoin turvaavat niitä. Lastensuojelulaki pohjautuu YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen.

Perheesi, ystäväsi, opettajasi ja elämässäsi mukana olevat aikuiset voivat auttaa sinua löytämään oikeutesi. Ota vastuuta siitä, että kerrot heille mitä tarvitset ja miten he voivat sinua auttaa.



Rasti ruutuun jos asia on kunnossa

Sopimuksessa kerrotaan, että lapsella on:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Oikeus olla oma itsensä ja samanarvoinen kuin muut. | <input type="checkbox"/> Oikeus sanoa mielipiteensä ja vaikuttaa. |
| <input type="checkbox"/> Oikeus elää ja kasvaa omaan tahtiin. | <input type="checkbox"/> Oikeus tietää ja saada tietoa. |
| <input type="checkbox"/> Oikeus huolenpitoon ja hoitoon. | <input type="checkbox"/> Oikeus oppimiseen ja koulunkäyntiin. |
| <input type="checkbox"/> Oikeus elää turvassa. | <input type="checkbox"/> Oikeus leikkiin, vapaa-aikaan ja lepoon. |



Sinulla on samat oikeudet kuin muillakin lapsilla.

LOSin sisältö jakaantuu "kolmen P:n" mukaan:

Protection (suojelu) eli oikeutesi suojeluun ja huolenpitoon. Aikuisten tulee huolehtia lapsista, heidän terveydestään ja turvallisuudestaan. Turvallisuuden lisäksi tarvittset läheisyyttä ja hyväksyntää toisilta ihmisiltä.

Max: "Mulla oli ärsyttävimmät kotiintuloajat, kytättiin, että syön, hatkastakin haettiin. Usko tai älä, se on huolenpitoa."

Provision (voimavarat) eli oikeutesi samanarvoisiin palveluihin. Yhteiskunnan tulee huolehtia siitä, että lapsilla on samat oikeudet palveluihin asuinkunnasta ja perheen taloudellisesta tilanteesta huolimatta.

"Aikuisten pitää huolehtia, että oikeudet toteutuvat sinun kohdallasi."

Participation (osallisuus) eli oikeutesi osallistua omaa elämääsi koskeviin päätöksiin. Aikuisten tulee kuunnella lapsia ja ottaa huomioon heidän näkemyksensä. Sinulla on oikeus osallistua itseäsi koskevien asioiden suunnitteluun ja tuoda myös omat näkemyksesi päätöksentekoon. Sinulla on myös mahdollisuus vaikuttaa lastensuojeluun ja sen kehittämiseen.

Löydä oma tapasi osallistua elämäsi suunnitteluun! Lue tarkkaan sivut 16-17!

LOS:n tehtävänä on varmistaa, että sinulla ja muilla lapsilla on hyvä elämä.

Lue lisää:
www.lapsenoikeudet.fi
www.lastensivut.fi



Lastensuojelussa

on kyse sinun hyvinvoinnistasi,
turvallisuudestasi ja tulevaisuudestasi.

Lastensuojelussa pyritään tukemaan ja auttamaan perheitä pysymään yhdessä. Jos vanhemmat eivät jostain syystä pysty huolehtimaan lapsesta riittävällä tavalla tai lapsi tekee asioita, jotka ovat hänelle itselleen haitaksi, lastensuojelun tehtävä on **turvata lapsen tilanne ja suojella häntä.**

Lapsella pitää aina olla nimettynä oma lastensuojelun sosiaalityöntekijä. Hänen tehtävänsä on huolehtia lapsen edun toteutumisesta. Lastensuojelulaissa määrätään miten lastensuojelua tulee toteuttaa. Laki velvoittaa työntekijöitä, joten he joutuvat joskus tekemään päätöksiä, joista vanhemmat ja/ tai lapsi ovat eri mieltä.

Lastensuojelussa puhutaan lapsen edusta. Lapsen etu tarkoittaa sitä, että ajatellaan sinun parastasi. Lapsen etu ei aina ole sama kuin vanhempien etu. Aikuisilla saattaa olla hyvin erilaisia käsityksiä siitä, mikä olisi sinulle hyväksi. Lapsen etu ei välttämättä tarkoita sitä, että päätökset tehtäisiin aina niin kuin lapsi tai hänen vanhempansa haluaisivat.

Lapsen etua pohdittaessa **tulee ajatella nykyhetkeä pidemmälle.**

Mikä on sinulle parasta? Mikä auttaisi sinua juuri nyt?



"Muistan, kun aluksi mietin, etteivät nämä päätökset olleet minua varten. Tuntui, ettei minua otettu huomioon ollenkaan.

Nyt vähän vanhempana olen todennut, että päätökset tehtiin kuitenkin minua ajatellen. Vaikka aluksi vastustin koko sijoitusta, niin nyt olen tajunnut, että se oli oikeasti sitä mitä silloin tarvitsin.

Muidenkin päätösten takana oli paljon perusteluja, joita en tuolloin ymmärtänyt. Kun ne perusteellisesti selitettiin minulle ja kun ikä toi lisää valmiuksia käsitellä asioita, huomasin, että kaikkeen oli syytä."

Henna-Riikka



"Hoitajat vetosivat lastensuojelulakiin kun oli kyse jostakin säännöistä tai muusta. En osaa lukea lakikirjaa niin mistä voin olla varma, että siellä tosiaan niin lukee. Mistä saan tietoa, mitä lastensuojelulaissa sanotaan?"

Suvi

**Lastensuojelussa on kyse
sinun elämästäsi.**

Ota selvää lastensuojelulaista:
www.lastensuojelunkasikirja.fi
www.lastensuojelu.info



Sijaishuolto

Jokainen lapsi tarvitsee aikuisen huolenpitoa. Aina lapset eivät voi asua syntymävanhempiensa luona.

Lastensuojelulaki määrää, että lapsi tulee ottaa huostaan, jos lapsen terveys tai kehitys uhkaa vakavasti vaarantua eikä lasta voida auttaa muilla keinoilla. Sijaishuollon pitää aina olla lapsen edun mukaista.

Vaara voi johtua siitä, että lapsen vanhemmilla on niin suuria ongelmia, etteivät he voi pitää lapsesta huolta. Lapsi voi myös itse tehdä jotain sel-laista, mikä on vahingollista hänelle itselleen.

Lastensuojelun sijaishuoltoon sijoitetut lapset elävät sijaisperheissä, perhekodeissa, laitoksissa tai muissa sijaishuoltopaikoissa. Sijaisperheenä voi olla myös lapsen sukulaiset tai muut läheiset.

Uudeksi kodiksi on eri vaihtoehtoja – kaikkien polku ei ole samanlainen. Lapsen siirtyminen asumaan oman syntymäkotinsa ulkopuolelle on aina iso asia kaikille ja siksi se pitää suunnitella, valmistella ja toteuttaa hyvin. Tilanteet voivat olla äkillisiä ja usein asiat menevät niin, että sijoitukset joudutaan toteuttamaan kiireellisinä.

Lapselle pyritään valitsemaan hänen tarpeitaan parhaiten vastaava sijais-huoltopaikka. Paikan valinnassa kiinnitetään huomiota myös huostaanoton perusteisiin, sisaruussuhteiden ja muiden läheisten ihmissuhteiden ylläpi-tämiseen sekä hoidon jatkuvuuteen.

Sinulla on oikeus pitää yhteyttä ja tavata perhettäsi ja muita läheisiäsi. Kun sinut on sijoitettu asumaan oman syntymäkotisi ulkopuolelle, se tarkoittaa, että sosiaaliviranomaisilla on kokonaisvastuu sinun asioistasi. Arjen kasvatuksesta ja huolenpidosta vastaavat sijoituspaikkasi aikuiset.

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, kuinka usein ja missä haluat läheisiäsi tavata. Yhteydenpitoa kuitenkin rajoitetaan, jos se vaarantaa tai haittaa sinun elämäsi ja kasvuasi. Sinulla on myös oikeus olla tapaamatta heitä. Kerro ajatuksistasi sosiaalityöntekijällesi ja hoitaville aikuisille.

Jälkihuolto. Huostaanotto ja sijaishuolto päättyy lain mukaan viimeistään, kun täytät 18 vuotta. Sijaishuollon jälkeen sinulla on oikeus saada kunnan järjestämää apua ja tukea itsenäistymiseen. Tätä tukea kutsutaan jälkihuolloksi. Oikeus jälkihuoltoon päättyy viimeistään, kun täytät 25 vuotta.

Haluan tavata...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> isää | <input type="checkbox"/> sukulaisia |
| <input type="checkbox"/> äitiä | <input type="checkbox"/> ystäviä, kavereita |
| <input type="checkbox"/> sisarusksia | <input type="checkbox"/> muita, keitä? |
| <input type="checkbox"/> lemmikkieläintä | _____ |
| | <input type="checkbox"/> en ketään |

Haluan tavata heitä? (paikka)

Haluan tapaamisiin mukaan myös? (aikuiainen)

Parasta...

isässä _____

äidissä _____

sisarusksessa _____

kodissa _____

Ota selvää oikeuksistasi:
www.oikeudetsijaishuollossa.fi



14 Sosiaalityöntekijän

tulee kertoa sinulle lainmukaiset oikeudet ja vastuut:



- Kertoa, kuka saa päättää ja mistä. Ottaa kantaa sinun asioihisi.
- Antaa tietoa ja suojella sinua vahingoittavalta tiedolta.
- Hakea tarvittaessa edunvalvoja (katso s. 21).
- Valvoa rajoitustoimenpiteiden käyttöä ja tarvittaessa päättää niistä.
- Arvioida tarvetta huostaanton jatkumiseen vähintään kerran vuodessa asiakassuunnitelmasi (katso s. 16) laatimisen yhteydessä.
- Ohjata biologisia vanhempia tuen ja avun piiriin.
- Kertoa oikeuksistasi ja siitä, mihin voit olla yhteydessä, jos oikeuksiasi loukataan.

Selvitä sosiaalityöntekijältäsi:

1. Kuinka usein hän on sinuun yhteydessä?
2. Kuinka paljon aikaa hän sinulle varaa?
3. Kuinka saat häneen parhaiten yhteyden?
4. Kuinka nopeasti hän vastaa yhteydenottopyyntöihisi?
5. Mihin voit ottaa yhteyttä jos et saa häntä kiinni?
6. Kuka on sosiaalityöntekijäsi esimies?





Sinulla on oikeus omaan sosiaalityöntekijään, joka hoitaa sinun asioitasi. Työntekijän velvollisuus on olla perillä asioistasi ja tavata sinua henkilökohtaisesti. Hänen on järjestettävä sinulle mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun. Sosiaalityöntekijä vastaa sinun asiakassuunnitelmiasi tekemisestä. Asiakassuunnitelmanevottelut ovat tärkeitä tilanteita, joissa tehdään elämäsi koskevia päätöksiä.
Ole mukana!



Sosiaalityöntekijän tulee keskustella päätöksistä ja perustella ne sinulle. Työntekijän tulee puhua sinulle asioista suoraan niiden oikeilla nimillä. Hänen on selvitettävä sinulle, miksi sinut on huostaanotettu ja kerrottava myös, mitä tehdään tai suunnitellaan.

Työntekijällä on velvollisuus arvioida yhdessä sinun kanssasi, mitä tukea ja apua tarvitset. Sinulla on oikeus käsitellä omia elämäkokemuksiasi sosiaalityöntekijän tai muun ammattilaisen kanssa. Kaikkia toimijoita sitoo vaitiolo-velvollisuus!

“Haluan tietää faktat.”



Mitä jos sosiaalityöntekijä ei pidä yhteyttä sinuun?

Ota yhteyttä työntekijäsi esimieheen tai sosiaaliammiehen. Katso s. 20-21.

Sosiaalityöntekijän velvollisuudet ovat sinun oikeuksiasi!

Ota selvää lastensuojelulaista:
www.lastensuojelunkasikirja.fi
www.lastensuojelu.info



Osallistu elämäsi suunnitteluun

Aikuisten tulee kuunnella sinua ja ottaa sinut mukaan, kun eri vaihtoehtoja pohditaan. Voit vaikuttaa ratkaisuihin kertomalla, mitä ajattelet.

Jokaiselle lastensuojelun asiakkaana olevalle lapselle tehdään **asiakas-suunnitelma**, johon kirjataan mm. seuraavia asioita:

- Mitkä ovat ne syyt, että olet sijoitettu syntymäkotisi ulkopuolelle?
- Mitkä ovat sijoituksen tavoitteet?
- Miten lastensuojelu voi auttaa sinua ja perhettäsi?
- Millaista tukea tarvitset?
- Mihin asioihin halutaan vaikuttaa?
- Kuinka usein saat pitää yhteyttä syntymävanhempiisi ja muihin läheisiin?
- Mihin voit itse vaikuttaa?

Miettimällä asioita itseksesi etukäteen sinulle selviää, mitä mieltä asioista oikeasti olet. Kirjaa ajatuksesi ylös. Kun olet ajatellut asioita ennalta, sinun on myös helpompi kertoa niistä. Osoita, että tiedät missä mennään! Tämä kaikki tehdään ennen kuin tapaat sosiaalityöntekijäsi.

Ennen palaveria keskustele sijoituspaikkasi aikuisten kanssa asioista, jotka ovat sinulle tärkeitä. Kerro esimerkiksi mitä haluat saavuttaa ja missä tilanteessa haluat olla 2-3 kk:n kuluttua. Asettakaa yhdessä välitavoitteita; missä ajassa voit saavuttaa ja mitä. Tavoitteet helpottavat sinua menemään eteenpäin elämässäsi.

Pysähdy ja mieti, mitkä ovat sinun tärkeimmät tavoitteesi.



SINÄ
vanhempasi
sijoituspaikkasi aikuiset
sosiaalityöntekijä

= TIIMI



Hoida oma osuutesi

Sijoituspaikkasi aikuisten ja oman sosiaalityöntekijäsi täytyy luottaa sinuun. Sinä, vanhempasi, sijoituspaikkasi aikuiset ja sosiaalityöntekijäsi muodostat te tiimin. Te puhallatte samaan hiileen. Teillä kuuluu olla sama tavoite.

Monesti kuitenkin kuulee nuoren ajattelevan, että ”sossut ja ohjaajat tekevät kaiken juuri päinvastoin, kun miten minä haluaisin”. He eivät voi kuitenkaan puoltaa esittämiäsi asioita, jos he tietävät, että sinä et hoida omalta osaltasi velvollisuuksiasi.

Tiimin kaikkien osapuolten pitää tehdä oma osuutensa mahdollisimman hyvin. **Tiimi toimii sinun turvaverkkonasi.**

Kysy apua!

Hyödynnä aikuisten ammattitaitoa. Ole tietoinen omista oikeuksistasi ja velvollisuuksistasi. Oikeuksista on paljon helpompi pitää kiinni, kun tietää niistä. Älä luota vain yhden ihmisen näkökulmaan, vaan ole myös itse aktiivinen tiedon etsinnässä. **Asioita kannattaa katsoa monelta kannalta!**

Ole rehellinen itseäsi kohtaan

Joskus joku vanhempi ja viisaampi voi tietää paremmin, mikä on sinulle parasta. Aina ei osaa katsoa itseään ulkopuolelta ja siksi voi jäädä moni asia huomaamatta. Kaikille ei tarvitse kertoa kaikkea, mutta ole ainakin itsellesi rehellinen ja mieti, **mitä haluat elämältäsi.**



Top 10

Palaveriin valmistautuminen

- 1** **Mieti ennalta** mitä asioita haluat palaverissa puhuttavan. Mieti, mitkä asiat ovat sinulle nyt ja tulevaisuudessa tärkeitä.
- 2** **Aseta tavoitteita** ja mieti, miten aiot päästä asettamiisi tavoitteisiin. Jos sinulla on hyvä suunnitelma, sosiaalityöntekijäsi on helpompi lähteä tukemaan sinua.
- 3** **Keskustele suunnitelmastasi aikuisten kanssa**, jotta he ovat tietoisia ajatuksistasi. Näin sinulle tärkeät asiat tulevat käsitellyiksi.
- 4** **Asennoidu!** Palaverin tarkoitus on tehdä yhteistyötä sinun parhaaksesi, ei toimia sinua vastaan. Asioitasi hoitavat aikuiset eivät ole vihollisiasi.
- 5** **Jos palaverissa puhutaan asioista, joita et ymmärrä**, kysy asiasta niin monta kertaa, että asia selviää sinulle.

Palaverissa olen

rohkea, kärsivällinen, ahdistunut, rento, järkevä, avoin, suora, turhautunut, rehellinen, sinnikäs, väkivaltainen, reilu, itkuinen, rauhallinen, varovainen, avulias, tyytyväinen, määrätietoinen, tarkkaavainen, yhteistyöhaluinen, puolensapitävä, toiveikas, hiljainen, poissaoleva, yksinäinen, yhteistyöhaluton, puhelias, vihainen, pelokas, epävarma, mitä muuta?

...ja haluaisin olla

6

Ota selvää oikeuksistasi ja velvollisuuksistasi.

7

Hoida oma osuutesi: ole luottamuksen arvoinen!

8

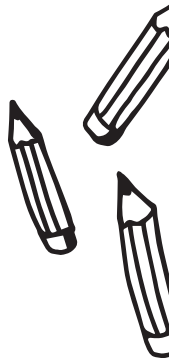
Ole rehellinen ja avoin niin itsellesi kuin toisille.

9

Ole hereillä, kun asioistasi päätetään!

10

Sinulla on oikeus tavata sosiaalityöntekijäsi myös kahden kesken ilman vanhempiesi tai sijoituspaikan aikuisten läsnäoloa.



APUA. Jos oikeuksiasi loukataan...

Sijaishuoltopaikkasi toiminnan tulee olla sellaista, että sinun elämäsi on siellä turvallista.

Jos huomaat sijaishuoltopaikassasi epäkohtia, niistä kannattaa puhua aikuisten kanssa. Esim. sijaisvanhempi, omaohjaaja ja sosiaalityöntekijä ovat niitä aikuisia, joille voit ajatuksistasi kertoa.

Lastensuojelulaitoksia valvovat lisäksi aluehallintovirastot.

Jos oikeuksiasi loukataan, ota yhteyttä omaan sosiaalityöntekijääsi tai kotikuntasi sosiaaliammiehen. Kantelun huonosta kohtelusta voi tehdä aluehallintovirastoon, eduskunnan oikeusasiamiehelle tai oikeuskanslerille.

Sosiaalityöntekijä tai sosiaaliamies neuvoo sinua, jos haluat tehdä valituksen oikeuksiesi loukkaamisesta.

Tiesitkö että:

Kaikenikäisten lasten mielipide ja toivomukset tulee selvittää, mutta 12 vuotta täyttäneellä lapsella on puhevalta lastensuojeluasioissa. Puhevalta tarkoittaa sitä, että sinua tulee kuulla virallisesti tehtäessä sinua koskevia päätöksiä. Saat tutustua

asiaa koskeviin asiakirjoihin ja sinulle tulee kertoa mitä ollaan päättämässä ja miksi. Voit vastustaa esitettyjä päätöksiä ja valittaa niistä, jos ne ovat mielestäsi virheellisiä.



116 111

MLL:n lasten ja nuorten puhelin

Arksin klo 14-20

La ja su klo 17-20

Tallenna numero kännykkääsi
ja soita ilmaiseksi!

09 2525 0111

MIELI ry:n Kriisipuhelin 24/7

Soittajan oma puhelinoperaattori veloittaa puhelusta soittajan liittämösopimuksen mukaisen hinnan (pvm/mpm).

MIELI ry ei peri maksua.

112

Hätänumerosta saat yhteyden poliisiin, terveydenhuoltoon ja sosiaalipäivystykseen 24/7.



Jos oikeuksiasi loukataan, otan yhteyttä...

Nimi/taho

Puh

Sanasto:

Sosiaalipäivystys vastaa kiireelliseen avun tarpeeseen kaikkina vuorokaudenaikoina ja viikonpäivinä.

Sosiaaliasiamies on puolueeton henkilö, joka toimii asiakkaiden edun valvojana. Jos olet tyytymätön saamaasi kohteluun, voit pyytää sosiaaliasiamieheltä apua.

Lapsen edunvalvoja käyttää huoltajan sijasta puhevaltaa ja valvoo puolueettomasti lapsen etua. Edunvalvoja varmistaa, että lapsen hyväksi tehdään kaikki mahdollinen.

Eduskunnan oikeusasiamies valvoo, että viranomaiset toimivat lain mukaan ja sinun oikeutesi toteutuvat. Lisätietoja: <https://www.oikeusasiamies.fi/fi/web/lasten-ja-nuorten-sivut/>



Lempiruokani:



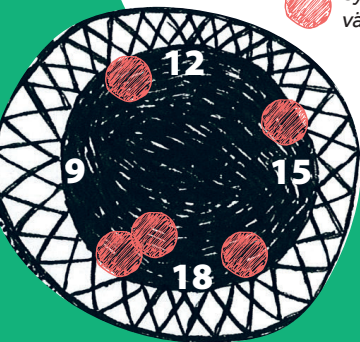
"Sijaisperheessä oli aina jääkaappi täynnä ruokaa. Aamulla herätessäni odotti valmis aamiaispöytä: jogurttia, leipää, muroja ja maitoa. Tai kun tulin koulusta kotiin, minun ei tarvinnut pelätä etteikö jääkaapista löytyisi välipalaa syötäväksi. Pienenä, kun

vielä asuin biologisten vanhempieni luona, jouduin liian monesti valmistamaan oman ruokani tai tuijottamaan tyhjää jääkaappia miettien, mitä tänään söisi. Nyt se huoli oli poissa."

Saara



Syö 3-4 tunnin välein, paitsi yöllä.



Ruoka

Syöminen vaikuttaa kehoon ja mieleen, esimerkiksi uneen, elintoimintoihin ja tunteisiin. Voit olla nälkäisenä sietämätön, joku syö suruunsa, toinen taas ei surullisena voi niellä palaakaan.

Joskus jännittää tai pelottaa niin, että vatsa on sekaisin, oksettaa eikä pysty syömään. Voit olla päivän tai parin vähällä syömisellä, mutta pitkään jatkunut syömättömyys vie sinut huonoon kuntoon.

Juominen, syöminen, nukkuminen ja liikunta pitävät kehosi tasapainossa, älä aliarvio niiden tärkeyttä koskaan.

Syöminen on perustarve, jota ei tarvitse ansaita käytöksellä, liikunnalla tai syömättömyydellä. Pyri syömään monipuolisesti ja säännöllisesti. Muista, että ruokailu ja syöminen saavat olla iloa ja turvallisuutta tuovia asioita.



"Uni pitää päivän ja yön erillään. Uni antaa rutiinin sekä mielelle että keholle.

Jos unirythmi menee sekaisin, voi käydä huonosti:

Oli talvinen perjantai-ilta. Ajattelin pelata tietokonepelejä myöhään yöhön, koska seuraava päivä oli lauantai. Pelasin niin kauan kuin pystyin ja nukahdin syvään uneen. Heräsin ja katsoin kelloa: 9:30.

Uni

Unettomuus= yrityksestäsi huolimatta et nukahda tai heräät jatkuvasti yöllä tai aamuisin liian varhain.

Nukahtaminen on vaikeaa, jos mietit asioita, joihin liittyy voimakas tunnetila. Yritä miettiä näitä asioita aiemmin päivällä aikuisen kanssa.

Jos on vaikeuksia nukahtaa, tsekkaa nämä:

- Säännöllinen nukkumaanmenoaika
- Säännöllinen heräämisaika
- Illalla ei kahvia/teetä/kolajuomia/suklaata

Ajattelin:

"EI VOI OLLA TOTTA! MYÖHÄSTYN KOULUSTA! NYT ÄKKIÄ KOULUUNI!"

Puin päälle mitä löysin ja lähdin. Koulu oli pimeä, ei valoa eikä polkupyöriä. Soitin kaverilleni: "Missä meillä on tunti?" Kaveri vastasi: "Ensinnäki nyt on 9:45 illalla ja tänään on lauantai..." "

Warre



- Oma puhtaus, sänky, tyyny & peitto
- Sopiva lämpötila
- Hiljainen musiikki/rauhallisuus
- Vähäinen valaistus



Koulunkäynti

on lapsen ja nuoren oikeus

Jokaisella Suomessa asuvalla lapsella ja nuorella on oikeus käydä koulua. Jos oppilaalla on vaikeuksia koulunkäynnissä, on huoltajilla ja ammattilaisilla velvollisuus auttaa.

Joskus, jotta oikeutesi koulunkäyntiin voidaan turvata, saatat joutua vaihtamaan koulua. Koulun vaihtaminen voi olla aluksi haastavaa ja pelottavaa.

Muista, että opiskelet itseäsi ja tulevaisuuttasi varten!



Tässä muutama vinkki, jos opiskelu takkuaa:

- Kokeile erilaisia opiskelutekniikoita, se helpottaa huomattavasti opiskelua.
- Älä vertaa itseäsi muihin. Toiset oppivat nopeammin ja toiset hitaammin.

Mistä saada apua, jos on haasteita koulunkäynnissä: Jos elämäntilanteesi on haastava, koulunkäynti tuntuu vaikealta ja/tai koulussasi on kiusaamista, voit hakea apua tilanteeseen esimerkiksi opettajilta, sisaruksilta, kavereilta, vanhemmilta tai ohjaajilta, kuraattorilta, terveydenhoitajalta tai koulupsykologilta.

Pyydä rohkeasti apua, se ei ole noloa!

Ole rohkea ja puutu kiusaamiseen esimerkiksi kertomalla luotettavalle aikuiselle!

- Muista pitää taukoja ja rentoutua, muuten et jaksa.
- Ole itsellesi armollinen, aina ei voi eikä tarvitse onnistua.
- Jos on vaikeaa löytää motivaatiota, mieti mitä unelmaa kohti opiskelu sinua vie.

Laitosperhe

LAITOKSET VOIVAT
OLLA MYÖS KOTI
& OHJAAJAT PERHE

"Laitokseen joutuminen ei ole helppo paikka kenellekään, mutta siellä asuminen voi olla mukavaa. Esim. laitoksesta voi saada oman perheen, ns. "laitosperheen", joka voi koostua lapsista, nuorista ja aikuisista.

Me olemme päätyneet asumaan samaan laitokseen, josta olemme saaneet uuden perheen itsellemme. Perheemme syntyi luonnostaan toisiin tutustumalla, se ei vaatinut sen enempää. Saimme perheen, joka koostuu luottamuksesta, avoimuudesta, avusta, tuesta ja hauskanpidosta. Meidän perheessämme on yhteensä viisi nuorta meidät mukaan lukien, ja asumme kaikki samassa laitoksessa.

Perheen avulla olemme selvinneet vaikeista ajoista ja päivistä. Olemme saaneet toisistamme tukea silloin kuin kukaan muu ei sitä ole antanut, viettäneet keskenämme aikaa, jota muilla ei ollut ja jakaneet ikimuistoisia kokemuksia keskenämme.

Itse valittu perhe mahdollistaa sen, että jokainen meistä voi olla sellainen kuin haluaa, ilman että kukaan tuomitsee. Erilaisuutemme on opettanut meille toisistamme paljon, oli kyse sitten harrastuksista, opiskelusta tai erilaisista lähtökohdista.

Perheemme ei ole biologinen, eikä sillä ole merkitystä. Sukulaisuuden sijaan perheessä tärkeintä on rakkaus, luottamus ja turvallinen ilmapiiri. Meidän laitosperheemme ei ole biologista perhettä huonompi. Olemme yhtenäinen toisiaan rakastava ryhmä, jota yhteinen geeniperimä ei suo."

Carolina, Sabina ja Sandra



Ihmissuhteet

Hyvät ihmissuhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa tukevat mielenterveyttäsi ja hyvinvointiasi.

Erilaiset tunteet ja ajatukset saattavat tuntua omassa päässä ylitsepääsemättömiltä, mutta toisen ihmisen näkökulmista ja kokemuksista on usein apua ja hyötyä. Älä jää tunteidesi ja ajatustesi kanssa yksin! Aina on ihmisiä, jotka välittävät sinusta, uskovat sinuun ja ovat tukenasi vaikeissakin asioissa.

Tunteiden, ajatusten ja kokemusten läpikäyminen jonkun toisen ihmisen kanssa voi helpottaa oloasi.



Hyvä ja terve ihmissuhde rakentuu aina luottamuksen ympärille.

Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen

Ihmissuhteita voi syntyä monissa eri paikoissa, kuten koulussa, töissä, harrastuksissa tai sijaishuollossa. Netti ja sosiaalinen media ovat myös alustoja ihmissuhteille. Muista olla varovainen: et voi ikinä olla varma siitä, kenen kanssa siellä juttelet. Muista myös netissä pitää omista ja muiden rajoista kiinni.






Ylläpidä ihmissuhteitasi: kysele oman voitintsi mukaan kuulumisia sekä pidä yhteyttä itsellesi sopivalla tavalla. Muista arvostaa ja ottaa huomioon toisten mielipiteet ja toiveet.

Anna muille ihmisille mahdollisuus, älä sulje heitä heti ulkopuolelle tai tuomitse.

Verkostokartta

Tälle sivulle voit rakentaa oman verkostokarttasi:

Laita itsesi haluamallesi kohtaa sivua. Lähde nyt rakentamaan verkostoja ympärillesi, elämäsi kannalta tärkeimmät ihmiset lähemmäs itseäsi, vähemmän tärkeät ihmiset kauemmas. Kun olet saanut ihmiset laitettua paikoilleen, voit haluamallasi tavalla merkata, millainen suhde teillä on, esim.

 =tärkeä/rakas  =vaarallinen  =kuollut  =huipputyyppi  =ristiriitaiset välit

Riidat ja niistä selviäminen:

Riidat kuuluvat ihmissuhteisiin, mutta oikein selvitettyinä ne vahvistavat suhdetta. Riitojen ei kuulu kuitenkaan olla jokapäiväisiä tai usein toistuvia. Riidat kuluttavat paljon energiaa eivätkä jatkuvina ole hyväksi ihmissuhteille.

Toisen kanssa riidellessä tulee helposti sanottua tai tehtyä jotakin, mitä ei tarkoita. Ne usein kaduttavat myöhemmin. Tärkeää on opetella riitelemään rakentavasti sekä pyytämään ja antamaan anteeksi.

Muista kunnioittaa toista ja toisen rajoja myös riitatilanteessa!



Tässä vinkejä, joiden avulla riidoista selviäminen ja niiden sopiminen voi olla helpompaa:



- Kunnioita toista ja toisen rajoja
- Ota aikaa itsesi rauhoittamiselle, riidan selvittäminen on helpompaa rauhallisena kuin tunnekuohussa
- Kuuntele toista
- Älä unohda, että jokainen meistä tekee joskus virheitä
- Muista, että riitaan tarvitaan aina kaksi ihmistä
- Älkää huutako toisillenne tai käyttäytykö ilkeästi toisianne kohtaan
- Joskus riidan selvittämisessä voi auttaa kolmannen osapuolen läsnäolo
- Pyydä anteeksi, äläkä pelkää myöntää virheitäsi
- Anna toiselle ja itsellesi anteeksi

Omat rajat



Ihmisten henkilökohtaiset rajat ovat yksilöllisiä. Rajat auttavat pitämään huolta omasta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista.

Rajoja määriteltessä on hyvä pohtia seuraavia asioita:

- Kuinka paljon viettää aikaa toisten ihmisten kanssa?
- Kuinka paljon kertoo omista asioistaan muille?
- Kuinka paljon tekee asioita muiden ihmisten hyväksi?
- Millaista kohtelua sietää muilta itseään kohtaan?
- Kuinka kohtelee muita ihmisiä ympärillään?

Rajojen asettaminen edellyttää omien tarpeiden ja tunteiden tunnistamista. Omat rajat voivat myös vaihdella ajankohdan ja tilanteen mukaan.

Jos omia rajoja on lapsuudessa rikottu, voi niiden asettaminen olla vaikeaa. Omien rajojen asettaminen suhteessa muihin ihmisiin, tekoihin tai tapahtumiin ei ole itsestä, vaan on osa itsestä huolehtimista ja itsearvostuksen tunteen lisäämistä.

Muista kunnioittaa myös muiden rajoja. Toisen ihmisen arvostaminen on tärkeää. Kunnioittamalla toisen rajoja osoitat hänen olevan merkityksellinen, huomioitu ja arvostettu.

Jos arvostat toisia ihmisiä ja heidän rajojaan, tulet todennäköisesti olemaan myös heidän arvostuksensa kohteena.

Seksi, seurustelu ja suostumus

Seksuaaliterveys on fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Se on sitä, että ihminen voi nauttia seksuaalisista kokemuksista turvallisesti. Suomessa on seksuaalisen kanssakäymisen suojaikäraja, joka on 16 vuotta.

Seksuaaliterveyteen liittyy myös seksuaalioikeudet. Yksi seksuaalioikeuksista on seksuaalinen itsemääräämisoikeus. Se tarkoittaa, että kaikkiin seksitekoihin vaaditaan aina kaikkien osapuolten suostumus.

Suostumus on kommunikaatiota siitä, mitä haluaa ja mitä ei. Kunnioita omia ja kumppanisi rajoja. Jos joku tuntuu sinusta tai hänestä väärältä, sitä ei tehdä. Seksiteot ilman suostumusta ovat väkivaltaa.

Sinulla on oikeus mm.

- päättää omaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, kuten seurustelusta.
- nauttia seksuaalisuudesta.
- suojella itseäsi ja tulla suojelluksi.
- saada tietoa seksuaalisuudesta.

Ehkäisyyn on tärkeää kiinnittää huomiota joka kerta.

Ehkäisyssä on kyse sinun hyvinvoinnistasi ja kumppanisi kunnioittamisesta. Selvitä, mitkä ehkäisykeinot suojaavat seksitaudeilta ja raskaudelta.





Moninaisuus on rikkaus. On olemassa erilaisia sukupuolia ja seksuaalisia suuntautumisia:

Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa kokemusta omasta sukupuolesta. Esim. cis-, trans- tai intersukupuoliset.

Seksuaalinen suuntautuminen on ominaisuus, joka kertoo siitä, kehen ihminen tuntee romanttista ja/tai seksuaalista vetovoimaa. Esim. a-, hetero-, homo- tai biseksuaalinen.

Jokaisella on oikeus määritellä tai olla määrittelemättä itse itsensä!

Lisätieto:
seta.fi/sateenkaaritieto/

Seurustelun aloittamiselle ei ole ikärajaa ja jokainen aloittaa seurustelun eri aikaan. Suostumus on tärkeää myös seurustelusuhteessa. On hyvä oppia puhumaan, että mikä seurustelusuhteessa on ok ja mikä taas ei ole ok.

Seurustelusta ei tarvitse ottaa paineita, vaikka muut nuoret seurustelisivatkin.

Seurustelussa ihmiset ovat herkimillään ja haavoittuvaisimmillaan, mikä on ihanaa ja usein parantavaa. Tärkeää on kuitenkin olla hyväksikäyttämättä toista ja osata jättää sellainen suhde, jossa toinen hyväksikäyttää sinua.

Muista, että seurustelusuhteissakaan kukaan ei saa loukata sinun seksuaalista koskemattomuuttasi ja yksityisyyttäsi, etkä sinä muiden!

- Tiedätkö, mistä saat tietoa seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?
- Mistä ehkäisyyn liittyvistä asioista tarvitset lisätietoa?
- Keneltä voi kysyä apua, jos seksuaalioikeuksiasi on loukattu?

Lähde:
Oma Boxi -kortit.
Pesäpuu ry.

Päihteet

Päihteitä käytetään niin pahan olo purkamiseen kuin myös hyvän olon hakemiseen. Päihteet voivat tuoda hetkellistä helpotusta huonoihin kotoihin tai mielenterveyden haasteisiin.

Päihteistä saatu hetkellinen helpotus ei kuitenkaan vie ongelmia pois vaan voi johtaa syvemmälle vaikeuksiin.

Jos haluat lopettaa päihteiden käytön, sinulle on tarjolla tukea ja apua. Tilanteessa ei tarvitse jäädä yksin. On tärkeää löytää itselleen toimivat keinot päihteettömyyden tueksi.

Päihdeongelmasta toipuminen vaatii sekä pidättäytymisen päihteistä että muutosten tekemistä omassa elämässä.



**Uskalla unelmoida elämästä ilman päihteitä ja
pyytää aikuisilta apua.**

Pohdi:

Mitä päihteet sinulle merkitsevät?

Mitä asioita elämässäsi tulisi olla, jotta ei tarvitsisi käyttää päihteitä?

"Tiedät kyllä milloin olet valmis. Kukaan ei ole koskaan täysin valmis. Löydä oma reunasi."

"Kun haluat eroon ja apua, pyydä ja muista, että tie ei ole helppo, mutta lopulta palkitsee. Matkan varrella voi ja tulee vastoinkäymisiä, mutta ne kuuluvat kuntoutumiseen. Minäkin olen sen tien käynyt."

Kaikki lähtee sinusta itsestäsi.

Mitä kaikkea pitää järjestää,
kun haluaa irti päihteistä?

- tuki, ihminen kenelle voi puhua
- päihdehoitoon pääseminen
- apua mielenterveyteen
- lääkehoidon saaminen
- velkojen järjestäminen
- tuomioiden hoitaminen
- koulu- tai työpaikan saaminen
- läheisten vakuuttaminen, että haluaa päihteistä eroon
- huonosta kaveripiiristä eroon pääseminen

Lähde: Nopeet, hitaat, dissot, deelit – nuorten ajatuksia päihteistä.
Päihteet? -foorumien raportti. Pesäpuu ry.

Kuka auttaa?
Mistä saat apua?



Paha olla?

Miksi?

Mikä,
on syy sen juomisen?
Mikä,
on voima niin ihmeellinen?
Mikä,
siinä neljä kirjainta vain.
Sitä,
vaan aina itkeä saan.

Miksi?
Et siihen vastata voi.
Miksi?
Se salattu totuus on kai.
Miksi,
siinä viisi kirjainta on vain.
Siksi,
koska jälleen petetty sain.

Saara

Oireet

Pahalle ololle voi olla monta syytä. Sinulle on voinut tapahtua monia asioita, jotka aiheuttavat hämmennystä, pelkoa, vihaa ja surua. Nämä kaikki yhdessä voivat tuntua epämääräiseltä pahalta ololta. Voit tuntea olosi voimattomaksi eikä mikään oikein kiinnosta. Ota vastaan tukea ja apua ympärillä olevilta aikuisilta. Se auttaa sinua toipumaan pahasta olostasi.

Ajatukset

Jatkuva pahan olon tunne heikentää itsetuntoa. Voit ehkä ajatella olevasi huono ja arvoton. Pahassa olossa ei ole mitään hävettävää eikä väärää! Kun tunnistat ajatuksesi, olet matkalla kohti hyvinvointiasi.

Tunteet

Tunteesi voivat vaihdella ilosta suruun, rakkaudesta vihaan. Monet asiat saattavat itkettää ja tunnet palan kurkussasi. Tutustu askel kerrallaan tunteisiisi ja sitä kautta itseesi. Tunteita voit kesyttää purkamalla niitä johonkin tai jollekin. Elämäsi helpottuu, kun tulet toimeen tunteidesi kanssa.

Lupa nauttia ja iloita

Voi olla, ettet tunne mielenkiintoa asioitasi kohtaan etkä jaksa keskittyä kouluun tai arjen tapahtumiin. Anna itsellesi lupa tuntea iloa. Olet sen arvoinen.

"Olin juuri huostaanotettu ja rikki kuin myös äitikin. Tuntui, että ilon ja onnen tunteminen olisi rikos tai tekisin väärin."

*"Oireille voi löytyä selitys ja
ne voivat hävitä
kun asiat korjaantuvat."*

*"Muista puhua,
se helpottaa."*

Kirjoita tai piirrä asioita,
tunteita ja tapahtumia,
jotka liittyvät pahaan oloosi.

Mistä saat lisää
iloa ja voimaa?

*"Mutta tajusin, että jos eteen
tulee hetki, jossa voin iloita,
saan myös näyttää sen ja
minulla on myös lupa iloon ja
onnellisuuteen!"*

Mihin voin ottaa yhteyttä
jos minulla on paha olo?





Mielen hyvinvointi

Oman mielen hyvinvointi on tärkeää. Hyvään mielenterveyteen kuuluu, että jaksat tehdä asioita eikä tunteet kuormita tai lamauta sinua, vaikka sinulla olisikin haasteita.

Hyvinvointia voi ylläpitää monin eri tavoin ja hyvän mielen taitoja voi myös oppia.

Omia keinoja tunteiden ja ajatusten sietämiseen:

Nuorten vinkkejä toisille nuorille mielen hyvinvoinnin tukemiseen:

- Pyri sanoittamaan omia fiiliksiäsi jollekin turvalliselle ihmiselle.
- Opettele pyytämään apua ja ottamaan sitä vastaan.
- Pysähdy miettimään hyvinvointiasi ja kuuntele myös omaa kehoasi.
- Vaikeat tunteet kuuluvat elämään, niitä voi kuitenkin käsitellä.
- Anna tilaa itsellesi ja tunteillesi, sinun ei tarvitse olla valmis.
- Pidä omista rutiineistasi huolta.
- Pidä kiinni hyvistä ihmissuhteista ja luovu kuormittavista.
- Vähennä somen käyttöä, jos tuntuu että se aiheuttaa vertailua ja riittämättömyden tunnetta.
- Tee itsellesi merkityksellisiä ja tärkeitä asioita ja muista nauttia hyvistä hetkistä.

“Älä pidättele tunteitasi ja ajatuksiasi, vaan tuuleta ne ulos! Älä pelkää ilmaista itseäsi. Löydä oma tapasi.”

Lähde: Mielen hyvinvointi -etätyöpajan raportti. Pesäpuu ry.



Sietoikkuna

Miltä sietoikkunasi näyttää tänään?

Sietoikkuna-ajattelussa on kyse vireystiloista ja niiden hallinnasta. Vireystila vaihtelee ympäristön ärsykkeiden ja sen muutosten sekä ihmisen välittömän sisäisen tilan (energiatason, väsymysaste tai nälkä) mukaisesti.

Muista! Vireystilat vaihtelevat. Kun opit tunnistamaan missä vireystilassa olet, voit itse auttaa itsesi sietoikkunaan takaisin.



Alivireystila tuntuu:

Tyhjyytenä, mikään ei tunnu milteään. Saamattomuutena. Aistimusten vähäisyytenä. Vaikeutena ajatella ja puhua. Jähmettyä ja lamaanuu.

Sietoikkunassa on hyvä olla.

Pystyy keskittymään, ajattelemaan, tekemään päätöksiä ja oppimaan uutta. Pystyy toimimaan hetkeen sopivalla tavalla.

Ylivireystila tuntuu:

Voimakkaina tunteina. Levottomuutena. Keskittymiskyvyttömyytenä. Ärtyneisyytenä. Univaikeuksina.



Millainen olo sinulla on silloin, kun olet parhaimmillasi?
Mikä palauttaa sinut takaisin sietoikkunaasi yli- tai alivireystilasta?



Syytön

kunnes toisin todistetaan

Saatat kokea syyllisyyttä elämäntilanteestasi tai voit tuntea syyllisyyttä muiden teoista. Elämässäsi on voinut tapahtua asioita, joihin itse et ole voinut vaikuttaa.

On luonnollista kokea syyllisyyttä silloin, jos on tehnyt sellaisia asioita, jotka ovat itseäsi tai toisia kohtaan väärin.

Muista kuitenkin, sinun ei tarvitse huolehtia aikuisten ongelmista. Aikuisten ongelmat ovat aikuisten ongelmia, ei lasten. Et ole vastuussa aikuisten teoista.

Sinun ei tarvitse kantaa syyllisyyttä pahasta olostasi, joka johtuu toisten puheista tai teoista.

Et ole sitä, mitä lööpeissä kerrotaan!

”Tunnen syyllisyyttä, kun minulle huudetaan perusteettomasti.”

”Syyllistäminen on turhaa.”

”Minua on syyllistetty lähes joka asiasta, myös tekemättömistä.”

”Jos olen syyllinen, myönnän sen. En tykkää valehtelusta.”

**Olet mainettasi parempi.
Uskomme sinuun – usko sinäkin.**

1. Syyllisyyden tunne on inhimillistä.
2. Syyllisyys on joissain tilanteissa tarpeellista.
3. Omista teoista voi ottaa oppia.
4. Kanna vastuu omista teoistasi.
5. Ketään ei saa vahingoittaa missään tilanteessa, ei edes itseään.



Selviytyminen

Vaihtoehto luovuttamiselle

"Pieni poika teki omia pieniä virheitään, oppi niistä, eikä antanut niiden toistua.

Ei ole merkitystä sillä, minkälaiset lähtökohdat elämässä on, kunhan jaksaa ja haluaa taistella. Elämän varrella tulee vastaan valintatilanteita, ja aina voi

valita joko huonomman tai paremman vaihtoehdon. Kun pysähtyy hetkeksi miettimään, mihin on menossa ja mitä tekemään, voi vielä valita toisin ja säästyä monelta pahalta. Elämäni kuitenkin tuli asioita, jotka auttoivat oikeaan.

Mä ite päätin joskus pieneenä poikana, että luovuttamisen sijaan mä näytänkin kaikille. Näytän, että mä pärjään tässä elämässä. Itse voin katsoa selviytyneeni huostaanotosta."

Sami



Jos haluat selviytyä, "FIKSUT" tulevat apuusi:

Jokaisella ihmisellä on oma lempikeinonsa selviytyä kovista kokemuksista ja voimakkaita tunteista. Helpotusta voi saada moni eri tavoin.

Lähde: Tuija Matikka. Näin selviydyn kun kriisi uhkaa. Tiede-lehti 4/2006 s. 38–39

FIKSUT

Fyysinen: Syöminen, juominen, liikunta, urheilu, nukkuminen...

Ihmiset: Millä tavalla olet muihin yhteydessä? Kuka auttaa sinua pärjäämään?

Kuvittelu: Kuvittelu, ajattelu ja luovuus. Tuleeko mielikuvitus avuksesi?


Selvittely: Miten selvität ongelmatilanteet? Keräätkö tietoa, listaatko toiveita ja muita asioita?

Usko: Mihin uskot ja minkälaisia asioita pidät arvossa?

Tunteiden ilmaiseminen: Itkien, nauraen, mökötäen, kertoen, piirtäen...

Mikä tai mitkä ovat sinun tapasi selviytyä? Mitkä asiat saavat olosi paremmaksi? Mitä pitäisi tapahtua, että pärjäisit paremmin?





"Vain taivas
on rajana."

"Unelmoi vaikka,
että sulla olis
unelma."

"Unelmaan
mahtuu muutkin
mukaan."

"Unelmasi voi
auttaa myös muita."

Haluan jakaa
unelmani :

Tilaa unelmille

”Uskotaan unelmiin! 41
Kaikilla on pakko olla unelmia!
Jos ei ole unelmia, niin keksikää.”

Tommi Liimatainen,
Negative-yhtyeen manageri

Jokaisella on oikeus unelmiin

Ei saa hävetä omia unelmia.

Pitää elää sen puolesta mihin uskoo.

Unelmia pitää olla.

Unelma saa vaihtua ja muuttua.

Unelma voi olla laatikossa, uinumassa.

Unelma voi olla suuri tai pieni, mutta se on yhtä tärkeä.

Älä anna periksi, vaan tee unelmista totta

Aseta tavoitteita.

Tee itse töitä tavoitteesi saavuttamiseksi.

Ota tukea muista.

Unelmiin voi myös paeta.

Jonkun pitää uskoa unelmiin, varsinkin silloin kun ei itse jaksa uskoa niihin

Vanhempien tai muiden aikuisten pitää auttaa ja tukea unelmissa.

Unelmia ei saa mollata.

Unelmia ei saa riistää.

Unelmistani...

- Jonkun pitää opettaa minua unelmoimaan.
- Toimin toteuttaakseni unelmani.
- Tarvitsen apua unelmiäni toteuttamiseen.
- Unelmointi ei ole tarpeellista.
- Unelma kannattelee eteenpäin.
- Minulla on selkeä unelma.
- Kukaan ei tiedä unelmaani.



Älä anna periksi

"Koskaan ei voi tietää mitä tulevaisuus tuo tullessaan, jonain päivänä elämä voi kääntyä päälleen. Niin minulla kävi.

Äiti oli yksinhuoltaja, kaikki oli hyvin kunnes hän romahti. Asuminen äidin kanssa oli mahdotonta. Minulle etsittiin paikkaa missä asua kunnes täytän 18v.

Tieni vei onnekseni tätini luokse eikä nuorisokotiin. Ensin oli vaikeaa, mutta kaikki muuttui ajan kanssa kun rupesin sopeutumaan uusiin sääntöihin ja muutoksiin.

Elämä antaa elämä ottaa."

"KOOLia"

Selviytyjä

*"Ei helppoa tietä eteeni auennut,
kun 11-vuotiaana lapsuudenkodin ovi
sulkeutui.*

*Itkua, parkua, huutoa,
kipua, kaipausta, raivoa.
Ymmärtänyt ei pieni pää,*

*miksi kotiin en voinut enää jäädäkään.
Helpolla elämä päästännyt ei,
mutta itselleni lupasin, minä luovuta en!
Avulla aikuisten, Jumalan ja rukousten,
muuttui voimavaraksi tapahtumat
lapsuuden."*

Saara

Minun tarinani:

43

"Jokaisen
sijoitetun
lapsen ja
nuoren tarina
on ainutlaa-
tuinen."

Kenelle kerron?

Sinun ei tarvitse hävetä lastensuojelutaustaasi.

"En kerro taustojani tuntemattomille. Sinun ei tarvitse kertoa taustojasi kenellekään jos et halua. Voit myös kertoa niin paljon kuin haluat ja kenelle haluat."

"Kavereille kertominen oli hankalinta. Lopuksi tiesin, että se oli oikein."

"Jollekin kerron kaiken, toisille vähemmän. Kyse on luottamuksesta."

"Pienistäkin ongelmista voi tulla suuria jos niistä ei kerro kenellekään."

"Kenenkään ongelmat ja murheet eivät ole liian pieniä kerrottavaksi."

Voit olla
ylpeä siitä
kuka olet!





"Sijaishuollon aikanakin voi elää aika tavallista elämää eikä siinä ole mitään häpeämistä.

Aluksi tuntui vaikealta kertoa, että on huostaanotettu, koska pelkäsin muiden reaktioita. Kun sain selvitettyä tapahtumaa itselleni ja pystyin hyväksymään menneen ja sen, että olen huostaanotettu, niin

pystyin ymmärtämään, ettei minun tarvitse hävetä itseäni tai taustaani

Minulla on oikeus omaan elämäni ja taustaani, saan olla juuri sellainen kuin olen, eikä minun tarvitse miettiä toisten mielipiteitä."

Suvi

**Kaikille
ei tarvitse
kertoa.**

Vertaisuus

Et oo yksin,
selviät siitä.

VUONNA 2020 lapsia ja nuoria oli:

lastensuojelun avohuollon asiakkaana
sijoitettuna syntymäkodin ulkopuolelle
joista huostaanotettuja

48 802
19 086
11 386



Nuorten Turvasatama on turvallinen paikka yhteiselle hauskanpidolle, kaikenlaiselle mukavalle tekemiselle ja asialliselle keskustelulle lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille 13–29-vuotiaille nuorille.

Lisätietoa löytyy osoitteesta:
pesapuu.fi/2020/05/nuorten-turvasatama

Voima Vaikuttaa! -nuorten kokemusasiantuntijoiden verkosto kokoaa yhteen eri puolella Suomea toimivia lastensuojelun kokemusasiantuntijoita ja kokemusasiantuntijoista koottuja ryhmiä. Verkostoon kuuluu tällä hetkellä noin kaksikymmentä ryhmää, joka tarkoittaa hieman yli sataa lastensuojelun kokemusasiantuntijaa.

Käy kurkkaamassa verkoston sometilit:
Face: www.facebook.com/voimavaikuttaa
Instagram: @voimavaikuttaa

kokemusasiiantuntijuus?

"Tämä on sitä mitä haluan tehdä."

"Being peers can change the world by helping one another."

"Take a risk!
Be brave! (:"

Tiesitkö, että sä, joka luet tätä kirjaa, olet asiantuntija?

Sulla on valtavasti arvokasta tietoa ja kokemusta lastensuojelusta; siitä mitä asioita tehdään oikein sekä siitä, mitä pitäisi tehdä toisin. Älä siis vähättele kokemuksiasi tai mielipiteitäsi!

Me halutaan rohkaista sua ennen kaikkea oman elämäsi suunnitteluun.

Olemaan rohkea ja kertomaan mielihaluamme kannustaa sua miettimään lastensuojeluasioita laajemminkin: lähtemään mukaan kehittämään sijaishuoltoa paikallisella tai jopa valtakunnallisella tasolla. Me uskotaan, että sulla on paljon annettavaa myös muille samassa tilanteessa eläville nuorille sekä lastensuojelussa työskenteleville aikuisille.

Vertaisuus ja kehittämistyö ovat mahtava asia. Sen kautta saa tutustua uusiin ihmisiin, pääsee käymään läpi omia kokemuksia sekä saa mahdollisuuden oppia toisten kokemuksista. Saat olla porukassa, joka ymmärtää, mitä oot käynyt elämässäsi läpi. Sun ei tarte selitellä liikoja tai kokea itseäsi ulkopuoliseksi erilaisen taustasi vuoksi. Voit olla oma itsesi. Huomata, että erilaisuus on rikkaus eikä menneisyytesi tarvitse määrätä tulevaisuuttasi. Voit valita, mihin suuntaan haluat lähteä.

Linkkejä

www.oikeusasiamies.fi/fi/web/lasten-ja-nuorten-sivut

Oikeusasiamiehen lasten ja nuorten sivusto kertoo selkeästi, mitä oikeuksia lapsilla ja nuorilla on ja miten oikeusasiamies voi auttaa. Oikeusasiamies valvoo lasten oikeuksia ja oikeusasiamiehelle voi tehdä kantelun, jos lapsen oikeuksia on loukattu.

www.lastensuojelu.info

Sivusto esittelee lastensuojelua seitsemällä eri kielellä. Sivustoon on koottu tietoa siitä, mitä lastensuojelu on ja minkälaisia palveluja perheille on olemassa. Sivuston sisältö on myös kuunneltavina äänitiedostoina.

sekasin247.fi

Sekasin-chatissä voit keskustella mistä tahansa mieltäsi askarruttavista kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti. Chatissa päivystävät mielen terveyden ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset.

www.nettiturvakoti.fi

Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia tarjoamalla heille tietoa, keskustelua ja tukea sekä tarinoita perhe- ja lähisuhdeväkivallasta ja siitä selviytymisestä. Chatissä voit keskustella väkivallasta ja mieltäsi painavista asioista nimettömästi.

www.pesapuu.fi

Sivuilla olevasta Materiaalipankista löydät nuorten nuorille tuottamia materiaaleja, kuten 10 faktaa esityksen ja Pinnalla - tarinoita selviytymiseen!

www.lapsiasia.fi

Lapsiasiavaltuutettu edistää lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa. Hän herättelee päättäjiä ja vaikuttaa yhteiskuntapolitiikkaan puhumalla lasten puolesta. Valtuutettu on lasten äänen vahvistaja ja lapsipolitiikan sillanrakentaja.

www.oikeudetsijaishuollossa.fi

Sivuilla kerrotaan perus- ja ihmisoikeuksista, jotka ovat nuorelle lastensuojelun sijoituksen aikana keskeisiä. Lisäksi mukana on aihetta taustoittavaa tietoa.



Kiitos

Ideoista, ajatuksista ja tarinoista

Minä Selviydyn -foorumin nuoret ja erityisesti: Fatibumba ja Tommi Liimatainen

Kuvista Ida, Meri-Maaria, Markus, Meeri, Inka ja Pihla

Tekstin kommentoinnista ja

tarkistuksesta Sinut ry ja muut sijaishuollossa olevat nuoret, Lapsiasiavaltuutettu (2004-2014) Maria Kaisa Aula ja lakimies Jaana Tervo, Maarit Kuikka ja muut Lastensuojelun Keskusliiton työntekijät, Päivi Känkänen ja Mikko Oranen Terveysten ja hyvinvoinnin laitokset, Riitta Siekinen ja Tuija Raitanen LAPSET JA PERHEET KASTE II – Lasten ja perheiden hyvinvointipalveluiden kehittämisshanke Itä- ja Keski-Suomessa, Sointu Möller Tapiolan SOS-lapsikylä, Psykologit Tarja Janhunen ja Tuija Matikka, Jaana Pynnönen ja muut Pesäpuu ry:n työntekijät, Matti Kauppi Mehiläinen Oy

Selviytyjät-tiimi Pipsa, Sami, Helena, Aku, Veera, Tiina, Heidi, Ari, Warre, Suvi, Markus, Milla-Kristiina, Johanna Barkman, Marko Nikkanen ja Lahja Kallinen

Pesäpuu ry
toimisto@pesapuu.fi
www.pesapuu.fi

Lastensuojelun Keskusliitto
toimisto@lslk.fi
www.lslk.fi

Käsikirjan uudistamistyössä

Ideoista, ajatuksista ja tarinoista

Kehittäjänuoret Carolina, Maria, Milla, Sabina ja Sandra

Tekstin kommentoinnista ja tarkistamisesta sekä ideoista lakimies Jaana Tervo sekä Pesäpuun työkaverit

Kuvista Carolina, Sabina, Sandra ja Doris sekä Riikka Ahlfors/Tmi Taikakettu

Kiitokset kaikille, jotka ovat olleet mukana tekstin kommentoimisessa ja tarkistamisessa. Olemme erittäin kiitollisia kaikesta tuesta ja palautteesta, jota olemme saaneet tämän käsikirja-projektin aikana sekä käsikirjaa uudistettaessa.

Kiittäen,

Kehittäjänuoret sekä Helena Inkinen ja Mira Nurmi



Graafinen suunnittelu
Lahja Kallinen

Sisällys

- 2 Uskomme sinuun - usko sinäkin
- 3 Selviytyjien viesti sinulle
- 4 Minä
- 6 Minä olen tärkeä ja ainutlaatuinen
- 8 YK:n lapsen oikeuksien sopimus
- 10 Lastensuojelu
- 12 Sijaishuolto
- 14 Sosiaalityöntekijä
- 16 Osallistu elämäsi suunnitteluun
- 18 Top 10 – palaveriin valmistautuminen
- 20 APUA, jos oikeuksiasi loukataan
- 22 Ruoka
- 23 Uni
- 24 Koulunkäynti
- 25 Laitosperhe
- 26 Ihmissuhteet
- 27 Verkostokartta
- 28 Riidat
- 29 Omat rajat
- 30 Seksi, seurustelu ja suostumus
- 32 Päihteet
- 34 Paha olla
- 36 Mielen hyvinvointi
- 37 Sietoikkuna
- 38 Syytön
- 39 Selviytyminen
- 40 Unelmat
- 42 Minun tarinani
- 44 Kenelle kerron
- 46 Vertaisuus
- 47 Kokemusasiantuntijuus
- 48 Linkit
- 49 Kiitos



LASTENSUOJELUN
KEHITTÄMISYHTEISÖ

978-952-7208-50-2

