



Pakopeli itsenäisyyteen - työkirja

**Tutki
omaan
tahtiin!**

Käsissäsi on Pakopeli itsenäisyyteen -hankkeessa kehitetty työkirja, jonka tarkoituksena on toimia fyysisen tai digitaalisen pakopelin purku- ja jatkokeskustelujen tukena.

Työkirjassa on erilaisia itsenäistymiseen liittyviä aiheita, joita voidaan käydä läpi esimerkiksi omaohjaajakeskusteluissa. Koko työkirjaa ei tarvitse kahlata kerralla läpi, vaan jokaisen nuoren kohdalla voi miettiä hänelle tärkeimmät aiheet.

Tehtäviä voi antaa myös nuorelle itselleen tehtäväksi ja palata niihin yhdessä seuraavalla tapaamiskerralla.

SISÄLLYSLUETTELO

Pelin purkutyöpaja 3

Oma kotini -unelmakartta 4

Mikä haastaa hyvää asumistani? 4

Minikokeilut 5

Mistä saa massii? 6

Taloudelliset tuet nuorelle (opintotuki, kuntoutusraha, asumistuki) 6

Oman talouden hallinta ja budjetointi 6

Yllättävät menot ja säästäminen 7

Raha ja tunteet 7

Miten käytän rahaa? 8

Velat, korot, korkojen korot 9

Asuminen omassa kodissa ja kodista huolehtiminen 10

Omaan kotiin 10

Vuokralaisen vastuut ja velvollisuudet 12

Omannäköinen koti 12

Kodin turvallisuuteen liittyvät asiat 13

Minä ja muut 14

Rajojen asettaminen 15

Ihmissuhteet eli ystävät tai kumppanit 16

Erimielisyydet ihmissuhteissa 16

Yhteen muuttaminen 17

Oma hyvinvointini 18

Monet asiat vaikuttavat hyvinvointiin ja vireystilaan 19

Lääkitys 20

Stressi ja hyvä olo 21

Päihteet 22

Työkirjan sisältö: Pakopeli itsenäisyyteen -hankkeen tiimi (Diak, Nuorten Akatemia) ja harjoittelijat. Piirroskuvitukset Roope Sorvo.

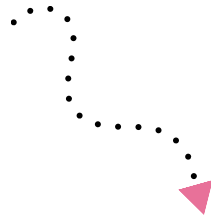
PELIN PURKUTYÖPAJA

Tämän työkirjan ensimmäisessä kappaleessa olevat tehtävät sinun on tarkoitus käydä läpi yhdessä ohjaajasi kanssa, kun olet pelannut **Valo on kadonnut -pakopelin** ja sen teemat ovat vielä hyvin muistissa.

Keskustelkaa

- Millainen Valon elämäntilanne on? Millaisia haasteita hän pakeni?
- Mitä muuta pelissä käy ilmi hänen elämästään ja ihmissuhteistaan?
- Tunnetko jonkun, jolla on ollut samanlaisia haasteita kuin Valolla?
- Oliko peli realistinen?

Tilaa muistiinpanoille!



OMA KOTINI -UNELMAKARTTA

Piirrä tälle sivulle miellekartta omasta kodistasi. Kirjoita tai piirrä sivun keskelle ”koti”, ja jätä ympärille reilusti tilaa miellekartan kokoamista varten. Kirjoita ”kodin” ympärille asioita, jotka tekevät sinulle kodista kodin.

- Millaisia toiveita sinulla on omalle kodillesi?
- Miltä se näyttää, tuoksuu ja millainen tunnelma siellä on?

Tarkoituksena ei ole keskittyä tavaroihin tai kalusteisiin, vaan sellaisiin asioihin, jotka tekevät asumisesta miellyttävää ja toimivaa. Usein on helppo miettiä tavaroita, joita tarvitsee. Yleensä tavaroiden takana on kuitenkin muita tarpeita. Esimerkiksi jollekulle ”hyvä tietokone” voi tarkoittaa, että koti on paikka, jossa voi opiskella sujuvasti ja toteuttaa lempiharrastuksiaan. . . .



Miellekartta kodistani

MIKÄ HAASTAA HYVÄÄ ASUMISTANI?

Pohdi seuraavaksi, mitkä ovat sellaisia asioita, jotka voivat haastaa miellekarttaan kirjoitettujen tarpeiden ja toiveiden täyttymistä. Ne voivat johtua sinusta itsestäsi tai ulkoisista tekijöistä.

- Oliko Valolla joitakin haasteita, joihin voit samaistua?
- Tuleeko miellekartan kautta mieleen muita sellaisia haasteita, joita sinulla voisi olla?

Kirjoita haasteet miellekarttaan tarpeiden ja toiveiden viereen, vaikkapa eri värisellä kynällä.

MINIKOKEILUT

Valitse yksi niistä haasteista, jonka kirjoitit edellisessä kohdassa ajatuskarttaan. Suunnittele tähän haasteeseen liittyvä arkinen minikokeilu. Kokeilun tarkoituksena on testata, voisiko uusi kokeilu auttaa ylittämään haastetta.

- Kirjaa suunnitelmasi tälle sivulle.
- Minikokeilun täytyy olla mahdollisimman yksinkertainen: niin helppo, että voit tehdä sen jo tänään eikä sen tekemiseen mene enempää kuin 5 minuuttia.
- Alkuun kokeilu voi tuntua liian helpolta ja yksinkertaiselta, mutta tarkoitus onkin tehdä arkea helpottavia pieniä muutoksia.
- Kokeilun ei ole tarkoitus korjata ongelmaa tai olla loppuelämän tapa. Se on vain kokeilu. Sen tarkoituksena on kokeilla ja katsoa, voisiko uusi tapa olla hyödyllinen.
- Seuraa kokeilun etenemistä esimerkiksi viikon ajan ja kirjoita huomiosi alle. Oliko kokeilu toimiva? Aiotko jatkaa sitä?
- Tai jos kokeilu ei toiminut, miksi ei?



Esimerkki:

Siisteys voi muodostua minulle ongelmaksi, kun omassa asunnossa kukaan ei muistuta siivouspäivästä.

Minikokeilu:

Petaan sängyn joka aamu ja nostelen likaiset vaatteet pyykkikoriin.

Kirjoita tähän ajatuksesi minikokeilusta.

MISTÄ SAA MASSII?

Elämiseen tarvitaan rahaa ja yksi itsenäistyvän nuoren tärkeimmistä kysymyksistä onkin selvittää mistä sitä saa. Jos nuorella ei ole työtä tai työstä saatava palkka ei täysin kata elämisen kuluja, tulee nuoren selvittää muut tulonlähteet.

TALOUELLISET TUET NUORELLE (OPINTOTUKI, KUNTOUTUSRAHA, ASUMISTUKI)

Opiskelijana voit olla oikeutettu opintotukeen, nuoren kuntoutusrahaan, koulumatkatukeen ja asumistukeen. Toimeentulotuki on viimesijainen tuki, jota voi saada silloin, kun omat tulot ja muut tuet (kuten opintotuki, asumistuki tai palkka) eivät riitä välttämättömiin menoihin. Kaikkia tukia haetaan OmaKelan kautta.

Voit kokeilla Kelan laskurit-sivustolla, paljonko sinun on mahdollista saada esimerkiksi asumis- tai toimeentulotukea. <https://www.kela.fi/laskurit>

Tehtävä: kirjaudu OmaKelaan ja käy testaamassa, oletko oikeutettu toimeentulotukeen.

1. Mene Kelan sivulle.
2. Paina sivun yläladasta **Kirjaudu** → **Henkilöasiakkaat**, ja kirjaudu verkkopankkitunnuksilla OmaKelaan.
3. Valitse valikosta **Tee hakemus** → **Toimeentulotuki**.
 - Voit ensin arvioida laskurilla, voitko saada tukea.
 - Sen jälkeen voit täyttää hakemuksen.



OMAN TALOUDEN HALLINTA JA BUDJETOINTI

Oman talouden hallinta on tärkeä perustaito. Budjetointi eli tulojen ja menojen suunnittelu auttaa pitämään talouden kunnossa. Budjettiin merkitään kaikki **tulot ja menot** esimerkiksi kuukauden tai viikon ajalta. Näin voit ennakoida, riittävätkö rahat ja nähdä, mihin kaikkeen rahaa kuluu.

Tutustu **Takuusäätiön budjettilaskuriin** (löytyy hakusanalla budjettilaskuri).

Laske oman kuukautesi budjetti, ja selvitä, kuinka paljon sinulla on menoja kuukaudessa.

Lopuksi voit laskea menot myös viikkotasolla jakamalla summan neljällä.

YLLÄTTÄVÄT MENOT JA SÄÄSTÄMINEN

Joskus rahaa kuluu yllättäviin menoihin, kuten rikkoutuneeseen puhelimeen tai lääkkeisiin. Pieni säästö auttaa selviytymään näistä tilanteista ja mahdollistaa myös rahojen keräämisen johonkin itselle tärkeään.

1. Mieti yksi asia, johon haluaisit säästää (esim. uusi puhelin, harrastus, retki).

Kirjoita se tähän: _____

2. Valitse alla olevista säästökeinoista ne, jotka sopivat sinulle:

- Säästän pienen summan heti, kun tuki tai palkka tulee
- Laitan kolikoita purkkiin tai talletan pieniä summia säästötilille
- Jätän ostamatta jotain turhaa ja säästän sen rahan
- Muu keino: _____

3. Jos säästäisit 10 € joka kuukausi, paljonko rahaa olisi säästössä 6 kuukauden jälkeen? _____ €

Mistä säästäminen on pois?



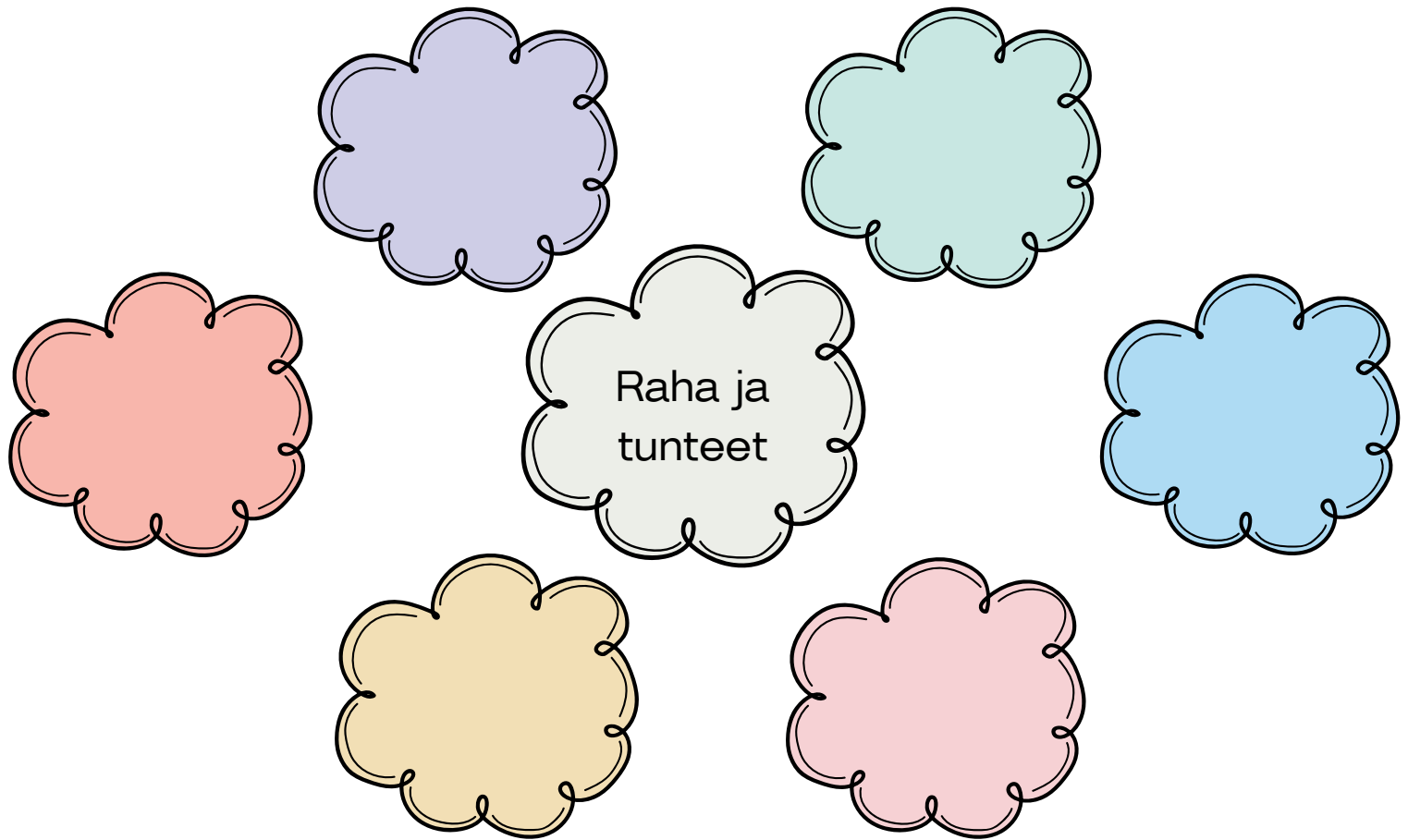
RAHA JA TUNTEET

Raha ja talousasiat voivat herättää monenlaisia tunteita – kaikki tunteet ovat sallittuja. On tärkeää pysähtyä miettimään, mitä tunteita ne herättävät ja miksi, jotta voimme tehdä tietoisempia ja järkevämpiä valintoja.

1. Mieti hetki, millaisia tunteita raha sinussa herättää.

2. Kirjoita sanapilven (seuraavalla sivulla) pilviin:

- Tunnesana (esim. ilo, huoli, kateus).
- Syy tunteen taustalla (esim. “ilo – koska tunnen oloni turvalliseksi” tai “huoli – koska raha tuntuu usein riittämättömältä”).
- Pohdi vielä, miten tunteet vaikuttavat rahankäyttöösi?



MITEN KÄYTÄN RAHAA?

Taloudellisen tilanteen lisäksi rahankäyttöön vaikuttavat monet tekijät, kuten perhe ja kaverit, omat arvot ja identiteetti, tunteet, sosiaalinen media ja mainonta sekä vastuullisuus.

Tutki, millainen kuluttaja sinä olet tekemällä **Ostatko fiiliksellä vai tarpeeseen** -testin: <https://www.riddle.com/embed/showcase/191505>

Nostiko testi esiin jotain yllättävää?

Spontaanit kuluttajat ostavat usein asioita, joita eivät välttämättä tarvitsisi. Ostaminen saattaa tuoda hetken mielihyvän, mutta se ei tee onnelliseksi, sillä pian tekee jo mieli jotain uutta.

Mieti, mikä on sinun tärkein tavarasi ja miksi.

VELAT, KOROT, KORKOJEN KOROT

Raha-asiat voivat stressata, mutta yksin ei kannata jäädä miettimään. Jos lasku tai maksu uhkaa jäädä hoitamatta, kannattaa aina toimia heti. Usein laskuttajan tai palvelun kanssa voi sopia maksusuunnitelmasta, ja apua on tarjolla monessa paikassa.

Tehtävä: Oma suunnitelmani

Kirjoita taulukkoon, keneltä pyytäisit apua ja mitä tekisit itse heti.

Tilanne	Keneltä pyydän apua?	Mitä teen heti itse?
Lasku myöhässä		
Ei rahaa ruokaan		
Vuokra jää maksamatta		
Jotain muuta, mitä?		

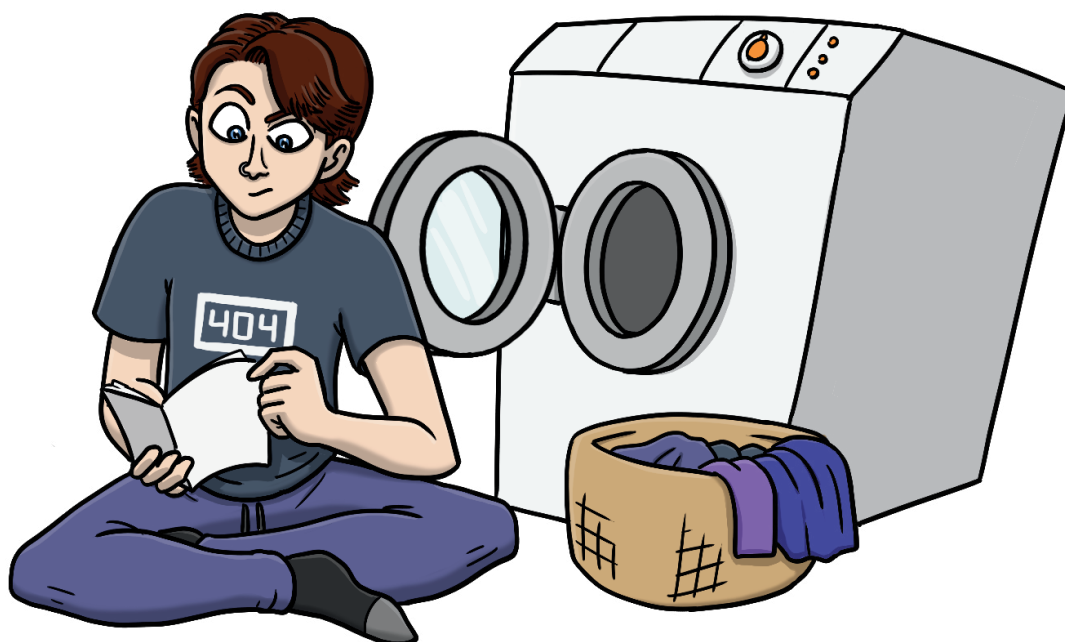
ASUMINEN OMASSA KODISSA JA KODISTA HUOLEHTIMINEN

Tässä kappaleessa puhutaan oman kodin hankkimisesta ja siihen liittyvistä vastuista ja velvollisuuksista. Muista myös, että osoitteenmuutos voi vaikuttaa joihinkin palveluihin.

OMAAN KOTIIN

Käy katsomassa osoitteesta <https://nal.fi/asumisen-abc/asunnon-etsiminen/asunnonetsijan-muistilista/> mitä sinun pitää huomioida, kun etsit asuntoa.

Kirjoita itsellesi muistiin 5 asiaa, jotka pitää selvittää, kun menet katsomaan asuntoa tai soitat asuntoa vuokraavalle henkilölle.



Mahtavaa, koti on löytynyt! Mitä seuraavaksi?

- Vuokrasopimuksen allekirjoittaminen
- Vuokravakuus
- Kotivakuutus
- Sähkösoyimus
- Muuttoilmoitus



...Asumiseen liittyy paljon nuorille outoja sanoja. Nuorisotasuntoliiton asuminen ABC-sivulla kerrotaan, mitä ne tarkoittavat.

LINKKI: <https://nal.fi/asuminen-abc/asuminen-sanasto/>

Missä on...

Uusi asuntosi saattaa sijaita eri puolella Suomea tai eri kaupungissa kuin kotisi tai sijaishuoltopaikkasi. Siksi moni asia on alkuun hukassa.

Etukäteen kannattaa varmistaa ainakin seuraavat paikat ja palvelut

- Missä on lähin terveyskeskuksesi? Se määräytyy automaattisesti uuden osoitteesi perusteella. Miten sinne varataan aika?
- Missä käyt hammaslääkärissä?
- Voi olla, että sinun täytyy asioida työllisyyspalveluissa, jos sinulla ei ole työ- tai opiskelupaikkaa. Missä toimisto sijaitsee?
- Onko sinulla asiakkuutta erikoissairaanhoidossa, esimerkiksi nuorisopsykiatrialla? Vaikuttaako muutto omaan kotiin tähän palveluun?

VUOKRALAISEN VASTUUT JA VELVOLLISUUDET

Tutki Kilpailu- ja kuluttajaviraston sivuilta, mitkä ovat vuokralaisen vastuut ja velvollisuudet. Voit myös kuunnella artikkelin. <https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/asuminen/vuokra-asunnot/vuokralaisen-velvollisuudet-ja-korvausvastuu/>

Tarkista asunnon kunto ennen sisään muuttoa, ota kuvia ja ilmoita havaintosi vuokranantajalle. Tämä on tärkeää, sillä näin voit todistaa, etteivät asunnon viat/puutteet ole sinun aiheuttamiasi.

OMANNÄKÖINEN KOTI

Kotia ei tarvitse sisustaa kerralla, eikä kaikkea tarvitse ostaa uutena. Huonekaluja ja tavaroita voi löytää kierrätyskeskuksista, kirpputoreilta, sukulaisilta tai edullisista liikkeistä.

Mitä tarvitsen heti uuteen kotiin?

Mitä asioita voin ostaa käytettynä uuteen kotiin?

- Sänky
- Ruokapöytä
- Ruokapöydän tuolit
- Keittiövälineet
- Sohva
- Matot ja verhot
- Muu: _____

Millaisia riskejä käytettyjen tavaroiden hankintaan liittyy?

KODIN TURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT ASIAT

Uuteen kotiin muuttaminen on iso askel. Usein huomio kiinnittyy sisustukseen ja muuttojärjestelyihin, mutta kodin turvallisuus on yhtä tärkeää. Kodin turvallisuus kannattaa siis ottaa heti huomioon.

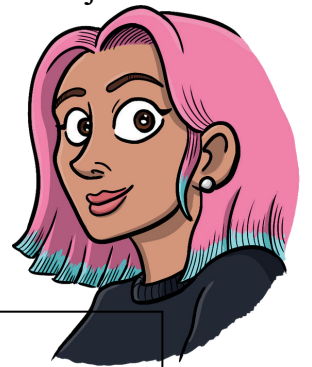
Tärkeimpiä asioita ovat:

- Paloturvallisuus: palovaroittimen toiminnan varmistaminen, sammutuspeite helposti saatavilla, älä säilytä palavaa materiaalia liedon tai kiukaan läheisyydessä.
- Vesivahinkojen ehkäisy: sulje hanat pesukoneiden (astianpesu, pyykinpesu) käytön jälkeen.
- Missä on sähkön pääsulku, jos joku sähkölaite alkaa käryämään?
- Pikaensiapu: sidetarpeita, laastaria, haavanpuhdistusainetta, kuumemittari ja särkylääkettä. Missä lääkkeet säilytetään turvallisesti?

Siisteys lisää turvallisuutta ja viihtyvyyttä.

Alla olevaa taulukkoa voi käyttää yleisempien kodin askareiden aikatauluttamiseen ja pilkkomiseen.

Siivouspäivä
tänään?



Kerää tyhjät paperit, ruuanjätteet, pakkaukset roskapussiin ja vie pussi ulkoroskikseen. (5-10 min)	Kerää likaiset astiat tiskipöydälle. (3 min)	Tiskaa astiat. (5-10 min)
Kerää likaiset vaatteet lattialta ja tuoleilta ja vie ne pyykkikoriin tai pesukoneeseen. (5 min)	Ota sängystä lakana, tyynyliina ja pussilakana peiton päältä ja vie ne pyykkikoriin tai pesukoneeseen. (5 min)	Ota imuri. Imuroi matot, lattiat (myös sängyn alta). (10 min)
Kerää mainosposti, vanhat lehdet ja paperit ja vie ne ulos lehtienkeräyslaatikkoon. (5 min)	Pyyhi pöydät. Suihkuta pesuainetta ja hankaa pinnat puhtaaksi. (5-10 min)	Siivoa vessa. Pese pönttö vessaharjalla, suihkuta lavuaariin ja hanoihin pesuainetta ja pyyhi siivousliinalla. (5-10 min)
Laita sänkyyn puhdas lakana, tyynyliina ja pussilakana. (5 min)	Jos sinulla on pesukone omassa asunnossa, laita kone päälle. (5 min)	Jos pesit pyykkiä, laita pyykit kuivumaan kun pesukone on valmis. (5 min)

MINÄ JA MUUT

Tässä kappaleessa käsitellään suhdettasi toisiin ihmisiin.

LÄHEISET IHMISENI - VERKOSTOKUKKA

Kirjoita kukan keskelle nimesi.

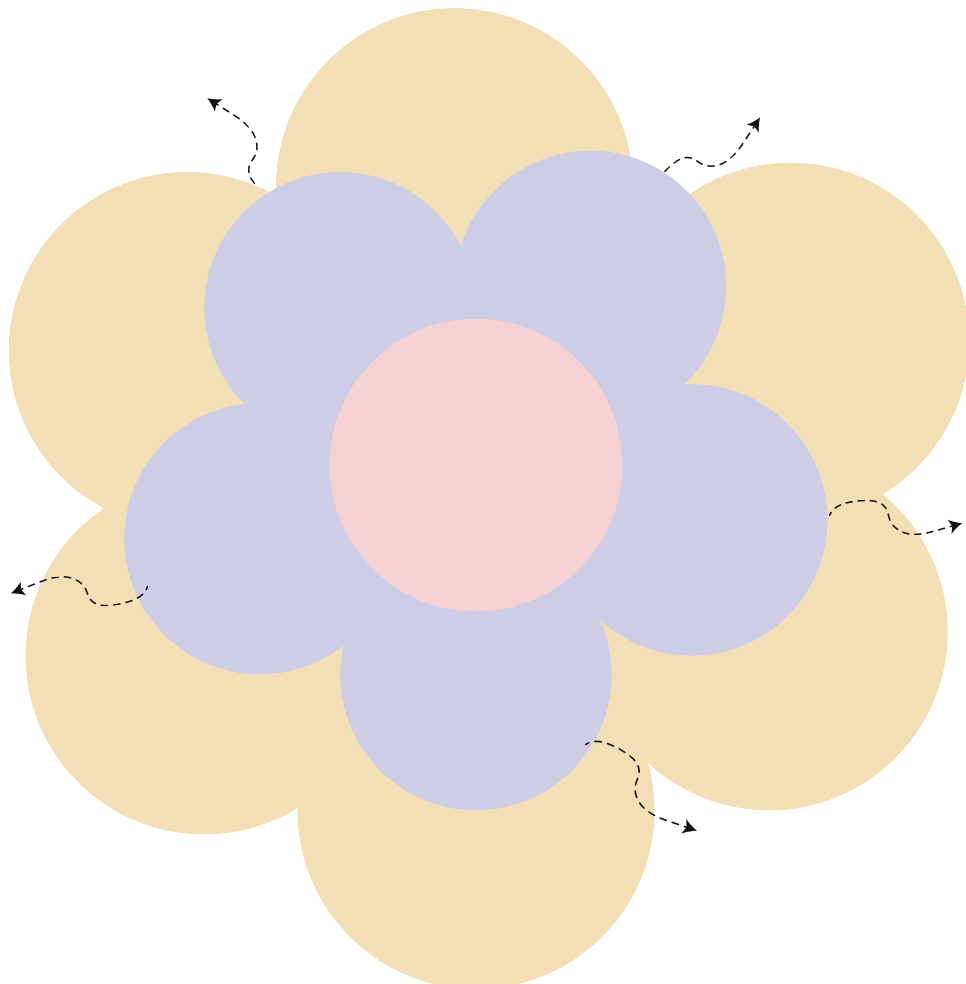
Kirjoita sinulle läheisten ihmisten nimiä oman nimesi ympärille kukan sisempiin terälehtiin (liila).



Kirjoita nuolten päihin, missä sinulle tärkeät/läheiset ihmiset voivat auttaa sinua uudessa elämänvaiheessasi (esimerkiksi "isä on hyvä korjaamaan asioita").

Verkostokukan uloimmissa terälehdissä (vaalea beige) voi olla viranomaisia ja muita sinua tukevia palveluja, esimerkiksi jälkihuollon ohjaaja tai koulukuraattori.

Lisää heidätkin kukkaan.



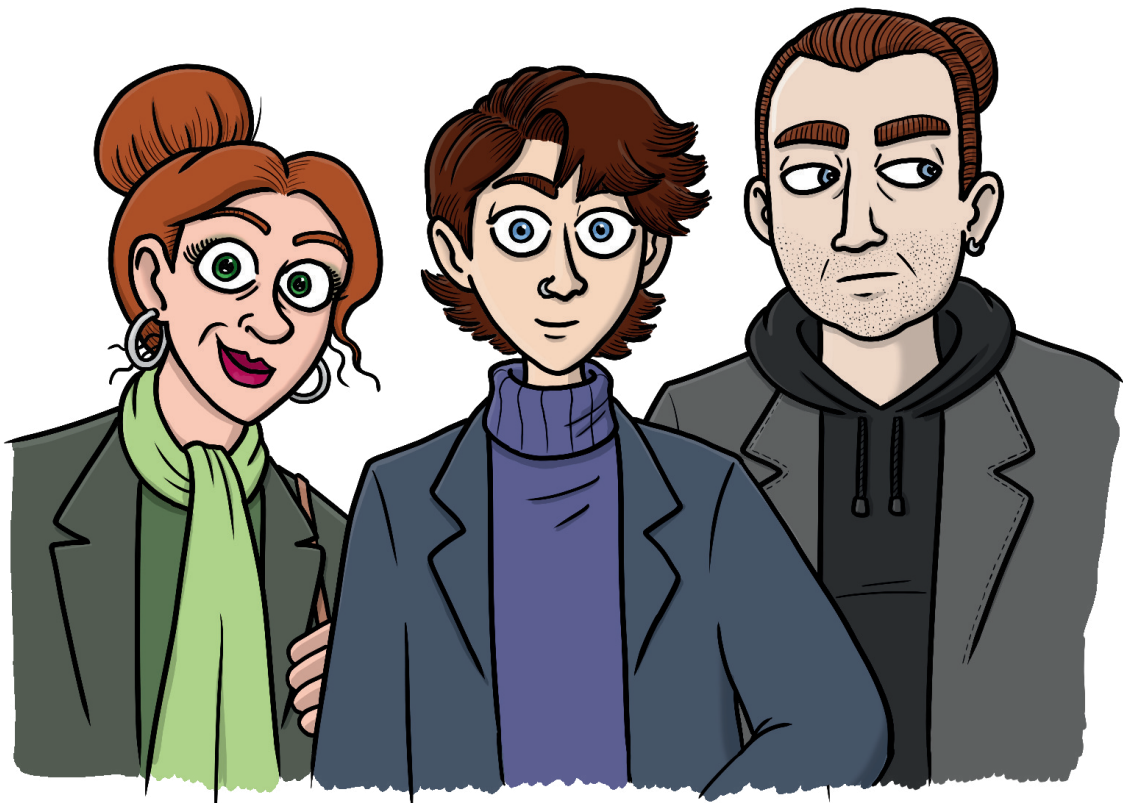
RAJOJEN ASETTAMINEN

Jokaisella on oikeus omiin rajoihin suhteessa muihin ihmisiin. Omat rajat lähtevät itsetuntemuksesta, sillä sitä kautta huomaat, mikä tuntuu sinusta hyvältä ja mikä ei. Kun opit kuuntelemaan itseäsi, on helpompi päättää, mihin haluat suostua ja missä kohdassa sinun kannattaa sanoa ei.

Rajoja voi asettaa monella tavalla kuten esim. pyytämällä omaa tilaa, kertomalla mikä on sinulle liikaa tai sanomalla selkeästi, jos jokin ei tunnu oikealta. Rajojen asettaminen ja niiden puolustaminen ei ole epäkohteliasta, vaan keino suojata omaa hyvinvointiasi.

Jos joku ei kunnioita rajoja tai painostaa sinua muuttamaan mieltäsi, se on merkki siitä, ettei tämä ihmissuhde ole tasapainossa. Terveissä ihmissuhteissa sinun rajojasi kuunnellaan ja niitä arvostetaan.

“ Rajat suojelevat sinua ja auttavat sinua voimaan paremmin.



Miten hyvin tunnet ja pidät omat rajasi?

Tee testi: <https://www.hyvakysymys.fi/testi/testaa-oletko-omien-rajojen-mestari-vainoviisi/#/>

IHMISSUHTEET ELI YSTÄVÄT TAI KUMPPANIT

Ystävyyssuhteet muuttuvat elämän aikana ja se on ihan normaalia. Muutto omaan asuntoon voi vaikuttaa niihin.

- Osa ystävyyssuhteista voi pysyä ennallaan.
- Joidenkin ystävien kanssa on vähemmän tekemisissä kuin ennen muuttoa.
- Jotkut ystävyyssuhteet saattavat loppua kokonaan.
- Jos muutat toiselle paikkakunnalle, saattaa ystäviä nähdä vähemmän kuin aiemmin.
- Ystäviä voi olla myös netissä.
- Uusia ystäviä ei välttämättä löydy heti uudelta paikkakunnalta ja sekin on normaalia.



Pohdi: Keitä ystävistäsi haluat pitää mukana elämässäsi muuton jälkeen ja miten se voisi tapahtua?

Koetko, että sinulla on tarpeeksi ystäviä? Ei ole olemassa mitään tiettyä määrää ystäviä, joita ihmisellä tulisi olla. Pääasia on, että koet itse olevasi tyytyväinen ystävyyssuhteisiisi, etkä koe olevasi yksinäinen.

Uusia ystäviä voi löytää esimerkiksi harrastusten, koulun, töiden tai netin peliyhteisöiden tai foorumien kautta.

ERIMIELISYYDET IHMISSUHTEISSA

Riitelyä on välillä jokaisessa ihmissuhteessa. Se ei tarkoita sitä, että ihmissuhde olisi pilalla. Voit itse vaikuttaa tilanteeseen.

- Opettele tunnistamaan oma tapasi reagoida riidellessä ja mieti miten voisit toimia eri tavalla ensi kerralla.
- Mitä yrität saavuttaa riitelyllä? (Tulla kuulluksi, puolustautua, olla oikeassa...)
- Miten haluaisit, että sinulle puhutaan riitatilanteessa? Mieti, puhutko tällä tavalla itse riidellessäsi.
- Jos jossain ihmissuhteessa on koko ajan riitaa, mieti onko kyseinen ihminen aikasi ja energiasi arvoinen.

YHTEEN MUUTTAMINEN

Oletko muuttamassa yhteen kämppäkaverin, kaverin tai kumppanin kanssa? Nämä asiat olisi hyvä ottaa huomioon.

- Ennen muuttoa selvitä, miten kämppäkaveri tai avopuoliso vaikuttaa asumis- ja toimeentulotukiin? Jos kämppäkaverisi on eri sukupuolta, Kela voi vaatia asumistukea varten selvitystä, että ette ole avoliitossa.
- Vuokra jaetaan yleensä puoliksi, kumpikin maksaa oman osansa.
- Muiden asumiskulujen maksaminen (sähkö, netti, vesi)
- Kotivakuutuksen ottaminen (selvitä vakuutusyhtiöstä, ottavatko molemmat omat vakuutukset vai otatteko yhteisen)
- Miten jaatte ruokakulut ja muut yhteiset tarvikkeet, kuten vessapaperit tai roskapussit.
- Yhteen muuttaessa kannattaa tehdä sopimus, jossa nämä asiat on sovittu.

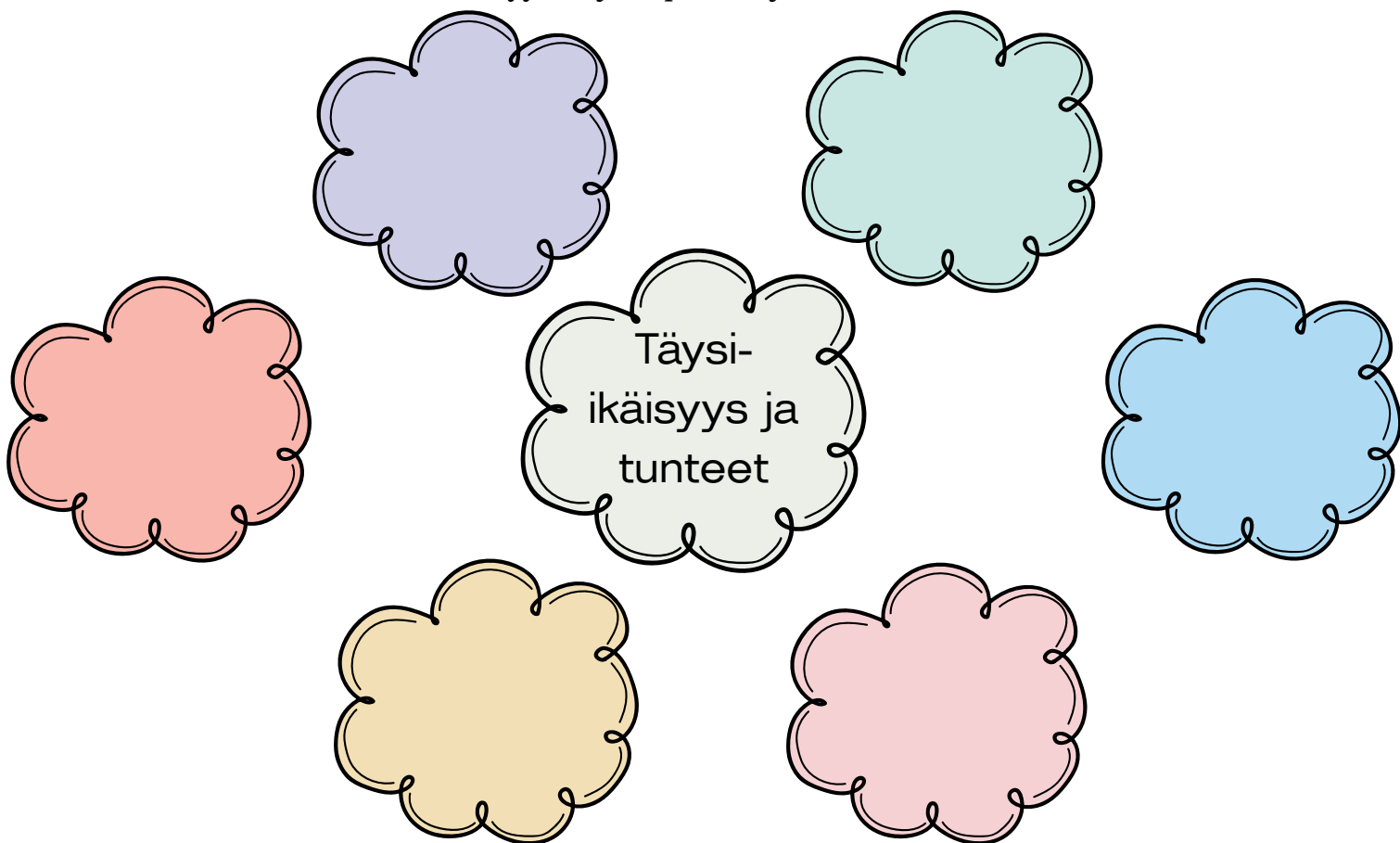
Huomioi myös nämä

- Miten sovitaan siivousvuorot?
- Kuinka usein voi tuoda asuntoon vieraita tai yövieraita?
- Onko mahdollisesti henkilökohtaisia tiloja, joihin toinen ei saa mennä (esimerkiksi oma makuuhuone)?
- Voiko toinen lainata henkilökohtaisia tavaroitasi?



OMA HYVINVOINTINI

Onnea 18-vuotiaalle! Mitä itsenäistyminen ja täysi-ikäisyys tarkoittavat käytännössä?
Millaisia tunteita siihen liittyy? Kirjoita pilviin ajatuksiasi.



ONNEA!

18

MONET ASIAT VAIKUTTAVAT HYVINVOINTIIN JA VIREYSTILAAN

Hyvinvointi tarkoittaa **kykyä jaksaa arjessa, kokea iloa, ylläpitää ihmissuhteita ja selviytyä elämän haasteista.**

- Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa kehon yleistä terveyttä ja toimintakykyä. Sitä tukevat esimerkiksi liikunta, terveellinen ruokavalio ja riittävä lepo.
- Mielen hyvinvointi tarkoittaa kykyä käsitellä tunteita ja stressiä, tuntea olonsa tyytyväiseksi ja pystyä hallitsemaan henkisiä voimavaroja. Se ei tarkoita jatkuvaa onnellisuutta, vaan kykyä selviytyä elämän ylä- ja alamäistä.

Vuorokausirytmit ovat kehon sisäisiä prosesseja, jotka säätelevät elimistön toimintaa, ja sen kautta esimerkiksi unen ja hereillä olon sykliä. Vuorokausirytmiiin vaikuttavat erilaiset ulkoiset ärsykkeet, joista merkittävin on valon ja pimeyden vaihtelu.

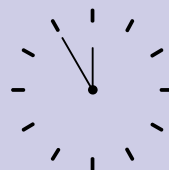
Lisäksi siihen voivat vaikuttaa esimerkiksi liikunnan, ruokailun ja sosiaalisten toimintojen ajoitus vuorokauden aikana. Eri ihmiset kuitenkin reagoivat näihin eri tavoin, minkä perusteella määrittäyty yksilöllinen kronotyyppi (aamuvirkku, iltavirkku tai jotain siltä väliltä).



TEHTÄVÄ

Pohdi, mihin aikaan vuorokaudesta sinulle on helpointa

- herätä
- saada tehtyä keskittymistä vaativia tehtäviä, kuten koulutehtäviä
- liikkua tai ulkoilla
- olla yhteydessä kavereihin
- siivota tai laittaa ruokaa
- mennä nukkumaan



Vaihteleeko rytmisi koulu- ja loma-aikoina?

LÄÄKITYS

Lääkkeet voivat olla tärkeä osa hyvinvointia, eikä niitä kannata jättää ostamatta säästääkseen rahaa. Lääkkeet saattavat maksaa joskus suuriakin summia.

- Jos käytät lääkkeitä säännöllisesti, ota lääkkeitä aiheutuvat kulut huomioon laskiessasi mihin rahat riittävät kuukaudessa (samaa tapaan kuin huomioit vuokran ja sähkölaskun).
- Jos rahasi eivät riitä lääkkeisiin, voit hakea niihin perustoimeentulotukea Kelalta. Kun saat perustoimeentulotuesta myönteisen päätöksen, näkyy se automaattisesti apteekkeissa ja saat tarvittavat reseptilääkkeesi ilmaiseksi.
- Monista reseptilääkkeistä voi saada Kela-korvausta, joka näkyy yleensä suoraan lääkkeen ostohetkellä halvempaan hintaan. Kela-korvauksen saa näyttämällä Kela- tai henkilökorttia apteekissa.
- Jotkut reseptilääkkeet kerryttävät vuosiomavastuuta eli lääkekattoa.

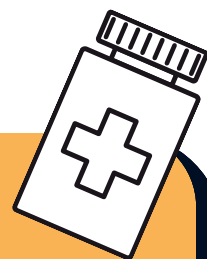


Vuosiomavastuulla tarkoitetaan sitä, kun olet ostanut saman vuoden sisällä tietyllä summalla lääkkeitä, maksaa Kela vuoden loppuun asti suurimman osan lääkkeiden hinnasta. Voit tarkistaa vuosiomavastuuseen liittyvät asiat Kelan sivuilta.

TEHTÄVÄ

Käy OmaKannassa tarkistamassa mihin lääkkeisiin sinulla on resepti ja mitä lääkkeitä täytyy ostaa kuukausittain.

Tiedätkö paljonko lääkkeesi maksavat?



STRESSI JA HYVÄ OLO

Itsenäistyminen on iso elämänvaihe ja se voi aiheuttaa stressiä. Uudet vastuut, opiskelu, työ ja raha-asiat voivat tuntua kuormittavilta. Stressi on kuitenkin **kehon ja mielen normaali reaktio** haasteellisiin tilanteisiin ja sitä voi oppia hallitsemaan.

Hyvää oloa edistävät säännöllinen uni, monipuolinen ruoka, liikunta ja sosiaaliset suhteet. Myös tauot, rentoutuminen ja omista rajoista huolehtiminen auttavat jaksamaan paremmin arjessa.

NIMEÄ KOLME ASIAA, JOTKA AIHEUTTAVAT SINULLE STRESSIÄ

Minua stressaa...

Millä keinoilla voit helpottaa näistä asioista aiheutuvaa stressiä ja lisätä hyvää oloa?

- Asiasta puhuminen
- Töiden tai tehtävien aikatauluttaminen
- Tehtävien tai menojen peruminen, jotta saa tehtyä tärkeämpiä juttuja
- Tehtävien ajastaminen, esimerkiksi pomodoro-tekniikka tai ajastimen käyttö tehtävän ja levon ajastamiseen
- Vastapainoksi itselle mieluista liikuntaa tai harrastukset
- Hengitys- tai mindfulness-harjoitukset
- Musiikin tai äänikirjan kuuntelu
- Jokin muu, mikä?

PÄIHTEET

Täysi-ikäistymisen myötä joistakin päihteistä tulee laillisia. Yli 18-vuotias saa ostaa tupakkatuotteita (nikotiinipusseja, tupakkaa, vapea) ja mietoja alkoholijuomia, joissa on alle 22 % alkoholia). Väkeviä alkoholijuomia ostaakseen on oltava yli 20-vuotias.

Usein täysi-ikäistymiseen kuuluu baareissa käymisen ja alkoholin käytön lisääntyminen.

Huumeiden tai reseptittömien, huumaavaksi luokiteltujen lääkkeiden käyttö ja hallussapito on Suomessa rikos. Poliisille tietoon tullut huumausaineen käyttörikos merkitään poliisin tietojärjestelmään. **Huumausainemerkintä voi estää opiskelu- ja työpaikan saamisen yli 60 alalla.** Tällaisia aloja ovat mm. alat, joilla työskennellään alaikäisten, potilaiden, asiakkaiden tai liikenneturvallisuuden kanssa.

MONTAKO PULLOA JUOMIA ARVELET JUOVASI VIIKOSSA, KUN OLET TÄYTTÄNYT 18 VUOTTA?

Väritä vastaus alle. Jos et käytä alkoholia, voit tehdä tehtävän myös energiajuomien tai limsan juonnin mukaan.



Paljonko juomiin menee rahaa viikossa?

Käytätkö nuuskaa, vapea, nikotiinipusseja tai poltatko tupakkaa?
kyllä/ei

Paljonko näihin arvelet menevän rahaa viikossa?

Käytätkö huumeita tai lääkkeitä huumaustarkoituksessa?
kyllä/ei

Tiedätkö mistä saat apua, jos haluat lopettaa käytön?

NYT JA TULEVAISUUDESSA -KUVITTELU TEHTÄVÄ

Pohdi hetki: Mitkä pienet asiat voisivat auttaa sinua voimaan paremmin nyt?

Kirjoita ylös 3 asiaa.

Kuvittele, että olet 20-vuotias ja katsot taaksepäin tähän hetkeen. Mitkä asiat voisivat tehdä tulevaisuutesi helpommaksi, turvallisemmaksi tai iloisemmaksi?

Kirjoita ylös muutama asia.



Valo on kadonnut -pakopeli on suunniteltu ja toteutettu Euroopan unionin osarahoittamassa, Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Nuorten Akatemian toteuttamassa Pakopeli itsenäisyyteen -hankkeessa (2024-2026).

Peli on suunniteltu nuorille, jotka ovat pian itsenäistymässä tai hiljattain itsenäistyneet lastensuojelun sijaishuollosta itsenäiseen asumiseen. Pelistä on kehitetty myös digitaalinen versio, jota levitetään laajemmalle itsenäistyviä nuoria tukevien ammattilaisten kohderyhmälle.

Löydät pelin ja siihen kuuluvat materiaalit osoitteesta: diak.fi/hanke/kehittaminen/pakopeli-itsenaisyyteen



**Euroopan unionin
osarahoittama**

DIAK



**NUORTEN
AKATEMIA**