

# **Muistilistat elämän muutostilanteisiin**

## **Kehittyvä asiantuntijuus**

Sara Pohjonen  
SOS15SM

Huhtikuu 2020  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Sosionomi (AMK)  
Varhaiskasvatus

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto.....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>OSANA-hanke .....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Osallisuus.....</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Toimijuus .....</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Monikulttuurinen ohjaus.....</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Elämänkaariajattelu .....</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Sosionomin osaamisalueet .....</b>	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>8</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>9</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>10</b>

# 1 Johdanto

Sain kehittämisprojektiini yhteistyökumppaniksi Paremmiin yhdessä ry:n. Tutustuin heillä käynnissä olevaan OSANA-hankkeeseen ja otin tehtäväkseni tuottaa muistilistoja elämän muutostilanteisiin. Paremmiin yhdessä ry:n OSANA-hanke on maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoimintahanke, jonka tavoitteena on kotoutumisajan ohittaneiden henkilöiden osallistaminen kohti itsenäistä elämää Suomessa (OSANA maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoiminta hanke N.d.). Listat tulevat Paremmiin yhdessä ry:n asiakkaiden käyttöön ja ne helpottavat arjen asioissa toimimista sekä yllättäviin tilanteisiin reagoimisessa. Ne lisäävät asiakkaiden itsenäisyyttä ja osallisuutta, sillä listojen avulla asiakkailla on paremmat mahdollisuudet toimia itsenäisesti. Listat ovat selkokielisiä ja helposti ymmärrettäviä ja niistä löytyy tietoa siitä, mistä saa lisätietoa kuhunkin aiheeseen liittyen.

Tässä raportissa esittelen ensin yhteistyökumppanini ja hankkeen, jossa toteutan projektin. Sitten avaan työn teoreettista viitekehystä, joka pitää sisällään muun muassa osallisuuden, toimijuuden ja itsenäisyyden näkökulmat. Lisäksi otan huomioon monikulttuurisen ohjauksen ja elämänkaariajattelun listojen taustalla. Lopuksi kerron sosionomin osaamisesta ja tavoitteista, ja pohdin sosiaali- ja kasvatustyön merkitystä. Lopuksi työn liitteenä ovat muistilistat.

## 2 OSANA-hanke

OSANA-hanke on maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoimintahanke 2018-2021. Sen tavoitteena on kotoutumisajan ohittaneiden henkilöiden osallistaminen kohti itsenäistä elämää Suomessa. Kotoutumisajan ohittaneella tarkoitetaan sellaista henkilöä, joka on tullut EU:n ulkopuolelta ja on asunut Suomessa yli kolme vuotta. OSANA-hankkeen tavoite saavutetaan antamalla tietoja ja taitoja yhteiskunnassa toimimiseen. (OSANA maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoiminta hanke N.d.) Hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA (OSANA – maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoimintahanke N.d.)

OSANA-hankkeeseen kuuluu valmennusryhmiä, joita vetävät vapaaehtoiset.

Valmennusryhmien teemat nousevat asiakkaiden tarpeista ja niissä perehdytään muun muassa sähköisten palveluiden itsenäiseen käyttöön. Lisäksi asiakkaat voivat jalkautua tutoreiden kanssa erilaisiin palveluihin ja saada opastusta käytännön tasolla. Asiakas voi soittaa myös tukipuhelimeen, josta saa päiväsaikaan apua tutoreilta. (OSANA maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoiminta hanke N.d.)

Muistilistojen tekeminen asiakkaiden muutostilanteisiin vastaa hankkeen tavoitteeseen antaa tietoja ja taitoja yhteiskunnassa toimimiseen. Listat auttavat ja tukevat asiakkaita toimimaan itsenäisesti; näiden listojen avulla he pääsevät itse toimimaan ja hoitamaan asioitaan. Näin ollen listat tukevat heidän osallistamistaan kohti itsenäistä elämää Suomessa.

Paremmiin Yhdessä ry on järjestö, joka toimii kansalaistoiminnan keskuksessa Matarassa.

### 3 Osallisuus

Osallisuudella ja sen edistämällä voidaan vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Osallisuus on terveyden ja tasa-arvon edellytys. Osallistuminen ja vaikuttaminen ovat väyliä osallisuuteen. Osallisuuden edistäminen on kirjattu osaksi Suomen hallituksen tavoitteita ja se kuuluu myös Euroopan unionin yhteisiin tavoitteisiin. Osallisuuden avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja köyhyyttä. (Osallisuus 2019.)

Osallisuuden kokemukseen sisältyy osallistuminen. Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin on tärkeä osa yhteiskunnallista osallistumista sekä yhteisöön kiinnittymistä. (Osallisuus 2019.)

Osallisuus- ja vaikutusmahdollisuuksien tukeminen on tärkeää, ja vaikuttamisen mahdollisuuksia voidaan lisätä monipuolistamalla tiedonsaannin kanavia.

Monikulttuurisuuden huomioivat toimintamallit tukevat osallisuutta. Osallisuudessa yhtenä tärkeänä osa-alueena on maahanmuuttajien osallistumismahdollisuuksien lisääminen ja sen ohella yhteiskuntaan integroitumisen tukeminen sekä kieliopintojen kehittäminen. (Osallisuus 2019.) Listojen tekeminen ja saattaminen asiakkaiden käyttöön lisää maahanmuuttajien osallistumismahdollisuuksia sekä tukee yhteiskuntaan integroitumista.

Osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia voidaan tukea tarjoamalla kansalaisille erilaisia vaikuttamisen mahdollisuuksia erilaisten tiedonsaannin kanavien kautta, kehittämällä kaikkien ikäryhmien palvelujen ja kansalaistoiminnan osallistumismenetelmiä sekä hyödyntämällä asiakasosallisuutta esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisessä. Osallisuutta lisätään myös varmistamalla turvallinen ja esteetön elinympäristö ja mahdollistamalla vapaa-ajantoimintaan osallistuminen kaikille. (Osallisuus 2019.)

## 4 Toimijuus

Toimijuus on aktiivisuutta, aloitteellista toimintaa, vaikutusmahdollisuutta, kykyä ja resursseja vaikuttaa omaan elämään, oikeiden valintojen tekoa sekä kannanottoa. Lyhyesti sanottuna toimijuus on tunnetta, tietoa, tahtoa ja maailman muutosta. (Eteläpelto N.d., 2.) Banduran mukaan toimijuus on ”tarkoituksellista vaikuttamista omaan toimintaan ja elinoloihin”. Toimijuuteen liittyy eri puolia: tarkoituksellisuus, ennakkosuunnittelu, itsesäätely ja itsereflektio. (Mts. 7.)

Pro gradu -tutkielman (Tuominen 2017) mukaan oman osaamisen kehittäminen, päivärytmin säilyttäminen ja sosiaalisten suhteiden säilyttäminen tukevat toimijuutta. Toimijuus voi kohdistua muun muassa yksilön koulutus- ja työuraan, järjestelmään ja sen valtarakenteisiin tai luoviin keksintöihin ja innovaatioihin (Eteläpelto N.d., 9). Toimijuus sisältää Ahteen (2011, 30) mukaan mahdollisuuden vaikuttaa ympäröivään maailmaan.

Eteläpellon mukaan toimijuuden rajoitteeksi voivat tulla rakenteet, instituutiot sekä virallinen tai epävirallinen valta. Hänen mukaansa sosiaalinen osallisuus edellyttää toimijuutta. Toimijuuden tunne vaikuttaa myös yksilön elämänhallintaan ja elämäntyytyväisyyteen. (Eteläpelto N.d., 2-3.)

## 5 Monikulttuurinen ohjaus

Monikulttuurinen ohjaus tarkoittaa asiakkaan, ohjaajan ja toimintaympäristön monikulttuurisuuden sekä siihen liittyvien teemojen käsittelyä ohjauksessa (Monikulttuurinen ohjaus). Pakkala (N.d.) nostaa esiin myös kehittämisenäkökulman: monikulttuurinen ohjaus merkitsee maahanmuuttaja-asiakkaiden ohjausta ja siihen liittyvien toimintamallien sekä käytäntöjen kehittämistä.

Lainsäädännön ja poliittisten linjausten ajatuksena on, että maahanmuuttajat käyttävät samoja peruspalveluja kuin suomalaisetkin erillisiä kotoutumispalveluja lukuun ottamatta. Peruspalveluja kehitetään niin, että niissä kyetään palvelemaan myös maahanmuuttajia yhdenvertaisuuslain edellyttämällä tavalla ja erillisten palvelujärjestelmien rakentamista pyritään välttämään. (Pakkala N.d.)

## 6 Elämänkaariajattelu

Nykyisissä kasvatopsykologian teorioissa elämä nähdään kokonaisuutena, joka koostuu peräkkäisistä ja limittäisistä vaiheista. Tämän kokonaisuuden aikana ihmisestä kehittyy se yksilö, joka hän on elämänsä päättyessä. (Moilanen 2010,1.) Esittelen nyt lyhyesti Eriksonin, Havighurstin ja Levinsonin koko ihmiselämän kattavat kehitysteoriat.

Eriksonin teoria psykososiaalisesta kehityksestä on ensimmäinen koko ihmisen elinkaaren kattava teoria. Se sisältää 8 vaihetta, joista kunkin vaiheen/kriisin läpikäyminen vaikuttaa seuraavaan vaiheeseen ja sen läpikäyntiin. Kehityskriisit eli

teorian vaiheet ovat osa ympäristön ja yksilön dynamiikkaa. Jokainen kohtaa elämässään nämä kriisit; ne tulevat väistämättä ja ne ovat välttämättömiä ihmisen kehitykselle. (Moilanen 2010, 2.) Varhaislapsuudessa, jo ensimmäisenä ikävuonna, lapsen on saavutettava perusturvallisuus ja opittava luottamaan aikuiseen. Nuoruudessa on ikään kuin toinen mahdollisuus ja silloin voi korjata aiempia epäonnistumisia (Seppänen 2016).

<b>Erik H. Eriksonin teoria psykososiaalisesta kehityksestä</b>		
<b>0 – 1 v.</b>	<b>luottamus vs. epäluottamus</b>	<b>→ toivo</b>
<b>1 – 3 v.</b>	<b>itsenäisyys vs. epäily ja häpeä</b>	<b>→ tahto</b>
<b>3 – 6 v.</b>	<b>aloitteellisuus vs. syyllisyys</b>	<b>→ tarkoitus, merkitys</b>
<b>6 – 12 v.</b>	<b>ahkeruus vs. alemmuus</b>	<b>→ pätevyys</b>
<b>nuoruus:</b>	<b>identiteetti vs. roolien hajaannus</b>	<b>→ aitous</b>
<b>varhaisaikuisuus:</b>	<b>läheisyys vs. eristäytyminen</b>	<b>→ rakkaus</b>
<b>keski-ikä:</b>	<b>tuottavuus vs. lamaantuminen</b>	<b>→ huolenpito</b>
<b>vanhuus:</b>	<b>minän eheys vs. epätoivo</b>	<b>→ viisaus</b>

Seppänen (2016)

Havighurstin teoriaa ihmisen elämän kehitystehtäväteoriasta kutsutaan myös nimellä sosialisatioteoria. Hänen mukaansa kehitystehtävät jaetaan sisäisiin ja itsenäisyyttä korostaviin sekä ulkoisiin ja yhteiskunnan asettamiin tehtäviin. Etenkin yhteiskunnan asettamat tehtävät ovat normatiivisia eli jokaisessa ikävaiheessa on täytettävä siihen liittyvät tietyt normit. (Moilanen 2010, 2.)

Piaget'n kognitiivisen kehityksen teoria on niin kutsuttu vaiheteoria, joka kuvaa lapsen ajattelun vaiheita. Kaikki siirtyvät samassa järjestyksessä vaiheesta toiseen, mutta yksilöllisesti eri tahdissa. Teoriaan kuuluvat sensomotorinen vaihe, esioperationaalinen vaihe, konkreettisten operaatioiden vaihe sekä formaalisten operaatioiden vaihe. Piaget'n teoriaan liittyvät käsitteet assimilaatio ja akkommodaatio: assimilaatio tarkoittaa sulautumista ja akkommodaatio

sopeutumista. Piaget'n teoriaa on kritisoitu sen tiukan vaiheittaisuuden takia ja nykyään ajatellaankin, että siirtymät ja rajat vaiheesta toiseen ovat liukuvia ja yksilölliset erot ovat suuria. (Moilanen 2010, 3.)

Elämänkaarajattelu näkyy muistilistojen taustalla. Suurin osa ihmisistä kokee nämä vaiheet elämässään, vaikkakin hieman eri järjestyksessä: opiskelu, työ, perheeseen, asumiseen ja arjen asioihin liittyvät muutokset ja läheisen menettäminen.

## 7 Sosionomin osaamisalueet

Sosionomin tehtävänä on toimia yhteiskunnallisena vaikuttajana sosiaalisen osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Sosionomi työskentelee yhdessä yksilöiden ja yhteisöjen kanssa huono-osaisuuden ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Sosiaalialan koulutusohjelma 2014, 4.)

Sosionomin kompetensseiksi on kuvattu sosiaalialan eettinen osaaminen, viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen, ohjauksellinen osaaminen, osallistava ja kriittinen yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä työyhteisö- ja johtamisosaaminen (Sosiaalialan koulutusohjelma 2014, 4). Lisäksi sosionomin tulee omata halu oppia uutta ja kehittää itseään. Itse pidän sosionomin ammatissa erityisen tärkeinä eettistä osaamista sekä viestintä- ja vuorovaikutusosaamista.

Sosionomin työssä yhteiskuntaosaaminen ja tietoisuus erilaisista palvelujärjestelmistä ovat tärkeitä, jotta työntekijä osaa ohjata asiakasta oikeaan suuntaan.

Kehittämisosaaminen on hyödyllistä koko työyhteisön kannalta sekä oman itsensä ammatillisen kehittämisen näkökulmasta. Johtamisosaamisen näkökulmasta erityisesti itsensä johtaminen on tärkeää. Johtamisosaamista tarvitaan myös esimerkiksi erilaisten ryhmien ohjaamisessa sekä esimiestehtävissä toimimisessa.

Sosionomin yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Kela, Maistraatti, Terveysasema, Neuvola, Maahanmuuttovirasto sekä TE-toimisto. Moniammatillisia



yhteistyökumppaneita voivat olla esimerkiksi sosiaalityöntekijät, opettajat, terveydenhoitajat, psykologit, lähihoitajat, toimintaterapeutit, geronomit ja erilaiset ohjaajat.

## 8 Pohdinta

Jatkoideoita puhelimeen sovellus, nettiversio (oppari IT-alalla?)

## Lähteet

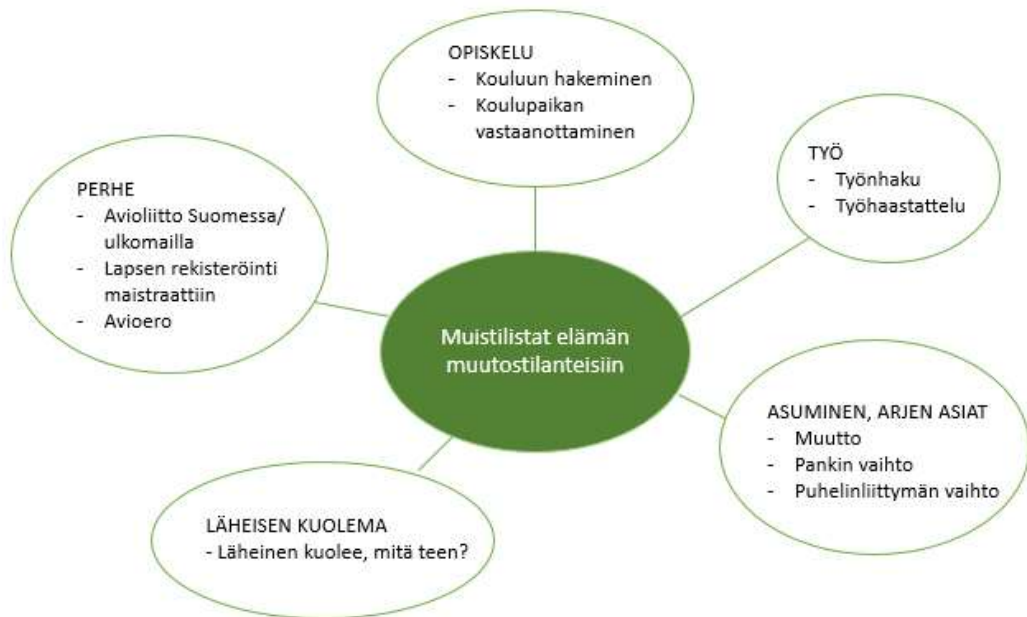
- Ahtee, E. 2011. Kohti määrittämätöntä. Maahanmuuttajien vertaisryhmiin osallistuneiden naisten toimijuus. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteen laitos. Kasvatustieteen tutkimus. Viitattu 10.4.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26518/kohtimaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Eteläpelto, A. N.d. Mitä on toimijuus ja mihin sitä tarvitaan? Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 10.4.2020. <https://www.jyu.fi/hankkeet/interaktiivinen/yleisluentodiat/etelapelto>.
- Moilanen, P. 2010. Elämänkaaren käsite ja yksilön kehitystä kuvaavat teoriat. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.1.2020. <http://users.jyu.fi/~pjmoilan/pofo2010/material/Kehitysteorioista.pdf>.
- Osallisuus. 2019. THL. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 2.1.2020. <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.
- OSANA maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoiminta hanke. N.d. Viitattu 15.10.2019. <https://www.yhdistystori.fi/hanke/osana-maahanmuuttajien-osallisuus-ja-tutortoiminta-hanke/>.
- OSANA – maahanmuuttajien osallisuus- ja tutortoimintahanke. N.d. Paremmiin yhdessä ry. Viitattu 15.10.2019. <http://www.paremminyhdessa.org/osana-maahanmuuttajien-osallisuus-ja-tutortoimintahanke/>.
- Pakkala, A. N.d. Monikulttuurinen ohjaus. JAMK. Viitattu 25.2.2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/opinovi/lapaisyteemat/monikulttuurinen-ohjaus/>.
- Seppänen, J. 2016. Erik H. Eriksonin teoria psykososiaalisesta kehityksestä. Viitattu 15.10.2019. <http://www.kolumbus.fi/juha.seppanen/opinnot/ps/ps2/erik.htm>.
- Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. 2014. Opetussuunnitelma. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2019. [https://www.metropolia.fi/fileadmin/user\\_upload/Sosiaali\\_ja\\_terveys/Sosiaaliala/Opetussuunnitelma\\_sosiaaliala\\_2014.pdf](https://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Sosiaali_ja_terveys/Sosiaaliala/Opetussuunnitelma_sosiaaliala_2014.pdf).
- Tuominen, P. 2017. Toimijuus ja sen mahdollisuudet ja rajoitteet työttömyysaikana. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Työn ja hyvinvoinnin maisteriohjelma. Viitattu 2.1.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101178/GRADU-1495202633.pdf?sequence=1.5>.

## Liitteet

Muistilistat elämän muutostilanteisiin:

- kuvallinen, selkokielinen materiaali

Listojen aiheet ja jaottelu:



# PERHE

## Avioliitto Suomessa/ulkomailla

Suomessa:

1. Avioliiton esteiden tutkinta, pyyntö esitetään maistraatille. Avioliiton esteiden tutkinta tarkoittaa sen varmistamista, että tulevat aviopuolisot ovat yli 18v, eivät ole avioliitossa/ rekisteröidyssä parisuhteessa, eivätkä ole lähisukulaisia toisilleen. Avioliiton esteiden tutkinnasta saa todistuksen. (Avioliittolaki N.d.)
2. Kirkollinen vihkiminen / siviilivihkiminen. Siviilivihkiminen voidaan toimittaa aina, kun avioliiton esteet on tutkittu ja avioliittoon aikoville on annettu tästä todistus (Avioliittolaki N.d.). Myös kirkolliseen vihkimisen vaaditaan edellä mainitut. Kirkollinen vihkiminen voidaan toimittaa evankelisluterilaisessa kirkossa, ortodoksisessa kirkkokunnassa tai muussa uskonnollisessa yhdyskunnassa, jonka jäsenellä on vihkimisoikeus. Kukin uskonnollinen yhdyskunta määrää itse kirkollisen vihkimisen ehdoista.
3. Häiden järjestelyyn liittyvät asiat: päivämäärän valitseminen, kirkon varaus, juhlapaikan varaus, sormus, kukat, musiikki, kampaus, hääauto, opastekyltit, ohjelmien teko jne.

Ulkomailla: Sama muistilista + ilmoitus

<https://oikeus.fi/fi/index/esitteet/avioliittolaki/avioliitonsolmiminen.html>

<https://dvv.fi/fi/avioliiton-esteiden-tutkinta>

# Lapsen syntymä

## Suomessa

- Kun lapsi syntyy Suomessa, lapsen synnyttänyt henkilö on lain mukaan äiti ja huoltaja. Jos nainen on avioliitossa miehen kanssa, mies on lapsen isä. Äiti ja isä ovat automaattisesti lapsen huoltajia. Jos lapsen toinen vanhempi tai molemmat vanhemmat ovat suomalaisia, lapsi saa Suomen kansalaisuuden.

## Ulkomailla

- Kun lapsi syntyy ulkomailla, hänen tietonsa tulee ilmoittaa Digi- ja väestötietovirastolle. Ilmoitukseen tulee liittää lapsen alkuperäinen syntymätodistus.
  - o Syntymätodistus kannattaa laillistaa ja käännettää.
- Lapselle voidaan antaa suomalainen henkilötunnus, jos hän asuu Suomessa ja rekisteröinnin edellytykset täyttyvät. Lapselle voidaan antaa suomalainen henkilötunnus myös silloin, jos hän asuu ulkomailla ja on Suomen kansalainen.
- Ilmoita ulkomailla syntynyt lapsi täällä <https://dvv.fi/documents/16079645/20465636/Ilmoitus+ulkomailla+syntyneest%C3%A4+lapsesta/b4cafe8c-4eb9-5ec7-2de7-666f341b6503/Ilmoitus+ulkomailla+syntyneest%C3%A4+lapsesta.pdf>.

<https://dvv.fi/fi/lapsen-tietojen-ilmoittaminen>

<https://dvv.fi/fi/ulkomailla-syntyneen-lapsen-rekisterointi>

## Avioero

Avioerohakemus tehdään kirjallisesti käräjäoikeudelle ja sen voi tehdä aviopuolisot yhdessä tai erikseen.

Avioerossa on puolen vuoden harkinta-aika. Jos puolisot ovat asuneet erillään yli kaksi vuotta, voidaan avioeroon tuomita ilman harkinta-aikaa.

Kumpi tahansa puolisoista saa avioeron halutessaan, vaikka toinen puolisoista ei haluaisikaan siihen suostua.

Mahdolliset kiistat lapsen huollosta, siitä kummalle jää yhteinen talo yms. voidaan ratkaista tuomioistuimessa.

<https://oikeus.fi/fi/index/esitteet/avioliittolaki/avioliitonpurkaminen.html>

[https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/avio-ja\\_avoliiton\\_lakitieto/avioero/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/avio-ja_avoliiton_lakitieto/avioero/)

# OPIKELU

## Kouluun hakeminen

Suomessa on monia erilaisia kouluja ja niihin voi hakea eri aikaan. Joihinkin kouluihin on jatkuva haku eli sinne voi hakea milloin vain. Joihinkin kouluihin voi hakea vain kerran vuodessa.

Peruskoulun jälkeen suoritetaan toisen asteen opinnot, jonka jälkeen voi mennä töihin tai halutessaan jatkaa korkeakouluun. Jos haluaa opiskella vähän aikaa ja päästä nopeasti työelämään, on hyvä mennä ammattikouluun. Jos haluaa kouluttautua pitkälle, kannattaa ensin käydä lukio/ ammattikoulu ja sitten hakea ammattikorkeakouluun/ yliopistoon.

Yhteishaku, 2. aste ja korkeakouluhaku + kansanopistot, erilaiset kurssit  
esim. kansalaisopiston kurssit

Lukio, ammattikoulu, aikuiskoulutus

Amk, yliopisto,

## Opiskelupaikan vastaanottaminen

Hakemus opiskelupaikasta tehdään ja vastaanotetaan internetissä osoitteessa [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi). Samalla voi hakea enintään kuuteen kouluun. Jos hakee alalle, jossa on pääsykokeet, niin sähköpostissa tulee kutsu valintakokeisiin. Kannattaa ottaa selvää oppilaitoksesta ja alasta, jonne hakee. Koulujen nettisivuilta löytyy paljon tietoa pääsykokeista ja koulun opinto-ohjaajaan voi ottaa yhteyttä ja kysyä lisää.

# TYÖ

## Työnhaku

Työn hakeminen on monivaiheinen prosessi:

- Ensiksi ota selvää, millaista työtä lähialueellasi on tarjolla. Voit etsiä töitä esimerkiksi sivustolta [www.mol.fi](http://www.mol.fi).
- Ota selvää kiinnostavasta työpaikasta, tutustu yritykseen, työtehtäviin, palkkaukseen jne.
- Kirjoita työhakemus, jossa kerrot ainakin seuraavat asiat
  - Miksi olet kiinnostunut kyseisestä työpaikasta?
  - Miksi juuri Sinä olisit oikea henkilö kyseiseen tehtävään?
  - Lue työhakemus huolellisesti ja vastaa kaikkiin siinä kysytyihin kysymyksiin. Kerro osaamisestasi.
- Liitä hakemukseen CV eli ansioluettelo, jossa kerrot ainakin seuraavista asioista
  - perustiedot itsestä: nimi, syntymäaika, puhelinnumero ja sähköposti
  - koulutus
  - aiempi työkokemus
  - kielitaito
  - mahdolliset tutkinnot, todistukset ja lisäkoulutukset, esim. ajokortti
  - suosittelija

[http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/loyda\\_toita/vinkkeja\\_tyonhakuun/index.html](http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/loyda_toita/vinkkeja_tyonhakuun/index.html)  
!



## Työhaastattelu

- Mitä työhaastattelussa tulee huomioida?
- Kun pääset työhaastatteluun, huomioi nämä seikat:
  - Ole ajoissa paikalla.
  - Ota kaikki pyydetyt paperit mukaan: koulujen todistukset, työtodistukset yms.
  - Esittele itsesi. Ole kiinnostunut. Osoita mielenkiintosi työpaikkaa kohtaan.
  - Mieti valmiiksi vähintään yksi kysymys, jonka voit kysyä työhaastattelun lopuksi. Näin osoitat kiinnostuksesi työpaikkaa kohtaan ja olet aktiivinen.
  - Lopuksi kiitä haastattelusta ja hyvästele ihmiset. Jää odottamaan yhteydenottoa.

<https://duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/ohjeet-ja-mallit/tyohaastattelu>

# ASUMINEN, ARJEN ASIAT

## Muutto

Muuttoilmoitus maistraattiin ja Postiin

Perusasiat:

- kirjallinen vuokrasopimus
- sähkösopimus
- kotivakuutus
- Internet-yhteys
- omakotitalossa ota selvää vesi- ja jätesopimuksista sekä öljy- tai kaukolämpötoimitussopimuksesta
- Mahdollisten eläinten muuttaessa myös niille muutosilmoitus
- Tarvittavat muutoslomakkeet Kelaan

<https://www.muuttomaailma.fi/muuttajan-muistilista/>

## Pankin vaihto

Kun sopiva pankki löytyy,

- Sovi maksutilin avaamisesta ja siihen liitettävistä palveluista uuden pankin kanssa.
- Tutustu uuden tilin ehtoihin ja palveluhinnastoon.
- Tee valtakirja. Sitten uusi pankki voi siirtää maksuasioinnin vanhasta pankista uuteen ja lopettaa vanhassa pankissa olevan maksutilisi. Valtakirjan voit tehdä oman pankkisi verkkosivuilla.

Jos olet yli 18 vuotta ja Sinulla on suomen kansalaisuus, voit vaihtaa pankkia sähköisesti kotoa käsin. Pankin vaihdon kesto vaihtelee riippuen pankista, mutta vaihtoon on hyvä varata muutama pankkipäivä.

Pankkia vaihtaessa kannattaa miettiä

- Vanhat luotot ja lainat
- Sijoitukset ja talletukset
- Uusi tilinumero täytyy ilmoittaa kaikkialle, mistä saat palkkaa, eläkettä, tukia tai maksuja. Myös vakuutusyhtiölle ja verottajalle täytyy ilmoittaa uusi tilinumero.

Yleisimpien pankkien (esim. OP, Nordea) vaihto onnistuu sähköisesti kotoa käsin.

<https://www.lainakamu.fi/talousblogi/pankin-vaihto-vinkit/>

## Puhelinliittymän vaihto

Puhelinliittymän vaihtaminen on helppoa:

- Vertaile puhelinliittymiä ja valitse Sinulle sopivin. Vertailua voit tehdä esimerkiksi osoitteessa <https://www.vertaaliittymä.fi/liittymän-vaihto.html>
- Ota yhteyttä haluamasi operaattoriin myyjään tai asiakaspalveluun (esimerkiksi Elisa, Sonera, Telia, DNA)
- Jos Sinulla on voimassa määräaikainen sopimus, et voi vaihtaa liittymää ennen määräaikaisen sopimuksen päättymistä.
- Jos Sinulla on toistaiseksi voimassa oleva sopimus, voit useimmiten vaihtaa puhelinliittymän 14 päivän kuluessa.
- Puhelinnumeron voi yleensä säilyttää, vaikka vaihtaisit liittymän lisäksi myös operaattoria.
- Ennen liittymän vaihtoa
  - tallenna tärkeät puhelinnumerot, viestit ja kuvat puhelimeen tai pilvipalveluun (OneDrive)
  - Uusi operaattorisi ilmoittaa Sinulle uuden liittymän avauspäivän. Käytä siihen asti entistä SIM-korttiasi. Kun avauspäivä koittaa, vaihda uusi SIM-kortti ja liittymä on vaihdettu.

<https://www.vertaaliittymä.fi/liittymän-vaihto.html>

## Sairastuminen

Jos olet sairaana, et voi mennä töihin tai kouluun. Myöskään lapset eivät saa mennä sairaana päiväkotiin tai kouluun.

Jos tarvitset apua, mene terveyskeskuksen päivystykseen. Häätötilanteessa soita 112.

Jos olet töissä, mene työterveyslääkärille.

Kelan kuntoutuspäiväraha, sairaseläke,

## LÄHEISEN KUOLEMA

Kun läheinen kuolee, mitä tulee tehdä?

Jos läheinen kuolee äkillisesti muualla kuin sairaalassa tai hoitolaitoksessa, soita 112. Poliisi huolehtii asian selvittämisestä ja tiedon välittämisestä eteenpäin.

- Huolehdi omasta jaksamisestasi. Ole yhteydessä lähimmäisiisi ja hae apua tarvittaessa julkisesta terveydenhuollosta.
- Ilmoitus työnantajalle/ opiskelupaikkaan → mahdollinen sairasloma
- Ole yhteydessä omaan seurakuntaasi ja hautaustoimistoon. Jos haluatte järjestää hautajaiset, muistotilaisuuden tms., varaa tila, mahdollinen pitopalvelu, musiikkia ja lähetä kutsut.
- Muista, että läheisen pankkitiliin ei saa koskea kuoleman jälkeen.

<https://www.kela.fi/muistin-tueksi>