



PERUSKOULUN JÄLKEEN

Suomen CP-liitto ry



**KOHTI JATKO-OPINTOJA
JA TYÖELÄMÄÄ!**

SISÄLLYS

JOKAISELLE LÖYTYY OPISKELUPAIKKA

Ammatillinen koulutus	5
Oppisopimuskoulutus	5
Erityinen tuki ammatillisessa koulutuksessa	6
Vaativa erityinen tuki ammatillisissa erityisoppilaitoksissa	6
MUN TARINA: IRA	7
Lukio	8
Valmentavat koulutukset	9
TUVA – tutkintokoulutukseen valmentava koulutus	9
TELMA – työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus	9
Kansanopistojen koulutukset	10
Korkeakoulu	10
Ammattikorkeakoulu	10
Yliopisto	11

OPINTOJEN JÄLKEEN KOHTI TYÖELÄMÄÄ

Nuorille tarkoitettu ammatillinen kuntoutus	12
MUN TARINA: NIKO	14
Apua työnhakuun	15
TE-toimistojen palvelut	15
Työkokeilu	15
Palkkatuki	16
Ohjaamo-toiminta	16
Työ- ja päivätoiminta	16
MUN TARINA: JOEL	17
MUN TARINA: ANNI	18

OIKEUS TUKEEN OPINNOISSA JA TYÖELÄMÄSSÄ

Suunnitelmat opintojesi tukena	20
KHOPS – henkilökohtainen opiskelu ja kuntoutumissuunnitelma	21
HOKS – henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma	21
HOPS – henkilökohtainen opiskelusuunnitelma ..	21
Kohtuulliset mukautukset	22
Työolosuhteiden järjestelytuki	22
Henkilökohtainen apu tai avustaja opinnoissa ..	23
Apuvälineet opiskelussa ja työssä	23
Liikkumisen tukea koulumatkoille	24
Koulumatkatuki	24
MUN TARINA: ANTTI	25

OMANNÄKÖINEN VAPAA-AIKA PALVELUJEN AVULLA

Palvelusuunnitelma	26
Henkilökohtainen apu	27
Kuljetuspalvelut	29
Apuvälineet päivittäisiin toimiin ja vapaa-aikaan	30
MUN TARINA: ANNIINA	31

MILLÄ TOIMEEN PERUSKOULUN JÄLKEEN?

Nuoren kuntoutusraha	32
16 vuotta täyttäneen vammaistuki	33
Kuntoutusraha	33
Opintotuki	34
Kansaneläke	35
Eläkettä saavan hoitotuki	35
Takuueläke	35
Kuntoutusraha vai työkyvyttömyyseläke?	36
Työmarkkinatuki	36
Asumisen tuet	37
Yleinen asumistuki	37
Eläkkeensaajan asumistuki	38
Toimeentulotuki	38

OMAA KOTIIN OIKEAN TUEN TURVIN

Oma tupa, oma lupa	39
Oppilaitosten asuntolat	40
Vuokra-asuminen	40
Opiskelija-asunnot	41
Kimppakämpät	41
Omistusasunto	42
Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen	42
Tuettu asuminen	43
Asunnon muutostyöt	43
Muista nämä muuttaessasi!	44

ITSENÄISTYMISTÄ JA UUSIA ALKUJA

Hiphop hurraa, täysi-ikäisyys!	45
Kaverit, toverit ja ystävät	46
Voi hyvin	46



Esimerkkejä ammateista, joissa CP-liiton toimintapiiriin kuuluvia ihmisiä työskentelee.

Omaa polkua etsimässä

Aikuistumisen kynnyksellä joutuu pohtimaan monia suuria kysymyksiä. Mikä minusta tulee isona? Millaisia vaihtoehtoja minulla on? Millaista tukea voin saada opintoihin ja arkeen? Tämä opas on tehty sinulle, joka pohdit elämää peruskoulun jälkeen. Löydät oppaasta tietoa erilaisista opiskeluvaihtoehtoista sekä tuista ja palveluista, joita voit hakea opintojesi onnistumiseksi.

Esittelemme myös polkuja työelämään sekä vinkkejä työnhakuun. Nuorena on hyvä pohdita eri vaihtoehtoja, kokeilla ja huomata mikä itselle sopii ja mistä on oikeasti kiinnostunut. Tärkeää on se, ettei jää omien pohdintojen kanssa yksin.

Jos vammaispalvelulaki kiinnostaa erityisesti nuoren näkökulmasta, kannattaa kurkata oppaasta luku "Omannäköinen vapaa-aika palvelujen avulla".

Monelle nuorelle tulee ajankohtaiseksi myös muutto pois lapsuudenkodista. Omaan kotiin muuttaminen on sekä innostavaa että jännittävää. Ylipäätään itsenäisen elämän alkuun kuuluu paljon uusia opeteltavia asioita. Haluammekin muistuttaa sinua, että ota oma aikasi ja etene rauhassa. Kiire ei ole.



Itsenäistyminen tarkoittaa jokaisen kohdalla eri asioita, mutta on osa jokaisen nuoren elämää. Se ei tarkoita sitä, että tekisi kaiken itse, mutta se tarkoittaa sitä, että nuorella on oikeus päättää mitä, milloin ja miten asioita tehdään.

Vertaisten esimerkki, tuki ja tietämys voivat olla avuksi tässäkin elämänvaiheessa. Oppaaseen on koottu kuuden upean nuoren aikuisen opiskeluun ja työllistymiseen liittyvät tarinat.

Kuten niistä huomaat, mahdollisuuksia on monia. Jokaiselle löytyy oma polku, oma paikka. Kunhan ensin vain keksit, mikä sinusta voisi tulla isona.

Helsingissä 1.9.2023
Suomen CP-liitto ry

JOKAISELLE LÖYTYY OPISKELUPAIKKA

Sopivan opiskelupaikan löytyminen on tärkeä askel kohti itsenäistä elämää. Vuonna 2021 astui voimaan laajennettu oppivelvollisuus. Se tarkoittaa, että opiskelusi jatkuu siihen asti, että täytät 18 vuotta tai suoritat sitä ennen vähintään toisen asteen tutkinnon.

Peruskoulun jälkeen sinun on siis hakeuduttava esimerkiksi lukioon, ammatilliseen koulutukseen tai kansanopistoon. Asuinkuntasi voi osoittaa sinulle opiskelupaikan tutkintokoulutukseen valmentavassa koulutuksessa tai työhön ja itsenäiseen elämään valmentavassa koulutuksessa, jos se sopii sinulle parhaiten. Toisen asteen tutkinnon suorittaminen on sinulle maksutonta sen vuoden loppuun, jolloin täytät 20 vuotta.

Vamma tai sairaus voi tuoda päänsäivä koulutusalan valintaan. Millainen opiskelija olet? Tykkäätkö perehtyä asioihin kirjallisessa muodossa vai oletko käytännön tekijä? Millä aloilla esimerkiksi motoriset rajoitteesi eivät häiritse työntekoa? Miten toisella asteella ratkotaan mahdollisista hahmotushäiriöistä tai muista kognition vaikeuksista aiheutuvia pulmia? Näitä kysymyksiä on hyvä pohtia ja etsiä vastauksia vaikkapa opettajan tai opinto-ohjaajan kanssa.

Tässä luvussa tutustumme eri opiskeluvaihtoehtoihin peruskoulun päättymisen jälkeen. Ehkä jo tiedät, minne haluat hakea opiskelemaan tai ehkä kaipaat lisätietoa vaihtoehtoistasi. Jos sinulla on vaikea vamma tai paljon erilaisia rajoitteita, opintojasi tuetaan tarpeittesi mukaan. Tärkeintä on, että tiedät tämän: juuri sinulle löytyy opiskelupaikka. Otetaan ilo irti maailman parhaasta koulutusjärjestelmästä!

●● Lukio

Nautitko opiskelusta ja haluatko oppia vielä mahdollisimman paljon monesta asiasta? Lukiokoulutus on yleisivistävää, eli lukio ei anna ammatillista pätevyyttä. Sen sijaan lukiossa opiskelu kehittää valmiuksiasi teoreettisten tietojen omaksumiseen ja tieteelliseen ajatteluun. Nämä ovat tärkeitä taitoja elämässä, mutta myös korkeakouluopinnoissa.

Lukiossa opintosi koostuvat pakollisista ja valinnaisista opintojaksoista. Lukiossa opintosi koostuvat kaikille pakollisista, esimerkiksi suomen, ruotsin ja englannin kielen sekä matematiikan, historian ja biologian, opinnoista. Lukiossa voit syventyä eri oppiaineisiin valinnaisten opintojaksojen avulla ja suuntautua kohti sinua kiinnostavia jatko-opintoja.

Lukioon haetaan helmi-maaliskuussa toisen asteen yhteishaussa peruskoulun päättötodistuksella tai vastaavalla todistuksella. Yhteishaun jälkeen avoimeksi jääneitä lukiopaikkoja voi hakea opintopolku.fi-palvelussa tai lukion omilla verkkosivuilla.

Lukioon päästäksesi peruskoulun päättötodistuksesi keskiarvon on oltava riittävän korkea. Keskiarvovaatimukset vaihtelevat kouluittain ja vuosittain. Joissain lukioissa voi olla myös pääsy- tai soveltuvuuskokeita tai päättötodistuksen keskiarvossa painotetaan tiettyjen aineiden arvosanoja.

Voit käydä lukion 3–4 vuodessa. Lukiokoulutuksen päätteeksi suoritat valtakunnallisen ylioppilastutkinnon ja onneksi olkoon, sinulla on toisen asteen tutkinto! Voit nyt hakeutua yliopistoihin, ammattikorkeakouluihin tai jatkaa ammatilliseen koulutukseen.

VINKKI!

Voit suorittaa ylioppilastutkinnon myös ammatillisen perustutkinnon rinnalla toisen asteen oppilaitoksessa. Rutistuksen päätteeksi sinulla on sekä ammatillinen tutkinto että ammatti- tai tiedekorkeakoulussa opiskelua tukeva ylioppilastutkinto.

Ammatillinen koulutus

Haaveiletko kokin, kampaajan tai sähköasentajan ammatista? Silloin tarvitset ammatillisen perustutkinnon, jonka voit suorittaa ammattikoulussa.

Ammatillisen koulutuksen tutkintoja ovat ammatilliset perustutkinnot, ammattitutkinnot ja erikoisammattitutkinnot. Ammatillinen perustutkinto opettaa valitsemallasi alalla vaadittavat perustaidot. Ammatillinen koulutus on tarkoitettu nuorille, jotka ovat valmistuneet peruskoulusta eli päättäneet 9. luokan. Myös aikuiset voivat hakea ammatilliseen koulutukseen, jos esimerkiksi uuden ammatin oppiminen kiinnostaa.

Voit hakea koulutukseen ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden valtakunnallisessa yhteishaussa, joka järjestetään keväällä ja syksyllä. Lisätietoa yhteishausta löydät täältä: opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/perusopetuksen-jalkeisen-koulutuksen-yhteishaku. Jos teet ammatillisen perustutkinnon, voit myöhemmin hakea jatko-opintoihin ammattikorkeakouluun tai yliopistoon.

Ammatillista koulutusta järjestetään ammatillisissa oppilaitoksissa. Koulutuksen järjestäjä päättää koulutuksen sisällöstä ja toteuttamisesta tutkintojen ja koulutuksen perusteiden mukaisesti.

Jotta saat ammatillisen tutkinnon valmiiksi, sinun pitää tehdä tietty määrä opintoja. Tutkintoon tarvittava oppimismäärä mitataan osaamispisteinä eli saat aina tehdystä kurssista tietyn määrän pisteitä. Ammatilliset perustutkinnot ovat laajuudeltaan 180 osaamispistettä, mikä tarkoittaa noin kolmen vuoden opiskelua. Tietoa eri ammatillisista oppilaitoksista löydät esimerkiksi osoitteesta ammattikoulut.fi/koulutushaku. Iloa ja onnea etsintään!

Oppisopimuskoulutus

Jos koulunpenkillä istuminen ei ole sinun juttusi, mutta haaveilet ammatillisesta perustutkinnosta, voisit olla kiinnostunut oppisopimuskoulutuksesta! Oppisopimuskoulutus tarkoittaa sitä, että suoritat ammatillisen perustutkinnon työpaikalla ja keskityt käytännön työtehtäviin.

Oppisopimusopiskelijana olet työntekijä. Oppisopimuskoulutuksessa sinun täytyy olla täyttänyt 15 vuotta ja tehdä kirjallinen sopimus valitsemasi työnantajan kanssa. Oppisopimuskoulutuksella voit opiskella koko ammatillisen perustutkinnon tai osia tutkinnosta.

Pääosa opinnoista järjestetään käytännön työtehtävissä työpaikalla. Tämän lisäksi koulutukseen kuuluu muutamia lähipäiviä ammatillisessa oppilaitoksessa.

Oppisopimuskoulutus vaatii sinulta oma-aloitteellisuutta, aktiivisuutta ja itsenäistä otetta opiskeluun. Sinulle tehdään henkilökohtainen suunnitelma (HOKS), josta selviää muun muassa opintojen sisältö ja kesto.

Työnantaja maksaa sinulle oppisopimuskoulutuksen ajalta työ- tai virkaehtosopimuksen mukaisen palkan. Jos olet työttömänä työnhakijana oppisopimuksen alkaessa, työnantajasi voi hakea palkkakuluhisi TE-toimistolta palkkatukea (tästä lisää sivulla 16). Palkkatukea voidaan myöntää koko koulutuksen ajaksi. Jos se myönnetään sinulla olevan vamman tai sairauden perusteella, palkkatuen määrä on puolet palkkauskustannuksistasi. Jos kotikuntasi kuuluu työllisyyden kuntakokeiluun, työnantajasi hakee palkkatuen kunnalta.

Voit opetella käytännön taitoja myös koulutussopimuksella. Koulutussopimukseen perustuvassa koulutuksessa opiskelija ei ole työsuhteessa, eikä sinulle silloin makseta palkkaa. Oppisopimuskoulutukseen liittyvissä asioissa auttavat ja neuvovat oppisopimuskoulutuksen järjestäjät. Lisätietoa järjestäjistä löydät osoitteesta opintopolku.fi. Voit itse etsiä työnantajien ilmoittamia oppisopimuspaikkoja avoimien työpaikkojen joukosta oppisopimus-hakusanalla. Kurkkaa esimerkiksi TE-palvelujen ilmoitukset: paikat.te-palvelut.fi/tpt.

OPPISOPIMUS-KOULUTUKSELLA VOIT:

- hankkia ammatin
- syventää omaa ammatillista osaamistasi tai
- hankkia uutta ammatillista osaamista.

●● Erityinen tuki ammatillisessa koulutuksessa

Jos sinulla on esimerkiksi vaikeuksia oppimisessa tai vamma tai sairaus, sinulla voi olla oikeus erityiseen tukeen tai vaativaan erityiseen tukeen myös ammatillisessa koulutuksessa. Erityisen tuen myöntämisestä päättää oppilaitos ja siitä tehdään kirjallinen päätös.

Erityisellä tuella tarkoitetaan tukea oppimiseen ja tarvitsemiasi opetus- ja opiskelujärjestelyjä. Sinulla on oikeus myös opiskelun edellyttämiin avustajapalveluihin ja erityisiin apuvälineisiin. Saat maksutta oppikirjat, muut koulutarvikkeet, henkilökohtaiset työvarusteet, täysihoidon oppilaitoksen asuntolassa ja viikottaiset kotimatkat. Välttämättömät opiskeluun liittyvät matkat saat vammaispalvelulain mukaisina kuljetuspalveluina.

Kaikille ammatillista perustutkintoa tai sen osia suorittaville opiskelijoille tehdään henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma (HOKS). HOKSiin kirjataan erityisen tuen sisältö, mahdolliset osaamisen arvioinnin mukauttamiset sekä ammattitaitovaatimuksista poikkeamiset. Tavoitteena on, että erityisen tuen avulla saavutat opiskelemaasi tutkinnon tai koulutuksen perusteiden mukaisen osaamisen kokonaan tai ainakin työelämään riittävän osin.

●● Vaativa erityinen tuki ammatillisissa erityisoppilaitoksissa

Ammatillisia perustutkintoja tai osia tutkinnoista on mahdollista suorittaa myös erityisoppilaitoksessa. Tämä sopii sinulle, joka tarvitset opintoihin vaativaa erityistä tukea ja pienemmän ryhmän ympärillesi.

Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa opiskellaan pienissä ryhmissä. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan opintojen alussa HOKS eli henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelma. Opiskelu on yksilöllistä ja käytännönläheistä.

Ammatillisia erityisoppilaitoksia on Suomessa tällä hetkellä kuusi: Aitoon koulutuskeskus, ammattiopisto Luovi, ammattiopisto Spesia, ammattiopisto Live, Kiipulan ammattiopisto ja Optima. Lisätietoja tarjolla olevista koulutuksista löydät jokaisen erityisoppilaitoksen sivuilta. Koulutuksiin haetaan keväisin yhteishaussa.

**Jokaiselle löytyy
kyllä sopiva
opiskelupaikka ja saat
varmasti tarvitsemasi
avun ja tuen!**



Pysy avoimena erilaisille mahdollisuuksille

Ira Kuosmanen opiskelee Aasian tutkimusta ja toimii freelancer-tutkimusavustajana.

Olen Ira Kuosmanen, 27-vuotias Aasian tutkimuksen maisteriopiskelija Helsingin yliopistosta. Minulla on cp-oireyhtymä, spastinen diplegia.



Minulle oli selvää, että yläasteen jälkeen jatkan lukioon. Pidin opiskelusta, ja halusin olla yksi harvoista sukuni jäsenistä, jotka ovat suorittaneet lukion ammattiin valmistavan koulutuksen sijaan. Ajattelin myös, että monet ammattikoulun aloista eivät soveltuneet selkeästi minulle liikuntavammani takia.

Lukion loppupuolella oli selvää, että minun on päästävä yliopistoon. Jälleen taustalla oli kyltymätön tiedonhaluni ja toiveeni rikkoa sukuni ”työläistaustaa” – olisin sukuni toinen yliopiston käynyt. Pääaineen valinta oli vaikeaa, sillä löydän jatkuvasti uusia kiinnostuksen kohteita ja innostun herkästi.

Välivuodet ja valintojen runsaus alkoivat jo ahdistaa. 21-vuotiaana kevään korkeakouluhaussa valitsin hakukohteekseni taiteiden tutkimuksen Helsingin yliopistossa. Silloin avomieheni huomasi kulttuurien tutkimuksen. Aasian tutkimus kolahti kansainvälisillä mahdollisuuksillaan ja ajatukseni kirkastui. Luin intohimoisesti kevään ja pääsin syksyllä 2018 aloittamaan opintoni Helsingin yliopistossa. Sivuaineikseni kandiopinnoissa valitsin japanin kielen ja maailmanpolitiikan.

Jo kandiopintojen loppupuolella pääsin yliopiston sisällä tutkimusavustajaksi projektiin, jossa selvitettiin vammaisten ja pitkäaikaissairaiden haasteita korkeakoulussa. Siitä lähti tie, jolla olen edelleen. Maisteriopintojen alussa pääsin työharjoitteluun Ylälle tutkimuspuolelle. Opin paljon ohjelmien ja sarjojen teosta sekä näiden menestyksen seuraamisesta. Sain syväsukeltaa media-alaan ja sen lainalaisuuksiin. Nykyisin opintojen arkea värittääkin onnistuneen harjoittelun jälkeen freelan-

cer-tutkimusavustajana toimiminen Ylellä.

Olen ollut yliopistolla kohta viisi vuotta ja sinä aikana ajatukseni työstä ja mahdollisesta urasta ovat muuttuneet paljon. Opiskelen alaa, joka ei suoraan valmista mihinkään. Olen kuullut kyllästymiseen asti, miten hankkimaani osaamista voi hyödyntää monessa. Olen itsekin monesti toistellut, kuinka meitä humanisteja tarvitaan. Olen istunut lukemattomissa tutustumisilloissa ja työurapajoissa. Ne ovat osaltaan kyllä auttaneet tulevan uran ja myös omien mielenkiinnonkohteiden hahmottamista. Yliopisto myös aktiivisesti järjestää työpaikoihin tutustumisiltoja ja lyhyitä harjoittelujaksoja. Kaikkiin näihin olen osallistunut kuuliaisesti.

Suurin tärppi kuitenkin mielestäni on opiskelijatoiminta ja -vaikuttaminen, joita ilman en olisi saanut ensimmäistä tutkimusavustajan pestiäni. Pitkäjänteisessä tekemisessä todella tutustuu erilaisiin ihmisiin ja saa hienoja muistoja. Bonuksena joku voi muistaa sinut, kun on aika miettiä tekijöitä johonkin projektiin.

Jos jotain voisin sanoa lukioikäiselle itselleni, toteaisin, että tulevaisuuden ura ei löydy kotisohvalta miettien. Paljon hedelmällisempää on rohkeasti makustella ja kokeilla kaikenlaista. ”Mikä minusta tulee isona?” onkin minusta nykyään enemmän ikuisuuskytymys, jota on hyvä pohtia aika ajoin ja pysyä avoimena erilaisille mahdollisuuksille. Toisaalta työ ja ura eivät ole kaikki kaikessa. Aamuöisestä ärsytyksestä alkoi esimerkiksi aktivismiurani, joka ei ehkä helpota laskujen maksamisessa, mutta tuo tasaisin väliajoin unohtumattomia kokemuksia ja tunnetta, että jätän jälkeeni jotain arvokasta.

En tiedä oikeastaan ketään, joka ei olisi epäroinyt työuransa kanssa. Vammaisena paine pärjäämisestä ja itsensä elättämisestä on kuitenkin tunnut ajoittain erityisen murskaavalta. En ole yksilö, vaan yritän tapella koko vähemmistöä leimaavia ennakkoluuloja ja oletuksia vastaan. Tästä huolimatta haluan lopettaa tekstini ehkä ärsyttävästi, mutta olen itse havainnut tämän todeksi; oma paikka löytyy kyllä, kun on aktiivinen ja rohkeasti kokeilee uutta.

Ira Kuosmanen

Valmentavat koulutukset

Olisiko arjen taitoihin ja itsenäiseen elämään keskittyvä koulutus sinun juttusi? Tai haluatko korottaa päättötodistuksen arvosanoja? Näihin tarpeisiin vastaavat valmentavat koulutukset! Seuraavaksi esittelemme TUVA- ja TELMA-koulutukset sekä maksuttomien kansanopistojen tarjontaa oppivelvollisille.

●● TUVA – tutkintokoulutukseen valmentava koulutus

Tutkintokoulutukseen valmentavan koulutuksen eli TUVA-koulutuksen tarkoituksena on tukea ja vahvistaa lukiossa tai ammatillisissa opinnoissa tarvittavia taitoja.

TUVA-koulutus on suunnattu oppivelvollisille opiskelijoille ja oikeastaan vastaa entistä kymppi-luokkaa. Koulutus sopii myös silloin, jos sinulla on erityisen tuen tarvetta. Koulutuksen kesto on enintään vuosi, mutta voit jatkaa lukioon tai ammatillisiin opintoihin heti, kun tiedät mitä haluat opiskella ja olet saavuttanut opinnoissa tarvittavat valmiudet. Tällaisia valmiuksia ja taitoja ovat esimerkiksi riittävän hyvät tietotekniset valmiudet, monipuoliset opiskelutaidot sekä riittävä kielitaito.

TUVA-koulutuksen aikana voit korottaa perusopetuksen arvosanoja ja opiskella osia lukio- ja ammatillisesta koulutuksesta. Jos olet aloittanut opinnot lukiossa tai ammattikoulussa, mutta haluat keskeyttää, voit siirtyä TUVA-koulutukseen miettimään seuraavaa siirtoasi.

TUVA:ssa voit tutustua eri vaihtoehtoihin, joita ammattikoulussa tai lukio-opinnoissa olisi sinulle tarjolla. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma omien valmiuksien ja tavoitteiden pohjalta.

TUVA-koulutusta tarjoavat monet perusopetuksen, ammatillisen koulutuksen ja lukiokoulutuksen järjestäjät. Jos olet päättämässä peruskoulua, hae TUVA-koulutukseen kevään yhteishaussa Opintopolun kautta. Vaikka yhteishaku olisikin jo mennyt, voi vapaaksi jääneitä paikkoja hakea ympäri lukuvuoden. Vapaaksi jääneistä paikoista saat tiedon olemalla yhteydessä suoraan TUVA-koulutuksen järjestäjiin.

●● TELMA – työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus

Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus (TELMA) soveltuu sinulle, jos olet ollut jo peruskoulussa vaativan erityisen tuen piirissä ja ammatillisen perustutkinnon suorittaminen ei tunnu sopivalta vaihtoehdolta. Tässä koulutuksessa opiskelet työssä ja arkielämässä tarvittavia taitoja sekä omien asioiden hoitamista. Opinnoissa harjoitellaan esimerkiksi omatoimisuutta ja itsenäistymistä. Tavoitteena on myös tutustua työelämään ja löytää sinulle sopiva tapa osallistua siihen. Ja tietysti pitää hauskaa koulukavereiden kanssa!

TELMA-koulutuksen laajuus on 60 osaamispistettä ja koulutus kestää 1–3 vuotta riippuen sinulle tehdystä yksilöllisestä suunnitelmasta. Heti koulutuksen alussa teette yhdessä opettajan, huoltajan ja tarvittaessa muiden kuntoutuksessa mukana olevien ammattilaisten kanssa alkukartoituksen ja sinulle sopivan suunnitelman. Suunnitelmassa saat kertoa, mitä haluat opinnoissa harjoitella ja oppia.

TELMA-koulutukseen haetaan vaativan erityisen tuen haussa. TELMA-koulutusta tarjoavat ammatilliset erityisoppilaitokset (katso lista sivulta erityisoppilaitoksista sivulta 6).

Kansanopistojen koulutukset

Haluatko vaihtaa maisemaa tai muuttaa pois kotoa? Tarvitsetko tukea oman suunnan löytämisessä? Osa kansanopistoista järjestää oppivelvollisille maksutonta, vuoden kestävä koulutusta.

Koulutuksen tarkoituksena on vahvistaa opiskelutaitojasi, opiskelumotivaatiota sekä elämänhallintataitoja. Lisäksi saat tukea tulevaisuutesi ja elämäsi suunnittelussa uudessa ympäristössä.

Oppivelvollisena saat vuoden ajan opiskella, asua ja ruokailla opistolla maksuttomasti.

Lue lisää tarjolla olevista vaihtoehtoista sivustolta kansanopistot.fi.

Arki sujuu TELMAnkin jälkeen

Jos avoimilla työmarkkinoilla töiden saaminen ei tunnu omalta jutulta, voisi työ- tai päivätoiminta olla sinulle oikea tapa saada arkeen mielekästä tekemistä ja sosiaalisia suhteita. Työ- ja päivätoiminnan tarkoituksena on tukea nuoren osallisuutta, itsenäistymistä sekä etsiä sinulle sopiva tapa osallistua työelämään.

Työ- ja päivätoiminta

Päivätoiminnassa keskitytään tukemaan itsenäisessä elämässä suoriutumista ja omatoimisuutta. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi kokkailua yhdessä, retkeilyä tai liikuntaa. Päivätoiminnassa toimitaan useimmiten ryhmässä, eli saat harjoitella sosiaalisia tilanteita, keskustelua ja viettää aikaa muiden ihmisten kanssa. Toiminta voidaan järjestää myös henkilökohtaisen avun turvin, jolloin pääset avustajan kanssa osallistumaan sinulle mielekkääseen toimintaan.

Työtoiminnassa edistetään nuoren osallisuutta sekä mahdollisuuksia työllistyä. Työtoiminnassa on tavoitteena työelämään tutustuminen ja siellä tarvittavien taitojen harjoittelu. Työtoiminnan kautta on mahdollista osallistua työhönvalmennukseen, jossa sinulle etsitään työpaikka avoimilta työmarkkinoilta oman valmentajan tuella.

Työ- ja päivätoiminnassa on erilaisia painotuksia. Jossain tehdään enemmän esimerkiksi pihatöitä ja liikuntaa, toisissa tehdään taidetta ja tutustutaan kulttuuriin. Työ- ja päivätoiminnassa päivän pituus määritellään oman jaksamisesi mukaan. Toimintaa järjestetään enimmillään viitenä arkipäivänä viikossa, mutta osallistua voi myös harvemmin.

Työ- ja päivätoimintaa järjestävät hyvinvointialue, TE-toimisto ja kunta. Voit hakea työ- tai päivätoimintaan oppivelvollisuuden päättymisen jälkeen. Hakemisesta voit kysyä lisätietoja esimerkiksi hyvinvointialueesi vammaispalveluiden sosiaalityöntekijältä.

Vammaispalvelulain mukainen päivätoiminta on maksutonta, kuljetuksista ja aterioista voidaan periä maksut. Työtoiminta on useimmiten sosiaalihuoltolain mukaista ja toiminta on maksutonta kuljetusta ja aterioita lukuun ottamatta. Sinulla on oikeus saada kehitysvammalain mukaan maksuttomat matkat päivätoimintaan, jos sinulla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa etkä pysty itsenäisesti käyttämään julkista joukkoliikennettä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Matkoja haetaan vammaispalvelujen kautta.



Korkeakoulut

Jos lukio- tai ammattikoulututkinnon saamisen jälkeen olet edelleen täynnä opiskeluintoa, on aika hakea korkeakouluun! Korkeakoulututkinnon voit suorittaa ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa.

Ammattikorkeakouluissa opintokokonaisuudet rakentuvat työelämän tarpeiden mukaan ja opiskelu on käytännönläheistä. Yliopistoissa opintojen lähtökohtana on tieteellinen tai taiteellinen tutkimus ja tavoitteena kyky tieteelliseen ajatteluun. Saat suunnitella opintojesi rakenteen melko itsenäisesti.

Korkeakouluihin haetaan joko todistusvalinnalla tai valintakokeella. Joihinkin tutkintoihin on lisäksi soveltuvuuskokeet.

Korkeakouluihin on yhteishakuaja kaksi kertaa keväisin ja kerran syksyisin. Syksyn haussa on valittavana huomattavasti vähemmän koulutuksia kuin keväisin. Yhteishaussa voit hakea kerralla enintään kuuteen koulutukseen. Eri alojen hakuajat ja hakukriteerit löydät osoitteesta opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/korkeakoulujen-yhteishaku.

●● Ammattikorkeakoulu

Ammattikorkeakouluissa voit opiskella esimerkiksi sairaanhoitajaksi, sosionomiksi, tekniikan alan insinööriksi, viittomakielen tulkiksi, hammasteknikoksi tai rakennusmestariksi.

Suomessa on 22 ammattikorkeakoulua. Ammattikorkeakouluissa voit suorittaa ammattikoulututkinnon (AMK) sekä ylemmän ammattikoulututkinnon (YAMK). Ylemmän tutkinnon vaatimuksena on korkeakoulututkinto ja kolmen vuoden työkokemus.

Ammattikorkeakouluopinnot kestävät 3,5–4,5 vuotta. Voit suorittaa tutkinnon päivätutkintona tai monimuotototeutuksena. Monimuotototeutus mahdollistaa työn ja opiskelun yhteensovittamisen eli läsnäoloa vaativia opintoja on vähemmän. Ammattikorkeakouluopintoihin kuuluu usein harjoittelujaksoja työelämässä ja erilaisten projektien tekemistä yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa.

Ammattikorkeakouluissa on mahdollista opiskella myös avoimen ammattikorkeakoulun kurssija, suorittaa ammatillisen opettajan opinnot ja osallistua erikoistumiskoulutukseen.



VINKKI!

Korkeakoulujen kautta on mahdollista lähteä opiskelijavaihtoon ulkomaille, oppia uudesta kulttuurista ja kehittää omaa kielitaitoa!

Yliopisto

Haluatko opettajaksi tai arkkitehdiksi? Oletko kiinnostunut ydinfysiikasta, sosiaalityöstä, politiikasta, kielistä tai ilmastonmuutoksen torjumisesta? Suomessa on 13 yliopistoa, jotka tarjoavat laidasta laitaan koulutusohjelmia.

Yliopistossa opiskeluun kuuluu paljon lukemista, kirjoittamista ja tutkimuksen tekemistä. Lisäksi useisiin tutkintoihin kuuluu harjoittelujakso työelämässä. Pääaineen lisäksi valitset sivuaineita eli voit yhdistellä eri opintoja tutkinnossasi.

Yliopistoissa voit suorittaa alemman korkeakoulututkinnon (kandidaatin tutkinto) sekä ylemmän korkeakoulututkinnon (maisterin tutkinto). Kandidaatin tutkinnon suorittaminen kestää keskimäärin kolme vuotta ja sen täydentäminen maisterin tutkinnoksi kaksi vuotta lisää. Sinulla pitää olla ensin tehtynä kandidaatin tutkinto, ennen kuin voit valmistua maisteriksi. Useimmissa koulutuksissa saat opiskeluoikeuden sekä kandidaatin että maisterin tutkintoon.

Jos et ole saanut tarpeeksi tutkimisesta vielä maisteritutkinnon suorittamisen jälkeenkään, on sinun mahdollista hakea tohtoriopintoihin. Tohtoriopinnot keskittyvät oman tutkimuksen eli väitöskirjan tekoon.

Voit myös opiskella yliopistojen kursseja ja opintoja avoimen yliopiston kautta. Tällöin kurssit ovat maksullisia.



Ei saa antaa myssyn hämätä, korkeakoulututkinnot eivät tee kenestäkään automaattisesti viisasta.

Apua ja linkkejä koulutusmahdollisuuksia mietittäessä

- Jos olet tällä hetkellä jossain oppilaitoksessa tai suoritat peruskoulua, kysy ensisijaisesti neuvoa jatko-opinnoista omalta opinto-ohjaajaltasi.
- Opintopolun neuvonnasta saa apua lukion, ammatillisen oppilaitoksen sekä TUVA-opintoihin hakeutumisesta ja sisällöstä puhelimitse 029 533 1010 tai sähköpostitse neuvonta@opintopolku.fi.
- Jos jokin korkeakoulutuksessa mietityttää, ole suoraan yhteydessä kyseisen ammattikorkeakoulun tai yliopiston hakijapalveluihin.
- TE-palvelut tarjoavat koulutusneuvontaa, josta saa tietoa ja apua ammatteihin ja koulutuksiin liittyvissä asioissa. Soittoaika on maanantaista perjantaihin kello 9.00–16.15. Puhelinnumero 0295 020 702. Lisätietoa TE-toimiston palveluista löydät sivulta 15.
- Tiedätkö jonkun, joka on mielenkiintoisessa työssä tai opiskeluohjelmassa? Kavereilta ja vertaisilta saat hyviä vinkkejä eri vaihtoehtoista!
- Ole rohkeasti mietintöjesi kanssa yhteydessä CP-liittoon, olemme täällä sinua varten.

OPINTOJEN JÄLKEEN KOHTI TYÖELÄMÄÄ

Kuten ehkä huomasit, peruskoulun jälkeen maailma on sinulle avoin. Jos opiskelusuunnitelmasi tai ammatilliset tavoitteesi eivät vielä ole selkiytyneet, ei hätää. Harkinta on hyväksi, apua on tarjolla ja sinulla on aikaa.

Ehkä valmistuit juuri valmentavista opinnoista tai kädessäsi on ammattitutkinto ja mielesi täyttyy kysymyksistä: Millaisia töitä haluan tehdä? Mitä työelämästä pitäisi tietää? Miten niitä töitä haetaan?

Näihin kysymyksiin ja oman suunnan selkeyttämiseen tarjoavat apua Kelan kuntoutuspalvelut nuorille, TE-palvelut sekä oman kotipaikkakuntasi Ohjaamot. Voit myös löytää tarvitsemasi tuen oman hyvinvointialueen vammaispalvelujen kautta.

Tässäkin elämän käännekohdassa parhaat vinkit voivat löytyä vertaisilta. Vertaisten löytämisessä sekä ohjauksessa ja neuvonnassa voit kääntyä myös CP-liiton ammatilaisten puoleen.



**Relaa,
ehtii niitä päätöksiä
tehdä myöhemminkin.**

Nuorille tarkoitettu ammatillinen kuntoutus

Jos sinulle on epäselvää mikä koulutuspaikka olisi sinulle sopiva tai tarvitset tukea työ- tai opiskelukykysi arvioinnissa, kannattaa harkita Kelan ammatillista kuntoutusta. Kuntoutus on tarkoitettu 16–29-vuotiaille nuorille. Kuntoutuksessa voit saada vastauksia sinua pohdituttaviin kysymyksiin esimerkiksi työllistymiseen tai oman suunnan selkeyttämiseen liittyen.

Kelan tarjoamia kuntoutusmuotoja ovat esimerkiksi

- työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus (18–29-vuotiaat)
- ammatillinen kuntoutusselvitys (16–29-vuotiaat)
- koulutuskokeilu (pääsääntöisesti ammatillisiin erityisoppilaitoksiin)
- NUOTTI-valmennus (16–29-vuotiaat)
- Taito-kuntoutus nuorille aikuisille (18–29-vuotiaat).

Sinun ei tarvitse tietää, millaista kuntoutusta haet. Kela auttaa sinua sopivan kuntoutusmuodon valitsemisessa. Kuntoutus suunnitellaan aina yksilöllisesti ja sen tavoitteet määritellään yhdessä sinun kanssasi.

Nuoren ammatillinen kuntoutus tarkoittaa, että saat maksutta sinun tilanteeseesi suunniteltuja ohjaus- ja tukipalveluja, jotka auttavat sinua pääsemään soveltuvaan ammattiin ja työelämään. Sinulla on oikeus ammatilliseen kuntoutukseen, jos tarvitset yksilöllistä tukea vamman tai sairauden takia arjessa, ammattialan tai työtehtävän valinnassa tai opiskelussa.

Työllistymistä edistävä nuoren ammatillinen kuntoutus sopii sinulle, jos olet ilman opiskelua tai työpaikkaa ja sinusta tuntuu, ettet oikein pysty suunnittelemaan tai edes haluaisi suunnitella

la elämäsi eteenpäin. Saat apua oman tulevaisuutesi suunnittelussa ja suunnan löytämisessä opiskelu- ja työelämään.

Myös sinulle sopivalle alalle opiskelu voi olla ammatillista kuntoutusta. Ammatillinen kuntoutus auttaa sopivan ammattialan valinnassa, työpaikan löytämisessä sekä työelämässä pysymisessä. Lue lisää: kela.fi/ammattillinen-kuntoutus.

Ammatillinen kuntoutusselvitys toteutetaan avomuotoisena kuntoutuksena ja se kestää enintään 13 kuntoutuspäivää. Siinä tunnistetaan ja arvioidaan työ- ja toimintakykyysi tai opiskelukykyysi vaikuttavia asioita ja voimavarojasi. Samalla saat tukea opintopolkusi ja muun kuntoutukseksi suunnitteluun. Lue lisää: kela.fi/kuntoutusselvitys

Koulutuskokeilu tarkoittaa, että käyt 5–10 päivän ajan tutustumassa valitsemasi ammattialan koulutukseen paikan päällä, yhdessä tai useammassa ammatillisessa oppilaitoksessa. Näin saat kuvan opiskelun sisällöstä ja vaatimuksista. Lukioon, kansanopistoon tai valmentavaan koulutukseen koulutuskokeilua ei järjestetä. Lue lisää: kela.fi/koulutuskokeilu

Kelan kautta on mahdollista hakea NUOTTI-valmennusta, jossa saat henkilökohtaiselta valmentajalta tukea tulevaisuuden suunnitteluun. Valmennuksen tavoitteena voi olla esimerkiksi opiskelu- tai työpaikan löytäminen. Valmentaja voi myös auttaa esimerkiksi löytämään omat vahvuutesi. Valmennus suunnitellaan elämäntilanteesi ja toiveidesi mukaan. Terveystilasi tulee kuitenkin olla sellainen, että voit sitoutua työpaikalla tapahtuvaan työskentelyyn. Lue lisää: kela.fi/nuotti-valmennus.

Kelan nuorille suunnattuja kuntoutuksia voi hakea soittamalla Kelan palvelunumeroon 020 692 205. Erillistä hakemuslomaketta tai liitteitä ei tarvita. Hakemisen jälkeen kuntoutuksen asiantuntija haastattelee sinut. Mikä parasta, kaikkia nuorille tarkoitettuja kuntoutusmuotoja voit hakea ilman lääkärinlausuntoa!

Voit saada nuoren ammatillisen kuntoutuksen ajalta kuntoutusrahaa. Kelan tuista kerromme lisää luvussa ”Millä tullaan toimeen peruskoulun jälkeen” sivulla 32.



Yllätys – ei lääkärinlausuntoa!
Voit hakea Kelan kautta nuorten ammatillisen kuntoutuksen palveluita ilman lääkärinlausuntoa.

Unelmat on tarkoitettu toteutettaviksi

Niko Suokas vaikuttaa, auttaa vapaaehtoisena muita sekä tekee työtä, jota rakastaa.

Olen Niko Suokas, 25-vuotias valkeakoskelainen lähihoitaja. Työuraani olen päässyt tekemään niin kehitysvammaisten kuin ikäihmisten parissa.



Olin aikanaan töissä kotihoidossa. Siellä opin, että tyhmiä kysymyksiä ei ole, on vain tyhmiä vastauksia. Kannattaa mieluummin kysyä kuin olla epävarma. Olen myös tehnyt keikkaluontaisia työvuoroja päiväkodeissa ja lastensuojelussa. Toukokuussa 2023 saavutin yhden isoimman unelmani: aloitin vakituisena ohjaajana lastensuojelussa.

Synnyin pääkaupunkiseudulla. Ollessani noin kahden tai kolmen vanha, neuvolassa alettiin kiinnittää huomiota pääni liikakasvuun ja muihin ilmenneisiin oireisiin. Minulla todettiin hydrokefalia. Minulle asennettiin suntti 10.6.2003.

Leikkauksen jälkeen alkoivat 11 vuotta kestäneet kontrollit, jotka siirtyivät Tampereen yliopistolliseen sairaalaan, kun muutimme Pirkanmaalle. Tays tuntui jopa toiselta kodilta, jonka henkilökunta kulki koko matkan mukana. Olen saanut mahtavaa hoitoa kaikki nämä vuodet, myös kontrollien loppumisen jälkeen, kun minulla todettiin migreeni. Diagnoosi oli helpotus, sillä pelkäsin, että suntissa olisi ollut vikaa.

Viimeisin kontrollini oli vuonna 2014. Oli huojentavaa kuulla, että kaikki on edelleen hyvin, selvisimme perheemme kanssa yhdessä taistellen. Olenkin todella kiitollinen perheelleni. He ovat tukenneet tällä vaikealla matkalla ja tukevat edelleen. Vaikka vamma on vain minulla, asia on koko perheen yhteinen. Viimeiset 20 vuotta ovat varmasti olleet perheelleni ja erityisesti sisaruksilleni raskasta aikaa, koska olin joutunut viettämään osan elämästään sairaalassa.

Pääsin opiskelemaan yläasteen ajaksi sisäoppilaitokseen, Anna Tapion kouluun. Koulussa ker-

roin osalle henkilökunnasta taustoistani, varmuuden vuoksi, jos suntti menisi tukkoon. Koulussa sain erinomaista tukea, jonka avulla nousin pikkuhiljaa jaloilleni. Vaikuttaminen ja politiikka alkoivat kiinnostamaan. Aloin toteuttamaan unelmiani ja vaikuttamaan kouluni asioihin muun muassa tukioppilastoiminnan kautta.

Lähdin syksyllä 2015 opiskelemaan lähihoitajaksi taustani inspiroimana. Liityin ammattioppilaitoksessa omaan opiskelijakuntaani ja keväällä 2016 koko Tredun opiskelijayhdistykseen, jonka puheenjohtajana toimin vuonna 2017. Seuraava etappi oli päästä Suomen Opiskelija-Allianssi Oskury:n liittohallitukseen. Olin OSKU ry:n liittohallituksessa kaksi kautta.

Onnistuin toteuttamaan myös muita unelmiani: olen SPR:n vapaaehtoinen sekä toimin uimaseuramme puheenjohtajana. Lisäksi olen partiossa lippukuntamme pestijohtajana. Seuraava iso unelmani on työkennellä SPR:n vapaaehtoisena katastrofialueella.

Muiden mukaan olen sosiaalinen, naurava ja ymmärtäväinen. Haaveenani on työkennellä jonain päivänä seurakunnalla tai järjestössä, tehtävissä, joissa pääsisin vaikuttamaan itselleni tärkeisiin asioihin. Haaveilen myös perheen perustamisesta ja lemmikeistä.

En ole selvinnyt elämästäni ilman haasteita. Oppimisvaikeudet hankaloittivat koulun ensimmäisiä vuosia ja näkyvät edelleen. En ole koskaan esimerkiksi oppinut englannin kieltä kunnolla. Suntti on myös estänyt muun muassa armeijaan menemisen. Mutta olen oppinut, että vaikka ulkopuolisille näkymätön vamma rajoittaa omalla tavallaan elämääni, olen aivan tavallinen ihminen.

Olen käynyt aikuisiällä läpi kaksi työuupumusta, joista toisesta toivun edelleen, vaikka olenkin päässyt paljon eteenpäin. Kiitos tästä kuuluu tukiverkostolle, entiselle työterveyslääkärille sekä Petrea kuntoutukselle. Myös aikuisiällä on siis satunut ja tapahtunut, mutta se kuuluu elämään. "Pohjalta" nousta aina ylös hyvän tukiverkoston ansiosta.

Niko Suokas

Apua työnhakuun

Aivan kuten opintoihin, myös työelämään on monenlaisia polkuja. Töiden hakeminen ja työelämään sujahtaminen voivat vaatia apua. Jos työelämään siirtyminen mietityttää, etkä tiedä mistä lähteä liikkeelle, tutustu TE-toimiston ja Ohjaamon palveluihin.

TE-toimistojen palvelut

TE-toimisto tarjoaa alle 30-vuotiaille nuorille palveluja silloin, kun haet töitä tai mietit ammatinvalintaan liittyviä kysymyksiä.

TE-toimiston kautta on mahdollista saada esimerkiksi valmennusta, jossa ammattilainen auttaa sinua työpaikan etsimisessä tai uraohjauksessa. Kun löydätte sinulle sopivan työpaikan, valmentaja tarvittaessa auttaa työnantajaa työsuhteeseen liittyvissä asioissa, kuten esimerkiksi palkkatuen hakemisessa. Lisätietoa palkkatuesta löydät seuraavalta sivulta.

Tarvitsetko tukea yksittäisen asian hoitamisessa kuten työpaikkailmoitusten selaamisessa, työttömyysturvan hakemisessa tai työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumisessa? TE-toimistossa on työhaun ohjaajia, jotka auttavat ja neuvovat sinua näissä asioissa ilman ajanvarausta.

Työkokeilu

Työkokeilun aikana voit selvittää mitä työtä voisit tehdä, ja onko avoimille työmarkkinoille siirtyminen mahdollista kohdallasi. Työkokeilu toteutetaan työpaikalla ja sen avulla voit saada niin sanotusti jalan ovenväliin, kun aloittelet työuraasi (tai kun palaat työmarkkinoille).

Työkokeilu voi kestää enintään 12 kuukautta – voit kuitenkin olla samalla työnantajalla enintään kuusi kuukautta. Työkokeilua voidaan järjestää korkeintaan viitenä päivänä viikossa ja 4–8 tuntia päivässä.

Työkokeilupaikkaa kannattaa hakea itse, mutta myös TE-toimistosta saat tietoa työpaikoista, jotka ottavat työkokeiluun. Työkokeilu on oiva tilaisuus näyttää osaamistasi ja motivaatiotasi mieltäsi työnantajalle. Kokeillessasi työtehtäviä voit yhdessä työkokeilupaikkasi ja TE-toimiston kanssa ottaa selvää, tarvitsetko mahdollisesti vielä jotain muuta tukea aloittaaksesi työelämässä.

On hyvä muistaa, että työkokeilun tarkoitus on nimenomaan kartoittaa sitä, millainen työ sinulle sopii. Jos kuitenkin tiedät, mitä tai millaista työtä voit tehdä eikä esimerkiksi vammasi vaikuta työntekoon, ei sinun tarvitse lähteä työkokeiluun.

Työkokeilun aikana saat työttömyysetuutta. Jos työkokeilusta sovitaan TE-toimiston kanssa tehtävässä työllistymissuunnitelmassa tai sitä korvaavassa suunnitelmassa, voit saada korotettua työttömyysetuutta. Lisää tuista ja etuuksista voit lukea sivulta 36.

Jos työkokeilu kuulostaa sinun jutultasi, ota yhteyttä TE-toimistoon. Yhteistiedot löydät verkosta: toimistot.te-palvelut.fi.



●● Palkkatuki

Työnantaja voi hakea TE-toimistolta palkkatukea. Palkkatuki on tarkoitettu edistämään työttömän työnhakijan työllistymistä. TE-toimisto päättää palkkatuen keston ja määrän tapauskohtaisesti. Tukijakson pituus riippuu muun muassa palkattavan henkilön työttömyyden kestosta, vamman tai sairauden vaikutuksesta työsuoritukseen ja työnantajasta.

Palkkatuki voi olla enintään 30, 40 tai 50 prosenttia palkkauskustannuksista. Palkkatukea voidaan myöntää enintään kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Myös oppisopimuskoulutuksessa työnantaja voi hakea palkkatukea koulutuksen ajaksi. TE-toimiston kautta työnantaja voi hakea työolosuhteiden järjestelytukea, josta kerrotaan lisää sivulla 22.

●● Ohjaamo-toiminta

Ohjaamot ovat kaikille alle 30-vuotiaille tarkoitettuja paikkoja, joista saat maksutonta apua muun muassa opiskeluun, työllistymiseen ja asumiseen liittyvissä asioissa. Ohjaamoon olet aina tervetullut sellaisena kuin olet elämäntilanteestasi riippumatta. Ohjaamossa autetaan myös esimerkiksi lomakkeiden täyttämässä, harrastusten tai kavereiden etsimisessä tai kun kaipaat ihan vain juttukaveria.

Ohjaamoja on noin 70 ympäri Suomea. Ohjaamoon mennessäsi sinun ei tarvitse etukäteen tietää, mikä on oikea taho hoitamaan asiaasi tai minkä alan ammattilaiselta saisit apua mihinkin pulmaan. Ohjaamoon voi mennä paikan päälle ilman ajanvarausta. Tukea ja neuvontaa saa myös puhelimitse tai verkon kautta. Lue lisää: ohjaamot.fi.

**Jos epätoivo meinaa
vallata kaikkien
valintojen edessä, ei hätää.
Apua on tarjolla!**



Toivon, että muut hyötyisivät työstäni

Joel Lamsijärvi opiskeli ohjelmointia ja haaveilee työstä, jossa pystyy kehittymään ja saamaan onnistumisen kokemuksia.

Olen Joel Lamsijärvi, 31-vuotias torniolainen. Olen juuri valmistumassa tieto- ja viestintätekniikan perustutkinnosta, jota olen opiskellut Ammattiopisto Lappiassa, Kemissä.



Minulla on spastinen dipleginen cp-oireyhtymä. Ennen syntymääni vanhempani muuttivat Kiirunaan, joten olen syntynyt, kasvanut ja käynyt kouluni Ruotsissa vammattomien kanssa. Pieniä sattumuksia lukuun ottamatta en kokenut koulukiusaamista. En muista yhtäkään ikävää kommenttia, jossa olisi viitattu liikuntavammaani. Enemminkin muistan, että opettajani tai henkilökohtainen avustajani joutuivat välillä paimentamaan hieman minua. Luokkakavereitani muistelen lämmöllä.

Peruskoulun jälkeen hain liikuntarajoitteisten lukioon Uumajaan. Aluksi muutto Ruotsiin jännitti. Mutta sopeuduin kouluun hyvin ja tutustuin mielettömän hyviin tyyppeihin. Lukioaikoja on mukava muistella, kaikkia niitä hyvällä maulla tehtyjä jäyniä asuntolan henkilökunnalle. Sain lukion päätteeksi vielä käydä Uumajassa autokoulun.

Sapattivuoden jälkeen muutin Luulajaan, missä aloitin Civilingenjör Arkitektur -opinnot (arkkitehtuurin diplomi-insinööri). Opinnot eivät sujuneet kuten olin toivonut. Minua moitittiin siitä, että piirsin tietokoneella kun muut piirsivät käsin, vaikka olimme sopineet ohjaajan kanssa, että voisin soveltaa opintojani rajoitteeni huomioden. Sain kuitenkin koulusta hyviä eväitä, joita toivon voivani hyödyntää tulevaisuudessa, kuten osaamista esteettömien sisä- ja ulkotilojen suunnittelussa.

Jouduin vaihtamaan arkkitehtuurista järjestelmätieteeseen. Mutta vaikka opiskelin hitaammalla tahdilla, en saanut järjestettyä riittävästi aikaa

pitääkseni kehoani kunnossa, joten väsyin. Niinpä jouduin lopettamaan opinnot.

Työllisyyttä edistävän toiminnan avulla löytyi Koulutus Nord eli Pohjoiskalotin koulutussäätiö Ylitorniossa. Siellä valitsin ohjelmoinnin opinnot. Koulutus Nord oli mielestäni loistava paikka opiskella kiinnostavaa alaa. Sain opettajilta hyvää ja rakentavaa palautetta. Vaikka hylätyt koetulokset harmittivat, opettajat aina rohkaisivat ja antoivat ehdotuksia, miten voisin edistyä. Epäonnistumiset kasvattivat omalla tavallaan. Kiitän ohjaajia myös siitä, että he tarjoutuivat esittelemään osaamistani paikallisille yrityksille.

Marraskuussa 2018 muutin Suomeen Tornioon, jotta saisin parempaa kuntoutusta. Olen käynyt muutamassa työhaastatteluissa, mutta osaamisessani on ollut vielä heikkouksia, joita olen joutunut työstämään.

Pyrin kuitenkin edistymään kaikilla osa-alueilla, jotka voisivat edistää työllistymistäni. Koen että minulla on loogista päättelykykyä, joka heijastuu arkielämään. Jos pistän purkin kahvipurujä liian lähelle tason reunaa, voi olla että pakkoliikkeitteni seurauksena purkki putoaa. Luulen, että tällainen ajattelu voisi kääntyä työelämässä vahvuudekseni. Tästä syystä ohjelmointi on kivaa, koska se on ongelmien ratkaisua. Pienenkin asian kanssa voi mennä hyvin kauan. Kun ratkaisun onnistuu löytämään, se on palkitsevaa.

Opintojen ohessa olen ollut työssäoppimisjaksoilla Tornion yhteislyseon lukiossa. Työtehtäviini kuuluivat lukion verkkosivustojen ulkoasun ja toimintojen päivittäminen. Lisäksi tarjosin tukea opettajille ja opiskelijoille tietoteknisissä pulmissa. Jakso sujui loistavasti, kun tehtäviä oli sopivasti. Rajoitukseni otettiin hyvin huomioon ja fyysisissäkin tehtävissä sain pitää levähdystaukoja.

Suurin tavoitteeni on saada tehdä työtä, johon kykenen, jossa pystyn kehittymään ja kokemaan onnistumisen tunteita. Toivon myös, että muut hyötyisivät työni tuloksista. Esimerkiksi se, että voisin ohjelmoida jotain, joka edistäisi esteettömyyttä, olisi mahtavaa.

Joel Lamsijärvi

Oma polku löytyi monen mutkan kautta

Anni Tanskanen valmistui alalta, jossa töitä varmasti riittää.

Kasiluokalla olin TET-jaksolla päiväkodissa ja tykäsinkin siitä. Pohdin lähihoitajan opintoja, mutta minulle sanottiin, etten pärjäisi opinnoissa mm-vammani takia. Vammani on lievä, mutta lähihoitajaopinnot ja käytännön työ olisivat kuulemma olleet liian kuormittavat fyysisesti.

Opinto-ohjaajani ehdotti, että opiskelisin merkonomiksi. En pitänyt ajatuksesta, sillä olen aina ollut huono matematiikassa. Itse halusin lähteä opiskelemaan käsityöalaa. Ajatukseni hylättiin, koska artesaanien työllisyysnäkömät olivat niin huonot.

Hain merkonomiopintoihin, mutten saanut opiskelupaikkaa, joten menin kymppiluokalle korottamaan arvosanojani vuodeksi ja miettimään jatko-opintoja.

Suoritin kymppiluokan Karkun kansanopistolla, ja asuin opiston asuntolassa kahden hengen huoneessa muiden nuorten tavoin. Iltaisin opistolla järjestettiin yhteisiä illanviettoja ja muuta ohjelmaa, joten aina oli jotain tekemistä. Paikalla oli myös aina aikuinen, jonka puoleen kääntyä missä tahansa asiassa.

Opistosta ja sen yhteisöstä tuli vuodeksi toinen kotini. Se oli turvallinen ympäristö harjoitella itsenäistymistä ja vastuunottoa omasta itsestä. Vuosi oli heittämällä parasta siihenastisessa elämässäni.

Kymppiluokan keväällä pääsin opiskelemaan Turkuun lastenohjaajaksi. Opiskelun aloittaminen jännitti. Olihan kyseessä ensimmäiset ammatinopinnot ja olin kauempana kotoa kuin aiemmin. Asuin Turussakin opiston asuntolassa. Sain pientä opintotukea ja tarvittaessa rahaa vanhemmiltani.

Uusissa opinnoissa eniten totuttelua vaati itsenäinen opiskelu. Oli viikkoja, kun opettajan pitämiä oppitunteja oli vain muutama tunti päivässä. Kaikki tyhjä tila lukujärjestyksessä tuntui hämmentävältä. Olisi pitänyt itse osata aikatauluttaa vapaa-aika niin, että tehtävät tulisi tehtyä. Usein huomasin, että jätin tehtävien tekemisen viimei-



seen iltaan ja kirjoitin ne yhdeltä istumalta. Aika äkkiä tehtäviä alkoi kasaantua ja se stressasi. Sain opettajilta kuitenkin hyvää palautetta, kun viimein palautin tehtävän.

Jälkeenpäin ajateltuna olisin tarvinnut enemmän tukea järkevän opiskeluaikataulun laatimiseen sekä tehtävien alkuun saattamiseen ja pienissä osissa tekemiseen, mutta tuolloin en osannut sitä pyytää.

Toinen haaste opinnoissa oli työssäoppimisjakso. Olin hakeutunut opiskelemaan lastenohjaajaksi, sillä pidin lapsista. Työssäoppimisjaksoilla arastelin kuitenkin muita työntekijöitä. Muistan, etten esimerkiksi halunnut mennä tauoilla taukotilaan, koska siellä oli muita ihmisiä. Koin paineita siitä, etten osannut keskustella. Tyydyin kuuntelijan rooliin ja muistan saaneeni palautetta siitä, etten juurikaan ilmaissut omia mielipiteitä asioista.

Kolmannen opiskeluvuoden keväällä oli selvää, etten tulisi valmistumaan muun ryhmän mukana toukokuussa. Ryhmäohjaajani kanssa päätimme, että hoitaisin rästiin jääneet tehtäväni valmiiksi kesän aikana. En kuitenkaan saanut kesän aikana tartuttua tekemättömiin koulutöihin. Yritin vielä tehdä viimeisen työssäoppimisjakson, mutta olin todella ahdistunut. Vanhempieni ja opettajani kannustuksesta huolimatta erosin opilaitoksesta joulukuussa 2011. Nyt jälkeenpäin ajateltuna, jos silloin 20-vuotiaalla minulla olisi ollut kärsivällisyyttä ja halua, olisin varmasti valmistunut seuraavaan kevääseen mennessä. Päätin kuitenkin toisin.

Vuoden 2012 alkupuolella ilmoittauduin TE-toimiston asiakkaaksi. Minulle tehtiin työllistymissuunnitelma ja veloitettiin hakemaan opiskelupaikkaa ja työpaikkoja.

Päysin tekemään toivomaani henkilökohtaisen avustajan työtä. Se oli ensimmäinen pitkä työsuhteeni. Tykkäsin työstä ja opin paljon.

Hain myös opiskelemaan ja tällä kertaa seurasin unelmiani. Päysin lkaalisten käsi- ja taideteolliseen oppilaitokseen opiskelemaan artesaaniksi tekstiilin suunnittelun ja valmistuksen koulutusohjelmaan. lkaalisissa muutin ensimmäiseen vuokra-asuntooni. Asunto oli kimppekämpä omilla huoneilla ja yhteiskeittiöllä.

Nautin lkaalisissa opiskelusta täysillä. Sain tehdä käsitöitä joka päivä ja usein viihdyin koululla iltaan saakka kutomassa kangaspuilla mattoa tai tekemässä muita töitä. Meillä opiskelijoilla oli hieno yhteishenki ja mahtavat opettajat, joilta sai tarvittaessa yksilöllistä ohjausta. Valmistuin kahdessa vuodessa samaan aikaan muiden kanssa keväällä 2014.

Seuraavana syksynä muutin Helsinkiin opiskelemaan. Olin päässyt opiskelemaan Metropoliaan jalkaterapeutiksi. Opiskelut osoittautuivat haastaviksi, ja puolentoista vuoden opiskelun jälkeen totesin, etteivät korkeakouluopinnot ole minua var-
ten.

Olin jatkanut opiskeluiden ohella henkilökohtaisen avustajan keikkatöitä ja jatkoin niiden tekemistä. Ilmoittauduin TE-toimistoon, sillä halusin tehdä jotain muutakin kuin satunnaisia keikkatöitä. Toimistosta ei kuitenkaan tuntunut olevan juurikaan apua.

Lopulta marssin Ohjaamoon keskustelemaan tilanteestani, sillä en tiennyt kehen ottaisin yhteyttä. Ohjaamossa tilanteeni kartoitettiin ja aloin yhdessä Ohjaamon työntekijän kanssa miettiä, miten edetään. Tunsin, että asioistani oikeasti välitetään ja minua ohjattiin eteenpäin.

Sain kuulla, että minulla olisi mahdollisuus työkokeiluun tai palkkatukeen, jos onnistuisin saamaan työtä. Ohjaamosta sain vinkkejä erilaisista työkokeilupaidoista. En ollut kovin kiinnostunut työkokeilusta, mutta laitoin hakemuksen muutama miin paikkoihin. Päysin lopulta erääseen käsityöliikkeeseen työkokeiluun. Homma oli aika kau-

kana mukavuusalueeni ulkopuolella, sillä se oli lähinnä asiakaspalvelua ja kassatyöskentelyä. Lopetin kokeilun melko lyhyen ajan kuluttua ja nyt jälkikäteen ajateltuna ehkä vähän liian heppoisin perustein, vaikka se oli TE-toimiston puolesta ihan sallittua.

Sitten ystäväni kehotti minua tulemaan käymään hänen työpaikallaan, sillä heillä saattaisi olla töitä tarjolla. Kyseessä oli kehitysvammaisten lasten iltapäivätoiminta. Kävin tutustumassa ja minulle tarjottiin töitä. Viihdyin työssä kolme seuraavaa vuotta.

Vuonna 2020 alkanut koronapandemia ei vienyt töitani iltapäivätoiminnassa, mutta tarjosi sopivan hetken hakeutua opiskelemaan. Jo parin viikon kuluttua hakemuksen lähettämisestä sain tiedon opiskelupaikasta.

Opiskelu oli työelämäpainotteista, joka tarkoitti, että neljänä päivänä viikossa tein koulunkäynninohjaajan työtä peruskoulun kakkosluokkalaisten kanssa ja yhtenä päivänä viikossa opiskelin teoriaa. Valmistuin koulukäynninohjaajaksi maaliskuussa 2021 ja sain toiveideni mukaisen työpaikan tutusta koulusta. Tiedän myös, että valitsemallani alalla töitä riittää.

Valmistumisen jälkeen saamani työpaikka on ehtinyt jo vaihtua toiseen, sillä tällä alalla on yleistä, että työsuhteet ovat määräaikaista ja kestävät aina lukuvuoden kerrallaan. Tällä hetkellä työskentelen iltapäiväkerhon ohjaajana helsinkiläisessä peruskoulussa. Työsuhteeni päättyy kesäkuun alussa ja seuraa jälleen pohdinta siitä, mitä seuraavaksi? Olen kevään mittaan pohtinut omaa jaksamistani. Olen huomannut, että kuormitun töissä metelistä ja nopeasti vaihtuvista tilanteista. Välillä pitäisi tehdä montaa asiaa samaan aikaan ja se aiheuttaa stressiä.

Nuorempana ajattelin ensimmäisen opiskelupaikan olevan lopullinen päätös, joka määrittelee koko loppuelämäni suunnan. Elämä on kuitenkin osoittanut, ettei se onneksi mene niin, eikä kaikkien tie määränpähän (tai edes välietapille) tarvitse olla suora. Aina voi opiskella lisää ja vaihtaa täysin alaa, jos siltä tuntuu. Mikään opiskelu tai työkokemus ei mene ikinä hukkaan vaan opettaa aina jotain uutta.

Anni Tanskanen

Tiedetäänkö sun
opiskelu tai työpaikalla,
mitä yhdenvertaisuus
tarkoittaa?



OIKEUS TUKEEN OPINNOISSA JA TYÖELÄMÄSSÄ

Kun etsit työkokeilu-, harjoittelu-, oppisopimus- tai työpaikkaa, muistathan, että sinulla on samat oikeudet kuin muilla opiskelijoilla ja työnhakijoilla. Perusoikeudet kuuluvat Suomessa kaikille. Se tarkoittaa sitä, että vammaisuus, ihonväri tai seksuaalinen suuntautuminen ei saa vaikuttaa mahdollisuuteesi päästä kouluun, töihin tai saada palveluja.

Lisäksi meillä Suomessa on yhdenvertaisuuslaki, jonka mukaan ketään ei saa syrjiä.

Se, että kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti ei tarkoita sitä, että kaikkia kohdeltaisiin samalla tavalla. Voit olla oikeutettu positiiviseen erityiskohteluun tai esimerkiksi työpaikallasi kohtuullisiin mukautuksiin, jotka ovat sinulle välttämättömiä.

Suunnitelmat opintojesi tukena

Aloitat sitten opinnot ammattikoulussa tai korkeakoulussa, sinulle tehdään suunnitelma opintojasi varten. Siihen kirjataan mitä haluat oppia ja miten voit saavuttaa tavoitteesi. On hyvä muistaa, että missään oppimissuunnitelmassa ei käsitellä yksilöllisiä ominaisuuksiasi, vaan mietitään keinoja, joiden avulla pääset sinulle asetettuihin oppimisen tavoitteisiin.

Suunnitelmien tarkoituksena on tukea sinun oppimistasi ja varmistaa, että sinulla on tarvitsemasi tuki käytössä. Suunnitelmia myös tarkistetaan säännöllisin väliajoin.

KHOPS – henkilökohtainen opiskelu ja kuntoutumissuunnitelma

Jos haet Kelasta nuoren kuntoutusrahaa (tästä lisää sivulla 33), tarvitset KHOPS-suunnitelman. Hyvinvointialue laatii suunnitelman yhdessä sinun, huoltajiesi ja tarvittavien viranomaisten kuten opettajan tai sosiaalityöntekijän kanssa. Lisäksi hyvinvointialueen tulee seurata kuntoutuksen toteutumista ja edistymistä suunnitelman mukaisesti.

KHOPS-suunnitelman liitteeksi tarvitset lääkärinlausunnon ammatillista kuntoutusta varten. Lausuntoa sinun tulee pyytää terveydenhuollosta. Lausunnon kirjoittava taho voi olla esimerkiksi lasten-neurologian poliklinikka, koulu- tai opiskeluterveydenhuolto tai oma terveysasemasi.

KHOPSiin kirjataan

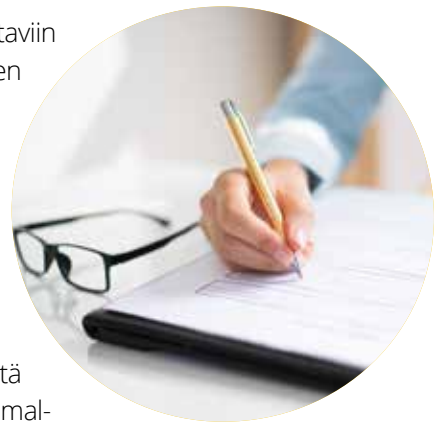
- arvio siitä, miten sairaus tai vamma vaikuttaa ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuuksiisi
- arvio tavoitteista, jotka saavuttaisit ammatillisessa kuntoutuksessa
- suunnitelma opiskelun järjestämisestä ja toteuttamisesta sekä tarvitsemistasi tukitoimista
- tieto suunnitelman laatimiseen osallistuneista henkilöistä.

HOKS – henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma

Jos lähdet opiskelemaan ammatilliseen oppilaitokseen tai valmentaviin opintoihin, sinulle laaditaan HOKS eli henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma. Suunnitelma tehdään myös ammatillista osaamista syventävän tai täydentävän koulutuksen opiskelijalle sekä esimerkiksi oppisopimuksella opiskeleville.

Suunnitelmassa sovitaan opintojesi sisällöstä, aikataulusta ja opiskelutavoista. Tavoitteena on suunnitella opintopolkusi sellaiseksi, että sinulla on mahdollisuus yltää omaan parhaaseesi.

HOKS perustuu tavoitteisiisi, urasuunnitelmiisi, aiempaan osaamiseen ja elämäntilanteeseesi. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, mitä valinnaisia tutkinnon osia sinun kannattaa tutkintoosi sisällyttää. Samalla ennakoidaan, kuinka paljon opetusta, ohjausta ja tukea tarvitset ja missä oppimisympäristöissä sinun kannattaa osaamista hankkia.



HOPS – henkilökohtainen opiskelusuunnitelma

Lukiassa ja korkeakoulussa opiskelijalle laaditaan HOPS eli henkilökohtainen opiskelusuunnitelma. Se auttaa sinua suunnittelemaan ja aikatauluttamaan opintojasi, hahmottamaan kokonaisuuksia ja asettamaan tavoitteita.

HOPS tehdään heti opintojen alettua ja sitä päivitetään säännöllisesti. Suunnitelma ohjaa oppimistasi, tukee sitoutumistasi ja nostaa esiin mahdolliset tuentarpeesi.

Muista, että suunnitelma on vain suunnitelma, eli sinulla on aina mahdollisuus lisätä tai vähentää kursseja, jos kokonaisuus ei tunnu toimivalta.

●● Kohtuulliset mukautukset

Jos sinulla on toimintarajoitteita, voit olla oikeutettu kohtuullisiin mukautuksiin. Kohtuulliset mukautukset ovat sellaisia muutoksia tai järjestelyjä, joiden avulla voit opiskella tai tehdä töitä toimintarajoitteista huolimatta.

Tällaisia mukautuksia voivat olla esimerkiksi koe- tai tenttitilanteessa järjestettävä lisäaika, rauhallinen ympäristö tai mahdollisuus käyttää tietokonetta vastausten kirjoittamiseen. Työelämässä kohtuullisia mukautuksia ovat esimerkiksi esteettömät wc-tilat, joustavat työajat ja työn tauotusmahdollisuus sekä työtehtävien räätälöinti.

YK:n vammaissopimus ja yhdenvertaisuuslaki turvaavat sinulle oikeuden kohtuullisiin mukautuksiin kouluissa ja työpaikoilla. Järjestelyt eivät saa aiheuttaa suhteetonta tai kohtuutonta rasitetta järjestäjälle, mutta kohtuullisten mukautusten toteuttamatta jättäminen on yhdenvertaisuuslaissa tarkoitettua syrjintää.

Jos epäilet, että sinua on syrjitty, on monia tahoja, joihin voit olla yhteydessä:

- yhdenvertaisuusvaltuutettu
- aluehallintoviraston työsuojeluviranomainen
- yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolautakunta
- poliisi ja rikosilmoituksen tekeminen.

●● Työolosuhteiden järjestelytuki

Työolosuhteiden järjestelytuki tarkoittaa sellaisten työvälineiden hankkimista työpaikallasi tai sellaisia muutostöitä, joita vammasi vuoksi tarvitset. Järjestelytuki voi myös tarkoittaa toisen työntekijän suurempaa apua tai ohjausta työssä.

Työnantaja hakee järjestelytukea lähimmästä TE-toimistosta. TE-toimisto arvioi tuen tarpeen ja huomioi vammasta tai sairaudesta aiheutuvan haitan sekä työnantajan taloudellisen aseman. Myös työnantajan tulee osallistua muutostöiden tai välineiden hankintaan kohtuulliseksi katsottua summalla.

Työvälineiden hankintaan tai työpaikan muutostöihin on mahdollista saada tukea enintään 4 000 euroa henkilöä kohden. Tuki on haettava kuukauden kuluessa työtarvikkeiden hankkimisen jälkeen tai kun muutostyöt tehty. Tukea voi hakea myös ennakoon.

Lisäksi työnantaja voi saada korvausta 20 työtunnille kuukaudessa enintään 18 kuukauden ajan, jos saat toiselta työntekijältä apua ja tukea työtehtävissäsi.



**Työpaikalla voit
aina tukeutua
työkaveriin!**

Henkilökohtainen apu tai avustaja opinnoissa

Jos opiskelet tavallisessa lukiossa, ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa, sinulla voi olla oikeus saada vammaispalveluna henkilökohtaista apua ja tarvittaessa myös Kelan tulkkauspalvelua opiskelua varten. Avun ja tulkkauksen tuntimäärä arvioidaan yksilöllisen tarpeesi perusteella. Henkilökohtaista apua haetaan vammaispalveluiden sosiaalityöntekijältä. Voit lukea lisää palvelun hakemisesta sivulla 27.

Ammatillisissa oppilaitoksissa avustamisen järjestää koulu osana erityistä tukea. Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa sinulla on mahdollisuus henkilökohtaiseen koulunkäyntiavustajaan oppilaitoksen kautta. Jos tarvitset henkilökohtaista apua myös vapaa-ajalla eikä oppilaitos sitä järjestä, voit hakea avustajaa vammaispalveluiden sosiaalityöntekijältä.

**Pyydä apua rohkeasti.
Kaikkeen ei tarvitse
pystyä itse!**



Apuvälineet opiskelussa ja työssä

Kela myöntää opiskelussa ja työssä tarvitsemiasi erityisen kalliita apuvälineitä, kuten tietokoneita tai kommunikaation tai näkemisen apuvälineitä. Voit saada Kelan kustantaman apuvälineen aikaisintaan peruskoulun 7. luokan alussa, kun tavoitteenasi on päästä peruskoulun jälkeisiin opintoihin ja työelämään. Tarvetta apuvälineeseen arvioidaan yksilöllisesti. Apuvälineitä opintoihin Kelasta haetaan kirjallisella hakemuksella ammatillisena kuntoutuksena.

Näin haet Kelasta apuvälinettä:

- Täytä Kelan hakemus apuvälineistä (hakemus KU 103).
- Hakemuksen liitteeksi tarvitset lääkärinlausunnon sekä tarvittaessa asiantuntijan kuten fysioterapeutin tai toimintaterapeutin apuvälinesuosituksen. Laita liitteeksi myös selvitys opiskelun vaatimuksista (oppilaitoksen selvitys).
- Kirjaa hakemukseen miten juuri sinun kohdallasi apuväline auttaa ja tukee oppimistasi. Kerro, miten apuväline auttaa sinua jaksamaan paremmin arjessa. Käytä konkreettisia esimerkkejä. Jos sinun on vaikea keksiä esimerkkejä itse, voit pyytää apua hakemuksen täyttämiseen opettajaltasi tai CP-liiton työntekijältä.

Oppilaitoksella on velvollisuus hankkia sinulle tarvitsemasi koulu- tai luokkakohtaiset apuvälineet kuten erityispulpetit ja -tuolit sekä mahdollistaa esteetön liikkuminen oppilaitoksen alueella toisella asteella ja korkeakoulussa.

Työnantaja vastaa tarvitsemistasi työvälineistä ja kohtuuhintaisista apuvälineistä. Työnantaja voi anoa TE-toimistolta työolosuhteiden järjestelytukea vamman tai sairauden vuoksi välttämättömiin apuvälineisiin. Joissain tapauksissa korvausta apuvälineisiin töissä voi hakea myös ammatillisena kuntoutuksena Kelasta.

Päivittäisissä toimissa tarvittavat välineet, kuten pyörätuolit, ovat edelleen terveydenhuollon vastuulla täytettyäsi 16 vuotta. Näistä voit lukea lisää sivulta 30.

●● Kuljetuspalvelua koulumatkoille

Peruskoulun ajan eli 9. luokkaan asti koululla on velvollisuus huolehtia koulumatkoista. Kun opiskelusi jatkuvat 9. luokan jälkeen voit olla oikeutettu vammaispalveluna myönnettävään kuljetuspalveluun, jos et pysty kulkemaan julkisella liikenteellä.

Peruskoulun jälkeisellä opiskelulla tarkoitetaan opiskelua esimerkiksi lukiossa, ammatillisissa oppilaitoksissa, ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Myös ammatilliseen opiskeluun tähtäävä koulutus, kuten valmentavat koulutukset ja suunnitelmalliset avoimen yliopiston kurssit, lasketaan opiskeluksi. Lisäksi työelämän valmiuksia kehittävä koulutus, kuten pitkäkestoisempi työvoimapolitiittinen koulutus tai kuntoutus, katsotaan opiskeluksi. Lisäksi opiskeluun liittyviin pakollisiin tilaisuuksiin tai retkiin kuuluu saada opiskelumatkoja.

Voit hakea kuljetuspalvelua myös työmatkoille. Työksi lasketaan sekä palkkatyö että yrittäminen. Työmatkoihin lasketaan yleensä matka työpaikalle ja takaisin kotiin. Vammaispalvelun korvaamiin työmatkoihin ei lasketa työn tekemiseen liittyviä työpäivän aikana tapahtuvia matkoja. Vastuu näiden matkojen korvaamisesta on työnantajalla.

Kuljetuspalvelut myönnetään vammaispalvelulain perusteella eli niitä voit hakea vammaispalveluista. Lue lisää kuljetuspalveluiden hakemisesta sivulta 29.

●● Koulumatkatuki

Jos kuljet toisen asteen opintoihin tai valmentavaan opetukseen julkisilla, koulukuljetuksella tai omalla autolla, sinun kannattaa tarkistaa oikeutesi Kelan koulumatkatukeen. Koulumatkatukea voi saada ensisijaisesti koulukuljetukseen tai julkisella liikenteellä eli bussilla tai junalla matkustamiseen. Mikäli koulukuljetuksen tai julkisen liikenteen käyttäminen ei ole mahdollista, voit hakea koulumatkatukea itse järjestettyyn kulkutapaan, esimerkiksi jos kuljet omalla autolla.



Koulumatkatukea voi saada, kun kaikki nämä ehdot täyttyvät:

- Asut ja opiskelet Suomessa lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa, aikuisten perusopetuksessa tai toisen asteen valmentavassa opetuksessa.
- Koulumatkasi kustannukset ovat yli 54 euroa kuukaudessa.
- Teet viikoittain vähintään 7 koulumatkaa yhdensuuntaisesti.

Koulumatkatukea ei voi saada, jos sinulla on mahdollisuus saada esimerkiksi vammaispalvelulain mukaista matkakorvausta koulumatkoihin tai jos olet yksityisessä oppilaitoksessa. Tukea ei myöskään myönnetä, jos koulullasi on asuntola, jossa voit asua ilmaiseksi tai jos olet palkallisessa oppisopimus-koulutuksessa.

Näin haet koulumatkatukea:

- Täytä Kelan koulumatkatukilomake (KM1).
- Hakemuksen tiedot tarkistetaan oppilaitoksella ja tarvittaessa oppilaitos antaa ostotodistuksen matkalipun ostamista varten.

Muista hakea koulumatkatukea joka lukuvuosi!

Pyörätuoli ei ole este, vaan hidaste

Lakimiehenä työskentelevä Antti Ämmänkoski kannustaa aktiiviseen elämään.

Olen 35-vuotias Antti Ämmänkoski Etelä-Pohjanmaalta. Tällä hetkellä työskentelen esittelijänä Vaasan hallinto-oikeudessa. Olen myös ollut lakimiehenä Ruokavirastossa.

Haluan esimerkilläni valaista, että neurologisen liikuntavamma (itselläni on mmc) ei estä aktiivista elämää. Olen matkustellut pienestä pitäen paljon kotimaassa ja ulkomailla. Olen myös harrastanut vähän kaikenlaista. Pyörätuolini ei ole ollut este, vaan pelkkä hidaste. Tarvittaessa olen soveltanut.

Olen maalta kotoisin. Kävin aivan tavallista pientä kyläkoulua ala-asteikäisenä, josta siirryin isompaan kouluun yläasteikäisenä. Ylä-asteen jälkeen vuorossa oli lukio, jonka käymistä kyllä suosittelen. Kävin kouluni tavallisessa koulussa vammatomien mukana.

Koulun liikuntatunneillakaan ei ollut montakaan lajia, joihin en olisi osallistunut. Olen ollut hiihtämässä, laskettelemassa, uimassa ja pelannut koripalloa muiden mukana. Pesäpalloa pelasitin, että pääsin vapaataipaleella ykköspesäälle. Sen jälkeen pelattiinkin normaalien sääntöjen mukaan, mikä yleensä tarkoitti sitä, että palo tuli heti, mutta mitäs pienistä.

Soveltaminen vaati tietysti kekseliäisyyttä liikunnan opettajilta, mutta ajattelen, että mielikuvituksen käyttäminen kehitti heitäkin. Suunnistus oli ainoa laji, johon en osallistunut liikuntatunneilla. Sen sijaan menin kuntosalille, eikä sekään ollut huono vaihtoehto.

Lukiossa osallistuin myös wanhojen tansseihin kävelevän tanssiparin kanssa. Parini oli aivan mahtava! Saimme tanssiharjoituksiin apua pyörätuolitanssiin vihkiytyneeltä ihmiseltä, joka kävi näyttämässä, miten voisin toteuttaa koreografiaa. Muistan myös harjoituksista, kuinka luokan pojat hermoilivat tanssiaskelien oppimista. Itse kuitasin heille, että minulla onkin se hyvä puoli, ettei tarvitse miettiä, miten opiskella tanssiaskeleet.

Vaikka minulla oli yläasteella muitakin vaihtoehtoja mielessäni, lukiossa varmistui lopullisesti, että haluan oikeustieteelliseen ja minusta tulee juristi. Lukion jälkeen päädyin Etelä-Pohjanmaan Opistolle vuoden kestäväälle oikeustieteellisen valmennuslinjalle. Hyödyllisen valmennuskurssin jälkeen jatkoin opiskelemaan oikeustiedettä Lapin yliopistoon Rovaniemelle. Pidin Rovaniemestä paikkakuntana kovasti, vaikka se olikin vähän kaukana Etelä-Pohjanmaalta. Lapin yliopisto on hyvin esteetön, ja liikkuminen siellä onnistui hyvin. Luennot olivat auditorioissa, joissa oli portaita, joten istuin luennoilla aina salista riippuen joko etu- tai takarivissä. Takarivissä oli se etu, ettei tarvinnut pitää esitelmiä koko luokan edessä.

En tarvinnut erityisjärjestelyjä yliopistollakaan vaan menin muiden mukana. Sitä kuuluisaa opiskelijaelämääkin tuli maistettua. Kerran olimme lähdössä kavereiden kanssa viihteelle paikkaan, jossa oli pitkät portaat. Huomaavaiset kaverini olivat selvittäneet minulta kysymättä, miten pääsisin mukaan! Jälleen kerran tulivat takahuoneet ja sellaiset käytävät tutuiksi, joista normaalisti kukaan ei kulje.

Haluan rohkasta jokaista ja muistuttaa, että pyörätuolista huolimatta voi elää hyvinkin aktiivista elämää. Kannustan tekemään monipuolisesti kaikenlaista! Pyörätuoli ei ole minulle ylitsepääsemätön asia, koska nautin niistä asioista, joita voin tehdä. Olen myös kiitollinen aktiivisille vanhemmilleni, jotka ovat vieneet minua joka paikkaan, niin kotimaassa kuin ulkomaillakin.



Antti Ämmänkoski



OMANNÄKÖINEN VAPAA-AIKA PALVELUJEN AVULLA

Peruskoulun jälkeen voi olla hyvä hetki pysähtyä miettimään, mitä haluat tehdä vapaa-ajalasi. Jos tarvitset tukea tai apua esimerkiksi harrastamisessa, voi sinulla olla oikeus vammais- palvelulain mukaisiin palveluihin.

Vammaispalvelulain tavoitteena on edistää mahdollisuuksia yhdenvertaiseen elämään. Laki sisältää useita palveluita ja esittelemme niistä muutaman tässä luvussa. Kussakin palvelussa määritellään erikseen, kuka palvelua voi saada.

Välillä voi tuntua siltä, että et tiedä mistä tarvitsemasi palvelu tulee tai kenen vastuulla asia on. On tärkeää muistaa, että viranomaisilla on velvollisuus tehdä yhteistyötä keskenään. Ei ole sinun murheesi, kuka palvelut tuottaa tai maksaa. Kunhan muistat kertoa mitä tarvitset arjessasi.

●● Palvelusuunnitelma

Hyvinvointialueen vammaispalveluissa sinulle tehdään palvelusuunnitelma. Suunnitelma sisältää ne palvelut ja tukitoimet, joita tarvitset pystyäksesi toimimaan jokapäiväisessä elämässä. Suunnitelman laadintaan voi osallistua sinun ja vammaispalvelun sosiaalityöntekijän lisäksi tarvittaessa myös perheenjäsenesi tai muu sinut hyvin tunteva läheinen. Luvallasi suunnitelmapalaveriin voidaan pyytää

myös terapeutteja tai muita asian kannalta tarpeellisia henkilöitä.

Palvelusuunnitelman puute ei kuitenkaan ole peruste jättää myöntämättä tarvittavia palveluja ja suunnitelma voi puuttua esimerkiksi kiireellisissä tilanteissa.

Voit hakea vammaispalvelulain mukaisia palveluita vammaispalveluiden sosiaalityöntekijältä hakemuksella tai vaikka sähköpostilla.

Ennen palvelusuunnitelmakeskustelua kannattaa miettiä etukäteen palvelun ja tuen tarvetta ja kirjoittaa ne paperille ylös. Se helpottaa keskustelua ja sen voi antaa myös sosiaalityöntekijälle suunnitelman kirjoittamisen avuksi. Sinulla on oikeus tarkistaa ja pyytää korjausta keskustelun pohjalta laadittuun palvelusuunnitelmaan ennen sen hyväksymistä. Lisäksi sinulla on oikeus tarvitsemiin kommunikointikeinojen ja tulkkauspalvelujen käyttöön suunnitelmaa laadittaessa.

Suunnitelman avulla pyritään saavuttamaan sinun ja vammaispalvelun sosiaalityöntekijän yhteinen näkemys toimintakyvystä ja tarvittavista palveluista.

Palvelusuunnitelma sisältää:

- Toiveesi ja mielipiteesi tarvittavista palveluista ja tukitoimista. Jos palveluista tai palvelujen järjestämistavasta ei päästä yhteisymmärrykseen, on erityisen tärkeää kirjata molempien näkemykset mahdollisine perusteluineen.
- Toimintakykyysi, elämäntilanteeseesi ja palveluntarpeeseesi liittyvät asiat, joilla on merkitystä, kun päätetään palveluistasi.
- Tiedon siitä, missä ajassa ja miten suunnitellut palvelut ja tukitoimet toteutetaan ja miten toteutusta seurataan sekä milloin suunnitelma tarkistetaan.
- Palvelusuunnitelmaan kannattaa pyytää päivitystä omalta vammaispalvelun sosiaalityöntekijältä aina, kun palveluiden ja tukitoimien tarve jostain syystä muuttuu.
- Jos haet jotakin suunnitelmasta poikkeavaa palvelua tai tukea, sinun on perusteltava hakemus erityisen hyvin. Olosuhteiden muutos (esimerkiksi toimintakyvyn huonontuminen) on yleensä sellainen perustelu, joka selittää poikkeamisen suunnitelmasta.

Henkilökohtainen apu

Haluatko vapaa-ajalla mennä ja tulla ilman vanhempien apua? Jos tarvitset vamman tai sairauden vuoksi välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua päivittäisissä arjen toimissa, opiskeluissa, työssä tai vuorovaikutuksessa, sinulla on oikeus vammaispalvelulain mukaiseen henkilökohtaiseen apuun. Henkilökohtaista apua saadaksesi sinun tulee osata ilmaista itsenäisesti tai tuettuna tahtosi avun sisällöstä, eli osaat kertoa mitä haluat tehdä ja miten asia tulee tehdä omaa kommunikaatiotapaasi käyttäen.

Henkilökohtaisen avun tarkoituksena on tukea ja edistää itsenäisyyttäsi, yhdenvertaisuuttasi ja mahdollisuuksiasi osallistua eri toimintoihin yhteiskunnassa ja tehdä samoja valintoja kuin ihan kaikki muutkin. Henkilökohtaista apua pitää järjestää päivittäisiin toimiin, työhön, opiskeluun ja vapaa-aikaan. Henkilökohtainen apu on sinulle maksutonta. Henkilökohtaisen avun välttämättömyys pitää aina arvioida ottamalla huomioon yksilöllinen avuntarpeesi ja elämäntilanteesi kokonaisuudessaan.

Henkilökohtainen apu on:

- Toisen ihmisen antamaa välttämätöntä apua niissä (tavanomaisen elämän) asioissa, joita et pysty kokonaan tai osittain itse vammasi tai sairautesi vuoksi tekemään.
- Itsenäisen elämän mahdollistaja vammaiselle henkilölle. Pääset esimerkiksi harrastamaan tai näkemään kavereitasi ilman vanhempiasi.
- Avustamista tekemiesi valintojen toteuttamisessa vapaa-ajan lisäksi opiskeluissa ja työelämässä.

OMANNÄKÖINEN VAPAA-AIKA

Henkilökohtainen apu on subjektiivinen oikeus eli se tulee myöntää kaikille edellä mainitut kriteerit täyttävälle ilman harkinnanvaraisuutta. Henkilökohtaista apua tulee myöntää vähintään 30 tuntia kuukaudessa.

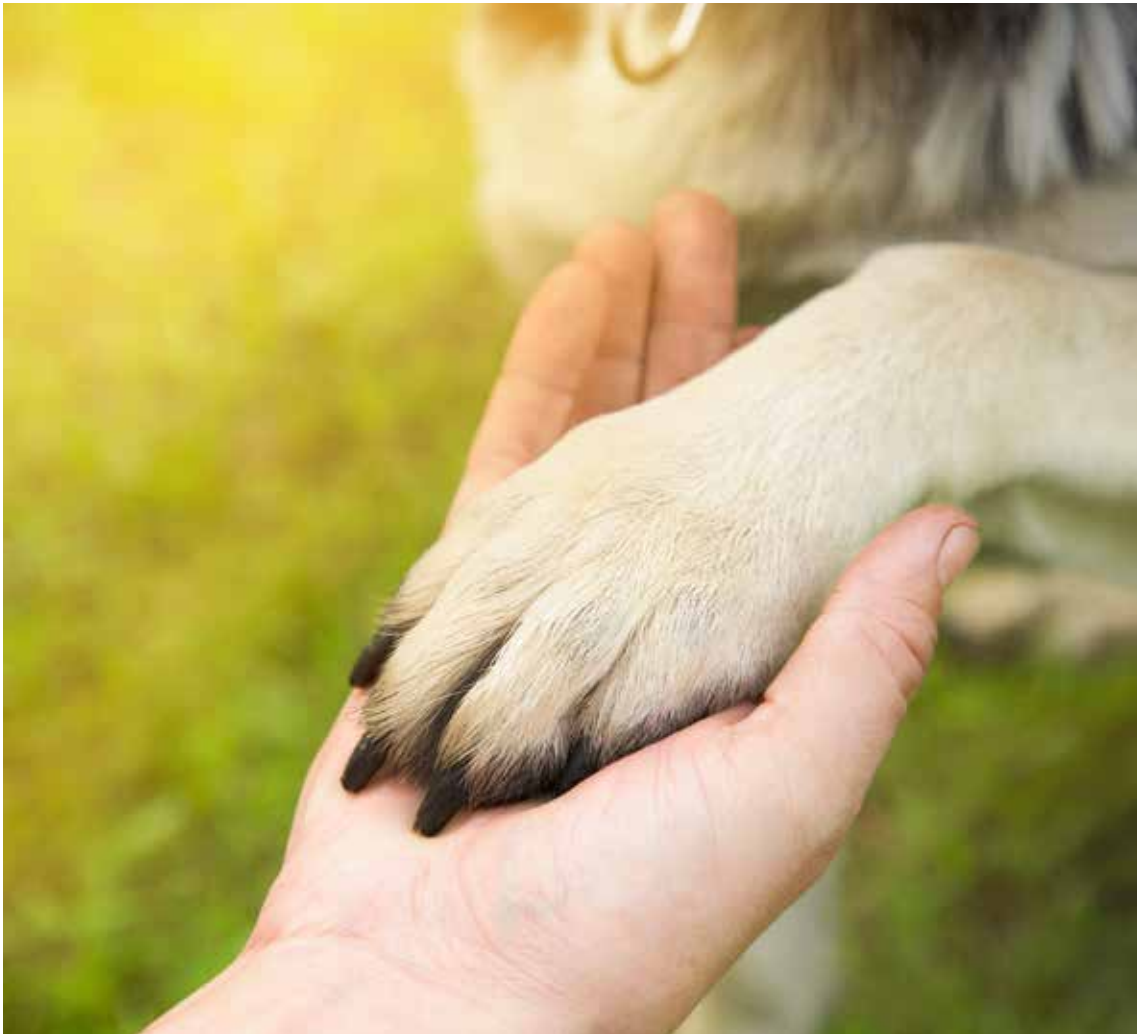
Avun tarpeen ei edellytetä olevan erityisen runsasta, vaan tärkeämpää on se, että tarpeesi on välttämätöntä ja jatkuvaa. Henkilökohtaista apua voidaan myöntää silloinkin, kun oma toimintakyky vaihtelee eli vammaisuus ei välttämättä aiheuta jatkuvaa avuntarvetta. Eli avuntarpeesi voi vaihdella ja olet silti oikeutettu henkilökohtaiseen apuun.

Henkilökohtaista apua voit hakea hyvinvointialueesi vammaispalveluiden sosiaalityöntekijältä. Hakemuksen liitteeksi tarvitset C- tai B-lääkärinlausunnon, joka sisältää laajan toimintakyvyn kuvauksen. Lääkärintodistusta ei tarvita, mikäli vammaispalvelulla on jo tarvittavat tiedot toimintakyvystäsi aiemmasta asioinnista.

Henkilökohtaista apua järjestetään

- työntantajamallilla, jossa toimit itse työntantajana eli etsit ja palkkaat työhön sopivan henkilön
- palvelusetelillä, jolloin saat palvelusetelin, jonka avulla voit hankkia avustajapalvelua hyvinvointialueen hyväksymiltä palveluntuottajilta
- ostopalveluna, jolloin hyvinvointialue hankkii sinulle avustajapalvelun.

Henkilökohtaisena avustajana voi erityisestä syystä toimia perheenjäsenesi, jos se on etusi mukaista eli sinulle parhaaksi.





Kuljetuspalvelu

Haluatko vapaa-ajalla kaahata kylille tai lähteä moikkaamana sukulaisia ja kavereita? Jos sinulla on vamma, erityisiä vaikeuksia liikkumisessa, etkä pysty itsenäisesti käyttämään julkista liikennettä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia sinulla on oikeus saada kuljetuspalveluita.

Kuljetuspalveluita on mahdollista saada tavanomaiseen elämään kuuluviin matkoihin kuten harrastuksiin tai ihmissuhteisen hoitamiseen liittyvät matkat. Matkojen vähimmäismäärä kuukaudessa on 18 yhdensuuntaista matkaa.

Kuljetuspalvelut voidaan järjestää asuinpaikastasi riippuen eri tavoilla. Ota yhteyttä hyvinvointialueesi vammaispalveluihin ja kysy lisää. Kuljetuspalvelun toteuttamistapa, määrä ja matkustusalueeseen liittyvät asiat kirjataan päätökseen.

Voit hakea kuljetuspalveluja hyvinvointialueesi vammaispalveluista. Kerro hakiessasi mahdollisimman tarkasti liikkumisen tarpeistasi ja siitä millä alueella sinulla on tarve arjessasi liikkua. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan B- tai C-lääkärinlausunto. Jos sinulle on jo myönnetty kuljetuspalvelua vapaa-ajalle, et tarvitse uutta lääkärintodistusta hakiessasi opiskelu- tai työmatkoja tai toisinpäin.

Hyvinvointialueella on oikeus järjestää kuljetukset eri tavoilla, esimerkiksi taksikuljetuksina, kutsutaksikuljetuksina, palvelulinjoja käyttäen tai matkojenyhdistelykeskusten avulla. Hakemusta varten kannattaa miettiä, mikä järjestämistapa on sinulle sopivin ja perustella se. Erilaisia toteuttamistapoja voidaan tarpeen mukaan myös yhdistellä.

Hyvinvointialue voi päättää yhdeksi toteuttamistavaksi myös matkabudjetin, jossa tuen tarve perustuu matkamäärän sijasta euromäärään tai kilometri- ja euromäärään. Matkabudjettia voi käyttää koko maan alueella.

Mainitse hakemuksessa myös mahdollisista erityistarpeista kuljetuksen suhteen, kuten invataksi-, tututaksi- tai yksinkulkuoikeuden tarpeesta. Kerro myös, jos tarvitset saattajaa matkalla tai määränpäässä niin, että avustajan pitää voida kulkea kanssasi. Tällöin voit saada oikeuden siihen, että avustaja saa kulkea kanssasi maksutta. Myös lääkärin tulee lausunnossaan ottaa kantaa näihin tarpeisiin.

Hyvinvointialue voi myös myöntää auton hankintaan taloudellista tukea, jos liikkumisen tarve on runsasta.

●● Apuvälineet päivittäisiin toimiin ja vapaa-aikaan

Useimmilla paikkakunnilla siirryt erikoissairaanhoidosta perusterveydenhuollon piiriin täytettyä 16 vuotta. Perusterveydenhuollolla tarkoitetaan yleensä terveysasemaa tai terveyskeskusta. Hoitosuhde usein siirtyy lasten palveluista aikuisten palveluihin.

Terveydenhuollon asiakkuus aikuisten palveluihin tulee siirtää suunnitellusti. Siirtymään on hyvä itsekin varautua ennalta. Jos esimerkiksi tiedät tarvitsevasi pian johonkin hakemukseen asiantuntijalausuntoa tai -todistusta, ole hyvissä ajoin ennen siirtymää yhteydessä hoitotahoosi, jotta saat tarvitsemasi lausunnot. Aikuistenkin puolelta saat asiantuntijalausuntoja, mutta siirtymä voi viivästyttää uuden lausunnon saamista.

Kaikki päivittäisissä toimissa tarvitsemasi lääkinnälliset apuvälineet pysyvät terveydenhuollon vastuulla. Terveydenhuollon kautta saat esimerkiksi liikunnan apuvälineet sekä näön, kuulon, kommunikoinnin ja muistin apuvälineet.

Jos sinulla on kysyttävää lääkinnällisiin apuvälineisiin liittyen, ole yhteydessä hoitotahoosi eli esimerkiksi lähimpään terveysasemaasi.

Vapaa-ajan välineitä, kuten harrastuksiin tarvittavia apuvälineitä, ei myönnetä lääkinnällisinä apuvälineinä. Sen sijaan vammaispalveluista on mahdollista hakea taloudellista korvausta vapaa-ajan apuvälineisiin. Ennen välineiden hankintaa on hyvä keskustella hyvinvointialueesi vammaispalvelujen sosiaalityöntekijän kanssa korvauksesta. Voit myös hakea korvausta enintään puoli vuotta kustannusten syntymisen jälkeen. Hyvinvointialue vastaa laitteen tai välineen käyttöönotosta ja siitä aiheutuvista kustannuksista. Vammaispalveluiden kautta myönnettyistä välineistä voidaan korvata puolet hankintakustannuksista.

Liikkumista ja urheilua varten on mahdollista myös vuokrata apuvälineitä. Paralympiakomitea ja Malike vuokraavat apuvälineitä liikuntaan ja urheiluun. Lisätietoa löydät osoitteesta valineet.fi.



Apuvälineen avulla moni harrastus on mahdollista!

It-alalla vamma ei aiheuta haasteita

Olen 30-vuotias Anniina Niemelä Oulun seudulta. Perheeseeni kuuluvat 2-, 5- ja 7-vuotiaat lapset sekä aviomieheni.



Peruskoulun jälkeen kävin lukion kotipaikkakunnallani Sievissä. Peruskoulussa ja myöhemmin muissakin opinnoissa minut on otettu hyvin vastaan. Yläasteella jouduin tosin usein tuijotuksen kohteeksi. Erikoista kävelytyyliäni matkittiin pilkallisesti, mutta vältyin suuremmalta kiusaamiselta.

Itsellemieluisan jasopivanammatin löytäminen tuntui lukioikäisenä haastavalta. Opinto-ohjauksesta ei ollut hyötyä oman paikan löytymisessä. Päädyin opiskelemaan optometriksi Ouluun. Ammattikorkeakouluopintojen aikaan opiskelukaverit olivat aikuisia, joten he ymmärsivät erilaisuutta paremmin kuin yläasteikäiset. Varsinkin läheisimmät opiskelukaverit olivat kiinnostuneita vammastani, mutta kohtelu oli mukavaa ja pienet erityistarpeeni otettiin hyvin huomioon. Vuosien aikana opin myös itse ottamaan cp-vamman tuomat vaikeudet huomioon ja kiertämään ongelmat.

Opiskellessani optometristiksi työharjoittelut olivat fyysisesti rankkoja jaksoja. Niiden aikana alkoi kypsyä ajatus siitä, ettei optometristin työ ole välttämättä loppuelämän ammattini. Harjoittelupaikoissa minua kohdeltiin hyvin. Kahdessa paikassa olin myöhemmin kesätöissäänkin.

Valmistumisen jälkeen jäin kotiin pienen vauvan kanssa. Työllistymismahdollisuudet optometristin työhön olivat Oulussa heikot, eikä fyysinen kuntoni olisi riittänyt kokopäivätyöhön alalla. Muutaman kotiäitivuoden jälkeen innostuin mieheni rohkaisemana hakemaan opiskelemaan tietotekniikkaa.

Monimuotona toteutetut opinnot sopivat minulle hyvin. Haaveeni oli ollut jo pitkään löytää mielekäs työ, jossa minun ei tarvitsisi kuormittaa itseäni liikaa fyysisesti, jolloin arkeen jäisi enemmän energiaa. Uusien opintojen loppupuolella haaveeni toteutui. Sain nykyisen työpaikkani

opintoihin liittyneen työharjoittelun kautta. Etsin itse aktiivisesti harjoittelupaikkaa, ja oma aktiivisuus palkittiin. Ennakkotehtävien suorittamisen jälkeen työhaastattelu tehtiin puhelimitse, jolloin otin itse vamman puheeksi. Minulle tuumattiin jotta-takin näin: "Ei sillä ole mitään väliä, jos työn tekeminen onnistuu. Kyllä meille sopii kaikenlaisia ihmisiä. Toiset eivät pidä ihmisten kohtaamisesta ja senkin otamme mahdollisuuksien mukaan huomioon, joten tervetuloa". Kaikki työ tehdään tietokoneella, ja voin halutessani työskennellä kotoa. Koen olevani samalla viivalla tiimiläisteni kanssa, eikä cp-vamma vaikuta työskentelyyni.

Ajattelen kahden ammattikorkeakoulututkinnonkin jälkeen, että aina voi opiskella lisää. Ensimmäisen valinnan ei tarvitse olla se työ, jota tekisin koko työuran ajan. Rohkaisen nuoria opiskelemaan mielenkiintoista alaa, mutta ottamaan rehellisesti huomioon yksilölliset seikat, jotka voivat aiheuttaa liian suuria haasteita työskentelyssä.

Työllistyminen cp-vammaisena voi joskus olla haastavaa, erityisesti jos kotipaikkakunnan työllistymismahdollisuudet ovat muutenkin heikot. Minunkin työ- ja opiskelu-uralleni on osunut kausia, kun olen etsinyt työtä enkä ole sitä saanut. Osa-syy on ehkä vammaisuuteni, mutta muitakin syitä varmasti on. Esimerkiksi lukioaikoina en päässyt kesätöihin pienellä paikkakunnalla.

Koen, että olen saanut riittävästi tukea urapolkuni varrella. Vanhempani ja sisarukseni ovat aina tukeneet minua oman paikan löytämisessä. Mieheni on myös it-alalla, joten hän rohkaisi minua uudelle alalle siirtymisessä, tuki opinnoissa sekä huolehti lapsista iltaisin minun opiskellessa. Läheisten tuen merkitys niin työuraan liittyvissä asioissa kuin muutenkin on minulle todella suuri.

Elämä voi joskus yllättää, joten odotan innolla mitä tulevaisuudella on minulle annettavana. Viiden vuoden päästä näen itseni työskentelemässä it-alalla jossain mielenkiintoisessa tehtävässä. Ehkä se liittyy nykyistä työnkuvaani enemmän asiakaspalveluun. Tai sitten voisin olla yrittäjä, jos keksin jonkun hyvän yrittäsidean.

Anniina Niemelä

MILLÄ TULLAAN TOIMEEN PERUSKOULUN JÄLKEEN?

Tässä luvussa puhumme toimeentulosta eli rahasta! Se, missä oppilaitoksessa opiskelet tai millaisia unelmia kohti kuljet vaikuttaa siihen, millaista rahallista tukea voit hakea.

Opiskeluvuosien aikana sinulla voi olla oikeus Kelan opintotukeen. Moni myös tekee töitä opiskelujen ohella. Jos olet kuntouttavassa tai valmentavassa toiminnassa, Kela todennäköisesti tukee toimeentuloasi nuoren kuntoutusrahalla tai tavallisella kuntoutusrahalla.

Kun saat opinnot valmiiksi, voit tienata työelämässä toimeentulosi avoimilla työmarkkinoilla eli saada palkkaa. Työstä maksetaan tunti-, viikko- tai kuukausipalkkaa. Palkan suuruudesta sovitaan työsopimuksessa.

Jos reitti työelämään vaikuttaa mahdottomalta ja sinulle esitetään eläkettä, niin ei hätää, voit silti suunnata opiskelemaan ja työelämään. Tänä päivänä koulutusjärjestelmä ja työelämä ovat täynnä erilaisia mahdollisuuksia ja reittejä.

Tässä luvussa käymme läpi Kelan etuuksia, jotka voivat olla sinulle ajankohtaisia täytettyäsi 16 vuotta tai esimerkiksi valmistuttuasi opinnoista. Jos tarvitset apua tukien hakemisessa, ole yhteydessä Kelaan.



Olisiko
teillä hetki aikaa
keskustella
rahasta?

●● Nuoren kuntoutusraha

Voit hakea nuoren kuntoutusrahaa opiskelun tai muun työelämään suuntaavan kuntoutuksen ajalle, jos:

- olet 16–19-vuotias ja sinulla on vamma tai sairaus, joka olennaisesti heikentää opiskelu- tai työkykyäsi
- tarvitset erityistä tukea opiskeluun tai osallistuaksesi muuhun työllistymistä edistävään kuntoutukseen (esimerkiksi työharjoitteluun tai -kokeiluun)
- sinulle on laadittu KHOPS eli henkilökohtainen kuntoutumis- ja opiskelusuunnitelma opiskelun tai muun kuntoutuksen ajaksi
- sinulla on selkeä suunnitelma tai tiedät jo päässeesi opiskelemaan tai muuhun työelämään suuntaavaan kuntoutukseen.

Voit hakea nuoren kuntoutusrahaa jo 16-vuotiaana, vaikka opiskelisit vielä peruskoulussa. Nuoren

kuntoutusraha on tavallista opintotukea korkeampi. Nuoren kuntoutusrahan määrään ei vaikuta ansiotyöstä tienaamasi palkka.

Nuoren kuntoutusrahaa maksetaan arkipäiviltä maanantaista lauantaihin, paitsi arkipyhiltä. Jos saat nuoren kuntoutusrahaa oppisopimuskoulutuksen perusteella ja työnantaja maksaa sinulle palkkaa, niin kuntoutusrahasi maksetaan suoraan työnantajalle.

Nuoren kuntoutusrahaa voi saada enintään sen kuukauden loppuun, jolloin täytät 20 vuotta. Jos koulutuksesi tai kuntoutusjaksosi on silloin kesken, voit hakea tavallista kuntoutusrahaa.

Näin haet nuoren kuntoutusrahaa:

- Täytä verkossa tai paperisena Kelan lomake nuoren kuntoutusrahasta (KU111).
- Liitä mukaan Henkilökohtainen opiskelu- ja kuntoutumissuunnitelmalomake KHOPS (KU110).
Lue lisää KHOPS:ta sivulta 21.
- Liitteeksi tarvitaan myös B-lääkärintlausunto.

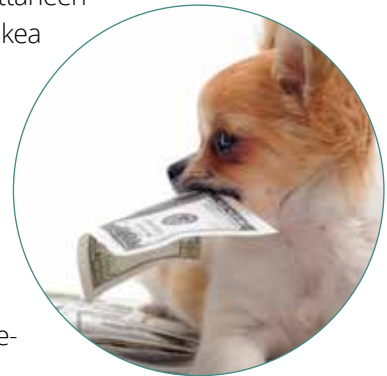
Lue lisää nuoren kuntoutusrahasta ja sen hakemisesta: cp-liitto.fi/tutkintotavoitteinen-opiskelu

16 vuotta täyttäneen vammaistuki

Nuoren kuntoutusrahan lisäksi voit olla oikeutettu myös 16 vuotta täyttäneen vammaistukeen. 16 vuotta täyttäneen vammaistuen tarkoitus on tukea jokapäiväistä toimeentuloa.

Vammaistuen määrä ja tarve arvioidaan aina yksilöllisesti. Sinulla on oikeus vammaistukeen, jos sinulla on lääkärin toteama vamma tai pitkäaikainen sairaus, toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan, sinulle aiheutuu vammasta haittaa ja tarvitset apua tai ohjausta vamman vuoksi sekä et saa eläkettä.

Vammaistuki on porrastettu kolmeen tasoon: perus-, korotettuun ja ylimpään vammaistukeen. Tuki voidaan myöntää joko määräaikaisena tai toistaiseksi voimassa olevana.



Kuntoutusraha

Voit hakea tavallista kuntoutusrahaa, kun olet 16–67-vuotias ja osallistut kuntoutukseen. Kuntoutusrahaa myönnetään, jos sairaus tai vamma on aiheuttanut tai sen arvioidaan aiheuttavan sinulle lähivuosina työ- tai opiskelukyvyn heikentymistä.

Kuntoutuksen tarkoituksena tulee olla työelämään pääseminen tai siellä pysyminen. Kuntoutus, johon osallistut, voi olla Kelan, sairaalan, terveyskeskuksen, työterveyshuollon tai sosiaalipalvelujen järjestämää.

Kuntoutusrahaa maksetaan arkipäiviltä, jolloin et kuntoutuksen vuoksi pysty olemaan töissä. Kuntoutusrahan määrä lasketaan vuositulojesi perusteella ja voit arvioida sen laskurilla Kelan sivuilla: asiointi.kela.fi/paivarahalaskuri-web.

Jos toimeentulonasi on kansaneläke, kuntoutusrahasi on kuukaudessa noin 10 prosenttia kuukausittaisen eläkkeesi määrästä. Kuntoutusraha maksetaan eläkkeesi lisäksi. Mutta jos eläkkeesi on myönnetty pysyvän sokeuden, liikuntakyvyttömyyden tai avuttomuuden perusteella, kuntoutusrahasi määräytyy vuositulojesi perusteella tai on vähimmäismäärän suuruinen ja sitä maksetaan eläkkeesi lisäksi.

MILLÄ TULLAAN TOIMEEN

Näin haet kuntoutusrahaa:

- Täytä verkossa tai paperisena Kelan lomake kuntoutusrahasta (KU112)
- Liitä mukaan kuntoutuspäätös, jos kyseessä ei ole Kelan kuntoutus. Kuntoutuspäätöksen tekijän tulee täydentää ilmoitus kuntoutuspäätöksestä KU114 ja toimittaa Kelalle.
- Liitä mukaan myös mahdollisimman tuore, enintään kuusi kuukautta vanha lääkärin B-lausunto.

Jos saat palkkaa kuntoutuksen ajalta, Kela maksaa kuntoutusrahan työnantajallesi.

Opintotuki

Opiskelijana voit saada Kelasta opintotukea jatkaessasi opintoja peruskoulun jälkeen. Opintotuki on tarkoitettu päätyönään opiskeleville henkilöille.

Opintotukea voi saada toisen asteen eli lukion tai ammattikoulun opintoihin sekä korkeakouluopintoihin. Opintotukea ei voi kuitenkaan saada samanaikaisesti kuntoutusrahan tai nuoren kuntoutusrahan rinnalla.

Opintotuki muodostuu opintorahasta sekä opintolainan valtiontakauksesta. Tämä tarkoittaa, että voit ottaa lainaa, jota alat maksaa takaisin valmistumisen jälkeen. Lainan lisäksi maksat omalle pankillesi lainasta korkoa eli korvausta siitä, että olet saanut pankilta lainan. Opintolainaa haet omasta pankistasi.

Voit hakea opintotukea opintojesi ajalle, jos:

- opiskelet päätoimisesti
- sinut on hyväksytty toisen asteen tai korkeakoulun opintoihin
- tarvitset opintoihin taloudellista tukea
- edistyt opinnoissasi sinulle tehdyn suunnitelman mukaisesti.

Kelan sivuilta löydät opintotukilaskurin, jonka avulla voit tarkistaa oletko oikeutettu opintotukeen ja miten paljon tukea saisit. Huomioithan, että opintorahan suuruuteen voivat vaikuttaa omat ja huoltajiesi tulot. Vanhempiesi tulot voivat vaikuttaa opintorahaan, jos asut lapsuudenkodissasi tai olet alle 18-vuotias. Mutta jos olet täysi-ikäinen ja asut omillasi, vanhempiesi tuloilla ei ole vaikutusta opintorahaan.

Jos työskentelet opintojen ohella tai olet kesäisin töissä, se voi vaikuttaa opintorahaan. Ole siis tarkkana ja tarkista tulorajasi Kelan laskurilla osoitteessa: kela.fi/asioi-verkossa_opiskelijat_omat-tulot.

Opintorahaa voidaan myös periä takaisin, jos opintosi eivät etene suunnitellun mukaisesti tai olet tienannut liikaa. Tästäkin löydät lisää tietoa Kelan verkkosivuilta.

Opintorahan lisäksi voit olla oikeutettu opintorahan oppimateriaalilisään. Oppimateriaalilisää ei voi saada, jos koulutuksesi on maksutonta. Lue tästä lisää Kelan sivuilta: kela.fi/opintotuki-opintoraha#oppimilisa.

Näin haet opintorahaa:

- Täytä verkossa tai paperisena Kelan opintotukihakemus.
- Jos haet tukea toisen asteen opintoihin, täytä lomake OT1.
- Jos haet opintotukea korkeakouluopintoihin, täytä lomake OT2.
- Jos haet opintotukea ensimmäistä kertaa, laita liitteeksi kirje, jossa kerrotaan sinun tulleen hyväksytyksi opintoihin.



Kun tajuat, että kesällä tuli tienattua liikaa

Kansaneläke

Kansaneläke voidaan myöntää 16 vuotta täyttäneelle nuorelle joko vaikean vamman taikka työkyvyttömyyden perusteella.

Vaikealla vammalla tarkoitetaan sokeutta tai liikuntakyvyttömyyttä. Vaikean vamman perusteella myönnetty kansaneläke ei rajoita opiskeluasi tai työntekoa si lainkaan. Voit opiskella vaikka tohtorin tutkinnon ja ansaita millaisia palkkatuloja hyvänsä ilman, että eläkkeen määrää alennetaan tai eläke vähennetään mahdollisista työttömyyskorvauksistasi.

Työkyvyttömyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa sinun ei ole vamman tai sairauden vuoksi mahdollista tehdä sellaista työtä, joka yksistään turvaisi kohtuullisen toimeentulon. Työkyvyttömyyden perusteella myönnetyn kansaneläkkeen päälle voisit ansaita enintään noin 600 euroa kuukaudessa. Jos ansiosi olisivat tätä suuremmat, eläkkeesi jäisi lepäämään eli sen maksaminen keskeytetään työskentelysi ajaksi. Huomaa, että työsuhteesi kannattaa kestää vähintään kuusi kuukautta, koska se on vähimmäisaika eläkkeen lepäämiselle. Eläke voi levätä enintään viisi vuotta ja tällöin sinulle maksettaisiin enintään kahden vuoden ajan ylintä vammaistukea.



Eläkettä saavan hoitotuki

Jos sinulle myönnetään työkyvyttömyyseläke täytettyäsi 16 vuotta, et saa enää samaan aikaan lapsilisää. Muutoin lapsilisää maksetaan siihen asti, kun täytät 17 vuotta.

Eläkkeen saaja voi hakea lapsilisän tilalle eläkettä saavan hoitotukea. Hoitotuen tavoitteena on helpottaa eläkkeensaajan kuntoutuksesta, toimintakyvyn tukemisesta ja hoidosta aiheutuneita kustannuksia. Voit olla oikeutettu hoitotukeen, jos olet kokopäiväisesti eläkkeellä, sinulla on lääkärin toteamia vamma, toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan ja tarvitset vamman vuoksi ohjausta tai apua.

Eläkettä saavan hoitotuki on porrastettu kolmeen tasoon: perus-, korotettuun ja ylimpään hoitotukeen.

Takuueläke

Työkyvyttömyyseläkkeen lisäksi voidaan maksaa takuueläkettä. Takuueläke on varmistamassa, että saat vähimmäiseläkkeen eli sellaisen summan, jolla tulet toimeen taloudellisesti. Takuueläkkeellä ei ole vaikutusta kuntoutusrahaan, jos eläkkeesi on myönnetty vaikean vamman perusteella.

Jos eläkkeellä ollessasi aloitat koulutuksen, joka myönnetään sinulle ammatillisena kuntoutuksena, voit hakea eläkkeesi lisäksi kuntoutusrahaa. Kuntoutusraha on tällöin 10 prosenttia eläkkeesi euromäärästä kuukaudessa.

Näin haet työkyvyttömyyseläkettä:

- Täytä Kelan lomake ETK/Kela 7002. Lisäksi hakemuksen liitteeksi tarvitset B-lääkärilausunnon.
- Hae myös eläkettä saavan hoitotukea Kelasta lomakkeella EV256 sekä takuueläkettä lomakkeella GE 1.

Haenko nuoren kuntoutusrahaa vai työkyvyttömyyseläkettä?		
	Nuoren kuntoutusraha	Työkyvyttömyyseläke
Kenelle?	16–19-vuotiaille, joilla on vamma tai sairaus, joka olennaisesti heikentää opiskelu- tai työkykyä. Nuorella on selkeä suunnitelma tai tieto opiskelupaikasta tai muusta työelämään suuntaavasta kuntoutuksesta.	16 vuotta täyttäneelle nuorelle, jolla on sairaus tai vamma, joka estää tekemästä töitä.
Mihin tarkoitukseen?	Työelämään eli avoimille työmarkkinoille tähtääviin opintoihin tai kuntoutukseen.	Turvaamaan kohtuullinen toimeentulo. Eläkkeen saaminen ei estä työllistymistä tai opiskelua. Eläkkeen voi myös laittaa lepäämään.
Miten haen?	Kelan lomake nuoren kuntoutusrahasta (KU111). Hakemuksen liitteeksi tarvitset Henkilökohtaisen opiskelu- ja kuntoutumissuunnitelmalomakkeen KHOPS (KU110) sekä lääkärin B-lausunnon.	Kelan lomake työkyvyttömyyseläkkeestä (ETK/Kela 7002). Hakemuksen liitteeksi tarvitset B-lääkärlausunnon.
Muuta?	Voit olla oikeutettu myös 16 vuotta täyttäneen vammaistukeen.	Tarkista oikeutesi eläkettä saavan hoitotukeen tai vammaistukeen sekä takuueläkkeeseen.

●● Työmarkkinatuki

Jos haluat mennä opintojesi jälkeen töihin, mutta työpaikkaa ei ole vielä löytynyt, voit olla oikeutettu Kelan työttömyysetuuksiin. Työttömyysetuuksia on kolme erilaista: ansiopäiväraha, peruspäiväraha sekä työmarkkinatuki.

Jotta voit saada ansio- tai peruspäivärahaa, sinun olisi pitänyt olla jo työelämässä pidempään. Työmarkkinatukea voidaan myöntää silloin, kun haet töitä eli se on usein ensisijainen vaihtoehto nuorille. Työmarkkinatuki on tarkoitettu työttömälle, joka ei ole ollut työelämässä kauan ja ei voi vielä saada perus- tai ansiopäivärahaa.

Voit olla oikeutettu työmarkkinatukeen, jos

- olet 18–64-vuotias työtön työnhakija
- olet työkykyinen ja suuntautumassa avoimille työmarkkinoille
- haet kokopäivätyötä
- tarvitset taloudellista tukea työnhaun ajalle.

Tarkista TE-toimistosta, oletko oikeutettu työmarkkinatukeen. Työmarkkinatuesta menee veroa. Työmarkkinatukea maksetaan arkipäiviltä eli viideltä päivältä viikossa.

Työmarkkinatuen suuruuteen vaikuttavat omat tulosi sekä vanhempiesi tulot, jos asut heidän kanssaan. Useimmat muut Kelan etuudet eivät vaikuta työmarkkinatuen suuruuteen. Voit tarkistaa Kelan verkkosivuilta, minkä suuruinen työmarkkinatuki on, ja miten tulosi vaikuttavat etuuden suuruuteen. Linkin löydät tästä: kela.fi/tyomarkkinatuki.

Näin haet työmarkkinatukea:

- Ilmoittaudu TE-toimistossa työttömäksi työnhakijaksi.
- Hae työttömyysturvaa Kelasta lomakkeella Työttömyysetuushakemus TT1. Jos asut vanhempiesi kanssa, toimita myös selvitys vanhempiesi tuloista Kelaan lomakkeella TT 1c.

Kun yrität pätkäillä mitä tukea pitkään hakea ja mihin sinulla on oikeus.

Asumisen tuet

Oletko muuttamassa omaan kotiin? Jos sinun tai samassa asunnossa asuvien tulot ovat pienet, voit olla oikeutettu asumisen tukiin. Tässä osiossa käymme läpi lyhyesti yleisen asumistuen ja eläkkeensaajan asumistuen. Myöhemmin (sivulla 39) kerromme muista omaan kotiin liittyvistä tärkeistä asioista.



Yleinen asumistuki

Jos tulosi ovat pienet eli olet esimerkiksi opiskelija, voit saada Kelasta yleistä asumistukea. Yleisen asumistuen tarkoitus on auttaa sinua vuokran maksamisessa.

Asumistukea voi saada yksi henkilö tai useamman henkilön ruokakunta. Ruokakunta tarkoittaa henkilöitä, jotka asuvat samassa asunnossa kanssasi.

Asumistuki voi olla korkeintaan 80 prosenttia asumismenoista. Asumismenoilla tarkoitetaan esimerkiksi vuokraa ja erillisiä vesi- ja lämmityskuluja. Asumistukea voi saada tietyn enimmäismäärän omiin asumismenoihin. Jos esimerkiksi vuokrasi on todella korkea, et todennäköisesti saa asumistukea 80 prosenttia. Huomaathan, että asumistukea voi hakea vasta, kun sinulla on allekirjoitettu vuokrasopimus uudesta kodistasi.

Asumistukeen vaikuttavat ruokakunnan kaikkien jäsenten tulot. Tuloiksi katsotaan esimerkiksi ansiotulot, pääomatulot ja useat Kelan etuudet. Tulot otetaan huomioon bruttona. Bruttotulo tarkoittaa palkkaasi ennen verojen vähentämistä.

Ruokakunnaksi katsotaan kaikki samassa asunnossa asuvat, joilla on yhteinen vuokrasopimus. Jos asut kimppakämpässä ja jokainen asukas on tehnyt erillisen vuokrasopimuksen vuokranantajan kanssa, silloin asumistukeesi vaikuttavat vain sinun tulosi. Huomioi kuitenkin, että Kela katsoo parisuhteessa olevien kuuluvan samaan ruokakuntaa, vaikka teillä olisikin erilliset vuokrasopimukset. Jos siis asut kumppanisi kanssa, teidän molempien tulot vaikuttavat asumistuen suuruuteen.

Asumistuki myönnetään yleensä toistaiseksi, ja se tarkistetaan vähintään vuoden välein. Jos tulosi, asumismenot tai asumistilanne muuttuvat, sinun täytyy nopeasti hakea asumistuen tarkistusta Kelasta.

MILLÄ TULLAAN TOIMEEN

Voit selvittää Kelan sivuilta oikeutesi asumistukeen ja arvion sen määrästä: laskurit.kela.fi/yleisen-asumistuen-laskuri.

Näin haet yleistä asumistukea:

- Täytä Kelan lomake yleisestä asumistuesta (AT1).
- Hakemuksen liitteeksi tarvitset kopion vuokrasopimuksestasi sekä selvityksen vuokran suuruudesta (jos se ei käy ilmi vuokrasopimuksesta).
- Jos asunnossa asuu lisäksi muita, tarkista tästä linkistä tarvitseeko teidän toimittaa muita liitteitä: kela.fi/yleinen-asumistuki-nain-haet.

Eläkkeensaajan asumistuki

Jos saat eläkettä ja asut yksin, voit olla oikeutettu eläkkeensaajan asumistukeen. Eläkkeensaajan asumistukea voi saada, kun on pienituloinen, saa eläkettä ja asuu Suomessa. Voit asua vuokralla tai omistusasunnossa.

Näin haet eläkkeensaajan asumistukea:

- Täytä Kelan lomake eläkkeensaajan asumistuesta (AE 1).
- Liitteeksi tarvitset kopion vuokrasopimuksesta ja asumismenoistasi, selvityksen omaisuudesta ja tuloistasi sekä jos sinulla on velkaa, selvitykset niistä.
- Jos kanssasi asuu joku, selvitä Kelasta tarvittavat liitteet.

Toimeentulotuki

Jos olet yrittänyt hakea muita edellä lueteltuja etuuksia kuten työmarkkinatukea ja asumisen tukea, mutta sinulle ei ole myönnetty tukea tai et tuista huolimatta selviydy välttämättömistä arkielämän menoista, kuten asumisesta tai ruuasta, voit olla oikeutettu toimeentulotukeen.

Toimeentulotuki on tarkoitettu lyhytaikaiseksi tueksi. Toimeentulotukea myönnetään yleensä kerrallaan vain muutamalle kuukaudelle eli sitä pitää hakea säännöllisesti uudelleen.

Toimeentulotuessa on kolme osaa: perustoimeentulotuki sekä täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki. Perustoimeentulotukea haet Kelasta. Kelan sivuilta voit tarkistaa, onko sinulla oikeus perustoimeentuloon: asiointi2.kela.fi/Toimeentulotuen_internetlaskenta.

Hae toimeentulotukea Kelasta näin:

- Täytä lomake perustoimeentulotuesta (TO 1).
- Liitteeksi tarvitset tiliotteesi kuluneelta kahdelta kuukaudelta kaikista tileistäsi sekä laskuista, joita sinun on tarkoitus toimeentulotuella maksaa.
- Jos olet uusi hakija etkä ole aiemmin toimittanut hakemuksia, tarkista Kelan sivuilta kaikki tarvittavat liitteet, kuten kopio vuokrasopimuksesta.

Jos sinulla on kysyttävää perustoimeentulotukeen liittyen, voit soittaa Kelan palvelunumeroon 020 692 207 tai ottaa yhteyttä lähimpään Kelan palvelupisteeseen.

Voit hakea ehkäisevää ja täydentävää toimeentulotukea hyvinvointialueesi sosiaalipalveluista. Aina ensin pitää hakea perustoimeentulotukea Kelasta. Jos sieltä saatu summa ei riitä, voi hyvinvointialue myöntää lisää tukea muun muassa yllättävissä tilanteissa.

OMAA KOTIIN OIKEAN TUEN TURVIN

Onko suunnitelmissasi muutto omaan kotiin tai haaveiletko sellaisesta? Toisille muutto voi tulla ajankohtaiseksi toiselta paikkakunnalta saadun opiskelupaikan myötä, toisille myöhemmin.

Jos opinnot vievät uudelle paikkakunnalle, on aika miettiä muuttoa omaan kotiin. Tässä osiossa kerromme erilaisista asumisvaihtoehtoista sekä palveluista, joita voit hakea itsenäisen asu-
misen ja elämisen mahdollistamiseksi.

Oma tupa, oma lupa

Omaan kotiin muuttaminen on sekä innostavaa että jännittävää. Itsenäiseen elämään kuuluu monta uutta opeteltavaa asiaa. Yksi tärkeimmistä on omien raha-asioiden hoito.

Budjettisi, eli arvio tuloistasi ja menoistasi, määrittelee muun muassa sen, joudutko nostamaan opintolainaa opintojesi rahoittamiseksi tai kuinka suurta vuokraa pystyt maksamaan. Opiskelija-ai-
kana ylimääräistä rahaa on harvoin runsaasti. Hyviä säästövinkkejä löydät esimerkiksi Kuluttajaliiton sivuilta: kuluttajaliitto.fi/materiaalit/saastovinkit.

Omia tuloja ja menoja kannattaa seurata kirjaamalla ne ylös. Näin näet, mihin rahasi menevät. Asuit missä tahansa, maksettavaksesi jäävät ruoka, hygieniatuotteet, puhelinlaskut, matkaliput, vaate-
teet, harrastukset ja muut vapaa-ajan menot sekä lääkkeet.

Mikäli asut vuokralla, vuokran lisäksi kustannuksia tulee sähkölaskuista, kotivakuutuksesta, vesi-
maksuista ja takuuvuokrasta. Lisäksi sinun on huolehdittava nettimaksuista.

Budjettiisi tulee varata riittävästi rahaa ravitsemaan ruokaan. Kustannuksia tulee myös huoneka-
luista ja muusta kodin tavarasta lautasista lakanoihin ja pölynimureihin.

Budjettiin kirjattavia tuloja ovat opiskelijalla yleensä opintotuki ja asumistuki, mahdollisesti myös kuntoutusraha, eläke tai vammaistuki. Näiden lisäksi tuloja voi tulla vaikka osa-aikaisista töistä. Omaa budjettiasi voit hahmotella esimerkiksi Marttojen luoman sovelluksen avulla: martat.fi/marttakoulu/omat-rahatalouden-suunnittelu.

Kun budjetti on kunnossa, on aika pohtia itselle parhaiten sopivia asumisvaihtoehtoja.

**Väitättkö, että
näitä pitäisi laskea?
Ai mikä budjetti?**



●● Oppilaitosten asuntolat

Joillakin toisen asteen oppilaitoksilla on omia asuntoloita, joissa asuminen on opiskelijalle maksutonta. Kansanopistojen asuntoloissa asuminen on yleensä maksullista, paitsi jos suoritat oppivelvollisuuteen kuuluvaa koulutusta (lisää sivulla 10).

Asuntoloiden tilat ja käytännöt vaihtelevat. Osassa asuntoloita asutaan vain viikolla, ja viikonloppuasumiseen tarvitaan erityisistä syistä saatu lupa. Joissakin asuntoloissa jokainen saa oman kalustetun huoneen, toisissa huone jaetaan. Yleensä asuntolan huoneistoissa on yhteiset keittiö- ja kylpyhuonetilat.

Tietoa mahdollisista asuntolapaikoista ja niiden hakuohjeista saat oppilaitoksestasi.

●● Vuokra-asuminen

Vuokralla asuminen tarkoittaa sitä, että asut jonkun toisen omistamassa asunnossa ja maksat siitä kuukausittain vuokraa. Asuntoja vuokraavat yksityisten henkilöiden lisäksi yritykset, säätiöt tai esimerkiksi kaupungit.

Vuokrattavia asuntoja löytyy esimerkiksi Oikotie- ja Etuovi-verkkopalveluista tai hakemalla internetistä vuokra-asuntoja paikkakuntasi nimellä, esimerkiksi ”vuokra-asunnot Lahti”. Paikkakunnasta riippuen tarjontaa voi olla vähän tai paljon ja vuokrien hinnat vaihtelevat suuresti. Erityisesti loppukesällä ja alkusyksyllä suurten opiskelijapaikkakuntien vuokra-asuntoihin voi olla tunkua.

Jos vain mahdollista, käy aina katsomassa, sopiiko asunto juuri sinulle. Onko huoneiston kunto riittävän hyvä? Onko vuokra sinulle sopiva, kuinka suurta takuuvuokraa pyydetään? Entä missä asunto sijaitsee, onko lähistöllä tarvitsemiasi palveluja kuten kauppoja? Kulkeeko vieressä äänekäs tie tai onko alakerrassa kuppila, josta kuuluu yöaikaan häiritsevää meteliä? Millaiset kulkuyhteydet asunnolle on? Kuinka pitkäksi aikaa vuokrasopimus tulee tehdä, voitko irtisanoa sopimuksen jos asunto ei vastaakaan toiveitasi? Onko taloyhtiön tulossa remontteja, jotka vaikuttavat asumiseen? Miten esteettömyys on huomioitu? Entä millainen vesimaksu asunnossa on? Miten asunto lämmitetään, minkä suuruiset sähkölaskut ovat olleet?

Älä koskaan maksa vakuusmaksua ennen kuin olet varmistanut, että asunto on todella olemassa ja vuokraajalla on oikeus vuokrata se.

Muista myös, että tarvitset aina vuokranantajalta luvan muutos- ja korjaustöihin kuten seinien maalaamiseen tai tapetointiin. Tarvitset vuokranantajan luvan myös esteettömyyteen liittyviin asunnonmuutostöihin. Niistä kannattaa keskustella hyvissä ajoin ennen vuokrasopimuksen laatimista.

Lisätietoja vuokralla asumisesta löydät Kuluttajaliiton selkokielisestä vuokraoppaasta:
kuluttajaliitto.fi/uploads/2020/10/e6660fed-vuokraopas_-_selko.pdf

Hyviä ohjeita vuokrasopimuksen tekemiseen löydät vuokralaiset.fi-sivustolta:
vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/asunnon-vuokraus/vuokrasopimuksen-tekeminen



Opiskelija-asunnot

Voit hakea opiskelijoille tarkoitettuja vuokra-asuntoja heti, kun olet saanut opiskelupaikan. Nopea toiminta kannattaa, sillä suurissa kaupungeissa asunnon saaminen voi kestää jopa kuukausia.

Opiskelija-asuntojen vuokra on yleensä edullisempi kuin muiden asuntojen. Asuminen edellyttää, että olet päätoiminen opiskelija ja edistyt opinnoissasi. Opiskelija-asuntoja vuokraavat eri tahot kuten opiskelija-asuntosäätiöt, yliopistojen ylioppilaskunnat, osakunnat ja jotkut muut säätiöt. Lisätietoa saat omasta opiskelupaikastasi.

Kimppakämpät

Kimppakämpä tarkoittaa sitä, että kaksi tai useampi ihminen asuu yhdessä samassa asunnossa. Kimppakämppiä on monenlaisia: kerrostaloasuntoja, rivitaloasuntoja, omakotitaloja. Yleensä kimppa-asumisessa jokaisella on oma huone. Keittiö, kylpyhuone ja muut yhteiset tilat jaetaan. Omien huoneiden koot vaihtelevat.

Kimppakämpäasumisen hyviä puolia ovat jaetut asumismenot ja yhteisöllisyys. Kämpäkaveista voi saada elinikäisiä ystäviä, mutta samalla pitää sietää toisen tapoja. Onkin hyvä sopia etukäteen yhteisistä siivousrutiineista ja tavoista, joihin kaikki asukkaat sitoutuvat.

Jos et tunne heti sopivaa kaveria tai kavereita jakamaan asuntoa, esimerkiksi sosiaalisesta mediasta löytyy ryhmiä, joissa tarjotaan jaettuja asuntoja tai joihin voit jättää oman ilmoituksesi.

Kimppa-asumisen voi järjestää eri tavoin. Asunnossa voi olla yksi päävuokralainen, joka alivuokraa asunnon tiloja muille. Vuokranantaja voi myös tehdä jokaisen asukkaan kanssa oman vuokrasopimuksen, jolloin kaikki asunnossa asuvat ovat tasaveroisia vuokralaisia. Kolmas vaihtoehto on yksi yhteinen vuokrasopimus, jolloin vuokralaiset ovat yhteisvastuussa esimerkiksi vuokranmaksusta. Ole siis tarkkana, mihin sitoudut: mikä on vuokrasopimuksen irtisanomisaika, millaisia vakuutuksia sinun tulee ottaa ja joudutko maksumieheksi tai -naiseksi, jos kaverisi jättää vuokraosuutensa maksamatta tai tekee vahinkoa asunnossa.

Lue lisää: vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/kimppa-asuminen



**Nyt otetaan
ihana kämppiskuva,
mä tuun tänne sun selkään
söpösti näin, voisitko nyt
katsoa kameraan päin,
tämän kerran, meidän
sovittiin tästä!**

●● Omistusasunto

Osa opiskelijoista asuu omistusasunnossa. Asunnon ostaminen edellyttää lähes aina sitä, että pystyt ottamaan lainaa ja maksamaan sitä takaisin vuosien ajan. Lainanlyhennysmaksujen lisäksi asumismenoihin lasketaan asunnon vastike, sähkömaksut, vesimaksut, vakuutus sekä mahdolliset korjauksiin ja remonteihin kuluvat menot.

Asunnon omistamista pidetään hyvänä sijoituksena sellaisilla alueilla, joissa asuntojen arvon ei



oleteta laskevan. Lainanlyhennyksiin kuluvat menot katsotaan siten säästämiseksi. Ja kun asuntolaina on maksettu pois eli asunto on velaton, asumisen menot ovat pienemmät kuin vuokralla asuvalla.

Kela voi maksaa asumistukea myös omistusasunnossa asuvalle. Asumismenoiksi hyväksytään osakeasunnon osalta vastike, erikseen maksettavat vesimaksut ja lämmityskustannukset sekä 73 prosenttia asunnon hankkimiseksi ja perusparantamiseksi otettujen henkilökohtaisten lainojen kuukausittaisista koroista.

●● Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen

Jos sinulla on vamma ja tarvitset jatkuvaa tukea arjen asioissa vammasi tai sairautesi vuoksi, hyvinvointialueen on järjestettävä vammaispalvelulain mukaisesti sinulle palveluasumista.

Palveluasumista voidaan järjestää usealla tavalla, ja yksilöllinen tilanteesi tulee aina arvioida. Jos haluat hakea palveluasumista, ota yhteyttä hyvinvointialueesi vammaispalveluihin. Vammaispalvelulain mukaisesti palveluasumista on järjestettävä yksilöllisen tarpeesi mukainen määrä ja ensisijaisesti toivomallasi toteuttamistavalla.

Palveluasumisen tarkoitus on, että voit asua mahdollisimman itsenäisesti silloinkin, kun tarvitset apua ja tukea asumisessa. Palveluasuminen sisältää tarvitsemasi avun ja tuen päivittäisissä toimissa, osallisuudessa ja vuorovaikutuksessa sekä tarvitsemiasi terveyden ylläpitoon ja pitkäaikaisen sairauteen liittyvissä itsehoidollisissa toimenpiteissä.

Palveluasuminen voidaan järjestää yksittäiseen asuntoon tai ryhmämuotoisesti toteutettuna asumisena. Asuntoon voidaan tehdä asunnonmuutostöitä, jotta asuminen on mahdollista. Ryhmämuotoisessa asumisessa on eri vaihtoehtoja: joissain paikoissa työntekijä on paikalla auttamassa vain päivisin, joissain ympärivuorokautisesti. Mikäli tarvitset apua ympärivuorokautisesti, oikea asumismuoto on tehostettu palveluasuminen.

Asumisen tukeen liittyvien erityispalvelujen kustannuksista vastaa hyvinvointialue. Sinun vastuullasi jää asunnon vuokran sekä muiden elämäsi ja asumiseesi liittyvien kulujen maksaminen. Palveluasuminen on kuitenkin aina asiakkaalle maksuton kokonaisuus.



Tuettu asuminen

Jos tarvitset tukea itsenäiseen asumiseen tai itsenäiseen asumiseen siirtymiseen, sinulle voidaan järjestää tuettua asumista sosiaalihuoltolain perusteella. Tuki tarkoittaa sosiaaliohjausta ja muita sosiaalipalveluita, ja palvelut järjestetään yksilöllisen tarpeen mukaan. Useimmiten tämä tarkoittaa sitä, että sosiaaliohjaaja käy kotonasi kerran viikossa. Tapaamisella käynte läpi yhdessä sovittuja asioita kuten tiskaatte tai pyykkäätte. Tapaamisella saat tukea itsenäisesti asumiseen ja arjen taitoihin.

Palvelua voit hakea esimerkiksi hyvinvointialueesi vammaispalveluiden sosiaalityöntekijän kautta.



Asunnon muutostyöt

Jos sinulla on vamma, hyvinvointialueen on korvattavat kohtuulliset kustannukset asuntosi muutostöistä, joita tarvitset välttämättä voidaksesi asua vakituksessa asunnossa.

Hyvinvointialueen on järjestettävä tukea:

- 1) asunnon muutostöihin
- 2) esteiden poistamiseen asunnon välittömästä lähiympäristöstä
- 3) esteettömän asumisen mahdollistaviin välineisiin ja muihin teknisiin ratkaisuihin
- 4) esteettömän asumisen suunnitteluun.

Lisäksi hyvinvointialue voi antaa välineitä ja muita teknisiä ratkaisuja korvauksetta käyttöösi.

Vamman kannalta välttämättömiä muutostöitä voivat olla esimerkiksi luiskien rakentaminen, ovienaventäminen, kylpyhuoneen tukikahvojen asentaminen tai vaikkapa keittiön kiinteiden kalusteiden muuttaminen. Asuntoon kuuluvia korvattavia laitteita ja välineitä ovat taas esimerkiksi hälytyslaitteet, nostolaitteet sekä muut kiinteästi asuntoon asennettavat laitteet ja välineet.

Kun tarvitset asuntoosi muutostöitä tai laitteita, ole hyvissä ajoin yhteydessä hyvinvointialueesi vammaispalveluihin ja kerro tarpeistasi. Mikäli sinulle myönnetään asunnon muutostöitä, saat muutostöiden sisällöstä ja toteutustavasta kirjallisen päätöksen. Päätökseen on kirjattava myös korvattavat kustannukset.

●● Muista nämä muuttaessasi

Kun muutat pysyvästi asunnosta toiseen tai tilapäinen oleskelu toisessa osoitteessa kestää yli kolme kuukautta, sinun on tehtävä muuttoilmoitus Digi- ja väestövirastoon. Voit tehdä muuttoilmoituksen Postiin ja Digi- ja väestövirastoon samalla sähköisellä lomakkeella aikaisintaan kuukautta ennen muuttoa ja viimeistään viikon kuluessa muutosta. Tee ilmoitus osoitteessa posti.fi/fi/henkilöille/muuttoilmoitus. Tietosi päivittyvät muuttoilmoituksen kautta automaattisesti muun muassa eri viranomaisille ja Kelaan.

Varmista, että pankkisi, vakuutusyhtiösi ja esimerkiksi järjestöt, joissa olet jäsenenä, saavat uuden osoitteesi, jotta laskusi eivät jää maksamatta.

Toimita Kelaan tarvittavat lomakkeet sekä täytä hakemukset esimerkiksi yleistä asumistukea ja opintotukea varten.

Mikäli muutat vuokra-asuntoon, ilmoita muutostasi isännöitsijälle. Muista myös hankkia tai siirtää internet-yhteys, tehdä sähkösopimus sekä ostaa kotivakuutus.

Muuttamisessa on iso työ. Pohdi hyvissä ajoin etukäteen, mitä tarvitset mukaasi ja mitä hankintoja kannattaa tehdä ennen muuttopäivää. Pyydä muuttoa apua perheeltäsi ja ystäviltäsi tai palkkaa muuttofirma hoitamaan muuttoa riittävän ajoissa.

Nuorisuasuntoliiton opas omaan kotiin muuttamista varten: nal.fi/asumisen-abc.

Vinkkejä omaan kotiin muuttamiseen: martat.fi/marttakoulu/omaa-kotiin.

Muista muuttaessasi

- tee muuttoilmoitus postiin ja Digi- ja väestövirastoon
- hanki kotivakuutus
- tee sähkösopimus
- hanki nettiyhteys
- ilmoita muutosta isännöitsijälle
- hae tarvittavat Kelan etuudet
- asunnon kuntotarkastus tai kuvaa asunto muuttaessasi
- varmista asunnon paloturvallisuus sekä turvallisuus apuvälineellä liikkuvalla
- selvitä tarve asunnon muutostöille.



ITSENÄISTYMISTÄ JA UUSIA ALKUJA

Lähestyvä täysi-ikäistyminen, itsenäistymisen harjoittelu ja uusi elämänvaihe herättävät jokaisessa erilaisia tunteita. Tämä kaikki voi olla jännittävää, kutkuttavaa, ihanaa, pelottavaa, kamalaa tai näitä kaikkia samaan aikaan. Monet tunteet ja ajatukset kuuluvat itsenäistymiseen. Tärkeää on, ettet jää näiden ajatusten kanssa yksin.

Tämä on sinun elämäsi ja saat tehdä siitä juuri itsesi näköisen. Itsenäistyminen tarkoittaa jokaisen kohdalla eri asioita, mutta on osa jokaisen nuoren elämää. Se ei tarkoita aina sitä, että tekisit kaiken itse, mutta se tarkoittaa sitä, että sinulla on oikeus päättää mitä, milloin ja miten asioita tehdään.

Itsenäistyminen voi tarkoittaa pyykinpesua henkilökohtaisen avustajan kanssa, julkisilla liikkumisen harjoittelua, omaan asuntoon muutostöiden hakeamista tai vessapaperin ostamista kaupassa. Jotkut muutokset voivat tuntua pieniltä ja osa voi vaatia pitkän suunnittelu- ja toteutusprosessin, jotta asiat oikeasti toimivat. Valitettavasti kaikki palvelut eivät heti toteudu toivotulla tavalla. Välillä itsenäistyminen vaatii omien oikeuksien peräänkuuluttamista, läheisten tukea sekä hyviä hermoja.

Itsenäistymiseen kuuluu kokeilua, mokailua, haaveilua, suunnittelua ja uusien asioiden haltuunottoa. Se on täynnä uusia kohtaamisia ja ihmissuhteita. Unelmat ovat tärkeitä ja saat niistä hyviä tavoitteita tulevaisuudellesi. Tavoitteita kohti on hyvä lähteä pikkuhiljaa, yksi asia kerrallaan.

Jos olet muuttamassa omaan kotiin, se ei tarkoita sitä, ettetkö voisi enää pyytää vanhemmilta tai muilta aikuisilta apua. Itse asiassa on tärkeää osata pyytää apua asioihin, joita ei itse vielä osaa. Samalla on tärkeää, että vanhemmat antavat sinun itsenäistyä ja pääset kokeilemaan omia siipiäsi.



**Tee elämästä
omannäköistä!**

Hiphip hurraa, täysi-ikäisyys!

Joko täysi-ikäisyys koputtelee? Lasketko kuukausia, viikkoja, päiviä? Täysi-ikäisyys tuo mukanaan oikeuksia, kuten äänioikeuden, oikeuden mennä naimisiin tai rekisteröidä parisuhteen. 18-vuotiaana voit saada pankki- tai ajokortin. Voit liittyä johonkin kirkkoon tai erota siitä.

Miehille tulee Suomessa kutsu armeijaan. Naiset saavat mennä vapaaehtoisesti armeijaan. Jos asevelvollisuuden suorittaminen mietityttää ja olet saanut kutsuntakirjeen, ole asiasta yhteydessä omaan lääkäriisi tai oman paikkakuntasi Puolustusvoimien aluetoimistoon: puolustusvoimat.fi/alue-toimistot/loyda-alue-toimistosi.

Mietityttääkö ajokortin hankkiminen? Juttele asiasta oman lääkärisi kanssa, hän pystyy arvioimaan vammasi vaikutusta ajokykyysi.

●● Kaverit, frendit ja ystävät

Yksi isoimpia nuoruudessa pohdituttavia kysymyksiä ovat ystävyys ja yksinäisyys. Saanko uusia ystäviä, löydäkö oman paikkani ja porukkani? Kelpaanko tällaisena, miten muut minut näkevät? Tykkäävätkö muut minusta?

Uusiin tilanteisiin ja porukoihin mukaan meneminen ei ole kaikille yhtä helppoa. Haluamme rohkaista sinua avaamaan uusia ovia ja olemaan rohkea. Luota itseesi, sinä olet riittävä ja täydellinen juuri sellaisena kuin olet.

Vinkkejä, mistä kavereita voi lähteä etsimään:

- Opiskelijatoiminta – haluaisitko olla mukana vaikuttamassa? Lähde mukaan korkeakoulujen ainejärjestöjen toimintaan ja tutustu samalla muihin innokkaihin vaikuttajiin!
- Vertaistuki – joko olet löytänyt vertaisesi? Lähtisitkö mukaan CP-liiton nuorten toimintaan? Kukaan ei ymmärrä kuten vertainen ymmärtää: cp-liitto.fi/nuoret.
- Järjestötoiminnan kenttä on laaja ja voit valita järjestön, joka edistää arvojasi. Järjestöjen kautta on mahdollista osallistua vapaaehtoistoimintaan tai vaikkapa löytää uusi harrastus. Esimerkiksi cp-yhdistykset ympäri Suomea toivottavat nuoret lämpimästi mukaan! cp-liitto.fi/yhdistykset.
- Kiinnostavia harrastuksia ja tekemistä voit löytää koulusi ja kaupunkisi verkkosivuilta. Myös kansalaisopistot järjestävät melko edullisesti harrastustoimintaa.

●● Voi hyvin

Hyvän elämän rakennuspalikoihin kuuluvat mielekäs tekeminen, ihmissuhteet, turvallinen ympäristö, riittävä uni, hyvä ravinto, stressinhallinta, liikkuminen ja itsetuntemus. Näihin kaikkiin liittyy taitoja, joita meistä jokainen harjoittelee läpi elämän.

Elämän- ja arjenhallintataidot korostuvat isojen muutosten keskellä. Rutiinit luovat turvaa ja niillä on rauhoittava vaikutus mieleemme.

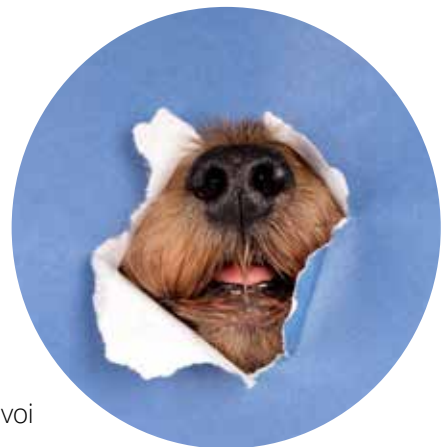
Monenlaiset tunteet ja muutokset kuuluvat nuoruuteen. Näitä tunteita ei tarvitse käsitellä yksin, ja muuttuviin elämäntilanteisiin on saatavilla apua. Jos vanhempien tai ystävien kanssa keskustelu ei ole mahdollista, voit kääntyä esimerkiksi kouluterveydenhoitajan, psykologin tai kuraattorin puoleen. He osaavat tarvittaessa neuvoa eteenpäin.

Järjestöjen palveluita, keskustelutukea, neuvontaa ja ohjausta:

- CP-liiton nuorten toiminta – etätapaamisia, kasvokkaisia kohtaamisia ja viikonloppureissuja. Nuorilla on myös oma WhatsApp-ryhmä: cp-liitto.fi/nuoret.
- Sekaisin-chat arkisin kello 9.00–24.00 ja viikonloppuisin kello 15.00–24.00. Sekaisin-chat tukee mielen hyvinvointia ja auttaa ratkomaan mieltä painavia asioita.
- Henkilökohtaista tukea ja keskusteluryhmiä esimerkiksi vammaisuudesta: tukinet.net.

Pidä omasta jaksamisestasi huolta. Muistathan, että oppimista ei mitata suorituksilla. Paine tehokkuuteen on yhteiskunnassamme hirvuihin, mutta se ei tarkoita, että paineeseen olisi vastattava. Pidä itsestäsi huolta niin kuin läheisestä ystävästä. Ota päiväunia ja lepää kun keho sitä pyytää.

Nuoruus on sekasortoista ja kaoottista kokeilujen aikaa, jota voi myöhemmin muistella puna poskilla. Onnea matkaan!



LÄHTEET

Ammattikoulut.fi. Saatavilla: <https://www.ammattikoulut.fi/> Viitattu 16.6.2023.

AMEO, ammatillisten erityisoppilaitosten kumppanuusverkosto. Saatavilla: <https://ameo.fi/> Viitattu 15.5.2023.

Finlex. Koulumatkatulilaki. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1997/19970048> Viitattu 15.5.2023.

Finlex. Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahetuuksista. Saatavilla: Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja... 566/2005 - Ajantasainen lainsäädäntö [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050566?search\[type\]=pika&search\[pika\]=kuntoutusraha](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050566?search[type]=pika&search[pika]=kuntoutusraha) - FINLEX @ Viitattu 15.5.2023.

Finlex. Laki yleisestä asumistuesta. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140938> Viitattu 15.5.2023.

Finlex, Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380> Viitattu 15.6.2023.

Finlex. Opintotulilaki. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940065> Viitattu 22.2.2023.

Jyväskylän yliopisto. HOPS - henkilökohtainen opiskelusuunnitelma. <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/kas/opiskelu/info/hops> Viitattu 15.6.2023.

Kansaneläkelaitos. apuvälineet. Saatavilla: <https://www.kela.fi/apuvälineet> Viitattu 15.5.2023.

Kansaneläkelaitos. Kuntoutusraha. Saatavilla: <https://www.kela.fi/kuntoutusraha> Viitattu 15.5.2023.

<https://www.kela.fi/kuntoutusraha-maara-ja-maksaminen>

<https://www.kela.fi/kuntoutusraha-nain-haet>

Kansaneläkelaitos. Eläkkeensaajan asumistuki. Saatavilla: <https://www.kela.fi/eläkkeensaajan-asumistuki> Viitattu 15.5.2023.

Kansaneläkelaitos. Koulumatkatuki. Saatavilla: <https://www.kela.fi/koulumatkatuki> Viitattu 15.5.2023.

Kansaneläkelaitos. Nuoren ammatillinen kuntoutus. Saatavilla: <https://www.kela.fi/nuoren-ammattillinen-kuntoutus> Viitattu 16.6.2021.

Kansaneläkelaitos. Opintotuki. Saatavilla: <https://www.kela.fi/opintotuki> Viitattu 16.5.2023.

Kansaneläkelaitos. Suunnitelma nuoren kuntoutusrahaa varten. Saatavilla: <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-hyvinvointialueet-suunnitelma-nuoren-kuntoutusrahaa-varten> Viitattu 15.5.2023.

Kansaneläkelaitos. Yleinen asumistuki. Saatavilla: <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki> Viitattu 15.5.2023.

Ohjaamo. Mikä on Ohjaamo? Saatavilla: <https://ohjaamot.fi/mika-on-ohjaamo> Viitattu 22.2.2023.

Opetushallitus. Mitä on tutkintokoulutukseen valmentava koulutus (TUVA)? Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-tutkintokoulutukseen-valmentava-koulutus-tuva> Viitattu 15.5.2023.

Opetushallitus. Ohjauksen järjestäminen lukiokoulutuksessa. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjauksen-jarjestaminen-lukio-koulutuksessa> Viitattu 3.4.2023.

Opetushallitus. Tutkintokoulutukseen valmentava koulutus. Saatavilla:

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintokoulutukseen-valmentava-koulutus> Viitattu 15.5.2023.

Opetushallitus. Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus TELMA. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyohon-ja-itsenaiseen-elamaan-valmentava-koulutus-telma> Viitattu 15.5.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opiskelu ja tutkinnot. Saatavilla: <https://okm.fi/ammattikoulutus-opiskelu-ja-tutkinnot> Viitattu 3.3.2023.

Opintopolku. Ammatillinen koulutus. Saatavilla: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/ammattillinen-koulutus> Viitattu 15.5.2023.

Opintopolku. Ammattikorkeakoulututkinnot. Saatavilla: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/ammattikorkeakoulututkinnot> Viitattu 15.5.2023.

Opintopolku. Lukiokoulutus. Saatavilla: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/lukiokoulutus> Viitattu 15.5.2023.

Opintopolku. Valmentavat koulutukset. Saatavilla: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/valmentavat-koulutukset> Viitattu 15.5.2023.

Opintopolku. Yliopistotutkinnot. Saatavilla: <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/yliopistotutkinnot> Viitattu 15.5.2023.

Räty T., Vammaispalvelut. Vammaispalvelujen soveltamiskäytäntö, Kynnys ry 2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023. Vammaispalvelulain kaikille avoin toimeenpanon koulutus. Koulutustilaisuus 25.5.2023.

Suomen CP-liitto ry. Palvelujen ja tukitoimien hakeminen. Saatavilla: <https://cp-liitto.fi/palvelujen-hakeminen/#sosiaali-ja-terveydenhuollon-asiakkaille-laadittavat-suunnitelmat> Viitattu 15.6.2023.

Suomen CP-liitto ry, 2019. Kun potilaalla on cp-vamma-palvelut, tuet ja toimintakyvyn arviointi lääkärin työssä.

Suomen lukiolaisten liitto. Opiskelu ja opetus. Saatavilla: <https://lukio.fi/lukiolaisopas/opiskelu-ja-opetus/> Viitattu 15.6.2023.

TE-palvelut. Työkokeilun käytännöt ja säännökset. Saatavilla: <https://toimistot.te-palvelut.fi/tyokokeilun-kaytannot-ja-saannokset> Viitattu 16.6.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Apuvälineet. Saatavilla: <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/apuvälineet#paivittaiset> Viitattu 15.5.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Asiakassuunnitelma ja palvelusuunnitelma. Saatavilla: <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/asiakassuunnitelma-ja-palvelusuunnitelma#sitovuus> Viitattu 5.6.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Henkilökohtainen apu. Saatavilla: <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/henkilökohtainen-apu> Viitattu 5.6.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Nuoren nivelvaiheet. Saatavilla: <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/asiakassuunnitelma-ja-palvelusuunnitelma/nuoren-nivelvaiheet> Viitattu 11.5.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Työ ja työtoiminta. Saatavilla: <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/tyo-ja-tyotoiminta> Viitattu 2.6.2023.

Työ- ja elinkeinoministeriö. Palkkatukea työnantajalle työttömän palkkaamiseen. Saatavilla: <https://tem.fi/palkkatuki> Viitattu 16.6.2023.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu. Syrjintä ja yhdenvertaisuus. Saatavilla: <https://syrjinta.fi/syrjinta-ja-yhdenvertaisuus> Viitattu 15.5.2023.

SUOMEN CP-LIITTO RY

Vertaistukea, vaikuttamista,
toimintaa ja tietoa.

Suomen CP-liitto ry perustettiin vuonna 1965 edistämään vammaisten ihmisten oikeuksia ja yhdenvertaisuutta. Vaikka maailma on matkan varrella muuttunut, toimintamme ydin on pysynyt samana. Yhä on paljon tehtävää, jotta aito yhdenvertaisuus toteutuisi.

Yhdenvertaisuutta pääsee onneksi kokemaan vertaisten seurassa. Kukaan ei ymmärrä, kuten vertainen ymmärtää! CP-liitto ja sen jäsenyhdistykset ympäri Suomea järjestävät toimintaa, tapahtumia, kursseja, kahvitteluja etänä ja lähellä. Järjestämme koulutuksia sekä tarjoamme tukea ja neuvontaa toimintapiirimme kuuluville ihmisille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille.

Toimintapiiriimme kuuluvat ihmiset, joilla on cp-vamma, mmc, hydrokefalia, normaali-paineinen hydrokefalia sekä heidän läheisensä. Toimintapiiriimme kuuluvat myös ihmiset, joilla on motorisen oppimisen vaikeus tai lievempiä motoriikan vaikeuksia. Näistä kaikista pääset lukemaan enemmän seuraavilta aukeamilta. Lisätietoja ja maksuttomat oppaamme ja muut materiaalimme löydät verkkosivuiltamme osoitteessa cp-liitto.fi.

Tulkkausta, asumispalveluja ja päivätoimintaa.

Tuotamme myös palveluja ihmisille, joilla on vamma. Tarjoamme vammaispalvelulain mukaisia asumispalveluja Turussa ja Helsingissä ja vammaispalvelulain mukaistapäivätoimintaa Helsingissä Malmilla. Tarjoamme myös henkilökohtaista apua, tulkkauspalveluja sekä kommunikaatio-ohjausta ja -opetusta.

Lue lisää: cp-liitto.fi/oppaat

Ota meihin yhteyttä: cp-liitto.fi/yhteystiedot

Tue toimintaamme: cp-liitto.fi/lahjoita

