



## Itsenäistyminen

Aikuisuus elämänvaiheena alkaa nykyään noin kahdenkymmenen vuoden korvilla. Nuoret kohtaavat aikuisuuteen siirtyessään nopeita ja suuria elämänmuutoksia. Nuoruuteen kuuluu irtaantumista lapsuudenkodista ja vanhemmista, sekä omien asioiden itsenäisen hallinnan aloittamista. Monet merkkipaalat, kuten taloudellinen itsenäisyys, saavutetaan vähitellen. Omilleen muuttaminen, työelämään astuminen ja opintojen aloittaminen tapahtuvat kuitenkin kaikki usein samoihin aikoihin, mikä tekee muutoksista entistä tuntuvampia.

Monille itsenäistyminen tuottaa ilon ja jännityksen tunteita. Itsenäistyminen tuo mukanaan uusia vapauksia ja vastuu omista valinnoista tuntuu hyvältä. Toisille siirtymät voivat kuitenkin olla vaikeita. Vaikeudet voivat liittyä taloudelliseen epävarmuuteen, yksinäisyyteen tai esimerkiksi epävarmuuteen omasta tulevaisuudesta. Usein tuntemukset myös vaihtelevat. Äärimmillään vaikeudet tarkoittavat syrjäytymistä, joka voi alkaa, jos uuteen rooliin sopeutuminen ei onnistukaan esimerkiksi opiskelu- tai työelämässä. Myös päihteet saattavat viedä mennessään, jolloin muista elämän osa-alueista voi olla vaikea pitää kiinni.

Suurin osa nuorista aikuistuu ja itsenäistyy ilman suuria haasteita. Vaikeuksien tunnistaminen ei kuitenkaan ole häpeä, vaan päinvastoin: apua, tukea ja vinkkejä itsenäistymiseen kannattaa hakea ajoissa.

Elämänpolkuun nuoruudesta aikuisuuteen vaikuttavat monet asiat omasta toiminnasta, odotuksista ja tavoitteista ympäröivän maailman arvoihin ja vaatimukseen. Valinnan mahdollisuuksia on runsaasti ja esimerkiksi työelämä muuttuu jatkuvasti. Muutosten keskellä nuorilta vaaditaan aktiivisuutta ja päätöksentekoa, jotta oma tie löytyy. Samalla on hyvä tunnistaa tukiverkostojen tärkeys jokaisen nuoren elämässä.

### **Itsenäistyvän nuoren roolikartta**

Nuoren itsenäistymisen tueksi on kehitetty ns. itsenäistyvän nuoren roolikartta. Alla on roolikarttaan perustuen muutamia vinkkejä nuoruusajan ja varhaisaikuisuuden myllerryksiin ja elämönhallintaan itsenäistymisen kynnykselle. Vinkkien avulla voi miettiä valmiuksiaan itsenäiseen elämään, pyrkiä hahmottamaan vahvuuksiaan eri elämänalueilla ja toisaalta huomata niitä alueita, joita olisi vielä hyvä kehittää.

### **Arvot puntariin**

Nuoruudessa oma henkilökohtainen arvomaailma kehittyy, kun on tehtävä tärkeitä elämään liittyviä päätöksiä. Päätöksiä on pohdittava tarkasti etenkin sen suhteen, minkälainen toiminta on oikein tai väärin. Joskus päätös voi epäonnistua ja johtaa pettymykseen. On kuitenkin tärkeää suuntautua

---

tulevaisuuteen ja kehittää pitkäjänteisyyttä. Kokemusten kautta huomaa usein omat rajansa ja heikkoutensa sekä oppii kehittämään ja samalla suojelemaan itseään.

## **Arvosta itseäsi mutta huomioi myös muut**

Opettele tuntemaan ja hyväksymään omat tunteesi. Kunnioittavalla kohtelulla kannustat myös muita samaan. Elämän pienet ristiriidat vain kehittävät neuvottelutaitoja, ja ihmissuhteiden kautta avarrat käsitystäsi itsestäsi ja maailmasta. Kun saat uusia kokemuksia, kehität samalla persoonallisuuttasi. Muun muassa perhe, ystävät, harrastukset, opiskelupaikka ja työyhteisö tarjoavat erilaisia ryhmiä joihin kuulua. Ne luovat ympäristöjä, joissa on mahdollisuus toteuttaa itseään ja tarkastella omaa toimintaansa suhteessa muihin.

## **Arkipäivän askareet kuntoon: toimeentulo ja hyvinvointi**

Nuoruudessa tapahtuviin lukuisiin elämänmuutoksiin liittyvät usein raha ja erilaiset taloudelliset kysymykset. Muuttoa pois kotoa kannattaa valmistella hyvissä ajoin. Jos rahat tuntuvat karkaavan käsistä, oman talouden hallinta helpottuu, kun kirjaa ylös tulonsa ja menonsa. Yllättäviin kuluihin on myös hyvä varautua pitämällä aina pientä ylimääräistä rahasummaa tilillä, vaikkei erillistä säästötiliä olisikaan.

Ammatinvalinta on suuri kysymys jokaisen elämässä: se muokkaa käsitystä omasta itsestä ja paikasta maailmassa. Työllisyys ja toimeentulo nuoruudessa lisäävät hyvinvointia, itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta. Aikuistumisen, itsenäistymisen ja elämäntalouden yhtenä kriteerinä onkin perinteisesti ollut kyky hankkia oma toimeentulo. Tähän elämäntalouteen liittyvät kuitenkin olennaisesti epäsuorat ja epävarmat tulot.

Nykyään työelämä on epävakaa ja yhteiskunnan taloudellinen tilanne heikompi kuin aiemmin. Työn tai opiskelupaikan saaminen on vaikeampaa. Määräaikaiset ja osa-aikaiset työsuhteet eli pätkä- ja silpputyöt ja nuorisotyöttömyyden lisääntyminen voivat aiheuttaa haasteita.

Toisaalta satunnaiset ja lyhyetkin työkaksot ja niistä saadut tulot voivat helpottaa taloudellista ahdingkoa. Usein nuoret eivät itse pidäkään tilannetta ongelmallisena. Työskentely esimerkiksi opintojen ohella on joustavaa ja väliaikaisetkin työsuhteet toimivat välietappina yhdestä elämäntaloudesta toiseen. Jokainen työsuhte vie eteenpäin kerryttäen kokemusta ja osaamista.

Raha-asioiden ja itsenäiseen asumiseen liittyvien asioiden lisäksi on tärkeää muistaa huolehtia itsestään paitsi fyysisesti mutta myös henkisesti. Jokaisen kannattaa joskus pysähtyä kuulostelemaan omaa hyvinvointiaan, toiveitaan ja odotuksiaan. Jos innostuminen on vaikeaa tai vastuu esimerkiksi omasta taloudesta, opiskelu- ja työtehtävistä tuntuu liian raskaalta, kannattaa apua hakea muilta. Vinkkejä löydät muun muassa tämän sivuston [Mistä apua -osiosta](#).

## **Mette Ranta**

tohtorikoulutettava, YTM, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Päivittänyt:

**Sara Mäkäräinen**

VTM, A-klinikkasäätiö

## **Lähteet**

---

Billari, F. C. (2001) The analysis of early life courses: Complex descriptions of the transition to adulthood. *Journal of Population Research*, 18, 119–142.

Cunnie, K. A., MartinRogers, N. & Mortimer, J. T. (2009) Adolescent work experience and self-efficacy. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 29, 164–175.

Eccles, J. S., Brown, B. V. & Templeton, J. (2008) A developmental framework for selecting indicators of well-being during the adolescent and young adult years. Teoksessa B. V. Brown (toim.) *Key indicators of child and youth well-being*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Elder, G. H., Jr. & Johnson, M. K. (2003) The life course and aging: Challenges, lessons, and new directions. Teoksessa R. A. Settersten, Jr. (toim.) *Invitation to the life course. Toward new understandings of later life*. New York: Baywood Publishing Company, Inc.

Elder, G. H., Jr. & Shanahan, M. J. (2007) *The life course and human development. The handbook of child psychology*, 6th edition. New York: Wiley.

Graber, J. A. & Brooks-Gunn, J. (1996) Transitions and turning points: Navigating the passage from childhood through adolescence. *Developmental Psychology*, 32, 4, 768–776.

Grob, A. (2001) Youth to adulthood across cultures, Transition from. Teoksessa N. J. Smelser & P. B. Baltes (toim.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Elsevier.

Hagestad, G. O. (2003) Interdependent lives and relationships in changing times: A life-course view of families and aging. Teoksessa Settersten, R. A., Jr. (toim.) *Invitation to the life course. Toward new understandings of later life*. Amityville, New York: Baywood Publishing.

James, S., Brown, R. B., Goodsell, T. L., Stovall, J. & Flaherty, J. (2010) Adapting to hard times: Family participation patterns in local thrift economies. *Family Relations*, 59, 383–395.

Karvonen, S. (toim.) (2006). *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 71. Nuorisosiainneuvottelukunta, Nuora, julkaisuja 35. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Kuure, T. (toim.) (2001) *Aikuistumisen pullonkaulat. Nuorten elinolot -vuosikirja*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 16.

Mansikkapuisto Oy. [Itsenäistämishjelman portaat](#).

Myllyniemi, S. (toim.) (2015). Nuorisobarometri 2015. *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisosiainneuvottelukunta (NUORA), julkaisuja 54. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.

Myllyniemi, S. (2005). Nuorisobarometri 2005. Tilasto-osuus. Teoksessa T.-A. Wilska (toim.), *Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005* (s. 11–64). Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisosiainneuvottelukunta (NUORA), julkaisuja 31. Opetusministeriö. Helsinki.

---

Ranta, M (2015) Pathways to Adulthood. Developmental Tasks, Financial Resources and Agency. Jyväskylän yliopisto, Studies in Education, Psychology and Social research 527.

Salmela-Aro, K. & Helve, H. (2007) Emerging adulthood in Finland. Teoksessa J. Arnett (toim.) *Routledge international encyclopedia of adolescence*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Tuittu, A. (2007) Työssäkäynti ja sen vaikutukset lukio-opintoihin. Teoksessa K. Klemelä, E. Olkinuora, R. Rinne & A. Virta (toim.) *Lukio nuorten opiskelutienä. Turkulainen lukio opiskelijoiden, vanhempien ja opettajien silmin 2000-luvun alussa* (s. 181–203). Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 206.

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. [Itsenäistyvän nuoren roolikartta](#).

Wilska, Terhi-Anna (toim.) (2004) *Oman elämänsä yrittäjät? Nuorisobarometri 2004*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisoasiainneuvottelukunta (NUORA), julkaisuja 28. Opetusministeriö. Helsinki.

---

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>