Tuula Puranen – Katja Marjamäki

Omaan kotiin

Muutto-opas sinulle

Tuula Puranen – Katja Marjamäki

Omaan kotiin – Muutto-opas sinulle

Kuvitus Timo Kästämä

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö
www.kvps.fi

Ohjeet kansion käyttöön

Olet muuttamassa uuteen kotiin.
Tämä kansio tukee sinua
muuttamisessa ja
uuteen kotiin sopeutumisessa.

Kansio on tarkoitettu sinulle,
joka muutat omaan kotiin
tai asumisryhmään.

Voit kertoa kansiossa
itsestäsi, elämästäsi,
läheisistä ihmisistä,
nykyisestä kodistasi
ja uuteen kotiin muuttamisesta.

Kansio auttaa sinua myös
tutustumaan itseesi yhä paremmin.
Itsesi tunteminen tarkoittaa,
että tiedät, millainen olet.
Tiedät, mitä haluat ja tarvitset.
Tunnet myös pelkosi ja toiveesi.

Kansio toimii apuvälineenä,
kun tutustut uusiin ihmisiin.
Ota kansio mukaan uuteen kotiin.
Uudet ihmiset oppivat tuntemaan
ja ymmärtämään sinua
katselemalla ja lukemalla kansiotasi.

Kansiossa on kuusi osaa

1. Minä
2. Minun elämäni
3. Koti
4. Kohti muuttoa ja omaa kotia
5. Nyt muutetaan
6. Onnea uuteen kotiin!

Kansion tehtävät

Kansion jokaisessa osassa on tehtäviä.
Tehtävät auttavat sinua tuntemaan
itseäsi entistä paremmin.

Jotkut tehtävät voit tehdä yksin,
joihinkin tarvitset kumppaniksi
sellaisen ihmisen, joka tuntee sinut.

Jos et voi
tai jos et halua
tehdä tehtäviä yksin,
pyydä läheistä ihmistä tekemään
niitä kanssasi.

Esimerkiksi äiti, isä, sisarus,
ystävä tai lähityöntekijä
voi olla sellainen ihminen.

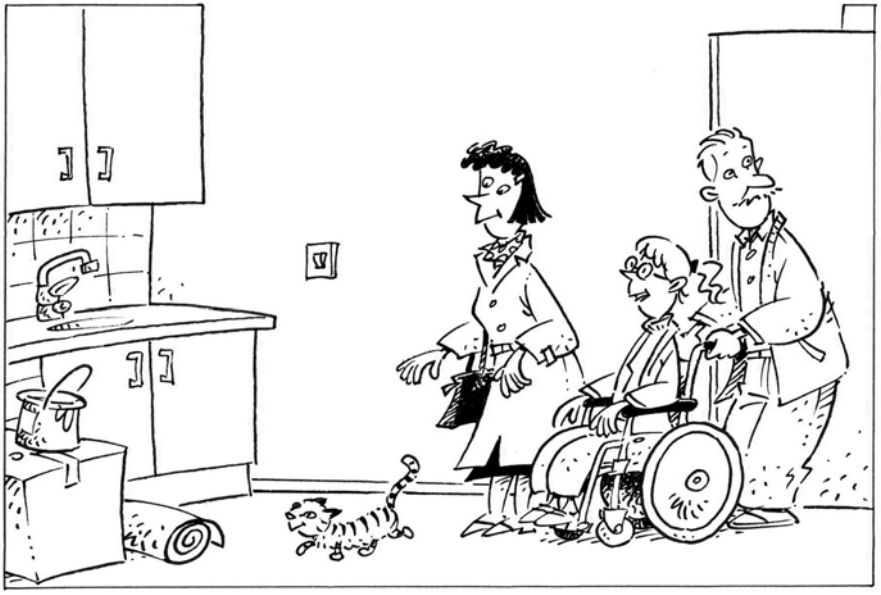
Voit tehdä tehtäviä
oman valintasi mukaan
omaan tahtiisi,
kun muutto lähestyy.

Tehtävissä voit kertoa itsestäsi
sanoin, valokuvin ja piirtämällä
sekä leikkaamalla kuvia
esimerkiksi lehdistä.

Jos kanssasi muuttaa
muitakin ihmisiä samaan kotiin,
käykää kansiota läpi yhdessä
ennen muuttoa.

Kansioon kertyy paljon tietoa,
kuvia ja muistoja.
Tarkoitus on, että
kansiosta tulee sinun näköisesi.

Iloista ja antoisaa matkaa uuteen kotiin!



KIRJASTO

Minä

Kukaan ihminen ei ole ihan
samanlainen kuin sinä.

Ihmisillä on paljon yhteistä,
mutta kaikki ihmiset
ovat silti erilaisia.
Kukaan ei ole ihan samanlainen
kuin joku toinen.

Kun alat asua uudessa kodissa,
on tärkeää tietää, millainen
ihminen juuri sinä olet.
Kun tunnet itsesi, voit
paremmin päättää asioistasi.
Voit valita juuri sinulle
sopivia ratkaisuja.

Ratkaisut voivat tuntua pieniltä:
Haluatko siniset
vai vihreät verhot?
Haluatko mennä ulos vai olla sisällä?
Haluatko kuunnella musiikkia tai
katsoa televisiota?

Pienetkin päätökset vaikuttavat
siihen, onko sinulla hyvä olo
uudessa kodissasi.
Siksi ne ovat tärkeitä.

Kun tunnet itsesi,
osaat kertoa asioistasi
ja esittää toiveitasi
sekä kertoa mielipiteitäsi.
Osaat entistä paremmin päättää
omista asioistasi.

Mitä paremmin tunnet itsesi,
sitä paremmin osaat myös sopia
yhteisistä asioista muiden kanssa.
Yhteiset säännöt ovat tärkeitä
esimerkiksi silloin, kun monta ihmistä
asuu yhteisessä kodissa.

Tehtäviä minusta

Valokuvani

Nimeni .....

Syntymäpäiväni .....

Osoite nykyiseen kotiin

.....

.....

.....

Valokuva nykyisestä kodista

Osoite uuteen kotiini

.....

.....

.....

Ilmaisen itseäni

Ihmiset ilmaisevat itseään eri tavoin.
Eleet ja ilmeet kertovat paljon.

Toiset käyttävät puhetta,
toiset tarvitsevat ilmaisuun apuvälineitä,
kuten kuvakommunikaatiota.
Ihminen voi myös ilmaista itseään
esimerkiksi musiikin
ja maalaamisen avulla.

Miten sinä ilmaiset itseäsi?

**Ihmiset ovat erilaisia
monella tavalla**

Kaikki ihmiset ovat yksilöitä.
Ihmisten erilaisuus näkyy
monin tavoin.

Ihmiset näyttävät erilaisilta.
Ihmiset ovat eri-ikäisiä.

Ihmiset eroavat toisistaan
myös luonteiltaan.
Jotkut ovat nauravaisia ja puheliaita,
toiset vakavia ja hiljaisia.
Jotkut ovat rohkeita ja nopeita,
toiset taas ujoja ja harkitsevia.

Ihmiset tarvitsevat erilaisia asioita
voidakseen hyvin.

Joku viihtyy hyvin yksikseen.
Toinen haluaa ympärilleen
paljon ihmisiä.

Joku haluaa aamulla puuroa,
toinen haluaa juoda kahvia
ja syödä leipää.

Tehtäviä

Ruoka, josta pidän

.....

Ruoka, josta en pidä

.....

Juoma, josta pidän

.....

Juoma, josta en pidä

.....

Tv-ohjelmia, joista pidän

.....

.....

.....

Lempimusiikkini

.....

.....

.....

Lempivärini

.....

Lempituoksuni

.....

Missä asioissa olen hyvä?

.....

.....

.....

.....

Mistä asioista olen iloinen?

.....

.....

.....

.....

Mistä asioista en pidä?

.....

.....

.....

.....

Mistä nautin?

.....

.....

.....

.....

Minun luonteeni on...

Mieti itseksesi tai juttele jonkun kanssa siitä, millainen sinä olet luonteeltasi.
Kuvailkaa tärkeimmät luonteenpiirteesi tähän.
(Esimerkiksi iloinen, ujo, vilkas ja kiltti.)

.....

.....

Mieti itse tai juttele jonkun kanssa siitä, missä viihdyt parhaiten.
Tähän voit laittaa vastauksia.

.....

.....

.....

.....

Tehtäviä

Mieti itse tai juttele jonkun kanssa siitä, mitä pelkäät ja inhoat.
Tähän voit kirjoittaa, piirtää tai liimata kuvia vastaukseksi.
(Esimerkiksi pimeä, kovat äänet.)
Minä pelkään...

.....

.....

.....

.....

Muistoja minusta

Mieti itse tai juttele jonkun kanssa mukavista tapahtumista.
Voit myös pyytää läheisiä ihmisiä kertomaan muistoja,
jotka liittyvät sinuun.
Muistoja voi kirjoittaa tai piirtää tähän tilaan.
(Esimerkiksi konsertti, junamatka tai vierailu tädin luona Ruotsissa.)

Ikävä muisto

Jokaisella ihmisellä on elämässään myös ikäviä muistoja.
(Esimerkiksi riita, hautajaiset, seurustelun päättyminen tai vanhempien ero).

Minun elämäni

Ihmisten elämäntarinat vaihtelevat.
Ei ole olemassa kahta tasan
samanlaista elämää.
Esimerkiksi lapsuudenkodit
ja ihmissuhteet ovat erilaisia.

Joku on asunut suuressa
perheessä kerrostalossa,
toinen kahdestaan äidin tai
isän kanssa maaseudulla.
Joku on asunut koko elämänsä
asumisryhmässä esimerkiksi
palvelukeskuksessa.
Yhdellä on ystäviä ja kavereita,
toinen on yksinäinen.

Ihmisten muistotkin ovat erilaisia.
Joku on esimerkiksi
aloittanut koulunkäynnin
iloisena ja innoissaan, toinen taas
yksinäisenä, ujona ja peloissaan.

Joku on iloinnut
riikinkukon pyrstön väreistä,
toinen taas säikähtänyt
linnun kovia rääkäisyjä
huomaamatta värejä lainkaan.

Kaikkien ihmisten muistot
ovat yhtä arvokkaita.
Se, mitä sinulle on elämässä
tapahtunut, on tärkeää.
Se on osa sinua itseäsi.

Tehtäviä

Kerro viereisellä sivulla elämäsi
tärkeistä tapahtumista ja asioista.
Kerro esimerkiksi missä synnyit
ja mitä kouluja olet käynyt.
Kerro elämäntarinasi.

Voit kirjoittaa, piirtää
tai käyttää kuvia apuna.
Voit myös pohtia,
mitä odotat tulevaisuudelta.

Vapaa-aikani

Vapaa-aikana mieluiten
(Esimerkiksi katson TV:tä, tapaan kavereita.)

.....

.....

.....

Harrastukseni
(Esimerkiksi pianonsoitto tai näytelmäkerho.)

.....

.....

.....

Haluaisin kokeilla / aloittaa myös

.....

.....

.....

.....

Läheisimmät ihmiseni

Ihmissuhteet ovat osa sinua.
Voi olla, että joku on tuntenut sinut
aivan vauvasta asti.

Muuton myötä voit myös tutustua uusiin ihmisiin.
Toisten ihmisten on helppo tutustua
ja toiset tarvitsevat tutustumiseen enemmän aikaa.

Läheisin ihminen sinulle
voi olla oma perheenjäsenesi,
ystäväsi, naapurisi tai vaikka asumispaikkasi
tai päivätoimintapaikkasi työntekijä.

Vanhempani

.....

.....

Heidän osoitteensa, puhelinnumeronsa ja sähköpostinsa

.....

.....

.....

.....

Paras ystäväni ja hänen yhteystietonsa

.....

.....

.....

Muita minulle tärkeitä ihmisiä

.....

.....

.....

.....

Jos tarvitset tukea yhteydenpidossa,
kirjoita tähän, millaista tukea tarvitset.
(Esimerkiksi tapaamisten järjestäminen, joulukorttien postitus.)

.....

.....

.....

.....

Tehtäviä

Minulle tärkeitä ihmisiä. Liimaa tai piirrä heidän kuvansa.

Tehtäviä

Seuraavaksi on lisää kysymyksiä sinusta.
Kerro vastaukset sanoin tai kuvin.

Minussa on parasta

Mikä sinussa on kivointa?
Pyydä läheisiä ihmisiä kertomaan,
mikä sinussa on parasta.

Tehtäviä

Tässä on lisää tilaa tärkeiden asioiden valokuville.
Kuvissa voi olla mitä tahansa, kunhan se on sinulle tärkeää.
Kuvat voivat esittää läheisiä ihmisiä, lemmikkieläimiä, kukkia, taloja, maisemia, kauniita vaatteita, mieluisia värejä ja niin edelleen.

Koti

Oletko koskaan ajatellut,
mikä koti oikein on?

Koti on ihmisen oma paikka.
Kodissa voit olla rauhassa ja turvassa.
Kukaan ei saa tulla kotiisi
ilman sinun lupaasi.
Muiden täytyy kunnioittaa
sinun yksityisyyttäsi.

Kodissa voi määrätä itse
kotielämään kuuluvista asioista.
Kotielämään kuuluu esimerkiksi
ruokailu, nukkumaan meneminen
ja herääminen.

Jos asut muiden kanssa,
sinun kannattaa pitää huoli siitä,
ettet häiritse tai vahingoita ketään
omilla elämäntavoillasi.

Koti on paikka, josta
voit tehdä itsesi näköisen.
Se tarkoittaa, että voit sisustaa
kotiasi siten kuin itse haluat.

Ihmisen persoonallisuus
voi näkyä kodissa monella eri tavalla.
Joku pitää siitä, että kodissa
on paljon koriste-esineitä ja
vanhoja huonekaluja.
Toinen taas viihtyy, kun
tavaroita on niukasti.
Kolmas ei huoli kotiinsa vanhoja esineitä,
vaan kaiken pitää olla uutta.

Värit ovat kodissa tärkeitä.
Ne luovat viihtyisyyttä
ja vaikuttavat ilmapiiriin.

Joku viihtyy kirkkailla väreillä
sisustetussa kodissa,
toinen pitää pehmeistä väreistä.
On sinisten, punaisten ja
vihreiden värien ystäviä.
Yksi pitää mustasta ja valkoisesta
ja toinen keltaisesta ja violetista.
Värien maailma on loputtoman runsas.

**Monet asiat vaikuttavat
kotiin ja kotielämään**

Monista ihmisistä on kiva
suunnitella omaa kotia.
On hauskaa kuvitella,
miltä oma koti näyttää.

Ihminen saa unelmoida
ja nauttia unelmistaan.
On kuitenkin asioita,
jotka vaikuttavat siihen,
millainen kodista tulee ja
millaista elämää siellä voi viettää.

Jos uusi kotisi on asumisryhmässä,
oma asuntosi on sinun aluettasi.
Voit sisustaa sen omilla tavaroillasi
ja voit vaikuttaa esimerkiksi siihen,
millaiset verhot ja matot sinne laitetaan.

Ryhmäasumisessa on kuitenkin
myös muita asukkaita.
Käytät heidän kanssaan
joitakin yhteisiä tiloja.
Esimerkiksi keittiö, olohuone
ja sauna voivat olla yhteiset.

Vaikka ihmisellä on kodissaan
oikeus määrätä asioistaan,
sinun pitää ottaa huomioon
muutkin asukkaat.

Tehtäviä

Millainen kotini ja kotielämäni on nyt?

Nykyisessä kodissani asuu

.....

.....

.....

.....

Tähän voi kirjoittaa, mitä lemmikkejä teillä on kotona.

.....

.....

.....

Meillä on seuraavia kukkia ja kasveja

.....

.....

.....

Kotiin kuuluu myös huonekaluja,
koriste-esineitä ja muuta tavaraa.
Tähän voi kirjoittaa niistä.
Tärkeimpiä huonekalujamme ovat

.....

.....

.....

Mistä huonekaluista tai esineistä pidät eniten?

.....

.....

.....

Lisäksi meillä on muun muassa seuraavia esineitä

.....

.....

.....

Monet ihmiset tekevät kotona itselleen mieluisia
asioita yksin ja toisten kanssa.
Mitä sinä teet, kun olet yksin kotona?

.....

.....

.....

Näitä asioita teen kotona muiden kanssa.

.....

.....

.....

Näiden asioiden tekemiseen
omassa kodissa tarvitsen tukea.

.....

.....

.....

Yhteiset säännöt säilyttävät sopua ja järjestystä

Arjen pitää sujua kotona hyvin.
Siksi monessa kodissa on
yhteisiä sääntöjä.
Kaikki noudattavat niitä.

Säännöt voivat koskea esimerkiksi sitä,
missä mitäkin säilytetään.
Mistä löytyvät veitset ja haarukat?
Missä ovat lehdet?
Minne likapyykki laitetaan?

Säännöt voivat olla myös
hyvien tapojen noudattamista.
Esimerkiksi aamulla sanotaan
muille huomenta eikä
illalla huudateta televisiota,
kun muut ovat nukkumassa.

Sääntöjen tarkoitus on
edistää arjen sujumista,
yleistä viihtyisyyttä ja sitä,
että kaikilla on kotona hyvä olla.

Asumisryhmässä on
tavallisesti työntekijöitä.
He tukevat ja auttavat asukkaita
sopimaan yhteisistä
tavoista ja säännöistä.

Yhteiset säännöt voivat koskea
esimerkiksi siisteyttä
tai vaikka sitä, kuinka kovalla
musiikkia voi kuunnella illalla.

Muiden lähellä asuminen tarkoittaa
aina sitä, että muut ihmiset
pitää ottaa huomioon.

Tehtäviä

Millaisia sääntöjä sinun nykyisessä kodissasi on?
Niitä voit kirjoittaa tähän.

.....

.....

.....

Kun ajattelet uutta kotiasi, millaisia tapoja ja sääntöjä siellä pitäisi olla?

.....

.....

.....

Millaisia sääntöjä ja tapoja sinun on helppo noudattaa?

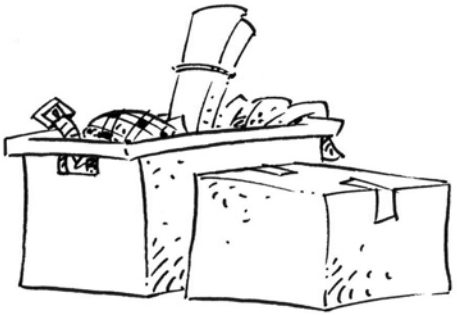
.....

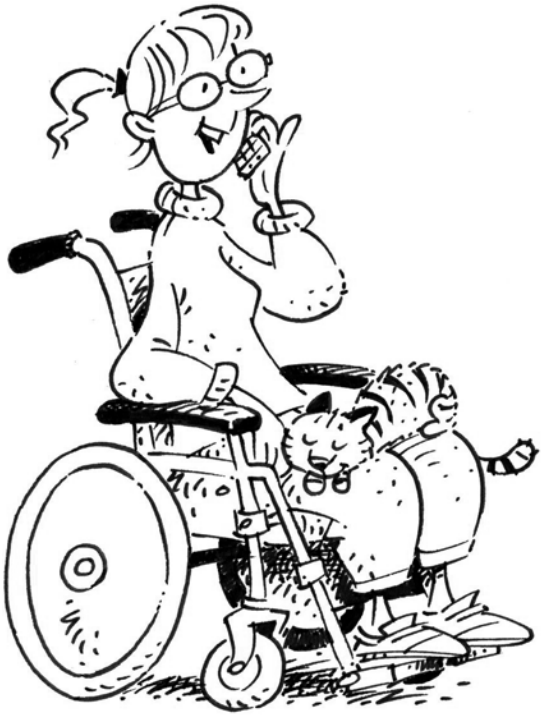
.....

.....

Jos muutat asumisryhmään, miettikää näitä kysymyksiä myös yhdessä.

ROCK





Kohti muuttoa ja omaa kotia

Kun olet lukenut muutto-opastasi
ja tehnyt sen tehtäviä,
olet samalla tutustunut itseesi.
Samalla olet miettinyt,
mitä koti oikein on.
Olet keskustellut itsestäsi ja kodista
läheisten ihmisten kanssa.

Nyt siirrymme käsittelemään
muuttamista omaan kotiisi.

Ehkä odotat omaan kotiin
muuttamista innokkaana.
Ehkä muutto myös jännittää
tai pelottaa.

Omaan kotiin muuttamiseen
kuuluu monenlaisia tunteita.
Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Tärkeintä on, että kun muutat,
se tuntuu sinusta turvalliselta
ja sinulla on käsitys siitä,
millaista elämä on uudessa kodissa.

Muuttaminen on
merkki itsenäistymisestä,
aikuiseksi kasvamisesta.

Itsenäisyys on sitä,
että teet omia päätöksiä
ja valitset asioita itse.
Itsenäisyyteen kuuluu myös
oma elämäntapa.
Oma elämäntapa tarkoittaa sitä,
ettei sinun tarvitse tehdä kaikkea
samalla tavalla ja samassa tahdissa
kuin muut.

Oman elämäntavan noudattaminen
voi olla sitä, että sinun ei tarvitse
lähteä kävelylle yhtä aikaa muiden kanssa.
Voit mennä, kun sinulle sopii.
Tai jos et pidä saunomisesta,
voit päättää, että käyt suihkussa.

Omaan elämäntapaan
kuuluu myös velvollisuuksia.
Asumiryhmässä sinun pitää ottaa
muut asukkaat huomioon.
Siivousvuorokin on velvollisuus.
Muita velvollisuuksia voivat olla
työssä, koulussa
tai toimintakeskuksessa käyminen.
Sinun kannattaa sovittaa
oma elämäntapasi niin, että
pystyt huolehtimaan velvollisuuksistasi.

Tehtäviä

Seuraavaksi on tehtäviä,
joiden tarkoituksena on tukea sinua
muuttamisessa.
Näiden tehtävien avulla
tutustut uuteen kotiisi
ja sen lähiympäristöön
ja harjoittelet kotoa poissaoloa.

Ensin voit keskustella
jonkun läheisen ihmisen kanssa siitä,
millainen uusi kotisi on.

Keskustelkaa esimerkiksi
seuraavista asioista:

- Missä uusi koti sijaitsee?
- Onko sinne pitkä matka?
- Onko uusi kotisi oma asunto
  vai asumisryhmä?
- Asuuko siellä muita ihmisiä?
- Tunnetko ketään heistä?

Työntekijät ovat
asumisryhmässä asukkaita varten.
Voit selvittää seuraavat asiat

- Paljonko uudessa kodissa
  on työntekijöitä?
- Mikä heidän tehtävänsä on?
- Onko henkilökunnassa
  ketään tuttua työntekijää?

Käy itseksesi tai jonkun kanssa
katsomassa uutta kotiasi.
Jos se ei ole vielä valmis,
käykää katsomassa paikkaa,
mihin se rakennetaan.

Seuratkaa rakennuksen valmistumista.
Pyytäkää rakennusmiehiä kertomaan,
mitä he milloinkin tekevät.

Jossain vaiheessa
voitte ottaa selvää,
mihin kohtaan taloa
sinun asuntosi tulee.

Voit liimata viereiselle sivulle
valokuvan tai
lehdestä leikatun kuvan
uudesta kotitalostasi.
Voit myös piirtää sen itse,
tai voit pyytää jotakuta muuta
piirtämään sen.

Kuva uudesta kodistani

Lisää tehtäviä

Ottakaa selvää, mitä palveluja
uuden kodin lähellä on.
Missä on kirjasto?
Voitte käydä hankkimassa sinulle
kirjastokortin sinne.

Käykää kävelemässä
uuden kodin lähellä;
mistä löytyvät lenkkipolut?
Entä uimahalli, urheilukenttä
ja muut harrastuspaikat?
Missä on lähin bussipysäkki,
linja-autoasema ja rautatieasema?
Mistä kuljet kouluun, töihin
tai harrastuksiin?
Etsikää kauppa ja kahvila, ja
käykää vaikka kahvilla.

Mitä tutumpi uuden kodin
ympäristö on, sitä turvallisemmalta
muuttaminen tuntuu.

Millaista tukea sinä toivot
ennen muuttoa?
Miten sinä valmistaudut muuttoon?

Voit myös tehdä muuttokalenterin,
josta voit seurata,
miten muutto lähestyy.

Muuton lähestymistä voit myös kuvata
esimerkiksi kertakäyttökameralla.
Kuvista voit tehdä päiväkirjan.
Voit kirjoittaa siihen ajatuksiasi,
joita sinulla on muuttoa odotellessasi,
tai voit vaikka kertoa, miltä
uuden kotisi ympäristö
näyttää eri vuodenaikoina.

Harjoittele poissaoloa lapsuudenkodista

Mikäli asut vielä lapsuudenkodissa,
harjoittele kodista poissaoloa.

Ehkä olet jo konkari olemaan
poissa lapsuudenkodistasi.
Olet käynyt yökylässä
sukulaisten ja ystävien luona.
Ehkä olet ollut leirillä.

Jos olet harjaantunut viettämään
aikaa muuallakin kuin kodissasi,
osaat asua turvallisella mielellä
uudessa kodissasi ja
nukkua siellä yösi rauhallisesti.

Jos taas olet tottunut
olemaan ja nukkumaan
vain lapsuudenkodissasi,
harjoittele muualla olemista.

Kun osaat olla poissa
lapsuudenkodistasi,
voit asettua asumaan uuteen
kotiisi rauhallisesti ja turvallisesti.

Ymmärrät ja hyväksyt,
että elämä uudessa kodissa
on alkanut.

Uskallat luottaa siihen, että
elämästä omassa kodissa tulee
hyvää elämää.

Asumisryhmään muuttaville
voidaan järjestää muuttovalmennusta.
Valmennukseen voi kuulua
ryhmätapaamisia ja
yksilöllistä tutustumista.
Jos suinkin voit,
osallistu valmennukseen!

Tehtäviä

Harjoittele olemaan muuallakin
kuin lapsuudenkodissa.
Käy ensin vaikka päivällä kylässä
sukulaisten, ystävien tai naapurin luona.

Kun olet harjoitellut päivällä poissaoloa,
mene luotettavan ihmisen luokse
kylään niin, että olet siellä yötä.

Juttele sellaisten henkilöiden kanssa,
jotka ovat muuttaneet.
Miten he valmistautuivat muuttoon?
Miten muutto sujui?
Millaista elämä on muuton jälkeen?

Kysy kotikunnastasi mahdollisuutta
asumisharjoittelujaksoon
jo olemassa olevassa asumisyksikössä.

Juttele läheisten ihmisten kanssa siitä,
millaista poissaolo oli.
Kerro, mitä teit,
kun olit kotoa poissa.

Miltä tuntui olla muualla kuin kotona?
Oliko ikävä, kaipasitko jotain?
Pelottiko?

Pohtikaa, mitä voisit tehdä,
kun ikävä iskee tai alkaa pelottaa.
Auttaisiko mukavien asioiden ajatteleminen?

Mistä asioista pidit, kun olit muualla?

Saitko unen päästä kiinni?
Nukuitko hyvin?
Jos valvoskelit ja nukuit huonosti,
miettikää, mikä auttaisi.
Voisiko esimerkiksi pienestä yövalosta olla apua?

Voisitko viipyä poissa pitempääkin?
Pitkää poissaoloa kotoa voit
kokeilla esimerkiksi menemällä leirille
tai kurssille.

Vanhasta uuteen kotiin: ihmissuhteita ja sisustusta

Tähän mennessä olet pohtinut,
millainen ihminen olet.
Pohdinnoistasi on syntynyt
kirjoituksia ja kuvia tähän kansioon.

Sinulla on myös käsitys siitä,
mitä kaikkea oma koti
sinulle tarkoittaa.
Olet myös harjoitellut
poissaoloa vanhasta kodista
ja käynyt tutustumassa uuteen kotiisi.
Nyt on aika suunnitella omaa kotia
ja elämää siellä.

Suhteet kotiväkeen ja ystäviin
säilyvät uudessakin kodissa.

Tehtäviä ihmissuhteista

Keskustele läheisten ihmisten kanssa,
miten pidätte yhteyttä tulevaisuudessa.
Soitteletteko? Kuinka usein?
Lähetättekö tekstiviestejä, sähköpostia,
kirjeitä ja kortteja?

Kuinka usein menet viikonlopuksi
lapsuudenkotiisi tai
kyläilet edellisessä asuinpaikassasi?

Milloin sinun luonasi
voi käydä kylässä sitten,
kun asut uudessa kodissasi?

Muista antaa uusi osoitteesi
kaikille niille ihmisille,
joiden kanssa haluat pitää yhteyttä.
Postista saa ilmaiseksi
osoitteenmuutoskortteja.

Tehtäviä sisustuksesta

Mikäli asut lapsuudenkodissasi
suunnittele perheesi kanssa,
mitä tavaroita viet uuteen kotiin.

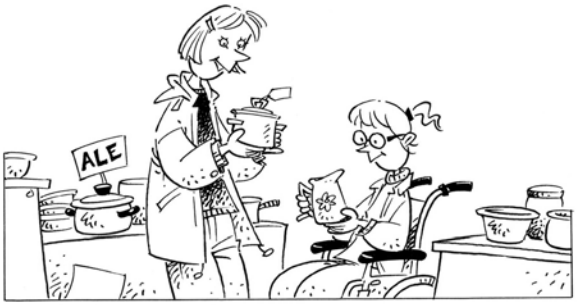
Tarvitsetko uusia tavaroita?
Sängyn? Lakanoita? Kahvikuppeja?
Käy katselemassa huonekaluja kaupoissa.
Kangaskaupoissa voit katsella
esimerkiksi verhokankaita.

Tavarataloissa ja erikoisliikkeissä
myydään astioita ja koriste-esineitä.
Jos pidät vanhoista esineistä,
käy kirpputoreilla ja antiikkikaupoissa.

Kiertele, katsele, suunnittele, nauti.

Tehtäviä

Tähän voit liimata kangastilkkuja
esimerkiksi verhojen kangasnäytteistä.
Voit myös piirtää ja suunnitella kotiasi.
Voit leikata lehdistä kuvia,
jotka kertovat siitä,
millaisen kodin haluat.



Nyt muutetaan!

Kirjoita tähän muuttopäiväsi päivämäärä. .....

Muuton jälkeen voit kertoa tässä sanoin ja kuvin niitä asioita,
joita haluat muistaa muuttopäivästä.

Millainen sää oli?
Satoiko, paistoiko aurinko, oliko pakkasta tai hellettä?

.....

.....

Millainen muuttoauto oli?
Keitä sinulla oli muuttoapuna?

.....

.....

.....

Keneen tutustuit ensimmäiseksi?

.....

Mitä ruokaa söit ensimmäisenä päivänä?

.....

Millä mielellä menit nukkumaan ensimmäisenä iltana?

.....

.....

Mitä läheiset ihmiset sanoivat sinulle muuttopäivänä?

.....

.....

Miltä muutto sinusta tuntui?

.....

.....

Mieti itse lisää, mitä haluaisit muistaa
tärkeästä päivästäsi – muuttopäivästä omaan kotiin.

Onnea uuteen kotiin!

Muutto on takana.
Nyt on aika kotiutua uuteen kotiin.

Tärkeätä on,
että nautit uudesta kodista.
Tutustut kotiisi ja
sisustat kotisi haluamallasi tavalla.
Tutustut myös kodin ympäristöön
ja ehkä uusiin ihmisiinkin.

Tutustuminen vie aikaa.
Muutto on iso muutos
ja herättää erilaisia tunteita,
esimerkiksi itkuisuutta,
ikävää, innostusta ja jännitystä.

Kotiutumistasi edistää, jos

1. tunnet etukäteen
   uuden kodin ympäristöä
   ja mahdollisesti ihmisiäkin
2. tuki ja apu annetaan tutulla tavalla
3. olet etukäteen valmistautunut
   ja tiedät, mitkä asiat
   muuttuvat elämässäsi
   ja mitkä pysyvät samoina
4. tiedät oman roolisi ja tehtäväsi
   asumisessa
5. työ- tai päivätoiminta on kunnossa
6. voit viettää vapaa-aikasi
   haluamallasi tavalla
7. olet jo aiemmin selviytynyt
   joistakin muutoksista,
   eli olet esimerkiksi ollut opiskelemassa
   toisella paikkakunnalla
8. läheisesti tukevat sinua
   elämänmuutoksessa

Läheiset ihmiset ovat tärkeitä tukijoitasi
muuton ja elämänmuutoksen keskellä.
Keskustelkaa jo hyvissä ajoin,
miten he voivat tukea sinua.

Uudessa kodissa

Uudessa kodissa
on tapana pitää tupaantuliaiset.
Tupaantuliaisiin kutsutaan
ystäviä ja läheisiä.
Keitä sinä aiot kutsua uuteen kotiisi
kylään tai tupaantuliaisiin?

Uudessa kodissa voi myös pitää vieraskirjaa.
Jokainen vierailija voi kirjoittaa vieraskirjaasi
onnittelut ja terveiset.

Onnea uuteen kotiin!