

SINUT-LEHTI 2023

Sinut



TEEMA:
TUNTEET JA VOIMAVARAT

TÄMÄN LEHDEN SINU(I)LLE TEKIVÄT NUORET

LASTENSUOJELU PELASTI HENKENI

Moi! Olen Aada, 17-vuotias nuori Pirkanmaalta ja asun sijaisperheessä. Minulla oli melko normaali lapsuus, muutamaa lastensuojeluilmoitusta lukuun ottamatta. Isäpuoleni käytti minuun ja veljeeni fyysistä väkivaltaa. Se kesti onneksi tosi vähän aikaa, mutta en ymmärtänyt sen olevan epänormaalia.

Samaan aikaan koin koulukiusaamista ja olin aika hämilläni siitä, mitä tapahtuu. Viidennellä luokalla aloin oireilla enkä jaksanut aina mennä kouluun, joten poissaoloja kertyi. Kesällä 2020 jouduin lopulta sairaalaan liiallisen henkisen kuormituksen ja koulukiusaamisen vuoksi.

Ensimmäisen kerran minut sijoitettiin lastensuojeluyksikköön syksyllä 2020 sen jälkeen, kun olin ollut koko kesän sairaalassa. Sijoituksen syynä olivat mielenterveysongelmani. Vietin aikaa siellä joulukuun 2020 saakka.

Muutin biologisen isäni luo toivoen, että elämä alkaisujua ja saisin käytyä koulut loppuun. Jo jouluna tajusin, ettei muuttaminen olisi kannattanut. Kevään aikana tehtiin paljon lastensuojeluilmoituksia. Isä käytti minuun henkistä väkivaltaa. Hän muun muassa uhkaili, kontrolloi, pelotteli ja suuttui tosi voimakkaasti jokaisesta lastensuojeluilmoituksesta. Aina kaapissa ei ollut ruokaakaan, alkoholia kyllä löytyi.

Kävin pari kertaa myös psykiatrisella osastolla itsetuhoisten ajatusten takia. Kevät oli superrankka, ja olin varma, etten ehdi täyttää 16:tä vuotta. Hakeuduin monia kertoja hakemaan apua päivystyksestä. Viimein toukokuun lopussa pääsin pois isän luota ja muutin laitokseen. Kuukauden jälkeen muutin sijaisperheeseen Seinäjoelle. Aloitin myös opiskelut kymppiluokalla Ilmajoella, ja siellä opiskelu oli elämäni parasta aikaa.

Sijaisperheessä kaikki meni putkeen aluksi, mutta jossain vaiheessa asuminen Seinäjoella ei toiminut. En pystynyt olemaan oma itseni ja olin aika uupunut tilanteesta perheessä. Tein myös samaan aikaan töitä Citymarketissa, ja se saikin ajatuksiani muualle. Loppujen lopuksi irtisanouduin huonon työilmapiirin vuoksi.

Asuin Seinäjoella melkein kaksi vuotta. Tänä vuonna muutin uuteen sijaisperheeseen Pirkanmaalle ja koen, että olen vihdoinkin löytänyt oikean ja turvallisen paikan. Olen ollut nyt vuoden lähiohitojaopinnoissa Seinäjoella ja jatkan opintoja Tampereella. Tulevaisuudessa aion mennä ammattikorkeakouluun opiskelemaan yhteisöpedagogiksi.

Koen, että saan nyt ja tulevaisuudessa Sinut ry:stä jotain niin korvaamatonta. En pelkästään kokemuksia ja kavereita, vaan myös paljon ihania keskusteluja, vertaistukea ja iloa elämään. Nykyään toimin myös vapaaehtoisena Street Teamissä ja Yeesillä.

Sinuihin päädyin toisen toiminnassa olevan nuoren kautta. Ensimmäisen kokeilin mennä yhdelle leirille, josta tunsin vain yhden nuoren. Leirin jälkeen tunsin jo monta muutakin. Sitteen liityin Sinujen Tiikkutäkki-kehittäjäryhmään ja olen ollut tosi aktiivisesti toiminnassa mukana.

-AADA



SINUT ON AINUTLAATUINEN YHTEISÖ

Olen ollut Sinut ry:n toiminnassa mukana pian kahdeksan vuotta. Tänä aikana olen saanut paljon voimaannuttavia muistoja ja kokemuksia esimerkiksi leirien aktiviteeteista ja siitä, kuinka toisia kannustetaan ylittämään itsensä.

Parhaita voimavaroja minulle ovat olleet toiset nuoret ja leireiltä saatu vertaistuki. Leirien ja tapahutumien joukosta voimaannuttaviksi kokemuksiksi nousevat mieleen esimerkiksi yhteiset rastitehtävät ja muut ohjelmat, joissa on päässyt työskentelemään ryhmänä tai pareina.

Leirien aktiviteeteistä nousee mieleen myös reissu kiipeilypuistoon. Tapahtumista voimaannuttavimpia kokemuksia ovat olleet huvipuistopäivät, sillä niissä olemme kannustaneet toisiamme ylittämään itsemme ja ryhmähenki on ollut mahtava.

Yksi voimavara ovat myös etätapahtumat, joita on vertaistuellisina ja matalankynnyksen tapahtumina. Myös leiritoiminnan kautta olen päässyt tutustumaan uusiin ihmisiin ja erilaisiin paikkakuntiin. Olen saanut rohkeutta osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, mikä on myös eräänlainen voimaa antava asia.

Toiminnan monipuolisuus ja erilaisuuden hyväksyminen on minulle iso voimavara. Tämä näkyy

niin, että kaikki ovat tervetulleita mukaan oman itsensä eikä kukaan tuomitse tai arvostele. Myös ainutlaatuiset ystävyysuhteet ovat voimaannuttava toiminnan muoto. Tarjolla on niin ikään vertaistuki-chat, jossa pääsee keskustelemaan ohjaajien kanssa eri teemoista. Olen saanut chatistä jaksamista arkeen.

Voimavaraksi lasken myös leireillä tehtävät muistot ja positiivisuuslaput, joissa on muiden kirjoittamia positiivisia asioita lapussa lukevasta henkilöstä. Myös Sinut-lehden tekeminen tai lukeminen on ainakin minulle antanut voimaa omaan arkeen.

Sinut on ainutlaatuinen yhteisö, johon mahtuu lukematon määrä kokemuksia ja hetkiä, jotka antavat voimaa omassa arjessa selviytymiseen. Minulle voimavaroja Sinuissa tuovat ammattitaitoiset ohjaajat, joiden kanssa on päässyt käymään voimaannuttavia keskusteluja.

Toiminnan kautta olen saanut oman mielipiteeni kuuluviin nuorten omassa kehittäjäryhmässä, jossa olen ollut suunnittelemassa esimerkiksi nuorten itse toteuttamaa etätapahtumaa ja kokonaista leiripäivää. Sinut on korvaamaton voimavaran lähde omassa arjessa!

-JASSU

MITEN VOIMAVARAT NÄKYVÄT LASTENSUOJELUSSA?

Minulle voimavaroja lastensuojelussa toi ohjaajien antama huomio. Ohjaajat olivat suuri syy siihen, miksi jaksoin, koska he tsemppasivat minua ja uskoivat, että pystyn. Rakastan maalaamista ja piirtämistä; taide auttoi minua saamaan negatiivisia tunteita ulos. Liikunta oli myös todella rakas asia, koska samalla siinä pääsi luonnon ääreen ja näki muutakin elämää kuin omaa.

Parasta oli se, kun pääsi yhdessä muiden nuorten kanssa pienille retkille. Kävimme muun muassa huvipuistossa, mökillä, shoppailemassa, kahvilla ja tekemässä kaikkea, mitä keksittiinkään. Nuortenvälinen ystävyysuhde oli aina niin ainutlaatuista, että oli ihanaa lähteä reissuun. Nuoret olivat ihanan heittäytyviä, eikä useimmiten ollut sellaista asiaa, mitä ei uskaltanut sanoa tai tehdä.

-SADE

Minulle voimavaroja on tuonut lastensuojelussa matkan varrella monikin asia, mutta ennen kuin ne löytyivät ja löysin oikean suunnan, kuljin pitkän ja juurakkaisen polun. Tuohon polkuun liittyivät senhetkiset ihmissuhteet, todella kiireinen arki, sijaisvanhempien luottamuspuola, liian tiukat säännöt ja rajat sekä rajallinen mahdollisuus ilmaista mielipiteitä.

Arki oli siis sellaista, ettei läksyille ollut juurikaan aikaa ja koulutehtäviä piti tehdä yömyöhään, jotta ne sai valmiiksi. Myös kotihommia riitti niin paljon, että tuntui, ettei oikein jäänyt aikaa levähtää tai pysähtyä edes viikonloppuna.

Tuota polkua ja polun varrelta löytyneitä lankoja seurasin yhteensä 13 vuotta. Langat kuvaavat niitä pieniä hetkiä, joista vaikeimpina toveina sain voimavaroja. Ne myös herättelivät minua pohtimaan, mitä haluan, mistä nautin, mikä oikeasti olisi oikein ja haluan olla paikassa, jossa voimavarojani koetellaan joka päivä ja ne ovat äärimmillään.

Voimavaroinani toimivat tuolloin nuorisotilalla käyminen, paperille runojen ja kokemusten kirjoit-

taminen ja koiran lenkittäminen maalaismaisemissa. Myös kalastaminen toi useisiin päiviin piristystä. Joki oli aivan vieressä, eikä tarvinnut kuin ottaa reppu selkään ja kalavehkeet mukaan, niin pääsi jo kosken äärelle rentoutumaan ja arjen parista pois.

Myös harrastukset olivat vahvasti voimavarojani, vaikka en tykännytään kaikista harrastuksista, kuten tanssista ja kuorosta. Pelastuksia olivat ne päivät, kun pääsin käymään nuorisotilassa. Käynnillä siellä vaikuttivat eniten myös itseluottamukseni kasvuun ja siihen, että tulin vihdoin rohkeamaksi avata kokemaani ja pohtia yhdessä tuttujen työntekijöiden kanssa tilannettani.

Nuorisotilan työntekijät olivat ensimmäinen ihmissuhde, johon pystyin kunnolla luottamaan ja jonka pystyin nostamaan isoimmaksi voimavaraksi koko arjen keskellä. Heidän kauttaan löysin polun myös kerhotoimintaan, mikä toi arkeen sisältöä ja uutta virtaa ja voimavaroja.

Vihdoin tuntui, että lankakerä rupesi purkautumaan. Rupesi myös näyttämään siltä, että elämään löytyy niitä hyviä juttuja, jotka tuovat tasapainoa. Isoin asia tapahtuikin juurikin tuon ansiosta: sain soitettua koulun välitunnilla yhden puhelun sosiaalityöntekijälle, mikä muutti kaiken nopealla aikataululla. En varmaan olisi itse tuota uskaltanut tehdä, jos olisi ollut vieras sosiaalityöntekijä, mutta onneksi sama oli ollut jo yli 14 vuotta.

Sosiaalityöntekijä otti minusta kopin ja kertomani asiat tosissaan. Se teki turvallisen ja kuunnellun olon. Viikon sisällä tuli myös muutto uuteen paikkaan eli pienryhmäkotiin. Tulipa minulla mitä vaan kerrottavaa sosiaalityöntekijälleni, hän oli koko ajan puhelimen päässä tavoitettavissa ja pääsi jopa paikan päälle tarvittaessa nopeasti.

Sijaisperheessä en ollut juurikaan tullut kuulluksi, joten tuo prosessi ja sosiaalityöntekijän panos tekivät valtavan vaikutuksen. Aiempien kokemusteni takia en myöskään ollut pystynyt luottamaan juuri kehenkään, mutta tämä toi siihen muutoksen.

Pienryhmäkodin ja muuton myötä arkeni muuttui täysin ja löysin arkeeni ja vapaa-aikaani semmoisia juttuja, jotka toivat uutta virtaa ja uusia voimavaroja. Työntekijät pienryhmäkodissa antoivat oikeasti tarvittavan ajan, kun halusin tai kysyi, ehtiikö tulla juttelemaan.

Myös kotiin tullessani kysyttiin aina kuulumisia ja oltiin aidosti kiinnostuneita, miten menee. Osattiin myös heittää huumoria sopivasti ja eläytyä ja heittäytyä tilanteisiin. Minulle tuli olo, että vaikka onkin eri työntekijöitä ympärillä, niin kaikki nuoret ja työntekijät ovat silti yhtä perhettä. Tämän myötä myös tukiverkosto laajeni merkittävästi.

Muutto pienryhmäkotiin avasi myös mahdollisuuden harrastaa sitä, mitä tahtoi. Pääsin kokemaan sellaisia asioita, mitä olin jo pitkään halunnut toteuttaa, mutten ollut pystynyt sijaisperheessä toteuttamaan, koska minuun ei luotettu ja päästetty menemään yksin juuri minnekään. Tuo vapaus avasi jälleen uusia voimavaroja, kun pääsin nyt harrastamaan mielekkäitä asioita, kuten tennistä ja salibandyä. Sain myös lähteä katsomaan itsekseni tai kaverien kanssa keikkoja ja tapahtumia, joista olin pitkään jo haaveillut.

Sain uutta intoa myös opiskeluun, kun nyt siihen sai tarvittavan tuen ja tsemppaukset eikä painos-

tettu enää arvosanoilla tai liian isoilla tavoitteilla. Pääsin myös juuri niihin jatko-opintoihin, mihin halusin, eli opiskelemaan nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaksi. Lisäksi sain tarvittavan tuen itsenäistymiseen ja pääsin harjoittelemaan sitä itsenäistymisasunnossa pienryhmäkodin pihapiirissä.

Nyt jälkihuollossa olevana nuorena olen kokenut, että minua on tuettu unelmien tavoittelussa ja jeesattu myös sellaisten asioiden tavoittelussa, mistä olisi voinut vain haaveilla sijaisperheaikana. Sain jälki-huollon kautta myös tutun tukihenkilön pienryhmäkodista. Sekin on ollut eräänlainen voimavara, koska tutulle ihmiselle ei ole tarvinnut kertoa ja sanoittaa omaa tarinaansa jälleen uudelleen.

Nykyään opiskelen sosionomiksi. Olen kääntänyt oman tarinani ja kokemukseni vahvoiksi voimavaroiksi. Tykkään käydä kokemusasiantuntijana kertomassa tarinaani ja näkemyksiäni. Pidän myös keikoilla ja festareilla käymisestä. Ylipäättään musiikki on iso voimavara elämässäni, samoin matkustelu eri paikkoihin, urheilutapahtumissa käyminen ja urheileminen.

– JOEL



MEEMIT



perinteiset
kasvatusmetodit



lasten oikeudet
ja turvallisuus



sossu ei vastaa
puhelimeen, eikä
kuuntele



Sossu kuuntelee
ja auttaa
parhaansa
mukaan



SULLA ON OMAT VOIMAVARAT
JA KAIKKI HUOMIOI NE SUN ARIESSA



TUNTEET ON OK

NIIN POSITIIVISET KUIN NEGATIIVISET



SAAKO LASTENSUOJELUSSA NÄYTTÄÄ TUNTEITA?

Oma kokemukseni on pääosin se, ettei lastensuojelussa saa näyttää tunteita. Kokemukseni mukaan tunteista myös rangaistaan. Kun asuin sijaisperheessä, siellä ei saanut näyttää tunteita. Jos iloitsin esimerkiksi koenumeroista, joka oli 10-, niin siihen reagoitiin lyömällä ja huutamalla: "Miksi et saanut täyttää kymppiä?"

Jos en hymyillyt jatkuvasti, minua saatettiin rangaista esimerkiksi sillä, että en saanut viettää muiden kanssa aikaa tai juhlapyyhiä, vaan jouduin yksin omaan huoneeseeni ja sain tulla sieltä pois vasta, kun osasin hymyillä. Minulle huudettiin koko ajan tosi paljon ja minua uhkailtiin. Se sai minut pelkäämään ja varomaan tunteiden ilmaisua.

Jatkuva pelko siitä, että negatiivisista tunteista rangaistaan, vaikutti itsetuntooni tosi pahasti. Joka päivä itkin salaa yksin huoneessani. Jossain vaiheessa aloin padota tunteita, ja reaktioita joka asiaan oli "Ihan sama" tai "Ei kiinnosta".

Koin, että kaikille olisi helpompaa, jos en näyttäisi mitään tunteita ja reagoisin joka asiaan mahdollisimman neutraalisti. Tunteiden patoaminen johti siihen, että en vain enää pystynyt oikeastaan kokemaan mitään tunteita tai itkemään. Välillä menikin

useampi vuosi, ennen itkenyt, vaikka oli sellainen olo, että itkettä.

Muutin sijaisperheestä perhekotiin, jossa kerkesin asua noin kaksi vuotta. Perhekodissa asiat olivat toisin. Minulle oli tosi vierasta, että siellä tultiin halaamaan heti ensimmäisenä päivänä ja näytettiin, että nuorista oikeasti välitetään. Muistan, kun ensimmäisen kerran joku työntekijöistä tuli esittämään ja yritti halata, minä ojensin vain käden ja odotin, että minua kätellään.

Perhekodissa sai näyttää tunteita, mutta pyrin piilottamaan ne, koska en uskaltanut ja minulla oli myös hyvin epäuskoinen olo siitä, että tunteiden näyttäminen on ihan ok. Välillä väitän, että kaikki oli hyvin, vaikkei ollut. Jossain vaiheessa patoamani tunteet niin sanotusti räjähtivät käsiin, koska olin turvallisessa ympäristössä, jossa uskalsin vihdoinkin ilmaista osaa tunteistani.

Jatkuvat negatiiviset kokemukset aiheuttivat sen, että minun oli tosi vaikea luottaa siihen, että minusta oikeasti välitetään. Pelkäsin, että jos näyttäisin negatiivisia tunteita, niin kaikki yhtäkkiä lakkaisivat välittämästä. Asiat eivät kuitenkaan olleet näin perhekodissa. Nämä kaksi vuotta elämästäni antoivat

minulle paljon korjaavia kokemuksia ja pelastivat henkeni. En voi ikinä olla tarpeeksi kiitollinen niille, jotka auttoivat minua eteenpäin.

Kaksi vuotta oli kumminkin liian lyhyt aika korjaamaan niitä tuhoja, joita yli kymmenen vuotta sijaisperheessä olivat aiheuttaneet. Se, että olen joutunut pelkäämään tunteiden näyttämistä eikä kukaan ole ollut jakamassa iloa eikä suruja kanssani, on tuhonnut minua. Vielä aikuisiälläkin se, etten ole saanut näyttää tunteita, on vaikuttanut suuresti itsetuntooni ja siihen, mitä ajattelen itsestäni tänäkin päivänä. Minun on vieläkin vaikea hahmottaa, kuka olen!

Olen lähes koko elämäni asettanut omat tunteeni taka-alalle ja pyrkinyt miellyttämään muita. Se, etten ole saanut näyttää tunteita, vaikuttaa vieläkin moniin ihmisuhteisiin ja siihen, että minun on vaikea luottaa ihmisiin.

Kaikkien tunteiden pitäisi olla sallittuja lastensuojelussa!

- YATZY

HAASTATTELIN KAHTA PERHEKODIN TYÖNTEKIJÄÄ. TÄSSÄ TIIVISTETYSTI HEIDÄN AJATUKSIAAN TUNTEISTA JA SIITÄ, MITEN NE ILMENEVÄT LASTENSUOJELUSSA.

• Lastensuojelussa tulee ja kuuluukin näyttää sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Se on inhimillistä. On tärkeää reagoida nuorten onnistumisiin ja iloita nuoren puolesta pienistäkin asioista. Negatiivisiin tunteisiin pitää pystyä reagoimaan yksilöllisesti nuoren tarpeita kunnioittaen.

• Työntekijät toimivat nuorelle esimerkkinä siitä, miten tunteita näytetään. Se, että tunteita näytetään moninaisesti, luo nuorelle turvallisen olon niin, että nuori uskaltaa myös itse näyttää tunteitaan.

On tärkeää, että lastensuojelun työntekijät näyttävät tunteita, sillä he saattavat olla ainoat ihmiset, joita nuorella on. Tunteiden näyttämisen perustana on luottamus.

• Pitää olla aitoa vuorovaikutusta, johon kuuluu aikuisena tunteiden näyttäminen. Pitkäaikaissijoitetuille lapsille lastensuojelulaitos on koti. Pitää muistaa ammatillisuus, eli ei voi kaataa omia tunteita lapsille, joilla on valmiiksi suruja ja murheita. Esimerkiksi lapsen sanomisesta voi loukkaantua ja on luonnollista, että herää tunteita, joita aikuinen voi esimerkiksi sanoittaa. Jos aikuinen on vihainen, niin lapsetkin voivat oppia, miten vihan tunteen voi purkaa terveesti. Aikuiset voivat antaa lapsille mallia.

• Monella lastensuojelun asiakkaalla on tunnelukkoja, ja aikaisemmin heidän tunteisiinsa on suhtauduttu kylmästi. Opetetaan nuorille, ettei se tarkoita mitään pahaa, jos näyttää tunteita. Nuoren voi olla vaikea luottaa ihmisiin esimerkiksi aiempien negatiivisten kokemusten takia.

• Tunteita pyritään näyttämään ja olemaan aidoissa suhteissa. Esimerkiksi halaamalla ja puhumalla. Jos ei ole tunteella työssä mukana, niin se välittyy lapselle. Lähtökohtaisesti on todella tärkeää, että jokainen on aidosti välittävä. Lapsi kyllä vaistoaa, jos ei ole. Lastensuojelussa nuori tarvitsee paljon enemmän hellyyttä ja sen sanomista. Täytyy olla korjaavia kokemuksia, että nuori eheytyy.

• Tunteista, niiden näyttamisestä ja merkityksestä tulisi puhua enemmän, eikä niistä voi ikinä puhua liikaa. Tunnetaitokoulutukset lastensuojelun työntekijöille ovat tärkeitä, jotta heillä olisi pohja sanoittaa omia tunteitaan. Tärkeää olisi, että työntekijä ymmärtää tunnetaitotyöskentelyn tärkeyden lastensuojelun aikana.

• Tunteista puhuminen lapsille on vaaratonta, koska tunteet ovat olemassa. Siinä ei ole mitään väärää.



TUNTEET & VOIMAVARAT

Tunteet ovat meidän jokapäiväistä elämäämme, ja kaikki ne miljoonat tunteet ovat okei. Tunteiden näyttämisen helpuus riippuu tosi paljon ihmisestä.

Meille tunteiden näyttäminen on helppoa, mutta silloin pitää olla semmoisen ihmisen seurassa, johon luottaa 120-prosenttisesti, esimerkiksi Tuulikin tai kavereiden. Positiivisia tunteita on usein helpompi näyttää, koska nauraminen on luonnollista.

Jos kuitenkin itkettää, muilla tulee huoli eikä tunnu niin arkipäivältä. Kun on paha olla, tulee soitettua kavereille tai Tuulikille. Ne, joihin luotamme täysin, ovat henkilöitä, jotka eivät tuomitse.

Voimavarat ovat asioita, jotka tuottavat iloa ja joiden avulla jaksaa eteenpäin. Voimavarana pidän elämässä ns. pysyviä asioita, kuten musiikin

kuuntelua, lenkkeilyä ja kesällä aurinkoa! Tällaisista asioista saa hyvää mieltä ja energiaa.

Ystävien, hevosten ja hyvien päivien avulla jaksaa kamppailla myös jokaisen huonomman päivän jälkeen eteenpäin. Voimavaroina ovat myös koirat, Sinut-toiminta ja auringonlaskut ja -nousut.

“Sometimes, we need to be hurt in order to grow. We must lose in order to gain. Sometimes, some lessons are learned best through pain.”

“Kevät on muistutus siitä, että pimeän jälkeen on aina edessä valoa.”

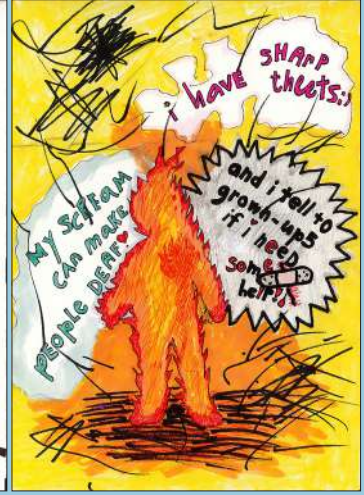
-AADA JA EMI

TÄYDENNÄ RISTIKKO VIHJEIDEN PERUSTEELLA

1																			
4																			
5																			
6																			
7																			

1. Viiden hengen porukka, joka kehittää Sinujen toimintaa
2. Kesäleirin suosittu aktiviteetti
3. "Tuolta he saapuvat poneillansa..."
4. Johtokuntaviikonlopun lokaatio
5. Suosittu matkustustapa tapahtumiin
6. Samojen/samankaltaisten kokemusten jakaminen
7. Muutaman päivän tapahtuma, jossa voi kohdata nuoria ja saada/antaa vertaistukea

LÄHETÄ OIKEA VASTAUS TUULIKILLE 31.10.2023 MENNESSÄ.
OIKEIN VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN PALKINTO.
ARVONNAN JÄLKEEN OIKEA VASTAUS ON NÄHTÄVISSÄ: WWW.SINUT.FI.



-  www.sinut.fi
-  @sinutry
-  @phInuorisoty
-  @PHLnuoriso
-  @nuorisotyö perhehoitoliitto
-  @ph_lnuorisoty
-  @nuorisotyop19

TÄMÄN LEHDEN SINU(I)LLE TEKIVÄT:

SINUT ry:n jäsenistä: Sofia, Joel, Aada, Ilo, Jennifer, Sade, Sini, Sointu, Jassu & Emi

Toimitus: Olli Koikkalainen & Tuulikki Köykkä / Perhehoitoliitto ry

Kuvat: Joel, Pixabay, Adobe Stock, Mememaker.ai & Sointu

Taitto: Reetta Kankainen

Painopaikka: PunaMusta Oy

Julkaisija: Sinut ry / Perhehoitoliitto ry

Yhteystiedot: Nuorisotyöntekijä Tuulikki Köykkä, tuulikki.koykka@perhehoitoliitto.fi