

1. Nykyisen elämän osa-alue 1: _____

2. Kuluttaminen ja rahankäyttö 3. Muutoksen arviointi 4. Omat muistiinpanot

_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____

Osa-alue 2: _____

_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____
_____	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	_____

TÄYTTÖOHJEET

1. Nykyisen elämän osa-alueet

Listaa, mitä osa-alueita tämänhetkiseen elämääsi kuuluu (esim. osa-alue 1: koti, 2: harrastukset, 3: ystävät, tms.). *Huom. Jos tämän ja seuraavan sivun tila ei riitä, voit laatia listasi myös erilliselle paperille.*

2. Kuluttaminen ja rahankäyttö

Tarkastele sitten jokaista osa-aluetta yksi kerrallaan ja listaa, mitä kuluttamista tai rahankäyttöä niihin tällä hetkellä sisältyy (esim. osa-alueeseen 'harrastukset': kuukausi- tai jäsenmaksu, tms.).

3. Muutoksen arviointi

Merkitse  kohtiin joiden ajattelet muuttuvan kun aloitat opiskelut.

Pohdi sitten oletettuja muutoksia ja ympyröi sopivin vaihtoehto: kuluttaminen / rahankäyttö pienenee = ↓ säilyy samana = → kasvaa = ↑ en tiedä / en pysty arvioimaan = ?

Mieti myös, liittyykö opintojen aloitukseen jotain uusia osa-alueita, kuluttamista tai rahankäyttöä ja täydennä listaa niiltä osin. Löydät vinkkejä muutoksen hahmottamiseen myös seuraavilta sivuilta.

4. Omat muistiinpanot

Mikäli kuluttamisesi tai rahankäyttösi kasvaa (↑) tai pienenee (↓), selvennä viereen muutamalla sanalla miten (esim. ↑ = muutan omaan vuokra-asuntoon - kalliimpaa kuin kotona asuminen). Voit myös yrittää arvioida tähän sarakkeeseen euromääräistä muutosta (esim. kotona asuminen = 0€ vs. vuokra = 500€, muutos siis ↑ +500€).

Tarkastele nyt kokonaisuutta. Kuinka paljon oletat kuukausittaisen kuluttamisesi muuttuvan opintoja aloittaessasi – ja mihin suuntaan? Onko kyse mielestäsi pienestä vai suuresta muutoksesta? Pystyitkö arvioimaan kuluttamisesi / rahankäyttösi muutosta? Mitä apua tai tukea tarvitsisit tilanteen hahmottamiseksi? Löydät seuraavilta sivuilta vinkkejä tahoista, joiden puoleen voit tarvittaessa kääntyä.

Muuttuvan elämäntilanteen muistilista opintojaan aloittavalle

Kuukausitasoinen tarkastelu

ESIMERKKI

1. Nykyisen elämän osa-alue 1: Koti ja elämisen pakolliset kulut

2. Kuluttaminen ja rahankäyttö 3. Muutoksen arviointi 4. Omat muistiinpanot

<u>kosmetiikka ja vaatteet</u>	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
<u>puhelin- ja nettilasku</u>	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ asunnon vuokra 550€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ sähkölasku 20€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ ruokakauppa 200€

Osa-alue 2: Harrastukset ja vapaa-aika

<u>kuntosalijäsenyys</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	<u>Opiskelija-alennus jumpassa -20€</u>
<u>Leffaliput</u>	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ opiskelijajuhlat 20€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	

Osa-alue 3: Ystävät

<u>ravintoloissa syöminen</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	<u>Vähenee (koska ei aikaa), n. -20€</u>
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	

Peppi 19 v., aloittamassa opintoja

1. Nykyisen elämän osa-alueet

Pepin nykyiset elämän osa-alueet ovat: koti ja elämiseen liittyvät pakolliset kulut, harrastukset ja muu vapaa-aika, sekä ystävät.

2. Kuluttaminen ja rahankäyttö

Pepin nykyiset kuukausikulut käsittävät vaatteita ja kosmetiikkaa, sekä muutamia laskutettavia palveluita, kuten puhelinliittymä ja kuntosalijäsenyys. Hän käy myös säännöllisesti elokuvissa ja ravintoloissa.

3. Muutoksen arviointi

Kun opinnot alkavat, Pepin päivät koostuvat luennoista ja opiskeluista ja hänellä on vähemmän vapaa-aikaa. Toisaalta opintojen aloitukseen liittyy uusia kuukausikuluja, esim. oma asunto sekä mahdollinen auton hankinta.

4. Omat muistiinpanot

Kokonaisuudessaan Peppi arvioi kuukausittaisen rahankäyttönsä kasvavan 1.130€ (= 550 + 20 + 200 - 20 + 20 - 20 + 200 + 80 + 50 + 50). Vuodessa tämä tarkoittaisi 13.560€ (1.130€ x 12 kuukautta).



Osa-alue 4: + auto?

	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ lainanlyhennys 200€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ pakolliset vakuutukset 80€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ bensat 50€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	+ viikonloppuisin ajo kotipaikkakunnalle 50€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	

Muuttuvan elämäntilanteen muistilista opintojaan aloittavalle

Vinkkejä kuukausitason muutoksen hahmottamiseen – sivu 1/2

Tämän listauksen tarkoituksena on auttaa hahmottamaan asioita, jotka mahdollisesti ovat uusia ja aiheuttavat muutoksia kuukausittaisessa kuluttamisessa tai rahankäytössä.

Kotona: uusi vuokra, sähkölasku, pesutupa? Tai yhtiövastike + lainanlyhennys

Laske yhteen kuukausittaiset asumismenot. Huomioi, että sähkölasku koostuu sekä sähkön siirrosta että sähköenergian osuudesta. Sähköenergian voit kilpailuttaa eli vertailla eri yhtiöitä ja valita niistä omaan kotiisi edullisimman. Jos arviointi on vaikeaa, voit käyttää viitebudjettia*, jossa yhden hengen talouden sähkölaskuksi on arvioitu 23€/kk. Yksion vuokra on viitebudjetin mukaan pääkaupunkiseudulla keskimäärin 733€/kk, muissa yli 100 000 asukkaan kaupungeissa 594€/kk, muualla Suomessa 487€/kk.

Tietoliikennemaksut: puhelinlasku, nettilasku, suoratoistopalvelujen kuukausimaksut

Kasvaako vai pieneneekö puhelinlasku? Laske yhteen kuukausittaiset maksut. Alle 45-vuotiaan yksinasuvan viitebudjetissa yhteenlasketuksi summaksi on arvioitu noin 51€/kk.

Pilvipalvelut, tallennuspalvelut

Tarvitsetko maksettua tilaa tiedostoille, elokuville, valokuville? Paljonko nämä maksavat kuukaudessa?

Liikkuminen: julkinen liikenne, pyörä, auto

Jos käytät julkisia, huomioi opiskelija-alennus kuukausilipussa. Oman auton käyttäminen tulee huomattavasti kalliimmaksi. Yksinasujalla viitebudjetin* mukaan auton kustannukset ovat 450€/kk. Polkupyörän kustannuksiin tulevat vuosittaiset huoltokustannukset ja varaosat. Viitebudjetissa polkupyörän kustannuksiksi on arvioitu 8€/kk.

Vaatteet, kengät, laukut

Paljonko käytät näihin kuukaudessa? Jos arviointi on vaikeaa, voit käyttää viitebudjettia*, jossa summaksi on arvioitu noin 47€(miehet)-59€(naiset)/kk. Vaatehankintoja tehdessäsi huomioi myös kirpputorit.

Lääkärikäynnit, lääkkeet, terveydenhuolto

Yliopisto-opiskelijoilla on käytössä YTHS, joka on käytännössä ilmainen. Tämän päälle tulevat kuitenkin mahdolliset lääkkeet. Viitebudjetissa arvio on yksinasuville alle 45-vuotiaille noin 23€(miehet)-32€(naiset)kk.

Vapaa-aika ja harrastukset

Paljonko käytät rahaa uusiin harrastuksiin kuukaudessa? Huomioi opiskelijaedut kulttuuri- ja liikuntamenoissa. Vapaa-ajan menoiksi lasketaan myös esimerkiksi lahjat, kortit ja vierailut tai liikuntavarusteiden hankkiminen. Viitebudjetissa näiden yhteissummaksi on arvioitu 48€/kk.

Juhlat, opiskelijatapahtumat

Kuinka usein kuukaudessa? Mitä kuluja näihin sisältyy?

Opiskelukulut: sanakirjat, vihot, kynät ym. ”juoksevat kulut”

Näitä saattaa tulla opintojen alussa enemmän. Sanakirjoja löytyy nykyisin myös verkkoversioina.

Kampaamo- ja parturipalvelut

Paljonko käytät näihin kuukaudessa? Osalla liikkeistä on myös opiskelija-alennus.

* Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisema kohtuullisen minimin viitebudjetti 2018

Muuttuvan elämäntilanteen muistilista opintojaan aloittavalle

Vinkkejä kuukausitason muutoksen hahmottamiseen – sivu 2/2

Kampaamo- ja parturipalvelut	Paljonko käytät näihin kuukaudessa? Osalla liikkeistä on myös opiskelija-alennus.
Ehkäisy ja henkilökohtainen hygienia	Viitebudjetissa* arvio on noin 27€(miehet)-34€(naiset)kk. Summa sisältää myös kosmetiikan. Joillakin paikkakunnilla ehkäisy tarjotaan ilmaiseksi alle 20- tai alle 25-vuotiaille. Selvitä oman kuntasi tilanne.
Viikonloppumatkat	Esim. matkat vanhempien tai puolison luokse toiseen kaupunkiin. Huomioi opiskelija-alennukset juna- ja bussilipuissa. Liput ovat myös usein halvempia ennakkoon ostettuna.
Ostokset verkkokaupoista	Tee ostoksia vain tuttujen verkkokauppojen sivuilla tai varmista, että verkkokaupan luotettavuus ja maine ovat kunnossa. Etämyyntinä (verkkokaupassa) tehdyillä ostoksilla on 14 päivän palautusoikeus. Huomaa, että ongelmatilanteiden hoidossa voi olla eroa kotimaisten, EU-alueen ja ulkomaisten verkkokauppojen osalta. Luottokortilla maksaminen antaa turvaa esim. myyjän konkurssitilanteessa. Tällöin luottokorttiyhtiö on vastuussa myyjän viivästyksen ja virheen aiheuttamista kuluista tai hinnanalennuksesta. Tutustu myös etämyynnin ehtoihin, esim. Kuluttajaliiton Kuluttajansuojan ABC -oppaasta.
Maksuaikakortti tai luottokortti	Luottokortti voi olla maksuaikakortti, joka sisältää luotto-ominaisuuden. Korottoman maksuajan aikana maksat ostokset ilman lisäkuluja. Ostoksia on kuitenkin mahdollista maksaa takaisin osissa myös eräpäivän jälkeen, jolloin saamia pitää kuitenkin lyhentää vähintään sovitun minimilyhennyksen verran. Ylijäävästä osuudesta pitää maksaa sopimuksen mukaista korkoa ja muita mahdollisia kuluja. Eri yhtiöiden kuluja voi vertailla ennen kortin hankkimista.
Huomioi myös muuttuvat tulot	
Opintotuki	Kirjaa kuukausittainen määrä.
Asumistuki	Kirjaa kuukausittainen määrä.
Opintolaina	Kirjaa kuukausittainen määrä.
Palkka jos osa-aikatöissä	Arvioi, paljonko tienaat keskimäärin kuukaudessa.
Tuet vanhemmilta	Arvioi keskimääräinen summa kuukaudessa.
Säästäminen	Pystytkö laittamaan kuukausittain pienen summan säästöön myöhempiä isoja hankintoja varten?

* Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisema kohtuullisen minimin viitebudjetti 2018

Tämän listauksen tarkoituksena on kertoa tahoista, joiden puoleen voit tarvittaessa kääntyä mikäli tarvitset apua oman tilanteen hahmottamiseen tai sinulle tulee jotain ongelmia.

Opiskelijan tuet

- Opintotukeen liittyvät asiat: <https://www.kela.fi/opintotuki>
- Opintotukeen vaadittavien opintopisteiden suorittaminen: käänny oppilaitoksesi opintoneuvojan puoleen (yliopistolla myös oppiaineen amanuenssi).
- Opintolainaan liittyvät asiat ja ohjeistus: <https://www.kela.fi/opintotuki-opintolaina>
- Mikäli rahat eivät meinaa riittää, kunnan sosiaalitoimesta voi hakea myös harkinnanvaraista toimeentulotukea. Tällöin kyseessä on täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki. Hakuohjeet löydät oman kuntasi sosiaalitoimiston sivuilta. Yleistietoa Kelan sivuilta: <https://www.kela.fi/toimeentulotuki-kokonaisuus>

Vuokra ja asuminen

- Nuorisotasuntoliiton Asumisen ABC -opas <http://www.nal.fi/asumisen-abc/>
- Kuluttajaliiton maksuton asumisneuvonta <https://www.kuluttajaliitto.fi/neuvontapalvelut/asumisneuvonta/>
- Asumistuen laskuri Kelan sivuilla: <https://www.kela.fi/laskurit> ja hakuohjeet <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki-nain-haet>

Hankintoihin liittyvät pulmat

- Tietoa kuluttajansuojasta <https://www.kuluttajaliitto.fi/tietopankki/ostaminen-ja-kuluttajansuoja/yleista-kuluttajansuojasta/>
- Kuluttajaviraston kuluttajaneuvonta <https://www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta>
- Euroopan kuluttajakeskus auttaa kuluttajia rajat ylittävissä ongelmissa mm. matkustamisessa ja verkkokaupassa ja neuvoo EU-alueen kuluttaja-asioissa <https://www.ecc.fi/Tietoa-meista/neuvoja-ongelmatilanteessa/>

Rahankäytön suunnitteluun ja hallintaan

- Takuusäätiön työkirja tulojen ja menojen laskemiseen: https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/penno_selvita_rahatilanteesi_netti.pdf
- Nuorisotasuntoliiton budjettilaskuri: <http://www.nal.fi/asumisen-abc/oman-talouden-hallinta/budjettilaskuri/>
- Marttojen Omat rahat -sivusto <https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahats/>
- Taloudenhallintasovellus Penno www.penno.fi/home sekä sen käyttöönottovideo www.youtube.com/watch?v=pHlhtY4cyeE
- Mun Talous -verkoston Puhu Rahasta -tehtäväkirja <https://muntalous.fi/wp-content/uploads/2017/11/Puhu-rahasta-teht%C3%A4v%C3%A4kirja-verkkoversio.pdf>

Vakuutukset

- Ongelmien välttämiseksi ja vahinkojen lievittämiseksi perusvakuutukset (ainakin koti-, matkavakuutus) kannattaa olla kunnossa. FINEn Nuoren vakuuttajan tietopakettista saa hyvät perustiedot siitä, minkälaisia vakuutuksia tarvitaan esimerkiksi ensimmäiseen omaan kotiin sekä esimerkitapauksia siitä, kun kaikki ei menekään niin kuin pitäisi – ja mitä vakuutus silloin korvaa. <https://www.fine.fi/media/julkaisut-2014/hupsis-2014.pdf>

Jos rahatilanne huolestuttaa ja rahat eivät meinaa riittää

- Mun Talous -verkoston Omat rahat -palvelu <https://muntalous.fi/omat-rahats/>
- Takuusäätiön Niskalenkki raha-asioista -opas https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/niskalenkki_rahaasioista_nettti_0217.pdf
- Takuusäätiön velkalinja ja chat-neuvonta <https://www.takuusaatio.fi/palvelumme/velkalinja-ja-chat-neuvonta>
- Kuntien talous- ja velkaneuvonta <https://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/Maksut-laskut-perinta/talous--ja-velkaneuvojat/>
- Mikäli edessä on jokin isompi hankinta, huomioithan, että vakuudettomat kulutusluotot ovat usein kallista lainarahaa, joiden lyhentäminen on aina pois tulevaisuuden muusta kuluttamisesta. Jos tarvitset kohtuuehtoista lainaa, hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi 30 eri kunnassa tarjottava sosiaalinen luotto, lisätietoa: <https://www.takuusaatio.fi/hae-apua/talous-ja-velkaongelmat/sosiaalinen-luotto> sekä Takuusäätiön pienlainat: <https://www.takuusaatio.fi/node/58>

Terveys ja henkinen hyvinvointi

- Opiskelijoiden terveydenhuoltopalvelut YTHS <http://www.yths.fi/palvelut/> (tällä hetkellä vain yliopisto-opiskelijoille, jatkossa myös ammattikorkeakoulujen opiskelijoille)
- YTHS:n kattava tietopankki kaikille http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki
- Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen yhdistys Nyyti ry www.nyyti.fi
- Syömishäiriöliitto SYLI <https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa/#tukipuhelin-ja-chat>

Muita

- Nuortenlinkki-verkkopalvelussa matalan kynnyksen tukea päihdeongelmiin, riippuvuuksiin, pelaamiseen, netinkäyttöön ja mielenterveysongelmiin <https://www.a-klinikka.fi/arkisto/nuortenlinkki-verkkosivusto-julkaistu>
- Peluurin chat ja auttava puhelin peliongelmiin parissa kamppaileville www.peluuri.fi

Yleistä neuvontaa ja tukea

- Ohjaamot: alle 30-vuotiaille tarkoitettu paikka, jossa saa maksutonta apua ja tukea monenlaisiin asioihin opiskelusta ja työllistymisestä asumiseen ja kaikkeen näiden väliltä. <http://ohjaamot.fi/mista-oikein-on-kyse->
- Nuorten tieto- ja neuvontapalvelut: henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja tukemista monenlaisissa elämäntilanteissa. Paikkakuntakohtaiset yhteystiedot: <http://www.koordinaatti.fi/fi/toimipisteet>