

# Muuttuvan elämäntilanteen muistilista opintojaan aloittavalle

KULUTTAJALIITTO

KONSUMENTFÖRBUNDET

## Päivätasoinen tarkastelu

### 1. Nykyinen elämäntilanne

### 2. Uusi elämäntilanne

### 3. Kuluttaminen ja rahankäyttö

Klo 06 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 07 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 08 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 09 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 10 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 11 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 12 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 13 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 14 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 15 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 16 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 17 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 18 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 19 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 20 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 21 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 22 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 23 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 00 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €


Klo 01 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 02 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 03 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 04 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 05 _____	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €

## TÄYTTÖOHJEET

### 1. Nykyinen elämäntilanne

Kerro lyhyesti, mitä normaalina päivänä teet mihinkin kellonaikaan (esim. Klo 07 = herään).  
*Huom. Jos tämän kaavakkeen tila ei riitä, voit laatia listasi myös erilliselle paperille.*

### 2. Uusi elämäntilanne

Merkitse  kohtiin joiden ajattelet muuttuvan kun aloitat opiskelut. Kirjaa viereen oletettu uusi tekeminen (esim. Klo 07 = lähden kotoa bussilla luennolle).

### 3. Kuluttaminen ja rahankäyttö

Tarkastele nyt uusia, oletettuja tekemisiäsi ja niihin mahdollisesti liittyvää kuluttamista tai rahankäyttöä. Ympyröi sopivin vaihtoehto: kuluttaminen / rahankäyttö pienenee = ↓ säilyy samana = → kasvaa = ↑ en tiedä / en pysty arvioimaan = ?. Löydät vinkkejä muutoksen hahmottamiseen myös seuraavilta sivuilta.

Mikäli kuluttamisesi tai rahankäyttösi kasvaa (↑) tai pienenee (↓), yritä arvioida viereen euromääräinen muutos (esim. lounas kotona = 2€ vs. lounas opiskelijaruokalassa = 5€, muutos siis ↑ 3€).

### 4. Lopuksi

Tarkastele nyt kokonaisuutta. Kuinka paljon oletat päivittäisen kuluttamisesi tai rahankäyttösi 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

## Päivätasoinen tarkastelu

KULUTTAJALIITTO

KONSUMENTFÖRBUNDET

ESIMERKKI

1. Nykyinen elämäntilanne	2. Uusi elämäntilanne	3. Kuluttaminen ja rahankäyttö
Klo 06 nukun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 07 herään	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 08 syön aamiaista ja luen viestejä puhelimestani	<input checked="" type="checkbox"/> ostan kahvin ja sämpylän yliopistolla	↓ → ↑ ? + 2,00 €
Klo 09 pukeudun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 10 lähten kotoa kävelen	<input checked="" type="checkbox"/> lähten kotoa jo klo 8 bussilla yliopistolle	↓ → ↑ ? + 2,20 €
Klo 11 urheilen	<input checked="" type="checkbox"/> olen luennoilla koko päivän, urheilen iltaisin	↓ → ↑ ? - 5,00 €
Klo 12 palaan kotiin ja käyn suihkussa	<input checked="" type="checkbox"/> Saavun kotiin bussilla	↓ → ↑ ? + 2,20 €
Klo 13 syön lounasta kotona	<input checked="" type="checkbox"/> opiskelijalounas yliopistolla	↓ → ↑ ? + 3,00 €
Klo 14 lähten kotoa kävelen	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 15 tapaan ystäväni kahvilassa	<input checked="" type="checkbox"/> tapaan ystäväni lähinnä viikonloppuisin	↓ → ↑ ? - 5,50 €
Klo 16 (kahvilassa)	<input checked="" type="checkbox"/> en käy enää kahviloissa päivisin	↓ → ↑ ? kts. yllä €
Klo 17 menen kirjastoon	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 18 palaan kotiin ja syön Päivällistä	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 19 katson TV:tä	<input checked="" type="checkbox"/> opiskelen	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 20 (TV)	<input checked="" type="checkbox"/> urheilu (käyn esim. juoksemassa)	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 21 syön iltapalaa	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 22 luen vielä viestejä ja vastailen niihin	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 23 menen nukkumaan	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 00 nukun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €

Klo 01 nukun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 02 nukun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 03 nukun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 04 nukun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €
Klo 05 nukun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ? _____ €

### Peppi 19 v., aloittamassa opintoja

#### 1. Nykyinen elämäntilanne

Normaalina päivänä Peppi urheilee aamupäivisin ja tapaa iltapäivällä ystäviään.

#### 2. Uusi elämäntilanne

Kun opiskelut alkavat, Pepin päivät koostuvat luennoista ja opinnoista ja hänellä on vähemmän vapaa-aikaa.

#### 3. Kuluttaminen ja rahankäyttö

Opiskelu yliopistolla tuo mukanaan uusia kuluja liittyen mm. liikennevälineisiin ja ruokailuun. Toisaalta Pepin nykyiset kulut pienenevät, koska aikaa ei tule enää vietettyä esim. kahviloissa. Myös urheilu tulee hoidettua iltaisin lenkkeilemällä yksittäisten viikoittaisten harrastusten sijasta, jotka ovat aiemmin olleet kuluerä.

#### 4. Lopuksi

Kokonaisuudessaan Peppi arvioi päivittäisen rahankäyttönsä pienenevän -1,10€ (= 2,00 + 2,20 - 5,00 + 2,20 + 3,00 - 5,50). Kuukaudessa tämä tarkoittaisi - 22€ (-1,10€ x 20 arkipäivää).



# Muuttuvan elämäntilanteen muistilista opintojaan aloittavalle

## Vinkkejä päivätason muutoksen hahmottamiseen

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

<b>Lounas</b>	Huomioi opiskelija-alennus opiskelijaruokalassa.
<b>Kahviloissa käyminen</b>	Arvioi, paljonko kulutat kahviloihin viikossa ja jaa summa viikonpäivillä.
<b>Liikuntaharrastus</b>	Huomioi opiskelijaedut.
<b>Kirjasto</b>	Ei kustannuksia.
<b>Välipalat, take-away-kahvit</b>	Arvioi, paljonko kulutat välipaloihin viikossa ja jaa summa viikonpäivillä.
<b>Lemmikin hoito</b>	Uusi vastuualue omassa kodissa? Paljonko ostat lemmikille ruokaa ja muita tarpeita kuukaudessa? Jaa tämä summa 30:llä.
<b>Ruokakaupassa käynti</b>	Suunnitelmalliset ruokaostokset tulevat halvemmaksi kuin jos käyt joka päivä spontaanisti kaupassa. Tällöin voit jakaa viikon ostosten summan per päivä.
<b>Ruokailu kotona</b>	Itse tehty ruoka tulee halvemmaksi. Jos teet isomman annoksen ja syöt sitä useampana päivänä, voit jakaa kustannuksen monelle päivälle. Jos arviointi on vaikeaa, voit käyttää alle 45-vuotiaalle yksinasuvalle henkilölle laskettua viitebudjettiä*, jossa kaikkien kotona syötyjen aterioiden (aamupala, välipala, illallinen, iltapala) hinnaksi on arvioitu noin 5,50€ (naiset) - 6,70€(miehet)/päivässä.

\* 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](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](http://www.penno.fi/home) sekä sen käyttöönottovideo [www.youtube.com/watch?v=pHlhtY4cyeE](http://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](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-seka-Takuusaa-tion-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](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki)
- Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen yhdistys Nyyti ry [www.nyyti.fi](http://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](http://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>