

## 1. Nykyisen elämän osa-alue 1:

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

## Osa-alue 2:

### TÄYTTÖOHJEET

#### 1. Nykyisen elämän osa-alueet

Listaa, mitä osa-alueita tämänhetkiseen elämääsi kuuluu (esim. osa-alue 1: koti, 2: vapaa-aika, 3: ystävät, tms.). *Huom. Jos täyttökentät tällä ja seuraavalla sivulla eivät 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 'vapaa-aika': harrastuksiin liittyvät maksut, tms.).

#### 3. Muutoksen arviointi

Merkitse  kohtiin joiden ajattelet muuttuvan kun siirryt työelämään.

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

Mieti myös, tuoko työelämään siirtyminen 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. ↑ = tarvitsen auton liikkumiseen). Voit myös yrittää arvioida tähän sarakkeeseen euromääristä muutosta (esim. oma auto = 400€ vs. bussilippu = 50€, muutos siis ↑ +350€).

Tarkastele nyt kokonaisuutta. Kuinka paljon oletat kuukausittaisen kuluttamisesi muuttuvan työelämään siirtyessäsi – 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 työelämään siirtyvälle

Kuukausitasoinen tarkastelu – sivu 2/2

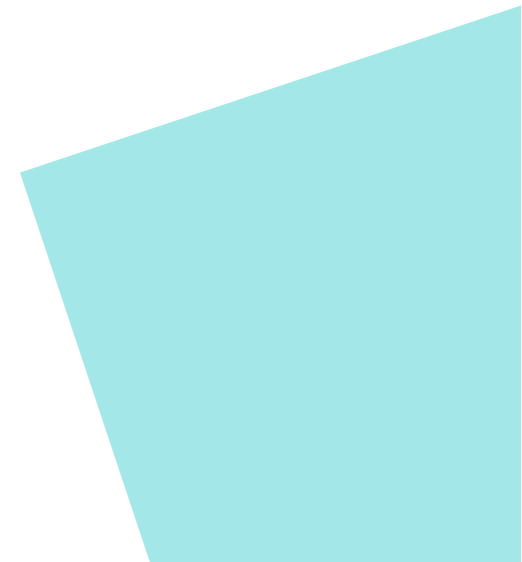
1. Nykyisen elämän osa-alue 3:

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

Osa-alue 5:

Osa-alue 4:

Osa-alue 6:



# Muuttuvan elämäntilanteen muistilista työelämään siirtyvälle

## Kuukausitasoinen tarkastelu

ESIMERKKI

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

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

asunnon vuokra	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
sähkölasku	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
puhelin- ja nettilasku	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
parturi	<input checked="" type="checkbox"/>	↓	→	<input checked="" type="checkbox"/>	↑	?	pitää käydä useammin, +30€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		

Osa-alue 2: Harrastukset ja vapaa-aika

kuntosali jäsenyys	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	-40€ (työpaikalla on kuntosali)
suoratoistopalvelut	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		

Osa-alue 3: Vapaaehtoistyö

kuukausittaiset tapahtumat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	Vähenee (koska ei aikaa), n. -30€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?		

Panu 23 v., siirtymässä työelämään

### 1. Nykyisen elämän osa-alueet

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

### 2. Kuluttaminen ja rahankäyttö

Panun nykyiset kuukausikulut käsittävät asuntoon liittyviä kuluja, sekä jotain laskutettavia palveluita, kuten puhelinliittymä ja kuntosalijäsenyys. Hän on myös aktiivinen vapaaehtoistoiminnassa.

### 3. Muutoksen arviointi

Kun työt alkavat, Panulla on vähemmän vapaa-aikaa. Työt tuovat mukanaan myös uusia kuukausikuluja. Toisaalta vakituinen palkka mahdollistaa myös uusia asioita, kuten yhteiskäyttöauton hyödyntämisen viikonloppuisin.

### 4. Omat muistiinpanot

Kokonaisuudessaan Panu arvioi kuukausittaisen rahankäyttönsä kasvavan 60€ (= 30 - 40 - 30 + 100). Vuodessa tämä tarkoittaisi 720€ (60€ x 12 kuukautta).



Osa-alue 4: + Liikkuminen

	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	yhteiskäyttöauto viikonloppuisin + 100€
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	
	<input type="checkbox"/>	↓	→	↑	?	

# Muuttuvan elämäntilanteen muistilista työelämään siirtyvälle

## 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 kotiin edullisimman. Jos arviointi on vaikeaa, voit käyttää viitebudjettia\*, jossa yhden hengen talouden sähkölaskuksi on arvioitu 23€/kk. Yksiön vuokra pääkaupunkiseudulla keskimäärin 733€/kk, muissa yli 100 000 asukkaan kaupungeissa 594€/kk, muualla Suomessa 487€/kk.

### **Tietoliikennemaksut: puhelinlasku, nettilasku, suoratoistopalvelujen kuukausimaksut**

Tarjoaako työpaikkasi mahdollisesti puhelinedun, jolloin voit soittaa osan puheluistasi työpuhelimen liittymällä? Arvioi, paljonko puhelinlaskusi tällöin voisi laskea. Laske yhteen kuukausittaiset maksut. Alle 45-vuotiaan yksinasuvan viitebudjetissa\* puhelin- ja nettiliittymien yhteenlasketuksi summaksi on arvioitu 51€/kk.

### **Pilvipalvelut, tallennuspalvelut**

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

### **Liikkuminen: julkinen liikenne, pyörä, auto**

Jos käytät julkisia, merkitse kuukausilipun hinta tai arvio kuukausittain ostamistasi kertalipuista. Hinnat vaihtelevat eri kaupungeissa, mutta keskimäärin kuukausilippu maksaa 55€/kk. Oman auton käyttäminen tulee huomattavasti kalliimmaksi. Yksinasujalla viitebudjetin mukaan auton kustannukset ovat 450€/kk eli noin 15€ päivässä. Polkupyörän kustannuksiin tulevat vuosittaiset huoltokustannukset ja varaosat. Viitebudjetissa näiden kustannukseksi 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**

Huomioi työterveydenhuolto. Työterveys kuuluu kaikilla työpaikoilla työntekijöille eikä maksa työntekijälle mitään. Työterveyden laajuudessa on kuitenkin eroja. Selvitä, mitä oma työterveytesi kattaa. Jos on vaikea arvioida, käytä viitebudjettia: 23€(miehet)-32€(naiset)/kk.

### **Vapaa-aika ja harrastukset**

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

### **Juhlat, työpaikan vapaa-ajan menot**

Montako kertaa kuukaudessa käyt juhliissa ym. illanvietoissa, joihin liittyy kustannuksia? Arvioi kuukausittainen summa.

### **Kampaamo- ja parturipalvelut**

Paljonko käytät näihin kuukaudessa?

\* Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisema kohtuullisen minimin viitebudjetti 2018

# Muuttuvan elämäntilanteen muistilista työelämään siirtyvälle

## Vinkkejä kuukausitason muutoksen hahmottamiseen – sivu 2/2

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

<b>Ehkäisy ja henkilökohtainen hygienia</b>	Viitebudjetissa* arvio on noin 27€(miehet)-34€(naiset)kk. Summa sisältää myös kosmetiikan. Joissakin kaupungeissa ehkäisy tarjotaan ilmaiseksi alle 20- tai alle 25-vuotiaille. Selvitä oman kuntasi tilanne.
<b>Viikonloppumatkat</b>	Esim. matkat vanhempien tai puolison luokse toiseen kaupunkiin. Liput ovat usein halvempia ennakkoon ostettuna.
<b>Ostokset verkkokaupoista</b>	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.
<b>Maksuaikakortti tai luottokortti</b>	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.
<b>Huomioi myös muuttuvat tulot</b>	
<b>Palkka</b>	Kirjaa kuukausipalkkasi. Jos palkkasi vaihtelee kuukausittain, arvioi keskimääräinen kuukausipalkka.
<b>Asumistuki</b>	Jos tulosi ovat pienet, voit hakea myös asumistukea. Katso lisätietoja ”tahoja, joiden puoleen kääntyä” -osiosta seuraavilta sivuilta. Kirjaa sitten kuukausittainen määrä.
<b>Säästäminen</b>	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.

## **Vuokra ja asuminen**

- Nuorisosäätiön vuokratoteja työssäkäyville ja työelämään hakeutuville 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille. <https://www.nuorisosaatio.fi/nuorisosaatio>
- Ohjeita asumistuen hakemiseen, jos palkka ei tunnu riittävän vuokran maksuun <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/asumistuki>
- Asumistuen laskuri Kelan sivuilla: <https://www.kela.fi/laskurit> ja hakuohjeet <https://www.kela.fi/yleinen-asumistuki-nain-haet>
- Kuluttajaliiton maksuton asumisneuvonta <https://www.kuluttajaliitto.fi/neuvontapalvelut/asumisneuvonta/>

## **Työpaikalla**

- Perustietoa mm. työsopimuksesta, palkoista, lomista ja työsuhteen päättymisestä Työsuojeluhallinnon verkkopalvelussa <https://www.tyosuojelu.fi/tyosuhde>
- Kattavasti tietoa työsuhteesta ja työelämän käytännöistä STTK:n työelämään.fi-sivuilla <https://tyoelamaan.fi/tyosuhde/>
- Työterveyslaitoksen Toissä Suomessa -opas on tarkoitettu maahanmuuttajille, mutta sisältää hyödyllistä tietoa kenelle tahansa työelämässä aloittavalle mm. työsopimuksista, palkanmaksusta, ammattiliitoista, työterveyshuollosta, työturvallisuudesta, työajoista, lomien määräytymisestä, irtisanoutumisesta ja työntekijän oikeuksista: [https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/10/suomi\\_toissa\\_suomessa.pdf](https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/10/suomi_toissa_suomessa.pdf)
- Syrjintätapauksessa apua ja neuvoja saa tasa-arvovaltuutetun toimistosta. Yhteystiedot ja maksuton neuvonta <https://www.tasa-arvo.fi/yhteystiedot1>  
Ohjeita ja tietoa <https://www.tasa-arvo.fi/syrjinta-tyoelamassa1>

## **Ammattiliitto ja työttömyyskassa**

- Ammattiliittoon kuulumalla saat tukea ja neuvoa ongelmatilanteisiin työpaikalla. Työttömyyskassaan liittymällä saat korkeampaa työttömyystukea, jos jäät työttömäksi. Yleistietoa ammattiliittoihin ja työttömyyskassaan kuulumisesta: <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyys/tyontekijan-oikeudet-ja-velvollisuudet/ammattiliitot>

## **Hankintoihin liittyvät pulmat**

- Tietoa kuluttajansuojasta <https://www.kuluttajaliitto.fi/tietopankki/ostaminen-ja-kuluttajansuoja/yleista-kuluttajansuojasta/>
- Kilpailu- ja kuluttajaviraston kuluttajaoikeusneuvonta <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/>

## Vakuutukset

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

## Veroasiat

- Verohallinnan nettisivuilla <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/>
- Verotietoa selkeästi selitettynä Veronmaksajien keskusliiton sivuilla <https://www.veronmaksajat.fi/Palkka-ja-elake/Verotietoa-nuorille/>

## Terveys ja sairastuminen

- Työnantajalla on lakisääteinen velvollisuus järjestää kaikille työntekijöille työterveyshuoltopalvelut. Tietoa sairastumisesta, työterveyshuollosta ja mm. työuupumuksesta Työterveyslaitoksen sivuilla <https://www.ttl.fi/tyontekija/>
- Kelan ohjeet, jos sairaus kestää pidempään <https://www.kela.fi/sairauspaivaraha>

## 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)
- Nuorisasuntoliiton 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>

## Jos rahatilanne huolestuttaa ja laskuja alkaa kasaantua

- Mun Talous -verkoston Omat rahat -palvelu <https://muntalous.fi/omat-rahats/>
- Takuusäätiön Niskalenkki raha-asioista -opas [https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/niskalenkki\\_rahasioista\\_netti\\_0217.pdf](https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/niskalenkki_rahasioista_netti_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/>
- Jos rahat eivät meinaa riittää, kunnan sosiaalitoimesta voi hakea harkinnanvaraista toimeentulotukea. Tätä voidaan myöntää, jos tulot jäävät pieniksi tai ovat epäsäännöllisiä. Tällöin kyseessä on täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki. Hakuohjeet löydät oman kuntasi sosiaalitoimiston sivuilta. Yleistietoa Kelan sivuilta: <https://www.kela.fi/toimeentulotuki-kokonaisuus>

## **Jos rahatilanne huolestuttaa ja laskuja alkaa kasaantua (jatkuu)**

- 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 Takuusäätien pienlainat: <https://www.takuusaatio.fi/node/58>

## **Työttömyys – jos jäätkin työttömäksi**

- Ilmoittaudu ensi tilassa työttömäksi TE-toimistoon, ohjeet: [http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/jos\\_jaat\\_tyottomaksi/index.html](http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/jos_jaat_tyottomaksi/index.html)
- Kelan ohjeet työttömyystuen hakemisesta: <https://www.kela.fi/tyottomyysetuutta-kelasta>
- Jos kuulut työttömyyskassaan, löydät ohjeet päivärahan hakemisesta oman työttömyyskassasi sivuilta. Jos kuulut ammattiliittoon, mutta et tiedä, minkä kassan jäsen olet, kysy tätä liitosta.
- Ohjeita työttömäksi jäävälle: <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyys/tyottomyysturva/jos-jaat-tyottomaksi>

## **Muita**

- Nuortenlinkki-verkkopalvelusta 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>