

Muuttuvan elämäntilanteen muistilista työelämään siirtyvälle

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 siirryt työelämään. Kirjaa viereen oletettu uusi tekeminen (esim. Klo 07 = lähden töihin bussilla).

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 työpaikkaruokalassa = 6€, muutos siis ↑ 4€).

4. Lopuksi

Tarkastele nyt kokonaisuutta. Kuinka paljon oletat päivittäisen kuluttamisesi tai rahankäyttösi 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

Päivätasoinen tarkastelu

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 aamu-uutiset	<input checked="" type="checkbox"/> ostan kahvilasta jotain matkalla töihin	↓ → ↑ ?	+ 5,00 €
Klo 09 pukeudun	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ?	€
Klo 10 lähden kotoa polkupyörällä	<input checked="" type="checkbox"/> lähden kotoa jo klo 8 bussilla töihin	↓ → ↑ ?	+ 2,20 €
Klo 11 urheilen	<input checked="" type="checkbox"/> olen töissä koko päivän, urheilen iltaisin	↓ → ↑ ?	- 5,00 €
Klo 12 palaan kotiin ja käyn suihkussa	<input checked="" type="checkbox"/> saavun kotiin bussilla syön lounasta	↓ → ↑ ?	+ 2,20 €
Klo 13 syön lounasta kotona lähden kotoa kävelen	<input checked="" type="checkbox"/> työpaikkaruokalassa joudun jättämään	↓ → ↑ ?	+ 4,50 €
Klo 14 nuorisotalolle	<input checked="" type="checkbox"/> vapaaehtoistyön	↓ → ↑ ?	(15,00) €
Klo 15 (nuorisotalolla)	<input checked="" type="checkbox"/> kts. yllä	↓ → ↑ ?	- €
Klo 16 (nuorisotalolla)	<input checked="" type="checkbox"/> kts. yllä	↓ → ↑ ?	- €
Klo 17 menen ruokakauppaan palaan kotiin ja syön	<input checked="" type="checkbox"/> tilaan ruokaa netistä kotiin tai syön ulkona	↓ → ↑ ?	+ 9,00 €
Klo 18 päivällistä	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ?	€
Klo 19 katson TV:tä	<input checked="" type="checkbox"/> urheilen iltaisin (käyn esim. juoksemassa)	↓ → ↑ ?	€
Klo 20 (TV)	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ?	€
Klo 21 syön iltapalaa	<input type="checkbox"/>	↓ → ↑ ?	€
Klo 22 luen ja vastailen vielä ystävien viesteihin	<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"/>	↓ → ↑ ?	€

Panu 23 v., siirtymässä työelämään

1. Nykyinen elämäntilanne

Normaalina päivänä Panu urheilee aamupäivisin ja tekee pari kertaa viikossa iltaapäivisin vapaaehtoistyötä nuorisotalolla pientä korvausta vastaan.

2. Uusi elämäntilanne

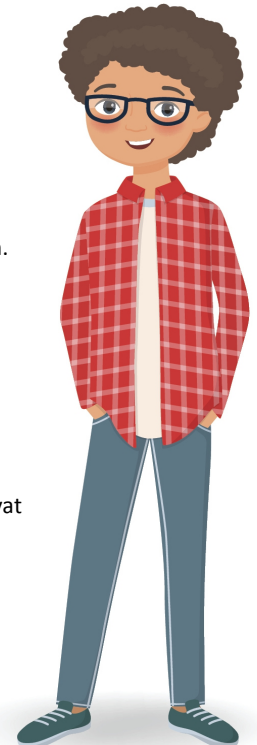
Kun työt alkavat, Panulla on vähemmän vapaa-aikaa. Hän joutuu mm. luopumaan vapaaehtoistyöstään nuorisotalolla.

3. Kuluttaminen ja rahankäyttö

Työelämään siirtyminen tuo mukanaan uusia kuluja liittyen mm. liikennevälineisiin ja ruokailuun. Toisaalta Panun tulot vapaaehtoistyöstä poistuvat. Jotkin kulut pienenevät vapaa-ajan puutteesta johtuen. Esim. urheilu tulee hoidettua iltaisin lenkkeilemällä yksittäisten viikoittaisten harrastusten sijasta, jotka ovat aiemmin olleet kuluerä.

4. Lopuksi

Kokonaisuudessaan Panu arvioi päivittäisen rahankäyttönsä kasvavan 17,90€ (= 5,00 + 2,20 - 5,00 + 2,20 + 4,50 + 9,00). Kuukaudessa tämä tarkoittaisi 358€ (17,90€ x 20 arkipäivää). Lisäksi hänen tulonsa tippuvat 120€ (15€ x 8 arkipäivää).



Muuttuvan elämäntilanteen muistilista työelämään siirtyvälle

Vinkkejä päivätason muutoksen hahmottamiseen

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

Ruokailu töissä

Huomioi mahdollinen henkilöstöalennus lounaspaikassa. Saatko lounaseteleitä? Paljonko maksat tällöin lounaastasi itse? Työpaikkaruokaloiden lounashinnaksi on arvioitu viitebudjetissa* 6,50€/päivä. Omien eväiden syöminen on yleensä edullisempaa.

Välipalat, take-away-kahvit/automaattikahvit

Arvioi, paljonko kulutat välipaloihin viikossa ja jaa summa viikonpäivillä.

Liikuntaharrastus

Voitko harrastaa liikuntaa työpaikan tiloissa esim. kuntosalilla? Saatko virikeseteleitä, joita voi käyttää liikuntapaikoissa?

Lemmikin hoito

Paljonko ostat lemmikille ruokaa ja muita tarpeita kuukaudessa? Jaa tämä summa 30:llä.

Ruokakaupassa käynti

Suunnitelmalliset ruokaostokset tulevat halvemmaksi kuin jos käyt joka päivä spontaanisti kaupassa. Tällöin voit jakaa viikon ostosten summan per päivä.

Ruokailu kotona

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 arvioitua viitebudjettia, jossa kotona syötyjen aterioiden hinnaksi on arvioitu noin 5,50€(naiset) - 6,70€ (miehet)/päivässä.

Ulkona syöminen

Montako kertaa kuukaudessa syöt ulkona ravintolassa tai pikaruokapaikassa? Laske keskimääräinen summa näille annoksille ja jaa se 30:llä. Viitebudjetissa arvio on 20€(naiset) - 22€(miehet)/kk eli 0,65€-0,75€/päivä.

Liikkuminen työpaikalle, ks. kuukausitason tarkastelu

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
- 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 esimerkitapauksia 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
- 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 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>

Jos rahatilanne huolestuttaa ja laskuja alkaa kasaantua

- Mun Talous -verkoston Omat rahat -palvelu <https://muntalous.fi/omat-rahats/>
- Takuusäätiön Niskalenni raha-asioista -opas https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/niskalenni_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 Takuusäätiön 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
- 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

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>