

## Teema 2

# ASKELEET KOHTI TULEVAISUUTTA

- 1 Voimavaroja arkeen
- 2 Raha ja säästäminen
- 3 Kansalaisten neuvontapalvelut
- 4 Lisätietoja



## Voimavaroja arkeen



### Arki- ja perhe-elämä

Arki- ja perhe-elämäsi vaikuttavat kykyysi selviytyä työssä ja koulutuksessa. Meillä kaikilla on omat velvollisuutemme ja vastuumme. Mielekäs arki auttaa sinua selviytymään sekä työn että koulutuksen aiheuttamista paineista.

**Ajattele päivittäistä arkeasi, miten sinulta sujuvat seuraavat arkielämän taidot?**

**Merkitse sopivin vaihtoehto rastilla (X).**

	Erittäin hyvin	Hyvin	Tyydyttävästi	En osaa sanoa
Kodinhoito				
Kodin kunnostustyöt				
Ruoanlaitto				
Henkilökohtainen hygienia				
Raha-asioiden hoito				
Viranomaisten kanssa asiointi				
Ihmissuhteet				
Lastenhoito				
Lasten kasvatusta				
Maltillinen alkoholin käyttö				
Tasapainoinen ruokavalio				

Pohdi edellä olevan taulukon avulla arki- ja perhe-elämäsi haasteita:

Missä haluan kehittyä?	Millä tavalla haluaisin kehittyä?	Kuka voisi auttaa, mistä voisin saada apua?

## 2 Päiväkirja

Päiväkirjan tarkoitus helpottaa sinua huomaamaan ajankäyttösi ja elämäntapoihisi liittyviä päivittäisiä rutiineja. Tunnistat kenties sekä hyviä että huonoja tapoja – ehkä olet jatkuvasti kiireinen tai sinulla on nukahtamisvaikeuksia. Omia rutiineja on ehkä helpompi huomata, kun olet kirjannut niitä ylös.

**Täytä taulukkoon vuorokausirytmisi viikon aikana merkitsemällä , mitä teet mihinkin aikaan päivästä:**

AAMU: Esimerkiksi: milloin herään/heräsin, mitä teen/tein

PÄIVÄ: Esimerkiksi: mitä teen/tein päivän aikana

ILTA: Esimerkiksi: miten vietän/vietin aikaa

YÖ: Esimerkiksi Miten kauan nukuin, heräsinkö yön aikana usein, milloin menen/menin nukkumaan

### Maanantai

#### Aamu

#### Päivä

#### Ilta

#### Yö

#### Mietteitä päivästä

## Tiistai

### Aamu

### Päivä

### Ilta

### Yö

### Mietteitä päivästä

## Keskiviikko

### Aamu

### Päivä

### Ilta

### Yö

### Mietteitä päivästä

## Torstai

### Aamu

### Päivä

### Ilta

### Yö

### Mietteitä päivästä

## Perjantai

### Aamu

### Päivä

### Ilta

### Yö

### Mietteitä päivästä

## Lauantai

### Aamu

### Päivä

### Ilta

### Yö

### Mietteitä päivästä

## Sunnuntai

### Aamu

### Päivä

### Ilta

### Yö

### Mietteitä päivästä

**Miten viikkosi mielestäsi sujui?**

**Haluaisitko muuttaa viikossasi jotain (esimerkiksi sitä, että nouset liian myöhään, olet liian kiireinen syömään lounasta tai et saa riittävästi unta)?  
Miksi?**

**Tapahtuiko viikon aikana jotakin, josta olet erityisen tyytyväinen?**

### 3 Omat verkostosi

Verkostokartan tarkoitus on tehdä yhteenveto ihmisistä, joiden kanssa olet eniten tekemisissä. Kirjoita ympyröiden sisäpuolelle niiden henkilöiden nimet, joiden kanssa olet eniten tekemisissä. Myös eri viranomaiset auttavat ihmisiä eri tavoin. Merkitse laatikoihin sellaisten yhteyshenkilöiden yhteystietoja, jotka ovat sinulle tärkeitä ja joihin olet toistuvasti yhteydessä.

#### Henkilökohtainen verkostoni

PERHEENJÄSENET JA  
SUKULAISET

TÄRKEIMMÄT  
VIRANOMAISET

**MINÄ**

YSTÄVÄT JA TUKIJAT

MUUT TÄRKEÄT  
HENKILÖT

Terveystieteiden tutkimuskeskus  
Yhteyshenkilö

Sosiaalitoimisto  
Yhteyshenkilö

Työvoimatoimisto  
Yhteyshenkilö

Kela  
Yhteyshenkilö

Koulu  
Yhteyshenkilö

Mielenterveystoimisto  
Yhteyshenkilö

Muu  
Yhteyshenkilö

**Miten ylläpidät verkostoasi?**

**Mistä saat apua ja tukea tarvittaessa?**

**Kenelle sinä annat apua ja tukea?**

**Keihin haluaisit parantaa suhteita?**

## 4 Aktiivisuuteni

Henkilökohtaisen elämämme voi jakaa työ-, perhe- ja yksityiselämään. Henkilökohtainen elämämme ja vapaa-aikamme täyttyy mm. harrastuksista tai yhdistystoimintaan tai vapaaehtoistyöhön osallistumisesta. Kaikki ihmiset eivät ole kiinnostuneita samoista asioista. Jotkut esimerkiksi eivät halua ottaa osaa politiikkaan, koska he ovat turhautuneet poliitikkojen toimintatapoihin ja aikaansaannoksiin. Sen sijaan heitä voi kiinnostaa enemmän toiminta esim. lastensa jalkapallojoukkueessa. Yleisenä totuutena pidetään, että yhteiskunnassa eri tavoin osallisena oleminen pitää meidät onnellisempina ja terveempinä.

**Merkitse seuraavaan tehtävään rastilla, miten sinä olet ja haluaisit olla osallisena yhteiskunnassa sekä aktiivinen omassa elämässäsi.**

	Kyllä	En ole, mutta koen tämän tärkeäksi	En
Olen kerännyt rahaa lapseni koululle tai harrastusseuralle.			
Olen toiminut vapaaehtoistyössä / osallistunut talkootyöhön lapseni koulussa, harrastusseurassa tai omalla asuinalueella.			
Olen auttanut apua tarvitsevaa naapuriani/tuttavaani.			
Olen vierailut yksinäisen naapurini/tuttavani luona.			
Olen ottanut osaa asuinalueellani pidettävään kokoukseen.			
Olen tehnyt valituksen, kun en ole ollut tyytyväinen ostamaani tuotteeseen tai palveluun.			
Olen vaikuttanut yhteiskunnallisiin asioihin ostotottumuksillani (esimerkiksi ostanut tuotteen, joka tukee kestäväää kehitystä).			
Olen osallistunut erilaisiin kerhoihin ja harrastustoimintaan (urheilu, taide, musiikki).			
Olen kehittänyt itseäni opiskelemalla vapaa-ajallani.			

Olen osallistunut internetissä/radiossa/TV:ssä keskustelufoorumille.			
Olen kirjoittanut mielipidekirjoituksen lehteen.			
Olen kuulunut uskonnolliseen yhteisöön.			
Olen osallistunut aktiivisesti jonkin järjestön toimintaan.			
Olen yhden tai useamman järjestön/yhdistyksen jäsen.			
Olen toiminut tukihenkilönä.			
Olen tehnyt vapaaehtoistyötä.			
Olen kerännyt rahaa yleishyödylliselle yhdistykselle (esimerkiksi Punaiselle Ristille).			
Olen osallistunut politiikkaan aktiivisesti.			
Olen äänestänyt paikallisissa tai valtakunnallisissa vaaleissa.			
Jotakin muuta:			

**Kuinka aktiivinen olet?**

(1 – erittäin passiivinen, laiska □ 10 – erittäin aktiivinen, energinen)

**Oletko aktiivinen vai passiivinen henkilö? Tarkastele edellä olevaa taulukkoa ja pohdi, mitä olet jo tehnyt tullaksesi aktiivisemmaksi?**

## Mitä haluaisit tehdä?

Kirjoita tähän, mihin toimintaan haluat osallistua tulevaisuudessa.	Mistä voit saada tietoa ja miten voit osallistua?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## Valitse nyt edellä olevasta luettelosta kolme toimintaa.

Toiminta 1:	
Mitä hyötyä tästä on sinulle (jäsenyys, tyytyväisyys itseän, uudet kontaktit ja ihmissuhteet, oman tietoisuuden lisääntyminen jne.)?	Mitä hyötyä tästä on muille?
Onko toiminnassa kielteisiä puolia?	

Toiminta 2:

Mitä hyötyä tästä on sinulle (jäsenyys, tyytyväisyys itseen, uudet kontaktit ja ihmissuhteet, oman tietoisuuden lisääntyminen jne.)?

Mitä hyötyä tästä on muille?

Onko toiminnassa kielteisiä puolia?

Toiminta 3:

Mitä hyötyä tästä on sinulle (jäsenyys, tyytyväisyys itseen, uudet kontaktit ja ihmissuhteet, oman tietoisuuden lisääntyminen jne.)?

Mitä hyötyä tästä on muille?

Onko toiminnassa kielteisiä puolia?

## 5 Oletko koudussa?

Onko sinulla sellaisia elämäntapoja, jotka aiheuttavat vaaraa itsellesi ja/tai muille?

Arvioi toimintasi riskejä (1 – ei riskejä, 10 – erittäin korkea riski) seuraavilla hyvään elämään liitetyillä alueilla:

terveys

taloudellisuus

lähipiirisi



**Oliko jossain sarakkeessa yli viisi pistettä?**

Kyllä, \_\_\_\_\_

**Alla olevan linkkilistan linkeistä löytyy lisätietoa eri riippuvuuksista, niihin liittyvistä riskeistä sekä saatavilla olevasta avusta ja tuesta.**

- Alkoholiriippuvuus
- Alkoholistin perhe ja ystävät
- Tupakointi, testi: tietotesti:
- Huumeriippuvuus
- Uhkapelit
- Nettiriippuvuus
- Syömishäiriöt – syömiseen ja harjoitteluun liittyvä testi
- Ostosten tekeminen – testi rahalla selviämisestä – ostoriippuvuus
- Muut riippuvuudet – fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä testi

**Arvioi riskikäyttäytymistäsi vielä kerran (1 – ei vaaraa, 10 – erittäin korkea riski):**

terveyteeni liittyvät riskit

rahan käyttöön liittyvät riskit

sosiaalisiin suhteisiin liittyvät riskit

**Mieti, mitä voisit ITSE muuttaa mahdollisessa riskikäyttäytymisessäsi ja miten. Kirjoita kolme ensimmäistä askelta, jotka voit ottaa tehdäksesi elämästäsi riskittömämmän.**

1.

2.

3.

#### LISÄTIETOA:

Ajasto

<http://www.ajasto.fi/ajastaika/vain%20verkossa/Ajanhallinnan%20opas>

KansalaisAreena oy

<http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=linkit> – sisältää runsaan linkkilistan vapaaehtoistyöstä kansalaisvaikuttamisesta, vertaistuesta ym.

<http://www.vapaaehtoiseksi.fi/>

<http://www.mll.fi/tue/vapaaehtoiseksi/>

<http://www.tvy.fi/>

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi->

[fi-lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/tukihenkilo/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/tukihenkilo/)

<http://www.apua.info>

<http://www.oikeus.fi/32553.htm>

<http://www.lasinenlapsuus.fi/fi-FI/tietoa/>

[http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/terveys\\_ja\\_ravinto/paihteet/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/terveys_ja_ravinto/paihteet/index.html)

<http://www.a-klinikka.fi/>

<http://www.a-kiltojenliitto.fi/>

<http://www.eoph.fi/>

[www.tukiasema.net](http://www.tukiasema.net)

<http://info.stakes.fi/alkoholiohjelma/FI/index.htm>

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

<http://web4health.info/fi/>

<http://www.pfizer.fi/eroontupakasta/nikotiiniriippuvuus/Pages/nikotiiniriippuvuus.aspx>

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/>

<http://www.irtihuumeista.fi/>

<http://www.nyyti.fi/>

<http://www.peluuri.fi/>

<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/rahapelitesti>

<http://www.terve.com/hyvinvointi/pienetpaheet/ostosriippuvuus>

<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/netinkaytto>

## 6 Ruoka- ja liikuntapäiväkirja

### Ruokapäiväkirja

Terveellinen ruoka, säännölliset ruokailuajat ja riittävä liikunta ovat terveytemme ja hyvinvointimme kulmakiviä.

Pidä ruoka- ja/tai liikuntapäiväkirjaa yhden viikon ajan.

Merkitse ruokapäiväkirjaan kaikki nauttimasi ateriat, välipalat ja juomat.

Merkitse liikuntapäiväkirjaan kaikki harjoittamasi liikunta arki- ja kuntoliikunta mukaan lukien. Kirjoita lopuksi, miltä sinusta kyseisenä päivänä tuntui. HUOM! Jos sinulla on terveysongelmia, ota yhteyttä lääkäriin ennen ruokavalion muuttamista tai liikunnan lisäämistä..

**Maanantai**

**AAMIAINEN**

**LOUNAS**

**VÄLIPALA**

**PÄIVÄLLINEN**

**VÄLIPALA**

**JUOMAT**

**PÄIVÄN RUOKAVALION ARVIOINTI**

Tiistai

**AAMIAINEN**

**LOUNAS**

**VÄLIPALA**

**PÄIVÄLLINEN**

**VÄLIPALA**

**JUOMAT**

**PÄIVÄN RUOKAVALION ARVIOINTI**

**Keskiviikko**

**AAMIAINEN**

**LOUNAS**

**VÄLIPALA**

**PÄIVÄLLINEN**

**VÄLIPALA**

**JUOMAT**

**PÄIVÄN RUOKAVALION ARVIOINTI**

**Torstai**

**AAMIAINEN**

**LOUNAS**

**VÄLIPALA**

**PÄIVÄLLINEN**

**VÄLIPALA**

**JUOMAT**

**PÄIVÄN RUOKAVALION ARVIOINTI**

Perjantai

**AAMIAINEN**

**LOUNAS**

**VÄLIPALA**

**PÄIVÄLLINEN**

**VÄLIPALA**

**JUOMAT**

**PÄIVÄN RUOKAVALION ARVIOINTI**

Lauantai

**AAMIAINEN**

**LOUNAS**

**VÄLIPALA**

**PÄIVÄLLINEN**

**VÄLIPALA**

**JUOMAT**

**PÄIVÄN RUOKAVALION ARVIOINTI**

**Sunnuntai**

**AAMIAINEN**

**LOUNAS**

**VÄLIPALA**

**PÄIVÄLLINEN**

**VÄLIPALA**

**JUOMAT**

**PÄIVÄN RUOKAVALION ARVIOINTI**

**Syötkö mielestäsi säännöllisesti ja terveellisesti?**

**Haluaisitko muuttaa ruokavaliossasi jotain ja näin tehdä siitä terveellisemmän?**

**Mieti, miten voisit toteuttaa muutoksen.**

**Katso terveellistä ruokavaliota koskevia suosituksia.**

Täytä puolet lautasesta kasviksilla.

Täytä neljännes lautasesta perunalla, riisillä tai pastalla.

Täytä neljännes lautasesta kalalla, lihalla tai kananmunalla.

Juo ruoan kanssa maitoa, piimää tai vettä.

Syö lisäksi päivittäin hedelmiä ja täysjyväleipää.

## Liikuntapäiväkirja

Liikunta edistää fyysistä terveyttä ja pitää myös mielen virkeänä. Käytä liikuntapäiväkirjaa omien liikuntatottumustesi arviointiin.

Jos et ole tottunut liikkumaan, muista, että 15 minuuttia päivässä on hyvä alku! Osa liikuntaharrastuksista saattaa olla kalliita. Esimerkiksi tenniksen ja golfin pelaamisen tarvitaan tietyt varusteet, jotka maksavat aloittaessa paljon. On kuitenkin monia tapoja pysyä kunnossa ilmaiseksi.

HUOM! Jos sinulla on terveysongelmia, ota yhteyttä lääkäriin ennen liikunnan lisäämistä.

### Maanantai

#### ARKILIIKUNTA (portaat, ostosten tekeminen jne.)

#### KUNTOLIIKUNTA

#### PÄIVÄN LIIKUNNAN ARVIOINTI

**Tiistai**

**ARKILIIKUNTA (portaat, ostosten tekeminen jne.)**

**KUNTOLIIKUNTA**

**PÄIVÄN LIIKUNNAN ARVIOINTI**

**Keskiviikko**

**ARKILIIKUNTA (portaat, ostosten tekeminen jne.)**

**KUNTOLIIKUNTA**

**PÄIVÄN LIIKUNNAN ARVIOINTI**

**Torstai**

**ARKILIIKUNTA (portaat, ostosten tekeminen jne.)**

**KUNTOLIIKUNTA**

**PÄIVÄN LIIKUNNAN ARVIOINTI**

**Perjantai**

**ARKILIIKUNTA (portaat, ostosten tekeminen jne.)**

**KUNTOLIIKUNTA**

**PÄIVÄN LIIKUNNAN ARVIOINTI**

**Lauantai**

**ARKILIIKUNTA (portaatt, ostosten tekeminen jne.)**

**KUNTOLIIKUNTA**

**PÄIVÄN LIIKUNNAN ARVIOINTI**

**Sunnuntai**

**ARKILIIKUNTA (portaatt, ostosten tekeminen jne.)**

**KUNTOLIIKUNTA**

**PÄIVÄN LIIKUNNAN ARVIOINTI**

**Liikutko mielestäsi riittävästi pysyäksesi kunnossa?**

**Miten voisit harrastaa liikuntaa päivittäin?**

**Millaista vaihtelua harrastamassasi liikunnassa voisi olla?**

**Harrastatko myös arkiliikuntaa pysyäksesi kunnossa (esimerkiksi kävelet aina portaat hissin käytön sijasta)?**

**Mitä puolia terveydestäsi haluat parantaa? Aseta itsellesi 2–3 avaintavoitetta ja kirjoita ne tähän:**

## Lisätietoa

www.ukkinstituutti.fi > terveysliikunta

<http://www.terveysliikunta.fi/>

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/etusivu.html>

<http://www.svu.fi/terveysliikunta/>

<http://www.kuntoliikunta.fi/>

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

<http://www.tervesuomi.fi/fi/etusivu>

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Ravitsemussuositusivu.htm>

Diabetesliitto

<http://www.diabetes.fi/>

Maa- ja kotitalousnaiset ry

[https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN\\_SIVUSTO/12\\_KOTITALOUS](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN_SIVUSTO/12_KOTITALOUS)

[http://www.martat.fi/neuvot\\_arkeen/](http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/)

[http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka\\_ja\\_terveys](http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys)

<http://web4health.info/fi/answers/life-obesity-menu.htm>

<http://www.pudottajat.fi/liikunta/liikuntasuositukset> (kaupallinen ylläpitäjä)

[www.kiloklubi.fi](http://www.kiloklubi.fi) (kaupallinen ylläpitäjä)

<http://ravintojaterveys.kotisivukone.com/> (yksityisen ravitsemusterapeutin ylläpitämä)

[www.hyvaterveys.fi](http://www.hyvaterveys.fi) (kaupallinen terveysjulkaisu)

[www.voihyvin.fi](http://www.voihyvin.fi) (kaupallinen terveysjulkaisu)

## Raha ja säästäminen

Tässä osiossa voit tarkastella taloudellista tilannettasi ja kehittää sekä lyhytaikaisia että pitkän aikavälin ratkaisuja. Seuraavien tehtävien avulla voit pohtia taloudellista tilannettasi ja tarvittaessa etsiä keinoja taloudellisen tilanteesi tasapainottamiseen

### I Tilanteen kartoittaminen

Mikä seuraavista väittämistä kuvaa parhaiten tämän hetkistä taloudellista tilannettasi?

- Hyvä  
Minulla on riittävästi rahaa kaikkien tarpeideni täyttämiseen. Rahaa jää jonkin verran yli säästöön tai odottamattomiin menoihin.
- Kohtuullinen  
Minulla on riittävästi rahaa kulujen kattamiseen. Joskus rahaa jää yli ylimääräiseen kuluttamiseen tai säästämiseen.
- Riittävä  
Pärjään, jos pidän rahatilannetta silmällä. Yleensä kuun lopussa rahat ovat kuitenkin loppu.
- Heikko  
Yleensä rahani eivät riitä seuraavaan tilipäivään.
- Huono  
Taloudellinen tilanteeni on vaikea, ja minun on turvauduttava tavallisiin tai lyhytaikaisiin lainoihin/ Minulla on perittäviä ulosotossa, en ole luottokelpoinen.

**Minkälaisia taloudelliseen tilanteeseesi liittyviä huolia sinulla on?**

## Tulot – menot

Tarkastele tulojasi ja juoksevia säännöllisiä menojaasi.



Löydät Internetistä digitaalilaskimia otsikolla ”budjetti”.

<b>Kuukausikysely</b>					
<b>Tulot</b>			<b>Säännölliset menot</b>		
	Euro	Cent		Euro	Cent
Palkka			Asuminen / vuokra		
Eläke			Energiakulut		
Lapsilisä			Koulutus		
Työttömyyskorvaus			Matkakulut		
Elatusapu			Radio- ja TV-lupamaksut		
Korot			Lehtitilaukset		
Bonukset jouluna jne.			Sijoitukset, eläkejärjestelmät		
Muu			Vakuutukset		
			Tilinhoitomaksu/luottokortti- maksu		
			Taskuraha/kerhojen jäsenyydet		
			Lastenhoitokulut		
			Puhelin/Internet/matkapuheli		
			Vararahasto		
			Eryityskulut		
			Lainanlyhennykset/luottokort		
			Muu		
Edellisen kuun ylijäämä			Edellisen kuun alijäämä		
<b>Tulot yhteensä</b>			<b>Juoksevat kulut yhteensä</b>		
<b>Tulot yhteensä</b>					
<b>Juoksevat kulut yhteensä</b>					
<b>Muuttuvat kustannukset</b>					
Kuukauden käteisvarat					



## 2 Lyhyen aikavälin ratkaisuja (talouden tasapainottaminen)

### Kulujen karsiminen

Mieti omia mahdollisuuksiasi kulujen karsimiseen. Seuraaviin kysymyksiin vastaamalla voit miettiä toimia menojesi pienentämiseen:

- Selviäisitkö ilman tiettyjä asioita?
- Miten voisit löytää edullisempia vaihtoehtoja?
- Voisitko ratkaista ongelmat/täyttää tarpeesi toisella tavalla?  
 Esimerkiksi linja-autolla kulkeminen oman auton sijasta, lenkkeily kuntosalilla käynnin sijasta,  
 ...

<b>Kulujen karsiminen!?</b>	
	Mitä voit tehdä?
Asuminen / vuokra	
Verot ja kunnallisverot	
Energiakulut Lämmitys, sähkö, kaasu, vesi	
Koulutus	
Matkakulut	
Radio- ja TV-lupamaksut	
Lehtitilaukset	

Sijoitukset, eläkejärjestelmät	
Vakuutukset	
Lainanlyhennyksiin ja luottokortteihin liittyvät pankkikulut	
Lasten menot	
(esim. taskuraha, kerhojen jäsenmaksut)	
Lastenhoitokulut	
Puhelin/Internet	
Vararahasto	
Ruokaostokset	
Alkoholi ja tupakka	
Hygienia ja kosmetiikka	

Vapaa-aika (esim. ulkona syöminen)	
Vaatetus	
Sisustus	
Auto	
Joukkoliikenne	
Taksit	
Matkapuhelin	
Lemmikit	
Harrastukset	
Muut	

## **Etuudet ja lisätulot**

Voit saada eri elämätilanteissa erilaisia etuuksia. Etuuksien saamiseen saattaa vaikuttavat muut tulot ja varallisuus. (Etuuksia käsitellään myöhemmin kohdassa Palvelut.)

### **Mitä etuuksia saat?**

### **Päätöksen tekeminen: Mistä voit säästää?**

**Miten voit saada lisätuloja, jotta käytävissä olevat rahasi riittäisivät paremmin?**

**Keskustele säästämiseen ja tuloihin liittyvistä ideoistasi muiden ihmisten kanssa ja lisää säästökohteesi alla olevaan luetteloon!**

## Lainat ja pikavipit

Kalliiden tavaroiden ostamiseen tarvitaan joskus lainaa. Pohdi, kannattaako lainanotto ja mitä se maksaa.

Mainitse kolme asiaa, jotka haluaisit ostaa.

1.	
2.	
3.	

**Vertaile näiden tavaroiden hintaa, kun ostat ne osamaksulla, pikavipillä tai maksat koko hinnan kerralla!**

Mistä voit ostaa tuotteen?	Ensimmäinen maksuerä	Kuukausierä	Tuotteen lopullinen hinta osamaksulla maksettaessa	Hinta kerralla maksettaessa
1.				
2.				
3.				

## Pankkilainat ja pikavipit

Lainoja on nykyään monenlaisia ja monenhintaisia. Vertaa lopullisen tuotteen hintaa ja lainaehtoja, jos ostat tuotteen pankkilinalla tai pikavipillä

Pankkiluotto / pikavippi	
Ehdot lainan saamiseksi	
Korko	
Kuukausimaksu	
Lainan takaisinmaksuaika	
Takaisin maksamasi lainan kokonaismäärä	
Mitä tapahtuu, jos et tietynä kuukautena pysty maksamaan kuukausierää?	



Löydät Internetistä laskimia otsikolla "lainalaskuri".

**Mieti, missä tapauksessa velanotto on kannattavaa ja milloin ei!**



Jos haluat saada velka-asioiden hoitoon apua, saat neuvontaa oman paikkakuntasi velka- ja talousneuvonnasta.

### 3 Pitkän aikavälin talouden suunnittelu

#### Rahan säästäminen

Mieti, miksi ja mihin haluat säästää rahaa?

Tarvitsetko rahaa tietyinä ajankohtana?

Minkä tyyppinen olet? Haluatko turvallisuutta vai otatko riskejä?



Tee talouteesi liittyviä päätöksiä neuvottelemalla riippumattoman osapuolen kanssa. Muista, että pankitkin antavat sinulle neuvoja.

## Tulevaisuuden turvaaminen

Ota selvää, kuinka korkeaan eläkkeeseen olet oikeutettu tulevaisuudessa?

Jos eläke ei ole riittävän korkea, ota selvää vanhuusiän muista tukimahdollisuuksista ja valtiontuesta.

Vakuutuksilla voi ostaa lisäsuojaa vahinkotapauksien varalta. Mieti, kenet tai mitä haluat vakuuttaa.

	syy	euroa/kuukausi
Terveys		
Henki		
Kykenemättömyys harjoittaa omaa ammattia		
Koti		
Muihin kohdistuvat vahingot		
Oikeudenkäyntikulut		
Vanhuus		

Keskustele muiden kanssa eläkejärjestelyiden ja vakuutuksien mahdollisuuksista.



Saat tietoa kuluttajille tarkoitetuista neuvontapalveluista.

### LISÄTIETOA:

[http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/kuluttajaneuvonta /](http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/kuluttajaneuvonta/)

<http://www.kuluttajaliitto.fi/>

<http://www.fine.fi/index.php> (vakuutus- rahoitusneuvonta)

<http://www.takuusaatio.fi/>

<http://www.oikeus.fi/4312.htm>

<http://www.vero.fi/>

Veronmaksajien keskusliitto

<http://www.veronmaksajat.fi/omatveroasiat/>

<http://www.tyoelake.fi>

[http://www.motiva.fi/koti\\_ja\\_asuminen/](http://www.motiva.fi/koti_ja_asuminen/)

Työtehoseura

<http://www.tts.fi/kodinenergiaopas/>

<http://www.sahkonhinta.fi/>

<http://www.taloustaito.fi/> - nettijulkaisu

Kuluttajalehti

<http://www.kuluttaja.fi/>

## Kansalaisten neuvontapalvelut

Alla olevien kysymysten tarkoituksena on ohjata ottamaan selvää yhteiskunnan tarjoamista etuuksista ja neuvonnasta elämän eri vaiheisiin: nykyisen elämäsi järjestämisessä tai varautumisessa tuleviin muutoksiin.

### I Etuudet

Henkilökohtaiset tulot ja varallisuus vaikuttavat usein etuuksien saamiseen ja määrään. Etuuksien myöntämisehdot ja määrät vaihtelevat hakijan henkilöhtaisen tilanteen mukaan. Useat etuudet ovat kertyneisiin ansioihin sidottuja, kuten eläke. Eri etuuksia ei yleensä voi saada samanaikaisesti, kuten sairauspäivärahaa ja työttömyyskorvausta. Voit saada eri määräisiä etuuksia, jos olet:

- opiskelija
- työtön tai työllinen
- vammautunut tai sairas
- eläkeläinen
- ydinperheen vanhempi tai yksinhuoltaja

Saatko jotain yllä olevista etuuksista tällä hetkellä?

KYLLÄ

NO

Jos kyllä, mitä

ja kuinka paljon kuussa \_\_\_\_\_ €

Etsi yleistietoa eri etuuksista ja niiden määristä. Alla on linkkilista lisätietojen hankintaan. Teema 1 Koulutus ja työnhaku sisältää aiheisiin liittyvien lisätietojen linkkilistan

Siirry sivustolle, josta olet kiinnostunut tai joka vastaa tarpeitasi. Täytä sivustolla oleva etuuslomake. Täyttäminen voi olla mahdollista verkossa tai voit ladata lomakkeen sivustolta omalle koneellesi.

Keskustele muiden kanssa seuraavista seikoista ja verratkaa kokemuksia:

**Minkä tyyppisistä etuuksista olit kiinnostunut? Mitkä hakemuslomakkeet täytit?**

**Kuinka kauan hakemuslomakkeen täyttäminen kesti (eli vastaaminen kaikkiin vaadittaviin kysymyksiin)?**

**Kuinka helppoa hakemuslomakkeen täyttäminen oli?**

**Mitkä hakemuslomakkeen osat olivat mielestäsi vaikeita täyttää?**

**Mistä saat ohjeita ja apua hakemuslomakkeen täyttämiseen?**

## 2 Neuvonta

Kunnat ja kaupungit järjestävät lakisääteisesti neuvontaa elämän eri tilanteisiin. Useilla paikkakunnilla on myös yhdistyksiä, järjestöjä, projekteja ym. joissa on eri ryhmille saatavilla räätälöityjä palveluja ja neuvontaa.

Tietoja neuvontapalveluista löytyy alla olevan lisätietojen linkkilistan lisäksi Teema 1 Koulutus ja työnhaku osioihin sekä aiemmin tässä teemassa listatuista linkeistä!

Ota selvää oman paikkakuntasi neuvontapalveluista esim. seuraavissa elämäntilanteissa..

<b>Opetus/koulutus:</b>	
<b>Neuvontapalvelun nimi</b>	
<b>Osoite</b>	
<b>Puhelinnumero</b>	
<b>Mahdollinen yhteyshenkilö</b>	
<b>Hyödyllisiä verkkosivustoja</b>	

<b>Työmahdollisuudet:</b>	
<b>Neuvontapalvelun nimi</b>	
<b>Osoite</b>	
<b>Puhelinnumero</b>	
<b>Mahdollinen yhteyshenkilö</b>	
<b>Hyödyllisiä verkkosivustoja</b>	

**Oikeudellinen neuvonta:**

**Neuvontapalvelun nimi**

**Osoite**

**Puhelinnumero**

**Mahdollinen  
yhteyshenkilö**

**Hyödyllisiä  
verkkosivustoja**

**Terveysneuvonta:**

**Neuvontapalvelun nimi**

**Osoite**

**Puhelinnumero**

**Mahdollinen  
yhteyshenkilö**

**Hyödyllisiä  
verkkosivustoja**

Jaa tietosi ja vertaa löytämiäsi asioita muiden kanssa – ihmisten, joilla on samanlainen elämäntilanne kuin sinulla.

### 3 Sosiaaliturvaan liittyviä uskomuksia

Jotkut ihmiset uskovat, että etuuksien hakeminen ja saaminen on aivan liian helppoa. Tämän vuoksi ihmiset saattavat passivoitua ja ajatella, ettei heidän tarvitse olla aktiivisia esim. työnhaussa, koska he tulevat etuuksilla muutoinkin toimeen. Joissakin tilanteissa palkkatyö jopa vähentää käteen jääviä tuloja.

Toiset ihmiset kokevat, että etuudet ovat ”turvaverkko” vaikeassa elämäntilanteessa tai että ne on tarkoitettu vain huono-osaisille henkilöille.

Jotkut ihmiset luottavat, että yhteiskunta huolehtii kaikkien kansalaisten hyvinvoinnista ja vähimmäistulotasosta. Yksilökin voi vaikuttaa yhteiskunnan hyvinvointiin, esim. vapaaehtoistyöllä.

Todellisuus lienee jossain näiden näkemysten välimaastossa. Ilman kohtuullista ja taattua yksilön ja perheen sosiaaliturvaa yhteiskuntamme olisi epäoikeudenmukainen ja turvaton monissa ihmiselämän eri vaiheissa. Esim. työllä itsensä elättäminen voi olla joissakin tilanteissa ja joillekin ryhmille jopa mahdotonta ilman sosiaaliturvaa.

Usein väitellään, miksi toiset maksavat veroja ja toiset elävät ”veronmaksajien rahoilla”. Järjestä väittely, jossa osa puolustaa etuuksia ja osa on niitä vastaan.

#### Minkälaisia mielipiteitä ja näkökulmia tuli esille

etuuksien puolesta	etuuksia vastaan

## LISÄTIETOJA

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/080501120048HP?OpenDocument>

[http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/perhe\\_ja\\_sosiaalipalvelut/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/perhe_ja_sosiaalipalvelut/index.html)

<http://www.stm.fi/etusivu>

<http://www.somla.fi>

<http://www.valvira.fi/>

<http://www.tem.fi/>

[www.mol.fi](http://www.mol.fi)

<http://www.oikeus.fi/vakuutusosoikeus/7015.htm>

Oikeusministeriö

<http://www.om.fi/Etusivu/Perussaannoksia>

<http://www.oikeus.fi/4313.htm>

<http://www.opintotuenmuutoksenhakulautakunta.fi/>

<http://www.tyoelake.fi/Page.aspx?Section=39058>

<http://www.veronmaksajat.fi/>

## ITSEARVIOINNIN YHTEENVETO SATEENVARJOMALLIN AVULLA

### Ohjeet tehtävän tekemiseen:

**Arviointiasteikko sateenvarjon kaarilla, janoilla on 0 – 10 pistettä. (Janan) nolla pistettä on sateenvarjon keskellä ja täydet 10 pistettä sateenvarjon laidalla. Kysymyksen numero on janan päässä.**

1. Vastaa kysymykseen piirtämällä X janan siihen kohtaan, joka mielestäsi vastaa tilannettasi.
2. Kun olet vastannut kaikkiin kymmeneen kysymykseen, liitä X-merkit yhteen viivalla.
3. Väritä viivan sisäpuolella jäävä alue.

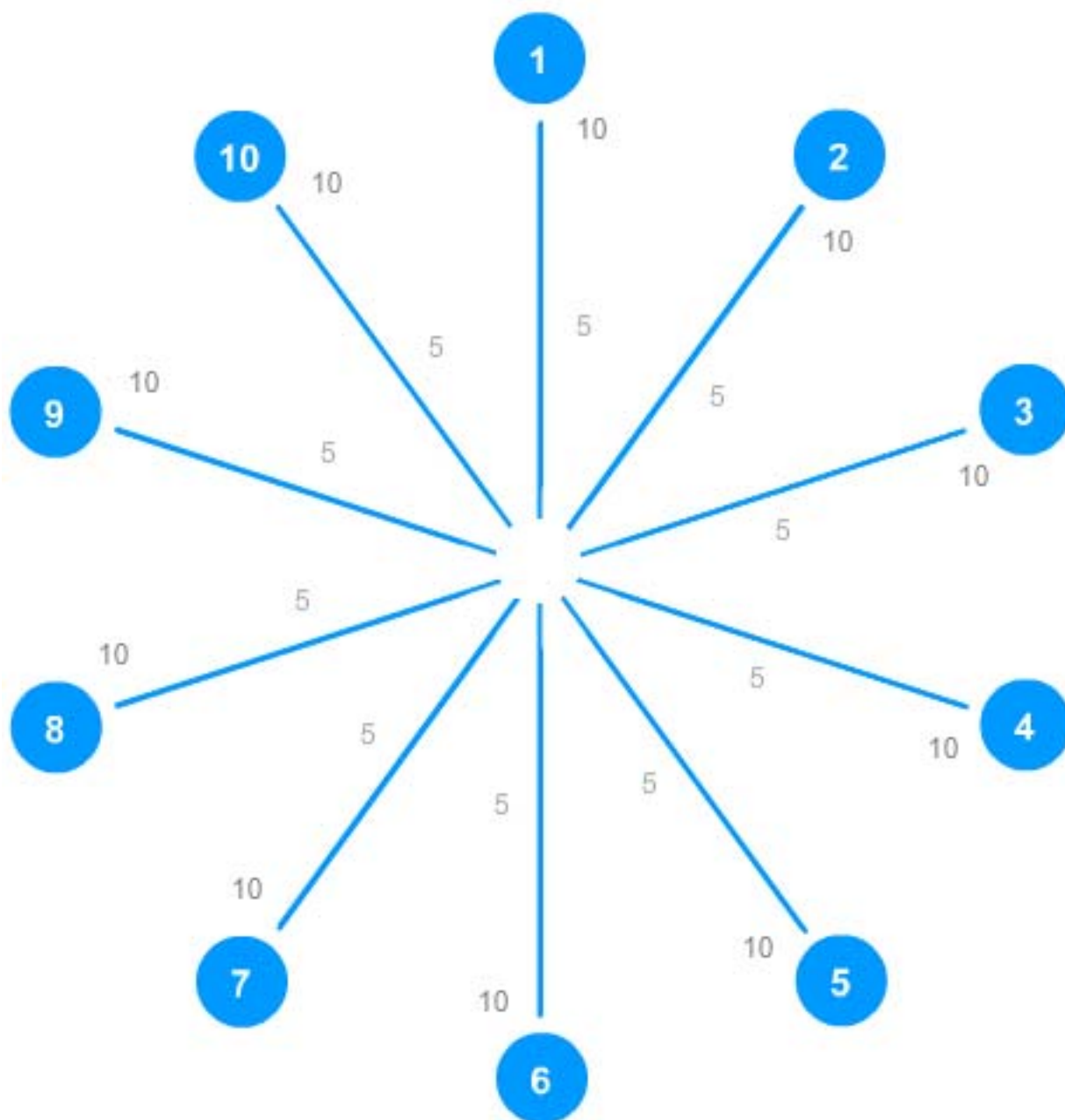
Mitä suurempi väritetty alue on, sitä enemmän "sateenvarjo suojaa sinua" eli sitä paremmaksi olet arvioinut tämänhetkisen tilanteesi.

Mikään ei ole täydellistä, joten älä huolestu, jos sateenvarjosi ei ole täysin suojaava. Sateenvarjotehtävän avulla pystyt näkemään ja arvioimaan tämänhetkistä tilannettasi ja kartoittamaan alueita, joita pitäisi kehittää.

Pohdi, miten voisit kehittää niitä alueita, joihin et ole tyytyväinen. Valitse yksi osa-alue kerrallaan ja mieti, mitä voisit tehdä asian parantamiseksi? Tee tämä ohjaajasi kanssa, jos mahdollista.

### Kysymykset sateenvarjoon

1. Arkirutiinit auttavat minua selviytymään elämässä.
2. Saan lähipiiristäni apua tarvittaessa ja osaan itse toimia muiden tukena.
3. Olen aktiivinen sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti (edistääkseni omaa ja muiden elämää ja sen laatua).
4. Osaan arvioida riskejä, joita minun on otettava eri tilanteissa.
5. Pidän itseni kunnossa terveellisillä elämäntavoilla.
6. Osaan pitää talouteni on tasapainossa.
7. Olen tietoinen sosiaalisista etuuksista, joihin olen oikeutettu sekä velvollisuuksista, joita niihin liittyy.
8. Kontrollon itse omaa elämäni, eivät muut.
9. Teen suunnitelmia pitääkseni elämäni tasapainossa.
10. Laadi itse yksi kysymys oman elämäsi myönteisistä seikoista.



## LISÄTIETOA:

<http://www.ajasto.fi/ajastaika/vain%20verkossa/Ajanhallinnan%20opas>  
<http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=linkit> – sisältää runsaan linkkilistan vapaaehtoistyöstä kansalaisvaikuttamisesta, vertaistuesta ym.  
<http://www.vapaaehtoiseksi.fi/>  
<http://www.mll.fi/tue/vapaaehtoiseksi/>  
<http://www.tvy.fi/>  
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/tukihenkilö/>  
<http://www.apua.info>  
<http://www.oikeus.fi/32553.htm>  
<http://www.lasinenlapsuus.fi/fi-FI/tietoa/>  
[http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/terveys\\_ ja \\_ravinto/paihteet/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/terveys_ ja _ravinto/paihteet/index.html)  
<http://www.a-klinikka.fi/>  
<http://www.a-kiltojenliitto.fi/>  
<http://www.eoph.fi/>  
[www.tukiasema.net](http://www.tukiasema.net)  
<http://info.stakes.fi/alkoholihjelma/FI/index.htm>  
[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
<http://web4health.info/fi/>  
<http://www.pfizer.fi/eroontupakasta/nikotiiniriippuvuus/Pages/nikotiiniriippuvuus.aspx>  
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/>  
<http://www.irtihuumeista.fi/>  
<http://www.nyyti.fi/>  
<http://www.peluuri.fi/>  
<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/rahapelitesti>  
<http://www.terve.com/hyvinvointi/pienetpaheet/ostosriippuvuus>  
<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/netinkaytto>  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) > terveysliikunta  
<http://www.terveysliikunta.fi/>  
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/etusivu.html>  
<http://www.svu.fi/terveysliikunta/>  
<http://www.kuntoliikunta.fi/>  
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)  
<http://www.tervesuomi.fi/fi/etusivu>  
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Ravitsemussuositusivu.htm>  
<http://www.diabetes.fi/>  
[https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN\\_SIVUSTO/12\\_KOTITALOUS](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN_SIVUSTO/12_KOTITALOUS)  
[http://www.martat.fi/neuvot\\_arkeen/](http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/)  
[http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka\\_ ja \\_terveys](http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ ja _terveys)  
<http://web4health.info/fi/answers/life-obesity-menu.htm>

<http://www.pudottajat.fi/liikunta/liikuntasuosituksset> (kaupallinen ylläpitäjä)  
[www.kiloklubi.fi](http://www.kiloklubi.fi) (kaupallinen ylläpitäjä)  
<http://ravintojaterveys.kotisivukone.com/> (yksityisen ravitsemusterapeutin ylläpitämä)  
[www.hyvaterveys.fi](http://www.hyvaterveys.fi) (kaupallinen terveysjulkaisu)  
[www.voihyvin.fi](http://www.voihyvin.fi) (kaupallinen terveysjulkaisu)  
<http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/kuluttajaneuvonta/>  
<http://www.kuluttajaliitto.fi/>  
<http://www.fine.fi/index.php> (vakuutus- rahoitusneuvonta)  
<http://www.takuusaatio.fi/>  
<http://www.oikeus.fi/4312.htm>  
<http://www.vero.fi/>  
<http://www.veronmaksajat.fi/omatveroasiat/>  
<http://www.tyoelake.fi>  
[http://www.motiva.fi/koti\\_ ja\\_ asuminen/](http://www.motiva.fi/koti_ ja_ asuminen/)  
<http://www.tts.fi/kodinenergiaopas/>  
<http://www.sahkonhinta.fi/>  
<http://www.taloustaito.fi/> - nettijulkaisu  
<http://www.kuluttaja.fi/>  
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/080501120048HP?OpenDocument>  
[http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/perhe\\_ ja\\_ sosiaalipalvelut/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/aiheet/perhe_ ja_ sosiaalipalvelut/index.html)  
<http://www.stm.fi/etusivu>  
<http://www.somla.fi>  
<http://www.valvira.fi/>  
<http://www.tem.fi/>  
[www.mol.fi](http://www.mol.fi)  
<http://www.oikeus.fi/vakuutusosoikeus/7015.htm>  
<http://www.om.fi/Etusivu/Perussaannoksia>  
<http://www.oikeus.fi/4313.htm>  
<http://www.opintotuenmuutoksenhakulautakunta.fi/>  
<http://www.tyoelake.fi/Page.aspx?Section=39058>  
<http://www.veronmaksajat.fi/>