



**Mikko Kuusiniemi**  
**Jori Lahdenperä**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2022

# ”LÄMMÖLLÄ RAHASTA” -

Henkilökohtaisen taloudenhallinnan opas Sopimusvuori ry:lle

---

## TIIVISTELMÄ

Mikko Kuusiniemi ja Jori Lahdenperä

”Lämmöllä rahasta” – Henkilökohtaisen taloudenhallinnan opas Sopimusvuori ry:lle

63 sivua ja 2 liitettä

Syksy 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää yhteiskehittämisen työmenetelmiä soveltaen Sopimusvuori ry:n käyttöön kirjallinen opas arjen taloudenhallintaan. Sopimusvuori on sosiaalijärjestö, joka tuottaa kuntoutuspalveluita ja matalan kynnyksen klubitalotoimintaa. Oppaan tavoitteena on lisätä Sopimusvuoren kuntoutustoimintaan osallistuvien asiakkaiden, klubitalojen jäsenten ja ohjaajien tietämystä talousongelmiin tarjolla olevista paikallisista ja valtakunnallisista palvelu- ja tukimuodoista.

Oppaan kehittäminen aloitettiin vertailukehittämällä eli tutustuttiin jo olemassa oleviin terveyttä, liikuntaa ja taloutta käsitteleviin asiakasoppaisiin. Lisäksi opasta kehitettiin yhdessä Sopimusvuori ry:n kanssa virtuaalisten asiakasraatien ja ideariihien avulla. Lisäksi yhteistyötaho tuotti oppaaseen sisältöä piirrosten ja kuvien muodossa. Oppaan asiasisällön tuottamisessa hyödynnettiin muun muassa oikeuslaitoksen, KELA:n, ja Takuusäätiön materiaaleja sekä eri viranomaistahojen internet-sivustoja.

Kehittämistyön tuloksena syntyi 72-sivuinen A5-kokoinen ”Lämmöllä rahasta” -niminen opas. Oppaan nimessä hyödynnettiin Sopimusvuori ry:n strategiateemaa ja toiminnan arvoja. Opasta voi käyttää sähköisenä pdf-versiona tai kirjaseen muotoon tulostettavana paperiversiona. Oppaan sisältö koostuu talous- ja velkaongelmiin apua tarjoavien tahojen palveluiden ja tukimuotojen esittelystä, henkiseen jaksamiseen apua tarjoavien tahojen läpikäynnistä, rahanarvoisista vinkeistä arkeen ja palvelujen yhteystiedoista. Sisältöä havainnollistettiin kuviolla, kaaviolla, taulukoilla ja esimerkeillä. Lisäksi opasta elävöitettiin aiheisiin liittyvillä kuvituksilla ja piirroksilla.

Asiasanat: henkilökohtainen talous, sosiaalinen ongelma, velkaantuminen

## ABSTRACT

Mikko Kuusiniemi and Jori Lahdenperä  
“Warmly about money”. Personal financial management guidebook for use of Sopimusvuori association  
63 pages, 2 appendices  
Autumn 2022  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor’s Degree programme in Social Services  
Bachelor of Social Services

The objective of the functional thesis was to design and produce an everyday financial management guide for Sopimusvuori, applying the methods of joint development. Sopimusvuori is a social sector registered association that produces rehabilitation services and the Clubhouse activities. The target group of the thesis were the clients of rehabilitation services, the members of Clubhouse and the personnel of Sopimusvuori. The aim of the thesis was to increase knowledge of local and national services and support for the customers in need of economic guidance and counselling.

The final product, a financial management guide, was created in participation with Sopimusvuori through group meetings by using digital platforms. Development of the guide started by examining existing customer guidebooks on health, wellbeing, physical education, and personal finances. In the data collection and content creation process also various relevant internet sources were utilized such as the Social Insurance Institution of Finland (Kansaneläkelaitos Kela), judiciary, Takuusäätiö, which is a social service organization that aims to prevent and solve financial and debts problems, and other authorities.

The guidebook is a visual 72 pages (A5 sized) guidebook on financial management titled “Warmly about money”, the name following the strategic themes and values of Sopimusvuori. “Warmly about money” is available on an electric pdf and as a physical guidebook, and its presents available services and forms of support in financial debt solving and financial problems. The guidebook also offers tips and help for managing everyday life and wellbeing which are influenced by financial challenges. Financial management and money-saving tips and examples are visualized by pictures and diagrams.

Keywords: personal finances, social problems, indebtedness

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 TALOUS- JA VELKAONGELMAT SUOMESSA .....	6
2.1 Velkaantuminen .....	6
2.2 Ylivelkaantuminen .....	7
2.3 Talous- ja velkaongelmissa auttavia tahoja.....	10
3 TALOUS- JA VELKAONGELMIEN YKSILÖLLISIÄ RISKITEKIJÖITÄ .....	13
3.1 Talousosaaminen.....	13
3.2 Jatkuva pienituloisuus .....	14
3.3 Elämänmuutokset .....	16
3.4 Addiktiot .....	17
4 AVUN HAKEMISEN ESTEITÄ JA HIDASTEITA.....	19
4.1 Palvelujärjestelmän haasteet .....	19
4.2 Terveysten ja toimintakyvyn haasteet.....	20
4.3 Häpeä .....	21
4.4 Itse pärjäämisen kulttuuri .....	22
5 TALOUS- JA VELKAONGELMIEN SEURAUKSIA .....	24
5.1 Taloudellisia seurauksia .....	24
5.2 Sosiaalisia seurauksia.....	25
5.3 Terveydellisiä seurauksia.....	26
6 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	28
6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	28
6.2 Yhteistyötahona Sopimusvuori ry.....	29
7 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN .....	32
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja käytetyt menetelmät.....	32
7.2 Lämmöllä rahasta -oppaan kehittämisprosessi .....	35
7.3 Lämmöllä rahasta -oppaan sisältö .....	42
8 POHDINTA .....	47

8.1 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus.....	47
8.2 Ammatillinen kehittyminen .....	48
8.3 Jatkokehitysideat .....	49
LÄHTEET.....	51
LIITE 1. Työpajojen (ideariihet ja asiakasraadit) käsikirjoitus.....	64
LIITE 2. Palautekysymykset.....	65

## 1 JOHDANTO

Suomalaiset kotitaloudet ovat velkaantuneet tasaisesti koko 2000-luvun. Samalla myös ylivelkaantuminen on kasvanut. (Valtiovarainministeriö, 2019, s. 11.) Yksi ylivelkaantumisesta kertova merkki on luottotietorekisterissä olevat maksuhäiriömerkinnät (Majamaa ym., 2017, s. 676–677). Viime vuosina noin joka kymmenennellä suomalaisella on ollut maksuhäiriömerkintä luottotietorekisterissä (Asiakastieto, 2022a). Ylivelkaantumisen riskitekijöitä ovat esimerkiksi huono talousosaaminen, jatkuva pienituloisuus ja erilaiset riippuvuudet (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 6; Majamaa & Rantala, 2020, s. 22–29). Toisinaan talousvaikeuksien syynä voivat olla itsestä riippumattomat tekijät, kuten sairastuminen, työttömyys tai ero parisuhteesta (Majamaa & Rantala, 2020, s. 25–26).

Talousvaikeuksiin haetaan usein apua vasta viime hetkellä. Palvelujärjestelmä koetaan monimutkaiseksi ja byrokraattiseksi. Asiakkaat eivät välttämättä edes ole tietoisia kaikista heille kuuluvista palveluista tai eduista. Oma toimintakyky voi heikentyä sairauden tai riippuvuuden vuoksi. Suomessa on myös voimakas yksin pärjäämisen mentaliteetti – ongelmista halutaan selvittää viimeiseen asti yksin ilman muiden apua. Rahahuoliin ja niistä kertomiseen liittyy myös häpeää ja stigmaa. Nämä voivat vaikeuttaa asiakkaiden avun saamista sekä avun piiriin hakeutumista. (Takuusäätiö, 2020.)

Talous- ja velkaongelmat ovat monitasoinen ongelma, joka koskettaa koko yhteiskuntaa (Majamaa & Rantala, 2020, s. 7). Ylivelkaantuminen voi heikentää yksilön hyvinvointia ja aiheuttaa taloudellisia, terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia (Hiilamo, 2019, s. 9). Talous- ja velkaongelmat vaikuttavat lähes aina myös velkaantuneen perheeseen, lähipiiriin ja muihin yhteisöihin (Valtiovarainministeriö, 2019, s. 30).

Ylivelkaantumiseen ja sen aiheuttamiin ongelmiin on viime vuosina alettu kiinnittää huomiota. Eri ministeriöt ovat selvittäneet ylivelkaantumiseen johtavia syitä ja keinoja ylivelkaantumisen vähentämiseksi. (Peura-Kapanen ym., 2016;

Valtiovarainministeriö, 2019; Majamaa & Rantala, 2020.) Lisäksi erilaisissa hankkeissa on kehitetty työmenetelmiä ja -työkaluja talousongelmien varhaiseen tunnistamiseen ja ratkaisujen löytämiseen sekä kansalaisten taloustaitojen edistämiseen (Suomen Pankki, 2021; Helesuo ym., 2022). Hankkeissa on nostettu esiin myös kolmannen sektorin eli järjestöjen rooli kansalaisten talousosaamisen edistäjänä (Suomen Pankki, 2021, s. 15).

Kuntouttavassa työtoiminnassa suorittamissamme harjoitteluissa havaitsimme, että palveluihin osallistuvat asiakkaat ovat pääasiassa perusturvan varassa eläviä ihmisiä. Monella toimintaan osallistuvalla asiakkaalla oli erilaisia taloushuolia, jotka johtuivat esimerkiksi talousosaamisen puutteesta ja pienituloisuudesta. Näitä havaintoja tukee muuan muassa Lindin (2020, s. 85–86) tekemä tutkimus kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista Tampereella. Asiakkaat eivät kuitenkaan olleet hakeneet apua taloushuoliinsa esimerkiksi tiedon puutteen vuoksi.

Näistä havainnoista heräsi idea toteuttaa sosiaalialan lähtökohdat huomioiva arjen raha-asioita käsittelevä opas yhteistyötahona toimivan järjestön käyttöön. Tässä työssä vierähti lopulta yli vuoden verran, eivätkä ympäröivän maailman ja yhteiskunnan vaikutuksetkaan jääneet kokematta.

Opinnäytetyössämme toteutimme Tampereella ja Hämeenlinnassa toimivalle Sopimusvuori ry:lle Lämmöllä rahasta -nimisen oppaan arjen raha-asioiden tueksi. Opas on tarkoitettu jaettavaksi kuntoutuspalveluihin osallistuville asiakkaille ja klubitalotoiminnan jäsenille. Opasta voi myös hyödyntää kuntoutuspalveluissa toteutettavassa talousohjaus ja -neuvontatyössä. Oppaan tarkoituksena on lisätä tietoisuutta erilaisista saatavilla olevista henkilökohtaiseen talouteen liittyvistä palveluista ja tukimuodoista. Tavoitteena on, että oppaan avulla voidaan tukea kuntoutustoimintaan osallistuvien elämänhallintaa, lisätä hyvinvointia arkeen sekä poistaa tai madaltaa työllistymisen ja koulutukseen hakeutumisen esteitä.

## 2 TALOUS- JA VELKAONGELMAT SUOMESSA

### 2.1 Velkaantuminen

Rahoitusjärjestelmän yhtenä tehtävänä on kanavoida rahoitusta sitä tarvitseville. Rahoitusmarkkinoilla luottolaitokset ja muut rahoituslaitokset, esimerkiksi pankit, toimivat rahan välittäjänä lainanantajien ja lainanottajien välillä. Luotot ja lainat ovat osa toimivaa taloutta, ja niillä luodaan taloudellista kasvua ja hyvinvointia. (Suomen Pankki, i.a.) Velan ottamiseen ja antamiseen liittyy aina molempia osapuolia koskevia riskejä. Velallinen ei välttämättä pystykään maksamaan velkaa takaisin, ja luotonantaja voi kärsiä saamatta jääneiden maksujen osalta luotto-tappion. (Putkuri, 2019, s. 5–6.)

Suomalaisten kotitalouksien velkaantuminen on kasvanut tasaisesti koko 2000-luvun (Valtiovarainministeriö, 2019, s. 15). Tilastokeskuksen (Suomen virallinen tilasto (SVT), i.a.-b) määritelmän mukaan kotitalouteen lasketaan kuuluvaksi yhdessä asuvat ja ruokailevat tai yhdessä tulojaan käyttävät henkilöt. Vaikka kotitalouksien käytettävissä olevat tulot ovat kasvaneet, erilaisten luottojen euromäärät ovat kasvaneet tuloja enemmän. Tästä kehityksestä kertoo myös velkaantumisasteen nousu. (Majamaa & Rantala, 2020, s. 6.) Velkaantumisaste kertoo velkojen ja vuotuisten tulojen suhteesta (SVT, i.a.-c). Kotitalouksien velkaantumisaste on yli kaksinkertaistunut kahdessakymmenessä vuodessa. Vuonna 2000 kotitalouksien velkaantumisaste oli 65,9 ja vuoden 2021 lopussa se oli 135,9. (SVT, 2022b.)

Velkaantumisen kasvua selittävät sekä luotonannon lisääntyminen että tarjonnan monipuolistuminen (Majamaa & Rantala, 2020, s. 6). Markkinoille on tullut uusia yrityksiä ja ulkomaisia toimijoita, jotka tarjoavat ja markkinoivat luottojaan voimakkaasti (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 6). Lainaa otetaan aiempaa enemmän muilta tahoilta kuin pankeilta. Myös erilaisten luottotuotteiden valikoima on lisääntynyt merkittävästi. Etenkin pienlainatoiminta on lisääntynyt voimakkaasti. Pienlainoilla tarkoitetaan lyhytaikaisia vakuudettomia korkeakorkoisia kulutusluottoja.



Näitä vakuudettomia kulutusluottoja kutsutaan usein myös pikavipeiksi. (Valtiovarainministeriö, 2019, s. 11.)

Vakuudettomien kulutusluottotuotteiden, kuten pikavippien tulo markkinoille sekä niiden helppo ja nopea saatavuus ovat vauhdittaneet myös velkaantumisen kasvua (Rantala & Tarkkala, 2010, s. 20–21; Peura-Kapanen ym., 2016, s. 17). Myös asumiseen liittyvien velkojen pidemmät laina-ajat, lyhennysvapaat ja matala korkotaso ovat antaneet velkaantumisen kasvulle otollisen maaperän, koska asuntovelallisten velanhoitokulut ovat kasvaneet vain maltillisesti tai pysyneet ennallaan (Valtiovarainministeriö, 2019, s. 11).

Luottojen käyttö on yleistä, eikä velkaantuminen aina ole merkki vaikeuksista (Blomgren ym., 2014, s. 245). Monet selviävät suuristakin lainoista ilman ongelmia, eivätkä ne johda ylivelkaantumiseen tai maksuvaikeuksiin (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 16). Vuonna 2021 noin 53 prosentilla suomalaisista kotitalouksista oli velkaa. Keskimäärin suomalaisilla velallisilla oli velkaa 93 100 euroa, ja suurin osa veloista oli asumiseen liittyviä lainoja. (SVT, 2022e.) Kulutusluottojen osuus veloista on viime vuosina ollut 12–14 prosenttia (Valtiovarainministeriö, 2019, s. 12; Aaltonen & Koskinen, 2022, s. 4–5).

Velkaantumiseen ei aina liity lainanottoa, vaan velkaa voi syntyä myös sopimukseen perustuvien maksujen laiminlyönnistä. Tällaisia maksuja voivat olla esimerkiksi asunnon vuokra, verot, palvelujen käyttömaksut ja rangaistusluonteiset sakot. (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 18.)

## 2.2 Ylivelkaantuminen

Ylivelkaantuminen tarkoittaa tilannetta, jossa velkojen maksuun ja lyhennyksiin ei jää varoja päivittäisten menojen jälkeen eikä velallisella myöskään ole varoja, joita voitaisiin käyttää velkojen maksuun (Blomgren ym., 2014, s. 245). Ylivelkaantumisesta voi olla kyse myös silloin, jos velkojen maksun jälkeen on vaikeuksia selvittää päivittäisistä elinkustannuksista (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 13).

Velkaantumisen tavoin myös ylivelkaantuminen voi johtua muusta kuin lainanotosta (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 18).

Ylivelkaantumisesta ei ole tehty mitään virallista määritelmää, mutta sitä voidaan tarkastella subjektiivisten arvioiden ja objektiivisten tietojen pohjalta (Majamaa & Rantala, 2020, s. 8–9). Subjektiivinen velkaongelma tai ylivelkaantuminen perustuu henkilön omaan arvioon tai kokemukseen siitä, pystyykö hän suoriutumaan veloista ja maksusuorituksista (Muttillainen, 2002, s. 8; Rantala & Tarkkala, 2009, s. 10; Rantala & Tarkkala, 2010, s. 20). Henkilö voi tuntea itsensä ylivelkaantuneeksi, vaikkei sitä vielä objektiivisen määritelmän mukaan olekaan (Blomgren ym., 2014, s. 245; Majamaa & Rantala, 2020, s. 8).

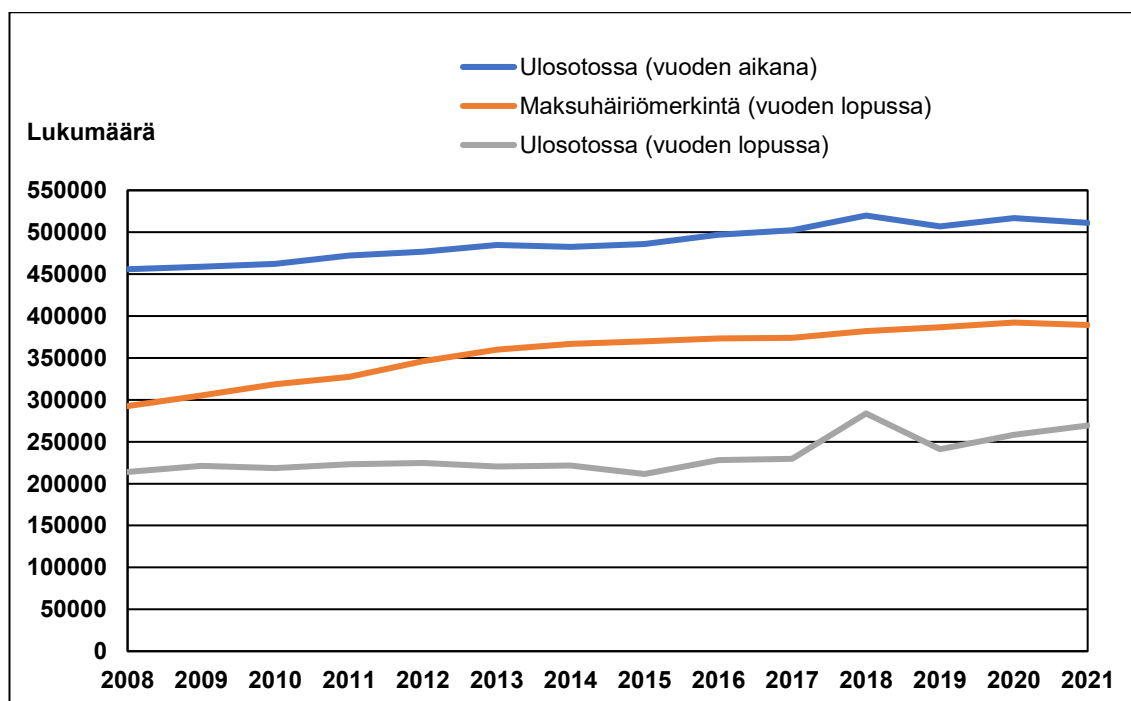
Ylivelkaantumisen objektiivisia tunnusmerkkejä ovat erilaisiin rekistereihin tehdyt merkinnät. Tällaisia ovat esimerkiksi maksuhäiriömerkinnät, velkomustuomiot, ulosottorekisterin tiedot ja velkajärjestelysopimukset. (Rantala & Tarkkala, 2009, s. 6.) Lisäksi Suomen Pankki määrittelee sellaiset kotitaloudet voimakkaasti velkaantuneiksi, joilla on velkaa yli viisinkertainen määrä käytettävissä oleviin vuosituloihin nähden (Putkuri & Vauhkonen, 2012, s. 11).

Yksi ylivelkaantumisen merkki on useat maksuhäiriömerkinnät luottotietorekisterissä (Blomgren ym., 2014, s. 245–246; Majamaa & Rantala, 2020, s. 8). Luottotietorekisteriä ylläpitää Suomen Asiakastieto Oy. Sen avulla luotonantajat voivat varmistaa yksityishenkilöiden luottokelpoisuuden tehdessään näiden kanssa erilaisia sopimuksia. (Asiakastieto, i.a.) Yksittäisen maksuhäiriömerkinnän voi saada myös oman huolimattomuuden, erehdyksen tai sairauden heikentämän toimintakyvyn vuoksi. Tästä syystä objektiivisen ylivelkaantumisen rajana on pidetty kolmea maksuhäiriömerkintää. (Blomgren ym., 2014, s. 245–246.)

Asiakastieto tekee luottotietorekisteriin maksuhäiriömerkinnän, kun henkilö jättää laskun maksamatta maksumuistutuksista ja -vaatimuksista huolimatta ja asia etenee kärjäoikeuden käsiteltäväksi. Maksuhäiriömerkinnän rekisteröiminen edellyttää yleensä kärjäoikeuden päätöstä tai ulosottoviranomaisen ilmoitusta. (Asiakastieto, i.a.; Majamaa & Rantala, 2020, s. 31.)

Mikäli velallinen ei maksa velkaa vapaaehtoisesti, velkojalla on oikeus vaatia saataviaan ulosoton kautta. Velkaa voidaan alkaa periä ulosotossa käräjäoikeuden velkomustuomion jälkeen. Julkisoikeudelliset maksut, verot sekä kunnalliset maksut, kuten päivähoito- ja terveyskeskusmaksut, ovat ulosmitattavia ilman käräjäoikeuden päätöstä. Ulosottoimet kohdistuvat ensisijaisesti tuloihin, mutta myös muuta omaisuutta voidaan ulosmitata. (L 705/2007; Oikeus.fi, i.a.-f; Kilpailu- ja kuluttajavirasto KKV, i.a.)

Yksityishenkilöiden velkaongelmat ovat kasvaneet 2000-luvulla kaikissa ikäryhmissä sosioekonomisesta asemasta riippumatta (Majamaa & Rantala, 2020, s. 6). Vuoden 2021 lopussa 389 300 suomalaisella oli maksuhäiriömerkintä luottotietorekisterissä. Kuviossa 1 on esitetty maksuhäiriöisten ja ulosottovelallisten henkilöiden määrän kehitys vuosina 2008–2021. Vaikka maksuhäiriöisten määrä laskikin vuonna 2021 ensimmäisen kerran vuoden 2008 jälkeen, vuosien 2008–2020 välillä maksuhäiriöisten määrä kasvoi tasaisesti lähes 100 000:lla. Tilastokeskuksen mukaan ulosottovelallisia henkilöitä oli vuoden 2021 lopussa 269 183. Keskimäärin velallisilla oli vireillä kahdeksan ulosottoasiaa ja velkaa 21 940 euroa. (SVT, 2022c; SVT, 2022d.) Vuoden aikana ulosotossa oli yhteensä 511 222 henkilöä (SVT, 2022d).



Kuvio 1. Maksuhäiriöisten ja ulosotossa olevien henkilöiden määrä vuosina 2008–2021 (mukaillen Asiakastieto, 2018, 2022b; SVT, 2022d)

Vakuudettomien kulutusluottojen laaja tarjonta ja saatavuus ovat yhtenä osasyynä myös ylivelkaantumisen kasvuun. Monen ylivelkaantuneen velat koostuvat kulutusluotoista ja muista maksamatta jääneistä laskuista. (Majamaa & Rantala, 2020, s. 6.) Vakuudettomien luottojen helppo saatavuus on myös johtanut tilanteeseen, jossa ihmisellä voi olla kymmeniä erilaisia velkoja (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 50).

Myös maksuhäiriöt kasautuvat samoille henkilöille, ja rekisterissä olevilla on usein monta maksuhäiriömerkintää (Majamaa & Rantala, 2020, s. 33). Vuonna 2018 jokaisella rekisterissä olevalla henkilöllä oli keskimäärin 15 maksuhäiriömerkintää (Asiakastieto, 2019). Asiakastiedon mediavastaava Ville Kauppi kertoi kesäkuussa 2021 Ilta-Sanomien haastattelussa, että määrä on pysynyt vakiona vuosikausia (IS.fi, 2021). Osaselityksenä maksuhäiriömerkintöjen kasautumiselle voi olla se, että samasta velasta voi aiheutua rekisteriin useampi merkintä (Majamaa & Rantala, 2020, s. 33).

### 2.3 Talous- ja velkaongelmissa auttavia tahoja

Talous- ja velkaongelmiin on mahdollista saada apua ja tukea useasta paikasta (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 28). Julkisen sektorin eli valtion ja kuntien järjestämiä palveluja tuottavat muuan muassa Kansaneläkelaitos (KELA), oikeusapu-toimistojen talous- ja velkaneuvonta sekä kuntien sosiaalipalvelut. Julkisen sektorin toimijaksi voidaan lukea myös evankelisluterilainen kirkko. Kolmannen sektorin toimijoista eli järjestöistä ja yhdistyksistä merkittävimmät ovat Takuusäätiö, Kuluttajaliitto ja Marttaliitto. (Oikeus.fi, i.a.-a.)

Pääsääntöisesti kaikki Suomessa vakituisesti asuvat kuuluvat Suomen sosiaaliturvan piiriin. Sosiaaliturvan on tarkoitus varmistaa riittävä toimeentulo erilaisissa elämäntilanteissa. Asumisperusteisesta sosiaaliturvasta vastaa KELA. Se myöntää tukea esimerkiksi asumiseen, opintoihin, lääkkeisiin tai auttaa silloin, kun ihminen jää työttömäksi tai häntä kohtaa sairaus. KELA vastaa myös perustoimeentulotuen myöntämisestä. (KELA, i.a.-a-b.)

Perustoimeentulotukea maksetaan henkilölle tai perheelle hakemuksen perusteella, jos tulot ja varat eivät riitä kattamaan päivittäisiä välttämättömiä menoja. Tuella katetaan arjen menoja kuten asumista, ruokaa ja vaateista sekä terveydenhuollosta ja lääkkeistä aiheutuneita kuluja. Perustoimeentulotuki on viimesijainen tuki, mikä tarkoittaa, että ensisijaisesti pitää selvittää mahdollisuudet muiden tukien ja etuisuuksien saamiseen. (KELA, i.a.-c.)

Valtion oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonta tarjoaa talous- ja velkaneuvontaa yksityishenkilöille sekä pienimuotoisen yritystoiminnan harjoittajille (Oikeus.fi, i.a.-b; L 813/2017). Talous- ja velkaneuvojat antavat neuvoja oman talouden suunnitteluun ja seurantaan, auttavat kartoittamaan taloustilannetta sekä avustavat neuvotteluissa velkojien kanssa (L 813/2017). Tapaamisen talous- ja velkaneuvojan kanssa voi sopia etukäteen, ja tavata voidaan joko oikeusaputoimistolla tai etäyhteyden välityksellä. Neuvontaa annetaan myös chat- ja puhelinpalvelun kautta. (Oikeus.fi, i.a.-c-d.) Talous- ja velkaneuvonnan palvelut ovat lakisääteisiä, ja ne ovat maksuttomia kaikille suomalaisille (L 813/2017).

Sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaan kunnilla on velvollisuus järjestää palveluja taloudellisen tuen tarpeisiin. Tavoitteena on vahvistaa kotitalouksien taloudellista hyvinvointia (Viitasalo, 2021, s. 218). Asiakkaita autetaan heidän talous- ja velkaongelmissaan ohjauksen keinoin sekä erilaisilla tukimuodoilla (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 29). Tukimuotoja ovat esimerkiksi ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki ja sosiaalinen luototus (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), i.a.-d).

Kuntien vastuulla on ehkäisevästä ja täydentävästä toimeentulotuesta päättäminen. Näiden tukimuotojen avulla pyritään turvaamaan kiireellinen ja välttämätön apu. (STM, i.a.-e.) Osa kunnista tarjoaa sosiaalista luototusta henkilöille, joiden ei ole mahdollista saada lainaa tavallisilta rahoitusmarkkinoilta esimerkiksi vakuuksien tai luottotietojen puuttumisen vuoksi. Sosiaalisen luototuksen tarkoituksena on ylivelkaantumisen ja taloudellisen syrjäytymisen ehkäiseminen. Sosiaalisen luototuksen järjestäminen on kunnille vapaaehtoista. (STM, i.a.-c.)

Talousneuvola-toimintamalli on osa Sanna Marinin hallituksen ”Ennakoiva talousneuvonta” -hanketta, joka tähtää ylivelkaantumisen ehkäisyyn. Hankkeen tavoitteena oli luoda uusia toimintamalleja talous- ja velkaneuvonnan ja ulosoton yhteistyönä. Talousneuvolat ovat valtion ja kuntien yhdessä toteuttama matalan kynnyksen palvelu, jossa annetaan neuvoja ja apua kaikille raha-asioista ja henkilökohtaisesta taloudesta kiinnostuneille ilman ajanvarausta. Talousneuvoloissa on mahdollista tavata oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvoja, ulosoton työntekijä, sosiaaliohjaaja, Kelan palveluneuvoja ja kokemusasiantuntija. (Helesuo ym., 2022, s. 7, s. 12–14.) Keväällä 2022 talousneuvoloita toimi yli kahdellakymmenellä paikkakunnalla ympäri Suomea, esimerkiksi Espoossa, Oulussa, Raumalla, Tampereella ja Rovaniemellä (Oikeus.fi, i.a.-e).

Takuusäätiö on vuonna 1990 perustettu sosiaalialan järjestö, jonka toiminnan tavoitteena on ehkäistä ja ratkaista kotitalouksien talous- ja velkaongelmia (Takuusäätiö, i.a.-c). Takuusäätiöllä ei ole varsinaista fyysistä asiakasvastaanottoa, vaan neuvot toimivat Takuusäätiön chat-, verkko- ja puhelinpalveluissa, kuten Puhu rahasta -chatissa ja Velkalinja-puhelinpalvelussa. Neuvontapalvelut ovat kaikille asiakkaille maksuttomia. (Takuusäätiö, i.a.-d.)

Takuusäätiön muita palveluita ovat Takuusäätiön takaus ja pienlaina. Takuusäätiön takaus on tarkoitettu velkojen järjestelylainojen takaukseksi maksuvaikeuksissa oleville henkilöille, joiden ei muutoin olisi mahdollista saada lainaa. Järjestelylainan ja takauksen tarkoituksena on auttaa pois pysyvästi velkakierteestä. Takuusäätiön pienlaina on tarkoitettu kodin pienhankintoihin ja yllättäviin menoihin henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta saada lainaa normaaleilta luottomarkkinoilta liian pienten tulojen tai maksuhäiriömerkinnän vuoksi. (Takuusäätiö, i.a.-b.)

Vuosittain Takuusäätiö palvelee noin kahdeksaatuhatta henkilöä (Takuusäätiö, i.a.-a). Takuusäätiö kehittää myös erilaisia materiaaleja arjen taloudenhallinnan ja sen ohjauksen tueksi sekä järjestää näihin liittyviä koulutuksia. Lisäksi se tekee sosiaalisen median kanavien kautta tapahtuvaa vaikuttamistyötä. (Takuusäätiö, i.a.-c.)

Suomen evankelisluterilaisen kirkon diakoniatyön kautta on mahdollista saada taloudellista tukea hätätilanteissa, eikä avun saaminen edellytä kirkon jäsenyyttä. Kirkon diakoniarahaston kautta annettava taloudellinen tuki on yleensä kertaluonteista ja pienimuotoista. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-b.) Lisäksi Raha-asianeuvonta Rari on osa seurakuntien diakoniatyötä, jossa koulutetut vapaaehtoiset antavat neuvontaa arjen talous- ja raha-asioissa. Raha-asianeuvonta Rari toimii tällä hetkellä Helsingissä, Espoossa, Järvenpäässä, Porvoossa ja Tampereella. (Helsingin seurakunnat, i.a.)

Vuonna 2021 noin 40 prosenttia kirkon diakoniatyön asiakaskohtaamisista liittyi taloutta koskeviin asioihin (Suomen ev.lut. kirkko, 2022). Vuonna 2021 kirkon diakoniarahasto käsitteli 612 avustushakemusta, joissa haettiin avustuksia yhteensä 1 419 973 euron arvosta. Myönteinen päätös annettiin 525 hakemukseen ja avustuksia maksettiin yhteensä 772 380 euroa. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a.)

### 3 TALOUS- JA VELKAONGELMIEN YKSILÖLLISIÄ RISKITEKIJÖITÄ

#### 3.1 Talousosaaminen

Puutteellinen talousosaaminen voi olla yksi talousongelmien syy (Majamaa & Rantala, 2020, s. 27). Talousosaamista pidetään tärkeänä kansalaistaitona jota kansalaiset tarvitsevat toimiessaan jatkuvasti muuttuvassa ja kehittyvässä maailmassa (Raijas ym., 2020, s. 4–5). Talousosaaminen tai taloudellinen osaaminen koostuu taloudenhallintaan tarvittavista tiedoista ja taidoista sekä ajantasaisesta käsityksestä omista resursseista ja taloudellisesta tilanteesta (Raijas ym., 2012, s. 14). Kodilla, koululla ja medialla on iso rooli taloudellisen tiedon välittäjänä, ja ne myös vaikuttavat paljon talouteen liittyvään käyttäytymiseen (Raijas ym., 2012, s. 11).

Taloulosaaminen kehittyy ajan kuluessa, ja sitä on ylläpidettävä läpi elämän sen eri muutosvaiheissa ja -tilanteissa (Raijas ym., 2020, s. 5). Taloulosaaminen korostuu etenkin epävarmoissa taloudellisissa tilanteissa, kun omaa toimintaa ja käyttäytymistä pitää mukauttaa muuttuviin olosuhteisiin (Raijas ym., 2012, s. 9). Tällaisia nivel- ja kriisivaiheita ovat esimerkiksi omaan kotiin muuttaminen, työttömäksi jääminen ja sairastuminen (Raijas ym., 2020, s. 5). Taloudellisella osaamisella ennaltaehkäistään talousvaikeuksiin joutumista (Raijas ym., 2020, s. 5).

Nuoret ajautuvat taloudellisiin ongelmiin helpommin kuin vanhemmat (KFM, 2008, s. 2). Nuorten tiedot ja oivallukset henkilökohtaisesta taloudesta ovat puutteellisia. Ongelmia aiheutuu etenkin sellaisille nuorille, joilla ei ole mahdollisuuksia saada apua tai tukea vanhemmilta, sukulaisilta tai ystäviltä. Nuorten on myös vaikeampi ymmärtää osamaksusopimuksia ja erilaisten lisäpalvelujen sopimusehtoja. (KFM, 2008, s. 2–4.) Puutteellinen taloulosaaminen on nähty yhdeksi syyksi nuorten ylivelkaantumiseen. Tutkimusten perusteella velkaantuneilla nuorilla on ollut jonkin verran taloudellista osaamista, mutta taitojen siirtäminen omaan arkeen ei ole onnistunut. (Lehtinen & Peura-Kapanen, 2012, s. 51.)

Myöskään pelkkien talouskysymysten osaaminen ja hallitseminen ei välttämättä riitä, mikäli elämänhallinnan ongelmat ja sosiaalinen paine ohjaavat käyttäytymistä (Majamaa & Rantala, 2020, s. 103). Kyvyttömyys hoitaa talousasioita on varsin tyypillistä ylivelkaantuneille (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 69). Talous- ja velkaneuvonnasta ylivelkaantumistilanteeseen apua hakeneista yli kolmasosalla oli vaikeuksia taloudenhallinnassa ja lähes puolella velkajärjestelyyn hakeutumisen syynä oli velkojen suuri määrä suhteessa maksukykyyn (Valkama, 2011, s. 5, s. 9). Lähes puolella Takuusäätiön palveluihin yhteyttä ottaneista ylivelkaantumisen yhtenä syynä oli holtiton kulutus ja osaamattomuus talousasioissa (Majamaa & Rantala, 2020, s. 28).

### 3.2 Jatkuva pienituloisuus

Velkaongelmia esiintyy kaikissa tuloluokissa. Vaikka hyvätuloisilla on keskimäärin suuremmat velat kuin pienituloisilla, hyvä sosioekonominen asema vähentää



ylivelkaantumisen riskiä. Velkaongelmat ovatkin suhteellisesti yleisempiä niillä, joilla on matala sosioekonominen asema. (Majamaa & Rantala, 2020, s. 24.) Pienituloisten talous joustaa heikommin, jolloin pienetkin taloudelliset vastoinkäymiset voivat aiheuttaa ylivelkaantumisen (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 19). Matalamat tulot ennustavat myös ulosottoon joutumista etenkin julkisoikeudellisten velkojen osalta (Majamaa & Rantala, 2020, s. 24).

Suomessa oli vuonna 2020 pienituloisiksi luokiteltavia henkilöitä lähes 680 000 eli 12,5 prosenttia väestöstä. Vuonna 2020 pienituloisuuden rajana yhden hengen kotitaloudessa oli 1 311 euroa kuukaudessa. Kokonaan perusturvan varassa eläviä oli 261 500 henkilöä. (SVT, 2021.) Pääasiallinen tulonlähde perusturvan varassa elävillä on työmarkkinatuki tai työttömän peruspäiväraha (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 19). Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) arviointiraportin (2019, s. 94) mukaan perusturva ei riitä kaikissa elämäntilanteissa kattamaan kohtuullista minimikulutusta. Kohtuullisen elämän mahdollistaviin viitebudjetteihin lasketaan asumisen, ruuan, vaatteiden ja terveystarpeiden lisäksi mukaan myös sosiaalisista ja kulttuurisista tarpeista aiheutuvia kuluja (THL, 2019, s. 67–68).

Tilastokeskuksen elinolotilaston mukaan 190 000 kotitaloudella oli toimeentulovaikeuksia vuonna 2021 (SVT, 2022a). Tilasto kartoittaa kotitalouksien omaa näkemystä siitä, miten hyvin ne saavat tavanomaiset menot katettua nykyisillä tuloillaan (SVT, i.a.-a). Yleisimmin toimeentulovaikeuksia oli yhden huoltajan talouksilla (SVT, 2022a). Pienituloisuuteen liittyvä ylivelkaantumisen riski koskettaakin erityisesti yksinasuvia, eläkeläisiä ja yksinhuoltajia (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 20).

Vuonna 2020 toimeentulotukea saaneita kotitalouksia oli yhteensä yli 310 000 eli noin 10 prosenttia kaikista kotitalouksista. Yli kolme neljäsosaa näistä oli yhden hengen talouksia. Pitkäaikaisesti eli vähintään 10–12 kuukauden ajan toimeentulotukea saaneiden osuus oli 27,5 prosenttia. (THL, 2021c.)

Melko pienituloiset muodostavat suurimman ryhmän talous- ja velkaneuvonnan asiakkaina. Asiakkaiden keskimääräiset bruttotulot olivat 1 500 euroa

kuukaudessa, ja yli neljäsosalla ne olivat alle 1 000 euroa kuukaudessa. (Valkama, 2011, s. 6.)

### 3.3 Elämänmuutokset

Yhtenä syynä velkaongelmien taustalla voivat olla elämäntilanteessa tapahtuneet muutokset. Muutos on saattanut olla ennalta tiedossa oleva ja suunniteltu siirtymä seuraavaan elämänvaiheeseen, tai se voi olla tapahtunut yllättäen, itsestä riippumattomista syistä. Muutoksia elämäntilanteessa voivat ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, sairastuminen, lomautus, työttömyys, opintojen keskeytys tai ero parisuhteesta. (Rantala & Tarkkala, 2009, s. 70; Majamaa & Rantala, 2020, s. 25.)

Elämäntilanteissa tapahtuvat muutokset voivat johtaa tulojen pienemiseen tai menojen äkilliseen kasvamiseen. Sairastumisen, lomautuksen tai työttömyyden seurauksena tulot voivat laskea. Ero parisuhteesta voi johtaa siihen, että elämisen kustannukset nousevat. Sairastuminen voi johtaa sekä tulojen vähentymiseen että kulujen kasvamiseen. Näistä voi muodostua joillekin ihmisille vuosia kestävä pitkäaikainen ongelma. (Peura-Kapanen ym., 2010, s. 34.)

Elämänmuutokset ovat vahvasti kytköksissä ylivelkaantumiseen (Majamaa & Rantala, 2020, s. 25). Talous- ja velkaneuvonnan asiakkaista yli 75 prosenttia mainitsi yhdeksi ylivelkaantumisen syyksi elämäntilanteessa tapahtuneet muutokset. Yli neljäsosalla taustalla oli sairastuminen tai työttömäksi joutuminen, ja yli viidesosalla syynä oli parisuhteen päätyminen. (Valkama, 2011, s. 5.) Talous- ja velkaneuvonnan asiakaskunnasta yli puolet oli työelämän ulkopuolella olevia, yli viidennes eläkeläisiä ja lähes yhtä suuri osuus oli työttömiä (Valkama, 2011, s. 3).

Suomen Akatemian ”Nuoret ja velka” -tutkimushankkeen osana 18–35-vuotiaille tehdyssä internet-kyselyssä kartoitettiin nuorten aikuisten velkaantumista ja sen yleisyyttä. Vastausten perusteella velkaongelmat olivat yleisempiä niillä, jotka olivat kyselyä edeltäneen vuoden aikana jääneet työttömäksi, keskeyttäneet

opintonsa, sairastuneet vakavasti tai joiden parisuhde oli päättynyt. (Majamaa & Rantala, 2017, s. 25–26.) Kyselylomakkeen pohjalta ei kuitenkaan voinut tehdä suoria päätelmiä siitä, olivatko elämänmuutokset aiheuttaneet velkaongelmien syntymisen. Elämänmuutoksilla ja velkaongelmilla on kuitenkin olemassa yhteys: elämänmuutokset voivat olla synnyttämässä velkaongelmia ja velkaongelmat voivat johtaa elämänmuutoksiin. (Majamaa & Rantala, 2017, s. 26.)

### 3.4 Addiktio

Erilaiset riippuvuudet, kuten päihderiippuvuus, rahapeli-riippuvuus ja ostomania, voivat aiheuttaa talous- ja velkaongelmia (Rantala & Tarkkala, 2009, s. 56; Järvelä ym., 2019, s. 21). Riippuvuuksien ja talous- ja velkaongelmien syy-seuraussuhteesta ei ole olemassa suomalaista tutkimustietoa. Ylivelkaantuneiden näkemystä talousvaikeuksiin johtaneista syistä on kuitenkin kartoitettu erilaisissa kyselytutkimuksissa. (Majamaa & Rantala, 2020, s. 27.)

Suomalaisten alkoholinkäyttö on vähentynyt vuodesta 2007 lähes viidenneksellä. Etenkin alaikäisten alkoholin kulutus on vähentynyt 2000-luvun alusta alkaen. Kokonaan raittiiden osuus on kasvanut sekä miehissä että naisissa. (THL, 2021a.) Alkoholin riski- ja ongelmakäyttö on kuitenkin edelleen yleistä suomalaisilla. Riskikäytön rajana voidaan pitää kohtalaisen riskin rajaa, joka naisilla tarkoittaa yli seitsemää annosta viikossa ja miehillä yli neljäätoista annosta viikossa. (THL, 2021b.) Yksi annos on esimerkiksi pullo keskioolutta tai lasi viiniä (THL, 2022a).

Juomatapatutkimus 2016:ssa kartoitettiin 15–79-vuotiaiden suomalaisten alkoholin käyttöä sekä siihen liittyviä tapoja ja sen mahdollisia seurauksia (Härkönen ym., 2017). Juomatapatutkimuksen pohjalta on arvioitu, että Suomessa on noin 500 000–600 000 alkoholin riskikäyttäjää (Härkönen ym., 2017, s. 30; THL, 2022b).

Vuoden 2016 juomatapatutkimuksen mukaan alkoholinkäyttö oli aiheuttanut taloudellisia vaikeuksia kahdelle prosentille vastaajista. Taloudellisten vaikeuksien kokeminen oli nuorilla vastanneilla (15–29-vuotialla) yleisempää kuin

vanhemmilla. (Härkönen ym., 2017, s. 78; Mäkelä ym., 2018, s. 50.) Takuusäätiön palveluihin yhteyttä ottaneista kolme prosenttia kertoi ylivelkaantumisen yhdeksi syyksi päihderiippuvuuden (Majamaa & Rantala, 2020, s. 27).

Rahapelaaminen on Suomessa varsin yleistä: lähes 80 prosenttia suomalaisista pelaa rahapelejä (Järvinen-Tassopoulos & Kesänen, 2021, s. 7). Rahapelejä ovat esimerkiksi lotto, raha-automaattipelit ja urheiluedonlyönti (Salonen ym., 2020, s. 3). Suurelle osalle pelaajista rahapelaaminen ei ole ongelmallista. Osalla toistuva ja liiallinen pelaaminen voi kuitenkin aiheuttaa erilaisia haittoja omaan ja lähiympäristön elämään. (Lind & Tenkanen, 2022, s. 9.) Yksi liiallisesta rahapelamisesta aiheutuva haitta tai negatiivinen seuraus voi olla talousvaikeudet ja jopa ylivelkaantuminen (Itäpuisto, 2011, s. 309; Lind & Tenkanen, 2022, s. 15).

Negatiiviset seuraukset vaikuttaisivat iskevän kovimmin matalasti koulutettuihin ja valmiiksi sosiaalisesti huono-osaisiin henkilöihin, joiden arjen taloudessa ei ole riittävästi puskureita (Lind & Tenkanen, 2022, s. 15). Rahapelamista tai siitä aiheutuneita pelivelkoja saatetaan rahoittaa ottamalla erilaisia luottoja (Rantala & Tarkkala, 2010, s. 27). Helposti saatavissa olevat kulutusluotot mahdollistavat riippuvuustilanteet ja niiden pitkittymisen (Rantala & Tarkkala, 2010, s. 27).

Takuusäätiön palveluihin yhteyttä ottaneista lähes joka neljäs kertoi ylivelkaantumisensa syyksi rahapeliiriippuvuuden (Majamaa & Rantala, 2020, s. 27). Rahapeliongelmiin apua hakeneista Peliklinikan asiakkaista yli 40 prosenttia kertoi joutuneensa pelaamisen vuoksi velkaongelmiin tai -kierteeseen (Salonen ym., 2019, s. 51–52). Peliklinikka on pääkaupunkiseudun kuntien, järjestöjen ja valtion yhdessä muodostama rahapeliongelmiin keskittynyt palvelukokonaisuus (Peliklinikka, i.a.).

## 4 AVUN HAKEMISEN ESTEITÄ JA HIDASTEITA

### 4.1 Palvelujärjestelmän haasteet

Suomalainen sosiaaliturvajärjestelmä koetaan monimutkaiseksi. Sosiaaliturvaan liittyvät käsitteet ovat moninaisia ja hankalasti ymmärrettäviä. (Virrankari ym., 2021, s. 8–9.) Sosiaaliturva vaikuttaa monimutkaiselta etenkin niistä, jotka tarvitsevat paljon palveluja ja etuuksia useasta eri paikasta. Tämä voi johtaa sosiaaliturvan alikäyttöön. (Virrankari ym., 2021, s. 61.) Sosiaaliturvan alikäyttö tarkoittaa tilannetta, jossa etuuksia ja tukia jätetään hakematta, vaikka niiden saamiseen olisi oikeus (Virrankari ym., 2021, s. 58). Ruoka-avun tarpeen kasvaminen on nähty yhtenä merkinä sosiaaliturvan byrokratian monimutkaisuudesta (Laihiala & Nick, 2020, s. 21–22).

Talous- ja velkaneuvonnan toimijat sijoittuvat useiden eri ministeriöiden alaisuuteen ja osa toiminnoista kuuluu kuntien vastuulle. Kaikki toimijat yrittävät hoitaa lainsäädännössä tarkasti määriteltyä omaa tehtäväänsä. Toimijoiden keskinäinen yhteistyö ja tietämys kokonaiskuvasta saattaa olla puutteellista, eikä mikään toimija ota kokonaisvastuuta. Talous- ja velkaneuvonnan palvelujärjestelmän pirstaleisuuden ja kankeuden vuoksi asiakkailta saattaa puuttua rohkeutta hakea apua. (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 30–31, s. 51.) Tähän ongelmaan on yritetty löytää ratkaisuja aiemmin mainitussa ylivelkaantumisen torjumiseen tähdänneessä ennakoivan talousneuvonnan hankkeessa. Hankkeessa pyrittiin parantamaan yhteistyötä eri toimijoiden välillä sekä samalla kehittämään uusia toimintatapoja talous- ja velkaongelmista kärsivien tueksi. (Helesuo ym., 2022, s. 7.)

Sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaan sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelut pitäisi järjestää niin, että saatavuus ja saavutettavuus toteutuvat. Palvelun saatavuudella tarkoitetaan, että palvelua on ylipäänsä olemassa ja, että sitä on tarjolla kaikille fyysisesti ja ajallisesti yhdenvertaisesti ja samanlaatuisena (Karvonen ym., 2017, s. 29). Palvelun saavutettavuudella puolestaan tarkoitetaan, että kansalaiset tietävät, että palvelua on tarjolla, ja ovat selvillä siitä, kenellä on oikeus saada sitä ja mihin tarkoitukseen se soveltuu (Karvonen ym., 2017, s. 29).

Talous- ja velkaneuvonnan eri palveluita ei ole saatavana kaikille kansalaisille saman laatusina. Kansalaisten yhdenvertaisuus ei toteudu myöskään erilaisten tukien ja etuisuuksien saatavuuden osalta. Avun saaminen velkojen järjestelmiseksi kestää liian kauan. (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 9.)

Ylivelkaantuneiden avun hakemista vähentää talous- ja velkaneuvonnan toimijoiden heikko tunnettuus (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 31; Majamaa ym., 2019, s. 168). Monet ylivelkaantuneet eivät tiedä, mistä voisivat saada apua omaan tilanteeseen (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 68). Rissasen (2015, s. 13–14) selvityksessä sosiaalisista luotoista todettiin, että sosiaaliset luotot tunnetaan huonosti ja pintapuolisesti. Asiakkaat hakivat sosiaalista luottoa oma-aloitteisesti vain harvoin. Niissä kunnissa, joissa sosiaalinen luotto oli käytössä, yhteydenotot lisääntyivät, kun sosiaalinen luotto oli esillä mediassa tai kun kunta järjesti siitä oman tiedotuskampanjan. Selvityksessä esitettiin myös näkemys, etteivät kuntalaiset tunne muita aikuissosiaalityön palveluita kovin hyvin.

Myös medialukutaito on myös yksi taloudenhallintaan liittyvä osaamisen muoto (Raijas ym., 2012, s. 30). Internetissä on auttavien tahojen yhteystietoja ja luotettavaa tietoa talousongelmien hoitamisesta. Niiden löytäminen vaatii kuitenkin medialukutaitoa. (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 61.)

#### 4.2 Terveiden ja toimintakyvyn haasteet

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, 2022c) mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä toimia ja selviytyä jokapäiväisestä elämästä omassa ympäristössään. Toimintakyvyn voidaan ajatella jakautuvan fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Nämä toisiinsa liittyvät osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa ympäröivän toimintaympäristön vaatimusten ja edellytysten sekä henkilön oman terveydentilan ja muiden ominaisuuksien kanssa. Hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky auttaa esimerkiksi selviytymään arjesta ja hallitsemaan muutos- ja kriisitilanteita.

Terveydentilan ja toimintakyvyn heikentyminen voi aiheuttaa ylivelkaantumista, mutta se voi myös olla myös avun hakemisen esteenä. Toimintakyvyn vajeet ja haasteet lisäävät tarvetta ulkopuoliseen apuun asiointitapahtumien yhteydessä, varsinkin jos asiakas tarvitsee useita eri etuuksia ja niiden hakeminen edellyttää asiointia monessa eri palvelussa. (Virrankari ym., 2021, s. 61.) Yhtenä syynä sosiaalietuuksien alikäyttöön ovat transaktiosyyt, sosiaalietuuksien hakemiseen liittyvä vaiva tai muut kustannukset (Virrankari ym., 2021, s. 58).

Velkaantuneilla on usein terveydellisiä ongelmia, eivätkä he välttämättä pysty yksin hoitamaan asioitaan eri asiantuntijoiden kanssa (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 48). Tällaisessa elämäntilanteessa ei välttämättä jaksata hakea apua talousongelmiin, vaan voimavarat kuluvat arjessa selviytymiseen (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 68). Jotkut saattavat mennä velkataakan alla paniikkiin, ja osa voi tilanteen vuoksi lamaantua kokonaan toimintakyvyttömäksi (Rantala & Tarkkala, 2009, s. 68). Uupumus saattaa estää avun hakemisen (Peura-Kapanen ym., 2010, s. 88). Esimerkiksi velkajärjestelyyn hakeutuminen on niin vaativa prosessi, etteivät kaikki jaksaa heikentyneen terveydentilan vuoksi edes ryhtyä siihen (Blomgren ym., 2014, s. 247).

### 4.3 Häpeä

Häpeää ja syyllisyyttä tunnetaan monesti samanaikaisesti. Ihminen tuntee syyllisyyttä esimerkiksi jättäessään tekemättä jotakin sellaista, mitä hänen olisi pitänyt tehdä tai hoitaa. Tästä aiheutuvasta epäonnistumisen kokemuksesta seuraa puolestaan häpeän tunnetta. Ihmiset, jotka kokeva helposti häpeää kääntävät huomion asian tai tapahtuman sijasta omaan itseensä ja arvioivat pelkästään sitä, millaisia ihmisiä ovat. Tämän seurauksena he pitävät itseään huonoina sekä kokevat riittämättömyyttä ja kyvyttömyyttä. (Malinen, 2010, s. 12–13.)

Häpeän kokemiseen voi liittyä tunne siitä, ettei yllä omiin henkilökohtaisiin tai yhteiskunnan asettamiin tavoitteisiin. Taustalla voi olla myös pelko tehdyn virheen tai epäonnistumisen paljastumisesta. (Malinen, 2010, s. 16.)

Velkaongelmiin liittyy vahvasti sosiaalinen ulottuvuus, ja talousongelmiin joutuneet kokevat leimaantumista ja sen aiheuttamaa häpeää (Hiilamo, 2019, s. 25). Vaikka velka ei aina ole ongelma, aihetta lähestytään usein ongelmakeskeisesti. Tämä lähestymistapa korostaa entisestään velkaan ja raha-asioihin liittyvää häpeän tunnetta. Velkaongelmia pidetään häpeällisenä, koska niiden on perinteisesti nähty johtuvan omasta toiminnasta. (Takuusäätiö, 2020, s. 9.) Majamaan ja Rantalan (2016, s. 28) nuorten aikuisten velkaantumista koskevassa tutkimuksessa lähes puolet kyselyyn vastanneista kertoi kokeneensa häpeää omasta velkatilanteestaan.

Velkoihin liittyvä häpeän tunne ja kyvyttömyyden leima voivat estää avun hakemista (Hiilamo, 2019, s. 10). Asiakastiedon (2020) mukaan häpeä estää hakemasta ajoissa apua talousongelmiin. Takuusäätiö kartoitti vuonna 2020 rahavaikeuksissa olevien omia kokemuksia rahavaikeuksista, häpeästä ja stigmasta. Takuusäätiön internet-sivuilla tehtyyn kyselyyn vastasi 90 henkilöä, joista suurin osa kertoi, että he häpesivät omaa rahatilannettaan ja häpeän tunne oli hidastanut avun hakemista. Osa vastanneista kertoi jättäneensä kokonaan hakematta apua, osalla avun hakeminen oli kestänyt jopa vuosia. (Takuusäätiö, 2020, s. 37–39.)

Sosiaaliturvan alikäytön yksi syy on sen hakemiseen ja saamiseen liittyvä stigma. Tämä voi olla syynä siihen, ettei sosiaalietuutta haeta ollenkaan. (Blomberg ym., 2016, s. 303; Virrankari ym., 2021, s. 58.) Etenkin viimesijaisen ja tarveharkintaisen perustoimeentulotuen rahoittajat esittävät vaatimuksia siitä, että tuki pitäisi jotenkin ansaita. Asiakkaista saattaa tuntua, että toimeentulotuen asiakkuus on niin häpeällinen, ettei tukea pitäisi hakea ollenkaan. (Blomberg ym., 2016, s. 301.) Vaikka suoraa näyttöä häpeäntuntemusten vaikutuksesta toimeentulotuen alikäyttöön ei ole, tuen alikäyttö on kuitenkin laajaa (Blomberg ym., 2016, s. 302–303).

#### 4.4 Itse pärjäämisen kulttuuri

Suomessa on vahva itsepärsjäämisen kulttuuri (Malinen, 2010, s. 138). Aunolan ja Sorkkilan ynnä muiden (2021) kansainvälisessä International Investigation of



Parental Burnout (IIPB)-tutkimuksessa selvitettiin vanhempien uupumista 42:ssa eri maassa. Suomalaisvanhemmat olivat tutkimuksen mukaan uupuneimpien joukossa. Tutkimuksen Suomen osuudesta vastanneiden tutkijoiden Matilda Sorkkilan ja Kaisa Aunolan mukaan yhtenä selittävänä tekijänä on länsimainen yksilökeskeinen kulttuuri, jossa oletetaan, että ihmiset pärjäävät yksin ja pitävät huolen itsestään. (Jyväskylän yliopisto, 2020.)

Suomalaisessa pärjäämiseetoksessa yksin pärjääminen on kunnia-asia ja avunpyytämistä pidetään heikkoutena. Suomessa loppuun asti itse yrittämistä arvostetaan ja avunpyytäminen muilta on hankalaa. Tällaisessa kulttuurissa, jossa avun pyytäminen koetaan vaikeaksi ja häpeälliseksi, myös ulkopuolisen tarjoama apua saatetaan pitää lähes loukkauksena ja nöyryyttävänä. (Malinen, 2010, s. 138–139.)

Talous- ja velkaongelmissa itsepärjäämisen kulttuuri näkyy siten, että ihmiset haluavat tunnollisesti hoitaa itse omat asiansa. Tämä ilmenee esimerkiksi sosiaaliturvan alikäyttönä. (Rantala & Tarkkala, 2010, s. 25.) Vanhemmat ikäluokat ovat tottuneet nykyisen hyvinvointiyhteiskunnan tarjoamia tukia kapeampaan sosiaaliturvaan. Heille yksilön vastuun ja itse pärjäämisen vaatimukset ovat luonnollisia. Yhteiskunnalta ei haluta armopaloja. (Blomberg ym., 2016, s. 305.)

Toisinaan itsepärjäämiseen liittyy epärealistisia kuvitelmia siitä, että asiat järjestyvät itsestään tai ilman suuria ponnisteluja. Ihmisillä saattaa olla ylioptimistinen luottamus omaan talouteen ja siihen, että he selviytyvät vaikeuksista ilman ulkopuolista apua. Tässä yhteydessä pärjäämiseetokseen kuuluu myös se, ettei omista ongelmista edes kerrota ulkopuolisille. (Peura-Kapanen ym., 2010, s. 38–39.) Varsin yleinen ajattelutapa on, että ”jokainen hoitakoon omat velkansa” (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 68).

Pärjäämistä korostavassa kulttuurissa menestymisen ja pärjäämisen nähdään olevan itsestä kiinni. Samalla niukkuudessa elävien kokemuksia saatetaan vähätellä ja mitätöidä. Lisäksi köyhyyttä ja rahavaikeuksia pidetään niistä kärsivien omana syynä. Syyllistävä, leimaava ja vähättelevä puhe saattaa vaikeuttaa avun hakemista ja pyytämistä. (Takuusäätiö, 2020, s. 24–25.)

Talousvaikeuksissa olevat kertovat, että avun hakeminen tuntuu heistä alistumiselta ja epäonnistumiselta. Pärjäämiseetoksesta poikkeava toiminta, kuten avun hakeminen, vaatii rohkeutta. Omin neuvoin kamppaileminen koetaan kunniakkaammaksi vaihtoehdoksi. (Takuusäätiö, 2020, s. 39.) Miehillä myös maskuliininen eetos vaikeuttaa avun pyytämistä (Itäpuisto, 2011, s. 310).

## 5 TALOUS- JA VELKAONGELMIEN SEURAUKSIA

### 5.1 Taloudellisia seurauksia

Ylivelkaantuminen heikentää entisestään taloudellisia kulutusmahdollisuuksia (Valtiovarainministeriö, 2019, s. 11). Yleensä se myös vaikeuttaa olemassa olevien velvoitteiden hoitamista. Laskun maksaminen myöhässä tai sen jättäminen kokonaan maksamatta lisää kuluja entisestään. Laskun velkoja voi vaatia viivästyskorkojen ja maksumuistutuksista aiheutuvien kulujen maksamista. Kahden maksumuistutuksen jälkeen velkoja voi siirtää laskun perintäyhtiön hoidettavaksi. Yleensä perintäyhtiö vaatii velallista maksamaan perinnästä aiheutuneet. (Kuluttajaliitto, i.a.)

Mikäli perintäyhtiön toimet eivät tuota tulosta, velkoja voi hakea laskun oikeudellista ulosmittausta käräjäoikeudelta. Kun lasku siirtyy käräjäoikeuden käsiteltäväksi, velallisen maksettavaksi lisätään tuomioistuimen käsittelymaksut, velkojan oikeudenkäyntikulut ja ulosottomaksu. Pahimmassa tapauksessa alkuperäisen laskun summa moninkertaistuu tämän prosessin aikana. Laskun maksaminen liian myöhään tai sen jättäminen kokonaan maksamatta voi aiheuttaa maksuhäiriömerkinnän luottotietorekisteriin. (Kuluttajaliitto, i.a.)

Maksuhäiriömerkintä voi hankaloittaa päivittäistä arkea monella tavalla (Blomgren ym., 2014, s. 247). Merkintä voi heikentää oleellisesti palvelujen sopimusehtoja tai jopa pienentää tarjolla olevien sopimuskumppanien määrää.

Maksuhäiriömerkinnän omaavalta henkilöltä vaaditaan yleensä vakuus- tai ennakkomaksu hänen hankkiessaan esimerkiksi puhelin- ja internet-liittymää ja tehdessään sähkö- ja vakuutus sopimusta. Luottotietorekisteri on luotonantajille maksukyvyistä kertova mittari. Siksi osamaksusopimusten tekeminen ja ylipäänsä luoton saaminen vaikeutuu oleellisesti maksuhäiriömerkinnän myötä. (Asiakastieto, 2017; Hiilamo, 2019, s. 9; Kilpailu- ja kuluttajavirasto KKV, 2022.)

Myös useat vuokranantajat tarkistavat luottotiedot ennen asunnon vuokrasopimuksen tekemistä. Yleensä maksuhäiriömerkintä vähintään vaikeuttaa vuokra-asunnon saamista. Maksuhäiriömerkintä voi haitata myös työpaikan saamista, mikäli työtehtävään sisältyy taloudellista vastuuta tai rahan käsittelyyn liittyviä tehtäviä. (Asiakastieto, 2017; Hiilamo, 2019, s. 9; Kilpailu- ja kuluttajavirasto KKV, 2022.)

## 5.2 Sosiaalisia seurauksia

Ylivelkaantuminen on myös laaja sosiaalinen ongelma (Majamaa & Rantala, 2020, s. 7). Se voi aiheuttaa erilaisia sosiaalisia seurauksia ja vaikeuksia yksilön, kotitalouden ja lähipiirin elämään (Blomgren ym., 2014, s. 247; Hiilamo, 2019, s. 9). Usean henkilön muodostaman kotitalouden raha-asiat ovat päänsääntöisesti yhteisiä, ja myös velkaongelmat koskettavat kaikkia saman katon alla asuvia. Yksin asuvalla voi olla taloudellisia kytköksiä muualla asuviin perheenjäseniin, esimerkiksi elatusmaksujen kautta. (Rantala & Tarkkala, 2009, s. 11; Rantala & Tarkkala, 2010, s. 26.)

Rahan käyttäminen tai rahan puute saattavat aiheuttaa riitoja perheen sisällä (Hiilamo, 2019, s. 9). Toisinaan velkatilanne yritetäänkin salata muulta perheeltä tai puolisoilta (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 48). Tutkimukset osoittavat, että etenkin vakuudettomien kulutusluottojen käytöstä aiheutuva velkaantuminen ennustaa eroriskiä (Dew, 2011, s. 562–563; Hiilamo, 2019, s. 9). Myös muun lähipiirin ja ystävien suhtautuminen velalliseen saattaa muuttua, varsinkin jos heidän oma taloudellinen tilanteensa on vaikeutunut esimerkiksi olemassa olevan tai jo maksettavaksi langenneen velan takausvastuun vuoksi (Hiilamo, 2019, s. 9).

Velkaongelmia pidetään useimmiten itseaiheutettuina ongelmina ja merkinä ihmisen osaamattomuudesta hoitaa raha-asioitaan. Ylivelkaantuminen ja huono taloudellinen tilanne voivat johtaa leimaantumiseen, stigmaan. (Hiilamo, 2019, s. 9–10.) Ylivelkaantumisesta aiheutuva leimaantuminen voi aiheuttaa myös sosiaalista eristäytymistä ja eristämistä, jolloin yksilön elämänpiiri kapenee ja elämänlaatu heikkenee. Ihminen voi oma-aloitteisesti jättäytyä sivuun itselleen tärkeistä sosiaalisista piireistä. Myös lähipiiri ja ystävät voivat sulkea, eristää, henkilön yhteisön ulkopuolelle. (Helin ym., 2019, s. 11–12.)

Ylivelkaantuminen voi siis lisätä riskiä syrjäytyä eri yhteisöistä ja koko yhteiskunnasta (Peura-Kapanen ym., 2010, s. 24). Tämä tarkoittaa, että mahdollisuudet osallistua omaan elämään, sosiaalisiin yhteisöihin ja koko yhteiskunnan toimintaan ovat vähintään rajoitettuja (Peura-Kapanen ym., 2010, s. 27–28). Nuorten kohdalla kärsimättömyys voi lisätä syrjäytymistä. Ylivelkaantuneiden kokonaistilanteen selvittäminen vie aikaa, eivätkä nuoret välttämättä malta odottaa kovinkaan kauaa vaan luovuttavat turhautuneena. (Peura-Kapanen ym., 2016, s. 52.) Ylivelkaantuneiden keskuudessa ”kaikki heti tänne” -ajattelu on yleistä kaikilla ikäryhmillä (Rantala & Tarkkala, 2009, s. 65).

Vaikeassa ulosottotilanteessa olevien ihmisten motivaatio pyrkiä laillisille työmarkkinoille heikkenee, kun ulosotto vie ison osan palkkatuloista. Tämä voi johtaa harmaan talouden suosimiseen ja veronkiertoon. (Blomgren ym., 2014, s. 247.) Nuorilla aikuisilla velkaongelmat kytkeytyvät myös opintojen keskeyttämiseen (Majamaa & Rantala, 2016, s. 32; Majamaa & Rantala, 2017, s. 21).

### 5.3 Terveydellisiä seurauksia

Ylivelkaantuminen voi aiheuttaa yksilölle terveydellisiä vaikeuksia (Blomgren ym., 2014, s. 247). Ylivelkaantumisesta johtuva stressitila on yhteydessä useisiin psyykkisiin, fyysisiin ja terveydellisiin ongelmiin (Blomgren ym., 2014, s. 248). Blomgren ynnä muut (2014; Blomgren & Hiilamo, 2016) ovat tutkineet pitkäkestoisien ylivelkaantumisen vaikutuksia ja yhteyksiä terveyteen. Pitkäkestoinen

ylivelkaantuminen ennustaa sairastumista kroonisiin sairauksiin, etenkin diabetekseen ja psykoosiin (Blomgren ym., 2014, s. 256).

Suomalaisilla ylivelkaantuneilla on todettu olevan mielenterveysongelmia ja muita sairauksia sekä psykososiaaliseen stressiin viittaavia oireita. On todettu, että stressiä aiheuttaa jokapäiväisen taloudellisen selviytymisen kanssa kamppailemisen lisäksi erityisesti jatkuvasti kasvava velkataakka. (Blomgren ym., 2014, s. 248.) Muiden mielenterveyshäiriöiden lisäksi ylivelkaantumisella on todettu olevan yhteys myös unihäiriöihin. Uni on välttämätöntä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn kannalta. Ylivelkaantuneet kärsivät nukahtamisvaikeuksista ja vaikeuksista pysyä unessa. (Warth ym., 2019, s. 5, s. 11.)

Myös itsetuhoiset ajatukset ovat ylivelkaantuneilla yleisiä (Blomgren ym., 2014, s. 248; Hiilamo, 2019, s. 3, s. 10, s. 14). Ylivelkaantuminen ei pelkästään lisää itsetuhoisia ajatuksia, vaan ylivelkaantuneilla on myös kohonnut riski toteuttaa aikeensa ja päätyä itsemurhaan (Rojas, 2021, s. 4, s. 8). Tämän taustalla on usein velkataakkaan liittyvä toivottomuuden tunne (Turunen & Hiilamo, 2014, s. 5; Blomgren ym., 2014, s. 248; Hiilamo, 2019, s. 3, s. 10, s. 14).

Tutkimukset tukevat näkemystä, että velkaongelmissa kamppailevat luopuvat oman terveytensä hoitamisesta (Peura-Kapanen ym., 2010, s. 67). Myös ylivelkaantuneiden ihmisten terveyskäyttäytymiseen liittyvät havainnot tukevat tätä. Terveyskäyttäytymisen on todettu olevan keskeinen tekijä, joka selittää velkojen, niiden aiheuttaman stressin ja erilaisten terveysvaikutusten yhteyttä. Heikko taloudellinen tilanne vaikuttaa ihmisten päätöksentekokykyyn ja elämänvalintoihin. Kun voimavarat kuluvat päivittäisen toimeentulon hankkimiseen, ihmiset tekevät sellaisia ratkaisuja, jotka ovat heille pidemmän päälle haitallisia. (Blomgren ym., 2014, s. 248.)

Myös Haushofer ja Fehr (2014) ovat tutkineet taloudellisen ahdingon aiheuttaman stressin vaikutuksia ihmisten päätöksentekokykyyn. Tutkimuksen mukaan stressi voi johtaa ihmiset tekemään lyhytnäköisiä päätöksiä, joilla tavoitellaan taloudellista turvallisuutta, mutta jotka todellisuudessa estävät ahdingosta ulospääsyn ja taloudellisen tilanteen parantumisen. Tällaisia ovat esimerkiksi

haluttomuus ottaa käyttöön uutta teknologiaa sekä koulutuksen ja terveyden si-  
vuuttaminen.

Blomgren ynnä muiden (2014) mukaan ylivelkaantumisen ja terveydentilan heik-  
kenemisen välillä ei voida sanoa olevan suoraa syy-seuraussuhdetta. Todennä-  
köisesti niiden välillä on molemmin suuntainen yhteys. Ylivelkaantuminen on voi-  
nut aiheuttaa terveydellisiä ongelmia, ja toisaalta terveydelliset ongelmat ovat  
voineet johtaa ylivelkaantumiseen. (Blomgren ym., 2014, s. 259; Blomgren & Hii-  
lamo 2016.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Kuntoutuspalveluihin, kuten kuntouttavaan työtoimintaan ja sosiaaliseen kuntou-  
tukseen, osallistuvat ovat usein perusturvan, esimerkiksi työmarkkinatuen tai pe-  
ruspäivärahan varassa. Monilla on myös erilaisia talousvaikeuksia, jotka vaikut-  
tavat monella tavalla heidän jokapäiväiseen elämäänsä ja sen laatuun.

Talousongelmien selvittämistä hidastaa etenkin se, ettei asiakkailta ole riittävästi  
tietoa saatavilla olevista palveluista ja tukimuodoista. Myös omat havaintomme  
kuntoutuspalveluissa suorittamissamme harjoittelujaksoissa vahvistivat tätä nä-  
kemystä. Sopimusvuoren Tampereen Hiedanrannan työvalmennusyksikön yksi-  
lövalmentaja Pia Siiramon (henkilökohtainen tiedonanto 18.2.2021) mukaan 90  
prosenttia hänen työajastaan kuluu asiakkaiden asumiseen, terveyteen ja talou-  
teen liittyvien ongelmien ratkaisemiseen.

Näistä lähtökohdista syntyi idea toteuttaa tarvelähtöinen opas Sopimusvuori ry:n  
käyttöön. Kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää yhteiskehittämisen työmene-  
telmiä soveltaen Sopimusvuori ry:n käyttöön henkilökohtaisen taloudenhallinnan

opas. Oppaaseen oli tarkoitus koota yhteen tietoa paikallisista ja valtakunnallisista toimijoista, palveluista ja tukimuodoista sekä yleistä informaatiota talous- ja velkaongelmista.

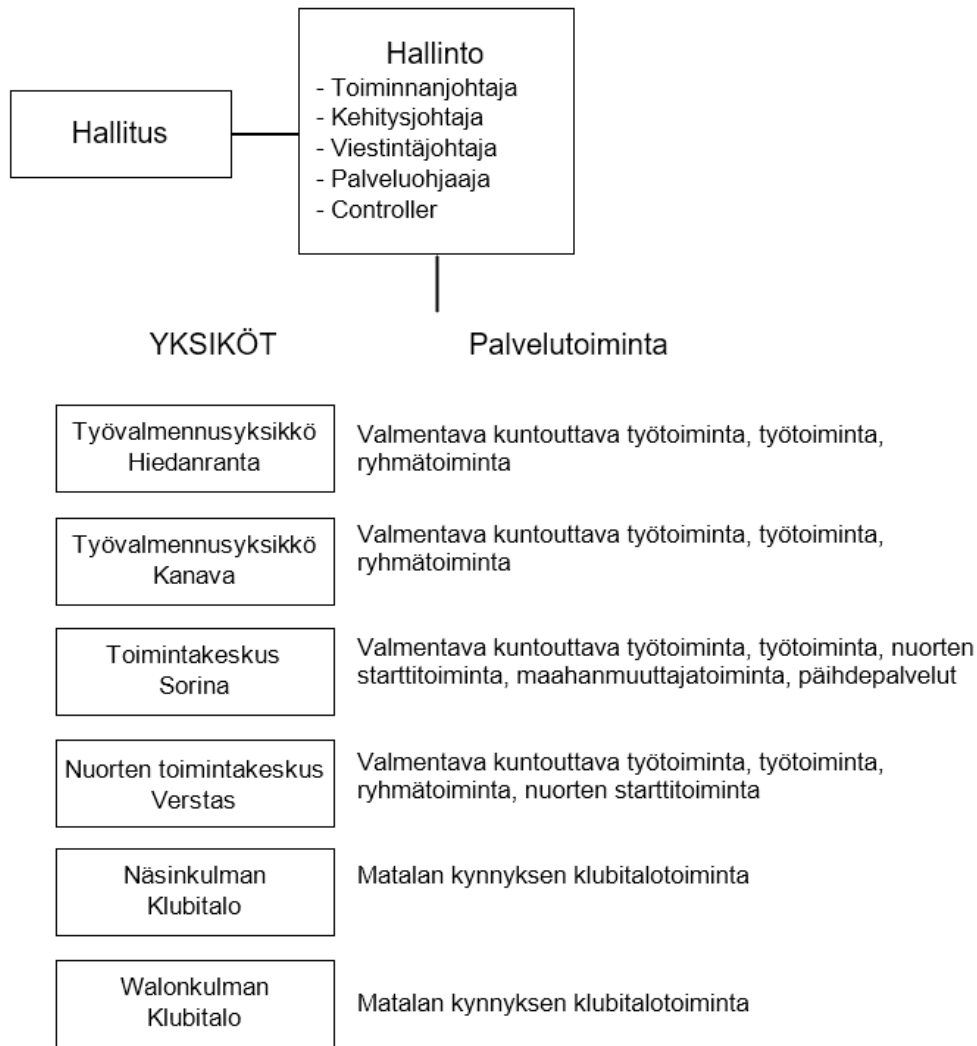
Kehittämistyön tavoitteena oli tiedon lisääminen tarjolla olevista sosiaalialan palveluista. Oppaan on tarkoitus edistää elämän- ja taloudenhallinnan osaamista ja vähentää talousongelmiin liittyvää häpeän tunnetta ja leimautumista sekä lisätä arjen hyvinvoinnin kokemuksia ja toimintakykyä.

## 6.2 Yhteistyötahona Sopimusvuori ry

Opinnäytetyön työelämäyhteistyötahona toimii tamperelainen sosiaalialan järjestö Sopimusvuori ry. Yhdistys on perustettu 4.5.1970 Tampereella. Nimi juontaa juurensa Sopimusvuori-nimisellä rinteellä toimineesta ikivanhasta käräjäpaikasta, jolla yhdistyksen ensimmäinen toimipiste sijaitsi. (Anttinen & Ojanen, 1984, s. 25–26.)

Sopimusvuorella on ollut edelläkävijän rooli suomalaisessa terveydenhuollossa, varsinkin sosiaalipsykiatrisen kuntoutuksen saralla. Yhdistyksen perustamisen aikoihin 1960–70-luvun taitteessa Suomessa järjestettävät mielenterveyspalvelut olivat sairaalahoito- ja laitoseskeisiä. Yhdistyksen perustajajäsenet olivat luomassa ja kehittämässä sairaalahoidon tueksi avohoitoon pohjautuvaa kuntoutusta, jolla tuettiin yhteiskuntaan palaavia mielenterveyskuntoutujia. Kuntoutuksen periaatteet perustuivat yhteisöllisyyteen sekä mielekkäisiin ja merkityksellisiin työtehtäviin. (Ojanen ym., 1995, s. 25–29.)

Tällä hetkellä Sopimusvuorella on viisi yksikköä, joissa järjestetään kuntouttavaa työtoimintaa, sosiaalista kuntoutusta ja matalan kynnyksen klubitalotoimintaa (Kuvio 2). Kuntoutustoimintaa toteutetaan sekä ryhmä- että yksilövalmennuksena.



Kuvio 2. Sopimusvuori ry:n organisaatiorakenne (Sopimusvuori, i.a.-a, i.a.-f)

Asiakkaat ohjautuvat kuntoutuspalveluihin aikuissosiaalityön tai päihdepalvelujen kautta. Joidenkin yksiköiden toiminnot on kohdennettu tietyille erityiskohderyhmälle, esimerkiksi nuorille, maahanmuuttajille, päihdekuntoutujille tai pitkäaikaiskuntoutujat (Kuvio 2). Sopimusvuori ry:n tuottamat palvelut ovat viranomaisten hyväksymiä ja valvomia. (Sopimusvuori, i.a.-c, i.a.-f.) Vuonna 2021 kuntoutuspalveluihin osallistui yhteensä 896 henkilöä. Klubitalotoimintaan vuoden 2021 aikana osallistui Tampereella 215 ja Hämeenlinnassa 79 jäsentä. (Mari Toivonen, yksikönjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.8.2022.)

Kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta järjestetään Tampereella Hiedanrannan, Kanavan, Sorinan ja Verstaan yksiköissä (Sopimusvuori, i.a.-c).



Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen palvelu, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla työtoimintapalveluita. Palveluilla pyritään vahvistamaan asiakkaiden elämän- ja arjenhallintaa ja ehkäisemään työttömyyden kielteisiä vaikutuksia toimintakykyyn. (STM, i.a.-a.) Sosiaalisella kuntoutuksella vahvistetaan asiakkaan kykyä selviytyä arjen haasteista. Sitä voidaan järjestää monialaisena toimintana tiiviissä yhteistyössä lääkinnällisen, ammatillisen ja kasvatuksellisen kuntoutuksen kanssa. Palvelun tavoitteet voivat muodostua arkielämän hallinnasta, päihteettömästä elämästä tai koulutukseen ja työelämään tarvittavien taitojen oppimisesta. (STM, i.a.-b.)

Matalan kynnyksen klubitalotoimintaa järjestetään Näsinkulman yksikössä Tampereella ja Walonkulman yksikössä Hämeenlinnassa (Sopimusvuori, i.a.-c). Molemmat klubitalot ovat akkreditoituja klubitaloja, ja niissä toteutetaan kansainvälistä klubitalomallia. Vuonna 1995 perustettu Näsinkulman Klubitalo on ensimmäinen Suomeen perustettu klubitalo. Suomessa toimii tällä hetkellä yhteensä 23 klubitaloa. (Sopimusvuori, i.a.-b.) Klubitalot ovat jäsentensä muodostamia yhteisöllisiä, yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia yhteisöjä. Jäsenistö muodostuu toimintaan osallistuvista mielenterveyskuntoutujista, palkatusta henkilöstöstä ja myös opiskelijaharjoittelijoista. Klubitalon jäsenyys on aikarajoitteeton, ja toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta. (Suomen Klubitalot, i.a.) Klubitalotoiminta on psykososiaalista kuntoutusta, jossa etusijalla ovat toimintaan osallistuvien jäsenten omat voimavarat, osaaminen ja kehitystarpeet (Hänninen, 2016, s. 35).

Sopimusvuoren yksiköissä työskentelee yksilö- ja työvalmentajia, joiden yhtenä tehtävänä on tukea kuntoutusasiakkaiden ja klubitalon jäsenten tavoitteita. Yksilövalmennus ja -ohjaus voi olla työllistymiseen tai koulutukseen liittyvää uraohjausta ja -neuvontaa sekä näihin liittyvien tavoitteiden tukemista ja edistämistä. Yksilövalmennus ja -ohjaus voi sisältää esimerkiksi talousasioita koskevaa palveluohjausta ja etuisuusneuvontaa. (Sopimusvuori, i.a.-a, i.a.-d.)

Sopimusvuori ry:llä on ollut vuosina 2019–2022 käynnissä ”Rohkeus katsoa lähelle” -strategia. Tämä strategia sisältää kolme päivittäisessä toiminnassa toteutettavaa teemalinjaa: Lämmöllä, Lähellä ja Mielihyvin. Lämmöllä–teemaan

kuuluvat toipumista ja kuntoutumista edistävät palvelut. Lähellä–teemaan kuuluvat tuotteet ja palvelut. Mielihyvin–teeman alle kuuluvat tutkimustoiminta sekä vaikuttamis- ja vapaaehtoistyö. (Sopimusvuori, i.a.-e.)

## 7 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja käytetyt menetelmät

Ammattikorkeakoulun opintoihin liittyy opinnäytetyö. Opinnäytetyö voidaan toteuttaa esimerkiksi toiminnallisena työnä yhteistyössä työelämätahon kanssa. Toiminnallisen työn lähtökohtana on yhteistyötahon toiminnasta kumpuava kehittämisen tarve. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy tuotos – tuote, palvelu tai toimintamalli, joka voi olla esimerkiksi kirja, opas tai tapahtuma. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010, s. 32; Vesterinen & Alavaikko, 2020, s. 169.)

Opinnäytetyössä käytimme menetelminä vertailukehittämistä ja yhteiskehittämistä. Yhteiskehittämisessä sovelsimme virtuaalisia ideariihä ja asiakasraateja. Myöhemmin tässä raportissa näitä voidaan kutsua myös työpajoiksi, koska useimmat olivat ideariihen ja asiakasraadın yhdistelmiä. Lisäksi toimimme itse näissä työpajoissa fasilitaattoreina eli ohjaajina.

Benchmarking, vertaiskehittäminen tai vertaisoppiminen on oman toiminnan arviointia ja vertaamista muulla tapahtuvaan toimintaan. Tällaisen vertaisarvioinnin tarkoituksena on tunnistaa toimintatapoja, tietoja ja käytänteitä, joita voidaan hyödyntää omassa toiminnassa. Vertaisoppimisen avulla voidaan oppia muilta toimijoilta ja vastata omassa toiminnassa paremmin erilaisiin tarpeisiin. Benchmarkingia voidaan toteuttaa kevyemmin esimerkiksi etsimällä tietoa järjestöjen tai yhdistysten kotisivuilta ja erilaisesta kirjallisesta materiaalista. (Innokylä, i.a.-b.)

Yhteiskehittäminen tarkoittaa tuottajien ja kuluttajien yhteistoimintaa. Yhteiskehittäminen on peräisin yritysmaailmasta, mutta se on kuitenkin yleistynyt myös julkisella sektorilla. Yhteiskehittämisen käsite on laajentunut ajan myötä. Alun perin se käsitti tuottajat ja suoraan palveluja tai etuuksia saavat kuluttajat. Nykyisin palvelujen käyttäjät voivat olla yksilöitä, yhteisöjä tai ryhmiä. Osallistujat voivat olla palvelunkäyttäjän tai vapaaehtoisen tai yhteisöllisen ryhmän roolissa. Palveluntuottajina voi nykyään olla yritysten lisäksi olla voittoa tavoittelemattomia yhdistyksiä, organisaatioita tai julkisen sektorin palveluntuottajia. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2021, s. 14.)

Yhteiskehittämistä on kutsuttu uudeksi julkishallinnon paradigmaksi. Se edustaa uudenlaista tapaa toteuttaa julkisia palveluita. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2021, s. 14.) Yhteiskehittämisessä korostuu kansalaisoikeuksien näkökulma. Siinä palvelun käyttäjät ovat aktiivisesti mukana kehittämässä palvelujen tuottamista. Näin ollen asiakkaiden asema muuttuu passiivisesta toimijasta aktiiviseksi palvelun muotoilijaksi ja aktiiviseksi kansalaiseksi. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2021, s. 13.) Loppukäyttäjät osallistuvat uusien innovaatioiden kehittämiseen, toimeenpanoon ja soveltamiseen avoimissa verkostoissa. He tuovat tietonsa, kokemukset ja resurssit jaettavaksi prosessiin, jotta voidaan tuottaa uusia tuotoksia. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2021, s. 17.)

Yhteiskehittäminen on käynyt helpommaksi kulttuurillisten muutosten ja teknologian kehittymisen myötä. Se on nyt saavutettavampaa ja sitä on helpompi toteuttaa. Yhteiskehittämisen osallisuuteen vaikuttavat kansalaisten koulutustaso, perherakenne ja persoonalliset tekijät. Myös tieto omista kyvyistä, mahdollisuuksista ja sosiaalinen pääoma vaikuttavat osallistumiseen. Sosiaalinen pääoma on keskeinen tekijä kansalaisten ja organisaatioiden suhteiden syntymisen kannalta. Yhteiskehittämisen haasteina ovat sosiaalisten ongelmien monimutkaisuus. Yhteiskehittämistä ei käytetä sen itsensä vuoksi vaan siksi, että sen käyttäminen mahdollistaa lisäarvoa tuottavia tuloksia. Yhteiskehittäminen edellyttää tasa-arvoista kumppanuutta ja sitä, että ammattilaisen mielestä käyttäjillä on voimavaroja ja vahvuuksia osallistua ja vaikuttaa palveluihin. Se on vallan jakoa asiakkaiden kanssa. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2021, s. 20.)

Fasilitointi on ryhmätyöskentelyn muoto, jossa hyödynnetään etukäteen valittuja menetelmiä ja työkaluja. Fasilitointi on luovan innovoinnin ohjaamista siten, että osallistujien osaamista ja taitoja hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla. Tavoitteena voi olla hierarkioiden poistaminen sekä luottamuksen rakentaminen ja lisääminen. Fasilitointi on työkalu, joka auttaa osallistujia jakamaan ajatuksiaan ja olemaan aktiivisia toimijoita yhteisössään. Se lisää myös mahdollisuuksia vaikuttaa ja kehittää organisaatiota. (Innokylä, 2021.) Fasilitaattori on ryhmäprosessin vetäjä, jonka tehtävänä on varmistaa kokouksen eteneminen ja yhtenäinen toiminta. Fasilitaattori on keskustelun asiasisällön suhteen neutraali osapuoli, joka ryhmätyöskentelyn työmenetelmiä soveltaen osallistaa tasapuolisesti ryhmän jäseniä ja mahdollistaa ryhmän tuloksellisen toiminnan. (Nummi, 2018, s. 32–37.)

Virtuaalinen ideariihi on työkalu, jota käytetään ideoinnin tukena virtuaalisesti toteutettavassa työskentelyssä. Virtuaalisessa ideariihessä etäkokouksen tai etätyöpajan osallistajat tuottavat lyhyessä ajassa ideoita, priorisoivat niitä ja valitsevat niistä haluamansa jatkotoimenpiteisiin. Ideariihiä voidaan toteuttaa erilaisilla virtuaalisilla kokoustyökaluilla, joita ovat esimerkiksi Zoom ja Teams. Lisäksi työskentelyyn tarvitaan virtuaalinen valkotaulu tai työtila. Zoom- ja Teams-sovelluksissa on omat reagointitoiminnot, joita voi soveltaen hyödyntää työskentelyssä. Muita käyttökelpoisia sovelluksia ovat esimerkiksi Padlet, Jamboard ja Flinga. Virtuaalisten välineiden avulla pyritään osallistamaan osallistujia ja helpottamaan työskentelyä. Virtuaalisten menetelmien käyttö vaatii ennakkovalmisteluja ja perehtymistä käytettäviin sovelluksiin. (Innokylä, i.a.-c.)

Asiakasraati on työkalu, jonka tarkoituksena on kuulla ja huomioida asiakkaiden ja käyttäjien näkemyksiä projektin tai hankkeen eri vaiheissa. Asiakasraati on osa projektia tai hanketta, ja se toimii työryhmän rinnalla aktiivisena kehittämiskumppanina. Raadin jäsenet voivat olla joko nykyisiä tai mahdollisia uusia asiakkaita tai käyttäjiä. Raadin vetäjien tehtävänä on johdatella keskustelua ennakkoon suunniteltujen aiheiden pohjalta ja dokumentoida sen kulku. Asiakasraati voi koontua kerran tai useammin. Toiminnan tavoitteena on lisätä asiakastyytyväisyyttä sekä asiakaslähtöisten tuotteiden ja palvelujen kehittämistä. Raatiin

osallistuminen vaatii motivaatiota. Tämä korostuu varsinkin, jos raadin on tarkoitus kokoontua useamman kerran. (Innokylä, i.a.-a.)

Valitsimme yhdeksi työmenetelmäksi benchmarkingin eli vertailukehittämisen tai vertaisoppimisen, koska se soveltui jo olemassa olevan materiaalin osalta käytökelpoiseksi oppimismenetelmäksi. Tarjolla oli paljon eri aihealueita koskevia kirjallisia asiakasohjausoppaita ja tarkoituksena oli poimia näistä hyviä käytänteitä ja kehittää niitä edelleen omaan kehittämistyöhön sopivaksi.

Yhteiskehittäminen oli tarkoituksenmukainen valinta tämäntyyppiseen kehittämistyöhön, koska tavoitteena oli saada käyttäjien ääni ja toiveet kuuluviin sekä myös osallistaa heitä kiinnostuksen mukaan itse oppaan tuottamiseen. Yhteiskehittäminen antaa myös mahdollisuuden kaikille osapuolille oppia ja olla toimijana kehittämiskohteessa.

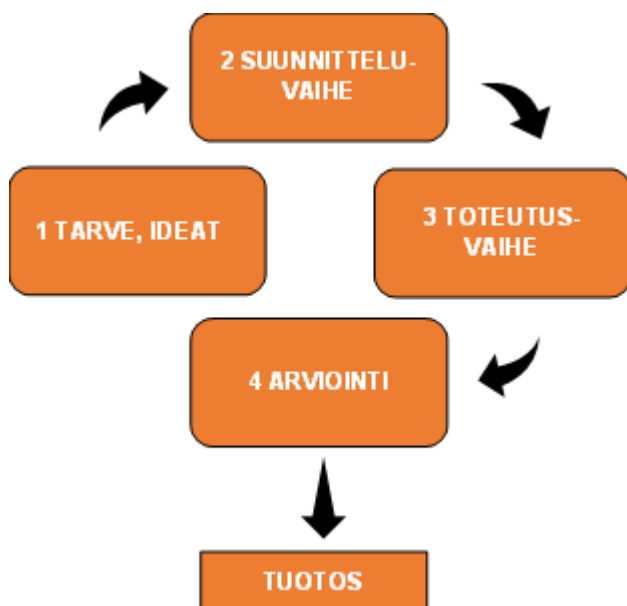
Yhteiskehittämisen menetelmällä sovelletut virtuaaliset ideariihet ja asiakasraadit totesimme käytännön syistä soveltuvan parhaiten vallinneisiin olosuhteisiin. Kehittämistyön osallistujat toimivat eri paikkakunnilla, ja lisäksi koronapandemia oli aiheuttanut kokoontumisrajoituksia. Eri osapuolten aikataulut oli helpointa sovittaa yhteen, kun hyödynnettiin virtuaalisia työkaluja. Aiheita oli myös tarkoituksenmukaista jakaa useampaan kokoontumiseen kehittämistyön edetessä, siksi helposti järjestettävät tapaamiset olivat hyvä valinta. Lisäksi asiakasraateja ja virtuaalisia ideariihä on mahdollista järjestää myös lyhyinä.

Fasilitoinnin avulla halusimme pitää tapaamiset riittävän lyhyinä ja tiiviinä varmistaksemme, että saisimme osallistujia mukaan, ja pitääksemme yllä heidän keskittymistään sekä mielenkiintoaan käsiteltävään aiheeseen.

## 7.2 Lämmöllä rahasta -oppaan kehittämisprosessi

Yritykset ja eri organisaatiot kehittävät toimintaansa, palveluja ja tuotteitaan jatkuvasti. Kehittäminen lähtee liikkeelle tarpeesta ja sen tavoitteena on parantaa omaa toimintaa. (Kananen, 2015, s. 33.) Kehittämistyö sisältää Kuvion 3

mukaisesti seuraavat vaiheet: ideointi, suunnitelma, toteutus ja arviointi (Salonen ym., 2017, s. 51–54).



Kuvio 3. Lämmöllä rahasta -oppaan kehittämistyön vaiheet (mukaillen Salonen ym., 2017, s. 51–54)

Kehittämistyön ideointivaihe: Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2021, jolloin aloimme kartoittaa yhteistyöstä kiinnostunutta tahoa kumppaniksi. Opinnäytetyön toisen tekijän työharjoittelupaikkana aiemmin toiminut Sopimusvuori ry lähtikin nopeasti mukaan. Sovimme alustavasti kehittämiprojektista, jossa tuotettaisiin yhdistyksen käyttöön kirjallinen opas sosiaali- ja terveystalvetaista. Tältä pohjalta luomamme opinnäytetyön ideapaperin esittäminen ja hyväksyminen tapahtui helmikuussa 2021.

Kehittämistyön suunnitteluvaihe: Suunnittelimme opinnäytetyöstä aluksi kaksivaiheista. Ensimmäisessä vaiheessa oli tarkoitus kartoittaa Webropol-työkalulla laadituilla kyselylomakkeilla yhteistyötahon asiakkaiden ja ohjaajien tietämystä sosiaali- ja terveystalvetaista sekä niihin liittyvistä avun ja tuen muodoista. Toisessa vaiheessa tarkoituksena oli tuottaa kyselyyn saatujen vastausten pohjalta yhteiskehittämisen keinoja soveltaen kirjallinen opasvihko. Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin huhtikuun loppupuolella 2021.

Hirvosen ym. (2007, s. 124–127) mukaan asiakasohjauksessa käytettävän kirjallisen oppaan tulisi olla sisällön, ulkoasun, kielen ja rakenteen osalta hyvin suunniteltu sekä ymmärrettävästi ja selkeästi kirjoitettu. Näitä ovat esimerkiksi tarkka ja ajantasainen tieto, riittävän iso kirjasinkoko sekä tekstin selkeä jaottelu ja asetelu. Lisäksi tiedon pitäisi olla riittävän yksityiskohtaista, että asiakas voi käyttää opasta käyttäen itseopiskeluun. (Hirvonen ym., 2007, s. 124–127.) Lisäksi hyvä ja koukuttava opas voi sisältää kaavioita, kuvioita ja kuvitusta, joilla luodaan lisäarvoa kontekstiin. Oppaassa voi olla esimerkkejä joihin lukija pystyy samaistumaan, myös aiheeseen sopivilla lausahduksilla ja sloganeilla voidaan saada lukijassa aikaan oivalluksia. Opas sisältää myös ohjauksen eteenpäin – mitä seuraavaksi? (Differo, 2017.)

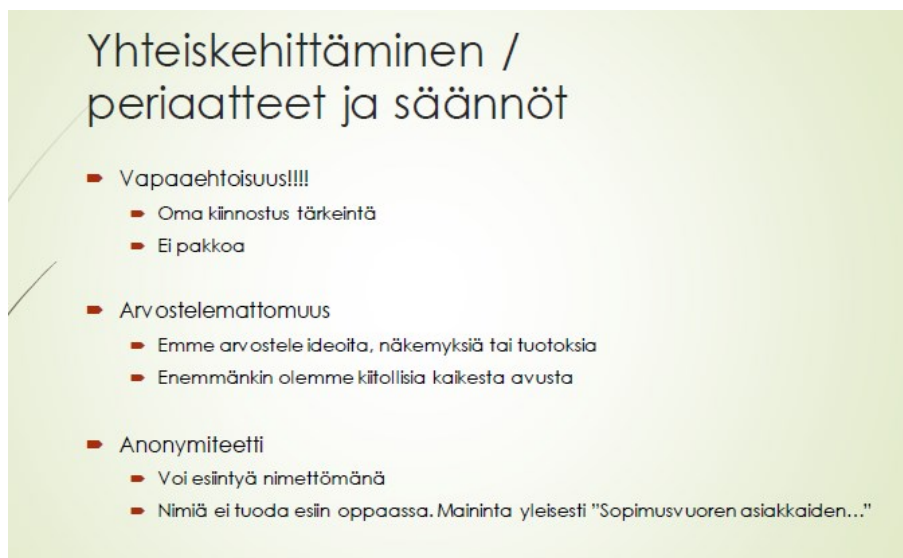
Suunnitelman hyväksymisen jälkeisellä viikolla pidimme työpajan Hiedanrannan yksikön ohjaajien kanssa. Palaverissa kävimme läpi kehittämistyön alkuperäistä suunnitelmaa sekä sen toteuttamiskelpoisuutta ja aikataulutusta. Kevään 2021 aikana koronapandemia oli aiheuttanut erilaisia rajoituksia yhteistyötahon kaikkien yksiköiden kuntoutustoimintoihin. Yhteistyötahon toiveesta päätimme jättää kyselyn toteuttamatta ja rajata oppaan aihetta niin, että se keskittyisi henkilökohtaiseen talouteen.

Tällä muutoksella varmistimme kehittämistyön toteuttamiskelpoisuuden ja sen, että yhteistyö voisi jatkua joustavasti. Suunnitelmamuutos tarkoitti toisaalta myös sitä, että oppaan kehittämiseen ja sen varsinaisen sisällön tuottamiseen jäisi käytettäväksi enemmän aikaa. Muutoksen vuoksi meistä myös tuntui, että odotukset ja vaatimukset oppaan suhteen olivat nousseet.

Työpajassa ideoimme yhdessä oppaan sisältörunkoa, kohderyhmää ja sen näkökulmaa. Yhteistyötaho toivoi oppaan olevan yleisilmeeltään selkeä, luettava ja ymmärrettävä, mutta informatiivinen. Pyrkimyksenä oli välttää niin sanottua ”Kela-kieltä” eli virallista, hankalasti ymmärrettävää kieltä. Oppaasta ei myöskään haluttu pelkästään luetteloja tuista ja rahasummista. Oppaalta toivottiin kuitenkin perusteellisuutta. Käsitellyjä aiheita ja asioita pitäisi havainnollistaa mahdollisimman paljon kuvioilla, kaavioilla ja taulukoilla. Yhteistyötaho toivoi oppaan sisältävän myös tietoa henkistä tukea tarjoavista palveluista. Yleisenä teemana oli

Hiedanrannan -yksikön motto ”uskotaan asiakkaisiin enemmän kuin he itse”, eli ei aliarvioida asiakkaiden tietoja, taitoja tai osaamista eikä leimata heitä.

Aloimme suunnittelemaan kehittämistyöprosessia uudelleen hyödyntäen vanhaa ideaa ja suunnitelmaa. Laadimme ensimmäisen palaverin keskustelujen pohjalta alustavan sisällysluetteloehdotuksen. Pidimme kesäkuun puolessavälissä Hiedanrannan yksikössä Tampereen Hiedanrannan kartanolla uuden palaverin, johon osallistui yksikön ohjaajia ja asiakkaita. Esittelimme yleisesti kehittämistyötä ja sen aikataulutusta, yhteiskehittämiseen liittyviä toimintaperiaatteita ja sääntöjä sekä oppaan alustavaa sisälly- ja aiheuutteloa (Kuva 1).



Kuva 1. Kuvakaappaus kehittämistyön esittelydiasta

Keskustelimme näistä asioista ja kirjasimme ylös saamamme palautetta ja ehdotuksia. Keskustelimme yhdessä myös siitä, millä tavoin yhteistyötahon yksiköt voisivat osallistua oppaan toteutukseen sen eri vaiheissa.

Kehittämistyön toteutusvaihe: Aloimme kesällä 2021 toteuttaa opasta soveltamalla benchmarking-menetelmää. Keräsimme eri järjestöjen ja kuntien tuottamia asiakasoppaita, jotka käsittelivät liikuntaa, ravintoa, mielenterveyttä, päihteitä ja talousohjausta. Tarkoituksena oli tutustua siihen, millaisia asiakasohjaukseen suunnatut oppaat ovat ulkoasultaan, rakenteeltaan ja sisällöltään. Teimme havainnoista muistiinpanoja ja huomioita ja ideoimme mahdollisia toteutustapoja.



Elokuusta 2021 alkaen pidimme neljä erillistä ideariihettä ja asiakasraatia eli työpajaa. Käytännöllisistä ja aikataulullisista syistä päädyimme toteuttamaan työpajat Teams-verkkoympäristössä. Suunnittelimme ja teemoitimme työpajat ennakoon. Tarkoituksena oli pitää työpajat mahdollisimman lyhyinä ja tiiviinä luomamme kevyen käsikirjoitusrungon ja fasilitoinnin avulla (Liite 1). Työpajat olivat kestoiltaan 0,5–1 tunnin mittaisia. Lisäksi toinen opinnäytetyön tekijöistä toteutti asiakasraadit Näsinkulman Klubitalolla. Työpajojen pääteemoina olivat yleiskatsaus kehittämistyöhön, oppaan aiheisältö ja sen laajuus, yhteistyötahon osallistaminen ja oppaan nimi. Työpajoihin osallistui 4–10 henkilöä.

Esimerkiksi oppaan nimeä koskevassa ideariihessä mietimme erilaisia vaihtoehtoja, nimivaihtoehtojen lisäksi ehdotettiin nimikilpailun järjestämistä. Käytännöllisistä syistä hylkäsimme nimikilpailun, ja päädyimme kartoittamaan Sopimusvuoren omia mainoslauseita, sloganeita ja arvoja, joita voisimme hyödyntää. Yhdistyksen strategialinjoista löytyikin Lämmöllä-teema, jonka ympärille lopullinen nimi muotoutui.

Vaikka käytössämme oli vertailuoppimisen ja työpajojen pohjalta runsaasti lähteaineistoa, ideoita ja mielikuva siitä millainen oppaasta pitäisi tulla, oppaan varsinainen tekeminen tuotti hankaluuksia. Samaan aikaan käynnissä olleet työharjoittelujaksot vaativat oman ajallisen panoksensa. Lisäksi Word-ohjelman jäykkyys hankaloitti tämän tyyppisen oppaan tekemistä. Kartoituksen jälkeen päädyimme käyttämään työssä Canva-suunnitteluohjelmaa. Saimme ohjelman käyttöön opastusta sekä neuvoja yhteistyötahon asiakkailta. Yhteiskehittäminen toteutui myös tällä tavalla. Lisäksi asiakkaat ja jäsenet tuottivat oppaaseen kuvitusta valokuvilla ja piirroksilla.

Oppaasta pyydettiin palautetta jatkuvasti kehittämistyön eri vaiheissa. Näissä väliarvioinnissa olivat mukana oppaan osatuottamisessa eri tavoin mukana olleita asiakkaita tai jäseniä. Väliarvioinnissa keskityimme varmistamaan oppaan rakenteen, selkeyden, luettavuuden ja ymmärrettävyyden. Hyödynsimme soveltaen väliarvioinneissa lopullisia palautekysymyksiä (Liite 2). Taulukossa 1 avataan eri yksiköiden osallistumista kehittämisen vaiheisiin.

Taulukko 1. Sopimusvuori ry:n osallistuminen yhteiskehittämiseen yksiköittäin (Sopimusvuori, i.a.-b)

Toimintayksikkö	Miten osallistuvat
Työvalmennusyksikkö Hiedanranta	Ideointi, suunnittelu, osatuottaminen, arviointi ja palaute
Työvalmennusyksikkö Kanava	
Toimintakeskus Sorina	Arviointi ja palaute
Nuorten toimintakeskus Verstas	Arviointi ja palaute
Näsinkulman Klubitalo & (Walonkulman Klubitalo)	Tekninen konsultointi, osatuottaminen, arviointi ja palaute
Hallinto	Arviointi ja palaute

Lämmöllä rahasta -oppaan ensimmäinen versio valmistui marraskuun lopussa 2021. Oppaaseen sisältyy tavaramerkkioikeuksien piiriin kuuluvia logoja, joiden käyttöä säädellään tekijänoikeuslaissa (L 404/1961). Varmistimme ennen oppaan julkaisua logojen käyttöoikeudet niiden haltijoilta.

Kehittämistyön arviointivaihe: Marraskuun lopussa 2021 lähetimme oppaan ensimmäisen version tutustuttavaksi yksiköihin. Samalla lähetimme palautekysymykset arviointia varten. Palautekysymykset oli jaoteltu seuraaviin aihekokonaisuuksiin:

- nimi, ulkoasu ja fontit
- sisältö, aihealueet ja tekstit
- kuviot, kaaviot ja taulukot
- kuvat, piirroksot ja QR-koodit
- vapaamuotoinen palaute

Kaikissa aihekokonaisuuksissa oli lisäksi arviointia ja keskustelua helpottavia ja herättäviä alakysymyksiä (Liite 2.). Annoimme oppaaseen tutustumiseen ja palautekysymyksiin vastaamiseen aikaa kaksi viikkoa. Määräaikaan mennessä saimme palautevastaukset neljästä eri yksiköstä. Lisäksi Sopimusvuori ry:n viestintäjohtaja antoi oppaasta yhdistyksen hallinnon puolesta kommentit.

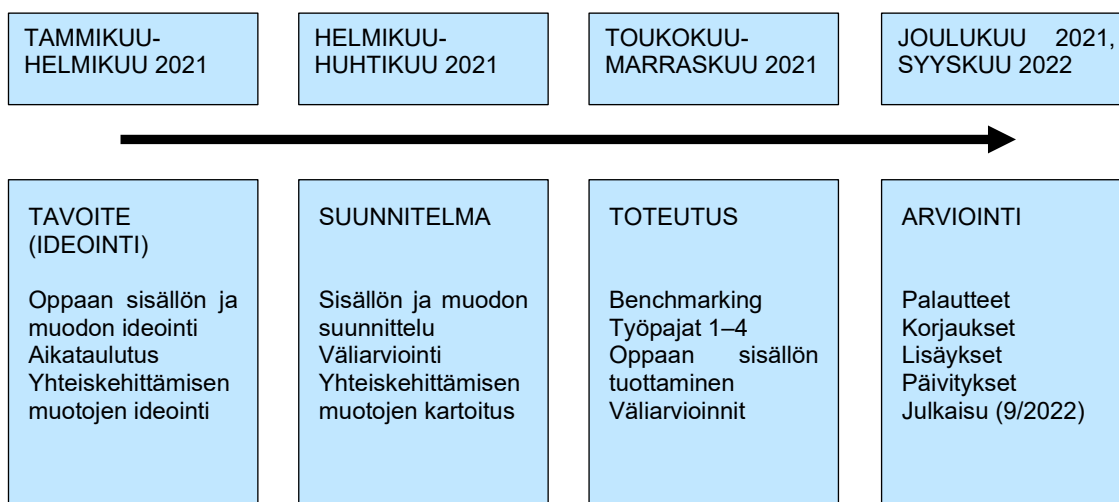
Saimme oppaasta kattavasti rakentavaa palautetta, korjausehdotuksia ja muuttaman arvokkaan lisästoiveen. Kaikissa palautteissa tuotiin esiin oppaan nimivaihtoa. Se oli herättänyt keskustelua ja ihmettelyä – miten talousvaikeuksista voi kertoa ja puhua lämmöllä? Toisaalta nimen huomattiin liittyvän yhdistyksen strategiaan teemoihin ja arvoihin. Nimen todettiin olevan myös mielenkiintoa herättävä ja houkutteleva. Myös oppaan lämpimän värimaailman koettiin tukevan nimeä.

Oppaan ulkoasu ja sivujen asetelut todettiin selkeäksi. Selkeästi jäsenellyt sivut ja käytetyt fontit sekä niiden koko saivat kiitosta. Joidenkin sivujen ulkoasuun toivottiin viimeistelyä ja lisää väljyyttä. Sopimusvuori ry:n hallinnolla olisi ollut omat toiveensa käytettävistä fonteista, mutta tähän ei pystytty enää työn loppuvaiheessa reagoimaan. Tämä oli selkeä puute ja meidän olisi pitänyt kartoittaa paremmin nämä jo työn alkuvaiheessa.

Oppaan värimaailma todettiin pehmeäksi ja lämpimäksi, ja sen koettiin tukevan nimeä ja oppaan teemaa. Värimaailma oli aluksi tuntunut oudolta tämän tyyppiin asiakasoppaaseen, mutta lopulta oli tuntunut toimivalta ratkaisulta. Yhdessä palautteessa oppaan todettiin olevan liian värikäs.

Oppaan sisällön ja aiheiden mainittiin etenevän loogisesti eteenpäin. Tekstit koettiin selkeiksi, helppolukuisiksi ja ymmärrettäviksi sekä johdattavan lukijaa eteenpäin. Myös aiheiden käsittelyn riittävää perusteellisuutta kiiteltiin. Yhdessä palautteessa opas koettiin pitkäksi, mutta toisaalta informatiiviseksi. QR-koodien käyttö todettiin hyväksi ideaksi, ja niiden skannaamiseen toivottiin lisättävän pieni käyttöohje. Lisäksi oppaaseen toivottiin lisättävän tietoa tarjolla olevista maksuttomista tai edullisista harrastus-, opiskelu- ja koulutusmahdollisuuksista.

Oppaan tarpeellisuus tuotiin esiin kaikissa palautteissa. Jokaisen yksikön asiakkaiden tai jäsenien joukossa oli talousvaikeuksissa olevia ihmisiä, jotka hyötyisivät oppaasta. Oppaan julkaisua ja käyttöönottoa odotettiin innolla.



Kuvio 4. Lämmöllä rahasta -oppaan kehittämisvaiheet ja aikataulu

Kehittämistyön aikataulu oli laadittu joustavaksi, ja työ eteni tilanteiden mukaan – välillä olimme suunniteltua aikataulua edellä ja välillä taas jäljessä. Loppupalven ja kevään 2022 aikana koronapandemia vaikeutti työskentelyämme ja jouduimme siirtämään oppaan varsinaisen julkaisemisen alkusyksylle 2022 (Kuvio 4). Tämä muutos antoi meille mahdollisuuden tarkistaa oppaan tiedot ja päivittää ne ajan tasalle.

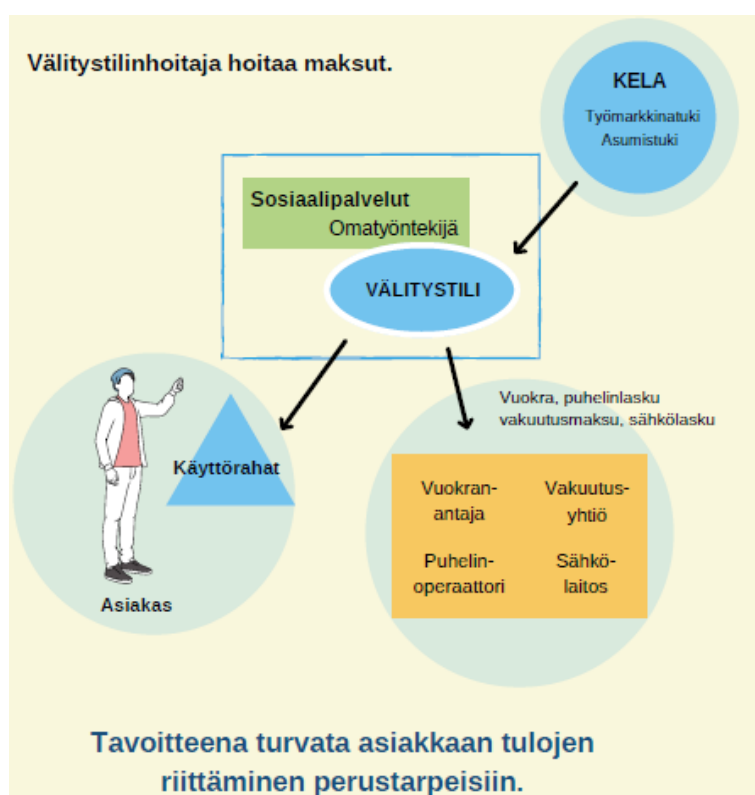
### 7.3 Lämmöllä rahasta -oppaan sisältö

Kehittämistyön tuotoksena syntyi Lämmöllä rahasta -niminen opas arjen taloushallinnan tueksi Sopimusvuori ry:n käyttöön. Oppaassa on 72 A5-sivua, ja sitä voi käyttää sähköisenä pdf-versiona ja paperisena. Sähköinen pdf-versio on käytettävissä tietokoneella, tabletilla ja älypuhelimella. Kaikilla oppaan kohderyhmään kuuluvilla ei ole käytössä tietokonetta tai muuta laitteita pdf-version lukemiseen, joten opas on tulostettavissa myös paperille kirjasen muotoon. Lisäksi oppaasta toimitetaan yhteistyötahon jokaiseen yksikköön muutama painettu kappale.

Opas sisältää linkkejä internet-sivustoihin. Testasimme linkkien toimivuutta tietokoneella ja älypuhelimella. Paperiversion käyttäjät eivät pysty samalla tavalla hyödyntämään linkkejä kuin pdf-version käyttäjät, ja huomioimme tämän

lisäämällä oppaaseen QR-koodeja. QR-koodit ovat älypuhelimien kameran avulla avattavia pikalinkkejä internet-sivustoille. Oppaassa ohjeistetaan lyhyesti niiden käyttöön.

Oppaan aihealueet etenevät laajemmasta yksityiskohtaisempaan. Oppaan jokaisella sivulla luodaan selkeyttä ja rakennetta otsikoinnilla. Oppaan tekstit on kirjoitettu selkeällä ja ymmärrettävällä kielellä. Kohderyhmää puhutellaan arvostavasti ja ymmärtävästi, kannustavaa ja valmentavaa työtettä soveltaen. Käskeymuotoisilla kehotuksilla ja kannustavilla iskulauseilla pyritään saamaan kohderyhmässä aikaan toivottua toimintaa.



Kuva 2. Esimerkki Lämmöllä rahasta -oppaan havainnollistamisesta

Oppaan pääteemana on tiedon välittäminen sekä sosiaalipalvelujen ja -tukien yksityiskohtainen esitleminen, kuitenkin olennaisiin asioihin keskittyen. Monet palvelut ja tuet perustuvat lakeihin ja asetuksiin. Oppaan aiheita on pyritty havainnollistamaan esimerkkien, kuvioiden, kaavioiden ja taulukoiden avulla (Kuva 2). Sisällön tuottamisessa on huomioitu kohderyhmän perustiedot ja tiedon soveltamistaidot.

Pyrimme saamaan oppaan visuaalisesta ilmeestä mahdollisimman lämpimän, jotta se heijastelisi oppaan nimeä ja teemaa. Halusimme välttää perinteistä virallista valkoista taustaa. Koska opas on laaja, kehitimme sitä ensisijaisesti pdf-version käyttäjiä ajatellen. Valitsimme esimerkiksi fontit, fonttikoot ja sivujen asetellut pdf-version käyttäjiä silmällä pitäen. Oppaan kuvat ja piirrookset sopivat oppaan aiheisiin ja tukevat tekstin sanomaa (Kuva 3).



Kuva 3. Esimerkki Lämmöllä rahasta -oppaan kuvituksen käytöstä

Oppaan aiheiden kuvaus sisällysluettelon mukaisesti (Kuva 4). Lukijalle. Alkusanat oppaan lukijalle: esitellään lyhyesti oppaan kohderyhmä, oppaan tarkoitus ja tavoite sekä oppaan tekijät. Hyvinvointia arkeen. Johdatus oppaan teemaan: Hyvä elämä on mahdollista pienilläkin tuloilla. Kun raha-asiat ovat hallussa, se tukee ja edistää arjen hyvinvointia. Yleistä rahahuolista. Osiossa tuodaan esiin talousvaikeuksiin johtavia syitä, kuvaillaan avun hakemisen esteitä ja kerrotaan millaisia vaikutuksia talousongelmat aiheuttavat arkeen. Puhu rohkeasti. Taloushuoliin liittyy usein häpeää ja syyllisyyttä. Vaikka rahahuolista puhuminen ei tuo lisää rahaa, jo pelkästään puhuminen helpottaa oloa ja lisää rohkeutta avun hakemiseen. Annetaan vinkkejä siitä, miten raha-asiat voisi ottaa puheeksi, sekä kannustetaan kertomaan ja puhumaan huolista jollekulle.

## SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle	3
Hyvinvointia arkeen	4
Yleistä rahahuolista	5
Puhu rohkeasti	8
Mitä eläminen maksaa?	10
Rahat eivät riitä?	12
Menot tärkeysjärjestykseen	13
Perintä, ulosotto ja maksuhäiriömerkintä	14
Mistä apua ja tukea	18
Sosiaaliturvan tarkistuslista	19
Apua ja tukea rahahuoliin	20
Läheinen talousvaikeuksissa	41
Riippuvuudet osana rahahuolia	45
Apua henkiseen jaksamiseen	47
Pidä itsestäsi huolta	53
Rahanarvoisia vinkkejä	54
Yhteystiedot	65

Kuva 4. Lämmöllä rahasta -oppaan sisällysluettelo

Mitä eläminen maksaa? Rahat eivät riitä? Menot tärkeysjärjestykseen. Selitetään kohtuullisen elämisen viitebudjettiin perustuvan esimerkkihenkilön avulla, mitä eläminen maksaa. Annetaan tukea raha-asioiden suunnitteluun ja seurantaan. Annetaan toimintaohjeita ja neuvoja niihin tilanteisiin, joissa rahat eivät riitä. Perintä, ulosotto ja maksuhäiriömerkintä. Kerrotaan mitä perintä ja ulosotto tarkoittavat. Lisäksi selitetään perintäprosessia. Kerrotaan esimerkin avulla missä vaiheessa maksamattomasta laskusta tulee maksuhäiriömerkintä luottotietorekisteriin ja miten suureksi alkuperäinen lasku voi prosessin aikana kasvaa.

Apua ja tukea rahahuoliin. Tähän osioon on koostettu talous- ja velka-asioissa auttavia paikallisia ja valtakunnallisia toimijoita sekä tarjolla olevia palveluja ja tukimuotoja. Esitellään tarkemmin Kelan perustoimeentulotukea sekä seuraavia kuntien sosiaalipalvelujen tuki- ja palvelumuotoja: ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki, talousneuvola, välitystili ja sosiaalinen luotto. Kerrotaan oikeusapu-toimistojen talous- ja velkaneuvonnan toiminnasta ja edunvalvonnasta. Esitellään Takuusäätiön ja seurakunnan diakoniyön palveluita.

Läheinen talousvaikeuksissa. Vinkkejä ja neuvoja siihen, miten tukea läheistä rahahuolissa sekä miten tunnistaa taloudellinen hyväksikäyttö. Riippuvuudet osana rahahuolia. Erilaiset riippuvuudet voivat vaikuttaa päivittäiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Näitä ovat esimerkiksi päihderiippuvuus, peliriippuvuus, ostoriippuvuus sekä muut addiktiot, kuten some ja internet, liikunta sekä seksi. Riippuvuudet voivat myös aiheuttaa talousongelmia.

Apua ja tukea henkiseen jaksamiseen. Osioon on koottu henkisessä jaksamisessa auttavia ja tukevia tahoja sosiaali- ja terveystalouksista järjestöihin. Apua ja tukea elämänhallintaan. Pidä itsestäsi huolta. Tuodaan esiin itsestä huolehtimisen tärkeyttä: uni, ravinto, liikunta, harrastukset ja sosiaaliset suhteet ovat hyvinvoinnin perusta.

Rahanarvoisia vinkkejä. Tähän osioon on koostettu ruoka-apuun, julkiseen terveydenhuoltoon, opintoihin, liikuntaan ja kulttuuriin liittyviä maksuttomia tai edullisia palveluita. Lisäksi esitellään tarkemmin sosiaalisin perustein myönnettäviä tuettuja lomia. Yhteystiedot. Yhteystietoihin on koottu oppaassa mainittujen tahojen tarkempia yhteystietoja, esimerkiksi Kelan eri etuisuuksien palvelunumerot.

Tämän kaltaisen oppaan haasteena on tietojen ajantasaisuus ja paikkansa pitävyys. Jotta opas olisi luotettava ja sen käytettävyys pysyisi hyvänä, on tärkeää ylläpitää ja päivittää sitä vuosittain.



## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessämme perehdyimme huolellisesti Arene ry:n (i.a.) ammatikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin. Pyrimme opinnäytetyöprosessin aikana noudattamaan suosituksen sisältämiä ohjeita ja tavoitteita. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheen hyväksymisen jälkeen teimme yhteistyösopimuksen työelämätahon kanssa. Näin pyrimme Arene ry:n suositusten mukaisesti sopimaan etukäteen opinnäytetyötä koskevista käytännöistä ja säännöistä. (Arene, i.a.)

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului kirjallisen oppaan kehittäminen yhdessä yhteistyötahon kanssa. Tämän kehittämistyön aikana pyrimme noudattamaan sosiaalialan ammattihenkilöille annettuja eettisiä ohjeita (Talentia, 2022). Yhteiskehittämisen eri vaiheissa pyrimme varmistamaan kaikkien osallistujien itsemääräisoikeuden toteutumisen. Kehittämistyöhön ja yhteiskehittämiseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja siitä oli mahdollista jäädä sivuun niin halutessaan. Pyrimme myös kaikissa toiminnoissa luomaan turvallisen ja luotettavan ilmapiirin, jossa kaikkia osallistujia kunnioitettiin ja arvostettiin.

Sosiaalialalla toimivien ammattilaisten tehtävänä on esimerkiksi sosiaalisen oikeudenmukaisuuden lisääminen yhteiskunnassa (Talentia, 2022). Opinnäytetyön yhteistyötahon asiakkaina on syrjäytyneitä ja heikommassa asemassa olevia henkilöitä. He ovat lakien ja asetusten mukaan oikeutettuja erilaisiin sosiaali- ja terveyspalveluihin, sosiaalietuuksiin sekä näitä koskevaan palveluohjaukseen. Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme huomioimaan tämän.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen opinnäytetyö, eikä siihen liittynyt tutkimuksellista osaa. Opinnäytetyötä tehdessämme emme keränneet tai käsitelleet arkaluonteisia tietoja, kuten henkilötietoja. Painotimme kuitenkin kaikissa työvaiheissa, että meitä sitoo salassapitovelvollisuus.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan sitouduimme myös Diakonia-ammattikorkeakoulun arvoihin ja pyrimme tuomaan niitä esiin kaikessa toiminnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu painottaa laadukasta ja tuloksellista toimintaa, jossa korostuvat kristillinen lähimmäisen rakkaus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja avoin vuorovaikutus (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020, s. 13).

Varmistimme opinnäytetyön kirjallisen raportin luotettavuuden käyttämällä kunkin aiheen osalta mahdollisimman luotettavia ja tuoreita tiedonlähteitä. Lähdeaineiston osalta jouduimme joustamaan alkuperäisestä 10 vuoden aikarajasta. Käytimme vanhempaa lähdeaineistoa, mikäli uudempaa tutkimustietoa ei ollut saatavilla. Hyväksyimme tällaisen lähdeaineiston käytön, mikäli lähteisiin on viitattu myös viimeaikaisissa tieteellisissä tutkimuksissa ja artikkeleissa. Lämmöllä rahasta -oppaan lähdeaineistona käytimme ajankohtaisia ja virallisia lähteitä, kuten Oikeusministeriön ja Kilpailu- ja kuluttajaviraston verkkosivuja sekä Takuusäätiön aineistoja. Vahvistimme opinnäytetyön luotettavuutta dokumentoimalla opinnäytetyöhön käytetyn ajan ja tehdyt osatehtävät sekä pitämällä tehtävänseurantalista.

## 8.2 Ammatillinen kehittyminen

Aikuis- ja nuorisososiaalityö sekä aikuisten ja nuorten tehtävä taloussosiaalityö on tulevaisuudessa ainakin osa työnkuvaamme. Se, että perehdyimme toiminnallisen kehittämistyön aikana laajalti valtakunnallisiin ja paikallisiin tuki- ja palvelumuotoihin, kasvatti työssä vaadittavaa palvelujärjestelmäosaamista. Kirjallisen raportin tietoperustaa varten kartoitimme laajasti ylivelkaantumisen yksilötason riskitekijöitä, avun hakemisen esteitä ja velkaongelmien monitahoisia seurauksia. Näiden erilaisten yhteyksien ja syy-seuraussuhteiden tiedostaminen on osa sosiaalialalla työskentelevien ammatillisuutta.

Pääsimme käyttämään opintojen ja opinnäytetyön aikana hankkimiamme tietoja ja taitoja käytännössä. Saimme näistä kokemuksista lisää ammatillista itseluottamusta ja valmiuksia toimia sosiaalityön parissa erilaisissa asiakas-, neuvonta- ja ohjaustehtävissä. Maailmanlaajuinen koronapandemia vaikutti siihen, mitä

työmenetelmiä valitsimme ja miten toteutimme niitä opinnäytetyöprosessin aikana. Saimme kokemusta verkkoympäristössä toteuttavien ohjaustilanteiden suunnittelusta ja toteuttamisesta.

Sosiaalialan ammatillisuuteen kuuluu keskeisenä taitona myös omien voimavarojen tunnistaminen ja omasta itsestä huolehtiminen. Vaikka olimme laatineet opinnäytetyön aikataulun joustavaksi, ohessa suoritettamme teoriaopinnot ja työharjoittelujaksot heikensivät jaksamistamme ennakoitua enemmän. Koko opinnäytetyöprosessi vahvisti käsitystämme siitä, että työssä jaksaminen on tärkeää ja se on otettava huomioon koko ajan.

### 8.3 Jatkokehitysideat

Oppaan päivitys ja hyödyntäminen ohjaustyössä. Toiminnallisen kehittämistyön tuotos eli Lämmöllä rahasta -opas on tehty Canva-suunnitteluohjelman ilmaisversiolla. Yhteistyösopimuksen mukaisesti oppaan tekijänoikeudet kuuluvat opinnäytetyön tekijöille. Kehittämistyön yhtenä tavoitteena oli, että opas juurtuisi osaksi yhteistyötahon päivittäistä toimintaa. Tämän toteutuminen edellyttää, että oppaaseen tehdään vuosittain tarvittavat tarkistukset ja päivitykset. Siksi annoimme yhteistyötaholle verkkoaineiston muokkausoikeudet ja laadimme lähteistetyn päivitysohjeet.

Opas on yhteistyötahon kanssa tehdyn suunnitelman mukaisesti sisällöltään laaja-alainen. Opas olisi mahdollista jakaa asiakkaiden tarpeiden mukaisesti pienempiin, tarkempiin ja yksityiskohtaisempiin osakokonaisuuksiin, minioppaisiin. Oppaan sisällön pohjalta voisi tuottaa myös informatiivisia ja omaan toimijuuteen kannustavia postereita tai teemaan liittyviä somepäivityksiä.

Talousohjaus osaksi Sopimusvuori ry:n toimintaa. Yhteistyötahon kuntoutustoiminnan asiakkaat ja klubitalotoimintaan osallistuvat jäsenet ovat heikommassa asemassa olevia ihmisiä. Monet heistä tarvitsevat asumiseen, terveyteen ja talouteen liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Sen vastaanottaminen on heille helppointa, kun sitä tarjotaan heille entuudestaan tutussa ja turvallisessa paikassa,

mahdollisesti sellaisen toiminnan ohessa, johon he muutoinkin päivittäin tai viikoittain osallistuvat. Tässä palveluportaassa annettu tuki ja ohjaus madaltaa seuraavan kynnyksen ylittämistä.

Aiheiden ympärille olisi mahdollista rakentaa päivittäiseen kuntoutustoiminnan asiakkaiden ja klubitalon jäsenille kuntoutumista tukevia ryhmäkeskustelutoimintoja ja työpajoja. Sopimusvuori ry:n asiakkaiden ja jäsenten käyttöön voisi rakentaa myös palvelukonseptin, joka tarjoaisi eri asiakasryhmille yksilöllistä talousohjausta ja -neuvontaa.

Kevytyrittäjäyys. Yhtenä jatkokehittämissideana on talousohjauksen ja -neuvonnan jalostaminen yritystoiminnaksi, jota voisi harjoittaa esimerkiksi yrittäjänä toimien. Mahdollisia yhteistyötahoja voisivat olla esimerkiksi koulut, oppilaitokset, järjestöt ja yhdistykset. Esimerkiksi nuorille, nuorille aikuisille, eläkeläisille, vapautuville vangeille sekä itsenäistymässä olevilla lastensuojelun asiakkaille voitaisiin räätälöidä heille kohdennettuja kokonaisuuksia. Lisäksi yritykset voisivat olla yksi mahdollinen yhteistyötaho. Talousohjaus ja -valmennus olisi liikunnan ja kulttuurin ohella yksi keino panostaa työntekijöiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

Palvelukonsepti toimisi käytännössä siten, että palvelun tilaajana ja maksajana toimisi esimerkiksi järjestö tai yhdistys. Palvelun loppukäyttäjänä olevalle järjestön tai yhdistyksen toimintaan osallistuvalla asiakkaalla se olisi maksutonta. Järjestö- ja yhdistystoimintaa leimaava vapaaehtoisuus toki asettaa omat haasteensa – palveluista ei välttämättä ole mahdollisuuksia maksaa palvelun tuottajille. Järjestöjen ja yhdistysten pitäisi tehdä aktiivista vaikuttamistyötä erilaisten lisäpalvelujen rahoituksen varmistamiseksi.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., & Koskinen, K. (8.3.2022). *Pandemia ja sääntelyuudistukset muokkaavat kulutusluottomarkkinaa*. (Euro ja talous. Analyysi). Suomen Pankki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:bof-202203081086>
- Anttinen, E., & Ojanen, M. (1984). *Sopimusvuoren terapeuttiset yhteisöt. Näkemys ja havaintoja kokemisen ja tutkimuksen perusteella*. Sopimusvuori ry.
- Arene. (i.a.). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Saatavilla 30.6.2022  
<http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Asiakastieto. (i.a.). Luottotiedot ja maksuhäiriöt. Saatavilla 30.6.2022  
<https://www.asiakastieto.fi/omatieto/fi/luottotiedot>
- Asiakastieto. (14.8.2017). Maksuhäiriö hankaloittaa arkea. <https://www.asiakastieto.fi/web/fi/asiakastieto-media/blogit/maksuhairio-hankaloittaa-arkea.html>
- Asiakastieto. (8.1.2018). Maksuhäiriötilasto 2017. [https://www.asiakastieto.fi/media/press\\_room/1/releases/maksuhairiotilastot-q1-q4-2017-kuluttajat.pdf](https://www.asiakastieto.fi/media/press_room/1/releases/maksuhairiotilastot-q1-q4-2017-kuluttajat.pdf)
- Asiakastieto. (9.1.2019). Kuluttajien maksuhäiriöissä vaikea vuosi: tuomiomerkinnot lisääntyivät ja summat kasvoivat. <https://www.asiakastieto.fi/web/fi/asiakastieto-media/uutiset/kuluttajien-maksuhairioissa-vaikea-vuosi-tuomiomerkinnot-lisaantyivat-ja-summat-kasvoivat.html>
- Asiakastieto. (24.1.2020). Häpeä aiheuttaa maksuhäiriöitä – Nuorten kanssa kehitetty työpajamalli auttaa ottamaan talousongelmat puheeksi sekä suomeksi että ruotsiksi. <https://www.asiakastieto.fi/web/fi/asiakastieto-media/blogit/hapea-aiheuttaa-maksuhairioita-nuorten-kanssa-kehitetty-tyopajamalli-auttaa-ottamaan-talousongelmat-puheeksi-seka-suomeksi-etta-ruotsiksi.html>
- Asiakastieto. (2022a). Maksuhäiriöisten määrä väheni ensimmäistä kertaa 13 vuoteen. <https://www.asiakastieto.fi/web/fi/asiakastieto->

[media/uutiset/positiivinen-luottotieto-ehkaisee-ylivelkaantumista-maksuhairioisten-henkiloiden-maara-vaheni-ensimmaista-kertaa-13-vuoteen.html](https://www.epressi.com/media/uutiset/positiivinen-luottotieto-ehkaisee-ylivelkaantumista-maksuhairioisten-henkiloiden-maara-vaheni-ensimmaista-kertaa-13-vuoteen.html)

Asiakastieto. (2022b). Maksuhäiriötilastot 2021. <https://www.epressi.com/media/userfiles/123829/1641535137/asiakastieto-maksuhairiotilasto-2021.pdf>

Aunola, K., & Sorkkila, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>

Blomberg, H., Kallio, J., & Kroll, C. (2016). Häpeää ja laiskuutta. Asiakkaiden, muiden kansalaisten sekä katutason työntekijäryhmien käsitykset toimeentulotukiasiakkuudesta. *Yhteiskuntapolitiikka*, 81(3), 301–312. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016060813388>

Blomgren, J., & Hiilamo, H. (30.11.2016). Ylivelkaantuminen voi viedä terveyden. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/3538>

Blomgren, J., Maunula, N., & Hiilamo, H. (2014). Sairastuttaako velka? 15 vuoden seurantatutkimus pitkäaikaisesti ylivelkaantuneista. *Yhteiskuntapolitiikka*, 79(3), 245–263. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014061126415>

Dew, J. (2011). The association between consumer debts and the likelihood of divorce. *Journal of Family and Economic Issues*, 32, 554–565. <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5487&context=facpub>

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten.* (C Katsauksia ja aineistoja 17). Diakonia-ammattikorkeakoulu. [https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak\\_Kohti\\_tutkivaa\\_ammattikaytanta\\_opas.pdf](https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_opas.pdf)

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2020). *Laatukäsikirja.* Diakonia-ammattikorkeakoulu. [https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2020/02/Diak\\_Laatuk%C3%A4sikirja\\_WEB.pdf](https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2020/02/Diak_Laatuk%C3%A4sikirja_WEB.pdf)

Differo Oy. (17.7.2017). Koukuttava opas. <https://www.differo.fi/blogi/erisaltolajit-osa-2-koukuttava-opas>

- Haushofer, J., & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science*, 344(6186), 862–867. [https://www.researchgate.net/publication/262582311\\_On\\_the\\_psychology\\_of\\_poverty](https://www.researchgate.net/publication/262582311_On_the_psychology_of_poverty)
- Helesuo, S., Meling, M., & Schroderus, E. (2022). *Vaikuttavuutta ennakoivaan talousneuvontaan – Ennakoivan talousneuvontahankkeen loppuraportti*. (Oikeusministeriön julkaisuja. Toiminta ja hallinto 2022:2). Oikeusministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-514-2>
- Helin, M., Kaskiharju, E., Niemi, M., & Vuorinen, J. (2019). *Köyhyys ja huono-osaisuus gerontologisen sosiaalityön iäkkäiden asiakkaiden elämässä*. (Sosiaalinen raportti). Helsingin kaupunki. <https://www.hel.fi/static/sote/sosrap/raportit/sosiaalinen-raportti-vanhuskoyhyys.pdf>
- Helsingin seurakunnat. (i.a.). Raha-asianeuvonta Rari. Saatavilla 30.6.2022 <https://www.helsinginseurakunnat.fi/artikkelit/neuvontaaarjenraha-asioihin>
- Hiilamo, A. (2019). *Velat ja mielenterveys – mitä tiedämme, mitä pitäisi vielä tietää? Näyttöön perustuvat suositukset käytännön työhön*. MIELI Suomen Mielenterveys ry. [https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/12/velkaongelmat\\_ja\\_mielenterveys\\_-raportti-web.pdf](https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/12/velkaongelmat_ja_mielenterveys_-raportti-web.pdf)
- Hirvonen, E., Johansson, K., Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., & Renfors, T. (2007). *Ohjaaminen hoitotyössä*. WSOY.
- Hänninen, E. (toim.). (2016). *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Suomen Klubitalot ry.
- Härkönen, J., Savonen, J., Virtala, E., & Mäkelä, P. (2017). *Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 1968–2016. Juomatapatutkimusten tuloksia*. (Raportti 3/2017). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-873-9>
- Iltta-Sanomat IS.fi. (24.7.2021). Lähes 400 000 suomalaisella on maksuhäiriömerkintä – täällä niitä kaikkein eniten. <https://www.is.fi/talous-sanomat/art-2000008137887.html>
- Innokylä. (i.a.-a). Asiakasraati. Saatavilla 12.8.2022 <https://innokyla.fi/fi/tyokalu/asiakasraati>

- Innokylä. (i.a.-b). Vertailukehittäminen. Saatavilla 12.8.2022 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/vertailukehittaminen>
- Innokylä. (i.a.-c). Virtuaalinen ideariihi. Saatavilla 12.8.2022 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/virtuaalinen-ideariihi>
- Innokylä. (11.2.2021). Fasilitointi luo struktuuria ja tukee tavoitteellisuutta työpajassa. <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/fasilitointi-luo-struktuuria-ja-tukee-tavoitteellisuutta-tyopajassa>
- Itäpuisto, M. (2011). Peliongelmaisen hoitoon hakeutumisen esteet. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76(3), 309–319. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117838>
- Jyväskylän yliopisto. (18.12.2020). Yksilökeskeisyys altistaa länsimaiset vanhemmat uupumukselle. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/12/yksilokeskeisyys-altistaa-lansimaiset-vanhemmat-uupumukselle>
- Järvelä, K., Raijas, A., & Saastamoinen, M. (2019). *Pikavippiongelmien laatu ja laajuus*. (Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 3/2019). Kilpailu- ja kuluttajavirasto. <https://www.kkv.fi/uploads/sites/2/2021/11/2019-kkv-selvityksia-3-2019-pikavippiongelmien-laatu-ja-laajuus.pdf>
- Järvinen-Tassopoulos, J., & Kesänen, M. (2021). *Rahapeliongelman kohtaaminen sosiaalityössä*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-612-1>
- Kananen, J. (2015). *Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansaneläkelaitos (KELA). (i.a.-a). Kelan etuudet. Saatavilla 15.8.2022 <https://www.kela.fi/kelan-etuudet>
- Kansaneläkelaitos (KELA). (i.a.-b). Suomen sosiaaliturva. Saatavilla 15.8.2022 <https://www.kela.fi/suomen-sosiaaliturva>
- Kansaneläkelaitos (KELA). (i.a.-c). Toimeentulotuki. Saatavilla 15.8.2022 <https://www.kela.fi/toimeentulotuki>
- Karvonen, S., Kestilä, L., Kauppinen, T. (2017). Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveystalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa S. Aaltonen, & A. Kivijärvi (toim.), *Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteena* (s. 27–52).



- (Nuorisotutkimusverkoston verkkojulkaisuja 136). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura ry. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret\\_aikuiset\\_hyvinvointipalvelujen\\_kayttajina\\_ja\\_kohteina\\_lopullinen.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret_aikuiset_hyvinvointipalvelujen_kayttajina_ja_kohteina_lopullinen.pdf)
- Keskitalo, E., & Vuokila-Oikkonen, P. (2021). *Yhteiskehittämällä ratkaisuja sote-palveluihin – kansalaiset ja palvelunkäyttäjät mukaan kehittämiseen*. (Diak Työelämä 25). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-392-6>
- KFM. (2008). *Överskultsättning och ekonomiska problem bland ungdomar. En kartläggning av risker*. (KFM Rapport 2008:3). Kronofogden och Konsumentverket. [http://www.kronofogden.se/download/18.e395c37136463f43968000550/1332765731203/%C3%B6verskultsattning+och+ekonomiska+problem+bland+ungdomar+rapport+2008\\_3.pdf](http://www.kronofogden.se/download/18.e395c37136463f43968000550/1332765731203/%C3%B6verskultsattning+och+ekonomiska+problem+bland+ungdomar+rapport+2008_3.pdf)
- Kilpailu- ja kuluttajavirasto KKV. (i.a.). Näin perintä etenee. Saatavilla 30.6.2022 <https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/perinta-ja-maksujarjestelyt/nain-perinta-etenee/>
- Kilpailu- ja kuluttajavirasto KKV. (4.2.2022). Mitä vaikutuksia maksuhäiriömerkinnällä on? <https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/perinta-ja-maksujarjestelyt/maksuhairiomerkinta/>
- Kuluttajaliitto. (i.a.). Velkaantuminen ja maksuhäiriöt. Saatavilla 30.6.2022 <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/velkaantuminen-ja-maksuhairiot/>
- L 813/2017. Laki talous- ja velkaneuvonnasta. 1.12.2017/813. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170813>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- L 404/1961. Tekijänoikeuslaki. 8.7.1961/404. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>
- L 705/2007. Ulosottoakaari. 15.6.2007/705. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070705>
- Laihiala, T., & Nick, R. (30.9.2020). *Koronakriisin vaikutukset ruoka-apuun keväällä 2020*. Ruoka-apu.fi. <https://ruoka-apu.fi/wp->

[content/uploads/2021/12/Koronakriisin-vaikutukset-ruoka-  
apuun\\_Laihiala-ja-Nick-2020.pdf](#)

- Lehtinen, A.-R., & Peura-Kapanen, L. (2012). Työkalut nuorten taloustaitojen edistämiseksi. Teoksessa A. Raijas, & O. Uusitalo (toim.), *Nuoret ja talousosaaminen. Toimijat, kanavat ja tavat nuorten taloudellisen osaamisen edistämässä (TOKATA) -hankkeen loppuraportti* (s. 49–60). (Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 7). Kuluttajatutkimuskeskus. <http://hdl.handle.net/10138/152329>
- Lind, K., & Tenkanen, T. (2022). Katsaus riskitason rahapelaamiseen ja rahapelihaittojen ehkäisyyn. Teoksessa K. Lind, S. Castrén, R. Matilainen, E. Pietilä, T. Tenkanen, & Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, *Riskitason rahapelaaminen ja haittojen ehkäisy* (s. 8–22). Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2022/06/Rahapeli\\_selvitys\\_verkkoon\\_2022.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2022/06/Rahapeli_selvitys_verkkoon_2022.pdf)
- Lind, S. (2020). *OMA-valmentajan näkemä ja asiakkaan kokemaa kuntouttava työtoiminta. Kuntouttavan työtoiminnan eletty prosessi ja koetut vaikutukset Tampereella*. (Tutkimukset 1/2020). Tampereen kaupunki.
- Majamaa, K., Nieminen, K., Lepola, O., Rantala, K., Jauhola, L., Karinen, R., Luukkonen, T., & Kortelainen, J. (2019). *Kohti laadukkaita oikeusapupalveluita*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:60). Valtioneuvosto. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161859>
- Majamaa, K., & Rantala, K. (2016). *Nuorten aikuisten velat, velkaongelmat ja keinot talouden tasapainottamiseksi*. (Kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutin katsauksia 16/2016). Helsingin yliopisto. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/164373/Katsauksia\\_16\\_Majamaa\\_Rantala\\_2016.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/164373/Katsauksia_16_Majamaa_Rantala_2016.pdf?sequence=1)
- Majamaa, K., & Rantala, K. (2017). Nuorten velkaongelmat 2000-luvun Suomessa: empiiristä tarkastelua. Teoksessa M.-L. Niemi (toim.), *Nuoret ja velka -akatemiahankkeen tutkimuskoosteita* (s. 19–32). Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201712191417>
- Majamaa, K., & Rantala, K. (2020). *Katsaus viime vuosien ylivelkaantumiskehitykseen*. (Valtioneuvoston selvityksiä. Valtioneuvoston selvitys

- 2020:5). Valtioneuvosto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20201221101608>
- Majamaa, K., Sarasoja, L., & Rantala, K. (2017). Viime vuosien muutokset vakavissa velkaongelmissa. Analyysi velkomustuomioista. *Yhteiskuntapolitiikka*, 82(6), 676–686. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201709218680>
- Malinen, B. (2010). *Elämää kahlitseva häpeä*. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- Muttillainen, V. (2002). *Luottoyhteiskunta. Kotitalouksien velkaongelmat ja niiden hallinnan muodonmuutos luottojen säännöstelystä velkojen järjestykseen 1980- ja 1990-luvun Suomessa*. (Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 189). Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos. <http://hdl.handle.net/10138/242582>
- Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., & Warpenius, K. (toim.). (2018). *Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-146-1>
- Nummi, P. (2018). *Fasilitoivan johtamisen käsikirja – 9 avainhetkeä*. Alma Talent.
- Oikeuslaitos (Oikeus.fi). (i.a.-a). Apua talousvaikeuksiin. Saatavilla 30.6.2022 [https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin\\_1/tutustumyos.html#](https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/tutustumyos.html#)
- Oikeuslaitos (Oikeus.fi). (i.a.-b). Organisaatio. Saatavilla 30.6.2022 [https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin\\_1/talous-javelkaneuvonta/organisaatio.html](https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/talous-javelkaneuvonta/organisaatio.html)
- Oikeuslaitos (Oikeus.fi). (i.a.-c). Ota yhteyttä. Saatavilla 30.6.2022 [https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin\\_1/otayhteytta.html#](https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/otayhteytta.html#)
- Oikeuslaitos (Oikeus.fi). (i.a.-d). Talous- ja velkaneuvonta. Saatavilla 30.6.2022 <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index.html>
- Oikeuslaitos (Oikeus.fi). (i.a.-e). Talousneuvola. Saatavilla 30.6.2022 [https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin\\_1/otayhteytta/talousneuvola.html](https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/otayhteytta/talousneuvola.html)

- Oikeuslaitos (Oikeus.fi). (i.a.-f). Ulosotto. Saatavilla 30.6.2022 <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/laskutmyohassa/ulosotto.html>
- Ojanen, M., Anttinen, E., Kulju, A., Salmijärvi, L., Jokinen, R., Leppänen, L., & Valmari, P. (1995). *Sopimusvuoren kaksi vuosikymmentä*. Sopimusvuori ry.
- Peliklinikka. (i.a.). Yleistä Peliklinikasta. Saatavilla 12.8.2022 <https://peliklinikka.fi/peliklinikka/yleista-peliklinikasta-2/>
- Peura-Kapanen, L., Aalto, K., Lehtinen, A.-R., & Järvinen, R. (2016). *Ylivelkaantumisen ehkäisyn ja hoidon tehostaminen*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 26/2016). Valtioneuvosto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-261-6>
- Peura-Kapanen, L., Raijas, A., & Lehtinen, A.-R. (2010). *Velkatunneli. Takuusäätiön asiakkaiden selviytymiskokemuksia*. (Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2010). Kuluttajatutkimuskeskus. <http://hdl.handle.net/10138/152357>
- Putkuri, H. (9.5.2019). *Runsaasti velkaantuneet vähentävät kulutusta, kun talouskasvu alkaa hidastua*. (Euro ja talous 2/2019). Suomen Pankki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:bof-201905271207>
- Putkuri, H., & Vauhkonen, J. (2012). *Kotitalouksien velkaantumiseen ja asunto-markkinoiden kehitykseen vaikuttaminen: makrovakaustyökalut*. (Suomen Pankki. BoF Online 3/2012). Suomen Pankki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:bof-20140807726>
- Raijas, A., Kalmi, P., Ranta, M., & Ruuskanen, O.-P. (2020). *Suomalaisten talousosaaminen. Analyysi 2000-luvulla tehtyjen tutkimusten ja selvitysten perusteella*. (Suomen Pankki. Yleistajuiset selvitykset 119). Suomen Pankki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:bof-202004022056>
- Raijas, A., Uusitalo, O., & Luukkanen, L. (2012). Tutkimushankkeen tausta ja merkitys, tavoitteet sekä teoreettiset lähestymistavat. Teoksessa A. Raijas, & O. Uusitalo (toim.), *Nuoret ja talousosaaminen. Toimijat, kanavat ja tavat nuorten taloudellisen osaamisen edistämässä (TOKATA) -hankkeen loppuraportti* (s. 9–17). (Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 7). Kuluttajatutkimuskeskus. <http://hdl.handle.net/10138/152329>

- Rantala, K., & Tarkkala, H. (2009). *Kotitalouksien velkaongelmien nykytila ja kehitys*. Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos.
- Rantala, K., & Tarkkala, H. (2010). Luotosta luottoon. Velkaongelmien dynamiikka ja uudet riskiryhmät yhteiskunnan markkinalogiikan peilinä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 75(1), 19–33. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117689>
- Rissanen, K. (2015). *Sosiaalisen luototuksen kehittäminen*. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:15). Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3572-3>
- Rojas, Y. (2021). Financial indebtedness and suicide: A 1-year follow-up study of a population registered at the Swedish Enforcement Authority. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177%2F00207640211036166>
- Salonen, A., Hagfors, H., Lind, K., & Kontto, J. (21.4.2020). *Rahapelaaminen ja peliongelmat. Suomalaisten rahapelaaminen 2019. Rahapelien pelaaminen riskitasolla vähentynyt*. (Tilastoraportti 8/2020). Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020041618876>
- Salonen, A., Lind, K., Castrén, S., Heiskanen, M., Lahdenkari, M., & Alho, H. (2019). *Peliklinikan asiakkaiden rahapelaaminen, rahapelihaitat ja rahapelien markkinointiin liittyvät mielipiteet. Rahapelikyselyn 2016–2017 perustulokset yksinoikeusjärjestelmän uudistuksessa*. (Raportti 5/2019). Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-309-0>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmät ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. (Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108). Turun ammattikorkeakoulu.
- Sopimusvuori ry. (i.a.-a). Henkilökunta. Saatavilla 26.9.2022 <https://www.sopimusvuori.fi/yhteystiedot/henkilokunta/>
- Sopimusvuori ry. (i.a.-b). Klubitalot. Saatavilla 21.7.2022 <https://www.sopimusvuori.fi/toiminta/klubitalot/>
- Sopimusvuori ry. (i.a.-c). Sopimusvuori ry. Saatavilla 21.7.2022 <https://www.sopimusvuori.fi/>

- Sopimusvuori ry. (i.a.-d). Toiminta. Saatavilla 19.9.2022 <https://www.sopimusvuori.fi/toiminta/kuntoutus/>
- Sopimusvuori ry. (i.a.-e). Yhdistys. Saatavilla 21.7.2022 <https://www.sopimusvuori.fi/yhdistys/>
- Sopimusvuori ry. (i.a.-f). Yksiköt. Saatavilla 21.7.2022 <https://www.sopimusvuori.fi/yhteystiedot/yksikot/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-a). Kuntouttava työtoiminta. Saatavilla 20.7.2022 <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-b). Sosiaalinen kuntoutus. Saatavilla 20.7.2022 <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-c). Sosiaalinen luototus. Saatavilla 21.7.2022 <https://stm.fi/toimeentulo/sosiaalinen-luototus>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-d). Toimeentulo. Saatavilla 21.7.2022 <https://stm.fi/toimeentulo>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.-e). Toimeentulotuki. Saatavilla 21.7.2022 <https://stm.fi/toimeentulotuki>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia. (2022). *Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-a). Kirkon diakoniarahasto. Saatavilla 30.6.2022 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/taloudellinen-avustaminen/kirkon-diakoniarahasto>
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.-b). Rahahuolet. Saatavilla 30.6.2022 <https://evl.fi/apua-ja-tukea/arjen-ongelmat/rahahuolet>
- Suomen ev.lut. kirkko. (2022). Toimintatilastot 2021. <https://www.kirkontilastot.fi/viz.php?id=171>
- Suomen Klubitalot. (i.a.). Mikä on Klubitalo? Saatavilla 30.6.2022 <https://suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/mika-on-klubitalo/>
- Suomen Pankki. (i.a.). Rahoitusjärjestelmä lyhyesti. Saatavilla 30.6.2022 <https://www.suomenpankki.fi/fi/rahoitusvakaus/rahoitusjarjestelma-lyhyesti/>
- Suomen Pankki. (2021). *Ehdotus Suomen talousosaaminen edistämisen kansalliseksi strategiaksi*. (Suomen Pankin yleistajuiset selvitykset

- A:124). Suomen Pankki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:bof-202101271065>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (i.a.-a). Elinolotilasto. Saatavilla 30.6.2022  
<https://www.stat.fi/meta/til/eot.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (i.a.-b). Kotitalous. Saatavilla 12.8.2022  
<https://www.stat.fi/meta/kas/kotitalous.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (i.a.-c). Velkaantumisasaste. Saatavilla 30.6.2022  
<https://www.stat.fi/meta/kas/velkaantumisasast.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (16.12.2021). Tulonjakotilasto 2020. Väestöryhmittäiset Tuloerot 2020. Tilastokeskus.  
[http://www.stat.fi/til/tjt/2020/03/tjt\\_2020\\_03\\_2021-12-16\\_tie\\_001.fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2020/03/tjt_2020_03_2021-12-16_tie_001.fi.html)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2022a). Elinolotilasto 2021.  
[http://www.stat.fi/til/eot/2021/01/eot\\_2021\\_01\\_2022-04-01\\_tie\\_001.fi.html](http://www.stat.fi/til/eot/2021/01/eot_2021_01_2022-04-01_tie_001.fi.html)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2022b). Kotitalouksien velkaantumisasaste.  
[https://www.stat.fi/til/rtp/2021/04/rtp\\_2021\\_04\\_2022-03-25\\_tau\\_002.fi.html](https://www.stat.fi/til/rtp/2021/04/rtp_2021_04_2022-03-25_tau_002.fi.html)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2022c). Ulosottoasiat 2021.  
<https://www.stat.fi/julkaisu/cktwr859k4cuk0b048sz8qs4h>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2022d). Ulosottovelalliset 2008–2021.  
[https://statfin.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_uloa/stat-fin\\_uloa\\_pxt\\_13k1.px/table/tableViewLayout1/](https://statfin.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_uloa/stat-fin_uloa_pxt_13k1.px/table/tableViewLayout1/)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2022e). Velkaantumistilasto 2021.  
<https://www.stat.fi/julkaisu/ckg26jfkW0fox0114wkdkl8ao>
- Takuusäätiö. (i.a.-a). Medialle. Saatavilla 30.6.2022 <https://www.takuusaatio.fi/takuusaatio/medialle/>
- Takuusäätiö. (i.a.-b). Palvelut ja materiaalit. Saatavilla 30.6.2022  
<https://www.takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/>
- Takuusäätiö. (i.a.-c). Tietoa meistä. Saatavilla 30.6.2022 <https://www.takuusaatio.fi/takuusaatio/tietoa-meista/>
- Takuusäätiö. (i.a.-d). Yhteystiedot. Saatavilla 30.6.2022 <https://www.takuusaatio.fi/takuusaatio/yhteystiedot/>

- Takuusäätiö. (2020). *Murra häpeä. Takuusäätiön 30-vuotisjuhla-julkaisu*.  
[https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/12/Takuusaa-tio\\_30vuotisjulkaisu\\_saavutettava.pdf](https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/12/Takuusaa-tio_30vuotisjulkaisu_saavutettava.pdf)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Perusturvan riittävyyden arviointiraportti 2015–2019*. (Työpaperi 6/2019). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-296-3>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021a). Juomatapojen muutos.  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo/juomatapojen-muutos>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021b). Näin Suomi juo.  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021c). Toimeentulotuki 2020. Toimeentulotuen saajien määrä kasvoi odotetusti. (Tilastoraportti 18/2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021060433906>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2022a). Alkoholi ja puheeksiotto.  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetty/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/alkoholi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2022b). Juomiskulttuuri.  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/usein-kysytyt-kysymykset/juomiskulttuuri>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2022c). Mitä toimintakyky on?  
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Turunen, E., & Hiillamo, H. (2014). Health effects of indebtedness: a systematic review. *BMC Public Health*, 14(489). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-489>
- Valkama, E. (2011). *Talous- ja velkaneuvonnan asiakkaat 2010 – velkajärjestely tuomioistuimessa vai muu apu?* (Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen verkkokatsauksia 18/2011). Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos.  
<http://hdl.handle.net/10138/152583>
- Valtiovarainministeriö. (2019). *Selvitys keinoista ehkäistä kotitalouksien liiallista velkaantumista. Työryhmän mietintö*. (Valtiovarainministeriön



julkaisuja 2019:56). Valtiovarainministeriö.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-367-038-9>

- Vesterinen, O., & Alavaikko, M. (2020). Työelämälähtöisen opinnäytetyön malli ja osaamisen kehittyminen. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan* (s. 166–177). (Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 5). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-348-3>
- Viitasalo, K. (2021). Taloudellisen kyvykkyyden vahvistaminen ja mekanismit sosiaalityössä. Teoksessa A.-L. Matthies, A.-R. Svenlin, & K. Turtainen (toim.), *Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus* (s. 218–230). Gaudeamus. <http://hdl.handle.net/10138/340671>
- Virrankari, L., Mattila, H., Saikku, P., Sihvonen, E., & Tervola, J. (toim.). (2021). *Tutkimuskatsaus Suomen sosiaaliturvan monimutkaisuuteen*. (Sosiaaliturvakomitean julkaisuja 2021:1). Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5434-2>
- Warth, J., Puth, M.-T., Tillmann, J., Porz, J., Zier, U., Weckbecker, K., & Münster, E. (2019). Over indebtedness and its association with sleep and sleep medication use. *BMC Public Health*, 19(957). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7231-1>

## LIITE 1. Työpajojen (ideariihet ja asiakasraadit) käsikirjoitus

Teams-alustalla, kesto 0,5–1 h.

Fasilitaattorina toimii Diakin opiskelija

### TYÖPAJAN ETENEMINEN

1. Esittäytyminen
2. Kuulumiskierros
3. Tilannekatsaus
  - Onko informoitavaa?
  - Kerrataan edellisen kerran työpajan aiheet ja päätökset
  - Kerrotaan missä mennään
4. Käsitellään työpajan varsinaista aihetta (jokaisella kerralla oma pääaihe)
5. Sovitaan seuraava tapaaminen ja ajankohta
6. Päätetään työpaja
- 
7. Tehdään yhteenveto työpajasta ja lähetään kirjallinen muistio osallistujille
8. Valmistellaan seuraavan kerran tapaamiskerran aiheita
9. Lähetetään Teams-kokouskutsut ja alustava asialista etukäteen

## LIITE 2. Palautekysymykset

### LÄMMÖLLÄ RAHASTA -OPAS KEHITTÄMISTYÖ

PALAUTEKYSYMYKSET, kysymyksiä ja apukysymyksiä palautetta varten

#### OPPAAN NIMI

Mitä mieltä olette oppaan nimestä?  
Entä alaotsikosta?

#### OPPAAN ULKOASU

Mitä mieltä olette oppaan värimaailmasta?  
Onko värejä käytetty mielestänne sopivasti?

#### OPPAAN FONTIT

##### Fonttimalli

Mitä mieltä olette oppaassa käytetyistä fonteista?

- Ovatko ne selkeitä? Luettavia?
- Ovatko käytetyt fontit yhdenmukaisia läpi oppaan?

##### Fonttien koko

Mitä mieltä olette fonttien koosta?  
Onko riviväli sopiva?

#### OPPAAN AIHEALUEET

Puuttuuko oppaasta mielestänne jotain?  
Onko mielestänne jotain asiaa käsitelty liikaa tai liian vähän?  
Miten mielestänne aihealueet etenevät oppaassa (loogisuus)?

#### OPPAAN TEKSTIT

Mitä mieltä olette oppaan teksteistä?  
Ovatko tekstit ymmärrettäviä, selkeitä, helppolukuisia?  
Tarvitaanko "siltatekstiä", johdattelua sidostekstiä aiheiden ja osioiden välille?  
Mitä mieltä olette sivuilla olevan tekstin määrästä?  
Onko sivuilla sopivasti tekstiä?

#### OPPAAN KUVIOT, KAAVIOT JA TAULUKOT

Mitä mieltä olette oppaassa käytetyistä kuvioista, kaavioista ja taulukoista?  
Ovatko selkeitä ja ymmärrettäviä? Tuovatko lisäarvoa?  
Yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa?

#### OPPAAN KUVITUS

Mitä mieltä olette oppaan kuvituksista?  
Tuovatko väriä ja "eloa" sivuille? Vai ovatko tarpeettomia?

#### QR-KOODIT

Mitä mieltä olette oppaan QR-koodeista?  
Tuovatko ne mielestänne lisäarvoa oppaaseen?  
Miten QR-koodit toimivat käytössänne olleilla laitteilla?  
Onko tarvetta lisätä oppaaseen ohjeistus, miten QR-koodit toimivat ja miten niitä voi hyödyntää?

#### SANA ON VAPAA

Onko jotain korjattavaa?  
Onko jotain lisättävää?  
Haluatko esittää jotain kysymyksiä tai muita kommentteja? Kysyttävää?  
Hyödyllinen? Tarpeellinen? Turha? Suoraan roskiin...?  
Sana on vapaa.