

Lämmöllä rahasta

Sopimusvuoren talousopas arkeen



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

Mikä ihmeen QR-koodi ja miten se toimii

Oppaan sivuilta löytyy älypuhelimella toimivia QR-koodeja, joiden avulla pääset siirtymään nopeasti verkkosisältöön.

Ohjeet

1. Avaa älypuhelimien kamera.
2. Aseta puhelin siten, että koodi näkyy näytöllä.
3. Näytölle tulee ilmoitus, kun kamera on kohdistunut QR-kodiin.
4. Napauta ilmoitusta, niin siirryt QR-koodin viittaamaan kohteeseen.



LUKIJALLE

Lämmöllä rahasta -opas on suunnattu Sopimusvuoren asiakkaiden, jäsenten ja ohjaajien käyttöön.

Oppaaseen on koottu tietoa talous- ja velkaongelmista sekä niihin apua ja tukea tarjoavista toimijoista ja palveluista, unohtamatta rahavaikeuksiin usein liittyvää henkisen tuen tarvetta.

Oppaasta saat ajatuksia ja neuvoja raha-asioiden hoitamiseen. Opas sisältää myös hyödyllisiä vinkkejä erilaisista maksuttomista tai edullisista palveluista, joita voit hyödyntää arkisessa elämässä.

Oppaan tavoitteena on tuoda esille keinoja, jotka edesauttavat arjen sujumista ja madaltavat talous- ja rahahuolien puheeksi ottamisen kynnystä.

Tämä opas on tehty kahden Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan opinnäytetyönä yhteistyössä Sopimusvuori ry:n yksiköiden kanssa.

Hienoa, kun luet tai selaat tätä!

Jori ja Mikko



HYVINVOINTIA ARKEEN

Positiivinen mielenterveys on voimavara ja osa terveyttä, arjen hyvinvointia. Hallussa olevat raha-asiat edistävät ja tukevat näitä. Ne tuovat turvallisuudentunnetta, mielenrauhaa, stressittömyyttä ja hyvinvointia arkeen. Kunnossa olevilla raha-asioilla lisää myös valinnan mahdollisuuksia ja pystyt varautumaan yllättäviin tilanteisiin. **Hyvinvointia arkeen.**

Hyvä elämä ja arki ovat mahdollisia pienilläkin tuloilla.



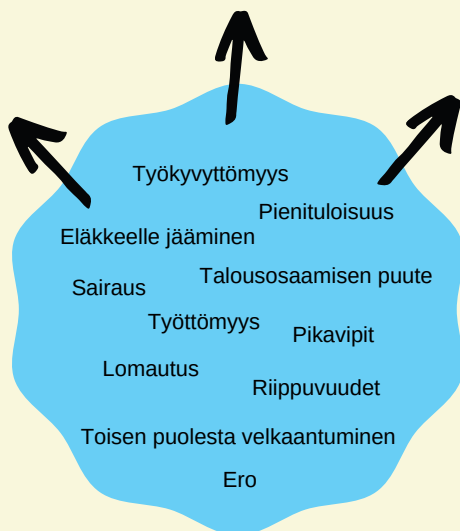
YLEISTÄ

Talous- ja velkaongelmat ovat varsin yleisiä ja koskettavat meitä kaikkia. Viime vuosien aikana noin joka kymmenennellä suomalaisella on ollut luottotietorekisterissä maksuhäiriömerkintä.

Rahahuolet eivät kosketa pelkästään niiden kanssa taistelevaa. Ne vaikuttavat myös kaikkiin muihin läheisiin - perheeseen, sukulaisiin ja ystäviin.

TALOUSVAIKEUKSIEN SYYT

Talousvaikeuksiin voi johtaa monenlaiset eri syyt. Syynä voi olla oma osaamattomuus tai kulutusikäytyminen. Mutta läheskään aina ongelmien syynä ei kuitenkaan ole oma toiminta vaan taustalla on itsestä riippumaton tekijä. Ketä tahansa voi kohdata **työttömyys, sairaus, ero tai muu kriisitilanne**, jotka aiheuttavat samalla myös taloudellisia haasteita.



AVUNHAKEMISEN ESTEITÄ

Talousvaikeudet eivät katoa itsestään. Päinvastoin. Ajan mittaan vaikeuksilla on **taipumus syventyä ja kasaantua** sekä tuoda mukanaan myös **muita haasteita elämään**. Monesta syystä talous- ja velkaongelmiin haetaan yleensä apua vasta viimeisellä hetkellä.

Avunhaun esteenä voi olla:

Oman toimintakyvyn väheneminen.

Riippuvuus

Psyykinen tai fyysinen sairaus

Epätietoisuus palveluista ja tuista.

Mistä voi hakea apua?

Millaisia keinoja talous- ja velkaongelmien ratkaisemiseen on olemassa?

Yksin pärjäämisen mentaliteetti.

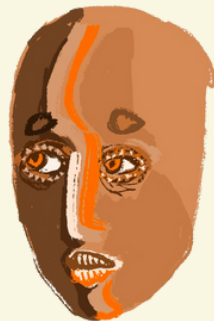
"Kyllä mä pärjään, ei täs' mitään".

Häpeä.

Leimaantumisen tai pelko kasvojen menetyksestä.

Ylioptimismi.

"Sitten kun saan...." tai odotetaan jonkin ihmeen, esimerkiksi lottovoiton korjaavan kaiken.



Hae rohkeasti apua.

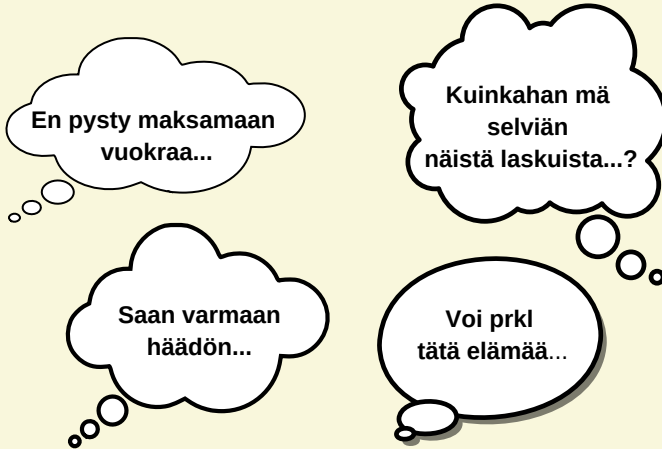
RAHAHUOLIIEN VAIKUTUS ARKEEN

Vaikka rahahuolet koskettavat myös lähipiiriä, erityisesti ne vaikuttavat niiden kanssa kamppailevan arkeen. Huolien kanssa painivan elämästä muodostuu "**harmaa möykky**", josta ovat ilo ja mielekkäisyys kadonneet. Tällöin pienikin apu ja tuki voivat merkittävästi kohentaa elämän laatua.



Ketään ei jätetä yksin.

KERRO ROHKEASTI



Painaako rahahuolet mieltä? Pelottaako? Ahdistaa? Huolestuttaako tulevaisuus?

Puhuminen ja kertominen auttaa

Rahahuolista kannattaa kertoa rohkeasti jollekin luotettavalle ihmiselle mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Se voi olla puoliso, ystävä tai ammattilainen, kuten esimerkiksi Sopimusvuoren ohjaaja. Asioista kertominen ja niiden jakaminen keventävät taakkaa. Saatat saada tukea jaksamiseen ja mahdollisesti myös neuvoja ongelmien ratkomiseen. Yhdessä pohtiminen avaa myös uusia näkökulmia. **Älä jää yksin huolesi kanssa.**

Usein jo pelkkä huolista kertominen jollekin toiselle ihmiselle helpottaa!

KERRO ROHKEASTI

Kerro rohkeasti omasta rahatilanteestasi. Kannattaa aloittaa kertomalla omista **arkisista asioista** - arjesta, pärjäämisestä ja huolenaiheista. Vältä euromääristä puhumista.

Kerro....
Miten arki sujuu.
Miten pärjää.
Mikä huolettaa.



Mistähän tähän saisi apua...?

Jouduin lopettamaan jalkapallon pelaamisen...

Kuinkahan mä selviän jatkossa, kun tuki loppuu..

Puoliso
Ystävä
Sukulainen
Ammattilainen
Kuka vaan

**Apua
ei voi saada
ellei kerro
ongelmista!**

Kuuntele

Tue
Kannusta
Rohkaise
Älä syyllistä
Älä tuomitse
Älä moralisoi

MITÄ ELÄMINEN MAKSAA?

Kohtuullisen minimin viitebudjetit kertovat kuinka paljon kohtuulliseen elämään Suomessa tarvitaan rahaa. Tiedot perustuvat Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisemiin vuoden 2021 viitebudjetteihin. Takuusäätiön sivuilta löydät lisää elämän eri tilanteisiin soveltuvia viitebudjetteja.

Kohtuullinen minimi sisältää menot, joilla pystyt

- maksamaan asumiskulut
- hoitamaan päivittäiseen elämiseen tarvittavat menot
- osallistumaan mielekkääseen yhteiskunnalliseen toimintaan, esimerkiksi harrastuksiin.

ESIMERKKI

Alle 45-vuotias henkilö

Asunto 30-40 m²

Asuu yksin, ei omaa autoa



Asumismenot

Asunnon vuokra tai vastike



Arkimenot

Sähkö, vesi, vakuutukset
Ruoka, kotona valmistettu ja ulkona syöminen
Puhelin ja internet sis. laitteet
Kodinkoneet ja huonekalut
Kodin pientarvikkeet (siivous, sisustus yms.)
Terveysteen liittyvät kulut (Lääkärit, lääkkeet)
Henkilökohtainen hygienia
Vapaa-aika ja harrastukset



Liikkuminen

Julkisen liikenteen matkakortti (bussikortti)
Oman auton käytöstä aiheutuvat kulut
Polkupyörä ja sen huoltokulut

MITÄ ELÄMINEN MAKSAA?

Asuminen	ESIMERKKI	OMA
Vuokra tai vastike	550
	Yht. 550	
Arkimenot		
Ruoka	215
Sähkö	15
Vesi	20
Vakuutus	20
Puhelin ja tietoliikenne (sis. laitteet)	60
Kodinkoneet ja huonekalut	40
Siivous ja muut kodinhoitomenot	10
Terveys, lääkkeet yms.	30
Henkilökohtainen hygienia	32
Vaatteet, kengät yms.	55
Vapaa-aika ja harrastukset	47
	
	
	
	Yht. 544	
Liikkuminen		
Julkinen liikenne	60
Oma auto	0
Polkupyörä	10
	Yht. 70	
Yhteensä	1164	

RAHAT EIVÄT RIITÄ?



Mitä jos rahat eivät riitä?

- Maksa **tärkeimmät** menot ja laskut
- **Karsi** muita menoja mahdollisuuksien mukaan
- Älä maksa velkoja velalla - **älä ota** pikavippejä
- **Hae apua**

**Hae heti apua, kun huomaat,
että raha-asiasi eivät ole kunnossa!**



Muita vinkkejä:

- Tarkista **Kelan etuudet**
- **Kilpailuta**: sähkö, netti, puhelin ja vakuutukset
- **Pohdi** kulutustottumuksiasi: ruoka, vaatteet, liikkuminen, harrastukset, lehdet, suoratoistopalvelut

Välttämätön, tarpeellinen vai turha?



Voimavarat loppu? Haasteita laskujen maksamisen kanssa? Tsekkaa nämä:

Talousneuvola **s. 27-28**

Välitystili **s. 29-30**

Edunvalvoja **s. 34-35**



MENOT TÄRKEYSJÄRJESTYKSEEN

Menojen laittaminen tärkeysjärjestykseen auttaa varsinkin silloin, kun rahat eivät riitä kaikkeen. Järjestys auttaa ja helpottaa valintojen ja päätösten tekemisessä sekä tuo selkeyttä tilanteeseen.



Asuminen

Vuokra tai vastike
Sähkö, vesi



Muut välttämättömät menot

Ruoka, lääkkeet
Vakuutukset



Muut kulut

Liikkuminen (bussikortti, auto)
Puhelin ja netti



Velat

Lyhennä mahdollisuuksien mukaan
Ota yhteyttä velkoihin

Maksa pienet laskut ennen suuria - perinnässä näistä tulee suhteessa enemmän kuluja.

Yritä maksaa ensin velat, joissa on korkeampi korko.

Älä jätä velkoja hoitamatta

PERINTÄ



Mitä on perintä?

1 Maksumuistutukset (vapaaehtoinen perintä)

Jos et pysty maksamaan laskua eräpäivään mennessä, laskun lähettäjä voi lähettää laskusta yhden tai kaksi **maksumuistutusta**.

Velkoja saa lähettää ensimmäisen maksullisen muistutuksen aikaisintaan 14 päivän kuluttua laskun eräpäivästä.

Toisen maksullisen muistutuksen voi lähettää aikaisintaan 14 päivän kuluttua edellisen muistutuksen lähettämisestä.

Maksumuistutuksista ei vielä seuraa maksuhäiriömerkintää.

2 Maksuvaatimukset (vapaaehtoinen perintä)

Jos lasku on velkojan maksumuistutuksen tai -muistutusten jälkeen vielä maksamatta, velkoja voi siirtää laskun perintätoimistolle, joka jatkaa perimistä lähettämällä **maksuvaatimuksen**.

Maksuvaatimuksesta saa vaatia perintäkuluja vain, jos edellisen maksumuistutuksen tai -vaatimuksen lähettämisestä on kulunut vähintään 14 päivää.

Perintäkuluja saa vaatia yleensä enintään kahdesta maksuvaatimuksesta.

Maksuvaatimuksista ei vielä seuraa maksuhäiriömerkintää.

HUOM! Kannattaa ottaa yhteys laskun lähettäjänsä ja sopia laskulle maksusuunnitelma. Yritykset jopa toivovat tätä.

Älä jätä velkoja hoitamatta

ULOSOTTO

Mitä on ulosotto?



3 Käräjäoikeus (Oikeudellinen perintä)

Jos lasku on maksuvaatimuksen tai -vaatimusten jälkeen edelleen maksamatta eikä maksusuunnitelmasta ole sovittu, velkoja tai perintätoimisto saattaa viedä asian oikeuteen saadakseen tuomion, jonka perusteella velkaa voidaan periä viranomaistoimin.

4 Ulosotto (oikeudellinen perintä)

Tuomioistuimen velkoomustuomion jälkeen velkaa voidaan alkaa periä ulosotossa. Ulosotolla on oikeus periä se kuluineen tuloistasi. Ulosotto kohdistuu ensisijaisesti tuloihin, mutta myös omaisuutta voidaan ulosmitata.

Tavanomaista kodin irtaimistoa ei ulosmitata.

Ulosmittausjärjestys

Raha tai tulo

palkka, veronpalautus, pankkitilin varat



Muu irtain omaisuus

esim. asunto-osake, ajoneuvo



Kiinteä omaisuus

esim. kesäasuntokiinteistö



Vakituinen asunto, toimeentulolle välttämätön omaisuus ja tuotantovälineet

MAKSUHÄIRIÖMERKINTÄ



Miten syntyy?

Alkuperäinen lasku		50,00	50,00
Maksumuistutus			
1. maksumuistutus	+	5,00	55,00
2. maksumuistutus	+	5,00	60,00
1.maksuvaatimus	+	14,00	74,00
2.maksuvaatimus	+	7,00	81,00

Maksettava
summa

**Ei merkintää
luottotietoihin!**

Haaste

Velka etenee oikeuskäsittelyyn

Tuomio

Velan päälle lisätään 50-160 euroa riippuen velan suuruudesta ja asian vaativuudesta. Lisäksi oikeudenkäyntimaksu 60-80 euroa.

+ 110,00 191,00

Ulosotto

Lisätään ulosottomaksu + 27,00 218,00

**Maksuhäiriö-
merkintä!**

Maksettava summa
plus viivästyskorot
koko velan ajalta!

MAKSUHÄIRIÖMERKINTÄ



Mitä tarkoittaa?

Jokaisesta maksamattomasta velasta syntyy oma merkintänsä luottotietorekisteriin. Maksuhäiriömerkintä poistuu kuukauden kuluessa siitä, kun kyseessä oleva velka on maksettu. (1.12.2022 alkaen)

Mitä vaikuttaa elämiseen?

Maksuhäiriömerkintä voi **vaikeuttaa** esimerkiksi puhelinliittymän hankkimista, asunnon vuokraamista, vakuutuksen ottamista, osamaksukaupan tekemistä, lainan saamista tai luottokortin saamista.

Luottotietojen menetyksestä voi olla myös **hyötyä**. Uutta lainaa ei myönnetä eikä velaksi eläminen enää onnistu. Se voi siis pysäyttää velkaantumiskierteen.

Omien luottotietojen tarkistus

Voit **tarkistaa** omat luottotietosi kerran vuodessa maksutta. Luottotietorekistereitä ylläpitävät Suomen Asiakastieto Oy ja Bisnode Finland Oy.

Suomen Asiakastieto Oy

<https://www.asiakastieto.fi/omatieto/fi/omien-tietojen-tarkastus>

Bisnode Finland Oy

<https://www.bisnode.fi/henkiloluottotiedot>

Älä jätä velkoja hoitamatta

MISTÄ APUA JA TUKEA

Apua ja tukea rahahuoliin

KELA

Asuminen, eläkkeet, kuntoutus, työttömyys, opiskelu, sairastaminen, toimeentulotuki, vanhemmuus **s. 19-24**

SOSIAALI- PALVELUT

Sosiaalityö, asumispalvelut, Talousneuvola täydentävä- ja ehkäisevä toimeentulotuki, välitystili, sosiaalinen luotto **s. 25-32**

TERVEYS- PALVELUT

Perusterveydenhuolto, mielenterveys- ja päihdepalvelut, työttömien terveystarkastus **s. 47-49**

OIKEUSAPU- TOIMISTO

Talous- ja velkaneuvonta, edunvalvonta, yksityishenkilön velkajärjestely **s. 33-35**

KIRKON PALVELUT

Diakoniatyöntekijän tuki, avustus, ruoka-apu, RaRi, kirkon akordi **s. 39-40, s. 52**

SOSIAALIALAN JÄRJESTÖT

Matalan kynnyksen palvelut päihde- ja mielenterveyskuntoutujille **s. 50-51**

TAKUUSÄÄTIÖ

Takuusäätiön pienlaina, Takuusäätiön takaus, Velkalinja, Kysy rahasta -chat, Penno, Hallitse rahojasi -ryhmä **s. 36-38**

SOSIAALITURVAN MUISTILISTA

KELA

Perusturva

Työttömän peruspäiväraha

Työmarkkinatuki

Kuntoutusraha

Nuoren kuntoutusraha

Kansaneläke

Takuueläke

Opintotuki

Perustoimeentulotuki

Asuminen

Yleinen asumistuki

Eläkkeensaajan asumistuki

KUNNAN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Täydentävä toimeentulotuki

Ehkäisevä toimeentulotuki

Omaishoidontuki

Hoivatakuu



KELA

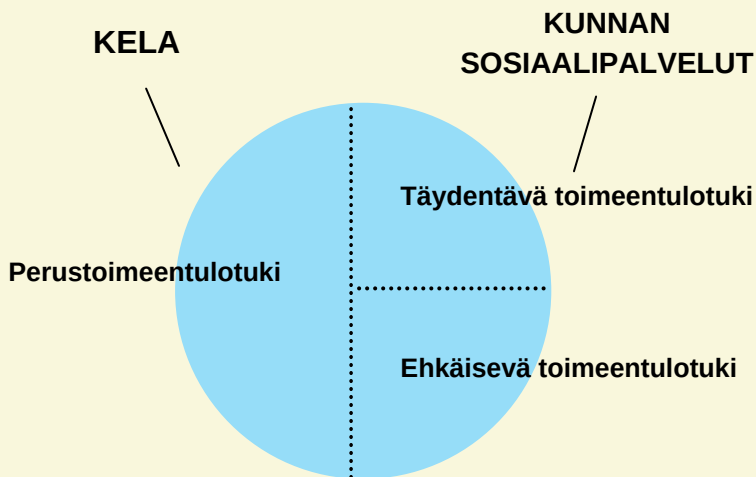
Perustoimeentulotuki

<https://www.kela.fi/toimeentulotuki>

Toimeentulotuessa on 3 osaa: perustoimeentulotuki, täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki.

Perustoimeentulotukea haetaan Kelasta. **Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki** kuuluvat kunnan sosiaalipalveluille.

Hae aina ensin perustoimeentulotukea Kelalta.



Voit hakea samalla hakemuksella myös täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea.

KELA

Perustoimeentulotuki

<https://www.kela.fi/toimeentulotuki>

Toimeentulotuki on viimesijainen tuki.

Tarkista ensin, että olet hakenut

- Kelan asumistukea ja työttömyysetuuksia

HUOM!



Mikä toimeentulotuki on?

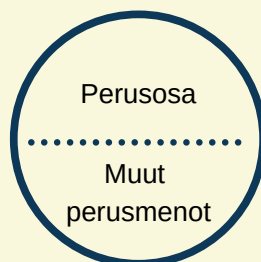
Toimeentulotukea maksetaan mikäli rahat **eivät riitä välttämättömiin menoihin** kuten vuokraan, ruokaan, terveydenhuoltoon ja vaatteisiin.

Mihin menoihin tukea voi saada?

Toimeentulotuessa hyväksyttävät menot **jaetaan perusosaan ja muihin perusmenoihin**. Jokaiselle perheenjäsenelle huomioidaan oma perusosansa.

Perusosaan on laskettu valmiiksi kaikki arjen tavalliset menot kuten ruoka ja vaatteet. Näistä menoista ei tarvitse esittää kuitteja tai laskuja.

Tilanteen mukaan tukea voidaan myöntää **muihin perusmenoihin**. Näihin kuluihin liittyen täytyy toimittaa kuitit ja laskut hakemuksen liitteenä.



Perustoimeentulotuki

KELA

Perustoimeentulotuki

1. Perusosa

Perusosaan sisältyvät:

Ruokamenot

Vaatemeno

Harrastus- ja virkistysmenot

Henkilökohtaisesta puhtaudesta aiheutuvat menot

Kodin puhtaudesta aiheutuvat menot

Paikallisliikenteen menot

- bussikortti

Sanomalehden tilaus

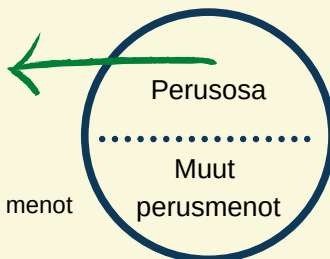
- esim. Aamulehden tilaus

Vähäiset terveydenhoitomeno

- reseptivapaat itsehoitolääkkeet

Puhelimen ja tietoliikenteen käyttö sekä verkkoyhteydet (internet)

Muut vastaavat jokapäiväiset menot



Huom!



Nämä menot sisältyvät perusosaan yhtenä kokonaisuutena. Menoja ei siis huomioida erikseen. Omien tarpeiden ja harkinnan varassa miten paljon näitä käyttää.



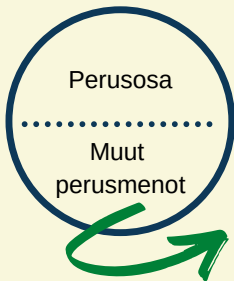
Perusosa on valmiiksi laskettu, ei tarvita kuitteja tai laskuja!

Vuonna 2022 yksin asuvan perusosa on 514,82 euroa

<https://www.kela.fi/toimeentulotuki-perusosan-maara>

Perustoimeentulotuki

2. Muut perusmenot



Asumismenot

- vuokra
- vesi
- sähkö
- kotivakuutus

Välttämättömät muuttokustannukset

Julkisen terveydenhuollon menot

- asiakasmaksut
- reseptilääkkeet
- silmälasit

Lasten kunnallisen päivähoidon menot

Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan menot

Välttämättömän henkilötodistuksen hankintamenot

Etävanhemmalle lapsen tapaamisesta aiheutuneita kuluja



Liitä näihin menoihin liittyvät kuitit ja laskut!

KELA

Perustoimeentulotuki

Miten tuen määrä lasketaan?



Tulot ja varat



Kelan etuudet verojen jälkeen:

Työttömyysetuudet, asumistuki, eläkkeet, opintotuki, sairauspäiväraha, vanhempainpäiväraha, lapsilisä, kotihoidontuki, elatustuki

Pankkitilillä olevat säästöt

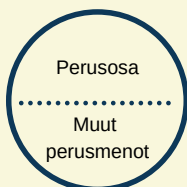
Käteiseksi muutettavissa oleva omaisuus



Menot joihin voi saada toimeentulotukea

1. Perusosa

2. Muut perusmenot



Jos **menot ovat **tuloja ja varoja** suuremmat, maksetaan toimeentulotukea erotuksen verran.**



Maksettava toimeentulotuen määrä

Toimeentulotuesta ei mene veroa

Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki



Edellytyksenä voimassa oleva Kelan toimeentulotukipäätös.
Voidaan myöntää **perustelluista syistä**.

Täydentävä toimeentulotuki

Mihin menoihin?

- lapsen harrastemenot
- huonekalut ja niihin rinnastuvat kodin hankinnat
- kodinkoneet
- lastenvaunut
- toisen asteen ensimmäistä tutkintoa suorittavien nuorten opiskeluun liittyvät menot
- edunvalvontapalkkio
- hautajaiskulut

**Tavoitteena edistää omatoimista
suorittumista ja ehkäistä syrjäytymistä.**

Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki



Ehkäisevä toimeentulotuki

Mihin menoihin?

- asumisen turvaaminen
- lieventämään ylivelkaantumista
- äkillisen taloudellisen tilanteen heikentymisen aiheuttamien vaikeuksien lieventäminen

Miten haet?

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen hakeminen

1. Ota yhteys aikuissosiaalityön omatyöntekijään
2. Hae kirjallisesti sosiaalipalvelujen neuvonnasta
3. Hae Kelan perustoimeentulotukihakemuksen yhteydessä

Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

Talousneuvola

www.tampere.fi/talousneuvola

Apua!

Rahat loppu!

**En ikinä selviä
näistä veloista...**

Ei tästä tule mitään!

Voi hel...in 16?!

**Ulosotto taas
pommittaa...painukoon...**

**Mitä vit... nyt taas,
maksuhuomautus?!**

Kukahan osaisi auttaa?!



Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

Talousneuvola

www.tampere.fi/talousneuvola



Talousneuvola on matalan kynnyksen neuvontapalvelu, jossa voit keskustella erilaisista - pienistä ja suurista - talouskysymyksistä ilman ajanvarausta.

Talousneuvolassa pääset keskustelemaan aikuissosiaalityön työntekijän, talous- ja velkaneuvojan, ulosoton työntekijän, Kelan palveluasiantuntijan ja kokemusasiantuntijan kanssa samalla kertaa.

Kaikki asiantuntijat ovat tavoitettavissa **perjantaisin klo 10.00-14.00**. Voit soittaa numeroon 044 486 3826 tai käydä paikan päällä. Talousneuvola on vuoroviikoin Tipotiellä, Hervannassa, Tesomalla ja Linnainmaalla.



Talousneuvola perjantaisin vuoroviikoin

Hervannan yhteisökeskus
Linnainmaan terveysasema
Tesoman hyvinvointikeskus
Tipotien hyvinvointikeskus

Ilman ajanvarausta tavattavissa

- aikuissosiaalityöntekijä
- talous- ja velkaneuvoja
- ulosoton työntekijä
- Kelan palveluasiantuntija
- kokemusasiantuntija

**Katso
aikataulut**

www.tampere.fi/talousneuvola




Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

Sosiaalipalvelujen välitystili

Onko haasteita laskujen maksussa ja rahan käytössä?
Voimavarat eivät riitä raha-asioiden hoitoon?

Yksi mahdollisuus on **välitystilin** käyttäminen.



Mikä on välitystili?

Välitystili on sosiaalipalvelujen palvelu, jolla **autetaan** asiakasta raha-asioiden hoitamisessa. Välitystilin käyttäminen perustuu **vapaaehtoisuuteen** ja siitä **sovitaan yhdessä**.

Välitystili on asiakkaan ja kunnan välinen sopimus, jossa **osa** asiakkaan **tuloista** ohjautuu kunnan välitystilille. Kunnan välityshoitaja **maksaa** tililtä asiakkaan **tärkeimmät kulut**, kuten esimerkiksi asumiskulut.

Miten välitystilipalvelun asiakkaaksi?

Ota yhteys sosiaalityöntekijääsi. Siellä tehdään päätös palvelun käyttöönotosta **määräajaksi**. Omatyöntekijä vastaa palvelun suunnittelusta, päätöksistä ja muutoksista.



Välitystiliasiakas ei ole holhouksen alaisena tai yleisen edunvalvonnan piirissä.

Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

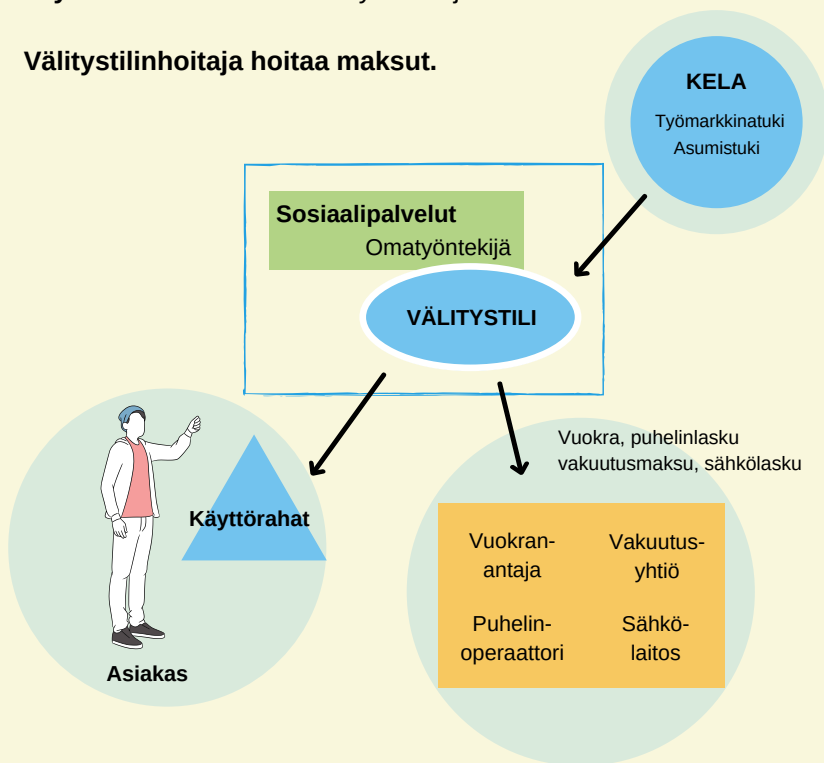
Sosiaalipalvelujen välitystili

Välitystilin toiminta käytännössä

Sovitaan:

Mitä **tuloja** välitystilille ohjataan. Mitä **maksuja** välitystililtä maksetaan. Miten asiakas saa käyttöönsä tarvitsemansa **käyttövarat**. Miten **usein** käyttövaroja maksetaan.

Välitystilinhoitaja hoitaa maksut.



Tavoitteena turvata asiakkaan tulojen riittäminen perustarpeisiin.

Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

Sosiaalinen luotto

Mikä sosiaalinen luotto?



Sosiaalinen luotto on Tampereen kaupungin myöntämää edullista luottoa. Luoton määrä on maksimissaan 10 000 euroa.

Kenelle tarkoitettu?



Niille pienituloisille ja vähävaraisille tamperelaisille henkilöille, joilla **ei ole mahdollisuutta** saada luottoa kohtuullisilla ehdoilla mistään muualta esimerkiksi maksuhäiriömerkinnän tai vakuuksien puuttumisen vuoksi.

Saaminen edellyttää maksuvaraa! Tuloina oltava vähintään eläke, työkyvyttömyyseläke, palkka tai ansiosidonnainen päiväraha. **Pelkkä työttömyyskorvaus tai työmarkkinatuki ei riitä.**

Tuloista täytyy jäädä rahaa pakollisten elinkustannusten jälkeen velan maksamiseen.

Millä ehdoilla?



Luoton korko on alhainen, jopa 0%.
Lainasta ei peritä muita kuluja.
Takaisinmaksuaika maksimissaan 5 vuotta.
Lainasumma max. 10 000 euroa.

"...edellytetään maksuvaraa: eläke, työkyvyttömyyseläke, palkka tai ansiosidonnainen päiväraha".

Tampereen kaupungin sosiaalipalvelut

Sosiaalinen luotto

Muuta



Sosiaalista luottoa voi saada myös **velkojen järjestelylainaksi**. Tällöin kaikki korkeakorkoiset velat niputetaan ja maksetaan kerralla pois sosiaalisen luoton avulla. Sen jälkeen lyhennetään vain sosiaalista luottoa.

Sosiaalista luottoa ei kuitenkaan myönnetä



Jos:

- velkaa yli 10 000 euroa
- maksuvara ei riitä luoton hoitamiseen
- taloudellinen tilanne ei ole riittävän vakiintunut
- hakija voi saada kohtuuhintaista luottoa normaaleilta luottomarkkinoilta
- hakijalla realisoitavissa olevaa varallisuutta (esim. pankkitalletukset tai säästöt)
- hakija on velkajärjestelyssä.

Sosiaalista luottoa ei myöskään myönnetä yritystoiminnan rahoittamiseen.

Hakeminen



Käynnisty **aina** ottamalla yhteyttä aikuissosiaalityön palveluneuvojaan:

puhelin 044 431 4040, ma-ti ja to-pe klo 9.00-10.00
sosiaalityonperinta@tampere.fi



Millaista apua tarjolla?

Valtion oikeusaputoimistot tarjoavat **maksutonta** neuvontaa erilaisiin talous- ja velkaongelmiin. Voit ottaa yhteyttä niin isojen kuin pienienkin huolien kohdatessa.

Saat apua talousvaikeuksien selvittämiseen, oman talouden suunnitteluun, neuvoa veloista selviytymiseen ja velkajärjestelyn aloittamiseen.

Miten asioida talous- ja velkaneuvonnan kanssa?



Asioi sähköisesti

Palveluun tunnistaudutaan omilla pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai sähköisellä henkilökortilla. Asiakkaille vastataan mahdollisimman pian, viimeistään viikon kuluessa.



Soita 029 56 60715

Keskustele talous- ja velkaneuvojan kanssa arkinen kello 09.00-12.00



Sovi tapaaminen

Ota yhteyttä puhelimitse tai sähköisen asioinnin kautta ja sovi tapaaminen.



Kysy chatissa

Neuvonta suomeksi
ma-pe 10.00–12.00, to klo 15.00–17.00

Chat-ruutu avautuu osoitteessa
<https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index.html>



Onko haasteita laskujen maksussa ja rahan käytössä?
Voimavarat eivät riitä raha-asioiden hoitoon?

Yksi mahdollisuus on edunvalvojan käyttäminen.



Mikä on edunvalvonta?

Jos **et pysty** huolehtimaan raha-asioistasi itse, voit saada **apua** edunvalvojalta.

Edunvalvoja on henkilö, joka auttaa sinua hoitamaan raha-asioitasi ja omaisuuttasi. Hän valvoo, että rahasi **riittävät** perusasioihin, kuten asuntoon, ruokaan ja lääkkeisiin.

Vaikka sinulla olisi edunvalvoja, sinun täytyy **saada** itsellesi myös käyttörahaa. Edunvalvoja ei myöskään pääätä henkilökohtaisesta elämästäsi.

Kuka voi olla edunvalvoja?

Edunvalvojana voi toimia **lähiomainen, tuttava tai ihan yleinen edunvalvoja**. Yleisen edunvalvojan palvelut ovat maksullisia.

"...edunvalvoja
auttaa sinua
hoitamaan raha-
asioitasi ja
omaisuuttasi".

Pohdi onko läheinen paras mahdollinen henkilö tehtävään!



Oikeusaputoimisto

Edunvalvojan hakeminen

Edunvalvojan määrää Digi- ja väestötietovirasto tai käräjäoikeus

Jos henkilö hakeutuu **oma-aloitteisesti** edunvalvontaan, asia voidaan hoitaa melko kevyesti, ilman tuomioistuinprosessia.

Myös **läheinen** voi tehdä ilmoituksen edunvalvonnan tarpeesta.



DIGI- JA
VÄESTÖTIE-
VIRASTO

Lisätietoa ja hakeutuminen
Digi- ja väestötietoviraston sivuilta

<https://dvv.fi/holhous>



Sosiaalialan järjestöt

Takuusäätiö

www.takuusaatio.fi



Takuusäätiö on vuonna 1990 perustettu sosiaalialan järjestö. Tehtävänä on ehkäistä ja ratkaista kotitalouksien talous- ja velkaongelmia. Takuusäätiöllä ei ole kasvokkaista neuvontaa.

Takuusäätiön palvelut

Velkalinja ja Kysy rahasta -chat



Velkalinja ja Kysy rahasta -chat tarjoavat maksutonta ja luottamuksellista neuvontaa. Voit ottaa nimettömästi yhteyttä, kun sinulla on rahahuolia ja haluat keskustella omasta tai läheisesi raha- ja velkatilanteesta.

Velkalinja palvelee arkisin kello 10.00-14.00 numerossa 0800 9 8009

Kysy rahasta -chat on avoinna Takuusäätiön sivuilla ma-to 12.30-15.00 ja ke 17.00-19.00

www.takuusaatio.fi



Hallitse rahojasi -FB-ryhmä

Takuusäätiön työntekijöiden hallinnoima Facebookin suljettu keskusteluryhmä. Ryhmän kautta ei saa henkilökohtaista neuvontaa.

Keskustelun aiheina mm. arjen raha-asiat, oman talouden hallinta, velat, maksaminen, säästövinkit, pienen puskurirahaston kerryttäminen ja tulevaan varautuminen taloudellisesti.

Kysymyksiä. Vastauksia. Tietoa. Vinkkejä. Neuvoja. Vertaistukea. Kannustusta.

Sosiaalialan järjestöt

Takuusäätiön palvelut

Takuusäätiön pienlaina

Mihin tarkoitettu?



Pienlaina on tarkoitettu yllättäviin menoihin tai harkittuihin hankintoihin, jos et saa lainaa luottomarkkinoilta **pienien tulojen** tai **maksuhäiriömerkinnän** vuoksi.

Käyttökohteena voi olla esimerkiksi kodinkoneet, huonekalut, takuuvuokra, auton kulut, hammashoito, silmälasit tai vaikka rippijuhlat.

Mihin pienlainaa ei saa?



Pienlainaa **ei** voi saada **velkojen maksuun** ja velkaongelmien ratkaisemiseen.

Poikkeustapauksissa sillä voidaan maksaa jokin lasku tai pieni velka, jos se esimerkiksi estää alkavan velkakierteen.

Pienlainan ehdot pähkinänkuoressa



- Lainamäärä voi olla 200 – 2 000 euroa.
- Takaisinmaksuaika on enintään kaksi vuotta.
- Kuukausierä lasketaan maksukykyysi mukaan.
- Lainan kokonaiskorko on 4,00 prosenttia (1.1.2022).
- Lainasta ei peritä muita kuluja.

Sosiaalialan järjestöt

Takuusäätiön palvelut

Takuusäätiön takaus



Mistä on kyse?

Takuusäätiön takauksen avulla voi hakea edullisen pankkilainan vakuudettomien velkojen ja laskurästien pois maksamiseksi. Tämän jälkeen lainaa lyhennetään kuukausittain pankille.

Miten toimii?

Takuusäätiön takaama pankkilaina on siis ns. järjestelylaina, joka on tarkoitettu yksityishenkilöille, joille jää säännöllinen kuukausittainen maksukyky velan lyhentämiseen koko maksuohjelman ajaksi.

Takauksesta tehdään lainan maksuohjelman ajaksi luottotietoihin maksuhäiriömerkintä, jolla estetään uuden lainan nostaminen laina-aikana. Perintä, ulosotto tai maksuhäiriömerkintä eivät estä takauksen saamista.

Takaus pähkinänkuoressa

Takauksen **yläraja** on yksin haettaessa 34 000 e ja yhdessä samassa taloudessa asuvan puolison kanssa haettaessa 45 000 e.

Takaus myönnetään vain silloin, kun sillä otetun lainan avulla saadaan **kaikki** velat kerralla maksettua pois. Lainan takaisinmaksuaika saa olla korkeintaan 7 vuotta.



Penno -sovellus

Penno on verkossa toimiva maksuton sovellus ja Takuusäätiön sivuilta löytyvä työkirja. Pennon avulla näet tulosi ja menosi helposti: mistä rahat tulevat ja minne ne menevät. Lisäksi voit asettaa säästämistavoitteen ja seurata, miten onnistut tavoitteessasi.

Seurakunnan diakoniatyö

Mikä ihmeen diakoniatyö?

Diakoniatyö on seurakuntien järjestämää **sosiaalista avustus- ja palvelutyötä**.

Työssä korostuu **heikomman puolella oleminen ja lähimmäisenrakkaus**.



Seurakuntien diakoniatyöllä on mahdollisuus avustaa eri tavoin akuuteissa hätätilanteissa. Se voi olla **neuvontaa, pitkäkestoista keskustelutukea** tai sitten kertaluonteinen **taloudellinen avustus**.

Voit hakea apua siitä evankelis-luterilaisen kirkon seurakunnasta, jonka alueella asut. Diakoniasissa autetaan ihmistä uskontokunnasta tai kirkon jäsenyydestä riippumatta. Avun saanti ei siis edellytä kirkon jäsenyyttä.

"...heikomman puolella oleminen ja lähimmäisenrakkaus".

Diakoniatyön taloudellinen avustus

Seurakunnan diakoniatyöllä on mahdollisuus auttaa hätätilanteen yli. Kannattaa aina ottaa ensin yhteyttä kunnan sosiaalitoimistoon tai velkaneuvojaan.

Vastaanottoajan voi varata oman asuinalueensa seurakunnan diakoniatyöntekijöiltä. Ota mukaan selvitykset tuloista, menoista ja veloista sekä esimerkiksi viimeisin toimeentulotukipäätös.

Ruoka-apu ja yhteisöruokailut

ks. rahanarvoisia etuja



Seurakunnan diakoniatyö

Raha-asianeuvonta RaRi



Mikä Rari?

Raha-asianeuvonta Rari on osa seurakunnan diakoniatyötä. RaRi tarjoaa maksutta yksilöllistä apua arjen raha-asioissa.

Millaista apua RaRi tarjoaa?

Rari-neuvojat ovat koulutettuja ja vaitiolovelvollisia vapaaehtoisia, joiden kanssa voit esimerkiksi **käydä läpi** tuloja ja menoja, **mieltä** velkojen maksusuunnitelmaa tai saada **apua** lomakkeiden täyttämiseen. Neuvonta on tavoitteellista ja määräaikaista.

Neuvonta voi olla myös **ennaltaehkäisevää** keskustelua henkilökohtaisen talouden haasteista. Tapaamisen voi siis sopia, jos olet huolestunut omasta tulevaisuudestasi.

Kysy lisää tai varaa aika

https://tampereseurakunnat.fi/tukea_ja_apua/raha-asianeuvonta
rari.tampere@evl.fi
tai puhelin 040 804 8132

**Kuinka saan rahat riittämään
kuukaudesta toiseen?
Kuinka selviän veloistani?
Mihin rahani katoavat?**



Älä jää huoliesi kanssa yksin!

MISTÄ APUA JA TUKEA



Muut tahot

Marttaliitto

www.martat.fi

Marttaliiton kotisivuilta löytyy **arjen hallintaan, ruuan laittoon ja kodinhoitoon** liittyvää tietoa, vinkkejä ja kursseja sekä uusia ajatuksia vaikkapa hävikkiruuan valmistukseen.

Marttakoulun **Omat rahat -sivustolle** on koottu erilaisia raha-asioihin liittyviä oppaita ja verkkovalmennusmateriaalia.
www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahatsivustolle/

Kilpailu- ja kuluttajavirasto

<https://www.kkv.fi/>



Kuluttaja- ja kilpailuviraston sivuilta löytyy toimintaohjeita ja tietoa muun muassa **oman talouden suunnittelusta**, maksamisesta sekä maksuvaikeuksien selvittämisestä.



YHTEENVETO PALVELUISTA

Rahallista tukea

Kela, perustoimeentulotuki

Sosiaalipalvelut, täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki

Seurakunnan diakoniatyön avustus

Tukea arkeen

Sosiaalipalvelut, välitystili

Oikeusaputoimisto, edunvalvoja



Neuvoa ja apua asioidenhoitoon

Sosiaalipalvelut, sosiaalityöntekijä

Sosiaalipalvelut, Talousneuvola

Oikeusaputoimisto, talous- ja velkaneuvonta

Seurakunnan diakoniatyö, diakoniatyöntekijä

Seurakunnan diakoniatyö, Raha-asianeuvonta

Takuusäätiö, Velkalinja ja Kysy rahasta -chat,

Hallitse rahojasi -FB-ryhmä

Lainaa arjen menoja varten

Tampereen kaupunki, sosiaalinen luotto

Takuusäätiö, Takuusäätiön pienlaina



Järjestelylainaa velkojen hoitoon

Tampereen kaupunki, sosiaalinen luotto

Takuusäätiö, Takuusäätiön takaus



LÄHEISEN RAHAHUOLET

Kotona tunnelma kireällä raha-asioiden vuoksi?
Huolestuttaako läheisesi rahankäyttö sinua?
Aiheuttavatko läheisesi maksuhäiriöt huolta ja stressiä?
Ottaako läheisesi pikavippejä sinun nimiisi?

Miten voit tukea?

Voit ottaa rahahuolet läheisen kanssa **puheeksi** ja kysyä, miten voisit auttaa. Läheisen kanssa kannattaa pyrkiä keskustelemaan rauhallisesti ja asiallisesti. Selvittääkää yhdessä auttavia tahoja ja ole mukana niissä asioissa. Kannusta rahankäytön suunnittelussa.

Muista kuitenkin, että auttaminen ja tukeminen on **vapaaehtoista**, ei ole mitään pakkoa tai velvollisuutta auttaa tai osallistua selvittämiseen. Uskalla sanoa EI.



Kuuntele

Tue
Kannusta
Rohkaise
Älä syyllistä
Älä tuomitse
Älä moralisoi

Turvaa oma taloutesi

Voit auttaa myös taloudellisesti oman harkinnan mukaan. Älä kuitenkaan vaaranna omaa talouttasi. Ei ole mielekästä antaa rahaa läheisen jatkaessa entiseen tyyliin ja samalla, kun itse joudut ongelmiin. **Sano rohkeasti EI!**

**TUE OMIA
VOIMIEN
MUKAAN!**

Taloudellinen hyväksikäyttö

Taloudellista hyväksikäyttöä on, jos maksat huomaamattasi jatkuvasti läheisen kuluja ja maksuja. Tai lainaat rahaa - ehkä läheisen **uhkailun, kiristyksen tai manipuloinnin** seurauksena. Maksat kenties yhteisen talouden kuluja enemmän kuin tuntuu oikealta. Tai läheinen nostelee pikavippejä nimissäsi tai käyttää luvatta rahojasi?

APUA JA TUKEA ELÄMÄNHALLINTAAN

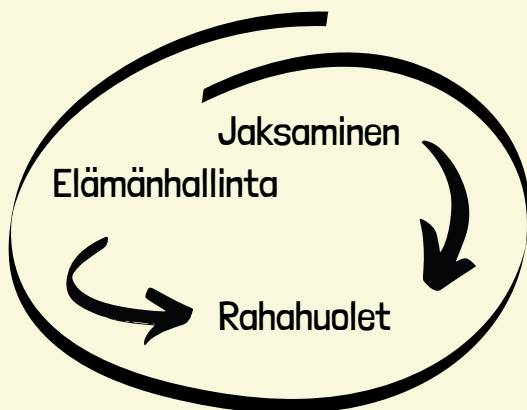
Rahahuolien kanssa painiminen ja niitä koskevien vaikeiden päätösten tekeminen vaatii ja kuluttaa voimia. Talous- ja velkaongelmissa on harvoin kyse pelkästään rahasta. Taustalla voi olla sairaus, työttömyys, parisuhde-ero tai jokin riippuvuus.

Erilaisten elämäntilanteiden ratkominen ja selvittäminen ensin kuntoon on tärkeää. Usein raha-asiat eivät ratkea ennen kuin saat myös muun elämän tasapainoon. Raha-asioita onkin helpompi hoitaa, kun päivittäinen arki on kunnossa ja voimavaroja jää muuhunkin. Saatat tarvita keskusteluapua myös muissa kuin talousongelmissa.

Haasteellisia elämäntilanteita voivat olla esimerkiksi

ÄLÄ
JÄÄ
YKSIN!

Asunnottomuus
Erilaiset riippuvuudet
Mielenterveyden haasteet
Elämää kohdannut kriisi



RIIPPUUUDET JA RAHAHUOLET

Erilaiset riippuvuudet voivat hallita arkea ja elämää. Niihin kuuluu kohtuuttomasti aikaa ja rahaa. Päivittäinen elämä kaventuu ja kaikki toiminta pyörii riippuvuutta aiheuttavan toiminnan ympärillä - riippuvuus ohjaa elämää.

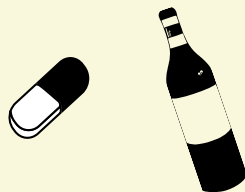


Erilaiset riippuvuudet voivat tuoda mukanaan myös rahahuolia. Rahat eivät välttämättä riitä enää laskujen maksamiseen. Riippuvuuksien aiheuttamat velkaantumiset ovatkin varsin yleisiä.

Tärkeää on saada elämänhallinta kuntoon ja riippuvuus hallintaan. Riippuvuuden **myöntäminen ja hyväksyminen** on ensimmäinen ja vaikein askel.

Päihderiippuvuus

Alkoholi, lääkkeet ja huumeet



Peliriippuvuus

Rahapelaaminen, vedonlyönti, nettipelaaminen, peliautomaatit. Konsolipelaaminen



RIIPPUVUUDET JA RAHAHUOLET

Ostoriippuvuus

Pakko ostaa uutta. Tavaroiden ostaminen on nykyään helppoa. Ostetaan muuhun kuin tarpeeseen - ostetaan mielihyvän tunteen vuoksi. Haetaan elämyksiä ja vaihtelua, ehkä halutaan nostaa omaa statusta.



Myös **keräilyyn** liittyvä addiktio voi aiheuttaa rahaongelmia.

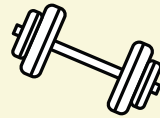
Muut addiktiot

Some ja internet. Vaikuttaako internetissä tai somessa vietetty aika työskentelyyn tai opintoihin negatiivisesti?



Liikunta, kuntodoping

Liikunnalla on tunnetusti myönteisiä terveydellisiä ja psykologisia vaikutuksia. Joskus liikunnasta saattaa tulla suorittamista ja kääntyy riippuvuudeksi, pakonomaiseksi toiminnaksi. Tällöin mieli ja keho kaipaavat lepoa, pakottavan liikunnan sijaan.



Seksi

Endorfiinit ja dopamiinit tuovat hyvän olon tunnetta ja mielihyvää liikunnan tavoin.

Seksi voi olla myös riippuvuus, jolloin pakkomielleiset ajatus- ja toimintamallit haittaavat arkea.



APUA JA TUKEA JAKSAMISEEN

Sosiaali- ja terveystalvetut

Tukea jaksamiseen

**ÄLÄ
JÄÄ
YKSIN!**

Terveystalvetujen neuvonta

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveystalvetut/neuvonta/terveystalvetujen-neuvonta.html>

chat-ruutu: arkisin 08.00-21.00 ja viikonloppuisin 12.00-15.00

chat-ruutu: arkisin 08.00-21.00 ja viikonloppuisin 12.00-15.00

Puhelin joka päivä klo 07.00-22.00

03 5657 0023



Päivystysapu 116117

Auttaa äkillisissä terveystalvetongelmissa silloin, kun oma terveystalvetasemasi on kiinni. Soita päivystysavun numeroon 116117 aina, kun mietit päivystykseen menoa. Numero on maksuton ja palvelee kaikkina päivinä ja vuorokauden aikoina (24/7).

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaali- ja kriisipäivystykseen voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset kiireellistä apua tai neuvontaa mielenterveyteen tai päihteisiin liittyvissä asioissa. Puhelin: 0500 625 990.

Asumispäivystys

Tampereen asumispäivystys auttaa asunnottomia tamperelaisia aikuisia. Sinne voi tulla myös päihtyneenä ilman maksusitoumusta tai lähetettä ympäri vuorokauden. Asumispäivystyksessä asuminen on väliaikaista ja sieltä siirrytään mahdollisimman nopeasti päihdekuntoutukseen, muuhun asumistalvetuluun tai omaan kotiin. Asumispäivystys: puhelin 040 801 2799

APUA JA TUKEA JAKSAMISEEN

Sosiaali- ja terveystalvelut

Tukea jaksamiseen

Päihdepalvelut

Peruspalvelut

Hae päihdeongelmaan apua ensisijaisesti ja oma-aloitteisesti peruspalveluista kuten sosiaaliasemalta, terveysasemalta tai työ- ja opiskelijaterveydenhuollosta.

Mielenterveyspalvelut

Peruspalvelut

Mielenterveysongelmiin luontevinta hakea apua peruspalveluista, kuten omalta terveysasemaltasi, neuvolastasi, työterveydestä tai sosiaalityön palveluista.



APUA JA TUKEA JAKSAMISEEN

Sosiaali- ja terveystalvetut

Tukea jaksamiseen

ÄLÄ
JÄÄ
YKSIN!

Matalan kynnyksen talvetut

Matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalveluihin **voit hakeutua ilman lähetettä**. Voit keskustella elämäntilanteestasi sekä hoidon ja tuen tarpeestasi. Talvetut ovat maksuttomia.

Tarjolla olevia matalan kynnyksen talvetuita:

- Alkoholikatkaisuhoido
- Konsti - kotiin suunnattu tuki päihde- ja mielenterveysongelmalsille
- Nuorisovastaanoton Välke-työryhmä
- Nuorten päihdepalvelut Nuppo
- Päivätoimintakeskukset päihteidenkäyttäjille
 - Huoltso
 - Pähee
- Päiväperho

- A-klinikka: Huumehoidon avopalvelut Tampere (Jeesi)
- Päihdepalveluyksikkö Breikki

- Tays: Ensiohjauspoliklinikka Ensio
- Tays: Akuuttiopsykiatrian poliklinikka

Lisätietoa

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/matalan-kynnyksen-palvelut.html>

Tukea jaksamiseen

Sosiaalialan järjestöjä



MIELI ry - Suomen Mielenterveys ry

Kriisipuhelin 24/7

09 2525 0111

Päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä.

Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Chattaa tai kirjoita

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/>

Solmussa-chat aikuisille

Päivystys ma-to 15.00-19.00

Voit keskustella mielessäsi olevasta huolesta tai hankalasta elämäntilanteesta. Sinulle vastaa koulutettu vapaaehtoinen tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen.

Tukinet.

tukinet.net

Tukinetissä on aina avoinna olevia keskusteluryhmiä useille kohderyhmille. Eri teemoista järjestetään päivittäin myös ryhmächatteja.

Sekasin-chat

Chat on suunnattu 15-29-vuotiaille.

Päivystys ma-pe klo 09.00-24.00 ja viikonloppuisin klo 15.00-24.00

Tukea jaksamiseen

Sosiaalialan järjestöjä



Mielenterveyden keskusliitto MTKL

Tukea mielenterveyskuntoutujille ja heidän omaisille.

<https://www.mtkl.fi/>

Valoa-chat

[mtkl.fi](https://www.mtkl.fi/)

Puhelinneuvonta

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta: 0203 91920

Arkisin 10.00-15.00

Mielenterveysomaisten Finfami Pirkanmaa

Tukea mielenterveyskuntoutujien omaisille ja -omaishoitajille.

<https://www.finfamipirkanmaa.fi/>

Mielenterveystalo

Omahoito-ohjelmia, oppaita ja palveluhakuja.

www.mielenterveystalo.fi

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Päihdeneuvonta, keskusteluapua omaan tai läheisen päihde-ongelmaan. Apua ilmaiseksi 24/7. Puhelin 0800 900 45

Tampereen A-Kilta ry.

Vertaistukea, toimintaa ja palveluja päihdetoipujille ja heidän läheisilleen.

<https://tampereena-kilta.fi/>

Tukea jaksamiseen

Seurakunnat

ÄLÄ
JÄÄ
YKSIN!

SUOMEN⁺
EV. LUT.
KIRKKO

Kirkon keskusteluapu

<https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>



Palveleva Puhelin
0400 221 180
Avoinna joka päivä 18.00-24.00



Palveleva Netti
Kirjoita milloin vain



Palveleva Chat
Avoinna ma-pe 12.00-20.00



Palveleva Kirje
Kirjoita paperille ja postita:
Palveleva Kirje
PL 210, 00131 Helsinki

TAMPEREEN
SEURAKUNNAT



Seurakunnan palvelut

https://tampereenseurakunnat.fi/tukea_ja_apua

Seurakunnan diakoniatyöntekijä kuuntelee, keskustelee ja auttaa erilaisissa tilanteissa. Luottamuksellinen apu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille seurakunnan alueella asuville. **Ei siis tarvitse kuulua kirkkoon.** Katso yhteystiedoista puhelinnumerot.



PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI!

Muista pitää kuitenkin huolta tärkeimmästä. **Itsestäsi**. Hyvä elämä on mahdollista pienilläkin tuloilla. Yritä pitää **elämän perusasiat** kunnossa. Kannattaa yrittää säilyttää myös asiat joista pidät - ne antavat voimaa, tasapainottavat arkea ja tuovat mielihyvää.

Asuminen. Ruoka. Lääkkeet.

Perusasiat turvaamalla huolehdi samalla omasta toimintakyvystä ja jaksamisesta.



Liikunta. Harrastukset. Kiinnostuksen kohteet.

Luonto, liikunta ja kulttuuri virkistävät kehoa ja mieltä. Ole kiinnostunut ja utelias.



Sosiaaliset suhteet - perhe, ystävät, sukulaiset. Näe ja tapaa muita ihmisiä.



"Pidä itsestäsi huolta...
Kulje onnellisten puolta
älä katsettasi maahan luo
Pidä itsestäsi huolta...
Valo nousee aina tuolta
Sitä kohti kulje
mulle lupaa tuo"
- Matti & Teppo

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Ruoka-apu

<https://ruoka-apu.fi>



Ruoka-avusta voit hakea maksutta EU-ruokajakelun kasseja tai kauppojen lahjoittamaa hävikkiruokaa. Ruoka-avun jakelusta vastaavat monet yhdistykset, järjestöt ja vapaaehtoiset toimijat.

Mistä ruoka-apua Tampereella?



Ikurin Lähiötalon ruokajakelu

Ruokajakelua kasseihin
ma, ke, pe 13.00-14.00

ViaDia Pirkanmaa

Ikurin lähiötalo
Virontörmänkatu 13, 33310 Tampere

Ruokajakelu

Ruokakasseja kauppojen hävikkiruosta
ti ja to 13.00-13.30

ViaDia Pirkanmaa

Tampereen vapaakirkko
Puutarhakatu 17, 33210 Tampere

SPR:n Ruoka-apujakelu

Kauppojen hävikkiruokajakelu
ke ja pe 16.00

Liiketila Pirkankatu 10

Pirkankatu 10, 33230 Tampere

Ruokakassien jako hävikkiruosta

Tilaa viestillä numerosta 050-331 1114
ma ja pe klo 11.00 mennessä

Nauha ry

Vilusen kartano
Riipuksenkatu 13, 33710 Tampere

Yllä mainitut tahot ovat varsin vakiintuneita toimijoita, mutta kannattaa aika ajoin **tarkistaa** jakelijat ja aikataulut ruoka-apu.fi -sivustolta.

Ruoka-avussa käynti ei ole häpeä!

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Seurakunnan ruoka-apu ja Ruokapankki

https://tampereseurakunnat.fi/tukea_ja_apua/ruoka-apu_ja_ruokailut/ruoka-avun_hakeminen



Myös Tampereen seurakunnat jakavat ruoka-apua. Ruoka-apua varten tarvitset avustuspäätöksen. **Apu saadaksesen ei tarvitse kuulua kirkkoon.**

Miten haet seurakunnan ruoka-apua?



Selvitä minkä seurakunnan alueella asut.

Ota yhteyttä. Katso yhteystiedoista puhelinnumerot. Ruoka-avun saamista varten tarvitset **avustuspäätöksen** diakoniatyöntekijältä.

Nouda ruokaa. Oman alueen **ruokapysäkillä** tai **Nekalan Puodista**.

Ruokapysäkin osoitteen ja jakeluaikataulun saat diakoniatyöntekijältä tapaamisen yhteydessä. Ruoan pysäkillä tuo Ruokapankin pakettiauto. Nekalan Puoti on ruoka-avun noutopiste, jossa ruokakassin sisällön voi valita itse.

Yhteisöruokailut



https://tampereseurakunnat.fi/tukea_ja_apua/ruokailut

Eri puolilla kaupunkia tarjotaan kotiruokaa edulliseen hintaan (2-4e) tai ilmaiseksi. Ruokailut ovat **avoimia kaikille** ja niitä järjestetään viikoittain.

Yhteisöissä on voimaa!

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Työttömien terveystarkastus



Maksuton

Missä?

Aikuisten terveystarkastusten yksikössä Sarviksella, Hatanpäänkatu 3 B, 1.krs, 33900 Tampere



Kenelle tarkoitettu?

- Työttömäksi jääneille
- Toistuvasti lyhytaikaisissa työsuhteissa oleville
- Myös kuntouttavan työtoiminnan työhöntulotarkastukset
- Työkykyarviot läheteellä



Ajanvaraus

Verkossa, verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenalla tai sähköisellä henkilökortilla.

Tai puhelimitse. Puh. 040 806 3411 ma-to klo 09.30–11.30 ja 13.00–14.00.

...ajanvarauksen peruutus

Ajan peruminen ja siirtäminen onnistuu vain puhelimitse. Puh. 040 806 3411 ma-to klo 09.30–11.30 ja 13.00–14.00.



Lisätiedot

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/omahoito-ja-terveysneuvonta/terveystarkastukset.html#tyottomienterveystarkastukset>

Tarkoituksena edistää työttömien terveydentilaa, hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä.

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Julkisen terveydenhuollon maksukatto

Vuonna 2022 maksukatto on 692 euroa. Maksukaton ylittymisen jälkeen maksukattoon sisältyvät palvelut ovat maksuttomia kyseisen kalenterivuoden loppuun.

Asiakkaan on itse huolehdittava maksujensa seurannasta ja kertyneiden maksujen määrän selvittämisestä.

Mitkä maksut kerryttävät?

- poliklinikkakäynti sairaalassa
- päiväkirurginen toimenpide
- sarjassa annettu hoito
- lyhytaikainen laitoshoido
- käynti terveyskeskuslääkärin vastaanotolla
- fysioterapia
- suun ja hammashuollon tutkimus- ja hoitokulut
- yö- ja päivähoito sairaalassa tai sosiaalihuollon laitoksessa
- lääkinnällisenä kuntoutuksena vammaiselle annettu laitoshoido



Mitkä maksu jäävät ulkopuolelle?

- lääkärintodistukset
- kotona annettavia palveluja koskevat maksut
- kotisairaanhoito
- maksu sairaankuljetuksesta
- työterveyshuollon maksut
- pitkäaikaisen laitoshoidon maksut
- maksu käyttämättä tai peruuttamatta jätetyistä palveluista
- lääkekustannukset
- yksityisen terveydenhuollon maksut



Lisätietoa

asiakasmaksut@tampere.fi

puhelin 040 751 6706, ma-to klo 09.00-12.00

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Opiskelu, koulutukset ja kurssit



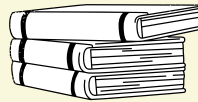
Ahjolan kansalaisopisto

Kansalaisopisto tarjoaa erilaisia kurseja esimerkiksi näissä kokonaisuuksissa:

- Kielet ja yhteiskunnalliset aineet
- Kädentaidot, kuvataide, valokuvaus
- Musiikki, kirjallisuus ja teatteri
- Liikunta, taide ja terveys

Ahjolan syyslukukausi alkaa syyskuussa ja kevätlukukausi tammikuussa. Katso opintotarjonta sekä ilmoittautumiskäytännöt lukukausille:

<https://www.ahjola.fi/opiskelu-ja-harrastukset/>



CAMPUSonline

on Suomen ammattikorkeakoulujen yhteinen digitaalinen opintotarjontaportaali. Verkkomuotoisesti toteutettavat opinnot ovat maksullisia (15 euroa/opintopiste), mutta monet mukana olevat koulut tarjoavat opintoja maksutta työttömille työnhakijoille.

www.campusonline.fi

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Liikunta ja harrastukset



Ulkokuntosalit

Tampereen liikunta-alueilta ja puistoista löytyy kuntopisteitä, joilla voi harjoitella lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta.

Katso tarkemmat tiedot:

<https://www.tampere.fi/liikunta/liikuntapaikat/kuntosalit-ja-ulkokuntosalit>

Tampereen Pallo-Karhut (TP-K)

Pallo-Karhut on Sopimusvuoren asiakkaiden perustama urheiluseura, jolla on viikoittaista toimintaa eri lajien parissa. 10 euron vuosimaksulla pääset mukaan harrastamaan liikuntaa mukavassa seurassa. Lajeina tällä hetkellä käsipallo, salibandy, jalkapallo ja tennis.

<https://www.sopimusvuori.fi/mielenterveyskuntoilu-parhaimmillaan/>

Taimi ry:n liikuntaryhmät

Fyysistä kuntoa ylläpitäviä ryhmiä Taimin ryhmistä on viikoittain n. 10. Näitä ryhmiä ovat kuntosalit, jummat, palloiluryhmät, joogavenyttely ja vesijumppa. Lisäksi on mindfulness-ryhmä.

<https://www.taimiry.fi/toimintakalenteri/>

Kaipaatko tukea? Haluatko auttaa? Etsitkö harrastusta?

Lähellä.fi -palveluun on koottu Pirkanmaan kansalaistoiminta, josta voit löytää itsellesi sopivan tavan auttaa tai tutustua tapahtumiin ja toimintoihin.

www.lahella.fi



RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Kulttuuri ja museot



Kaikukortilla kulttuurin pariin

Kenelle tarkoitettu?

Kaikukortti on tarkoitettu taloudellisesti tiukassa tilanteessa oleville tamperelaisille vähintään 16-vuotta täyttäneille henkilöille. Kortti edellyttää aikuissosiaalityön asiakkuutta, joka myös toimii yhtenä kortin jakajatahona.

Mihin pääsee?

Kaikukortilla voit hankkia maksuttomia pääsylippuja museoihin, teatteriin, festivaaleille tai konsertteihin. Kaikukortti on henkilökohtainen ja maksuton.

<https://www.tampere.fi/kaikukortti>

Kiinnostaako konsertit, baletti tai ooppera?

Pirkanmaan alueen yhteisellä PIKI-kirjastokortilla voit katsella Medici.tv-palvelusta videoita ja suoria lähetyksiä kulttuuritapahtumista eri puolilta maailmaa.

Tutustu: piki.fi/e

Kulttuuria kaikille

Kulttuuria kaikille -palvelu edistää osallistumiselle avoimia ja monenlaisia yleisöjä ja tekijöitä huomioivia kulttuuripalveluja. Tarjoamme tietoa ja työkaluja kulttuuripalveluiden saavutettavuuden, moninaisuuden ja yhdenvertaisuuden edistämiseen alan työntekijöille.

<https://www.kulttuuriakaikille.fi/>

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Tuetut lomamat

www.lomajarjestot.fi



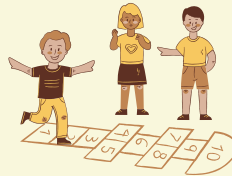
Mitä tuettu lomatoiminta on?

Tuettuja lomiam järjestetään ihmisille joilla ei muuten olisi mahdollisuutta lomaan kodin ulkopuolella.

Lomia voi olla eri teemoista lapsiperheille, aikuisille ja ikäihmisille sisältäen kohderyhmälle suunniteltua ohjelmaa.

Mitä lomaan sisältyy?

Majoitus, täysihoido ja ohjelma.



Mitä maksaa?

Lomailija maksaa omavastuuosuuden ja matkat lomapaikalle.

Kuka voi hakea?

Kuka tahansa Suomessa vakituisesti asuva. Tuetulle lomalle voi päästä joka toinen vuosi.

Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein, esimerkiksi pienituloisuus, yksinhuoltajuus, työttömyys, yksinäisyys ja sairaudet vaikuttavat.



Kaikilla on oikeus lomaan!

RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Tuetut lomat

Hakeminen tapahtuu lomatoimintaa järjestävien tahojen kautta. Katso verkkosivuilta lisätietoja.

Hyvinvointilomat ry
www.hyvinvointilomat.fi

Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry
www.mtlh.fi

Nasy – Naiset Yhdessä ry
www.nasyloimat.fi

Solaris-lomat ry
www.solaris-loimat.fi

Svenska Semesterförbundet rf
www.semester.fi



RAHANARVOISIA VINKKEJÄ ARKEEN

Tutustu tarvittaessa myös näihin:

Maksun perimättä jättäminen tai alentuminen (Asiakasmaksulaki 11§)

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/asiakasmaksut.html>

Elatusapuvelan maksuvapautus

<https://www.kela.fi/elatusvelvolliselle-maksuvapautus>

Vapautus ajoneuvon perusverosta

<https://www.traficom.fi/fi/asioi-kanssamme/vapautus-ajoneuvoveron-perusverosta>

Vammaisen pysäköintilupa

<https://www.traficom.fi/fi/asioi-kanssamme/liikkumisesteisen-pysakointitunnuksen-ja-verovapautuksen-hakeminen>

Autoveron palautus invalideille

Autoveronpalautus (51§), Autoveronhuojennus (50§)

https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/auto/autoverotus/autoveronpalautus_invalideill/



KERTAUSTA

Myytit vastaan faktat



MYYTTI

Talousongelmat ovat aina ihan omaa syytä.

FAKTA

Talous- ja velkaongelmien taustalla voi olla itsestä riippumaton tekijä, esim. työttömyys, sairaus tai muu kriisi.



MYYTTI

"Työtön ei voi päästä velkajärjestelyyn."

FAKTA

Osittain totta. Jos olet ollut työttömänä yhtäjaksoisesti 18 kuukautta, voit päästä velkajärjestelyyn.



MYYTTI

"En kuulu kirkkoon. Eihän ne mulle mitään apua tai tukee anna."

FAKTA

Kirkon diakonia-avun saaminen EI edellytä kirkkoon kuulumista.



MYYTTI

"Ulosottomies tulee ja vie telkkarin."

FAKTA

Tavanomaista koti-irtaimistoa EI ulosmitata.



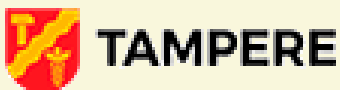
MYYTTI

"Ulosotto vie kuitenkin kaiken. Ei kannata opiskella tai mennä töihin!"

FAKTA

Kannattaa. Suojaosa antaa turvaa. Velkojen hoitamiseen löytyy monia keinoja.

YHTEYSTIETOJA



Tampereen kaupunki

Sosiaali- ja terveystalvetut
vaihte 03 565 611
avoinna ma-pe klo 08.30–15.45



Sosiaalipalvelujen neuvonta

Neuvontanumero 03 5657 0200, arkisin klo 09.00–15.00
<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/neuvonta/sosiaalipalvelujen-neuvonta.html>

Palvelupiste Sarviksella
Palvelupiste Hervannassa
Palvelupiste Linnainmaalla
Palvelupiste Tesomalla
Ohjaamo



TALOUS- JA VELKANEUVONTA EKONOMI- OCH SKULDRÅDGIVNING

www.talousjavelkaneuvonta.fi

Pirkanmaan oikeusaputoimisto

Häkiläpolku 3, 2.krs.
33100 Tampere
029 566 0715
pirkanmaa.velkaneuvonta@oikeus.fi



YHTEYSTIETOJA



Tampereen palvelupiste

Käyntiosoite

Aleksis Kiven katu 18, 33210 Tampere



Aukioloajat

ma-ti 09.00-16.00

ke 10.00-16.00

to-pe 09.00-16.00

Henkilökohtaisen puhelin- tai toimistoajan varaus:

<https://www.kela.fi/varaa-aika>

Soita Kelaan

arkisin 09.00-16.00

<https://www.kela.fi/soita-kelaan>

Asuminen	020 692 210	Sairastaminen	020 692 204
Eläkkeet	020 692 202	Toimeentulotuki	020 692 207
Kuntoutus ja vammaistuet	020 692 205	Työttömyys	020 692 210
Opiskelu	020 692 209	Vanhemmuus	020 692 206

Asioi verkossa

<https://www.kela.fi/asiointi>

Etäpalvelu

Videoyhteys asiointipisteestä tai kotoa

<https://www.kela.fi/etapalvelu>

Kysy verkossa

Esitä oma kysymys tai lue muiden saamia vastauksia

<https://kysykelasta.kela.fi>

YHTEYSTIETOJA



Maahanmuuttajainfo Mainio

Käyntiosoite

Rautatienkatu 10, 33100 Tampere

Aukioloajat

Kelan etäpalvelua tarjotaan Mainion

aukioloaikoina, kuitenkin enintään ma-pe klo 09.00-15.00

**Palvelua
16 kielellä**



YHTEYSTIETOJA



Osoite

Takuusäätiö, Asemamiehenkatu 4, 2krs., 00250 Helsinki
HUOM! **Ei** varsinaista asiakasvastaanottoa.

Puhelin

vaihde 09 6126 340
ma 11.00–15.30
ti-to 10.00–14.00
pe 09.00–15.00



Sähköposti

info@takuusaatio.fi

Sähköpostiyhteys ei ole salattu. Vältä arkaluonteisten henkilötietojen tai neuvontakeskustelun aloittamista sähköpostitse.

Maksuton neuvonta

Velkalinja 0800 9 8009
Arkisin 10.00–14.00

Kysy rahasta -chat

ma-to 12.30–15.00

Hallitse rahojasi -Facebook-ryhmä

Takuusäätiön työntekijöiden hallinnoima suljettu keskusteluryhmä. Liity mukaan. Tietoa. Kysymyksiä ja vastauksia. Vertaistukea.

YHTEYSTIETOJA

TAMPEREEN SEURAKUNNAT



Seurakuntien talo

Näsilinnankatu 26

Asiakaspalvelu katutasossa arkisin kello 09.00–15.00

Postiosoite: PL 226, 33101 Tampere

Seurakuntien vastaanottoajat ja neuvontapuhelimet auttavat. Voit soittaa erilaisten kysymysten askarruttaessa ja huoltien kohdatessa.

Ei edellytä kirkkoon kuulumista!



Eteläinen seurakunta

neuvontapuhelin p. 040 804 8414 (ma-to klo 09.00–12.00)

Harjun seurakunta

neuvontapuhelin p. 050 466 0699 (ma-to klo 09.00–12.00)

Messukylän seurakunta

neuvontapuhelin p. 040 804 8625 (ma-pe klo 12.00–14.00)

Tuomiokirkkoseurakunta

neuvontapuhelin p. 040 804 9999 (ma-to klo 09.00–12.00)

Svenska församlingen

Rari – raha-asianeuvontaa.

rari.tampere@evl.fi

p. 040 804 8132

YHTEYSTIETOJA



SOPIMUSVUORI RY
Työvalmennus
Hiedanranta

Työvalmennusyksikkö Hiedanranta

Tehdaskartanonkatu 38
33400 Tampere
puh. 044 4554 741, 044 4554 772
hiedanranta@sopimusvuori.fi



SOPIMUSVUORI RY
Työvalmennus
Kanava

Työvalmennusyksikkö Kanava

Pirkankatu 30
33230 Tampere
puh. 044 4554 747, 044 4554 752
kanava@sopimusvuori.fi



SOPIMUSVUORI RY
Klubitalo
Näsinkulma

Näsinkulman Klubitalo

Kauppakatu 7A
33200 Tampere
puh. 044 4554 810
nasinkulman.klubitalo@sopimusvuori.fi



SOPIMUSVUORI RY
Toimintakeskus
Sorina

Toimintakeskus Sorina

Sorinkatu 4 C, katutaso
33100 Tampere
puh. 044 4554 731, 044 4554 749
sorina@sopimusvuori.fi



SOPIMUSVUORI RY
Nuorten toimintakeskus
Verstas

Nuorten toimintakeskus Verstas

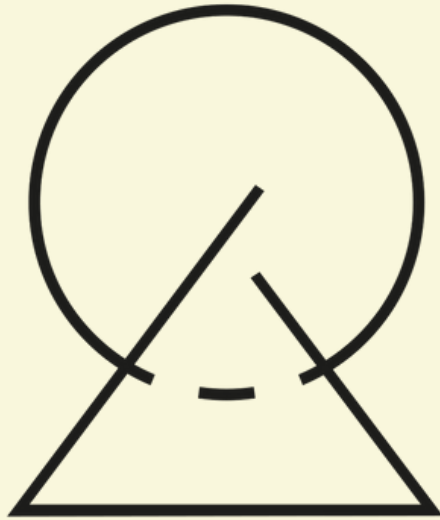
Itsenäisyydenkatu 25
33500 Tampere
puh. 044 4554 840
verstas@sopimusvuori.fi



SOPIMUSVUORI RY
Klubitalo
Walonkulma

Walonkulman Klubitalo

Suomen Kasarmi 15
13100 Hämeenlinna
puh. 044 4554 790
walonkulman.klubitalo@sopimusvuori.fi



SOPIMUSVUORI RY



Sopimusvuori ry

Federleyinkatu 19

33400 Tampere

044 4554 711

info@sopimusvuori.fi

www.sopimusvuori.fi

<https://www.facebook.com/Sopimusvuoriyhdistys>

<https://www.instagram.com/sopimusvuoriyhdistys/>



Yhdessä onnistumme.