Oman talouden opas

– arjen taloustaidot



KIRKKOPALVELUT

Takuusäätiö

Martat

Euroopan unionin osarahoittama

Sisältö

Tervetuloa arjen talousasioiden pariin! 1

Pohdi omaa rahatilannettasi 2

Rahatarina – oma suhde rahaan 3

Verkostokartta – raha ja arki 5

Mihin rahani riittävät? - oman talouden suunnittelu ja seuranta 7

Vaihe 1: Kirjaa tulot ja kiinteät menot 7

Vaihe 2: Laske kuinka paljon rahaa jää arjen menoihin 8

Vaihe 3: Arvioi arjen menoja 9

Vaihe 4: Seuraa rahankäyttöä viikon ajan 9

Vaihe 5: Kokeile pientä muutosta 10

Vaihe 6: Seuraa rahankäyttöäsi kuukauden ajan 10

Vaihe 7: Tee suunnitelma seuraavalle kuukaudelle 11

Epäselvän velkatilanteen kartoittaminen 12

Apua ja tukea 15

Muistiinpanot 16

KIRKKOPALVELUT Takuusäätiö Martat Euroopan unionin osarahoittama

Tervetuloa arjen talousasioiden pariin!



Tämän oppaan tehtävien avulla:

- Voit pohtia omaa suhdettasi rahaan.
- Tunnistat niitä rahaan liittyviä taitoja, joita sinulla jo on.
- Huomaat asioita, joista saat voimavaroja arkeen - myös silloin, kun raha-asiat huolettavat.
- Löydät raha-asioihin liittyviä muutostarpeita ja pääset liikkeelle muutosten toteuttamisessa.
- Hahmotat paremmin omaa rahatilannettasi ja rahankäyttöäsi.
- Saat keinoja raha-asioiden seuraamiseen ja suunnitteluun.
- Saat ohjeita epäselvän velkatilanteen kartoittamiseen.
- Saat tietoa talousvaikeuksissa auttavista palveluista.

Pohdi omaa rahatilannettasi

Seuraavien väittämien avulla voit arvioida tämänhetkistä rahatilannettasi. Väittämät auttavat sinua tunnistamaan, mikä sujuu jo nyt hyvin ja mihin kaipaisit muutosta.

TEHTÄVÄ:
Miten seuraavat väittämät kuvaavat elämäntilannettasi?

Arvioi alla olevia väittämiä asteikolla 1–10.
10 = täysin samaa mieltä, 1 = täysin eri mieltä

1. Rahani riittävät kuukausittaisiin menoihini.
2. Saan hankittua ne asiat, joita tarvitsen.
3. Pystyn yleensä maksamaan laskuni ajoissa.
4. Suunnittelen etukäteen rahankäyttöäni.
5. Tiedän, paljonko minulla on rahaa kuukausittain käytössäni.
6. Pystyn vaikuttamaan omiin tuloihini.
7. Pystyn vaikuttamaan omiin rahamenoihini.
8. Koen olevani melko vastuuntuntoinen rahankäyttäjä.
9. Huolehdin laskujen maksamisesta.
10. Suhtaudun luottavaisesti taloudelliseen selviytymiseeni.
11. Olen tyytyväinen nykyiseen taloudelliseen tilanteeseeni.

Lähde: ESY – Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä (Toimeentulo ja rahankäyttö)

KIRKKOPALVELUT Takuusäätiö Martat Euroopan unionin osarahoittama

Rahatarina – oma suhde rahaan

Meillä jokaisella on oma rahatarinamme. Se on henkilökohtainen kertomus siitä, millaisia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita rahaan itsellä liittyy.

Rahatarina alkaa muotoutua jo lapsuudessa. Siihen vaikuttavat esimerkiksi perhe, läheiset ihmiset, elämäntapahtumat, oma tapa suhtautua asioihin sekä ympäröivä yhteiskunta. Rahatarina voi myös muuttua elämän eri vaiheiden mukana.

Miksi rahatarinaa kannattaa pohtia?

Se voi auttaa sinua:

- ymmärtämään omia ajatuksia ja tunteita rahasta
- huomaamaan, mikä sujuu jo hyvin
- löytämään omia vahvuuksiasi
- näkemään uusia suuntia eteenpäin

TEHTÄVÄ:
Tarkastele omaa elämääsi aikajanalla lapsuudesta tähän päivään.

Voit kirjoittaa tai piirtää oman rahatarinasi.

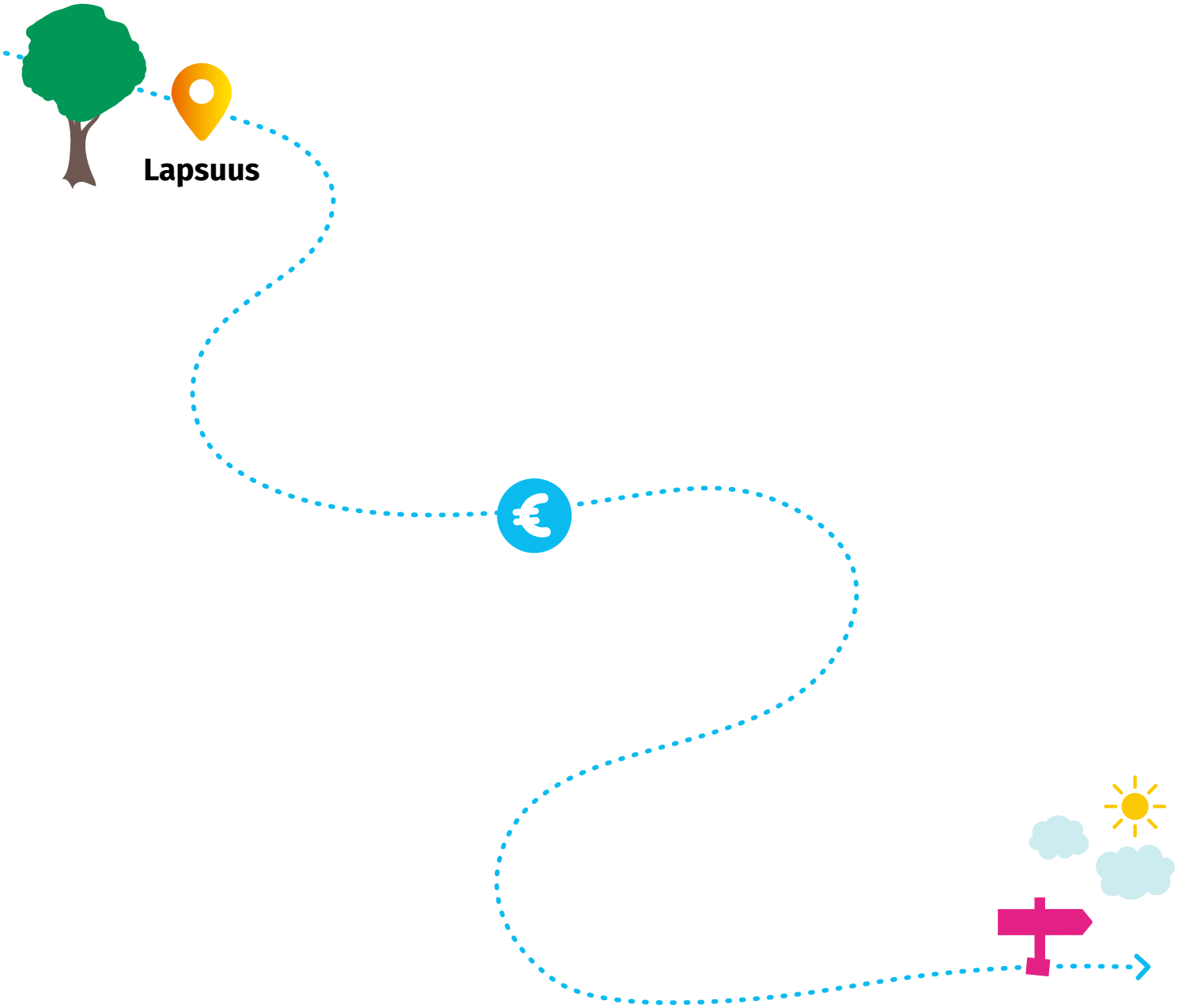
Voit tehdä rahatarinasi omaan tahtiisi ja haluamasi laajuudessa. Kaikkea ei tarvitse muistaa tarkasti. Voit myös jättää joitain asioita pois.

Voit käyttää apuna näitä kysymyksiä:

- Mikä on ensimmäinen rahaan liittyvä muistosi?
- Millainen taloudellinen tilanne perheessäsi oli, kun olit lapsi?
- Milloin käytit ensimmäisiä kertoja omaa rahaa?
- Milloin aloit käyttää rahaa itsenäisesti?
- Mitkä eri tapahtumat ovat vaikuttaneet rahankäyttöösi?
- Mihin asioihin olet säästänyt?
- Oletko ottanut lainaa jossain vaiheessa?
- Mitä rahaan liittyviä taitoja opit lapsena tai nuorena?
- Mitä rahaan liittyviä taitoja haluaisit vielä oppia?



Aikajana, jonka varrelle voi kirjata omaan rahatarinaan liittyviä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita lapsuudesta tähän päivään saakka sekä tulevaisuuden toiveita.



VINKKI

Rahatarina on henkilökohtainen asia. Voit halutessasi jakaa sitä esimerkiksi puolison tai ystävän kanssa. Yhdessä keskustellen voi syntyä uusia näkökulmia, jotka auttavat ymmärtämään omaa ja toisten rahankäyttöä.

KIRKKOPALVELUT
Takuusäätiö
Martat
Euroopan unionin osarahoittama

Verkostokartta – raha ja arki

Verkostokartan avulla voit pohtia, mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan ja mitkä asiat kuluttavat voimia.

Kun tarkastelet karttaa raha-asioiden näkökulmasta, voit huomata, miten raha liittyy arkeesi ja erilaisiin elämäntilanteisiin. Samalla voit löytää uusia näkökulmia siihen, mikä arjessasi toimii hyvin ja mitä haluaisit vahvistaa.

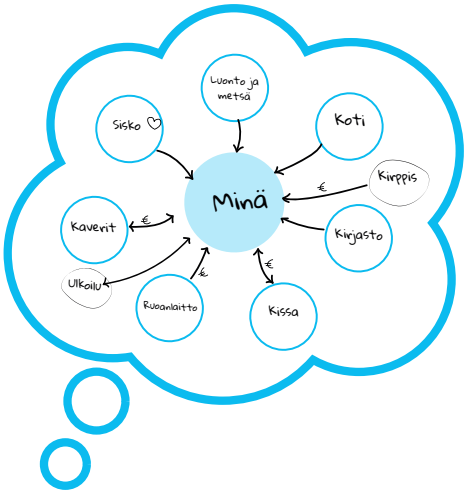
Miksi verkostokartan tekemistä kannattaa kokeilla?

Se voi auttaa sinua:

- näkemään tilanteesi selkeämmin
- huomaamaan ympärilläsi ihmisiä tai asioita, jotka tuovat sinulle voimavaroja
- jäsentämään rahaan ja arkeen liittyviä ajatuksiasi
- löytämään niitä asioita, joihin toivoisit muutosta

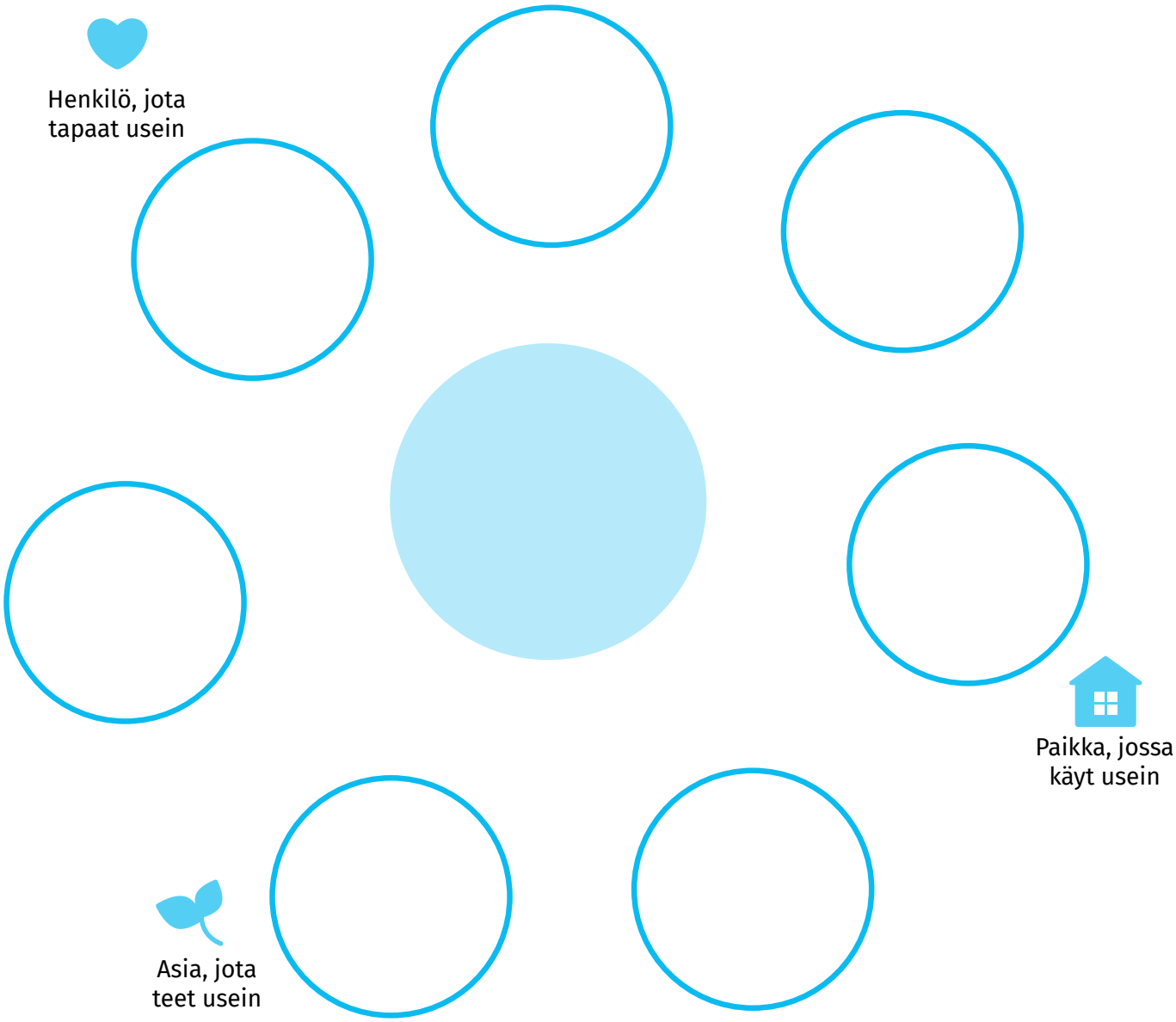
TEHTÄVÄ:
Tee oma verkostokarttasi.

1. **Kirjoita keskimmäiseen ympyrään oma nimesi.**
2. **Kirjoita muihin ympyröihin arkeesi kuuluvia asioita, ihmisiä ja paikkoja.**
   a) Kirjoita yhteen ympyrään henkilö, jota tapaat usein tai jonka kanssa olet muuten paljon yhteydessä.
   b) Kirjoita yhteen ympyrään jokin asia, mitä teet usein.
   c) Kirjoita yhteen ympyrään jokin paikka, missä käyt usein.
   Jatka tällä tavalla ympyröiden täyttämistä.
   Voit piirtää lisäympyröitä.
3. **Vedä ympyröiden ja oman nimen välille voimavarayhteyksiä yksi kerrallaan.**
   a) Jos saat asiasta voimavaroja, piirrä nuolen pää osoittamaan sinua.
   b) Jos asia vie voimavaroja, piirrä nuoli osoittamaan sinusta pois päin.
   c) Jos asia samaan aikaan vie ja tuo voimavaroja, piirrä nuolet molempiin suuntiin.
4. **Miten raha liittyy näihin asioihin?**
   a) Jos voimavarasuhteeseen liittyy rahankäyttöä, lisää € -merkki.
   b) Löytyykö verkostokartalta ihminen, jonka kanssa on rahallisesti turvallista olla? Merkitse sydämellä.



Kuva: Esimerkki verkostokartasta.

5. **Voit pohtia seuraavia kysymyksiä:**
   a) Kenestä ja mistä sinä saat voimavaroja?
   b) Kuka tai mikä vie rahojasi?
   c) Mistä maksuttomista asioista saat voimavaroja?
   d) Kenen kanssa tai missä voit tehdä asioita, joihin ei liity rahankäyttöä?
   e) Keneen et voi raha-asioissa luottaa?
   f) Keneltä voit kysyä neuvoa raha-asioissa?
   g) Kuka voi auttaa raha-asioissa?
   h) Merkitse asia tai asioita, jotka ovat elämässäsi merkittäviä vielä viiden vuoden päästä.
   i) Merkitse yksi asia, johon haluat jatkossa panostaa enemmän.
   j) Merkitse yksi asia, jonka haluaisit jatkossa vähentyvän.



KIRKKOPALVELUT
Takuusäätiö
Martat
Euroopan unionin osarahoittama

Mihin rahani riittävät? - oman talouden suunnittelu ja seuranta

Tämä tehtävä auttaa sinua hahmottamaan omaa rahatilannettasi ja rahankäyttöäsi sekä pohtimaan niihin mahdollisia muutoksia.

Tehtävässä edetään vaiheittain oman rahatilanteen selvittämisestä kohti oman talouden suunnitelmaa eli budjettia. Voit tehdä tehtävän kokonaan vaihe kerrallaan tai valita yhden tai useamman osan, joka sopii parhaiten omaan tilanteeseesi.

Tärkeintä on päästä alkuun. Sinun ei heti tarvitse tietää tarkasti eri asioihin meneviä rahamääriä. Rahamäärät tarkentuvat tehtävän edetessä.

Miksi oman talouden suunnittelua ja seurantaa kannattaa kokeilla?

- Se auttaa sinua huomaamaan, mihin kaikkeen rahasi kuluvat.
- Se voi tuoda sinulle turvaa ja ennakoitavuutta arkeesi.
- Se tukee sinua päätösten ja valintojen tekemisessä.
- Se auttaa, kun mietit velkojen maksua tai velkajärjestelyä.

Vaihe 1: Kirjaa tulot ja kiinteät menot

Kirjaa alla olevaan taulukkoon yhden kuukauden tulosi ja kiinteät menosi. Kiinteät menot ovat kuukausittaisia tai säännöllisiä kuluja, jotka on maksettava ensin, jotta arki, asuminen ja terveys pysyvät turvattuina.

Voit etsiä tietoja esimerkiksi verkkopankista tai tiliotteelta. Jos et löydä tarkkoja summia, voit arvioida ne.

TULOT (€/kk)	€		
Palkka tai eläke		Elatustuki	
Etuudet			
Toimeentulotuki			
Asumistuki			
Lapsilisä		Muut tulot	
		TULOT YHTEENSÄ	

KIINTEÄT MENOT (€/kk)	€
Vuokra tai vastike	
Sähkölasku	
Vesilasku	
Puhelin- ja nettiliittymä	
Lääkkeet	
Vakuutukset	
Lainojen lyhennykset*	
Muut kiinteät menot	
MENOT YHTEENSÄ	

** katso sivu 13*

Vaihe 2: Laske kuinka paljon rahaa jää arjen menoihin

LASKE:

Tulot – kiinteät menot = _____ €

Tämä on rahamäärä, joka sinulla on käytettävissä esimerkiksi ruokaan ja muihin arjen menoihin tai hankintoihin. Näihin voi olla helpompi vaikuttaa omilla kulutusvalinnoilla kuin kiinteisiin menoihin.



POHDI:

- Tuntuuko rahamäärä yllättävältä?
- Mihin kaikkiin menoihin tämän rahamäärän tulisi riittää?
- Millaisia ajatuksia rahamäärä sinussa herättää?

KIRKKOPALVELUT Takuusäätiö Martat Euroopan unionin osarahoittama

Vaihe 3: Arvioi arjen menoja

Minkä verran rahaa sinulla menee eri asioihin arjessa? Kirjaa rahasummat alla olevaan taulukkoon. Jos et tiedä tarkkoja euromääriä, arvio riittää.

ARJEN MENOT (€/kk)	€
Ruoka	
Liikkuminen (esim. julkinen liikenne tai oma auto)	
Vaatteet ja kengät	
Tavarat ja hankinnat	
Vapaa-aika ja harrastukset	
Muut menot	
MENOT YHTEENSÄ	

POHDI:

- Meneekö johonkin asiaan rahaa enemmän kuin haluaisit?
- Onko jotakin, mihin haluaisit muutosta?
- Mihin menoihin voit itse vaikuttaa?
- Mihin menoihin et voi itse vaikuttaa?

Vaihe 4: Seuraa rahankäyttöä viikon ajan

Valitse itsellesi sopiva tapa, jonka avulla kirjaat viikon ajan kaikki menosi ylös.

Päätä myös siitä, miten usein kirjaat menot ylös. Kirjaatko jokaisen yksittäisen menon heti, kun olet tehnyt ostoksen vai keräätkö kaikista ostoksista kuitit talteen ja kirjaat menot yhdellä kertaa esimerkiksi päivittäin?

- ☐ Oma muistikirja
- ☐ Penno-työkirja
- ☐ Penno.fi-verkkosovellus
- ☐ Excel-taulukko
- ☐ Jokin muu: _____

POHDI:

- Miltä menojen seuraaminen tuntui?
- Yllättikö omassa rahankäytössäsi jokin?
- Huomasitko omassa rahankäytössä jotain, mihin haluaisit muutosta?

Vaihe 5: Kokeile pientä muutosta

Valitse yksi asia, jota haluat kokeilla esimerkiksi viikon tai kuukauden ajan:

- ☐ Suunnittelen viikon ruokamenot etukäteen.
- ☐ Käytän vähemmän rahaa johonkin yksittäiseen menoon.
- ☐ Pidän päiviä, jolloin en käytä rahaa ollenkaan.
- ☐ Lisään arkeeni kivaa tekemistä, joka ei maksa mitään.
- ☐ Jokin muu: _____



VINKKI

Konkreettinen muutos on helpompi toteuttaa. Kirjaa ylös tarkempi suunnitelma. Mieti myös, mikä sinua motivoi toteuttamaan muutoksen. Pohdi vielä sitä, miten seuraat muutoksen etenemistä ja arvioit sen onnistumista.

_____

_____

_____

Muista: *Sinun ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. Jos kokeilu jää jostain syystä kesken, voit aloittaa sen seuraavalla viikolla uudelleen.*

Vaihe 6: Seuraa rahankäyttöäsi kuukauden ajan

Saat tarkemman käsityksen siitä, mihin kaikkeen rahasi kuluvat ja mihin ne riittävät, kun seuraat rahankäyttöäsi vähintään yhden kuukauden ajan.

Valitse itsellesi sopiva kuukausiseurannan aloituspäivä.

- **Vaihtoehto 1:** Aloita seuranta kuukauden ensimmäisenä päivänä. Jatka kuukauden viimeiseen päivään saakka.
- **Vaihtoehto 2:** Aloita kuukauden seurantajakso sinä päivänä, kun saat kuukausipalkan tai muun kuukausittaisen tulon. Jatka seurantaa seuraavan kuukauden palkan tai muun tulon maksupäivään saakka.

Voit käyttää menojen seurantaan Pennoa tai jotain muuta itsellesi sopivaa välinettä. Menojen seurantaa on käsitelty jo aiemmin tämän tehtävän 4-vaiheessa.

Kun olet seurannut rahankäyttöäsi jonkin aikaa, pohdi:

- Mihin rahaa meni eniten?
- Oliko jokin yllättävää?
- Mihin asioihin olet rahankäytössäsi tyytyväinen?
- Riittivätkö rahat koko kuukauden?
- Tuliko tilanteita, joissa raha loppui?

KIRKKOPALVELUT Takuusäätiö Martat Euroopan unionin osarahoittama

Vaihe 7: Tee suunnitelma seuraavalle kuukaudelle

Kun olet seurannut rahankäyttöäsi yhden kuukauden ajan, sinulla on jo hyvä käsitys siitä, mihin kaikkeen rahat menevät ja mihin ne riittävät. Nyt voit tehdä itsellesi suunnitelman siitä, paljonko varaat rahaa käytettäväksi eri asioihin tulevaisuudessa. Tätä kutsutaan budjetiksi.

Voit hyödyntää suunnittelussa valmiita budjettipohjia, kuten Mitä eläminen maksaa? -budjettipohjaa. Voit myös laatia itse omaan tilanteeseesi sopivan budjetin ja suunnitella sen avulla niitä menoja, joita itse haluat.

Muistathan huomioida suunnitelmassa myös harvemmin toistuvat tai yllättävät menot?

Jotkut laskut tulevat harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Tällaisia menoja voivat olla esimerkiksi sähkö- tai vakuutuslaskut. Taloussuunnitelmassa voi huomioida harvemmin toistuvat menot laskemalla harvemmin toistuvan menon kuukausittaisen osuuden. Esimerkiksi: sähkölasku tulee kerran kolmessa kuukaudessa ja sen suuruus on 90 euroa. Tällöin kuukausittainen sähkölaskun osuus on 30 euroa. Säästämällä etukäteen joka kuukausi tämän summan esimerkiksi toiselle pankkitilille, koko sähkölaskua ei tarvitse maksaa yhden kuukauden tuloista.

Jatka rahankäytön seurantaa sinulle sopivalla tavalla, jotta tiedät, miten budjettisuunnitelma toteutuu käytännössä. Pysyitkö budjetissa? Missä menoissa budjetti ylittyi tai alittui?

Muista: Budjettisuunnitelman ei tarvitse olla täydellinen. Voit muuttaa sitä myöhemmin.

VINKKI

Marttojen ja Takuusäätiön verkkosivuilta löydät paljon hyödyllistä tietoa:

Martat.fi/omat-rahat
- Tietoa ja uusia ajatuksia oman talouden hoitoon.

Takuusaatio.fi/hallitserahojasi
- Työkaluja ja vinkkejä arjen rahankäyttöön, kohtuulliseen kuluttamiseen, budjetointiin sekä säästämisen aloittamiseen.

Martat.fi/maukas-arki
- Ideoita edulliseen arjen ruokaan ja valmis 40 euron ostoslista.





Epäselvän velkatilanteen kartoittaminen

Velkamäärän selvittäminen voi auttaa sinua hahmottamaan omaa tilannettasi kokonaisuutena. Kun tiedät, kuinka paljon sinulla on velkaa, on helpompi pohtia erilaisia vaihtoehtoja.

Jo pelkkä tieto omasta velkatilanteesta voi helpottaa oloa. Vaikka veloille ei juuri nyt voisi tehdä mitään, asiaan on helpompi palata myöhemmin, kun velkatilanne on kertaalleen kartoitettu.

Miksi velkatilannetta kannattaa selvittää?

Se voi auttaa sinua:

- näkemään velkatilanteesi kokonaisuutena
- pohtimaan ratkaisuja ja seuraavia askelia
- vähentämään epävarmuutta
- vahvistamaan hallinnan tunnetta
- hakemaan apua tarvittaessa

Mikä kaikki on velkaa?

Velalla tarkoitetaan erityyppisiä maksamattomia rahavelvoitteita, joita ovat esimerkiksi:

- asuntolaina
- opintolaina
- autolaina
- kulutusluotto ja pikavippi
- luottokorttivelka
- osamaksut
- vuokravelka ja vastikerästi
- verovelka
- elatusapuvelka
- sakot ja vahingonkorvaukset
- perintään siirtyneet laskut
- ulosotossa olevat velat
- toisen henkilön velasta syntynyt takausvastuu

Mistä velkamäärän voi selvittää?

Velkatilanteen selvittely kannattaa aloittaa Positiivisen luottotietorekisterin sähköisessä asiointipalvelussa (www.vero.fi/positiivinenluottotietorekisteri). Positiiviseen luottotietorekisteriin on koottu tiedot sinulle myönnetyistä luotoista. Palveluun kirjaudutaan Suomi.fi-tunnistuspalvelun kautta.

Ulosotossa olevista veloista löytyy tiedot Ulosottolaitoksen sähköisestä palvelusta (www.ulosottolaitos.fi/asiakaspalvelu/asioi-verkossa). Sieltä voit ladata esimerkiksi Velallisen ulosottoasiat -tulosteen.

Tarkista myös kotoa löytyvät uusimmat laskut ja kirjeet. Osa laskuista ja maksumuistutuksista voi olla sähköpostissa tai sähköisessä e-postissa.

KIRKKOPALVELUT Takuusäätiö Martat Euroopan unionin osarahoittama

TEHTÄVÄ:
Tee velkalista.

Kirjaa velkalistaan kaikki tiedossasi olevat velat.
Voit arvioida summia, jos et tiedä tarkkaa määrää. Listaa voi täydentää myöhemmin

Velan tai velkojan nimi/asianumero	Velan määrä	Kuukausierä	Kuukausikulut	Korko-%	Päivämäärä, kun koko velka on maksettu

Arvioi velkojen kokonaismäärä

Velat yhteensä:

_____ €

Velkojen kuukausierät yhteensä:

_____ €/kk

POHDI:

- Yllättikö velkojen määrä?
- Tuntuuko jokin velka erityisen kuormittavalta?
- Syntyykö sinulle vielä uusia velkoja, esim. erääntyneitä laskuja, jotka menevät perintään?

Mitä tehdä jatkossa?

Voit halutessasi miettiä seuraavia askeleita:

- ☐ Selvitän tarkemmin velkojani.
- ☐ Otan yhteyttä velkojaan maksusuunnitelman laatimiseksi.
- ☐ Selvitän velkojen järjestelyvaihtoehtoja.
- ☐ Otan yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan.
- ☐ Palaan tähän myöhemmin.
- ☐ Teen jotain muuta: _____

_____

MUISTA

- Et ole yksin velka-asioiden kanssa.
- Tilanne voi selkiytyä askel kerrallaan.



KIRKKOPALVELUT Takuusäätiö Martat Euroopan unionin osarahoittama

Apua ja tukea

Raha-asiat voivat tuntua välillä raskailta, mutta apua ja tukea on saatavilla. Voit olla yhteydessä eri toimijoihin silloin, kun tarvitset neuvoa tai tukea tilanteeseesi.

Järjestöt ja seurakunnat

- Takuusäätiön maksuton Velkalinja-puhelin (0800 9 8009) ja chat (www.takuusaatio.fi)
- Seurakuntien diakoniatyö
- Ruokajakelut ja yhteisruokailut: www.ruoka-apu.fi
- Seurakuntahaku https://evl.fi/seurakunnat/

Viranomaisapu

- Oikeuspalveluviraston talous- ja velkaneuvonta
- Hyvinvointialueen sosiaalipalvelut
- Kela

Kirjaa ylös oman paikkakuntasi auttavia tahoja:



Muistiinpanot

KIRKKOPALVELUT
Takuusäätiö
Martat
Euroopan unionin osarahoittama

KIRKKOPALVELUT
Takuusäätiö
Martat
Euroopan unionin osarahoittama

