

A woman with long, wavy red hair is shown from the chest up. She is wearing a bright yellow, textured knit sweater. Her glasses are perched on her head, and she is looking down at a document she is holding in her hands. The document appears to be a financial statement or a form with various fields and a small bar chart. In the top left corner, there is a red logo with the letters 'PAM' in white.

PAM

VINKKEJÄ TALOUSSAHDINGOSSA OLEVILLE JÄSENILLE

Ohjeita luottamushenkilöille ja toimitsijoille
jäsenneuvontaan

PÄÄSÄÄNTÖ:

**Kenelle tahansa voi tulla tilanne,
jolloin rahat eivät yksinkertaisesti riitä
kaikkiin menoihin. Tilanne ei ole huolestuttava,
jos kyse ei ole jatkuvasta tilanteesta.**

SELVITÄ, onko tilanne jatkuva.

**Jos tilanne on jatkuva, neuvo hakemaan apua
mahdollisimman pian.**

Tähän ohjeeseen on koottu yleisemmät vinkit, jotka
auttavat jäseniä eteenpäin. Huom! Lista ei ole tyhjentävä.

1. ÄLÄ TEE HÄTÄRATKAISUJA ottamalla pikalainaa

PIKALAINASTA EI OLE HYÖTYÄ, koska siinä velkaantuu entisestään ja vielä isoilla koroilla. Pikalainojen korot ovat niin suuria, että joudut maksamaan takaisin yli 100 % lainan määrästä.¹

Esimerkiksi, jos ottaa 19 000 euron luoton, jonka korko on 20 %

- **Lainan määrä: 19 000 euroa**
- **Lainan lyhennys kuukaudessa korkoineen ja kuluineen: 400 euroa/kk**
- **Maksuaika: 10 vuotta**
- **Lainan kokonaishinnaksi tulee 48 000 euroa.**

Lähde: Takuusäätiö

2. RUOKAJONOSTA NOPEASTI APUA RUOKAPULAAN

Ruokajonot

- **NOPEA APU** ruuan saantiin, jos tili on tyhjä ja perustoimeentulotukeen ei ole oikeutta.
- **ILMAISTA RUOKAA** voi löytää ruokajakelusta ja yhteisruokailusta.
- **RUOKAJONOT** paikkakunnittain löytyvät täältä: <https://ruoka-apu.fi>

Diakoniatyö auttaa

- Apua voi saada myös diakoniatyön kautta. Oma seurakunta löytyy osoitteesta <https://evl.fi/seurakunnat>.



¹ Toimitsijoille tiedoksi: koronan aikana pikalainojen korkokatto laskettiin väliaikaisesti 20 prosentista 10 prosenttiin. Parhaillaan eduskunnassa on lakiesitys, jolla on tarkoitus alentaa korkokatto pysyvästi ja myös tiukentaa luottojen markkinointia koskevaa sääntelyä.

3. TÄYTÄ TILIPÄIVÄNÄ KUIVA-AINEKAAPPIA JA PAKASTINTA

Täytä pakastin ja ruokakaapit kuivaruoka-aineilla heti palkan saatuasi

- **JOS KÄY TÖISSÄ** eikä ole oikeutta sosiaalietuuksiin (kuten perustoimeentulotukeen), kannattaa toimia ennakoiden heti palkan tultua.

Hyödynnä ilta-alennuksia

- **MONET RUOKAKAUPAT** myyvät huomiselle erääntyneet ruuat alennuksella iltaisin.

Seuraa alennuksia netistä

- **NETISTÄ LÖYTYY** hävikkiruokaa alennuksella myyviä kauppajoja, kuten Fiksuruoka ja Matsmart.

Tee itse ruokaa kotona

- **KUN OSTAA** kuukauden kuiva-aineet palkan saatuaan ja laittaa ruuat alusta asti itse, ruokaa riittää paremmin seuraavaan palkkaan asti.
- **HYVIÄ VINKKEJÄ** Marttojen sivuilla edullisista kotiruuista ja ruokamenojen säästämistä: www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kestava-ruoka/edullinen-kotiruoka

4. SUUNNITTELE KUUKAUSIBUDJETTI ETUKÄTEEN JA SEURAA TULOJA JA MENOJA

Budjettilaskuri auttaa suunnittelemaan menot ja tulot

- **TAKUUSÄÄTIÖN BUDJETILASKURI:** takuusaatio.fi/hallitserahojasi/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/budjettilaskuri
- **MAKSUTTOMALLA PENNO.FI**-verkkosovelluksella pystyy kätevästi ja helposti seuraamaan omia tuloja ja menoja: <https://pennofin.fi/home>

Laskemalla kuukauden tulot ja menot näkee, mihin rahaa menee ja paljonko rahaa jää välttämättömien menojen jälkeen.

5. TUKEA VUOKRAAN

Jos rahat ovat tiukilla, saattaa olla vaikea maksaa myös vuokraa.

OLE YHTEYDESSÄ VUOKRANANTAJAAN ennen eräpäivää ja neuvottele vuokranmaksun siirrosta tai poikkeavasta maksutavasta, kuten vuokran maksusta erissä.

- Vuokranantajalta voi pyytää lisää maksuaikaa, jos on kyse tilapäisestä talouskriisistä. Jos vuokranmaksussa on jatkuvasti hankaluuksia, vuokranantaja voi irtisanoa vuokrasuhteen.
- Vuokrarästeistä voi jäädä merkintä luottotietoihin, mikä vaikeuttaa uuden vuokra-asunnon saamista.

HAE ASUMISTUKEA KELASTA: www.kela.fi/yleinen-asumistuki. ks. luku 9.

6. TUKEA OMISTUSASUNNOSSA ASUVALLE

Ole yhteydessä pankkiin ja keskustele asuntolainan maksuvapautuksesta

- Jos tiedossa on, että heikko taloudellinen tilanne kestää lyhyen ajan, kannattaa olla yhteydessä pankkiin ja keskustella asuntolainan maksuvapautuksesta, jolloin maksat vain korot ja muut normaalit pankkikulut.

Hae asumistukea Kelasta, ks. luku 9.

7. NEUVOA SÄHKÖN HINTAAN PUOLUEETTOMASTI

Energiavirasto neuvoo ja opastaa laajasti

- Sähköasiakkaiden puhelinneuvonta ma-to klo 9-11, puh. 029 505 0250
- www.energiavirasto.fi

Motiva neuvoo ja opastaa

- Puhelinneuvonta ma-pe klo 9-12, puh. 09 6122 5150
- Sähkön säästövinkkejä: motiva.fi/koti_ja_asuminen/energiansaasto_on_varautumista
- www.motiva.fi

ENERGIANEUVONTA antaa laajasti energianeuvontaa Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten asukkaille, taloyhtiöille ja pieniyrityksille.

- Puhelinneuvonta keskiviikkoisin klo 13-16, puh. 09 1561 2561.
- www.energianeuvonta.fi -sivustolta löydät myös koulutuksia ja materiaaleja.

8. TUKEA SÄHKÖN HINTAAN

(Hallitus on päättänyt tuesta kansalaisille korkeisiin sähköhintoihin)

Sähköenergian arvonlisäveroprosentti alenee (ALV) 1.12.2022–30.4.2023

- ALV alenee 24 prosentista >> 10 prosenttiin.
- Muutos ei koske sähkönsiirtoa eikä sähköveroa.

Kelan sähkötuki ajalla 1.1.–30.4.2023

- Tukea saa **yli 400 €** ylittävästä kuukauden ja **alle 1500 €** kuukauden sähkölaskusta 60 %

Esimerkiksi sähköhintaa 600 €/kk:

400 € on omavastuuosuus, jota ei huomioida. Vain 200 € huomioidaan, jolloin maksetaan (200 € x 60 %) = 120 €

- Tuessa huomioidaan VAIN sähkön arvonlisäverollinen hinta ja sähkön perusmaksu.
- Tuessa EI huomioida sähkösiirron perusmaksua tai muita kuluja.
- Kysy lisää Kelasta.

Verottajan myöntämä sähkövähennys 1.1.–30.4.2023

- Voi saada verotuksessa sähkövähennyksen, jos sähkölaskut (4 kk) ovat yli 2000 €.
- Sähkövähennys on 60 % tammi-huhtikuun sähkölaskusta, jotka ylittävät 2000 €.

Esimerkiksi tammi-huhtikuussa 2023 sähkölaskut ovat olleet yht. 5000 €

- **Sähkövähennys lasketaan yli 2000 € kuluista eli 2000 € ei huomioida ja vain 3000 € huomioidaan.**
- **Vähennys 60 % x 3000 € = 1800 €. Jos et tee muuta kotitalousvähennystä, omavastuuosuus on 100 €, joten sähkövähennys on 1700 €.**

- Kysy lisää verottajalta.

9. VÄLTÄ ULOSOTOLTA, JOS LASKUT JÄÄVÄT MAKSAMATTA

JOS RAHAT EIVÄT RIITÄ maksuihin ja laskut ovat myöhässä, seurauksena voi olla luottotietojen menettäminen ja ulosottoon joutuminen.

Välty ulosotolta

- **ANO LISÄÄ MAKSUAIKAA**

- Maksupäivän lykkääminen voi auttaa, mutta jos rahat eivät riitä muutenkaan, se ei tuo pysyvää ratkaisua.

- **HAE LYHENNYSVAPAATA**

- Lyhennysvapaalla maksat lainastasi pelkkiä kuluja ja näin lainapääoma ei tuona aikana vähene ollenkaan.
- Riskinä on, että lainan maksuaika pitenee ja korkokin kasvaa.

- **HAE YHTEISKUNNAN TUKEA**

- Hae sosiaaliturvaetuuksia, kuten perustoimeentulotukea, asumistukea ja tietyssä tapauksessa myös työttömyysturvaa. Kannattaa aina ottaa selvää Kelasta ja PAMin työttömyyskassasta (*jos kyseessä osa-aikainen työntekijä*) oikeudesta sosiaaliturvaan.
- Ota yhteyttä (*velka-asiasta tarkempaa tietoa kohdassa 10*)
 - seurakunnan diakoniatyöhön
 - *diakoniatyö auttaa riippumatta uskontokunnasta.*
 - julkiseen talous- ja velkaneuvontaan: <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/yhteystiedot/yhteystiedot>
 - Takuusäätiöön
 - *velkalinja, maksuton neuvontanumero 0800 9 8009, arkisin klo 10–14*
 - *Kysy rahasta -chat, ma-to 12:30–15:00 ja ke iltaisin 17–19*
 - *takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/velkalinja-ja-kysy-rahasta-chat*



10. HAE SOSIAALIIETUUKSIA

Työttömyysturva, jos työtön tai osa-aikainen

- **ILMOITTAUDU** TE-toimistoon työttömäksi työnhakijaksi.
- **HAE ANSIOSIDONNAISTA** työttömyysturvaa tai soviteltua työttömyysturvaa PAMin työttömyyskassasta, jos työssäoloehto täyttyy.
(Käsittelyaika on noin neljä viikkoa.)
- **JOS TYÖSSÄOLOEHTO** ei täyty, hae työmarkkinatukea Kelasta.
- **HAE MUUTOSVEROKORTTI** sosiaalietuutta varten (www.vero.fi), sillä ilman muutosverokorttia sosiaalietuuksista peritään automaattisesti 25 % veroa.
- **ODOTUSAJALLA:** jos tilanne vaatii, hae perustoimeentulotukea Kelasta. Kela voi periä etuutta takaisin työttömyysturvasta. Jos Kela hylkää hakemuksen, sinulla saattaa olla oikeus kunnan toimeentulotukeen.

Asuminen tukeminen

- **VUOKRALLA ASUVA**
 - Hae asumistukea Kelasta (käsittelyaika noin 4 viikkoa)
 - **ODOTUSAJALLA:** jos tilanne vaatii, hae perustoimeentulotukea Kelasta. Kela voi periä etuutta takaisin. Jos Kela hylkää hakemuksen, saattaa sinulla silti olla oikeus kunnan toimeentulotukeen.
- **OMISTUSASUNNOSSA ASUVA**
 - Hae asumistukea Kelasta (käsittelyaika noin 4 viikkoa)
 - Osakeasunnon asumismenoiksi hyväksytään hoitovastike vesimaksuineen ja lämmityskustannuksineen sekä rahoitusvastikkeen korot.
 - Omakotitalon asumismenoiksi hyväksytään hoitomenot ja asuntolainan korot (jos lainan on myöntänyt julkisen vallan alainen luottolaitos, kuten pankki) sekä rahoitusmenojen korot asunnon kunnostamista varten otetuista lainoista. Asumismenoiksi ei hyväksytä esim. kiinteistövero, tontin vuokraa tai lainaturvakuutusta tai vastaavia maksuja.
 - **ODOTUSAJALLA:** jos tilanne vaatii, hae perustoimeentulotukea Kelasta. Kela voi periä etuutta takaisin. Jos Kela hylkää hakemuksen, sinulla saattaa olla oikeus kunnan toimeentulotukeen.

Lapsi varhaiskasvatuksessa

- **PÄÄSÄÄNTÖ:** Jos perheellä on pienet tulot, varhaiskasvatuksesta ei tarvitse maksaa.
- **JOS VARHAISKASVATUKSESTA** on maksanut ja tulot heikkenevät, pitäisi anoa maksuvapautusta kunnalta.

Terveystilanne

- **LÄÄKÄRISSÄ KÄYNTI**
 - Käy kunnan terveysasemalla, jos työnantaja ei tarjoa työterveyshuoltoa sairaanhoitoa varten.
 - Hae vapautusta asiakasmaksuun kunnalta, jos ei ole rahaa maksaa terveysaseman laskua.
 - *Kysy tarkemmin terveysasemalta.*
 - Hae perustoimeentulotukea laskulle, jos olet oikeutettu perustoimeentulotukeen.
 - *Selvitä oikeutesi perustoimeentulotukeen Kelasta.*
- **LÄÄKKEIDEN OSTO**
 - Hae perustoimeentulotukea lääkeostoihin tai maksusitoumusta, jos huono taloudellinen tilanne.
 - *Selvitä oikeutesi perustoimeentulotukeen Kelasta.*

Muut elämisen kannalta välttämättömät kulut, kuten sähkö, vesi, muut luotot, vakuutukset ym.

- **HAE PERUSTOIMEENTULOTUKEA** laskuihin, jos tulot eivät riitä laskujen maksamiseen.
 - *Selvitä Kelasta oikeus perustoimeentulotukeen välttämättömien kulujen kattamiseksi.*



11. HAE MUUTA TALOUDELLISTA APUA

Diakoniatyö auttaa

- **OTA SELVÄÄ** alueesi seurakunnan diakoniatyön avustuksista.

Takuusäätiön pienlaina

- **TAKUUSÄÄTIÖ MYÖNTÄÄ** lainaa kodin hankintoihin tai menoihin, kuten muuttokuluihin.
- **LAINA** voi olla 200–2000 € ja laina-aika enintään 2 vuotta.
- **TAUSTALLA EI SAA** olla velkakierrettä tai ulosottoa. Pieniä laskurästejä voidaan maksaa poikkeustapauksissa lainalla pois.

12. HAE NEUVONTA-APUA

Talous- ja velkaneuvonta

- **OIKEUSAPUTOIMISTOJEN** talous- ja velkaneuvonta auttaa löytämään keinoja velkaongelmiin. Neuvonta on maksutonta.
- **SOITA PAIKKAKUNTASI** oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonta-numeroon, joka palvelee arkisin 8.00–16.15, tai ota yhteyttä sivulla olevalla chatilla.

Kuntien ohjeistukset omista palveluista

- **KUNNAT OVAT TEHNEET** erilaisia ohjeita palveluista, joita ne tarjoavat poikkeustilanteessa asukkailleen.
- **TUTUSTU** oman kotikuntasi palvelutarjontaan.

Takuusäätiön neuvontapalvelu tarjoaa apua talousasioissa

- **VELKALINJA** palvelee arkisin klo 10–14 numerossa 0800 98009
- **KYSY RAHASTA -CHAT** auki ma-to klo 12.30–15 ja ke klo 17–19. Pääset keskustelemaan takuusaatio.fi-sivun oikeasta alalaidasta.

13. KESKUSTELUAPUA (tarjoavat erilaiset järjestöt)

JOS AHDISTAA, on paha olo tai stressaantunut, kannattaa hakea apua. Yleensä nämä tunteet vaikuttavat uneen ja alakuloisuuteen. Mielenterveyden ongelmat alkavat usein vähitellen, jolloin avuntarvetta on vaikea huomata. Toisaalta välillä on vaikea myöntää itselleen, ettei paha olo helpota ajan myötä. Tällöin on parempi olla yhteydessä apua tarjoaviin tahoihin ja keskustella tilanteesta, vaikka se tuntuisikin ylivoimaiselta. Mitä aikaisemmin haet apua, sitä nopeammin pääset epämukavista tunteista eroon.

Mieli ry

- **KRIISIPUHELIN** päivystää suomeksi 24 h. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti, puh. 09 2525 0111.
- **CHAT** – voit kirjoittaa, jos koet kirjoittamisen paremmaksi vaihtoehdoksi kuin puhumisen.
- **WWW.MIELI.FI**/tukea-ja-apua

Mielenterveyden keskusliitto

- **VALTAKUNNALLINEN** mielenterveysneuvonta arkisin klo 10–15, puh. 0203 91920
- **PUHELUN HINTA** 8,35 senttiä/puhelu + 16,69 senttiä/minuutti
- **VALOA-CHAT**, torstaisin klo 18–19
- **OIKEUSNEUVONTA** 040 843 2104 (*jos asiakkaana sosiaali- ja terveyshuollossa*)
- **SOSIAALINEUVONTA** 040 756 0578 (*jos asiakkaana sosiaali- ja terveyshuollossa*)
- **WWW.MTKL.FI**/mista-apua

Nuortennetti ry

- **LASTEN JA NUORTEN PUHELIN** päivystää ma-pe klo 14–20 ja la-su 17–20 maksutta ja luottamuksellisesti, puh. 116 111
- **LASTEN JA NUORTEN CHAT**-palvelu
- **WWW.NUORTENNETTI.FI**/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin

Mielenterveystalo tarjoaa

- **PERUSTIETOA** mielenterveyspalveluista. Sivustosta saa kokonais kuvan mielenterveyspalveluista ja mihin kannattaa olla yhteydessä mistäkin asiasta.
- www.mielenterveystalo.fi

14. OTA SELVÄÄ, TUKEEKO OMA AMMATTIOSASTOSI

JOTKUT AMMATTIOSASTOT tukevat jäseniään eri muodossa.



**Palvelualojen
ammattiliitto**
Servicefacket

