

# Rahahuolet puheeksi

Opas ryhmänohjaajalle



**Tämä opas kannustaa ottamaan  
raha-asiat puheeksi ryhmä-  
toiminnassa.**

**Opas soveltuu monenlaisiin  
ryhmiin ja sitä voivat hyödyntää  
niin ryhmiä ohjaavat ammattilaiset  
kuin vapaaehtoiset.**

# Sisällys

Ryhmänohjaajalle .....	4
1. Rahahuolista puhuminen helpottaa oloa .....	6
2. Kenellä tahansa voi olla talousongelmia .....	8
3. Halvat hovit ja arjen säästöväinkit .....	10
4. Raha-asioiden suunnitleminen ja seuraaminen .....	12
5. Varautuminen tulevaan .....	14
6. Lainaa harkiten .....	16
7. Huolista saa puhua .....	18
Välineitä talouden suunnitteluun .....	20
Apua ja tukea .....	23

# Ryhmänohjaajalle

Rahahuolista voi olla vaikea puhua, mutta puhuminen helpottaa oloa. Tämä opas kannustaa ottamaan rahahuolet puheeksi.

Opas on suunnattu erilaisten keskustelu-, vertais- ja harrasteryhmien sekä kuntouttavan työtoiminnan ryhmänohjaajille. Opas soveltuu niin ammattilaisille kuin vapaaehtoisille. Ryhmänohjaajan ei tarvitse olla talous- ja velka-asioiden asiantuntija. Ihan tavallisen ihmisen taidot riittävät.

Opas sisältää raha-asioihin liittyviä aiheita ja tehtäviä. Niiden avulla keskustelu saadaan ryhmässä mukavasti käyntiin. Rahasta ei ole välttämättä totuttu puhumaan. Älä lannistu, vaikka keskustelu ei heti lähde vauhdilla liikkeelle. Anna kaikille mahdollisuus osallistua keskusteluun, mutta älä painosta. Keskustelusta voi saada tukea, vaikka ei siihen aktiivisesti osallistuisikaan.

## Miten opasta käytetään?

Oppaassa on seitsemän raha-asioihin liittyvää aihetta. Valitkaa ryhmäläisten kanssa 1–2 ryhmälle parhaiten sopivaa aihetta. Yhden aihe-alueen käsittelyyn tarvitaan aikaa noin 30–45 minuuttia.

Jokaisen aiheen alussa on lyhyt johdanto, jonka jälkeen on keskustelunaiheita tai muita tehtäviä. Tehtävien jälkeen löydät vielä vinkkejä teemoista, joilla voi viritellä keskustelua.

Keskustelua voi käydä koko ryhmän kesken tai pienryhmissä, jonka jälkeen keskustelun tulokset kootaan yhteen.

## Mitä tarvitset mukaan tapaamiseen?

Voitte tutustua Takuusäätiön materiaaleihin Takuusäätiön nettisivuilla. Voit myös tilata Takuusäätiöstä Penno-työkirjoja ja kortteja, joissa kerrotaan Takuusäätiön maksuttomasta neuvonnasta. Tutustu materiaaleihin ja tilaa niitä osoitteesta: [takuusaatio.fi/materiaalit](https://takuusaatio.fi/materiaalit).

Lisäksi tarvitset

- fläppipaperia ja tusseja keskustelun kokoamista varten
- paperia ja kyniä (tai aikakauslehtiä, saksia ja liimaa) tavoitekartan luomiseen

# 1. Rahahuolista puhuminen helpottaa oloa

Monilla ihmisillä on rahaa käytettävissä vähemmän kuin he toivoisivat. Jatkuvat rahahuolet kuormittavat mieltä. Usein taloudellisesta niukkuudesta tunnetaan myös häpeää ja syyllisyyttä.

Rahasta puhuminen ei tuo rahaa lisää, mutta voi helpottaa oloa ja antaa rohkeutta avun hakemiseen.



Rahasta puhumisen ei tarvitse tarkoittaa puhetta rahasummista, vaan se on puhetta arjesta ja siinä pärjäämisestä. Olennaista on, että ryhmässä luodaan mahdollisuus puhua, kuullaan muiden kokemuksia ja saadaan tietoa, mistä voi tarvittaessa saada apua rahahuoliin.



#### TEHTÄVÄ

**Miettikää ryhmässä, mitä syitä voi olla siihen, että rahahuoliin ei haeta apua.**

Vinkkejä keskustelun virittämiseen:

- toimintakyvyn väheneminen riippuvuuden, psyykkisen tai fyysisen sairauden takia
  - ei tiedetä, mistä apua voi hakea
  - ei tiedetä, että raha- ja velkaongelmien ratkaisemiseen on olemassa erilaisia keinoja
  - halu pärjätä yksin
  - häpeä
- 
- 

## 2. Kenellä tahansa voi olla talousongelmia

Talousvaikeudet voivat alkaa pikkuhiljaa, huomaamatta tai jonkin isomman kriisin seurauksena. Elämme yhteiskunnassa, jossa monet ihmiset joutuvat olosuhteiden pakosta tulemaan toimeen vähillä rahoilla ja velanotto on tehty helpoksi. Rahaongelmia yritetään usein ratkoa itse ottamalla uutta lainaa sen sijaan, että haettaisiin apua.



## TEHTÄVÄ

### **Pohtikaa ryhmäläisten kanssa, mitä syitä talousvaikeuksiin voi olla.**

Vinkejä keskustelun virittämiseen:

- ero ja muut perhetilanteet
- sairaus, työkyvyttömyys
- työttömyys, lomautukset
- eläkkeelle jääminen
- riippuvuudet
- toisen puolesta velkaantuminen
- pienituloisuus
- talousosaamisen puute
- lainan ottaminen on helppoa (pikalainat)

### 3. Halvat hovit ja arjen säästövinkit

Pienillä tuloilla pärjääminen on taitolaji, josta voi olla ylpeä. Kaikilla on arjessa käytössä keinoja, joilla voi vaikuttaa omaan talouteen ja hyvinvointiin. Jakamalla omia kokemuksiaan muille, huomaa, millaisia arjen niksejä on jo itse keksinyt. Muilta ryhmäläisiltä voi saada uutta tietoa alueen edullisista tapahtumista ja toiminnasta sekä säästövinkkejä arkeen.

## TEHTÄVÄ

**Keskustelkaa, millaisia arjen säästövinkkejä ryhmäläisillä on käytössä. Vinkit voi kirjata fläppitaululle kaikkien nähtäväksi. Ryhmäläiset voivat halutessaan ottaa fläppitaulusta kuvan tai ryhmänvetäjä voi jakaa puhtaaksikirjoitetun tekstin ryhmäläisille seuraavassa tapaamisessa.**

Vinkkejä keskustelun virittämiseen:


- Mieti ostoksia yön yli, jotta et tee turhia ostoksia.
- Kilpailuta puhelinoperaattori, vakuutukset ja muut sopimukset.
- Suunnittele raha-asioita eli tee budjetti.
- Mieti, millaisia maksuttomia tai edullisia harrastusmahdollisuuksia tai tapahtumia omalla alueella järjestetään.

## 4. Raha-asioiden suunnitleminen ja seuraaminen

Raha-asioita on helpompi suunnitella, kun tietää omat tulot ja säännölliset menot. Kun ne ovat selvillä, on mahdollista laskea, paljonko rahaa jää kuussa tai päivässä käytettäväksi muihin asioihin.

Omaa taloutta voi seurata eri tavoilla. Jokaiselle löytyy varmasti sopiva tapa. Yhdelle sopii perinteinen ruutupaperi ja kynä ja toiselle kännykällä käytettävä sovellus, kuten Penno.fi. Joku laskee sentilleen, mihin rahat kuluvat ja joku toinen seuraa menoja esimerkiksi viikkotasolla.

Oman talouden seuraaminen paperilla tai sähköisellä välineellä esimerkiksi parin kuukauden ajan auttaa konkretisoimaan omaa tilannetta. Menojaan seuraamalla näkee, mihin rahat todella menevät.



## TEHTÄVÄ

### **Mitä kokemuksia ryhmäläisillä on rahankäytön suunnittelusta ja seurannasta?**

Kysymyksiä, joita voi käyttää apuna keskustelun virittämiseen:

- Seuraatko omaa rahankäyttöä? Miten?
- Onko oman rahankäytön suunnittelu tai seuranta opettanut sinulle jotakin? Mitä?
- Onko talouden seurannassa ollut hankaluuksia? Miten olet ne ratkaissut?

Tämän oppaan lopussa on esitelty muutamia raha-asioiden seurantavälineitä. Tutustukaa niihin ryhmässä. Jos haluatte, sopikaa yhteisestä Talouden seuranta -haasteesta. Haasteen aikana ryhmän jäsenet seuraavat omaa talouttaan jollakin välineellä. Voitte jakaa kokemuksia ja huomioita seuraavissa tapaamisissa.

## 5. Varautuminen tulevaan

Kaikille tulee joskus yllättäviä menoja tai suurempia hankintoja. Niistä on helpompi selvittää, jos niihin on varautunut etukäteen säästämällä. Lisäksi elämäntilanteen muutokset, kuten eläkkeelle jääminen, vaikuttavat talouteen. Jokainen myös unelmoi asioista, joita toivoo tulevaisuudessa tapahtuman tai joita haluaa tehdä. Joidenkin unelmien toteuttaminen vaatii rahaa ja suunnittelua etukäteen.

Pienistä tuloista säästäminen voi olla vaikeaa, mutta ei mahdotonta. Säästettävän summan voi valita itse ja se voi olla esimerkiksi muutamia euroja kuukaudessa.

Varakassa tuo turvallisuuden tunnetta ja kassan karttuessa myös onnistumisen kokemuksia. Kun suurempiin menoihin varautuu etukäteen säästämällä, tulee se usein edullisemmaksi kuin ostosta varten otetun lainan takaisinmaksu.

## TEHTÄVÄ

**Jokainen ryhmäläinen laatii oman talouden tavoitekartan. Karttaa tehdessä pitää miettiä, mitä haluaa, että omassa taloudellisessa tilanteessaan tapahtuu esimerkiksi vuoden, kahden tai kolmen vuoden päästä.**

Näin teet tavoitekartan:

1. Hahmota mielessäsi 1–3 omaan talouteen liittyvää asiaa, jotka haluaisit saavuttaa.
2. Kirjoita tavoitteesi paperille mahdollisimman konkreettisina. Kuvittele, minkälaista elämäsi on, kun saavutat tavoitteesi.
3. Piirrä tai liimaa lehdistä leikattuja kuvia paperiarkille, jotka kuvaavat tavoitettasi. Piirrookset ja kuvat voivat olla myös symbolisia.
4. Aseta tavoitteen täyttymiselle jokin aikaraja, joka voi olla esimerkiksi 6 kuukautta tai 1 vuosi. Päivämäärä on eräänlainen välitilinpäätös, jolloin katsot, miten olet edistynyt. Muista kuitenkin, että joskus tavoitteet tarvitsevat pitkän ajan toteutuakseen. Luota siihen, että tavoite on mahdollista saavuttaa, jos olet valmis tekemään töitä sen eteen.

Tee tavoitekartasta omannäköisesi ja pidä kartta esillä, jotta tavoite pysyy kirkkaana mielessäsi.

Esimerkkejä tavoitteista:

- Säästän tietyn summan varakassaan.
- Säästän rahaa ja voin toteuttaa viikonloppureissun.
- Lisään suunnitelmallisuutta ruokakaupassa käyntiin.

## 6. Lainaa harkiten

Joskus eteen voi tulla tilanne, jossa välttämätöntä menoa tai hankintaa varten on otettava lainaa. Ennen lainan ottamista kannattaa laskea sen kokonaiskustannukset ja varmistaa, että lainan pystyy maksamaan takaisin. Velan maksaminen on käännteistä säästämistä. Jos pystyy säästämään kuukaudessa esimerkiksi 20 euroa, myös lainaa pystyy lyhentämään saman verran.

Pienituloiselle ihmiselle apu voi löytyä kunnan sosiaalisesta luotosta tai Takuusäätiön pienlainasta. Sosiaalista luottoa myönnetään noin kolmessakymmenessä kunnassa ja säätiön pienlainaa voi hakea mistä päin Suomea tahansa. Lainoja myönnetään tarpeellisiin hankintoihin ja menoihin, kuten vuokravakuuteen tai silmälaseihin.

Sosiaalisen luoton tai pienlainan voi saada vain silloin, jos hakija on maksukykyinen. Maksukyvyllä tarkoitetaan sitä, että pystyy arjen pakollisten menojen lisäksi lyhentämään myös lainaa säännöllisesti. Luottotietomerkinä ei ole este lainan saamiselle.

Jos maksukykyä ei ole, joihinkin menoihin voi olla mahdollisuus saada harkinnanvaraista toimeentulotukea. Siitä saa lisää tietoa kunnan sosiaalitoimistosta.



#### TEHTÄVÄ

1. Jos kunnassanne on sosiaalinen luototus, tutustukaa sen ehtoihin.
2. Tutustukaa myös Takuusäätiön pienlainan myöntämisen ehtoihin: [takuusaatio.fi/pienlaina](https://takuusaatio.fi/pienlaina)
3. Lisätietoa maksuvarasta ja sen laskemisesta löytyy osoitteesta: [takuusaatio.fi/laskurit](https://takuusaatio.fi/laskurit)
4. Miettikää yhdessä, milloin lainanotto ei ole järkevää.

Esimerkkejä tilanteista, jossa lainanotto ei ole järkevää:


- Perusmenojen, kuten ruoan, ostaminen velaksi
- Velan ottaminen, jos lainan maksuun ei ole varaa
- Lainasta maksettava korko ja muut kustannukset ovat huomattavan suuret (esim. pikalainat)

## 7. Huolista saa puhua

Jatkuva sinnittely pienellä rahalla ja vaikeiden päätösten tekeminen kuluttavat voimia. Silloin raha-asioiden suunnitteleminen ja suunnitelmissa pysyminen voi olla raskasta. Toisinaan taas raha-asioista ei jaksaa huolehtia kunnolla muuten kuormittavan elämäntilanteen vuoksi.

On hyvä, jos omista talousasioista pystyy puhumaan jonkun läheisen tai tutun kanssa. Eri järjestöillä ja seurakunnilla on tukihenkilötoimintaa. Myös seurakunnan diakoniatyöntekijästä voi löytää keskustelukumppanin raha-asioiden miettimiseen.

Tukea kannattaa hakea myös muihin elämän vaikeisiin asioihin. Usein etenkin velka-asioihin on löydettävissä ratkaisuja vasta sitten, kun muu elämä on tasapainossa.



TEHTÄVÄ

Miettikää yhdessä, mitä auttavia tahoja omasta kunnastasi löytyy. Kirjatkaa ne ylös kaikille jaettaviksi.

# Välineitä talouden suunnitteluun

## Paperiset taloudenhallintavälineet

### Penno-työkirja

Takuusäätiön Penno-työkirjan avulla saa käsityksen tuloista ja menoista. Lisäksi Penno auttaa laskemaan paljonko rahaa on käytettävissä arkimenoihin kuukautta ja päivää kohti.

Penno-työkirjan voi tulostaa tai tilata säätiön nettisivuilta: [takuusaatio.fi/materiaalit](https://takuusaatio.fi/materiaalit).

### Raha-asiat haltuun -opas

Takuusäätiön opas antaa keinoja selvittää ja ennakoida rahatilannetta elämänmuutoksissa, rahavaikeuksissa sekä tilanteeseen, jossa rahat eivät riitä. Oppaan voi tulostaa säätiön nettisivuilta: [takuusaatio.fi/materiaalit](https://takuusaatio.fi/materiaalit).

## Sähköiset taloudenhallintavälineet

### Penno.fi -sovellus

Penno.fi on maksuton netissä toimiva työkalu. Penno arvioi tulojen ja menojen perusteella, paljonko rahaa on käytettävissä kuukautta kohti. Penno myös kertoo, mihin rahat menevät ja seuraa säästötavoitteiden etenemistä. Pennoa voi käyttää tietokoneella, tabletilla tai puhelimella, jossa on nettiyhteys.

### Hallitse rahojasi -verkkosivut

Takuusäätiön verkkosivujen Hallitse rahojasi -osiosta löytyy hyödyllistä tietoa arjen rahankäytöstä, fiksuista kulutusvalinnoista ja säästämisen aloittamisesta.

Sivuilla on työkaluja ja vinkkejä budjetointiin, kohtuulliseen kuluttamiseen ja siihen, miten kuluttaminen vaikuttaa ympäristöön. Sivuilta löytyy myös tehtäviä, jotka auttavat tekemään näkyväksi arvoja, asenteita ja käyttäytymismalleja kulutus päätöstemme takana. Tehtäviä voi käyttää ryhmässä sellaisenaan tai ryhmän tarpeisiin muokattuna.

Hallitse rahojasi -sivut löydät osoitteesta: [takuusaatio.fi/hallitserahojasi](https://takuusaatio.fi/hallitserahojasi).

## Muut

Martoilla on **talouslomake** Excel-muodossa. Sen voi tallentaa omalle tietokoneelle käyttöä varten tai tulostaa kynällä täytettäväksi: [martat.fi/rahat/talouden-suunnittelu/](http://martat.fi/rahat/talouden-suunnittelu/)

Ylen sivuilta löytyy **Kukkaron herraksi -tilikirja**, jolla omaa rahankäyttöä voi seurata: [yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/25/tulosta-oma-kukkaron-herraksi-tilikirja-paivittaiseen-kayttoon](http://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/25/tulosta-oma-kukkaron-herraksi-tilikirja-paivittaiseen-kayttoon)

Lisäksi pankeilla on talouden seurantaan tarkoitettuja **sovelluksia**. Maksuttomia taloushallintasovelluksia löytyy myös Google Play- ja App Store -sovelluskaupoista.

## Lisätietoa raha-asioista

Netistä löytyy paljon tietoa raha-asioista ja veloista. Hyviä sivustoja ovat esimerkiksi:

- [takuusaatio.fi](http://takuusaatio.fi)
- [martat.fi](http://martat.fi)
- [oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta](http://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta)
- [kuluttajaliitto.fi](http://kuluttajaliitto.fi)
- [kkv.fi](http://kkv.fi)

# Apua ja tukea

Rahahuolissa neuvontaa kasvokkain ja etäyhteyksillä saa Oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonnasta. Neuvontaan varataan aika etukäteen ja palvelu on maksuton. Lisäksi talous- ja velkaneuvonnasta saa yleistä neuvontaa ja ohjausta chatissa. Yhteystiedot löydät osoitteesta: [oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta](https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta).

Takuusäätiö tarjoaa maksutonta neuvontaa Velkalinjassa ja chatissa. Velkalinja päivystää arkisin numerossa 0800 9 8009 kello 10–14. Kysy rahasta -chat päivystää ma–to kello 12.30–15.00 ja ke myös klo 17–19. Chat-keskustelun pääset aloittamaan osoitteessa [takuusaatio.fi](https://takuusaatio.fi). Molemmissa palveluissa voi keskustella rahahuolista nimettömästi ja luottamuksellisesti. Kysymyksiin vastaavat Takuusäätiön työntekijät.

Myös seurakunnan diakonit auttavat vaikeassa taloudellisessa tilanteessa olevia kuuntelemalla ja tarjoamalla keskusteluapua. Usein he myös auttavat selvittämään tilannetta. Jotta voi saada apua, ei tarvitse kuulua kirkkoon, eikä sitä kysyä. Apua pyydetään oman alueen seurakunnasta, sillä kunkin seurakunnan diakonit auttavat alueensa asukkaita.

Löydät lisää apua tarjoavia tahoja Takuusäätiön nettisivuilta: [takuusaatio.fi/selviydy-veloistasi/auttavia-palveluita](https://takuusaatio.fi/selviydy-veloistasi/auttavia-palveluita).

**Tämä opas kannustaa ottamaan  
raha-asiat puheeksi  
ryhmätoiminnassa. Opas soveltuu  
monenlaisiin ryhmiin ja sitä voivat  
hyödyntää niin ryhmiä ohjaavat  
ammattilaiset kuin vapaaehtoiset.**

## **Maksutonta neuvontaa**

Velkalinja  
puh. 0800 9 8009

Kysy rahasta -chat  
[takuusaatio.fi](https://www.takuusaatio.fi)

Tutustu Takuusäätiön nettisivuihin.  
Löydät sieltä ohjeita, tietoa ja selviytymistarinoita.

 **Takuusäätiö**

Autamme ihmisiä ottamaan oman talouden haltuun.