

Kysely taloudellisesta hyvinvoinnista

1. Talouden koko, jossa elät?

- a) yksi aikuinen
- b) kaksi aikuista
- c) yksi aikuinen sekä lapsi/ ____ lasta
- d) kaksi aikuista sekä lapsi/ ____ lasta
- e) muu, mikä?

2. Millainen elämäntilanne sinulla on?

- a) töissä
- b) sairauslomalla
- c) hoidan kotona lasta/omaista
- d) työttömänä
- e) opiskelen
- f) eläkkeellä
- g) muu, mikä? _____

3. Riittävätkö tulosi asumisen ja elämisen kuluihin:

- a) Hyvin. Koen, että taloudellinen tilanne on hallinnassa ja tulot riittävät.
- b) Tyydyttävästi. Minulla on ajoittain haasteita saada rahat riittämään.
- c) Huonosti. Rahat eivät riitä kattamaan asumisen ja elämisen kuluja.
Minulla on haasteita raha-asioiden hoitamisessa.

4. Oletko joutunut pyytämään tai lainaamaan rahaa?

- a) En joudu lainaamaan rahaa.
- b) Joskus olen joutunut lainaamaan, kerran tai kaksi.
- c) Silloin tällöin joudun lainaamaan.
- d) Lainaan rahaa usein.

5. Aiheuttaako taloudellinen tilanteesi sinulle ahdistusta tai muita vaikeuksia? Jos vastasit kyllä, mikä taloudellisessa tilanteessasi sinua huolestuttaa eniten?

6. Koetko tarvitsevasi apua talousasioiden selvittämiseen?

- a) Kyllä tarvitsen.
- b) En tarvitse apua talousasioissa.



Apua taloudellisen toimeentulon haasteisiin:

- Tietoa etuuksista sekä tukea taloudellisen toimeentulon haasteisiin löytyy Mielenterveystalon verkkosivuilta: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/taloudellisen_ahdingon_omahoito/Pages/irti_taloudellisesta_ahdingosta.aspx
- Kirkon diakonia-apu tarjoaa apua taloudellisen toimeentulon haasteissa. Lisätietoa saat kotipaikkakuntasi seurakunnasta tai internetistä: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/taloudellinen-avustaminen>
- Mikäli olet velkaantunut, eikä velkojen maksun sopiminen onnistu velkojan tai perintäyhtiön kanssa, voit pyytää neuvoa Oikeusaputoimiston talous- ja velkaneuvonnasta. Velkaneuvonta on maksuton palvelu, joka auttaa velkaantunutta saamaan käsityksen paljonko velkaa on yhteensä sekä missä vaiheessa velat ovat. Oikeusaputoimiston velkaneuvonnasta saat apua kokonaistilanteen hahmottamiseen sekä neuvoa tilanteesi ratkaisemiseksi. Oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonnan yhteystiedot löydät Oikeusministeriön verkkosivuilta: <https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index.html>
- Takuusäätiö tarjoaa maksutonta ja anonyymia neuvontaa puhelimitse numerosta 0800 9 8009 (arkisin klo 10-14). Takuu-Säätiön verkkosivuilta löytyy myös anonyymi **chatti**, johon voit halutessasi osallistua.
- Ruoka-apu. Löydät lisätietoa: <https://ruoka-apu.fi/>.
- Hope ry. Avustuksia (vaatteet, kengät, lasten harrastaminen) voit hakea esimerkiksi internetistä lomakkeella, joka löytyy osoitteesta: <https://hopeyhdistys.fi/kai-paan-apua/>
- Taloudenhallintasovelluksia rahan käytön suunnitteluun ja talouden seurantaan. Linkit alla: <https://fiksukuluttaja.fi/kotitalouden-menojen-seuranta/>, <https://roi-app.com/>
- Voit hyötyä Takuusäätiön talousasioiden verkkovalmennuksesta: <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/raha-eri-elamantilanteissa/hallitse-rahojasi-verkkovalmennus/>
- Pääset keskustelemaan raha-asioista muiden ryhmäläisten kanssa Facebookissa [Hallitse Rahojasi](#) -ryhmässä.
- Haastaako jokin riippuvuus (päihteet, rahapelit jne.) rahankäyttöäsi? Löydät erilaisia testejä internetistä: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit>
- Voit hakea apua kunnan talous- ja velkaneuvonnasta tai sosiaalitoimesta. Yhteystiedot löytyvät kunnan verkkosivuilta.



TALOUSNEUVOLA

Ovatko tulosi ja menosi epätasapainossa?
Kasautuuko vuokravelka tai kulutusluotto?

Jos oma taloustilanne tai raha-asioiden hoitaminen mietityttävät,
me talousneuvolassa autamme ratkomaan tilannetta.

Talousneuvolassa voit keskustella erilaisista - pienistä ja suurista – talouskysymyksistä ilman ajanvarausta. **Palvelua saat halutessasi nimettömänä** – asiointi onnistuu ilman henkilötietoja. Palvelu on maksutonta.

Talousneuvolan asiantuntijoina toimivat sosiaaliohjaaja/sosiaalityöntekijä, talous- ja velkaneuvoja, ulosottoviranomainen sekä Kelan virkailija, jotka kaikki ovat tavattavissa **joka toinen torstai klo 13 – 16 Hallituskatu 36:ssa BusinessAseman tiloissa**, puhelimitse numerosta **040 191 7225** tai voit jättää yhteydenottopyynnön sähköpostilla osoitteeseen **talousneuvola@ouka.fi**. Ota rohkeasti yhteyttä.

OULU



TALOUSNEUVOLA AVOINNA

TO 29.4.	KLO 13.00-16.00
TO 20.5.	KLO 13.00-16.00
TO 3.6.	KLO 13.00-16.00
TO 17.6.	KLO 13.00-16.00
TO 1.7.	KLO 13.00-16.00
TO 15.7.	KLO 13.00-16.00
TO 29.7.	KLO 13.00-16.00
TO 12.8.	KLO 13.00-16.00
TO 26.8.	KLO 13.00-16.00
TO 9.9.	KLO 13.00-16.00
TO 23.9.	KLO 13.00-16.00
TO 7.10.	KLO 13.00-16.00
TO 21.10.	KLO 13.00-16.00
TO 4.11.	KLO 13.00-16.00
TO 18.11.	KLO 13.00-16.00
TO 2.12.	KLO 13.00-16.00
TO 16.12.	KLO 13.00-16.00

BusinessAsema,
Hallituskatu 36

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Ulosottolaitos
Utsökningsverket

Kela



TALOUS- JA
VELKANEUVOJA
EKONOMI- OCH
SKULDRÄDGIVNING