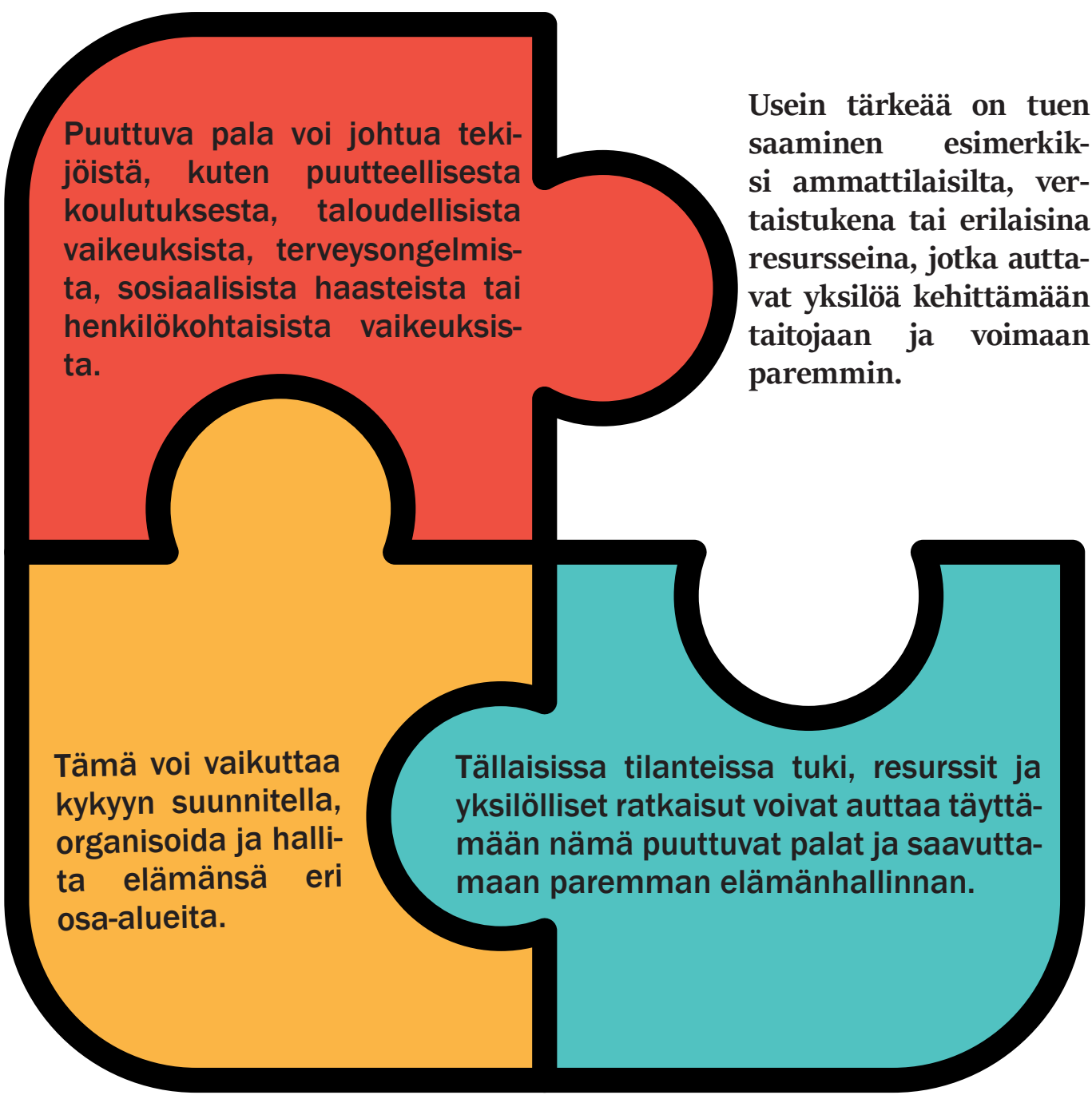


PUUTTUVA PALA

Puuttuva pala elämänhallinnassa voi viitata tilanteeseen, jossa yksilöllä on vaikeuksia tai haasteita hallita elämän eri osa-alueita. Se voi ilmetä kyvyttömyytenä selviytyä päivittäisistä tehtävistä, vaikeuksina ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ongelmallisina ihmissuhteina tai vaikeutena asettaa ja saavuttaa tavoitteita.

Teksti ja grafiikka: Harri



Puuttuva pala voi johtua tekijöistä, kuten puutteellisesta koulutuksesta, taloudellisista vaikeuksista, terveysongelmista, sosiaalisista haasteista tai henkilökohtaisista vaikeuksista.

Usein tärkeää on tuen saaminen esimerkiksi ammattilaisilta, vertaistukena tai erilaisina resursseina, jotka auttavat yksilöä kehittämään taitojaan ja voimaan paremmin.

Tämä voi vaikuttaa kykyyn suunnitella, organisoida ja hallita elämänsä eri osa-alueita.

Tällaisissa tilanteissa tuki, resurssit ja yksilölliset ratkaisut voivat auttaa täyttämään nämä puuttuvat palat ja saavuttamaan paremman elämänhallinnan.

Rahan riittävyys aiheuttaa päänsäivaa

Aloita rahankäyttösi seuranta

Seuraa omia kulutustottumuksiasi päiväkohtaisesti 2-3 kuukauden ajan. jolloin sinulla on paremmat mahdollisuudet erotella tarpeelliset menot turhista.

Rahankäytössä tapahtuvat edistysaskeleet kertautuvat hyvinvoinnissasi, sillä jatkuva huoli rahan riittävästä vaikuttaa niin fyysiseen kuin mielenterveyteen. Rahan riittävyys on useimmiten juuri se keskeisin huolenaihe, josta aiheutuu eniten päänsäivaa.

Penno on maksuton työkalu

Takuusäätiön kehittämä Penno auttaa seuraamaan rahankäyttöäsi mobiililaitteella, tietokoneella ja Penno-vihon avulla, jolloin saat paremman käsityksen tuloistasi ja menoistasi. Lisäksi voit laskea, paljonko sinulla on rahaa käytettävissä arkimenoihisi kuukautta ja päivää kohti. Kun tiedät mihin rahasi kuluvat, voit paremmin suunnitella rahankäyttöäsi.

Seuranta jo sinänsä muuttaa suhtautumistasi rahaan. Lisääntynyt hallinnan tunne saattaa voimaannuttaa sinua tekemään aiempaa järkevämpiä ratkaisuja, matkalla kohti taloudellisempia kulutustottumuksia.

penno.fi

Leikkaukset kohdistuvat pienituloisiin

Sosiaaliturvan leikkauksilla on suhteellisesti isompi vaikutus pienituloisiin kuin veronkiristyksillä on suurempituloisiin, sillä pienituloisten taloudellinen liikkumavara on valmiiksi jo melko kapea. Pienetkin muutokset ovat siten vaikutuksiltaan kokoaan suuremmat.

Jos työllistymisen todennäköisyys pysyy matalana, jää lähes ainoaksi sopeutumiskeinoksi kulutustottumusten muuttaminen aiempaa taloudellisemmiksi.

On tärkeää huomata, että puuttuva pala elämänhallinnassa voi vaihdella yksilöittäin, ja ratkaisut voivat olla yksilöllisiä.

Ylivelkaantuminen rasittaa vielä enemmän

Matala tulotaso ja pitkäaikaistyöttömyys kasvattavat myös ylivelkaantumisen riskiä. Ylivelkaantuminen voi aiheuttaa vakavia taloudellisia vaikeuksia, kuten taloudellista stressiä, maksuhäiriömerkintöjä, velkojen kasvua ja vaikeuksia selviytyä arjen kuluista. Se voi myös vaikuttaa henkilön tai perheen psyykkiseen hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin.

Takuusäätiöltä apua ylivelkaantumiseen

Takuusäätiö perustettiin 1990 erityisryhmien auttamiseksi. Säätiön toiminta käynnistyi vankilapappien aloitteesta. Säätiö on auttanut 30 vuoden aikana noin 135 000 ihmistä, joilla on ollut velkaongelmia. Noin 15 000 ihmistä on saanut Takuusäätiön takaaman järjestelylainan.

takuusaatio.fi

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 13 a § määrittää sisältöä Kuntouttavan työtoiminnan palvelukokonaisuuteen tulee kuulua henkilön elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita.

VAPAAEHTOISTYÖ

Vapaaehtoistoiminta on kaikille avointa toimintaa, jota tehdään palkatta omasta vapaasta tahdosta hyödyttämään toista ihmistä tai yhteisöä. Vapaaehtoistoiminta nähdään keinona vaikuttaa ja osallistua, lisätä yhteenkuuluvuutta ja hyvinvointia sekä tukea kansalaisvaikuttamista ja demokratiaa. Se hyödyttää niin vapaaehtoista itseään kuin ympäröivää yhteiskuntaakin.

Teksti ja kuvitus: **Harri**

Vapaaehtoistyö on aina pohjimmiltaan lähimmäisestä välittämistä. Naapuriavusta ja yhteisestä kyläkoulun rakentamisesta on tultu kansainvälisiin keräyksiin ja netissä tapahtuvaan vapaaehtoistyöhön. Talkootyöllä on Suomessa pitkät perinteet.

Hyvinvointiteko myös itsellesi

Vapaaehtoistyö on myös satsaus omaan hyvinvointiisi. Saat itsellesi hyvää mieltä auttaessasi muita ja opit valtavasti uutta elämästä ja ihmisyydestä, jokaisen kohtaamisen kautta. Kaupan päälle pääset mukaan mahtavaan porukkaan, jossa on samanhenkisiä ihmisiä.

Vapaaehtoisuus ja vastikkeettomuus

Vapaaehtoistyössä henkilö sitoutuu omasta halustaan yhteisön aatteellisen tarkoituksen edistämiseksi ja voi kieltäytyä työn teosta tai lopettaa vapaaehtoistyön tekemisen milloin vain ilman pelkoa, että näistä päätöksistä aiheutuisi hänelle taloudellisessa mielessä haitallisia seuraamuksia.

Vastikkeettomuudella tarkoitetaan, ettei vapaaehtoistyöstä anneta rahaa, tavaraa tai muita taloudellisia etuja, jotka on sovittu korvaukseksi kyseisestä työstä. Vapaaehtoistyöhön ei siis liity työntekijän oikeutta vaatia työn teettäjältä mitään suorituksia.

Työttömällä on oikeus tehdä vapaaehtoistyötä

Työtön voi pääsääntöisesti tehdä vapaaehtoistyötä. Ilmoita, kun aloitat vapaaehtoistyön. Vapaaehtoistyöstä antamiesi tietojen perusteella TE-toimisto / kokeilualueen kunta arvioi, onko sinulla oikeutta saada työttömyysetuutta.

Saadaksesi työttömyysetuutta, työnhakusi tulee olla voimassa ja sinun tulee hakea kokoaikatyötä koko sen ajan, kun teet vapaaehtoistyötä.

Kun ilmoitat vapaaehtoistyön alkamisesta, työnhakusi jatkuu vastaanottoilmoituksessa kerrotulla tavalla. Noudata saamiasi ohjeita, jotta työnhakusi on voimassa koko vapaaehtoistyön ajan.

"Minulla oli tarve tehdä jotain hyvää, oppia auttamaan, kuuntelemaan, olemaan läsnä kaikenlaisten ihmisten kanssa."

"Tunnen olevani arvokas, kun pystyn jeesaamaan muita."

"En usko, että voisin tehdä mitään, mikä tuntuisi merkityksellisemmältä."

VOIMAANNUTTA

”Kun autan, tunnen,
että elän”

”Tässä tapaa monenlaisia
tyyppejä, joita ei välttämättä
yhdistä mikään muu kuin
rakkaus luontoon.”

”Jos homma ei tunnukaan
omalta, niin ainahan siitä
pois pääsee. Vapaaehtoistyö
on vapaaehtoistyötä,
sitä ei kannata ottaa
liian vakavasti, vaan on
hyvä pitää pieni pilke
silmäkulmassa.”

”Se on parasta,
mitä minulle
on koskaan
tapahtunut.”

Vapaaehtoistyön verovapaat korvaukset

Vapaaehtoistyötä teettävä yhteisö voi tarjota vapaaehtoistyöntekijöille näiden vapaaehtoistyössä tarvitsemaa koulutusta ilman, että tästä katsottaisiin syntyvän vapaaehtoistyöntekijälle verotettavaa etua.

Vapaaehtoistyöntekijöille voidaan tarjota verovapaasti myös tavanomainen ja kohtuullinen ruokailu vapaaehtoistyön yhteydessä, kunhan sitä ei ole sovittu korvaukseksi talkootyön tekemisestä.

Verohallinnon antaman ohjeen nojalla muita mahdollisia vapaaehtoiselle maksettavia verovapaita korvauksia ovat esimerkiksi vapaaehtoistyössä tehtyyn työmatkaan liittyvät matkakorvaukset.

Vapaaehtoistyötä on moneen lähtöön

Helsingin kaupunki tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan.

vapaaehtoistoiminta.hel.fi

Kirkkopalvelut ry:n ja Kansalaisareena ry:n ylläpitämässä verkkopalvelu välittää tehtäviä vapaaehtoisille.

vapaaehtoistyö.fi

Suomen Punainen Risti tarjoaa vapaaehtoistyötä ensiapuryhmissä ja ystäväpalvelussa yksinäisille.

punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi

Diakon tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön ikäihmisten kanssa.

diakon.fi/esittely/vapaaehtoistoiminta

Ikäinstituutin vapaaehtoinen voi toimia ulkoiluystävänä, vertais- tai senioritanssiohjaajana.

ikainstituutti.fi/vapaaehtoiseksi

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminta nojaa vahvasti vapaaehtoisuuteen.

mll.fi/tue-tyotamme/tule-vapaaehtoiseksi

Pelastusarmeijassa voi tehdä monenlaista vapaaehtoistyötä, satunnaisesti tai sitoutuen.

pelastusarmeija.fi/auta/vapaaehtoistyö-suomessa

Lähteet:

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry

TE-palvelut

Vapaaehtoistoimintaan liittyvät verkkosivut

STADIN YHTEISÖTALOT

Helsingin kaupungin ylläpitämät Stadin yhteisötalot ovat kaikille avoimia harrastus- ja kohtaamispaikkoja. Toiminnan tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja edistää yhteisöllisyyttä. Avoimessa, matalan kynnyksen tilassa kuka tahansa voi yhteiskuntaryhmästä tai asemasta riippumatta kokea yhdenvertaisuutta, yhteenkuuluvuutta sekä panostaa yhteiseen hyvään ja saada osaamisensa näkyviin.

Teksti ja kuvitus: Harri

Helsingin kaupungin yhteisötalot ovat saaneet alkunsa erilaisten sosiaalityön projektien sekä kansanliikkeiden kautta. Yhteisötalot toimivat pääsääntöisesti Helsingin kaupungin tilakeskuksen tai Helsingin kaupungin asunnot Oy:n omistamissa tiloissa.

Vaikka yhteisötalotoiminta ei suoraan kuulu sosiaalihuollon piiriin, tarkoituksena on tukea sen asettamia tavoitteita, kuten hyvinvoinnin ja turvallisuuden tunteen parantaminen, eriarvoisuuden vähentäminen ja osallisuuden lisääminen. Näiden päämäärien saavuttamiseksi perinteisten sosiaalipalveluiden lisäksi tarvitaan myös avoimia tiloja, joissa ihmiset voivat kohdata toisensa tasavertaisina ja löytää lisää merkityksellisyyttä elämäänsä.

Yhteisötaloissa tarjotaan tällaisia avoimia tiloja, joissa voi osallistua monenlaisiin maksuttomiin ryhmiin ja tapahtumiin, olla mukana toiminnan suunnittelussa tai yksinkertaisesti viettää aikaa ja nauttia toisten seurasta. Yhteisötalot ovat avoinna arkipäivisin ja tarjoavat monenlaista toimintaa kuten maksuttomia harrasteryhmiä, vapaaehtoistyömahdollisuuksia sekä erilaisia tapahtumia.

Monipuolista tarjontaa

Yhteisötaloilla kokoontuu myös avoimia ja suljettuja ryhmiä internetsivuilla julkaistun viikko-ohjelman mukaisesti. Ryhmien teemat vaihtelevat aina kuvataideryhmistä maahanmuuttajille tarkoitettuihin suomen kielen ryhmiin ja mielenterveys- tai päihdekuntoutujiin vertaistukiryhmiin.

Yhteisötaloilla on mahdollista lukea päivän lehdet, käyttää internetiä ja saada ohjausta verkkopalveluiden sekä tietotekniikan käytössä. Kahviloista voi ostaa paikan päällä valmistettuja tuotteita, ja osassa taloja on tiettyinä päivinä tarjolla myös edullinen lounas.

Iltaisin ja viikonloppuisin yhteisötalojen tilat ovat järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten toimijoiden käytössä maksuttomasti. Alueen asukkaat voivat vuokrata tiloja edullisesti omaan käyttöönsä.

Yhteisötalo mahdollistaa vapaaehtoistoimintaa

Jotkut yhteisötalojen toiminnoista, kuten erilaiset ryhmät, ovat kokonaan vapaaehtoistyöntekijöiden tuottamia. Tämän lisäksi yhteisötalojen kävijät ovat mukana suunnittelemassa ja tuottamassa toimintaa.

Torstai on keskimäärin kiireisin päivä yhteisötalotyössä, mutta päiväkohtaiset lukemat vaihtelevat yhteisötalokohtaisesti.

Yhteisötalo Hannan torstaina pidettävä lounas nostaa torstaipäivän kävijämäärää. Muita kävijämääriä nostavia tapahtumia ovat mm. lounasruokailut Malmilla, ruokajakopäivät Oulunkylässä ja Vuosaarissa. Perjantai on joissain yhteisötaloissa hiljaisin päivä, mutta Vuosaarissa se on viikonpäivistä kiireisin, johtuen pylvässaliaamiaisesta.

Lauantaisin ja sunnuntaisin yhteisötalojen tiloja käytetään pääasiassa yksityistilaisuuksien ja järjestö- ja paikallistoimijoiden tilaisuuksien järjestämiseen. Iltaisin ja viikonloppuisin yhteisötalojen henkilökuntaa ei ole paikalla.

Tutustumisretket yhteisötaloihin

Tiesitkö, että yhteisötaloihin on mahdollista tutustua myös kuntouttavan työtoiminnan aikana. Osallisuusvalmentaja Aino Järvinen voi tarvittaessa järjestää retkipäivän jonkin paikallisen yhteisötalon toiminnasta kiinnostuneille pajalaisille.

Viereiseltä sivulta voit katsoa missä päin Helsingin kaupungin ylläpitämät yhteisötalot oikein sijaitsevat. Useimmilla yhteisötaloilla on myös omat Facebook-sivut, joista löytyy toiminnasta ja tulevista tapahtumista ajankohtaista tietoa.

”yhteisötalot ovat kaikille avoimia harrastus- ja kohtaamispaikkoja”



Stadin yhteisöotalo Saunabaari
Metsäpurontie 25, 00630 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–17:50, ti–pe klo 9:00–16:00
+358 9 310 24587



Stadin yhteisöotalo Oulunkylän Seurahuone
Larin Kyöstin tie 7, 00650 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–16:00
+358 9 310 40912



Stadin yhteisöotalo Malmi
Kirkkonkyläntie 2, 00700 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–16:00
+358 9 310 58576



Stadin yhteisöotalo Lassila
Kaupintie 16, 00440 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 10:00–17:00
+358 9 310 73013



Stadin yhteisöotalo Pihlajamäki
Liuskentie 3 A, 00710 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–16:00
+358 9 310 41010



Stadin yhteisöotalo Kontula
Keinulaudankuja 4 C, 00940 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 10:00–14:00
+358 9 310 61952



Stadin yhteisöotalo Vuosaari
Mustalahdentie 10, 00960 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–16:00
+358 9 310 73249



Stadin yhteisöotalo Käpylä
Pohjolankatu 3–5, 00610 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–14:00
+358 40 589 1736



Stadin yhteisöotalo Hanna
Sturenkatu 12, 00510 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–16:00
+358 9 310 73933



Stadin yhteisöotalo Betanija
Perämiehenkatu 13, 00150 Helsinki
Avoinnna ma–pe klo 9:00–16:00 ja pe klo 10:00–14:00
+358 9 310 73935

