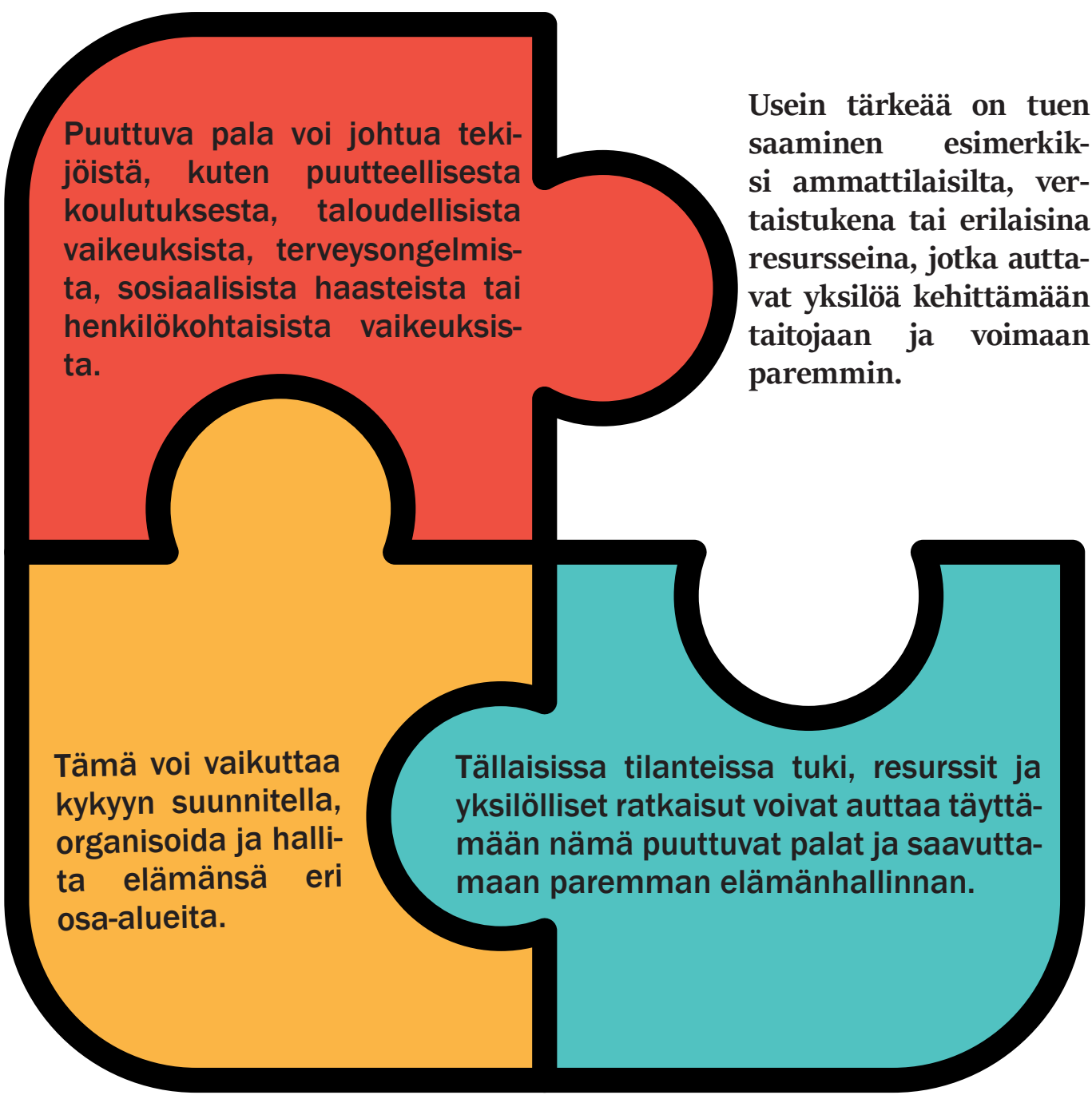


# PUUTTUVA PALA

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](https://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](https://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**

**V**apaaehtoistyö on aina pohjimmiltaan lähimmäisestä välittämistä. Naapuriavusta ja yhteisestä kyläkoulun rakentamisesta on tultu kansainvälisiin keräyksiin ja netissä tapahtuvaan vapaaehtoistytöhön. 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 vastikeettomuus

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. Vapaaehtoistytöhön ei siis liity työntekijän oikeutta vaatia työn teettäjältä mitään suorituksia.

## Työttömällä on oikeus tehdä vapaaehtoistytötä

Työtön voi pääsääntöisesti tehdä vapaaehtoistytötä. Ilmoita, kun aloitat vapaaehtoistytön. Vapaaehtoistytötä antamiesi tietojen perusteella TE-toimisto / kokeilulalueen kunta arvioi, onko sinulla oikeutta saada työttömyysetuutta.

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

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

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

”Vapaaehtoistytötä kannattaa tehdä oman elämäntilanteen ja jaksamisen puitteissa, olipa se kertaluontoista tai pidempiaikaista”

”Kun autan, tunnen, että elän”

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

# VOIMAANNUTTAA

## Vapaaehtoistyön oikeudet ja velvollisuudet

- Mahdollisuus osaamisen ja elämäntilanteen mukaiseen tehtävään
- Oikeus perehdytykseen ja ohjaukseen
- Velvollisuus toimia sovitun mukaan ja ilmoittaa muutoksista
- Oikeus kieltäytyä tarjotusta tehtävästä tai lopettaa halutessaan

**"Tässä tapaa monenlaisia tyyppisiä, 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."**

**"Tunnen olevani arvokas, kun pystyn jeesaamaan muita."**

**"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

Jos haluat kokeilla vapaaehtoistyötä työtoiminnan aikana, sovi siitä työnjohtajan/ohjaajan kanssa. Voit tutustua haluaamasi vapaaehtoistyöhön osallisuusvalmentaja Aino Järvisen kanssa.

Helsingin kaupunki tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistoimintaan.

**[vapaaehtoistoiminta.hel.fi](http://vapaaehtoistoiminta.hel.fi)**

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

**[vapaaehtoistyo.fi](http://vapaaehtoistyo.fi)**

Suomen Punainen Risti tarjoaa vapaaehtoistyötä ensiapuryhmissä ja ystäväpalvelussa yksinäisille.

**[punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi](http://punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi)**

Diakon tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön ikäihmisten kanssa.

**[diakon.fi/esittely/vapaaehtoistoiminta](http://diakon.fi/esittely/vapaaehtoistoiminta)**

Ikäinstituutin vapaaehtoinen voi toimia ulkoiluystävänä, vertais- tai senioritanssiohjaajana.

**[ikainstituutti.fi/vapaaehtoiseksi](http://ikainstituutti.fi/vapaaehtoiseksi)**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminta nojaa vahvasti vapaaehtoisuuteen.

**[mll.fi/tue-tyotamme/tule-vapaaehtoiseksi](http://mll.fi/tue-tyotamme/tule-vapaaehtoiseksi)**

Pelastusarmeijassa voi tehdä monenlaista vapaaehtoistyötä, satunnaisesti tai sitoutuen.

**[pelastusarmeija.fi/auta/vapaaehtoistyo-suomessa](http://pelastusarmeija.fi/auta/vapaaehtoistyo-suomessa)**

Lähteet:

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry  
TE-palvelut

# 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

**H**elsingin 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-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 klo 9:00 - 16:00 ja pe klo 10:00 - 14:00  
+358 9 310 73935

