

Työttömän ensiapupaketti

Tukipaketti työttömälle
ja työttömyyden uhatessa

Työttömän Ensiapu
tyottomanensiapu.fi

Kohderyhmät

Kun työ päättyy tai uhkaa päättyä, edessä on uusi tilanne. Keräsimme tietoa ja toimintaohjeita, miten toimia. Valitse itsellesi sopivimmat keinot. Teemojen avulla voit tunnistaa erilaisia tilanteita ja vaihteita. Muista ilmoittautua työllisyyspalveluihin ja hakeutua muiden seuraan. Älä jää yksin.

Menestystä työelämän muuttuviin tilanteisiin.

	Kohti uutta työtä	3
	Työttömyyskassa	8
	Raha-asiat puheeksi	10
	Mielenterveys	15
	Terveyden ylläpitäminen	22
	Vinkit ja linkit	25
	Varaudu työttömyyteen	26

Kohti uutta työtä

- Jos samassa työssä on työskennellyt pitkään, työttömyyden koittaessa yleensä ääripäät korostuvat. Työnhakuun lähdetään ”sata lasissa” yrittäen jokaiseen avoimeen paikkaan tai työn loppuminen voi olla niin lamaannuttavaa, ettei sängystä pääse ylös.
- Ensisijaisen tärkeää on muistaa hakeutua työllisyyspalveluihin työttömäksi työnhakijaksi ja laatia työllistymissuunnitelma. Ilman näitä toimenpiteitä ei saa työttömyyspäivärahaa.
- Työllisyyspalveluiden lisäksi avoimia työpaikkoja löytyy sosiaalisen median kautta (#rekry, #avointyopaikka), kauppojen ilmoitustauluilta, sanomalehdistä ja tuttavien kautta. Soita rohkeasti kiinnostavalta vaikuttavaan työpaikkaan ja työnantajalle.
- Monesti kohdennettu hakemus tuottaa paremman tuloksen työnhaussa kuin useat hakemukset ’mihin tahansa’. Aloilla on erilaisia tapoja työllistyä – perinteinen puhelinsoitto voi peitota hakemuskirjeet! Muista tutustua etukäteen yritykseen, josta haet työtä. Näin osaat myös kertoa, mitä voisit tulevassa työssäsi tehdä.
- Yksittäisen työpaikan hakeminen voi päättyä myös siihen, että saat hylkäävän viestin, jossa kerrotaan, että työhön valittiin joku toinen. Osa työnantajista ei vastaa työhakemuksiin tai reagoi hakemukseen millään tavalla. Työnantajaa voi tällöin lähestyä hakuajan päätyttyä sähköpostilla tai puhelimitse ja tiedustella työpaikan täyttämisen tilanteesta.

- Työhaussa voi kestää, eikä hyvästä yrityksestä huolimatta paikkaa heti välttämättä löydy. Se ei tarkoita, etteikö osaamisesi kelpaisi tai etteivätkö työnhakudokumentit olisi kunnossa. Työnhaku on monen sattuman summa. Yksi onnistuminen riittää.

**On tärkeää saada yksittäisellekin
työhaulle päätös.
Se, ettei mahdollinen työnantaja
reagoi hakemukseen, ei johdu
työnhakijasta.**

Tunnista taitosi ja verkostoidu toisten hakijoiden kanssa!

Työttömyys tiedossa

- Rekisteröidy työnhakijaksi.
 - Työnhakusuunnitelman lisäksi olet oikeutettu esimerkiksi ammatinvalintapsykologin keskusteluapuun.
- Päivitä ansioluettelo - älä anna henkilötietojasi tekoälylle!
 - Kiinnitä huomiota myös koulutukseen joita olet käynyt työsuhteen aikana, kielitaitoon ja yleiseen osaamiseen, jotta sopivat eri ympäristöihin.
- Verkostoidu, ja kerro etsiväsi työtä!
- Katkaise häpeän kierre. Nykytyöelämä on epävakaata: myös hyvä tyyppi ja osaava ammattilainen voi jäädä työttömäksi.
- Ole ylpeä osaamisestasi!
- Löydät työpaikan todennäköisesti tutun tutun eli 2. asteen kontaktin kautta. Nämä ovat niitä kuuluisia piilotyöpaikkoja.

Tunnista osaamista

- **Missä olet hyvä? Mitä olet tehnyt paljon?**
- Oman osaamisen tunnistaminen voi olla haastavaa, sillä omaa osaamista pitää helposti itsestäänselvyytenä. Miettimällä esimerkiksi kolme keskeistä edellistä työtehtävää tai työtehtäviä, joista olet erityisesti nauttinut ja saanut hyvää palautetta, tunnistat osaamistasi. Kerro konkreettisia esimerkkejä työhakemuksessa.
- Hakeudu esimerkiksi työpsykologin vastaanotolle tunnistamaan osaamistasi. Keskustelkaa asioista joita voisi hyödyntää seuraavassa työssä.
- Työpsykologeja on työterveyden lisäksi esim. työllisyyspalveluissa.
- Mikä on ydinosuamistasi, jonka olet hankkinut koulutuksen tai kokemuksen kautta? Tai harrastuksessa tai luottamustehtävissä? Myös ystävät ja aiemmat työkaverit tunnistavat monesti osaamista, jota ei itse huomaa tai pitää itsestäänselvyytenä.

Opettele kertomaan itsestäsi lyhyesti ja tiiviisti - näin voit lyhyenkin kohtaamisen aikana kertoa osaamisesta. Se voi johtaa työllistymiseen!

Rakentakaa vertaistukea

- Työttömyys voi herättää häpeää. Lähde mukaan tai perusta vertaisryhmä ehdottamalla yhteistä puuhaa arkipäiviksi. Sopivaa puuhaa voivat olla esimerkiksi lenkkeily, yhteinen lounas, kutominen tai työnhakupiirit. Muun muassa kirjastojen kautta saa usein tiloja maksuttomasti käyttöön.
- Päästä irti vanhasta työstäsi. Työn päättymistä ja siitä irtipäästämistä työstetään eri tavoin. Osalle läksiäiset ovat tärkeitä, osa ei halua enää kohdata työkavereitaan. Tunnista omia tunteitasi ja työstä niitä – silloin on helpompaa menestyä myös työhaastattelun hankalissa kysymyksissä kuten ”miksi edellinen työsuhteesi päättyi?”.
- Toimikaa toistenne työnhaun tukena: vinkatkaa paikoista, lukekaa toistenne hakemuksia ja harjoitelkaa haastatteluja varten.



Työttömyyden alkaessa

- Älä panikoi! Se tarkoittaa, että keskityt hakemaan niihin töihin ja työpaikkoihin, joihin osaamisesi sopii. Tiedustele myös vaikka paikkoja ei olisi auki.
- Tutustu eri tapoihin työllistyä: voitko osoittaa osaamisesi käytännössä? Onko palkkatuki tai työharjoittelu kohdallasi mahdollisuus? Entä kouluttautuminen uudelle alalle tai osaamisen päivittäminen?
- Hakeudu koulutukseen. Esimerkiksi verkkokursseja löytyy usealta alalta. Kansalaisopistot järjestävät myös päiväopetusta.
- Pidä kiinni arkirytmistä.

Työttömyyden pitkittyessä

- Hakeudu tuen pariin: Uravalmennukseen, koulutukseen tai kuntouttavaan toimintaan.
- Pidä huolta työkyvystäsi ja terveydestäsi.
- Selvitä mahdollisuus tarvittaessa työkykyarvion teettämiseen.
- Kerrytä uutta osaamista esimerkiksi järjestötoiminnassa työskentelyn tai vapaaehtoistyön kautta.
- Toimi aktiivisesti työvoimapalvelumallin mukaisesti.
- Keskity kertomaan ansioluettelossasi osaamisestasi.
- Muista että pitkänkin työttömyyden jälkeen voi työllistyä!

Yksikin onnistuminen työnhaussa riittää!

Ansiopäivärahanhakija, toimi näin!

1 Ilmoittaudu työttömäksi kokoaikatyönhakijaksi työllisyyspalveluihin viimeistään ensimmäisenä työttömyys- tai lomautuspäivänä.

Ansiopäivärahan edellytyksenä on, että työnhakusi on voimassa. Voit ilmoittautua työnhakijaksi työllisyyspalvelujen nettisivujen kautta: www.tyomarkkinatori.fi. Ilmoittaudu, vaikka työvelvollisuutesi ei olisi vielä päättynyt.

2 Täytä ensimmäinen ansiopäiväraha hakemus, kun työttömyyttä tai lomautusta on kestänyt vähintään 14 vuorokautta.

Tämän jälkeen hae etuutta aina joko neljän viikon tai kalenterikuukauden hakujaksoissa. Saat apua tarvittaessa työttömyyskassastasi.

3 Tarkista, että sinulla on tarvittavat liitteet hakemukseen.

Tarvittavia liitteitä voivat olla esimerkiksi kopio palkkatodistuksesta, työsopimuksesta sekä mahdollisesta irtisanomis- tai lomautusilmoituksesta. Tarkista tarvittavat liitteet oman työttömyyskassan sivuilta. Työttömyyden alkaessa toimita kassaan kopio irtisanomisilmoituksesta. Sinun ei tarvitse lähettää palkkatodistusta, sillä työttömyyskassa saa palkkatiedot suoraan tulorekisteristä. Jos tulorekisterin tiedot ovat puutteelliset, sinulta pyydetään tarkentavia tietoja kuten viimeisintä palkkatodistusta. Tilaa erillinen muutosverokortti etuutta varten OmaVero-palvelusta: www.vero.fi. Voit toimittaa hakemuksen, vaikka sinulla ei olisi vielä kaikkia liitteitä käytettävissäsi. Lähetä ne työttömyyskassaan heti, kun ne saat.

4 Toimita pyydytetyt lisäselvitykset ja puuttuvat liitteet.

Muista ilmoittaa työttömyyskassaan päivärahoikeuteen vaikuttavista muutoksista kuten muuttuneista henkilö- ja yhteystiedoistasi, työllistymisestä, sairauslomasta tai muusta etuudesta. Muista kysyä työllisyyspalveluista aktivoivien toimien mahdollisesta vaikutuksesta sekä velvoittavuudesta ja tarvittavista todistuksista.

5 Lähetä jatkohakemus liitteineen hakemusjakson päätyttyä.

Jatkohakemuksen voit lähettää hakemusjakson päätyttyä. Jos täytät hakemuksen esimerkiksi neljältä kalenteriviikolta, voit lähettää sen aikaisintaan neljännen kalenteriviikon sunnuntaina.

Työttömyyskassan terveiset

Kun sinulla on kysyttävää työttömyysturvasta, olethan yhteydessä työttömyyskassaan. Tarkista aikarajat ja ilmoittaudu työllisyyspalveluihin viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä.

Työttömyyskassa-asioissa saat neuvoa kassasta, et liiton aluetoimistosta. Ole yhteydessä suoraan työttömyyskassaan!

Huomaa, että muutosturvakokonaisuutta (muutosturvakoulutus ja muutosturvaraha) on haettava 60 päivän sisällä irtisanomisilmoituksesta, vaikka työvelvoite jatkuisi.

Toimita hakemuksesi työttömyyskassaan ajoissa, ansiopäiväraahahakemuksen on oltava työttömyyskassassa 3 kk sisällä haettavan jakson ensimmäisestä päivästä. Muista pitää työnhaku voimassa.

Muistuta tarkistamaan, että työttömyyskassa jäsenmaksut ovat maksettuna.

Muista työttömyyskassojen maksamat muut etuudet: mm. muutosturvaraha (yli 55 v.), vuorottelukorvaus sekä liikkuvuusavustus, jos otat työn vastaan kauempaa.

Ole yhteydessä verotoimistoon ja pyydä muutosverokortti etuutta varten. Ansiosidonnainen päiväraha on etuus, ei palkkaa. Veroprosenttisi voi muuttua. Toimita verokortti työttömyyskassalle.

Pidä kirjaa tehdyistä työpäivistä tai sairauspäivärahaan oikeuttavista päivistä sekä mahdollisesta hoitovapaasta.

Työttömyyden tai lomautuksen uhatessa: varaudu muutoksiin raha-asioissa

Työttömyyden seurauksena tulot pienenevät ja asia voi huolestuttaa. Tästä syystä on hyvä ottaa hetki aikaa ja suunnitella taloutta rauhassa.

1 Pohdi hetki rahatilannettasi

- Laita ylös omat tulot ja menot. Listaa myös olemassa olevien velkojen määrä ja kuukausierät.
- Seuraa arjen kulutustasi esimerkiksi kuukauden ajan. Voit käyttää apuna maksutonta penno.fi -verkkosovellusta.
- Tarkastele rahankäyttöäsi kriittisesti. Mikä on sinulle välttämätöntä, tarpeellista tai turhaa?

2 Valmistaudu muutokseen

- Ota selvää mahdollisista etuuksista: Kela, työttömyyskassat.
- Käy läpi taloutesi asiat kuten lainat ja sopimukset. Neuvottele tarvittaessa pankin tai velkojan kanssa.
- Karsi ylimääräiset menot, kuten mahdolliset useammat päällekkäiset suoratoistopalvelut.

3 Toimi ennakoivasti

- Vältä uuden velan tai osamaksujen ottamista, jos tiedät tulojen pienentyvän.
- Älä jää yksin – puhu asiasta perheessä ja lähipiirissä.
- Hae tarvittaessa apua raha-asioden suunnitteluun.

Työttömyyden tai lomautuksen alkaessa: pyri sopeuttamaan tulot ja menot uudessa tilanteessa

Rahatilanteeseen voi tulla muutoksia tai katkoksia tulonlähteen muuttuessa. Kun tilanne vakiintuu, on raha-asioiden hoitaminen taas helpompaa.

1 Varaudu rahatilanteen vaihteluihin

- Rekisteröidy työnhakijaksi työllisyyspalveluissa. Hae työttömyysetuutta työttömyyskassasta tai Kelasta.
- Huomioi, että tuloihin voi tulla taukoa. Neuvottele tarvittaessa velkojien (laskun lähettäjiä kanssa) eräpäivän siirrosta tai tee laskuille uusi maksusuunnitelma odottaessasi työttömyysetuuden saapumista.
- Kun etuudet vihdoinkin alkavat pyöriä ja rahaa voi tulla kerralla isompi summa, huolehdi mahdollisista rästilaskuista ja pyri mahdollisuuksien mukaan pistämään rahaa myös sivuun siltä varalta, että työttömyys jatkuu pitempään.

2 Laita menot tärkeysjärjestykseen

- Laita laskut tärkeysjärjestykseen. Jos sinulla on vaikeuksia maksaa laskuja, pyydä uutta maksusuunnitelmaa tärkeimmille maksuille, kuten vuokralle.
- Suunnittele arkeasi tekemällä budjetti. Voit lisätä mukaan myös mielekkääseen tekemiseen liittyviä maksuttomia rivejä, kuten kirjastokäynnin tai kävelyretken.
- Jos rahat eivät riitä kaikkeen, voit joutua päästämään osan laskuista perintään. Kysy rohkeasti neuvoa talous- ja velkaneuvonnan ammattilaisilta.

3 Ota raha-asiat puheeksi

- Keskustele muuttuneesta rahatilanteestasi läheisten kanssa. Yhteinen ajanvietto onnistuu myös edullisesti tai maksutta.
- Älä ota uutta korkeakorkoista lainaa laskujen tai velkojen maksuun. Siitä seuraa entistä hankalampi tilanne.
- Lamaannus voi yllättää, jolloin omien talousasioiden hoitaminen voi tuntua raskaalta – hae apua jaksamiseesi.

Työttömyyden tai lomautuksen jatkuessa: muista, että apua ja tukea on saatavilla

Pienellä budjetilla pärjääminen vaatii sinnikkyyttä. Hae tarvittaessa apua pitkittyneisiin maksuvaikeuksiin.

1 Huolehdi arkisista voimavaroista

- Taloudellinen niukkuus voi tuntua kuormittavalta kulutuskeskeisessä yhteiskunnassamme. Muista, että mielekäs arki ei perustu jatkuvalla kuluttamiselle.
- Hae tarvittaessa sosiaalietuuksia, kuten toimeentulotukea. Taloudellista apua tai muuta tukea voi olla saatavilla myös hyvinvointialueesi sosiaalipalveluista tai seurakunnasta.
- Hyödynnä esimerkiksi kirjastojen maksuttomia palveluja. Muista myös ruokajakelut ja edulliset yhteisruokailut. Löydät ne kootusti [Ruoka-apu.fi](https://www.ruoka-apu.fi) -sivustolta.

2 Hakeudu tarvittaessa velkaneuvontaan

- Jos et pysty maksamaan velkoja, ota yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan.
- Pyri välttämään lisävelkaantumista. Myös laskurästit ovat lisävelkaa.
- Muista, että veloista voi selviytyä! Talous- ja velkaneuvonnan ammattilainen voi arvioida kanssasi mahdollisuuksia erilaisiin velkojen järjestelykeinoihin.

3 Suuntaa katsetta myös tulevaan

- Huomioi tulojen muutos, jos siirryt ansiosidonnaiselta työmarkkinatuella työttömyyden keston perusteella. Varmista, että myös muut etuudet ovat ajan tasalla tilanteen muuttuessa.
- Jos teet työpätkiä tai osa-aikatyötä, tarkista saatko kerrytettyä uutta työssäoloa. Ansiosidonnaista varten on pysyttävä työttömyyskassassa joko suorajäsenenä tai liiton kautta.
- Muista, että et ole yksin. Omaan tilanteeseen voi saada uusia näkökulmia ja toiveikkuutta esimerkiksi vertaisryhmistä tai netin vertaiskanavista.

Kun kohtaat irtisanomisen tai sen uhan

Miten mieli reagoi muutoksissa?

- Työttömyys ja sen uhka ovat kriisejä, jotka saavat meissä aikaan stressiä. Muutokseen kuuluukin reagoida ja reaktiot ovat aina yksilöllisiä.
- Muutosprosessi herättää aina tunteita, joita ei voi ohittaa. Niiden käsittely vie aikaa ja energiaa. Epämukaviakaan tunteita ei tarvitse pelätä vaan niiden kanssa kannattaa oppia elämään.
- Muutosprosessi vaatii työskentelyä kahdella tasolla:
 1. Ihmisen on pystyttävä päätöksentekoon ja ongelmanratkaisuun.
 2. Toisaalta on työskenneltävä omien tunteidensa kanssa.

Muutosneuvotteluiden aikana

- Työ voi olla avuksi: Kun keskityt tehtäviisi, ei turhalle murehtimiselle jää liikaa aikaa.
- Tuo esiin omia ratkaisujasi niin kauan, kun neuvotteluvaraa on. Jos olet halukas tekemään muuta kuin nykyistä työtäsi, kerro se työnantajalle.
- Kohtelee tässäkin ”kilpailutilanteessa” työkavereitasi arvostavasti.

Selviytymiskeinoja:

- Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi, panosta työstä palautumiseen.
- Ole aktiivinen, osallistu, tee mieluisia asioita.
- Keskustele muiden kanssa, jaa huolesi – älä jää yksin.
- Selvitä faktat.
- Kysy epäselvistä asioista – tieto auttaa ymmärtämään.
- Pohdi, miten olet selvinnyt aikaisemmista muutoksista.
- Pohdi, mitä uusia mahdollisuuksia, myönteistä muutos voisi tuoda.

Mahdollisen irtisanomisen hetkellä

Sinulla on oikeus pyytää luottamushenkilö tuekseen tilanteeseen, esim. muutosneuvotteluihin.

Valmistaudu keskusteluun.

- Ota mukaan muistilista asioista, joita haluat kysyä. Kirjoita vastaukset ylös, niin muistat ne jälkeenpäin.
- Pyydä työnantajalta työtodistus. Voit auttaa sen laatimisessa.
- Varmista esihenkilöltä, voitko käyttää häntä suosittelijana.
- Sovi, miten irtisanomisestasi kerrotaan muille.

Muista, että erilaiset tunteet ovat tässä tilanteessa luonnollisia.

- On normaalia lamaanua, purskahtaa itkuun tai jopa vihastua.
- Pysähdy, keskity hengittämiseen ja suhtaudu tunteisiisi ja ajatuksiisi hyväksyvästi.

Irtisanomisen jälkeen

Vaikka ymmärtäisit syyt, irtisanominen tuntuu hylkäämiseltä.

- Aivot aktivoituvat kysymään: Miksi juuri minä? Sitten alkaa suru ja luopuminen.
- Pyri hyväksymään erilaiset, hämmentävätkin tunteet ja ajatukset.

Toipuminen vie vähintään viikkoja.

- Pidä huolta itsestäsi. Pidä kiinni arkirutiineista. Hoida kuntoasi, syö hyvin, tapaa ihmisiä.
- Olet muutakin kuin työsi – sisar, kumppani, vanhempi, ystävä.
- Osaamisesi ei katoa yhdessä yössä.
- Mieti myöhemmin sitä, mikä sinua kiinnostaa ja innostaa, missä haluat olla töissä, millaisia uusia mahdollisuuksia löytyy.
- Hyödynnä monipuolisesti työpaikan tarjoama tuki, vaikka se ei innostaisikaan.
- Työterveys on käytettävissä irtisanomisajan loppuun asti. Hae sieltä tukea pohtiaksesi jonkun ulkopuolisen kanssa tilannettasi, tunteitasi ja ajatuksiasi.

Muutoksen vaiheet

Jonkun loppuminen

- Ensimmäinen reaktiosi voi olla lamauttava emotionaalinen shokki, jolloin tieto muutoksesta saatetaan kieltää.
- Tunteilla on tärkeä tehtävä suojata sinua ja hälyttää silloin, kun kohtaavat uhkaa.
- Mielesi saattaa ensin suojella sinua hankalilta tunteilta ja ikään kuin eristää tunteet.
- Kun olet valmis ja kestät sen, otat tunteita käsittelyyn pikkuhiljaa.
- Uskalla kohdata tunteet. Se edistää selviytymistä, sillä tunteet pyrkivät kuitenkin pintaan jossain vaiheessa.

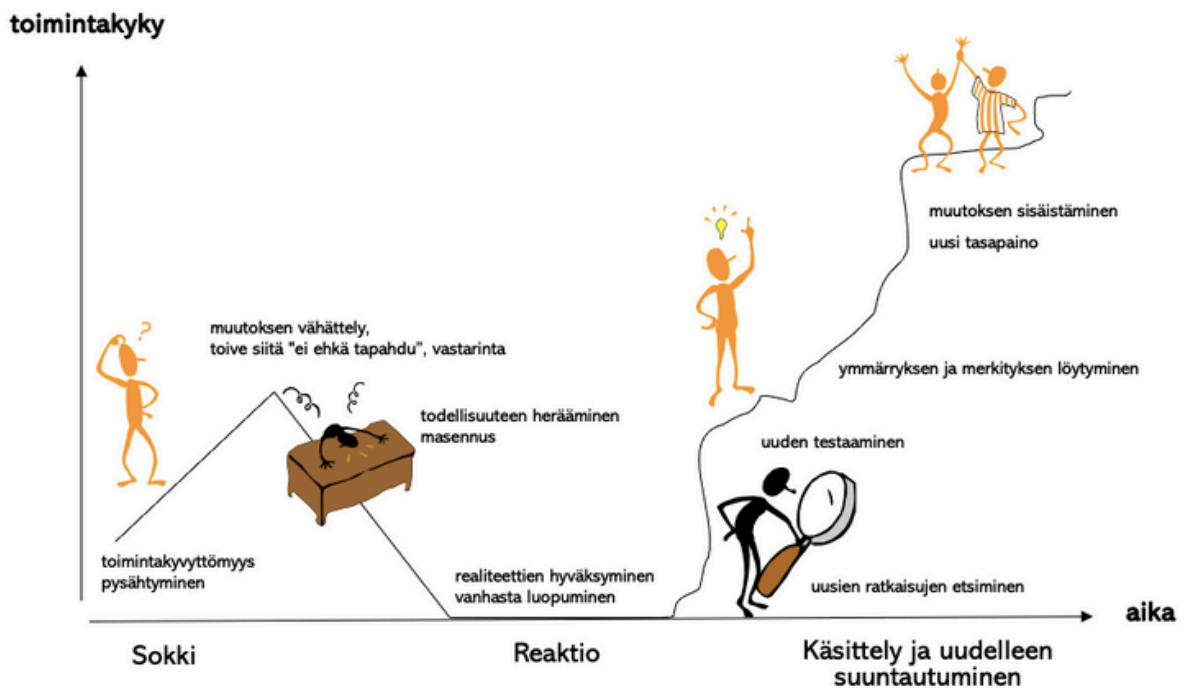
Jonkun menettäminen

- Vaihetta kuvaa sisäinen epäjärjestys, jossa tunteesi saattavat vaihdella paljonkin.
- Keskeisenä tunteena on usein uhan kokeminen. Uhkaa koetaan niin kauan kun epätietoisuus siitä, mitä tämä merkitsee omalta kannaltasi, jatkuu.
- Tässä vaiheessa alat janota lisää tietoa ja alat toimia.

Taakse jättäminen

- On tärkeää, että käsittelet muutokseen liittyviä tunteita. Tutusta ja turvallisesta luopuminen pelottaa, tekee kipeää – se vaatii usein surutyöskentelyä.
- Pikkuhiljaa hyväksyt muutoksen todeksi ja opit elämään sen kanssa.
- Vähitellen olet valmis näkemään uusia mahdollisuuksia ja valintoja, ratkaisemaan ongelmia ja ajattelemaan läpikäytyä oppimisen kannalta.
- Tässä vaiheessa olet valmis sopeutumaan ja kasvamaan uusiin rooleihin ja vastauksiin.

Muutoksen käsittelyn vaiheet



Miten pidät yllä sitkeyttä ja toivoa muutoksessa?

Muistele aiempia vaikeita tilanteita ja miten olet niissä selviytynyt. Kiinnitä huomiota aiempiin onnistumisiisi. Se lisää myönteisyyttä ja luottamusta omiin kykyihin.

Muista, että maaliin ei tarvitse päästä heti, pienet tavoitteet auttavat eteenpäin. Epäonnistumisiakin tulee, mutta niistäkin pääsee yli. Matkan varrella voi löytyä uusia suuntia. Aina on toivoa ja mahdollisuuksia.

Puhu itsellesi kannustavasti. Myönteinen puhe lievittää stressiä ja lisää uskoa tulevaan.

Pyydä ja vastaanota apua. Se lisää positiivisten tunteiden kokemista haastavissakin tilanteissa.

Mielenterveyden käsi työttömyyden kohdatessa

Lepo ja palautuminen

- Riittävä uni • Jaksaminen • Unirytmii
- Riittävä palautuminen

Ravinto

- Riittävä ja ravitseva ruoka • Yhdessä syöminen
- Ruuasta nauttiminen
- Aamupala, lounas, välipalat, päivällinen
- Ruuan äärelle rauhoittuminen

Ihmissuhteet ja tunteet

- Ihmissuhteiden ylläpitäminen • Itsetuntemus ja itsetunto • Avun pyytäminen • Keskustelut
- Tunteiden ilmaiseminen
- Osallisuuden kokemus

Liikkuminen ja kehosta huolehtiminen

- Kehon tarpeiden kuuntelu • Sopiva liikunta
- Kehonhuolto • Rentoutuminen

Mielekäs tekeminen ja luovuus

- Mielekäs tekeminen • Rentoutuminen
- Huumori • Harrastukset • Uuden opettelu
- Oma aika

Päivän rytmi

- Tasapaino voimavarojen ja kuormituksen osalta
- Vuorokausirytmii • Ajanhallinta • Oma aika

Arvot ja päivittäiset valinnat

- Arvojen mukainen toiminta • Tavoitteet
- Unelmat • Valinnat • Merkityksellinen elämä



Terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

Jos jäät työttömäksi

- Ahdistusta ja huolta voi helpottaa noudattamalla tavallisia arkirutiineja kuten laittamalla ruokaa, liikkumalla, siivoamalla, ulkoilemalla. Näin pidät huolta itsestäsi.
- Tavalliset asiat tuovat rytmiä päiviin ja viikkoihin. Pienikin toimeliaisuus lisää elämään hallinnan tunnetta ja edistää hyvinvointia.
- Älä jää yksin, hae rohkeasti apua tai tukea.
 - Tukea ja tietoa löytyy monesta paikasta, esim. järjestöt, eri verkkosivut, kunnan palvelut. Kysy tarkempia tietoja rohkeasti. Sinulla on oikeus saada apua ja tukea!
 - Työttömien yhdistykset tarjoavat tukea ja neuvoja sekä vertaistukea ja tekemistä. Etsi oman alueesi yhdistys ja ota rohkeasti yhteyttä! tyottomat.fi/jasenisto/

Työttömällä on lakiin perustuva oikeus maksuttomaan terveystarkastukseen

- Tarkastuksen tavoitteena on terveyden ja työ- ja toimintakyvyn arviointi sekä niiden ylläpitäminen ja edistäminen.

Tarkastus sisältää:

- Mittauksia ja kokeita (verenpaine, peruslaboratoriokokeet)
- Elintapojen ja terveystottumusten kartoitusta
- Rokotustietojen päivittämisen
- Kuulon ja näön tutkimukset tarvittaessa
- Ohjausta ja tukea terveyshaittojen ehkäisyyn.
- Terveystarkastukseen hakeutuminen ja niiden toteuttamistavat vaihtelevat alueittain. Tarkastukseen hakeudutaan itse, työllisyyspalvelujen tai sosiaalipalvelujen kautta.
- Kysy omasta terveystieteisestä!
- Huomaa, että jatkohoito voi olla maksullista.

Irtisanotun työterveyshuolto

- Työterveyshuoltolaki velvoittaa työnantajan tarjoamaan työterveyspalvelut tuotannollisista tai taloudellisista syistä irtisanomilleen työntekijöille 6 kk ajan.
- Velvollisuus koskee työnantajia, joiden palveluksessa työskentelee säännöllisesti työ- tai virkasuhteessa vähintään 30 työntekijää.
- Velvollisuus koskee työntekijöitä, joiden työsuhde on kestänyt vähintään 5 vuotta.
- Työterveyshuolto pitää järjestää samanlaisena kuin työsuhteessa oleville.

Työnantajan velvollisuus päättyy, jos irtisanottu työntekijä siirtyy uuden työnantajan palvelukseen toistaiseksi voimassa olevaan tai vähintään 6 kuukautta kestävään määräaikaiseen työ- tai virkasuhteeseen, johon kuuluu työterveyshuolto. Työntekijän pitää ilmoittaa asiasta edelliselle työnantajalle.

www.kela.fi/tyonantajat-tyosuhteen-jalkeen, Työterveyshuoltolaki 1.luku, 1 §

Vinkkejä terveyden ylläpitoon

- Mieti, hyötyisitkö työttömän terveystarkastuksesta
- Kokeile sisällyttää viikkoosi jotakin itsellesi mieluisaa tekemistä
- Pohdi, mikä voisi tuoda sinulle rytmiä arkeen

Lisää ideoita löydät osoitteesta
tyottomat.fi/terveytta-tyottomille

Lue lisää

tyottomanensiapu.fi

Vinkkejä mielenterveyden kohentamiseen mieli.fi

Vinkkejä terveyden ylläpitoon
tyottomat.fi/terveytta-tyottomille

Vinkkejä taloudenhallintaan takuusaatio.fi

Vinkkejä työnhakupalveluihin ja työnhakuun
tatsi.fi/ensiapupaketti-vinkit
suomi.fi/oppaat/tyottomuus

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa **09 2525 0111** (pvm/mpm). Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Varaudu työttömyyteen

Tee ainakin nämä

- 1 Dokumentit kuntoon:** pyydä työtodistus ja pakkatodistus, sekä varmista, että sinulla on työsopimus tallessa.
- 2 Huolehdi taloudesta:** tee itsellesi budjetti ja kirjaa siihen menot ja tulot (esim. penno.fi). Alustavan päivärahan voit laskea esimerkiksi TYJ:n päivärahalaskurilla (tyj.fi)
- 3 Selvitä, mihin etuuksiin sinulla on oikeus** ja mistä niitä voi hakea. Neuvontaa saat esim. työttömyyskassasta, Kelasta, hyvinvointialueelta, te-palveluista ja sosiaalitoimesta.
- 4 Muista maksaa laskut** tai neuvotella maksuajasta ennen laskun eräpäivää. Apua saat mm. Oikeuspalveluvirastojen tarjoamasta velkaneuvonnasta tai Takuusäätiöstä. Ole tarvittaessa yhteydessä velkaneuvontaan ja ulosottoon, sovi toimenpiteistä.
- 5 Hyödynnä päättyvän työpaikan tuki** vaikka se ei innostaisikaan. Osallistu infoihin, käy työterveyshuollossa, sekä selvit oikeutesi muutosturvaan ja koulutukseen.
- 6 Hakeudu työkykyarvioon**, jos epäilet työkykysi laskeneen. Pääset siihen työterveyshuollon tai terveyskeskuksen kautta. Tarkista, oletko oikeutettu työterveyshuoltoon jopa 6kk muutosneuvotteluiden jälkeen.
- 7 Päivitä ainakin ansioluettelo.** Tuo esille uusimmasta vanhimpaan koulutus, kokemus ja osaaminen.
- 8 Kysy suosittelijoiksi** esimerkiksi esihenkilöä ja työkaveria.
- 9 Kysy avoimia työpaikkoja** tuttavilta, sosiaalisessa mediassa tai aiemmilta työnantajilta.
- 10 Huolehdi itsestäsi** ja pidä kiinni arkirutiineista. Pysyttele aktiivisena, nuku ja syö säännöllisesti, tapaa ihmisiä ja liiku itsellesi mieltuisalla tavalla.

Yhteistyössä ja vertaistuessa on voimaa.

Älä jää yksin, työllistyä voi pitkän tai lyhyen työttömyysjakson jälkeen.

tyottomanensiapu.fi