



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

TIETOA RAHA-ASIOIDEN

HYVÄÄN HALLINTAAN

Vauvaperheen talous

Raskausaika on muutoksen ja valmistautumisen aikaa

VAUVAN SYNTYMÄ on usein onnellinen ja odotettu asia. Vauvan tulon myötä perheen arki, rytmi ja elämäntavat usein muovautuvat uudelleen ja perheen raha-asiat muuttuvat. Käytännön asioiden suunnittelu on yksi tapa valmistautua uuteen elämävaiheeseen ja perhe-elämään. Olet saattanut selvittää, miten vanhempainvapaa vaikuttaa tuloihin tai laskea, paljonko vauvalle tehtävät hankinnat tulevat maksamaan.

Raha koskettaa meitä kaikkia tulotosta riippumatta. Rahasta ei ole aina helppo puhua. Lapsuudessa saatu malli rahasta puhumisesta, kulutuksesta ja säästämisestä ovat usein pohja sille, miten suhtaudumme rahaan aikuisena. Vanhemmaksi tulo motivoi miettimään

raha-asioita myös siitä näkökulmasta, miten turvata oma ja lapsen tulevaisuus.

Raskausaika on hyvä kohta pysähtyä pohtimaan omia ja yhteisiä rahaan liittyviä odotuksia, tunteita ja merkityksiä. Avoin keskustelu rahasta auttaa purkamaan rahaan liittyviä arvolatauksia. Perheessä se auttaa tiedostamaan, kuinka paljon rahaa on käytettävissä ja mihin se kuluu sekä sitä, millaiset asiat ja arvot vaikuttavat rahankäyttöömme.

Raskausaika on erityisen hyvä aika muuttaa myös rahaan liittyviä toimintatapoja. Tämä esite auttaa sinua miettimään omaa tilannettasi ja tunnistamaan mahdollisia muutoksen tarpeita. Voit tutustua siihen yksin tai yhdessä puolisisi kanssa.



TIETOISUUS PERHEEN RAHA-ASIOISTA

ON POHJA SUUNNITELMALLISELLE JA

KESTÄVÄLLE RAHANKÄYTÖLLE.

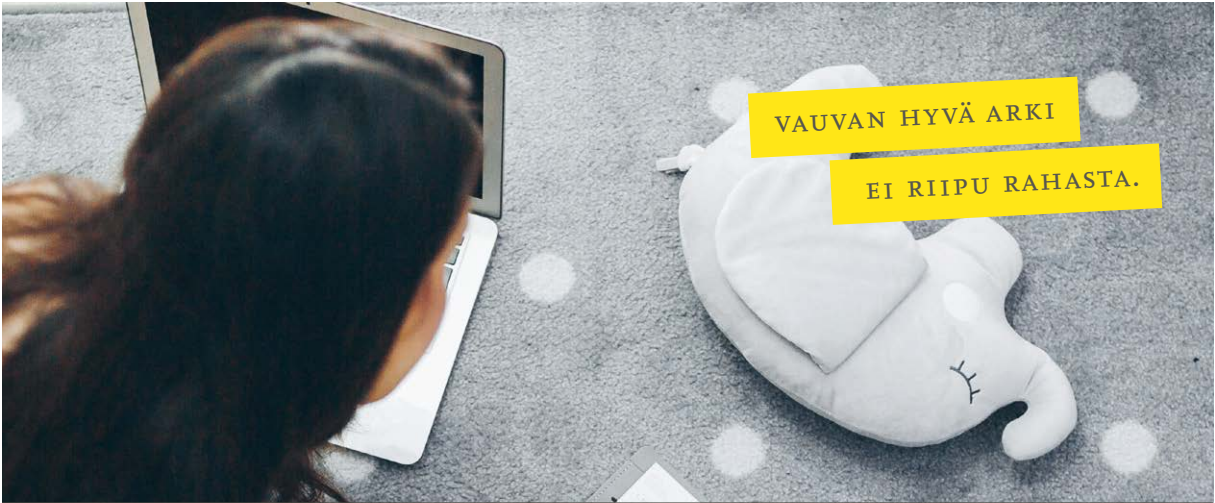
Ennakointi ja suunnittelu lisäävät hallinnan tunnetta

AIKUISTEN TULOTASOT voivat vaihdella huomattavasti perheen sisälläkin. Parisuhteessa on hyvä sopia viimeistään raskausaikana, mitkä menot ovat yhteisiä ja miten niistä vastataan. Yhdessä on hyvä puhua myös siitä, miten ja millä perusteella perheessä tehdään rahaa koskevia päätöksiä. Yhteiset raha-asiat voi järjestää monin tavoin. Tärkeää on, että asioista sovitaan selvästi ja että yhteiset menot sekä lapseen liittyvät kulut jakautuvat molemmille vanhemmille kohtuullisella tavalla. Vanhempainvapaiden jakaminen molemmille vanhemmille vahvistaa suhdetta vauvaan ja lisää taloudellista tasa-arvoa, kuten tulevan eläkkeen määrää.

Arjen ja rahatilanteen muuttumiseen voi varautua etukäteen. Varautuminen lisää hallinnan tunnetta. Voit aloittaa selvittämällä, millaisia muutoksia vanhempainvapaalla on perheen tuloihin. Useimmiten perheen

tulot pienenevät ainakin hetkellisesti ja samaan aikaan menot voivat lisääntyä perheen kasvaessa. Jos olet vielä työuran alussa tai työsuhteet ovat vaihtelevia, vaikutusta voi olla vaikeampi ennakoida. Vanhempia tuetaan raskausajasta alkaen ja erilaisten perhevapaiden aikana. Ajankohtaista lisätietoa tukikau-
sista, niiden määrästä ja hakemisesta saat Kelasta.

Lapsiperheen menot vaihtelevat lapsen kasvaessa. Erilaiset laskurit ja esimerkkibudjetit auttavat ennakoimaan perheen menoja. Esimerkiksi Takuusäätiön sivulta löydät laskureita, jotka auttavat arvioimaan tulevaa menotasoa. Oman budjetin tekeminen selkeyttää sitä, mihin kaikkeen rahan on riitettävä ja se lisää suunnitelmallisuutta. Ajankohtaiseksi voi tulla esimerkiksi asunon vaihto, auton hankinta tai erilaisten vakuutusratkaisujen pohtiminen.



VAUVAN HYVÄ ARKI

EI RIIPU RAHASTA.

Mitä pienemmästä vauvasta on kyse, sitä vähemmällä hän tulee toimeen. Äitiyspakkauksella pärjää pitkälle.

Vauva tarvitsee:

- Puhtaan ja turvallisen nukkumapaikan
- Vaunut tai muun välineen liikkumiseen
- Vaippoja ja harsoja
- D-vitamiinit ohjeen mukaan, neuvolasta saat neuvoja vauvan peruslääkkeistä
- Vaatteita, joita löydät helposti kierrätettynä
- Mahdolliset imetyksen apuvälineet tai pulloruokintaan pulloja ja äidinmaidonkorviketta
- Autolla liikuttaessa turvakaukalon, joita voi myös vuokrata
- Tarvikkeita ja leluja, joita kannattaa hankkia tarpeen mukaan ja kierrätystä hyödyntäen.

Lue lisää:

kela.fi ja martat.fi -> Mitä eläminen maksaa & Välttämätön, tarpeellinen, turha -peli

Menot kannattaa maksaa tärkeysjärjestyksessä:

- asuminen ja siihen liittyvät välttämättömät menot, kuten lämmitys ja vesi
- ruoka
- lääkkeet ja terveysmenot
- puhelin
- liikkumisen kulut
- velanmaksu

Näiden jälkeen voit suunnitella budjettia myös muille menoille, kuten säästäminen, vaatteet, harrastukset ja ystävien näkeminen. Muista laskea mukaan muut toistuvat menot, kuten suoratoistopalvelut.

Arjen rahataitoja voi oppia

RAHATAIDOT ovat arkisten raha-asioiden osaamista. Rahataitoja voi oppia missä elämänvaiheessa tahansa. Lapsen tulo on hyvä hetki pysähtyä tarkastelemaan omaa taloutta ja kulutusta siinä, missä vaikkapa ruokailutottumuksiakin. Ensiaskel on, että tiedät tulosi ja pakolliset menosi ja suunnittelet rahankäyttöäsi niiden mukaan. Rahataitoihin kuuluu myös se, että olet pohtinut, millaisia merkityksiä rahalla on sinulle ja millaiset asiat vaikuttavat omiin kulutuspäätöksiin.

Lue lisää:

takuusaatio.fi

—> Hallitse rahojasi

Rahaan liittyviä taitoja:

- tiedät, paljonko sinulla on tuloja ja paljonko tililläsi on rahaa,
- tiedät, mitä menoja sinulla on,
- tiedät, paljonko ja mille tahoille sinulla on velkaa,
- maksat laskut ajallaan,
- tulosi riittävät kattamaan kulutuksen,
- ennakoit tulevia menoja ja hankintoja,
- säästät puskurirahastoon,
- tiedät erilaisten osamaksujen ja velkojen todelliset korot ja kulut,
- tunnistat luotonkäyttöön, pikalainoihin ja epävirallisiin velkoihin liittyvät riskit,
- osaat hakea tarvittaessa apua riittävän ajoissa.

PIENETKIN TEOT RAHA-ASIoidEN

HALLITSEMISEKSI TUOVAT

ONNISTUMISEN KOKEMUKSEN.

Pienet valinnat vaikuttavat

SUHDE RAHAAN syntyy ympäristössä, jossa elämme. Raha liittyy monella tapaa arvoihin, asenteisiin ja toimin- taamme. Kulutustamme ohjaavat monet asiat, kuten perhetausta, tottumukset, tunteet ja järki, mieliteot, helppous, hinta ja some. Ympäristön viestit voivat lisätä painetta kuluttamiseen.

Vanhempana voi olla vaikea erottaa, mitkä hankinnat ovat välttämättömiä, etenkin kun markkinoinnissa hyödyn- netään taitavasti haluamme taata vain parasta vauvalle.

Ostoksia tehdessä on hyvä pysähtyä hetkeksi miettimään, onko ostokselle todellinen tarve vai onko kyseessä vain hetkellinen halu. Tietoisilla valinnoilla voit käyttää rahat itsellesi tärkeisiin asioihin.

- Vältä turhia hankintoja. Arjen pyörittä- misestä voi samalla tulla helpom- paa, kun tavaraa on vähemmän. Vaihda, lainaa tai vuokraa ostamisen sijaan. Monia vauva-ajan hankintoja tarvitaan vain lyhytaikaisesti.
- Vaihtelua leluihin saa vaihtamalla niitä tuttujen kanssa. Lainaa isom- mat hankinnat kokeiluun ennen omaksi ostamista.
- Aloita pienin askelin, itselle helpoim- milla valinnoilla. Toiselle helpointa on tarkistaa ruokahankinnat ja välttää hävikkiä, toiselle kilpailuttaa sähkösopimus ja pienentää sähkön- kulutusta.
- Ruokakuluihin voit vaikuttaa valit- semalla perusruoka-aineksia ja suosimalla sesongin kasviksia.

Kestävä kulutus säästää rahaa ja ympäristöä

TALOUDESTA JA KULUTTAMISESTA ei voi puhua irrallaan ympäristönäkökulmasta. Tulevien sukupolvien elämän edellytyksien turvaaminen vaatii meiltä kohtuullisempaa tapaa kuluttaa. Tarvitaan yleistä ajattelun muutosta kuluttamisesta kohtuullisuuteen. Ympäristön huomioiva kulutus auttaa tekemään kohtuullisia hankintoja ja arvostamaan yhdessä tekemistä.

Harkitseva kuluttaminen on hyväksi sekä omalle taloudelle että ympäristölle. Lisäksi se säästää myös aikaa: säästät ajan, joka kuluu ostosten tekoon sekä hankituista tavaroista huolehtimiseen – järjestelyyn, siivoamiseen, huoltamiseen ja pesemiseen.

Etenkin ensimmäisen vauvan kohdalla tehdään usein kertaluontoisia hankintoja, joista voi uutena hankittuna kertyä

isokin summa. Kierrätystä suosimalla on mahdollista säästää luontoa ja pienentää kuluja. Erityisesti pienten lasten vaatteita saa hyväkuntoisina myös käytettynä, sillä niitä käytetään muutamia kuukausia. Niihin ei kannata tuhлата rahaa uutena ostaen.

*Lue lisää:
martat.fi -> lapsiperheet*

VOIT PYYTÄÄ JO VAUVALLE

LAHJAKSI ELÄMYKSIÄ

TAI HARRASTUSRAHAA.



Varautuminen ja säästäminen

SÄÄSTÄMINEN on usein hyvä tapa varautua tulojen muuttumiseen tai vauvan hankintoihin. Jos taloudellinen tilanne on tiukka jo ennen raskautta, voi säästäminen olla mahdotonta. Jo se, että saa rahat riittämään koko kuukaudeksi asti tai tieto siitä, mihin rahat kuluvat tai milloin laskujen eräpäivät ovat, voi lisätä hallinnan tunnetta.

Arjen ennakointi ja suunnitelmallisuus säästää rahaa ja aikaa. Kun rahaa ja aikaa säästyy, arjen kuormitus kevenee. Liian tiukka suunnitelma voi stressata; jätä siis myös joustovaraa. Pienetkin onnistumiset palkitsevat. Raha-asioiden suunnittelu voi mahdollistaa unelmien toteuttamisen.

*Lue lisää: takuusaatio.fi ->
hallitse rahojasi*

Näin kerrytät arjen puskuria:

- Kotivara on arjen ensimmäinen pieni puskuri. Se tarkoittaa ruokaa ja tarvikkeita, joita tarvitsee päivittäisessä elämässä ja joita on varastoituna kotiin yllättäviä tilanteita varten. Lapsiperheessä kotivara sujuvoittaa arkea.
- Säästämisessä voi auttaa alkuun erilaiset mikrosäästämisen keinot, kuten maksukortteihin liitettävä säästö-ominaisuus. Pienikin summa tuo turvaa.
- Maksa ensin itsellesi -ajatus. Laita tuloista ensin päättämäsi pienikin summa säästöön esim. erilliselle tilille ja tee budjetti lopuille.
- Mieti, mikä motivoisi sinua säästämään. Voit tavoitella isompaa hankintaa, tai ehkä tieto säästöistä vähentää stressiä.



ARJESSA TARVITAAN MYÖS

ILOA TUOTTAVIA ASIOITA.

Ennakointi vähentää elämänmuutoksiin liittyvää huolta

RIITTÄVÄT TULOT tuovat arkeen ennakointivuutta ja turvallisuutta, kun taas pienet tai vaihtelevat tulot voivat lisätä turvattu-
muutta ja stressiä. Rahaan liittyvät huollet ja stressi ovat yleisiä, ja niiden kanssa yksin jääminen syventää ahdinkoa.

Elämänmuutokset, kuten vanhemmaksi tulo tai parisuhteen päättymisen, lisäävät rahaan liittyvää huolta. Huolenaiheet voivat liittyä siihen, pystytäänkö turvaamaan lapselle tarvittavat hankinnat tai harrastukset ja äärimmillään siihen, miten raha riittää ruokaan, asumiseen tai terveydenhoidomenoihin. Esimerkiksi raskauden ja synnytyksen aikaisista sairaala- ja poliklinikkamaksuista voi kertyä yllättäviä summia.

Raha voi olla myös keino säädellä erilaisia tunteita. Oman lapsuuden ulko-

puolisuuden tai köyhyyden kokemukset saattavat olla mielessä, ja lapselle halutaan antaa mahdollisimman paljon. Shoppailu tai rahapelaaminen voivat olla myös keino saada mielihyvää tai vältellä vaikeita tunteita. Apua kannattaa hakea heti, kun herää huoli omasta tai perheenjäsenen rahankäytöstä.

Jos rahaan liittyvä huoli on voimakasta tai jatkuvaa, se kuluttaa voimavaroja, joita tarvitaan vauvasta huolehtimiseen. Jo pieni vauva aistii vanhempien huolen ja kodin ilmapiirin. Jatkuva stressi vähentää aikuisen ja lapsen hyvinvointia. Läheiset ihmissuhteet, arjen rutiinit ja ennakointi auttavat hillitsemään stressiä.

*Lue lisää: vauvaperhe.fi
—> [vauvapysäkki stressin hallintaan](#)*

A pregnant woman in a teal dress is shown from the side, holding a spiral-bound notebook. In the foreground, there is a clear baby bag filled with various items, including a baby bottle, a pink sock, and other baby supplies. The background is softly blurred, showing a plant and a red object.

TUNTEIDEN JA STRESSIN

SÄÄTELYN HARJOITTELU

TUKEE MYÖS TALOUDENHALLINTAA.

Talousvaikeuksista voi selviytyä

TALOUS- JA VELKAVAIKEUDET koskettavat monenlaisia perheitä erilaisissa talous- ja elämäntilanteissa. Vaikeudet voivat johtua monista eri syistä, kuten perheen pienistä tai epäsäännöllisistä tuloista, isoista asumismenoista, omasta, lapsen tai puolison äkillisestä sairastumisesta, erosta, peli- tai päihderiippuvuudesta tai osaamattomuudesta käyttää rahaa. Nykyinen kulutuskeskeinen kulttuurimme houkuttelee kuluttamaan, ja tarjolla on myös paljon erilaisia luotto- ja osamaksuvaihtoehtoja. On helppo ajautua huomaamatta velkakierteeseen.

Jos talousvaikeudet huolestuttavat sinua, älä jää niiden kanssa yksin. Selvittämättömät asiat painavat mieltä, ja ongelmat

paisuvat helposti. Pitkään jatkuneet taloushuolet kuluttavat myös voimavaroja, jolloin vanhemmuus ja arki perheessä voivat käydä raskaaksi. Tämä vaikuttaa myös lapsiin. Apua vaikeuksiin kannattaa hakea ajoissa.

Talous- ja velkavaikeuksiin löytyy harvoin nopeita ratkaisuja. Pienetkin askeleet oman talouden haltuun ottamisessa voivat kuitenkin vähentää talousongelmista johtuvaa kuormitusta paljon. Aina voi tehdä jotain. Lopulta isoistakin talous- ja velkaongelmista on mahdollista selvitä.

Lue lisää: takuusaatio.fi -> selviydy veloistasi



Hae apua talousvaikeuksiin, jos

- vuokranmaksu laahaa jäljessä tai sinulle on jo syntynyt vuokrarästejä,
- sinulla on toistuvasti vaikeuksia maksaa laskuja niiden eräpäiviin mennessä,
- ostat ruokaa tai muita perustarpeita luotolla, koska tilillä ei ole tarpeeksi rahaa,
- lainaat toistuvasti rahaa lähipiiriltä,
- sinulla on useita luottoja tai osamaksuja, joita on vaikea maksaa ajallaan takaisin.

JOS TALOUSVAIKEUDET HUOLESTUTTAVAT

ÄLÄ JÄÄ YKSIN.

APUA KANNATTAÄ HAKEA AJOISSA.



Taloudellinen tasa-arvo tuo turvaa koko perheelle

LAPSEN SYNTYESSÄ ja toisen vanhemman jäädessä kotiin hoitamaan lasta perheen talous yleensä muuttuu ja tuloerot kasvavat. Taloudellisesta tasa-arvosta ja lasten menojen kustannuksista olisi tärkeää keskustella jo etukäteen.

Raha-asiat ovat perheissä tyypillinen erimielisyyksien aihe ja niihin liittyvät konfliktit kärjistyvät useammin vammiksi ja enemmän suhteen hyvinvointia uhkaaviksi kuin muut riidat.

Talousasiat voivat myös muuttua hallinnan ja väkivallan välineeksi. Jokaisessa suhteessa koetaan rahasta aiheutuvia pieniä erimielisyyksiä, mutta rahakonfliktien äärimmäinen muoto on taloudellinen väkivalta, jossa suhteen toisen

osapuolen tavoitteena on heikentää kumppaninsa taloudellista tilannetta ja itsenäisyyttä sekä kontrolloida tätä rahan avulla. Tällöin on kyse taloudellisesta väkivallasta, joka usein alkaa pikkuhiljaa ja huomaamatta.

Jos taloudellinen tasa-arvo ja turvallisuus parisuhteessa mietittyvät, kannattaa hakeutua keskustelemaan niistä ajoissa ennen tilanteen kärjistymistä. Voit saada apua lähisuhdeväkivaltatyön avopalveluista. Tilanteessasi saatat myös hyötyä talous- ja velkaneuvonnan, oikeusaputoimiston tai asianajajan, sosiaalityön tai kriisikeskuksen avusta.

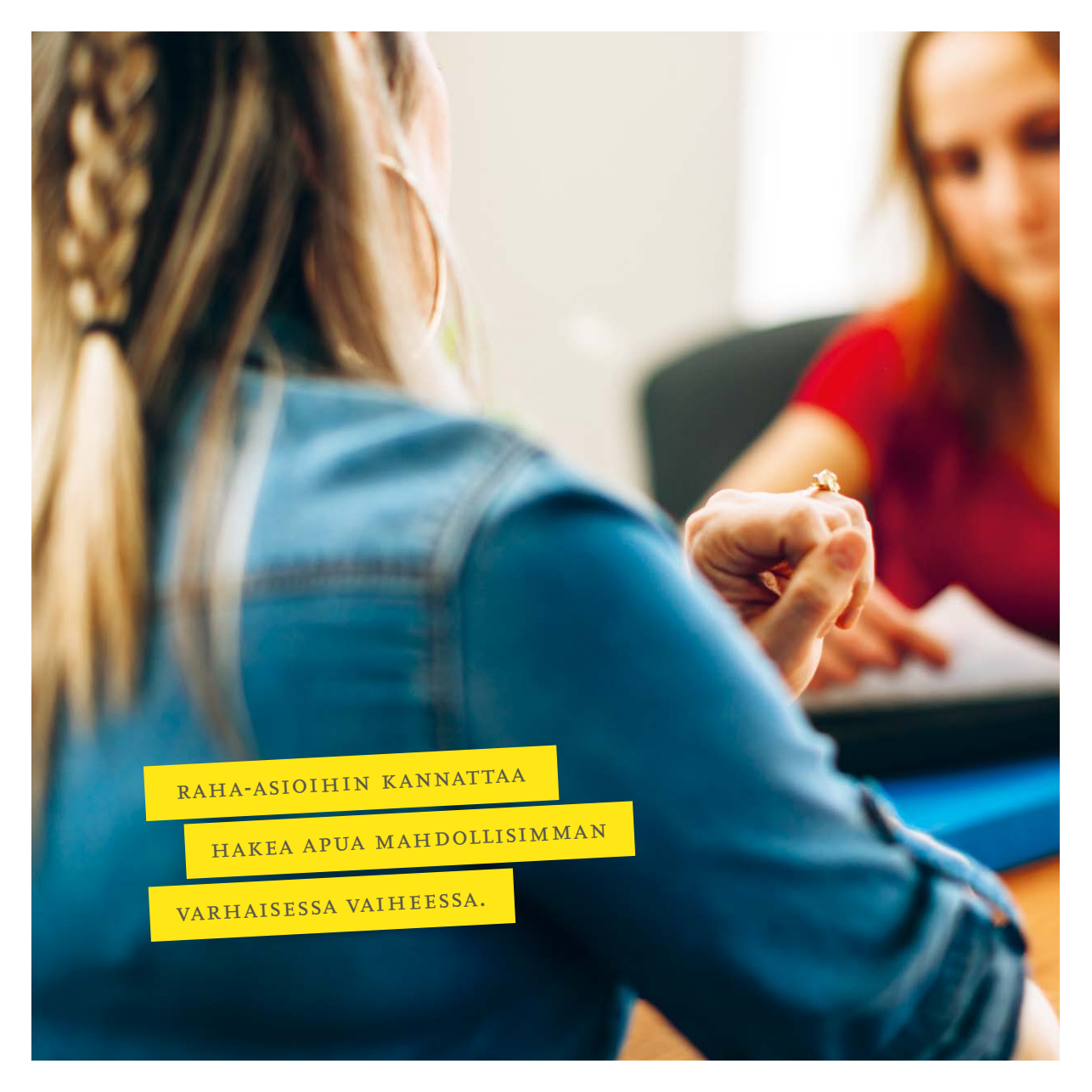
Lue lisää: [taloudellinenvakivalta.fi](https://www.taloudellinenvakivalta.fi)

A close-up photograph of a man with a beard and tattoos, smiling and holding a baby. The man is looking down at the baby, who is looking up at him. The man has a large tattoo on his left arm. The baby is wearing a white onesie. The background is blurred.

Taloudellisen väkivallan muotoja:

- Rahaan liittyvä kontrollointi on sitä, että puoliso hallitsee perheen rahankäyttöä esimerkiksi päättämällä yksin hankinnoista ja lomamatkoista tai pyrkii muuten käyttämään valtaa raha-asoiden avulla.
- Taloudellinen hyväksikäyttö on esimerkiksi sitä, että puoliso ottaa lainoja/pikavippejä käyttämällä toisen tietoja tai kontrolloi maksuvälineitä.
- Eron jälkeinen taloudellinen väkivalta on esimerkiksi huoltoriidan pitkittämistä tai elatusmaksujen maksamatta jättämistä.
- Työssäkäynnin tai opiskelun häiriköinti.

TALOUDELLINEN VÄKIVALTA ON VAIETTU JA
TUNTEMATTOMAMPI KUIN MUUT VÄKIVALLAN MUODOT.
JO ILMIÖN TIEDOSTAMINEN AUTTAA
SEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ.



RAHA-ASIOIHIN KANNATTAA

HAKEA APUA MAHDOLLISIMMAN

VARHAISESSA VAIHEESSA.

Rahavaikeuksiin löytyy apua

RAHAONGELMAT ovat yleisempiä kuin luullaan, mutta niistä puhutaan liian vähän. Puhumisen esteenä ovat usein häpeän, syyllisyyden ja pelon tunteet. Hyvä elämä muodostuu monista teki-
jöistä, mutta kulutusyhteiskunnassa rahan merkitystä yhtenä hyvinvoinnin osatekijänä ei voi ohittaa.

Avoin rahapuhe ehkäisee ongelmien syntyä. Raha-asioden hallinta on taito, jota voit harjoitella läpi elämän. Aina rahavaikeuksien selvittäminen yksin ei ole mahdollista. Raha-asioihin kannattaa hakea tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Apua nimettömästi verkossa

Takuusäätiön Kysy rahasta -chat

Ensi- ja turvakotien liiton chatista tukea vauvaperheelle, apua väkivaltaan, vauvaperheen päihde-ongelmiin ja erotilanteisiin
nettiturvakoti.fi

vauvaperhe.fi

taloudellinenvakivalta.fi

Matalan kynnyksen apua

Ensi- ja turvakotien liitto

Talousneuvola

Takuusäätiö

Seurakuntien diakoniatyö

Martat

Hope ry. ja muut järjestöt

Ruoka-apua tarjoavat järjestöt

Potilasjärjestöt sairastuneille ja omaisille

Viranomaisapu

Talous- ja velkaneuvonta

Kela

Oikeusaputoimisto

Alueellinen aikuissosiaalityö

VAUVA TUO MUUTOKSIA PERHEEN TALOUTEEN.

PUHE RAHASTA KANNATTAA.



Ensi- ja turvakotien liitto

Stressistä säätelyyn -hanke (2020–2022)

Viola – väkivallasta vapaaksi ry

Vaasan ensi- ja turvakoti – Vasa mödra- och skyddshem ry

Taloudellinen väkivalta tutuksi -hanke (2021–2024)



 **Takuusäätiö**

