

# Ensiapupaketti luottamushenkilöille

työttömän tukemiseen



Työttömän Ensiapu  
tyottomanensiapu.fi

## Tässä ensiapupaketissa

Muutosneuvottelut haastavat kokeneenkin ammattilaisen ja luottamus henkilön. Keräsimme tietoa ja toimintaohjeita, miten voit tukea ja myös itse toimia haastavissa työelämätilanteissa.

Tutustu erilaisiin keinoihin. Paketti on jäsennelty teemojen mukaisesti.

Menestystä työelämän muuttuviin tilanteisiin.



**Mielenterveys ..... 3**



**Raha-asiat puheeksi ..... 8**



**Terveyden ylläpitäminen ..... 10**



**Kohti uutta työtä ..... 12**



**Ansiopäivärahanhakija, toimi näin! ..... 15**



**Työttömyyskassan terveiset..... 16**

# Työntekijän tukeminen

Miten luottamushenkilö ja työsuojeluvaltuutettu voivat tukea työntekijöitä työsuhteiden muutoksissa ja irtisanomisuhan alla?

## Selkeytä roolisi, viesti aktiivisesti ja ole läsnä

- Selkeytä roolisi.
  - Mieti, mikä on mahdollista ja missä et voi auttaa.
  - Kerro mikä sinun roolisi on muutoksessa ja mitä tukea sinulta voi saada.
  - Tarjoa mahdollisuuksia puhua asiasta ja tunteista yhdessä toisten kanssa. Yhteiset keskustelut ja vertaistuki ovat hyviä tukikeinoja.
- Tiedota säännöllisesti ja riittävän usein meneillään olevasta muutosprosessista.
  - Kerro kaikki mitä voit, myös se, ettei ole mitään kerrottavaa.
  - Ole tiedottamisessa johdonmukainen ja systemaattinen.
  - Viesti mahdollisuuksien mukaan asioista toisille toimijoille ja työnantajalle.
- Pyri siihen, että myös työterveyshuolto saadaan paikalle tueksi. Ohjaa ihmisiä aktiivisesti työterveyshuollon tuen piiriin.
- Tarjoa tukeasi irtisanomiskeskusteluihin.
  - Ole tavoitettavissa ja näkyvillä. Jos mahdollista, liiku ihmisten joukossa.
  - Pidä aikataulusi väljänä kriittisillä hetkillä.
- Anna ihmisten purkaa huoliaan ja tunteitaan. Ole läsnä – kuuntele – osoita, että välität.

## Muista omat rajasi ja huolehdi omasta jaksamisestasi

- Olet itsekkin mukana muutoksessa. Sinulla on erityisen vaativa ja tärkeä tehtävä!
- Mieti mistä itse saat tukea ja hyödynnä vertaistuki!  
Hae itsellesi tukea työterveyshuollosta etenkin jos sinulla on paljon asioita, joita et muutostilanteessa voi jakaa työtovereiden kanssa.
- Miten huolehdit omasta jaksamisestasi haastavassa tilanteessa?  
Muista sinäkin pitää huolta itsestäsi. Liiku, syö hyvin, tapaa ihmisiä.  
Tee vapaa-ajallasi asioita, jotka auttavat irrottautumaan työstä.
- Näe onnistumisesi ja pyri oppimaan tilanteesta.
- Hyväksy omat rajalliset mahdollisuutesi vaikuttaa tilanteisiin.  
Keskity asioihin, joihin voit vaikuttaa.
- Tunnista ja vedä rajasi esimerkiksi tavoitettavuudessa, jos oma jaksaminen on koetuksella.

## 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 ja niiden käsittely vie aikaa ja energiaa.  
Epämukavia tunteita ei tarvitse pelätä, ne helpottuvat ajan myötä.
- Muutosprosessi vaatii työskentelyä kahdella tasolla:
  1. Ihmisen on pystyttävä päätöksentekoon ja ongelmanratkaisuun.
  2. Toisaalta on työskenneltävä omien tunteidensa kanssa.

## Muutosneuvottelujen aikana

- Epävarmuus kuormittaa mieltämme.
- Selviytymiskeinoja, joita voit luottamushenkilönä tuoda esille:
  - Työ voi olla avuksi: kun keskittyy työhön, ei turhalle murehtimiselle jää liikaa aikaa.
  - On hyvä tuoda esiin omia ratkaisuja niin kauan, kun neuvotteluvaraa on.  
Jos on halukas tekemään muuta kuin nykyistä työtä, se kannattaa kertoa työnantajalle.
  - Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
  - Aktiivinen osallistuminen
  - Keskustelu muiden kanssa, huolen jakaminen
  - Faktojen ja vaihtoehtojen selvittäminen
  - Epäselvistä asioista kysyminen – tieto auttaa ymmärtämään

- Kannusta työyhteisön jäsenet pohtimaan
  - Mitkä työyhteisön keinot ovat aiemmin auttaneet muutoksissa selviytymisessä?
  - Mitä uusia mahdollisuuksia ja myönteistä muutosta voisi tuoda?

## Mahdollisen irtisanomisen hetkellä

- Läsnäolosi on tärkeää.
- Valmistautukaa keskusteluun yhdessä.
  - Ottakaa mukaan muistilista asioista, joita haluatte kysyä. Vastaukset kannattaa kirjoittaa ylös, niin ne muistaa jälkepäin.
  - Työnantajaa voi pyytää lähettämään työtodistuksen.
  - Varmistakaa esihenkilöltä, voiko häntä käyttää suosittelijana.
  - Sopikaa, miten irtisanomisesta kerrotaan muille.
- Tilanteessa voimakkaat tunteet ovat normaaleja.
- Kaikenlaisiin tunteisiin ja ajatuksiin kannattaa suhtautua hyväksyvästi.
- Ihminen voi lamaantua, purskahtaa itkun tai jopa raivostua.
- Pyri pysyttelemään itse rauhallisena.
- Muista kunnioitus.

## Irtisanomisen jälkeen

- Vaikka syyt ymmärrettäisiin, irtisanominen voi tuntua hylkäämiseltä.
  - Aivot aktivoituvat kysymään: Miksi juuri minä? Sitten alkaa suru ja luopuminen.
  - Hämmäntävätkin tunteet ja ajatukset kannattaa hyväksyä.
- Toipuminen vie vähintään viikkoja.
  - Kannusta pitämään huolta itsestä ja arkirutiineista.
  - Tuo esille, että olemme muutakin kuin työmme – olemme jonkun sisaruksia, lapsia, kumppaneita, vanhempia, ystäviä.
  - Muistuta, että osaaminen ei katoa yhdessä yössä tai edes kuukaudessa.
- Kannattaa ottaa aikalisä ennen kuin alkaa miettiä, mikä kiinnostaa ja innostaa, missä haluaa olla töissä, millaisia uusia mahdollisuuksia löytyy?
  - Voit kertoa esim. parantavasta kirjoittamisesta *Itsehoito Traumaterapiakeskus* ja unelmoinnista *Toiveiden ja unelmien pohtiminen tekee hyvää mielelle - mieli.fi*, joihin löytyy valmista aineistoa.

- Kannusta hyödyntämään monipuolisesti työpaikan tarjoamaa tukea, vaikka se ei innostaisikaan.
- Muista ja muistuta, että työterveyshuolto on käytettävissä irtisanomisajan loppuun asti. Sieltä saa tukea pohtimaan ulkopuolisen kanssa tilannetta, tunteita ja ajatuksia.

## Muutoksen käsittelyn vaiheet

### Jonkun loppuminen

#### Sokki

- Ensimmäinen reaktio on usein lamauttava emotionaalinen sokki, jolloin tieto muutoksesta saatetaan kieltää.
- Tunteilla on tärkeä tehtävä suojata meitä ja hälyttää silloin, kun kohtaamme uhkaa.
- Tunteita saatetaan ensin yrittää eristää, jotta voisimme suojella itseämme. Kun olemme valmiita, otamme tunteita käsittelyyn pikkuhiljaa.
- Paras tapa selviytyä tästä on uskaltaa kohdata tunteet, sillä ne pyrkivät kuitenkin pintaan jossain vaiheessa. **(Ajattele rantapalloa, joka painetaan veden alle.)**

### Jonkun menettäminen

#### Reaktiovaihe

- Vaihetta kuvaa sisäinen epäjärjestys, jossa tunteet saattavat vaihdella paljonkin.
- Tässä vaiheessa ihminen alkaa tyypillisesti toimia ja janota lisää tietoa.
- Keskeisenä tunteena on usein uhan kokeminen, jota vastaan puolustaudutaan. Uhan kokeminen säilyy niin kauan kun epätietoisuus siitä, mitä tämä merkitsee omalta kannaltani, jatkuu.

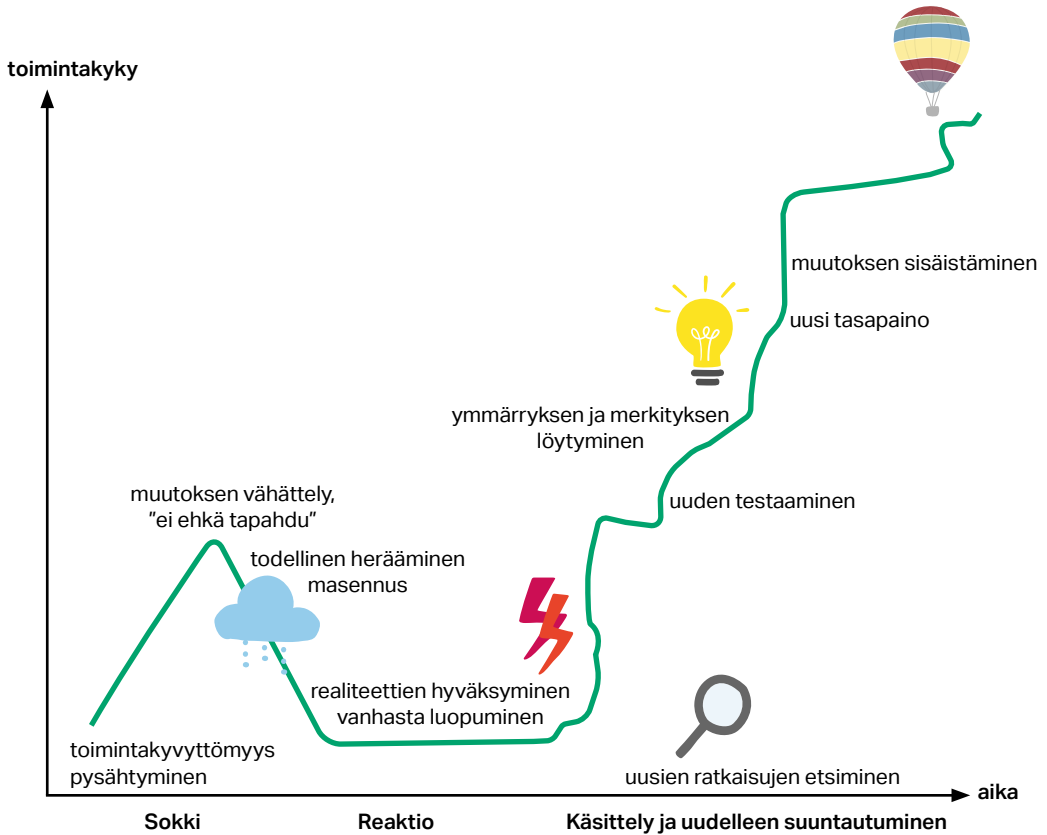
### Taakse jättäminen

#### Uudelleensuuntautuminen

- Muutokseen liittyviä tunteita on tärkeää käsitellä. Tutusta ja turvallisesta luopuminen pelottaa ja tekee kipeää – se vaatii usein surutyöskentelyä.
- Pikkuhiljaa muutos hyväksytään todeksi ja sen kanssa opitaan elämään.
- Vasta nyt ollaan valmiita näkemään uusia mahdollisuuksia ja valintoja, ratkaisemaan ongelmia ja ajattelemaan läpikäytyä oppimisen kannalta.
- Vähitellen ollaan valmiita sopeutumaan ja kasvamaan uusiin rooleihin ja vastauksiin.

## Muutoksen käsittelyn vaiheet

Voit tunnistaa kriisin eri vaiheita ja yrittää ymmärtää työntekijän tilannetta.



Vaiheet eivät välttämättä kulje johdonmukaisesti vaiheesta toiseen vaan saattavat esiintyä päällekkäin, ja mieli saattaa palata aiempiin vaiheisiin ja takaisin.

# Raha-asiat puheeksi työttömyyden uhatessa – vinkit luottamushenkilölle

## Talouspanuheen ABC

### A. Ota raha-asiat puheeksi

- Työttömyyden seurauksena tulot pienenevät ja asia voi huolestuttaa. Tästä syystä raha-asiat kannattaa ottaa puheeksi.

### B. Rauhoittele ja rohkaise

- Muutokseen kannattaa valmistautua esim. miettimällä menot ja kulut.
- Kannusta asioihin tarttumista. Ne voivat vaatia sinnikkyyttä ja aktiivisuutta.
- Älä jää yksin – kannusta puhumaan asiasta perheessä, hae tarvittaessa apua.
- Kaikkea ei tarvitse osata heti, sikis avun pyytäminen on tärkeää.

### C. Auta tunnistamaan vaaran paikat puhumalla ja kertomalla

- Kannusta välttämään hätäratkaisuja – otetaan korkeakorkoisia lainoja ja maksetaan velkaa velalla
- Lamaannus – ei avata laskuja, ei haeta apua, jäädään yksin eikä puhuta ahdistavasta tilanteesta kenellekään
- Kun etuudet alkavat pyöriä ja rahaa tulee kerralla isompi summa, ei muisteta maksaa erääntyneitä laskuja ja velkojen lyhennyksiä.



# Mitä ohjeita tai neuvoja voit antaa?

## 1. Työttömyys tiedossa

- Laita ylös omat tulot ja menot esim. Pennon avulla (penno.fi)
- Tarkastele ylimääräisiä menoja.  
Voiko esimerkiksi suoratoistopalveluista (joita et käytä) karsia?
- Vältä uuden velan tai osamaksujen ottamista
- Listaa olemassa olevien velkojen määrä ja kk-erät.  
Neuvottele tarvittaessa pankin tai velkojan kanssa.
- Ota asioista selvää etukäteen ja ennakoi.  
Niin asioita on helpompi hoitaa.
- Ota selvää mahdollisista etuuksista: Kela, ammattiliittojen työttömyyskassat (ansiosidonnaisen päivärahallaskuri löytyy osoitteesta [tyj.fi](https://tyj.fi)).

## 2. Työttömyyden alkaessa

- Rekisteröidy työnhakijaksi TE-palveluissa.  
Hae työttömyysetuutesi.
- Huomioi, että tuloihin voi tulla tauko.
- Neuvottele velkojen (laskun lähettäjien kanssa) eräpäivän siirrosta etukäteen tai tee laskujen maksusuunnitelma velkojan kanssa, etteivät laskut lähde perintään.

## 3. Työttömyyden jatkuessa

- Huomioi tulojen muutos, jos siirryt ansiosidonnaisesta työmarkkinatukeen.
- Hae tarvittaessa sosiaalietuuksia.
- Jos velkoja ei pysty maksamaan, ota yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan.
- Veloista voi selviytyä!
- Kannusta pysymään työttömyyskassan jäsenenä niin lyhyetkin työpätkät kerryttävät työssäoloheitoa ansiosidonnaista päivärahaa varten.

# Kannusta hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen

## Kun työ päättyy

- Ahdistusta ja huolta voi helpottaa noudattamalla tavallisia arkirutiineja: ruoanlaitto, liikunta, siivoaminen, itsestä huolehtiminen, ulkoilu.
- Tavalliset asiat tuovat rytmiä päiviin ja viikkoihin. Pienikin toimeliaisuus lisää elämään hallinnan tunnetta ja edistää hyvinvointia.
- Kannusta pitämään kiinni arkirutiineista, vaikka työ päättyisi.

## Kannusta yhteen niitä, joiden työ on päättynyt

- Tukea ja tietoa löytyy monesta paikasta, esim. järjestöt, eri verkkosivut, kunnan palvelut...
- Työttömien yhdistykset tarjoavat tukea ja neuvoja sekä vertaistukea ja tekemistä.  
<https://tyottomat.fi/jasenisto/>  
Etsi oman alueesi yhdistys ja ota rohkeasti yhteyttä!

## Muistuta että työttömällä on lakiin perustuva oikeus maksuttomaan terveystarkastukseen

- Tarkastuksen tavoitteena on terveyden ja työ- ja toimintakyvyn arviointi sekä niiden ylläpitäminen ja edistäminen.
  - Tarkastus sisältää useimmiten:
    - 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, TE-palvelujen tai sosiaalipalvelujen kautta.
- Kysy omasta terveystarkastuksesta!

## 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.

## Ota huoli puheeksi

- Kysy ja kuuntele
- Anna toivoa ja kannusta
- Ole myönteinen, silti realistinen
- Tarjoa apua tiedon tai palvelun etsimisessä
- Vedä keskustelun pääkohdat yhteen – mitä seuraavaksi?

Huoltilannetta voi kartoittaa vähitellen, asia kerrallaan.

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

*[kela.fi/tyonantajat-tyosuhteen-jalkeen](https://kela.fi/tyonantajat-tyosuhteen-jalkeen),*

**Työterveyshuoltolaki 1.luku, 1 §**

Kysymisestä on yleensä pienempi haitta kuin kysymättä jättämisestä  
[tyottomat.fi/hankeet/terveytta-tyottomille/materiaalipankki/](https://tyottomat.fi/hankeet/terveytta-tyottomille/materiaalipankki/)

Muista huolehtia myös omasta terveydestäsi  
 kuormittavissa tilanteissa!

# Kohti uutta työtä!

## Työnhaku kannattaa aloittaa heti!

- Työnhakuun kannattaa kannustaa heti, kun tieto työn päättymisestä tai vähenemisestä tulee.
- Työllistymisen mahdollisuudet ovat tällöin tilastojen valossa suuremmat ja oman osaamisen kärki parhaimmillaan.
- Työtoveria kannattaa kannustaa auttamalla osaamisen tunnistamisella: huomata ja huomioida, mitä osaamista kyseisellä työntekijällä on.
- Työnhakua voi tehdä yhdessä muiden kanssa, varsinkin jos useamman työsuhde on päättymässä. Yhteistyössä on voimaa: useammat silmät poimivat kirjoitusvirheet hakemuksista ja innostavat näkemään osaamista.
- Muistuta pyytämään työtodistus ja mahdolliset suosittelijat esihenkilöistä ja/tai työkavereista.
- Verkostoissa viestiminen työnhakijoiden vapautumisesta työmarkkinoille auttaa työnhakijaa ja työnantajaa löytämään toisensa.
- Uuden työn hakeminen voi olla raskasta ja tuntua aivan työnteolta.
- Voit olla myös itse tilanteessa, jossa työnhaku tulee ajankohtaiseksi. Muista miettiä myös omaa tulevaisuuttasi!

## Tarvitset vain yhden onnistumisen työnhaussa

- Jos samassa työssä on työskennellyt pitkään, työttömyyden koittaessa yleensä ääripääät korostuvat. Työnhakuun lähdetään "sata lasissa" yrittäen jokaiseen avoimeen paikkaan tai työn loppuminen voi olla niin lamauttavaa, ettei sängystä pääse ylös.
- Kannattaa muistuttaa, ettei työhaastattelukutsuun saaminen kerro välttämättä mitään omasta osaamisesta tai työmarkkina-arvosta. Työnhaussa onnistuminen on kaksisuuntainen polku, jossa sekä työnantaja että työnhakija arvioivat yhteensopivuuttaan.
- Muistuta eri tavoista tehdä työnhakua. Ensisijaista on muistaa hakeutua TE-palveluihin työttömäksi työnhakijaksi ja laatia työllistymissuunnitelma. Työllistymissuunnitelma tulee myös hyväksyä sen laatimisen jälkeen. Tämä on ansiosidonnaisen päivärahan edellytys.
- Kannusta hakemaan työtä omalla tavalla. Monesti kohdennettu hakemus tuottaa paremman tuloksen työnhaussa kuin useat hakemukset "mihin tahansa". Ansioluetteloita on erilaisia: nimikirjaote, osaamisperustainen ansioluettelo, visuaalinen ansioluettelo tai vaikka työnhakuvideo.
- Aloilla on erilaisia tapoja työllistyä – perinteinen puhelinsoitto voi peitota hakemuskirjeet! Avoimia työpaikkoja löytää työpaikkasivustojen lisäksi sosiaalisesta mediasta (#rekry, #avointityopaikka), sanomalehdistä, kauppojen ilmoitustauluilta sekä tuttavien kautta.

## Onnistu työnhaun kannustamisessa

### Tunnista osaamista

- Kysy kysymyksiä kuten missä olet hyvä ja mitä olet tehnyt paljon? Oman osaamisen tunnistaminen voi olla haastavaa, sillä omaa osaamista pitää helposti itsestäänselvyytenä.
- Kannusta esimerkiksi työpsykologin vastaanotolle tunnistamaan osaamista. Keskustelkaa asioista, joita voisi hyödyntää seuraavassa työssä. Mikä on ydinosaamista, joka on hankittu koulutuksen tai kokemuksen kautta? Tai harrastuksessa, vapaaehtoistyössä tai luottamustehtävissä?

### Kannusta rakentamaan vertaistukea

- Työttömyys voi herättää häpeää. Kannusta mukaan vertaisryhmään tai perustakaa oma ryhmä arkipäivien sisällöksi. Sopivaa puuhaa yhdessä ovat esimerkiksi lenkkeily, lounaan syöminen tai käsitöiden tekeminen. Esimerkiksi kirjastoista voi saada tiloja maksuttomasti käyttöön kokoontumisia varten.
- Työn päättymistä ja siitä irtipäästämistä työstetään eri tavoin. Osalle läksiäiset ovat tärkeitä, osa ei halua enää kohdata työkavereitaan. Kysy, miten toivoisit työkaverin työn päättymisestä viestittävän.

## Työttömyys tiedossa

- Rekisteröidy työnhakijaksi.
  - Työnhakusuunnitelman lisäksi työnhakija on oikeutettu esim. ammatinvalintapsykologin keskusteluapuun.
- Päivitä ansioluettelo.
  - Kiinnitä huomiota koulutuksiin, joita olet käynyt työsuhteen aikana, kielitaitoon ja yleisiin taitoihin, jotka sopivat eri ympäristöihin.
- Verkostoitukaa, ja kertokaa vapautuvista ammattilaisista työhaussa.
- Katkaiskaa häpeän kierre. Nykytyöelämä on epävakaata. Myös hyvä tyyppi ja osaava ammattilainen voi jäädä työttömäksi.
- Ole ylpeä osaamisestasi!
- Mieti, mistä voit hakea työtä. Onko muutto kohdallasi mahdollinen?

## Työttömyyden alkaessa

- Älä panikoi! Keskity hakemaan niihin töihin ja työpaikkoihin, joihin osaamisesi sopii.
- Tutustu eri tapoihin työllistyä: voitko osoittaa osaamisesi käytännössä? Onko palkkatuki tai työharjoittelu kohdallasi mahdollisuus? Entä kouluttautuminen uudelle alalle tai osaamisen päivittäminen?
- Hakeudu koulutuksiin. Esimerkiksi verkkokursseja löytyy usealta alalta. Kansalaisopistot järjestävät myös päiväopetusta.
- Pidä kiinni arkirytmistä. Näin työhön on helpompi palata.

## Työttömyyden pitkittyessä

- Hakeudu tuen pariin: uravalmennukseen, koulutukseen tai kuntouttavaan toimintaan.
- Pidä huolta työkyvystäsi ja terveydestäsi.
- Selvitä mahdollisuus tarvittaessa työkykyarvioinnin teettämiseen.
- Kerrytä uutta osaamista esimerkiksi järjestötoiminnassa tai vapaaehtoistyössä työskentelyn kautta. Muista pyytää työtodistus!
- Toimi aktiivisesti työvoimapalvelumallin mukaisesti ja tee sovitut toimenpiteet.
- Muista, että pitkänkin työttömyyden jälkeen voi työllistyä!

# Ansiopäivärahanhakija, toimi näin!

## 1 Ilmoittaudu työttömäksi kokoaikatyönhakijaksi TE-palveluihin viimeistään ensimmäisenä työttömyys- tai lomautuspäivänä.

Ansiopäivärahan edellytyksenä on, että työnhakusi on voimassa.

Voit ilmoittautua työnhakijaksi TE-palvelujen nettisivujen kautta: [www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.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](http://www.vero.fi).

Voit toimittaa hakemuksen, vaikka sinulla ei olisi vielä kaikkia liitteitä käytettävissäsi.

Lähetä ne työttömyyskassaan heti, kun ne saat.

## 4 Toimita pyydetty lisäselvitykset ja puuttuvat liitteet.

Muista ilmoittaa työttömyyskassaan päiväraha oikeuteen vaikuttavista muutoksista kuten muuttuneista henkilö- ja yhteystiedoistasi, työllistymisestä, sairauslomasta tai muusta etuudesta. Muista kysyä TE-palveluista aktiivien 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.

Liitä mukaan mahdolliset palkkakuitit sekä selvitys tehdystä työpäivistä.

# Työttömyyskassan terveiset

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

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

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

Muistuta tarkistamaan, että työttömyyskassa jäsenmaksut ovat maksettuna.

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

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.

adria





# Lue lisää tyottomanensiapu.fi

Vinkkejä mielenterveyden kohentamiseen

[mieli.fi](https://mieli.fi)

Vinkkejä taloudenhallintaan

[www.takuusaatio.fi](https://www.takuusaatio.fi)

Vinkkejä terveyden ylläpitoon

[tyottomat.fi/hankkeet/terveytta-tyottomille/tyottomalle/](https://tyottomat.fi/hankkeet/terveytta-tyottomille/tyottomalle/)

Vinkkejä työnhakupalveluihin ja työnhakuun

[tatsi.fi/ensiapupaketti-vinkit](https://tatsi.fi/ensiapupaketti-vinkit)

[suomi.fi/oppaat/tyottomuus](https://suomi.fi/oppaat/tyottomuus)

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää

24 tuntia vuorokaudessa joka päivä

numerossa 09 2525 0111.

Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.