

# Työttömän ensiapupaketti

Tukipaketti työttömälle ja työttömyyden uhatessa



## Tässä ensiapupaketissa

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 vaiheita. Muista ilmoittautua TE-palveluihin ja hakeutua muiden seuraan. Älä jää yksin.

Menestystä työelämän muuttuviin tilanteisiin.



**Varaudu työttömyyteen ..... 3**



**Mielenterveys ..... 4**



**Raha-asiat puheeksi ..... 9**



**Terveyden ylläpitäminen ..... 11**



**Kohti uutta työtä ..... 13**

# Varaudu työttömyyteen

## Tee ainakin nämä

- 1 Dokumentit kuntoon:** pyydä työtodistus ja palkkatodistus 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 ja sosiaalitoimesta.
- 4 Muista maksaa laskut** tai neuvotella maksuajasta ennen laskun eräpäivää. Apua saat mm. kunnan 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 selvitä oikeutesi muutosturvaan ja koulutukseen.
- 6 Hakeudu työkykyarvioon**, jos epäilet työkykysi laskeneen. Pääset siihen työterveyshuollon tai terveystieteiden kautta. Tarkista, oletko oikeutettu työterveyshuoltoon jopa 6 kuukautta muutoksenneuvotteluiden 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 mieltävällä tavalla.

### Yhteistyössä ja vertaistuessa on voimaa.

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

**tyottomanensiapu.fi**

# Kun kohtaat irtisanomisen tai työn päättymisen uhan

## Miten mieli reagoi muutoksissa?

- Työttömyys, lomautus tai niiden uhka ovat kriisejä, jotka saavat meissä aikaan stressireaktion. Reaktio voi olla yllättävän voimakas. Muutokseen kuuluukin reagoida ja jokainen reagoi omalla tavallaan.
- Muutosprosessi herättää aina tunteita, joita ei voi ohittaa. Pyri suhtautumaan epämukaviinkin tunteisiin hyväksyen. Tunteiden tukahduttaminen saa ne vahvistumaan. Tunteiden käsittely vie paljon energiaa ja ottaa aikaa. Kannattaa muistaa, että kaikki tunteet menevät ohi aikanaan – ne epämukavatkin.
- Muutosprosessissa täytyy työskennellä kahdella tasolla: on pystyttävä tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia ja toisaalta täytyy työskennellä omien tunteiden kanssa.

**"Työttömyys ei ole maailmanloppu"**

– Kokemusasiantuntija

## Muutosneuvottelujen aikana

- Epävarmuus kuormittaa mieltä.
- 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.
- Kohtele työkavereitasi arvostavasti, vaikka kilpailisitte samoista työpaikoista.

### Selviytymiskeinoja:

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

## Mahdollisen irtisanomisen hetkellä

- Sinulla on oikeus pyytää luottamushenkilö tuekseen tilanteeseen.
- Valmistaudu keskusteluun
  - Käytä valmistautumisessa apuna luottamus- tai muita henkilöitä.
  - 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 lamaantua, purskahtaa itkuun tai raivostua.
  - Pysähdy, keskity hengittämiseen.
  - Suhtaudu tunteisiisi ja ajatuksiisi hyväksyvästi.

## Irtisanomisen jälkeen

- Vaikka ymmärtäisit syyt, irtisanominen tuntuu usein hylkäämiseltä.
  - Aivot aktivoituvat kysymään: Miksi juuri minä? Sitten alkaa suru ja luopuminen.
  - Irtisanominen ei vähennä arvoasi ihmisenä – olet edelleen tärkeä. Olet paljon muutakin kuin työsi – sisarus, kumppani, vanhempi, ystävä.
  - Osaamisesi ei katoa yhdessä yössä eikä edes kuukaudessa.
- Toipuminen vie vähintään viikkoja.
  - Pyri hyväksymään erilaiset, hämmentävätkin tunteet ja ajatukset.
  - Huolehdi itsestäsi ja pidä kiinni arkirutiineista. Pysyttele aktiivisena, nuku ja syö säännöllisesti, tapaa ihmisiä ja liiku itsellesi mieluisalla tavalla.
  - Hyödynnä monipuolisesti työpaikan tarjoama tuki, vaikka se ei aina innostaisikaan.
  - Työterveyshuolto on käytettävissä irtisanomisajan loppuun asti. Hae sieltä tukea pohtiaksesi jonkun ulkopuolisen kanssa tilannettasi, tunteitasi ja ajatuksiasi.
  - Kun pahin järkytys hellittää, voit ryhtyä miettimään, mikä sinua kiinnostaa ja innostaa, missä haluat olla töissä, millaisia uusia mahdollisuuksia löytyy.

## Muutoksen käsittelyn vaiheet

### Jonkun loppuminen

#### Sokki

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

### Jonkun menettäminen

#### Reaktiovaihe

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

## Taakse jättäminen

### Uudelleensuuntautuminen

- On tärkeää, että käsittelet muutokseen liittyviä tunteita. Tutusta ja turvallisesta luopuminen pelottaa, tekee kipeää – se vaatii usein surutyöskentelyä.
- Pikkuhiljaa voit hyväksyä muutoksen todeksi ja opit elämään sen kanssa.
- Vasta nyt 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.

### Miten pidät yllä toivoa muutoksessa?

Muistele aiemmin kohtaamiasi vaikeita tilanteita ja miten olet niissä selviytynyt. Millaisia keinoja silloin käytit? Mitä uusia selviytymiskeinoja voisit ottaa käyttöön?

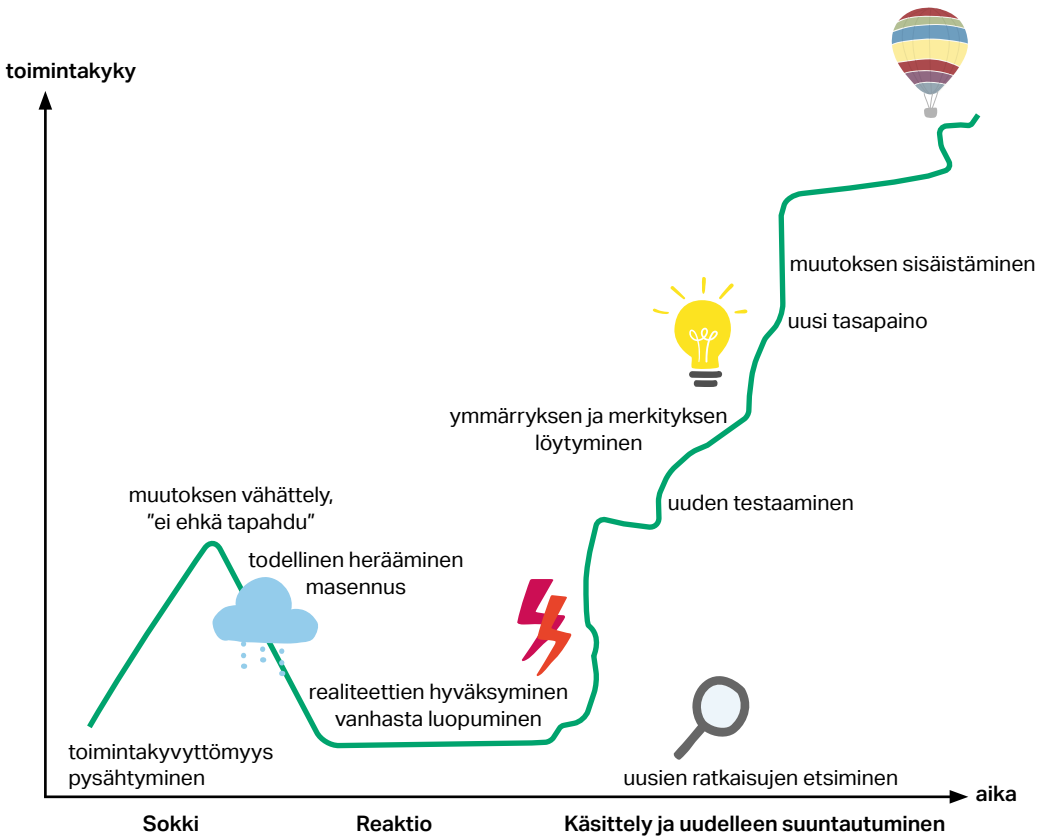
Kokeile parantavaa kirjoittamista kuten *Itsehoito Traumaterapia-keskus* ja uskalla unelmoida *Toiveiden ja unelmien pohtiminen tekee hyvää mielelle*. Löydät ohjeet MIELI ry:n verkkosivuilta.

Suhtaudu itseesi lempeästi ja ystävällisesti. Pyri huomaamaan myös asiat, jotka ovat kaikesta huolimatta hyvin. Kokeile kiitollisuusharjoitusta: kirjoita päivittäin ylös kolme (3) asiaa, joista olet kiitollinen.

Pyydä ja vastaanota apua.

- Ystävät
- Auttavat puhelimet ja chatit

## Muutoksen käsittelyn vaiheet (Vaiheita avattu enemmän edellisillä sivuilla)



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



# Raha-asiat puheeksi työttömyyden tai lomautuksen uhatessa

## Varaudu muutokseen raha-asioissa

### Pohdi hetki rahatilannettasi

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

### Valmistaudu muutokseen

- Käy läpi taloutesi asiat kuten lainat ja sopimukset.
- Tartu puhelimeen: raha-asioista voi usein neuvotella velkojien kanssa. Toimi ennakoivasti.
- Älä jää yksin – puhu asiasta perheessä ja lähipiirissä. Hae tarvittaessa apua.

### Tunnista vaaran paikat

- Hätäratkaisut – varo korkeakorkoisia lainoja ja älä maksa velkaa velalla.
- Lamaannus voi yllättää, jolloin omien talousasioiden hoitaminen voi tuntua raskaalta – hae apua jaksamiseesi.
- Rahatilanteen suuret vaihtelut vaikeuttavat raha-asioden hoitoa – kun etuudet vihdoin alkavat pyöriä ja rahaa voi tulla kerralla isompi summa, on muistettava maksaa erääntyneet laskut ja velkojen lyhennykset tärkeysjärjestyksessä. Turvaa ensin asuminen.

# Mitä voit tehdä?

## 1. Työttömyys tiedossa

- Laita ylös omat tulot ja menot.
  - Esim. Pennon avulla (penno.fi)
- Karsi ylimääräiset menot, kuten mahdolliset suoratoistopalvelut.
- Vältä uuden velan tai osamaksujen ottamista.
- Listaa olemassa olevien velkojen määrä ja kk-erät. Neuvottele tarvittaessa pankin tai velkojan kanssa.
- Ota selvää mahdollisista etuuksista: Kela, ammattiliittojen työttömyyskassat.

## 2. Työttömyyden alkaessa

- Rekisteröidy työnhakijaksi TE-palveluissa. Hae työttömyysetuutesi.
- Huomioi, että tuloihin voi tulla tauko.
- Neuvottele velkojien (laskun lähettäjiä kanssa) eräpäivän siirrosta tai tee laskujen maksusuunnitelma, 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!
- Pysy työttömyyskassan jäsenenä niin lyhyetkin työpätkät kerryttävät työssäoloehtoansa ansiosidonnaista päivärahaa varten.

# 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/](http://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, TE-palvelujen tai sosiaalipalvelujen kautta.
- Kysy omasta terveyskeskuksestasi!
- 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](http://www.kela.fi/tyonantajat-tyosuhteen-jalkeen),  
Työterveyshuoltolaki 1.luku, 1 §

## Vinkkejä hyvinvointiin

- Säilytä toivo ja myönteisyys.
- Etsi apua ja tietoa.
- Tee suunnitelma – Mitä seuraavaksi?

Lisää ideoita löydät osoitteesta  
[tyottomat.fi/hankkeet/terveytta-tyottomille/materiaalipankki/](http://tyottomat.fi/hankkeet/terveytta-tyottomille/materiaalipankki/)

## 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 lamaanuttavaa, ettei sängystä pääse ylös.
- Ensisijaisen tärkeää on muistaa hakeutua TE-palveluihin työttömäksi työnhakijaksi ja laatia työllistymissuunnitelma. Ilman näitä toimenpiteitä ei saa työttömyyspäivärahaa.
- TE-palveluiden lisäksi avoimia työpaikkoja löytyy sosiaalisen median kautta (#rekry, #avointyopaikka), kauppojen ilmoitustauluilta, sanomalehdistä ja tuttavien kautta. Soita rohkeasti kiinnostavalta vaikuttavaan työpaikkaan.
- Monesti kohdennettu hakemus tuottaa paremman tuloksen työhaussa 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 tutustu toisiin työnhakijoihin!

### Työttömyys tiedossa

- Rekisteröidy työnhakijaksi.
  - Työnhakusuunnitelman lisäksi olet oikeutettu esimerkiksi ammatinvalintapsykologin keskusteluapuun.
- Päivitä ansioluettelo.
  - Kiinnitä huomiota myös koulutuksiin joita olet käynyt työsuhteen aikana, kielitaitoon ja yleisiin taitoihin, jotka sopivat eri ympäristöihin.
- Verkostoitu, ja kerro etsiväsi työtä!
- Katkaise häpeän kierre. Nykytyöelämä on epävakaa: myös hyvä tyyppi ja osaava ammattilainen voi jäädä työttömäksi.
- Ole ylpeä osaamisestasi!

### 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.
- Hakeudu esimerkiksi työpsykologin vastaanotolle tunnistamaan osaamistasi. Keskustelkaa asioista joita voisi hyödyntää seuraavassa työssä.

Mikä on ydinosaamistasi, 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.

Työpsykologeja on työterveyden lisäksi esim. TE-palveluissa.

### Rakentakaa vertaistukea

- Työttömyys herättää häpeää. Lähde mukaan tai perusta vertaisryhmä ehdottamalla yhteistä puuhaa arkipäiviksi. Sopivaa puuhaa ovat esimerkiksi lenkkeily, yhteinen lounas tai kutominen. 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 hakeuksia ja harjoitelkaa haastatteluja varten.

## Työttömyyden alkaessa

- Älä panikoi! Se tarkoittaa, että keskityt 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.

## 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!

Tarvitset vain yhden onnistumisen työnhaussa.

# Lue lisää työttömanensiapu.fi

Vinkkejä mielenterveyden kohentamiseen  
[mieli.fi](https://mieli.fi)

Vinkkejä terveyden ylläpitoon  
[tyottomat.fi/hankkeet/terveydeksi-hanke/](https://tyottomat.fi/hankkeet/terveydeksi-hanke/)

Vinkkejä taloudenhallintaan  
[takuusaatio.fi](https://takuusaatio.fi)

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 (pvm/mpm).  
Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.



# 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 ansiopäiväraahakemus, 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 päivärahaoikeuteen vaikuttavista muutoksista kuten muuttuneista henkilö- ja yhteystiedoistasi, työllistymisestä, sairauslomasta tai muusta etuudesta. Muista kysyä TE-palveluista 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. Liitä mukaan mahdolliset palkkakuitit sekä selvitys tehdyistä 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, ansiopäivarahahakemuksen 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.

**aaria**



**Palvelualojen  
työttömyyskassa**  
Servicebranschernas arbetslöshetskassa

**P** Paperityöväen  
Työttömyyskassa