

Visste du?

Enligt de arbetslösa själva är dålig hälsa den mest betydande hindret för anställning.

Visste du?

Av de arbetslösa är 59% mycket eller ganska nöjda med sina liv.

Visste du?

I Finland inleds över 1,3 miljoner anställningsavtal varje år.

Visste du?

94 % av Takuusäätiös kunder tycker att det är fördelaktigt att diskutera ekonomiska frågor med en professionell.

Visste du?

Upp till 80 % av lediga jobb är dolda jobb, vilket betyder att de inte annonseras offentligt.

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Tatsi
Työttömän puolella

 Työttömien
Keskusjärjestö

 Takuusäätiö

Työttömän Ensiapu
tyottomanensiapu.fi



Skanna koden och lyssna på Työttömän ensiapu-podden på Spotify
(Talad på finska)

Förbered dig för arbetslöshet

Gör åtminstone dessa

- 1 Sätt dina dokument i ordning:** Be om ett arbetsintyg och ett lönebesked, och se till att du sparar ditt anställningsavtal.
- 2 Ta hand om din ekonomi:** Gör en budget och notera dina utgifter och inkomster (t.ex. Penno.fi). Du kan beräkna din preliminära dagpenning med t.ex. TYJ dagpenningskalkylator (tyj.fi).
- 3 Ta reda på vilka förmåner du har rätt till och var du kan ansöka om dem:** Du kan få rådgivning från t.ex. Arbetslöshetskassan, FPA och socialbyrån.
- 4 Kom ihåg att betala dina räkningar eller förhandla om betalningstid före förfalldatumet:** Du kan få hjälp från kommunens skuldrådgivning eller Takuusäätio. Vid behov, kontakta skuldrådgivningen och utmätningen för att samordna åtgärder.
- 5 Utnyttja stödet från din tidigare arbetsplats, även om det inte känns särskilt motiverande:** Delta i informationsmöten, besök företagshälsovården och ta reda på din rätt till omställningsstöd och utbildning.
- 6 Sök en bedömning av din arbetskapacitet om du misstänker att din arbetsförmåga har minskat:** Du kan få detta genom företagshälsovården eller din vårdcentral. Kontrollera om du har rätt till företagshälsovård i upp till 6 månader efter omställningsförhandlingarna.
- 7 Uppdatera ditt CV regelbundet:** Inkludera din utbildning, erfarenhet och kompetens från det senaste till det äldsta.
- 8 Be om referenser, t.ex. från din chef och kollegor.**
- 9 Hitta lediga jobb genom bekanta, sociala medier eller tidigare arbetsgivare.**
- 10 Ta hand om dig själv och följ en daglig rutin:** Var aktiv, sov och ät regelbundet, träffa folk och träna på ett sätt som passar dig.

Det finns styrka i samarbete och kamratstöd.

Bli inte ensam; det är möjligt att få ett jobb även efter både en lång eller kort period av arbetslöshet.