

# Omat rahat, omat valinnat

**Taloustaito-  
valmennus**

**Aspa-säätiö**

Lumi Perttu, kokemustoimija

Siina Vättö, hankepäällikkö

16.2.2022

# Tämä on Aspa

Me Aspassa teemme työtä sen eteen, että jokaisella meistä olisi mahdollisuus itsenäiseen elämään. Kohtaamme jokaisen omana itsenään. Tarjoamme asiakkaillemme kodin ja palvelut erilaisten yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Tuemme arjessaan apua tarvitsevia ihmisiä ympäri Suomen.

## Aspa-säätiö

Vuokraa asuntoja ja tukee itsenäiseen elämään.

- 1200 vuokra-asuntoa
- koti 200 uudelle asukkaalle vuosittain
- 35 työntekijää

## Aspa Palvelut Oy

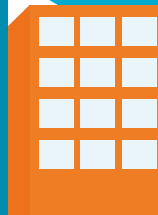
Tuottaa yksilöllisiä asumispalveluja.

- 1 335 asumispalvelujen asiakasta
- 40 Aspa-kotia
- 400 työntekijää

## Aspa Asiantuntijapalvelut Oy

Tarjoaa asiantuntijapalveluita sote-alalle.

- koulutukset
- arvioinnit
- kehittämispalvelut



# Omat rahat, omat valinnat -valmennuksen tausta

- Kun valmensimme nuoria taloustaitoihin perinteisin budjetoinnin menetelmin, huomasimme että se ei riitä monille. Oman talouden hallinnan haaste on budjetointia monisyisempi ilmiö.
- Tähän haasteeseen vastaavan valmennuksen on kehittänyt meille Keegan Knittle (Ph.D./Health Psychology), motivaation tutkija ja apulaisprofessori Jyväskylän yliopistossa.
- Hän on kehittänyt useita käyttäytymisen muutokseen tähtääviä interventioita.
- Knittlen interventiotutkimuksissa hyödynnetään teknologiaa ja mobiilisovelluksia käyttäytymisen muutosta tukevan motivaation lisäämisessä, sekä tarjotaan työkaluja käyttäytymisen muutoksen itsesäätelyyn.
- Omat rahat, omat valinnat -valmennuksessa hyödynnetään samoja käyttäytymisen muutoksen periaatteita kuin Knittlen aikaisemmissa projekteissa, mutta sovellettuna talouskäyttäytymisen itsesäätelyyn. Myös tässä interventiossa (valmennuksessa) hyödynnetään mobiilisovellusta.
- Valmennuksen testaamiseen on osallistunut kohderyhmän nuoria.



# Omat rahat, omat valinnat -valmennus perustuu:

- itseä motivoivan tavoitteen asettamiseen
- todenmukaiseen rahan kulutuksen seurantaan
- pienten tekojen merkityksen oivaltamiseen
- tunteiden ja ostoskäyttäytymisen kaksisuuntaisen vaikutuksen tunnistamiseen
- tunteiden vaihtoehtoisen käsittelyn harjoitteluun
- ”jos-sitten” -tilanteiden harjoitteluun
- itsesäätelyn opetteluun
- oman identiteetin ja rahasuhteen pohtimiseen
- budjetin laatimiseen
- pitkän aikavälin tavoitteista keskusteluun.

# Ohjelman yleiskatsaus

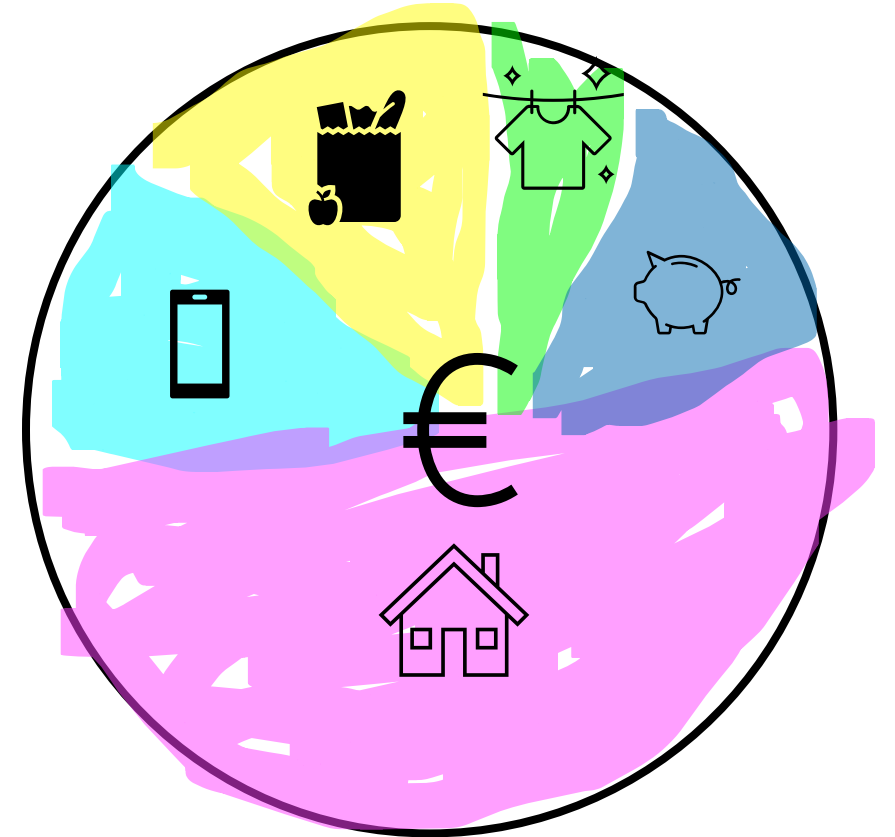
Ensisijainen tavoite: Opettaa sinulle uusia tapoja ajatella ja hallita rahojasi, jotta voit asettaa (ja saavuttaa!) sinulle tärkeät taloudelliset tavoitteet.

1. Lähtötasoni?
2. Mitä voin tehdä?
3. Hallinnan ottaminen
4. Mihin haluan päästä?
5. Tulevaisuuden suunnittelua

Mihin rahani kuluu?

# ...Mihin rahani kuluu?

- Väritön ympyrä edustaa kaikkea kulutustasi
- Väritä se osa rahoistasi, jonka uskot menevän eri kuluihin.



Joitain mahdollisia kategorioita: Asumismenot, Ruokaostokset, Puhelin/Internet, Sähkö /Vesi, Bussiliput, Ravintolat/Kahvilat/Baarit, Vaatteet/Kengät, Säästäminen, Lääkkeet  
...lisää tarpeen mukaan

# Mihin rahasi OIKEASTI kuluu?

Edellinen harjoitus oli vain arvio. Testataanpa sitä!



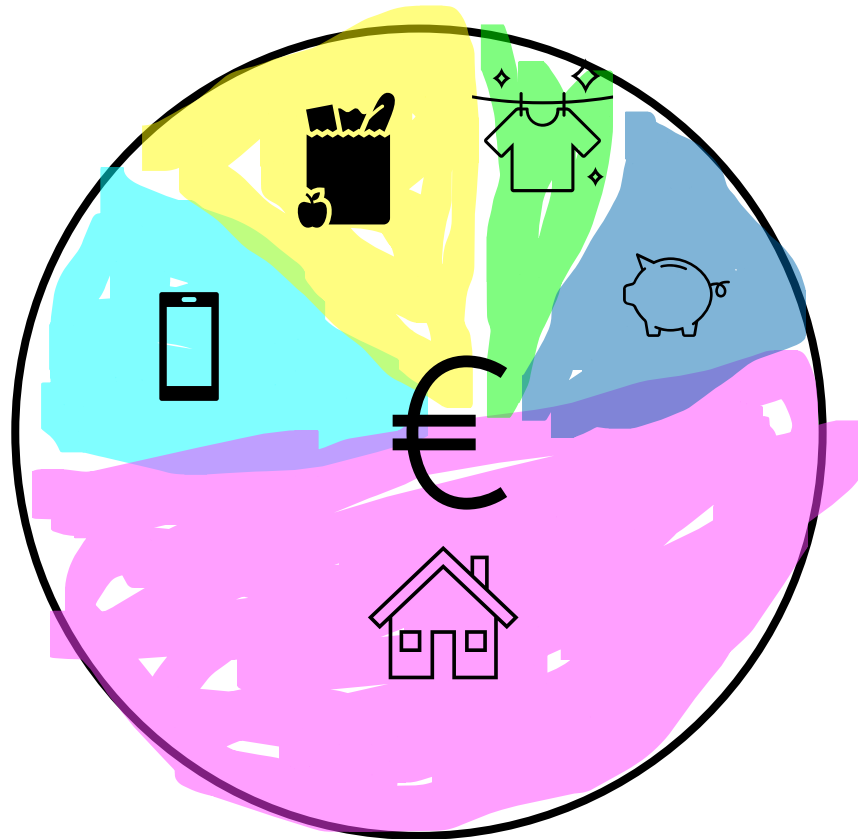
# Kotitehtävä

- Käytä Wallet-sovellusta, seurataksesi KAIKKEA rahan kulutusta tämän ja seuraavan tapaamisen välisenä aikana.
  - Tämä on vain omaan tietosi.
- Sovellus lähettää sinulle joka päivä muistutuksen iltakahdeksalta kirjata ylös päivän menot
  - On tärkeää tehdä tämä päivittäin, jotta se on helpompi muistaa!

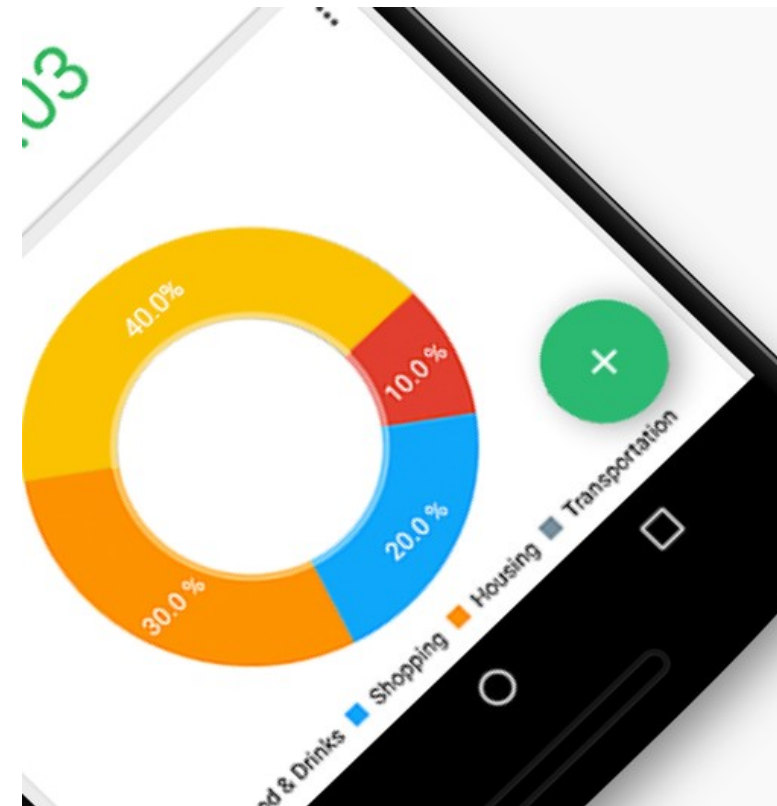


# Vertaillaan!

- Viime viikon arvio

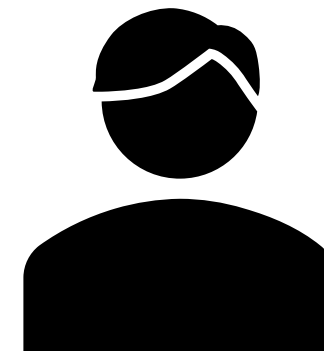


- Todellinen kulutuksesi

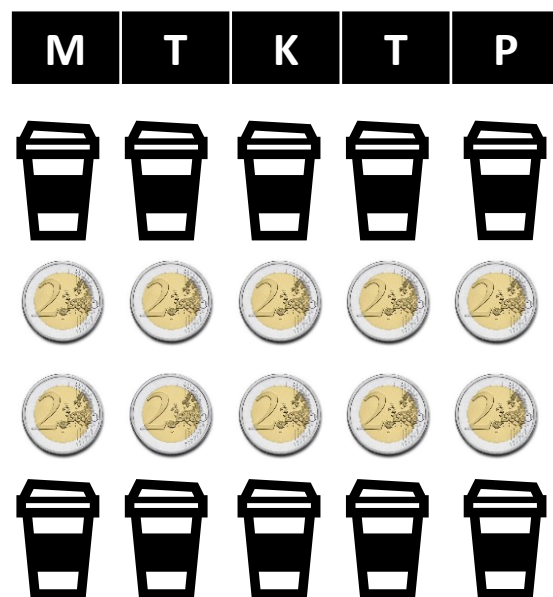


Pienet teot = Suuri vaikutus!

# Eetun kahvi 1/2



- Eetu menee töihin ja ostaa kaksi kuppia kahvia päivittäin.



=



Viikossa

=

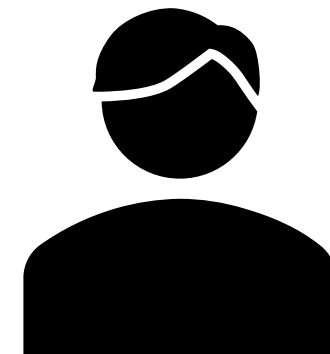


Vuodessa



# Eetun kahvi 2/2

- Eetu menee töihin ja ostaa 1 kupin kahvia päivittäin.



=



Viikossa



Vähentämällä 1 kahviin päivässä, Eetulla on vuoden lopussa €500 ylimääräistä säästössä

# Mitä haluaisit mieluummin?

- Kahvin (tai kaksi euroa) NYT  
HETI?



- Tai 500 euroa vuoden päästä?



# Pienistä puroista syntyy suuri joki

- Ostohetkellä ihmiset eivät yleensä harkitse pieniä ostoksiaan kokonaiskuvassa.
- Psykologit ovat tunnistaneet ilmiön ja tutkineet sitä
  - Valitaan mieluummin heti vähän kuin myöhemmin paljon



Yksi päivä



Yksi vuosi

Pienten ostosten harkitseminen OSTOHETKELLÄ on tärkeää!



Mitä ovat sinun pienet ostoksesi?





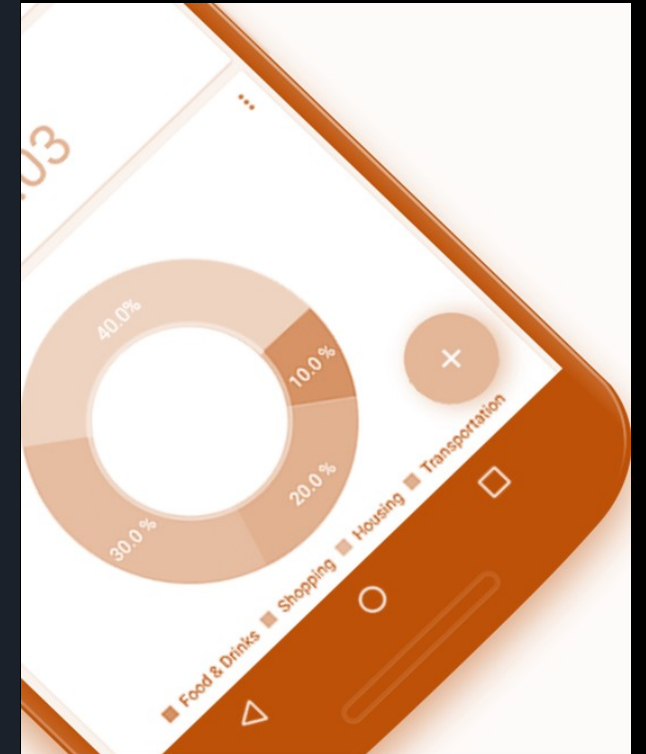
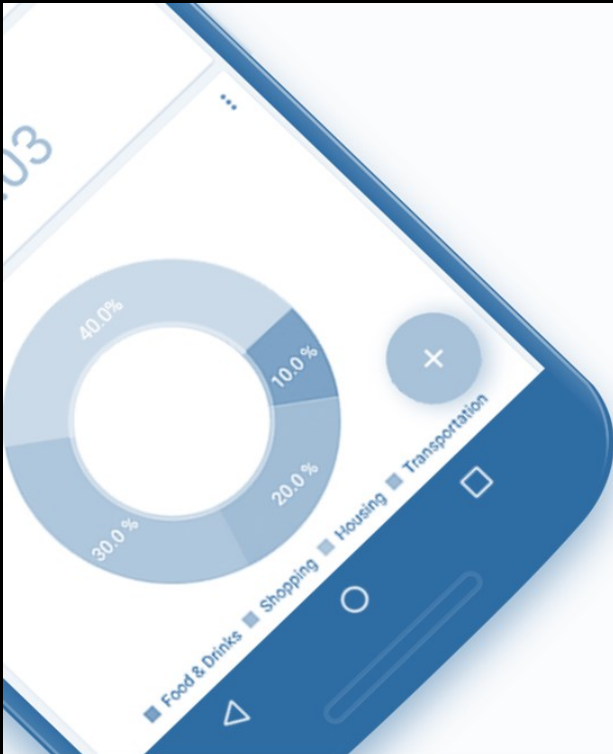


Miltä sinusta tuntuu, kun teet  
pieniä ostoksiasi?

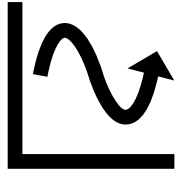


Verrataan edellisviikon  
taulukkoa viime viikkoiseen

Mikä muuttui?



# Saavutettu tai ei – seuraa samaa kaavaa!



## Saavutettu

- Miten onnistuit?
- Oliko hankaluuksia?
  - Miten selvitit ne?
- Muista tämä onnistuminen ensi kerralla.
- Taputa itseäsi olalle. 😊

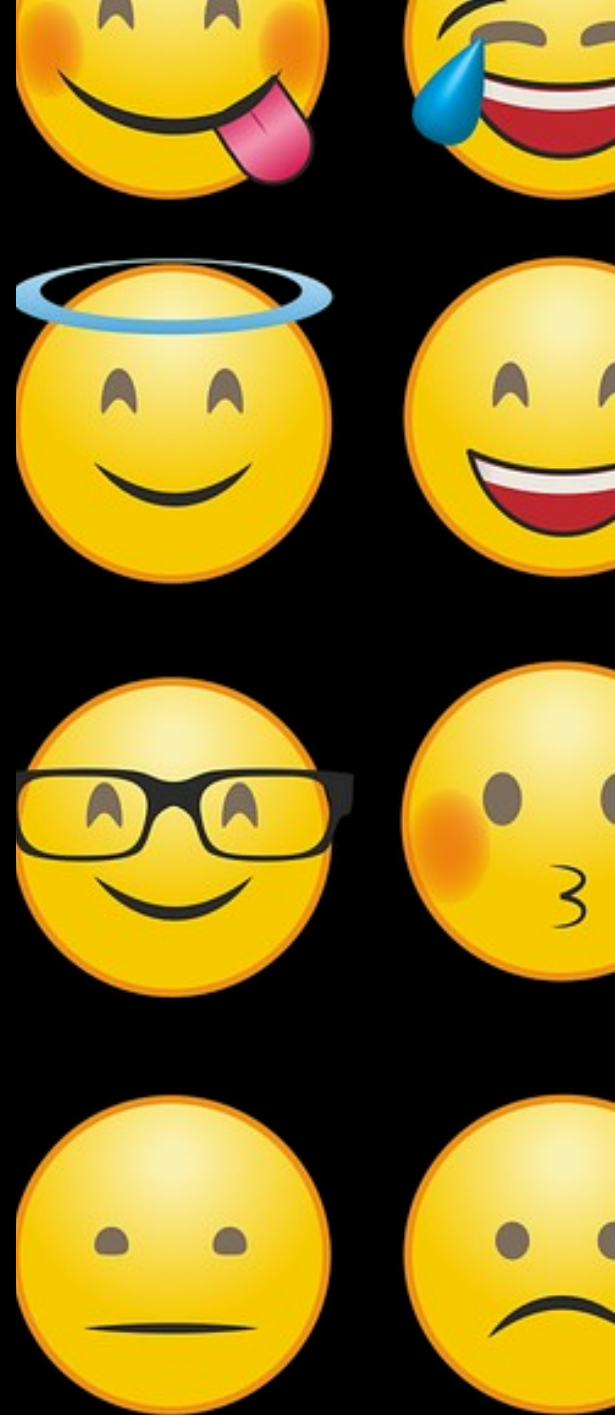
## Ei

- Mikä meni hyvin?
- Mikä esti sinua?
  - Miten voisit välttää tämän ensi kerralla?
- Tästä kokemuksesta oppiminen auttaa ensi kerralla
- Pysy positiivisena. 😊



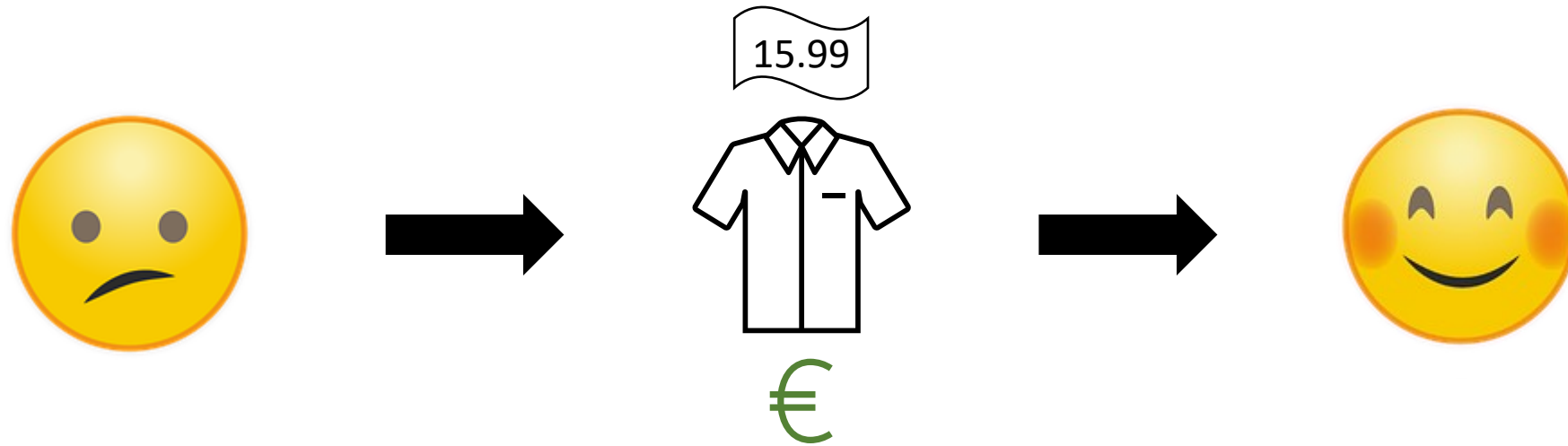
# Raha ja tunteet

---



Tunteet voivat vaikuttaa ostoskäyttäytymiseen.

Ostoskäyttäytyminen voi vaikuttaa tunteisiin.

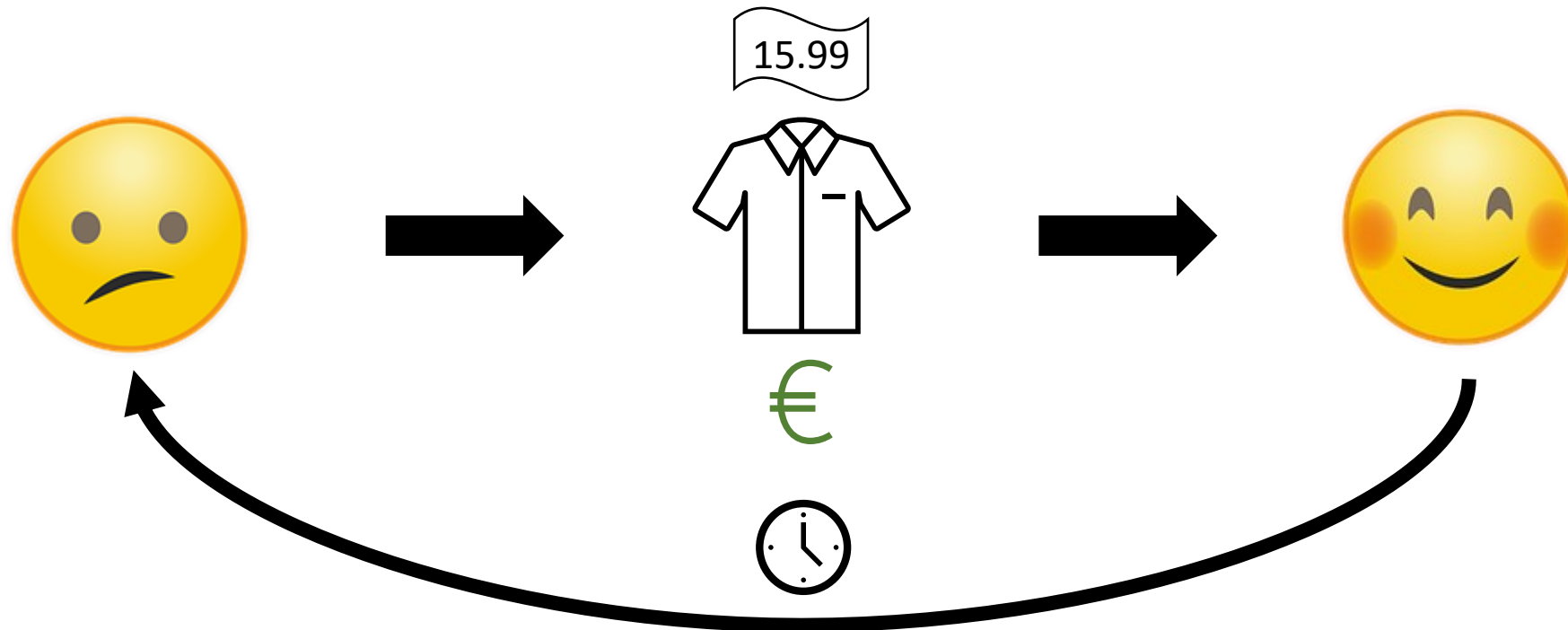


Missä tilanteessa tunteesi ja ostoksesi liittyvät toisiinsa?

(Viime kerralla puhuimme jo tunteista ja pienistä ostoksista)

Tunteet voivat vaikuttaa ostoskäyttäytymiseen

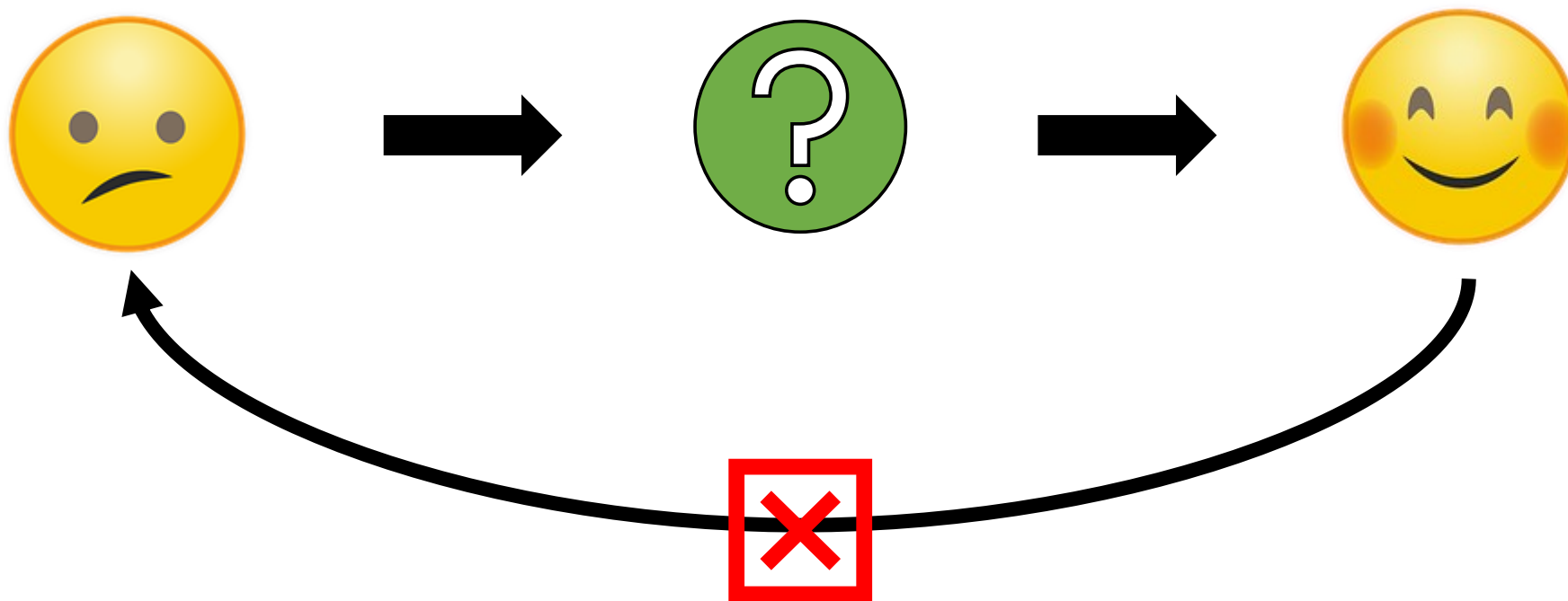
Ostoskäyttäytyminen voi vaikuttaa tunteisiin



Mutta tämä voi olla lyhytkestoista...

Jotkut asiat parantavat oloamme... ilman negatiivisia sivuvaikutuksia

Millaiset asiat saavat sinut voimaan hyvin?



Minkälaisia ajatuksia tästä  
valmennuksesta herää työhönne?

Tervetuloa jatkamaan keskustelua työpajaan!





# Kiitos!

Lisätietoja: [siina.vatto@aspa.fi](mailto:siina.vatto@aspa.fi)