

Yrittäjät



TIETOPAKETTI YRITTÄJÄLLE KONKURSSISTA

Tietopaketti Sinulle, joka kohtaat konkurssin

Tässä tietopaketissa käydään lyhyesti läpi yrityksen konkurssiin liittyviä seikkoja. Tietopaketti antaa perustiedot konkurssista ja korona-ajan erityispiirteistä sekä velkojalle että velalliselle. Konkurssimenettelyä ei käsitellä kokonaisuutena, vaan keskitytään erityisesti väliaikaisen sääntelyn selostamiseen ja sen vaikutuksiin.

Konkurssilakia on muutettu muutamia kertoja koronakriisin aikana, jotta turhilta konkurseilta vältyttäisiin. Velkojien mahdollisuutta hakea yrityksiä konkurssiin vaikeutettiin koronakriisin alkuvaiheessa 1.5.2020, mutta väliaikainen laki päättyi 31.1.2021. Uusi väliaikaislaki on voimassa 1.2.2021–31.9.2021. Se estää velkojia hakemasta yrityksiä konkurssiin lyhytkestoisten maksuvaikkeuksien vuoksi.

Lisäksi kerrotaan lyhyesti yksityishenkilön velkajärjestelylain säännöksistä, joiden avulla yrittäjä voi hakea henkilökohtaisella vastuullaan olevien velkojien järjestelyä yritystoiminnan lopettamisen jälkeen. Tietopaketin lopussa on tukea, informaatiota, vinkkejä ja linkkejä yrittäjälle, jonka liiketoiminta on päättynyt konkurssimenettelyyn.



**VOIT LIITTYÄ
SUOMEN YRITTÄJIEN
JÄSENEKSI TÄÄLLÄ:**

yrittajat.fi/liity

SISÄLLYSLUETTELO

- S. 4** KONKURSSILLE VOI OLLA MYÖS VAIHTOEHTO
- S. 4** KONKURSSILAIN VÄLIAIKAINEN SÄÄNTELY PÄÄTTYI 31.1.2021
- S. 5** MITÄ TAPAHTUI TAMMI-HELMIKUUN VAIHTEESSA?
- S. 6** MILLOIN VELKOJA VOI TEHDÄ KONKURSSIHAKEMUKSEN?
- S. 7** MITEN YRITYS VOI ITSE HAKEUTUA KONKURSSIIN?
- S. 9** MITÄ TAPAHTUU, KUN YRITYS ASETETAAN KONKURSSIIN?
- S. 11** YRITTÄJÄ – KUN KONKURSSI KOHTAA
- S. 14** UUSI YRITYSTOIMINTA KONKURSSIN JÄLKEEN?

Konkurssille voi olla myös vaihtoehto

Jos yritys on maksukyvytön, voidaan yritystoiminta joissain tapauksissa elvyttää ja järjestellä siten, ettei yritystoimintaa tarvitse lopettaa. Tällaisia virallisia menettelyjä ovat yrityssaneeraus ja elinkeinonharjoittajan velkajärjestely. Tärkeää on, että näihin yritystoiminnan tervehdyttämismenettelyihin hakeudutaan riittävän aikaisin ennen kuin maksukyvyttömyys pahenee. Konkurssin vaihtoehtoista saat lisätietoja osoitteesta yrittajat.fi/maksukyvyttömyys, [Suomen Yrittäjien jäsenneuvonnasta](#) tai valtakunnallisesta [Yritys-Suomi Talousapu-neuvontapalvelusta](#).

Konkurssilain väliaikainen sääntely päättyi 31.1.2021

Korona on muuttanut suomalaista yhteiskuntaa ja koskettanut jokaisen elämää. Monen yrittäjän liiketoiminta on kärsinyt, jopa pysähtynyt. On tullut taloudellisia vaikeuksia. Yrittäjien tilannetta on pyritty helpottamaan tukijärjestelyillä ja lainsäädäntömuutoksilla.

Velkojan mahdollisuutta hakea yritys konkurssiin vaikeutettiin koronakriisin alussa muuttamalla konkurssilakia väliaikaisesti. 1.5.2020–31.1.2021 välisenä aikana konkurssiuhkaista maksukehotusta ei ole voinut käyttää konkurssihakemuksen perusteena, ellei yrityksen velka ole syntynyt jo ennen koronaepidemian alkamista. Normaalioloissa konkurssiuhkaiseen maksukehotukseen voidaan asettaa viikon maksuaika, minkä jälkeen yritys voidaan hakea maksamattoman laskun vuoksi konkurssiin.

”Tärkeää on, että yritystoiminnan tervehdyttämismenettelyihin hakeudutaan riittävän aikaisin ennen kuin maksukyvyttömyys pahenee.”

1.5.2020–31.1.2021 välisenä aikana velkoja sai kuitenkin hakea yritystä konkurssiin, jos yrityksen syvästä maksukyvyttömyydestä on kyetty osoittamaan muuta näyttöä kuin se, ettei konkurssiuhkaisen maksukehotuksen viikon maksuaikaa ole kyetty noudattamaan. Tällainen peruste on voinut syntyä esimerkiksi silloin, jos yritys ei ole voinut maksaa laskujaan useisiin kuukausiin.

Mitä tapahtui tammi-helmikuun vaihteessa?

Kun väliaikainen konkurssilain muutos päättyi tammikuun lopussa, laki muuttui samalla 1.2.2021 niin, että velkojan on annettava velallisyriykselle vähintään 30 päivän maksuaika selvälle ja erään-tyneelle saatavalle ennen konkurssihakemuksen tekemistä. Epäselvästä tai riidanalaisesta laskusta tai muusta maksusta ei voida hakea yritystä konkurssiin.

Konkurssilain mukainen maksukyvyttömyysolettama muodostuu vasta, jos velallinen ei ole maksanut saatavaa 30 päivän kuluessa maksukehotuksen tiedoksisaannista. Vaikka maksukehotus on annettu tiedoksi jo tammikuun puolella, velallisen on silti saatava 30 päivän maksuaika, jotta maksukehotusta voidaan käyttää velkojan konkurssihakemuksen perusteena.

Konkurssia ei ole tarkoitettu aivan vähäisten saatavien perintään. Lain mukaan velkojan konkurssihakemus on jätettävä tutkimatta, jos velkojan saatava on vähäinen ja konkurssiin asettamista olisi pidettävä konkurssimenettelyn kustannuksiin ja konkurssimenettelystä saatavaan hyötyyn nähden ilmeisen epätarkoituksenmukaisena tai selvästi hyvän perintätavan vastaisena. Vähäisinä saatavina oikeuskäytännössä on pidetty joitakin tuhansia euroja.

**”Maksukyvyttömyys-
olettaja muodostuu
vasta, jos velallinen
ei ole maksanut velkojan
saatavaa 30 päivän
kuluessa maksu-
kehotuksen
tiedoksisaannista.”**

Konkurssi edellyttää siis aina sitä, että velallinen on maksukyvytön eli muutoin kuin tilapäisesti kykenemätön maksamaan velkojaan.

Jos maksukyvyttömyys on tilapäistä, yritys voi kiistää velkojan konkurssihakemuksen 30 päivän maksukyvyttömyysolettaman. Konkurssihakemusta voi vastustaa toimittamalla käräjäoikeudelle konkurssihakemuksen tiedoksisaannin jälkeen oman näkemyksensä siitä, että miksi yritys on maksukyvytön vain tilapäisesti. Yrityksen maksukyvyttömyyden tilapäisyys voi johtua esimerkiksi siitä, että maksukyvyttömyys on ohimenevää ja yritys on saamassa myöhemmin maksujen maksuun tarvittavia varoja. Näin ollen koronakriisikin voi olla syy siihen, että maksukyvyttömyys on tilapäistä.

Jos yritys vastustaa velkojan konkurssihakemusta vedoten tilapäiseen maksukyvyttömyyteen, voi velkoja puolestaan esittää näyttöä yritystä vastaan. Jos yrityksen taloudellinen tilanne on erittäin huono eikä ongelma ole tilapäinen, ei ole suositeltavaa tai perusteltua vastustaa velkojan konkurssihakemusta.

Sääntely, jossa maksuviiveen määräaika on pidennetty seitsemästä päivästä 30 päivään, on voimassa syyskuun 2021 loppuun saakka. Suomen Yrittäjät ajaa uutta sääntelyä pysyväksi niin, että maksuviiveen määräaika olisi 60 päivää.

Milloin velkoja voi tehdä konkurssihakemuksen?

Velkojan on tehtävä konkurssihakemus kolmen kuukauden kuluessa siitä lukien, kun konkurssiuhkaisen maksukehotuksen maksuaika (30 päivää) on päättynyt. Jos hakemus tehdään tämän jälkeen,

”Jos maksukyvyttömyys on tilapäistä, yritys voi kiistää velkojan konkurssihakemuksen 30 päivän maksukyvyttömyysolettaman.”

”Suomen Yrittäjät ajaa uutta sääntelyä pysyväksi niin, että maksuviiveen määräaika olisi 60 päivää.”

velallista ei voida asettaa konkurssiin kyseisen maksukehotuksen perusteella. Luonnollinen edellytys konkurssihakemuksen tekemiselle on tietenkin se, että velkojan saatava on edelleen maksamatta.

Jotta konkurssiuhkainen maksukehotus voi toimia konkurssihakemuksen perusteena, tiettyjen edellytysten on täytyttävä:

1. Velkojan on annettava kohdassa tarkoitettu maksukehotus velalliselle todisteellisesti tiedoksi;
2. Maksukehotuksessa on mainittava saatavan peruste ja määrä; ja
3. Maksukehotuksessa on ilmoitettava, että velkoja voi vaatia velallisen asettamista konkurssiin, jollei velkaa makseta määrääjassa maksukehotuksen saamisesta.

”Konkurssissa ei ole mitään hävettävää, ja se on yksi tapa lopettaa yritystoiminta.”

Miten yritys voi itse hakeutua konkurssiin?

On tavallista, että maksukyvytön yrittäjä tai yritys hakeutuu itse konkurssiin. Se voi olla järkevää, jos yritystoiminnan taloudellista tilannetta ei voida enää korjata. Konkurssissa ei ole mitään hävettävää, ja se on yksi tapa lopettaa yritystoiminta. Usein samalla katkaistaan yrittäjän ja hänen lähipiirinsä yliviel-kaantuminen.

Jos hakijana on velallinen, konkurssiin asettamiseen riittää lähtökohtaisesti velallisen oma ilmoitus siitä, että hän on maksukyvytön. Osakeyhtiössä konkurssihakemuksen tekemiseksi edellytetään halli-

tuksen enemmistön päätöstä, ellei yhtiöjärjestyksessä ole määrätty toisin tiukemmista edellytyksistä.

Avoimessa yhtiössä ja kommandiittiyhtiössä yksikin vastuunalainen yhtiömies voi hakea konkurssia. Elinkeinoharjoittaja hakee konkurssia omalla päätöksellään.

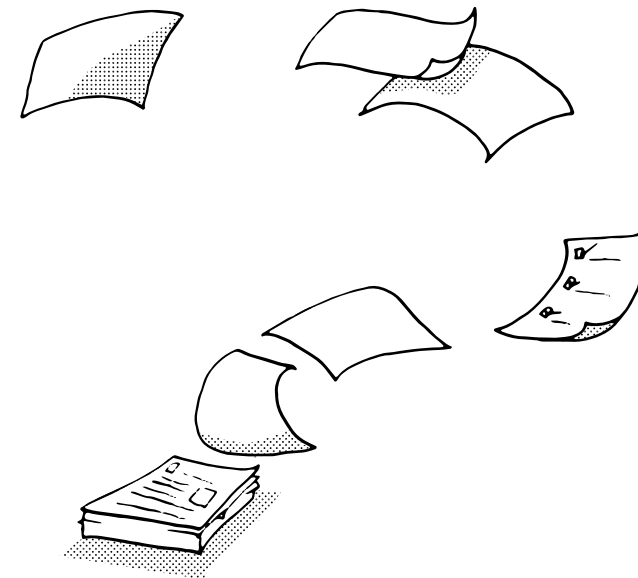
Konkurssihakemus tehdään kirjallisesti, ja sen tulee sisältää ainakin konkurssilaissa eriteltyt tiedot.

Konkurssiin asettamista koskeva asia pannaan vireille kirjallisella hakemuksella. Hakemuksesta tulee käydä ilmi:

- hakijan vaatimus ja sen perustelu
- velallisen nimi ja kotipaikka sekä henkilö- tai yritys- ja yhteisötunnus
- hakijan, hänen laillisen edustajansa tai asiamiehensä puhelinnumero ja se osoite, johon asiaa koskevat ilmoitukset saadaan lähettää ja
- millä perusteella tuomioistuin on toimivaltainen.

Hakemus on hakijan tai hakemuksen laatijan allekirjoitettava.

Velallisen hakemukseen tulee liittää asianmukainen päätös tai suostumus omaisuuden luovuttamisesta konkurssiin. Velallisen on liitettävä hakemukseensa myös selvitys omaisuudestaan ja sen arvosta, tieto velkojensa yhteismäärästä sekä luettelo suurimmista velkojistaan ja velkojien yhteystiedot. Tietojen ei tarvitse tässä vaiheessa olla kuitenkaan yksityiskohtaisia. Kaupparekisteriote sekä



mahdolliset ulosottomiehen varattomuustodistukset ja saadut konkurssiuhkaiset maksukehotukset on kuitenkin syytä liittää hakemukseen.

Hakemus jätetään liitteineen toimivaltaiselle käräjäoikeudelle.

Mitä tapahtuu, kun yritys asetetaan konkurssiin?

Konkurssiin asettamista voi hakea joko velallinen itse tai velkoja, ja siitä päättää aina tuomioistuin. Hakemus tehdään velallisen kotipaikan käräjäoikeuteen.

Jos hakijana on velkoja, tuomioistuimen on annettava velkojan hakemus tiedoksi velalliselle sekä varattava tälle tilaisuus antaa kirjallinen lausuma määräpäivään mennessä. Jos velallinen ei vastaa tai ilmoittaa, ettei vastusta konkurssia, velallinen asetetaan konkurssiin suoraan kirjallisen kuulemisen jälkeen. Jos velallinen riitauttaa hakemuksen ja vastustaa konkurssiin asettamista, asia käsitellään tarkemmin pääsääntöisesti suullisessa istunnossa. Jos ilmenee, etteivät konkurssin edellytykset täyty, tuomioistuin hylkää konkurssihakemuksen.

Jos konkurssihakemus hyväksytään ja velallinen asetetaan tuomioistuimen päätöksellä konkurssiin, konkurssi alkaa. Asettamispäätös merkitään tehdyksi aina tietynä päivänä, tietyllä kellonolyömällä. Päätöksen yhteydessä tuomioistuin nimeää konkurssipesän pesänhoitajan ja määrää tämän ottamaan konkurssipesän omaisuuden haltuunsa. Velallinen menettää konkurssin alkamisen hetkellä määräsvallan omaisuuteensa.

”Velallinen menettää konkurssin alkamisen hetkellä määräsvallan omaisuuteensa.”

Pesänhoitaja päättää konkurssipesän asioista yhdessä velkojien kanssa. Velallisen on annettava pesänhoitajalle kaikki tämän tarvitsemat tiedot ja vastattava pesänhoitajan esittämiin kysymyksiin.

Pesänhoitaja laatii pesäluettelon eli luettelon velallisen varoista ja veloista pääsääntöisesti noin kahden kuukauden kuluessa konkurssin alkamisesta. Pesänhoitaja laatii myös kirjallisen selvityksen velallisen ennen konkurssia harjoittamasta taloudellisesta toiminnasta ja konkurssin syistä. Velallisen on vahvistettava allekirjoituksellaan pesäluettelo oikeaksi.

Tämän jälkeen konkurssimenettely etenee tietyn laissa säädetyn prosessin mukaisesti ja päättyy, kun tuomioistuin on vahvistanut jakoluettelon, pesänhoitaja tilittää varat velkojille ja laatii lopputilityksen.

Täysimittainen konkurssimenettely voi kestää jopa vuosia.

Aina konkurssi ei kuitenkaan etene loppuun saakka, vaan prosessi voi myös keskeytyä. Esimerkiksi, jos konkurssipesä todetaan varattomaksi eikä yksikään velkojista ota konkurssimenettelyn kustannuksia vastattavakseen, konkurssi määrätään raukeamaan. Konkurssin raukeamisen jälkeen konkurssimenettely lakkaa, ja yrityksen toiminta lopetetaan. Ulosottomies jatkaa edellytysten täytyessä velkojen perimistä yrittäjältä ulosmittaamalla tuloja tai omaisuutta velkojen maksamiseksi.

”Jos konkurssipesä todetaan varattomaksi eikä yksikään velkojista ota konkurssimenettelyn kustannuksia vastattavakseen, konkurssi määrätään raukeamaan.”

Yrittäjä – kun konkurssi kohtaa

Konkurssi on myös uuden alku

Konkurssi on paljon muutakin kuin lakisääteinen menettely. Prosessien ja rakenteiden takana on aina ihminen, yrittäjä ja myös hänen perheensä ja läheisensä. Konkursiin liittyy usein kokemus epäonnistumisesta, joka voi herättää epätoivon, pettymyksen, häpeän, vihan ja surun tuntemuksia.

Kaiken tämän keskellä yrittäjän ja koko lähipiirin on tärkeä muistaa, että konkurssi ei ole merkki siitä, että olisi kelvoton yrittäjänä tai ihmisenä. Konkurssi ei myöskään ole rikos. Konkursiin johtavat usein sellaiset asiat, jotka ovat yrittäjän vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. Näin on erityisesti korona-epidemian kaltaisissa tilanteissa tai esimerkiksi, jos yrittäjä itse sairastuu vakavasti.

Hyvä on myös muistaa, että yrityksiä nousee ja yrityksiä kaatuu, eikä konkurssi ilmiönä ole harvinaisuus. Konkurssi voi olla myös uuden alku. Tutkimusten mukaan konkurssin kohtaamat yrittäjät menestyvät muita paremmin toisella yrittämällä.

Henkilökohtaisten velkojen järjestely

Yrityksen konkurssimenettely ei vapauta yrittäjää veloista, joista hän on esimerkiksi antamansa takauksen tai vakuuden perusteella velkojalle vastuussa. Konkurssi ei kuitenkaan tarkoita ikuista velkavankeutta vanhan yritystoiminnan veloista. Jos velkaa ei voida kokonaan maksaa, ulosotto ja ulosoton ulkopuolinen velka vanhenee lainsäädännössä määrätyissä ajoissa.

”Konkurssi ei ole merkki siitä, että olisi kelvoton yrittäjänä tai ihmisenä. Konkursin kohtaamat yrittäjät menestyvät muita paremmin toisella yrittämällä.”

Elinkeinotoiminnan vuoksi velkaantunut yrittäjä voi vapautua velkavastuusta yksityishenkilön velkajärjestelyssä. Elinkeinotoiminnassa syntyneet velat järjestellään yksityistalouden velkoina, kun elinkeinotoiminta on lopetettu ja toimintaan liittyvät velkavastuut on selvitetty. Jälkimmäisen edellytyksellä tarkoitetaan sitä, että ennen yrittäjän vastuulla olevien velkojen järjestelyä on tiedettävä, minkä suuruinen velka yrittäjän vastuulla on. Tämä saattaa edellyttää sitä, että yrityksen konkurssimenettely on edennyt vaiheeseen, jossa yrityksen omaisuus on realisoitu, jolloin tiedetään miltä osin omaisuudesta saadut varat eivät ole riittäneet velkojen suorittamiseen.

Velkajärjestelyssä velallisen tuloista välttämättömien elinkustannusten jälkeen jäävä maksuvara ja perusturvaan kuulumattoman omaisuuden myynnistä saadut varat käytetään hänen velkojensa maksamiseen. Menettelyn piiriin kuuluvien velkojen määrää voidaan alentaa tai maksuvelvollisuus poistaa kokonaan. Perusturvaan kuuluvaksi omaisuudeksi luetaan velallisen omistusasunto, hänen ja hänen perheensä kohtuullinen asuinirtaimisto ja kohtuullisen tarpeen mukaiset henkilökohtaiset tavarat sekä työvälineet ja niihin rinnastettavat esineet, joita velallinen tarvitsee toimentulonsa turvaamiseen.

Velkajärjestelyssä vahvistettavan maksuohjelman kesto on tavallisten velkojen (siis muiden kuin vakuusvelkojen) osalta kolme vuotta. Maksuohjelma voi kestää yli kolme vuotta, jos velallinen säilyttää omistusasuntonsa. Jos velallisen maksuvelvollisuus on maksuohjelmassa kokonaan poistettu (niin kutsuttu nollaohjelma) tai jos velkajärjestely on aloitettu yleisestä esteestä huolimatta, maksuohjelma kestää viisi vuotta.

Lisätietoja ja opastusta velkajärjestelyyn saat

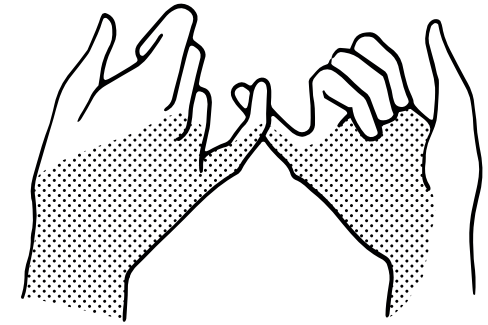
Yritys-Suomi Talousapu -neuvontapalvelusta, puh. 0295 024 880.

”Elinkeinotoiminnan vuoksi velkaantunut yrittäjä voi vapautua velkavastuusta yksityishenkilön velkajärjestelyssä.”

Pidä huolta jaksamisestasi

Yrittäjän on tärkeä ylläpitää henkistä jaksamistaan, jotta konkurssihuolien keskellä ei uuvu. Tässä neuvoja:

- Tee se minkä voit. Auta itseäsi katsomalla kauas ja eteenpäin. Kun keskityt tulevaisuuteen ja mahdollisuuksiin, pidät varmimmin huolta voimavaroistasi.
- Hyväksy tilanne. Et voi vaikuttaa kaikkiin asioihin, eikä sinun tarvitse olla vaikeassa tilanteessa täydellinen. Muista, että elämä jatkuu konkurssin jälkeenkin.
- Älä jää yksin. Puhu tunteistasi lähipiirillesi, muille yrittäjille tai ammattiauttajalle.
- Älä häpeä tai vertaile itseäsi muihin. Se ei auta mitään. Täydellistä elämää ei ole olemassakaan. Ahdistuneena mieli lähtee helposti laukalle, ja kaikilla muilla tuntuu menevän paremmin.
- Pidä kunnossa elämäsi perusasiat. Älä tingi unesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta.
- Nauti elämäsi hyvistä asioista. Tee asioita, jotka saavat sinut voimaan hyvin. Mene hyvää kohti ja rauhoita mieltäsi.



Hae tarvittaessa apua. Tämän tietopaketin viimeisellä sivulla on lisätietoja, linkkejä ja opastusta eteenpäin avun äärelle. Lue myös Yrittäjän jaksamisopas [sy_yrittajan_jaksamisopas.pdf \(yrittajat.fi\)](#)
Jos sinulle tulee itsetuhoisia ajatuksia, soita heti 112 tai kriisipuhelimeen 0909 2525 0111.

Uusi yritystoiminta konkurssin jälkeen?

Konkurssi ei estä uuden yrityksen perustamista eikä yritystoiminnan uudelleen aloittamista. Yritystoiminnan aloittaminen saattaa kuitenkin hankaloitua. Konkurssin kokeneen yrittäjän uudella yrityksellä voi olla vaikeuksia päästä rekisteröitymään ennakkoperintärekisteriin. Lisäksi mahdolliset yrittäjän omat maksuhäiriömerkinnät voivat vaikeuttaa myös yritystoimintaa. Suomen Yrittäjät on kuitenkin pitkään ajanut laissäädäntömuutoksia, jotta yrittäjän uusi alku ja uuden yritystoiminnan perustaminen mahdollistuisivat nykyistä varmemmin. Oikeusministeriössä on parhaillaan valmisteilla useita lakimuutoksia, jotka voimaan saatettaessa helpottavat konkurssin yli pääsyä.

Mistä apua?

Konkurssiasiamiehen toimisto [Suositukset - Konkurssiasiamiehen toimisto \(konkurssiasiamies.fi\)](#)

Suomen Yrittäjät

Yrittäjäverkosto tukee sinua myös työssäjaksamisessasi.

Kurkkaa lisää Yrittäjien hyvinvointi -sivustolta: www.yrittajat.fi/yrittajantyohyvinvointi

Mieli ry

Kriisipuhelimen suomenkielinen linja 24/7 päivystää numerossa 09 2525 0111

Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja, Kristelefon päivystää numerossa 09 2525 0112,
ma, ke klo 16–20 sekä ti, to, pe klo 9–13

Kriisipuhelin arabiaksi ja englanniksi päivystää numerossa 09 2525 0113,
ma, ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja 17–21 sekä to 10–15

Kriisikeskusvastaanotto pandemian aikana etäyhteydellä, paikallisten kriisikeskusten yhteystiedot:
mieli.fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto

Verkkokriisikeskus Tukinet: [mieli.fi/tukea-ja-apua/verkossa/tukinet-tukipisteesi-netissä](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/verkossa/tukinet-tukipisteesi-netissa)
Solmussa-chat auki ma ja ke klo 15–19 sekä ti ja to klo 15–17. Mahdollisuus myös kahdenkeskiseen tukisuhteeseen.

Vertaistukiryhmiin etäyhteydellä on jatkuva haku.

Hakemuslomakkeet: mieli.fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmat

Yrittäjien hyvinvointikilta tarjoaa koulutusta ja yrittäjien vertaisryhmiä.

Lue lisää: mieli.fi/kehittamistoiminta/tyoikaiset/yrittajakilta-tukee-yrittajien-hyvinvointia

Mielenterveystalo

Mielenterveystalo.fi on terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä valtakunnallinen nettipalvelu.

Palvelua voi käyttää kuka tahansa ja apua voi löytää niin itselle kuin läheisilleenkin.

Mielenterveystalo.fi-sivuilta löydät muun muassa keinoja murehtimisen vähentämiseen maksuttomasta ahdistuksen omahoito-ohjelmasta sekä tietoa nettiterapiasta:

www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito

Suomen evankelis-luterilainen kirkko

Kirkon kirkonkeskusteluapua.fi tarjoaa henkistä tai hengellistä tukea. Etsitkö kasvokkaista keskustelua tai muuta apua? Löydät papin tai diakonin yhteystiedot oman seurakuntasi nettisivuilta.

Parisuhdekeskus Kataja

Parisuhdekeskus Kataja tarjoaa maksuttoman Parisuhdepuhelimien:

parisuhdekeskus.fi/blog/parisuhde puhelin, joka palvelee maanantaisin klo 14–16.

Työterveyslaitos

Voit tehdä Työterveyslaitoksen testin Kuinka stressaantunut olet sekä lukea, miten voit ennaltaehkäistä uupumusta ja työperäistä stressiä: www.ttl.fi/kuinka-stressaantunut-olet



Yrittäjyyden puolesta.

Yrittäjät

KYLLIKINPORTTI 2, 00240 HELSINKI

PL 999, 00101 HELSINKI

(09) 229 221, TOIMISTO@YRITTAJAT.FI

WWW.YRITTAJAT.FI