

Koll på vardagsekonomin



Inkomster och utgifter är en del av livet. En vardagsekonomi i balans ger dig trygghet inför framtiden, oavsett vad som händer. Med den här broschyren vill vi ge dig råd och tips för en hållbar vardagsekonomi.

Förändringar i livet kan påverka vardagsekonomin

Livet förändras hela tiden och oförutsedda händelser kan bidra till att du tappar kontroll över ekonomin. Den förändrade livssituationen leder inte automatiskt till att du tappar kontrollen, men problem kan uppstå.

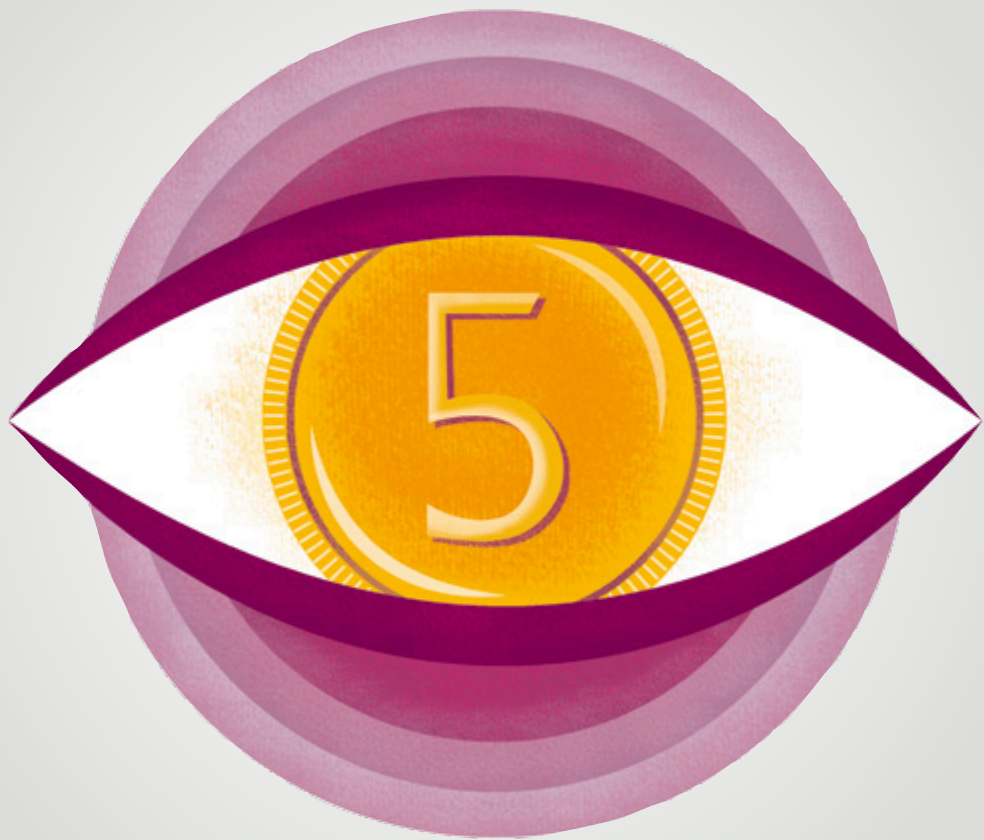
Vi på Kronofogden tror att det går att hålla balans i vardagskonomin även om det inträffar sådant du inte räknat med. Det är aldrig för tidigt och inte heller för sent att ta tag i sin ekonomi.

Det finns möjligheter redan nu

Vi har identifierat sex betydelsefulla faktorer som påverkar din vardagsekonomiska situation. Vi har valt att kalla dem för motkrafter. Tillsammans fungerar motkrafterna som en stabil grund att bygga sin privatekonomi på. När arbetslöshet, sjukdom, skilsmässa, dödsfall eller någon annan livshändelse inträffar kan styrkan inom dessa sex områden hjälpa dig att fortsätta hålla vardagsekonomin i balans.

Motkrafter

– för en hållbar
vardagsekonomi



Din inställning till pengar

Att konsumera för mer pengar än du har är ohållbart. Men det är aldrig för sent att ändra vanor eller förhållningssätt för att komma i balans med dina inkomster och utgifter. När du har kontroll är det lättare att ställa om ekonomin om något oförutsett händer.

Om du vill förändra dina vanor:

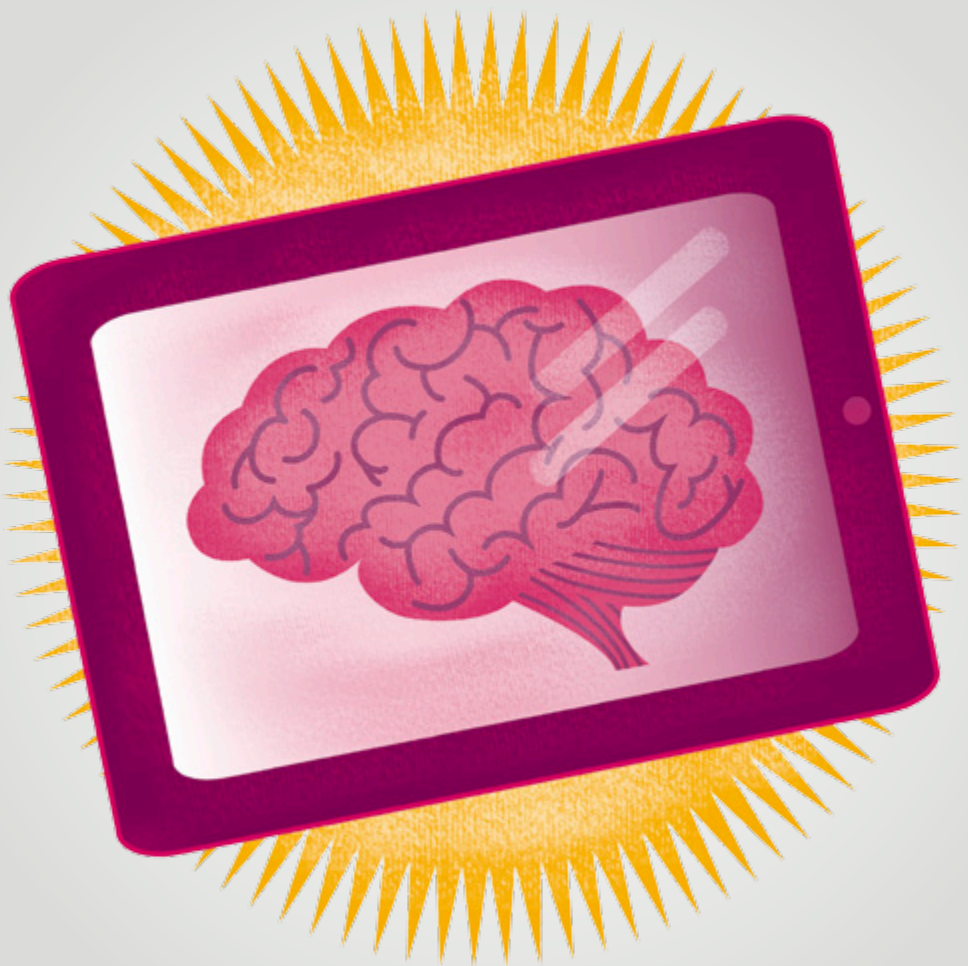
- Tänk igenom dina vanor – besluta dig för vilka förändringar som du behöver göra och skriv ner dem.
- Planera långsiktigt.
- Gör en budget. På Konsumentverkets webbplats hittar du en gratis budgetkalkyl.

Din kunskap

Dagens samhälle kräver stor ekonomi- och konsumentkunskap. Att välja försäkringar, elleverantör eller telefonabonnemang är exempel på viktiga val som du måste göra för att leva och bo i samhället. Med rätt kunskap gör du medvetna val och kloka prioriteringar. Det finns stöd och hjälp för den som vill öka sin kunskap.

Om du vill öka din kunskap:

- Ring kommunen och be att få tala med en budget- och skuldrådgivare.
- Konsumentverkets webbplats ger svar på många konsumentfrågor.
- Kolla upp och jämför priser för elleverantörer, abonnemang och andra avtal. Via internet kan du göra många jämförelser. Ta även reda på vilka försäkringar du har och vilka du behöver.
- Läs ett erbjudande flera gånger innan du bestämmer dig.
- Även krediter och snabblån ska betalas tillbaka. Läs det finstilta i avtalen.
- Handlar du på avbetalning behöver du vara säker på att du har pengar under hela perioden som avbetalningen pågår.





Ditt sociala nätverk

Familj, vänner, förening eller arbetskamrater är ett skyddsnät för dig på flera sätt. De personer som du har omkring dig kan hindra känslan av ensamhet och utanförskap och även ge dig kunskap och råd. Dra dig inte undan om du får ekonomiska bekymmer även om det känns jobbigt att prata om det. Samtal med andra ger en positiv vändning.

Om du vill få råd och stöd av andra

- Fundera över ditt sociala nätverk och vilka som finns runt om dig.
- Prata vardagsekonomi med dem du har förtroende för, till exempel familj, vänner eller arbetskamrater. Du blir mindre ensam och kan genom dem få råd och stöd.



Din buffert

Du kan skapa en buffert genom att regelbundet spara. Det behöver inte vara stora summor, det handlar framför allt om att få in vanan att spara varje månad. Din buffert kan vara en viktig livlina när något oförutsett händer.

Om du vill börja bygga en buffert:

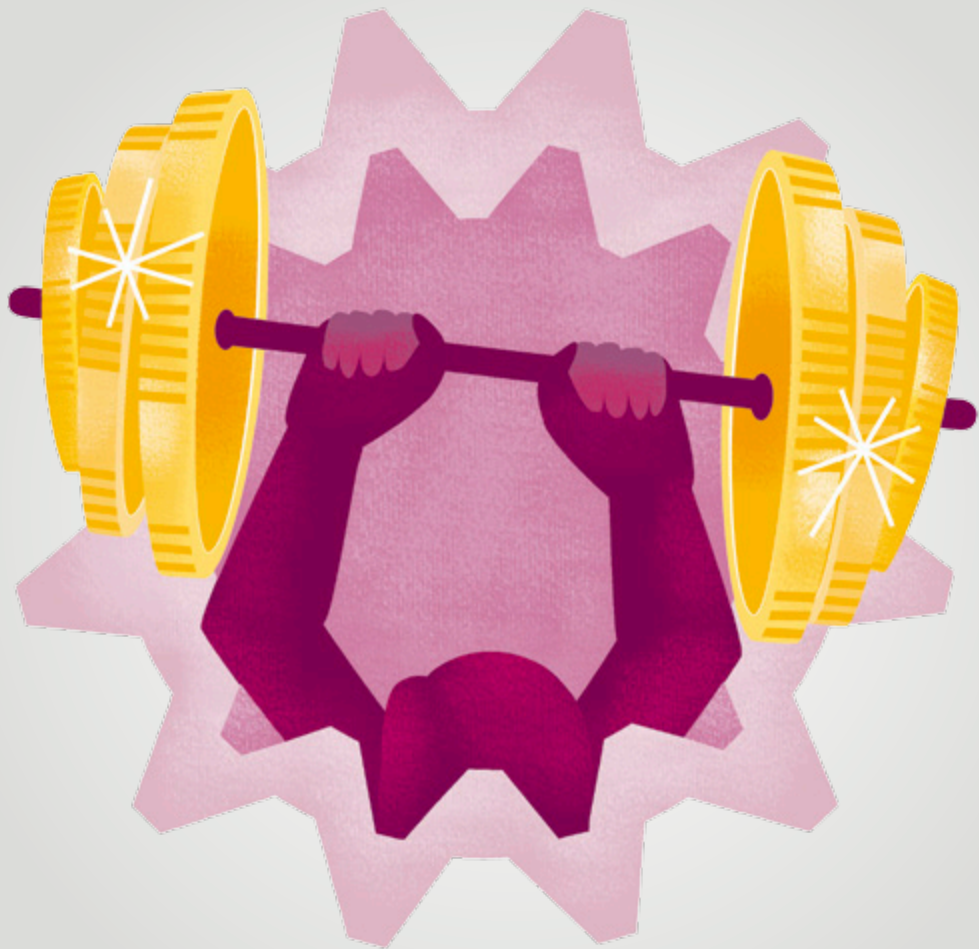
- Gör en ekonomisk plan för hur mycket du kan spara varje månad. Ta hjälp av budgetkalkylen som finns gratis på Konsumentverkets webbplats.
- Jämför olika elleverantörer, telefon- eller tv-abonnemang och försäkringar. Att få ner löpande kostnader kan ge utrymme till ett sparande.
- Banker har förslag på olika sparformer.

Ditt arbete och inkomst

En regelbunden inkomst är en förutsättning för en trygg ekonomi, men vi är medvetna om att ett arbete inte är en självklarhet för alla. En stabil ekonomi handlar däremot inte bara om storleken på din inkomst – du kan även påverka storleken på utgifterna.

Om du vill förändra din inkomst och dina utgifter:

- Finns det arbetsgivare som du är intresserad av och på egen hand kan kontakta?
- Finns det någon i din närhet som kan tipsa dig om ett nytt arbete?
- Ta hjälp av kommunens budget- och skuldrådgivare. De kan hjälpa dig att lägga upp en plan så att inkomster och utgifter matchar varandra. Tänk på att inte vänta för länge.
- Arbetsförmedlingen ger råd och stöd. Hitta mer information på deras webbplats eller besök dem.





Din hälsa

Det är vanligt att problem med ekonomin påverkar hälsan. På samma sätt kan hälsan påverka ekonomin. Ibland är det svårt att veta vad som är den utlösande faktorn. Sjukvården ska behandla din fysiska och psykiska ohälsa, men om orsaken egentligen är den ekonomiska situationen kan det leda till att du ändå inte blir frisk. Därför är det viktigt att prata om både hälsa och ekonomi.

Om du vill förbättra din hälsa:

- På en vårdcentral finns det både läkare och kuratorer som kan ge hjälp och stöd. Tveka inte att söka hjälp.
- Berätta om din ekonomiska situation när du tar hjälp av professionell vård, så att hela bilden kommer fram.
- Finns det någon vardagsaktivitet som kan ge dig energi? Gör den så ofta du kan.

Motkraftssnurran

– för en hållbar vardagsekonomi

Motkraftssnurran är ett enkelt privatekonomiskt test. Det hjälper dig att se vilka styrkor du har idag och vilka områden du behöver stärka för att kunna möta en förändrad livssituation. Gör gärna testet redan idag tillsammans med någon som du kan resonera med.

Längst bak i broschyren kan du skriva ner vilka områden du behöver förstärka och vilka fördelar du ser av en förändring.



INSTÄLLNING
TILL PENGAR

HÄLSA



KUNSKAP



20

15

10

5

5

10

15

20



BUFFERT



SOCIALA
NÄTVERK

ARBETE OCH
INKOMST

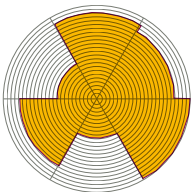


Motkraftsnurran

Instruktioner

1. Svara på frågorna för varje motkraft genom att ringa in en siffra på skalan ett till sex.
2. Lägg ihop poängen från varje fråga, så att du får en summa.
Exempel: $3+2+6+4 = 15$
3. Markera den linje som motsvarar den uträknade summan och skugga därefter det inringade området.

När du är klar kan du tydligt se vilken eller vilka motkrafter du behöver förändra. Höga poäng betyder att du redan är stark i området. Låga poäng betyder att du kan behöva förstärka området.



Exempel på ifylld
Motkraftssnurra.

INSTÄLLNING TILL PENGAR



Vilken koll har du på din ekonomi?

Har ingen koll 1 2 3 4 5 6 Har fullständig koll

Hur hanterar du dina pengar?

Planerar inte
mina inköp alls 1 2 3 4 5 6 Planerar väldigt noga

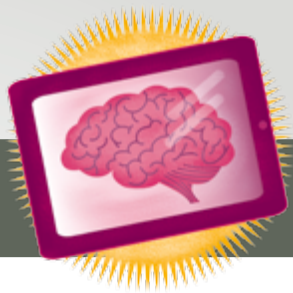
Vilket är viktigast för dig?

Att köpa det
jag vill ha 1 2 3 4 5 6 Att leva utifrån
min inkomst

Långsiktig planering är:

Oviktigt för mig 1 2 3 4 5 6 Mycket viktigt för mig

Summa:



KUNSKAP

Hur tycker du att din kunskap om ekonomi är?

Mycket låg

1 2 3 4 5 6

Mycket hög

Hur mycket tid lägger du på att jämföra olika priser och avtal innan du köper en vara eller en tjänst?

Ingen tid alls

1 2 3 4 5 6

Mycket tid

Har du koll på vilka försäkringar du behöver?

Vet inte

1 2 3 4 5 6

Har väldigt bra koll

Vet du vad som händer om du handlar för mer pengar än du har?

Ingen aning

1 2 3 4 5 6

Ja, jag vet precis

Summa:

SOCIALA NÄTVERK



Har du någon att prata privatekonomi med?

Ingen alls

1 2 3 4 5 6

Ja, flera

Vad kan du tänka dig att berätta för vänner eller arbetskamrater om dina ekonomiska problem?

Vill inte säga något alls

1 2 3 4 5 6

Kan vara helt ärlig

Vad tror du händer om du berättar om dina ekonomiska problem för till exempel familj, vänner eller arbetskamrater?

De vill inte lyssna

1 2 3 4 5 6

De kommer lyssna

Har du någon gång haft skamkänslor över din ekonomiska situation?

Ja, ofta

1 2 3 4 5 6

Nej, aldrig

Summa:



ARBETE OCH INKOMST

Hur mycket arbetar du för tillfället?

Arbetar inte så mycket som jag vill 1 2 3 4 5 6 Arbetar så mycket jag vill

På vilket sätt kan du förbättra din nuvarande inkomst?

Vet inte 1 2 3 4 5 6 Har flera idéer

Vad kan du göra för att påverka dina nuvarande utgifter?

Vet inte 1 2 3 4 5 6 Har flera idéer

Vad gör du för att få dina utgifter att matcha din inkomst?

Jag gör ingenting 1 2 3 4 5 6 Jag anpassar mitt liv efter min inkomst

Summa:



BUFFERT

Kan du göra en budget?

Känner mig
väldigt osäker 1 2 3 4 5 6 Har goda kunskaper

Har du någon buffert idag?

Nej, ingen alls 1 2 3 4 5 6 Ja, jag har en buffert

Hur mycket tror du att du kan spara varje månad i nuläget?

Inget alls 1 2 3 4 5 6 Kan spara
mycket pengar

Om du inte kan sätta av pengar – finns det något annat sätt för dig att spara?

Ser ingen sådan
möjlighet 1 2 3 4 5 6 Har flera idéer

Summa:



HÄLSA

Hur är din hälsa idag?

Mår inte bra

1 2 3 4 5 6

Mår väldigt bra

Vilken effekt har din vardagsekonomi på din hälsa?

Att jag känner
oro och stress

1 2 3 4 5 6

Att jag känner
mig trygg

Vilken effekt har din hälsa på din vardagsekonomi?

Den har en negativ effekt

1 2 3 4 5 6

Ingen effekt

Klarar din ekonomi om du blir sjukskriven eller behöver stanna hemma och vårda barn under en längre period?

Nej, det går inte

1 2 3 4 5 6

Ja, det finns marginaler

Summa:

POÄNGSAMMANSTÄLLNING:

Inställning till pengar

Kunskap

Sociala nätverk

Arbete och inkomst

Buffert

Hälsa

Våga prata
vardagsekonomi
– en vinst för dig
och alla andra

Planera din förändring

Motivation är mycket viktigt för att nå en förändring. Ett sätt att få en mer hållbar vardagsekonomi är att skriva ner vilka fördelar en eller flera förändringar kan ge. Tillsammans med den du resonerat med kan du här notera vad du har kommit fram till.

Vilket/vilka områden är jag redan nu stark i?

.....

.....

.....

.....

Vilket/vilka områden behöver jag förstärka för att förändras?

.....

.....

.....

.....

Detta blir fördelarna med förändringarna:

.....

.....

.....

.....

Mitt första steg blir därför att:

.....

.....

.....

.....

Nästa steg är att:

.....

.....

.....

.....

Det är aldrig för sent att ta tag i sin vardagsekonomi.

Kontakta oss via telefon, e-post, brev, Facebook eller genom ett personligt besök om du har frågor och funderingar som rör din privatekonomi.

Du når oss på telefon 0771-73 73 00 och www.kronofogden.se

I den här broschyren tipsar vi om hur du
kan få bättre koll på din vardagsekonomi.



**En myndighet för den som ska ha betalt, och för den som ska betala.
Ring oss så får du råd.**