

Handledning till PP-presentation om Ekonomikoll

Inledning

Den här presentationen är framtagen inom Attentions projekt Ekonomikoll. Vi startade Ekonomikoll för att vi vet att många av Attentions medlemmar tycker att det är svårt att hantera sin privatekonomi, på grund av sina funktionsnedsättningar.

Så här sa en medlem under en av de fokusgrupper vi genomförde våren 2011: "Ekonomi är någonting omöjligt, jag går back hur jag än gör."

Målet med Ekonomikoll är att ta fram lättillgänglig och anpassad information om privatekonomiska frågor tillsammans med berörda ungdomar i Attention. Vi vill samla information om hjälpmedel, strategier och knep för att undvika ekonomiska problem. Huvudkanal för det är på Attentions hemsida där det går att läsa mer om ekonomi, hjälpmedel och stöd. Information sprids även i Attentions forum, på vår sida på Facebook och i medlemstidningen.

Ett bra sätt att arbeta för ökade kunskaper om privatekonomi är genom temakvällar och samtal i lokalföreningen. Det kan bidra till information och ökad medvetenhet om ekonomiska basfakta, hjälpmedel för att motverka impulsköp och snabblån och hur man kan säkra sin ekonomi. Målet med Attentions arbete med ekonomikoll är att stärka ungdomars förmåga att hantera sina pengar och nå ökad ekonomisk kontroll.

Att ha problem med att få sin ekonomi att gå ihop kan vara jobbigt inte bara

ekonomiskt utan också socialt och för den egna självkänslan. Många upplever skam över att gång på gång misslyckas med att få sin ekonomi att gå ihop och över att behöva låna pengar från familj eller vänner för att betala räkningar, eller att av kostnadsskäl behöva stå över aktiviteter med sina vänner och närstående. Att prata om ekonomi, varför det är svårt och hur andra har gjort för att hitta strategier och knep för att lyckas, är också stärkande för att se att man inte är ensam om problemen.

Powerpointpresentationen går igenom funktioner, strategier och hjälpmedel. I slutet av presentationen finns ett par olika exempel på diskussionsfrågor för att starta diskussionen i gruppen. Om man öppnar för att gruppen får komma in med exempel och frågor under själva presentationen så brukar det komma upp många personliga exempel som exemplifierar de strategier och hjälpmedel som beskrivs i presentationen.

Samla gärna in de synpunkter och förslag som kommer fram under diskussionerna. Hör gärna av er om ni har tips och idéer på hur Attention kan fortsätta arbeta med ekonomifrågor både på nationell och lokal nivå. Om ni har frågor eller synpunkter på det här materialet eller Attentions arbete med Ekonomikoll finns det mer information på hemsidan:

<http://attention-riks.se/index.php/ekonomikoll.html>

Bild 1 - Inledning

Attentions ekonomikoll

Bild 2 - Inledning

”Det krävs ett nytt sätt att tänka för att lösa de problem vi skapat med det gamla sättet att tänka.”

Albert Einstein 1879-1955

Bild 3 - Inledning

Vad är ekonomikoll? Ekonomikoll startades 2011 med medel från Konsumentverket.

- Det är ett projekt som riktar sig till unga personer med ADHD och närliggande diagnoser.
- Det ska bidra till ökad medvetenhet om vikten av att kunna planera sin ekonomi
- Det ska upplysa om hur man med hjälp av strategier och hjälpmedel kan ta kontroll över sin ekonomi.

“Ekonomi är någonting omöjligt, jag går back hur jag än gör.” - ett citat från en fokusgruppsintervju som Attention genomförde i projektet. Låter det bekant?

Det är bakgrunden till att Attention menar att det är viktigt med en satsning på ökade kunskaper om NPF hos t ex budget- och skuldrådgivare. Framför allt är det viktigt att personer med NPF och deras anhöriga får kunskap om vilka rättigheter man har och hur man kan öka förutsättningarna att få koll på ekonomin

Bild 4 - Inledning

Vad Attention gör inom projektet:

- Under våren 2011 genomfördes en kartläggning av de största bekymren som kan uppstå i samband med ekonomi när man har NPF. Det gjordes bland annat genom fokusgrupper, vilket gav många bra exempel på vilka svårigheterna kan vara.

- Material med information och tips togs fram och har spridits både i Attentions medlemstidning och på webben. Attention har även kontaktat andra aktörer i vårt intressepolitiska arbete för att uppmärksamma hur problembilden ser ut.
 - Lokala träffar på temat Ekonomikoll – och här är vi idag.
-

Bild 5 – Inledning

Temat för den här presentationen är

- Varför funktionsnedsättningen kan göra ekonomi extra svårt
- Strategier och hjälpmedel som kan göra det enklare att klara av sin ekonomi

Bild 6 – NPF och ekonomi

Varför kan funktionsnedsättningen göra ekonomi extra svårt? Det blir väldigt tydligt när man ställer upp listor över dels vilka problemområden som är vanliga vid kognitiva och exekutiva funktionsnedsättningar och dels vilka ”funktioner” som är viktiga för att klara av sin privatekonomi.

Här är en lista över problemområden vid kognitiva och exekutiva funktionsnedsättningar. Ni kanske känner igen några av dem?

- Minnet
- Automatisering
- Att skapa rutiner
- KASAM – känsla av sammanhang
- Att organisera
- Att samordna
- Att påbörja
- Att avsluta
- Ha överblick
- Bristande impulskontroll

Bild 7 – NPF och ekonomi

Här är en lista med ”funktioner” som är viktiga för att klara av sin ekonomi.

- Komma ihåg
- Organisera
- Samordna
- Överblicka
- Skapa rutiner
- Se sammanhang
- Konsekvensanalysera
- Hantera sin impulskontroll

Om man jämför listorna blir det tydligt att det inte är konstigt att just ekonomi är ett område som kan vara svårt för Attentionens medlemmar.

Bild 8 - Inledning

I den här presentationen kommer vi gå igenom fyra olika funktioner och hur man kan kompensera för dem i förhållande till ekonomi:

- Minne
- Planering

- Struktur
- Rutiner

I presentationen går vi igenom dem en efter en med vilka strategier man kan ha och vilka hjälpmedel som finns.

Bild 9 - Minne

Den första funktionen är minne.

Bild 10 - Minne

Om man har svårigheter med minne kan det leda till ett par olika saker som gör att det blir svårare att klara saker som har med ekonomi att göra. Svårigheter med minnet kan innebära att det är:

- Svårt att behålla uppmärksamheten
 - Lätt att glömma bort saker
 - Lätt att tappa saker
-

Bild 11 - Minne och strategier

Det finns olika strategier för att förbättra minnet vad gäller ekonomi. Ett exempel är att hitta knep för att påminna sig själv

- Vad ska göras?

- När ska jag ringa till banken eller betala räkningarna?
 - Var finns räkningarna och andra viktiga papper?
-

Bild 12 - Minne och strategier

Fortsättning:

- System för att komma ihåg var räkningar och viktiga papper finns

- Bli påmind om när räkningar ska betalas och när man ska avsätta tid för att göra det.

Har ni fler tips?

Bild 13 - Minne och hjälpmedel

Det finns även en rad hjälpmedel:

- Komihåg-klocka
-

- Handdator
 - Almanacka
 - Alarm och påminnelse på mobilen
-

Bild 14 - Minne och hjälpmedel

Fler exempel på hjälpmedel:

- Whiteboard-tavla
- Checklistor

- Uppmärkning i bostaden

Är det här hjälpmedel ni känner till och har testat? Vad tycker ni om dem? Har ni exempel på andra hjälpmedel som hjälper till för minnet?

Bild 15 - Planering

Nästa funktion är planering

Bild 16 - Planering

Svårigheter med planering kan bland annat leda till att det är

- Svårt att organisera sina uppgifter och aktiviteter
- Svårt att planera saker som ska göras
- Lätt att göra slarvfel
- Svårt att hålla kvar fokus och göra saker som kräver uthållighet

Det är saker som kan ställa till det vad gäller att kontrollera sin ekonomi.

Bild 17 - Planering och strategier

Det finns olika strategier för att förbättra planeringen vad gäller ekonomi. Ett par exempel är:

- Planera hur pengarna ska räcka hela månaden och till vad
 - Planera in och avsätt tid för att betala räkningar och stämma av budget
-

Bild 18 - Planering och strategier

Fortsättning strategier för planering:

- Ha en tydlig plats hemma för räkningar och viktiga papper där man

- enkelt hittar dem och vet var man ska lägga dem.
 - Planera in när räkningar ska betalas för att minska oron runt momentet.
-

Har ni fler eller andra strategier?

Bild 19 – Planering och hjälpmedel

Här är ett par exempel på hjälpmedel för planering:

- Kalender på mobilen
- Kalender på google som kan skicka påminnelser till mobilen

- Använda påminnelser för att betala alla räkningar i god tid innan förfalldatum.
-

Bild 20 – Planering och hjälpmedel

Fler hjälpmedel:

- Veckoschema
- Handi – handdator (tids- och planeringsstöd)
- Ekonomiprogram, t ex Min ekonomi där man kan göra en budget och få överblick över hur pengarna används
- Budget

Vad tycker ni om de här förslagen? Har ni andra planeringshjälpmedel?

Bild 21 – Struktur

Nästa funktion är struktur

Bild 22 – Struktur

Om man har svårt att få ordning på struktur kan det få konsekvenser för ekonomin.

För många är den största svårigheten att det är svårt att visualisera ekonomi, alltså att göra det konkret som man behöver för att klara av att få kontroll över sin ekonomi. För många är det

alldeles för abstrakt och teoretiskt och det kan vara svårt att följa i praktiken.

Attention menar att man har rätt att få information på ett sätt som gör att man förstår den och kan följa den.

Bild 23 – Struktur och strategi

Strategier för struktur handlar mycket om att våga ställa frågor och be om hjälp för att förstå

det man behöver förstå för att klara av sin ekonomi. Attention vill trycka på att

- Inga frågor är för dumma!
- Man har rätt att få den information man behöver på rätt sätt
- Det är viktigt att visualisera ekonomi och göra den mer konkret
- Skaffa överblick över hur mycket pengar som finns kvar när räkningarna är betalda

Vem kan ge sådana förklaringar och stöd? Det finns en rad olika personer som på olika sätt kan göra det. Vi återkommer strax till dem!

Bild 24 – Struktur och strategi

En viktig strategi är att ställa sig frågan:

- Vad behöver jag för att kunna ta till mig den information som är viktig för mig?
- Har ni fler eller andra strategier för struktur vad gäller ekonomi?

Bild 25 – Struktur och hjälpmedel

Hjälpmedel för struktur handlar just om det vi nyss tog upp om att fråga om hjälp. Det finns en rad olika personer som kan vara till stöd och som man kan be om hjälp att gå igenom ekonomin och hitta bra rutiner för att få struktur på ekonomin. Beroende på vilka behov man har så kan hjälpen se olika ut. Någon behöver en god man som tar hand om hela ekonomin, andra har hjälp av att en boendestödjare sitter bredvid som stöd när man betalar räkningar, andra behöver få hjälp av en banktjänsteman att lägga upp flera konton så att man kan börja spara eller dela upp pengarna i mindre portioner.

Ett par exempel på personer som kan vara ett stöd är:

- God man eller boendestödjare

- Budget- och skuldrådgivare på kommunen (enligt skuldsaneringslagen har kommunen skyldighet att hjälpa till vid budget- och skuldfrågor. Rådgivaren kan hjälpa till att reda i skulder om man är i stora ekonomiska svårigheter, men den kan också hjälpa till innan det har hunnit gå så långt genom att sitta ner och lägga upp en budget tillsammans).
- Kompis eller anhörig
- Banktjänsteman

Har ni fler förslag? Är det någon som har något exempel på att ha bett någon om hjälp att gå igenom och förklara ekonomi?

Bild 26 – Rutiner

Rutiner

Bild 27 – Rutiner

Om man har NPF så är svårigheter med rutiner ofta en stor del av funktionsnedsättningen. Det är viktigt att komma ihåg att det kan ta lång tid

att få till en rutin och att det är okej att få ett ”återfall” där man faller ur rutinen. Det tar tid att få till rutiner!

Bild 28 – Rutiner och strategier

Ett par strategier som kan vara till hjälp för att få till rutiner:

- Arbeta med en rutin i taget – när den sitter kan man börja med nästa

- Involvera omgivningen i rutinerna så att de kan vara ett stöd

Bild 29 – Rutiner och strategier

Fortsättning strategier för rutiner:

- Utvärdera alltid en rutin – har det blivit bättre? Enklare?
- Har ni fler förslag

Har ni några exempel på hur ni arbetat med att få till en rutin för bättre ekonomi?

Bild 30 – Rutiner och hjälpmedel

Det finns olika hjälpmedel för att få till rutiner för ekonomi. Ett par av dem:

- Autogiro - en rutin som sköter sig själv

- Påminnelsetjänster på t ex mobilen.

Har ni fler exempel?

Bild 31 – Konsekvenser

Konsekvenserna om man inte klarar av att få till sin ekonomi och betala räkningar kan i värsta fall bli stora. Ett par av dem kommer vi att gå igenom här. Betalningspåminnelse, Inkasso, Kronofogden och Betalningsanmärkning är ord som väcker stress hos många. Vi kommer gå igenom dem och vad de innebär.

- **Betalningspåminnelse** – Om en räkning har passerat förfallodagen kan man få en betalningspåminnelse på

räkningen. Ofta finns en extra påminnelseavgift pålagd på räkningen.

- **Inkasso** – Om man inte betalar sin räkning kan skulden gå vidare till ett inkassobolag. De kan driva in den obetalda skulden. Om en skuld går till ett inkassoföretag tillkommer en inkassoavgift på 160 kronor, utöver det tillkommer ofta en dröjsmålsränta. Avgiften blir alltså betydligt högre än vad räkningen var från början.

- **Kronofogdemyndigheten** – har bland annat till uppgift att se till att obetalda skulder blir betalda. De driver in fodringar, alltså skulder någon har på en privatperson eller ett företag.
- **Utmätning** – De vanligaste sätten att driva in en skuld är genom utmätning av lön eller egendom. Löneutmätning innebär att Kronofogden beräknar hur mycket pengar du behöver för att klara av utgifter för bostad, resor till arbetet och allmänna levnadskostnader. Resten av din inkomst betalas direkt till Kronofogden. Utmätning av egendom innebär att du får sälja egendom för att ge pengar som kan betala av skulden.
- **Betalningsanmärkning** – När Kronofogden registrerar din skuld får du en betalningsanmärkning. Betalningsanmärkningen skickas oftast ut av ett inkassoföretag som då har ”tagit över” skulden från den/det företag som vill ha sina pengar. Det händer att arbetsgivare begär ut uppgifter om betalningsanmärkningar innan de anställer ny personal. Det kan också bli svårt att hyra en lägenhet, låna pengar eller teckna ett telefonabonnemang. Om du väl har fått en anmärkning finns den kvar i tre år efter att skulden är betald.
- **Skuldsanering** – om det inte är möjligt att betala av skulderna kan du ansöka om skuldsanering hos Kronofogden. Om du blir beviljad skuldsanering innebär det att du får leva på existensminimum i fem år. Du får en betalningsplan som du ska följa. Alla pengar utöver existensminimum går till att betala av skulderna. Efter fem år är du skuldfri.

Bild 32 – Konsekvenser och hjälpmedel

Även om man har hamnat i en situation av obetalda skulder och t ex fått ett brev från Inkasso eller Kronofogden, så är det ofta möjligt att lösa problemen. Om man ringer till det företag man är skyldig pengar är det i många fall möjligt att skjuta fram betalningsdagen eller göra upp en avbetalningsplan. Om man får ett brev från Kronofogden eller Inkasso finns det också ofta möjlighet att snabbt betala av skulden för att slippa betalningsanmärkningar eller andra åtgärder.

- Ta reda på vad som gäller om en räkning inte blir betald i tid
- Budget- och skuldrådgivare kan hjälpa till att göra upp en plan för situationen
- Be om att få göra en avbetalningsplan
- Inkasso och kronofogden – ta reda på vilka villkor som gäller

Bild 33 – Konsekvenser och hjälpmedel

Hjälpmedel för konsekvenser, fortsättning:

- Betala alltid i tid

- Ta reda på vilka villkor som gäller (för att du ska kunna prioritera och fatta bra beslut)
- Undvik snabbblån

Bild 34 – Diskussionsfråga

Diskussionsfråga.

- Hur kan man göra ekonomi mer begripligt?
- Hur ni tips på hur ni själva eller andra har gjort för att förstå ekonomi på ett bättre sätt?

Bild 35 – Diskussionsfråga

Diskussionsfråga. Här kan gruppen delas in i mindre grupper och få papper och penna och diskutera i tio minuter utifrån frågeställningen:

- Hur skulle det ultimata hjälpmedlet se ut för att minska ekonomiska svårigheter?

Därefter återsamling och sammanfattning i helgrupp.

Bild 36 – Diskussionsfråga

Här är en diskussionsfråga som du som föreläsare kan läsa upp för gruppen:

”Samira är 24 år och flyttade hemifrån för ett par år sedan. Sedan dess har hon haft svårt att klara sin ekonomi. Hon har ofta ont om pengar i slutet av månaden och det har hänt flera gånger att hon har tappat bort räkningar eller glömt bort att betala dem. Då har hon fått betalningspåminnelser från t ex hyresbolaget och sin mobiloperatör. Ibland har hon fått låna pengar från sina föräldrar för att kunna betala räkningar för att hon inte haft kvar pengar på kontot när räkningen ska vara betald.

För en vecka sedan fick Samira ett brev från ett inkassobolag för en räkning hon glömt att betala. Samira fick reda på att om hon inte betalar inkassofakturen kommer de att gå vidare med ärendet till Kronofogden. Samira

pratade med sina föräldrar och frågade om hon fick låna pengar så att hon kan betala räkningen med en gång. Hennes föräldrar gick med på att låna ut pengar men sa att Samira måste ta tag i sin ekonomi och se till att hon inte hamnar i den här situationen igen. ”I värsta fall kan du dra på dig betalningsanmärkningar som gör att du inte kan teckna avtal eller skaffa en ny lägenhet i flera år framöver”, sa hennes mamma. ”Vi vill att du sätter dig ner och funderar på hur du ska göra för att undvika att hamna i situationen igen” sa hennes pappa.

Samiras föräldrar sa att de gärna hjälper till med tips, men att de inte kan säga till Samira hur hon ska göra. Hon måste hitta ett sätt som funkar för henne. Nu har Samira bett sina kompisar att komma med tips och hjälp om hur hon kan få ordning på sin ekonomiska situation.

Vad skulle ni ge henne för tips utifrån vad vi har pratat om idag? Vad skulle ni rekommendera att Samira gör?”

Vad skulle ni ge Samira i exemplet för tips utifrån vad vi pratat om idag?

Därefter kan gruppen delas upp i mindre grupper och diskutera

Bild 37 - Diskussionsfråga

Två diskussionsfrågor att ta i bikupor och stor grupp för att runda av samtalet och samla in reflektioner och synpunkter.

- Hur kan ni arbeta i er lokalförening av Attention med de här frågorna?

- Vad skulle ni vilja att Attention gör för att det ska bli enklare?

Samla gärna in förslag till vidare arbetet antingen i lokalföreningen eller för Attention riks.

Bild 38 - Avslutning

Tack för att ni var med och diskuterade!
