

Attentions Ekonomikoll



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

Albert Einstein 1879-1955

Vad är Ekonomikoll?

- Ett projekt som riktar sig till unga personer med ADHD och närliggande diagnoser
- Ska bidra till ökad medvetenhet om vikten av att kunna planera sin ekonomi
- 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."

Attentions projekt Ekonomikoll

- Kartläggning av de största bekymren som kan uppstå i samband med ekonomi när man har NPF
- Framtagande av material med information och tips
- Lokala träffar på temat Ekonomikoll

Temat idag

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

Problemområden vid kognitiva och exekutiva funktionsnedsättningar

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

För att klara sin ekonomi krävs att man kan

- Komma ihåg
- Organisera
- Samordna
- Överblicka
- Skapa rutiner
- Se sammanhang
- Analysera konsekvenser
- Hantera sin impuls kontroll

Olika funktioner och hur man kan kompensera

- **Minne**
- **Planering**
- **Struktur**
- **Rutiner**

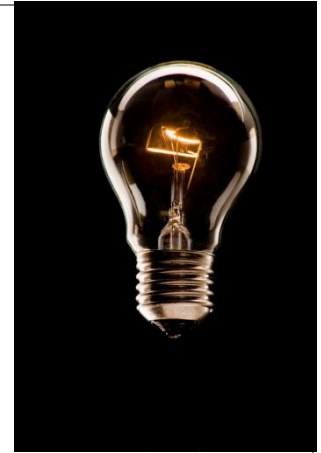
Minne

Minne



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

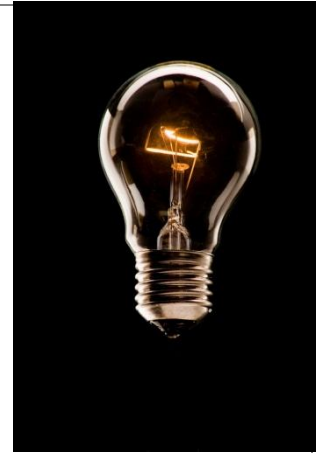
Strategier - minne



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?

Strategier – minne



- 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?

Hjälpmedel – minne



- Komihåg-klocka
- Handdator
- Almanacka
- Alarm och påminnelse på mobilen

Hjälpmedel - minne



- Whiteboard-tavla
- Checklistor
- Uppmärkning i bostaden

Planering

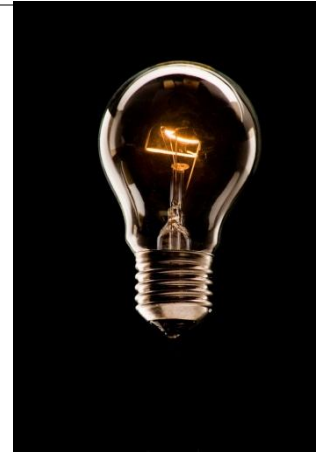
Planering

- 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

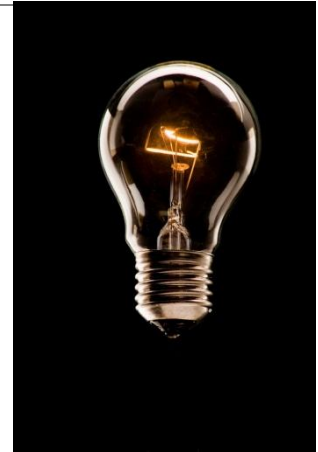


Strategier - planering

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



Strategier - 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

Hjälpmedel - planering



- Kalender på mobilen
- Kalender på google som kan skicka påminnelser till mobilen
- Använd påminnelser för att betala alla räkningar i god tid innan förfallodatum

Hjälpmedel - planering



- 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

Struktur

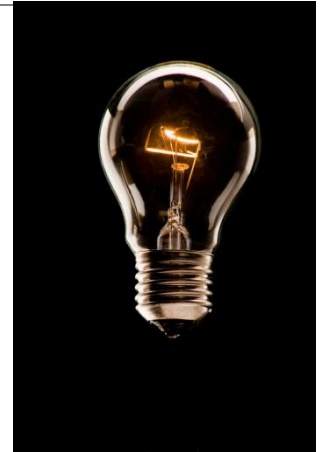
Struktur

- Svårt att visualisera ekonomi

- Man har rätt att få information på ett sätt som gör att man förstår den och kan följa den



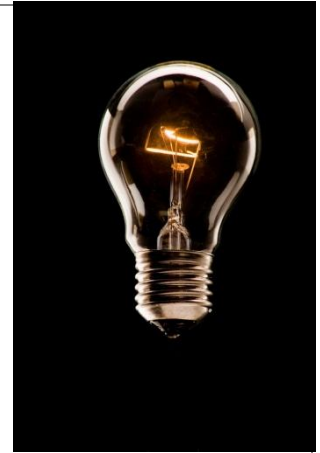
Strategier - struktur



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

Strategier - struktur

- Vad behöver jag för att kunna ta till mig den information som är viktig för mig?





Hjälpmedel - struktur

Be om hjälp att gå igenom ekonomi
bra rutiner för att få struktur på ekonomin

- God man eller boendestödjare
- Budget- och skuldrådgivare på kommunen
- Kompis eller anhörig
- Banktjänsteman
- Har ni fler förslag? ...

Rutiner

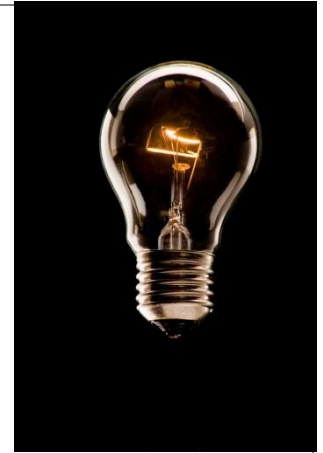
Rutiner



- Svårt att få rutiner att sätta sig - en stor del av funktionsnedsättningen
- Det kan ta lång tid att få till en rutin
- Det är okej att få ett "återfall"

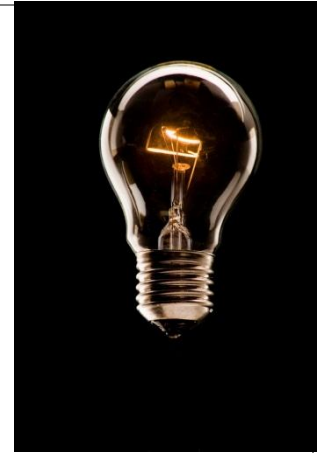
Strategier – rutiner

- 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



Strategier – rutiner

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



Hjälpmedel – rutiner

- Autogiro - en rutin som sköter sig själv
- Påminnelsetjänster



Konsekvenser

- Betalningspåminnelse
- Inkasso
- Kronofogden
- Utmätning
- Betalningsanmärkning
- Skuldsanering

Hjälpmedel - konsekvenser



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

Hjälpmedel - konsekvenser



- Budget- och skuldrådgivare
- Betala alltid i tid
- Ta reda på villkor
- Undvik snabblån

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?

Diskussionsfråga

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

Diskussionsfråga



Vad skulle ni ge Samira i exemplet för tips utifrån vad dag?

Diskussionsfråga

- Hur kan ni arbeta i er lokalförening med de här frågorna?
- Vad skulle ni vilja att Attention gör för att det ska bli enklare?

Tack för att ni var med och
diskuterade!