

Ekonomikoll



Tänk vad skönt att ha en ekonomi i balans och slippa oro för skulder, krav och påminnelseavgifter! Attention Ekonomikoll vill visa var du kan hitta stöd i din ekonomiska planering och ge dig kunskap om hur ekonomi funkar.

“Ekonomi är någonting omöjligt, jag går back hur jag än gör.”

Man, 22, medlem i Attention

DE SENASTE ÅREN har de obetalda skulderna ökat, framför allt i gruppen 18-25 år. Dyra mobilabonnemang, nätshopping och SMS-lån är några faktorer som ställer till ekonomiska problem för unga. Utvecklingen är oroande, en betalningsanmärkning kan vara ett stort hinder i början av vuxen-

livet. Skulder kan till exempel göra att man inte kan ordna ett eget boende och börja sitt vuxenliv.

FÖR UNGA MED neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) kan ekonomi vara särskilt svårt. För att man ska klara sin ekonomi så ska man kunna skapa strukturer och rutiner. Just det som många med exempelvis ADHD och asperger har särskilt svårt att klara.

Men det finns hjälp att få!

Emily, 25:

”Det jobbigaste är att man känner sig värdelös”

Emily, 25, är en av Attention's unga medlemmar som brottas med ekonomin. Emily har OCD och ADD. Hon är just nu sjukskriven, bor på ett behandlingshem och får aktivitetsersättning. Det hon tycker är allra svårast är känslorna det väcker hos omgivningen när hon gång på gång ”strulat” till det ekonomiskt.

– **DET JOBBIGASTE** är att man känner sig värdelös. Jag kan ju räkna och göra upp budgeten men sen kan jag inte hålla mig till den. Jag försöker men det fungerar aldrig. Och andra tycker att jag är ansvarslös och slösande vilket bara ger mer stress och ångest över situationen.

Emily tycker att det är svårt att få en tydlig bild och översikt av hur flödet mellan in och ut ser ut.

– Att titta på ett papper med en massa siffror säger mig ingenting. Jag skulle behöva staplar, tabeller och cirklar, säger Emily och det är en upplevelse hon delar med många som behöver tydlig visualisering av abstrakta begrepp.

– På internet blir det extra problematiskt då man bara kan välja faktura och trycka på en knapp. Sen ser man inte förrän det är dags att betala räkningar månaden därpå hur mycket det blir.

Samtidigt tycker inte Emily att hon köper så mycket onödiga grejer. Det hon kan spendera pengar på är böcker, filmer och saker till hunden.

– Jag klarar mig inte på mina pengar hela månaden, och nu behöver jag ju inte ens betala hyra. Tänker varje månad att nästa månad, då ska det gå bättre. Men så blir det samma sak om och om igen. Man känner sig dum och slarvig. Får mycket ångest för jag vill klara mig själv, men istället blir jag beroende av min pappa när pengarna tar slut.



PÅ BEHANDLINGHEMMET där Emily bor har det inte funnits så mycket kunskap om NPF och vad det innebär. Men det börjar ändras och Emily hoppas att det kan leda till rätt stöd med exempelvis ekonomin och att hennes pappa på så sätt kan avlastas.

– Pappa är ju egentligen mer en räddning/krislösning än hjälp. Och det är hjälp jag vill ha. Hjälp till självhjälp.

Emily deltog i en referensgrupp när Attention arbetade med projektet Mobilekonomen. Där bidrog hon med värdefulla erfarenheter av vad man kan behöva för funktioner i ett ekonomihjälpmiddel.

– Det vore jättebra med en applikation där man konkret kan se hur mycket pengar man har kvar för just den veckans eller dagens budget. Med varningar. Och om man går över den dagens budget så sänks det någon annan dag. Även något slags stöd från någon annan person vore bra samtidigt.



Ordlista

- **Avbetalning** - Ett köp där du betalar en handpenning och därefter resten av pengarna i omgångar. Oftast tillkommer ränta och kreditkostnader.
- **Borgenär** - Om en vän frågar dig om du kan vara borgenär för ett lån så betyder det att du blir ansvarig för lånet. Om din vän inte kan betala när inbetalningarna kommer är det du som ska betala.
- **Inkomst** - De pengar du får in genom exempelvis lön för arbete, olika former av bidrag eller underhåll.
- **Utgift** - Utgift är de kostnader du har. **Fasta kostnader** är sådant du betalar varje månad med en bestämd summa (hyra). **Rörliga kostnader** är utgifter som du mer kan styra över (t ex kläder).
- **Betalningsanmärkning** - En "prick" som visar att du inte har skött dina betalningar. Anmärkningen registreras hos kreditupplysningsföretag.
- **Faktura** - En räkning från en säljare till en köpare som innehåller uppgifter om vilken summa som ska betalas och vilka betalningsvillkoren är.
- **Förfallodag** - Den dag då en räkning senast ska vara betald.
- **Indrivning** - Om du inte betalar en skuld i tid kan Kronofogden driva in skulden genom exempelvis utmätning av lön eller av egendom.
- **Inkassoföretag** - Ett företag som kräver in skulder för företag och åt privatpersoner.
- **Kreditupplysning** - En hyresvärd eller företag kan vilja begära ut uppgifter om dina inkomster, skulder eller betalningsanmärkningar.
- **Ränta** - Ränta är det du betalar för att få låna pengar. Räntor kan skifta mycket och kan göra ett lån väldigt dyrt. Kolla hur hög räntan är om du exempelvis tänker köpa någonting på postorder.

Undrar du över fler ord eller begrepp?
Gå in på Kronofogdemyndighetens hemsida: <http://www.kronofogden.se/vanligafragor/abcordforklaringar>

Vägar till en bättre ekonomi

Det kan kännas hopplöst att ha en ekonomi som inte går ihop men det är sällan försent att ordna sin ekonomiska situation. Det man inte ska göra är att stoppa huvudet i marken och hoppas att problemen försvinner av sig självt. Det gör de inte. Istället riskerar de att bli större och svårare att lösa.

Viktigt!

- **Be om hjälp** av närstående eller av exempelvis kommunens konsumentvägledare som arbetar med att hjälpa människor med sin privatekonomi. Det är viktigt att du får information som du förstår. Berätta om du tycker att det är svårt att greppa siffror. Kanske du har lättare att ta till dig bilder?
- **Förekom.** Ofta kan man få en känsla av att vara jagad när man får krav och påminnelser om betalningar och det kännas skamligt att berätta att man inte kan betala. Men det bästa är att ringa till det företaget som du är skyldig pengar och berätta om din situation. Ibland kan man ordna avbetalningsplaner som gör det möjligt att betala av sin skuld.
- **Du är inte ensam!** Många människor – både med och utan NPF – hamnar i ekonomiska situationer som är svåra att lösa. Därför finns ekonomiska rådgivare, som konsumentvägledare och skuld- och budgetrådgivare, som är gratis att kontakta om det kör ihop sig.

- **Undvik snabba lån.** Ta inte SMS-lån för att betala räkningar och för att shoppa. Det är en skuld som snabbt växer och blir en väldigt dyr lösning!
- **Sälj.** Kan du sälja någonting på exempelvis Tradera eller Blocket för att lösa en skuld? Någon annan kan bli glad för kläder eller prylar du har tröttnat på.
- **Spara.** Det finns sparkonton dit du kan föra över pengar vid varje inkomst, till exempel ett e-sparkonto. Om du har autogiro så förs pengarna över automatiskt varje månad. Prata med din bank.
- **Lämna pengarna hemma.** Ha inte för mycket pengar i plånboken eller på kortet! För över dina pengar till sparkontot, då behöver du inte oroa dig för att handla upp för mycket pengar.
- **Dela upp pengarna.** Dela upp pengarna du har kvar efter räkningarna på antalet dagar som är kvar till nästa inkomst. Då vet du hur mycket pengar du har att röra dig med varje dag.
- **Hyran först!** Betala ALLTID de fasta utgifterna först! Om du inte betalar din hyra så kan du förlora din bostad.

Konsumentvägledare och skuld- och budgetrådgivare hittar du i gröna sidorna i telefonkatalogen eller på nätet om du söker på exempelvis "Stockholms kommun".

Vem kan hjälpa?

För vissa kan det räcka med rutiner och bra hjälpmedel för att få en översikt. För andra är ekonomi så knepigt att man behöver mer hjälp. Men av vem? Och hur kan man få hjälpen?

En god man

En god man kan hjälpa dig med att sköta ekonomin men också att ha kontakt med myndigheter. En god man kan vara någon du känner men du kan också be om att få någon som du inte har en personlig relation till.

Förvaltare

Vissa behöver en förvaltare eftersom de gång på gång misslyckas med att få

ordning på sin ekonomi. Förvaltaren tar då över bestämmandet över pengarna.

Personligt ombud

Du kan i vissa fall ha rätt till ett personligt ombud som kan hjälpa dig i kontakten med myndigheter och andra instanser. Till skillnad från en god man så tar inte det personliga ombudet ansvar för din ekonomi.

Ta kontakt med din kommun om du vill veta mer och vad som gäller för just dig.



De obetalda räkningarna

Ibland blir räkningarna inte betalda i tid. Och i värsta fall blir de inte betalda alls. När en räkning inte blir betald går ärendet vidare till Kronofogden. Men om skulden inte betalas kommer ärendet att så småningom skickas vidare för indrivning. Som tur är finns det lösningar att tillgå innan en indrivning är aktuell.

OM DU FÅR ett betalningskrav från Kronofogden är det bäst att snabbt betala tillbaka skulden. Den du är skyldig pengar kan då återkalla ärendet. 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.

Även om din skuld inte går vidare till Kronofogden så kan det synas att du har eller har haft betalningsanmärk-

ningar. 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.

Vad händer om allt redan gått snett?

Du kanske redan har skulder som du inte kan betala av? Det första steget är att få överblick över din ekonomi. Hur stora är skulderna? Vilka möjligheter har du att få ordning på dem?

Kommunen är enligt skuldsaneringslagen skyldig att hjälpa till vid budget- och skuldfrågor. De kan ge dig praktiska råd om hur du kan gå tillväga. Du kan också få hjälp att förhandla och göra upp en plan för hur du kan betala av så mycket som möjligt av skulderna.

Utmätning av lön och egendom

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.

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.

Världens mest tacksamma jobb

Liisa Anzengruber är socionom och har arbetat med skuld- och budgetrådgivning i över 20 år. Hon har sin arbetsplats på Hägerstens- Liljeholmens stadsdelsförvaltning och möter dagligen människor som kört sin ekonomi i botten.

– **MÅNGA SOM KOMMER** hit är förtvivlade över sin situation. De tar lån för att klara av att betala av sina gamla lån och det blir en snöbollseffekt som kan kännas hopplös att få stopp på. Det fina med mitt arbete, och som gör att jag brukar kalla det världens mest tacksamma jobb, är att efter ett samtal, där man tillsammans ser över ekonomin, ofta kan se möjligheter att lösa situationen. Många kommer hit och mår väldigt dåligt men går raka i ryggen härifrån.

Liisa tar ofta emot remisser från biståndsbedömare där hon ser att klienten har någon form av NPF-diagnos.

– För vissa kan skuldsaneringen i sig vara ett startskott till att man vill bli utredd. Många har gått med svårigheter hela livet och får i och med diagnosen svar på varför exempelvis förhållandet med ekonomin har varit så komplicerat.

– Jag upplever inte att impuls kontrollen är det främsta problemet utan snarare förmågan att se sammanhanget i ekonomin. Och vid motstånd ger man upp och orkar inte gå vidare. Jag möter sällan så kallade shopaholics utan svårigheterna är oftast att skapa ordning och reda.

ENLIGT LIISA LIGGER det ett ansvar på de som möter klienter med NPF. Ett bra bemötande och kunskap om funktionsnedsättningar är viktigt. Det är bra om hjälpsökande med funktionshinder, i möjligaste mån, själva kan berätta om sina svårigheter och på vilket sätt de vill ha stöd.

– Vårt samhälle kräver mycket av oss. Jag brukar säga att man måste vara frisk för att vara sjuk idag. Om jag går



till doktorn talar jag om hur jag mår och vad jag behöver. Det klarar inte flera av mina klienter och det är därför extra viktigt att vara lyhörd. När jag hör vad de gått igenom och vilka möten de har haft inser jag att det råder stor okunskap om hur människor kan må och ha det.

LIISA TYCKER ATT det är bra om till exempel boendestödet är med på besöket och följer upp att det som hon och klienten har kommit överens om blir gjort. Boendestödjaren kan också hjälpa till med att öppna posten, se till att löpande räkningar blir betalda och kontakter som måste tas.

– Mitt jobb är ofta att vara en spindel i nätet som kan hänvisa även till andra instanser. Det jag tycker är viktigast är dock att ingjuta hopp och att det går att få ordning på livet igen även när det kan se mörkt ut.



Mobilekonomen – framtidens plånbok?

Sophie Andersson, 27, är tjänstedesigner på Transformator Design och tog examen från Högskolan för Design och Konsthantverk (HDK) i Göteborg i våras. Sophies examensarbete bestod av att, i Attentions projekt Mobilekonomen, ta fram en applikation som är tänkt att förenkla vardagsekonomin för personer med NPF. För arbetet blev Sophie och hennes kurskamrat Ludvig Carlsson tilldelade ett stipendium på 20.000 kronor.

Grattis Sophie till stipendiet!

– Tack!

Kan du berätta lite om Mobilekonomen?

– Mobilekonomen är ett projekt som Attention initierade efter att ha märkt ett behov hos sina medlemmar av stöd i hanteringen av vardagsekonomin. Mobilekonomen är tänkt att vara ett hjälpmedel som gör det enklare att hantera sina utgifter.

Idag arbetar du på Transformator Design som också var med i projektet. Hur arbetar ni med servicedesign?

– Transformators tjänstedesignmetoder handlar om att sätta sig in i och förstå användarnas situation och behov. Vi pratar med olika representanter från målgruppen och utifrån vad vi lär oss tar vi fram en konceptlösning som vi testar i omgångar. Vi vill inte arbeta med tillgänglighet teoretiskt utan testar och arbetar tillsammans med dem som lösningen ska passa för i slutändan.



Vad måste man tänka särskilt på när det kommer till gränssnitt när det gäller personer med kognitiva och exekutiva funktionsnedsättningar?

– För många av Attentions medlemmar underlättar det om man visualiserar abstrakta begrepp som förhållandet mellan tid och pengar. Att visa proportioner och förhållanden mellan olika belopp och händelser som betalningar och överföringar. Det kan man göra med hjälp av animationer där man ser att exempelvis en stapel ökar eller minskar. Det gör ekonomin mer översiktlig. Även färgkodningar i navigationen kan underlätta. Det kan vara svårt att hitta i många ekonomirelaterade gränss-

snitt som finns idag. Där kan alla undersidor och menyer gå i samma färgton. Det är också bra att presentera en liten mängd information per skärmvy och att man visar i vilken ordning informationen ska läsas. Det är också viktigt att visa hur många steg man ska ta för att bli färdig med ett moment.

Var det några funktioner som var extra efterfrågade?

– Flera som vi pratade med tar hjälp av en anhörig för att ha koll på ekonomin. Vi vill kunna lätta belastningen på relationen genom att flytta över stödfunktioner till en mobilapplikation istället. Många brukar också ringa till någon av sina föräldrar när de står i en köpsituation för att få veta hur mycket pengar de har på kontokortet. Istället vill de kunna få en snabb överblick av hur de ligger till. De vill kunna få olika påminnelser och alarm och reda sig själva. Många har svårt att komma ihåg hur de ligger till ekonomiskt och vill därför ha tydlig feedback när de överstiger sin dags- eller veckobudget.

Vad händer med Mobilekonomen nu?

– Nu söker vi pengar för att fortsätta utvecklingen. I dagsläget har vi en prototyp och det behövs pengar för att programmera en fungerande applikation. Vi pratar också med en bank för att kunna sammankoppla tekniken mot bankens befintliga back-end teknologi. På så sätt skulle appen kunna uppdateras automatiskt och ge påminnelser och larm utifrån vad som faktiskt händer på användarens konto.

Ekonomiska hjälpmedel idag

Det finns bra hjälpmedel redan idag som kan hjälpa dig att komma ihåg när betalningar ska vara inne och när du får din lön.

FÖRETAGET COMAI har till exempel utvecklat ett program till smartphones där du kan föra en kassabok som visar pengar som sedlar istället för siffror. I de kognitiva hjälpmedlen Memoplanner och Handi kan du få hjälp i affären med att få grepp om hur mycket du handlar för innan du går till

kassan. Med företaget Trollredas dataprogram Min ekonomi kan du få en tydlig överblick över din ekonomi.

På Hjälpmedelsinstitutets hemsida, www.hi.se, kan du läsa mer om verktyg som kan underlätta hanteringen av pengar.

Är du intresserad av ett ekonomiskt hjälpmedel så ta kontakt med arbetsterapeuten på din vårdcentral eller habilitering.

Om du har en smartphone kan du ladda ner budgetapplikationer som tydliggör pengaflödet in och ut.

Exempel på ekonomiappar att ladda ner:

- Mina utgifter
- Moneybook
- SEB:s app

Här hittar du gratis budgetprogram att ladda ner till din dator:

- www.hemekonomi.se