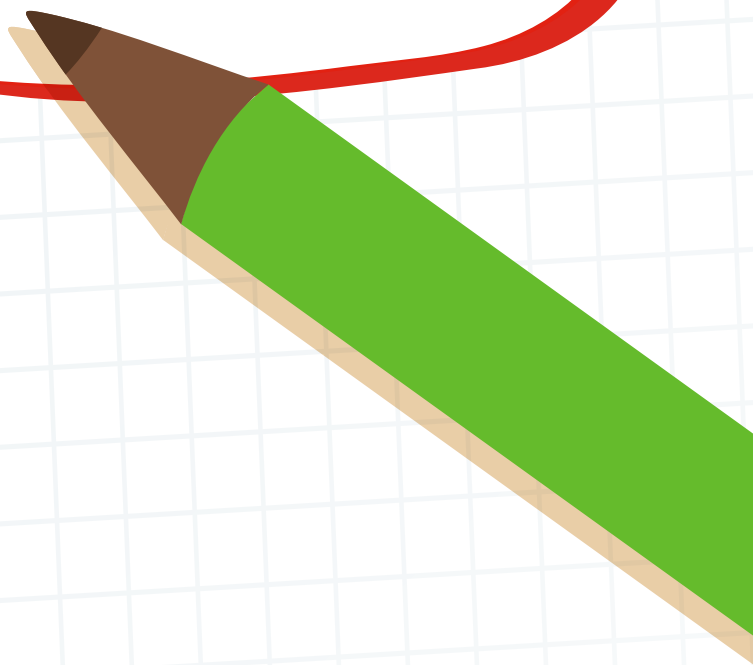
Ekonomikoll

Attentions studiecirkel om kognition och ekonomi



RIKSFÖRBUNDET Attention

ABF

Välkommen till studiecirkeln Ekonomikoll!

Det kan vara krävande att sköta sin ekonomi om man har en kognitiv funktionsnedsättning. Man ska komma ihåg sina räkningar och kunna organisera och prioritera sina inbetalningar. Sådant som man ofta har svårt för om man har en nedsatt exekutiv förmåga. Om man dessutom har en bristande impulskontroll så kan lockande erbjudanden vara svåra att motstå och det kan vara svårt att göra konsekvensanalyser av sina inköp. 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 sanden och hoppas att problemen försvinner av sig självt. Det gör de inte. Istället riskerar de att växa sig större och bli svårare att lösa. Idag finns det dock många hjälpmedel och strategier man kan använda som gör det enklare att få koll på sin ekonomi.

Det här är ett studiecirkelmaterial om kognition och ekonomi. Tanken är att det ska kunna användas i studiecirklar i Attentions föreningar och även i andra sammanhang. Vi hoppas att studiecirkeln kan leda till bra samtal och en möjlighet att dela med sig av sina egna kunskaper och erfarenheter. Ett annat syfte med träffarna är att få ta del av andras erfarenheter av vad som har fungerat för dem – strategier, hjälpmedel och tips. Men framför allt är det tänkt att vara inspiration till samtal om ekonomi och vårt förhållande till ekonomi med fokus på hur privatekonomi kan påverkas av en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Studiematerialet innehåller även information om hur ni kan lägga upp träffarna.

Lycka till!

Cecilia Brusewitz och Malena Ranch
Projektledare Riksförbundet Attention

INNEHÅLL

Studiehandledning 4

Läs mer! 7

Upplägg på träffarna 8

Träff 1 Kognition och ekonomi 9

Träff 2 Jag och mina pengar 15

Träff 3 Hjälpmedel och strategier 24

Bilagor 28

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom ADHD, autism, Tourettes syndrom, språkstörningar och OCD. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

ABF

ABF finns i alla landets kommuner och erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar och kulturevenemang.

Studiematerialet är framtaget av Riksförbundet Attention med stöd från Konsumentverket (2013)

© Riksförbundet Attention 2013 | Redaktör: Malena Ranch & Cecilia Brusewitz | Grafisk form: Lovisa Schiller

Studiehandledning

Att komma igång

Innan ni kommer igång med träffarna är det en del praktiska detaljer som behöver lösas. Ni behöver en lokal, planera upplägget på träffarna och nå möjliga deltagare.

Information för att nå deltagare kan ni sprida genom att sätta upp affischer, göra inbjudningar på Facebook och i andra sociala medier, utskick via medlemsregistret eller nyhetsbrev. Kanske kan även studieförbundet ABF hjälpa till att sprida information i sina kanaler?

TIPS!

Kontakta studieförbundet ABF

Kontakta ABF på din ort som kan ge information och stöd med det praktiska kring studiecirkeln. De erbjuder en studiecirkelledarutbildning till er som ska hålla i träffarna. De har ofta många bra tips på pedagogik och övningar och kan fungera som bollplank. De kan hjälpa till med att skriva en arbetsplan för träffarna. Ibland har de även möjlighet att erbjuda lokaler för träffarna.

Ledaren

Som ledare har du en viktig roll i att se till att alla får vara delaktiga och att se till att samtalet kommer vidare. Det finns olika sätt att leda en grupp, men kanske är den viktigaste egenskapen att vara nyfiken och vilja leda gruppen.

Det kan vara skönt att vara två ledare till gruppen. På så sätt kan ni få stöd av varandra och hjälpas åt att se, lyssna och uppfatta vad som händer i gruppen. Det kan även göra det enklare praktiskt så att ni kan hjälpas åt att förklara en övning, leda diskussionen, lyssna eller gå och förbereda fika. Prata på förhand igenom vilka roller ni ska ha och vem som ansvarar för vad.

Tänk på att era roller som ledare inte är att ha svaren. Er allra viktigaste uppgift är att starta reflektioner, bekräfta och ge perspektiv!

Mötesformer

Det finns olika typer av övningar och mötesformer som kan fungera bra för att få hela gruppen att vara delaktig. En viktig utgångspunkt är att sitta på ett sätt som gör att alla ser varandra och är inkluderade i gruppen.

Oavsett vilken typ av övning ni gör så är det viktigt att ha ett syfte med den. Berätta gärna vilket syftet är för deltagarna innan ni börjar övningen. På så sätt kan alla känna sig trygga i vad som händer. Testa gärna övningarna först innan ni gör dem i gruppen.

Runda – I en runda går ordet mellan olika personer. En person börjar prata, sedan är det nästa persons tur. Den som har ordet pratar och ingen avbryter. Målet är att alla ska få komma till tals och att deltagarna ska lyssna på varandra. För att göra det extra tydligt vem det är som har ordet kan man använda sig av ett ”rundaföremål” som skickas runt. Då blir det extra tydligt att det bara är den som håller i föremålet som får prata.

Bikupa – En bikupa kan vara ett bra sätt att få hela gruppen att prata. Dela upp gruppen i mindre grupper om 2-3 personer i varje och låt grupperna prata eller diskutera en fråga i ett antal minuter. När ledaren avbryter diskussionen kan varje grupp sammanfatta diskussionerna för hela gruppen.

TIPS!

Låt deltagarna skriva loggbok

Dela ut en anteckningsbok till alla i gruppen på första träffen. Betona att de inte behöver redovisa loggboken, den är bara till för deras egen skull.

TIPS!

Bjud in en gäst till tredje tillfället!

Vi rekommenderar att ni bjuder in en arbetsterapeut till den tredje och sista träffen. Hon eller han kan svara på frågor, berätta mer om hjälpmedel och strategier och vad som gäller just i er kommun eller ert landsting.

TIPS!

Tidshjälpmedel

Använd er gärna av något slags tidshjälpmedel, t.ex. timstock, som visar hur länge övningarna ska hålla på och/eller hur långa passen är. För många innebär det en trygghet att det är en tydlig struktur.

Fråga gärna vid första tillfället om någon har behov av tidshjälpmedel.

TIPS!

Tänk visuellt

Rita eller punkta gärna upp det som ni pratar om på en whiteboard eller på ett blädderblock.

Avslutning av träffarna

Det kan vara bra att avsluta en träff med en sammanfattning och avslutning, då har du som cirkelledare chans att fånga upp frågor och synpunkter.

Ett par frågor som kan vara bra att ställa i gruppen vid sammanfattningen är:

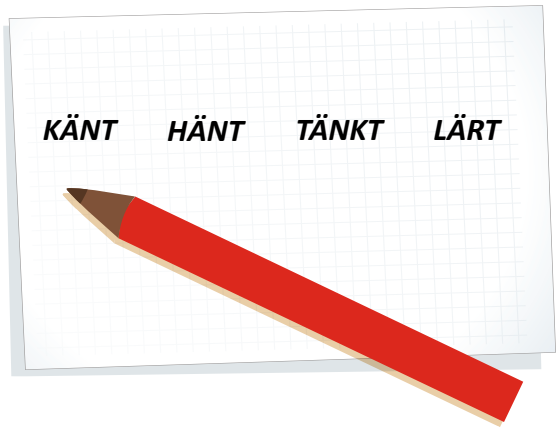
- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer om?

ÖVNING

Lärt och känt

”Lärt och känt” är en bra avslutande övning som åskådliggör deltagarnas upplevelser. Övningen kan användas i stora och små grupper och syftet är att få reflektera över en aktivitet, dela sina tankar med andra och få del av andras reflektioner.

Skriv ner de fyra fälten: ***Känt, tänkt, hänt*** och ***lärt*** och fyll i med de reflektioner som kommer till dig. Avsluta sedan med en runda där alla får dela sina upplevelser till gruppen.



Läs mer!

Det finns en massa bra material för den som vill läsa mer eller använda sig av de hjälpmedel och strategier som andra har sammanställt.

Böcker och film

- En krycka för själen. En film om hjälpmedel för personer med psykiska funktionsnedsättningar. Hjälpmedelsinstitutet (2011), 13 min lång.
- Hjälpmedelsboken. Gunilla Gerland (2011)
- Vad är NPF? Riksförbundet Attention (2011)
- Det finns alltid ett sätt. Lösningsfokus och adhd. Riksförbundet Attention (2013)

Utbildningar och studiematerial

- Hjälpmedelsinstitutets utbildning i kognitiva funktionsnedsättningar: http://www.grade.com/utbildning-i-kognitiva-funktionsnedsattningar
- Studiematerialet Ordning och reda, framtaget av Hjälpmedelsinstitutet och Studieförbundet Vuxenskolan. I materialet finns bland annat träffar om ekonomi, hemmakontor och viktiga papper: http://www.sv.se/upload/93248/Ordning%20och%20Reda%20_Studiemtrl_120629.pdf

Bra information

Konsumentverket har information om vilka rättigheter man har som konsument, förslag på budget för hushållsekonomi, lagar och regler samt ordförklaringar. www.konsumentverket.se

Kronofogden har information om vad som händer om man inte betalar sina räkningar, ordlista med viktiga begrepp, information om företagande, hur man kan granska avgifter och villkor. www.kronofogden.se

Upplägg på träffarna

Träff 1

Kognition och ekonomi

Den första träffen är en introduktion till studiecirkeln. Ni går igenom vad kognition är och hur det kan påverka förmågan att ta hand om sin privatekonomi. Gruppen får en hemuppgift som handlar om att skapa ett ”hemmakontor” som ger en bra struktur för att betala räkningar och få bättre överblick över sin ekonomi.

Träff 2

Jag och mina pengar

Träffen tar upp grunderna i privatekonomi: fasta och rörliga kostnader och hur man kan påverka dem. Ni går igenom olika strategier för att kompensera svårigheter med att planera och strukturera och vilket stöd man kan få i sin ekonomi om man behöver. Under träffen pratar ni även om hur man kan göra en vecko- eller månadsbudget.

Träff 3

Hjälpmedel och strategier

Vi rekommenderar att ni bjuder in en arbetsterapeut som kan medverka på den tredje och sista träffen. Fokus för träffen är vilka hjälpmedel och strategier som kan vara bra för att ta hand om sin ekonomi. Träffen avslutas med ett samtal om långsiktiga perspektiv på ekonomi och till vad vi vill använda våra pengar. Det är viktigt att det finns tid avsatt för sammanfattning och avslutning av cirkeln på den sista träffen.

Kognition och ekonomi

Den här träffen handlar om vad kognitiva funktioner är och vilken betydelse de har när man vill få koll på ekonomin.

Det är viktigt att starten på cirkeln blir trevlig och välkomnande. Det kan vara bra att börja studiecirkeln med att lära känna varandra i gruppen, prata om vilka förväntningar som finns på träffarna och hur de kommer vara upplagda.

Deltagarna i en studiecirkel kan ha olika bakgrund och ha olika anledning till att de är intresserade av att gå studiecirkeln. Det kan vara bra att gå igenom vilka förväntningar som finns på cirkeln. Är det något speciellt som intresserar gruppen, någon viss fråga eller tema?

Förslag på upplägg för träffen

- Hälsa alla välkomna och presentera studiecirkeln och tanken med den.
- Dela gärna ut material och eventuell skriftlig information med mötestider.
- Gå igenom praktisk information, t.ex. var toaletterna finns, när det är fika eller paus och vilka tider som gäller.
- Ha en presentationsrunda av deltagarna.
- Prata om arbetsformer och hur ni vill ha det tillsammans i gruppen.
- **Övning:** Vad är kognition? Hur påverkar kognition ens privatekonomi?
- **Genomgång och utdelning av hemuppgift:** skapa ett hemmakontor.
- Ha en sammanfattning och avslutning av träffen.

Vad är kognition?

Kognition kan kort beskrivas som vår förmåga att tillägna oss och använda kunskap om oss själva och vår omvärld. Det är en komplex process där så gott som hela hjärnan är inblandad. Det är också en förutsättning för att vi ska kunna fungera på alla områden i livet.

Det är kognitiva förmågor som gör att vi kan:

- Kommunicera
- Orientera oss i tillvaron
- Lösa problem och göra beräkningar
- Hålla och beräkna tid
- Förstå vad saker och ting betyder
- Planera, organisera och strukturera
- Komma på idéer, ta initiativ, hålla tråden i det vi gör och avsluta det vi har påbörjat

Att ha en nedsatt kognitiv förmåga kan upplevas som stressande. Det gör det svårt att filtrera information och förstå vad som är viktigt och vad som är mindre viktigt att minnas. Det kan också vara svårt att se hur saker och ting hänger ihop och att vissa saker behöver göras i en viss ordning för att vardagen ska löpa effektivt. Idag lever vi dessutom i ett samhälle som ställer höga krav på vår kognitiva förmåga. Vi har många olika saker och åtaganden att hålla reda på.

Illustration: Therese Nilsson

Övning

På vilket sätt påverkas förmågan att planera sin ekonomi av kognitiva funktioner?

Den här övningen handlar om att synliggöra kopplingen mellan kognitiva funktioner och de förmågor som är viktiga för att hantera sin ekonomi. Gör övningen tillsammans framför en whiteboard, ett blädderblock eller ett stort papper så att alla i gruppen ser orden du skriver.

Börja med att lista vad som krävs för att kunna klara sin ekonomi. Behöver man vara ordningsam? Kreativ? Kunna planera långsiktigt? Skriv ner alla ord som dyker upp kring ekonomi och hur man ska vara för att ekonomin ska fungera. Diskutera tillsammans i gruppen och lista förslagen på tavlan.

Här är ett par exempel:

- Komma ihåg
- Organisera
- Skapa rutiner
- Samordna
- Överblick
- Se sammanhang
- Göra konsekvensanalyser
- Hantera sin impulskontroll

Gör därefter på samma sätt en lista över vad man ofta har svårt med om man har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Här är ett par exempel:

- Minne
- Automatisering
- Skapa rutiner
- Organisera
- Samordna
- Påbörja
- Avsluta
- Skaffa överblick
- Impulskontroll

Jämför de två listorna med varandra. Inom vilka områden krockar de med varandra? Reflektera tillsammans i gruppen!

Det är viktigt att se att det finns anledningar till att man kan ha svårt att hantera sin ekonomi. Men det finns också lösningar och det är dem som ni i gruppen ska titta på tillsammans på de kommande träffarna!

Kompensation

Vi människor kompenserar hela dagarna för de brister vi har. Vi har kläder för att kompensera att vi inte har päls. Vi bor i hus för att vi behöver skydd för väder och vind. Om vi ser oss omkring kan man säga att det mesta vi omger oss med är kompensatoriska verktyg för sådant vi själva inte kan göra med våra egna kroppar och vår egen hjärna.

I takt med att världen blir mer komplex behöver vi fler och/eller andra verktyg för att klara tillvaron. För en person med nedsatt kognitiv förmåga som lever i ett samhälle som ställer höga krav på kognitiva förmågor, det vill säga förmågan att minnas, organisera och strukturera så kan det vara nödvändigt med olika kompensatoriska verktyg och strategier för att inte bli för beroende av andra för att göra livet hanterligt.

Samtalsövning

Vad behöver vi kunna?
Tänk över hur samhället idag skiljer sig från hur samhället såg ur för exempelvis 100 år sedan.

- Vi har samma slags hjärna, men krävs det mer (eller andra saker) av den idag?
- Vad gör vi idag som man inte behövde göra då?
- Vilka egenskaper är uppskattade idag?

Sitt i smågrupper och se om ni kommer på saker som de flesta behöver hålla reda på idag och som man inte behövde vid förra sekelskiftet. Det är en bra övning för att se att de ökande kraven på vissa slags förmågor, som samhället ställer på oss. Det är också en bra övning eftersom den tydliggör hur mycket som den moderna människan faktiskt förväntas göra.

Möjlig slutsats och diskussionsunderlag:

Visst har vi ett ökat tryck på oss när det kommer till att välja allt från elbolag och teleabonnemang till bästa lånen? Och om man då har svårt med att just välja så är det inte underligt att man faller mellan stolarna och kan drabbas av rejäla bekymmer. Dessutom blir vi hela tiden utsatta för olika slags lockelser i form av erbjudanden och annat som kan vara svårt att stå emot. Särskilt om man har en bristande impulskontroll vilket är vanligt när man har exempelvis ADHD.

Hemuppgift

Skapa ett hemmakontor

Den här hemuppgiften kan behöva lite förberedelse. Läs gärna Ordning och reda-materialet (se sidan 7) och tipsa om olika sätt som man kan inreda ett hemmakontor på. Att ha koll på räkningar och andra viktiga papper och betala sina räkningar i tid kräver att man har rutiner och struktur för att göra det. För många passar det bra att avsätta en specifik tid varje månad (eller flera gånger varje månad beroende på hur ens situation ser ut) där de går igenom räkningar och sin budget och får koll på att allt blir betalt. Det underlättar också att ha en fast plats där man lägger alla viktiga papper och en struktur så att man enkelt hittar alla räkningar som ska betalas och kan gå tillbaka och titta på räkningar som redan är betalda.

Syftet med hemmakontoret är att det ska fungera som ett nav för resten av veckan. Här får man en chans att ”samla ihop sig” och se vad som väntar schemamässigt under resterande vecka och gå igenom viktiga papper och sortera dem. Under sin hemmakontorstid kan man också se över sin ekonomi för att kunna beräkna veckans budget. Betona att hemmakontor kan vara något som man kan göra trevligt och inget ångestfyllt måste. En fin inramning till sin kontorstid kan vara skön belysning, ett gott te eller musik man tycker om.

Låt deltagarna sitta en stund med penna och papper och fundera kring vad de vill ha i sitt hemmakontor. Se sedan över idéerna tillsammans. Tipsa gärna om olika system, hjälpmedel och verktyg de kan använda sig av.

Be deltagarna testa att ha hemmakontor en halvtimme veckan som följer.

Hemuppgift

Checklista

I bilaga 1 finns en checklista med frågor som rör ekonomi. Frågorna är tänkta att ringa in de svårigheter som just du upplever. Antingen kan deltagarna ta med frågorna hem och besvara dem till nästa träff, eller så använder ni en del av den här träffen till att fylla i dem var för sig eller tillsammans. Reflektera gärna över om det är något särskilt område som ni särskilt vill förändra.

Tips! *Låt deltagarna göra checklistan under den första tiden i hemmakontoret.*

Sammanfattning av dagens träff

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer om?

Använd gärna övningen ”Lärt och känt” som finns beskriven på sidan 6.

Plats för anteckningar och reflektioner:

Jag och mina pengar

Den här träffen tar upp grunderna i privatekonomi. Ni går igenom strategier för att kompensera svårigheter med att planera och strukturera.

Förslag på upplägg för träffen

- Inledning till träffen och återkoppling av hemuppgiften.
- Vad är ekonomi? Om rörliga och fasta kostnader och hur man kan påverka dem.
- **Övning:** Lyxfällan.
- Hur kan man kompensera där förmågorna brister?
- Varför handlar vi?
- **Övning:** Vad händer när det går snett?
- Utdelning av hemuppgift: Gör en budget.
- Sammanfattning och avslutning

Inledning till träffen

Inled träffen med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild tanke som har väckts?

Återkoppla till förra träffen och följ upp övningen med hemmakontoret och checklistorna. Är det någon som har reflekterat över något speciellt efter att de fyllt i checklistan? Diskutera i gruppen och låt alla som vill komma till tals i en runda. Fråga gärna om någon har fått någon idé om vad de vill eller kan förändra i sina rutiner. Se över de rutiner som det finns önskemål om att förändra och spåna tillsammans om vad man skulle kunna göra för att underlätta och förändra. Skriv ner förslagen så att alla ser.

Vad är ekonomi?

Ordet ekonomi kommer från grekiskans orden oikos som betyder ”hus” och nomos, ”lag”. Ekonomi är läran om hushållande med resurser när resurserna är begränsade i förhållande till önskemål och behov. Det vill säga: det finns efterfrågan men också en begränsning i form av att det inte finns oändliga resurser som kan möta de önskemål man kan ha. Till och med Bill Gates resurser kan ta slut eller inte räcka till även om hans penningbekymmer troligtvis är av en annan art än vad de flesta av oss kämpar med. För många kan det vara svårt att få ihop till det nödvändigaste och det finns lite utrymme till utsvävningar och lyx. Det viktigaste är att försöka hitta en balans i sin ekonomi och förstå vad som behöver prioriteras för att livet inte ska bli för krångligt. Att prioritera kan vara en svårighet när man har en kognitiv funktionsnedsättning. Ofta kan man ha svårt att komma ihåg vad som måste betalas och det kan vara svårt att kontrollera impulser som säger att man faktiskt måste ha något som egentligen kanske inte är så viktigt. Risken är då stor att man får en obalans i sin privatekonomi.

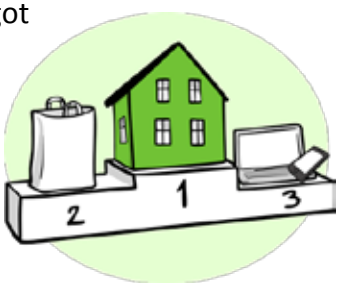


Illustration: Therese Nilsson

Privatekonomi

Privatekonomi kallas den gren av ekonomin som behandlar privatpersoners inkomster, utgifter, tillgångar, skulder och dylikt.
De största utgifterna för en privatpersons är vanligen bostadskostnader (direkta och i form av ränta på bostadslån), transportkostnader samt kostnader för mat, kläder och andra förbrukningsvaror. Det är dem och hur de ska förhålla sig till varandra som vi ska titta på idag.

Fasta kostnader

Den viktigaste grundläggande kunskapen om ekonomi är att det finns fasta kostnader. Dessa är exempelvis hyran, elen, telefonräkningar, hemförsäkring och låneavbetalningar. De här utgifterna måste betalas. Ofta vet man i förväg hur stora de fasta utgifterna är.

Samtalspunkt:

- Tänk över konsekvenserna av att inte betala de fasta utgifterna. Vad händer om man inte betalar hyran? Vad händer om man inte betalar hemförsäkringen? Elen? Telefonräkningen? Barnens fritidsräkning?

Rörliga kostnader

Rörliga utgifter är svårare att beräkna. Hit räknas mat, kläder, nöjen, elektronik, möbler och andra saker man kan tänkas vilja ha. Lite krasst kan man säga att de rörliga kostnaderna ofta är möjliga att påverka. De är också mer påtagliga i det vardagliga livet. Sitt boende är lättare att ta för givet än en ny, fin jacka eller ett restaurangbesök. Fast egentligen; vad är väl en jacka om man inte har ett hem med en krok att hänga den i? Lite drastiskt att tänka så, men ändå viktigt. Ofta kan man ställa sig lite frågande till vart ens pengar tar vägen och då är det ofta de rörliga kostnaderna som spökar. Man kanske spenderade mycket precis när man fick lön och då riskerar man direkt en obalans i månadens budget.

Samtalspunkt:

- Vad händer egentligen om man inte köper den där jackan? Den där soffan? Den senaste modellen av en iphone? Allt det där take away-kaffet som man bara har ”råkat” köpa? De där tre ölen som blev fem istället på krogen? Blir det samma resultat som om man inte betala sina fasta kostnader? Vari ligger skillnaden?

Men allt blir ju så tråkigt när man tänker på sin ekonomi hela tiden!

Ja, det blir det! Helt sant! Det är ju dock så att när man har gjort slut med alla sina pengar i mitten på månaden så tvingas man ju tänka på sin ekonomi i alla fall. Och det är ofta jobbiga tankar. Om man istället tar kontrollen över pengarna så upptäcker man ofta att man blir friare. Och resultatet blir att man faktiskt tänker mindre på sina pengar och sin ekonomi. För att ta kontroll över sina pengar istället för att de ska ha kontroll över dig så behöver du veta hur mycket du har att röra dig med. Då har du lagt grunden. Du behöver veta din inkomst, dina fasta utgifter och efter det vet du hur mycket rörligt kapital du har kvar.

Övning

Lyxfällan

Den här övningen går ut på att synliggöra fasta och rörliga kostnader. Låt alla deltagarna klippa ut ”sedlar” i valörerna 1000, 500 och 100 kronor. Sedan lägger alla sina utgifter i de olika kategorierna:

- Hyra
- El
- Försäkring
- Telefon
- Mat
- Kläder
- Nöje
- Annat som för mig är viktigt (bensin, busskort, fritidsavgift etc)

Lägg ut pengarna så som det ser ut idag. Lägg ut på ett ungefär om du inte riktigt vet. Om du inte vill visa dina utgifter så kan du göra en fiktiv översikt.

Samtalspunkt:

- Är det något som särskilt slår dig när du ser fördelningen? Är det någon post som slukar orimligt mycket pengar? Vad kan du göra åt det tror du?

Kompensera där förmågorna brister!

Det är svårt att få in rutiner kring ekonomi. Det är särskilt svårt om man har svårigheter med att:

- Planera
- Strukturera
- Prioritera

Tips! *Skriv upp orden så att alla i gruppen ser. Fråga gruppen om det inte är just de här förmågorna som ofta är nedsatta hos den som har en neuropsykiatrisk diagnos. Troligtvis kommer de flesta instämma.*

Det kan kännas orättvist att just något så viktigt som ekonomi krockar med den eventuella funktionsnedsättning man har. Det är därför viktigt att man vågar be om hjälp. I vissa kommuner finns exempelvis konsumentvägledare eller budget- och skuldrådgivare som kan hjälpa en att se över sin ekonomi och komma med handfasta tips om hur man kan tänka om sin budget. Man kan också försöka få kontakt med en arbetsterapeut som kan visa vilka slags hjälpmedel och strategier man kan använda i sin planering av ekonomi.

Illustration: Therese Nilsson

Samtalspunkt

- Vad kan man ha för egna strategier när man arbetar med sin ekonomi? Låt gruppen komma med förslag.

Förslag på strategier att ta upp i gruppen:

- En fast kontorstid varje månad, exempelvis den 25:e där man avsätter en timme till att betala sina räkningar och se hur mycket man får över att röra sig med.
- Göra ett matschema för att se hur man kan spara in pengar på mat. Planera matlådor. Kanske i sällskap med någon om man tycker att det är svårt.
- Se över vad man har hemma som går att sälja på exempelvis Blocket eller Tradera. Även här kan man behöva stöd för att klara hela säljkedjan.
- Tipsa om hjälpmedel (se bilaga 5 för exempel)

Varför handlar vi?

Varför köper vi så mycket idag? Och varför kan man vara extra utsatt för olyckliga inköp när man har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning?

Det finns många svar på den frågan. Och de ser olika ut för alla. Vi lever i ett samhälle där konsumtion står i centrum och där det vi handlar på olika sätt ska visa vilka vi är. Vi blir dagligen utsatta för reklamerbjudanden och heta tips som lovar oss ett bättre liv och större popularitet om vi bara köper just den parfymen, den tröjan, den bilen. För många som lever med NPF kan behovet av att få känna sig inkluderad vara extra stort eftersom man kanske levt med en känsla av utanförskap hela sitt liv. Men fungerar det egentligen att köpa sig tillhörighet?

Samtalspunkt:

- Låt gruppen sitta i bikupor och diskutera vad man egentligen ska lägga sina pengar på för att man ska upplevas som framgångsrik. Gå sedan igenom i storgrupp och skriv ner nyckelord på vad de kom fram till.
- Hur ska den perfekta människan vara? Eller snarare vad ska hon äga?
- Be deltagarna beskriva sin allra käraste ägodel och be dem sätta ett värde på den. Är den käraste ägodelen också den dyraste? Är det den käraste ägodelen för att den var dyr?
- Be deltagarna beskriva en ägodel som var riktigt dyr att köpa och vilket förhållande de har till den idag. Hur ser den ut idag? Betyder den mycket? Har den förbättrat livet? I många fall märker man att så inte är fallet.
- Är de bästa sakerna i livet gratis?

Övning

Vad händer när det går snett?

Läs fallexemplet tillsammans i gruppen och använd det som utgångspunkt för diskussioner.

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 har haft pengar på kontot när räkningen ska vara betald.

Fortsättning

Fortsättning

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 inkassofakturan 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 på 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.

Samtalspunkt:

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

Diskutera i mindre grupper eller tillsammans i helgrupp.
Som utgångspunkt kan ni använda bilaga 7 som innehåller mer information om vad som händer om räkningarna inte blir betalda och bilaga 5 som beskriver vem som kan hjälpa.

Hemuppgift

Gör en budget

Att göra en budget är för många ett bra sätt att få koll på balansen mellan inkomster och utgifter. Det finns många sätt att göra – och följa – en budget: att skriva ner på papper eller att använda appar eller dataprogram. Låt gruppen reflektera över olika sätt att göra en budget och få koll på sina utgifter.

Använd en stund av veckans tid i hemmakontoret åt att göra en veckobudget. Dela ut som hemuppgift till nästa gång att deltagarna ska testa att dokumentera sina utgifter. Till sin hjälp kan de använda exempelvis en kassabok eller en budgetapp. Använd gärna loggboken för att utvärdera och reflektera över utgifter under veckan. Är det någonting som återkommer som ni skulle vilja spara in på?

I bilaga 2 finns en budgetmall att utgå ifrån.

Tips till dig som ledare! Gör själv en veckobudget. Om ingen annan i gruppen har gjort en budget kan ni låta reflektionerna utgå från din.

Sammanfattning & avslutning

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer

Sammanfatta gärna dagens träff med hjälp av övningen ”Lärt och känt” som finns beskriven på sidan 6.

Plats för anteckningar och reflektioner:

Hjälpmedel och strategier

Den här träffen handlar om vilka hjälpmedel och strategier som kan vara bra för att ta hand om sin ekonomi.

Till den här träffen rekommenderar vi att ni bjuder in en arbetsterapeut eller kommunens konsumentvägledare eller budget- och skuldrådgivare som kan tipsa om hur man kan arbeta med hjälpmedel och strategier kring ekonomi och planering. Om det inte finns någon sådan att tillgå behövs det att du som cirkelledare är påläst. I Hjälpmedelsguiden som ligger på Hjälpmedelsinstitutets hemsida, www.hi.se finns det beskrivet hjälpmedel och strategier som handlar om till exempel planering, ekonomi och rutiner. Där kan du ta del av vilka hjälpmedel som finns förskrivna men också vad man kan föra i form av nya rutiner för att göra tillvaron enklare. Gå gärna igenom guiden som också går att skriva ut i pdf-format. Hittar ni några hjälpmedel eller tips som ni tror skulle fungera för er?

Förslag på upplägg för träffen

- Inledning till träffen och återkoppling av hemuppgiften.
- Presentation av inbjuden gäst som får berätta om sitt arbete och svara på frågor.
- **Övning:** Det ultimata hjälpmedlet.
- **Övning:** Gör ett collage.
- Hjälpmedel och strategier.
- Sammanfattning och avslutning.

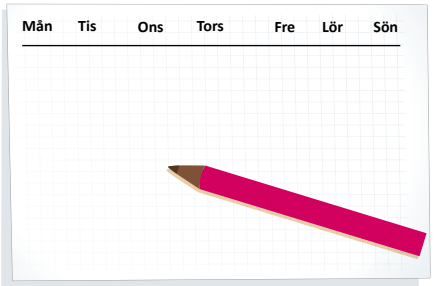
Inledning till träffen

Inled träffen med en kort runda. Är det någon av deltagarna som har något att reflektera över från förra träffen? Någon särskild tanke som har väckts?

Genomgång

Budgetövning

Följ upp övningen med att föra en veckokassabok som delades ut förra träffen. Låt gruppen reflektera över övningen.



- Är det något som gör er förvånade när ni tittar på utgifterna i veckan som har gått?

Samtalsövning tillsammans med gäst eller inom gruppen

Vad är svårt?

Nu har vi testat både hemmakontor och att göra en budget. Hur har det gått? Många märker säkert att det inte har varit helt lätt av olika anledningar. Utgå ifrån deltagarnas erfarenheter och se över vad som fungerat och inte. Kanske kan de tipsa varandra? Låt deltagarna reflektera över hur man kan kompensera och vad kan man tipsa om som gör det lättare.

Vad är hjälpmedel?

Ett hjälpmedel kan vara alltifrån en smartphone som påminner om tider, till en väggalmanacka där man kan se veckans planering uppmärkt med olika färger. De flesta av oss använder många hjälpmedel i vardagen för att komma ihåg, planera eller utföra saker. De senaste åren har framför allt de kognitiva hjälpmedlen ökat. De kan hjälpa till att kompensera för svårigheter med till exempel minne, struktur och planering. Med kognitiva hjälpmedel menas produkter, lösningar och tjänster som underlättar i vardagen för personer med nedsatt kognitiv förmåga.

Hjälpmedel är tänkta att kompensera bristande funktioner. Om man har en kognitiv funktionsnedsättning kan ett minnesverktyg, som en Handi eller mobiltelefon, skapa ordning i vardagen.

Samtalspunkt

- Använder ni er av några hjälpmedel idag?
- Vilka hjälpmedel använde ni er av i budgetövningen? Hur fungerade dem?

Hur får man ett hjälpmedel?

Gå gemensamt igenom hur man kan få ett hjälpmedel förskrivet i just er kommun eller landsting. Här är det viktigt att du som ledare har koll om ni väljer att ha träffen utan inbjuden gäst. Generella riktlinjer kan du läsa om i bilaga 5. Resonera också tillsammans om vad som kan fungera som hjälpmedel utan att de behöver förskrivas.

Övning

Det ultimata hjälpmedlet

Låt deltagarna sitta tillsammans i smågrupper eller var för sig och tänka ut hur det ultimata hjälpmedlet skulle kunna se ut. Det får vara hur fantasirikt som helst. När ni sedan sätter er tillsammans igen så skriv ner vilka egenskaper de olika drömhjälpmedlen skulle ha.

Finns det något ”verkligt” hjälpmedel som påminner om fantasierna?

Övning

Gör ett collage

Något som kan göra det enklare att bli medveten om, och dra ner på sina onödiga utgifter är att göra en tydlig koppling till ett mer långsiktigt perspektiv på hur man vill använda sina pengar. Varför sparar jag? Till vad? Att sätta upp mål om vad man vill ha sina pengar till kan göra det enklare att motstå spontana utgifter.

Utgå gärna från övningen med budget på förra träffen och prata om långsiktiga mål. Låt gruppen använda tidningar och papper och göra collage över vad de drömmer om och skulle vilja använda sina pengar till.

Utgå från collagen och låt deltagarna berätta. Kom ihåg att det inte bara behöver vara materiella drömmar, utan saker som att kunna gå ner i arbetstid, ha mer tid för familj, vänner eller fritidsaktiviteter.

Ta med!

Tidningar (t ex vecko-/livsstilstidningar)

Stora papper

Sax och lim/tejp

Sammanfattning & avslutning

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?
- Vad kan ni behöva ta reda på mer om?

Sammanfatta gärna dagens träff med hjälp av övningen ”Lärt och känt” som finns beskriven på sidan 6.

Plats för anteckningar och reflektioner:

Frågeformulär om ekonomi och planering

Är du nöjd med de rutiner du har kring ekonomihantering?

Vad fungerar?

Hur gör du när du tar hand om ekonomin?

Hur betalar du räkningar?

Hur handlar du oftast? Via internet eller i affär?

Med inköpslista?

Impulshandlar du och kommer ofta hem med saker som du inte hade tänkt handla? Vilka är i så fall de vanligaste impulsköpen?

Spenderar du ofta pengar på saker som du egentligen inte vill ha?

Räcker pengarna hela månaden?

Behöver du pengarna uppdelade vid flera tillfällen varje månad för att de ska räcka?

Har du ofta räkningar som du inte kan betala? I så fall vilka?

När du har hämtat posten, var lägger du den då? Var lägger du räkningarna?

Hittar du bland papper och räkningar som du har lag undan?

Om du kunde förändra något vad skulle du förändra när det gäller ekonomi?

Gör en budget

Exempel på en månadsbudget

Inkomster kronor	
Lön efter skatt	15 000
Summa inkomster	**15 000**
Utgifter kronor	
Hyra	4 000
Hemförsäkring	1 000
Busskort	500
El	200
TV-avgift	100
Mobilabonnemang	500
Internet	100
Mat	3000
Resor	1000
Kläder och skor	500
Hygienprodukter	300
Pensionssparande	500
Månadssparande	500
CSN-återbetalning	1000
Summa utgifter	**13 200**
Överskott	1 800

Testa själv!

Inkomster kronor

.....

Summa inkomster .....

Utgifter kronor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Summa utgifter .....

Överskott/underskott .....

Stöd och hjälp i ekonomin

Om man behöver stöd i att få ordning på sin ekonomi finns det många som kan hjälpa. Läs mer om ett par funktioner här.

Arbetsterapeut

Man kan få hjälp av en arbetsterapeut både på arbetet och hemma. Tillsammans ringar man in vad som är problem och hittar lösningar genom att sätta upp mål och arbeta med rutiner. Man kan be om att få träffa en arbetsterapeut via Arbetsförmedlingen, primärvården, habiliteringen eller en biståndshandläggare på kommunen.

Budget- och skuldrådgivare

Budget- och skuldrådgivare finns i nästan alla kommuner. De kan svara på frågor om ekonomi, hjälpa till att göra en budget eller att göra en plan för att bli skuldfri. Man behöver inte ha skulder för att få hjälp av en budget- och skuldrådgivare, de arbetar även förebyggande.

Försörjningsstöd / ekonomiskt bistånd

Om man inte har någon inkomst från exempelvis arbete eller studier kan man ha rätt att söka och erhålla ekonomiskt bistånd i form av till exempel försörjningsstöd eller bostadsbidrag. Ofta handläggs ärendena av en speciell enhet för ekonomiskt bistånd inom kommunens socialtjänst.

God man

En god man kan hjälpa till med det praktiska med ekonomin, men också att ha kontakt med myndigheter. Det kan vara en person man känner som utses till god man, men man kan också be om att få någon man inte har en personlig relation till. Ansökan skickas till överförmyndarmyndigheten i kommunen som utreder behovet.

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.

Illustration: Therese Nilsson

Strategier för bättre ekonomikoll

- Be om hjälp av närstående eller av exempelvis kommunens konsumentvägledare eller budget- och skuldrådgivare 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 har du 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 kan kännas skamligt att berätta att man inte kan betala. Men det bästa är att ringa till det företag 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 budget- och skuldrådgivare, som är gratis att kontakta om du behöver stöd.

- Undvik snabba lån. Ta inte SMS-lån för att betala räkningar och för att shoppa. Det är en skuld som växer snabbt 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 saker 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 göra av med för mycket.

- 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 kan du förlora din bostad.

Illustration: Therese Nilsson

Hjälpmedel

Det finns många bra hjälpmedel som kan hjälpa dig att komma ihåg när betalningar ska vara inne eller att organisera räkningar och viktiga papper hemma.

Hur får man ett hjälpmedel?

Det finns olika sätt att få ett hjälpmedel. Ett är att få det förskrivet från hälso- och sjukvården. Ansvaret för hjälpmedelsförskrivningen varierar mellan landsting och kommun i olika delar av landet. Även riktlinjerna skiljer sig åt, så vilka hjälpmedel kan man få förskrivet beror till viss del på var i landet man bor.

Vissa hjälpmedel kan man inte få förskrivna utan måste köpa själv. Då kan man däremot få tips och råd om sådana hjälpmedel av en arbetsterapeut. Många hjälpmedel kan man köpa själv i en vanlig butik, antingen teknikaffärer, hjälpmedelsbutiker eller i webbutiker som säljer hjälpmedel.

Ett hjälpmedel måste bli förskrivet och det vanligaste är att man vänder sig till sin vårdcentral och bokar tid hos arbetsterapeuten som är knuten dit. Tillsammans med arbetsterapeuten görs en bedömning av vilket hjälpmedel som är aktuellt. Det är viktigt att du är delaktig i arbetet med att välja hjälpmedel. Den som ska använda hjälpmedlet är ofta den bästa experten på sig själv. Ingen person och situation är den andra lik. Det är också viktigt att komma ihåg att de flesta hjälpmedel tar sin tid att träna in till att vara en naturlig del i vardagen.

I mötet med en arbetsterapeut kan man få hjälp att få överblick över sitt liv och se hur man skulle kunna implementera olika lösningar för att underlätta livet. Man kan också med hjälp av frågor få överblick och ringa in de områden som ofta krånglar.

Läs mer om hjälpmedel
på www.117.se

Ordlista

Här är en lista på ord som kan vara bra att känna till.

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 innebär 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 och underhåll.

Utgift – Utgift är de kostnader du har. Fasta kostnader är sådant du betalar varje månad med en bestämd summa (t ex 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 t ex tänker köpa något på postorder.

Läs mer! Undrar du över fler ord eller begrepp? Gå in på Kronofogdemyndighetens hemsida: www.kronofogden.se/vanligafragor/abcordforklaringar

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 så kommer ärendet så småningom att 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 penar kan då återkalla ärendet. När Kronofogden registrerar din skuld får du en betalningsanmärkning. Betalningsanmärkningen skickas ofta ut av ett inkassoföretag som då har ”tagit över” skulden från den person eller 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 betalningsanmärkningar. 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 har 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 med 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 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.