



Att strukturera sin Ekonomi



Arbetsterapeut
Lena Walleborn
Aspergercenter
Stockholm

Viktigt att få hjälp

- Mycket stressande
- Skamkänslor
- Borde kunna när man är vuxen
- Anhöriga hjälper
- Inga system - Väntar på "kraschen"
- Ofta svårt att ta emot den hjälp man behöver med ekonomin

Fundera över vad pengarna ska räcka till

- Vilka kostnader har jag
- Är de rimliga
- Hur stora kostnader har andra
- Vilka räkningar måste betalas först
- Fasta/rörliga kostnader
- Vad måste man avstå ifrån om pengarna inte räcker
- Hur ska pengarna räcka hela månaden
- Skulder

Utgifter (exempel)

Fasta kostnader

- Hyra
- El
- Vatten
- Telefon
- TV
- Hemförsäkring
- Olycksfallsförsäkring
- Bil
- Resor
- Fackförening/A-kassa
- Mat

Rörliga kostnader

- Kläder
- Hygienartiklar
- Nöjen
- Tidningar
- Hälsovård
- Tandvård
- Prenumerationer
- Sparande
- Semester

Förberedelser

- Gå igenom vilka fasta räkningar som du har
- Ta reda på hur ofta räkningarna kommer
- Ta reda på hur stor din sammanlagda inkomst är

Detta behövs

3 pärmar

- Pärm 1 - Inkomster/Utgifter (Glöm ej punkten Övrigt)
- Pärm 2 - Viktiga papper (deklaration mm, information från myndigheter)
- Pärm 3 - Betyg, intyg mm

Detta behövs också

- Håslag
- Plastfickor (med öppning upptill)
- Register (1-31)
- Suddgummi
- Blyertspenna
- Sax
- Miniräknare
- Tidskriftsställ/brevkorg/låda för förvaring av räkningar
- Burk/Spjut för kvitton



Matkostnader

- Kontrollera hur mycket pengar som går till mat under två månader
- Spara kvitton på ett bestämt ställe (tex pappersspjut eller burk)



Pengar som blir över till rörliga kostnader

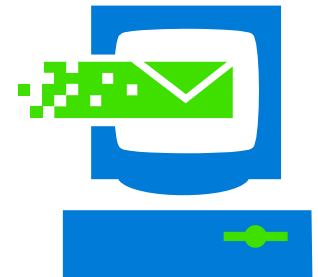
- Gör en bedömning av matkostnaderna
- Gå igenom vad du brukar köpa (text tidningar, snus, klippning, fika)
- Fundera över hur du ska prioritera
- Vänta med att handla till slutet på veckan eller månaden

Sorteringsarbetet

- Sätt av tillräckligt med tid (en halv/ hel dag)
- Se till att pärmar och material finns på plats
- Använd golvet - lägg i högar
- Gå igenom alla räkningar och viktiga papper
- Släng det som ska slängas
- Sortera in i pärmarna
- Skriv in i pärmregister
- Om någon hjälper dig - Får personen fortsätta sortera när du blir trött?

Betalning

- Separat konto för betalning av räkningar
- Internetbetalning
- Bank eller Plusgiroinbetalning
- Månadsbetalning
- Autogiro
- Spara pengar till kvartalsräkningar
- Bestämd dag för betalning av räkningar i anslutning till att du får din inkomst
- Påminnelse om räkningsbetalningsdag



Vad händer om du inte betalar?

- Påminnelseavgift
- Ränta
- Inkasso
- Kronofogden
- Betalningsanmärkning
 - Inte låna pengar
 - Inte hyra/byta lägenhet
 - Inte köpa på avbetalning
 - Eventuellt inte få jobb
- Kvar i register i tre år



Skriv komihåglistor för att sköta ekonomin!

- När du ska betala räkningarna
- Saldoförfrågan via telefon
- Hur du ska fylla i räkningarna
- Hur du ska sätta in i pärmar
- När och hur du ska rensa



Tips

- Telefontjänst för saldobesked på bankkonto
- Alla aktuella telefonnummer samlade i en telefonlista

Ringa

- Träna på att ringa
- Träna på en reservplan
- Skriv upp viktiga telefonnummer
- Lägg in nummer i mobil eller handdator
- Be om hjälp om det är svårt



Rensa i pärmarna en gång varje år

- Bestäm ett datum i slutet av varje år
- Titta i pärmregistret vad du kan kasta
- Sätt utrensade papper som måste sparas i en särskild arkiveringspärm

Impulsinköp

- Ha en strategi för att förhindra impulsinköp
 - Vänta en timme
 - Vänta en dag
 - Gå en promenad
 - Duscha
 - Be om hjälp från annan person
 - Ha en lista med dig på vad du behöver handla först
 - Handla inget innan alla fasta kostnader är betalda
- Ha extrapengar på ett svårtillgängligt konto

Ordning i miljön

- Särskild arbetsplats
- Stäng av TV och radio
- Förvara aktuella räkningar så att du hittar dem
- Pärmar på bestämt ställe
- Kontorstillbehör på ett särskilt ställe

Reklam

- Ha en låda vid ytterdörren för reklam
- Sätt upp skylt på dörren "Ingen reklam"
- Ring till NIX registret
 - Fast telefon 020-277000
 - Går inte att spärra mobiltelefoner

Be om hjälp

- Vid tex vid deklARATION, ansökningar mm
- God man eller anhörig kan lämna ut pengar veckovis
- Arbetsterapeut på Habiliteringscenter
- Boendestödjare

Tänk på

- Ett paket cigaretter varannan dag

= 9000 kr/år

- En kvällstidning varannan dag

= 1825 kr/år

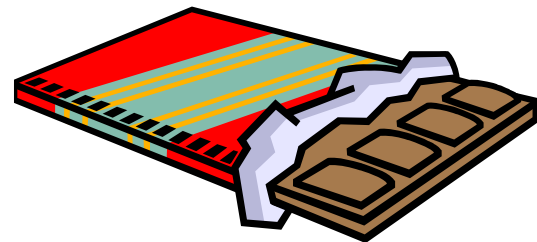
- En chokladkaka varannan dag

= 3600 kr/ år

- En Latte varannan dag

= 3700kr/år

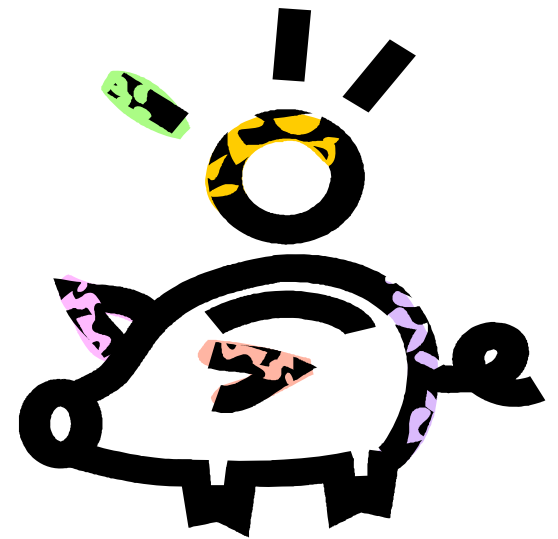
Detta blir totalt 18125kr



Spara

- Sparkonto – med gratis uttag
- Automatisk överföring
- Burk/Låda

- Semester
- Köpa kapitalvaror
- Laga saker som gått sönder



Boktips

- Håll koll på pengarna, 195 kronor

Thomas Larsson

LL-förlaget, www.lattlast.se