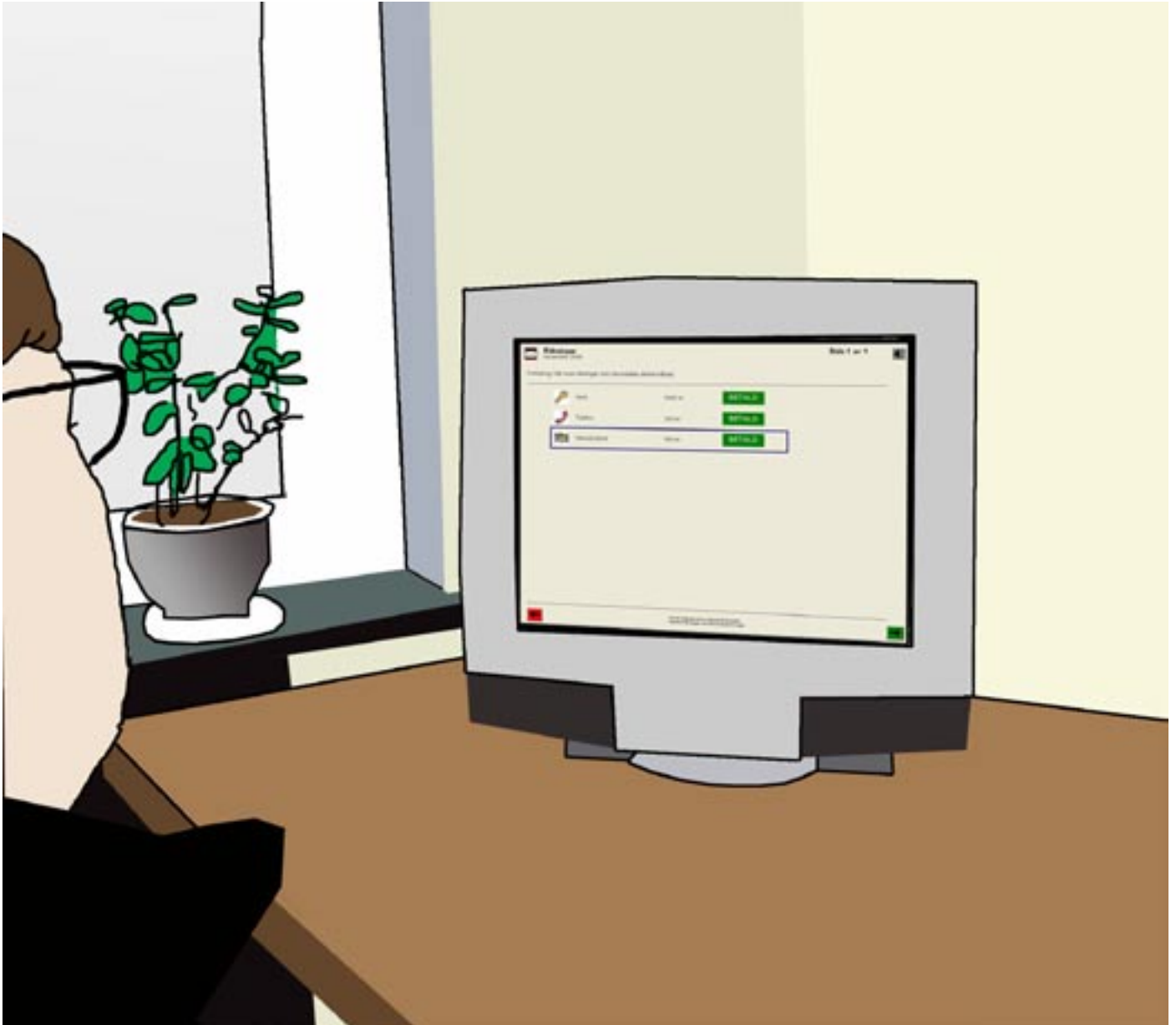


Att få ordning och ork för sin ekonomi

Vi har samlat några tips och idéer för att få bättre ordning och ork för viktiga papper och räkningar. På slutet finns det plats för att sammanfatta hur just du vill göra för att få bättre kontroll över din ekonomi.



För att underlätta ekonomihantering så har vi utvecklat dataprogrammet Min Ekonomi. Där kan man se vilka räkningar som ska betalas, hur mycket man har kvar av sin kontantkassa och hur mycket man har sparat. Några av tipsen hänvisar till programmet Min Ekonomi, men de flesta gör det inte.

När oordningen tagit över



Utgå från din önskeordning

Du kanske själv har idéer hur du skulle vilja ha din ordning men kan eller orkar inte fixa det själv. Skriv då ner hur du vill ha det och be någon du litar på att hjälpa dig att förverkliga det.



Skriv en lista.

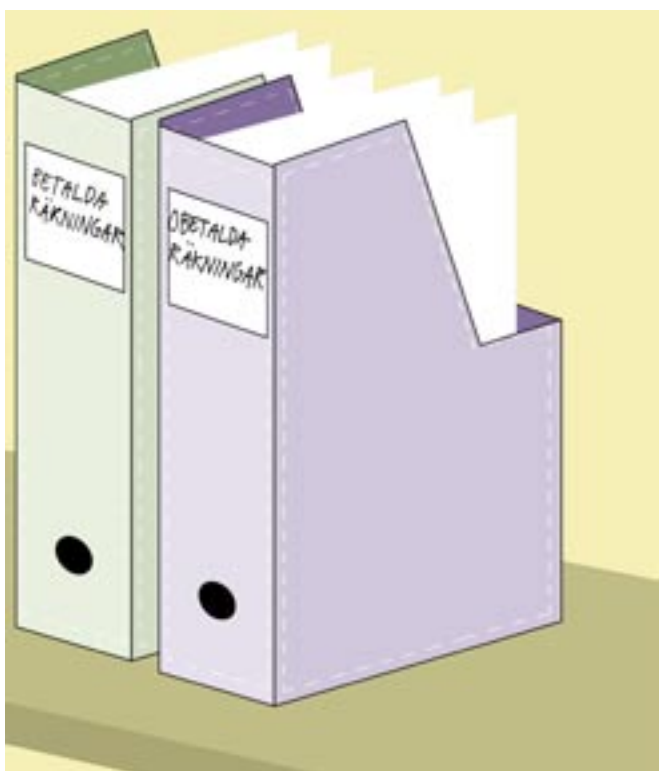
Skriv ner, eller ta hjälp att skriva ned hur du ska ta hand om:

- Nya räkningar
- Betalda räkningar
- Kvitton på uttag av pengar
- Andrakvitton
- Försäkringar,
- Garantipapper etc.



Ta hjälp att slänga

Ta hjälp att rensa bort alla gamla oviktiga papper om du har svårt att bestämma dig för vad som kan slängas.



Gör en speciell plats

Skaffa dig en speciell plats där du har dina ekonomipapper. Märk upp tidskrifts-samlare och pärmar så du snabbt ser vad de innehåller. Bara räkningar och planeringspapper som har med ekonomi att göra ska ligga där, annars finns det risk att de kommer bort bland andra papper.



Du kan ha en kaoslåda

Ha en Kaoslåda för saker du inte orkar ta ställning till just nu. Det kan vara skönt att veta vad du ska lägga saker du oroar dig för. Det kan vara allt från nyckeln man inte vet var den passar, en udda strumpa eller reklamutskick man inte orkar ta ställning till. Sortera kaoslådan regelbundet själv eller tillsammans med någon, om du behöver det stödet.

BETALNING



Försäkringar

Datum: 27 Januari 2009

Konto:

Summa: 1200 kr

Skriv ut kvitton från Min Ekonomi.

När du har kommit igång med programmet Min Ekonomi så kan du skriva ut tydliga kvitton på när räkningarna är bokförda och för varje gång du bokför uttag av kontantkassor.

En pärm med månadsregister gör att du kan gå tillbaka och se hur du har använt pengarna.

När annat kommer emellan

Tillhör du dem som har goda ambitioner, men plötsliga infall gör att du inte gör som du planerat. Räkningarna kanske blir liggande, kvitton ligger huller om buller med allt annat. Du skulle börja sortera men telefonen ringde osv. osv.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	1
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11	12	13		1
18	19	20	21	2
25	26	27	28	2

Handwritten notes on the calendar:
- A black pen is drawn across the dates 5, 6, and 7.
- The date 21 is circled in orange with the word "GYMNA!" written inside.
- The date 25 is circled in orange with the text "Bokför räkningar!" written inside.

Skaffa fasta tider

Skaffa en planering med fasta tider för "ekonomijobb". För räkningar passar det med en gång i månaden. Tid för kontantkassor ungefär en gång i veckan.

Försök att rensa intrycken

- * Se till att det är rent på bordet och plocka bort sånt som stör.
- * Stäng av radio och TV så du får lugn och ro och kan koncentrera dig.
- * Stäng av mobiltelefonen och lägg av luren på telefon medan du jobbar.
- * Sätt upp en skylt med NEJ TACK TILL REKLAM om du tycker att reklamen stör eller att du retar dig på den.



Var förberedd

Planera i förväg när du ska ut och handla, skriv en lista på vad du ska köpa. Ha som regel att inte skicka efter saker från nätet eller på postorder utan att diskutera med någon du kan lita på.



Enklare att lyckas

Det kan vara bra att ha skilda konton för räkningar och kontantkassor så att du inte av misstag gör fel. Du kan till exempel föra över pengar till dina kontantkassor på ett ICA-kort eller liknande. Förutom att handla varor så kan du ta ut pengar i kassan. Affären har också bra öppettider.

Träna dig i uppskjuten i belöning

Ibland kan det kännas väldigt lockande att köpa något du längtat efter, men som du inte har råd med just nu. Tänk på att med avbetalning så blir en vara mycket, mycket dyrare och du kanske hinner förbruka varan innan du betalat färdigt. Akta dig särskilt för snabba SMS-lån som alltid har mycket hög ränta i praktiken. Det känns bättre att spara först och köpa sen.



I Min Ekonomi kan man tydligt se hur man har sparat. De svarta staplarna visar vad man hittills har sparat och de vita hur mycket man har kvar att spara till man har nått sitt slutmål.

När det är svårt med koncentrationen



Skapa arbetsro

Det är skönt med en inbjudande miljö att sätta sig i. - Se till att det är trevligt att sätta dig och jobba med din ekonomi. Ha en speciell plats. Håll rent och snyggt just där.

Se till att du har bra belysning och att saker du behöver finns i närheten.



Om överkänslighet

Du kanske är extra känslig för ljud eller ljus. Ta hänsyn till dig själv och skapa en arbetsplats som passar just dig. Om du är extra ljudkänslig kanske hörselskydd kan vara din metod att bli mer koncentrerad.



Att ha rätt kläder

En idé som kanske är långsökt för några men bra för andra är att tänka på att även klädseln påverkar hur koncentrerade vi är på en arbetsuppgift. Det är t.ex. lättare att diska när man har på sig ett förkläde och svårare att städa i finkläder. Vilka kläder sätter igång ditt ordningsinne?



Dela upp jobbet

Du kanske måste ta en paus emellan jobbiga uppgifter som kräver koncentration. Kanske behöver du röra på dig mellan uppgifterna. Tänk på att planera in när du ska fortsätta, så inte jobbet blir liggande halvgjort.



Kämpar du med trötthet?

När på dygnet har du din mest koncentrerade period? Några har sin bästa period på förmiddagen och andra på eftermiddagen. Är du en sådan person som ständigt känner dig stressad, men blir trött när du sätter dig ned? Du kanske behöver planera in flera korta raster under dagen? Kanske behöver du något uppiggande som en kopp kaffe? Gillar du inte kaffe så kan du vädra ur rummet. Det kan göra dig piggare.



Lär dig stressa av

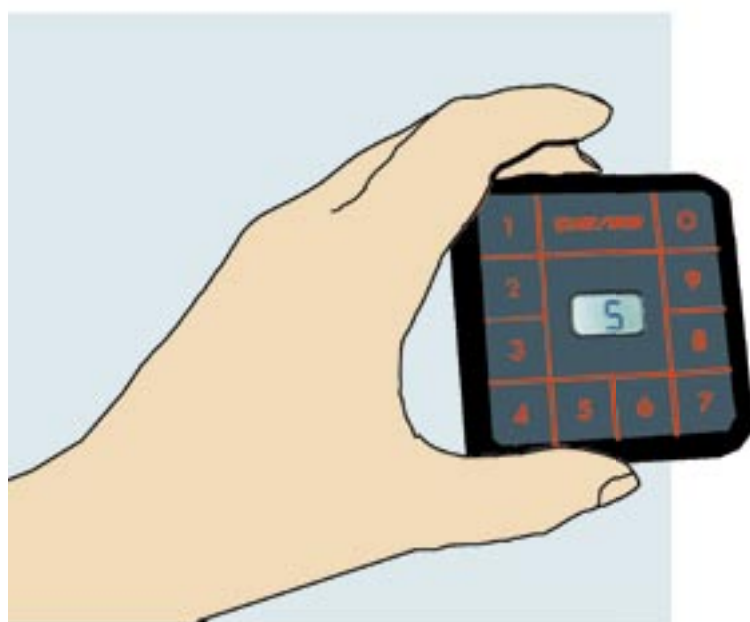
Om du inte orkar koncentrera dig och vara samlad inför en svår uppgift kan det hjälpa att ta till vana att göra en avslappningsövning. Lagg dig ned i soffan och lyssna på ett avslappningsband. Det är bra att dra ur jacket till telefonen under den halvtimmen.

När det är svårt att komma igång



Var förberedd

Det är lättare att sätta igång om man är förberedd på en händelse. Det bästa sättet att vara förberedd är att ha planerat ekonomiarbetet. Skriv ned i almanackan!



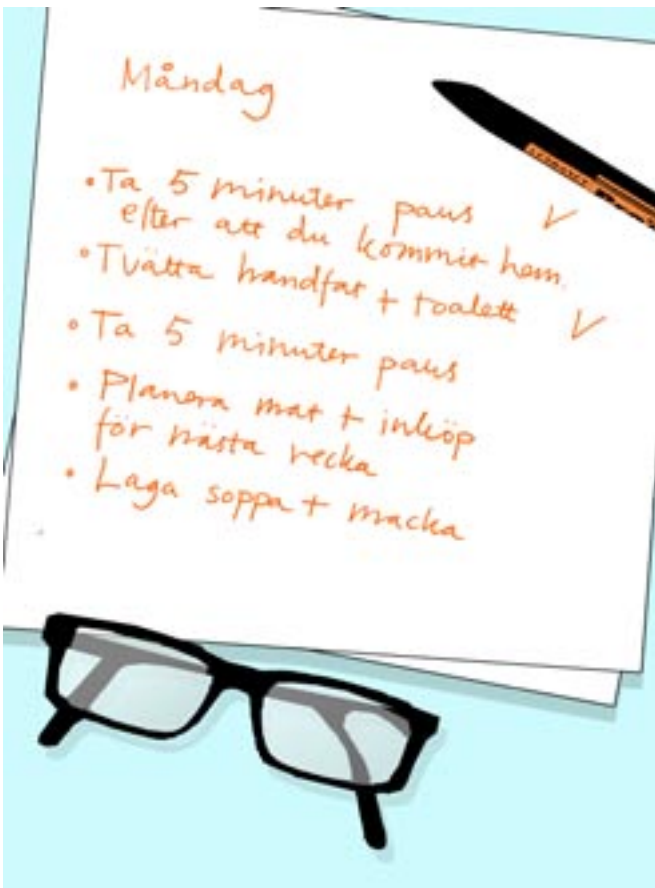
Igångsättare

Några behöver en extra puff att sätta igång när man känner ett motstånd mot en arbetsuppgift eller för att byta aktivitet. Är du en person som ständigt känner dig trött och passiv eftersom du har för lite att göra, så kan andra aktiviteter som promenad eller dammsugning få igång dig. Vilken igångsättare man behöver är olika. I början kan det vara en stödperson och sedan kanske en äggklocka.

Skriv ned vad du ska göra

Se till att du har nedskrivet precis vad du ska göra - en arbetsordning och bocka av det du gjort. Många behöver hjälp för att göra en sådan arbetsordning.

Be eventuell en stödperson att hjälpa till att göra en eller flera listor.



När det är svårt att fatta beslut

Acceptera att du inte alltid kan

Acceptera att du inte alltid kan ta beslut. Lägg inte ned så mycket energi på att grubbla över vad som är bäst. Gör en kalkyl om du kan, be annars någon kunnig om hjälp. Exempel på svåra områden är vilket telefonabonnemang som kan vara fördelaktigast - ett annat kan vara vilken typ av bredband eller försäkring man ska välja.



Skriv ned problemet

Skriv ner beslut som är svåra att fatta. Samla dem i en särskild tidskriftsamlare eller pärm. Ta med den till en person du känner förtroende för. Ibland behöver man hjälp för att få det förklarat, för att diskutera så att man kan fatta beslut.



Bestäm dig för ett svar

Tycker du att det är svårt att värja sig mot telefonförsäljare? Bestäm dig för vad du ska säga om det ringer. Ha ett standard-svar färdigt - det blir lättare då! Man kan minska risken att telefonförsäljare ringer om man anmäler sig till NIX-registret.

När självförtroendet inte är så bra

Börja med det som intresserar dig mest

- * Att klara vissa delar av ekonomin kan ge bättre självförtroende
- * Börja med den del som intresserar dig mest, kanske att spara till något du önskar.
- * Skaffa dig ett delmål för din ekonomi - god man kan tillsvidare sköta det svåraste.

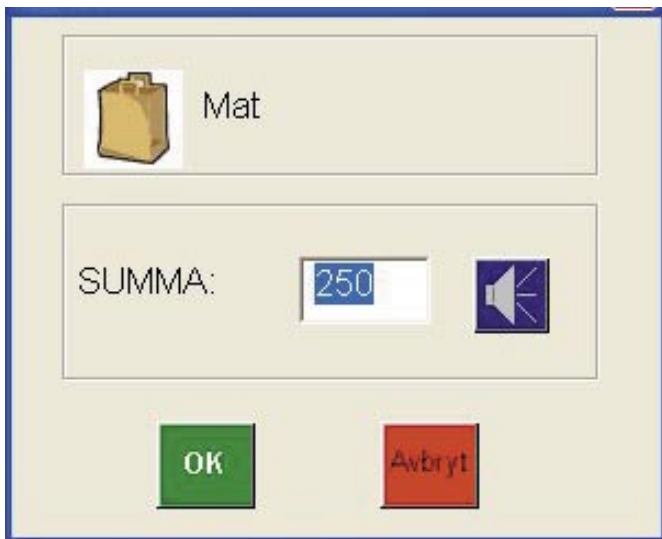


Belöna dig själv

Var glad över det du lyckas bra med!
Tänk ut ett bra sätt att belöna dig själv
när du lyckas uppnå ett delmål.

Varje gång jag betalar räkningarna i god tid, väljer jag en bra film.

Vad är rimligt mycket?

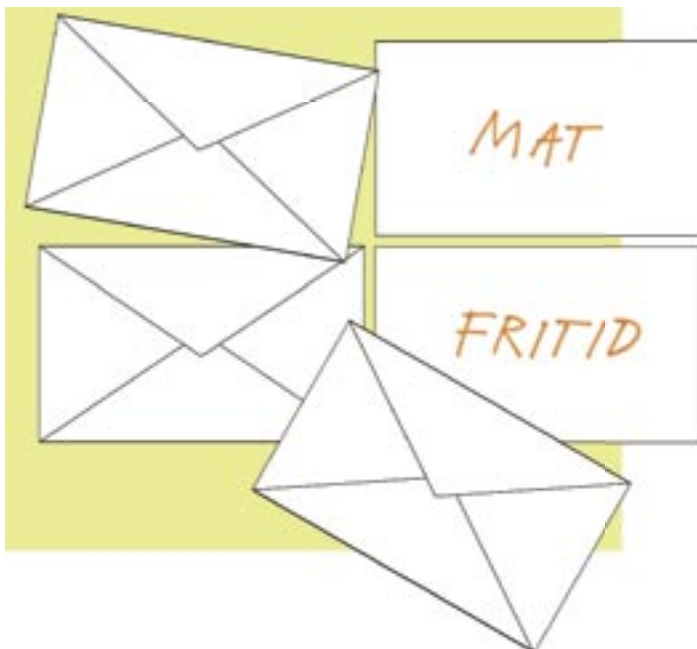


Bilden visar hur mycket du brukar ta ut i veckan.

Skriv ned vad du brukar ta ut

I programmet Min Ekonomi kan du fylla i vad du brukar ta ut t.ex. när du handlar mat.

När du handlar andra saker t.ex. kläder kan det vara bra att bestämma sig för en gräns innan man handlar.

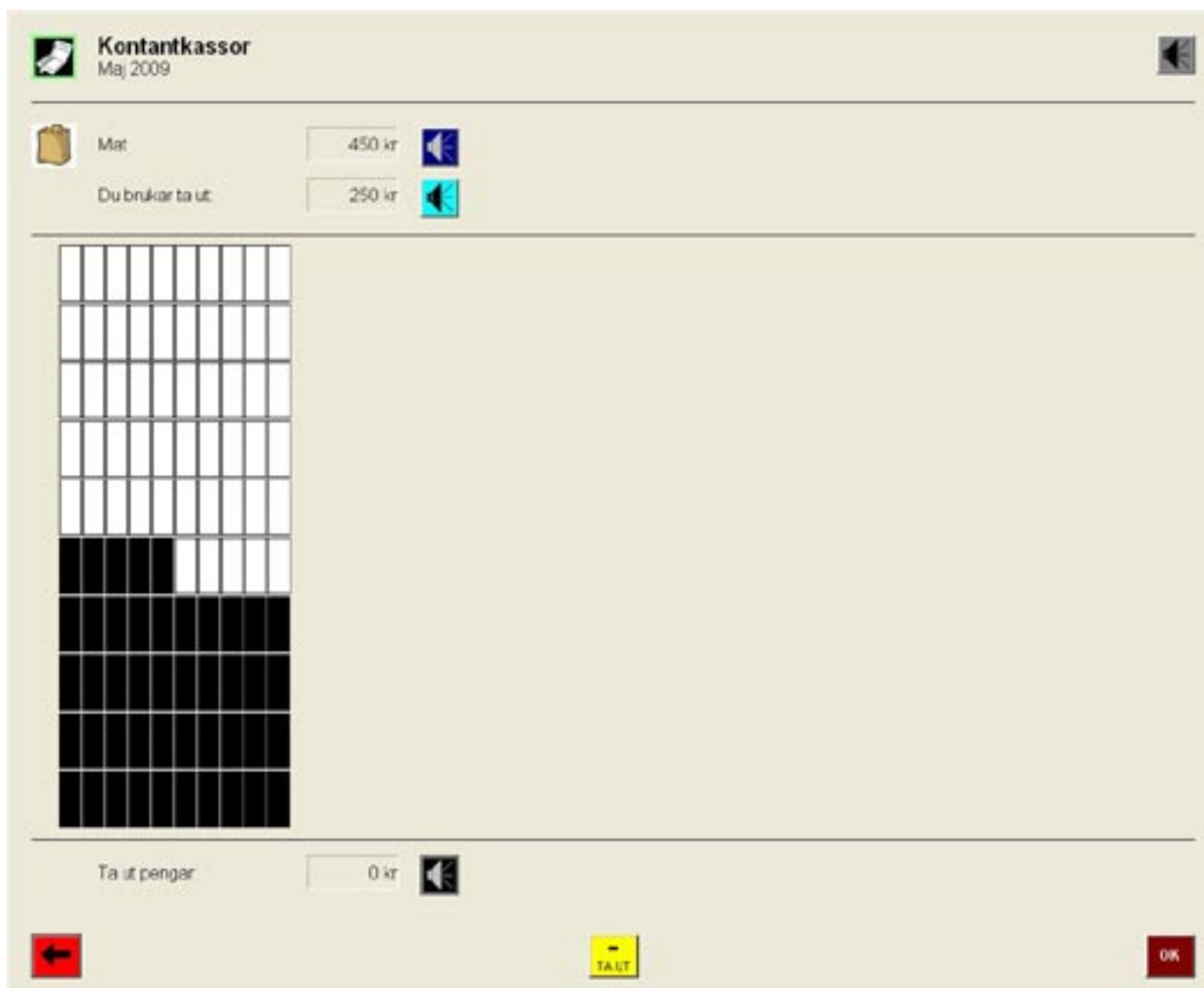


Kuvertsystemet

Om det är svårt att få en överblick vilka pengar som är till vad genom programmet kan du förvara pengarna för dina kassor i olika kuvert som du märker upp.

Se hur mycket du har kvar

Det är ofta svårt att veta hemma hur mycket man har på sitt kort. Om du bokför uttag regelbundet i programmet Min Ekonomi så kan du se hur mycket du har kvar på ditt bank- eller ICA-kort.



Bilden visar att man kan se hur mycket man har kvar på sitt matkonto i programmet Min ekonomi.



Sätt gräns för din telefontid

Ibland kan telefonsamtal framförallt till mobiltelefoner bli väldigt dyrt. Du kan spärra din telefon för alltför dyra telefonräkningar genom att i förväg sätta ett tak. Du får en påminnelse innan det bryts. Ett annat sätt är att sätta en timer. Det finns enkla äggklockor att ställa in tiden på.

Sammanfatta vad du vill göra



Tips	Åtgärd