



Ekonomi - tips

Några av de saker som krävs för att klara sin ekonomi är just de funktioner som är nedsatta hos personer med kognitiv funktionsnedsättning. Det gäller exempelvis förmågan att komma igång, organisera, skapa rutiner, automatisering, göra konsekvensanalyser och hantera sin impuls kontroll. Det är viktigt att förstå att det finns anledningar till att någon kan ha svårt att hantera sin ekonomi. Men det finns också många lösningar och sätt att kompensera för kognitiva svårigheter.

Det är viktigt att först ringa in vilka svårigheter man upplever kring sin ekonomi för att få en överblick över vad som är svårt och vilka utmaningar som finns - att kartlägga var problemen finns.

Minne, planering, struktur och rutiner är ett par centrala områden där det kan behöva utvecklas strategier och hitta hjälpmedel som kompenserar för att på så sätt få bättre förutsättningar att klara av sin ekonomi. Här är exempel på strategier och hjälpmedel som många har nytta av.

Minne:

Det finns olika strategier för att komma ihåg att betala sina räkningar. En del föredrar att ha en speciell dag i slutet av månaden då de går igenom ekonomin och betalar alla räkningar. Andra vill hellre betala räkningarna så fort de kommer för att ha det överstökad. Som med alla tips gäller det att hitta vad som fungerar för en själv. Oavsett metod så kan det vara bra att lägga in en påminnelse i kalendern om att betala räkningarna en viss dag.

- kalender
- alarm och påminnelse på mobilen
- whiteboard-tavla med påminnelse om när
- checklistor för hur
- uppmärkning i bostaden över var räkningar och viktiga papper finns



Planering:

Att göra en budget är ett bra sätt att få överblick över vilka inkomster och utgifter som finns. Det gör det också lättare att se om pengarna används till rätt saker. Det finns många olika exempel på budgetprogram och mobilappar där det går att göra en budget. Cirklar, diagram och staplar kan göra det lättare att få en överblick. Det finns en del appar och program som kan visualisera ekonomin och göra den mindre abstrakt. De flesta banker har detta som tjänst i sina bankappar och hemsidor. På Konsumentverkets webbplats finns exempel på schablonkostnader för privatekonomi som kan vara en bra utgångspunkt för att se hur mycket som är rimligt att spendera på olika saker. Den som vill sitta ner och göra budgeten tillsammans med någon kan vända sig till sin bank eller en budget- och skuldrådgivare i kommunen. För dig som har boendestöd kan du vända dig till dem.



Om en månad känns som en för lång period att överblicka kan den delas in i kortare perioder, till exempel i veckor, och dela upp både inkomster och utgifter i mindre delar för att få överblick över dem. Efter att de fasta kostnaderna är betalda kan det vara bra att dela upp de pengar som finns att röra sig med i mindre delar. Sedan kan man föra över pengar till sitt bankomatkonto exempelvis en gång i veckan.



Att betala med kort är smidigt, men för många innebär det att det görs av med mer pengar än vad hen skulle göra om hen betalade kontant. För den som behöver bättre kontroll över vart pengarna tar vägen kan det vara bra att ta ut pengarna kontant istället. Då blir det lättare att se hur mycket pengar som finns kvar och det blir lättare att se sambandet mellan inköp och hur mycket pengar som finns kvar.



Många har nytta av att ha ett särskilt matkonto där de sätter in pengar för mat varje månad, flera livsmedelskedjor har sådana kort som ofta är kostnadsfria. På så vis går det att säkerställa att det alltid finns pengar till mat även om resten av pengarna är slut.



Skapa en struktur hemma med en tydlig plats för obetalda respektive betalda räkningar och andra viktiga papper. Många hittar system med att märka upp mappar eller pärmar för att veta var allting finns.



Fler planeringstips:

- Budget (i kassabok, på papper)
- Ekonomiprogram för att göra en budget och få överblick över hur pengarna används (finns både till datorer eller mobilen)
Budgetprogram kan hjälpa till att tydliggöra ekonomin exempelvis med hjälp av staplar och diagram som ger överblick.
- Kalender i mobilen med påminnelsefunktion för att veta när räkningar ska betalas
- Veckoschema
- Uppmärkning i bostaden
- Backar, mappar och lådor för tydlig förvaring
- Checklistor för **hur**
- Whiteboard med planering av **vad** och **när**



Veckoplanering							
V.	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Rutiner

Autogiro är en bra lösning för många. Då dras pengarna automatiskt från kontot en viss dag i månaden. När pengarna dras direkt på autogiro är det viktigt att ha koll på kostnaderna så att det finns täckning på kontot. Många tycker att det är positivt att få sina räkningar på e-faktura, då slipper de leta efter brev och räkningar och vet att allt finns i inkorgen i mailen eller direkt i internetbanken.

- Autogiro (en rutin som sköter sig själv)
- Påminnelser i mobilen om när räkningar ska betalas, när posten ska gås igenom etc.

Hjälpmiddel för att få struktur och kunna visualisera sin ekonomi kan också handla om att få information och kanske gå igenom ekonomin med någon, exempelvis kompis, anhörig, boendestödjare eller god man



Det är viktigt att tänka på att det kan vara svårt att få rutiner att "sätta sig" vilket är väldigt vanligt vid kognitiv funktionsnedsättning. Det kan ta lång tid och kräva mycket arbete att få till en ny rutin.

Några tips är att:

- Arbeta med en rutin i taget. När den rutinen sitter är det dags att börja arbeta med nästa. Att inte försöka fixa alla rutiner samtidigt och på en gång ökar chansen att det lyckas.
- Involvera personer i omgivningen i rutinerna så att de kan vara ett stöd.
- Utvärdera alltid en rutin: har den gjort situationen bättre och enklare?



Mer stöd?

En del kan behöva mer stöd för att få vardagen, inklusive privatekonomi, att flyta. Det gäller kanske särskilt den som har nedsatt förmåga att organisera och få till bra rutiner. Budget- och skuldrådgivare, personliga ombud och boendestödjare är exempel på personer och funktioner som kan vara till stor hjälp för att ge individen bra förutsättningar och ökad förståelse som leder till större självständighet i vardagen och ekonomiska situationer.

Syftet är att tillsammans hitta lösningar som gör det enklare att få koll på vardagsekonomin.



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 det går också att be att få någon man inte har en personlig relation till.



Personligt ombud

Personliga ombud arbetar i första hand med personer som inte redan har etablerade myndighetskontakter och stöd från samhället. Man har rätt till ett personligt ombud om man har en långvarig psykisk funktionsnedsättning som försvårar vardagen. Många av dem som får stöd har ADHD, depression och/eller ångest. Vid en första kontakt med personligt ombud kan man beskriva hur situationen ser ut och vad det är för problem som behöver lösas. Ett personligt ombud kan hjälpa till med myndighetskontakter och vara en lots till det offentliga stödet. De kan hjälpa till att försöka lösa en bostadssituation, att ansöka om försörjningsstöd, a-kassa eller sjukpenning, att överklaga myndighetsbeslut eller hjälpa till att boka in möten med en handläggare eller med vården.



Läs mer i Kunskapsbanken:

Ekonomi

Checklista för boendestödjare (kartläggning – ekonomi)