

Konsument
verket • KO



Hur mår din ekonomi?

Här finns tips på vad du kan göra om din ekonomi inte mår så bra.

Hur mår din ekonomi?

Det kan hända att du någon gång i livet får problem med att betala dina räkningar. Att leva med ekonomisk stress är jobbigt och det påverkar ofta hälsan. Sök stöd i tid innan du hamnar i en ekonomisk situation som blir svår att hantera.

Testa dig själv!

Här kan du testa dig själv genom att ta ställning till några olika påståenden. Om några av dem stämmer in på din situation kan du ta hjälp av tipsen på nästa sida.

Jag känner mig ofta stressad över min privatekonomi och är rädd att pengarna inte ska räcka till mina utgifter.

Stämmer ☐ Stämmer inte ☐

Jag klarar vardagen genom att handla på avbetalning, kredit eller genom att låna pengar.

Stämmer ☐ Stämmer inte ☐

Jag har skulder som jag återkommande har svårt att betala av på.

Stämmer ☐ Stämmer inte ☐

Jag har dålig kunskap om vilka utgifter och räkningar jag bör prioritera om pengarna inte riktigt räcker till.

Stämmer ☐ Stämmer inte ☐

Jag har ingen att prata med när det gäller min ekonomiska situation.

Stämmer ☐ Stämmer inte ☐

Fem tips när ekonomin inte mår bra

1 Prioritera hyra, el och mat

Om pengarna inte räcker måste du prioritera. Hemförsäkring och medicin är andra viktiga utgifter.

2 Fundera över ditt bästa råd till dig själv

Vad kan du förändra för att din ekonomi ska bli bättre?

3 Kan du minska dina utgifter?

Gör en budget och få överblick över inkomster och utgifter. Information och verktyg som kan hjälpa dig hittar du på Konsumentverkets webbplats.

4 Ta kontakt med den du är skyldig pengar

Du kan kanske få en avbetalningsplan.

5 Ta hjälp!

Det är aldrig för sent att ta hjälp. Alla kommuner erbjuder budget- och skuldrådgivning som är kostnadsfri. Du kan också ta hjälp av någon annan som du litar på.

Berätta för barnen

Många vuxna vill skydda sina barn från oro och väljer därför att inte prata om ekonomiska svårigheter. Men barn är ofta mer uppmärksamma än vi tror och märker när något inte står rätt till. I sådana situationer är det vanligt att barn känner sig ensamma och tar på sig för mycket ansvar. Därför kan det vara bra att prata med barnen på ett lugnt och tryggt sätt. Förklara att det är du som vuxen som har hand om ekonomin.

Stöd för dig

Budget- och skuldrådgivning

Alla kommuner erbjuder kostnadsfri ekonomisk rådgivning. Budget- och skuldrådgivaren kan bland annat hjälpa till med att:

- Planera din ekonomi och göra en budget.
- Hantera och prioritera dina skulder.
- Ansöka om skuldsanering och ge stöd före, under och efter en skuldsanering.

Du hittar kontaktuppgifter till budget- och skuldrådgivare på Konsumentverkets webbplats eller via din kommun.

Skriv kontaktuppgifter här:

Konsumentverket

På Konsumentverkets webbplats finns stöd och information om privatekonomi som kan vara till hjälp. Där hittar du också information och vägledning om du har ett konsumentproblem.

[konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)