

Hur mår din ekonomi?

- Samtalsguide för att **våga prata pengar**. Du kan stötta genom att **se, lyssna** och **ge hopp**.

1 Inledning

Formulera en inledning som känns bra för dig. Exempelvis:

- Nu när allt har blivit mycket dyrare är det fler som mår dåligt på grund av ekonomiska bekymmer ...
- Jag träffar många som har problem med att få pengarna att räcka till ...

2 Fråga om ekonomin

Formulera en fråga som känns bra för dig. Exempelvis:

- Hur skulle du beskriva att din ekonomi mår idag?
- Hur upplever du att vardagen fungerar just nu, med tid, ork och ekonomi?
- Många vi möter tycker att det är tufft ekonomiskt ibland. Är det något du känner igen dig i?

Om personen uttrycker oro för sin ekonomi gå vidare till steg 3, 4 och 5.

3 Bekräfta

- Det är vanligt att må dåligt när man oroar sig över sin ekonomi ...
- Ekonomisk stress är jobbigt att leva med och påverkar ofta hälsan ...

5 Hänvisa

Kommunens budget- och skuldrådgivare. De ger kostnadsfri vägledning och har tystnadsplikt. Kontakta kommunen eller sök kontaktuppgifter via Konsumentverkets webbplats.

Tips! Erbjud personen att tillsammans kontakta budget- och skuldrådgivningen för tidsbokning.

Konsumentverket har stöd och information om privatekonomi på sin webbplats.

4 Ge hopp

- Det går att hitta lösningar och det finns hjälp att få. Det är aldrig för sent att söka hjälp.
- Hur känner du för att ta hjälp av någon för att ordna upp din ekonomiska situation? Alla kommuner erbjuder budget- och skuldrådgivning.