

## Om du inte klarar av att själv reda ut problemen, var inte rädd för att ta kontakt

- Ekonomi- och skuldrådgivarnas kontaktuppgifter kan du få från kommunens telefonväxel eller på Konsumentverkets webbplats på [www.kuluttajavirasto.fi](http://www.kuluttajavirasto.fi)
- Garanti-Stiftelsens avgiftsfria rådgivning för skuldsatta har öppet vardagar kl. 10.00-14.00  
tfn 0800 9 8009 eller [www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)
- Diakoniarbetarnas kontaktuppgifter får du från församlingens telefonväxel eller på [www.evl.fi](http://www.evl.fi) /den egna församlingens kontaktuppgifter
- Kontaktuppgifter till Marthaförbundets ekonomirådgivare hittar du på [www.martha.fi](http://www.martha.fi)

## Information om ekonomihanteringen:

<http://www.martha.fi/ekonomi>

<http://www.kuluttajavirasto.fi/sv-FI> > ekonomisk rådgivning och skuldrådgivning

<http://www.takuu-saatio.fi>

<http://www.kuluttajaliitto.fi/talous>

[http://www.martat.fi/neuvot\\_arkeen/rahat/](http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/rahat/)

## Kontaktuppgifter:

Arbets- och näringsministeriet /  
Delegationen för ekonomihantering

PB 32, 00023 Statsrådet

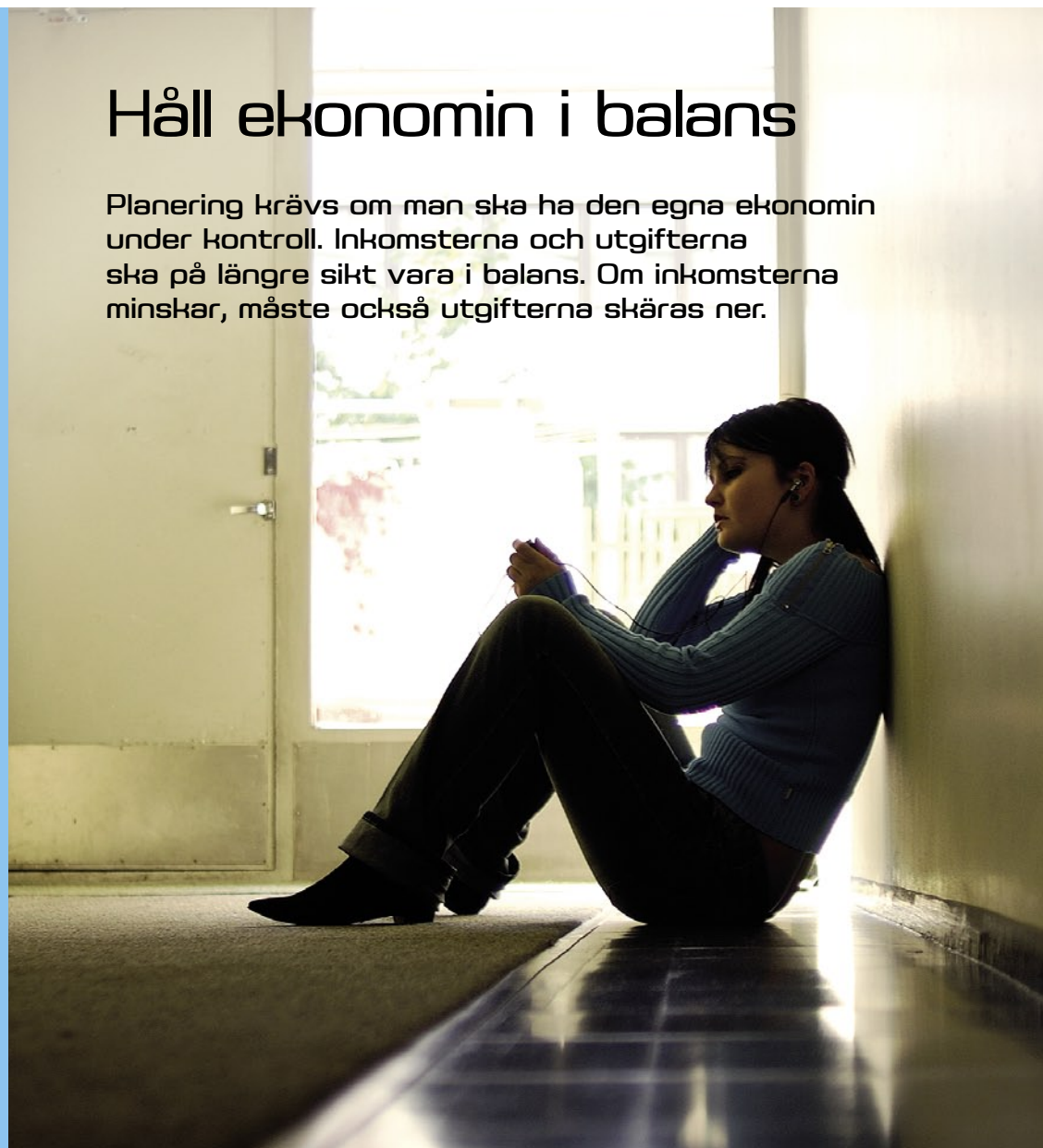
Telefonväxel: 010 606 000

Officiell e-postadress: [kirjaamo@tem.fi](mailto:kirjaamo@tem.fi)

[www.tem.fi](http://www.tem.fi)

# Håll ekonomin i balans

Planering krävs om man ska ha den egna ekonomin under kontroll. Inkomsterna och utgifterna ska på längre sikt vara i balans. Om inkomsterna minskar, måste också utgifterna skäras ner.



## Om dina inkomster minskar, red ut din ekonomiska situation

### Inkomster

- Ta reda på hur mycket du får i inkomst och i stöd av olika slag
- Ta reda på vilka slags bidrag och stöd du är berättigad till i din aktuella livssituation (arbetslöshetsdagpenning, arbetsmarknadsstöd, stöd av social karaktär, se [www.fpa.fi](http://www.fpa.fi))
- Kontrollera din skatteprocent ([www.skatt.fi/skatteraknare](http://www.skatt.fi/skatteraknare)).
- När får du nästa gång pengar in på ditt konto?  
Var beredd på att det tar tid innan bidragspengarna finns på ditt konto. Det kan ta flera veckor innan de kommer.
- Tänk ut hur länge minskningen av inkomsterna kommer att påverka din ekonomiska situation.

### Utgifter

- Vilka regelbundet återkommande utgifter per månad har du?  
Gör upp en lista över obetalda räkningar och räkningar som är på kommande. Som hjälp kan du använda t.ex. kontoutdragen från de föregående månaderna. Det finns också ett hjälpmedel på [www.martha.fi](http://www.martha.fi) som heter kassaflödesschema. Red ut alla dina skulder och hur stora avbetalningar och räntebetalningar du måste göra varje månad.

Olika slags utgifter är bl.a.

- amorteringar på skulder och skuldräntor
- hyra/vederlag och andra boendekostnader (el, vatten, försäkringar, fastighetskatt)
- nödvändiga levnadskostnader (mat, hygien, kläder)
- sjukdomskostnader, såsom stadigvarande medicinering eller regelbunden vård
- resekostnader
- underhållsbidrag
- dagvårdsavgifter (inkomstbaserade)
- telefon, tidningsprenumerationer, Internet
- hobbyer.

## Jämför inkomsterna med utgifterna

- Om du har pengar över när utgifterna har dragits av från inkomsterna, kan du vara relativt nöjd.
- Reservera ändå en del med tanke på oväntade utgifter och var också beredd på att räntorna, priset på energi och andra utgifter kan höjas.

## Om utgifterna överskrider inkomsterna, blir du tvungen att banta ned dina utgifter

- Dela in räkningarna i två högar:
  - lägg de räkningar som du knappast har någon möjlighet att påverka (t.ex. hyra) i en hög och
  - de räkningar vars storlek du kan påverka (t.ex. telefonräkningen) i en annan hög.
- Tänk efter vad du skulle kunna avstå ifrån. Diskutera läget med din familj. Om du avstår från flera små utgifter, kan du få ihop en större summa pengar (tips hittar du bl.a. på [www.martha.fi](http://www.martha.fi)).
- Om du inte klarar av att betala tillbaka ditt lån, ta genast kontakt med den som beviljat lånet. Förhandla fram en ny tidtabell för återbetalning av lånet. Räkna ut hur mycket du klarar av att avkorta ditt lån per månad, gör upp en sådan återbetalningsplan som du kan klara av.
- Ta reda på om du kan få amorteringsfria månader för dina skulder. Det är lönsammast att begära amorteringsfria perioder för de skulder som har den lägsta räntan. Det lönar sig att betala tillbaka dyra konsumtionskrediter så snabbt som möjligt.
- Det lönar sig också att slå samman flera lån till ett lån varvid kostnaderna för skötseln av lånen minskar. Det är också lättare att förvalta bara ett lån. Situationen blir inte bättre av att man tar nya konsumentkrediter eller snabbblån.
- Om du inte klarar av att betala räkningarna för de nödvändiga utgifterna, ta genast kontakt med betalningsmottagarna. Gör upp och föreslå dem en sådan återbetalningsplan som du klarar av. Förhandla fram en ny förfallodag för din räkning eller avtala med betalningsmottagaren om att du får betala räkningen i flera rater.

**Du är ingalunda den enda som är i behov av en ny betalningsplan. Överenskommelser om nya betalningsplaner är vardagsmat för betalningsmottagarna.**