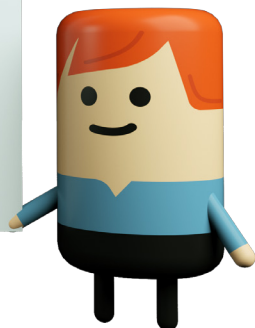


## Boka tid för besök

Ring 090—16 10 00 (vxl)  
och be att få tala med  
budgetrådgivningen.

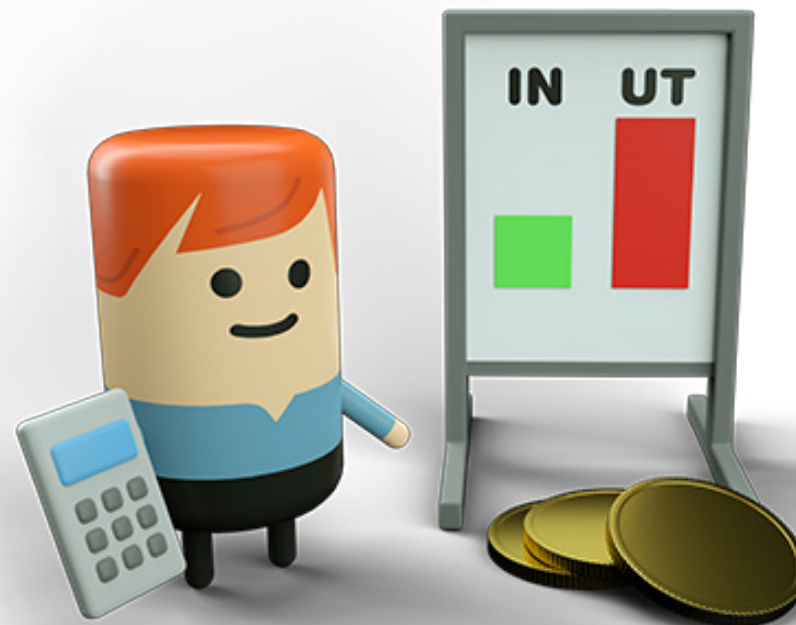


## Skanna koderna för mer information

Se filmen om hur ett besök hos  
budgetrådgivningen kan gå till.



Läs mer om budgetrådgivningen  
på webbplatsen.



## Hur får du pengarna att räcka till?

*Välkommen till budgetrådgivningen! Vi ger  
dig som bor i Umeå tips och råd för en  
stabilare ekonomi. Besöket är kostnadsfritt.*

# Välkommen till budgetrådgivningen

För att besöka oss behöver du inte ha skulder. Du kanske bara känner dig bekymrad över hur du ska få pengarna att räcka till eller har några obetalda räkningar. Budgetrådgivningen ger dig som bor i Umeå tips och råd för en stabilare ekonomi.

## Vi kan hjälpa dig med:

### Budgetrådgivning

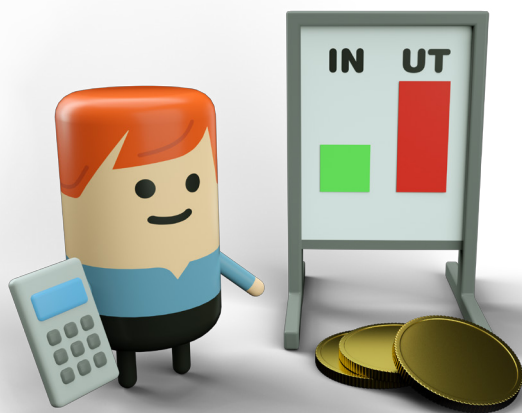
Vi ser över inkomster och utgifter tillsammans och gör en budget som sedan blir en hjälp för dig att hålla ordning på vardagsekonomin.

### Skuldrådgivning

Tillsammans hjälps vi åt att se över dina skulder och tittar på de alternativ som finns för att lösa problemen, t ex avtal med de du är skyldig pengar.

### Skuldsanering

Är du i en situation där skuldsanering är ett alternativ, då kan vi hjälpa dig med det praktiska, som t ex hjälp med ansökan och kontakterna med Kronofogden.



# Kartlägg dina utgifter och skulder

### Betala dina räkningar månadsvis

Försök att betala alla dina räkningar månadsvis så får du ett jämnare flöde i din ekonomi. Det mesta går att få på månadsräkning om du väljer autogiro, t ex elräkningar, försäkringar och andra stående utgifter. CSN-avgifter och Radiotjänst-avgifter kan du också betala månadsvis. Läs mer på [www.csn.se](http://www.csn.se) eller [www.radiotjanst.se](http://www.radiotjanst.se)



### Välj rätt sätt att betala dina räkningar

Att betala via autogiro eller via e-faktura är ett billigt och bra sätt att betala räkningar. Även internetbank och appar är ofta billigare än att betala över disk. Har du ingen dator eller smarttelefon kan du välja att betala via privatgiro. Prata med din bank om vilka alternativ som finns.

### Betala i tid

Det är viktigt att förstå konsekvenserna av vad som händer ifall man inte håller sin del av ett avtal – t ex att betala i rätt tid. Tänk efter innan du köper något eller ingår andra avtal. Betala alltid räkningarna i tid, så slipper du påminnelseavgifter och andra förseningskostnader.

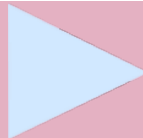
Om du får problem att betala en räkning enligt avtal, ska du kontakta den som skickat fakturan. Kanske kan ni göra en överenskommelse. På det sättet kan du möjligen undvika att kravet går vidare till inkasso och i sista hand till Kronofogden för utmätning. En skuld på 500 kr kan bli 2 000 kr när den gått hela vägen till Kronofogden.

En betalningsanmärkning är den yttersta konsekvensen av att inte betala sina räkningar i tid. Får du en sådan blir det i praktiken omöjligt att t ex hyra lägenhet, köpa el- och mobilabonnemang eller få lån.

### Har du stora skulder?

Kommer det ta många år att betala dina skulder? Då kan du ansöka om skuldsanering som gör att du har möjlighet att bli skuldfri på några år. Ansökan om skuldsanering görs till Kronofogden. Läs mer på [www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se). Om du behöver hjälp med ansökan kan du kontakta budgetrådgivningen.

## Se över dina inkomster



### Har du väldigt låg inkomst?

Du kan ha rätt till försörjningsstöd. Kontakta Socialtjänsten [www.umea.se/kontakt/socialtjansten](http://www.umea.se/kontakt/socialtjansten)

### Har du utmätning?

Anmäl rätt inkomster och utgifter till Kronofogden. Behöver du glasögon eller tandvård utöver den årliga kontrollen har du rätt till uppehåll i utmätningen. Lämna ett kostnadsförslag till Kronofogden innan du påbörjar vården eller provar ut glasögonen. Kontakta Kronofogden, [www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

### Har du pension eller sjukersättning?

Då har du möjlighet att få bostadstillägg. Har du ålderspension vänder du dig till Pensionsmyndigheten. Har du sjukersättning kontaktar du Försäkringskassan, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

### Har du sjukpenning eller sjukersättning?

Om du var anställd när du blev sjukskrivnen och din arbetsgivare hade en försäkring hos AFA, har du rätt att få en kompletterande sjukförsäkring. Detta gäller både under den tid då du har sjukpenning och om du blir beviljad sjukersättning. Du kan söka ersättningen retroaktivt. Mer information finns hos AFA, [www.afaforsakring.se](http://www.afaforsakring.se)

### Har du barn eller är du själv under 29 år?

I så fall kan det löna sig att söka bostadsbidrag. Du kan räkna ut ditt bostadsbidrag på försäkringskassans webbplats [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

### Har du barn och har separerat?

Bor barnen hos dig växelvis kan du ha rätt till underhållsstöd för växelvis boende barn. Detta är ett bidrag och därmed inget som den andre föräldern blir återbetalningskyldig för. Ansökan görs till Försäkringskassan.

### Har du vuxna barn som bor hemma?

När barnen går ut gymnasiet eller tidigast det år de fyller 18 år, upphör föräldrarnas försörjningsskyldighet. Då räknas barnen inte längre till hushållet när man t ex. söker bostadsbidrag, försörjningsstöd eller har utmätning. Därför är det viktigt att de börjar betala för sig hemma. Har barnen ingen egen inkomst kan de söka försörjningsstöd och behöver då vara inskrivna hos Arbetsförmedlingen.

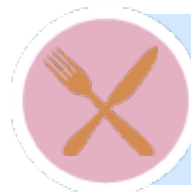


## Tips för din ekonomi



### Betala alltid hyran först, därefter elen

Utan bostad eller el blir ditt vardagsliv svårare. Prioritera därför dessa två utgifter. Har du inte pengar till hyran och el – sök hjälp.



### Andra prioriterade utgifter - mat och hemförsäkring

Förutom hyran och elen bör du prioritera hemförsäkring och mat. Hemförsäkringen skyddar dig ifall något inträffar i ditt hem (t ex. brand, stöld). Mat behöver alla för att orka med vardagen.



### Spara pengar genom att planera

Bestäm matsedlar två veckor i förväg. Gör upp inköpslistor utifrån matsedlarna så undviker du impulsköp. Köp råvaror efter säsong. Bra hjälpmedel är olika appar, t ex. Matpriskollen.



### Ha ett hållbart tänk så sparar du både pengar och miljö

Handla second-hand och håll dig uppdaterad på kostnadsfria aktiviteter. Det finns facebookgrupper där man ger bort saker och lånar ut. Många kultur- och fritidsaktiviteter är gratis.



### Får du försörjningsstöd och har skuld till CSN?

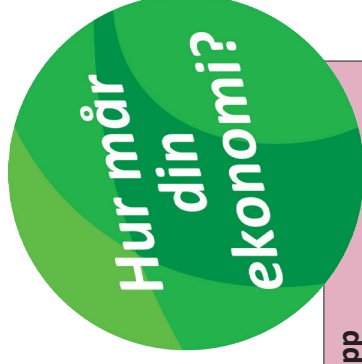
Då kan du ansöka om att få din årsavgift nedsatt till noll kronor. Be din socialsekreterare om hjälp med ansökan.



### GÖR EN BUDGET!

Budgeten är ett verktyg för dig att hålla ordning på hushålls ekonomin. På mittuppslaget finns en enkel mall för budget. Det finns också bra mallar om du söker på internet.

# Enkel månadsbudget



Sammanställ månadens intäkter och utgifter.

Exempel på intäkter	Belopp
Lön/A-kassa/aktivitetsstöd/pension	
Studiemedel	
Sjukpenning/sjukersättning	
Bostadsbidrag/bostadstillägg	
Underhållsstöd	
<b>Summa intäkter</b>	

Exempel på utgifter	Belopp
Bostadskostnad/hyra	
Hushållsel	
Livsmedel	
Uteluncher	
Försäkringar	
Studielån/bostadslån/andra lån	
Bredband/Internet	
Telefon/Mobiltelefon	
Busskort	
Bil/bränsle	
Andra transporter	
Förskoleavgift/fritidsavgift	
TV – Radiotjänst/betalkanaler	
Läkarbesök/sjukgymnastik/mediciner	
Hygienartiklar och andra förbrukningsvaror	
Träning	
Fackavgift/A-kassa	
Fritid och nöjen	
Sparande	
<b>Summa utgifter</b>	
<b>RESULTAT (inkomster minus utgifter)</b>	