

Ekonomi i vardagen

Heidi Salminen



Bild: Pixabay Steve Buissine

Målsättning

Stabil ekonomi livet ut. Att hjälpa människan att se på sina vardagliga inköp och handlingar och att utveckla dem till en mera sparsam och ekonomisk livsstil. Enkla arbetsmetoder som lämpar sig för människan i olika livssituationer. Små framsteg är bättre än stora helheter.

Arbetsätt och material

Samlingen startar alltid med en enkel lunch som man eventuellt lagar tillsammans av svinmat. Under lunchen kan man samtala om maten, hur mycket en portion kostar, etc.

I grupprummet hålls en andakt eller en bön i början.

Arbete parvis eller i små grupper då man samlas, enskilt hemma och tillsammans med diakoniarbetaren/stödpersonen.

Korta inledningar med olika teman om hur man kan spara i vardagen, planera kommande utgifter och hur man kan förbereda sig för kommande räkningar. Bjud in till gruppen en erfarenhetsexpert eller person som kan berätta och ge goda råd om hur hen har klarat sig i svåra situationer.

Bjud in eventuellt en gästande socialarbetare, skuldrådgivare eller Marthorna.

Gruppen träffas en gång i månaden, totalt 3 gånger. Enskilda träffar med diakoniarbetaren eller erfarenhetsexpert/annan stödperson 1 gång i månaden för att gå igenom kvitton och diskutera förslag till hur man kan handla på ett annat sätt.

Du behöver:

Bildkort till hjälp för att konkretisera känslor och tankar.

Infograf om utgifter. (Finns som pdf. Infograferna är utarbetade av Garantistiftelsen och Marthaförbundet)

Deltagarna får ett häfte i vilket man kan fylla i olika kategorier av utgifter, veckomatsedel, recept etc. Som botten kan man klistra in en tabell på inkomster och utgifter.

Drömmen

Lunch

Samling:

1. En kort andakt, en tanke eller en bön
2. Berätta hur ni kommer att jobba och att ni strävar till en trygg atmosfär
3. Lägg ut bildkorten på golvet. Välj en bild som passar in i tanken "Hur jag känner när jag tänker på pengar"
4. Berättelse från riktiga livet (en erfarenhetsexpert, en berättelse från en tidning)
5. Dela ut det tomma häftet. I häftet skriver ni in olika kategorier för olika utgifter. Ni kan skriva in recept och veckomatsedel.
6. Dela ut infografen om utgifter och dela gruppen i par.

Uppgift: Fundera tillsammans hur mycket det går åt till mat och till andra utgifter per månad. Jämför med infografen. Stämmer infografen med dina utgifter? Idén med uppgiften är att väcka tankar om hur mycket det går åt till vad.

7. Avsluta gruppen med bildkort utgående från tanken "Hur jag skulle vilja tänka på pengar"

Hemläxa 1: Föra "kvittodagbok" för en vecka. Spara alla kvitton under en veckas tid.

Diakoniarbetaren/stödpersonen analyserar dem och kommer med förslag hur hen kan spara. Försök förmedla känslan att meningen inte är att kritisera utan att hjälpa att se var hen kan spara.

Hemläxa 2: Skriv upp inkomster och utgifter i häftet

Diakoniarbetaren går igenom alla kvitton och gör anteckningar. Ni kan med hjälp av butikens hemsida kolla vilken motsvarande produkt som har det förmånligaste priset. Du kan också föreslå att i stället för en färdig morotssallad köper personen en påse morötter och river dem till en sallad.

Träffa personen och gå igenom kvittot och dina förslag. Ifall du har tid kan ni även gå till butiken tillsammans. Du kan ta upp frågan hurdana köksredskap personen har. Ifall redskapen är bristfälliga är det svårt att tex. riva morot.

Livet är inte alltid som på Strömsö

Lunch

Samling:

1. En kort andakt, en tanke eller en bön
2. Bildkort: Hur känner du dig när du går till butiken?
3. Inledning: Hur man kan förbereda sig för kommande räkningar och var man kan spara.
4. Matsedel: Fundera hur en matsedel kan se ut.

Vad behövs för att tallriken blir mångsidig och hälsosam?

- **Proteiner** (fisk, höna, vegetabiliska proteiner, bönor, rött kött)
- **Kolhydrater** (bröd, fullkornsspannmål, bönor)
- **Färggranna gruppen** (grönsaker, frukter och rotsaker. Kolla säsongens grönsaker och frukter!)
- **Fett** (margarin, rybsolja, nötter, frön, fisk, avokado)

Uppgift: Planera parvis en matsedel för 2 dagar. Vi använder oss av recept och butikernas rabatter.

Bildkort: Hur vill jag känna mig då jag går och handlar mat?

Hemläxa 1: Kvittodagbok. Diakoniarbetaren/stödpersonen analyserar och kommer med nya förslag. Ge beröm för minsta lilla och lyft fram de positiva och smarta köpen!

Hemläxa 2: Planera 2 - 5 dagars matsedel.

Balans - leva vidare

Lunch

Samling:

1. Kort andakt, en tanke, en bön
2. Bildkort - Hur vill jag känna mig om 6 månader?

Berättelse/föredrag/socialarbetare som svarar på frågor. Marthaförbundet kommer gärna och håller föredrag.

Uppgift: "Var vill jag vara om 6 månader, 1 år..."

1. Deltagarna får enskilt skriva ett kort till sig själv som sedan skickas till hen om 6 månader.
2. Parvis: Nu får man våga drömma. Att våga är att vara närmare sin dröm. Material: veckotidningar, sax, lim och tuschpennor. Paret gör ett collage om drömmar. Det kan vara vad som helst. Häng upp collaget på väggen. Låt deltagarna gå runt i rummet och bara titta på drömmarna. Du kan spela musik i bakgrunden.

Hemläxa 1: Föra kvittodagbok sista gången.

Hemläxa 2: Ta fram en glasburk och lägg i en slant minst en gång i veckan.