



# Övning: Identifiera dina föreställningar om pengar

---

## Mål

Du lär dig att identifiera dina föreställningar om pengar.

## Anvisning

Läs påståendena nedan. Fundera på om du känner igen dessa tankemönster.

Du kan också skriva ner föreställningar som du inte hittar i listan.

---

## Föreställningar om pengar

”Om man lever på förmåner från FPA kan man inte få ordning på sin ekonomi, eftersom man har för låg inkomst.”

– Jo, det kan man, även om det är utmanande. I slutändan är det utgifterna som avgör om man kan hantera sin ekonomi.

”Jag har för många skulder. Jag kommer aldrig att bli av med dem, så det är ingen idé att jag försöker.”

– Man kan och bör alltid utreda sina skulder. Till exempel kan Garantistiftelsen (takuusäätio.fi) hjälpa till med det.

”Min ekonomiska situation är dålig och jag orkar inte hålla koll på mina utgifter. Det är ingen idé att jag försöker, för jag skulle som bäst klara mig något så när.”

– Det första steget i att hantera sin ekonomi är att ha kontroll över utgifter och inkomster. Kan du till exempel byta jobb? Kan du skaffa en extrainkomst?

”Om jag bara skulle få högre lön och mer pengar skulle jag kunna leva lyckligt.”

– Det är sant att tillräckliga inkomster förbättrar välbefinnandet. Men goda inkomster eller stora egendomar tar inte bort behovet av att hålla koll på sina utgifter. Även personer med goda inkomster kan hamna i ekonomisk knipa. Man bör fokusera på sin egen situation och sina egna möjligheter.

”Det är jättetråkigt och pinsamt att spara!”

– Sök upp några sociala mediekkanaler som handlar om sparande. Du kan bli förvånad över hur aktuellt och intressant det är. Följ personer som har gjort engagerande innehåll om sparande. Låt dig inspireras.



”Jag vet att jag borde spara, men alla andra har massa nya saker.”

– Det är svårt att vara den som är annorlunda, om dina närstående spenderar mycket pengar. Det viktigaste är att tänka på vem du är och vilken typ av konsumtion som tar dig närmare dina mål och för ditt välbefinnande framåt.

”Jag vill inte att mina barn ska behöva lida. Jag kan inte dra ner på konsumtionen.”

– Det är sant att vissa saker och upplevelser som kostar pengar kan vara viktiga för barn. Fundera på vilka andra metoder som skulle ge ditt barn lycka, upplevelser och självsäkerhet. Vilka billiga upplevelser skulle du kunna anordna? Vad är barnen bra på? Vad skulle du kunna lära dem? Skulle du kunna satsa på skolgången och på billiga fritidsintressen? Kom ihåg att allt inte går att köpa för pengar.

### Har du föreställningar om ekonomi som du inte hittar i listan?

Vilka då? Skulle du kunna utmana dem på något sätt?