



FÖRBUNDET FÖR
MÖDRA- OCH
SKYDDSHEM

INFORMATION OM HUR DU FÅR BRA

KONTROLL ÖVER EKONOMIN

Barnfamiljens ekonomi

Graviditeten är en tid av förändring och förberedelse

NÄR EN BABY föds är det ofta en lycklig och efterlängtnad händelse. När babyn kommer omformas ofta familjens vardag, rytm och livsstil och familjens ekonomi förändras. Planering av praktiska frågor är ett sätt att förbereda sig för den nya livsfasen och familjelivet. Du har kanske tagit reda på hur föräldraledigheten påverkar inkomsterna eller beräknat hur mycket anskaffningarna för babyn kommer att kosta.

Pengar berör oss alla, oavsett inkomstnivå. Det är inte alltid lätt att prata om pengar. Den modell som vi fått i barn-
domen om hur vi talar om pengar, konsumerar och sparar skapar ofta grunden för hur vi förhåller oss till pengar som vuxna. Att bli förälder motiverar oss att fundera över penningfrågor också ur perspektivet hur vi tryggar vår egen och barnets framtid.

Graviditeten är ett bra tillfälle att stanna upp och fundera över sina egna och gemensamma förväntningar, känslor och betydelser i frågor som gäller pengar. En öppen diskussion om pengar hjälper till att minska på de värdeladdningar som hänför sig till pengar. I en familj hjälper det oss att förstå hur mycket pengar som finns till förfogande, vad pengarna används till och vilka saker och värderingar som påverkar vår användning av pengar.

Graviditeten är en särskilt bra tidpunkt för att förändra beteenden som har att göra med pengar. Denna broschyr hjälper dig att fundera över din egen situation och identifiera eventuella behov av förändring. Du kan läsa den ensam eller tillsammans med din partner.



MEDVETENHET OM FAMILJENS EKONOMI
ÄR GRUNDEN FÖR EN PLANMÄSSIG OCH HÅLLBAR
ANVÄNDNING AV PENGAR.

Prognostisering och planering ökar känslan av kontroll

VUXNAS INKOMSTER kan variera avsevärt också inom en familj. I ett parförhållande lönar det sig att senast under graviditeten komma överens om vilka utgifter som är gemensamma och hur man svarar för dem. Det är också bra att tillsammans tala om hur och på vilka grunder man i familjen fattar beslut om pengar. Gemensamma penningärenden kan ordnas på många sätt. Det är viktigt att saker och ting avtalas klart och att de gemensamma utgifterna och de kostnader som hänför sig till barnet fördelas på båda föräldrarna på ett rättvist sätt. Fördelningen av föräldraledigheten mellan båda föräldrarna stärker relationen till barnet och ökar den ekonomiska jämlikheten, och också storleken på den framtida pensionen.

Man kan på förhand förbereda sig på förändringar i vardagen och penningssituationen. Förberedelser ökar känslan av att ha saker och ting under kontroll. Du kan börja med att utreda hur föräldraledigheten på-

verkar familjens inkomster. Oftast minskar familjens inkomster åtminstone tillfälligt och samtidigt kan utgifterna öka när familjen växer. Om du fortfarande befinner dig i början av din karriär eller om era anställningar varierar, kan det vara svårare att förutse effekten. Föräldrarna får stöd när graviditeten börjar och under olika familjeledigheter. Uppdaterad information om stödperioderna, deras antal och hur man gör en ansökan får du från Folkpensionsanstalten (FPA).

Barnfamiljens utgifter varierar allteftersom barnet växer. Olika räknare och exempelbudgetar hjälper till att förutse familjens utgifter. Till exempel på Garantistiftelsens webbplats hittar du en räknare som hjälper dig att bedöma den framtida utgiftsnivån. Upprättandet av en egen budget förtydligar till vad allt pengarna ska räcka till och ökar planmässigheten. Det kan bli aktuellt att t.ex. byta bostad, skaffa bil eller teckna olika försäkringar.



EN BRA VARDAG FÖR EN BABY ÄR INTE

BEROENDE AV PENGAR.

Ju mindre babyen är, desto mindre behöver den.
Moderskapsförpackningen ger en bra start.

En baby behöver:

- En ren och trygg sovplats,
- Barnvagn eller annat redskap för förflyttning
- Blöjor och gasväv
- D-vitamin enligt anvisningarna, rådgivningsbyrån ger råd om basläkemedel för spädbarn
- Kläder, som du lätt också kan skaffa som begagnade
- Eventuella hjälpmedel för amning eller flaskor för flaskmatning och modersmjölksersättning.
- En babystol, om du rör dig med bil, babystolar kan också hyras,
- Tillbehör och leksaker som det lönar sig att skaffa efter behov och som begagnade.

Läs mer: kela.fi och martat.fi (på finska)

→ Mitä eläminen maksaa & Välttämätön, tarpeellinen, turha peli

Det lönar sig att betala utgifterna i prioritetsordning:

- boende och nödvändiga utgifter i anslutning till det, såsom uppvärmning och vatten
- mat
- läkemedel och hälsovårdsutgifter
- telefon
- kostnader för rörlighet
- betalning av skulder

Efter dessa kan du planera en budget också för andra utgifter, såsom sparande, kläder, hobbyer och umgänge med vänner. Kom ihåg att beakta andra återkommande utgifter, såsom strömningstjänster.



Lär dig använda pengar i vardagen

EKONOMISKA färdigheter är kunskaper i dagliga penningärenden. Du kan lära dig ekonomiska färdigheter när som helst i livet. När ett barn föds är det ett bra tillfälle att stanna upp och granska den egna ekonomin och konsumtionen, till exempel dina matvanor. Det första steget är att du känner till dina inkomster och dina obligatoriska utgifter och planerar din användning av pengar utifrån dem. Till ekonomiska färdigheter hör också att du funderar på vilken betydelse pengar har för dig och vad som påverkar dina konsumtionsbeslut.

*Läs mer: takuusäätiö.fi
-> Hallitse rahojasi (på finska)*

Färdigheter som gäller pengar:

- du känner till dina inkomster och hur mycket pengar du har på ditt konto,
- du känner till dina utgifter,
- du vet hur mycket du har skulder och till vem,
- du betalar räkningarna i tid,
- dina inkomster räcker till för att täcka din konsumtion,
- du förutser framtida utgifter och inköp,
- du sparar så att du har en buffert,
- du känner till de faktiska räntorna och kostnaderna för olika delbetalningar och skulder,
- du känner till risker i anslutning till krediter, snabblån och informella skulder,
- du kan vid behov söka hjälp i tillräckligt god tid.

ÄVEN SMÅ ÅTGÄRDER SOM HJÄLPER DIG

ATT KONTROLLERA DIN EKONOMI

GER EN UPPLEVELSE AV FRAMGÅNG.

Små val har betydelse

VÅRT FÖRHÅLLANDE till pengar uppstår i den miljö vi lever i. Pengar är på många sätt förknippade med värderingar, attityder och vår verksamhet. Vår konsumtion styrs av många faktorer, till exempel familjebakgrund, vanor, känslor och förnuft, begär, lätthet, pris och sociala medier. Intryck från vår omgivning kan öka vårt behov av att konsumera.

Som förälder kan det vara svårt att urskilja vilka inköp som är nödvändiga, särskilt som marknadsförarna skickligt utnyttjar vår vilja att välja det som är bäst för barnet.

När du shoppar är det bra att stanna upp en stund och fundera om du verkligen måste köpa eller om det bara är ett övergående begär. Genom medvetna val kan du använda pengarna till saker som är viktiga för dig själv.

- Undvik onödiga inköp. Samtidigt fungerar din vardag lättare när du har färre saker. Byt, låna eller hyr saker i stället för att köpa. Många av inköpen under babytiden behövs endast en kort tid.
- Du kan variera leksaker genom att byta dem med bekanta. Om du funderar på ett större inköp kan du först låna saken innan du köper den själv.
- Börja med små steg, med de val som är enklast för dig. För någon kan det vara lättast att kontrollera matinköpen och minska svinnet, någon annan kan börja med att konkurrensutsätta elavtalet och minska elförbrukningen.
- Du kan påverka matkostnaderna genom att välja baslivsmedel och köpa säsongens grönsaker.

Hållbar konsumtion sparar pengar och miljö

MAN KAN INTE TALA OM ekonomi och konsumtion utan att beakta miljöperspektivet. För att trygga förutsättningarna för kommande generationer måste vi konsumera måttligare. Det behövs en allmän ändring i tänkesättet så att vi lär oss att konsumera måttligt. En konsumtion som beaktar miljön hjälper till att göra rimliga inköp och att uppskatta saker som vi gör tillsammans.

En eftertänksam konsumtion är bra för både den egna ekonomin och miljön. Det sparar också tid: du sparar tid när du inte behöver hålla reda på, städa, underhålla och tvätta inköpta varor.

I synnerhet i fråga om det första barnet gör man ofta inköp av engångsnatur, och om sakerna köps som nya kan totalsumman bli stor. Genom att gynna

återvinning kan man spara på naturen och minska kostnaderna. Särskilt små barns kläder är i gott skick också när de köps som begagnade, eftersom de används endast några månader. Det lönar sig inte att slösa pengar på att köpa nya kläder.

*Läs mer:
martat.fi -> lapsiperheet
(på finska)*

DU KAN REDAN FÖR EN BABY

BE ATT FÅ GÅVOR SOM ÄR UPPLEVELSER

ELLER PENGAR FÖR EN HOBBY.



Beredskap och sparande

SPARANDE är ofta ett bra sätt att förbereda sig på inkomstförändringar eller på barns födsel. Om den ekonomiska situationen är stram redan före graviditeten, kan det vara omöjligt att spara. Redan att få pengarna att räcka till hela månaden eller om man känner till sina utgifter eller vet förfallodagarna för fakturorna, kan man få en ökad känsla av kontroll.

Förutseende av vardagen och planmässighet sparar pengar och tid. När pengar och tid sparas minskar belastningen på vardagen. En alltför sträng plan kan vara stressande, så lämna också utrymme för flexibilitet. Även små framgångar belönar. När du planerar din ekonomi kan du kanske också förverkliga dina drömmar.

*Läs mer: takuusaatio.fi →
hallitse rahojasi (på finska)*

Så här samlar du en buffert för vardagen:

- Ett hemförråd är den första lilla bufferten i vardagen. Det betyder att du hemma har mat och förnödenheter som behövs i det dagliga livet och som finns lagrade hemma för överraskande situationer. I en barnfamilj ger ett hemförråd en smidigare vardag.
- Du kan inleda sparandet med olika metoder för mikrosparande, såsom en sparfunktion som kan kopplas till ett betalkort. Även en liten summa ger trygghet.
- Tänkesättet "betala först till dig själv". Sätt först ett litet belopp av inkomsterna som du beslutat om t.ex. på ett separat konto och gör upp en budget för resten.
- Fundera vad som kan motivera dig att spara. Du kanske vill göra ett större inköp, eller du kanske stressar mindre om du vet att du har en besparing.



DET BEHÖVS ÄVEN

GLÄDJE I VARDAGEN.

Framförhållning minskar oron för förändringar i livet

TILLRÄCKLIGA INKOMSTER ger förutsägbarhet och säkerhet i vardagen, medan små eller varierande inkomster kan öka osäkerheten och stressen. Bekymmer och stress i samband med pengar är vanliga, och att ensam bemöta bekymren ökar ångesten.

Förändringar i livet, till exempel när man blir förälder eller när ett förhållande upphör, ökar den ekonomiska oron. Oron kan gälla huruvida man kan trygga anskaffningar eller hobbyer som barnet behöver och i värsta fall om pengarna räcker till för mat, boende eller hälsovårdsutgifter. Till exempel kan sjukhus- och poliklinikavgifter under graviditet och förlossning ge upphov till överraskande summor.

Pengar kan också vara ett sätt att reglera olika känslor. Minnen av utanförskap

eller fattigdom i den egna barndomen kan vakna till liv, och man vill därför ge barnet så mycket som möjligt. Shopping eller penningspel kan också vara ett sätt att känna välbehag eller undvika svåra känslor. Det lönar sig att söka hjälp genast när man oroar sig över sin egen eller en familjemedlems användning av pengar.

Om oron för ekonomin är stark eller ihållande, tär den på resurser som behövs för att ta hand om babyn. Redan en liten baby förnimmer föräldrarnas oro och atmosfären i hemmet. En kontinuerlig stress minskar välbefinnandet hos vuxna och barn. Nära relationer, vardagliga rutiner och framförhållning bidrar till att minska stressen.

Läs mer: vauvaperhe.fi -> [vauvapysäkki stressin hallintaan](#) (på finska)

A pregnant woman in a teal dress is shown from the side, holding a spiral-bound notebook. In the foreground, a clear baby bag is filled with various items, including a baby bottle, a pink sock, and other baby supplies. The background is softly blurred, showing a plant and a wooden surface.

TRÄNING I ATT REGLERA

KÄNSLOR OCH STRESS

STÖDER OCKSÅ HANTERINGEN

AV EKONOMIN.

Ekonomiska svårigheter kan övervinnas

EKONOMISKA PROBLEM och skuldproblem berör många olika slags familjer i olika ekonomiska situationer och livssituationer. Svårigheterna kan bero på många olika orsaker, till exempel familjens små eller oregelbundna inkomster, stora boendeutgifter, plötslig sjukdom som drabbat dig, ditt barn eller din partner, skilsmässa, spelberoende eller missbruk av berusningsmedel eller oförmåga att hantera pengar. Vår nuvarande konsumtionsorienterade kultur lockar oss att konsumera, och det finns också många olika kredit- och avbetalningsalternativ. Det är lätt att obemärkt hamna i en skuldspiral.

*Läs mer: takuusaatio.fi
-> selviydy veloistasi (på finska)*

Om du oroar dig för dina ekonomiska problem, fundera inte ensam på dem. Ouppklarade frågor tynger sinnet, och problemen börjar snabbt växa. Långvariga ekonomiska bekymmer förbrukar också resurser, vilket gör att föräldraskapet och vardagen i familjen kan kännas tungt. Detta påverkar också barnen. Det lönar sig att söka hjälp i tid.

Det finns sällan snabba lösningar på ekonomiska problem och skuldproblem. Även små steg för att få kontroll över den egna ekonomin kan dock avsevärt minska den belastning som beror på ekonomiska problem. Man kan alltid göra något. Till slut är det möjligt att övervinna också stora ekonomiska problem och skuldproblem.



Sök hjälp vid ekonomiska svårigheter om

- hyresbetalningen släpar efter eller du redan har hyresbetalningar som förfallit,
- upprepade gånger har svårt att betala räkningar senast på förfallodagen,
- köper mat eller andra grundläggande behov på kredit, efter som du inte har tillräckligt med pengar på kontot,
- du lånar ofta pengar av närstående,
- du har flera krediter eller avbetalningar som du har svårt att betala tillbaka i tid.

OM DE EKONOMISKA PROBLEMEN OROAR DIG,

FUNDERA INTE ENSAM PÅ DEM.

DET LÖNAR SIG ATT SÖKA

HJÄLP I TID.



Ekonomisk jämlikhet skapar trygghet för hela familjen

NÄR BARNET FÖDS och den ena föräldern stannar hemma för att vårda barnet förändras familjens ekonomi i allmänhet och inkomstskillnaderna ökar. Därför är det viktigt att diskutera den ekonomiska jämlikheten och kostnaderna för barnens utgifter redan på förhand.

Penningfrågor är ett typiskt ämne för meningsskiljaktigheter i familjer och konflikter i anslutning till dem blir oftare allvarligare och mer hotande för relationens välbefinnande än andra konflikter.

Ekonomiska frågor kan också bli ett verktyg för kontroll och våld. I varje förhållande upplever man små meningsskiljaktigheter om pengar, men den extrema formen av penningkonflikter

är ekonomiskt våld, där den ena parten i förhållandet har som mål att försvaga sin partners ekonomiska situation och självständighet och försöker kontrollera partnern genom pengar. Det handlar då om ekonomiskt våld, som ofta börjar sakta och obemärkt.

Om den ekonomiska jämlikheten och säkerheten i parförhållandet gör dig betänksam lönar det sig att söka diskussionshjälp i tid innan situationen förvärras. Du kan få hjälp av öppenvårdstjänster inom våldsarbetet i nära relationer.

I din situation kan du också få hjälp från ekonomi- och skuldrådgivningen, genom en rättshjälpsbyrå eller en advokat samt genom socialarbetet eller ett kriscenter.

Läs mer: taloudellinenvakivalta.fi/se

A close-up photograph of a man with a beard and tattoos, smiling and holding a baby. The man is looking down at the baby, who is looking up at him. The man has a ring on his finger. The background is blurred.

Olika former av ekonomiskt våld:

- Kontroll i anslutning till pengar är att den ena partnern kontrollerar familjens penninganvändning till exempel genom att ensam besluta om anskaffningar och semesterresor eller på något annat sätt försöker utöva makt med hjälp av penningärenden.
- Ekonomiskt utnyttjande är till exempel att den ena partnern tar lån/snabblån med den andra partnerns personuppgifter eller kontrollerar betalningsmedlen.
- Ekonomiskt våld efter en separering är till exempel att vårdnadstvist drar ut på tiden eller att underhållsavgifter inte betalas.
- Störning av arbete eller studier.

DET EKONOMISKA VÅLDET ÄR

MINDRE UPPMÄRKSAMMAT UPPMÄRKSAMMAT

OCH MER OKÄNT ÄN ANDRA FORMER AV VÅLD.

REDAN MEDVETENHETEN OM FENOMENET

BIDRAR TILL ATT FÖREBYGGA DET.



DET LÖNAR SIG ATT SÖKA HJÄLP

I PENNINGÄRENDEN I ETT SÅ TIDIGT

SKEDE SOM MÖJLIGT.

Du kan få hjälp vid ekonomiska svårigheter

EKONOMISKA PROBLEM är vanligare än man tror, men man talar alltför litet om dem. Oviljan att prata om dem beror ofta på känslor av skam, skuld och rädsla. Ett gott liv består av många faktorer, men i ett konsumtionssamhälle kan man inte förbise att pengarna har en stor betydelse för välbefinnandet.

Att tala öppet om pengar förebygger problem. Förmågan att sköta sin ekonomi är en färdighet som man kan öva hela livet. Det är inte alltid möjligt att lösa ekonomiska svårigheter på egen hand. Det lönar sig att söka hjälp i penningärenden i ett så tidigt skede som möjligt.

Hjälp anonymt på webben

Garantistiftelsens chatt Kysy rahasta
Förbundet för mödra- och skyddshem
chatt för spädbarnsfamiljer, hjälp mot
våld, missbruksproblem och skilsmäs-
sor i spädbarnsfamiljer
nettiturvakoti.fi
vauvaperhe.fi
taloudellinenvakivalta.fi

Hjälp med låg tröskel

Förbundet för mödra- och skyddshem
Ekonomirådgivningen
Takuusäätiö
Församlingarnas diakoniarbete
Martat
Hope rf. och andra organisationer
Organisationer som ger mathjälp
Patientorganisationer för insjuknade
och anhöriga

Myndighetshjälp

Ekonomi- och skuldrådgivning
FPA
Rättshjälpsbyrån
Det regionala vuxensocialarbetet

EN BABY MEDFÖR FÖRÄNDRINGAR I FAMILJENS EKONOMI.

DET LÖNAR SIG ATT PRATA OM PENGAR.



Förbundet för mödra- och skyddshem
Projektet Stressistä säätelyyn (2020–2022)

Viola – väkivallasta vapaaksi ry
Vaasan ensi- ja turvakoti – Vasa mödra- och skyddshem ry
Projektet Känn det ekonomiska våldet (2021–2024)



 **Takuusäätiö**

