



Lowells rapport om
Ekonomisk ohälsa

Innehåll

Vd-ord	3
Inledning	4
Ekonomisk ohälsa, vad innebär det?	5
En trygg privatekonomi är en viktig grundsten för hälsa och välbefinnande	6
Tysthetskultur bidrar till att öka stigmatiseringen rörande bristande privatekonomi	8
Tre av tio låginkomsttagare känner hopplöshet inför sin ekonomiska situation	11
Sociala medier driver konsumtionshets	12
Ylva Yngveson och Elin Helander	14
Avslutande råd	15
Hjälplinjer	15

Om undersökningen

Rapporten baserar sig på resultat från en undersökning på temat ekonomisk ohälsa. Undersökningen genomfördes av analysföretaget Demoskop under februari 2019. Metoden för undersökningen är en slumpmässigt rekryterad internet-panel baserad på 1 016 intervjuer.

Uppdatering november 2019

Uppdaterad version med nytt vd-ord från Lowells nordiska vd Johan Agerman samt kommentarer från Tove Widemar Gerdin, kommunikationsansvarig Lowell Sverige.



Vd-ord

Vi på Lowell drivs av missionen att få krediter att fungera bättre för alla. Vi har en viktig roll som rådgivare för att hjälpa människor tillbaka till en tryggare ekonomi och ett liv utan skulder. Samtidigt möjliggör vi för företag att expandera, genom att säkerställa ett stabilt och positivt kassaflöde. På så vis har vi en viktig funktion i en modern samhällsekonomi – för företag, för individer och för hela samhället.

Varje dag har vi kontakt med människor i svåra ekonomiska situationer. Människor vars liv, relationer och välmående påverkas av att privatekonomin tillfälligt eller mer permanent hamnat utom kontroll. Det har givit oss stor förståelse för vilken betydelse privatekonomin har för att skapa trygghet – eller tvärtom, en källa till otrygghet och oro.

För att bli ännu bättre i vår strävan att hjälpa människor tillbaka till en hälsosam ekonomi, ville vi lära oss mer om svenskarnas konsumtionsmönster och upplevda ekonomiska trygghet. Därför började vi under 2017 att genomföra kvartalsvisa undersökningar tillsammans med Demoskop. Undersökningen har namnet Betalningsindikatorn och den ger oss kontinuerligt nya insikter och perspektiv om privatekonomins betydelse för vårt välmående. Utifrån Betalningsindikatorn väcktes tanken att göra en djupare analys av hur privatekonomin påverkar hälsan, såväl fysiskt som psykiskt. Inte bara bland människor som har en utsatt ekonomi, utan för samhället i stort. Resultatet blev Lowells rapport om ekonomisk ohälsa. Rapporten och Betalningsindikatorn är tillsammans viktiga delar i vårt uppdrag att lyfta privatekonomiska frågor.

Under de senaste åren har ämnet psykisk ohälsa rönt stor uppmärksamhet i såväl media som den större samhällsdebatten. Detta är både bra och viktigt eftersom problematiken ger effekter på såväl individ- som samhällsnivå. Enligt Folkhälsomyndigheten ökar den psykiska ohälsan i Sverige, och är numera att betrakta som en folksjukdom. Framför allt barn och unga mår sämre psykiskt och allt fler sjukskriver sig på grund av psykiska besvär. För den enskilde individen kan vägen tillbaka vara lång och svår, samtidigt som ökningen av psykisk ohälsa påverkar samhällsekonomi negativt.

I den här rapporten belyser vi de konsekvenser som ekonomin har på vår hälsa och välmående. Vi vill med det här arbetet

starta en dialog och uppmana individer, företag och samhället i stort att ta privatekonomisk stress och konsumtionshets på allvar, även som en del i den pågående debatten om psykisk ohälsa. I rapporten kan ni också läsa Ylva Yngvesons och Elin Helanders kommentarer om de slutsatser som går att dra utifrån undersökningen. Ylva är privatekonomisk analytiker och krönikör med bakgrund från både Swedbank och Sparbankerna. Elin är kognitionsvetare och arbetar som forskningschef på spar-appen Dreams.

En modern ekonomi förutsätter krediter och lån, men det måste ske på ett ansvarstagande sätt och med parter som tillsammans ser till att minska risken för alla inblandade. Konsumtionshets och stundtals oansvarig kreditgivning kan snabbt dränera människors ekonomi, särskilt om det sker i samband med omvälvande livshändelser och kriser. Detta kan i sin tur leda till en negativ spiral som riskerar att påverka såväl relationer som psykisk och fysisk hälsa. Fler behöver ta ansvar för att våga delta i diskussioner om tabubelagda ämnen såsom skuld, små marginaler och ohållbara krav på konsumtion. Detta är vårt bidrag till ett första steg på vägen.



Johan Agerman
Vd, Lowell Norden

¹ Psykisk ohälsa och suicidprevention. Lägesrapport 2018. Folkhälsomyndigheten.

Länk: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/49e2c585bddc480798d89683650ca67d/psykisk-halsa-suicidprevention-lagesrapport-2018-19006.pdf>

² Folkhälsomyndighetens hemsida. Folkhälsomyndigheten.se – om folkhälsomyndigheten/om – folksjukdomar. Rubrik: Vad är en folksjukdom?
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/om-folksjukdomar/>



Inledning

De flesta av oss har någon typ av lån eller kredit, såsom studielån, bostadslån eller billån. I grunden är detta inte problematiskt utan snarare en förutsättning för att leva i en modern ekonomi. Men i de fall som dessa lån och krediter leder till att människor skuldsätts på ett ohållbart sätt, som resulterar i överskuld-sättning³, är det mycket problematiskt såväl för individen som för samhället och riskerar att få långtgående konsekvenser.

Både Socialstyrelsen och Riksrevisionsverket konstaterar i två separata rapporter att konsekvenserna av överskuld-sättningen kan bli katastrofala. Den psykiska påfrestning som det innebär riskerar att leda till depression, ångest, självmord och hjärtsjukdomar⁴.

Risken för att drabbas av sjukdomar såsom cancer, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar är dubbelt så stor inom gruppen överskuld-satta som i samhället i stort, och självmords-frekvensen är hela tio gånger så hög.⁵

Socialstyrelsen konstaterar att marginalisering och stigmatisering av ekonomiska problem leder till ökad isolering från samhället. Även barn som lever med föräldrar i överskuld-satthet kan drabbas svårt. Studier visar att många är väl medvetna om situationen som familjen befinner sig i, och att de ofta oroar sig och åsidosätter sina egna behov för att stötta föräldrarna.⁶

Kostnaderna för individen och dennes familj är enorma, men det är också samhällets kostnad för överskuld-satthet. Riksrevisionens utredare visar på en total kostnad för samhället

om drygt 200 miljarder kronor.⁷ Det motsvarar fyra av statens årsbudgetar för rättsområdet, eller två och ett halvt års stats-budget för hälso- och sjukvård.⁸

Fler och fler hamnar i ekonomiska trångmål varje år. Kronofogden rapporterade så sent som i januari 2019 att trots rådande högkonjunktur återfinns fler krav än någonsin hos myndigheten. Ökningen kan ses i samtliga åldersgrupper men särskilt bland unga vuxna mellan 18 och 25 år och bland pensionärer.⁹ Allt fler personer över 80 år får även sin allra första skuld hos Kronofogden, och pensionärer har dubbelt så stora skulder som personer under 65 år.¹⁰

Sambandet mellan ekonomi och ohälsa är starkt och välkänt. Trots att den psykiska ohälsan breder ut sig och har blivit en av våra vanligaste folksjukdomar är det få som pratar om vikten av att bromsa skuldsättningen, främja hållbar konsumtion och hälsosam kreditgivning, som viktiga pusselbitar för att förbättra den psykiska hälsan i Sverige.

Med denna rapport vill vi bidra till att bredda diskussionen om vikten av en hållbar och stabil privatekonomi. Vi vill också öppna en tabubelagd diskussion om skulder samt belysa sambandet mellan psykisk ohälsa och ohållbara konsumtions-mönster och små marginaler.

³ Kronofogdens definition av överskuld-satt "Överskuld-satt är den som själv upplever sig ha ständigt återkommande problem med att inte kunna betala alla sina räkningar".

⁴ RIR 2015:14 "Överskuld-sättning – hur fungerar samhällets stöd och insatser?" Sid. 21

⁵ Ibid.

⁶ Barn till överskuld-satta. Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013.

Länk: <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19112/2013-5-49.pdf>

⁷ Bilaga till Riksrevisionens granskningsrapport: Överskuld-sättning – hur fungerar samhällets stöd och insatser?

Länk: <https://www.riksrevisionen.se/download/18.78ae827d1605526e94b2db65/1518435497252/Bilaga1.pdf>

⁸ <https://www.regeringen.se/sveriges-regering/finansdepartementet/statens-budget/statens-budget-i-siffror/>

⁹ Kronofogdens pressmeddelande från 31 januari 2019. Trots högkonjunktur – fler krav än någonsin hos Kronofogden. Länk: <https://www.kronofogden.se/78308.html>

¹⁰ Kronofogdens pressmeddelande från 8 april 2019. Många äldre har fastnat hos Kronofogden. Länk: <https://www.kronofogden.se/79158.html>



Ekonomisk ohälsa, vad innebär det?

I denna rapport väljer vi att definiera ”ekonomisk ohälsa” som det tillstånd då den privatekonomiska situationen påverkar livskvaliteten hos individer negativt.

På följande sidor redovisar vi de huvudsakliga resultaten från vår undersökning om ekonomisk ohälsa. Vi har även tagit hjälp av två experter för att få deras syn på resultaten i rapporten. För en mer utförlig presentation av våra externa experter Ylva Yngveson och Elin Helander, se sidan 14.



En trygg privatekonomi är en viktig grundsten för hälsa och välbefinnande

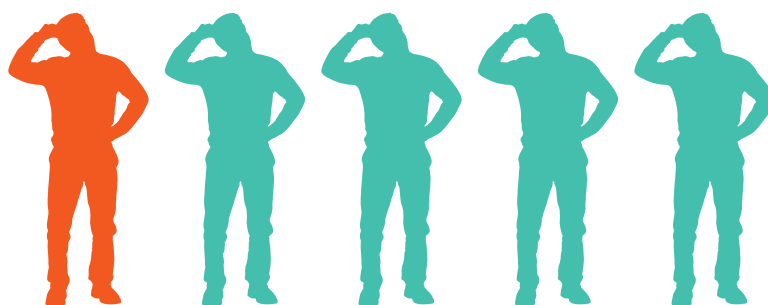
Sambandet mellan överskuldsättning och såväl psykisk som fysisk ohälsa är välkänt och går att läsa mer om i inledningen av denna rapport. Man behöver dock inte vara överskuldssatt för att privatekonomin ska leda till negativa konsekvenser för välbefinnande och hälsa.

– Inom hjärnforskningen har man i flera år vetat om att pengastress påverkar vår hjärna. Att vara stressad över pengar dränerar vår hjärna på energi och försämrar temporärt vår förmåga att fatta strategiska beslut. Om man tänker på skuldsättning från det här perspektivet blir det otroligt viktigt att göra något åt det, säger Elin Helander, forskare och författare till boken Hjärnkoll på pengarna.

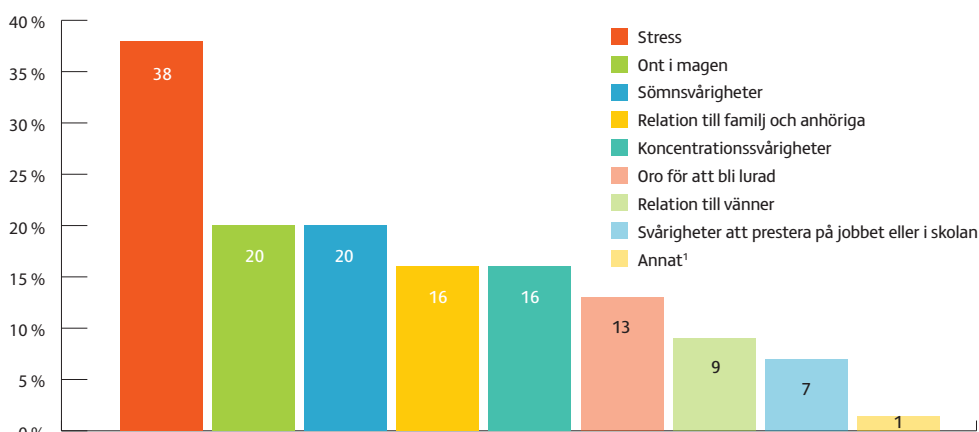
En av fem svenskar uppger att deras privatekonomiska situation påverkar deras livskvalitet negativt. Det motsvarar var femte människa du möter på gatan, i lunchrummet eller på

bussen på väg till jobbet. En av fem som alla vittnar om att deras privatekonomi påverkar livet negativt så till den grad att deras livskvalitet försämras.

Då resultaten bryts ner på åldersgrupp framkommer det att 24 procent av personer i åldrarna 18–34 år säger detsamma. Den vanligaste formen av negativ hälsopåverkan är stress, ont i magen och sömnsvärigheter. Hela 12 procent av det totala urvalet i undersökningen uppger att det orsakar dem stress. Sammantaget uppger nästan en av tio svenskar att det påverkar deras relationer till familj, vänner eller anhöriga.



En av fem svenskar uppger att deras privatekonomiska situation påverkar deras livskvalitet negativt.
De vanligaste symptomen och konsekvenserna skildras i stapeldiagrammet nedan.



¹ Exempel på annat är: måste arbeta trots skada eller sjukdom eller borde ha gått i pension

– Det har länge pratats om "Fuck Off-pengar", en större buffert, för framför allt kvinnor. Det kan vara ett högt satt mål. Men för att öka graden av trygghet och frihet så behöver alla, kvinnor som män, åtminstone ha "Worry Off-pengar", ett mindre sparande, säger Ylva Yngveson, privatekonomisk analytiker och krönikör.

Hur mycket du tjänar spelar en avgörande roll för hur du ser på privatekonomins påverkan på livskvaliteten. Bland dem med lägre inkomst¹¹ uppger 40 procent att de upplever att privatekonomin har en negativ påverkan på livskvaliteten. Bland dem med högre inkomst¹² upplever sex procent detsamma.

– De konsumtionskrav som människor möter i sin vardag idag gör att även personer med relativt sett höga inkomster möts av en ökad press och stress och därmed upplevd försämrad livskvalitet, säger Ylva Yngveson. Man bygger in ökad konsumtion när lönen stiger. Med hög konsumtion följer större sårbarhet. Egentligen ökar behovet av marginaler och buffertar, men de pengarna är troligen redan omsatta.

"Vi bygger vår identitet genom konsumtion"

Elin Helander konstaterar att vi bygger vår identitet genom konsumtion: – Jag visar vem jag är genom vad jag har på mig,

var jag väljer att åka på semester eller om jag väljer att gå ut och äta. Detta, i kombination med reklam som når oss överallt – till exempel när vi ligger i sängen och scrollar i sociala medier – är två starka orsaker till att vi överkonsumerar fast vi egentligen inte vill.

Stress är den vanligaste negativa inverkan som privatekonomin har på livskvaliteten. Av de som anger att de upplever att privatekonomin har en negativ inverkan, uppger sju av tio att det orsakar dem stress. Sammantaget svarar hela tre av fyra att symptomen som de upplever är koncentrationssvårigheter, oro, stress, ont i magen eller sömnsvårigheter.

Tove Widemar Gerdin, kommunikationsansvarig på Lowell, menar att privatekonomins betydelse för vårt välmående behöver få ett större utrymme i debatten om den ökande psykiska ohälsan i samhället. Vi måste bryta stigmatiseringen och vara öppna med vilken påfrestning det innebär att leva med en ansträngd ekonomi med små marginaler.

Ylva Yngveson menar att det är viktigt att påpeka att problemen kan vara antingen orsak eller verkan – är man sjuk, fysiskt eller psykiskt, så riskerar man även en sämre privatekonomi och därmed ett försämrat sjukdomstillstånd. Men en dålig ekonomisk situation kan även få tidigare friska människor att bli sjuka. Det är förstås viktigt att på individuell basis reda ut vad som orsakat vad.

¹¹ I den demografiska undersökningen utförd av Demoskop definieras lägre inkomster som en årsinkomst som är lägre än 250 000 kronor.

¹² Över 500 000 kronor per år.

Tysthetskultur bidrar till att öka stigmatiseringen rörande bristande privatekonomi

Att befinna sig i en utsatt ekonomisk situation är mycket påfrestande såväl för den enskilde individen som för hela familjen. Att det finns en stigmatisering i dagens samhälle kring människor som lever med ekonomiska svårigheter gör att känslan av isolering och utanförskap växer.

Rapporten lyfter fram två aspekter som visar på stigmatiseringen av ekonomiskt utsatta. Dels så anser varannan person, 52 procent, att det tyder på dålig karaktär att finansiera sin överkonsumtion genom lån¹³, och dels säger nästan lika många, 45 procent, att en bristande koll på ekonomin tyder på dålig karaktär. Men det är inte bara personer från utsidan som dömer – i totalen ingår även de som själva har lån utan säkerhet, och av dessa uppger 45 procent att det tyder på dålig karaktär

”Pengar är starkt förknippat med oss som personer”

– Pengar är starkt förknippat med oss som personer. Har jag inte pengar så är det mitt fel och jag är rädd att kanske uppfattas som slarvig. Därför undviker vi att prata om vår brist på pengar. Det är synd, eftersom en anledning till att så många hamnar hos Kronofogden, är att de inte vågat berätta om sina problem och be om hjälp i tid, säger Elin Helander.

Hand i hand med skuld och skam över en utsatt ekonomi går oviljan att tala om ämnet. Bland personer med låg ekonomisk trygghet uppger 43 procent att de i stor utsträckning anser att privatekonomi är genant att prata om. Bland de med lån utan säkerhet uppger hela 32 procent detsamma. Bland motsvarande andel svenskar i allmänhet uppger 19 procent att de i stor utsträckning anser att privatekonomi är genant att prata om.

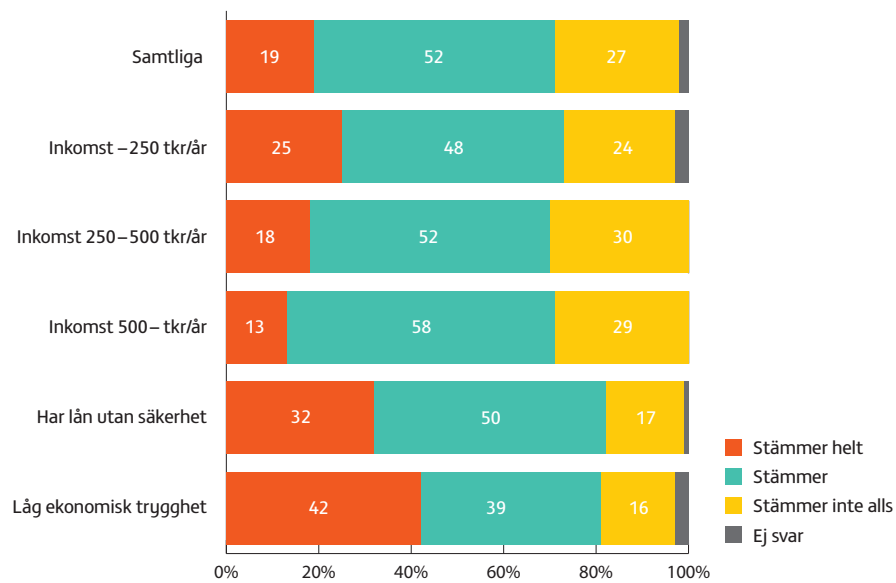
– I England har man tidigare bedrivit flertalet kampanjer för att öka förståelsen kring konsekvenserna av skuldsättning. Vi lägger nog historiskt sett både etiska och moraliska värderingar i skuldsättning. Den som är satt i skuld är inte fri, är ett gammalt talesätt. Den bilden behöver nyanseras. Öppenhet, realism och insikter är avgörande för att komma till botten med problemet – såväl för samhället som för individen, säger Ylva Yngveson.

Denna stigmatisering av ekonomiska problem leder i förlängningen till en cementering av de svårigheter som väldigt många i dagens Sverige befinner sig i. Ett första steg mot att bryta sin situation är att våga prata om problemen och att våga be om hjälp. Det som är oroande är att bland dem med störst behov av hjälp, finns den största oviljan att prata om sin privatekonomi.

– Att leva med en ansträngd ekonomi med små marginaler lämnar inget utrymme för oförutsedda händelser. Det kan skapa en konstant oro och stress för många i den här situationen. Har man dessutom skamkänslor som gör att man inte vågar prata med andra kan situationen snabbt förvärras ytterligare. En oväntad kostnad, eller en period med lägre inkomst efter till exempel sjukdagar, VAB eller föräldraledighet kan få hela ekonomin att halka efter i flera månader. Konsekvenserna kan bli nya lån för att täcka utgifterna eller att betalningar förfaller med ännu mer avgifter och högre räntekostnader som följd, säger Tove Widemar Gerdin.

¹³ Med konsumtionslån avser vi blancolån, utnyttjad kontokredit, avbetalningsplan med ränta, andra lån hos banker och finansiella företag, skulder till släkt, vänner och bekanta och andra skulder.

Hur väl stämmer påståendet "jag tycker det är genant att prata om min privatekonomi med andra" in på dig?







Tre av tio låginkomsttagare känner hopplöshet inför sin ekonomiska situation

En stor andel svenskar lever med en oro över privatekonomin och många upplever hopplöshet inför sin situation. Hela 16 procent upplever att de inte kan påverka situationen de befinner sig i.

Kvinnor känner denna hopplöshet i större utsträckning än män, 17 procent jämfört med 14 procent. Det som föga överraskande spelar störst roll för hur man ser på hopplösheten över sin situation är hur mycket man tjänar och vilken typ av lån man har. Hela 30 procent av de med lägre inkomst uppger att de känner hopplöshet inför sin ekonomiska situation. Känslan av att inte kunna påverka sin ekonomiska situation är störst bland de med lägre inkomst, 30 procent, och hos de med konsumtionslån, 19 procent.

Tove Widemar Gerdin tillägger att en känsla av hopplöshet inför sin ekonomiska situation lätt kan infinna sig när man upplever att varken inkomsten, eller utgifterna går att förändra. I ett sådant läge är det viktigt att våga be om hjälp. Kanske kan någon utifrån se på situationen med nya ögon och hitta lösningar.

– Att må dåligt över sina problem, kan leda till att vi vill undvika situationen och hellre stoppa huvudet i sanden. Men den enda vägen ur en problematisk situation är faktiskt att börja ta kontroll genom att gå igenom sin situation och be om råd

för att komma vidare. Vi behöver bryta känslan av skam och skuld, som tyvärr alltför ofta står i vägen för att individer ska komma vidare till ett liv utan skulder

”En nyckel till framgång är att börja smått”

En nyckel till framgång är att börja smått. Börja med att skriva ned hur mycket pengar du får in varje månad, och sedan se över hur mycket fasta utgifter du har, tipsar Elin Helander.

– Bra att ha i minnet är att om man inte har råd att spara en viss summa i månaden så har man heller inte råd att betala tillbaka på ett lån varje månad. Lånet löser inte ditt problem. Ett tips när du står inför ett köp som kanske inte är nödvändigt, är att fundera över hur många timmar du behöver jobba för att efter skatt ha råd att köpa varan. Fråga dig sedan om det fortsatt är värt det, säger Ylva Yngveson.



Sociala medier driver konsumtionshets

En stor bidragande faktor till att många i Sverige idag hamnar i en nedåtgående spiral med överskuldsättning, inkassokrav och betalningsanmärkningar är de konsumtionsmönster som vi under de senaste åren kunnat observera i vår undersökning Betalningsindikatorn.

Att konsumera har aldrig varit lättare. Idag kan man shoppa på vägen till jobbet, från tv-soffan eller på traditionellt sätt i butik. Saknas ekonomiska förutsättningar är tillgången till snabba lån och krediter enorm, och kreditkontrollerna är i vissa fall bristfälliga. Och påtryckning saknas inte. Utöver traditionell reklam finns en generation som växer upp med förebilder vars enda mål är att få unga människor att konsumera. Influencers som genom vackra, tillrättalagda och (för dem) lönsamma bilder på sociala medier, påverkar andras uppfattning och köpbeteende.

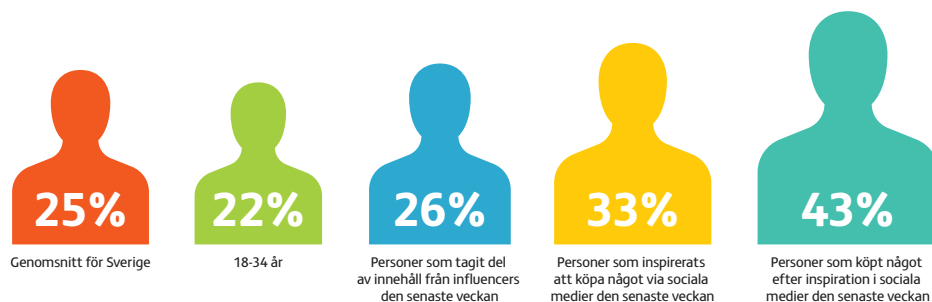
– Vi ser att konsumtionen faktiskt ökar, och för många även överkonsumtionen, samtidigt som allt fler lånar pengar eller handlar på kredit för att snabbt kunna stilla ett upplevt behov. Man måste ställa sig frågan om saken jag köper och kanske även skuldsätter mig för, kommer att göra mig lycklig även imorgon, eller om kicken det ger bara varar i en dag, säger Ylva Yngveson.

– Tyvärr är det så att det är lätt att konsumera och svårt att spara. Ska jag köpa fonder idag ställs det höga krav på mig som person att jag vet vad jag gör med mina pengar, men om



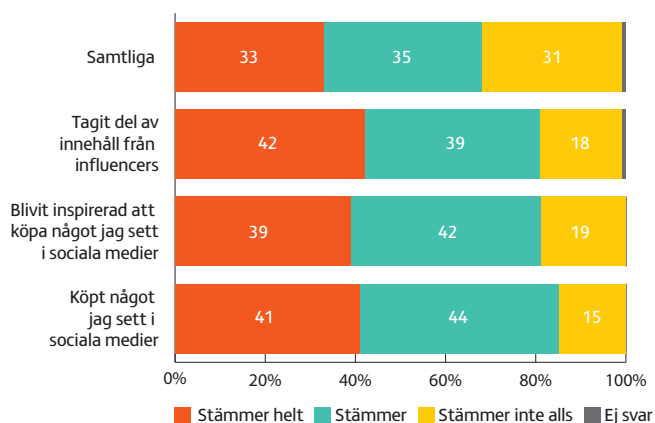
Personer som handlar efter inspiration i sociala medier är överrepresenterade i att ha lån utan säkerhet

Andelen svenskar som har någon form av lån utan säkerhet*

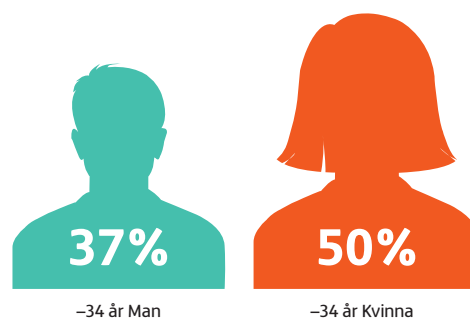


*) Blanco, utnyttjad kontokredit, avbetalning, andra lån utan säkerhet, skulder

Så många upplever konsumtionshets från sociala medier



Andel som upplever konsumtionshets från sociala medier



jag vill ta ett sms-lån ställs det inga krav alls på att jag har en viss kunskap och vet vad jag egentligen gör. Det kan vara bra att känna till att denna obalans finns och att det kan påverka vår privatekonomi. I och med att det är enkelt att låna kan vi vara impulsiva, och det är sällan bra att vara impulsiv när det kommer till privatekonomi, poängterar Elin Helander.

Drygt en fjärdedel av svenskarna följer influencers i sociala medier och av dem uppger 82 procent att sociala medier bidrar till konsumtionshets i någon utsträckning. De som i störst utsträckning upplever konsumtionshets är unga. 44 procent av de under 34 år säger sig uppleva stor konsumtionshets, jämfört med 33 procent av samtliga tillfrågade. Hela 11 procent bland unga under 34 år, och 7 procent av samtliga, säger att de fallit för rådande konsumtionshets och att de köpt något de sett i sociala medier under den senaste veckan.

De som säger sig ha agerat på impulsen att köpa något en influencer marknadsfört i sociala medier är överrepresenterade i användandet av olika former av konsumtionslån. Av dessa har 43 procent någon form av lån utan säkerhet, vilket kan jämföras med genomsnittet för Sverige som är 25 procent.

– Den polerade och perfekta ytan som sociala medier ger oss skapar uppenbarligen en skev bild för många i alla ålders-

grupper. Influencers blir till förebilder för hur ett liv kan se ut, men sanningen är att det är ett kostsamt liv som väldigt få har råd med. När bilden av det normala baseras på sponsrade inlägg skapar det en känsla av att "alla andra" ser ut att ha råd med resor, nya kläder och restaurangbesök. I en tillvaro med lättillgängliga krediter och en, i många fall, låg kunskap och intresse för privatekonomi, har vi en farlig kombination, säger Tove Widemar Gerdin.

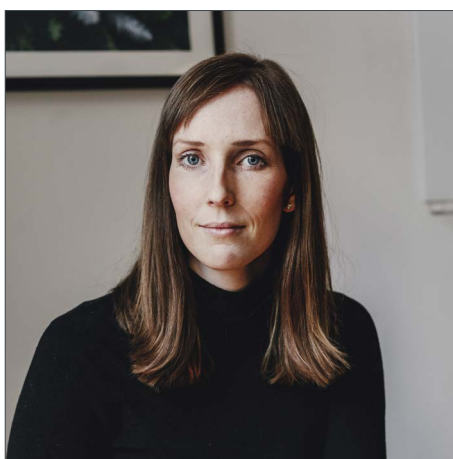
– Många unga idag är inte vana att vänta på något de vill ha. Lättillgängliga lån och krediter gör också att det gamla sättet att spara först, snart kan ha försvunnit. Men då går man även miste om känslan av att ha lyckats med något, och glädjen av att till sist kunna handla det man drömt om. Att längta har blivit omodernt, menar Ylva Yngveson.

Elin Helander hänvisar till att det ligger i vår natur att vilja tillhöra en grupp och att passa in. Det har genom evolutionen varit viktigt för vår överlevnad. Hon menar därför att det inte är konstigt att vi påverkas av vad andra gör. Det hjälper dock att vara medveten om detta mönster, så att man i större utsträckning kan välja vad man låter sig exponeras för som till exempel vilka konton man följer på sociala medier och vad de tillför till ens liv.



Ylva Yngveson, privatekonomisk analytiker och krönikör

Ylva är civilekonom med bakgrund inom Swedbank och Sparbankerna, bland annat som chef för Institutet för Privatekonomi. Ylva har varit representant för Sverige i EU-kommissionens expertgrupp för finansiell folkbildning. Hon är en av initiativtagarna till det nationella nätverket för finansiell folkbildning, Gilla Din Ekonomi. Numera driver Ylva eget företag, med inriktning på analyser och bevakning av privatekonomiska frågor, och skriver krönikor regelbundet i olika medier. Hon är också ledamot i försäkringsbolaget Skandias fullmäktige.



Elin Helander, utbildad kognitionsvetare, arbetar som forskningschef på Dreams

Elin är också medgrundare till forskningsinitiativet Moneymind som jobbar för en hälsosam utveckling av finansiella tjänster och ökad forskning inom beteendekonomi. Hon föreläser och har skrivit flera debattartiklar om privatekonomi samt skrivit boken Hjärnkoll på pengarna som kom ut 2017. Tidigare arbetade hon med hjärnforskning på Karolinska Institutet.



Avslutande råd

Tips och råd för att förbättra din ekonomiska hälsa

- ! Ta kontroll över din ekonomi, använd digitala appar eller tjänster för att se vad du lägger dina pengar på. Gör mobilen till ditt bankkontor. Se till att du har internetbank och Bank-ID på mobilen, då kan du gå in och godkänna e-fakturor samt se till att det finns täckning för autogiron.
- ! Gör en framtidsanalys. Kommer dina inkomster att minska framöver, till exempel på grund av föräldraledighet? Hur kan du agera nu för att förhindra att det blir en belastning på ekonomin?
- ! Gör en riskanalys. Vad händer med din ekonomi om du skulle bli sjukskriven, arbetslös eller blir ensamstående? Hur skulle utgifterna och inkomsterna förändras?
- ! Om du har svårt att betala en räkning, ducka inte för det! Ta kontakt med företaget som skickat räkningen och diskutera om det finns en lösning.
- ! Vänta med alla inköp utöver mat och det mest nödvändiga till den sista veckan innan nästa lön. Har du pengar kvar på kontot då så har du råd att handla annat.
- ! Avregistrera dig från nyhetsbrev och e-post med erbjudanden, risken är att du lockas till impulsköp.
- ! Bestäm dig för en helt shopping-fri period för att vänja dig av med ständiga impulsköp och den kick som du får av det. Är det svårt att göra det på egen hand, ta hjälp av en kompis eller familj och peppa varandra.

Hjälplinjer

Har du svårigheter och känner att du är nära att tappa kontrollen över din ekonomi – sök professionell hjälp i tid för att komma till rätta med problemet.

Mind

För dig som behöver stöd, vägledning och motivation till att vilja leva och/eller söka hjälp.
Öppet alla dagar 06–24
Telefon: 90101
Mejl via anonymt formulär: <https://mejl.mind.se/#/>
Chatt: <https://chat.mind.se/>
Foum.mind.se: Här kan man kommunicera med andra som är i samma situation eller personer som varit med om det man går igenom. Vänder sig till dig som är anhörig till någon med psykisk sjukdom eller själv mår dåligt. De har också länkar till texter med hjälp och råd.

Bris vuxentelefon

Hit kan man ringa om man är orolig för sitt eget eller någon annans barn upp till 18 år.
Samtalen besvaras av kuratorer.
Öppet alla vardagar 9–12
Telefon 0771-505050

Hjälplinjen

Kostnadsfri psykologisk hjälp för människor i kris.
Öppet alla dagar 13–22
Telefon 020-22 00 60
Hjalplinjen.se

Lowell Sverige

Vi finns alltid tillgängliga för att hjälpa våra kunder att bli skuldfria. I vår kundtjänst får man prata med professionella rådgivare.
Kundtjänst via telefon
0771-85 63 00

Kronofogden

Ansöka om skuldsanering hos Kronofogden.
Kontakt@kronofogden.se
Öppettider vardagar 08.00 – 16.00
0771-73 73 00

Lowell Sverige är sedan mars 2018 en del av Lowell-koncernen. Lowell är Europas näst största kredithanteringsbolag med verksamhet i nio länder och 4 400 medarbetare. Lowell drivs av missionen att krediter ska fungera bättre för alla i samhället. Lowell erbjuder tjänster och rådgivning för företag i syfte att minska kreditriskerna och hjälpa både nystartade som etablerade företag att säkra sina intäkter, kassaflöde och kundrelationer – vilket är en förutsättning för tillväxt. För mer information, besök: **www.lowell.se**