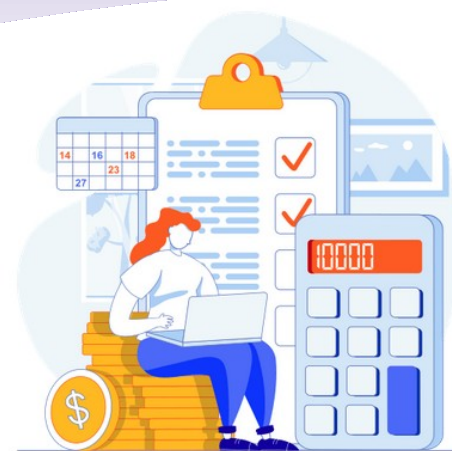


## Egenomsorg

ved økonomiske bekymringer



## Indhold

- **Trin 1**  
Analyser din situation
- **Trin 2**  
Ændr din situation
- **Trin 3**  
Genvind selvtilliden

## Analyser din situation



- Skriv indtægter og udgifter ned side om side
- Marker poster i udgifter, der kan reduceres eller undgås
- Skriv aktiver og gæld ned side om side



## VIGTIGE SPØRGSMÅL:

Kan en sikker månedlig indkomst dække alle nødvendige udgifter?

Kan enhver gæld tilbagebetales gennem en sikker månedlig indkomst på en sådan måde, at al gæld kan betales af?



**Svarede du JA til begge?**

Derefter kan du fortsætte til dias med titlen "Genvind selvtilliden"

**Svarede du NEJ på et eller to spørgsmål?**

Så er alle slides nyttige

## Ændr din situation



## Case 1: Indkomst er ikke høj nok

- Gennemgå eventuelt udgifterne med en, du stoler på. Hvor kan der spares?
- Undersøg betingelserne for sociale ydelser som borgerydelse og boligstøtte.
- Kan du eller et familiemedlem arbejde mere?



## Case 2: Jeg kan ikke få styr på visse udgifter

Bekymringer: udgifter til tobak, overdrevent alkoholforbrug, konkurrencer, indkøbsafhængighed

- Besøg vores "Bedre vaner" kursus
- Tal med nogen om dit problem
- Udnyt coaching og eventuelt psykoterapeutiske sessioner





## Case 3: Låneafdragene er for høje

- Tal med banken: Lavere satser? Gældssanering?
- Gældsrådgivning! Det er bedre at handle før end senere, da der er en løsning til HVER situation. For at forhindre personlig konkurs er det altid fornuftigt at konsultere en finansiel specialist så tidligt som muligt. Hvis der ikke er en løsning i sigte, er gældsrådgivningscentre tilgængelige.



## Bemærk :

Banker kan nogle gange afvise gældssanering m.v. af økonomiske årsager. I så fald kan et professionelt gældsrådgivningscenter hjælpe dig med at forhandle en løsning med dine kreditorer. I forbindelse med personlig konkurs (som er et retskrav), er banken muligvis ikke i stand til at inddrive nogen af sine midler. Hvis bankerne ser dig bruge professionel vejledning fra en gældsrådgiver, er de måske mere villige til at tilpasse lånebetingelserne, så personlig insolvens kan undgås.

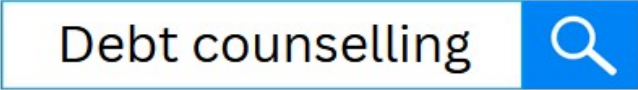


## Google :

Når du søger gældsrådgivning, er det afgørende at verificere, om rådgivningscentret har **non-profit** status. De specifikke regler vedrørende anerkendelse af non-profit kan variere på tværs af EU-lande.

For eventuelle forespørgsler eller afklaring, bedes du overveje at kontakte den respektive organisation. Typisk kan du finde relevante kontaktoplysninger i webstedets "imprint" eller juridiske meddelelssesektion.

Manglende bekræftelse af den almennyttige status for gældsrådgivningscentre kan udsætte enkeltpersoner for risikoen for, at disse centre søger og faktisk er forpligtet til at generere overskud. Denne situation kan potentielt føre til at falde i en økonomisk fælde igen.

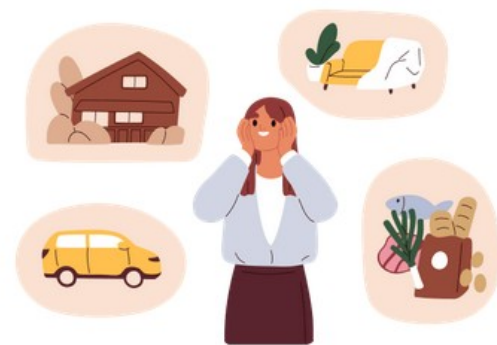


Debt counselling



**BEMÆRK:** Undgå at stifte gæld for genstande, hvor du ikke kan være sikker på, at hele gælden kan betales tilbage ved salg, såsom:

- Møbler og husholdningsartikler
- Biler med en afskrivningsats, der overstiger lånets værdi
- Ferier, fritidsartikler, elektronik
- Usikre investeringer som aktier
- Fast ejendom (til ikke-personligt brug) med en belåningsgrad på over 50 %
- Ved fast ejendom med 100 % belåningsgrad (til personligt brug) bør afdraget ikke overstige, hvad der kan opretholdes selv ved arbejdsløshed (ved 70 % løn).



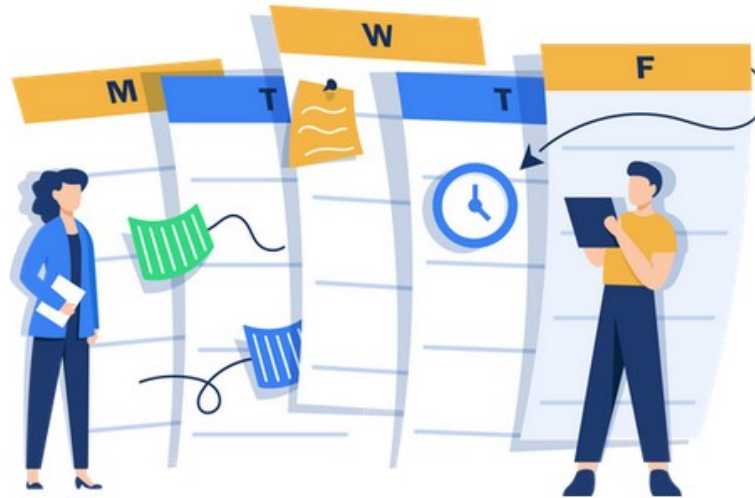
Ellers kan selv midlertidigt jobtab føre til økonomisk usikkerhed.

## Genvind selvtiliden



Du har allerede analyseret din økonomiske plan og iværksat eventuelle nødvendige ændringer.





Nu gælder følgende principper:

- Accepter situationen, som den er
- Hold dig til din plan
- Gennemgå regelmæssigt din plan og se, om der er behov for justeringer
- Fokuser på det du har, ikke det du ikke har



Tro på dig selv og dine styrker. Hvis du finder dette udfordrende, så overvej et par coachingsessioner.

I livet vil tingene aldrig være perfekte. Indre fred bør aldrig være betinget af ydre omstændigheder. Du har gjort alt i din magt. Du er sparsommelig og passer på dig selv.

**Du skal have tillid til dig selv, og du kan opnå det.**



©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Sabrina Germann, bankfunktionær og alternativ behandler

Design og oversættelse: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Oversættelse: Rikke Hilman

Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Illustrationer med tilladelser fra Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)



Co-funded by  
the European Union