

A woman with long brown hair is laughing joyfully. A young boy with brown hair is kissing her on the cheek. She is holding a baby with light hair who is looking towards the camera. The woman is wearing a blue denim jacket over a grey turtleneck. The boy is wearing a tan sweater. The baby is wearing a yellow sweater. The background is a blurred outdoor setting with trees and a path.

mieli

Stress över pengar?
Tips för psykiskt välbefinnande
i barnfamiljens vardag

Publikationen "Stress över pengar? Tips för psykiskt välbefinnande i barnfamiljens vardag" har utarbetats i projektet YLVA för stöd för överskuldssattas mentala hälsa och föräldraskap åren 2022–2024 med finansiering från Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA).

Utgivare: © MIELI Psykisk Hälsa Finland r.f. 2024 Författare: Minna Magnusson och Janette Vesterinen, MIELI Psykisk Hälsa Finland r.f. och Essi Rajapolvi, Lounais-Suomen Martat ry.

Vid utarbetandet av publikationens innehåll har loggboken för Föra barnen på tal@-metoden använts. Även följande material från MIELI Psykisk Hälsa Finland r.f. har använts: Känsloroboten, affischen Må bra-handen, broschyren Se och hör mig, webbkursen Huomaa perhe, muista mieli, samt material från Marttaliittos och Finlands svenska Marthaförbunds webbplatser.

Layout: Johanna Pekkala

Foto: Matti Rajala, iStock och Pexels

Svensk översättning: Leif Pietilä, Skrivsam AB

Tryckeri: Punamusta Oy

Till läsaren

Ibland kan vardagen i en barnfamilj kännas som en oavbruten hektisk balansgång. Om familjen råkar ut för överraskande händelser och har ont om pengar, kan situationen stressa hela familjen och göra det svårt att se till att alla i familjen mår bra. Om föräldrarnas ork hotar att ta slut kan det bli ännu svårare att trygga familjens utkomst. Lyckligtvis finns det små, enkla åtgärder som kan användas för att upprätthålla och stärka hela familjens resurser och psykiska välbefinnande. En välfungerande vardag ger barn och vuxna styrka även när livet bjuder på motgångar.

Den här broschyren är avsedd för de vuxna i familjen. Syftet med den är att stödja familjens gemensamma stunder och öka känslan av sammanhållning och gemenskap. Broschyren är inte en guide i barnuppfostran, men den innehåller tips som stödjer föräldraskapet och främjar hela familjens psykiska välbefinnande. Broschyren tipsar om hur det är möjligt att sköta om familjens psykiska välbefinnande med hjälp av delområdena i Må bra-handen, och att samtidigt ta hänsyn till de konsekvenser som penningbekymmer orsakar i familjens vardag. Använd övningarna och uppgifterna i broschyren tillsammans med ditt barn.

Broschyren har tagits fram i projektet YLVA, som MIELI Psykisk Hälsa Finland r.f. samordnat. Målet med projektet var att öka medvetenheten om kopplingarna mellan överskuldssättning och psykisk hälsa och att hjälpa familjer att hitta sina inneboende resurser.

Må bra-handen

Må bra-handen visar hur vi kan sköta om vårt psykiska välbefinnande i vardagen. Precis som handen behöver alla fingrar för att fungera, upprätthåller vi den psykiska hälsan genom att sköta om välbefinnandets olika delområden genom val som vi gör i vardagen.

Med hjälp av Må bra-handen är det lätt att ta reda på hur familjen mår och se de små saker som ökar glädjen mitt i allt vardagsstök. Fundera på hur dessa delområden förverkligas i din familj och hur de kan stärkas.



Vila och avkoppling

Har du tid att koppla av och vila? Vilken tid gick du och lade dig? Var du utvilad när du gick upp? Var det svårt att slita sig från de sociala medierna?

Vila påverkar både våra känslor och relationer. Det är viktigt att vi får små andhämtningspauser i den hektiska vardagen. När vi är trötta kan till och med små motgångar kännas stora, och vi blir lätt irriterade. Då blir atmosfären spänd i hela familjen. Om du oroar dig över pengar eller någonting annat och din oro påverkar din sömn och din förmåga att koppla av, kan du prova att införa en så kallad bekymmerstid. Bekymmerstid betyder att du väljer en viss tid på dagen då du tillåter dig själv att fritt tänka på bekymmer till exempel i 15–30 minuters tid.

Du kan dessutom ta små återhämtningsstunder under dagens gång: stanna upp, ta en kort paus och andas lugnt. Prova på att slappna av med hjälp av andningsövningen på nästa sida. →

ÖVNING

Vad hjälper dig att slappna av?

Skriv förslag till olika lugnande och avkopplande aktiviteter för hela familjen på papperslappar. Beakta alla familjemedlemmars önskemål. Lägg lapparna i en hög. Ta papperslappar ur högen under veckan och genomför önskemålen tillsammans.

Här hittar du fler avslappningsövningar för hela familjen:

[Övningar - MIELI r.f.](#)

UPPGIFT

OBSERVERA DIN ANDNING

När du är rastlös kan du låta kroppen och sinnet slappna av genom att medvetet andas lugnt. Den lugna andhämtningen lugnar också starka känslor.

1

Ta en skön ställning. Du kan sluta ögonen om du vill. Koncentrera dig på din andning. Andas in genom näsan och håll andan en kort tid. Andas ut antingen genom näsan eller munnen och håll åter andan en kort tid.

2

Känn hur dina lungor omväxlande utvidgas och dras ihop. Du kan lägga händerna på magen och känna hur magen rör sig i takt med andningen.

3

Låt dig slappna av och observera hur andningen känns på olika håll i kroppen. Om dina tankar vandrar bort från andningen, vänd varsamt tillbaka din uppmärksamhet och fortsätt att observera andningen.

4

Fortsätt med övningen så länge som du känner att det behövs.

Näring och måltider

Vad åt du under dagen? Har du en tillräckligt regelbunden måltidsrytm? Hade du någon som sällskap vid matbordet? Vad pratade ni om under måltiden? Njöt du av maten?

Hälsosam mat och en regelbunden måltidsrytm stödjer välbefinnandet. När ekonomin är pressad är vi ofta oroadade över om vi ens har tillräckligt med pengar till matutgifterna. Då är det bra att fundera på åtgärder som säkerställer att det finns tillräckligt med pengar för mat. Det är också viktigt att ta reda på vilka former av stöd som finns att få.

I slutet av detta häfte hittar du information om olika aktörer som kan ge dig råd i ekonomiska frågor och genom vilka det är möjligt att ansöka om stöd eller bidrag.

Tips för dig som vill spara pengar på matinköpen:

- Jämför priserna och var särskilt uppmärksam på produkternas kilopriser. Olika butiksappar kan hjälpa dig att jämföra.
- Planera dina måltider för några dagar i taget. Du kan också använda en vecko- eller tvåveckorsmeny.
- Laga mer mat åt gången, men inte för mycket. Du kan frysa mat för senare användning.
- Använd överbliven mat som råvara till nästa måltid. På Marthornas webbplats hittar du utmärkta tips för hur du kan använda matrester.

Tips för familjens ekonomi, mat och hållbara val:
[Martha | Vardagskunskap](#)

ÖVNING

Brukar du göra impulsköp?

Skriv ner familjens senaste impulsköp och räkna ut den totala summan för dem. Summan kan vara överraskande stor när till och med de allra minsta impulsköpen räknas med. Diskutera köpen. Vilka av dem var nödvändiga, vilka inte? Hitta på olika sätt att minska impulsinköpen, t.ex. att göra en butikslista. Vill ni minska impulsköpen? Kom överens om något sätt att belöna varandra när ni lyckas göra det. Använd de pengar ni sparar till exempel på gemensamma aktiviteter.

VAD KOSTAR IMPULSKÖPEN PER MÅNAD?



Godispåse 300 g 2,99 € st.
1 påse per vecka 11,96 €/mån.
2 påse per vecka 23,92 €/mån.
Årlig besparing ca 143–287 €



Take away-kaffe 2,40 € st.
1 kaffe per vecka 9,60 €/mån.
2 kaffe per vecka 19,20 €/mån.
Årlig besparing ca 115–230 €



Take away-lunch 12,70 € st.
1 måltid per vecka 50,80 €/mån.
2 måltider per vecka 101,60 €/mån.
Årlig besparing ca 609–1 219 €



Energidryck ca 2 € st.
1 dryck per vecka 8 €/mån.
2 drycker per vecka 16 €/mån.
Årlig besparing ca 96–192 €

Känslor och gemenskap

Bemöter du dig själv med medkänsla? Vilka stunder av glädje har du upplevt med din familj eller andra närstående? Vågar du be om hjälp om du behöver det? Hur visar ni känslor i er familj?

Känslor spelar en viktig roll i vardagen. De talar om för dig vad som får dig att må bra och vad som ökar din rädsla eller ångest. Att hantera alla typer av känslor är en viktig del av det psykiska välbefinnandet. Känslor är aldrig rätt eller fel, men de har en benägenhet att smitta från människa till människa. Därför är det också möjligt att öka de positiva känsloupplevelserna genom att fästa uppmärksamhet vid dem.

Även pengar och hantering av ekonomin förknippas med känslor av olika slag. I synnerhet långvariga ekonomiska bekymmer kan orsaka känslor av skam, rädsla eller utanförskap, inte bara hos de vuxna i familjen utan även hos barnen. Som förälder kan du öva dig att ha en medkännande inställning till din situation. Det kan bli lättare att hitta medkänslan om du ställer dig själv frågan: hur skulle du förhålla dig till en vän som är i samma situation?

Det är också viktigt att samtala om känslor kring pengar med barnet på ett åldersanpassat sätt, så att barnet får en begriplig förklaring till vad hen hör, upplever och ser. Samtalet hjälper barnet att förstå att familjens eventuella bekymmer med pengarna inte är hens fel.

Ingen behöver klara sig allena och på egen hand. Kontakter med människor som är viktiga för er främjar den psykiska hälsan. En regelbunden, stressfri dagsrytm, där familjemedlemmarna umgås och njuter av varandras sällskap till exempel genom lek, skratt och skoj stödjer barnets uppväxt och hela familjens resurser. Att utbyta tankar med andra som är i samma livssituation och delta i kamratgrupper kan stöda resurserna i vardagen. Många organisationer och församlingen erbjuder olika former av stöd och mötesplatser. Finns där någon som skulle kunna stöda er familj?

ÖVNING

I vilka situationer har ni upplevt någon av de följande känslorna?

Ni kan också samtala om vilka känslor pengar väcker i er familj.

GLÄDJE
SORG
ÖVERRASKNING
ILSKA
SNOOPENHET
RÄDSLÅ
AVUNDSJUKA
ÄCKEL
VÄLBEHAG
SKAM

PYSSELTIPS

KÄNSLOROBOTEN

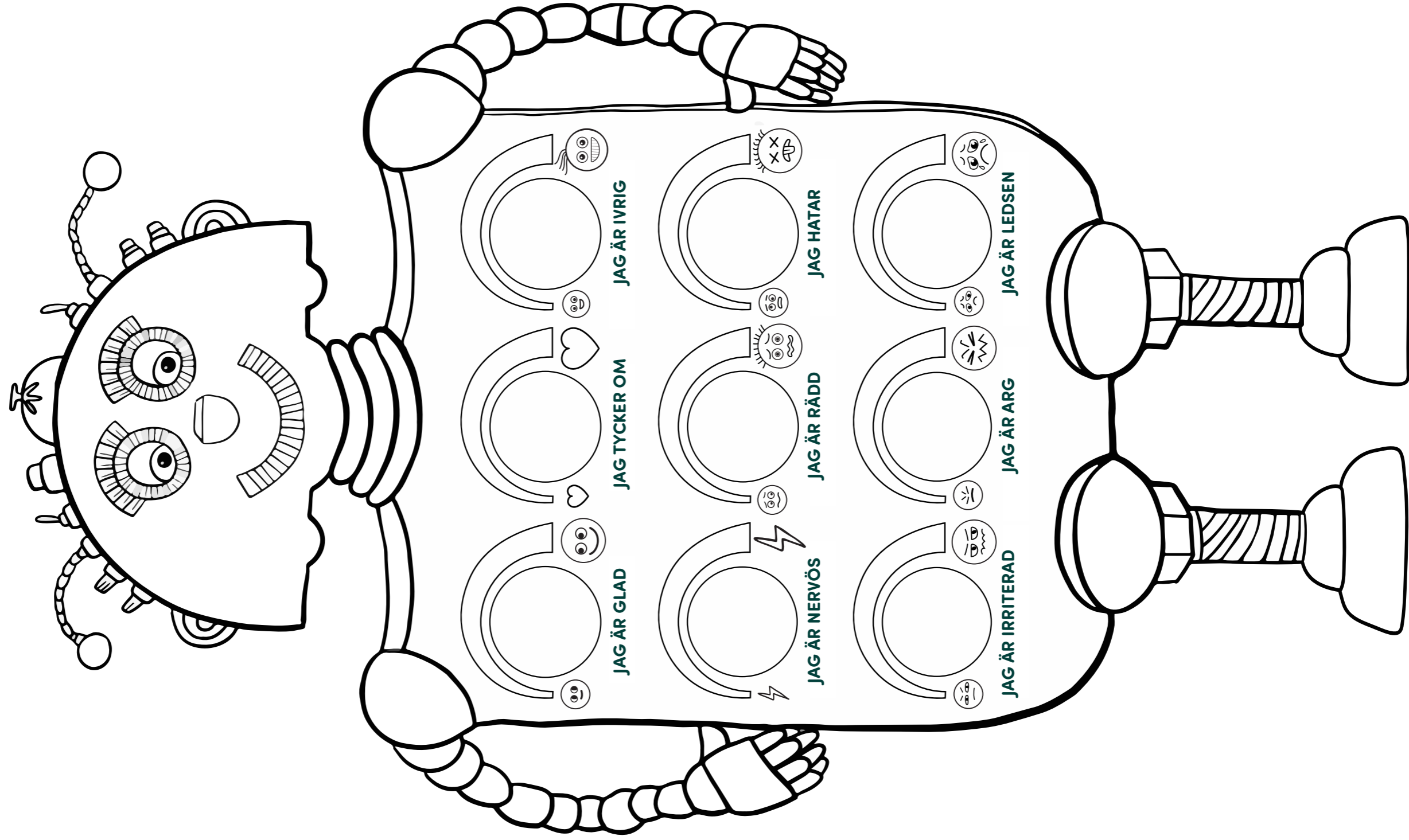
Känsloroboten är ett verktyg som hjälper barn att öva upp sina känslofärdigheter. Den vuxna fungerar som medreglerare av barnets känslor. Hen lär barnet att känslor kommer och går och att vi kan lära oss att klara av även svåra känslor. Känsloroboten hjälper barnet att se hur känslor förändras över tiden och hur deras styrka också ändras. Känsloroboten kan användas som en känslomätare i vardagen för både barn och vuxna. När känsloroboten står framme, signalerar den att alla känslor är tillåtna.

På nästa uppslag hittar du en bild på Känsloroboten. Du kan färglägga den tillsammans med barnet.

Läs gärna mer om Känsloroboten på [Mieli rf:s webbplats](#). Där kan du också skriva ut en bild på Känsloroboten, så att ni kan färglägga och dekorera den tillsammans med barnet.

[MIELI rf – Känslorobot för barn](#)

Känsloroboten



Rörelse

Har du rört på dig på sistone? Har du hittat fungerande sätt att återhämta dig? Vilka fysiska aktiviteter som främjar hela familjens välbefinnande kan ni ägna er åt tillsammans gratis eller till låg kostnad?

Alla sätt att röra på sig är lika värdefulla och ökar välbefinnandet och krafterna. Lyssna på din kropp, så får du veta vilken typ av rörelse den behöver. Du kan röra på dig ensam eller tillsammans med andra. Att tillbringa tid med familjen och barnen är viktigt för positiv växelverkan och för anknytningen.

**Gör saker
med mig.
Vardagliga saker.**

Broschyren Hör och se mig

ÖVNING

Hur gillar din familj att röra på sig?

Gå till parken eller gör en utflykt i skogen tillsammans. Att tillbringa tid utomhus tillsammans är ett värdefullt sätt att umgås och vara tillsammans. Ett barn tycker om att göra saker tillsammans med en vuxen och barnet gillar att den vuxna är genuint närvarande.

UPPGIFT

SPÄNN OCH SLAPPNA AV

Stress gör ofta kroppen spänd. Du kan träna att slappna av på följande sätt: Spänn musklerna i en del av kroppen och låt dem sedan slappna av. Gå igenom alla delar av kroppen i sänder. Slutligen kan du skaka om hela kroppen och låta den slappna av. Hur känns din kropp efter övningen?

Fritid och kreativitet

Vad upplever du som meningsfullt och viktigt på din fritid? Har du fått tillräckliga möjligheter att använda dina kunskaper och färdigheter? Vad är din favoritplats i världen? Får du tillbringa tillräckligt med tid där?

Det är viktigt att anpassa familjens fritidsaktiviteter efter familjemedlemmarnas intressen och de ekonomiska möjligheterna. Det ökar glädjen och krafterna i familjen. Fundera gärna på vad som är meningsfullt just för er familj och vad som ökar familjens psykiska välbefinnande.

Som förälder kan man känna skuld eller oro, om det är ont om pengar och man inte kan erbjuda barnet det som barnet önskar, till exempel hobbyer, utrustning, semesterar eller upplevelser. Det viktigaste för barnets positiva utveckling är ändå en gemensam och trygg vardag. Den kräver inga stora ekonomiska satsningar. Tillräcklig närvaro och gemensamma stunder i vardagen är vad barnet behöver och längtar efter.

Har din familj gemensamma intressen som ökar känslan av samhörighet?



ÖVNING

Vilken ny kunskap, färdighet eller aktivitet skulle ni vilja lära er tillsammans?

Kreativa sysslor stärker den psykiska hälsan. Föreningar, församlingen och till exempel biblioteket ordnar ofta aktiviteter till låg kostnad eller helt avgiftsfritt.

Behöver du några tips? På [Martha |Vardagskunskap](#) hittar du aktiviteter och uppgifter för barnfamiljer.

Låt mig försöka.
Låt mig också misslyckas på ett tryggt sätt.

Broschyren Hör och se mig

Värderingar och dagliga val

**Finns det tillräckligt med meningsfulla omständigheter i ditt liv?
Hur har det som är viktigt för dig/din familj återspeglats i er
tidsanvändning? Vilka vardagliga val främjar din psykiska hälsa?**



Värderingarna styr våra val. När du är medveten om dina värderingar är det lättare att fatta beslut som är bra för dig och din familj. De värderingar som du upplever som dina skapar positiva känslor och engagemang. Om din familj har ekonomiska bekymmer kan du fundera på om det är möjligt att finna mening och betydelse i livet genom sådant som inte har en direkt koppling till pengar.

Ibland är det bra att ifrågasätta värderingar som kommer från det omgivande samhället (t.ex. medierna, andra människor, din barndomsfamilj). Fundera på om de skapar möjligheter för din familj att må bra och leva på sitt eget sätt eller om de är hinder för det. Tacksamhet för det som är viktigt i livet ökar välbefinnandet.

ÖVNING

Vad har ni varit tacksamma för under veckan?

Vi kan känna tacksamhet för både stort och smått varje dag. Fundera tillsammans innan läggdags på vad som var bra och som ni vill minnas från den gångna dagen.

Vi är tacksamma för:

må

ti

on

to

fre

lö

sö

ÖVNING

**Varje familj har styrkor av olika slag.
Vilka styrkor har er familj?**

**Berätta att
jag duger precis
som jag är.**

Broschyren Hör och se mig

TIPS ONT OM PENGAR I FAMILJEN? SÅ HÄR KAN DU PRATA MED DITT BARN OM DET.

Varför är det viktigt att prata?

- Ett barn känner av stämningarna i familjen på många olika sätt, och därför upptäcker barnet nog förändringarna i atmosfären, om familjen har penningbekymmer.
- Om ni inte pratar om saken måste barnet ensam fundera på vad familjens stämning riktigt handlar om.
- När ni pratar, får barnet en begriplig förklaring på det som hen sett och upplevt.
- Ett öppet samtal kan föra dig närmare med barnet. Det kan också hjälpa er att hitta olika sätt att klara er i besvärliga situationer.

Gör så här, när du pratar med ditt barn

- Ge barnet en förklaring till omständigheter som hen troligen har upptäckt eller upplevt. Till exempel om en vuxen varit irriterad eller frånvarande, om någon i familjen grälat om pengar eller om penningbekymmer påverkat familjens köp och vardagsliv.
- Tala med barnet på ett åldersanpassat sätt. Använd ord och uttryck som barnet förstår, och prata endast om sådant som gäller barnets egen upplevelsesfär.

- Fråga barnet vilka tankar och känslor hen haft om olika situationer.
- Berätta för barnet hur familjen klarar situationen, och berätta också att det är föräldrarna som har ansvaret för familjens penningärenden.
- Gör det till en vana att prata med barnet. Då har barnet möjlighet att söka stöd hos dig och fråga dig om sådant som bekymrar honom eller henne också i fortsättningen.
- Den vuxna ska alltid reglera samtalet på ett sådant sätt att barnets tankar inte fylls av de vuxnas problem.

Det är i allmänhet lättast att prata om svåra situationer när

- den vuxna har behandlat situationen för sin egen del.
- den vuxna har krafter att ta emot barnets olika reaktioner.



Stöd vid små eller stora ekonomiska svårigheter:

Ekonomi- och skuldrådgivning: kontakta rådgivningen elektroniskt, ring, boka en tid, ställ frågor i chatten.

Ekonomirådgivningar runt om i Finland: Ekonomirådgivningen är en tjänst där du med låg tröskel kan diskutera vardagliga penningfrågor utan tidsbokning.

Garantistiftelsen: Velkalinja kostnadsfri rådgivning tfn 0800 9 8009 och chatten Kysy rahasta, samt material för hantering av din ekonomi på finska.

Församlingarnas diakonala arbete

Välfrädsområdenas sociala service: social kreditgivning, förebyggande och kompletterande utkomststöd. Se webbplatsen för ditt välfärdsområde.

FPA:s sidor för **barnfamiljer**.

Företagarens ekonomihjälp
tfn 0295 024 881

Mathjälp.fi – Mer än bara mat.

Egenvårdsprogram för penningproblem:
Psykporten.fi

MIELI Kristelefonen 09 2525 0112. Den finskspråkiga kristelefonen håller öppet alla dagar dygnet runt på telefon 09 2525 0111.

Kamratstöd och chattjänster:

Tukinet.net Även **MIELI rf** och många andra organisationer erbjuder olika slags grupper för kamratstöd.

Stöd till barn och familjer för fritidsaktiviteter:

Hope - Yhdessä & Yhteisesti ry
(donerade kläder och saker, stöd för barnens hobbyer och aktiviteter på fritiden)

Rädda Barnen r.f.
(stöd för fritidsaktiviteter och läromaterial, stödpersonverksamhet, sportfaddrar, semesterstöd och fadderverksamhet)

SOS-Lapsikylä
(Unelmista totta-hobbystöd)

Tukikummit (stöd för hobbyer, studier och kläder)

Organisationer som ordnar semestrar med stöd: **lomajarjestot.fi**

mieli

Psykisk Hälsa Finland rf