

Pengene mine

Kurshefte utgitt av

**Norsk Forbund for
Utviklingshemmede**

Revidert 2022

nfu



Innhold

	Side
Forord	5
Praktisk om penger	6
Kontanter	7
Bankkonto	8
Bankkort	9
Nettbank	10
BankID	11
Vipps	11
Lån	12
Sparing	13
Budsjett	14
Inntekter	15
Jobb og lønn	15
Trygd	16
Andre økonomiske støtteordninger	17
Utgifter	18
Dagligvarer	19
Boutgifter	20
Fritid	22
Helse	22
Klær og sko	23
Andre faste utgifter	23
Regnskap	24
Råd og tips	26

Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Postboks 8954 Youngstorget, 0028 Oslo

Telefon: 22 39 60 50

E-post: post@nfunorge.org

Nettside: www.nfunorge.org

Design: &Lilleby

Foto: Stocksy, Adobe Stock, iStock, Pexels

Illustrasjoner: Storyset



Forord

Dette er et hefte som handler om penger og personlig økonomi. Personlig økonomi er en oversikt over pengene dine og hvordan du holder orden på dem.

Vi anbefaler at du bruker nettstedet <https://pengerogmeg.no/> sammen med heftet.

Vi takker Stiftelsen Dam for økonomisk støtte til prosjektet «Penger og meg».

Karde AS har utviklet nettstedet <https://pengerogmeg.no/> i samarbeid med Peder Morset folkehøgskole.

Birgitte Boldvik, Marius Zahl og Torill Vagstad fra NFUs landsstyre har oppdatert informasjonsheftet.

Praktisk om penger

Vi bruker penger for å betale for ting og tjenester vi trenger. Penger kommer i ulike former og det finnes forskjellige måter å betale på.



Kontanter

I dagens samfunn bruker vi penger til å betale for ting og tjenester vi trenger. Pengene kan du ha som kontanter, eller du kan ha dem i banken.

Kontanter er penger som sedler og mynter.

Sedlene har forskjellig farge og størrelse. Femtikrone-seddelen er minst fordi den har lavest verdi, og tusenkroner-seddelen er størst fordi den har størst verdi.

Myntene har ulik størrelse og form. Da kan du kjenne forskjell på myntene selv om du ser dårlig.



Fem slags sedler:

De har ulike verdi:

- 50 kroner
- 100 kroner
- 200 kroner
- 500 kroner
- 1000 kroner



Fire ulike mynter:

- 1-kronen
- 5-kronen
- 10-kronen
- 20-kronen

Bankkonto

I stedet for å ha alle pengene sine i kontanter har i dag de fleste konto i banken. Det er vanlig å ha flere kontoer i banken. Banken kan hjelpe deg med hvilke kontoer som passer deg. Det finnes mange kontoer, for eksempel:

- **Brukskonto:** En konto med penger du har tenkt til å bruke til daglig forbruk.
- **Regningskonto:** En konto for penger du skal bruke til å betale regninger.
- **Sparekonto:** En konto for penger du sparer.
- **Boligsparing for ungdom:** En spesiell konto hvis du vil spare penger til å kjøpe egen bolig.



Mistet kort?

Hvis du mister bankkortet ditt, må du si fra til banken med en gang. Da sperrer banken kontoen din, sånn at ingen andre kan bruke bankkortet ditt og dine penger.



Bankkort

Hvis du har en brukskonto i banken, får du bankkort. Det kan du bruke til å betale med. På bankkortet er det mye informasjon:

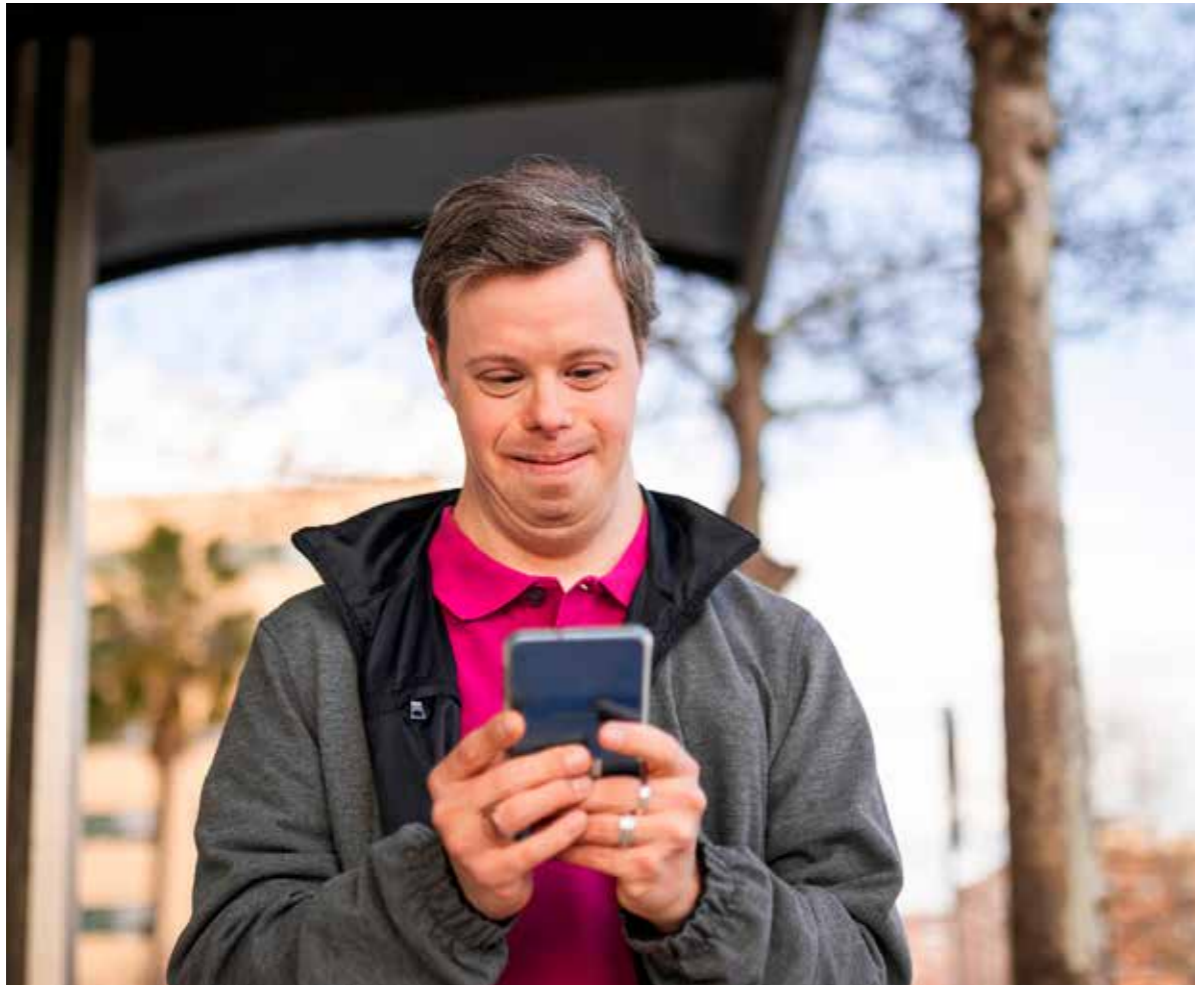
- Hvilken type kort det er; Asept, Visa eller Mastercard
- Kontonummeret og sikkerhetskode (CSV)
- Eierens navn
- Varighet
- Korteierens signatur

Du får en kode til bankkortet ditt. Den må du huske på, og ikke fortelle til noen. Hvis du mister kortet ditt, må du ringe banken din. Da sperrer banken kortet for bruk.

Det er to typer bankkort - debetkort eller kredittkort. Debetkortet bruker penger fra kontoen din. Det beste er å bruke debetkort. Da bruker du bare penger du har. Du må bare passe på at du har penger på kontoen din.

Du betaler med bankkortet enten med å bipe kortet, eller lese av chipen i kortterminalen. Du kan bruke bankkortet i de aller fleste butikker. Du kan også ta ut kontanter i minibank med bankkortet.

Med kredittkort låner du penger, og får en regning som du må betale. Hvis du ikke betaler regningen, må du betale høye renter. Det er også ofte gebyrer for å bruke kredittkort.



Nettbank

Når du har konto i banken, får du nettbank. Der kan du se kontoene dine, og hvor mye penger du har. I nettbanken kan du også betale regninger. De fleste nettbanker kan også vise deg hvor mye penger du har brukt, og hva du har brukt penger på. Hvis du trenger hjelp til å finne frem i nettbanken kan du spørre om hjelp av enten en person som jobber i banken eller en person du stoler på.

For å komme inn i nettbanken må du logge inn med bankID. BankID er en elektronisk måte å vise banken at det er du som logger deg inn. Det er tre måter å bruke bankID på.

1. Kodebrikke fra banken. Du må taste inn engangskode fra kodebrikken og personlig kode når du skal logge inn i nettbanken.
2. BankID app på mobilen.
3. BankID på mobil. Du må trykke inn en personlig pinkode på mobilen når du skal logge inn i nettbanken.

BankID

For å få bankID må du kunne bruke bankID på egenhånd. Du kan få veiledning i hvordan du skal bruke bankID av noen du stoler på.

Det er viktig at ingen får vite din personlige kode eller pinkode. Det er også viktig at ingen andre enn deg bruker din bankID. Heller ikke familien din eller vergen din. Hvis banken får vite at du har gitt passordet ditt til noen andre vil bankID bli stengt. Da kan du ikke bruke den lenger. Det er for å beskytte deg mot at andre utgir seg for å være deg og bruker pengene dine uten at du har godkjent det.

Hvis du har verge så kan vergen få fullmakt til å opptre på vegne av deg. Det kan være en fullmakt på papir eller elektronisk. Hvis vergen har fått en elektronisk vergefullmakt kan vergen logge inn med sin egen bankID.

Vipps

Vipps er en betalingsapp som kan lastes ned og brukes på smarttelefoner. Vipps kobles sammen med bankkontoen eller bankkortet ditt. Da kan du enkelte betale andre personer som også har Vipps.

Du kan også bruke Vipps til å betale for eksempel togbillett eller bussbillett. Det er også noen andre steder du kan betale med Vipps. Det pleier å være godt merket med Vipps-symbolet de stedene det går. For å bruke Vipps må du ha bankID.



BankID

For å få bankID må du kunne bruke bankID på egenhånd. Det er viktig at ingen andre enn deg bruker din bankID.

Lån

Å ta opp et lån vil si at man låner penger fra for eksempel banken. Det er viktig å huske på at det å låne penger ikke er gratis. Du må betale renter til den du låner penger av.

Når du tar opp et lån må du betale det tilbake. Da betaler du en avtalt sum hver måned til den du har lånt penger av. Du må sørge for at du har nok penger til å betale det du skylder. Ikke ta mer lån enn du klarer å betale.

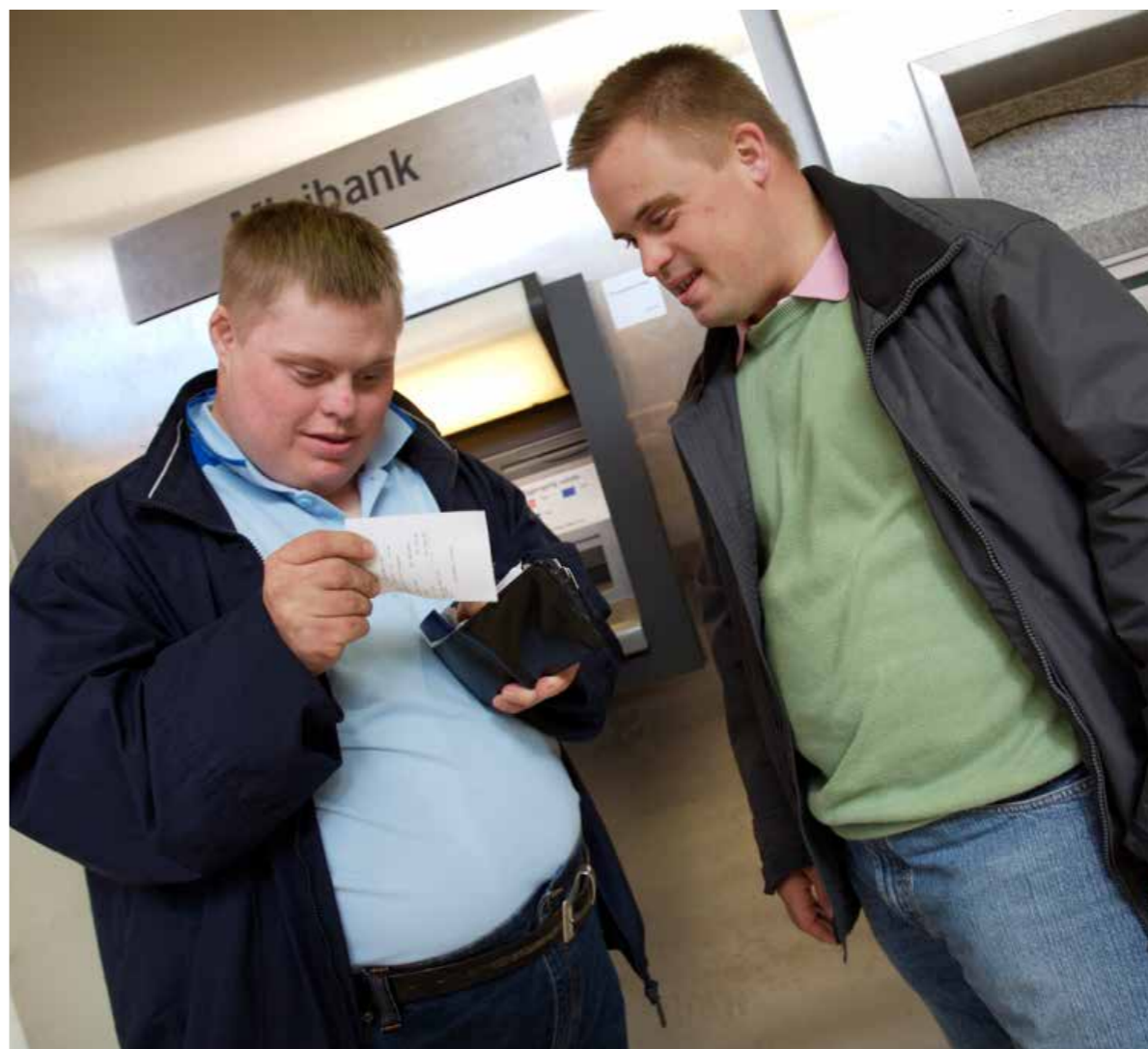
Det finnes forskjellige typer lån, for eksempel:

- Boliglån
- Studielån
- Forbrukslån
- Kredittkortlån

De aller fleste som skal kjøpe egen bolig må ha boliglån. Det kan du få i Husbanken ved å søke i kommunen. Du kan også søke i den vanlige banken din. Banken stiller noen krav til deg. De må være sikre på at du kan betale tilbake det du skylder. Boliglån kan betales ned over mange år.

Hvis du skal gå på folkehøyskole og studere kan du søke studielån.

Forbrukslån og kredittkortlån er dyre lån. De krever at du betaler lånet fort. Det lønner seg ikke å kjøpe ting på kreditt eller avbetaling, det vil si med forbrukslån eller kredittkortlån. Det er mye mer lønnsomt å spare opp penger til det man ønsker seg eller trenger, og så kjøpe dem når man har spart opp nok.



Sparing

Å spare vil si at du tar noen av pengene dine, og ikke bruker dem. Du kan sette dem på en egen sparekonto. Sparing kan gi god kontroll. Da har du penger hvis det skulle skje noe.

Det er vanskelig å spare mye på en gang. Da må du huske at små beløp også blir mye penger etter hvert.

Du kan spare til bolig på en egen konto. Det heter BSU. BSU står for boligsparing ungdom.

Noen grunner til at det er lønnsomt å spare og ha litt i reserve er for eksempel til ting som tannlege eller hvis TVen eller mobilen din plutselig blir ødelagt og du har behov for ny.

Renter

Det koster å låne penger. Det betyr at du må betale tilbake mer enn det du har lånt.



Budsjett

Det er viktig ikke å bruke mer penger enn du får. Derfor er det smart å lage budsjett. Budsjett er en plan for pengene dine. Budsjettet viser hvor mye penger du får. Det viser også hvordan du planlegger å bruke pengene du får.



Inntekter

Et budsjett starter med inntekter. Inntekter er penger du tjener eller får. Det kan for eksempel være lønn eller uføretrygd.

Jobb og lønn

Det er mange ulike jobber og arbeidsgivere. Arbeidsgiver er den eller de du jobber for. Hvis du jobber, får du lønn. Det er penger du får for jobben du gjør.

Hvis du er syk, må du si ifra til arbeidsgiver. Hvis du er lenge syk, må du snakke med legen din. Legen kan gi deg sykemelding. Da får du sykepenger istedenfor lønn.

Lønn settes inn på bankkontoen din. Du får en lønsslipp hvor det står hvor mye du har tjent.

Trygd

NAV er det korte navnet for arbeids- og velferdsforvaltningen. NAV tilbyr mange ulike tjenester og ytelser. NAV kan støtte deg med penger i ulike situasjoner. Du har rett til å få veiledning fra NAV. Du kan få hjelp av NAV til å søke tjenester og ytelser. Her kommer noen eksempler på ytelser fra NAV.

Uføretrygd

Hvis du ikke klarer å arbeide så mye på grunn av nedsatt funksjonsevne kan du ha krav på uføretrygd. Dette er penger du får fra NAV hver måned. Du betaler skatt på uføretrygd. Hvor mye penger det er hver måned kommer an på hvor mye du kan jobbe.

Hjelpemidler

Hos NAV kan du få støtte til hjelpemidler til bruk på jobb og hjemme. Dette kan være for eksempel rullestol, døråpner og tidsplanlegger. Noe kan du få penger til å kjøpe selv og noe kan du låne fra hjelpemiddel-sentralen.

Grunnstønad

Grunnstønad er støtte til ekstraavgifter på grunn av nedsatt funksjonsevne. Dette er penger som skal dekke utgifter til for eksempel spesiell mat på grunn av diett, klær som slites mye og ekstraavgifter til transport.

Hjelpestønad

Hjelpestønad er støtte for å dekke utgifter til privat hjelp for en person som har et behov for ekstra pleie og omsorg.



NAV

NAV tilbyr mange ulike tjenester og ytelser, og kan støtte deg med penger.



Andre økonomiske støtteordninger

Både stat og kommune har støtteordninger. Husbanken kan gi boliglån. Dette søkes gjennom kommunen. Du kan også få lån om du må ha mer plass eller har behov for tilpasning på grunn av funksjonsnedsettelse.

Hos kommunen kan du søke om bostøtte.

Utgifter

Når du vet hvor mye penger du får, kan du planlegge hvor mye du skal bruke. Utgifter er penger du bruker. Alle mennesker må bruke penger for å overleve. Det kaller vi nødvendige utgifter. Det er for eksempel penger vi bruker på mat og hus.

I budsjettet setter vi alltid opp nødvendige utgifter først.



Handleliste

Planlegg hva du skal handle, og skriv liste før du går i butikken.

Dagligvarer

Dagligvarer er ting vi bruker daglig. For eksempel mat, drikke, såpe, tannkrem og dopapir. Selv om du trenger dagligvarer, er det viktig å planlegge. Hvis du planlegger godt, kan du bruke mindre penger på mat. Da får du mer penger til andre ting.

Før du drar i butikken kan du skrive handleliste. Da planlegger du hva du skal ha. Sjekk hva du har, så kjøper du ikke dobbelt.

Pass på tingene og maten du kjøper så det varer lengst mulig. Det er dårlig økonomi å kaste mat.

Husk også å følge med på tilbud i butikkene. Da kan du få billigere varer.

Boutgifter

Å bo koster penger. Ofte er dette den største utgiften du har. Noen leier og noen eier. Du må sette av en fast sum hver måned til boutgifter.



Leie bolig

Når du leier betaler du en fast husleie. Den inkluderer ofte, men ikke alltid:

- Forsikring av leiligheten
- Kommunale avgifter; vann, kloakk og renovasjon
- Utvendig vedlikehold

Det er viktig å vite hva som ikke er inkludert. Du må sette av penger til det som ikke er inkludert i husleien. Det som ofte ikke er inkludert er:

- Innvendig vedlikehold
- Forsikring av innbo
- Strøm

Eie bolig

Har du kjøpt bolig så eier du den. Når du eier boligen din, må du betale:

- Renter og avdrag på lån (hvis du har lån)
- Kommunale avgifter; vann, kloakk og renovasjon
- Innvendig og utvendig vedlikehold
- Utgifter til strøm
- Forsikring av hus og innbo

Noen eier leilighet i borettslag eller sameie. Da må man også betale fellesutgifter. Fellesutgifter kan for eksempel være utvendig vedlikehold og TV.

Inventar

Inventar er møbler og utstyr i hjemmet ditt. Dette kan ofte være dyre ting.



Fritid

På fritiden din skal du gjøre noe du har lyst til. Det bør du budsjettere for. Hvis du for eksempel liker å gå på kino, på konsert eller på cafe koster det penger.

Kanskje har du en hobby, eller har lyst til å gå på kurs? Da må du passe på at du har nok penger til det.

Hvis du skal på ferie, bruker du ekstra penger. Derfor kan det være nødvendig å spare litt hver måned til ferie.

Helse

Alle må ta vare på helsa si. Det kan koste litt penger.

Hvis du må til legen, må du betale egenandel. Når du har betalt en bestemt sum i egenandel så får du frikort. Kanskje må du ha noen medisiner også. Er du kronisk syk får du medisiner på blå resept.

Du må også huske på tennene dine, og gå til tannlegen.



Klær og sko

Klær og sko er også ting du trenger. Det er viktig å ha penger til dette i budsjettet.

Du kan lage en plan for hva du trenger og når du skal kjøpe det. Da kan du også følge med på tilbud.

Andre faste utgifter

Det er viktig å få en oversikt over alt man betaler fast hver måned. Det kan for eksempel være:

- Telefon
- Internett
- TV
- Forsikringer
- Reiseutgifter (buss, taxi, tog)
- Trening
- Abonnement på for eksempel aviser, Netflix
- NFU-kontingent (en gang i året)

En måte å få oversikt over alle utgiftene sine på er å se på kontoutskrifter fra tidligere måneder.

Regnskap



Når du har laget et budsjett er målet å bruke pengene slik budsjettet er satt opp. Det hender ofte at man bruker litt mindre på noe, og litt mer på noe annet.

Når en måned er slutt lager man derfor en oversikt, et regnskap, over hva man faktisk har brukt. Oversikten, regnskapet, lages på samme format som budsjettet. Da er det lett å sammenligne hvordan det faktisk gikk, mot hvordan du planla å bruke pengene.

Hvis du ser at du alltid bruker mer eller mindre penger enn du planla å bruke, for eksempel på mat, bør du endre budsjettet.

Målet er at du skal få oversikt over og kontroll på pengene dine.

Råd og tips



Alle kan bli lurt når man handler på nett. Snakk med noen du stoler på før du kjøper noe.

Har man kjøpt noe på nett så kan man angre seg og sende det man har kjøpt tilbake.

Hvis en vare er ødelagt når du får den har du også rett til å sende den tilbake, og få igjen pengene.

Hvis en vare du har kjøpt blir ødelagt, kan du sjekke om du har rett til å få den reparert eller få en ny.

Bruk av internett på mobilen kan bli dyrt. Pass på at du har et rimelig mobilabonnement og en god nettavtale.

Aldri gi bankinformasjonen din til andre, for eksempel PIN-koden din eller kontonummeret ditt. Ikke gjør det på telefon, i e-post eller i sosiale medier.

Ikke oppbevar PIN-koden sammen med bankkortet ditt.

Tenk deg godt om før du takker ja til et tilbud fra telefonselgere.



Postboks 8954 Youngstorget, 0028 Oslo
Telefon: 22 39 60 50
E-post: post@nfunorge.org
Nettside: www.nfunorge.org