**Dig In**

Sunn økonomi



****

**Manus tilhørende PowerPoint-presentasjon**

**Dig In**

Sunn økonomi

**UTGITT AV**  Norske Kvinners Sanitetsforening

**FORFATTER** Dr. oecon. Gunhild J. Ecklund

**UTGITT** August 2018

**FINANSIERT AV** Gjensidigestiftelsen

****

****

****

**Utstyrsliste:**

PC eller MAC (til å kjøre PowerPoint-presentasjon)

Projektor (til å vise PowerPoint-presentasjon)

Peker (til å skifte slide eller peke på bilder)

Penn og papir (til aktivitetene)

**Slide I – Introduksjon**

INSTRUKSJON: Denne sliden står oppe når ungdommen kommer inn i rommet.

FØR UNGDOMMENE KOMMER INN I ROMMET:

* Se kommentar Slide 10: Hvis du har tilgang til internett og ønsker å slå opp SIFOs referansekalkulator selv i undervisningen, så åpner du denne nettsiden, og la den stå klar mens du går gjennom Slide 1-9: http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/SIFO/Referansebudsjettet
* Sørg for at alle har fått utdelt penn og papir (et A4-ark)

MANUS (Under overskriften MANUS får du forslag til hva du kan si for hver slide. Det er ikke meningen at du skal lese dette opp, men lær innholdet og hovedpoengene og si det på din måte):

* Introduser deg selv som kursleder: Hvem er du, og hvorfor er du her? Hvilken sanitetsforening kommer du fra/representerer du? Si gjerne noe personlig hvorfor du har engasjert deg i Dig In.
* Hva er Dig In? Presenter kursoppleggets tre deler kort. I dag er temaet økonomi.

**Slide 2 – Sunn økonomi**

MANUS:

I dag skal dere få noen enkle tips om økonomi og hvorfor det er viktig å ha kontroll på økonomien din når du bor på hybel.

Det å ha kontroll over økonomien din gir deg både større trygghet og en mulighet til å ta styring i livet ditt. Motsatt: Hvis du mister kontrollen over økonomien kan du få store problemer. Har noen av dere sett TV-programmet Luksusfellen? Der er det mennesker som fullstendig har mistet oversikt og kontroll. De har brukt mye mer penger enn de har, de har tatt opp dyre lån (ofte med kredittkort) og de greier ikke å betale tilbake. Dette kan få store følger: de kan bli tvunget til å selge ting de har, kanskje de må flytte, de får knapt råd til mat og andre ting de må ha, og de kan bare glemme å shoppe eller gjøre ting de har lyst til som koster penger. Alt i alt: Livet blir vanskelig og utrygt.

Dere er for unge til å havne i denne type problemer, rett og slett fordi man må være 18 år for å ha kreditt kort og låne penger av banker og andre finansinstitusjoner. Likevel kan dere få problemer hvis dere ikke har styring over hvor mye penger dere har og hva dere bruker penger på. Kanskje dere plutselig har brukt opp penger som skulle gått til husleie, mobilabonnement eller mat?

Det å lære seg økonomi, gjør altså at du unngår problemer og gir deg større trygghet. Men like viktig er det at hvis du kan litt økonomi, kan du lettere ta styring i ditt eget liv. Du kan finne ut hva som er viktig for deg og hva som ikke er så viktig, du kan legge en plan for hvordan du har lyst til å leve, og du kan lettere styre livet ditt i den retningen du vil. Hva er viktig for deg å ha og gjøre? Hva MÅ du ha penger til? Hva har du lyst til å bruke penger på? Hvordan kan du skaffe deg penger? Hva er viktigst for deg: å tjene mye penger eller ha mye fritid? Dette er spørsmål du kan stille deg nå, og resten av livet. Svarene vil kanskje forandre seg over tid. Men du kan bruke det du har lært om økonomi til å planlegge og styre etter de svarene du finner.

Lærer dere økonomi nå, får dere glede av det resten av livet.

SKIFT SLIDE

**Slide 3 – Dagens temaer**

MANUS:

I dag skal vi gå gjennom tre temaer:

* Hva koster det å bo borte hjemmefra?
* Hvordan kan du skaffe deg nok penger?
* Hvordan kan du styre økonomien din?

Vi kommer til å ta en eller to pauser underveis. Dere må gjerne stille spørsmål eller komme med kommentarer hvis det er noe der lurer på eller har lyst til å si.

SKIFT SLIDE

**Slide 4 – Hva ønsker du deg?**

INSTRUKSJON: Denne tomme sliden står oppe mens ungdommen gjennomfører en praktisk øvelse.

ØVELSE i 3 deler: Formålet er å lære ungdommen hva det vil si å **prioritere**, altså å velge noe framfor noe annet. De kan også få en oversikt over hvor mye de faktisk har lyst på, og hvor lett det er å bruke for mye penger hvis man handler på impuls, og ikke prioriterer.

A4-ark og penn. Brett arket i to. Åpne den som en bok.

Del 1) På venstre side av bretten (dvs. den delen av arket som utgjør venstre "bokside"): Skriv ned alt du ønsker deg som koster penger. Hva som helst. Stort og smått. Ting du har lyst på, ting du har lyst til å gjøre og oppleve. 2-3 minutter.

(Gå gjerne rundt blant ungdommene mens de jobber, kikk litt på det de skriver, hjelp dem videre med idéer hvis de står fast (f.eks. Noe du har lyst til å gjøre med venner? Noe du vil oppleve? Ting du ønsker deg: ny mobil, pc, noe sportsutstyr, klær, sminke...

HUSK: Ikke vurder eller kommenter om noe er lurt eller dumt, bra eller dårlig. Dette skal være friest mulig, på ungdommens egne premisser. Legg merke til om de skriver mange eller få stikkord. Hvis få: oppfordre dem til å være mer uhemmet, ufornuftige – Kjør på! Hensikt: la ungdommene få kjenne på impulser til å bruke som kunne kommet opp ubevisst, i dagliglivet deres.)

Del 2) Gjennomgang i plenum: Hva har dere skrevet ned? Har dere noen eksempler?
(Etter å ha hørt noen eksempler fra ungdommene, lag en oppsummering. Sannsynlig utfall: de har skrevet opp mer enn de har råd til å skaffe seg umiddelbart.)

Tilbake til A4-arket: Se på ordene du har skrevet. Kjenn etter hva du synes er viktigst her.

Del 3) På høyre side av bretten (dvs. den delen av arket som utgjør høyre "bokside"): Lag en liste basert på stikkordene du skrev i stad. På topp: Det du synes er viktigst/ønsker mest, ransjer de første 2-3 punktene. Listen = prioritering.

SKIFT SLIDE

**Slide 5 – Prioritere**

MANUS:

Det dere har gjort nå, er å prioritere. Dere startet med alle mulige ting dere kunne ha lyst å bruke penger på, og så lagde dere en liste der dere valgte noen punkter foran andre, ut fra hva dere selv synes var viktigst.

Dette er en øvelse som det er veldig lurt å gjøre innimellom. Hva dere ønsker dere, forandrer seg, og hvis du skal ta styring og skaffe deg det du har mest lyst på, så må du følge med på hvordan dine ønsker forandrer seg.

Poenget med øvelsen: 1) å bli klar over hva som er viktigst for deg av det du ønsker deg, 2) innse at du kanskje ønsker deg mye mer enn du har penger til. Dette er en øvelse som de som havner i Luksusfellen-programmene neppe har gjort. De bruker penger på impuls, ofte uten å tenke over hva som egentlig er viktig for dem, og hva de skal prioritere.

SKIFT SLIDE

**Slide 6 – Prioritere**

MANUS:

Når du skal bo for deg selv, så må dere prioritere hardere, ikke bare mellom hva du ønsker deg, slik vi har snakket om til nå. Du må også skaffe oversikt over hva du MÅ ha penger til, og hva som er mulig for deg å få til: Hvor mye har du råd til?

Nå skal vi først snakke litt om hva du må ha penger til når du skal bo borte hjemmefra, altså de utgiftene du kommer til å ha. Etterpå skal vi snakke om inntektene: hvordan du kan skaffe nok penger.

SKIFT SLIDE

**Slide 7 – Utgifter for borteboere**

MANUS:

Nå skal vi se på hva du MÅ ha penger til når du bor for deg selv. Dette er altså utgifter som du må prioritere opp, som du må betale før mange av de tingene du skrev opp på listen din i sted.

Hvilke utgifter borteboere har, vil variere, altså være litt forskjellig for hver og en av dere. Derfor må dere undersøke dette nøye, gjerne sammen med foreldrene deres eller andre voksne, FØR dere flytter for dere selv. Nå skal vi se på noen av de vanligste utgiftene for borteboere.

SKIFT SLIDE

**Slide 8 – Utgifter for borteboere**

MANUS:

Først kommer utgifter til boligen der du skal bo i. Mange av dere skal leie et rom, en hybel eller kanskje en liten leilighet når dere skal flytte for dere selv. Da må dere vite en del ting. Hvor stor er **husleien**, altså hva du må betale hver måned for å leie stedet? Hva er inkludert i husleien? Du strenger **strøm**, til oppvarming, lys, matlaging, pc osv., til varmt vann, og kanskje er det også varmekabler på badet ditt? Er disse strømutgiftene med i husleien, eller må du betale ekstra for strømmen du bruker? Hva med **internettilgang**, er det inkludert? Så er det **møbler** og annet utstyr. Er leiligheten helt eller delvis møblert, eller må du selv skaffe seng, skrivebord, sofa og andre møbler, gryter, stekepanne, glass og servise? Hva med hvitevarer, som komfyr og vaskemaskin? Det er mye som trengs for at et lite hjem skal virke og være hyggelig. Mye av det koster penger.

I tillegg til husleie, og eventuelt strøm, internett og møblering, er det vanlig at de som leier ut ønsker et **depositum**. Det er beløp som du betaler inn når leieavtalen inngås. Pengene settes på en sperret bankkonto, så verken du eller huseieren kan bruke dem før du skal flytte ut. Depositumet skal være en sikkerhet for huseier. Hvis du ødelegger noe i leiligheten ut over vanlig slitasje, for eksempel lager svære riper i gulvet eller store merker på en vegg, så kan huseier trekke beløpet det koster å pusse opp det som er ødelagt fra depositumet. Er alt i orden, får du hele depositumet igjen når du flytter. Likevel må du eller foreldrene dine vanligvis ha penger til depositum for at du skal få leie.

**Innboforsikring** er en annen boligutgift dere må undersøke nærmere. Det er en forsikring som gjør at du får erstatning for skader for eksempel ved brann, tyveri eller vannskader. Det kan hende at innboforsikringen til foreldrene dine gjelder for deg også, selv om du bor for deg selv, men det må dere sjekke nøye. Hvis ikke, er det lurt å tegne en egen innboforsikring for deg. Tips: Les mer om innboforsikring på [www.finansportalen.no](http://www.finansportalen.no)

Er det noen som har noen spørsmål til dette med boligutgifter?

(MRK: Det kan være lurt å prøve å få ungdommene til å snakke og spørre selv underveis. Her er det mye informasjon som skal inn, så det kan bli litt utmattende hvis alt kommer enveis fra kursholder.)

OVERGANG TIL NESTE SLIDE: Nå har vi sett på noen av utgiftene knyttet til boligen du skal bo i. Nå skal vi over til andre ting du må ha penger til: Hva trenger du for å leve borte hjemmefra? Er det noen som har noen forslag? Hva kommer du til å trenge penger til ellers?

(Når ungdommene har nevnt noen punkter, SKIFT SLIDE)

**Slide 9 – Utgifter for borteboere**

MANUS: Her har vi oppsummert noen viktige ting som du må prioritere:

Du trenger mat og andre **dagligvarer**, enten det er middag, melk, hårshampo eller vaskemidler. Du må ha **klær** og **sko** til både sommer og vinter. Antakelig trenger du penger til **transport**: månedskort for buss, kanskje du har moped og trenger penger til bensin og vedlikehold, kanskje du trenger ny sykkel? Du må også huske utgifter til mobiltelefon, både selve mobilen og abonnementet ditt.

Så er det utstyr til skolearbeidet: I fleste fylker har ordninger for gratis bøker og bærbar PC til undervisningen, men du må likevel undersøke hvilke ordninger som gjelder for den skolen du skal gå på og den utdanningen du skal ta. Mange steder har gratis utlånsordninger, men andre steder må du betale en leie for eksempel for PC'en du bruker. Er du lærling eller lærekandidat gjelder ikke ordningen med gratis læremidler. Her må du undersøke nøye med skolen du skal gå på om du må sette av penger til undervisningsutstyr. Du kan også få støtte til slikt utstyr fra Lånekassen. Det skal vi komme tilbake til litt senere. Du finner mer opplysninger om utgifter til læreutstyr på nettstedet: vilbli.no, som er en informasjonstjeneste for søkere til videregående skole.

Er det noen som har spørsmål?

(MULIG KOMMENTAR: Det kan kanskje virke litt overveldende med alle disse utgiftene, men her har dere de voksne med på laget. De voksne har forsørgeransvar for dere helt til dere er ferdige med videregående skole. Det betyr at de har ansvar for å skaffe deg penger til mat, klær, bolig, fritidsaktiviteter og så videre. Vi kommer mer tilbake til dette etterpå, men det kan være greit å nevne, at du har ikke ansvar for å skaffe penger til alt dette selv! Det er likevel viktig at du vet hva ting koster og lærer litt om å styre økonomien din.)

SKIFT SLIDE

**Slide 10 – Utgifter for borteboere**

MANUS: Etter utgiftene til bolig og det mest nødvendige for å leve, kommer andre utgifter, som også kan være viktige. Det er penger du trenger for å føle deg OK og å gjøre hyggelig ting på fritiden. I Dig In har vi et eget tema om det å bo alene. Det kan være ensomt og føles tungt å flytte til et nytt sted og ikke ha familien og de vanlige vennene rundt seg. I helsedelen av Dig In vil dere få mange gode tips om hvordan dere kan takle dette. I denne økonomidelen av Dig In, er det viktig å huske på at noen av disse tingene vil koste penger. Her må du kjenne etter hva du vil prioritere, hva du vil sette av penger til, som kan få deg til å ha det fint.

Her er det altså masse punkter som det er lurt å undersøke før dere flytter for dere selv. Så er spørsmålet: Hvordan finner dere ut hvor mye ting koster?

Det er flere måter.

* Spør foreldrene din hva det dere har pleid å spise koster å kjøpe inn, og få hjelp fra dem til å lage en egen oversikt for deg.
* Sjekk selv i butikken neste gang du er der: Hva koster egentlig maten du spiser mest og liker best?
* Litt hjelp fra Dig In: I den delen av Dig In som handler om å lage god og sunn mat, får dere også en oversikt over hva ingrediensene til oppskriftene koster. Hvis dere bruker dem, kan der få en ganske nøyaktig plan for hva det vil koste å lage denne maten.
* Det finnes også en egen kalkulator som Statens Institutt for Forbruksforskning (SIFO) har laget. Her kan du få en oversikt over hva det koster å leve som du kan ta utgangspunkt i.

(HER ER DET TO LØSNINGER FOR UNDERVISERNE: 1) SLÅ OPP PÅ INTERNETT OG FYLL UT KALKULATOREN SAMMEN MED UNGDOMMENE, 2) GÅ GJENNOM SKJERMBILDENE AV KALKULATOREN PÅ DE NESTE TRE SLIDENE

1) INTERNETTSØK: Hvis du har tilgang på internett, er det et fint pedagogisk avbrekk å slå opp på denne husholdningskalkulatoren nå. Da går du inn og fylle ut kjønn og alder (velg: 14-17) på denne nettsiden: http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/SIFO/Referansebudsjettet

Åpne nettsiden før kurset starter, slik at du enkelt kan skifte til denne siden fra PowerPointen. Hvis du velger å slå opp på nettet selv, kan du når du er ferdig, bla raskt forbi de tre neste slidene. Slidene med skjermbilder fra nettsiden er for undervisere som ikke har tilgang på nett eller ikke er komfortable med å slå opp selv.

MRK!: Det viktigste å være klar over her, er at boligutgifter ikke er med. Altså: Dette er utgifter som kommer i tillegg til husleie, strøm osv. Men ellers gir kalkulatoren et forslag til månedlige utgifter.)

SPØRSMÅL: Er det noen som har noen spørsmål?

PAUSE: Etter at du har gått gjennom kalkulatoren: PAUSE?: Her kan være et godt sted å ta en pause i undervisningen.)

2) FOR DEM SOM IKKE SLÅR OPP PÅ NETTET OG FYLLER UT KALKULATOREN SELV: Gå gjennom skjermbildene på de tre neste slidene)

**Slide 11 – SIFOs referansekalkulator**

MANUS: Her er skjermbilde fra nettsiden med SIFOs kalkulator med anslag for hva det koster hver måned å bo og leve.

Her kan du fylle inn for deg selv, og hvis du skal bo sammen med noen, for eksempel dele en større leilighet, bo i kollektiv e.l., så kan du fylle inn for dem du skal bo sammen med også. Siden man kan dele på utgiftene når man er flere, så kan det være billigere enn å bo alene.

SKIFT SLIDE

**Slide 12 – SIFOs referansekalkulator**

Her ser dere at dere kan velge kjønn (er du mann/kvinne) og aldersgruppe. Der er i gruppen 14-17 år.

**Slide 13 – SIFOs referansekalkulator**

Det viktigste å være klar over her, er at boligutgifter ikke er med. Altså: Dette er utgifter som kommer i tillegg til husleie, strøm osv.

Men ellers gir kalkulatoren et forslag til månedlige utgifter.

KOMMENTER NOEN AV PUNKTENE: f.eks. personlig pleie (inkl. frisør)

Dette er basert på statistikk som SIFO har samlet inn og er et slags gjennomsnitt, en omtrentlig anslag for din aldersgruppe, så det kan godt hende dette ikke stemmer akkurat for deg, men det er et godt forslag å ta utgangspunkt i når du og foreldrene dine skal prøve å finne ut hvor mye penger du trenger når du skal bo for deg selv.

SPØRSMÅL: Er det noen som har noen spørsmål?

PAUSE?: Her kan være et godt sted å ta en pause i undervisningen så ungdommene får litt tid til å småprate og strekke på beina.

**Slide 14 – Prioritering for borteboere**

OPPSUMMERING FRA FØR PAUSEN: Utgifter og prioritering (1 + 2). Så overgang til nytt tema (3):

NYTT TEMA: Inntekter: Hva har du råd til? Hvordan skal du skaffe penger til alt dette du trenger som koster penger?

SKIFT SLIDE

**Slide 15 – Inntekter: Hvordan skaffe penger?**

MANUS:

Nå skal vi snakke om inntekter, altså hvordan du skaffer penger til alt dette du trenger for å bo borte.

SKIFT SLIDE

**Slide 16 - Inntekter: Hvordan skaffe penger?**

MANUS:

Først må vi si at det er ikke ditt ansvar å skaffe penger til alt du trenger. Dine foresatte, altså **foreldrene dine eller de andre voksne** som har ansvaret for det fram til du blir myndig, har også plikt til å forsørge deg helt frem til du er ferdig med videregående skole. Det betyr at de skal hjelpe deg økonomisk selv etter at du har fylt 18 år, hvis du fremdeles går på skole. Dette forsørgeransvaret betyr at de skal dekke penger til mat, klær, bolig, fritidsaktiviteter osv. (Kilde: Barneombudet.no; Lov om barn og foreldre (Barneloven) fra 1981)

Dette betyr at når du flytter for deg selv, så vil de aller fleste inntektene dine antakelig komme fra foreldrene dine. Men du har også andre kilder til inntekt når du går på videregående skole og skal bo for deg selv.

SKIFT SLIDE

**Slide 17 - Inntekter: Hvordan skaffe penger?**

MANUS:

Lånekassen er et statlig organ som kan gi lån og stipender til elever på videregående skole og til studenter i høyere utdanning. Studielån er penger man låner og må betale tilbake med renter. For å få studielån må du være 18 år, så det er ikke aktuelt for de fleste av dere. Mens studielån må betales tilbake, er derimot stipend penger dere får. Stipend er altså gratis penger. Det finnes fire typer stipender fra Lånekassen som kan være aktuelle for dere, og som dere bør sjekke ut om dere har krav på.

SKIFT SLIDE

**Slide 18 - Inntekter: Hvordan skaffe penger?**

MANUS:

* **Borteboerstipend**: Bostipend kan du få hvis du ikke bor hjemme, hvis det er mer enn fire mil mellom foreldrehjemmet og skolen, eller hvis det er kortere enn fir mil, men tar mer enn tre timer å reise tur/retur. Du kan også få bostipend hvis det er spesielle problemer i familien din som gjør at du må bo borte. For tiden er bostipendet på inntil 4437 kroner i måneden, så dette hjelper godt på for å dekke husleien din. Hvis du er lærling vil Lånekassen kan det hende at bostipendet blir lavere per måned, hvis du tjener over et visst beløp per måned. Men ellers har alle borteboere rett til stipend, samme hvor mye eller lite foreldrene deres tjener. Det samme gjelder for:
* **Reisestipend**: Du kan få reisestipend til reiser mellom studiestedet dit og hjemstedet ditt, altså adressen din i folkeregisteret, der foreldrene dine bor. Reisestipendet blir beregnet ut fra avstanden i antall kilometer, altså ikke det billettene faktisk koster. Du kan få støtte til inntil tre reiser hjem tur/retur, men du må betale en del av reiseutgiftene selv.
* **Utstyrsstipend**: som gjelder for alle ungdommer med rett til videregående opplæring (dvs. inntil du fyller 24 år). Utstyrsstipendet skal dekke materiell du trenger under utdanning, for eksempel leie av PC, kjøp av bøker, eller kjøp av klær og utstyr du trenger hvis du er lærling. Utstyrsstipendet varierer med hva slags utdanning du skal ta, og er i dag på minimum kr. 1032 kroner per skoleår og maksimum kr. 3818 per skoleår.
* **Grunnstipend**: Mens alle borteboende elever på videregående skole har rett til bostipend og utstyrsstipend, er grunnstipendet bare for elever fra familier med lav inntekt. Grunnstipendet er ment å gjøre det mulig for alle å ta utdanning selv om foreldrene dine har dårlig råd. For å avgjøre om du har rett til grunnstipend må Lånekassen blant annet vite hvor mye foreldrene dine tjener, om de bor sammen og hvor mange søsken du har. Dette fyller dere ut i søknadsskjemaet hos Lånekassen (på lanekassen.no). Der søker dere også om bostipend og utstyrsstipend.

Stipendordningene fra Lånekassen kan altså gi dere flere tusen kroner i ekstra inntekter så dette er lurt å undersøke nøye. Hvor mye dere har krav på, kan dere finne ut ved å gå inn på lanekassen.no. Der er det en egen kalkulator som dere kan fylle ut sammen med de voksne hjemme, som beregner hvor mye støtte dere vil få, slik at dere på forhånd vet ca. hvor mye inntekter dere kan regne med i stipender.

SKIFT SLIDE

**Slide 19 - Inntekter: Hvordan skaffe penger?**

MANUS:

For å skaffe nok inntekt, får altså penger fra foreldrene dine og du kan få stipender fra Lånekassen, men det kan hende at dette blir knapt, særlig ut fra hvor mye penger du har lyst til å bruke. Da kan du vurdere om du skal prøve å få deg en jobb ved siden av skolen.

SPØRSMÅL: Er det noen av dere som jobber eller har jobbet ved siden av skolen? Hva slags arbeid?

Hvis du tenker å jobbe ved siden av skolen, må du tenke nøye gjennom hva du har tid til. Det er viktig at jobben ikke går ut over skolearbeidet. Samtidig: Det å jobbe for eksempel et par kvelder i uka eller i helgen, kan gi deg både nyttig erfaring og penger du kan få god bruk for.

Det er mange måter å skaffe seg jobb på. En del jobber blir lyst ut, så du kan søke på nettet f.eks. på finn.no og nav.no. Her er imidlertid de fleste jobbene for folk over 18 år, så en bedre mulighet kan være å prøve å finne jobb gjennom familie, venner eller folk i nærmiljøet. Du kan sette opp lapper eller høre med husverten din, folk i nabolaget eller andre du kjenner om de trenger hjelp, for eksempel med å klippe plenen, måke snø, handle inn matvarer, passe barn eller kjæledyr osv. Du kan gå innom butikker, bensinstasjonen eller andre virksomheter i nærheten og spør om de trenger arbeidskraft. Det er også lurt å si fra til foreldrene dine og andre voksne du kjenner, og be dem å om de kan fortelle folk at du er på jakt etter jobb til de kjenner, på Facebook e.l..

Uansett: Hvis du planlegger å prøve å få deg en jobb, så er det viktig å snakke med foreldrene dine eller andre voksne om dette. De kan både hjelpe deg å få jobb, men også sjekk at de som du skal jobbe for tilbyr deg ordentlige forhold, at du får en arbeidskontrakt eller avtale om hvor mye du skal jobbe og hva du skal få betalt.

**Slide 20 – Dagens temaer**

MANUS: Nå har vi gått gjennom to av dagens tre temaer: Hvilke utgifter du har som borteboer og hvilke inntekter du kan skaffe deg. Nå skal vi snart over på det tredje temaet: Hvordan kan du styre din økonomi så du ikke plutselig går tom for penger, og ikke kan betale for deg. Og hvordan kan du unngå å bruke penger uten å tenke deg om, slik at du ikke får gjort eller kjøpt det som er viktigst for deg?

SPØRSMÅL: Før vi går videre: Er det noen som har noen spørsmål eller kommentarer om det vi har snakket om til nå?

(Alternativt: PAUSE?: Her kan være et godt sted å ta en pause i undervisningen. Sjekk klokken, hvor mye tid har du igjen? Kjenn på stemningen og konsentrasjonen i rommet. Spør eventuelt om de trenger en kort pause. Denne sliden kan stå opp i pausen og fungere som intro når dere er tilbake.)

Nå skal du få lære et viktig verktøy og få noen tips for hvordan du kan styre økonomien din.

SKIFT SLIDE

**Slide 21 – Styr din økonomi: Budsjett**

MANUS:

Et verktøyet som er lurt å kunne for å styre økonomien din er et **budsjett**. Et budsjett er to ting i ett skjema: en **oversikt** og en **plan**. I budsjettet setter du opp alle inntektene og alle utgiftene du tror du vil få i en periode, for eksempel én måned. Slik får du oversikt over hvor mye penger du trenger, og hva du tror du vil sitte igjen med når alle utgifter er betalt.

SKIFT SLIDE

**Slide 22 – Budsjett**

MANUS:

Her et eksempel på et enkelt budsjett for en måned. Dette kan dere lage for deres hverdag som borteboere, gjerne sammen med de voksne hjemme. Dere kan velge om dere vil begynne med inntektene eller utgiftene. Særlig første gang dere gjør dette, kan det være lurt å begynne med utgiftene, slik at dere får en oversikt over hvor mye inntekter dere trenger.

Nå skal vi gå gjennom dette fra toppen, og altså begynne med **inntektene**. Først setter du opp alle pengene du tror du vil ha neste måned: de du får **hjemmefra**, **stipendet** fra Lånekassen, **lønn** hvis du jobber ved siden av skolen. Hvis du jobber så mye at du må betale skatt, må du sørge for å sette opp lønnen du får utbetalt *etter* skatten er trukket fra. Hvis du ikke tjener mer enn 55.000 kroner i året, får du såkalt frikort, som betyr at du ikke trenger å betale skatt. Du kan finne ut mer om skatt og arbeidsliv for ungdom på et kjempefint nettsted som heter spleiselaget.no.

I oversikten over inntektene dine, så kan du lage flere linjer og sette opp andre inntekter som ikke står her, f. eks. hvis du har bursdag og ønsker deg penger og tror du vil få det. Du vet sjeldent helt sikkert og nøyaktig hvor mye inntekter du vil ha, men lag en sett opp ditt beste gjetning. Dette gir deg oversikt, og er samtidig en plan over hvor mye inntekter du trenger. Så legger du sammen inntektene, slik at du får en sum som viser hvor mye penger du tror du vil ha denne måneden (se den øverste oransje pilen).

Så er det tid for å gjøre det samme med **utgiftene** du tror du kommer til å ha. Her må du **prioritere**, slik vi lærte i starten i dag. Du må altså velge ut de viktigste utgiftene og sette dem opp først. I dette tilfellet er det **boutgiftene** til husleie, strøm og internett, så kommer **dagligvarer**, som inkluderer mat og drikke. Her har jeg brukt tall fra referansekalkulatoren vi så over, og dere planlegge matutgiftene ut fra oppskriftene dere lærer her i Dig In. I dette budsjettforslaget har utgifter til **mobiltelefon** som nummer tre. For mange unge er mobiltelefonen en svært viktig del av hverdagen, men hvis dette ikke stemmer for deg, så kan du prioritere det nedover på lista og velge noe annet først. Her er det satt av ganske mye penger **kino, kafé og fritid**, som kommer for **klær**. Den som har lagt dette budsjettet har altså syntes det har vært viktigere å prioritere penger til å være sosial og finne på ting, enn til å kjøpe nye klær. Det kunne stått hva som helst annet som du trenger eller har lyst på, og det vil sannsynligvis bli mange flere linjer i utgiftsdelen av budsjettet. Her handler det om å sette opp hvilke utgifter du MÅ betale først, og så fylle på med det du har mulighet til. Til slutt summerer du utgiftene (den midterste oransje pilen), og får en oversikt over hvor mye penger du trenger denne måneden.

Deretter: Sum inntekter minus sum utgifter = **resultat**. Hvis resultatet blir et minustall, planlegger du å bruke mer enn du har. Da må du ta en runde til og enten skaffe deg mer inntekter eller kutte vekk noen utgifter til noe som er mindre viktig. Kanskje du kan finne et billigere mobilabonnement? Ellers måtte det nok i dette tilfellet nok kuttes litt i fritidsaktiviteter og klær.

Hvis resultatet blir et plusstall, så har du mulighet til å **spare** (= den nederste oransje pilen). Det å venne seg til å spare litt hver måned er veldig lurt. Da får du både spart opp penger enten til noe dyrere du ønsker deg eller til noe du ikke vet hva er ennå. Det å ha litt sparepenger i bakhånd er en kjempegod vane du kan ha glede av resten av livet. Slike penger kaller vi en **reserve** (eller det engelske ordet **buffer)**. Når man bor for seg selv, kan det plutselig dukke opp utgifter du ikke har regnet med. Da kan det å ha en slik oppspart reserve spare deg for mange bekymringer.

SKIFT SLIDE

**Slide 23 – Styr din økonomi: Budsjett**

MANUS:

Et budsjett er et nyttig verktøy som gir deg oversikt, mulighet til å prioritere hva som er viktig for deg og en plan som du kan styre etter. Så gjelder det å sjekke når måneden er over: Hva brukte du egentlig pengene dine på? Fulgte du planen i budsjettet? Hva kan du gjøre annerledes neste måned? Mer inntekter? Mindre utgifter? Nye ting er viktigere enn du trodde?

Hvis ikke du klarer å sette opp og sjekke budsjettet ditt hver måned, så ikke gi opp. Å lage budsjetter og sjekke hva du faktisk bruker penger på, er også veldig nyttig selv om du bare gjør det innimellom. Og sklir det litt ut så er det aller, aller viktigste: TENK gjennom hva du må og vil PRIORITERE! Hva er viktig for deg?

SKIFT SLIDE

**Slide 24 – 5 sparetips**

MANUS:

Til slutt i dag skal dere få fem sparetips som vil hjelpe dere å ta styring og få en sunn økonomi.

1. **Vente-testen**: Dette er et veldig lurt triks som vil hjelpe deg å prioritere i praksis. Det er nemlig sånn at vi ofte bruker penger impulsivt, altså uten noen plan. Vi ser noe vi har lyst på og kjøper det. Ofte ender vi da opp med ting vi egentlig ikke trenger, eller med andre ting enn det vi egentlig ønsker oss mest. Vente-testen går ut på ... å vente.

Når du finner noe du har lyst på, i butikk eller på nett, så lar du være å kjøpe det. Du venter. Går ut av butikken, vekk fra nettstedet, og venter. En halvtime, to timer, en eller to, eller hvis noe er skikkelig dyrt en uke eller måned. Og så sjekker du: Har du fremdeles lyst på dette? I veldig mange tilfeller er svaret nei. Ofte vil du ikke en gang huske å sjekke. Du har glemt det du hadde lyst på. Noen ganger husker du på det, og har fremdeles skikkelig lyst på det. Da kan du vurdere å prioritere dette opp og ta det inn i budsjettet ditt, enten som en utgift eller noe du sparer til.

2. **Lag handleliste** og planlegg hva du skal ha når du går i matbutikken. Planlegg ut fra oppskriftene i Dig In og hva du skal spise den neste uken. Da kan du handle større mengder og færre ganger, og sjansen øker for at du holder deg til listen og ikke kjøper masse bare for du får lyst på det. Et ekstra tips her: Ikke vær sulten når du går i matbutikken. Da er det lett å bruke ekstra penger

3. **Dropp ferdigpizza og annen ferdigmat**, og lag maten fra grunnen av. Da sparer du mye penger – ferdigmat er dyrt!– og du kan lett lage deg sunnere mat.

4. **Kjøp brukt:** Hvis du trenger nye møbler eller ting: sjekk ut loppemarkeder og kjøp/gi bort på nettsteder som finn.no. Der finnes det mye kult og billig, som gjør boligen din original og fin, samtidig som du sparer penger.

5. **Del og bytt** klær og andre ting med venner. Da kan du spare mye penger på klesbudsjettet, og det er bra for miljøet.

SKIFT SLIDE

**Slide 25 – Sunn økonomi**

MANUS: Oppsummering: 3 punkter for å få en sunn økonomi:

Prioritere: Hva MÅ du har penger til vs. hva har du lyst på?

Oversikt og planlegging: Lag budsjett og følg med på om du faktisk følger det.

Ta styring og tenk deg om. Da er det større sjanse for at du får til det du vil og du får en trygg og sunn økonomi.

SKIFT SLIDE

**Slide 26 – Hva tenker du nå?**

MANUS: Nå kan du ta frem listen med alt du ønsker deg som du lagde i starten.

Når du ser på punktene du skrev: Hva tenker du er viktigst nå? Har det forandret seg? Hvordan kan du oppnå det som står øverst på listen selv om du skal bo borte hjemmefra?

Spørsmål, kommentarer, samtale.

**Slide 27 – Nyttige lenker**

**Slide 28 – Takk for oppmerksomheten!**