

# Checklista: ta kontroll över din ekonomi

När vi tappat kontrollen över vår ekonomi så är det viktigt att snabbt få en översikt över din situation.

Här är en checklista för vad du kan göra för att börja ta tillbaka kontrollen över din ekonomi:

- Be om hjälp  
Finns det någon du kan prata med eller någon du kan få hjälp utav?
- Öppna all din post och gå igenom alla dina räkningar
- Skriv ner alla dina inkomster och utgifter
- Har du några fasta utgifter du kan säga upp? T.ex olika former av prenumerationstjänster.
- Om du har svårt att betala några räkningar eller skulder - kontakta de du är skyldig pengar. Försök komma överens om du kan få mer tid på dig att betala tillbaka pengarna utan att räntan höjs.
- Undersök om du kan spara pengar genom att samla dina lån. [Läs mer om samlingslån här.](#)
- Har du något sparande sedan innan? I så fall kan du behöva använda dina sparpengar för att lösa din nuvarande situation.

- Kostnaden för din bostad är en av dina viktigaste utgifter, prioritera att betala för ditt boende.
- Undersök vilka försäkringar du har. Har du en hemförsäkring, försäkring via arbetsgivaren eller genom dina studier där du är skyddad för situationen du hamnat i?
- Undersök om du har rätt till någon av Försäkringskassans bidrag.
- Undersök om du har möjlighet till att söka stipendier eller bidrag från stiftelser och ideella organisationer. Det finns massor av stipendier, till exempel har Fredrika Bremerförbundet stipendier. Börja leta online om det finns några stipendier du kan söka.
- Kontakta din kommuns budget-och skuldrådgivning.
- Undersök om du har möjlighet att öka dina inkomster. Kan du gå upp i mer tid på jobbet eller söka ett nytt jobb?
- Om du vill veta mer om skulder kan du hitta både stöd och vägledning på [kronofogdens hemsida.](#)