



# Livslång ekonomi

Studiehandledning i samarbete med 



GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b>	<b>4</b>
Om denna studiecirkel	4
Avsnitten	5
<b>Till cirkelledaren, del 1</b>	<b>7</b>
Kom ihåg!	7
Liten checklista om studiecirkeln	7
<b>Träff 1 Introduktionsträff</b>	<b>8</b>
Uppstart	8
Fyrahörnsövning	8
Diskussionsövning	9
Hemuppgift	9
<b>Träff 2 Kunskap – steg ett mot ekonomisk egenmakt</b>	<b>10</b>
Uppstart	10
Avsnittet	10
Diskussionsfrågor	10
Övning	11
Hemuppgift	11
<b>Träff 3 Relationer – ekonomi tillsammans och hur du klarar ekonomin när relationen tar slut</b>	<b>12</b>
Uppstart	12
Avsnitten	12
Diskussionsfrågor	12
Övning	13
Hemuppgift	13
<b>Träff 4 Föräldraskap – tillsammans och på olika adresser</b>	<b>14</b>
Uppstart	14
Avsnitten	14
Diskussionsfrågor	14
Övningar	15
Hemuppgift	15
<b>Träff 5 Arbetslivet – ett lönsamt arbetsliv och att bygga ditt skyddsnät</b>	<b>16</b>
Uppstart	16
Avsnitten	16
Diskussionsfrågor	16
Övning	17
Hemuppgift	17

<b>Träff 6 Egenmakt – det är aldrig försent</b>	<b>18</b>
Uppstart	18
Avsnittet	18
Diskussionsfrågor	18
Övning	19
Hjälp andra att våga prata om sin ekonomi!	19
<b>Till cirkelledaren, del 2</b>	<b>20</b>
Hur arbetar man i en studiecirkel?	20
Att tänka på innan cirkeln startar	20
Vad är viktigt i rollen som ledare?	20
Praktiska saker att tänka på	21
Vad är en arbetsplan?	21
Cirkelledarutbildning	21
Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer	21
ABF är arbetarrörelsens studieförbund	22

# Inledning

Kvinnor är inte sämre än män på ekonomi, trots det har kvinnor i Sverige idag en sämre ekonomi än män. Den ekonomiska ojämställdheten är en följd av hur samhället är uppbyggt. För att vi ska ha en chans mot den strukturella ojämställdheten i samhället måste kvinnor få större kunskap om hur de kan påverka sina förutsättningar genom ekonomisk egenmakt. I Livslång ekonomi går vi till botten med frågan hur det kommer sig att kvinnor har ett sämre ekonomiskt utgångsläge än män – och vad som krävs för en jämställd ekonomi.

Fredrika Bremer-förbundet har sedan sitt grundande 1884 kombinerat det långsiktiga, politiska och opinionsbildande arbetet för en jämställd värld med direkta insatser i framförallt kvinnors vardag. Arbetet innefattar bland annat att ge ut Hertha – världens äldsta feministiska tidskrift, förvalta ett antal stiftelser och att arrangera föreläsningar och andra aktiviteter. Fredrika Bremer-förbundet har en lång historia av att stärka kvinnor genom bildning. Idag ser vi åter behov av att bedriva kunskapshöjande verksamhet i Sverige som har som syfte att stärka enskilda kvinnors egenmakt med fokus på privatekonomi och familjejuridik. Förbundet är partipolitiskt och religiöst oberoende och har sedan starten välkomnat både kvinnor om män som medlemmar. Fredrika Bremer-förbundet är en medlemsorganisation med lokala kretsar runt om i landet som själva arrangerar programverksamhet och bedriver påverkansarbete. Du hittar mer information om oss och hur du kan engagera dig på [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se).

## Om denna studiecirkel

Livslång ekonomi är till för dig som, oavsett livssituation, vill kunna fatta välinformerade ekonomiska och juridiska beslut. Den är även till för dig som på olika sätt vill vara ett stöd för människor omkring dig både privat och professionellt.

Livslång ekonomi består av en studiehandledning och en utbildningsserie på åtta avsnitt som ni ser inför era sex träffar. Du hittar utbildningsserien på [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se). Tillsammans kommer utbildningsmaterialet förbereda dig inför olika situationer i livet där du kan ta makten över din ekonomi eller vara ett stöd för andra.

Studiehandledningen omfattar sex träffar och utgår från att ni som deltar i studiecirkeln har sett de webbaserade avsnitten inför cirkelträffarna. Det går givetvis lika bra att se avsnitten tillsammans på plats vid kurstillfällena. Kurstillfällena består av sex träffar med följande innehåll.

1. **Introduktionsträff**
2. **Kunskap – steg ett mot ekonomisk egenmakt**
3. **Relationer – ekonomi tillsammans och hur du klarar ekonomin när relationen tar slut**
4. **Föräldraskap – tillsammans och på olika adresser**
5. **Arbetslivet – ett lönsamt arbetsliv och att bygga ditt skyddsnät**
6. **Ekonomisk egenmakt – det är aldrig försent**

För varje träff finns avsnittsanvisningar, diskussionsfrågor, ordlista och fördjupningsmaterial. Allt detta hittar du på [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se). Tillsammans med gruppen bestämmer ni hur många gånger ni ska träffas och hur ni lägger upp er studiecirkel. Använd studiehandledningen som ett stöd i ert upplägg. Cirkeln kan med fördel anordnas av privatpersoner, organisationer eller inom nätverk. På de nästkommande sidorna presenteras de olika avsnitten.

## Avsnitten

### Avsnitt 1: Kunskap – steg ett mot ekonomisk egenmakt

Steg ett på vägen mot ekonomisk jämställdhet är att förstå problemet. Kvinnor har högre utbildningsnivå än män. Trots det har kvinnor lägre lön, lägre inkomst och lägre pension än män i Sverige idag. I genomsnitt är kvinnors disponibla inkomst 20 procent lägre än mäns.

I första avsnittet reder vi ut viktiga begrepp för din privatekonomi och försöker svara på frågan varför kvinnor i Sverige fortfarande har en sämre ekonomi än män. Till vår hjälp har vi Agneta Stark, som har arbetat med feministisk ekonomi i 40 år. Agneta förklarar hur den strukturella ojämställdheten, det vill säga den ojämställdhet som finns i samhället idag där män som grupp har mer makt än kvinnor, gör att kvinnor drivs till att fatta beslut som påverkar deras livslånga ekonomi negativt. Vi möter också sparekonomen och författaren Shoka Åhrman som guidar oss mot en medveten ekonomi – som gör att vi vågar drömma stort.

### Avsnitt 2: Ekonomi tillsammans – dela lika eller delad ekonomi

Vi pratar ofta om hur vi ska ta hand om varandra känslomässigt i en relation men hur tar man egentligen hand om varandra ekonomiskt? I avsnitt två möter vi advokaten Rebecca Lagh och sparekonomen Shoka Åhrman som förklarar varför det är så viktigt att tänka på juridiken och ekonomin redan i början av en relation och hur man med hjälp av kommunikation genom förhållandet kan undvika missförstånd och uppnå en jämställd ekonomi.

### Avsnitt 3: När relationen tar slut – så klarar du ekonomin

När det kommer till juridik och ekonomi så tar alla relationer slut antingen i form av en separation, skilsmässa eller dödsfall. I början av en relation kan det här vara saker man inte ens vill tänka på, men det är då det är som enklast att lägga grunden för en jämställd relation. I avsnitt tre förklarar advokaten Rebecca Lagh vad som egentligen tillhör vem den dagen förhållandet tar slut och vad skillnaderna är mellan att vara sambo eller att vara gift.

### Avsnitt 4: Rollfördelning i föräldraskapet – så påverkar det ekonomin

Jämställt föräldraskap är en stor utmaning. Trots att vi haft ett föräldraförsäkringssystem för ett jämställt ansvar om barn sedan 1974 så tar män fortfarande ut mindre föräldraledighet än kvinnor. I detta avsnitt möter vi Niklas Löfgren, familjeekonomisk talesperson på Försäkringskassan och advokaten Rebecca Lagh som förklarar varför vi ska sträva efter ett jämställt föräldraskap och hur vi kan uppnå det.

### Avsnitt 5: Föräldraskap på olika adresser

Föräldraskap på olika adresser kräver en hel del samarbete. Trots att vi inte lever tillsammans måste vi fortfarande fatta gemensamma be-

slut om var våra barn ska bo, deras fritidsaktiviteter och deras utgifter. Tillsammans med Niklas Löfgren, familjeekonomisk talesperson på Försäkringskassan och advokaten Rebecca Lagh, reder vi ut vad föräldrar behöver samarbeta kring och vad det finns för hjälp att få.

#### **Avsnitt 6: Karriärtips för ett lönsamt arbetsliv**

För de flesta är jobbet grunden för hela vår ekonomi, både här och nu och för din framtida pension. Men hur väljer man yrke och karriär? Vad ska man tänka på under arbetslivet? I sjätte avsnittet får vi hjälp av Gunilla Krieg, ombudsman på Unionen och sparekonomen Shoka Åhrman med vilka strategier du kan använda för att hitta ett jobb som är bra för både dig och din framtida pension.

#### **Avsnitt 7: Säkra din försörjning – bygg ditt skyddsnet**

Även om lönen är grunden för många ekonomier så kan vi alla hamna i livssituationer då vi inte får samma lönenivå som tidigare eller kanske inte någon lön alls – till exempel vid sjukdom, arbetslöshet eller föräldraledighet. Då är det viktigt att ha tänkt efter före kring sin ekonomi. Lyckligtvis krävs det relativt få anpassningar av din vardag för att förbereda dig för ett liv utan lön. I avsnitt sju får vi hjälp av Gunilla Krieg, ombudsman på Unionen och sparekonomen Shoka Åhrman med hur du kan trygga din ekonomi både idag och inför framtiden.

#### **Avsnitt 8: Ekonomisk egenmakt – det är aldrig försent**

Ekonomisk egenmakt ökar din makt över ditt liv, din handlingskraft och ger dig möjlighet att bestämma över din framtid. Det ger dig också trygghet om du plötsligt står inför en ny livssituation. Som tur är så är det aldrig för sent att ta makten över din ekonomi! I det sista avsnittet guidar sparekonomen Shoka Åhrman oss i hur vi snabbt kan återfå kontrollen över vår ekonomi och hur vi ska våga ta hjälp av personer i vår närhet.

# Till cirkelledaren, del 1

En studiecirkel är ett gemensamt lärande där en grupp tillsammans beslutar både om vad de vill studera och hur cirkeln ska läggas upp. I varje grupp ingår en cirkelledare, som oftast är den som har kontakten med studieförbundet. Det är ledaren som är ansvarig för att arbetsplanen följs men gruppen förväntas vara delaktig i arbetet.

En viktig uppgift för ledaren är att hjälpa till att skapa ett generöst klimat där alla känner sig välkomna och inkluderade. Studiecirkeln som studieform kännetecknas bland annat av tid för reflektion och diskussion. Det är viktigt att ledaren ger plats och tid för deltagarnas tankar och frågor.

I alla studiecirkel finns människor med olika bakgrund, förutsättningar och intresseområden. Det är något att vara glad över. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor. Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan en dold. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom dialog med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla.

Samtalen kan delas upp så att de genomförs i helgrupp ibland och i mindre grupper ibland. För en del människor är det svårare att prata i större grupp och genom att variera hur samtalen genomförs får alla en större möjlighet att våga bli delaktig.

## Kom ihåg!

Försök att ha paus minst var 45:e minut. Sammanfatta alltid dagens samtal och be varje deltagare göra en kort reflektion över dagens träff. Detta kan även vara ett enda ord. Men alla ska gärna säga/skriva något. Se till att alla vet vad nästa träff har för tema.

## Liten checklista om studiecirkeln

- Cirkeln ska bestå av minst nio studietimmar (en studietimme = 45 min) uppdelat på minst tre träffar. Till Livslång ekonomis cirkel rekommenderar vi sex träffar à två studietimmar plus paus.
- Deltagarna samlas högst tre gånger per vecka och träffarna får inte hålla på längre än fyra studietimmar vid varje tillfälle.
- Vi rekommenderar att ni är mellan sex och tolv personer. Tre deltagare inklusive ledaren är minimum. Max är 20 personer.
- En av er ska ha rollen som cirkelledare.
- Deltagarna ska vara 13 år eller äldre.
- Åtminstone tre av cirkeldeltagarna ska vara närvarande varje gång.
- Studiecirkeln ska vara tydligt skild från andra typer av föreningsverksamhet, som till exempel styrelsemöten.
- Studiecirkeln får inte ha ett kommersiellt syfte.

Utförligare information till dig som är cirkelledare finns i slutet av denna studiehandledning. Kontakta ditt närmaste ABF-kontor för start av cirkel. De kan även ge dig information om hur du kan genomföra studiecirkeln digitalt.



# Träff 1

## Introduktionsträff

### Uppstart

Under den första träffen presenterar deltagarna sig, får möjlighet att bekanta sig med varandra och lära känna gruppen. Planera in en presentationsövning där alla får chansen att säga sitt namn och var de kommer ifrån, eventuellt vilken förening de är engagerade i.

När deltagarna träffas första gången, ge dem en bakgrundsbild om ABF, hur cirkeln kommer att vara och vad som kommer att tas upp under cirkelns gång. Det är också viktigt att alla får komma till tals och uttrycka hur de vill att cirkeln utformas, samt sina förväntningar.

Ta även tid till att diskutera vikten av trygga rum. Det kan vara svårt att prata om sin ekonomi och då är det viktigt att alla känner sig trygga. Prata om vikten med att allt som sägs i studiecirkeln stannar inom gruppen. Påminn deltagarna att ni inte behöver berätta för varandra om er egen ekonomi. Privatekonomi kan vara privat – då kan ni använda mer eller mindre hypotetiska exempel – tvinga aldrig någon att prata om sin ekonomiska situation.

### Fyrahörnsövning

Att samtala om förväntningarna kan göras via till exempel en fyrahörnsövning. Genom att välja ett hörn med ett påstående tar varje deltagare ställning. Sedan diskuteras de val som gjordes och alla får motivera dem. Ett av hörnen har inget givet svar utan där kan deltagarna själva välja sina förväntningar med egna ord. Träffas ni fysiskt kan ni placera er i olika hörn i rummet, träffas ni digitalt kan deltagarna visa upp den siffran deltagarna har valt för de andra i gruppen.

#### Vad är viktigast i vår cirkel?

1. Att vi ska fördjupa våra kunskaper.
2. Att vi ska ha en god social samvaro.
3. Att vi alla hjälper till att skapa goda förutsättningar för lärande.
4. Eget förslag.

#### Vilka förväntningar har vi på denna cirkel?

1. Jag vill känna mig trygg med min ekonomi.
2. Jag vill säkra en jämställd ekonomi i mitt liv.
3. Jag vill lära mig hur jag ska hantera min nuvarande livssituation.
4. Eget förslag.



## Diskussionsövning

Fortsätt att använda fyrahörnsövningens upplägg. Utgå från frågeställningarna nedan och välj något av hörnen:

1. Kvinnor.
2. Män.
3. Kvinnor och män i samma utsträckning.
4. Eget förslag.

**Vem tror du generellt sett i en relation (förutsatt att det är en man och en kvinna som bor ihop) är den som:**

- Tar ut mer föräldraledighet.
- Har högre lön.
- Ansvarar för hemmets löpande ekonomi (inköp, räkningar).
- Ansvarar för hushållssysslor (städning, matlagning).
- Ansvarar för reparationer och underhåll i hemmet.
- Ansvarar för bolån, sparande, deklarationer, försäkringar.
- Stannar hemma med sjukt barn.
- Får bäst ekonomiska förutsättningar vid en skilsmässa/separation.

Diskutera också om ni tror att det blir skillnad på era svar om det inte är en relation där en kvinna och en man bor ihop.

Avsluta träffen med att tacka varandra för samtalet och berätta vilka avsnitt ni ska ta del av inför nästa träff. Om tid finns kan ni avsluta träffen med att se den första filmen tillsammans. Kom ihåg att fylla i närvarolistan.

## Hemuppgift

Inför träff två ska deltagarna ta del av **Avsnitt 1: Kunskap – steg ett mot ekonomisk egenmakt**. På [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se) finns även fördjupningsövningar kopplade till avsnittet. Besluta gemensamt om ni ska göra några av dessa inför nästa träff.

# Träff 2 Kunskap – steg ett mot ekonomisk egenmakt

Inför träffen har deltagarna tagit del av **Avsnitt 1: Kunskap – steg ett mot ekonomisk egenmakt.**

## Uppstart

Inled träffen med att sammanfatta vad ni gjorde sist. Ta en runda för att se om någon har funderat på något särskilt sedan förra träffen. Om ni bestämde er för att göra några fördjupningsuppgifter, fråga hur det gått och om någon behöver stöttning med sin uppgift.

## Avsnittet

Steg ett på vägen mot ekonomisk jämställdhet är att förstå problemet. Kvinnor har högre utbildningsnivå än män. Trots det har kvinnor lägre lön, lägre inkomst och lägre pension än män i Sverige idag. I genomsnitt är kvinnors disponibla inkomst 20 procent lägre än mäns. I första avsnittet reder vi ut viktiga begrepp för din privatekonomi, hur du kan påverka din egen ekonomi och försöker svara på frågan varför kvinnor i Sverige idag fortfarande har en sämre ekonomi än män.

## Diskussionsfrågor

Den ojämställda ekonomin mellan kvinnor och män i Sverige har i första hand strukturella orsaker och är inget som en enskild individ ska känna skuld inför. Strukturell ojämställdhet är normer, uppfattningar och föreställningar om kvinnor och män som har blivit en del av vår kultur och hur vi organiserar företag, organisationer, myndigheter och samhället i stort. Detta gör att vi som individer påverkas till att fatta beslut som passar in i det ojämställda mönstret.

- I avsnittet berättas om hur kvinnors ekonomi påverkas av strukturell ojämställdhet. Hur tror du att din ekonomi påverkas av detta?
- Var det något i avsnittet du blev intresserad av att veta mer om – vad?
- I avsnittet nämns många begrepp, var det några av dessa du tyckte var svåra att förstå?
- Lärde du dig något nytt – i så fall vad?
- Känner du dig trygg med din ekonomi idag? Önskar du ändra på någonting? Hur skulle du kunna göra det i så fall?
- I avsnittet nämner Shoka vikten av att ha en översikt över sin ekonomi. Känner du att du vet vad du spenderar dina pengar på? Är det någonting du önskar att du spenderade mer eller mindre pengar på än idag?
- I avsnittet pratar Shoka om hur du kan spara eller investera dina pengar. Vilka är dina långsiktiga mål med din ekonomi?
- Om du skulle stötta en vän med hens ekonomi, vad skulle vara ditt första tips till hen?

**Kom ihåg att handel med värdepapper alltid innebär en risk. Du kan förlora pengarna du investerat och det finns även investeringar där du riskerar att förlora mer pengar än du investerat. Riskera aldrig pengar du inte har råd att förlora.**

## Övning

### Vad kan vi göra?

I avsnittet beskrivs hur strukturell ojämställdhet hela tiden påverkar oss som individer. Vissa saker kan påverkas individuellt, men mycket kräver att strukturerna förändras. Vad kan vi tillsammans göra för att uppnå denna förändring?

Låt cirkeldeltagarna själva fundera på vad de skulle kunna göra i sin förening – sannolikt är de medlemmar i minst en – för att få människor inom och runt den att känna förändringsvilja. Be dem gå ihop två och två och diskutera vad deras föreningar skulle kunna göra för att påverka strukturerna. Avsluta med en runda.

Avsluta träffen med att tacka varandra för samtalet och berätta vilka avsnitt ni ska ta del av inför nästa träff. Kom ihåg att fylla i närvarolistan.

## Hemuppgift

Inför träff tre ska deltagarna ta del av **Avsnitt 2: Ekonomi tillsammans – dela lika eller delad ekonomi** och **Avsnitt 3: När relationen tar slut – så klarar du ekonomin**. På [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se) finns även fördjupningsövningar kopplade till avsnitten. Besluta gemensamt om ni ska göra några av dessa inför nästa träff.

Det är viktigt att du inte känner skuld för strukturell ojämställdhet. Många känner istället ilska. Om du vill arbeta mot strukturell ojämställdhet kan du engagera dig i en ideell organisation – till exempel genom att gå med i Fredrika Bremer-förbundet. Vi välkomnar alla till vår kamp för ett jämställt samhälle!

# Träff 3 Relationer – ekonomi tillsammans och hur du klarar ekonomin när relationen tar slut

Inför träffen har deltagarna tagit del av **Avsnitt 2: Ekonomi tillsammans – dela lika eller delad ekonomi** och **Avsnitt 3: När relationen tar slut – så klarar du ekonomin**.

## Uppstart

Inled träffen med att sammanfatta vad ni pratade om sist. Ta en runda för att se om någon har funderat på något särskilt sedan förra träffen. Om ni bestämde er för att göra några fördjupningsuppgifter, fråga hur det gått och om någon behöver stöttning med sin uppgift.

## Avsnitten

Vi pratar ofta om hur vi kan ta hand om varandra känslomässigt i en relation men hur tar man egentligen hand om varandra ekonomiskt? Under denna träff fokuserar vi på vad som händer med ekonomin under och efter en relation och varför du ska veta det redan innan du inleder en relation.

## Diskussionsfrågor

Ha med i alla diskussioner att den ojämslällda ekonomin i första hand har strukturella orsaker och är inget som en enskild individ ska känna skuld inför.

- I avsnitten berättas att män ofta har det ekonomiska övertaget i heterosexuella relationer, även när relationen tar slut. Hur tror du att den ekonomiska ojämslällheten i samhället påverkar ekonomin i en relation?
- Känner du igen dig i något av det Fanny berättar om i filmen – vad?
- Var det något i avsnitten du blev intresserad att veta mer om – vad?
- I avsnitten nämns många begrepp, var det några av dessa du tyckte var svåra att förstå?
- Hur tycker du att vi bäst tar hand om varandra ekonomiskt i en relation?

- Hur kan man börja prata om ekonomi med sin partner?
- Är det viktigt med en jämställd ekonomi i en relation, varför – varför inte?
- En stor del av ekonomin och juridiken i en relation handlar om att relationen en dag tar slut. Varför tror du att så många undviker att prata om slutet av en relation?
- Har du några tips på hur man kan prata om slutet på en relation?
- I avsnitt 2 beskriver Rebecca vikten av att dela lika på äganderätten. Varför är det viktigt enligt Rebecca? Varför tror du att det uppstår konflikter kring ägande vid en separation?
- Skulle du känna dig trygg med att lämna kontrollen över din ekonomi till din partner? Varför – varför inte?

## Övning

### Hitta på en relation tillsammans!

Hämta gärna inspiration från era egna liv (tänk på att respektera andra människors integritet). Skriv upp:

- Vad personerna i relationen heter.
- Hur delar de upp sin ekonomi? Vem betalar för mindre vardagskostnader och vem betalar för stora kostnader, till exempel boende, bil etcetera?
- Tjänar de lika eller olika mycket?
- Vems bostad bor de i? Är den gemensam eller inte? När flyttade de in?
- Har någon av dem barn, är det gemensamma barn eller inte?
- Är de särbo, sambo och/eller gifta?
- Om de är gifta, har de ett äktenskapsförord?

Gå sedan tillsammans igenom vad som skulle hända om relationen tog slut:

- Hur ser ägandeförhållandena ut i relationen? Vem äger vad enligt lagen? Utgå ifrån hur de delar upp sin ekonomi.
- Vad händer med deras boende?
- Vad händer om relationen tar slut på grund av att en av personerna dör?
- Hur skiljer sig svaren beroende på om de är särbo, sambo eller gifta?

Avsluta träffen med att tacka varandra för samtalet och berätta vilka avsnitt ni ska ta del av inför nästa träff. Kom ihåg att fylla i närvarolistan.

## Hemuppgift

Inför träff fyra ska deltagarna ta del av **Avsnitt 4: Rollfördelning i föräldraskapet – så påverkar det ekonomin** och **Avsnitt 5: Föräldraskap på olika adresser – så klarar du ekonomin**. På [fredrika-bremer.se](http://fredrika-bremer.se) finns även fördjupningsövningar kopplade till avsnitten. Besluta gemensamt om ni ska göra några av dessa inför nästa träff.

# Träff 4 Föräldraskap – tillsammans och på olika adresser

Inför träffen har deltagarna tagit del av **Avsnitt 4: Rollfördelning i föräldraskapet – så påverkar det ekonomin** och **Avsnitt 5: Föräldraskap på olika adresser**.

## Uppstart

Inled träffen med att sammanfatta vad ni pratade om sist. Ta en runda för att se om någon har funderat på något särskilt sedan förra träffen. Om ni bestämde er för att göra några fördjupningsuppgifter, fråga hur det gått och om någon behöver stöttning med sin uppgift.

## Avsnitten

Att bli förälder är för de flesta en stor omställning av vardagen, men även för ekonomin. Om vi själva inte blir föräldrar kan en förståelse för hur ekonomin förändras hjälpa oss förstå vänner, kollegor eller våra egna föräldrar. Under fjärde träffen diskuterar vi hur vi kan sträva efter ett jämställt föräldraskap.

Familjer ser ut på olika sätt och barn växer upp i olika familjekonstellationer. I den här cirkeln kommer vi fördjupa oss i delat föräldraskap antingen med någon som bor på samma adress som en själv eller när föräldraskapet sker på olika adresser.

## Diskussionsfrågor

Ha med i alla diskussioner att den ojämställda ekonomin i första hand har strukturella orsaker och är inget som en enskild individ ska känna skuld inför.

- I avsnitten om föräldraskap berättar Fanny om hur ett ojämställt föräldraskap även påverkar den ekonomiska ojämställdheten mellan kvinnor och män i Sverige. På vilket sätt tycker du att samhället ska stötta föräldrar till ett mer jämställt föräldraskap?
- Var det något i avsnitten du blev intresserad att veta mer om – vad?
- I avsnitten nämns många begrepp, var det några av dessa du tyckte var svåra att förstå?
- Femton år efter det första barnets födelse har inkomstskillnaden mellan pappan och mamman i genomsnitt ökat med hela 32 procentenheter. Visste du att föräldraskap i heterosexuella par har en så stor påverkan på kvinnors ekonomi?
- 2021 tog pappor ut endast 30% av föräldraledigheten. Varför tror du att par inte delar jämställt på föräldraledigheten?
- Vad ser du för fördelar av att dela lika på föräldraledigheten, utöver de ekonomiska?

Vid våld, missbruk, allvarlig psykisk ohälsa och djupgående samarbetsproblem kan en vårdnadstvist vara nödvändig. Kontakta polisen eller din lokala kvinnojour för stöd och hjälp om du utsätts för våld.

- Visste du att arvsreglerna skiljer sig beroende på om man har gemensamma barn eller särkullbarn?
- Om du har varit föräldraledig, fick du en lönereduktion under föräldraledigheten?

## Övningar

### 1. Vem ärver dig?

Gå igenom vem som har rätt att arva dig idag om du inte har ett testamente – dela in er i mindre grupper om ni är många. Kom ihåg att ni inte behöver diskutera exakt vad man kommer arva av just dig. Du kan läsa mer om arvsordningen på [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se).

### 2. Hitta på en familj!

Hitta på en familj tillsammans i gruppen och undersök sedan vilken föräldrapenning de kommer att få med hjälp av Föräldrakollen på försäkringskassan.se. Om ni under förra träffen kom på en relation kan ni utgå från exemplet ni kom på då. Bestäm tillsammans i gruppen:

- Hur många vårdnadshavare finns det?
- Vad har vårdnadshavaren/vårdnadshavarna för inkomster?
- Har någon rätt till föräldralön?
- Vem är det som kommer börja vara föräldraledig?
- Hur många månader tar vårdnadshavaren/vårdnadshavarna ut föräldrapenning?
- Hur stor blir ersättningen? Testa olika former av uppdelning med planeringsverktyget.

Avsluta träffen med att tacka varandra för samtalet och berätta vilka avsnitt ni ska ta del av inför nästa träff. Kom ihåg att fylla i närvarolistan.

## Hemuppgift

Inför träff fem ska deltagarna ta del av **Avsnitt 6: Karriärtips för ett lönsamt arbetsliv** och **Avsnitt 7: Säkra din försörjning – bygg ditt skyddsnät**. På [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se) finns även fördjupningsövningar kopplade till avsnitten. Besluta gemensamt om ni ska göra några av dessa inför nästa träff.



# Träff 5 Arbetslivet – ett lönsamt arbets- liv och att bygga ditt skyddsnät

Inför träffen har deltagarna tagit del av **Avsnitt 6: Karriärtips för ett lönsamt arbetsliv** och **Avsnitt 7: Säkra din försörjning – bygg ditt skyddsnät**.

## Uppstart

Inled träffen med att sammanfatta vad ni pratade om sist. Ta en runda för att se om någon har funderat på något särskilt sedan förra träffen. Om ni bestämde er för att göra några fördjupningsuppgifter, fråga hur det gått och om någon behöver stöttning med sin uppgift.

## Avsnitten

Under denna träff fokuserar vi på arbetslivet. Vi går igenom allt ifrån hur man kan välja karriär eller hur du en gång valde karriär, olika anställningsformer och vilka rättigheter du har på jobbet. Det finns däremot situationer där vi tvingas lämna våra jobb såsom sjukdom, arbetslöshet eller att en oväntad livshändelse. Då är det viktigt att ha säkrat sin försörjning. Under träffen går vi igenom hur du, med relativt få förändringar, kan säkra att du har rätt till en inkomst även om du inte kan jobba.

## Diskussionsfrågor

Ha med i alla diskussioner att den ojämställda ekonomin i första hand har strukturella orsaker och är inget som en enskild individ ska känna skuld inför.

- I avsnitten om arbetslivet berättar Fanny om löneskillnaderna mellan kvinnodominerade och mansdominerade yrken. Varför tror du att vi som samhälle värderar yrken olika trots att de kräver lika lång utbildning och lika stort ansvar?

**Exempel på likvärdiga yrken:**

	<b>Kvinno- dominerat</b>	<b>Mans- dominerat</b>	<b>Genomsnittlig skillnad i månadslön mellan kvinnodomi- nerade yrken och öv- riga yrken i likvärdiga grupper 2019</b>
<b>Likvärdiga yrken med eftergymnasial utbildning</b>	Barnmorska & Psykolog	Civilingenjör & Läkare	7.500 kr
<b>Likvärdiga yrken</b>	Undersköterskor i hemtjänst och äldreboende	Företags-säljare och installations- och service-elektriker	10.100 kr

**1 Lönelotsarna, Strukturella Löneskillnader 2019**

- Var det något i avsnitten du blev intresserad att veta mer om – vad?
- I avsnitten nämns många begrepp, var det några av dessa du tyckte var svåra att förstå?
- Hur valde du yrke?
- Om du jobbar nu, har du några mål med din karriär? Vad behöver du för att nå ditt mål?
- Är du med i A-kassan, varför tycker du att det är/inte är viktigt?
- Hur känner du inför din pension? Vet du hur mycket och om du får allmän pension, tjänstepension och har du ett privat pensionssparande?
- I avsnitten diskuterade Gunilla, Shoka och Fanny hur deltidsarbete kan påverka din inkomst, framtida pension och din SGI (sjukpenninggrundande inkomst). Har du mött svårigheter i att försöka få en heltidsanställning med tillsvidarekontrakt? Vad hindrade dig i så fall från att få jobba heltid?

**Övning**

I avsnitten berättar Gunilla om SGI, sjukpenninggrundande inkomst, och hur man säkerställer att man har rätt till SGI. Använd er av **SGI-guiden på Försäkringskassans hemsida** och se om du har rätt till SGI. Diskussionsfråga: Om du inte har rätt till SGI, hur kan du säkerställa att du får det i framtiden?

Avsluta träffen med att tacka varandra för samtalet och berätta vilka avsnitt ni ska ta del av inför nästa träff. Kom ihåg att fylla i närvarolistan.

**Hemuppgift**

Inför träff sex ska deltagarna ta del av **Avsnitt 8: Ekonomisk egenmakt – det är aldrig försent**. På [fredrikabremer.se](http://fredrikabremer.se) finns även fördjupningsövningar kopplade till avsnitten. Besluta gemensamt om ni ska göra några av dessa inför nästa träff.

**På MINPENSION.SE kan du se hela din pension och hur den kommer att bli dagen du väljer att ta ut den. Logga in och undersök hur din pension kommer bli.**

# Träff 6 Egenmakt – det är aldrig försent

Inför träffen har deltagarna tagit del av **Avsnitt 8: Ekonomisk egenmakt – det är aldrig försent.**

## Uppstart

Det här är cirkelns sjätte och sista träff. Inled med en runda och be alla berätta något roligt som de lärt sig under era träffar. Återkom sedan till förväntningarna ni diskuterade på första träffen. Hur har det gått? Har ni kunnat hjälpa varandra att uppfylla förväntningarna?

Om ni har trivts som grupp kan ni ta chansen att på er sista träff planera för framtiden. Fråga gruppen om de är intresserade av att gå en till studiecirkel tillsammans och diskutera idéer på vad studiecirkeln ska handla om. På **abf.se** kan ni hitta fler studiehandledningar.

## Avsnittet

Under studiecirkelns gång har vi gått igenom hur du ska förbereda dig inför nya livshändelser men vad gör man när det inte finns tid till att förbereda sig? Som tur är så är det aldrig försent! Under den sista träffen fokuserar vi på hur du med några snabba tips kan ta tag i din ekonomi när du inte hunnit förbereda dig.

## Diskussionsfrågor

Ha med i alla diskussioner att den ojämsställda ekonomin i första hand har strukturella orsaker och är inget som en enskild individ ska känna skuld inför.

- I avsnittet berättar Fanny om skillnaden i vad kvinnor och män lånar pengar till. Vad tror du påverkar kvinnor och män till att låna pengar till olika saker? Hur tror du att det här påverkar ägandeförhållandena mellan kvinnor och män?
- Var det något i avsnittet du blev intresserad att veta mer om – vad?
- I avsnittet nämns många begrepp, var det några av dessa du tyckte var svåra att förstå?
- Ett tips i avsnittet är att prata med personer i din närhet om din situation. Många tycker det är svårt att berätta för sina nära och kära att de har det svårt ekonomiskt. Hur ska man börja prata om sin egen ekonomi med andra? Vad skulle du göra om någon berättade om sina ekonomiska problem för dig?
- I avsnittet berättar Shoka om hur vanligt det är att köpa saker på avbetalning. Har du tänkt på att avbetalning är en typ av lån? Vad tycker du att man ska och inte ska låna pengar till?
- Vad kan man göra om man tappar kontrollen över sin ekonomi eller plötsligt befinner sig i en ny livssituation?

**Hämta ditt diplom!**  
På **FREDRIKA-BREMER.SE** kan ni skriva in era framsteg och få ett diplom som visar att du genomgått utbildningen Livslång ekonomi.

## Övning

Gå igenom de olika teman ni diskuterat i studiecirkeln: privatekonomi, relationer, föräldraskap och arbetslivet. Vilken träff var mest givande för dig, varför var den det? Har du lärt dig någonting nytt under studiecirkelns gång? Hur har din relation med din egen ekonomi förändrats under studiecirkelns gång?

## Hjälp andra att våga prata om sin ekonomi!

Nu när ni genomgått studiecirkeln Livslång ekonomi kan ni hjälpa era vänner. Bjud in vänner till en middag, fika eller promenad och prata om vad ni har för mål med er ekonomi. Tipsa deltagarna att själva bli cirkelledare för en studiecirkel i Livslång ekonomi. Tillsammans kan vi stötta varandra till en mer jämställd ekonomi!

## Till cirkelledaren, del 2

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare och kursledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den. Välkommen som cirkelledare i ABF!

### Hur arbetar man i en studiecirkel?

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte så är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grundtanken är att alla i cirkeln delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans.

Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga i arbetet. Det är det arbetssätt som gör att många upplever en studiecirkel som ett socialt givande, roligt och kreativt sätt att lära sig tillsammans.

### Att tänka på innan cirkeln startar

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABF:s kursprogram som är riktat mot allmänheten.

### Vad är viktigt i rollen som ledare?

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig delaktiga. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor så är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som ”Är det här något du känner igen?” eller ”Nu vill jag höra hur du tänker” är inbjudande meningar till en person som sitter tyst.

En grupp utvecklas hela tiden och för en del tar det några gånger innan gruppen känns så trygg att de vill delta i samtalen. Försök att uppmärksamma alla i gruppen. Det är ett bra sätt att få deltagarna att känna sig sedda och som en viktig del av gruppen. Oftast är deltagarna nöjda, men det händer att någon ibland är missnöjd med ett gemensamt beslut. Det bästa du kan göra som ledare i det läget är att fråga varför personen inte är nöjd och sen lyssna. Går saken inte att lösa kan det ändå skapa ett lugn i gruppen genom att du lyssnat på deltagaren som känt sig missnöjd. Deltagaren har blivit sedd.

Ett samtalsklimat med högt i tak främjar förutsättningar för lärande. Att våga vara nyfiken, våga säga lite fel ibland och våga kasta sig in i diskussioner är utvecklande för hela gruppen. Då du jobbar med en studiecirkel är det viktigt att tänka på att din roll som cirkelledare handlar om att öppna upp för ett gott klimat, skapa en god stämning i gruppen, lika väl som att vara kunnig i ämnet som cirkeln behandlar. Du behöver inte kunna allt som ledare. Att själv visa att du behöver ta reda på saker och lära dig mer innebär att du skapar ett klimat i gruppen som säger att det okej att inte veta allt.

## Praktiska saker att tänka på

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Du ska fylla i närvarolistan, digitalt eller på papper. Se till att den tekniska utrustning som krävs för studiecirkeln finns tillgänglig och fungerar. Den första gången är det extra viktigt att vara ute i god tid, så deltagarna känner sig välkomna. Ställ iordning i lokalen. Försök sitta så att alla ser varandra. När ni lämnar lokalen ska den vara iordningställd. Kom också ihåg att tala om för deltagarna att det är ABF som arrangerar studiecirkeln. Om det är genom en organisation – exempelvis en fackklubb, PRO eller funktionshinderorganisation – som cirkeln genomförs så talar du om att det är den organisationen i samarbete med ABF.

## Vad är en arbetsplan?

När man planerar hur man ska lägga upp en studiecirkel gör man en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller använder den som finns i det här häftet så är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF.

## Cirkelledarutbildning

Alla cirkelledare inom ABF ska gå en cirkelledarutbildning. Det första steget är ett introduktionssamtal. Det andra är cirkelledare GRUND, som omfattar minst nio timmar. Efter det finns fördjupningskurser om lärande, gruppdynamik, att vara cirkelledare, med mera. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

## Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer

ABF har tre verksamhetsformer: studiecirkel, annan folkbildningsverksamhet och kulturprogram. I studiecirkeln deltar minst tre och högst tjugo deltagare, inklusive cirkelledaren. Cirkeln är på minst tre träffar med sammanlagt minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter). I annan folkbildningsverksamhet är formerna friare och flexibla, här finns prova-på-verksamhet, workshops, temakvällar, endags- och helgkurser. Kulturprogram framförs inför eller tillsammans med minst fem deltagare utöver studieförbundets ledare. Det kan vara föreläsningar, teaterföreställningar, konserter eller debatter. Ett kulturprogram ska pågå i minst 30 minuter och vara utformat så att det bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke.

## **ABF är arbetarrörelsens studieförbund**

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. Vi erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades för över 100 år sedan. Bakom grundandet stod Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, ett femtiotal medlemsorganisationer, ett sextiotal samarbetsorganisationer och 500 000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund.

Läs mer om ABF och hur du kan samarbeta på:  
[abf.se/om-abf/samarbeta-med-abf/](https://abf.se/om-abf/samarbeta-med-abf/)





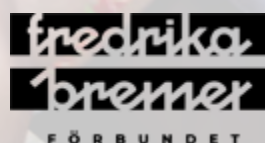
# Jämställd ekonomi

Kvinnor är inte sämre än män på ekonomi, trots det har kvinnor i Sverige idag en sämre ekonomi än män. Den ekonomiska ojämställdheten är en följd av hur samhället är uppbyggt. För att vi ska ha en chans mot den strukturella ojämställdheten i samhället måste kvinnor få större kunskap om hur de kan påverka sina förutsättningar genom ekonomisk egenmakt.

Gå en cirkel hos ABF och lär dig tillsammans med andra!



[www.abf.se](http://www.abf.se)



[www.fredrikabremer.se](http://www.fredrikabremer.se)