

3/2026

Att ta upp ekonomiska bekymmer

Ekonomiska bekymmer orsakar stress och oro. Ofta förknippas ekonomisk knapphet också med skam och skuldkänslor. Att tala om pengar ger inte mer pengar, men kan lätta på trycket och ge mod att söka hjälp. Hjälp kan man inte få om man inte berättar om sitt behov av stöd. Ekonomiska problem försöker man ofta lösa på egen hand genom att ta nya lån i stället för att söka hjälp.

Att tala om pengar behöver inte innebära att man pratar om exakta summor, utan handlar snarare om vardagen och hur man klarar sig i den. Det är också viktigt att söka stöd för andra svåra livssituationer. Ofta kan särskilt skuldsituationer lösas först när övriga delar av livet är i bättre balans.

Exempel på orsaker till ekonomiska svårigheter:	Exempel på hinder för att söka hjälp:
<ul style="list-style-type: none">• Separation och andra familjesituationer• Sjukdom eller nedsatt arbetsförmåga• Arbetslöshet och permitteringar• Pensionering• Beroendeproblem• Skuldsättning för någon annans räkning• Låg inkomst• Bristande ekonomisk kunskap• Det är lätt att ta lån (snabblån)	<ul style="list-style-type: none">• Nedsatt funktionsförmåga på grund av beroende, psykisk eller fysisk sjukdom• Man vet inte var man kan söka hjälp• Man känner inte till att det finns olika sätt att lösa ekonomi- och skuldsituationer• En vilja att klara sig på egen hand• Skam

Frågor som kan användas som stöd för att inleda ett samtal:

- Hur klarar ni er i vardagen? Vad orsakar mest oro?
- Följer du upp din ekonomi? Hur gör du det?
- Har planering eller uppföljning av ekonomin lärt dig något? Vad i så fall?
- Har det funnits svårigheter i att följa upp ekonomin? Hur har du löst dem?

Den frivilliga vännen har som roll att lyssna och ge stöd. Vännen kan också uppmuntra till att söka hjälp och stöd.

FPA (Kela) och välfärdsområdets socialtjänst har enligt lag skyldighet att utreda situationen för en person eller familj som hamnat i ekonomisk svårighet och vid behov bevilja utkomststöd. Grundläggande utkomststöd söks hos FPA och kompletterande utkomststöd hos välfärdsområdets socialtjänst. Även församlingar kan i vissa fall erbjuda stöd genom diakoniarbetet.

Vid ekonomiska bekymmer kan man också få hjälp via den egna kommunens ekonomi- och skuldrådgivning. Tid bokas i förväg och tjänsten är avgiftsfri.

Kontaktuppgifter finns på Konkurrens- och konsumentverkets webbplats:

<https://www.kkv.fi/sv/konsumentarenden/indrivning-och-betalningsarrangemang/betalningsarrangemang/>

[Ekonomi- och skuldrådgivning - Rättstjänstverket](#)

Andra kontaktuppgifter:

- FPA – grundläggande utkomststöd och andra förmåner
FPA beviljar grundläggande utkomststöd samt flera andra stödformer. Mer information och ansökan:
<https://www.kela.fi/privatpersoner>
- Välfärdsområdet – kompletterande och förebyggande utkomststöd
Om det grundläggande utkomststödet från FPA inte är tillräckligt kan man ansöka om kompletterande eller förebyggande utkomststöd från välfärdsområdets socialtjänst. Mer information:
<https://stm.fi/sv/utkomststod>
- Kyrkans diakoniarbete:
<https://evl.fi/sv/>
- Garantistiftelsen (Takuusaatiö):
<https://www.takuusaatio.fi/> (finska och engelska)
Avgiftsfritt nationellt rådgivningsnummer: 0800 9 8009, vardagar kl. 10–14, samt chatt

Suomen Punainen Risti, Keskustoimisto
Tehtaankatu 1 a, 00140 Helsinki, PL 168, 00141 Helsinki
Puhelin 020 701 2000 Faksi 020 701 2310

Finlands Röda Kors, Centralbyrån
Fabriksgränd 1 a, 00140 Helsingfors, PB 168, 00141 Helsingfors
Telefon 020 701 2000 Telefax 020 701 2310

Y-tunnus / FO-nummer 0116988-7



Suomen Punainen Risti kuuluu Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun yhdistysten kansainväliseen liittoon.

Finlands Röda Kors hör till Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen.

punainenristi.fi
rodakorset.fi