

ÅTGÄRDSKORT: SÅ GÖR DU NÄR LIVET FÖRÄNDRAS

1 av 2

SKILSMÄSSA / SEPARATION

FÖRBERED

- Ha egna konton + ID
- Separat post och budget för två hushåll
- Kolla de juridiska delarna

AGERA NU

- Gör en tillfällig betalplan
- Säkra underhåll och adressändring
- Stoppa gemensamma krediter

ESKALERA

- Kontakta familjerätt eller jurist
- Använd Försäkringskassan för underhållsstöd
- Be banken ta bort fullmakter

GRÖNT LÄGE

- Egna konton och avtal klara
- Betalplan på plats
- Barnens kostnader säkrade

ARBETSLÖSHET / INKOMSTTAPP

FÖRBERED

- Ha A-kassa och inkomstförsäkring
- Bygg buffert
- Planera för extrainkomster

AGERA NU

- Anmäl dig direkt
- Gör en krisbudget
- Förhandla avtal och aktivera extrajobb

ESKALERA

- Kontakta Arbetsförmedlingen
- Ta hjälp av facket eller kommunen
- Prata med försäkringsbolag

GRÖNT LÄGE

- Ersättningar betalas ut
- Utgifterna matchar inkomsterna
- Minst två månader i rad

SJUKDOM / OMSORGSANSVAR

FÖRBERED

- Teckna sjuk- och olycksfallsförsäkring
- Plan för anhörigomsorg
- Ordna fullmakter

AGERA NU

- Anmäl SGI/ersättning
- Sök anhörigpenning
- Planera medicinkostnader och ev. hemtjänst

ESKALERA

- Kontakta 1177/vården
- Försäkringskassan eller kommunen
- Patient-/anhörigstöd

GRÖNT LÄGE

- Ersättning beviljad
- Omsorgsplan klar
- Icke-nödvändiga utgifter pausade

DÖDSFALL I FAMILJEN

FÖRBERED

- Ha livförsäkring och efterlevandeskydd
- Samla viktiga dokument
- Gör en kontaktlista

AGERA NU

- Starta bouppteckning
- Gå igenom avtal och autogiron
- Sätt budget för begravning

ESKALERA

- Kontakta jurist/boupptecknare
- Kontakta banken (dödsbo)
- Kontakta försäkringsbolag

GRÖNT LÄGE

- Bouppteckning påbörjad
- Nödutgifter säkrade
- Tillfällig kassaplan för 90 dagar

ÅTGÄRDSKORT: SÅ GÖR DU NÄR LIVET FÖRÄNDRAS

2 av 2

BEROENDEN & IMPULSBETEENDEN

FÖRBERED	AGERA NU	ESKALERA	GRÖNT LÄGE
- Använd Spelpaus.se och bankspärrar - Sätt köpgränser i appar/kort - Ha en stödperson	- Själavstängning från spel eller krediter - Blockera riskabla sidor - Sök skuldrådgivning eller beroendevård	- Kontakta Beroendecentrum eller 1177 - Ta hjälp av kommunen - Prata med arbetsgivare om jobbet påverkas	- Inga risktransaktioner på 60 dagar - Skulderna i avbetalningsplan

EKONOMISKT VÅLD / KONTROLLERANDE BETEENDE

FÖRBERED	AGERA NU	ESKALERA	GRÖNT LÄGE
- Ha eget konto och BankID - Utse en nöd-kontakt - Säkra adressen	- Spärra eller byt tillgångar och ID - Sök juridisk rådgivning - Kontakta kvinnojour eller kommun - Ordna tillfälligt boende vid behov	- Kontakta socialtjänsten - Ring polisen vid hot - Be banken ta bort fullmakter - Spärra adressändring via Skatteverket	- Ekonomi är separerad - Skyddsåtgärder på plats - Stödnät aktiverat

OMSORGSBÖRDA / VUXNA BARN HEMMA

FÖRBERED	AGERA NU	ESKALERA	GRÖNT LÄGE
- Bestäm ansvarsfördelning i familjen - Skriv enkla avtal om kostnader	- Räkna om budgeten - Sök bidrag och ersättningar - Fördela hushållskostnader tydligt	- Kontakta kommunen - Ansök om bidrag eller omsorgsstöd	- Alla vet vem som betalar vad - Hushållet går plus/minus noll