

KLADDINN



Umboðsmaður
skuldara

Til hamingju! Þú hefur tekið fyrsta skrefið í átt að betri fjárhagslegri heilsu

Nú þegar þú hefur tekið ákvörðun um að ná betri tókum á fjármálunum er fyrsta skrefið að skrá niður hversu miklu þú eyðir. Fylltu út Kladdann á hverjum degi í fjórar vikur að fá góða yfirsýn yfir útgjöldin þín.

Við munum ekki alltaf eftir hverri einustu krónu sem við eyðum. Til dæmis gætir þú stokkið inn í sjoppu og keypt þér dagblað eða gosdrykk, eða þú gætir gefið börnunum nokkra hundraðkalla til að kaupa sælgæti. Þetta eru dæmi um útgjöld sem fólk tekur oft ekki eftir og við gleymum þeim stundum. En þetta safnast allt saman!

Ef þú vilt ná stjórn á í hvað þú eyðir peningunum þínum þarftu fyrst að vita í hvað þeir fara. Kladdinn aðstoðar þig við að fá yfirsýn og getur einnig hjálpað þér að sjá hvar þú gætir skorið niður eyðslu.



Að fylla út Kladdann

1. Tekjurnar mínar

Skráðu niður allar tekjur þínar, t.d.:

- Útborguð laun eftir frádrátt
- Allar greiðslur frá almannatryggingum, þ.m.t. barnalífeyri
- Framlag frá öðru heimilisfólki sem leggur sitt af mörkum til reksturs heimilisins, svo sem fullorðin börn
- Greiðslur úr lífeyrissjóðum eða viðbótarlífeyrissparnaðum
- Barnabætur
- Húsnæðisbætur
- Meðlag
- Annað?

Mánaðarlegar tekjur heimilisins

	Tekjur 1	Tekjur 2
Laun		
Lífeyrir		
Barnabætur		
Meðlag		
Húsnæðisbætur		
Vaxtabætur		
Framlag annarra til heimilisins		
Annað		
Samtals		

Heildartekjur: kr. _____

2. Fastir liðir

Skráðu niður öll föst mánaðarleg útgjöld, t.d. húsnæðiskostnað, skólagjöld barna, lán, tryggingar o.fl.

Fastur kostnaður er oft ekki greiddur mánaðarlega, t.d. eru námslán greidd tvisvar á ári. Þegar þú skráir þessi föstu útgjöld skaltu taka heildar upphæð ársins og deila niður á 12 mánuði.

Húsnæðiskostnaður:

Húsnæðislán 1	
Húsnæðislán 2	
Fasteignagjöld	
Vatns- og fráveitugjöld	
Leiga	
Hússjóður	
Rafmagn	
Hiti	

Lán:

Námslán	
Bílalán	

Önnur útgjöld:

Meðlag	
Tryggingar	
Leikskólagjöld	
Námskeiðsgjöld	
Tómstundir	
Samskiptakostnaður (sími og net)	
Sjónvarpsáskrift	
Netáskriftir (t.d. netflix eða spotify)	

Samtals föst mánaðarleg útgjöld: _____

3. Dagleg eyðsla

Á hverjum degi færir þú öll útgjöld þín inn í Kladdann, hvort sem það eru kaup á vörum, þjónustu eða vasapeningur fyrir börnin. Undir lok hvers dags munt þú vita hve miklu þú hefur eytt. Þegar þú leggur þetta saman, í hverri viku eða yfir nokkurra vikna tímabil, ferðu að sjá betur í hvað peningarnir þínir fara.

Ef þú ert ekki alltaf með Kladdann við höndina til að skrá samtímis niður öll kaup, þá er ágætt að geyma allar kvittanir. Safnaðu þeim á vísum stað, t.d. í sérhólf í veskinu, og undir lok dagsins færirðu upplýsingarnar yfir í Kladdann. Það besta við þetta er að ef þú gleymir að færa inn í Kladdann eitt kvöld, þá hefurðu samt sem áður kvittanirnar til að hjálpa þér að muna.

Hvað ef ég gleymi hversu mikið eitthvað kostaði? Á ég bara að giska á töluna?

Nei. Fjárhagsáætlun virkar bara ef þú ert fullkomlega heiðarleg/ur við sjálfa/h þig. Ef þú manst nokkurn veginn hvað hluturinn kostaði skaltu skrifa niður þá tölu. Ef ekki skaltu sleppa því. Eftir að hafa skráð niður eyðslu í fjórar vikur hefurðu samt sem áður nokkuð góða yfirsýn yfir eyðsluna.

Hvað ef ég gleymi að færa inn í Kladdann í nokkra daga?

Það er allt í lagi. Þótt það sé best að færa daglega inn í Kladdann, getur farið svo að við týnum einhverjum kvittunum eða eitthvað kemur í veg fyrir að við skráum í hann á hverjum degi. Ef þú hættir að nota Kladdann, gleymir honum eða finnst einfaldlega erfitt að fylla hann út þá skaltu ekki hafa áhyggjur, þú getur alltaf byrjað aftur.

Ef þú ert gift/ur eða í sambúð er gott að báðir aðilar fylli út sitt eintak af Kladdanum. Það er þó alls ekki nauðsynlegt.

Hvað geri ég í lok hverrar viku?

Þegar vikan er liðin og þú hefur fært inn í Kladdann á hverjum degi þá færirðu allar tölur yfir í „Mánaðarleg útgjöld“ aftast í dagbókinni.

MUNDU
Kladdinn er þitt einkamál

Mánaðarleg útgjöld

Útgjaldaliður:	Mánaðarleg upphæð:
Föst mánaðarleg útgjöld	
Eyðsla skráð í dagbók:	
Dagbók vika 1	
Dagbók vika 2	
Dagbók vika 3	
Dagbók vika 4	
Samtals	

Gengur dæmið upp?

Tekjur	_____
-	-
Heildarútgjöld mánaðarins	_____
=	=
Niðurstaða	_____

Var þessi mánuður óvenjulegur eða dæmigerður mánuður fyrir fjölskylduna ?

Það getur verið gott að deila tekjum mánaðarins niður á hverja viku til að átta sig betur á hvað þú hefur milli handanna í hverri viku.



Umboðsmaður skuldara



Á netinu
Facebook
www.ums.is



Sími
512-6600
800-6600



Komdu við
Kringlunni 1, 108 Rvk
Opíð virka daga 9:00 – 15:00



Þjónustan okkar er

- Hlutlaus
- Fagleg
- Ókeypis