GDAŃSK



POCIESZEK –
Zarządzanie budżetem domowym

PUBLIKACJA WYDANA W RAMACH PROGRAMU
BEZPIECZEŃSTWA EKONOMICZNEGO I WSPARCIA OSÓB ZADŁUŻONYCH 2016–2023

Gdańsk jest pierwszym miastem w Polsce, które na szeroką skalę postanowiło wesprzeć mieszkańców w walce z zadłużeniem. W październiku 2016 roku Rada Miasta uchwaliła Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych. W ramach wdrażania Programu Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych zostało uruchomione:

Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych, znajdujące się przy Al. Grunwaldzkiej 8 w Gdańsku (Wrzeszcz).

Centrum prowadzi działalność związaną z:

- doradztwem w zakresie edukacyjnym,
- doradztwem w zakresie prawno-finansowym,
- poradnictwem psychologicznym,
- kompleksowym prowadzeniem spraw,
- prowadzeniem indywidualnych programów wyjścia z zadłużenia,
- prowadzeniem indywidualnych programów pomocy osobom będącym ofiarami przestępstw i nadużyć ekonomicznych (w zakresie będącym poza kompetencjami Miejskiego Rzecznika Konsumentów).



Działania podejmowane w ramach poradnictwa prawnego gwarantują przygotowanie zindywidualizowanego dostosowanego do potrzeb odbiorcy dokumentu. Poradnictwo obejmuje pomoc w przygotowaniu pism w postępowaniu ugodowym, sądowym i egzekucyjnym. Ponadto, działania specjalistów wspierają psychologowie, zajmujący się zwiększaniem motywacji w podejmowaniu działań związanych z procesem wyjścia z zadłużenia, a także wspieraniem beneficjentów w radzeniu sobie ze stresem oraz problemami życia codziennego.

Centrum bezpieczeństwa ekonomicznego i wsparcia osób zadłużonych



Liczba przyjętych osób: **ponad 2 500**

Liczba udzielonych porad: **ponad 7 500**

Liczba odebranych telefonów: **ponad 8 130**

Liczba zorganizowanych spotkań grup wsparcia: **87**

Zorganizowano **10 wydarzeń**:

5x Dzień bez Długów

oraz **5x** Tydzień Bezpieczeństwa Ekonomicznego

SPORĄDZONO WNIOSKÓW O UPADŁOŚĆ KONSUMENCKĄ

na kwotę ponad **30 milionów złotych**

Sporządzono NAKAZY ZAPŁATY

na kwotę ponad **10 milionów złotych**

Redaktorzy wydania:
Joanna Wolak
Anna Szałkowska
Piotr Puchalski
Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych

Autor:
Izabela Kulesza
Izabela Kulesza, Edukatorka Finansowa i Certyfikowana Trenerka Mentalna,
pomaga zarządzać budżetem domowym tak, aby w portfelach zostało więcej pieniędzy,
wszystko po to aby podnieść jakość i standard życia poprzez realizację najskrytszych marzeń.
Odczarowuje budżet domowy udowadniając, że pieniądze łączą a nie dzielą ludzi
i są przepięknym narzędziem do czynienia dobra!

Publikacja powstała we współpracy z organizacjami pozarządowymi
oraz partnerami instytucjonalnymi działającymi na rzecz bezpieczeństwa ekonomicznego
gdańszczanek i gdańszczan.

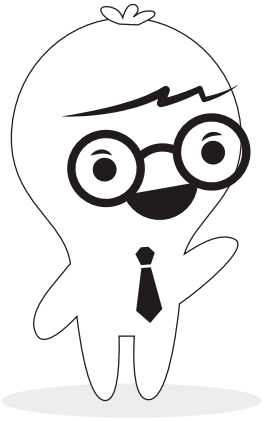
Publikacja powstała na zlecenie Gminy Miasta Gdańska.

Gdańsk 2023

SPIS TREŚCI

1. Wstęp 6
2. Po co nam edukacja finansowa? 6
3. Budżet domowy – od czego zacząć? 11
   a. Jakie jest moje „dlaczego?"
   b. Ile kosztuje mnie życie?
   c. Czym są i jak znaleźć „dziury w budżecie?"
4. Planowanie i podział budżetu domowego 15
   a. Podział budżetu domowego dla singli (i dla par)
   b. Podział budżetu domowego dla par
5. Przemoc ekonomiczna 18
6. Czerwona teczka 19
7. Sprawdzone sposoby oszczędzania 20
8. Psychologiczne aspekty wydawania pieniędzy 23
9. Formularze 28

1. Wstęp



Mamy kryzys gospodarczy, wysoką inflację i najwyższy od wielu lat poziom stóp procentowych, co wpływa na wysokość rat naszych kredytów. Pandemia COVID-19 oraz agresja Rosji na Ukrainę zrobiły swoje – takie są fakty. Codziennie jesteśmy niemal zewsząd bombardowani negatywnymi informacjami, w rezultacie nasze samopoczucie ulega pogorszeniu. Każdy z nas czuje dziś niepokój związany z przyszłością. Nie dopuszczamy myśli, że mamy wybór. Zamiast bezproduktywnych rozważań wybierzmy działanie. Skupmy się zatem na tym na co mamy realny wpływ (w zakresie #budżetdomowy). Zastanówmy się co możemy zrobić, aby energię, spożytkować w sposób pożyteczny. Podejmijmy nowe działania.

Zarządzanie swoim budżetem domowym dotyczy każdego z nas. Właśnie ten obszar, przez wiele dekad traktowany po macoszemu, dziś nabiera zupełnie innego znaczenia.

Nawet jeśli na samą myśl o nim mamy mieszane uczucia, głównie związane z przekonaniami, które towarzyszą nam od dziecka, warto się z nim zmierzyć, ponieważ jak stare przysłowie mówi: „nie taki diabeł straszny, jak go malują”. Niewiele osób w ogóle wie, że jest konkretna „instrukcja obsługi” budżetu domowego.

2. Po co nam edukacja finansowa?

Edukacja finansowa jest nam potrzebna po to, żeby przyjrzeć się naszym przekonaniom

Wielokrotnie spotykam się z takim stwierdzeniem: „JA DZIŚ NIE POTRZEBUJĘ EDUKACJI FINANSOWEJ PONIEWAŻ ZBYT MAŁO ZARABIAM. DOPIERO JAK ZACZNĘ ZARABIAĆ WIĘCEJ PIENIĘDZY, ZACZNĘ EDUKOWAĆ SIĘ W TYM ZAKRESIE". Problem jednak polega na tym, że tak naprawdę dopóki nie weźmiemy na warsztat naszego obecnego budżetu, nie odpowiemy sobie na kilka trudnych pytań, nie nauczymy się zarządzać tym co mamy dzisiaj, to trudno będzie zmienić nam korzystnie naszą sytuację życiową, nawet kiedy zaczniemy zarabiać więcej. Znacie na pewno wiele różnych historii, kiedy to ktoś wygrywa na loterii kilka lub kilkanaście milionów złotych a po trzech, czterech latach staje się bankrutem! Co więcej – często popada w zadłużenie!

Dzieje się tak dlatego, ponieważ taka osoba nie potrafi w ogóle zarządzać pieniędzmi i tak duża kwota po prostu ją przerasta! Uruchamia się też od razu proces natychmiastowej realizacji naszych potrzeb, które nie mają końca. Pamiętajmy, że nie ma takiej ilości pieniędzy, której nie można byłoby wydać!



Nasze przekonania na temat pieniędzy są niestety często blokujące/niewspierające i tak głęboko zakorzenione w naszej podświadomości, że mimo marzeń i chęci, uniemożliwiają nam podniesienie naszych dochodów, co gorsza przenosimy je nieświadomie na nasze dzieci, utrudniając im w ten sposób drogę do wolności finansowej. Warto przyjrzeć się swoim przekonaniom w tym zakresie i popracować nad



nimi dając sobie prawo, żeby z lekkością i łatwością zarabiać pieniądze.

Edukacja finansowa jest potrzebna po to, żeby zmieniać naszą świadomość

Warto sobie zadawać pytanie: jak chcę żyć na emeryturze? Dotyczy to w dużej mierze kobiet. Biorąc pod uwagę liczbę lat, w czasie których wypadają z rynku pracy, lata nieskładkowe i niższe wynagrodzenia to zadbanie o bezpieczeństwo ekonomicznego w przyszłości powinno być ich priorytetem już teraz, np. przez systematyczne oszczędzanie ok. 10% bieżących zarobków.

Edukacja finansowa jest nam potrzebna po to, żeby znów nauczyć się marzyć

Niektóre nasze marzenia, w tym takie, które wymagają zaplecza finansowego w ciągu życia odkładamy na bok. Przyjęliśmy otaczającą nas rzeczywistość, sytuację, w której się znaleźliśmy, bez podejmowania dostatecznych działań na rzecz zmiany. Edukacja finansowa, lepsze zarządzenie własnym budżetem, poszukiwanie sposobu na to jak zarabiać więcej, mogą sprawić, że wiele naszych marzeń stanie się realnych.

Edukacja finansowa jest nam potrzebna po to, żebyśmy nauczyli się rozmawiać z naszym partnerem (partnerką) o pieniądzach

Jak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego, na ponad 30 tys. rozwodów, do których doszło w 2021 roku, w 7,3 proc. jako jeden

z powodów wskazano właśnie nieporozumienia finansowe. Przy czym w (1,7 proc. wszystkich) pieniądze stanowiły wyłączny powód rozpadu małżeństwa. Dodajmy, że jako przyczyny rozwodów częściej niż pieniądze podawane są: niezgodność charakterów (ponad 35 proc.), niewierność (ponad 24 proc.) i nadużywanie alkoholu (20 proc.).[1] Należy się nad tym poważnie zastanowić!

Edukacja finansowa uczy nas cierpliwości

Świadoma zmiana w zakresie zarządzania naszymi finansami wymaga czasu. Żeby wyrobić w sobie nowe nawyki związane z zarządzaniem budżetem domowym, odkładaniem gratyfikacji w czasie czy oszczędzaniem, które jest nie przymusem ale naszą świadomą decyzją, potrzeba u jednych około 21 dni, u innych trzy miesiące, a jeszcze u innych o wiele, wiele dłużej. Wszystko zależy od naszego zaangażowania, wytrwałości oraz punktu startowego, w którym zaczynamy.

Edukacja finansowa zwraca naszą uwagę na nasze zachowanie związane z pieniędzmi

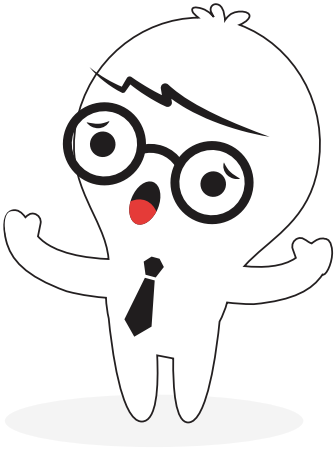
Jak i kiedy wydaję pieniądze?

W jakiej sytuacji?

Jakie towarzyszą temu wówczas emocje?

Czy jestem zły, czy smutny, rozczarowany?

Czy „ubieram" się w pewność siebie kupując kolejną parę butów?

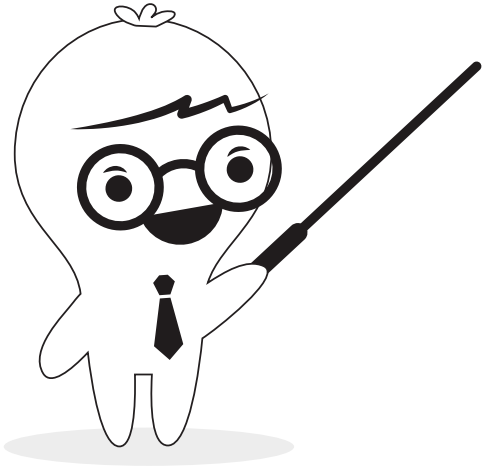


1. https://hijunior.com/pl/rodzina/przyczyny-rozwodow

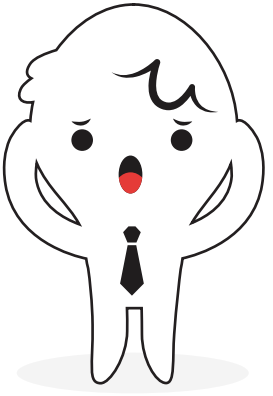
Edukacja finansowa jest elementem naszego rozwoju osobistego czyli wspaniałą przygodą!

Edukacja finansowa uczy nas jak rozmawiać z dziećmi na temat pieniędzy

Pamiętajmy, że dzieci nie zachowują się tak jak im mówimy, że mają postępować ale tak jaki my sami dajemy im przykład. Warto włączać dzieci do rozmów na temat pieniędzy, słuchać ich pytań czy spostrzeżeń, pozwalać podejmować im pierwsze decyzje konsumenckie w tym zakresie i pozwalać popełniać błędy na małych kwotach. Jeśli będziemy wiedzieli jak zarządzać budżetem domowym i posługiwać się pieniędzmi, staniemy się autorytetem dla naszych dzieci także w tej dziedzinie.



3. Budżet domowy – od czego zacząć?



„Zrobić budżet to wskazać swoim pieniądzom, dokąd mają iść, zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły”– Dave Ramsey

a. Jakie jest moje „dlaczego”?

Odpowiedzmy sobie na pytanie DLACZEGO chcemy uporządkować i zoptymalizować swój budżet domowy? Jaki jest prawdziwy powód? Niektórzy z nas mogą czuć, że być może nie zarabiają wcale tak mało, a nie widzą tych pieniędzy, bo rozchodzą się z prędkością światła i kompletnie nie wiedzą na co. Inni będą uważać, że czas najwyższy uporać się z tym obszarem swojego życia - bo kiedy jak nie teraz? Jeszcze inni pomyślą, że czuliby się bezpieczniej gdyby mieli odłożone pieniądze, co nigdy wcześniej im się nie udawało, bo nie wiedzieli jak się do tego zabrać. Ci ostatni chcieliby sami decydować na co i ile wydają swoich pieniędzy czyli chcieliby po prostu poczuć sprawczość. Wspaniale! A jakie jest Twoje „DLACZEGO”?

Drugie Prawo Parkinsona[2] mówi, że nasze wydatki zawsze będą wprost proporcjonalne do naszych dochodów. Warto sobie uświadomić taką zależność i zatrzymać to błędne koło. Nie ma bowiem takich ilości pieniędzy, których nie bylibyśmy w stanie wydać. Z pewnością wiele osób zauważyło, ze mimo iż awansują i zarabiają coraz więcej nie widzą tych pieniędzy, ponieważ bardzo szybko wzrastają nasze potrzeby, zaraz po tym, jak nasze dochody wzrosną.

Zmień system, który nie działa od lat! Większość osób zaraz po otrzymaniu swojego wynagrodzenia na konto, opłaca część swoich zobo-

2. https://cvonline.pl/drugie-prawo-parkinsona-czyli-dlaczego-za-duzo-wydajesz

wiązań. Następnie co miesiąc obiecują sobie, że jeśli coś im zostanie na koniec miesiąca to wtedy odłożą coś na tzw. „czarną godzinę". Lata mijają i okazuje się, że ten system po prostu się nie sprawdza. Zawsze bowiem na koniec miesiąca wyskakują im niezaplanowane wydatki, dlatego warto zmienić tę kolejność. Oznacza to nic innego jak to, że najpierw odkładamy jakąś kwotę pieniędzy (na początku symboliczną) a dopiero później zaczynamy opłacać rachunki i dzielić budżet. Jest taka zasada 3xZ. Zdecyduj się, zapłać i zapomnij! I tak powinno być też w tym przypadku, czyli najpierw „płacimy sobie" czyli odkładamy jakąś część środków na początku miesiąca i później funkcjonujemy już tak jakbyśmy tych pieniędzy po prostu nie mieli, z mniejszym budżetem. To tak samo wygląda wtedy gdy jesteśmy na zwolnieniu lekarskim, kiedy zamiast 100% wynagrodzenia, otrzymujemy 80% wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy. Jesteśmy w stanie zaplanować sobie mniejszy, z uwagi na zwolnienie lekarskie, budżet do końca miesiąca.

Kolejnym krokiem jest poznanie swoich kosztów życia.



b. Ile kosztuje mnie życie w skali miesiąca?

Warto poświęcić jeden pełny miesiąc na zbieranie i weryfikację paragonów. To ćwiczenie, choć przez wiele osób nielubiane, daje natychmiastowe efekty. Dlaczego? Ponieważ nam się często tylko wydaje, że wiemy ile i na co wydajemy swoich pieniędzy, ale w praktyce mocno to się mija z prawdą. Warto żebyśmy poznali swoje koszty życia w ramach poszczególnych kategorii wydatków. Im bardziej szczegółowo to rozpiszemy tym lepiej. Dla przykładu zamiast jednej kategorii JEDZENIE warto rozbić ją na kilka mniejszych takich jak JEDZENIE W DOMU, JEDZIENIE NA MIEŚCIE, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI, ALKOHOL czy INNE UŻYWKI. Poza tym warto uwzględnić takie kategorie jak OPŁATY ZWIĄZANE Z UTRZYMANIEM DOMU (czynsz, prąd, gaz, woda, śmieci, ubezpieczenie domu), MEDIA (TV, telefony, Internet, zoom, spoty-

fi, netflix, przestrzeń chmurowa, inne, płatne aplikacje), TRANSPORT (benzyna, bilet miesięczny, pociąg, samolot, parking, myjnia, ubezpieczenie auta, naprawa auta), UBRANIA (moje/nasze i dzieci), CHEMIA, KOSMETYKI, KOSMETYCZKA, FRYZJER, EDUKACJA (moja i dzieci), wyjścia do kina, teatru czy na koncert, HOBBY, ZDROWIE (lekarz, leki, suplementy, badania, ubezpieczenie na życie), KREDYT (hipoteczny, gotówkowy, chwilówki, karty kredytowe, debety w koncie), OSZCZĘDNOŚCI (akcje, obligacje, lokaty, waluty), ZWIERZĘTA czy PREZENTY. Uff, dużo tego prawda?



Zaproś do tego wyzwania całą rodzinę, wytłumacz dzieciom po co to robicie – one często Ci przypomną o tym by zabrać paragon ze sklepu.

Jeśli wracasz ze sklepu i zastanawiasz się na co wydałeś/aś swoje pieniądze lub każdorazowo gdy wchodzisz na swoje konto i z przerażenie stwierdzasz, że Twoje pieniądze rozchodzą się z prędkością światła, to zdecydowanie zbieranie i weryfikacja paragonów jest dla Ciebie!

Szczegółowo o weryfikacji i zbieraniu paragonów można się dowiedzieć w grupie na facebooku CAŁA POLSKA ZBIERA PARAGONY. Po dołączeniu do niej każdy otrzymuje specjalnie przygotowanego na tę okoliczność Excela i wiele cennych wskazówek jak sobie ułatwić ten proces. ZAPRASZAMY!

c. Czym są i jak znaleźć „dziury w budżecie?”

Zbieranie i weryfikacja paragonów ma jedną (nie tylko), ogromną zaletę. Dzięki nim znajdujemy „dziury” w naszym budżecie. Dziury - czyli takie miejsca, którymi nasze pieniądze wręcz przeciekają niezauważone. Są to tzw. nieuświadomione wydatki. Z doświadczenia już wiem, że cena jednostkowa kawy kupionej na mieście może nie jest bardzo wysoka, ale jeśli kupujemy tę samą kawę prawie codziennie, przez cały

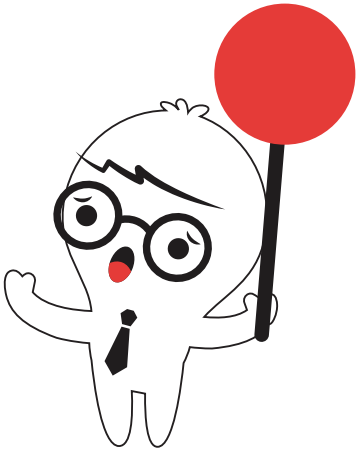
miesiąc to robi się z tego konkretna suma. To jest tzw. „efekt latte". To samo możemy odnieść do słodyczy, słonych przekąsek czy alkoholu. To już nawet nie chodzi o to czy mnie na to stać czy nie, ale o to czy ja realnie chcę świadomie wydawać tyle pieniędzy na takie rzeczy, czy nie warto odłożyć ich jako element poduszki finansowej (czyli zabezpieczenia na przyszłość) czy dodatek do wakacji.

Już po miesiącu zobaczymy, w ramach których kategorii wydajemy więcej niż moglibyśmy przypuszczać. Jest to naprawdę wspaniały moment, w którym czarno na białym widzimy swoje „dziury w budżecie". Ograniczając je w kolejnych miesiącach mamy nadwyżki by odkładać je na konto oszczędnościowe. Zobaczysz jak z miesiąca na miesiąc Twoje oszczędności będą wzrastać co będzie motywowało Cię do dalszego działania. Niech to będzie na początek 50 zł, 100 zł lub 200 zł w zależności jakie masz możliwości finansowe.

Excel do weryfikacji paragonów można pobrać tutaj:
https://bit.ly/3DcEalL



4. Planowanie i podział budżetu domowego



Planować i dzielić budżet można nie tylko w skali miesiąca ale także kwartału, czy całego roku. To pozwala nam mieć pieniądze na wszystko. Jeśli będziemy zbierać i weryfikować paragony przez cały rok (tak, przez 12 miesięcy) pozwoli nam to spojrzeć na cały nasz roczny budżet z lotu ptaka. Dzięki temu zobaczymy, w których miesiącach mamy większe wydatki związane z ubezpieczeniem auta, mieszkania, uroczystościami rodzinnymi, wyjazdami czy zajęciami dodatkowymi dla dzieci. Będziemy mieć więcej czasu, żeby je wcześniej zaplanować i się do nich przygotować.

Wydatki związane z rozpoczęciem nowego roku szkolnego i kompletowaniem wyprawki szkolnej można zacząć już ponosić w czerwcu, zaraz po zakończeniu roku szkolnego. Wówczas ceny poszczególnych artykułów papierniczych są o wiele niższe niż na przełomie sierpnia i września. Dodatkowym atutem jest fakt, że nie robimy zakupów pod presją czasu. Jeśli zaczniemy większe wydatki planować z wyprzedzeniem to będziemy mieć także większą radość z celebrowanie np. Świąt Bożego Narodzenia. Można bowiem wcześniej kupować po jednym prezencie co miesiąc, nie obciążając specjalnie swojego budżetu i ze spokojem przygotowując się do świąt.

Podział budżetu domowego dla singli nieznaczenie różni się od tego dla par czy rodzin z dziećmi. Autorem tego podziału jest T. Harve Eker multimilioner i autor książki „Bogaty albo biedy, po prostu różni mentalnie". Spójrzmy poniżej na tabelkę:

Gdy jesteśmy singlem i mamy swój miesięczny dochód to dzielimy go na 6 części:

- WYDATKI KONIECZNE (wszystkie miesięczne opłaty związane z utrzymaniem domu, media, jedzenie w domu, kredyty, zdrowie, transport, konieczne ubrania, chemia, kosmetyki)
- DUŻE, NIEZAPLANOWANE WYDATKI/MARZENIA (tutaj odkładamy co miesiąc 10% na zakup np. pralki, naprawę samochodu, czy wakacje)
- PRZYSZŁOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO FINANSOWE (zakup akcji, obligacji, walut, złota, lokaty bankowe)
- EDUKACJA (podnosimy swoje kompetencje)
- PRZYJEMNOŚCI (dla równowagi, sprawiamy sobie co miesiąc jakąś przyjemność)
- CEL CHARYTATYWNY (wsparcie potrzebujących co miesiąc)

a. Podział budżetu domowego dla singli (i dla par)



Od tego podziału swojego budżetu domowego może zacząć każdy. Zarówno osoba, która samodzielnie prowadzi swój budżet jak i pary. Ponieważ planowanie i podział budżetu domowego będzie wymagało od nas trochę czasu oraz wyrobienia w sobie nowych nawyków, warto modyfikować go i zmieniać małymi krokami.

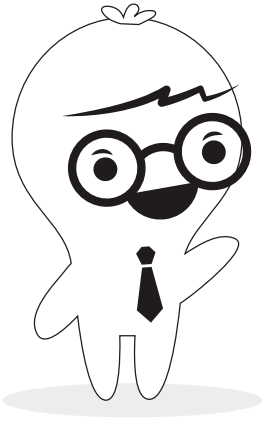
Moje (nasze) dochody wynoszą np. **5 000 zł**	
WYDATKI KONIECZNE – 55% dochodów	2 750 zł
DUŻE, NIEZAPLANOWANE WYDATKI/MARZENIA – 10%	500 zł
PRZYSZŁOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO FINANSOWE – 10%	500 zł
EDUKACJA – 10%	500 zł
PRZYJEMNOŚCI – 10%	500 zł
CEL CHARYTATYWNY – 5 %	250 zł

b. Podział budżetu domowego dla par

Jeśli powyższy podział nie sprawia nam już trudności możemy go trochę skomplikować. W przypadku par czy rodzin z dziećmi dochód łączymy i najpierw wyodrębniamy z niego kieszonkowe dla rodziców (po równo) bez względu kto ile wnosi do budżetu domowego i dopiero wówczas zaczynamy podział na 6 części.

Moje dochody i mojego partnera wynoszą np. **10 000 zł**	
16% dochodu na kieszonkowe	1 600 zł
Moje kieszonkowe (50% z pola powyżej)	800 zł
Kieszonkowe dla mojego partnera/partnerki	800 zł
Pozostaje 84% wspólnych dochodów:	8 400 zł
WYDATKI KONIECZNE – 55% pozostałych dochodów	4 620 zł
DUŻE, NIEZAPLANOWANE WYDATKI/MARZENIA – 10%	840 zł
PRZYSZŁOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO FINANSOWE – 10%	840 zł
EDUKACJA – 10%	840 zł
PRZYJEMNOŚCI – 10%	840 zł
CEL CHARYTATYWNY – 5 %	420 zł





Pamiętajmy, że powyższe podziały są ideałem, do którego warto dążyć. Nie zrażajmy się tym, że na początku budżet w takiej formie nam się nie zepnie – wymaga to bowiem trochę czasu, ale warto podjąć ten wysiłek. Nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydawać się on może nierealny, to warto wrócić do niego po miesiącu zbierania i weryfikacji paragonów. Może okazać się wówczas, że ograniczając „dziury w budżecie", czyli niepotrzebne wydatki, przybliżenie się do zaproponowanego podziału wcale nie będzie takie trudne.

5. Przemoc ekonomiczna

Pamiętajmy, że zgodnie z polskim prawem, gdy zawieramy związek małżeński bez rozdzielności majątkowej, to nie ma podziału na moje i twoje. Zarabiane pieniądze przez obie strony są wspólne. Oznacza to nic innego jak jawność zarobków w związku czy równy dostęp do pieniędzy w związku. Nie ma mowy o dysproporcjach w poziomie czy standardzie życia tylko dlatego, że jedno z małżonków mniej wnosi do majątku z uwagi na niższe zarobki. Czasami, gdy nie znamy przepisów prawa oraz własnych praw, dochodzi do nadużyć w związku, które mogą świadczyć o pierwszych symptomach przemocy ekonomicznej, a są to m.in.:

- wydzielanie pieniędzy na zakupy i wymaganie przedstawianie dowodów zakupów,
- inwestowanie wspólnych pieniędzy bez konsultacji ze swoją partnerką/partnerem,
- utrudnianie czy wręcz uniemożliwianie drugiej osobie powrotu na rynek pracy



W takiej sytuacji warto porozmawiać o wzajemnych potrzebach i oczekiwaniach, a gdy to nie przyniesie efektu, udać się do instytucji, które świadczą pomoc w tym zakresie (np. Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Rusocinie, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie czy Fundacja Centrum Praw Kobiet).
Podstawę prawną dla przedstawionego zagadnienia stanowią przepisy ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

6. Czerwona teczka

Cóż się kryje za tymi słowami? Jest to umowna nazwa miejsca (segregatora, teczki) w domu, w którym powinny znajdować się wszystkie najważniejsze dokumenty.

Miliardy złotych zamrożone są na rachunkach bankowych (bo nie ma do nich dostępu np. po śmierci właściciela rachunku lub z uwagi na postępowania spadkowe, które toczą się latami). Wystarczy złożyć dokument w banku tzw. dyspozycję na wypadek śmierci. Wówczas osoba wskazana w takiej dyspozycji może podjąć pieniądze z rachunku osoby zmarłej.

W Czerwonej Teczce powinny znaleźć się również takie dokumenty jak polisy ubezpieczeniowe (domu, auta czy na życie z numerami telefonów do agentów ubezpieczeniowych), akty własności nieruchomości, akty małżeństwa, urodzenia, lokaty, obligacje czy wręcz testament (FORMULARZ w załączniku).



7. Sprawdzone sposoby oszczędzania:

- Zbieranie i weryfikacja paragonów/grupa na FB CAŁA POLSKA ZBIERA PARAGONY

- Ograniczenie dziur w budżecie/ograniczenie nieuświadomionych wydatków

- Obniżenie kosztów życia/zwiększenie dochodów

  Zacznij żyć poniżej swoich możliwości finansowych. Co to oznacza? Nic innego jak wydawanie mniej pieniędzy niż zarabiamy. Wiele osób korzysta dziś z kart kredytowych czy debetów na koncie powoli wpadając w spiralę zadłużeń. Ciągle jest aktualne powiedzenie zastaw się a postaw się. Warto się zastanowić dlaczego wydajemy pieniądze, których nie mamy, na rzeczy, których nie potrzebujemy starając się zaimponować ludziom, których nie lubimy (Danny Kaye).

- Podział na 4 koperty

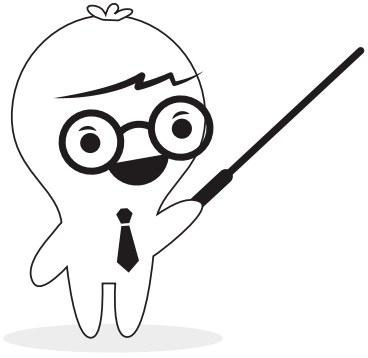
  Już dziś możemy posłużyć się prostą zasadą 4 kopert. Po opłaceniu wszystkich miesięcznych zobowiązań finansowych wypłacamy całą gotówkę, która została nam do końca miesiąca na tzw. „życie" i dzielimy ją na 4 tygodnie, wkładając do 4 kopert. W ten sposób wiemy jaką kwotą dysponujemy w danym tygodniu, łatwiej też zaplanować wydatki w skali tygodnia.

- 5 zł do skarbonki

  W dobie płatności online, czasem, jeśli zdarzy Ci się mieć gotówkę może warto każde 5 zł odłożyć do skarbonki?

- Autooszczędzanie

  Możesz z pomocą swojego banku odłożyć co miesiąc określoną kwotę. Polega to na tym, że albo sam decydujesz jaki procent od



twoich płatności internetowych lub za pomocą karty, bank odłoży na specjalny rachunek, określasz stałą sumę od każdej transakcji lub zaokrąglone kwoty do pełnych złotych będą przekazywane na wskazane konto. Ponieważ wszystko jest w pełni zautomatyzowane i odbywa się bez Twojego zaangażowania często zapominamy o tym i cieszy nas uzbierana kwota.



- Sprzedaż ubrań, książek, bibelotów, dodatkowa praca

  Z pewnością masz w szafie ubrania, w których nie chodzisz od lat bo one ciągle czekają na TEN moment kiedy np. schudniesz. Jest taka zasada, że jeśli nie nosimy jakieś części naszej garderoby przez rok, to jest duże prawdopodobieństwo, że nie założymy tego już nigdy więcej, po co zatem trzymać to w szafie gdy możemy to oddać lub sprzedać komuś, komu będzie to służyło i sprawi radość. To samo się tyczy książek, których raczej już ponownie nie będziemy czytać, warto jest wystawić na sprzedaż, ktoś może ich szuka i będzie szczęśliwy, że w końcu je znalazł?

- Omijaj galerie handlowe szerokim łukiem

  Są osoby, które spędzają swój wolny czas w centrach handlowych. Jeśli nie masz konkretnej potrzeby, to nie wchodź do „paszczy lwa". Z pewnością wyczuwasz w takich miejscach charakterystyczny zapach, który unosi się w powietrzu? Słyszysz spokojną muzykę, która wprowadza Cię w dobry nastój? To wszystko jest po coś! To ma wprowadzić nas w pozytywny nastrój, ma nas rozluźnić, żeby łatwiej było wydawać pieniądze. To wszystko są zabiegi marketingowe. Ciężko jest oprzeć się pokusie zakupu jakiegoś produktu w miejscu, w którym dosłownie z każdej strony, z witryn sklepowych wszystko krzyczy: KUP MNIE, KUP MNIE! Dlatego jak masz wolną chwilę wybierz się na spacer do parku, zabierz ze sobą ulubioną książkę i korzystaj z przepięknych okoliczności przyrody. To Cię nic nie kosztuje!

- Organizer zobowiązań

  Jeśli Twoja sytuacja pogorszyła się znacznie w związku ze wzrostem rat kredytu hipotecznego czy gotówkowego, dowiedz się co możesz z nim zrobić: m.in. wydłużyć okres kredytowania, zmienić warunki kredytowania, skorzystać z wakacji kredytowych, przenieść kredyt do innego banku lub skorzystać z Funduszu Wsparcia Kredytobiorców.



8. Psychologiczne aspekty wydawania pieniędzy



Warto się zastanowić jakie mamy nastawienie do pieniędzy. Jakie uczucia nam towarzyszą gdy je mamy, gdy je wydajemy i gdy ich nam brakuje. Jakie mamy przekonania na temat ludzi bogatych jak i biednych. Dlaczego na to warto zwrócić uwagę? Z jednej strony pragniemy pieniędzy i bogactwa, a z drugiej strony wielu z nas ma negatywny obraz ludzi bogatych. Te kierunki myślenia są ze sobą sprzeczne.

Ciekawe jest to, że często mówimy, że nas nie stać na to by odkładać miesięcznie nawet 100 lub 200 zł. Tymczasem decydujemy się na zakupy na raty i miesiącami spłacamy zobowiązania, nie rzadko wyższe nie te 100 czy 200 zł miesięcznie. Co więcej, gdy po powrocie ze zwolnienia lekarskiego dostajemy zamiast 100% wynagrodzenia tylko 80% za czas niezdolności do pracy, to jesteśmy w stanie tak zaplanować mniejszy budżet, żeby wystarczyło nam na wszystkie podstawowe potrzeby. W związku z tym może warto jednak podjąć ten wysiłek i zacząć na początku miesiąca odkładać symboliczną kwotę tak, żeby weszło nam to po prostu w nawyk?

Paczkomaty widzimy prawie wszędzie. Niektórym osobom służą one do robienia zakupów online i odbierania ich w dowolnym momencie, w ukryciu przed żoną, mężem, partnerem czy partnerką. Jeśli opanowaliśmy tę umiejętność do perfekcji, warto się zastanowić co nam to daje? Dlaczego muszę/chcę działać w taki sposób? Czy w jakiś sposób psychicznie mnie to nie obciąża? Może jednak warto porozmawiać z drugą osobą o tym i wspólnie zastanowić się nad rozwiązaniami, które pozwolą uniknąć tego typu zachowań.

Kolejnym ciekawym zjawiskiem jest moment, w którym dowiadujemy się o podwyżce lub nagrodzie. Uruchamia się w nas, automatycznie,

proces myślowy NA CO TO WYDAM. Oczami wyobraźni widzimy już ów przedmiot. I zanim zdążymy się nacieszyć większą ilością pieniędzy na koncie – ich już po prostu nie ma. Warto zatem poczekać kilka dni aż emocje opadną i podjąć inną decyzję niż dotychczas, przykładowo o odłożeniu pieniędzy na konto oszczędnościowe.

Można też przez jeden miesiąc zamiast kartą płacić gotówką. Ma to swoje uzasadnienie psychologiczne. Trudniej wydawać pieniądze gdy widzimy ile realnie wyciągamy z portfela pieniędzy niż przykładając kartę do terminala płatniczego. Jak wynika z przeprowadzonych w latach 90. badań dwóch badaczy, Preleca i Loewensteina, w momencie płacenia gotówką ludzie odczuwają tzw. ból płacenia (ang. pain of paying) wynikający z negatywnych emocji związanych z koniecznością rozstania się z pieniędzmi.

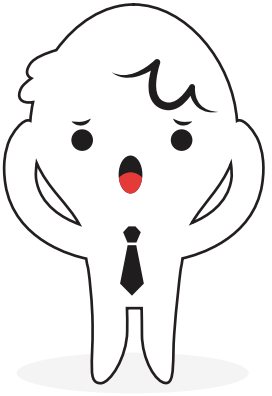
Nie warto porównywać się do innych. Każdy z nas jest inny, startuje z innego miejsca na świecie i z innym bagażem doświadczeń. Konstruktywnie jest porównywać się do siebie, np. sprzed miesiąca, pół roku czy roku i zobaczyć, jaki zrobiliśmy postęp, gdzie byliśmy rok temu, a w jakim miejscu jesteśmy dziś.



Podobnym zjawiskiem jest nagradzanie siebie za sukcesy lub rekompensowanie sobie porażki wydając pieniądze. Oczywiście nie jest niczym złym od czasu do czasu sprawić sobie przyjemność, gdzie jest jednak ta granica? Gdy kupujemy kolejną parę butów czy bluzkę i po powrocie do domu okazuje się, że bardzo podobna wisi już w naszej garderobie, lub wiszą inne rzeczy z metkami, których nigdy nie założyliśmy, to powinno nam dać do myślenia.

Warto także być świadomym różnych zagrożeń, wynikających z naszej aktywności w social mediach. Klikając i polubiając posty czy różnego rodzaju reklamy w sieci tworzy się obraz naszej persony (osoby).

Zbierają się tam wszystkie nasze dane w zakresie tego co lubimy i jakie mamy zainteresowania. Osoby, które odpowiedzialne są za przygotowywanie reklam w łatwy sposób mogą nami sterować i manipulować nimi. W perfekcyjny sposób wytwarzają w nas potrzebę posiadania różnych produktów czy korzystania z usług, przez co też ulegamy pokusie zakupów właśnie pod wpływem emocji. Mając świadomość, że żyjemy w tzw. „bańce algorytmów" łatwiej nam będzie zrozumieć mechanizmy, które wpływają na podejmowanie przez nad decyzji konsumenckich.



Najważniejsze jest to żeby skupić się na tym, na co mamy realnie wpływ. Warto ocenić naszą osobistą, prywatną sytuację i zastanowić się co możemy w niej zmienić. Proaktywność nasza jest na wagę złota. Warto testować, doświadczać i szukać sposobów na rozwiązanie problemów, a nie powodów, z powodu których mielibyśmy się dalej zamartwiać.

Pamiętajmy, że duże zmiany zawsze zaczynają się od małego, pierwszego kroku.

Jeśli masz dziś 30, 40 czy 50 lat i nie masz oszczędności na koncie albo ich ilość Ciebie nie satysfakcjonuje, to oznacza, że system zgodnie z którym działasz od lat, po prostu się nie sprawdza. Zmień go! Zacznij działać inaczej, testuj i obserwuj co u Ciebie przynosi oczekiwane rezultaty.

GDZIE ZNAJDĘ POMOC – DANE TELEADRESOWE

Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych
Wsparcie osób zmagającymi się z problemami finansowymi i ekonomicznymi.
tel. 728 590 288
e-mail: centrumbeiwoz@gmail.com

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku
Pomoc i wspieranie mające na celu umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężenie trudnych sytuacji życiowych, których nie są w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości.
tel. 58 342 31 50
e-mail: mopr@gdansk.gda.pl

Gdańskie Nieruchomości
Pomoc w spłacie zadłużenia czynszowego.
tel. 58 524 10 60, 58 524 10 17
e-mail: biurodyrekcji@nieruchomoscigda.pl

Gdańskie Centrum Świadczeń
Wsparcie finansowe rodzin, które w ramach własnych zasobów finansowych nie mogą zabezpieczyć wszystkich swoich potrzeb bytowych.
Dochodzenie należności od dłużnika alimentacyjnego oraz nienależnie pobranych świadczeń.
tel. 58 326 50 00
e-mail: gcs-kancelaria@gdansk.gda.pl

Policja
Wsparcie prawne, merytoryczne i praktyczne osób zmagających się z problemami finansowymi i ekonomicznymi jako ofiary przestępstw z zakresu oszustw i innych wyłudzeń.
telefon alarmowy 997
tel. 47 741 35 08
e-mail: komendant.gdansk@gd.policja.gov.pl

Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku
Wsparcie osób w trudnej sytuacji ekonomicznej w poprawie ich sytuacji na rynku pracy.
tel. 58 326 18 01
email: wup@wup.gdansk.pl

Gdański Urząd Pracy
Wsparcie osób w poszukiwaniu pracy zarejestrowanych w GUP
jako osoby bezrobotne lub poszukujące pracy.
tel. 58 743 13 00
e-mail: kancelaria@gup.gdansk.pl

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie z siedzibą w Rusocinie
Pomoc osobom doświadczającym przemocy w rodzinie.
tel./fax 58 691 19 36
tel. kom. 511 050 745
e-mail: sekretariat@sow.powiat-gdanski.pl

Centrum Edukacji Bezpieczeństwa (CEB) w 4 LO w Gdańsku
CEB pełni rolę inicjującą i wspierającą w działaniach edukacyjnych dzieci, młodzieży
i dorosłych. Jego podstawowym celem jest przekazywanie wiedzy
i pogłębianie świadomości obywateli z obszarów szeroko rozumianego bezpieczeństwa,
w tym ekonomicznego.
tel. 58 739 51 61
e-mail: sekretariat@zso5.edu.gdansk.pl

Pomorska Izba Adwokacka w Gdańsku
Izbę adwokacką stanowią adwokaci i aplikanci adwokaccy, mający siedzibę zawodową
na terenie izby, której zasięg terytorialny określa Naczelna Rada Adwokacka.
tel. 58 301 72 21
e-mail: ora@adwokatura.gdansk.pl

Kancelaria Radcy Prawnego Paweł Kasprzyk
Upadłość konsumencka.
tel. kom. 504 104 330
tel./fax 58 500 09 97
e-mail: sekretariat@kancelariawielinska.pl

9. Formularze



Podział budżetu

Moje miesięczne zarobki wynoszą .....

Wydatki konieczne - 55 %	
Duże wydatki - 10 %	
Wolność finansowa - 10 %	
Edukacja - 10 %	
Przyjemności - 10 %	
Charytatywność - 5 %	

Copyrights @ 2021 Izabela J.Kulesza | www.izabelakulesza.pl

Izabela J. Kulesza

WDZIĘCZNI ZA OBFITOŚĆ

Podział budżetu dla par

Moje miesięczne dochody	
Miesięczne dochody mojego partnera	
Razem	
16 % na kieszonkowe	
Moje kieszonkowe (50 % z pola wyżej)	

84 % wspólnych dochodów	
Wydatki konieczne - 55 %	
Duże wydatki - 10 %	
Wolność finansowa - 10 %	
Edukacja - 10 %	
Przyjemności - 10 %	
Charytatywność - 5 %	

Copyrights @ 2021 Izabela J.Kulesza | www.izabelakulesza.pl

CZERWONA TECZKA

Lp.	Rodzaj dokumentu (ubezpieczenia grupowe, na życie, majątkowe tj. auto, mieszkanie, OC)	Czas trwania	Uposażeni	UWAGI
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Lp.	**Konta osobiste, firmowe, oszczędnościowe**	**Czyje?**	**Login i hasło/sms?**	**UWAGI**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Copyrights @ 2021 Izabela J. Kulesza | www.izabelakulesza.pl
tel. kom. 605-303-103

Lp.	Zobowiązania finansowe (m.in. kredyt hipoteczny, leasing, pożyczki, karta kredytowa)	U kogo na koncie?	Login i hasło/sms?	UWAGI (na jaki okres czasu)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
Lp.	**Oszczędności/inwestycje (lokaty, obligacje, fundusze inwestycyjne)**	**U kogo?**	**Login i hasło/ sms?**	**UWAGI (na jaki okres czasu)**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

W Czerwonej Teczce umieść także takie dokumenty jak:

- **Umowy kredytowe, pożyczkowe**
- **Umowy ubezpieczenia auta, mieszkania, na życie, grupowe**
- **Akt małżeństwa, urodzenia dzieci, Akty Notarialne**
- **Intercyza**
- **Testament**

Copyrights @ 2021 Izabela J. Kulesza | www.izabelakulesza.pl
tel. kom. 605-303-103

GDAŃSK

Opracowanie, kontakt:
Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego
i Wsparcia Osób Zadłużonych w Gdańsku
ul. Grunwaldzka 8
80-236 Gdańsk

tel. 728 590 288

e-mail: centrumbeiwoz@gmail.com