

# GrönKvist

*GrönKvist är ett coachande grupprogram  
för att stärka privatekonomin och  
minska den ekonomiska stressen*



Ett effektivt sätt att bidra  
till förbättrad folkhälsa



# GrönKvist - en hälsofrämjande insats

Det råder ojämlikhet i hälsa mellan individer och grupper i befolkningen. En viktig livsstilsfaktor är privatekonomin. Det finns ett samband mellan att ha sin privatekonomi i balans och en bättre psykisk och fysisk hälsa till skillnad mot om det förekommer ekonomisk stress och kanske överskuldsättning.

GrönKvistprogrammet har metodutvecklats sedan 1998 och erbjudits i samverkan mellan Region Västmanland och kommunerna i Västmanland med utbildade handledare och ett komplett handledarstöd och material för deltagare. Även andra aktörer i Västmanland och i övriga Sverige, har bjudits in och deltagit i spridningen av GrönKvist metod och material.

Programmet har nu digitaliserats och erbjuds i samverkan mellan samordningsförbunden i Västmanland och deras medlemsorganisationer. Den här foldern vänder sig till dig som är beslutsfattare i någon verksamhet eller geografiskt område där ni kan erbjuda GrönKvist som en hälsofrämjande insats till stor nytta för de individer som deltar.



# Syfte och innehåll

GrönKvist syftar till att inspirera och stödja människor till en ökad kunskap och kontroll över sin privatekonomi med effekter som minskad ekonomisk stress och stärkt privatekonomi. GrönKvist är ett coachande program som på ett lättsamt och seriöst sätt ger möjligheter till empowerment och ökade kunskaper om hushållsekonomi och om konsumentfrågor.

GrönKvistprogrammet genomförs under sju veckovisa träffar, två och en halv timma per tillfälle, med en utbildad handledare.

- Träff 1 – Uppvärmning och nuläge
- Träff 2 – Mål och “bättre koll på läget”
- Träff 3 – Dagliga utgifter och guldkanter
- Träff 4 – Resor, kläder, reklam och mat
- Träff 5 – Laga mat, äta och räkna
- Träff 6 – Koll på läget, privatekonomi och familjejuridik
- Träff 7 – Smart konsument – koll på läget, konsumenträttigheter och försäkringar

Programmet fokuserar på allt som är värt att veta och reflektera över när det gäller privatekonomi. Vi går igenom dagliga och månatliga utgifter och berör även långsiktig planering och sparande. Deltagarna tas med på en upptäcktsresa där de själva sätter mål och reflekterar över sitt nuläge och sin framtida ekonomi. Programmet är praktiskt och reflekterande med inslag av informationsdelar.

Utvärderingen av programmet har genomförts i samarbete mellan Region Västmanland och Mälardalens Högskola. Utvärderingen påvisade att deltagarna i programmet upplevde större medvetenhet som konsument, ökad hanterbarhet av den egna ekonomin och kvantitativt mätbar minskad grad av ekonomisk stress.

# Vill du veta mer om handledarutbildningen, programmet och materialet och hur du kan erbjuda GrönKvist i din verksamhet?

Kontakta

**Linda Anderfjäll**, Samordningsförbundet Västra Mälardalen  
linda.anderfjall@koping.se

eller

**Sussan Öster**, sussan@goodsolution.se  
som samverkar med Samordningsförbundet Västerås,  
Samordningsförbundet Västra Mälardalen och Norra  
Västmanlands Samordningsförbund i handledarutbildningar och  
fortsatt utveckling av programmet och materialet.



Mer information hittar du på hemsidan [gronkvist.nu](http://gronkvist.nu)