

GrönKvist

GrönKvist är ett coachande gruppprogram för att stärka privatekonomi och minska den ekonomiska stressen



Ett effektivt sätt att bidra till
förbättrad folkhälsa och minska risken
för överskuldssättning.



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 överskuldssättning. Allt fler upplever att det är svårt att förstå och hantera sin ekonomi. Många lånar pengar även till vardagsinköp och hamnar i skuldfällan. Här vill vi, tillsammans med dig och din verksamhet, stödja en förändring.

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, nu också i en lättläst version. Även andra aktörer i Västmanland och i övriga Sverige, har bjudits in och deltagit i spridningen av GrönKvist metod och material.

Programmet erbjuds i samverkan mellan Samordningsförbundet 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 och till hjälp för verksamheten att lyckas med grunduppdrag till exempel inom hälsofrämjande eller arbetslivsinriktade verksamheter.



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** – Värm upp och börja få mer koll på pengarna
- **Träff 2** – Spara till ett mål
- **Träff 3** – Minska utgifterna för mobil, el och städning – och unna dig en guldkant
- **Träff 4** – Minska utgifterna för resor, kläder och mat – och ta makt över reklamen
- **Träff 5** – Laga mat från grunden och spara pengar
- **Träff 6** – Betala, spara och låna – och vad händer om vi separerar?
- **Träff 7** – Bli en kunnigare konsument och se till att ha rätt 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 universitet. 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 Samordningsförbundet Västmanland:
[Kontakt - Samordningsförbundet Västmanland](#)

eller

Sussan Öster, sussan@goodsolution.se
som samverkar med Samordningsförbundet Västmanland
i handledarutbildningar och fortsatt utveckling av programmet
och materialet.

Mer information hittar du på gronkvist.nu

Den lättlästa versionen hittar du här: lattlast.gronkvist.nu



SAMORDNINGSFÖRBUNDET
Västmanland