

## Friskvårdsbidrag - stresshantering 2024

Ekonomisk stress är ett av våra största hälsoproblem råder inget tvivel om. Att det drabbar alla människor oavsett inkomst, socioekonomiska bakgrund, utbildningsnivå gör oss inte immuna mot ekonomisk stress framgår också tydligt.

Enligt Finansinspektionen och Folkhälsomyndigheten känner en av tre av ekonomisk stress. Något som ofta påverkar jobbet, hälsan och privat negativt.

Att erbjuda människor hjälp med att minska och ta bort ekonomisk stress utan att prata om ekonomi är inte möjligt. Det finns ingen Quick fix eller genvägar till detta. Vi håller med Finansinspektionen att det handlar om utbildning och effektiva verktyg. Något som vi har i vårt erbjudande gällande friskvårdsbidrag.

Vi ser därför att vi fyller ett behov av att coacha individer med nödvändiga verktyg för att i realtid fatta medvetna ekonomiska beslut.

### **Vårt erbjudande följer Skatteverkets regler och rekommendationer för friskvårdsbidrag.**

Vi erbjuder effektiv stresshantering – hantering av ekonomisk stress där en coach och ett individanpassat verktyg ingår. Vanliga resultat är mindre ekonomisk stress, bättre ekonomi och mer pengar över varje månad, oavsett inkomst, socioekonomisk bakgrund och utbildningsnivå.

Vi har under en tid tagit del av vad myndigheter (Finansinspektionen / Folkhälsomyndigheten) och vad andra utredningar gör gällande avseende ekonomisk stress som bekräftar vår bild och vårt arbete gällande detta. Nedan reder vi ut begreppet ekonomisk stress.



Vi, LM AB är en kundleverantör. Vi hjälper företag och organisationer att få fler kunder och rätt medarbetare. Vårt löfte till marknaden är mer pengar till våra kunders konton. Vi gör det genom att leverera lönsamma kunder. Våra kunder är allt från 5–200 000 anställda, helt branschoberoende.

Några kända företag och varumärken vi jobbar med är IBM, Microsoft, OS (Olympiska spelen). Branscher som vi utför våra tjänster i är banker, försäkringsbolag, industri, byggbranschen, kommuner, universitet, skolor m.m.

Vi kommunicerar dagligdags med medarbetare och chefer på alla positioner och nivåer, enligt principen "Tänka snabbt och långsamt", av Daniel Kahneman, psykolog, nobelpristagare 2002 i ekonomi, om hur vi fattar våra beslut och särskilt ekonomiska beslut.

På förfrågan från våra kunder har vi tagit fram en lösning som även hjälper privatpersoner/anställda till mindre ekonomisk stress och på köpet få mer pengar över under produktnamnet MML (More Money Left). Med goda resultat.

### **Ekonomisk stress, ett stort folkhälsoproblem**

Undersökningar visar att drygt en av tre uppger att de känner oro eller stress för sin ekonomiska situation. En lika stor andel svarar att de haft svårt att klara löpande utgifter, till exempel hyra och mat under det senaste året. *Läs mer nedan. FI.*

### **Var kommer ekonomisk stress från?**

Ekonomisk stress kommer från att inte i realtid och över tid ha 100% kontroll över sin ekonomi, pengar och utgifter. En delförklaring är att automatiseringen av att spendera har gjort själva flödet osynligt (kort/kortterminaler/swish/automatiska dragningar etc). Resultaten kommer ofta i slutet av månaden och då är det för sent att aktivt göra förbättringar. Andra faktorer som påverkar är hög inflation, lågkonjunkturer, pandemier och en allmän oro i världen.

## Vem påverkas av ekonomisk stress?

Ekonomisk stress kan påverka vem som helst när som helst. Vår socioekonomiska bakgrund, utbildningsnivå gör oss inte immuna mot ekonomisk stress. Ekonomisk stress är inte alltid relaterad till hur mycket pengar vi har. Ibland kan människor med mer pengar känna sig bekymrade på grund av att de gör större ekonomiska åtaganden eller vid utsikten att förlora saker de alltid haft. *Läs mer nedan. Lifeline*

## 2024-01-17 Publicerar Finansinspektionen en ny undersökning om ekonomisk ohälsa.

- Undersökningen (FI b 2024) bekräftar att ekonomisk och allmän hälsa går hand i hand. Vi ser därför ett behov av att rusta individer genom bland annat finansiell folkbildning med nödvändiga verktyg för att fatta medvetna ekonomiska beslut. Det är spännande och viktigt att ha med hälsoaspekten framöver, säger Sofia Tyréus, senior projektledare för finansiell folkbildning på FI.

Undersökningen visar också att drygt en av tre uppger att de känner oro eller stress för sin ekonomiska situation. En lika stor andel svarar att de haft svårt att klara löpande utgifter, till exempel hyra och mat under det senaste året (FI a 2024).

## Dialog med Skattemyndigheten

Vi har fört en muntlig och skriftlig kommunikation med Skatteverket om de regler och tolkningar gällande skattefrihet för friskvårdsbidrag. Vi har med jurist noggrant tagit del av skattemyndighetens tolkningar och regler och kommit fram till att vårt erbjudande - att med ett individanpassat verktyg motverka och ta bort ekonomisk stress tillsammans med en personlig coach - uppfyller myndighetens regler och tolkningar.

Utifrån Skatteverkets tidigare lista på godkända aktiviteter för friskvård ingår stresshantering, men sedan januari 2018 så är det arbetsgivaren som bestämmer vilka friskvårdsaktiviteter som företaget accepterar.

## **Förstå ekonomisk stress och hur vanligt det är**

Om du någonsin har känt dig orolig, rädd eller osäker över din ekonomiska situation, är det troligt att du har upplevt ekonomisk stress. Men du är inte ensam. Ekonomisk stress är vanligare än du tror. Studier visar att de flesta människor känner eller kommer att möta ekonomisk stress minst en gång i livet (Lifeline 2024).

## **Vad påverkar ekonomisk stress?**

Stress i allmänhet och ekonomisk stress i synnerlighet kan påverka vem som helst när som helst.

## **Hur hänger psykisk hälsa med fysisk hälsa ihop?**

Våra kroppar och sinnen är inte åtskilda, så det är inte förvånande att psykisk stress, ohälsa kan påverka din kropp. Depressioner kan komma med huvudvärk, trötthet, matsmältningsproblem och ångest kan till exempel skapa orolig mage. Andra symtom kan vara sömnlöshet, rastlöshet och koncentrationssvårigheter.

Läs mer på <https://mentalhealth-uk.org/>

## **Hjärngympa.**

Hjärnan är en muskel, som på ett sätt påminner om andra muskler: Om den inte utmanas blir den slapp och slö. Precis som när du tränar hela kroppen på gymmet - men här är det hjärnan som är tränings salen, säger stressläkare och neuropsykologer (Vedel 2022).

## **Finansiell folkbildning och folkhälsa är nära sammankopplat.**

Därför har Finansinspektionen i samverkan med Folkhälsomyndigheten genomfört en undersökning om privatekonomi, finansiellt välbefinnande och allmän hälsa.

Finansiellt välbefinnande, även kallad ekonomisk hälsa, är ett begrepp som innefattar hur den egna situationen ser ut och hur den upplevs.



Myndigheternas slutsats:

Oavsett vilka förändringar som önskas göras, vad gäller ens privatekonomi eller hälsa, kommer man längre med kunskap. Därför är det förebyggande och åtgärdande arbetet med finansiell folkbildning och folkhälsa fortsatt viktigt på såväl individ- som samhällsnivå. Kunskap är ett viktigt verktyg för ökad motståndskraft mot finansiell problematik, ekonomisk oro och stress och för att bättre kunna ta medvetna beslut.

Undersökningen visar att många är oroliga och stressade över sin ekonomi och att en del har svårt att få pengarna att räcka till. Det skapar situationer som gör konsumenter ännu mer sårbara för skuldsättning, mer benägna att ta lån och få ett sämre finansiellt välbefinnande. Därför är det viktigt att fortsätta arbeta med finansiell folkbildning och kunskapsspridning i befolkningen.

Folkhälsomyndigheten förtydligar att ekonomisk stress har betydelse för hälsan. Att ekonomisk tydlighet och trygghet är viktigt för hälsan.

### **Ett ord på vägen**

Av alla vi har mött, oavsett inkomst tackar ingen nej till mer pengar. Oavsett stressnivå.

Ingen av de vi mött, oavsett inkomst, har i **realtid** haft 100% koll på sin ekonomi. Och av alla som använder vårt erbjudande har alla känt mindre ekonomisk stress och på köpet fått mer pengar över.

Vårt erbjudande för stresshantering ryms inom reglerna för friskvårdsbidrag och en god idé är att vi ses på ett möte där vi kan mer förtydliga och på plats visa hur allt fungerar. Ser fram emot ditt svar.

Vänligen

LM AB

Greger Westerberg

## Källor

FI a (Finansinspektionen). (2024). *Ny undersökning: ekonomisk ohälsa högre hos vissa grupper*. <https://www.fi.se/sv/publicerat/rapporter/rapporter/2024/ny-undersokning-ekonomisk-ohalsa-hogre-hos-vissa-grupper/> (Hämtad 2024-12-10).

FI b (Finansinspektionen). (2024). *Finansiellt välbefinnande och allmän hälsa i Sverige*.

<https://www.fi.se/contentassets/2e521169864d4cb1985d84dc910d82af/rapport-finansiellt-valbefinnande.pdf> (Hämtad 2024-12-10).

Lifeline. (2024). *Understanding financial stress*.

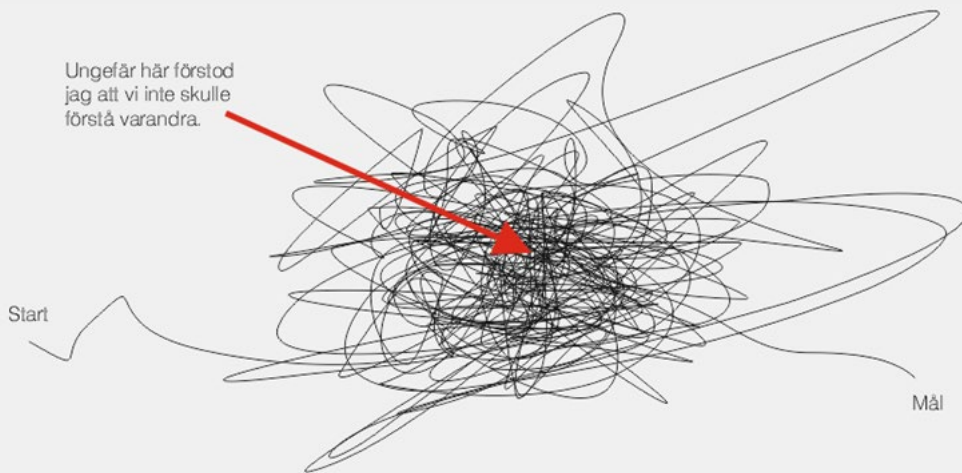
<https://toolkit.lifeline.org.au/topics/financial-stress/what-is-financial-stress> (Hämtad 2024-12-10).

Vedel, K. (2022). 7 sätt att hålla hjärnan frisk. *iForm*. 11 oktober.

<https://iform.se/halsa/psykologi/7-satt-att-halla-hjarnan-frisk> (Hämtad 2024-12-10).

Kahneman, D. (2011). *TÄNKA SNABBT och LÅNGSAMT*. Stockholm: Volante.

Vi levererar kunder åt Dig och Du slipper det här!



Vi är en kundleverantör. Vår affärsidé är att skaffa kunder till Dig. För att kunna göra det måste vi först **skapa en relation**, med de som ska bli dina kunder. Det är då de lär känna oss, som är Du. Det är så vi får 70% ja, istället för 97% nej.