

The logo consists of the letters 'ABF' in a white, bold, sans-serif font, centered within a red circle. The background of the entire image is a collage of various items: a gold watch with a black dial, a purple leather handbag, a gold lipstick, a silver car, a calculator, and some Euro banknotes (10 and 200).

ABF

STUDIEHANDLEDNING

Dina 20 miljoner

© **ABFs förbundsexpedition 2025**

Artikelnummer: ABF10771

Text: Ametist Azordegan och Jonna Fyhr

Omslagsbild: Canva och collage Pushing Buttons

Grafisk formgivare: Peggy Jönsson

Innehållsförteckning

Inledning	4
Till dig som är cirkelledare, del 1	5
Träff 1 – Pengar, drömmar och framtid	6
Träff 2 – Dina pengar i vardagen	7
Träff 3 – Skulder, lån och fällor	8
Träff 4 – Sparande och framtid	9
Träff 5 – Pengar, samhälle och rättvisa	10
Träff 6 – Din egen plan	11
Till dig som är cirkelledare, del 2	12

Inledning

Den här studiehandedningen är framtagen för dig som vill arbeta med boken **Dina 20 miljoner** i en studiecirkel. Boken lyfter frågor om pengar, samhälle och rättvisa – och varför ekonomisk kunskap är så avgörande för våra liv och valmöjligheter.

Studiecirkeln riktar sig till unga i åldern 15–25 år och är tänkt att ge dig verktyg att förstå ekonomi på ett enkelt sätt, men också att väcka tankar om framtiden, drömmar och möjligheter. Det handlar inte bara om siffror – det handlar om livet. Studiecirkeln kan genomföras i sex träffar. Varje träff innehåller:

Läsanvisningar i boken (anges som sidnummer)

- Diskussionsfrågor
- Övningar och aktiviteter
- Tips på fördjupning

Handledningen kan användas i sin helhet eller plockas i delar.

Till dig som är cirkelledare, del 1

En studiecirkel är ett gemensamt lärande där en grupp tillsammans beslutar både om vad de vill studera och hur cirkeln ska läggas upp. I varje grupp ingår en cirkelledare, som är den som har kontakten med studieförbundet. Det är ledaren som är ansvarig för att arbetsplanen följs, men gruppen förväntas vara delaktig i arbetet.

En viktig uppgift för ledaren är att hjälpa till att skapa ett generöst klimat där alla känner sig välkomna och inkluderade. Studiecirkeln som studieform kännetecknas bland annat av tid för reflektion och diskussion. Det är viktigt att ledaren ger plats och tid för deltagarnas tankar och frågor.

I alla studiecirkelar finns människor med olika bakgrund, förutsättningar och intresseområden. Det är något att vara glad över. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor. Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan en dold. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom dialog med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla.

Samtalen kan delas upp så att de genomförs i helgrupp ibland och i mindre grupper ibland. För en del människor är det svårare att prata i större grupp och genom att variera hur samtalen genomförs får alla en större möjlighet att våga bli delaktiga.

Kom ihåg!

Försök att ha paus minst var 45:e minut. Sammanfatta alltid dagens samtal och be varje deltagare göra en kort reflektion över dagens träff. Detta kan även vara ett enda ord. Men alla ska gärna säga något. Se till att alla vet vad nästa träff har för tema.

Liten checklista om studiecirkeln:

1. Cirkeln ska bestå av minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter) uppdelat på minst tre träffar.
2. Deltagarna samlas högst tre gånger per vecka och träffarna får inte hålla på längre än fyra studietimmar vid varje tillfälle.
3. Vi rekommenderar att ni är mellan sex och tolv personer. Tre deltagare inklusive ledaren är minimum. Max är 20 personer.
4. En av er ska ha rollen som cirkelledare.
5. Deltagarna ska fylla 13 år det år då verksamheten genomförs, eller vara minst 13 år eller äldre.
6. Åtminstone tre av cirkeldeltagarna ska vara närvarande varje gång.
7. Studiecirkeln ska vara tydligt skild från andra typer av föreningsverksamhet, som till exempel styrelse- eller medlemsmöten.
8. Studiecirkeln får inte ha ett kommersiellt syfte.

Utförligare information till dig som är cirkelledare finns i slutet av denna studiehandedning. Kontakta ditt närmaste ABF-enhet före start av cirkel. De kan även ge dig information och stöd kring hur ni kan genomföra studiecirkeln digitalt.

Om du planerar att genomföra studiecirkeln digitalt så kan ABF hjälpa er med en plattform för detta – kontakta din lokala ABF-enhet.

Träff 1 – Pengar, drömmar och framtid

Läsning: sida 1–25

Syfte: Lära känna varandra, prata om vad pengar betyder i våra liv.

Diskussionsfrågor

- Vad tänker du på när du hör ordet ”pengar”?
- Om du hade 20 miljoner, vad skulle du göra först?
- På vilket sätt påverkar pengar drömmar och möjligheter?
- Känner du att du fått kunskap om ekonomi i skolan eller hemifrån?

Övning

Fyrhörnsövning – välj ett hörn beroende på om du tycker att pengar är trygghet, stress, frihet eller orättvisa. Diskutera valen.

Tips

Visa ett kort filmklipp från Youtube eller TikTok om pengar och ekonomi för unga.

Träff 2 – Dina pengar i vardagen

Läsning: sida 26–55

Syfte: Förstå inkomster, utgifter och budget.

Diskussionsfrågor

- Vad kostar mest i ditt liv just nu?
- Är det lätt eller svårt att hålla koll på sina pengar?
- Vad tycker du är skillnaden mellan ”behöver” och ”vill ha”?
- Hur känns det att prata om pengar med kompisar/familj?

Övning

Budgetspel – deltagarna får en fiktiv inkomst (t.ex. 12 000 kr) och ska planera utgifter. Diskutera valen.

Tips

Ta med kvitton eller reklamblad för att se vad saker faktiskt kostar.

Träff 3 – Skulder, lån och fällor

Läsning: sida 56–85

Syfte: Prata om risker med lån, krediter och konsumtion.

Diskussionsfrågor

- Vad är skillnaden mellan ”bra lån” och ”dåliga lån”?
- Känner du någon som hamnat i skuldfälla?
- Varför är snabblån så lockande för unga?
- Vad skulle du göra om du hamnade i skuld?

Övning

Reklamgranskning – analysera reklam för snabblån/kreditkort och diskutera hur den försöker påverka.

Tips

Spela upp en podd eller nyhetsinslag om unga och skulder.



Träff 4 – Sparande och framtid

Läsning: sida 86–115

Syfte: Få kunskap om sparande, ränta och långsiktiga mål.

Diskussionsfrågor

- Vad betyder sparande för dig?
- Vilka drömmar skulle du vilja spara till?
- Är det svårt att spara när man har små inkomster?
- Vilka för- och nackdelar finns med olika sparformer (sparkonto, fonder, aktier)?

Övning

Sparmål – alla får skriva ner ett sparmål (kort eller långsiktigt) och vad som krävs för att nå dit.

Tips

Visa exempel på hur pengar växer över tid med ränta-på-ränta.



Träff 5 – Pengar, samhälle och rättvisa

Läsning: sida 116–145

Syfte: Knyt ihop privatekonomi med samhällets ekonomi.

Diskussionsfrågor

- Tycker ni att pengar är rättvist fördelade i Sverige?
- Vad är viktigast för dig: hög lön, frihet eller trygghet?
- Hur påverkar pengar möjligheten att studera, bo eller resa?
- Vad borde samhället göra för att unga ska känna sig trygga ekonomiskt?
-

Övning

Penga-stafett – skriv associationsord till begrepp som jobb, skatt, bidrag, framtid, orättvisa. Diskutera.

Tips

Koppla diskussionen till aktuella nyheter.



Träff 6 – Din egen plan

Läsning: sida 146–slutet

Syfte: Göra ekonomi personligt och framåtblickande.

Diskussionsfrågor

- Vad har du lärt dig under cirkeln?
- Vad vill du ändra i ditt liv när det gäller pengar?
- Hur kan du använda boken och cirkeln för att ta nästa steg?

Övning

Min pengaplan – skriv ner tre saker du vill göra för att förbättra din ekonomi. Den som vill kan dela.

Tips

Avsluta med att fira cirkelns resa – t.ex. fika eller ett gemensamt foto.

Till dig som är cirkelledare, del 2

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare och kursledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den.

- Börja varje träff med en runda där alla får säga något kort.
- Uppmuntra, döm inte. Många unga tycker pengar är känsligt.
- Använd gärna digitala verktyg som Kahoot eller Menti för snabba frågor.
- Avsluta alltid med att deltagarna får säga vad som var bra och vad som kan bli bättre.

Hur arbetar man i en studiecirkel?

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att du känner till grundtanken. Om inte så är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grundtanken är att alla i cirkeln delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans.

Demokrati och delaktighet är viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Det arbetssättet gör att många upplever en studiecirkel som ett socialt givande, roligt och kreativt sätt att lära sig tillsammans.

Att tänka på innan cirkeln startar

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABFs kursprogram som är riktat mot allmänheten.

Vad är viktigt i rollen som ledare?

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig delaktiga. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor så är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete.

I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

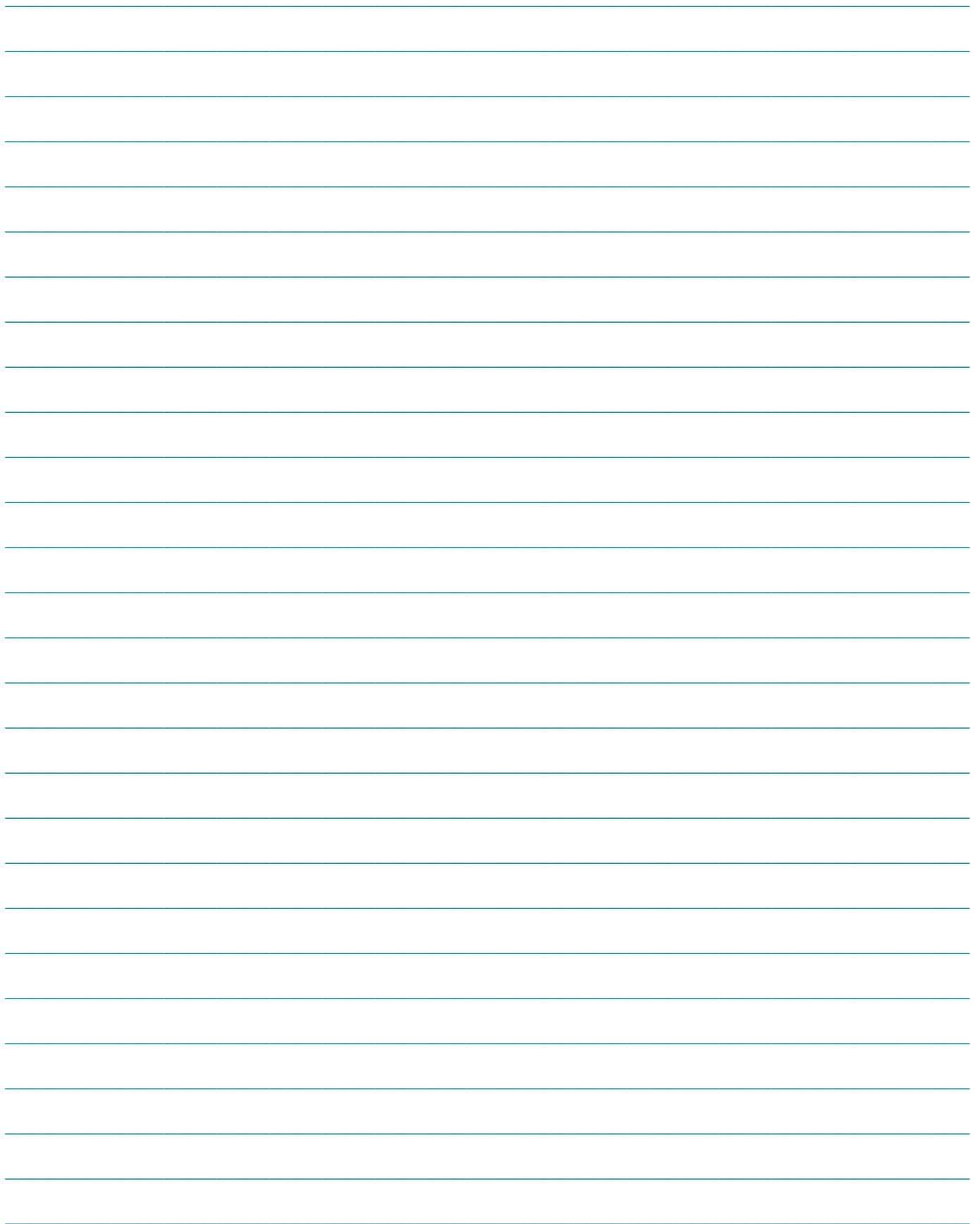
I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Nu vill jag höra hur du tänker" är inbjudande meningar till en person som sitter tyst.

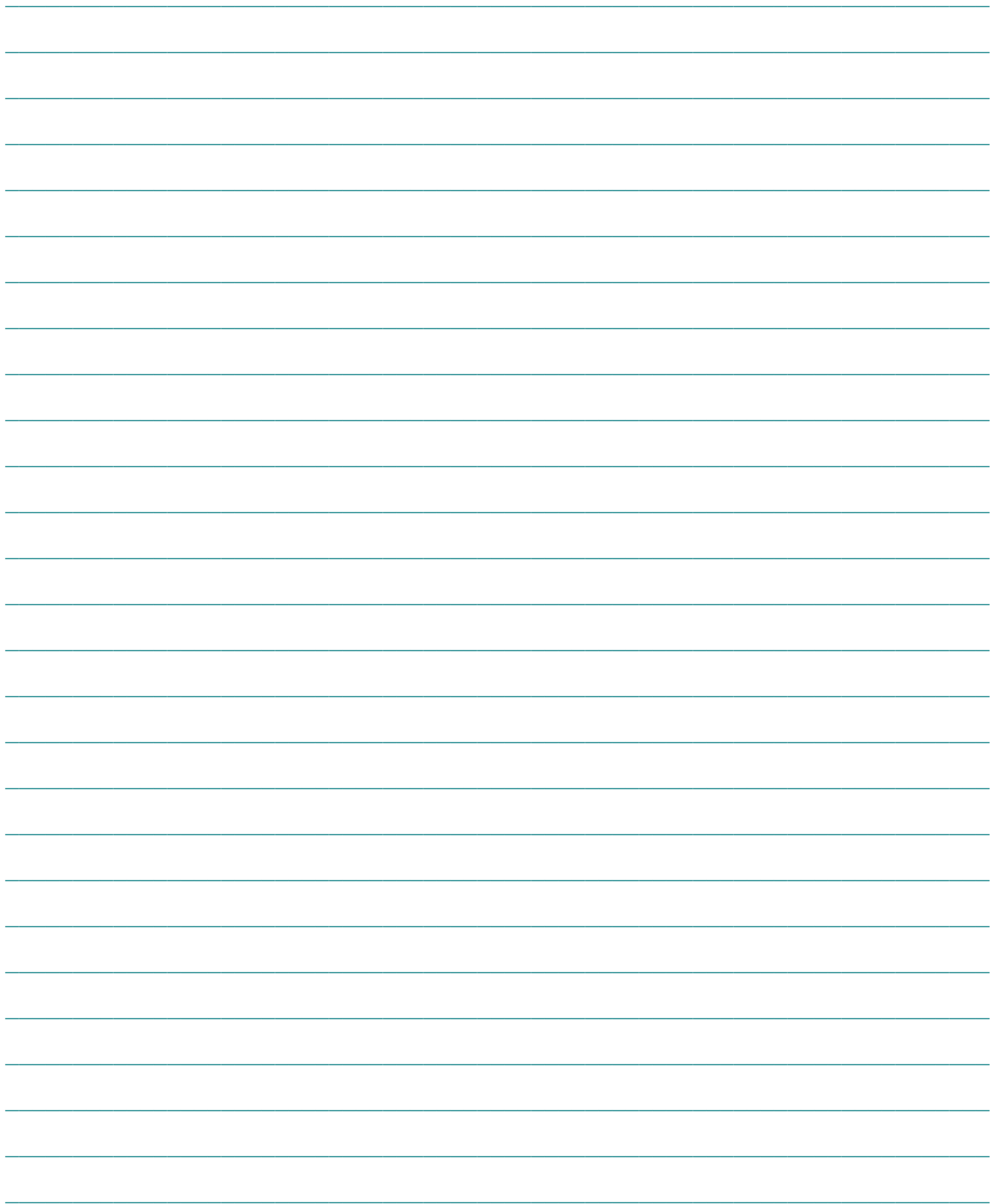
En grupp utvecklas hela tiden och för en del tar det några gånger innan gruppen känns så trygg att de vill delta i samtalen. Försök att uppmärksamma alla i gruppen. Det är ett bra sätt att få deltagarna att känna sig sedda och som en viktig del av gruppen. Oftast är deltagarna nöjda, men det händer att någon ibland är missnöjd med ett gemensamt beslut. Det bästa du kan göra som ledare i det läget

är att fråga varför personen inte är nöjd och sen lyssna. Går saken inte att lösa kan det ändå skapa ett lugn i gruppen genom att du lyssnat på deltagaren som känt sig missnöjd. Deltagaren har blivit sedd.

Ett samtalsklimat med högt i tak främjar förutsättningar för lärande. Att våga vara nyfiken, våga säga lite fel ibland och våga kasta sig in i diskussioner är utvecklande för hela gruppen. Då du jobbar med en studiecirkel är det viktigt att tänka på att din roll som cirkelledare handlar om att öppna upp för ett gott klimat, skapa en god stämning i gruppen, likaväl som att vara kunnig i ämnet som cirkeln behandlar. Du behöver inte kunna allt som ledare. Att själv visa att du behöver ta reda på saker och lära dig mer innebär att du skapar ett klimat i gruppen som säger att det okej att inte veta allt.







Dina 20 miljoner är framtagen av **Ametist Azordegan** och **Jonna Fyhr** i samarbete med **Juice Studios Stiftelse** och **Natur & Kultur**. Boken vill göra ekonomi begripligt – inte som siffror på ett papper, utan som något som påverkar våra liv, relationer och möjligheter.

Genom berättelser från unga och konkreta exempel visar boken hur vi alla kan ta kontroll över vår ekonomi, undvika skuldfällor och bygga en tryggare framtid. Den är en del av Juice Studios arbete för att stärka ungas ekonomiska självförtroende och minska skuldsättningen i Sverige.

I ABF:s anda handlar boken om folkbildning – att lära tillsammans, dela erfarenheter och växa med kunskap som gör skillnad i vardagen.

Gå en cirkel hos ABF och lär dig tillsammans med andra!



www.abf.se