

CAPITOLO DUE – GESTIRE IL DENARO

Sommario

In questo capitolo scoprirà alcune cose su come

- gestire il suo denaro
- identificare alcune questioni economiche collegate al gioco
- cominciare ad operare dei cambiamenti nel modo in cui lei gestisce il denaro.

Le preoccupazioni finanziarie sono di solito tra i primi problemi che incontrano le persone che hanno problemi di gioco. Al termine di questo capitolo, troverà una check-list che l'aiuterà a decidere se è pronto a proseguire nel percorso proposto da questo quaderno.

Cosa provo verso il denaro?

Il primo passo per tornare ad avere il controllo sulla gestione del suo denaro è capire che cosa sta succedendo adesso. Il suo approccio ai soldi può influenzare come lei li gestisce.

Potrebbe esserle utile riflettere sui seguenti punti.

- Cosa prova verso il denaro?
- Come sono cambiati i suoi pensieri in relazione al denaro da quando gioca?
- Come gestiva il suo denaro in precedenza?
- Come gestisce il suo denaro adesso?
- Come vorrebbe gestire il suo denaro in futuro?

Cosa provo verso i miei soldi?

Legga le seguenti affermazioni e le completi con le sue risposte.

Per me il denaro è.....

Prima di cominciare a giocare per me il denaro era....

Gestivo il mio denaro.....(come?)

Ora gestisco il mio denaro.....(come?)

In futuro mi piacerebbe gestire il mio denaro.....(come?)

Il suo approccio al denaro e il modo in cui lo gestisce è cambiato da quando ha cominciato a giocare? Ci sono cambiamenti che lei vorrebbe fare adesso al suo modo di gestire il denaro? Essere più consapevole del significato che hanno i soldi per lei e di come vorrebbe gestirli in futuro la aiuterà ad iniziare a fare dei cambiamenti. Il resto di questo capitolo è pensato per aiutarla a gestire meglio il suo denaro come parte del raggiungimento delle sue mete personali.

L'uso del denaro – due passi importanti

Se desidera operare alcuni cambiamenti nella sua vita ci sono due passi che andrebbero compiuti riguardo il denaro e che dovrebbe prendere in considerazione.

Lei dovrebbe:

1. Limitare il suo accesso al denaro e
2. Trovare altri modi per gestire i suoi soldi

Perché sono importanti questi due punti?

Un'esca è tutto ciò che avvia il suo giocare o che le attiva il desiderio di andare a giocare.

Il denaro è un'esca sia per quel che riguarda l'andare a giocare sia per lo stimolare il desiderio di gioco.

Molte persone con problemi di gioco fanno fatica a gestire denaro e hanno bisogno di qualcuno che controlli il loro accesso ai soldi. Limitandosi l'accesso al suo denaro può favorire l'interruzione del ciclo del gioco. Naturalmente, sarà necessario pagare bollette e fare versamenti dello stipendio sul suo conto e proprio per questo motivo dovrà organizzare dei modi alternativi per gestire i suoi soldi rispetto a come a fatto sin ora. Potrebbe persino decidere di chiedere a qualcuno di occuparsene al posto suo.

Se decide che qualcun altro la aiuti in quest'ambito dovrà riflettere bene prima di scegliere a chi affidarsi. Potrebbe incaricare la sua "persona di riferimento" oppure qualcun altro (il coniuge, il partner, un familiare, un amico) che se la senta di aiutarla a gestire i suoi soldi per un certo periodo di tempo.

Compiere questi passi per limitare il suo accesso al denaro e trovare nuovi modi per gestire i suoi soldi fa parte dell'impegno necessario per operare dei cambiamenti nella sua vita, sia che lei abbia deciso di smettere del tutto o di tornare a giocare in modo controllato.

Come può fare questi due passi così importanti e avvicinarsi alle sue mete personali?

Come posso cambiare il mio modo di gestire il denaro?

Di seguito troverà alcuni suggerimenti che può provare a mettere in pratica se lo desidera.

Restituire le carte di credito

Togliere la sua firma dai conti correnti e di deposito in comune

Restituire il bancomat

Abbassare il suo tetto di prelievo giornaliero sulle sue carte

Conferire delega alla firma alla sua "persona di riferimento"

Fare accreditare direttamente in conto il suo stipendio

Porti con se solo piccole somme di denaro

Paghi i suoi conti con assegni

Chieda ad amici e parenti di non prestarle denaro

Concordi un budget con la sua "persona di riferimento" ed un piano d'azione per come gestire il suo denaro

Il prossimo esercizio l'aiuterà a pianificare i passi che lei vuole usare per limitare l'accesso ai soldi e organizzare come gestire il suo denaro.

Come posso gestire il mio denaro?

Questo esercizio l'aiuterà a prendere delle decisioni su come gestire il denaro. Completate gli spazi vuoti con le sue idee.

Limiterò il mio accesso al denaro (come?).....

Organizzerò altri modi di gestire il denaro (come?)....

Ora che conosco alcuni dei passi che devo compiere, la persona alla quale chiederò di aiutarmi a gestire i soldi è.....

Questo è quello che gli chiederò di fare.....

Come posso migliorare il mio modo di gestire il denaro in futuro?

Per migliorare il suo modo di gestire il denaro in futuro, dovrà formulare un budget ed un piano di risarcimento debiti. Ciò le consentirà di tenere traccia di come e per che cosa spende i suoi soldi. In questa fase è opportuno che lei coinvolga la persona che ha scelto per farsi aiutare nelle questioni di gestione del denaro.

Per iniziare ad acquisire un buon metodo di gestione del denaro potrà utilizzare i seguenti moduli presenti in questo capitolo.

- **Il prospetto delle entrate mensili** – questa scheda l'aiuterà a rilevare quanto denaro avrà a disposizione ciascun mese (pag. 6)
- **La lista dei creditori** – questa scheda l'aiuterà ad elencare tutti i suoi creditori, quando deve rimborsare a ciascuno di loro ed i suoi pagamenti mensili (pag. 7)
- **Il prospetto delle uscite mensili** - questa scheda l'aiuterà a mettere a fuoco tutte le sue spese mensili (pag. 8)
- **Bilancio dell'attuale situazione finanziaria** - questa scheda l'aiuterà a verificare se nel suo bilancio mensile vi siano soldi extra o ne manchino (pag. 9)

Dopo avere compilato queste schede ne parli con la persona dalla quale ha scelto di farsi aiutare nella gestione economica. Potrà in seguito lavorare su un piano d'azione che l'aiuti a controllare il suo denaro e a pagare i suoi debiti. Per fare questo può usare "Il prospetto delle mie azioni a riguardo del denaro" a pag. 9 .

Ricordi che è importante essere realistici quando si stende un programma di pagamenti. Ad esempio, deve essere certo di potersi permettere quel pagamento che ha previsto. Usi queste schede per farsi aiutare nel formulare una fotografia completa della sua situazione finanziaria così che lei e la sua "persona di riferimento" possiate elaborare un chiaro piano d'azione.

Segua il suo piano d'azione lentamente ma con regolarità in modo da vedere i progressi che sta facendo man mano e rinforzare le sue mete personali.

Se ritiene che la sua situazione finanziaria sia troppo complessa per riuscire a cavarsela da solo e persino col sostegno della sua "persona di riferimento" sarà il caso che lei si rivolga a qualcuno che abbia una specifica esperienza in problemi di denaro (ad esempio, un commercialista, il direttore della banca, un legale, ecc.).

Il prospetto delle mie entrate mensili

DATA: _____

REDDITO MENSILE (cumulando tutte le fonti)

Fonte di reddito	LORDO € (prima delle tasse)	NETTO € (dopo le tasse)
REDDITO NETTO MENSILE TOTALE €		

La lista dei miei creditori

In questa scheda per favore inserisca tutte le sue fonti di debito, anche i mutui, prestiti, finanziamenti, leasing, debiti (sia personali che di altro genere) e ogni altro conto da pagare (es. bollette, ecc.).

Si ricordi di inserire anche il passivo dei suoi conti, gli interessi, ed i pagamenti a scadenza regolare o saltuaria.

DATA: _____

Creditore	Denaro dovuto al mese precedente €	Pagamento regolare stabilito nel mese €	Denaro dovuto dopo il pagamento del mese corrente €
TOTALE DEI PAGAMENTI EFFETTUATI NEL MESE €			

Il prospetto delle mie uscite mensili

Di seguito troverà un prospetto esemplificativo che potrà personalizzare secondo le sue necessità

VOCE DI SPESA	QUANTO SPENDO ADESSO	QUANTO POTREI SPENDERE
Generi Alimentari (a casa)		
Detersivi e spese domestiche		
Spese per animali domestici		
Pasti fuori casa (al lavoro, a scuola)		
Lavanderia		
Spese per l'auto (benzina, manutenzione, ...)		
Spese per parcheggio auto/box		
Biglietti autobus		
Abbigliamento (per la famiglia)		
Bambini		
Giornali e riviste		
Parrucchiere / Barbiere		
Spese mediche e dentistiche		
Spese per svago e hobby		
Sigari e sigarette		
Alcolici		
Affitto, spese condominiali, ICI, mutuo, ecc.		
Pannolini bebè		
Attività extra scuola, lezioni private,...		
Rate da finanziarie, ...		
Chiesa e donazioni		
Altre spese:		
Montante mensile dalla lista dei creditori		
TOTALE DELLE USCITE MENSILI		

Bilancio della mia attuale situazione finanziaria

Introito Netto mensile	
Totale delle spese nel mese	
Bilancio (Introito – Spese)	

Il prospetto delle mie azioni a riguardo del denaro

Ha un'eccedenza nel suo bilancio mensile? In altre parole, le avanza denaro dopo che ha pagato tutte le sue spese? Se ha un'eccedenza, prosegua lavorando nella Sezione A.

Ha un saldo negativo nel suo bilancio mensile? In altre parole, non ha denaro a sufficienza per pagare tutte le sue spese? Se ha un saldo negativo, prosegua lavorando nella Sezione B.

SEZIONE A – Eccedenza

Se il suo bilancio mostra un'eccedenza, può utilizzarlo per pagare alcuni dei suoi debiti, lo può depositare in banca, può utilizzarlo per acquistare qualcosa che le serve, o può fare un investimento per il futuro. (Sia sicuro di avere registrato accuratamente tutte le spese e che i suoi conti tornano).

Quale pensa sia il modo migliore di utilizzare questa eccedenza di denaro?
 Annoti le sue idee nello spazio sotto.

Userò l'eccedenza di budget ogni mese nei seguenti modi:

SEZIONE B – Saldo Negativo

Se il suo bilancio mostra un saldo negativo, dovrà ridurre le sue spese o aumentare gli introiti per pareggiare il suo bilancio. Se non lo facesse la situazione peggiorerebbe ed incrementerebbe il suo debito di mese in mese. Per la maggioranza delle persone con problemi di gioco questa è una situazione comune.

Potrebbe ridurre le spese andando al lavoro a piedi o coi mezzi invece di andare in auto, potrebbe portare il pranzo da casa invece di mangiare al bar, noleggiare i film piuttosto che andare al cinema, comprare abiti o oggetti solo quando ne ha davvero bisogno. Potrebbe anche incrementare il suo introito trovando un secondo lavoro.

Quale pensa sia il modo migliore per tagliare alcune spese ed aumentare il suo introito?
Annoti le sue idee nello spazio sotto.

Posso tagliare le mie spese nei seguenti modi:

Posso aumentare le mie entrate nei seguenti modi:

Il mio check up quotidiano

Una parte delle attività proposte in questo quaderno è quella di tenere un diario giornaliero, una sorta di check up quotidiano delle sue attività. Come passa il suo tempo? Come si è sentito nel corso della giornata? Questo check up l'aiuterà ad identificare quando gioca e quando non gioca, che sentimenti prova quando gioca e quali quando non gioca. La può anche aiutare a riconoscere quando mette in atto con successo tentativi di cambiamento! Fotocopi questa pagina nel numero di esemplari che necessita.

Data:	Inserisca nei riquadri sottostanti i dettagli delle sue attività relativi alla data indicata
Il mio desiderio di giocare	
I miei pensieri relativi al gioco	
Oggi non ho giocato affatto	
I miei pensieri relativi al fatto di non aver giocato	
A che gioco d'azzardo ho giocato oggi	
Per quanto tempo ho giocato	
Quanti soldi ho speso per giocare	
Cosa ho provato e cosa ho pensato nelle ultime 24 ore	
Attività sane praticate oggi: ho frequentato un gruppo di terapia o di auto aiuto, ho fatto sport, mi sono rilassato, ho passato tempo con la mia famiglia o ho coltivato le mie relazioni sociali, mi sono occupato della casa, ecc.	
Ho visto o ho parlato con la mia persona di riferimento oggi?	
Altri commenti che vorrei fare	

Check-list del Capitolo Due

Prima di passare al prossimo capitolo controlli di avere seguito tutti i passaggi utilizzando la griglia allegata.

PASSAGGI	SI	NO
Ho letto tutto il Capitolo Due		
Nel completare la scheda <i>“Cosa provo verso i miei soldi?”</i> mi accorgo che la mia situazione finanziaria oggi è diversa da com'era in passato e da come vorrei che fosse		
Ho deciso di limitare il mio accesso al denaro e di organizzarmi per gestire i miei soldi in modo diverso		
Ho completato la scheda <i>“Come posso gestire il mio denaro?”</i>		
Ho completato la scheda <i>“Il prospetto delle mie entrate mensili”</i>		
Ho completato la scheda <i>“La lista dei miei creditori”</i>		
Ho completato la scheda <i>“Il prospetto delle mie uscite mensili”</i>		
Ho completato la scheda <i>“Bilancio della mia attuale situazione finanziaria”</i> per determinare se il mio budget mensile ha un'eccedenza o un saldo negativo		
Ho completato la scheda <i>“Il prospetto delle mie azioni a riguardo del denaro”</i>		
Ho parlato alla persona di riferimento di come gestire la mia situazione finanziaria		
Se ho deciso che mi serve più aiuto, ho contattato un professionista per farmi assistere		
Ho iniziato a lavorare sul mio piano d'azione riguardo al denaro per il futuro		
Ho cominciato ad utilizzare il mio check up quotidiano		

Se ha risposto in modo affermativo a tutte le domande, complimenti! Sta facendo qualcosa per aiutare se stesso a risolvere il suo problema col gioco d'azzardo. Se non ha risposto affermativamente a tutte le domande, può rileggere questo capitolo. Può anche riguardare i suoi obiettivi personali che aveva messo a fuoco nel Capitolo Uno e magari è opportuno che lei riparli con la sua “persona di riferimento”.

Può anche decidere che al momento non è ancora pronto ad andare avanti.