

doValue



Χρηματοοικονομική Ευημερία & Ηρεμία

ΤΕΥΧΟΣ 4
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024

doResponsible
Financial Center



Το **Κέντρο Χρηματοοικονομικής Υπευθυνότητας - doResponsible Financial Center** της **doValue** παρουσιάζει το 4ο Newsletter με θέμα «Χρηματοοικονομική Ευημερία & Ηρεμία».

Στη 4η αυτή έκδοση αναλύονται σημαντικά θέματα και απαντώνται ερωτήματα αναφορικά με την έννοια της χρηματοοικονομικής ευημερίας, τα βήματα που οδηγούν στην προσωπική μας χρηματοοικονομική ελευθερία, πώς μετράται η χρηματοοικονομική υγεία ενός νοικοκυριού, ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν και τέλος πως μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος. Μια πραγματικότητα και μάστιγα της εποχής μας.

« **Συμβάλλουμε στην χρηματοοικονομική ενδυνάμωση των νέων μας** »

» Βασικά ερωτήματα και προβληματισμοί που απασχολούν την σύγχρονη κοινωνία και κυρίως τους νέους για την λήψη σωστών χρηματοοικονομικών αποφάσεων για το μέλλον τους.

doValue



Το **Κέντρο Χρηματοοικονομικής Υπευθυνότητας** υλοποιείται από τη **doValue** σε συνεργασία με το **Εργαστήριο Χρηματοοικονομικής του Τμήματος Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς**, υπό την επιστημονική επιμέλεια του Καθηγητή Χρηματοοικονομικής του Πανεπιστημίου Πειραιώς **Νικόλαου Δ. Φίλιππα**.

Τι είναι και πως ορίζεται η χρηματοοικονομική ευημερία;



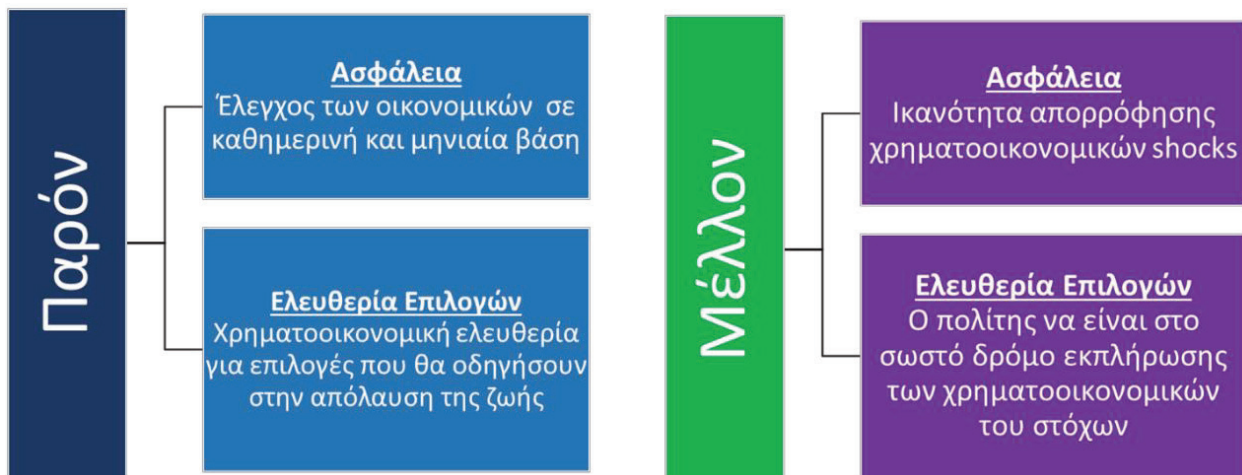
Η έννοια της χρηματοοικονομικής ευημερίας (financial wellbeing) ορίστηκε για πρώτη φορά το 2015 από το Γραφείο για την Χρηματοοικονομική Προστασία των Καταναλωτών στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής (Consumer Financial Protection Bureau), στην έκθεσή του με τίτλο «Financial Wellbeing: The Goal of Financial Education».

Μετά από **σχετική έρευνα**, 59 καταναλωτές/επενδυτές και 30 επαγγελματίες του χώρου των χρηματοοικονομικών υπηρεσιών απάντησαν στα σχετικά ερωτήματα, μέσω λεπτομερών συνεντεύξεων, με σκοπό τον ορισμό της χρηματοοικονομικής ευημερίας, καθώς επίσης και την ανεύρεση των προσδιοριστικών παραγόντων που την διαμορφώνουν. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα ήταν εξαιρετικού ενδιαφέροντος και θα εστιάσουμε την προσοχή μας σε δύο εξ αυτών.

Α Η ανάλυση των συνεντεύξεων από ειδικούς, οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η χρηματοοικονομική ευημερία ορίζεται ως μία κατάσταση στην οποία ένα άτομο μπορεί να εκπληρώσει πλήρως τις τρέχουσες χρηματοοικονομικές του υποχρεώσεις, αισθάνεται σιγουριά για το χρηματοοικονομικό του μέλλον και μπορεί να κάνει επιλογές που του επιτρέπουν να απολαύσει την ζωή του.

Β Η χρηματοοικονομική ευημερία έχει τέσσερα κεντρικού ενδιαφέροντος στοιχεία που προκύπτουν από όλους δυνατούς συνδυασμούς της χρηματοοικονομικής ελευθερίας (financial freedom) και της χρηματοοικονομικής ασφάλειας (financial security), για το παρόν και το μέλλον.

Αν θέλαμε να αναπαραστήσουμε σχηματικά τα τέσσερα **δομικά στοιχεία** που πηγάζουν από τις προαναφερόμενες δύο παραμέτρους, δημιουργείται η παρακάτω μήτρα.



ΤΙP Έλεγχος των οικονομικών σε καθημερινή και μηνιαία βάση

Τα άτομα με υψηλά επίπεδα χρηματοοικονομικής ευημερίας αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο των οικονομικών τους, τόσο σε ημερήσια, όσο και σε μηνιαία βάση. Τα άτομα αυτά καλύπτουν με επάρκεια τα έξοδα τους, πληρώνουν τους λογαριασμούς τους στην ώρα τους και δεν αγχώνονται για το αν θα τους φτάσουν τα χρήματά τους, αφού έχουν προνοήσει για αυτό. Ελέγχουν εκείνοι τα οικονομικά τους και δεν ελέγχονται από αυτά.

Ποιά είναι τα βήματα που οδηγούν στην προσωπική μας χρηματοοικονομική ελευθερία;

Η χρηματοοικονομική ελευθερία μπορεί να επιτευχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα, θέτοντας στόχους και παραμένοντας προσηλωμένοι σε αυτούς, για όσο χρόνο απαιτείται.



5 ΒΗΜΑΤΑ

- 1** Δημιουργήστε εναλλακτικές πηγές εισοδήματος.
- 2** Απαλλαγείτε από τυχόν χρέη, αποφεύγοντας παράλληλα την ανάληψη επιπρόσθετων χρεών.
 - Επιδιώξτε την πλήρη αποπληρωμή των υπολοίπων των πιστωτικών σας καρτών, το συντομότερο δυνατόν.
 - Ζήστε ανάλογα με τις χρηματοοικονομικές σας δυνατότητες.
 - Τηρήστε έναν αυστηρό προϋπολογισμό εσόδων/εξόδων, περικόποντας τα περιττά έξοδα.
- 3** Αποταμιεύστε δημιουργώντας ένα επαρκές κεφάλαιο καθώς και ένα επαρκές κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης (emergency fund).
- 4** Επενδύστε σε διεθνικά Αμοιβαία Κεφάλαια, τοποθετώντας κάθε μήνα ένα σταθερό ποσό, εφαρμόζοντας τις διαχρονικά αναλλοίωτες αρχές της διεθνικής και διαχρονικής διαφοροποίησης των επενδύσεων σας.
- 5** Αυξήστε σιγά σιγά το εισόδημα από τις επενδύσεις σας σε υψηλότερα επίπεδα από το εισόδημα που λαμβάνετε από την εργασία σας.

Η επίτευξη της ατομικής, οικογενειακής, αλλά και της κοινωνικής ευημερίας των πολιτών θα έπρεπε να ήταν ο απώτερος σκοπός όλων των κρατών. Όμως η υπερχρέωση των κρατών της Δύσης και η μακροβιότητα, μεταφέρουν τα προβλήματα αλλά και την ανεύρεση των λύσεων τους στους ίδιους τους πολίτες. Η απόλαυση της ζωής, που θα έπρεπε να ήταν ο τελικός σκοπός του ατόμου, περνάει μέσα από την χρηματοοικονομική υγεία των πολιτών, την χρηματοοικονομική τους εκπαίδευση και την χρηματοοικονομική τους ελευθερία.

Επενδύουμε λοιπόν αρχικά στον εαυτό μας, στην εκπαίδευση μας, στις εμπειρίες μας, στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων μας και στο πιο σημαντικό, την υγεία μας.

Από την άλλη μεριά, η βελτίωση της χρηματοοικονομικής μας υγείας και η επίτευξη της χρηματοοικονομικής μας ελευθερίας, θα οδηγήσουν στην μείωση του χρηματοοικονομικού μας άγχους και σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής, που είναι τελικά ο βασικός σκοπός του ανθρώπου.

Μην ξεχνάτε ότι το μεγαλύτερο ταξίδι της ζωής ξεκινάει με ένα μικρό πρώτο βήμα...

Πώς μπορούμε να μετρήσουμε την χρηματοοικονομική υγεία ενός νοικοκυριού;



Η μέτρηση της χρηματοοικονομικής υγείας ενός νοικοκυριού αποτελεί μια ενδιαφέρουσα και απαραίτητη διαδικασία, η οποία μετράει ολιστικά την χρηματοοικονομική του κατάσταση λαμβάνοντας υπόψιν τόσο τα εισοδήματα του, όσο και τα περιουσιακά του στοιχεία αλλά και τις υποχρεώσεις του.

Ακολουθούν ορισμένοι βασικοί δείκτες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της χρηματοοικονομικής υγείας ενός νοικοκυριού:

1 Εισόδημα και δαπάνες:

Τα έσοδα και τα έξοδα του νοικοκυριού αποτελούν θεμελιώδη πτυχή της χρηματοοικονομικής του υγείας. Το εισόδημα θα πρέπει να επαρκεί για την κάλυψη των απαραίτητων δαπανών, συμπεριλαμβανομένης της στέγασης, της διατροφής, της μεταφοράς και της υγειονομικής περίθαλψης. Εάν το εισόδημα είναι ανεπαρκές για να καλύψει τα βασικά του έξοδα, το νοικοκυριό σίγουρα θα δυσκολεύεται οικονομικά.

2 Αποταμίευση και κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης:

Οι αποταμιεύσεις και το κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης ενός νοικοκυριού μπορούν να παρέχουν ένα δίκτυο ασφαλείας σε περιόδους έντονου χρηματοοικονομικού άγχους. Ένα χρηματοοικονομικά υγιές νοικοκυριό πρέπει να έχει αποταμιεύσει σε έναν λογαριασμό ταμειευτηρίου αρκετά κεφάλαια, ώστε να είναι σε θέση να καλύψει τις δαπάνες ενός διαστήματος τριών έως έξι μηνών.

3 Επίπεδα χρέους:

Το υπερβολικό χρέος μπορεί να είναι σημάδι χρηματοοικονομικών προβλημάτων. Τα επίπεδα χρέους ενός νοικοκυριού θα πρέπει να είναι διαχειρίσιμα και οι τακτικές καταβολές για την αποπληρωμή του χρέους δεν θα πρέπει να αντιστοιχούν σε ένα υπέρμετρα μεγάλο ποσοστό του εισοδήματος του νοικοκυριού.

4 Αξιολόγηση της πιστοληπτικής του ικανότητας:

Η πιστοληπτική ικανότητα, η οποία εκφράζεται συνήθως ως μία βαθμολογία, είναι ένας δείκτης του χρηματοοικονομικού ιστορικού ενός νοικοκυριού και μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του νοικοκυριού να έχει πρόσβαση σε πιστωτικά και άλλα χρηματοοικονομικά προϊόντα. Ένα χρηματοοικονομικά υγιές νοικοκυριό θα πρέπει να έχει υψηλή αξιολόγηση της πιστοληπτικής του ικανότητας. Στη χω'ρα μας δεν έχει ακόμα εισαχθεί η έννοια του credit scoring.

5 Συνταξιοδοτική αποταμίευση:

Η ικανότητα ενός νοικοκυριού να αποταμιεύει για την συνταξιοδότησή του είναι μια σημαντική πτυχή της μακροπρόθεσμης χρηματοοικονομικής του υγείας. Ένα χρηματοοικονομικά υγιές νοικοκυριό θα πρέπει να συνεισφέρει τακτικά σε ειδικούς λογαριασμούς και αποταμιευτικά προϊόντα με στόχο την συνταξιοδότηση και, μέσω αυτού του τρόπου, να δημιουργήσει ένα επαρκές κεφάλαιο για τον καιρό της συνταξιοδότησης του.

6 Ασφαλιστική κάλυψη:

Η ασφαλιστική κάλυψη, συμπεριλαμβανομένης της ασφάλειας υγείας, της ασφάλειας ζωής και της ασφάλειας κατοικίας, μπορεί να προστατεύσει ένα νοικοκυριό από σημαντικούς χρηματοοικονομικούς κινδύνους. Ένα χρηματοοικονομικά υγιές νοικοκυριό πρέπει να έχει επαρκή ασφαλιστική κάλυψη για την αποτελεσματική προστασία του από απροσδόκητα γεγονότα και έξοδα.

Συνολικά, η μέτρηση της χρηματοοικονομικής υγείας ενός νοικοκυριού περιλαμβάνει την αξιολόγηση μιας σειράς παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των εσόδων, των εξόδων, των αποταμιεύσεων, του χρέους, της αξιολόγησης της πιστοληπτικής ικανότητας, της συνταξιοδοτικής αποταμίευσης και της ασφαλιστικής κάλυψης. Αξιολογώντας αυτούς τους δείκτες, είναι δυνατό να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη εικόνα της χρηματοοικονομικής κατάστασης ενός νοικοκυριού και να εντοπίσετε τομείς που μπορεί να χρειάζονται βελτίωση.



Πώς μπορούμε να μειώσουμε το χρηματοοικονομικό άγχος ενός νοικοκυριού;

1 Δημιουργήστε έναν προϋπολογισμό

Ένας προϋπολογισμός μπορεί να βοηθήσει τα νοικοκυριά να διαχειριστούν τα χρήματά τους και να μειώσουν το χρηματοοικονομικό τους άγχος, παρέχοντας μια σαφή εικόνα των εσόδων και των εξόδων τους. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δημιουργήσουν έναν προϋπολογισμό που δίνει προτεραιότητα στις βασικές δαπάνες και επιτρέπει την αποταμίευση και την σταδιακή αποπληρωμή του χρέους τους.

2 Δώστε προτεραιότητα στην αποπληρωμή του χρέους

Το υπερβολικό χρέος μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή χρηματοοικονομικού άγχους. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δώσουν προτεραιότητα στην αποπληρωμή του χρέους τους, ξεκινώντας από τα χρέη που έχουν αναλάβει με υψηλό επιτόκιο, και εξετάστε το ενδεχόμενο ενοποίησης/αναδιάρθρωσης των χρεών ή τη διαπραγμάτευση με τους δανειστές για τη μείωση του ύψους των τακτικών δόσεων για την σταδιακή αποπληρωμή τους.

3 Δημιουργήστε ένα κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης

Όπως έχουμε αναφέρει ένα κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης μπορεί να παρέχει ένα δίκτυο ασφαλείας σε περιόδους χρηματοοικονομικού άγχους. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δημιουργήσουν ένα κεφάλαιο έκτακτης ανάγκης που μπορεί να καλύψει τις δαπάνες τουλάχιστον τριών έως έξι μηνών.



4 Αναζητήστε τις κατάλληλες υπηρεσίες χρηματοοικονομικής συμβουλευτικής ή εκπαίδευσης

Η χρηματοοικονομική συμβουλευτική ή η χρηματοοικονομική εκπαίδευση

μπορεί να βοηθήσει τα νοικοκυριά να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική διαχείριση των χρημάτων τους και τη μείωση του χρηματοοικονομικού άγχους.

5 Μειώστε τις περιττές δαπάνες

Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να αξιολογήσουν τα έξοδά τους και να εντοπίσουν τομείς στους οποίους μπορούν να τα περικόψουν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη μείωση των δαπανών για μη απαραίτητα αγαθά, ή ακόμα και την εξεύρεση τρόπων για εξοικονόμηση σε βασικούς τομείς, όπως η στέγαση ή η μεταφορά.

6 Εξασκήστε την αυτοφροντίδα

Το χρηματοοικονομικό άγχος μπορεί να επηρεάσει την ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων, επομένως είναι σημαντικό να εξασκείτε την αυτοφροντίδα. Ενθαρρύνετε τα νοικοκυριά να δώσουν προτεραιότητα σε συνήθειες δραστηριότητες αυτοφροντίδας, όπως η σωματική άσκηση και η αφιέρωση χρόνου στα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Η μείωση του χρηματοοικονομικού άγχους για τα νοικοκυριά περιλαμβάνει τη δημιουργία προϋπολογισμού, την απόδοση προτεραιότητας στην αποπληρωμή του χρέους και στην αποταμίευση για έκτακτες ανάγκες, την αναζήτηση χρηματοοικονομικής εκπαίδευσης ή χρηματοοικονομικής συμβουλευτικής, τη μείωση των περιττών δαπανών, την αύξηση του εισοδήματος και την εξάσκηση της αυτοφροντίδας. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, τα νοικοκυριά μπορούν να βελτιώσουν την χρηματοοικονομική τους ευημερία και να μειώσουν τον αντίκτυπο του χρηματοοικονομικού άγχους στη ζωή τους.



doValue

#doPODCAST

Συνεχίζουμε με ενδιαφέρουσες συζητήσεις, αναλύσεις και απόψεις, που μοιραζόμαστε με σημαντικούς ανθρώπους της ακαδημαϊκής κοινότητας και του ευρύτερου χρηματοοικονομικού περιβάλλοντος, σε μία προσπάθεια να αποκωδικοποιήσουμε την οικονομική γλώσσα και να ανακαλύψουμε την δύναμη της οικονομικής επίγνωσης, στα podcasts του **Κέντρου Χρηματοοικονομικής Υπευθυνότητας της doValue Greece**.

Μείνετε συντονισμένοι στο κανάλι μας στο [YouTube!](#)



STAY CONNECTED

Follow us on

[Linked in](#)

Subscribe
to our channel

[YouTube](#)

e-mail us

financialcenter@dovaluegreece.gr

Visit us

dovaluegreece.gr/doesponsilbe-financial-center

doResponsible
Financial Center