

hemmaplan

JUNI 2023 ■ EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG

MISSA INTE HÖSTENS STORA GRAVIDEVENT

FYLLT MED MATNYTTIG INFORMATION FÖR DIG
SOM ÄR GRAVID ELLER NYLIGEN FÅTT BARN



HABO WOLLEY

Mästare på planen & på samhällsengagemang

STORT KUNDREPORTAGE OM

ATT BLI FÖRÄLDRAR

Livsomställningen, relationen, ekonomin och förväntningar

DET ÄR GÖTT ATT DELA!

ÅTERBÄRINGEN DELAS UT EFTER SOMMAREN



SKARABORGARNAS BÄSTA PICKNICKTIPS

KOLLA IN DESSA PÄRLOR!

 Länsförsäkringar
Skaraborg

Amortera eller spara?

Äntligen båtsäsong!

TIDAHOLM

SID 3

SID 10



De ä gøtt att dela.

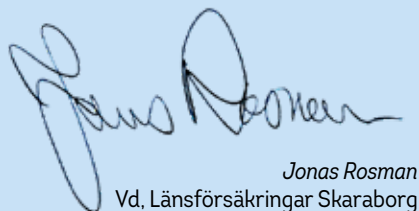
Snart står sommaren för dörren och vi längtar alla efter en välbehövlig paus från vardagen. Trots oron i omvärlden och det ekonomiska läget är det viktigt att vi tar tillfället i akt och njuter av ledigheten. Och vad passar väl bättre än att utforska allt det vackra som Skaraborg har att erbjuda? Vi bad våra följare på Facebook att skicka in sina bästa utflyktstips i Skaraborg och har sammanställt dem lite längre fram i tidningen. Där kan du hitta tips på allt från vackra vandringar till spännande utflyktsmål. Personligen skulle jag vilja tipsa om att cykla Göta Kanal, garanterat vågrät cykling utan backar.

Något som vi skaraborgare är bra på är att ta hand om varandra och det vi bryr oss om vilket i förlängningen leder till färre skador. Det gör att vi kan dela ut 100 miljoner kronor i återbäring i år igen till våra kunder. Vi hoppas att återbäringen kan ge en positiv känsla när den landar på kontot i september, för vi tycker de ä gøtt att dela.

Till sist vill jag passa på att tipsa om föreningen Habo Wolley som vi också stöttar. Habo Wolley gör ett fantastiskt arbete med inkludering och samhällsengagemang. I år har de dessutom tagit sig till sin första SM-final någonsin. Vi är stolta över att kunna stötta deras arbete och säger grattis till deras prestation.

Så, kära läsare, låt oss ta tid att njuta av sommaren och allt det vackra som Skaraborg har att erbjuda.

Trevlig läsning


Jonas Rosman
Vd, Länsförsäkringar Skaraborg

Länsförsäkringar i sommar

Länsförsäkringar Skaraborg befinner sig runt om i länet på olika event året om. I sommar kan du träffa oss här:

28 juni	IFK Skövde FK - IK Gauthiod, matchvärd
30 juni-2 juli	Skadevi Cup Fotboll, Skövde
7 juli	Allsång vid kanalen, Karlsborg
9 juli	Skövde AIK - GAIS, matchvärd
21-23 juli	Stochampionatet, Axevalla
4-6 aug	Brittish Motor Meet, Hjo
12 aug	Kräftivalen, Tidaholm
17 aug	Levene Skogslunds IF - Saleby Järpås IF, matchvärd

Hoppas vi ses!



4-5 Glädjen och utmaningarna i att bli förälder.



6 Välkommen på event!



7 Återbäring igen!



10 Äntligen båtsäsong



14 Picknick i Skaraborg



12 Habo Wolley

Här finns vi Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240 **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A, 566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** info@LFskaraborg.se

Hemmaplan Ansvarig utgivare: Jonas Rosman, vd Länsförsäkringar Skaraborg.

Redaktion & Layout: Länsförsäkringar Skaraborg: Malene Falk, Sandra Moberg, Elin Antonius och Sven-David Malmesved

Amortera eller spara?

Att spara i ett eget sparande eller amortera, det är en fråga som våra rådgivare ofta får just nu. En hög amorteringstakt ses av många som ett tryggt sparande och ett sätt att minska ränteutgifterna på sikt.

Men bör amortering vara det enda sparandet du har?



- I tider av högre räntor och hög inflation är våra utgifter generellt sett högre. Det är därför viktigt att se till att du har koll på din ekonomi och var pengarna tar vägen. Gör gärna en budget och fundera över hur mycket din privatekonomi tål, säger Emma Persson, privatekonom på Länsförsäkringar.

Enligt amorteringskravet är det valfritt att amortera om skulden är 50 procent eller lägre av bostadens värde och om bolånet inte är för stort i förhållande till din inkomst.

Belåningsgrad över 50 procent

Att amortera är ett bra sätt att minska riskerna i sin privatekonomi, du minskar dina räntekostnader och får en bättre motståndskraft mot förändringar i din inkomst, till exempel om du blir arbetslös, sjuk eller den dagen du går i pension. Enligt amorteringskravet behöver hushåll som har en belåningsgrad över 50 procent amortera, om lånen är tagna från 1 juni 2016 eller senare. Sedan 1 mars 2018 gäller dessutom att om din skuldkvot (bolån i förhållande till din inkomst) är över 4,5 så amorterar du 1 procent extra.

Om du också väljer att amortera mer än det som står i din amorteringsplan kan du skapa utrymme för att låna pengar den dagen det exempelvis är dags att renovera. Eller rusta dig inför en försäljning. Priset på din bostad kan ju förändras, både uppåt och nedåt. Om du har amorterat och säljer med vinst får du mer pengar över, och om du behöver sälja i ett läge där du går med förlust kan en regelbunden avbetalning av lånet skydda dig från att hamna i skuld.

- Om du har en hög belåningsgrad kan det vara klokt att prioritera amortering, men försök att även sätta av pengar till ett mer tillgängligt sparande. Ett sparande bör helst bestå både av buffertsparande, amortering och sparande på börsen, säger Emma Persson.

Belåningsgrad under 50 procent

För hushåll som har en belåningsgrad under 50 procent är amortering valfritt enligt amorteringskravet, om du inte har för stort bolån i förhållande till din inkomst. För dessa hushåll kan det vara bra att fundera över vilket sparande man behöver. Att ha en buffert för oförutsedda utgifter, som också kan användas om ränteutgifterna stiger, är prioritering nummer ett. Därefter bör du fundera över vilka sparmål du eller din familj har och vilken risk du är beredd att ta. Det är klokt att sträva efter att försöka få så hög avkastning som möjligt på sitt sparande.

- Om du med en belåningsgrad under 50 procent tror att du skulle få en högre avkastning av att investera pengarna på aktiemarknaden så skulle det kunna vara ett alternativ i stället för att betala in ett större belopp än vad som står i din amorteringsplan. Naturligtvis måste du då ta hänsyn till vad du tror om både bolåneräntan och aktiemarknaden även på längre sikt, säger Emma Persson.

2 smarta tips till dig med bolån

Se helheten

Se ditt sparande som en helhet och fördela det mellan buffert och amortering. Låt tidshorisonten på ditt sparande bestämma vilken risknivå du ska ta.

Ändra betalning

Tänk på att du kan ändra hur du betalar tillbaka ditt lån om förutsättningarna ändras.

Vill du se över ditt sparande?

Boka ett kostnadsfritt möte med våra placeringsrådgivare genom att skanna QR-koden.



Joachim Åkesson

Monica Österholm

Lars-Ola Fronth

Ida Jansson



"Jag tecknade en barnförsäkring till Oscar så fort som möjligt - han är ju det viktigaste vi har"



Teckna en barnförsäkring

ESTER OCH MADELEINE OM

Att bli föräldrar

Livsomställningen, relationen, ekonomin och förväntningar

Ester och Madeleine blev föräldrar för första gången i höstas då de fick sonen Oscar. Vi slår oss ner vid familjens köksbord, uppdukad med goda irakiska kakor som Madeleines mamma har bakat, för att prata graviditet, föräldraskap, jämställdhet och förhållandet efter att ha fått barn.

Graviditet och förlossning

Att vara den som står vid sidan av den som är gravid kan upplevas på olika sätt, Madeleine berättar hur det var för henne.

- Jag tyckte att det var väldigt mysigt, graviditeten var underbar och vi hade det så bra. Vi var som nykära och det var fantastiskt! Jag var nog lite överbeskyddande och väldigt engagerad.

Däremot var det svårare att stå vid sidan av under själva förlossningen, Madeleine fortsätter att berätta,

- Förlossningen har vi helt olika upplevelser av. Det började två och en halv vecka för tidigt, med att Ester fick en havandeskapsförgiftning och blev därför igångsatt.

Ester ville egentligen föda så naturligt som möjligt, men så blev det inte. Förlossningen höll på i tre dygn med olika igångsättningsmetoder, men slutade i ett akutsnitt. Att se sin partner i den situatio-

nen och inte kunna påverka kan upplevas traumatiskt och Madeleine förklarar att hon var ett nervvrak, men Ester själv uppfattade hela händelseförloppet på ett annat sätt.

- För mig var det inte alls lika traumatiskt som för Madde, förklarar hon. Tillslut så föds äntligen lilla Oscar genom kejsarsnitt.

- Just kejsarsnittet gick jättebra och det var väldigt fint, jag fick vara den som först höll i Oscar och personalen var helt fantastisk, ler Madeleine.

Livsomställningen

Att bli förälder är en av de mest utmanande och givande upplevelserna vi kan vara med om i livet, och oavsett hur mycket vi kanske förbereder oss på omställningen under graviditeten så blir det sällan som vi förväntat oss.

- Innan vi fick barn pratade vi om att vi ville ha en chill attityd till det hela, barnet är inte gjort av porslin liksom, skojar Ester och berättar sedan vidare. Vi hade en inställning att försöka leva så mycket som möjligt



Ester Magnúsdóttir 31 år
Jobbar som ST-läkare på
Skaraborgs Sjukhus Skövde

Madeleine Fogelmark 29 år
Jobbar som resande säljare
för en tysk golvproducent

Oscar 7 månader
Hunden Rocky 11 år



på samma sätt som tidigare och inte vara så nojiga. Men sen när Oscar väl var här så kom det helt nya känslor, oro och en enorm kärlek som man inte fullt ut hade räknat med. De starka känslorna gör att det är svårare att vara en avslappnad förälder.

- Som när Oscar var runt 2-3 månader mitt i vintern och alla varnade om RS-virus så tänkte jag mycket på hur jag kunde skydda honom. Det sunda förnuftet fanns inte riktigt där utan jag ville helst att vi skulle stänga in oss och inte gå ut alls, vilket ju såklart inte fungerar i praktiken, förklarar Ester och fortsätter, jag hade tappat min inre kompass, man är inte riktigt sig själv varken under graviditeten eller efter och det är väl ok. Då var Madeleines logiska resonering till stor hjälp.

- Vi har varit olika coola i olika sammanhang, ler Madeleine.

Att få ventilerat sin oro och få gehör för den hos sin partner hjälper jättemycket tycker båda två, men det har inte alltid varit problemfritt.

- Jag har blivit förbannad på Madde och tyckt att hon varken ser eller förstår mig, säger Ester och Madeleine fyller i.

- Då har jag undrat vad jag gör för fel. Tidigare hade vi en viss jargong och plötsligt så gick inte det längre. Jag fick helt enkelt lära mig att navigera i vår relation på ett helt nytt sätt.

En annan sak som var en utmaning att hantera i början var alla oömbdda tips man får som nybliven förälder från omgivningen. Oftast i all välmening såklart, men det är inte alltid som tipsen landar väl. Det kan göra det svårt att lyssna på sin egen magkänsla och komma fram till vad som funkar bäst för sin familj.

- Det är ju en resa och en process, ett kontinuerligt lärande om sitt barn, sig själv och om den nya relationen och den resan måste man få göra på sitt eget sätt, säger Ester och Madeleine fortsätter med ett skrat

- Det bästa tipset vi har fått är att inte lyssna på alla tips!

Relationen efter barn

Att bli förälder är en stor livsförändring som kan påverka relationen på många sätt. Det kommer in en ny individ som behöver uppmärksamhet och tid.

- Kontrasten var stor från graviditeten där vi var som nykäre och bara hade varandra, till att komma på att vi inte har hade pussat varandra god natt på tre dagar!

Ester förklarar att det har stundtals stressat upp henne

- Nu är det kört, all romans är borta! Har jag tänkt i omgångar i mitt huvud och då har jag behövt resonera med mig själv och landa i att det är ok att det är så här just nu även om mitt ego ibland haft svårt att hantera att dela Madeleines uppmärksamhet med Oscar. Jag var inte beredd på att den biten skulle kännas jobbig.

- Man får nya roller. Vi har inte bara en kärleksrelation längre utan vi är föräldrar med ett gemensamt ansvar för en ny person och det är en bergochdalbana med mycket toppar och dalar.

Forts. på nästa sida

Våga prata ekonomi med din partner



Deltidsarbete som är vanligt under småbarnsåren påverkar pensionen och rent konkret kan det innebära en minskad pension på 500 000 kronor om du arbetar 75% under de första åtta småbarnsåren.

Även föräldraledighet och vab påverkar och självklart ska vi vara föräldralediga och vabba våra barn, men det kan vara bra att kompensera för den förälder som är hemma mest genom att sätta undan pengar till pensionssparande på ett ISK-konto eller att den förälder som är hemma minst överlåter sin Premiepension (Går endast om ni är gifta). Se även till att båda föräldrarna har möjlighet att spara till ett frihetskapi

Frihetskapi är pengar som du kan behöva för att ändra ditt liv. De ger dig ökad frihet och trygghet, och makt att påverka din framtid. Det kan till exempel handla om att säga upp sig om man inte trivs på sin arbetsplats eller ha möjligheten att avsluta en relation.

Räkneexempel inkomstbortfall vid VAB

Vid en inkomst på 50 000kr/mån
Bortfall av lön cirka 1500kr/dag
Bortfall av pension cirka 727 kr/dag

Jobba deltid-prognos

Hur mycket påverkas din pension och hur mycket måste du själv spara för att kompensera för deltidarbete? Här kan du enkelt göra en egen prognos.



Känns det svårt att veta hur ni ska tänka när det kommer till ekonomisk jämställdhet? Låt Länsförsäkringars rådgivare hjälpa er. Vi finns lokalt i Skaraborg: 0500 - 777 000

Samspel - appen som kan hjälpa er relation

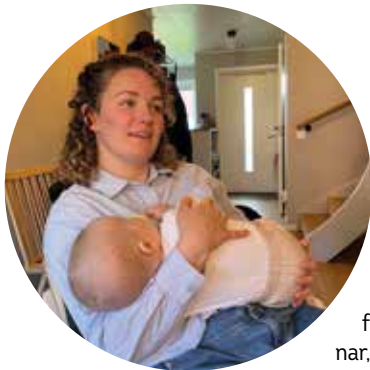
Att bli föräldrar innebär en stor förändring i livet, kanske den största förändringen vi kan uppleva. Självklart innebär det även att ens parförhållande förändras. Samspel är en app för föräldrar som hjälper till att vårda och utveckla relationen.



Scanna för nedladdning
via Google Play



Scanna för nedladdning
via Appstore



Madeleine och Ester har insett att relationen är något man måste jobba mycket med, det kommer inte av sig själv utan man måste lägga manken till.

- Vi pratar väldigt mycket om vår relation, berättar de. Kommunikation är det allra viktigaste, men även att inse att för givet att den andra ska förstå vad jag menar, men det som sägs kan tolkas annorlunda mot hur det var tänkt. Det har även varit bra för oss att ventilerat saker med andra och inte alltid använda varandra som pysventiler. Det kan vara lättare att höra saker och ta till sig från en vän än från sin partner ibland.

En annan viktig sak för relationen är att få lov att vara Ester och Madde då och då och inte bara mammorna. Det innebär att man kan behöva fixa barnvakt då spontanitet inte fungerar lika bra längre så det krävs en del planering och ansträngning.

Jämställt föräldraskap

Ett jämställt föräldraskap handlar dels om att ta ett lika stort ansvar för barnets behov och att fördela uppgifterna hemma på ett jämlikt sätt, men även att båda föräldrarna har lika stora möjligheter att kombinera föräldraskapet med jobb och andra intressen. När det kommer till jobbdelen har familjen resonerat som så att Madeleine jobbar hemifrån

mycket och har ett fritt jobb så hon kan vara med mycket i vardagen även om hon jobbar. Skulle däremot Ester gå tillbaka till jobbet så hade hon missat Oscar mycket mer då hon har andra förutsättningar i sitt jobb. Hade de delat på föräldraledigheten 50/50 på pappret så hade det alltså inte inneburit 50/50 i Oscartid i praktiken. Ester kommer därför att vara hemma i ett år vilket blir mest jämställt när det kommer till tid spenderad med Oscar.

- Jag har alltid jobbat, jobbat och jobbat, säger Ester, men mina prioriteringar har förändrats nu när jag har fått barn. Jag vill inte missa massa tid med Oscar. Så jag går faktiskt till och med i tankarna att börja jobba deltid efter föräldraledigheten.

Ekonomisk jämställdhet

Det många kanske inte tänker på är att om man som föräldrar tar ut olika mycket föräldraledighet, VAB-dagar eller jobbar deltid så får det en stor påverkan på den framtida pensionen. Så här tänker paret om det:

- Vi har alltid varit transparenta och öppna med pengar och har inte haft så mycket irritationen kring det, vi har bestämt att pengar får vi aldrig lov att bråka om. Alla pengar som kommer in är våra pengar och det jämnar ut sig över tid. När det kommer till att Ester tar ut flest föräldradagar har vi pratat med vår bankrådgivare om hur vi kan tänka och bland annat fått tipset att jag kan överlåta min premiepension eller avsätta en viss summa i ISK eller fonder till Ester, säger Madeleine.

Köp en
**GRAVID-
FÖRSÄKRING**
Få en
**GRAVID-
VÄSKA!**



Läs mer på [LFskaraborg.se/gravid](https://lfskaraborg.se/gravid)

SAVE THE DATE



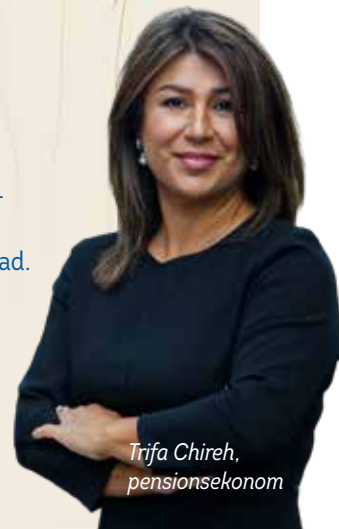
Onsdagen den 6 september bjuder LF Skaraborg in till ett härligt event för dig som är gravid eller som nyligen fått barn.

Bland annat är Trifa Chireh på plats för att prata pension utifrån ett jämställdhetsperspektiv, våra jurister förklarar vad som är bra att tänka på om ni exempelvis är sambo och får barn & fastighetsmäklare svarar på frågor om att köpa eller sälja bostad.

Goodiebag till alla deltagare!

(PST! Redan nu får du som Hemmaplansläsare en exklusiv förtur att anmäla ditt intresse till eventet innan den officiella inbjudan gått ut!

Gå in på [LFskaraborg.se/inbjudan](https://lfskaraborg.se/inbjudan)



Trifa Chireh,
pensionsekonom



De ä gôtt att dela

Att ta hand om varandra och det vi bryr oss om är vi bra på här i Skaraborg. Så bra att vi kan dela ut 100 miljoner kronor i återbäring i år igen till våra kunder. För en av fördelarna med ett kundägt bolag är att våra kunder är med och delar på överskottet - de ä gôtt att dela.

Testa kundägt du också, välkommen till Länsförsäkringar Skaraborg



Nominera till fullmäktige

Länsförsäkringar Skaraborg är ett lokalt kundägt bolag. Våra kunder är våra enda ägare, och om du har sakförsäkring hos oss är du en av dem. Det betyder att du har möjlighet att nominera kandidater till fullmäktige.

I år är det valår i Västra marknadsområdet, kommunerna Essunga, Grästorp, Götene, Lidköping, Skara och Vara. Kontakta valberedningsledamot Per-Anders Gustafsson 0706-91 11 60, senast 31 augusti och lämna ditt nomineringsförslag. **Läs mer på [LFskaraborg.se](https://lfskaraborg.se)**



Hur ser framtiden ut i bilbranschen?

Det händer mycket i bilbranschen, nya tekniker utvecklas ständigt och det går fort framåt. Vi tog ett snack med Robert Emstedt på Motortrend för att få en framtidspaning om vad som är på gång framåt i bilbranschen.

Vad tror du om tekniken i framtidens bilar?

- Teknik och utrustning går av bara farten just nu med fokus på säkerhet givetvis men också bekvämlighet. Mobiltelefonen är det centrala, du vill kunna koppla upp den på bästa möjliga vis så att det är lätt att dela allt mellan just din telefon och bilen. Allt som rör funktioner runt detta går framåt hela tiden. Vi märker även att det är sådana funktioner som kunderna efterfrågar när de väljer bilmodell. När det kommer till annan typ av teknik såsom självkörande bilar så upplever inte jag att man pratat så mycket om det senaste tiden, inte i så stor utsträckning som för några år sedan.



” Du använder din bil i snitt 5 procent, resten av tiden står den still. - Robert Emstedt, Motortrend

Hur använder vi bilarna på bästa sätt?

Nu pratas det mycket om hur vi kan effektivisera användandet av bilarna. För i snitt använder du din bil fem procent resten av tiden står den still. Antingen på uppfarten hemma, eller på en parkeringsplats

vid jobbet. Jag tror att bildelningstjänster, där du endast betalar för den tid du använder bilen kommer öka i framtiden. Det är klart att det är svårt att få till på landsbygden men inne i städerna funkar det bra. Toyota har några sådana tjänster igång redan nu som de testat och i våra största städer så rullar det på superbra.

Vilket drivmedel kommer bilarna att köra på i framtiden tror du?

- Det är ingen som frågar efter bensin eller diesel idag, utan vi märker av att efterfrågan på alternativa drivmedel ökat hos kunderna sedan ett tag tillbakå. Framst är det laddhybrider just nu då miljöbonusen på elbilar togs bort. Efterfrågan elbilar minskade markant efter det, det är inte helt dött men det är en jättestor skillnad.

Ett drivmedel som är häftigt är vätgas. Jag tror starkt på detta och skulle inte bli förvånad om vi har flera vätgasbilar på marknaden om tio år.



Barn och SOME -så kan du stötta

Barn idag upptäcker i ganska tidig ålder sociala medier och spenderar ofta en hel del tid där. För många är det lustfyllt, det möjliggör kontakter med andra med samma intressen och ger tillgång till kunskap på områden som man vill lära sig mer om. Men vi hör också om bakslidorna av sociala medier. De upptar mycket tid, tränger ut andra aktiviteter och kan förmedla bilder som påverkar barns mående negativt. I den här artikeln är fokus vad man kan tänka på för att försöka motverka det negativa inflytande som sociala medier kan ha på barn. Om du är förälder eller närstående till ett barn med vad du tycker är ett osunt mobilanvändande kan dessa råd komma väl tillhands..

Häng där ditt barn hänger

Det är en ganska uttjatad mening, kanske just för att det finns sanning i den. Att som förälder själv vara på sociala medier ökar din kunskap om hur det fungerar, vad som finns där och hur man kan hantera det. Om du är där ditt barn är blir det lättare för dig att tala med ditt barn om det och att ge råd. Det blir också svårare för barnet att bortse från det du säger, för du har ju faktiskt koll.

Tala med ditt barn

För barn är det inte så enkelt att förstå skillnaden mellan inlägg som kan anses vara bra och faktaunderbyggda och sådana som är skrivna med andra syften. Så vi måste hjälpa dem att förstå det och det är bra att försöka göra det redan i tidig ålder. Förklara för barnet att allt man läser inte stämmer. Lär barnet att faktakolla saker, på den nivå barnet befinner sig. Små barn kan enklast faktakolla genom att fråga en vuxen, äldre barn kan göra det genom att söka alternativa källor. Var nyfiken på vad ditt barn sett, diskutera tillsammans och fråga vad barnet själv tänker och hur hen reagerar.

Diskutera barnets flöde

Vad som visas i sociala medier är i viss mån styrt av vad man som konsument sökt efter och tittat på. Det betyder att man kan påverka vad man ser genom att välja vem man följer. Förklara det för ditt barn och hjälp barnet att hitta och välja det som är positivt och konstruktivt.

Gör andra saker

Tid spenderad med sociala medier kan vara positiv men den kan också bli destruktiv. Ett sätt att motverka det utan att helt förbjuda sociala medier är att engagera sig i andra saker. Uppmuntra ditt barn att vara i sammanhang där hen får umgås med människor, förkovra sig i sina intressen och träna på relationer i verkliga livet. Att läsa böcker och se filmer är också medier som kan balansera upp tid vid sociala medier. Och tänk på ditt eget mobilanvändande. Du behöver vara en förebild i det här fallet.

Investera i er relation

Om du som förälder spenderar tid med ditt barn ökar din möjlighet att ha god insyn i hur ditt barn mår, vad som upptar hens tankar och känslor, vilka utmaningar hen ställs inför och hur hen tacklar dem. Att ha en nära relation med sitt barn öppnar också dörrar till att få vara den vuxna som barnet söker stöd hos vid problem. Det här kan låta pressande för den som har svårt att få tiden att räcka till och man måste verkligen inte göra allt tillsammans! Men den tid du investerar, lite eller mycket, kommer med stor sannolikhet att visa sig vara värdefull.

Fördjupningstips

För dig som vill fördjupa dig är här några tips:

- Bok: *"Barnen i kramdalen"*
- Bok: *"Värsta bästa nätet"* av Maria Dufva
- Site med tips till vårdnadshavare: statensmedierad.se/pedagogiska-verktyg/tips-till-vardnadshavare
- Pod: *"Barnpsykologerna"* med flera avsnitt om dessa ämnen



Om författaren: Liv Svirsky är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och utbildad handledare i KBT. Liv har lång erfarenhet av psykoterapeutiskt arbete med barn, ungdomar, vuxna och par. Hon handleder personal inom olika verksamheter samt föreläser och har en deltidstjänst som adjungerad lärare på Stockholms universitet. Utöver det svarar hon på läsares frågor om psykologi på Psykologiguiden och har skrivit flertalet böcker både riktade till professionen, föräldrar och barn. Du kan läsa mer om Liv Svirsky hos vår hälsopartner www.healthcompetence.se



Äntligen båtsäsong

För många är sommaren lika med båtliv, att känna vinden i håret och se solen lysa över vattnet ger en fantastisk känsla. Vi vill såklart att du ska kunna njuta av livet på sjön och känna samtidigt dig trygg. Länsförsäkringar har i år lanserat en ny förbättrad båtförsäkring med utökat skydd för både båten och alla ombord. Annika Lindvall som är båtansvarig på Länsförsäkringar Skaraborg berättar mer om vad som ingår i vår nya båtförsäkring.



- Du kan jämföra vår nya förbättrade båtförsäkring med en hel-försäkring på en bil. Vi har bakat ihop alla delar i en försäkring. Det som tidigare var tilläggsförsäkringar ingår nu i båtförsäkringen vilket ger ett omfattande skydd från start, säger Annika och fortsätter.

- Du som kund kan känna dig trygg med att både din båt och alla man ombord och även bakom båten har ett bra skydd. Det ingår olycksfallsförsäkring för alla personer som är med på båten både under färd men även på land.

Förutom den generösa olycksfallsförsäkringen som täcker in flera personer så ingår numera även maskinskada, assistans, avbrott och drulle. Om något händer som kräver att du behöver bogsering eller transport av bränsle eller reservdelar, feltankning eller borttappade nycklar så hjälper försäkringen till.

Självklart gäller försäkringen för båten året

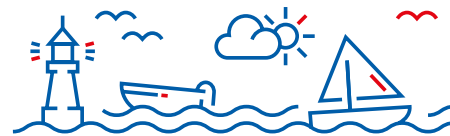
” *Länsförsäkringar försäkrar var tredje fritidsbåt i Sverige, så vi är störst på båtförsäkringar.*

Annika Lindvall, båtansvarig Länsförsäkringar Skaraborg

runt, även när den inte används.

- Vi är väldigt stolta över vår nya försäkring, då det är en försäkring med ett omfattande skydd. Vi är ensamma om att ha maskinska-deförsäkring från start, säger Annika avslutningsvis.

Vill du veta mer om Sveriges populäraste båtförsäkring? Som nu har ett ännu bättre skydd. Scanna QR-koden nedan eller gå in på [LFskaraborg.se/bat](https://lfskaraborg.se/bat)



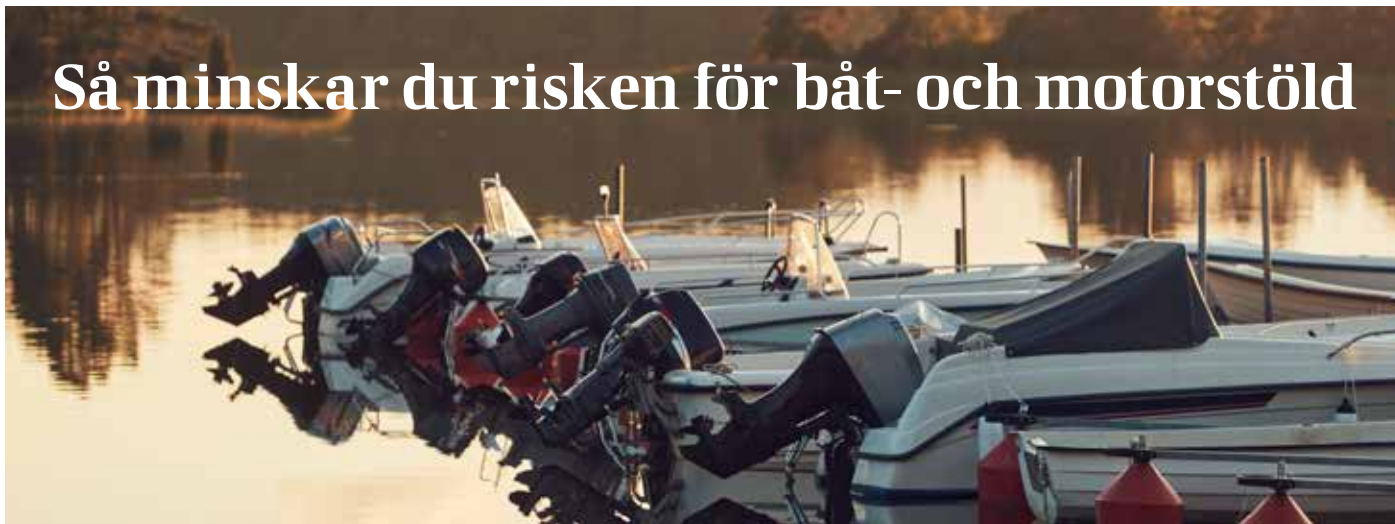
Guide till ett säkert båtliv

Erfaren sjöbjörn eller nyförälskad i båtlivet? På vår webbplats finns tipsen som ger alla på sjön kunskap och koll för att kunna koppla av och njuta av en trygg tillvaro bland tång, vågor och härliga strandhugg.



Guiden hittar du också här.

Så minskar du risken för båt- och motorstöld



Stöld av båtar, utombordsmotorer och navigationsutrustning är ett vanligt problem. Här listar vi knep och teknisk utrustning som kan hjälpa till att hålla tjuven borta. Flera av åtgärderna ger dessutom rabatt på din försäkring.

Förvara båtmotorn säkert

Många motorer stjäls tidigt på säsongen och efter båtsäsongens slut, under vinterförvaringen. Om båten ligger på land är det viktigt att ta av utombordsmotorn eller drev till inombordsmotorn och förvara dem i låst lokal. Denna åtgärd ger 10 procent rabatt på din försäkring.

Använd rätt lås till båten och båtmotorn

Hänglås är en nödvändighet för att slippa få båten eller motorn stulen. Använd bygel, kätting och hänglås som är godkänd av Svenska Stöldskyddsföreningen, lägst stöldskyddsklass 3. Tänk även på att båtens låsbygel/låsögla ska vara av motsvarande klass som stöldskyddet. Om stävöglan inte är härdad är den relativt enkel för tjuven att kapa av, använd då båtens pollare eller en egen låsögla av stöldskyddsklass 3 i stället.

Stöldskyddsmärk motorn

Med hjälp av stöldskyddsmärkning är det lättare att hitta och identifiera en motor, båt eller vattenskoter som hamnat i fel händer. Märkningen görs via mikropunkter och ett ID-nummer, så polisen med hjälp av leverantörens register kan få reda på vem som är ägare vid en kontroll.

Båtsamverkan med grannar

Båtsamverkan fungerar som grannsamverkan. Tillsammans kan ni hjälpas åt för att undvika skadegörelse, stöld och inbrott. Byt gärna kontaktuppgifter med dina båtgrannar och hjälp varandra att titta till era båtar, även om denna åtgärd inte är ett krav för rabatten. Se även till att vara uppmärksam på vilka som rör sig i området kring hamnen och notera registreringsnummer på främmande fordon som inte brukar röra sig i området.

Skrovnnummer och motornummer

Genom att ha koll på motornummer och skrovnnummer kan båten och motorns identitet kontrolleras vid eventuell stöld. Om båtägaren inte har dessa nummer noterade kan ett stulet objekt inte återlämnas till sin rättmätige ägare, exempelvis om båten skulle påträffas vid en tullkontroll.

Skrovnnummer (även kallat CIN-nummer) finns på alla båtar tillverkade efter 1998 och är ofta placerad under fenderlisten på akterspegelns högra sida. Skrovnnumret följer en internationell standard och kan exempelvis se ut så här: SE-NIM99999G718

De två första bokstäverna anger båtens tillverkningsland och de tre efterföljande bokstäverna anger vilken båttillverkaren är. Båten med skrovnnumret ovan är tillverkad i Sverige och kommer från Nimbus.

Motornummer finns på alla båtmotorer som tillverkas. Numret ser olika ut beroende på tillverkare och hittas normalt i anslutning till upphängningsbygeln.

Använd spårsändare

En spårsändare fästs på båten, vattenskotern eller motorn och kopplas till din mobiltelefon eller larmcentral beroende på fabrikat. Om båten eller motorn störs eller flyttas får du ett larm med positionen på en karta. Denna åtgärd ger 10 procents rabatt på din försäkringspremie.

Tävling! Vinn en kylväska

Hur många procent rabatt får du på din försäkring om du använder spårsändare?

(Pst! Svaret finns i texten)

Skicka in ditt svar i ett mejl tillsammans med namn och adress till:
marknad@LFskaraborg.se

Vi lottar ut en vinnare bland de deltagare som svarat rätt. Tävlningen pågår fram till och med den 23 juni.

Lycka till!

Du kan läsa om hur vi skyddar och behandlar dina personuppgifter på lansforsakringar.se/personuppgifter. Där hittar du också information om dina rättigheter.





Inkludering och samhällsengagemang leder Habo Wolley till sin första SM-final någonsin

Habo Wolley är ett stort föredöme inom svensk idrott med ett omfattande samhällsengagemang för att skapa förutsättningar för alla att vara delaktiga i föreningen, ung som gammal och oavsett bakgrund och förutsättningar. I år blev det även finalspel för elitlaget på herrsidan.

Habo Wolley gick i år för första gången i föreningens 36-åriga historia till SM-final för herrlaget. Efter två inledande vinster mot storlaget Hylte/Halmstad fanns förhoppningar att det kanske kunde leda hela vägen, vilket dock inte blev fallet. Trots detta kan man se tillbaka på en fantastisk säsong där det lilla samhället Habo var med och kämpade om platsen som Sveriges främsta herrlag i volleyboll.

Föreningsgemenskap

Kanske är man ändå den främsta föreningen inom svensk volleyboll om vi ser till alla de delar som föreningen jobbar med utöver elitverksamheten. Habo Wolley engagerar sig i många olika delar för att ge alla förutsättningar att vara med i föreningsgemenskapen. För de allra minsta barnen finns "Volleybompa", ett koncept för barn och föräldrar att tillsammans skapa glädje och rörelse med boll och lek. Allt detta utvecklades och togs fram i Habo Wolley och har nu spridit sig över Sverige. När man blivit några år äldre så möter man även föreningen i "Skolvolley" där man utan prestationskrav och med låga trösklar får vara med och prova på volleyboll. Både i skolvolley och i ordinarie träningsgrupper är föreningens äldre ungdomar med som ledare för de yngre barnen inom ramen för "Unga ledare". Dessa ungdomar får därigenom värdefulla erfarenheter i ledarskap och att organisera sammankomster. De blir förebilder för de yngre barnen och tar ansvar för att alla får vara med utifrån sina förutsättningar.

- Vi ser också en stor fördel i att detta bygger broar mellan åldersgrupper och att gemenskapen mellan ungdomar förbättras, berättar

Jens Ottosson, eldsjäl och en av de som var med och bildade Habo Wolley. De hjälper varandra och skapar relationer som sannolikt inte annars hade uppstått, fortsätter Jens Ottosson.

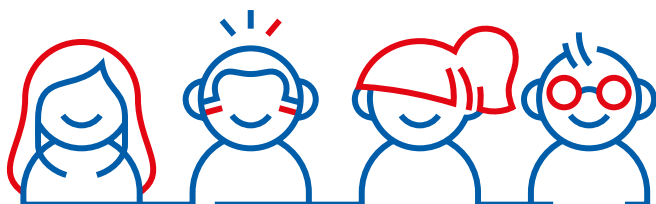
Samarbete med Länsförsäkringar Skaraborg

Länsförsäkringar Skaraborg har varit samarbetspartner till Habo Wolley under lång tid. Detta fördjupades ytterligare i samband med flyktkrisen då Habo Wolley ville bidra med sina resurser, vilket mynnade ut i ett projekt som alltjämt fortskrider. Här ges möjlighet för nyanlända att vara med utan kostnad för att komma in i föreningslivet och känna ett sammanhang. Behöver man hjälp med utrustning så finns det även möjlighet att söka bidrag ur en fond så att ekonomin inte blir en begränsande faktor för någon.

- I första hand var detta självklart ett projekt med stort hjärta där vi såg att vi kunde hjälpa till med våra resurser i för samhället utmanande situation, berättar Jens Ottosson. Detta har blivit väldigt lyckat och som en bonus kan vi nu efter några år se ungdomar från projektet som tar ett stort ansvar i föreningen och även spelare i våra juniorlag som mycket väl kan bli elitspelare, avslutar Jens Ottosson från Habo Wolley.

- Alla föreningar i Skaraborg gör en stor insats med sitt arbete för barn och unga, säger Sven-David Malmesved, sponsringsansvarig på Länsförsäkringar Skaraborg. Vi vill verkligen ge en stor eloge till alla som är engagerade och säga att **er insats är ovärderlig – tack för just din insats.**

Vill du som föreningsledare läsa mer om Habo Wolleys arbete så kolla in på deras hemsidor, habowolley.se och volleybompa.se



VOLLEYBOMPA





Visa upp din bostad från sin bästa sida!

Med Försprång ligger du steget före! Med tjänsten Försprång planerar och förbereder vi din bostadsförsäljning helt kostnadsfritt så att allt är klart när du väl bestämmer dig för att sälja. Vi värderar, fotograferar, förbereder all dokumentation, lägger ut bostaden som en kommande försäljning på vår hemsida och svarar på alla frågor du kan tänkas ha om din bostadsaffär.

Först när vi har sålt din bostad tar vi ut vårt arvode.



Det här är Försprång:

- Visa upp din bostad från sin bästa sida - oavsett årstid.
- Kostnadsfritt tills du får ett bud som du vill tacka ja till.
- Förbered din bostadsförsäljning i lugn och ro.
- Vi matchar din bostad mot spekulanter som vi vet letar efter en liknande bostad. Det gör att vi kan hitta rätt köpare innan din bostad läggs ut på den öppna marknaden.

Kontakta oss så hjälper vi dig!

Picknicktips i Skaraborg

Vi efterfrågade era bästa picknicktips i Skaraborg i en tävling på facebook och vi fick in väldigt många härliga tips. Packa picknickkorgen och utforska vårt vackra Skaraborg.

Mössebergs djurpark är ett ställe där barnfamiljer kan vistas en hel dag utan att det kostar en krona. Barnen kan leka och springa runt, titta på djuren och grillar finns när ni blir hungriga - *Lena Karlsson*



Tegelstensstranden utanför Hjo är en utav våra favoritplatser - *Evelina Ekvall*



Faledreven i Segerstad är en perfekt vandringsled för en härlig promenad eller cykeltur. Arnes grillplats eller Ruskella Källa är bra hållplatser för att vila sina ben. - *Maria Johansson*



Mitt bästa utflyktsmål är Alp-hems Arboretum Floby. Besök den lilla stugan som var förlaga till Dvärgarnas hus i Disneys Snövit film. Här bodde Gegerfeldt som samlade Sveriges största samling av träd, buskar och stenar. God fika serveras i kaffestugan som ligger bredvid. - *Marita Johansson*



En glass på Moster Elins i Hjo är alltid ett trevligt semestermåltid, ett riktigt tipptopp utflyktsmål! - *Marica Smedberg*

Vill tipsa om räva-fallet utanför brandstorp mellan Hjo och Habo. Ett underbart vackert utflyktsmål för hela familjen. Spännande vandring, leka i forsar, bada i vattnet nedanför vattenfallet. Blåbär finns det gott om när skogen bjuder! Ta med fikakorgen, glatt humör och fantasin! - *Emma Caroline Andersson*



Det vattenfyllda stora stenbrottet på Kinnekulle. Häftigt! - *Pernilla Andersson*



Utan tvekan så är Kinnekulle ett av de bästa utflyktsmålen i Skaraborg, alla årstider men våren är ju fantastisk. Munkängarna, Stenbrottet, Martorpsfallet, Råbäcks hamn, Lasse i Bergets grotta, Husaby Biskopsborg och Högkullen, finns ju hur många fina ställen som helst att besöka. - *Agnetha Larsson*



Öglunda Jättadalen, härlig led med lite äventyr. Först lite "bergsklättring" för att komma upp till den fina utsikten. Sedan går man i en underbar skog till "grottan" och på promenaden senare har man även chans att se en krokodil i bäcken om man tittar noga. - *Pia Lindberg*

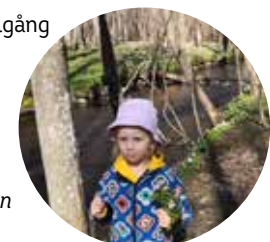


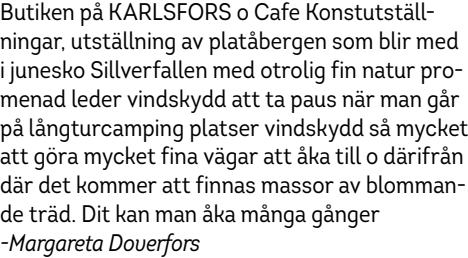
En prommis på vårt vackra Ålleberg, där det blommar av blå/vitsippor nu o man har otrolig utsikt åt flera håll, ta med egen fikakorg eller fika på cafét där man snart kan spela äventyrsgolf. Tipsprommis varje onsdag - *Kristina Larsson Karlstedt*



Solvarma klippor vid Laxhall på Torsö gör gott för själen - *Tomas Höglund*

Hjoånsdalgång är så fint på våren med alla vitsippor - *Sandra Gustafsson*





- Ingas Kafé! Godaste räkmackan i stan och trevlig personal. 50-talet gör sig påminnt. - *Laila Grén*
- Trollstigen, Billingen - tre olika vandringar som innehåller bl.a. Rhododendrondalen, Ryds grottor & vattenfall. -*Monica Evaldsson*
- Packa picknickkorgen och ta med cyklarna (eller hyr på plats) och cykla längst Göta kanal. Så mysigt och fint! Uppskattat av alla oavsett ålder -*Angelica Blixt*
- Spikens Fiskehamn, Kållandsö - *Claes-Göran Elwering*
- Kinnekulle med omnejd har mycket att bjuda på - vacker natur med Guckusko, Ramslök m.m. Lasses Grotta är också en sevärdhet - på våren "omringad" av vitsippor, Stenbrottet med vacker konstgjord sjö, så vackra platser i den fina naturen- som gjord för avslappnad picknick med familjen - *Gunilla Buder*
- Silverfallet vid Karlfors. -*Susanne Larsson*
- Åsle tå Falköpings kommun. Tån där folk som ej hade någon egen mark levde. Intressanta berättelser om människorna som levde där i de små stugorna och vacker miljö med mycket blommor. -*Mary Eklund*
- Tidån, där vi har Vaholms brohus, Askeberga skeppssättning, Kungäranes hög och Österbergs konditori, allt inom en lite radie och så värt att se och besöka. - *Anna-Karin Rintakoski*

[illegible]

Kryssa och vinn två biobiljetter!

Svara rätt och var med i vår utlottning.
Vi lottar ut vinst till åtta stycken tävlande, där alla vinner två biobiljetter vardera.

Lämna ditt svar på:
LFskaraborg.se/hemmaplan
Sista tävlingsdag är den 14 augusti.
Du kan även skicka in korsordet till:

Länsförsäkringar Skaraborg
Box 600
541 29 Skövde

Märk kuvertet med *korsord*.

Rätt svar

Fyll i ordet du får från de blå rutorna här:

.....

Namn.....

Adress.....

Du kan läsa om hur vi skyddar och behandlar dina personuppgifter på lansforsakringar.se/personuppgifter. Där hittar du också information om dina rättigheter.

Våra bästa sommartips

LADDA NER LF-APPEN INFÖR SOMMAREN

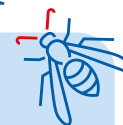
Appen är för alla våra kunder, privat eller företag. Och oavsett om du är bankkund, försäkringskund eller har pensionssparande hos oss, samlar du allt på en plats. I appen kan du bland annat:

- **RESEKORT** I appen hittar du ditt resekort med kontaktuppgifter till SOS International och ditt försäkringsnummer. Där har vi också samlat tips för dig som ska ut och resa. Du hittar dessutom närmaste vårdgivare om du råkar ut för sjukdom eller olycksfall under utlandsresan
- **REGISTRERA SKADA** Har du råkat ut för en olycka med ditt fordon eller har något gått sönder? Anmäl det direkt i appen.
- **SPÄRRA DINA KORT TILLFÄLLIGT** Är du orolig för att du tappat bort ditt kort? Spärra det tillfälligt i appen och lås upp det om du hittar det senare. Du kan också ringa spärrservice 08-588 400 11 dygnet runt.
- **FÅ NOTIFIKATIONER OM KORTBETALNING** Få en pushnotis om kortet används i ett EU/EES-lands egen valuta, så att du enkelt kan jämföra valutaväxlingspåslag och känna dig trygg i att veta om ditt kort används.



LF-appen finns att ladda ner från App Store och Google Play.

Problem med skadedjur?



Har du en villaförsäkring hos LF ingår sanering inom bostadshuset mot levande insekter, aktiva getingbon, levande myror, råttor och möss på och i direkt anslutning till bostadshuset.

Scanna QR koden för att läsa om våra tips kring skadedjur.



Som kund hos Länsförsäkringar Skaraborg kan du ringa oss på 0500 -777 341 för att få hjälp med sanering.



AKUT SKADA?

Vid akut skada utanför kontorstid ska du ringa **020 59 00 00**



Låt kreditkortet bli din vardagskompis och upptäck alla förmåner, bland annat:

- Reseskydd och tre smarta köpförsäkringar
- 58 dagars räntefri kredit
- Få bonus som innebär pengar tillbaka
- Full kontroll på dina köp i appen
- Köpskydd även efter köpet



Läs mer och ansök om kreditkort

**SVÅR-
LURAD,**
ETT INITIATIV AV
SVERIGES BANKER

Oväntat samtal från bank eller myndighet?

Allt fler utsätts för telefonbedrägerier. Lägg på och ring någon du litar på. Här beskrivs några vanliga varningstecken och viktig information. Läs mer på svarlurad.se

→ **Tänk på** att bedragarna kan säga sig ringa från banken, polisen, ett företag, en myndighet eller påstå sig vara en närstående.

→ **Väntar du samtal från banken eller det här företaget?** Om svaret är nej så bör du vara försiktig med vilken information du lämnar ut. Be att få återkomma om du är osäker på vem som ringer.

→ **Lägg på om samtalet känns obekvämt, stressande eller på något vis konstigt.**

→ **Logga aldrig in på någon annans uppmaning.** När du använder e-legitimation (exempelvis BankID) läs noggrant vilken tjänst du identifierar dig mot och vad du skriver under.

→ **När du använder säkerhetsdosan** tänk på att skydda din pinkod och att inte lämna ut svars-koder från den till någon annan.

Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000, info@LFskaraborg.se | Falköping Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 | Lidköping Torggatan 8, Box 2187, 531 32 Lidköping, 0510-777 220 | Mariestad Esplanaden 8, Box 32, 542 30 Mariestad, 0501-377 240 | Tidaholm Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 | Skara Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 | Habo Jönköpingsvägen 13 A, 566 31 Habo, 036-172 400 | Vara Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270

LFskaraborg.se

Länsförsäkringar
Skaraborg

