

Scheda informativa: Mantenersi autonomamente

Contenuto

Il documento contiene raccomandazioni relative al budget (entrate e uscite) che i militari devono rispettare prima e durante il periodo di servizio.

Preparazione e regolazioni consigliate prima di avviare la SR

Per avere una visione d'insieme di tutti i costi e le spese di gestione, le consigliamo di redigere un budget. Il budget fornisce una panoramica di tutte le entrate e le uscite (previste). L'obiettivo di un budget è sempre quello di vedere tutte le entrate e le uscite e di evitare un deficit o identificare potenziali risparmi.

Reagisca tempestivamente in caso di disavanzo. Normalmente, gli aggiustamenti sono necessari affinché le entrate previste possano coprire tutte le spese e non si creino debiti. Grazie al budget, può vedere come viene utilizzato il suo denaro e questo le permette di determinare il potenziale di risparmio. In questo modo, le voci di spesa possono essere modificate, sospese o annullate. Stabilisca le sue priorità personali in merito a ciò che adattate dove e come, ma il risultato dovrebbe permettere che il budget non abbia (più) un deficit.

Se i suoi sforzi non sono sufficienti a evitare un deficit, contatti i Servizi sociali dell'esercito:

Servizio sociale dell'esercito

Rodtmattstrasse 110

3003 Berna

Telefono: 0800 855 844

E-mail: sozialdienst.persa@vtg.admin.ch

Ecco alcuni consigli per creare e personalizzare il suo budget:

- Si informi in tempo sul reddito previsto durante il periodo di servizio.
- Preveda delle riserve finanziarie prima del periodo di servizio.
- I costi ricorrenti (costi di gestione) dovrebbero essere inclusi nel budget, anche se le fatture non sono ancora arrivate (tasse, Serafe, assicurazione annuale, ecc.).
- Gli abbonamenti e le iscrizioni annuali devono essere annullati o depositati presso (FFS / associazioni di trasporto, abbonamento fitness, club, associazioni professionali, ecc.).
- Contributi pensionistici: eviti di sottoscrivere assicurazioni sulla vita o sulla pensione (ad es. 3a) prima del servizio militare.
- Sospendere l'assicurazione sanitaria di base (se disponibile: mantenere l'assicurazione complementare).
- Sospendere l'assicurazione contro gli infortuni se è stata stipulata tramite la cassa malattia.



- I proprietari di auto devono lasciare in deposito la propria auto durante l'orario di servizio (depositare le targhe / cedere la proprietà dell'automobile). Tenga presente che è comunque necessario avere un parcheggio personale.
- Non firmi contratti di affitto o di leasing o prestiti al consumo per la durata del suo impiego prima di iniziare a lavorare. Se esistono già, è preferibile cercare di risolverli o di sospenderli fino alla fine del periodo di servizio. In caso contrario, potrà cercare di rinegoziare l'importo della rata o addirittura annullare il contratto.
- Per i debiti esistenti: riorganizzare i pagamenti rateali esistenti o sospenderli fino alla fine del periodo di servizio.

Pianificazione del budget durante il periodo di servizio

Non si può evitare di pagare alcune spese durante il periodo di servizio e di mettere da parte dei soldi per le fatture future. A tal fine le consigliamo di effettuare degli accantonamenti a partire dal reddito. Questo vale, ad esempio, per:

- Spese accessorie per l'alloggio, se si vive da soli (Serafe, elettricità, ecc.).
- Tasse
- Costi sanitari, dentista, occhiali e lenti a contatto
- Polizze assicurative che non possono essere sospese e che non sono da pagare mensilmente, come ad esempio le assicurazioni sulla casa e sulla responsabilità civile.
- Abbonamenti annuali e quote associative che non è stato possibile depositare e che sono nuovamente in scadenza.
- un piccolo importo per gli imprevisti.

Dopo aver dedotto gli accantonamenti e i costi di gestione come l'affitto, il telefono cellulare, l'internet, l'assicurazione sanitaria complementare, gli abbonamenti allo streaming, ecc. rimane un importo residuo per le spese quotidiane (cibo, tempo libero, ecc.) o per il risparmio.

Si assicuri di aver preventivato bene le spese quotidiane; l'importo calcolato deve essere sufficiente per un mese intero, comprese le uscite e altri prodotti in eccesso. Può essere utile suddividere l'importo disponibile per il "sostentamento" sulle settimane (fattore 4.3) e prelevare contanti ogni settimana. In questo modo si avrà la certezza di avere ancora denaro disponibile a metà mese.

Se vive a casa con i genitori, chiarisca con loro il contributo "[vitto e alloggio](#)".

Costi di vitto e alloggio

In linea di principio, un adulto deve assumere le proprie spese di vita, che comprendono il costo effettivo di vitto e alloggio. Se vive ancora con i suoi genitori, questo include anche una sua quota di partecipazione:

- l'affitto per l'occupazione della stanza e delle aree comuni,
- le spese accessorie all'abitazione (internet, Serafe, assicurazione sulla casa, ecc.).
- le spese per il cibo e le bevande, nonché le spese per la pulizia e la lavanderia.

Discuta per tempo con i genitori il suo contributo al vitto e all'alloggio e lo pianifichi nel suo budget.

Raccomandazioni per il calcolo

- Il prezzo del vitto e dell'alloggio è determinato dalle persone che offrono alloggio e ristorazione.
- Le spese per l'abitazione, le spese per l'alloggio e le spese domestiche accessorie sono generalmente divise per il numero di persone che vivono nel nucleo familiare.
- I costi per il cibo possono essere determinati con l'aiuto delle linee guida "Vitto e alloggio".
- I lavori domestici (cucinare, lavare, pulire) necessari devono essere compensati.
- Entrambe le parti collaborano per trovare una soluzione equa.

I valori guida della Budget Consulenza Svizzera devono essere intesi come base di discussione. Si riferiscono ai militari che vivono con i loro genitori. Le linee guida comprendono tre blocchi con diverse basi di calcolo e un intervallo per la parte residenziale e i costi accessori:

- Calcolo senza compensazione del lavoro
- Calcolo con retribuzione del lavoro a 25 franchi all'ora
- Calcolo con retribuzione del lavoro a 30 franchi all'ora

In caso di dubbi, contatti il Servizio Sociale dell'esercito o un centro di consulenza per il budget nelle sue vicinanze. → www.budgetberatung.ch



Possibilità di risparmio durante il periodo di servizio

Un budget è la base migliore per risparmiare, perché fornisce una chiara panoramica di tutte le entrate e le uscite. Dopodiché, il modo più semplice per risparmiare è cercare di ridurre i costi fissi e limitare le spese quotidiane (casa, tempo libero, ecc.). È più facile e veloce da attuare per i costi quotidiani, come il tempo libero e il cibo, che per i costi fissi, che di solito sono legati a un contratto o a degli accordi. Se le entrate sono superiori alle uscite, potete trasferire il denaro rimanente sul vostro conto risparmio tramite un ordine permanente.

Ecco una sintesi di alcuni esempi di risparmio:

- Controlli e confronti i suoi abbonamenti e i suoi contratti: Ha davvero bisogno di tutto questo o potrebbe essere più economico chiedere ad un altro fornitore?
 - Confronti gli abbonamenti di telefonia mobile e cambi, se necessario. Il volume di dati e le telefonate illimitate in Svizzera sono disponibili a partire da circa 20 franchi.
 - Telefoni cellulari - Non acquisti un nuovo dispositivo a noleggio, perché questo grava ulteriormente sul suo budget (le consigliamo il pagamento diretto). Non deve essere sempre il dispositivo più recente. I mercati dell'usato offrono pure delle alternative vantaggiose agli apparecchi nuovi.
 - Servizi di streaming - L'offerta di base è solitamente sufficiente. Se si condivide il servizio con altre persone, anche queste devono contribuire ai costi.
- Verifichi lo scopo delle sue polizze assicurative. Ne ha davvero bisogno durante il suo servizio militare? In caso contrario, le annulli o le sospenda (assicurazioni sulla vita, assicurazioni viaggio, contratti pensionistici, ecc.)
- Mangiare fuori è costoso: consumi i pasti il più possibile a casa / o prima di uscire (cibo Fak in caserma).
- Cucini pasti freschi a casa durante il fine settimana è più economico rispetto ai piatti pronti o ai pasti fuori casa.
- Suddivida correttamente il denaro disponibile (vedi "[Suddividere il denaro - ma come](#) ")
- Prenda nota anche dei suggerimenti per l'adeguamento del budget di cui sopra: "[Preparazione e regolazioni consigliate prima di avviare la SR](#) "

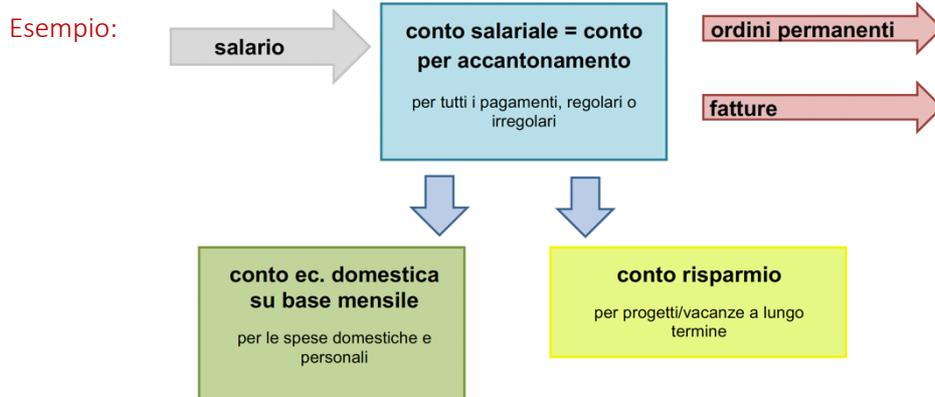
Suddivisione del denaro - ma come

Diversi conti bancari semplificano la gestione del denaro. Ogni conto bancario deve essere utilizzato solo per lo scopo per cui è stato creato. Il numero di conti bancari di cui ha bisogno dipende dalla sua situazione e dalle sue esigenze. Per iniziare, tuttavia, ha bisogno di almeno due conti bancari (entrambi privati, non conti risparmio). Se non desidera aprire un secondo conto, il conto n. 2 può essere anche un portafoglio con contanti.

Si consiglia di separare i costi fissi e gli accantonamenti dalle spese domestiche e quotidiane:

Conto n. 1: Entrate: Salari e altri redditi
Uscite: Costi fissi e accantonamenti (telefono cellulare, streaming, abbonamenti, tasse, affitto o "vitto e alloggio", ecc.)
Carta di debito: Non è necessaria, l'e-banking è sufficiente

Conto n. 2: Entrate: Trasferire un importo fisso dal proprio conto salariale tramite ordine permanente
Uscite: Spese quotidiane (cibo, tempo libero, parrucchiere, vestiti, ecc.)
Carta di debito: Sì



È possibile utilizzare anche altri conti bancari, ad esempio un conto di risparmio o uno solo per le imposte. Un conto corrente bancario di solito non è gratuito. Tuttavia, le spese di gestione del conto variano da banca a banca. Confrontate i prezzi: alcune banche offrono un conto e-banking a partire da 1 franco al mese.

Il grande vantaggio di avere più conti bancari è che si può osservare in un colpo d'occhio quanto denaro si ha a disposizione, ad esempio, per le spese quotidiane. Questo le dà anche la certezza di sapere che il denaro per i costi fissi e gli accantonamenti è a disposizione sull'altro conto. Potrà quindi pagare anche le fatture impreviste in qualsiasi momento (ad esempio le imposte o le assicurazioni annuali).

Importante: Cerchi di evitare le carte di credito e utilizzi invece la carta di debito o una carta di credito prepagata. In questo modo spenderà solo il denaro che ha effettivamente a disposizione.