

Flytta hemifrån

Försäkring

Skulder

Boende

Låna

Spara

Budget

2025

Koll på pengarna

Tips och råd om din ekonomi

Konsument
verket • KO

Koll på pengarna

Hur mår din ekonomi? Vad kostar det att ha en bil och vad är bra att tänka på när du köper en mobiltelefon? Vad händer om du inte kan betala dina räkningar? Det och mycket mer försöker vi reda ut i Koll på pengarna.



Få koll på pengarna

Hur mår din ekonomi?	3
Vad kostar det?	4
Att göra en budget	6
Om pengarna inte räcker	8



Stöd för dig

Kostnadsfri rådgivning hos kommunen	10
Konsumentverkets vägledning	11
Konsumentbyråernas rådgivning	11



Vad pengarna går till

Bostaden	12
Maten	14
Försäkringar	15
Tele, tv och internet	17
Spara, investera eller låna	18
Konsumera hållbart	20
Bilen	21



Livet och pengarna

Ekonomi för unga	23
Flytta hemifrån	24
Att bli förälder	25
Att gå i pension	26



Hur mår din ekonomi?

Har du bra koll på ekonomin eller händer det ofta att pengarna inte räcker? Genom att svara på fem frågor får du en känsla för hur din ekonomi mår och en uppfattning om hur bra koll du har på pengarna.

Fem frågor om din ekonomi

- | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Är du ofta stressad över din privatekonomi och orolig för att pengarna inte ska räcka till dina utgifter? | ☐ Ja | ☐ Nej |
| <hr/> | | |
| 2. Klarar du vardagen genom att handla på avbetalning, kredit eller genom att låna pengar? | ☐ Ja | ☐ Nej |
| <hr/> | | |
| 3. Har du skulder som du återkommande har svårt att betala av på? | ☐ Ja | ☐ Nej |
| <hr/> | | |
| 4. Har du svårt att avgöra vilka utgifter och räkningar du bör prioritera om pengarna inte riktigt räcker till? | ☐ Ja | ☐ Nej |
| <hr/> | | |
| 5. Önskar du att du hade någon att prata med när det gäller din ekonomiska situation? | ☐ Ja | ☐ Nej |

Svarade du NEJ på de flesta frågorna?

Då har du nog ganska bra koll på din ekonomi. Men gör gärna en budget och se hur den blir. Kanske är det något du vill förändra?

Svarade du JA på de flesta frågorna?

Då kanske din ekonomi inte mår så bra just nu. Att leva med ekonomisk stress är jobbigt och kan påverka din hälsa. Det är viktigt att du söker stöd innan problemen blir större. En budget med inkomster och utgifter ger dig en överblick över din ekonomi.

Prata om vardagsekonomi med familj, vänner eller arbetskamrater. Det finns även kostnadsfri budget- och skuldrådgivning hos din kommun. Kontakta dem så kanske de kan hjälpa dig att få ordning på din ekonomi.





Vad kostar det?

Konsumentverket beräknar varje år hur mycket pengar ett hushåll kan behöva lägga på mat och andra saker. Kostnaderna bygger på uppskattningar, det är inte statistik på hur det faktiskt ser ut. Beräkningar kan vara en bra utgångspunkt när du vill gå igenom din ekonomi eller göra en budget.

Beräkningarna baseras på boende i lägenhet och att hushållet därmed inte har några utgifter för trädgård eller reparationer. Kostnaderna inkluderar inte extra utgifter för till exempel hjälpmedel eller mediciner. Likaså ingår inte utgifter för till exempel hyra, resor, hälso- och sjukvård, glasögon, presenter, semester, kalas, alkohol, måltider på restaurang, tobak och spel.

Använd beräkningarna

Skriv in ditt hushålls kostnader i tabellen på sidan 7 eller använd Konsumentverkets beräkningar om du är osäker på hur mycket du gör av med. Beloppen i tabellerna på sidan 5 har avrundats till jämna tiotal kronor.

Läs mer om Konsumentverkets beräkningar på [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)

Detta innehåller Konsumentverkets kostnadsposter

All mat lagas hemma

Barn och vuxna äter alla måltider hemma, baserat på Konsumentverkets matsedel. Det är en fyraveckors näringsberikad matsedel som består av frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål. Matsedeln finns på Konsumentverkets webbplats.

All mat lagas hemma förutom lunch på vardagar

Matkostnad där lunch fem dagar per vecka är borträknad. Du får själv lägga till kostnad för lunch. Barnen äter i skolan.

Kläder och skor

Ett basbehov av kläder och skor som används till vardags, på fritiden och vid festligare tillfällen. Här ingår även tillbehör som väska, klocka och paraply.

Fritid och lek

Vanliga fritidsaktiviteter, leksaker, böcker, cykel, föreningsavgift med mera.

Mobiltelefon

Kostnad för köp av mobiltelefon.

Personlig hygien

Gäller sådant som tvål, tandkräm, blöjor, hårklippning med mera samt kostnad för ett årligt tandläkarbesök (undersökning) för vuxna.

Barn- och ungdomsförsäkring

Kostnad för sjuk- och olycksfallsförsäkring för barn och ungdomar. Försäkringen omfattar även fritiden.

Övrig barnutrustning

Utrustning så som barnvagn och barnsäng med tillbehör för att bädda, skötbord, bilbarnstol med mera för att sköta barnet.

Förbrukningsvaror

Dagligvaror som främst används för vård och skötsel av hemmet som tvätt- och rengöringsmedel, toalett- och hushållspapper med mera.

Hemutrustning

Möbler, husgeråd, tv, dator, surfplatta med mera. Vitvaror som disk- och tvättmaskin ingår inte.

Internet- och mobilabonnemang

Kostnad för bredband och mobilabonnemang.

Övriga mediejänster

Kostnad för abonnemang för dagstidning (e-tidning) och dataspel samt streamingtjänster för film, serier och musik.

Hushållsel

Kostnad för hushållsel i lägenhet till exempel belysning och el till annan elektrisk utrustning.

Vatten och avlopp

För personlig hygien, wc, matlagning med mera.

Hemförsäkring

Gäller för lägenhet och innefattar rättsskydd, reseförsäkring, ansvarsförsäkring och allrisk.



Hushållskostnader 2025

Individuella matkostnader per månad

	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år	10–13 år	14–17 år	18–30 år	31–60 år	61–74 år ¹
all mat lagas hemma ²	1 050	1 210	1 610	2 390	3 000	3 610	3 960	3 730	3 350
all mat lagas hemma utom lunch vardagar ³	710	910	1 240	1 830	2 300	2 770	3 040	2 860	2 570

¹ Beräkningarna görs utifrån de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) och dessa sträcker sig endast upp till 74 år.

² Alla måltider lagas hemma, baserat på Konsumentverkets matsedel för fyra veckor. Matsedeln består av frukost, lunch, middag och två mellanmål.

³ Lunch fem dagar per vecka är borträknad. Barnen äter i skolan. Du får själv lägga till vad dina uteluncher kostar.

Övriga individuella kostnader per månad

	0 år	1–3 år	4–6 år	7–10 år	11–14 år	15–17 år	18–25 år	26–49 år	50–64 år	65+ år
kläder och skor	1 050	1 030	1 140	1 110	990	930	850	800	770	700
fritid och lek	120	240	410	430	400	510	610	590	580	550
mobiltelefon ⁴				70	70	120	120	120	100	100
personlig hygien ⁵	500	650	170	170	350	550	560	580	570	480
barn- och ungdomsförsäkring	220	220	220	220	220	220				
övrig barnutrustning	980	530	20	20						
summa kostnader	2 870	2 670	1 960	2 020	2 030	2 330	2 140	2 090	2 020	1 830

⁴ Gäller för barn från 8 år.

⁵ För 18–23-åringar ska kostnaden minskas med 35 kr/månad på grund av fri tandvård.

Hushållets gemensamma kostnader per månad

	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers	5 pers	6 pers	7 pers
förbrukningsvaror	150	200	300	360	440	490	550
hemutrustning	920	1 030	1 310	1 570	1 790	1 960	2 070
internet- och mobilabonnemang ⁶	970	1 190	1 410	1 620	1 840	2 060	2 280
övriga medietjänster	630	680	710	710	710	710	830
hushållsel	380	510	670	830	960	1 090	1 220
vatten och avlopp	200	390	590	790	980	1 180	1 380
hemförsäkring	150	170	200	250	290	330	340
summa kostnader	3 400	4 170	5 190	6 130	7 010	7 820	8 670

⁶ Internet- och mobilabonnemang innehåller familjeabonnemang för mobiltelefon. För hushåll som har barn under 8 år minskas kostnaden för dessa med 219 kr per månad.



Att göra en budget

Vill du få bra koll på dina pengar så är det smart att göra en planering, en så kallad budget. I budgeten skriver du ner de kostnader och inkomster du har varje månad. Då får du en bra översikt och kan fundera på om det är något du kan ändra på.

Det kan vara svårt att balansera ekonomin så att pengarna räcker hela månaden. Hyra, räkningar och eventuella lån ska betalas i tid, mat ska handlas. Ibland kan det även dyka upp utgifter som du inte räknat med.

Få koll på dina inkomster

Börja med att skaffa dig en översikt över de inkomster och bidrag som finns i ditt hushåll. Fyll i hushållets inkomster i tabellen på nästa sida.

Gör en månadsbudget

När du har koll på dina inkomster fortsätter du med att räkna ut dina utgifter. Fyll i dina utgifter, kostnader, i tabellen för att få koll på din nuvarande månadsbudget. En del av siffrorna som du ska skriva in i tabellen kan du hitta på andra sidor i Koll på pengarna.

När du har gjort din nuvarande månadsbudget, fundera på om det är något du vill och kan ändra på. Fyll i så fall i det i kolumnen "Min nya budget" och börja leva enligt den nya budgeten så snart du kan. Kanske får du en möjlighet att spara eller betala av på något lån?

Vill du hellre göra din budget på datorn eller mobilen kan du göra det i Budgetkalkylen som du hittar på [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)

Tips!

Har du möjlighet så spara till en reservkassa, en så kallad buffert. Då klarar du de dyrare månaderna och de oväntade kostnaderna bättre.

Din ekonomi under ett år

Tänk på att din budget ska klara av alla månader. En del månader kommer det kanske flera större räkningar. Om du har koll på vilka räkningar som kommer varje månad är det lättare att planera din budget. Det kan även tillkomma en del andra kostnader som är bra att vara förberedd på, till exempel julklappsinköp. Undersök om du kan ändra utgifterna till månadsvisa istället för årsvisa.

Här nedan är ett exempel på hur du kan göra en enkel årsöversikt. För in alla kostnader du har, exempelvis för hyra, mobil, internet, lån, försäkringar, A-kassa och fackavgift, medlemsavgifter och hushållsel.

Exempel på en enkel årsöversikt

	återkommande kostnader			en gång om året	
januari	hyra	mobil	studielån	hemförsäkring	bilförsäkring
februari	hyra	mobil	hushållsel		
mars	hyra	mobil			
april	hyra	mobil	studielån	fordonsskatt	
maj	hyra	mobil	hushållsel		
juni	hyra	mobil			
juli	hyra	mobil	studielån	semester	
augusti	hyra	mobil	hushållsel		
september	hyra	mobil			
oktober	hyra	mobil	studielån		
november	hyra	mobil	hushållsel		
december	hyra	mobil		julklappar	julmat



Min månadsbudget

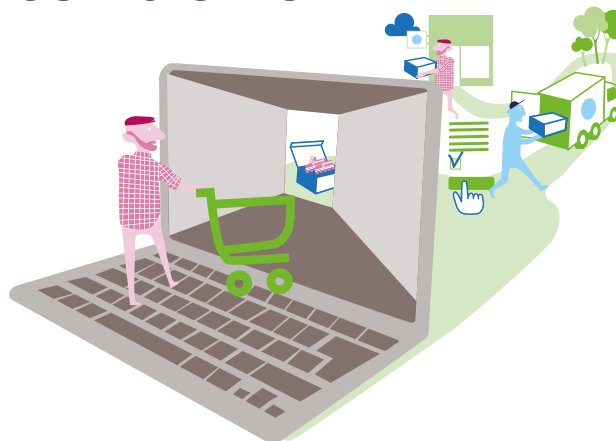
	mina inkomster	min nya budget
lön		
föräldrapenning		
barnbidrag		
pension		
sjukpenning		
övriga bidrag (bostad-, underhåll-, utbildningsbidrag etc.)		
ersättning (arbetslöshet-, sjuk- och aktivitetsersättning etc.)		
övriga inkomster		
sammanlagda inkomster varje månad (efter skatt)		

	mina kostnader	min nya budget
bostad (hyra, bostadsrättsavgift, bolån etc.)		
hushållsel och uppvärmning		
vatten, avlopp och sophämtning		
förbrukningsvaror (tvättmedel, hushållspapper etc.)		
hemutrustning (möbler, tallrikar, glas, tv, dator, surfplatta etc.)		
internet- och mobilabonnemang		
övriga medietjänster (dagstidning, streamingtjänst etc.)		
hemförsäkring		
andra försäkringar (sjuk-, barn-, ungdoms-, olycksfalls- etc.)		
mat (hemlagat, restaurang, kafé etc.)		
kläder och skor		
fritid och lek (böcker, leksaker, cykel, träningskort etc.)		
personlig hygien (tvål, schampo, frisör etc.)		
arbetslöshetskassa och fackavgift		
barnomsorg och/eller betalning av underhåll		
läkarbesök/tandvård/medicin		
resor, busskort		
fordon (bränsle, skatt, försäkring, service, tvätt etc.)		
övriga lån och skulder (avbetalningar, privata skulder etc.)		
sparande		
nöjen (semester, presenter, bio, teater etc.)		
övrigt (husdjur, spel, alkohol, tobak etc.)		
sammanlagda kostnader varje månad		

resultat (inkomster minus kostnader)	
---	--

Om pengarna inte räcker

Ibland hamnar man i situationer som gör att det blir svårt att klara ekonomin. Du kanske blir sjukskriven, arbetslös eller går igenom en skilsmässa. Även om du har en buffert så kan den ta slut om inte situationen blir bättre. Det kan kännas jobbigt att be om hjälp, men det är viktigt att du snabbt tar tag i situationen. Du är inte ensam och det finns hjälp att få.



Förändra din situation

Om du har återkommande problem med att betala räkningar måste du förändra din situation ordentligt. I värsta fall kan du bli vräkt från din bostad om du inte betalar hyran i tid eller få betalningsanmärkningar hos kreditupplysningsföretagen. Har du en anmärkning kan du exempelvis bli nekad att ta banklån eller köpa ett abonnemang för mobil och internet. Du kan även bli nekad att få hyra en lägenhet.

Förhoppningsvis kan du lösa dina problem efter en kortare tid. Kanske har du möjlighet att flytta till en billigare bostad eller hyra ut ett rum i din befintliga bostad. Eller så har du kanske en anhörig som kan hjälpa dig tillfälligt. Du kan också se över vilka abonnemang du har. Kanske finns det några som går att säga upp, men tänk då på att du har uppsägningstid. Kan du sälja bilen eller saker du har hemma som det finns ett värde i?

Kontakta budget- och skuldrådgivningen

Om du inte får ordning på din ekonomi på egen hand kan du ta hjälp av budget- och skuldrådgivningen i din kommun. Där kan du kostnadsfritt få praktiska tips och hjälp med att få en överblick av din ekonomiska situation. Läs mer om budget- och skuldrådgivning på sidan 10.

En obetald räkning växer snabbt

En räkning som du inte betalar kan bli mycket dyr i slutändan. Nedan kan du se ett exempel på en telefonräkning på 600 kronor. Om den inte blir betald i tid kan den snabbt komma upp i över 2 000 kronor. Om du inte kan betala en räkning, kontakta den du fått räkningen av så snabbt som möjligt. Du kanske kan få betala av räkningen lite i taget under några månader?

En obetald räkning kan bli dyr

telefonräkning	600 kr
påminnelseavgift	60 kr
inkassoavgift	180 kr
ansökan om betalningsföreläggande	300 kr
ombudsarvode	380 kr
grundavgift vid verkställighet	600 kr
slutsumma med alla avgifter	2 120 kr

Har du skulder på dyra kreditkort?

Har du handlat något men valt att betala det senare, till exempel med kreditkort eller delbetalning? Se över möjligheten att få ett billigare lån och betala av alla krediterna. Säg upp krediterna och gör dig sedan av med kreditkorten så att du inte skaffar dig nya skulder. Var dock uppmärksam på att lån med lägre ränta och lägre månadskostnad kan innebära en förlängd återbetalningstid och en ökad total kostnad. Det är därför viktigt att jämföra krediterna och välja det alternativet som passar din ekonomi bäst.



Prioritera rätt

När pengarna börjar ta slut är det viktigt att prioritera vad du ska betala först. Det allra viktigaste är att betala hyra, el och mat. Därefter är medicin och hemförsäkring viktiga utgifter.

Sök ekonomiskt bistånd

Om du inte har tillräcklig inkomst för att klara din ekonomi kan du söka ekonomiskt bistånd från socialtjänsten i din kommun. Det ekonomiska biståndet kan vara försörjningsstöd eller bidrag till glasögon, tandvård, läkemedel med mera. Det är kommunens socialsekreterare som beslutar om du kan få bistånd. De använder sig av Socialstyrelsens riksnorm för att se om du har rätt till försörjningsstöd och vilken nivå av stöd du kan få.

Tips!

Vill du ansöka om försörjningsstöd ska du vända dig till socialtjänsten i din kommun.

På Socialstyrelsens webbplats kan du göra en förenklad beräkning om försörjningsstöd. Sök på "provberäkning ekonomiskt bistånd" så hittar du rätt.

en överenskommelse. Du betalar i så fall tillbaka en så stor summa som möjligt inom en bestämd tid och därefter blir du kvitt din resterande skuld till fordringsägaren.

Skulden kan hamna hos Kronofogden

Om du inte betalar dina skulder kan de hamna hos Kronofogden. De kan då göra en utmätning, vilket betyder att de kollar om du har pengar på banken som de kan ta eller andra tillgångar som de kan sälja. Har du fortfarande skulder kvar kan Kronofogden göra en löneutmätning. Vid en löneutmätning dras en viss del av din inkomst bort och används till att betala av din skuld.

Ansök om skuldsanering

Om du är svårt skuldsatt kan du ansöka om skuldsanering. Det innebär att du betalar av dina skulder enligt en betalningsplan under några år. När skuldsaneringen är avslutad slipper du betala resterande skulder och är fri från de skulder som ingick i din skuldsanering. Du ansöker om skuldsanering hos Kronofogden som då utreder om du uppfyller kraven. Budget- och skuldrådgivningen i din kommun kan ge dig stöd om du ska göra en ansökan.

Betalningsplanen gäller oftast i fem år men kortare betalningstid kan förekomma. Under dessa år lever du väldigt snålt, men när det är klart är du skuldfri.

Läs mer om skuldsanering på kronofogden.se

Kontakta den du är skyldig pengar

Ett annat sätt att hantera skulder är att göra frivilliga uppgörelser. Det innebär att du kontaktar fordringsägaren, den som du har skulden till, och frågar om ni kan göra

Små inköp kan bli stora kostnader*

	kostnad per vecka	kostnad på ett år (52 veckor)
fika på stan en gång per vecka	75	3 900
lösgodis tre hg per vecka	30	1 560
läsk en per dag	110	5 640
chips 275 g per vecka	30	1 560
cigaretter ett paket per dag	490	25 500
snus tre dosor per vecka	140	7300
en tidning per vecka	75	3 900

* Beloppen har avrundats till jämna tiotal.

Kostnadsfri rådgivning hos kommunen

Du vet väl att du kan få kostnadsfri rådgivning hos kommunens konsumentvägledning och budget- och skuldrådgivning? Här kan du läsa mer om verksamheterna.

Konsumentvägledning i din kommun

Konsumentvägledning finns i ett flertal kommuner. De kan hjälpa dig med dina konsumentfrågor och att hitta information om varor och tjänster. I en del kommuner kan du även få hjälp med hur du tyder och skriver avtal inför köp av varor och tjänster.

Om du redan har köpt en vara eller en tjänst som du är missnöjd med kan konsumentvägledningen ge dig information om dina rättigheter. De kan också berätta hur du klagar på rätt sätt med stöd av de lagar som finns på konsumentområdet, till exempel konsumentköplagen och konsumenttjänstlagen.

Budget- och skuldrådgivning

Alla kommuner är enligt lag skyldiga att erbjuda budget- och skuldrådgivning, en service där du kan få rådgivning om din

ekonomi. Budget- och skuldrådgivaren kan hjälpa dig att få en överblick över din ekonomi och ge praktiska råd om hur du ska hantera och prioritera dina skulder.

De hjälper också till inför en skuldsanering samt omprövning och överklagan av beslut om skuldsanering.

För skuldsatta som inte uppfyller skuldsaneringslagens krav eller inte vill ha skuldsanering kan rådgivaren räkna fram realistiska betalningsförslag vid frivilliga uppgörelser. En del rådgivare kan hjälpa till med att förhandla fram nya betalningsvillkor hos fordringsägarna.

Hur är det i din kommun?

Hur konsumentvägledning och budget- och skuldrådgivning organiseras är olika från kommun till kommun. Kontakta din kommun för att få mer information.



Konsumentverkets vägledning

Konsumentverket vägleder konsumenter att göra rätt när något har gått fel och ger tips och råd inför ett köp.

Vi ger dig vägledning om du får problem med något du köpt. Till exempel om skorna går sönder första gången du använder dem. Om varan du köpte på nätet aldrig kom fram. Eller fakturan du fått är fel.

Du når våra vägledare via frågeforum, chatt, e-post, brev och telefon. De ger dig svar direkt eller hjälper dig vidare till kommunernas konsumentverksamhet, konsumentbyråerna eller någon av de myndigheter som samarbetar i tjänsten.

Läs mer på
konsumentverket.se

Konsumentbyråernas rådgivning

Det finns fyra konsumentbyråer där du får gratis rådgivning inom telefoni, tv, internet, energi, bank och försäkring. Du kan ringa eller mejla till dem.

Bank- och finansbyrån, Försäkringsbyrån, Energimarknadsbyrån och Telekområdgivarna lämnar information före köp, förklarar avtalsvillkor och berättar hur du kan gå vidare om du är missnöjd med ett beslut från ett företag. Bakom konsumentbyråerna står myndigheter och branschorganisationer. Konsumentverket sitter med i styrelserna för byråerna.

Byråerna ger opartisk och kostnadsfri information och hjälp till konsumenter. Som konsument kan du vända dig till de olika byråerna både före och efter köp.

Kontakta konsumentbyråerna

På byråernas webbplatser kan du bland annat göra jämförelser samt hitta guider och verktyg.

Hos Bank- och finansbyrån och Försäkringsbyrån hittar du till exempel Lånelabbet. Där kan du få en totalbild av dina lånekostnader och göra beräkningar av hur ändrade räntor och amorteringar påverkar kostnaderna.

På Energimarknadsbyråns webbplats finns bland annat Elpriskollen där du lätt kan jämföra de olika elhandelsföretagens prisavtal.

Telekområdgivarna har bland annat checklistor som kan vara till hjälp när du ska välja abonnemang.

Läs mer på
konsumenternas.se
energimarknadsbyran.se
telekomradgivarna.se



Bostaden

Boende är ofta den största utgiften i ett hushåll. Det finns flera typer av boenden att välja bland.

Hyra bostad

Om du bor i hyresrätt ansvarar hyresvärden för underhåll och reparationer av lägenheten samt fast utrustning som exempelvis spis eller kylskåp. Hyresvärden ska också se till att värmen fungerar och att lägenheten är i gott skick när du flyttar in. Får du problem med lägenheten ska du kontakta hyresvärden. Du ansvarar för att betala hyran i tid och sköta om lägenheten. Tänk på att en obetald hyra kan leda till vräkning. Om du råkar krossa ett fönster eller skada en tapet får du stå för reparationskostnaden.

Att hyra i andra hand

När du hyr en lägenhet av en annan hyresgäst hyr du i andra hand. Hyresvärden måste ge tillstånd till att lägenheten hyrs ut i andra hand. Om den som hyr i första hand säger upp lägenheten eller blir vräkt måste du flytta ut. Du är alltså beroende av den du hyr av.

Köpa bostad

När du köper en bostadsrätt eller ett hus så behöver du oftast ta ett lån. Du måste betala minst 15 procent av priset kontant. Resterande 85 procent kan du ansöka om att få låna av banken.

Räntan på bostadslån är ofta en stor del av boendekostnaden. Räkna med att du ska klara en ränta på cirka sex procent innan du bestämmer hur mycket du vill låna. Innan köpet är det bra att räkna på vad en högre räntenivå kommer att innebära för din ekonomi. Du kan känna dig tryggare när räntorna stiger om du vet att du klarar det.

Kontrollera amorteringskraven noga med din bank om du tar ett bostadslån. Ett bostadslån kan även kallas bostadskredit. På [konsumenternas.se](https://www.konsumenternas.se) finns en bolånekalkylator som hjälper dig att beräkna kostnaderna för ett bostadslån.

Köpa bostadsrätt

Om du köper en bostadsrätt köper du egentligen en andel i en bostadsrättsförening. Andelen ger dig rätt att bo i lägenheten. Föreningen äger huset som lägenheten finns i, marken och gemensamma utrymmen. Du betalar en månadsavgift till föreningen och sen tillkommer dina egna kostnader för ränta och amortering. Det tillkommer också kostnader för el och ibland även vatten. Du ansvarar själv för underhållet av lägenheten. Skulle spis, kylskåp eller liknande gå sönder är det du som får köpa nytt.

Tips!

Hur du än bor kan du spara energi. Kolla om du kan byta värmesystem eller elbolag för att sänka dina kostnader.

Köpa hus

Att äga ett hus, villa eller radhus, innebär att du själv står för alla kostnader. Det tillkommer utgifter för exempelvis sophämtning, sotning, trädgårdsutrustning, villaförsäkring och uppvärmning. Du måste även betala lagfart, pantbrev, uppläggning av nya lån samt en årlig fastighetsavgift. Att ha en buffert för oförutsedda utgifter är bra.

Läs mer på
[elpriskollen.se](https://www.elpriskollen.se)
[konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)
[konsumenternas.se](https://www.konsumenternas.se)



Innan du hyr bostad

- ☐ Se till att du får ett skriftligt hyreskontrakt.
- ☐ Begär att du och hyresvärden besiktat lägenheten tillsammans. Gör ett protokoll över eventuella skador som båda skriver under.
- ☐ Om du upptäcker skador efter att du har flyttat in, skriv ner dessa och begär att även dessa förs in i protokollet. Annars riskerar du att få ersätta skador som tidigare hyresgäster har orsakat.

Innan du hyr i andra hand

- ☐ Be att få en kopia av tillståndet att hyra ut i andra hand från den du hyr av.
- ☐ Besikta lägenheten med den du hyr av och notera alla skador i ett protokoll som ni båda skriver under och tar var sin kopia av.
- ☐ Hyr du möblerat, be att få en lista över alla saker i lägenheten. Notera om något är skadat. Båda skriver under och tar var sin kopia.

Innan du köper bostad

- ☐ Det finns många saker att tänka på innan du köper hus eller bostadsrätt. På [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se) kan du hitta olika checklistor och bra information inför köpet.
- ☐ Där finns även information om dina rättigheter och skyldigheter när du äger ett boende eller vad du ska tänka på om du ska sälja ditt boende.





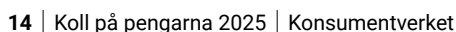
Mat och dryck är en stor kostnad, men du kan själv påverka kostnaden beroende på vilken mat du väljer när du handlar.

Bra, hälsosam mat för en vuxen kostar cirka 3 700 kronor i månaden. Bra mat kan vara att välja nyckelhålmärkta och miljömärkta produkter när du handlar. På [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se) finns ett förslag på en matsedel för fyra veckor. Matsedeln bygger på enkla, lättlagade och variationsrika måltider som är mer hållbara för hälsa, miljö och ekonomi.

Minska dina matkostnader

- Planera vad du ska äta och handla mer sällan så minskar risken för onödiga impulsköp.
- Gör matlåda eller laga nya rätter på dina matrester. Omelett, paj och pizza passar utmärkt för rester.
- Köp frukt och grönt efter säsong. Eller använd frysta grönsaker – lika nyttiga som färska och lätt att tillaga.
- Köp mindre kött och mer bönor och linser. Våga prova nya vegetariska recept. Dryga ut köttfärs/kött med grönsaker, rotfrukter, bönor, linser osv.
- Frys in sådant som riskerar att bli gammalt. Förutom matrester så går det även bra att frysa in till exempel ost och mjölk.

Läs mer på
livsmedelsverket.se
konsumentverket.se





Försäkringar

Det finns många olika försäkringar och det kan skilja en del i innehållet. Det är därför viktigt att du alltid kollar vad som ingår i just din försäkring.

Undantag i försäkringar

Alla försäkringar har undantag och olika begränsningar. För att veta vad som gäller för din försäkring behöver du läsa villkor och försäkringsbrev noga. Du har rätt att få en sammanfattning av den viktigaste informationen. Det kallas förköpsinformation.

Självrisk

Om du råkat ut för skada värderar försäkringsbolaget kostnaden för skadan. Självrisk är den del av skadekostnaden du själv betalar. Storlek på självrisken beror på typ av skada och vilken försäkring du har. Om skadekostnaden är lägre än självrisken får du ingen ersättning alls.

Hemförsäkring

En hemförsäkring tecknar du för att skydda ditt hem och dina saker. Hemförsäkringar innehåller bland annat reseskydd, överfalls-skydd och ansvarsskydd. För att få ett utökat skydd kan du göra olika tillägg, till exempel en allriskförsäkring. Om du äger din bostad bör du även skaffa en bostadsrättsförsäkring eller villaförsäkring.

Bilförsäkring

Du som äger en bil måste enligt lag ha en trafikförsäkring. Den ersätter alla personskador och skador på annans egendom som du orsakar med bilen.

Utöver detta kan du behöva en halv- eller helförsäkring. Halvförsäkring innehåller trafik-, stöld-, brand-, glas-, maskin-, räddnings- och rättsskyddsförsäkring. Helförsäkring består av halvförsäkring samt vagnskadeförsäkring. Vagnskadeförsäkringen ersätter skador på din egen bil som du får vid en trafikolycka, men även vid olycks-händelser som till exempel om ett träd faller ner över din bil. Den gäller också om någon skadar din bil.

Personförsäkring

Privata personförsäkringar kompletterar samhällets skydd och kan ge ersättning vid inkomstbortfall, sjukdom, olycksfall och dödsfall. Tecknar du privata personförsäkringar får du ett större skydd än det som du har genom Försäkringskassan och de försäkringar som betalas av din arbetsgivare enligt kollektivavtal. Exempel på privata personförsäkringar är gravidförsäkring, livförsäkring, olycksfallsförsäkring, sjukförsäkring och inkomstförsäkring.

Barnförsäkring

Barn och ungdomar är oftast försäkrade via sin skola eller barnomsorgen. Den försäkringen gäller endast för olycksfall och ibland bara under skoltid. En privat barnförsäkring är ett skydd vid både sjukdom och olycksfall och kan ge extra ersättning om något skulle hända ditt barn.



Produktförsäkring

När du köper en ny vara erbjuder ibland säljaren dig att köpa en produktförsäkring. Du har ett bra skydd även utan en speciell produktförsäkring.

- Konsumentköplagen ger dig rätt att reklamera varan inom tre år och två månader om den är felaktig.
- Tillverkaren lämnar ofta en garanti under en bestämd tid.
- Du kanske kan få ersättning via din hemförsäkring.

Börja med att ta reda på vilket skydd du redan har, sen kan du bedöma om du behöver produktförsäkringen eller inte.

Arbetslöshetsförsäkring och a-kassa

Alla som arbetar och uppfyller vissa villkor omfattas av arbetslöshetsförsäkringen. Om du blir arbetslös får du ett grundbelopp, en relativt låg ersättning. Det innebär att du kan få ersättning när du blir arbetslös. Om du är medlem i en a-kassa kan du få något högre ersättning baserad på din lön. Utöver det finns även så kallade inkomstförsäkringar.

Läs mer om villkor för a-kassan och vilken ersättning du kan få på din a-kassas webbplats. På Inspektionen för arbetslöshetsförsäkringens webbplats iaf.se hittar du länkar till de olika arbetslöshetskassor som finns.

Tips!

Läs mer om dessa och andra försäkringar på konsumenternas.se. Där kan du även göra jämförelser mellan de flesta försäkringar. Då behöver du inte själv leta upp alla bolag på nätet.



Tele, tv och internet

Ett sätt att spara pengar kan vara att se över dina avtal och abonnemang för telefon, tv och internet. Kostnaderna kan variera beroende på vilken tjänst eller operatör du väljer.

Det finns många operatörer att välja bland och de erbjuder flera olika avtal. Ofta säljs tjänsterna i paket vilket gör dem svåra att jämföra med varandra. Det är viktigt att du förstår skillnaderna mellan olika erbjudanden för att kunna avgöra vilket alternativ som är bäst för dig.

Det finns flera saker att tänka på när du gör ditt val. Ska det vara kontantkort eller abonnemang? Är det bra täckning? Vad ingår i abonnemanget? Tillkommer det andra kostnader?

Mobil utomlands

Inom EU behöver du i regel inte betala några tilläggsavgifter. Kontrollera vad det kostar att använda mobilen utanför EU. För att ha koll på kostnaderna kan du be din operatör om att bli meddelad när du har surfat för en viss summa. När du reser utomlands tänk på att:

- stänga av appar som automatiskt kopplar upp sig mot internet
- stänga av dataroaming
- det kan kosta både att ta emot och lyssna av meddelanden i röstbrevlådan
- om du använder gratis wifi betalar du inget när du surfar.

TV-abonnemang

Att välja operatör och tv-abonnemang kan vara svårt. Idag finns det flera sätt att titta på tv och det finns många kanaler. Ta reda på hur du kan ta emot tv-sändningar där du bor. Är det marksänt, kabel, satellit eller internet? Du har till exempel inte alltid tillgång till kabel-tv när du bor i villa.

Jämför inte bara totalpriset mellan operatörer. Se över vad som ingår i priset och vad det kostar om du vill säga upp avtalet under bindningstiden. Delar som kan ingå i ett abonnemang är till exempel kostnader för start, installation, kort med mera. Ta även reda på avtalets bindningstid och uppsägningstid samt vilka villkor som gäller vid fel och avbrott.

Internet

Bredband kan anslutas på olika sätt, till exempel via optisk fiber eller mobilnätet.

Tänk på vad du använder din uppkoppling till. Vilka datamängder använder du och vilken hastighet behöver du? Om du spelar online eller streamar film och serier med hög upplösning har du behov av en snabbare anslutning än om du lyssnar på musik och skickar e-post. Om du ansluter via mobilnätet kan det finnas begränsningar för hur mycket data du får använda per månad. När du binder dig till ett nytt abonnemang hos en operatör är det viktigt att kontrollera bindningstiden samt om det tillkommer några avgifter utöver månadskostnaden.

De senaste åren har det skett en kraftig utbyggnad av bredbandsinfrastrukturen och allt fler villahushåll har anslutits till fiber. Som ett komplement till fiberutbyggnaden pågår en översyn av de mobila bredbandsnäten för att förbättra användarnas uppkoppling. På bredbandsforum.se finns mer information om pågående arbeten.

Tips!

Telekområdgivarna ger opartisk och kostnadsfri konsumentrådgivning om abonnemang för tv, telefoni och bredband. telekomradgivarna.se



Spara, investera eller låna

Att spara eller investera är ett bra sätt att ha tillgång till pengar, antingen till något du vill köpa eller om något oförutsett händer. Du kan även låna pengar, men att låna pengar kostar.

Spara eller investera?

Det är skillnad på att spara och investera. Om du sparar riskerar du inte att förlora några pengar. Så snart det finns en risk att förlora något så är det istället en investering.

Vill du spara dina pengar, kan du göra det på ett spar- eller fasträntekonto med insättningsgaranti. Räntan är inte alltid så hög, men du riskerar inte heller att förlora dina pengar. Vill du ha möjlighet att få bättre avkastning kan du istället investera.

Istället för att låna pengar är det bra att spara eller investera till en buffert. Det gör att du lättare klarar av en månad med många räkningar eller kan köpa något som du verkligen vill ha eller behöver. Om du har möjlighet, börja med att försöka spara en del av din inkomst varje månad under ett år.

När du ska investera på lite längre sikt har du många olika alternativ, till exempel fonder och aktier. Dessa kan både öka och minska i värde. Tänk över vilken risk du är villig att ta med din investering, eftersom du riskerar att förlora hela, eller delar av din investering.

Det kostar att låna pengar

Om du lånar pengar så använder du pengar som du egentligen inte har. Du måste betala ränta på de lånade pengarna vilket innebär att det du köpt blir dyrare än om du betalat kontant.

Du kan ansöka om lån hos olika kreditgivare. Du kan även ansöka om lån via en kreditförmedlare. En kreditförmedlare ger inga lån, de förmedlar bara kontakten mellan låntagare och kreditgivare.

Det finns många olika typer av lån. Det finns också många olika namn på lån för privat konsumtion, till exempel privatlån, blacolån, kreditkort eller snabblån. Oavsett namn på lånet, är det viktigt att du läser villkoren så att du förstår vad lånet innebär.

Olika lån har olika hög ränta. Kreditgivaren vill vara säker på att få tillbaka sina pengar ifall du inte kan betala. Vissa lån kräver därför en säkerhet i form av ett hus eller en bostadsrätt som kreditgivaren kan sälja om du inte kan betala. Om du inte har någon säkerhet blir räntan oftast högre. Hur hög ränta det blir kan du oftast förhandla med kreditgivaren om.

Har du inget som kreditgivaren kan ta som säkerhet kan en person gå i borgen för dig. Det betyder att den personen, borgensmannen, måste betala dina skulder om du inte kan.

Det finns även lån som du inte behöver lämna någon säkerhet för. Dessa lån har ofta högre ränta eftersom kreditgivaren som lånar ut pengarna då har sämre eller ingen säkerhet alls för lånet.

Kolla den effektiva räntan

Om du ska låna pengar är det viktigt att du kollar den effektiva räntan, en information du alltid ska få när krediter erbjuds dig som konsument. Effektiv ränta är ett jämförelseverktyg som visar den totala kostnaden för lånet uttryckt som en årsränta. Den totala kostnaden för lånet kallas kreditkostnad. I kreditkostnaden ska aviavgifter, uppläggningskostnad och ränta ingå.



Ta dig tid att undersöka de olika alternativen och villkoren. Kreditgivaren som ger dig lånet ska ge dig en SEKKI-blankett innan du bestämmer dig. Läs blanketten, den ger dig en bra sammanställning av lånets villkor. Fundera på om det är värt vad det kostar att ta ett lån.

Kreditgivaren gör alltid en kreditprövning

Att handla på kredit är också en form av lån. Kreditgivaren ska alltid göra en kreditprövning för att kontrollera att du har ekonomiska möjligheter att betala räntor och amorteringar på lånet du vill ha. En kreditprövning måste göras för de flesta typer av lån, oavsett hur stort eller litet lånet är.

För att få en helhetsbild av din ekonomiska situation gör kreditgivaren en kreditupplysning och kan ställa frågor till dig om din privatekonomiska situation. En kreditupplysning är samlade uppgifter om dig från Skatteverket, Kronofogden och andra myndigheter för att bedöma om du kan betala tillbaka ett lån.

Om du ansöker om många lån kommer flera kreditupplysningar att registreras på dig vilket kan innebära att du får en lägre så kallad kreditvärdighet. En lägre kreditvärdighet kan göra att kreditgivarna blir tveksamma till att låna dig pengar.

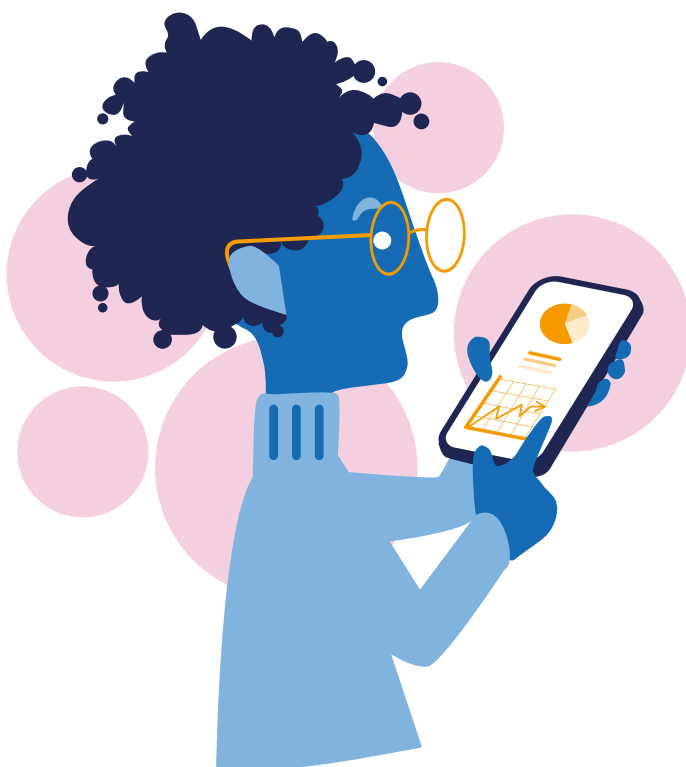
Höstkostnadskredit

Om den effektiva räntan på ett lån är mer än Riksbankens referensränta med ett tillägg av 30 procentenheter så är det en höstkostnadskredit. Höstkostnadskredit kallades tidigare för snabbblån. Krediter som huvudsakligen avser kreditköp eller är en bostadskredit är dock undantagna från definitionen.

Här är några av de regler som gäller för höstkostnadskrediter:

- Det finns ett räntetak. Kreditgivaren får aldrig ta ut en ränta som är mer än Riksbankens referensränta med ett tillägg av 40 procentenheter.
- Det finns ett kostnadstak. Det innebär att kostnaden för lånet inte får bli högre än själva lånet. Lånar du 10 000 kronor ska du aldrig behöva återbetala mer än 20 000 kronor.
- Långgivaren får som huvudregel bara förlänga krediten en gång.

Läs mer på
konsumenternas.se
finansinspektionen.se





Vad vi äter, hur vi bor och hur vi tar oss till jobbet påverkar både miljön och vår ekonomi på olika sätt. Du kan bidra till hållbar konsumtion genom de val du gör.

Du kan till exempel ta hand om dina kläder så att de håller längre, handla begagnat, slänga mindre mat och nöja dig med den mobil du har även om det inte är senaste modellen. Samtidigt som du bidrar till en bättre miljö sparar du pengar i dessa fall. Här är några fler tips.

- Använd, vårda och laga det du har.
- Försök att göra genomtänkta val när du handlar så att du undviker att köpa sådant som du senare upptäcker att du inte hade någon större användning för.
- Låna eller byt med andra.
- Leta begagnat istället för att köpa nytt. Vitvaror, hjälmar och en del leksaker kan vara undantag.
- Ställ krav, reklamera och klaga till företaget om det är något fel på det du köpt istället för att köpa varan på nytt. Det kan påverka företagen att tillverka produkter som håller.
- Om du ångrar ett köp kan du ofta byta eller lämna tillbaka en vara och få pengarna tillbaka.
- Miljömärkningar kan guida till mer miljömässigt hållbara varor och tjänster.



- Försök att äta upp den mat du köper, frys in det som blir över och låt det bli matlådor.
- Ät mer grönt och mindre kött. Testa att byta ut en del av köttet mot växtbaserade alternativ.

- Välj hellre cykel, tåg eller buss än bil och flyg, när det är möjligt.
- Samåk gärna med andra om du behöver ta bil.
- Hemestra, det vill säga semestra hemma eller på resmål i närområdet.

- En del kläder blir fräscha bara av att vädras, så testa det först. Då behöver du bara tvätta om vädringen inte räckte till.
- När du tvättar, fyll maskinen och tvätta på en lägre temperatur.
- Testa att duscha kortare tid.
- Dra ur mobil- och batteriladdare när de inte används och undvik att apparater står i stand by-läge.
- Om du har en diskmaskin, använd den istället för att diska för hand. Kom ihåg att fylla maskinen.

20 | Koll på pengarna 2025 | Konsumentverket



Bilen

Det finns många sätt att transportera sig på, men ibland kanske bil är enda alternativet. Innan du skaffar bil kan det vara bra att få koll på de olika kostnaderna.

Att äga bil kan bli dyrt. Förutom bränsle-kostnaden måste också försäkring, skatt och underhåll betalas. Dessutom minskar bilen i värde för varje år du äger den. Begär in offerter från olika försäkringsbolag på vad en bilförsäkring kan komma att kosta. Vissa bilar har lägre bränsleförbrukning än andra, vilket påverkar din ekonomi. Fordonsskatt betalar du årsvis och kostnaden bestäms beroende på vad för slags fordon du har.

Att köpa bil av privatperson

Det kan vara billigare att köpa bil av en privatperson än att köpa av en bilhandlare. Men det innebär också att du får ett sämre skydd. När du köper bil av en privatperson täcks köpet av köplagen där det finns en begränsad reklamationsrätt. När du handlar av en bilhandlare är det konsumentköplagen som gäller.

Du har ett större ansvar att undersöka bilen noga när du köper bilen privat. Kolla om det finns kvar någon garanti. Skriv ett köpekontrakt för köp av bil mellan privatpersoner. Det går inte att ångra köpet om ni inte skrivit in det i köpekontraktet.

Undersök marknaden. Jämför olika bilar och modeller innan köp. Tänk på det här:

- Provkör bilen innan du köper den.
- Undersök bilen noga och kolla att viktiga funktioner fungerar.
- Titta efter bucklor, repor och andra skador.
- Lämna gärna in bilen för kontroll hos en verkstad eller bilbesiktare. Kolla att säljaren är den registrerade ägaren och att det inte finns skulder på bilen hos Transportstyrelsen.

- Kolla att det inte finns avbetalningar kvar på bilen.
- Gör en leveranskontroll (se checklista på sidan 22). Det innebär att du kontrollerar funktioner och skick på bilen innan du köper den.

Att köpa bil av bilhandlare

Köper du av en bilhandlare gäller konsumentköplagen vilket bland annat ger dig möjlighet att reklamera eventuella fel. Det är ändå några kompletterande saker du bör tänka på:

- begär att få en varudeklaration
- läs serviceboken så att service har utförts enligt bilens serviceintervall
- skriv köpekontrakt.

Istället för att köpa bil

Vill du bara betala för att ha bil när du verkligen behöver den finns det bilpooler på många orter. Ett annat alternativ om du inte behöver använda bil så ofta är hyrbil.

Det går också att långtidshyra en bil. Vid långtidshyra blir du bunden till avtalet en längre tid. Om du ska långtidshyra en bil, läs noga igenom avtalet och tänk efter om lösningen passar dig. Kommer din livssituation att förändras under hyresperioden? Andra saker att tänka på är till exempel om bilen får användas utomlands, vem som ansvarar för service, skador och bilens skick samt om skatt, försäkring och vinterdäck ingår.

Läs mer på
[konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)



Så mycket kostar din bil per år

	Kostnad
lån/ränta/amorteringar	
drivmedel	
skatt och besiktning	
försäkring	
reparationer, service m.m.	
däck	
parkering	
total kostnad per år	
månadskostnad <i>dela total kostnad per år på 12 månader</i>	*

* För in denna summa i tabellen på sidan 7.

Leveranskontroll

- ☐ Kontrollera bromsar, styrning, lampor, vindrutetorkare och övriga rörliga delar. Be säljaren att följa med på provturen.
- ☐ Kontrollera att lacken inte är skadad. Det kan vara svårt att bevisa att en skada uppkommit innan bilen levererades om du upptäcker skadan efter köp.
- ☐ Kontrollera att bilen levereras med de detaljer som står med i köpehandlingen.
- ☐ Anteckna de avvikelser du hittar på ditt exemplar av köpehandlingen och be säljaren skriva under.
- ☐ Kontrollera att alla handlingar som hör till bilen finns med: kontrakt, instruktionsbok, registreringsbevis, servicebok och eventuella garantihandlingar.





Ekonomi för unga

Redan som ung är det viktigt att du har koll på din ekonomi. Kläder, fika, resor, mobiltelefon och att ta körkort är några exempel på saker som kostar pengar.

Dina föräldrar måste betala för ditt uppehälle tills du fyller 18 år, eller tills du är 21 år om du fortfarande går i gymnasiet. I ditt uppehälle ingår bland annat mat, bostad och kläder. Men tjänar du egna pengar är det bra om du betalar en del för att bo hemma. I tabellen på sidan 24 kan du se vad som är rimligt att betala.

Dina egna pengar

För att få egna pengar när du går i skolan kan du prata med dina föräldrar om att låta dig få en del av studiebidraget. Har du möjlighet kan du ta ett extrajobb under kvällar och helger för att tjäna pengar. Under sommaren kan det även finnas möjlighet att få ett sommarjobb.

Om du vill ingå ett avtal innan du fyllt 18 år måste en av dina föräldrar godkänna det.

Annars är avtalet ogiltigt och dina föräldrar kan kräva att köpet ska gå tillbaka. Från att du fyllt 16 år får du dock bestämma över de pengar du själv tjänat. Om du bor själv får du också ingå avtal som behövs för den dagliga hushållningen, till exempel för hyra och el. Du kan aldrig ingå avtal om kredit innan du fyllt 18 år, inte ens om din förälder godkänner det.

Koll på din ekonomi

Ett bra sätt att få koll på dina pengar är att göra en budget. Då ser du dina inkomster och utgifter. På sidan 6 kan du läsa om hur du gör en budget. Att till exempel ta en fika på stan en gång i veckan blir cirka 3 900 kronor på ett år! Fler exempel kan du hitta på sidan 9.





Flytta hemifrån

När du flyttar hemifrån får du eget ansvar för både din ekonomi och ditt boende. För att klara av att sköta ditt hushåll är det viktigt att du har koll på både inkomster och utgifter.

Alla kostnader blir plötsligt dina

När du bor hemma hos föräldrarna finns till exempel köksgrejer, el, möbler och dammsugare redan på plats. I ett eget boende är det du som måste se till att allt finns – och du måste betala för det.

Det är viktigt att skaffa en hemförsäkring när du flyttar hemifrån, det kostar runt 150 kronor i månaden. Om något försvinner eller går sönder så kan du få ersättning och slipper betala allt själv.

Räcker pengarna?

Förutom hyra och andra kostnader för din bostad ska pengarna räcka till annat. Räkna ut hur mycket pengar du har över efter att hyran är betald. Pengarna ska räcka till mat, el, hemförsäkring, mobiltelefon och nöjen. Se över din ekonomi – kanske finns det möjlighet att spara lite varje månad?

Om du inte har råd att betala en räkning är det viktigt att du genast kontaktar den du fått räkningen av. En obetald räkning på 600 kronor kan snabbt komma upp i över 2 000 kronor om du inte gör något åt det. På sidan 8 kan du läsa mer om vad du kan göra när pengarna inte räcker och se ett exempel på vad som händer med en obetald räkning.

Tänk ekonomiskt

Det finns flera saker du kan göra för att minska på dina utgifter. Istället för att bo själv kan du dela boende med någon. Då är ni flera som delar på de gemensamma kostnaderna. Du kanske inte heller kan inreda hela din lägenhet på en gång. Det kan vara bra att vänta lite och känna efter vad du egentligen behöver. Ett annat sätt att spara pengar kan vara att till exempel köpa begagnade möbler och begagnat porslin.

Exempel: Vad det kan kosta för en 20-åring med egen inkomst att bo hos föräldrar eller ha eget boende

utgifter per månad	bo hos föräldrar	eget boende
🏠 hyra	2 750*	7 000
⚡ hushållsel	210	380
💧 vatten och avlopp	200	200
🛒 förbrukningsvaror	90*	150
🛋 hemutrustning	390*	920
📶 internet- och mobilabonnemang	400*	970
🎵 övriga medietjänster	180	630
🛡 hemförsäkring	60*	150
🍽 all mat lagas hemma utom lunch vardagar	3 040	3 040
summa hushållsutgifter	7 320	13 440
övriga utgifter		
👕 kläder och skor	850	850
🎮 fritid	610	610
📱 mobiltelefon	120	120
🧼 personlig hygien	560	560
👤 medlemskap i fack och a-kassa	510	510
🚆 resor med lokaltrafik	730	730
🍽 äta lunch ute (20 ggr/månad)	2 400	2 400
summa övriga utgifter	5 780	5 780
total summa utgifter	13 100	19 220

* En fjärdedel av hushållets kostnader eftersom beräkningen utgår ifrån ett hushåll med fyra personer.

Tips!

På elpriskollen.se kan du läsa om olika elbolag och enkelt välja ett som passar dig.



Att bli förälder

Att få barn är en stor händelse i livet.
Det innebär även en hel del förändringar i ekonomin.

När du har fått barn kan du ansöka om ersättning hos Försäkringskassan för att vara hemma och ta hand om ditt barn istället för att arbeta. Ersättningen kallas för föräldrapenning. Om du tar ut maximal föräldrapenning får du ut ungefär 80 procent av din lön. Med barnbidrag blir det lite mer än så.

På Föräldrakollen på Försäkringskassans webbplats kan du räkna på hur din inkomst förändras när du får barn.

Saker till barn kostar

Innan barnet kommer är det en del saker som du kan behöva skaffa, exempelvis barnvagn, barnsäng och kanske en barnstol. För att hålla kostnaderna nere kan du köpa begagnat eller kanske få låna av familj och

vänner. Du kan också vänta lite med att köpa utrustning eftersom det kan vara svårt att veta vilka saker som behövs innan barnet är fött.

När barnet blir lite större kommer andra kostnader. Barnet kanske till exempel behöver en cykel och cykelhjälm för att ta sig till skolan eller vill träna en viss sport där utrustningen kostar pengar.

Barn och säkerhet

Innan du köper leksaker och andra produkter till barn bör du kolla upp att produkterna är säkra, godkända och inte innehåller några farliga ämnen. Du bör också fundera på vad du och barnet behöver och vad som passar era behov bäst.

Läs mer på
[konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)
[forsakringskassan.se](https://www.forsakringskassan.se)
[trafikverket.se](https://www.trafikverket.se)





Att gå i pension

Att bli pensionär kan innebära en stor förändring för din ekonomi. Börja spara tidigt och kolla hur mycket du kommer att få i pension. Är du redan pensionär, se över dina avtal så kanske du kan minska utgifterna.

Långt kvar till pension

Det kan kännas långt till pension om du är ung, men ju tidigare du börjar planera för din pension desto bättre. Du kanske kan börja med att pensionsspara eller investera en mindre summa varje månad redan nu och öka beloppet när du blir äldre. Då har du en bra grund för en bättre ekonomi som pensionär. Tänk på att:

- du tjänar in till din pension även när du studerar på högskolenivå och får studiemedel från Centrala studiestödsnämnden (CSN) eftersom staten då betalar in pensionsavgift.
- kolla om arbetsgivaren betalar in tjänstepension eftersom du annars kan gå miste om flera tusenlappar i månaden i pension.
- ta reda på vad som gäller för skatt och pension om du ska jobba utomlands.

Tips!

På [konsumenternas.se](https://www.konsumenternas.se) kan du jämföra vad olika sätt att spara privat till pension kostar. På [minpension.se](https://www.minpension.se) kan du se din intjänade pension. Du kan göra prognoser och se hur din pension påverkas av vilken ålder du väljer att gå i pension.

Pension om några år

Börja gärna förbereda dig innan det är dags för pension. Logga in på [minpension.se](https://www.minpension.se) och se hur din prognos ser ut. Testa att i några månader leva på den nivå som din pension kommer att ligga på. Då får du en känsla av hur din ekonomi kommer att bli. Tänk på att:

- kolla hur långt i förväg du måste ansöka om pension.
- försöka att betala av dina lån innan du går i pension, om det är möjligt.
- skatten är högre på pension som man tar ut tidigare än 67 års ålder.
- om du har sjukersättning så upphör den när du fyller 66 år.
- ta beslut om du ska teckna efterlevandeskydd eller inte, det gäller både för premiepensionen och tjänstepensionen.
- ta reda på hur lång utbetalningstid det är på dina respektive pensioner eftersom detta kan variera.



Redan pensionär

Om du redan är pensionär kan du inte påverka din pension så mycket, men om du har sparade pengar kan du investera dem för att få bättre avkastning. Men var medveten om att investeringar även kan innebära att du kan förlora pengar. Tänk på att:

- om du får en låg pension kan du ansöka om bostadstillägg.
- om du får låg inkomstgrundad pension kan du få garantipension.
- din skatt blir lägre från och med januari det år du fyller 67.

Ett bra sätt att få koll på pengarna är att göra en budget. Behöver du dra ner på utgifterna? Se över dina avtal: försäkringar, internet, telefon, prenumerationer med mera. Håll även utkik efter pensionärsrabatter. Det finns många erbjudanden som vänder sig till pensionärer, till exempel rabatt på mat, träningskort och resor.

Tips!

För mer information om din pension, gå in på pensionsmyndigheten.se

Så fungerar pensionen

Din pension kan bestå av tre olika delar; allmän pension, tjänstepension och eventuellt eget sparande. Den allmänna pensionen betalas ut av Pensionsmyndigheten och är fördelad på inkomstpension och premiepension. Den baseras på de beskattade inkomster du haft i livet. Dit räknas lön, men även till exempel arbetslöshetsersättning, föräldrapenning och sjukersättning. Premiepensionen kan du själv välja att placera i olika fonder. Om du har haft låg lön kan du ha rätt till inkomstpensionstillägg. I så fall sker tillägget automatiskt när du ansöker om allmän pension.

Du som saknat eller haft en väldigt låg inkomst kan få garantipension. Garantipensionen är en del av den allmänna pensionen och är statligt finansierad.

De flesta som arbetar har även tjänstepension. Det innebär att din arbetsgivare betalar in pengar till din pension. Men inte alla arbetsgivare gör det, så kolla hur det är på din arbetsplats.

Den tredje delen av pensionen är om du haft möjlighet till privat pensionssparande.