

Konsument
verket · KO

2015

Koll på pengarna

KOSTNADSFRI

FÖLJ FAMILJEN JOHANSSON

HJÄLP MED DIN BUDGET

Råd och tips
om din ekonomi

Din ekonomi

Du vill att pengarna ska räcka hela månaden, varje månad. Du har något du vill spara till men du vet inte riktigt hur. Du vill få kontroll på din ekonomi men vet inte var du ska börja. Koll på pengarna hjälper dig att få överblick över din ekonomi och att göra en budget så att du kan nå ditt mål.

I Koll på pengarna får du följa Anne och hur hon och hennes tre barn får ekonomin att gå runt på en lön. Du kan läsa om Konsumentverkets beräkningar för olika hushållstyper och tips var du kan vända dig om du har problem med ekonomin.

Vill du spara mer?

Då kan du antingen försöka öka dina inkomster eller minska dina kostnader. Vill du försöka minska dina kostnader kan du börja med att räkna på hur mycket du kan spara in på de olika kostnadsposterna. Fyll i kolumnen *Budget* på sidan 23 hur mycket pengar du istället skulle vilja lägga på de olika kostnadsposterna. Nu har du gjort en budget över hur du vill att din ekonomi ska se ut. Nu börjar det spännande jobbet att försöka hålla dig inom din budget!

Vad tycker du?

Gå in på www.enkat.kov.se och hjälp oss göra Koll på pengarna bättre. Det tar dig endast några minuter att lämna dina synpunkter. Du når även enkäten via QR-koden.



Tips

Så här du fyller i tabellerna

Fyll i tabellen nedan och tabellerna på sidan 8 och 21. För över summorna till sidan 23. Fyll även i dina övriga kostnader längre ner i tabellen. Du har nu en överblick över dina nuvarande inkomster och kostnader. Du kan enkelt se vad du lägger dina pengar på.

Fyll i och räkna ut!

Streckade områden visar var du själv kan fylla i för att räkna ut din budget.

Inkomsterna

Fyll i hushållets inkomster i tabellen. Räkna samman och flytta över summan till tabellen på sidan 23.

Inkomster och bidrag per månad efter skatt	Person 1	Person 2	Sammanlagd inkomst
Lön			
Föräldrapenning			
Barnbidrag			
Underhållsstöd/underhållsbidrag			
Bostadsbidrag			
Arbetslöshetsersättning			
Studiestöd/utbildningsbidrag			
Sjukpenning			
Sjuk- och aktivitetsersättning			
Pension			
Övriga inkomster (andra bidrag, stipendier m.m.)			
Summa inkomster per månad efter skatt			

Fyll i dina inkomster och för in summan på raden "Sammanlagda inkomster" på sidan 23.

Ensamförälder med tre barn

Innanför bommen, längs en cykelgata ligger det lilla radhuset där Anne bor med sina tre barn. Grannhusen ligger tätt intill och lekplatsen är precis utanför grinden. Här blandas bostadsrätter och hyresrätter och barnen springer in och ut hos varandra.

– Det är perfekt för Dexter, min fyraåring! Jag behöver inte oroa mig när han leker på gatan för alla känner alla här och bilar är inte tillåtna, säger Anne.

Anne är 40 år och bor i utkanten av Oxelösund köpte hon för fem år sedan. Växelvis är huset fullt när äldste sonen Pontus, 20 år, och dottern Emma, 18 år, bor här. De bor två veckor åt gången hos respektive förälder. Anne och hennes tidigare sambo separerade när barnen var små, men båda bor kvar i Oxelösund. De har ett bra samarbete kring barnen och de delar på alla kostnader. Dexter bor hela tiden hos Anne. Han är som en liten raket och något av familjens mittpunkt.

– Vi hamnar ofta på hans nivå allihop, på golvet bland hans leksaker eller i soffan framför en tecknad film, berättar Anne.

På rätt plats

Anne studerade tidigare till att bli gymnasielärare, men med ett år kvar till examen tog hon en paus för att jobba. Hon fick jobb inom Kriminalvården och där är hon fortfarande kvar.

– Jag är på helt rätt plats! Mitt jobb är att se till att de dömda får den hjälp de behöver för att de ska kunna leva utan kriminaliteten, säger hon.

Anne cyklar de 25 kilometrarna fram och tillbaka till jobbet i Nyköping tre dagar i veckan under sommarhalvåret. För att klara det har hon köpt en riktigt schysst cykel.

– Det är nog mitt bästa köp! Jag håller mig i form och jag sparar in pengar på både bensin och träning. Dessutom spar jag tid, jag har ju redan tränat när jag kommer hem, säger hon.

Eftersom Anne cyklar så mycket har hon kompletterat hemförsäkringen med en sjuk- och livförsäkring, som en



Dexter leker med grannbarnen. Det är bilfritt i kvarteret så Anne behöver inte oroa sig för någon trafik.

ökad ekonomisk trygghet för barnen om något skulle hända henne. När hon letade efter den bästa försäkringen hittade hon bättre villkor och bättre pris för både barnförsäkringen och för bilen. Hon bytte direkt.

Stort eget ansvar

Som ensamstående förälder till tre barn har Anne alltid behövt kämpa för att pengarna ska räcka. Både Pontus och Emma har sedan länge fått sköta stor del av sin ekonomi själva. Sedan de var 15 år har de ansvarat för såväl kläder som mobiltelefon och räckte inte studiebidraget har de fått tjäna egna pengar. Pontus började sommarjobba efter gymnasiet, i hamnen där hans pappa arbetar. Emma jobbar



Familjen samlad. Från vänster Emma, Anne, Dexter och Pontus. Inom två år är det endast Anne och Dexter vid bordet. Pontus ska plugga utomlands och Emma vill studera vid universitetet i Lund.

som servitris vid sidan av gymnasiestudierna. Hon vill ha råd med att åka skidor och att gå på festerna under sista året på gymnasiet.

Aktiviteter som idrott och studier har Anne och de äldsta barnens pappa hjälpt till att betala. På senare tid har det varit en del diskussioner om extra pengar för mat när de är på aktiviteter med kompisar. Men Annes linje är tydlig.

– Mat får de hemma. Vill de äta ute är det deras val. Då får de betala med egna pengar, säger hon.

Full koll på kylan

Det är främst Anne som tar hand om maten. Hon handlar, bestämmer menyn och tillagar. Barnen växer och eftersom framförallt Pontus tränar ganska mycket är maten en stor utgift. Detta märks speciellt under lov när barnen inte äter i skolan och på förskolan. För att hålla nere kostnaderna jämför Anne alltid priser och köper det som är billigast. Hon försöker handla efter säsong, men ekologiskt och närodlat blir oftast för dyrt. Eftersom hon har koll på vad som finns i kylan behöver hon inte slänga mat, hon tillagar det som finns hemma. Men att Anne lagar den mesta av maten håller Emma inte med om.

– När du var gravid lagade jag all mat, säger hon.

Kläderna cirkulerar

Anne lägger inte så mycket pengar på kläder och skor, vare sig till sig själv eller till barnen. Pontus och Emma sköter sina inköp själva och till Dexter får Anne begagnade kläder av vänner.

– Jag har två kassar skor i förrådet som han ska växa i. Ofta undrar jag om jag har köpt något av det han har på sig, säger hon.

När kläderna blivit för små för Dexter är det oftast någon i vänkretsen som vill ta över dem.

"Mamma, du får sluta träna"

Sedan Pontus slutade gymnasiet och började tjäna egna pengar har Anne krävt att han ska betala för att bo hemma. Häftiga diskussioner har brutit ut om hur mycket han ska betala. För ett tag sedan fick Anne nog.

– Jag gav Pontus och Emma var sin miniräknare, en påse godis och alla kvitton, kontoutdrag och bankuppgifter från det senaste månaderna. Varsågod, räkna ut hur mycket ni kostar!

Efter någon timme var de färdiga och ett djupare samtal om familjens ekonomi, barnens bidrag till hushållet och kostnader tog vid. Pontus konstaterade: – Mamma, du får sluta träna, det blir för dyrt!

Samtalet har fortsatt men handlar mindre om ekonomi och mer om att hjälpa till hemma med tvätt, städning och disk. Och konkret ledde det till att Anne köpte sin cykel och började cykla till jobbet. Så här i efterhand ångrar Anne att hon inte började diskutera ekonomi och att betala hemma tidigare, redan under gymnasietiden.

– Då hade både jag och Pontus varit förberedda.

Tom tank

Familjen har bil, en liten Toyota Auris från 2008. Anne köpte den begagnad av en bilfirma för pengar hon lånade av banken.

– Jag är nöjd, ett av mina bättre köp faktiskt! Den går inte sönder som mina tidigare, mycket billigare, bilar och den drar mindre bensin, säger hon.

Under vinterhalvåret kör Anne bil till jobbet istället för att cykla. Förr brukade hon få tanka ofta eftersom både Pontus och Emma använde bilen. Bensinen tog ofta snabbt slut. Detta ledde till många diskussioner över köksbordet. Sedan bytte Anne taktik, nu tankar hon bara lite åt gången så att tanken nästan är tom när hon är klar.

– Pontus och Emma får gärna använda bilen men först

måste de tanka för egna pengar. Det fungerar utmärkt, säger hon.

Ny bank gav lägre kostnader

Förra året tog Anne tag i något hon skjutit upp ett tag: att undersöka om hon kunde få ner sina kostnader för huslånet. Det slutade med att hon bytte bank eftersom hon fick bättre villkor. Dessutom värderade den nya banken hennes radhus högre. Då kunde hon låna mer med huset som säkerhet och på så sätt få loss pengar att betala av en stor del av det dyra lånet för bilen.

– Månadskostnaden blev ungefär 1 500 kronor lägre i och med bankbytet, säger Anne.

Förutom lånen för huset och bilen har Anne studielån som hon betalar 1 250 kronor i månaden för. Några andra lån har hon inte, inte heller något kreditkort. Hon använder bara sitt vanliga bankkort.

Flytta hemifrån

Anne räknar med att inom två år kommer både Pontus och Emma att ha flyttat hemifrån. Då hoppas hon få råd att renovera köket och badrummet. Hon skulle även vilja öka sitt sparande till pensionen.

– Blir det pengar över skulle jag vilja resa mer i framtiden. Och någon gång vill jag bo vid havet, drömmer hon.

Annes tips

- Diskutera ekonomi med barnen tidigt.
- Berätta för barnen att de kommer att få betala för att bo hemma när de börjar tjäna egna pengar.
- Kolla om din bank erbjuder en tjänst som kategoriserar dina betalningar med bankkort. Du får lättare överblick över vart pengarna går.

Annes ekonomi

Inkomster per månad

Annes lön efter skatt	23 100
Summa	23 100

Utgifter

Boende	
Driftskostnad	1 100
Avgift	4 600
Lån	1 200

Bil

Bränslekostnader	700
Övriga bilkostnader	1 300
Lån	1000

Fasta kostnader

Återbetalning CSN-lån	1 250
Barnomsorg, betalning av underhållsbidrag	500
Övriga försäkringar	350
A-kassa och fackavgift	350
Medier	300
Barn/ungdomsförsäkring	250

Rörliga kostnader

Livsmedel	5 000
Sparande	2 000
Kläder och skor	1 000
Fritid/lek	800
Mobiltelefon	350
Personlig hygien	300
Läkare, tandläkare, medicin	250
Förbrukningsvaror	200
Pension	200
Hemutrustning	100

Summa	23 100
--------------	---------------



Dexters förskola ligger på vägen till Annes jobb.

Bostaden

För de flesta är boendet en av de största utgifterna. Här kan du läsa om olika typer av boenden och vad som är bra att tänka på när du ska välja.

Att hyra bostad

Om du bor i en hyresrätt ansvarar hyresvärden för underhåll och reparationer av lägenheten och 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 är det bara att kontakta hyresvärden.

Du som hyresgäst ansvarar för att betala hyran och sköta om lägenheten väl. Om du råkar spräcka badrumsfönstret eller skrapar upp tapeten för att du envisas med att parkera cykeln i hallen får du stå för kostnaden för reparation. Läs mer om att hyra boende på omboende.se.

Checklista innan du flyttar in:

- Se till att du får ett skriftligt hyreskontrakt innan du flyttar in.
- Begär att du och hyresvärden besiktat lägenheten tillsammans och skriver 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.

Att hyra i andra hand

När du hyr en lägenhet av en annan hyresgäst hyr du i andra hand. Om förstahandshyresgästen säger upp lägenheten eller blir vräkt måste du flytta ut. Du är alltså beroende av den du hyr av.

Läs mer om att hyra i andra hand på omboende.se.

Checklista innan du flyttar in:

- Be att få en kopia av tillståndet att hyra ut i andra hand från den du hyr av.
- Skriv ett andrahandskontrakt med den du hyr av. Du hittar en kontraktsmall på bland annat omboende.se
- Besikta lägenheten tillsammans 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 så skriv en lista över alla saker i lägenheten. Notera om något är skadat. När ni är överens om listan skriver båda under och tar var sin kopia.

Läs mer

www.elpriskollen.se
www.omboende.se



Köpa bostadsrätt

Om du köper en bostadsrätt köper du egentligen en andel i bostadsrättsförening. Andelen ger dig rätt att bo i lägenheten. Föreningen äger huset som lägenheten finns i, marken och gemensamma utrymmen.

Räkna med att du måste spara ihop minst 15 procent av priset själv och betala som kontantinsats. Resterande 85 procent kan du ansöka om att få låna av banken.

Du betalar en månadsavgift till föreningen som ska täcka kostnader för räntor, amorteringar och för att hålla huset i gott skick. Du ansvarar för underhållet av lägenheten som tapetsering eller att byta golv. Och skulle spis, kylskåp eller liknande gå sönder är det du som får betala.

När du vill flytta säljer du bostadsrätten. Har du tur att sälja när priserna är höga kan du göra en vinst. Har du otur och säljer när priserna är låga kan du förlora pengar. Det kan till och med bli så att du har en skuld du måste betala tillbaka till banken fastän du har sålt lägenheten.

Förberedelser om du funderar på att köpa bostadsrätt:

- Räkna på att du klarar av en ränta på 6 procent.
- Ansök om lånelöfte från banken.
- Läs bostadsrättsföreningens årsredovisning.
- Fråga någon i styrelsen vilka renoveringar som planeras. Stora renoveringar kan innebära att avgiften höjs.
- Kontrollera att föreningen skriver av fastighetens värde linjärt. Progressiv avskrivningsmetod får inte användas. Läs mer på www.omboende.se
- Läs föreningens stadgar som beskriver vilka regler som gäller.
- Läs lägenhetsförteckningen och kontrollera att din lägenhet inte är pantsatt.
- Använd checklistor för bostadsrättsköpare på www.omboende.se

Köpa hus

När du äger ett hus är det du som betalar alla kostnader. För en husägare är det alltid något som måste fixas. Räkna med att det tillkommer kostnader du inte tänkt på. Du kommer att få utgifter för saker som sophämtning, sotning, trädgårdsutrustning, villaförsäkring och uppvärmning. Du måste även betala årlig fastighetsavgift, lagfart, pantbrev och uppläggning av nya lån. Husägare behöver en buffert att kunna ta pengar ur för oförutsedda utgifter.

När du köper ett hus måste du betala en kontantinsats på minst 15 procent av priset. Resterande 85 procent kan du ansöka om att få låna av banken.

Om du i framtiden vill flytta säljer du huset. Har du turen att sälja när priserna är höga kan du göra en vinst. Om du måste flytta på grund av exempelvis separation eller att jobbet flyttar kanske du måste sälja fastän priserna är låga. Då riskerar du att förlora pengar. Har du riktig otur kanske du fortfarande har en skuld till banken som du måste betala tillbaka fastän du har sålt huset.



En sprallig fyraåring som Dexter blir gärna hemmets mittpunkt.

Förberedelser om du funderar på att köpa hus:

- Gå igenom din ekonomi. Klarar du en ränta på 6 procent?
- Ordna lånelöfte från banken.
- Undersök huset noga. En besiktningsman kan vara till stor hjälp.
- Använd checklistor för husköpare på www.omboende.se

Praktiska tips

Spara energi och pengar

Det finns många sätt att minska energianvändningen och samtidigt spara pengar. Ett exempel är att stänga av strömmen till datorn och tv:n, det vill säga att inte ha dem i stand-by-läge. Läs mer på www.energimyndigheten.se och testa deras energikalkyl.

Utjämna dina boendekostnader

Spara mellanskillnaden mellan vad du betalar med nuvarande ränta och en tänkt ränta på 5,5 procent. När räntan stiger över 5,5 procent kan du ta av dina sparade pengar och behöver då inte dra in på andra utgifter. Ett annat sätt är att amortera, betala av på lånet, mer när räntan är låg.

Byt elhandlare och tjäna pengar

Beroende på din elförbrukning kan du tjäna från ett par hundra till flera tusen kronor om året på att byta elhandlare. På www.konsumenternas.se och www.elpriskollen.se kan du läsa hur du gör.

Bilen

När du köper en bil kan du vara säker på en sak, det kommer att kosta. Samtidigt ger bilen dig stor frihet. Kanske kan du gå med i en bilpool eller hyra och bara betala för bilen när du verkligen behöver den.

Att köpa bil

Det är i regel billigare att köpa bil av en privatperson än av en bilhandlare. Risken är att om något är fel på bilen kan du inte reklamera. Därför är det extra viktigt att kontrollera bilen och säljaren innan köpet:

- Du kan lämna in bilen för kontroll hos en verkstad eller bilbesiktare.
- Kontrollera att säljaren är den registrerade ägaren och att det inte finns skulder på bilen. Detta kan Transportstyrelsen hjälpa dig med.
- Skriv ett köpekontrakt. Du hittar exempel på www.konsumentverket.se

Köper du av en bilhandlare gäller konsumentköplagen vilket bland annat ger dig möjlighet att reklamera eventuella fel.

- Begär att få en varudeklaration på bilen.
- Gör en leveransk kontroll när du hämtar ut bilen.

Checklista finns på www.konsumentverket.se

Så mycket kostar Annes bil per år

Mer info på www.bilsvar.se

Bilmodell	Toyota Auris ^{1,6}	Din egen bil
Årsmodell	2008	
Inköpspris	224 000	
Bränsle	Gas	
Bränsleutgift	8 800	
Skatt, besiktning	700	
Försäkring	4 400	
Reparationer, service m.m.	7 000	
Däck	1 500	
Värdeminskning	14 000	
Total kostnad		
per år	37 000	
per månad	3 000	
per mil	25	

För in kostnaderna för din egen bil på sidan 23.

Läs mer
www.konsumentverket.se
www.bilsvar.se



Den som vill köra måste också tanka. Här är det Emma som ska iväg.

Sparsam körning

Du kan minska bränsleförbrukningen med mer än 10 procent och spara 1 500 kronor per år genom att köra snålt:

- Kör på så hög växel som möjligt.
- Håll jämn gas.
- Motorbromsa.
- Tajma inbromsningar så att bilen inte stannar helt.
- Kör inte på tomgång.
- Släpp gasen i nedförsbackar, jämn gas i uppförsbackar.

Läs mer om sparsam körning på www.trafikverket.se

Att äga bil

En bil kostar pengar även när den står oanvänd på parkeringen. Speciellt nya bilar sjunker snabbt i värde i början och du måste även betala för:

- Skatt
- Försäkring
- Besiktning
- Service
- Reparationer
- Underhåll

På Bilsvar.se kan du läsa mer om olika bilmodeller och räkna på vad olika bilar kostar.

Tips

Gå med i en bilpool

Då får du tillgång till bil när du behöver, utan att det kostar lika mycket som att äga bilen själv. Bilpooler finns över hela landet och är ofta knutna till hyresvärdar eller bostadsrättsföreningar.

Telefoni, tv och internet

Har du försökt byta leverantör har du kanske märkt att det inte är helt lätt. Det finns många leverantörer och flera tekniska alternativ. Ofta säljs tjänsterna i paket vilket gör dem svåra att jämföra.



Att använda mobilen utomlands

När du är hemma i Sverige kanske du betalar en fast avgift för datatrafik. Är du utomlands blir det mycket dyrare att surfa med ditt svenska abonnemang. Inom EU finns en maxgräns för hur mycket det får kosta att ringa, skicka sms och surfa. 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:

- Kontrollera med din operatör vad det kostar att ringa och surfa i de länder du ska besöka.
- Stäng av appar som automatiskt kopplar upp sig mot internet. Stäng även av roaming.
- Om din telefon inte är låst till viss operatör kan du köpa ett lokalt kontantkort att ringa och surfa med.

Att handla på distans

När du handlar på internet, via telefon eller postorder kallas det att handla på distans. Enligt lag har du då 14 dagar på dig att ångra ditt köp. Detta gäller även om en säljare kommer hem till dig eller om du stöter på en säljare i en galleria eller på gatan.

Telefonförsäljning

Att bli uppringd av en telefonförsäljare är vanligt och samtalen kan gå snabbt. Skulle du ångra dig i efterhand har du alltid rätt att ångra ditt köp i 14 dagar. Vill du inte bli uppringd av telefonförsäljare kan du gratis spärra ditt nummer för salsamtal via NIX-registret, telefonnummer: 077-228 00 00.

Tips om du blir uppringd av en telefonförsäljare:

- Om du inte är intresserad, tacka tydligt nej och avsluta samtalet.
- Är du intresserad, fråga hur mycket du totalt måste betala och om du binder upp dig under en längre tid.
- Fråga efter vad företaget heter, telefonnummer och adress ifall du vill ångra ditt köp.
- Får du en räkning för något du inte har beställt ska du skriva till företaget att du inte har gjort någon beställning. Tänk på att du inte är skyldig att betala för att skicka tillbaka varan, det ska företaget göra.



– Min bank har en app som kategoriserar mina inköp. Det är lätt att få en överblick över vart pengarna går, säger Anne.

Maten

När du själv betalar för maten märker du att det kostar ganska mycket. Räkna med omkring 2 000 kronor i månaden om du är vuxen. Samtidigt är kostnaden för maten något du till stor del kan påverka själv, genom vad du äter och hur du planerar din mat.

Läs mer
www.slv.se/matvanekollen
www.slv.se/matsvinnskollen

Vi slänger stora mängder mat

Ett stort problem är att vi slänger mycket mat i onödan. Livsmedelsverket har räknat ut att vi i Sverige slänger mat för tusentals kronor per person om året. Det är pengar du kan använda till roligare saker. Lukta och smaka på maten fastän bäst före-datumet har gått ut. Maten är ofta ätbar ändå.

Så får du lägre matkostnader

- Gör en plan över vad du ska äta under en vecka.
- Skriv en inköpslista på det du måste handla.
- Handla bara det som står på inköpslistan.
- Köp frukt och grönt efter säsong.
- Använd frysta grönsaker – billigt och lätt att tillaga.
- Köp mindre kött och mer bönor och linser.
- Gör matlåda på matresterna.

Småköpen gröper ur din plånbok

Så här mycket kostar småköpen dig på ett år:

fika på stan	1 gång i veckan à ca 50 kr	2 600 kr
lösgodis	3 hg per vecka à 6 kr	936 kr
läsk	1 st per dag à ca 10 kr	3 650 kr
starköl	3 st per vecka à ca 15 kr	2 160 kr
cigaretter	1 paket per dag à ca 53 kr	19 350 kr
snus	3 dosor per vecka à 43 kr	6 700 kr
tidning	2 per månad à ca 50 kr	1 200 kr

Matlåda spar pengar

Om du tar med matlåda till jobbet istället för att gå ut och äta så sparar du cirka 1 200 kronor per månad.



Anne bestämmer oftast vilken mat som serveras men ibland får även Dexter vara med och påverka.

Försäkringarna

Du bestämmer själv vilka försäkringar du tycker att du behöver, men de ger dig en ekonomisk trygghet om olyckan drabbar dig. Var noga med att läsa förköpsinformationen innan du köper en försäkring. Där finns en sammanfattning av viktiga villkor och undantag som du bör känna till.

Hjälp att
välja försäkring
www.konsumenternas.se
www.minpension.se

Hemförsäkring

Har du en hemförsäkring kan du få ersättning om dina saker förstörs eller försvinner. Om du måste betala för att du har råkat förstöra någon annans saker kan du också få ersättning. Oftast ingår även rättsskydd som kan ge dig ersättning om du hamnar i en konflikt som måste lösas i domstol. De flesta hemförsäkringar har även reseförsäkring och överfallsskydd som ersätter dig för läkarvård och förlorad arbetsinkomst.

Du kan komplettera din hemförsäkring med en Allriskförsäkring som kan ge dig ersättning om du till exempel råkar spilla kaffe i datorn.

Sjuk- och olycksfallsförsäkring

Om du drabbas av en allvarlig sjukdom eller en olycka ger en sjuk- och olycksfallsförsäkring ersättning utöver den hjälp du får av samhället via Försäkringskassan. Du kan få ersättning om du blir permanent skadad och för vårdkostnader.

Barnförsäkring

Barn som skadas permanent vid olycka eller sjukdom får en relativt låg ersättning av Försäkringskassan. En barnförsäkring kan ge extra ersättning.

Bilförsäkring

Äger du en bil är du enligt lag tvungen att ha en trafikförsäkring. Om du orsakar en olycka ger din trafikförsäkring ersättning för personskadorna och för skadorna på dina medtrafikanter bil och egendom. Däremot får du ingen ersättning för skadorna på din egen bil. För detta behöver du en hel- eller halvförsäkring.

Datorförsäkring och andra produktförsäkringar

Ofta erbjuder försäljare dig att köpa en speciell produktförsäkring när du ska köpa något lite dyrare som en tv, dator eller mobiltelefon. Men kom ihåg att du har ett bra skydd även utan en produktförsäkring. Du har tre års rätt att reklamera något som går sönder och oftast lämnar tillverkaren en garanti under en bestämd tid. Dessutom kan du få ersättning via din hemförsäkring.

Arbetslöshetsförsäkring och A-kassa

Alla som arbetar och uppfyller vissa villkor omfattas av arbetslöshetsförsäkringen. Om du blir arbetslös får du en relativt låg ersättning, ett grundbelopp. Om du är medlem i en a-kassa kan du få en något högre ersättning baserad på din lön.

Läs mer om villkoren för a-kassan och hur mycket ersättning du kan få på din a-kassas webbplats.

Via Inspektionen för arbetslöshetsförsäkringens webbplats hittar du länkar till de olika arbetslöshetskassorna som finns: www.iaf.se.

Checklista – vilka försäkringar behöver du?

Hemförsäkring	<input type="radio"/>
Allriskförsäkring	<input type="radio"/>
Bostadsrättsförsäkring	<input type="radio"/>
Villaförsäkring	<input type="radio"/>
Sjuk- och olycksfallsförsäkring	<input type="radio"/>
Barn- och ungdomsförsäkring	<input type="radio"/>
Livförsäkring	<input type="radio"/>
A-kassa	<input type="radio"/>
Fordonsförsäkring (bil, mc, moped etc.)	<input type="radio"/>
Pensionsförsäkring	<input type="radio"/>
Husdjursförsäkring	<input type="radio"/>

Tips

Jämför försäkringsbolag

Via www.konsumenternas.se kan du jämföra olika försäkringsbolag.

Spara till en dröm...

Bestäm dig för något du verkligen vill ha eller göra. Då är det lättare att komma igång att spara. Men spara först ihop till en buffert för oförutsedda utgifter.



Emma har lyckats få ett extrajobb. Hon kunde därför spara undan pengar till en resa till fjällen i vintras.

En buffert gör dig lite friare

Om du lyckas spara ihop till en buffert kan du lättare klara av en månad med många räkningar eller köpa en ny vinterjacka redan på vårrean. Du kan leva lite tryggare och lite billigare. Försök spara 10 procent av din inkomst varje månad under ett år till att börja med. Då har du kommit en bra bit på väg.

Spara till något speciellt

När du ska spara på lite längre sikt har du många olika alternativ. Du kan bland annat välja mellan:

- Bankkonto med ränta.
- Fonder som både kan öka och minska i värde.
- Aktier som kräver stort engagemang och kan öka eller minska i värde.
- Investeringsparkonto, gör ditt sparande i fonder och aktier enklare att deklarerera.

Du kan läsa mer om sparande och de olika alternativen på Konsumenternas Bank- och försäkringsbyrås webbplats, www.konsumenternas.se.

Tre spartips

- Hitta något som du verkligen vill ha eller göra. Då är det lättare att spara.
- Öka ditt sparande när din inkomst ökar.
- Gör en automatisk överföring till ditt sparkonto direkt när du får din inkomst.

Tips

För över sparpengar automatiskt från lönen

Du kan ha en stående överföring till ett sparkonto och se till att pengarna förs över direkt när lönen kommit in. Tänk noga över vilken risk du är villig att ta med ditt sparande.

...eller låna?

Har du inte pengar över till att spara varje månad har du inte heller pengar över till att låna. Vänta istället till dess du har en mer stabil ekonomi.

Läs mer
www.konsumenternas.se

Att låna pengar kostar

När du handlar för lånade pengar använder du pengar du inte har men som du hoppas du får i framtiden. Du måste alltid betala tillbaka lånet till den du lånat av. Dessutom måste du betala ränta.

Många alternativ

Det finns många olika sätt att låna pengar och vissa är dyrare än andra. Oftast är lån utan säkerhet dyrt, som exempelvis snabblån eller att använda krediten på ett kreditkort. Ta god tid på dig att kolla upp de olika alternativen och villkoren. En bra sammanfattning över lånets villkor hittar du på SEKKI-blanketten som den som lånar ut pengar ska ge dig.

När du väl hittat några bra alternativ kan du försöka förhandla om lägre ränta och avgifter.

Kreditprövning

Den som lånar ut pengar vill ta reda på om du kan betala tillbaka ett lån. Det kallas att göra en kreditprövning. Uppgifter om dig från Skatteverket, Kronofogden och andra myndigheter används för att bedöma om du kan betala tillbaka ett lån. Det kallas kreditupplysning. Om du ansöker om många lån kommer flera kreditupplysningar registreras på dig. Det kommer att se ut som att du har många skulder. De som lånar ut pengar kommer vara tveksamma till att låna ut pengar till dig, du får en lägre kreditvärdighet. Ansök därför om lån bara om du verkligen behöver det.

Fakta

Ångerrätt när du lånar pengar

Du har 14 dagars ångerrätt när du tar ett lån. Tiden börjar räknas från den tidpunkt du ingått avtalet, eller tidigast då du som låntagare har fått en skriftlig dokumentation av avtalets innehåll. Observera att detta än så länge inte gäller bolån.

Effektiv ränta

Effektiv ränta är ett jämförpris på lån uttryckt i en årsränta. I den ingår räntan, uppläggningskostnaden, avgifter och andra eventuella avgifter. Långivaren är skyldig att upplysa dig om den effektiva räntan.

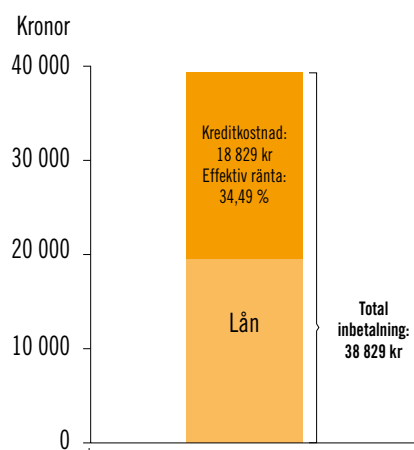
Tips

En bra grundregel

När du lånar pengar för att köpa något försök att betala tillbaka hela lånet innan den köpta varan är förbrukad.

Så mycket kan det kosta att låna

Du lånar 20 000 kronor. Under fem år betalar du tillbaka 647 kronor per månad. Så här mycket betalar du totalt:



Om ekonomin som förälder

Läs mer

www.forsakringskassan.se
www.konsumentverket.se

Att ha barn kostar ungefär 1,4 miljoner kronor fram till 18-årsdagen, enligt Swedbank. Det är värt varenda krona men det är bra att ha koll på ekonomin om du ska ha barn. Det är också viktigt att ni föräldrar pratar ihop er om hur ni vill ha ekonomin kring barnet.

Räkna med lägre inkomst

När du har fått barn kan du ansöka om ersättning av 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.

Gå in på Föräldrakollen på Försäkringskassans webbplats, där kan du räkna på hur din inkomst förändras när du får barn.

Barnvagn, barnsäng och barnförsäkring kostar

I början är det en hel del saker du behöver, exempelvis barnvagn, barnsäng och kanske bilbarnstol. Vill du hålla nere kostnaderna kan du köpa begagnat eller kanske låna av familj eller vänner. Barnförsäkring, kläder och blöjor

är andra saker som man kanske inte tänker på men som barnet behöver.

Barn och säkerhet

På Konsumentverkets webbplats hittar du tips om vad du kan tänka på om du ska köpa barnvagn, bilbarnstol eller andra barnprodukter. Du kan även läsa mer om barnsäkerhet på:

- www.dinsakerhet.se
- www.trafikverket.se

Vad kan du göra för att förbättra ekonomin

- Passa på att laga mer egen mat.
- Bjud hem föräldralediga vänner istället för att fika på stan.
- Köp begagnat eller låna av familj och vänner.



När Dexter var yngre jobbade Anne deltid. Då fick familjen leva extra snålt.

Din unga ekonomi

Du har inte så mycket pengar. Men du vill ha snygga kläder, en ny mobil och pengar till att hänga på stan med kompisar. Samtidigt drömmer du om att resa, ta körkort och köpa en ny dator. Hur går det ihop?

Föräldrarna betalar till du är 18, sen då?

Dina föräldrar är skyldig att betala för dig till du fyller 18 år eller till du är 21 om du fortfarande går på gymnasiet. Men räkna med att betala för att bo hemma om du tjänar egna pengar. Se i tabellen på sidan 16 ungefär vad som är rimligt.

Du kan öka dina inkomster...

Går du i skolan får du kanske en del av studiebidraget. Har du tid efter studierna kan du kanske få ett extrajobb under kvällar och helger. Under sommaren brukar det finnas en hel del sommarjobb.

...eller minska dina utgifter

Om du börjar tidigt kan du bygga ihop en stor summa, kanske till att ta körkort. Om du börjar spara när du är 15 år och sparar 200 kronor i månaden i tre år har du en bra start.

Sparplan

Du kanske vill köpa en ny mobiltelefon som kostar 500 kronor i månaden. Vilka andra saker ska du spara in på för

att ha råd med 500 kronor i månaden? Eller har du tänkt att du ska ha råd genom att tjäna mer pengar, alltså att börja jobba? Kan du få ett jobb? Eller om du redan har ett jobb, kan du jobba så mycket mer?

Vem bestämmer över dina pengar?

För att få ingå avtal måste du vara 18 år. Det betyder att om du är under 18 år ska säljaren kontrollera att dina föräldrar godkänner köpet. Annars kan dina föräldrar kräva att köpet ska gå tillbaka. Om du har fyllt 16 år får du bestämma över pengar du själv har tjänat ihop.

Emmas ekonomi

Inkomster	per månad
Studiebidrag	1 050
Extrajobb efter skatt	1 000
Summa	2 050
Utgifter	
Mobil	200
Kläder och prylar	500
Mat på stan	250
Nöjen	400
Gym	250
Bensin	150
Sparande	300
Summa	2 050



– Det som kostar är det sociala, att göra saker med kompisarna, säger Emma.

Flytta hemifrån

Läs mer
www.omboende.se

Äntligen en egen lägenhet! Slut på allt tjat, du bestämmer nu. Samtidigt har du allt ansvar, för att städa, diska och handla. Du ansvarar också för att betala hyran varje månad. Läs mer om vilka kostnader du får när du flyttar hemifrån.

Alla gemensamma kostnader blir dina

När du bor hemma hos föräldrarna finns allt bara där: köksgrejer, el, mat, hemförsäkring, möbler och dammsugare. När du bor i en egen lägenhet är det du som måste se till att allt finns – och du måste betala för det.

Räcker pengarna?

Räkna hur mycket pengar du har över efter att hyran är betald. Räcker det till mat, el, hemförsäkring och mobilen? Har du råd att köpa möbler, kläder, skor och att träna? Har du råd att spara?

Bo billigare

Du kanske kan dela på hyran med en kompis eller flytta in i ett kollektiv och få nya kompisar. Då är ni flera som delar på de gemensamma kostnaderna.

Fyra tips

- Köp inte allt på en gång utan känn efter ett tag vad du behöver.
- Att köpa begagnade möbler är mycket billigare.
- Välj elbolag, kolla på www.elpriskollen.se
- Skaffa en hemförsäkring, det kostar runt 100 kronor i månaden.

Bo själv eller hemma hos föräldrarna

Exempel på kostnader för en 20-åring med egen inkomst som bor i en mellanstor stad

Utgifter per månad	Bo hos föräldrar		Bo själv	
	Kvinna	Man	Kvinna	Man
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	1 410	1 860	1 410	1 860
Förbrukningsvaror	60*	60*	100	100
Hemutrustning	160*	160*	370	370
Medier	250*	250*	940	940
Hyra, el	1 840*	1 840*	5 000	5 000
Hemförsäkring	30*	30*	90	90
Summa hushållsutgifter	3 750	4 200	7 910	8 360
Att betala hemma	3 750	4 200		
Övriga utgifter				
Personlig hygien inkl. tandvård	520	390	520	390
Kläder och skor	600	580	600	580
Fritid	640	640	640	640
Mobil	250	250	250	250
Utelunch (20 ggr/månad)	1 680	1 680	1 680	1 680
Kollektiva lokalresor	530	530	530	530
Medlemskap i fack och a-kassa	450	450	450	450
Summa övriga utgifter	4 670	4 520	4 670	4 520
Total kostnad	8 420	8 720	12 580	12 880

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

Så mycket kan din första lägenhet kosta att utrusta*

Utrustning för en person

Kök

porslin, bestick, mikrovågsugn och annan matlagingsutrustning	5 500
---	-------

Sovrum

säng, madrass, lampa, söngbord, matta, rullgardin, byrå, stol och sängkläder	3 200
--	-------

Vardagsrum

soffa, bokhyllor, soffbord, fåtölj, matta, taklampa, golvlampa, gardiner och medieutrustning	16 000
--	--------

Hall och badrum

spegel, lampa, handdukar, verktyg och städ- och tvättutrustning	3 100
---	-------

Total kostnad **27 800**

*Exemplet baseras på inköp av nya möbler och ny utrustning, och förutsätter att du väljer så billiga alternativ som möjligt.



Pontus på väg hem från träningen, men också bort för att studera utomlands.

Checklista för dig som ska flytta

- Anmäl din nya adress till Skatteverket.
- Teckna hemförsäkring. Jämför försäkringar på www.konsumenternas.se
- Beställ tele- och internetabonnemang. Från Telekområdgivarna kan du få oberoende information. Läs mer på www.konsumenternas.se
- Anmäl tv-innehav till Radiotjänst. Alla hushåll med tv-mottagare är enligt lag skyldiga att betala tv-licens. Anmälan kan ske via www.radiotjanst.se eller på telefonnummer 020-91 00 00.
- Teckna elavtal. Om du inte tecknar ett avtal betalar du tillsvidarepris som är oftast är dyrare. Läs mer på www.konsumenternas.se och www.elpriskollen.se
- Skicka adressändring till släkt och vänner. Varför inte samtidigt bjuda in dem och de nya grannarna på inflyttningsfest?

Fakta

Att bli sambo

Sambolagen gäller för ogifta par som bor tillsammans i äktenskapsliknande förhållanden, alltså inte kompisar som bor ihop. I huvudsak går sambolagen ut på att den gemensamma bostaden med tillhörande möbler och annan hemutrustning ska delas lika om man flyttar isär. Det spelar ingen roll vem som betalat. Undantaget är sådant som köptes innan man flyttade ihop. Därför är det bra att försöka dela på utgifterna för boendet.

Sambolagen omfattar inte saker som saknar direkt koppling till boendet, som sparkapital, bil och båt, sådana saker går vid en separation till den som står som ägare. Vill du ha en annan uppdelning kan ni avtala om detta genom att skriva ett **samboavtal**. Det ersätter då sambolagens regler.

Sambor ärver inte heller varandra. Vid ett dödsfall går istället den avlidnes egendom till hans eller hennes släktingar. Det kan därför vara bra att skriva ett testamente.

Om din sambo har skulder hos Kronofogden måste du kunna bevisa vad som är din egendom. Annars kan Kronofogden utgå från att det är din sambos egendom och kan utmäta den för betalning av skulderna.

Personlig rådgivning

Vad gör en konsumentvägledare och vilken hjälp kan du få av en budget- och skuldrådgivare?



Alla som bor i Oxelösunds kommun är välkomna att besöka Carina och Monica.

Konsumentvägledare Monica Pettersson tar emot i Koordinaten, allaktivitetshuset vid Järntorget i centrala Oxelösund. Även Carina Ceder som jobbar som budget- och skuldrådgivare är med fastän hon egentligen har sitt kontor i kommunhuset. Alla som vill ha hjälp med konsumentfrågor eller med att hantera sin ekonomi är välkomna till Monica och Carina.

– För många är det ett stort steg att kontakta oss. Det kan vara känsloladdat att ha ekonomiska problem och behöva vända sig till någon utomstående. Till mig kommer alla sorters människor som behöver hjälp och vill göra rätt för sig, säger Carina.

Hjälp med skuldsanering

De vanligaste orsakerna till stora skulder kan vara skilsmässa, sjukdom eller att ha sålt hus eller lägenhet med förlust. Många vänder sig till Carina för att få hjälp att ansöka om skuldsanering. Det brukar dröja några veckor innan Carina har en ledig besöksstid.

– Men om jag märker att den som ringer är i väldig panik kan jag oftast omprioritera mina arbetsuppgifter för att snabbt kunna hjälpa till, berättar Carina.

Telefonsvaren är alltid igång

Varken Monica eller Carina arbetar heltid med konsumentvägledning eller budget- och skuldrådgivning men de har alltid telefonsvaren igång. Kan de inte svara direkt ringer de alltid tillbaka senare. Och mejl svarar de

på hela tiden. Monica håller öppet konsumentvägledningen två dagar i veckan.

– Ett vanligt problemområde folk hör av sig om är telefoni. Det händer att människor kommer till mig efter att ha blivit övertalade att byta telefonabonnemang men där uppsägningen av det gamla abonnemanget inte har fungerat. Då sitter konsumenten där med två avtal att betala för, säger Monica.

Kontakta din kommun om du vill ha hjälp

Budget- och skuldrådgivning är alla kommuner skyldiga att erbjuda enligt lag. Konsumentvägledning är däremot inte lagstadgad men de flesta kommuner i landet erbjuder det.

Undrar du hur det är där du bor? Gå in på kommunens egen webbplats, eller hitta rätt via www.konsumentverket.se

Monica och Carina tipsar om ekonomi

- Om du ska anlita hjälp att bygga om hemma, använd Hantverkarformuläret från Konsumentverket
- Betala alltid hushållsräkningar först. Prioritera hyra, el, mat och hemförsäkring före annat
- Om du har svårt att få pengarna att räcka under en hel månad kan du fördela pengarna på de antal veckor som är kvar till nästa lön. Spara dina "veckopengar" i varsitt kuvert. Varje kuvert ska räcka till allt du behöver under en vecka.

Gratis hjälp av konsumentbyråerna

Du får gratis rådgivning inom telefoni, tv, internet, energi, bank och försäkring. Du kan ringa eller skicka mejl. Här kan du läsa lite mer om Telekområdgivarna.

Varje vardag sitter specialister på Telekområdgivarna och svarar på frågor per telefon, e-post och brev. På Telekområdgivarnas webbplats kan du bland annat läsa om olika abonnemang och din rätt som konsument inom tv, telefoni och internet.

– Webbplatsen är ett första steg att kolla om du har en fråga, säger Camilla Brogren på Telekområdgivarna.

Vanliga frågor till Telekområdgivarna

Konsumentbyråerna ger allmänna råd och hjälp till självhjälp, men företräder aldrig en enskild person. Många hör av sig till Telekområdgivarna med frågor och klagomål som rör exempelvis:

- Problem som uppstått vid köptillfället där konsumenten tycker att säljaren har gett felaktig eller vilseledande information.
- Konsumenter som har blivit flyttade till ny operatör utan att ha förstått det.
- Ångerrätt och bindningstider för avtal.

Telekområdgivarna rekommenderar

- Att alltid att läsa igenom alla avtal noga.
- Att inte tro att du får mobiltelefoner och annan utrustning gratis.
- Att få alla muntliga löften skriftligt innan man skriver på något.

– Tänk också på att även muntliga avtal är bindande, därför spelas ofta samtal in, säger Mattias Grafström, vd på Telekområdgivarna.

De fyra konsumentbyråerna

Bakom konsumentbyråerna står myndigheter och branschorganisationer. Verksamheterna finansieras av företag inom respektive bransch.



Kontaktar du Telekområdgivarna får du svar från en specialist. Kristian Ramirez är en av dem som besvarar frågor via mejl, brev och telefon.

Kontakta konsumentbyråerna

Du hittar alla byråerna på www.konsumenternas.se

På byråernas webbplatser kan du:

- Jämföra olika bank- och kortavgifter.
- Läsa om olika el-, gas- och fjärrvärmeavtal.
- Jämföra bilförsäkringar, granska barnförsäkringar och räkna ut olika pensionskostnader.
- Läsa om avtal om tv, telefoni och internet.

Byråerna har telefonid varje vardag mellan kl 9.00 och 12.00. Deras uppdrag är att lämna fakta och information före köp, tolka och förklara avtalsvillkor och förklara hur du kan gå vidare om du är missnöjd med ett beslut från ett företag.

Telefonnummer till byråerna

Bank- och finansbyrån: 0200-22 58 00
 Energimarknadsbyrån: 08-522 789 50
 Försäkringsbyrån: 0200-22 58 00
 Telekområdgivarna: 08-522 767 00

Konsumentverkets beräkningar 2015

Konsumentverket gör varje år en beräkning av vad som är rimliga kostnader för hushåll av olika storlek. Siffrorna kan vara en utgångspunkt när du vill gå igenom din ekonomi. Du kan också jämföra våra beräkningar med dina egna.

Detta innehåller kostnadsposterna

Mat: All mat lagas hemma. Matkostnad för alla måltider i Konsumentverkets matsedel. Det är en fyraveckors näringsberäknad matsedel som täcker dagsbehovet av energi och näring för respektive åldersgrupp. Matsedeln består av frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål.

All mat lagas hemma utom lunch vardagar. Matkostnad utom lunch fem dagar per vecka. (Barnen äter i skolan och vuxna äter på restaurang). Övriga matkostnader som du har för exempelvis festmåltider och extra fika (hemma eller på uteställe) ingår inte i beräkningen. Du måste själv lägga till den kostnad du har för detta.

	Barn				Flickor		Pojkar	
	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år	10–13 år	14–17 år	10–13 år	
All mat lagas hemma	760	770	930	1 520	1 680	1 880	1 920	
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	580	590	720	1 160	1 290	1 440	1 470	
	0 år	1–2 år	3 år	4–6 år	7–10 år	11–14 år	15–17 år	11–14 år
Personlig hygien inkl. tandvård	500	430	150	110	140	280	400	210
Kläder och skor	370	440	440	520	560	580	590	570
Fritid och lek	80	180	180	400	620	710	720	710
Mobiltelefon						200	240	200
Barn-/ungdomsförsäkring	130	130	130	130	130	130	130	130
Summa kostnader, exklusive livsmedel	1 080	1 180	900	1 160	1 450	1 900	2 080	1 820

*För 18- och 19-åringar minskas summan med cirka 65 kr/månad p.g.a. fri tandvård.

Konsumentverkets beräkningar

Beräkningarna baseras på ett basbehov av varor och tjänster och visar exempel på kostnader för detta. I beräkningarna förutsätts att du inte har några funktionsnedsättningar eller sjukdomar som innebär extra utgifter för till exempel hjälpmedel eller mediciner. Det förutsätts också att du bor i lägenhet och inte har några utgifter för trädgård eller reparationer.

Observera att inte alla hushållskostnader ingår i beräkningarna. Kostnader som inte ingår är till exempel för resor, hälso- och sjukvård, glasögon, presenter, semester, kalas, alkohol, tobak och spel.

För in dina egna kostnader i tabellen eller använd Konsumentverkets siffror om du är osäker på hur mycket du gör av med. För sedan över dina kostnader till budgeten på sidan 23.

Beloppen i tabellerna har avrundats till jämna tiotal kronor.

Läs mer

Vill du läsa mer om Konsumentverkets beräkningar kan du läsa Rapport 2013:1 och 2013:4 som finns att ladda ner från www.konsumentverket.se

Gemensamma kostnader per månad

Förbrukningsvaror

Hemutrustning

Medier

Hemförsäkring

storstad

mellanstor stad

mindre tätort

Summa gemensamma kostnader

storstad

mellanstor stad

mindre tätort

Personlig hygien inkl. tandvård: Gäller sådant som tvål, tandkräm, blöjor, hårklippning med mera och samt kostnad för ett årligt tandläkarbesök (undersökning) för vuxna.

Kläder, skor: Ett basbehov av vanliga kläder och skor som används till vardags, på fritiden och för något festligare tillfälle. Här ingår även tillbehör som väska, klocka och paraply.

Fritid, lek: Vanliga fritidsaktiviteter, leksaker, böcker, skidor, cykel, föreningsavgift m.m.

Mobiltelefon: Kostnaden för telefon med kontantkort.

Barn- och ungdomsförsäkring: Kostnad för sjuk- och olycksfallsförsäkring för barn och ungdomar. Försäkringen omfattar även sjukdom och olycksfall under fritid.

Förbrukningsvaror: Dagligvaror som främst används för vård och skötsel av hemmet som tvätt- och rengöringsmedel, toalett- och hushållspapper m.m.

Hemutrustning: Möbler, husgeråd, tv, dator m.m. Frys, diskmaskin och tvättmaskin ingår inte.

Medier: Kostnad för bredband, fast telefoni, tv-licens och dagstidning m.m.

Hemförsäkring: Kostar olika beroende på hemmets försäkringsbelopp och bostadsort. Storstad: över 200 000 invånare. Mellanstor stad: 50 000–200 000 invånare. Mindre tätort: under 50 000 invånare.



14–17 år	Kvinnor				Män				Mitt hushåll per månad	
	18–30 år	31–60 år	61–74 år	75 år >	18–30 år	31–60 år	61–74 år	75 år >	Konsumentverkets beräkningar	Mina kostnader
2 420	1 840	1 810	1 660	1 610	2 420	2 310	2 080	1 880		
1 860	1 410	1 380	1 270	1 230	1 860	1 770	1 590	1 440		
15–17 år	18–30 år	31–49 år	50–60 år	61 år >	18–30 år	31–49 år	50–60 år	61 år >		
250	520*	520	500	500	390*	390	390	390		
580	600	600	600	600	580	580	580	580		
720	640	640	640	640	640	640	640	640		
240	250	240	230	210	250	240	230	210		
130										
1 920	2 010	2 000	1 970	1 950	1 860	1 850	1 840	1 820		
1 person	2 personer	3 personer	4 personer	5 personer	6 personer	7 personer				
100	130	220	260	320	370	410				
370	450	540	620	730	820	880				
940	970	990	1 010	1 030	1 050	1 070				
120	130	150	160	160	180	180				
90	100	110	110	120	120	120				
80	90	90	110	110	110	120				
1 530	1 680	1 900	2 050	2 240	2 420	2 540				
1 500	1 650	1 860	2 000	2 200	2 360	2 480				
1 490	1 640	1 840	2 000	2 190	2 350	2 480				

För över uppgifterna till tabellen på sidan 23.

Om pengarna inte räcker

Läs mer
www.kronofogden.se
www.konsumentverket.se
www.datainspektionen.se

Räkningarna måste betalas. Lånen också. Maten är dyr och vinterskorna läcker. Månaden har nyss börjat men pengarna är slut. Igen. Känns det bekant?

Alla har problem ibland

Vissa månader kommer det fler räkningar och större utgifter än andra. Har du lyckats spara ihop en buffert klarar du det ändå. Eller så har du kanske en anhörig som kan hjälpa dig tillfälligt. Om du tycker att din ekonomi funkar i övrigt räcker det kanske med att du ökar ditt buffertsparande något.

Svårt att betala varje månad?

Om du har ständigt återkommande problem att betala dina räkningar måste du förändra din situation ordentligt. Annars kan du få betalningsanmärkningar eller blir vräkt från din bostad. Förhoppningsvis kan du lösa dina problem efter en kortare tid och sedan komma på fötter igen.

- Flytta till en billigare bostad eller hyr ut ett rum.
- Säg upp abonnemang.
- Sälj bilen och saker du har hemma.

Du kan få hjälp

- Prata med den du har fått räkningen av och be att få betala av räkningen lite åt gången under några månader.
- Prata med budget- och skuldrådgivaren i din kommun, de ger dig råd gratis.

Tips

Har du skulder?

Har du skulder på tusentals kronor på dyra kreditkort? Försök få ett banklån med lägre ränta och betala av alla krediterna. Gör dig sedan av med korten så att du inte lockas att dra på dig nya skulder.

Betalningsanmärkning

Om du inte betalar en räkning kan du få en betalningsanmärkning i kreditupplysningsföretagens register. Det kan innebära problem för dig. Exempelvis kan du bli nekad att ta banklån eller köpa ett abonnemang för mobil och internet. Du kan även få svårt att få hyra en lägenhet.

Vägen till en betalningsanmärkning

- Du får en räkning.
- Om du inte betalar får du en påminnelse.
- Om du inte betalar får du ett kravbrev från företaget eller från ett inkassoföretag.
- Om du inte betalar får du ett betalningsföreläggande av Kronofogden.
- Om du inte betalar fastslår Kronofogden din skuld
- Du har en betalningsanmärkning.

Om skulden är felaktig är det viktigt att du protesterar skriftligt så snabbt som möjligt. Spara din protest så att du kan visa detta för Kronofogden om du skulle få ett betalningsföreläggande.

Tappar du kontrollen kan det bli dyrt

En obetald räkning växer snabbt om du inte betalar den.

Telefonräkning	600
Skriftlig betalningspåminnelse	60
Inkassokrav	180
Ansökan till Kronofogden om betalningsföreläggande	300
Inkassobolagets ombudsarvode	380
Indrivningsavgift	600
Summa:	2 120

Budgeteten

I tabellen nedan fyller du i din inkomst och dina kostnader i kolumnen *Min nuvarande budget*.

För att nå dina drömmar måste du nog spara mer. Gör en ny budget över hur du skulle vilja spendera dina pengar så att det blir över att spara.

Gå igenom alla kostnadsposter igen och skriv vad du vill minska dem till i kolumnen *Min nya budget*. Det du drar in på kan du istället lägga på sparande. Nu gäller det att försöka leva enligt din nya budget! Om du klarar det kommer ditt sparande att öka varje månad och du tar dig ett steg i taget närmare din dröm.

Tips

Vill du få fler råd om din ekonomi?

Vänd dig till en konsumentvägledare eller budget- och skuldrådgivare i din kommun.
Kontaktuppgifter hittar du på: www.konsumentverket.se

Inkomster och kostnader per månad

	Min nuvarande budget	Min nya budget
Sammanlagda inkomster (från sid. 2)		
Kostnader		
Mat (från sid. 20)		
Personlig hygien inkl. tandvård (från sid. 20)		
Kläder och skor (från sid. 20)		
Fritid och lek (från sid. 20)		
Mobiltelefon (från sid. 20)		
Barn- och ungdomsförsäkring (från sid. 20)		
Förbrukningsvaror (från sid. 20)		
Hemutrustning (från sid. 20)		
Medier (från sid. 20)		
Hemförsäkring (från sid. 20)		
Bil (från sid. 8)		
Övriga försäkringar		
Bostad		
Hushållsel		
Lån (amorteringar och räntor)		
Kollektivresor		
Arbetslöshetskassa och fackavgift		
Läkare/medicin		
Övrigt (exempelvis godis, spel, presenter, alkohol, tobak, husdjur, semester)		
Sparande		
Sammanlagda kostnader		
RESULTAT (inkomster minus kostnader)		

Testa gärna Konsumentverkets budgetkalkyl på www.konsumentverket.se

Ny upplysningstjänst

Från 31 mars 2015 finns Hallå konsument, en rikstäckande upplysningstjänst för alla konsumenter. Där kan du få svar på frågor om köp av varor, tjänster, avtal, reklamationer eller hjälp att hitta rätt konsumentvägledare, budget- och skuldrådgivare, konsumentbyrå eller myndighet som kan hjälpa dig vidare. Du kan prata med våra vägledare via telefon, e-post eller chatt och läsa mer på www.hallakonsument.se

0771-525 525
hallakonsument.se

Tio ekonomitips

1. Gör en budget med Konsumentverkets budgetkalkyl

I budgetkalkylen kan du även jämföra dina kostnader med Konsumentverkets beräkningar.

2. För kassabok

Skriv upp alla dina utgifter under en månad och du får en bild av vad du lägger pengarna på.

3. Planera dina matinköp

Gör en veckomatsedel med inköpslista och håll dig till den när du handlar.

4. Gör matlåda

Genom att laga mat hemma och göra matlådor kan du spara flera hundra kronor i månaden.

5. Se över avtalen för tv, internet, telefon och el m.m.

Behöver du alla tv-kanaler? Går det att ringa billigare? Finns det en billigare elleverantör?

6. Cykla istället för att ta bilen

Att köra bil är dyrt. Cykla eller åk kollektivt istället.

7. Spara energi

Gå in på www.energimyndigheten.se och gör en energikalkyl för att se hur mycket du kan spara.

8. Se över dina försäkringar

Är du kanske dubbelförsäkrad, eller betalar du för försäkringar du egentligen inte behöver?

9. Se över dina lån

Hör med banken och förhandla dig till en bättre ränta. Kanske dags att byta bank?

10. Inför köpstopp

Testa att bara handla det absolut nödvändigaste under en månad. Hur mycket gör du av med då?

Vill du ha fler broschyrer?

Fler broschyrer finns hos kommunens konsumentvägledare och budget- och skuldrådgivare. De kan också beställas från Konsumentverkets webbplats: www.publikationer.konsumentverket.se

Projektledning & text Joel Samuelsson Foto Øyvind Lund Form Universitetstryckeriet, Karlstad Tryck Elanders

