

BUDGET, BETALA & FÖRSÄKRA



GILLA DIN
EKONOMI





Att ha balans i ekonomin handlar om att ha koll på inkomster och utgifter. Genom livet kan dina ekonomiska förutsättningar variera. Under perioder kanske du studerar, arbetar deltid eller heltid, eller av olika orsaker är förhindrad att arbeta. Oavsett vilket är det viktigt att du planerar din ekonomi och anpassar utgifterna efter inkomsterna.

Se över försäkringar och lånevillkor emellanåt. Läs villkoren innan du ingår avtal. Klaga om du inte är nöjd med vad du får. Med aktiva och medvetna val får du bättre kontroll på din ekonomi.

Kortsiktiga lösningar och erbjudanden som låter för bra för att vara sanna kan bli dyra lösningar med långsiktiga konsekvenser.

När du handlar eller ingår olika avtal är det bra att jämföra olika erbjudanden. Att göra en budget är också ett lätt sätt att snabbt få en överblick över dina ekonomiska ramar. Märker du att du är på väg att hamna i en tuff ekonomisk situation gäller det att ta tag i situationen. Sök stöd från personer i din omgivning, ta kontakt med budget- och skuldrådgivaren i din kommun eller kontakta Kronofogden för råd och stöd.

Det finns hjälp att få, och kom ihåg – balansen mellan inkomster och utgifter är nyckeln till en hållbar privatekonomi.



Niklas Eklöf – Konsumentverket
Gabriella Hallberg – Konsumenternas Försäkringsbyrå
Kim Jonsson – Kronofogden



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BUDGET

Planera din ekonomi	6
Händelser och beslut som påverkar din ekonomi	6
Vad kostar det att leva?	9
Sparande för mer eller mindre oförutsedda utgifter	10
Dina rättigheter som konsument	12
Tips för att få pengarna att räcka längre	16

BETALA

Att hamna i skuld	18
Hur du kan undvika skuldfällan.	22
Vanliga skulder hos Kronofogden	25
Skuldsanering.	26
Ekonomisk stress.	27
Bluffakturor och fakturabedrägerier	29

FÖRSÄKRA

Olika typer av försäkringar	30
Vilka försäkringar behöver du?	33

ORDLISTA	34
--------------------	----

LÄNK TIPS	40
---------------------	----

MIN MÅNADSBUDGET	42
----------------------------	----

PLANERA DIN EKONOMI

Att ha koll på ekonomin minskar risken att hamna i svåra och tuffa ekonomiska lägen. Gör du en budget får du en överblick och du kan lättare planera ditt liv. En viktig utgångspunkt är att ha större inkomster än utgifter.

En budget hjälper dig att kontrollera att dina utgifter inte är större än dina inkomster. Budgeten kan också hjälpa dig att minska på utgifter som inte är nödvändiga. Då kanske du kan spara pengar eller köpa något du vill ha.

HÄNDELSE OCH BESLUT SOM PÅVERKAR DIN EKONOMI

Vissa händelser och beslut kan påverka och förändra livet helt och hållet. Det kan vara planerade eller oplanerade händelser som får en stor påverkan på dig själv och din ekonomi. Av den anledningen är det alltid bra att vara beredd på dessa händelser om och när de inträffar och medveten om konsekvenserna av de beslut du tar. Ju mer förberedd du är desto lättare blir det att klara av de olika situationerna.

HYRA BOSTAD

Det finns fördelar med att hyra en bostad jämfört med om du köper en. När du hyr bostaden betalar du en hyra varje månad till en hyresvärd, denna ansvarar för exempelvis reparationer, gräsklippning och snöskottning. Ibland ingår också kostnader för el och vatten i hyran. Se till att ha ett skriftligt hyresavtal där alla villkor framgår, och få bostaden besiktigad innan tillträde för att eventuella skador och fel repareras.

KÖPA BOSTAD

En annan variant för boende är att köpa en bostad. Att köpa din bostad är ett stort ekonomiskt beslut. Äger du bostaden går det också att sälja den och göra en vinst, eller en förlust. Oavsett om du köper hus eller bostadsrätt kommer du sannolikt att behöva låna pengar av en bank för att kunna genomföra köpet. Det finns regler som säger att du bara får låna en summa som motsvarar 85 procent av bostadens värde. Förutom räntekostnaderna för lånet tillkommer amorteringar, det vill säga avbetalningar på själva lånet.

En skillnad jämfört med att bo i en hyresrätt är att du ansvarar för allt i bostaden. Skulle kylskåpet eller frysen gå sönder repareras den inte av någon förening eller värd, utan du står själv för kostnaden.

Äger du en bostadsrätt så äger du en andel i en bostadsrättsförening och inte själva lägenheten. Föreningen äger i sin tur fastigheten. En avgift betalas till föreningen som sköter drift och underhåll av fastighetens gemensamma delar. Du ansvarar alltså för det mesta innanför lägenhetens väggar men inte för ytan utanför.

Köper du ett hus äger du också det till skillnad från en bostadsrätt. Du betalar ingen avgift till någon förening så som man gör i en bostadsrätt, men du betalar en kommunal fastighetsavgift varje år. Vid köp av ett hus tillkommer dessutom kostnader för lagfart, pantbrev och upplägg av nya lån.

BARN

Att få barn innebär en stor förändring, inte minst inom området privatekonomi. Kostnaderna ökar och varierar i storlek under barnets uppväxt. I samband med att barnet föds blir det ofta stora engångskostnader för utrustning som exempelvis barnvagn och barnsäng. Konsumentverket har beräknat att det kostar cirka 20 000 kronor för en basutrustning för barnets första år, om allt köps nytt.

Sen tillkommer löpande kostnader för bland annat mat, kläder och blöjor för cirka 22 000 kronor det första året. Inkomsterna minskar för den som tar ut föräldrapenning för att kunna vara hemma med barnet. Föräldrapenningen motsvarar ungefär 80 procent av den tidigare lönen. Därtill tillkommer barnbidraget på 1 250 kronor varje månad.

ARBETSLÖSHET

När du har ett arbete har du även en inkomst varje månad som kan täcka dina utgifter. Blir du av någon anledning arbetslös minskar inkomsterna och det kan bli mer osäkert om inkomsterna kan täcka utgifterna. Är du berättigad till ekonomisk ersättning från A-kassan är den lägre än den tidigare lönen, och det kan ta tid innan pengarna kommer in på ditt konto på grund av handläggningstiden.

SEPARATION

Ibland fungerar inte en relation som det är tänkt utan resulterar i separation. I en separation är det inte bara en relation som går isär, det gäller även den tidigare familjens ekonomi. Paret som tidigare kanske delat på vissa kostnader, behöver nu bygga upp sina egna ekonomier, och kostnaderna blir ofta betydligt högre.

BIL

Att köpa och äga bil är förknippat med stora utgifter men också den frihet som det innebär att kunna köra vart man vill när man vill. Vid sidan av själva inköpspriset tillkommer drivmedel, trafikskatt, försäkring, service/reparationer och värdeminskning.



På hallakonsument.se/budgetkalkyl kan du räkna ut din totala hushållsbudget och se vad olika förändringar skulle göra med din ekonomi.

VAD KOSTAR DET ATT LEVA?

Att göra en budget innebär att du skriver upp alla dina inkomster och utgifter och jämför de båda posterna. På så sätt får du en överblick och kan lättare göra förändringar i din ekonomi. Konsumentverkets budget i tabellen utgår från de varor och tjänster som vanligtvis behövs för att leva ett vardagsliv med rimlig standard, oberoende av hushållets inkomster.

EXEMPEL PÅ KOSTNADER VARJE MÅNAD FÖR EN VUXEN, BELOPP I KRONOR

Utgifter	Vuxen
Mat lagas hemma utom lunch vardagar (inklusive matlåda 2 860 kronor)	2 175
Lunch ute (20 gånger/månad)	1 960
Förbrukningsvaror	130
Saker till hemmet	590
Medier (tv, musik, bredband, tidning etc.)	1 180
Bostad (hyra, avgift, lån etc.)	5 760
Hemförsäkring	100
Personlig hygien	500
Kläder och skor	510
Fritid	650
Mobiltelefon	300
Fack och a-kassa	490
Resor med kollektivtrafik	570
Övrigt	-
Summa utgifter	14 915

EXEMPEL PÅ GENOMSNITTLIGA KOSTNADER FÖR BARN I OLIKA ÅLDRAR

Basutrustning barnets första år	24 000 kr
0 år Löpande kostnader	2 333 kr/månad
1–2 år*	2 555 kr/månad
4 år*	2 630 kr/månad
7 år*	3 340 kr/månad
15 år*	4 030 kr/månad

* All mat hemma, utom lunch vardagar.

SPARANDE FÖR MER ELLER MINDRE OFÖRUTSEDDA UTGIFTER

En buffert är pengar som kan användas till oförutsedda utgifter. När du sparar till en buffert är det därför viktigt att pengarna i princip är omedelbart tillgängliga. Bufferten kan även ge ekonomiskt andrum så du hinner göra de förändringar som krävs för att hantera de oförutsedda utgifterna.

HUR MYCKET BÖR DU HA I BUFFERT?

Hur mycket pengar som behövs beror på din situation. En person som bor i en stor gammal villa kan behöva en större buffert än en person som bor i en liten hyresrätt, eftersom de oförutsedda utgifterna kan bli högre för villaägaren. Generellt brukar ett par månadslöner nämnas som rimligt ifall det händer något oförutsett. Alla har inte möjlighet att lägga undan pengar, men det är bra att börja spara även om utrymmet är litet. Med en buffert minskar du risken att hamna i en situation där du måste låna pengar för att få ihop ekonomin.

VAR BÖR DU HA DITT BUFFERTSPARANDE?

Sparande på ett lönekonto ger ingen eller låg ränta. Därför kan det vara bättre att öppna ett sparkonto för ditt buffertsparande. Där kan du ofta få lite mer ränta. Det finns sparkonton med fria uttag och sparkonton med bindningstid. För ditt buffertsparande passar ett sparkonto med fria uttag bäst eftersom pengarna ska vara tillgängliga direkt. Kontrollera att kontot har insättningsgaranti. Den statliga insättningsgarantin innebär att du är garanterad att få tillbaka dina pengar, upp till 950 000 kronor, om den bank eller institut där du har dina pengar går i konkurs. Du hittar information om insättningsgarantin på Riksgäldens webbplats riksgalden.se.



DINA RÄTTIGHETER SOM KONSUMENT

Som konsument har du rättigheter enligt konsumentköplagen. Butiken kan också ge dig ytterligare rättigheter, om de vill. Du har alltid rätt att reklamera en felaktig vara.

ÅNGERRÄTT

När du handlar i en butik har du ingen laglig rätt att ångra köpet. Butiken kan erbjuda det, men det är frivilligt. Fråga i butiken vad som gäller innan du handlar. Har du redan handlat hittar du information på kvittot.

Om du köper något på nätet, via telefonförsäljning eller om du ingår ett avtal utanför säljarens affärslokal, har du alltid två veckors ångerrätt. De 14 dagar som du har rätt att ångra dig, börjar räknas dagen efter att du har tagit emot varan. Om du köper en tjänst räknad ångerfristen från den dagen efter att du ingick avtalet. Vid telefonförsäljning har ett avtal ingåtts först efter att du har bekräftat det skriftligt. Ångerrätten gäller inte för alla sorters köp. Den gäller exempelvis inte när du köper en resa eller en specialtillverkad produkt.

ÖPPET KÖP OCH BYTESRÄTT ÄR FRIVILLIGT FÖR BUTIKEN

Det finns ingen lag som ger dig rätt till öppet köp. Öppet köp är frivilligt och det är upp till varje butik att bestämma vilka regler som gäller hos dem. En del butiker erbjuder upp till 365 dagars öppet köp, medan andra inte ger dig rätt till öppet köp alls. Butiker kan också ha bestämmelser som säger att du exempelvis inte får lämna tillbaka varan om du har öppnat förpackningen.

Bytesrätt, där du i stället för att få pengarna tillbaka får byta varan mot något annat i butiken, är också frivilligt från butikernas sida.

Det finns ingen lag som ger dig bytesrätt utan butikerna kan sätta sina egna regler.

DIN RÄTT ATT REKLAMERA

Om det är fel på en vara eller tjänst du köpt kan du reklamera den oavsett om du har öppet köp eller inte. Att reklamera innebär att du kontaktar företaget och klagar på felet. I Sverige har du alltid tre års reklamationsrätt. Inom EU kan du reklamera en vara i två år. När du köper en vara har du ett extra starkt skydd de första sex månaderna. Fel som visar sig inom denna tid ses enligt lagen som ursprungliga fel, alltså fel som säljaren ansvarar för. Säljaren måste inom dessa sex månader bevisa att felet inte fanns på varan när de sålde den för att kunna säga nej till din reklamation.

När det gått mer än sex månader går bevisansvaret över till dig som konsument. Det betyder att du ska kunna bevisa att det är ett ursprungligt fel på varan för att kunna kräva något av företaget. Det finns ingen sexmånadersregel vid köp av tjänst. Din rätt att reklamera gäller oavsett om du fått garanti eller inte.

GARANTI KAN UTÖKA DINA RÄTTIGHETER

Garanti är frivilligt. Utöver det skydd som finns i lagen kan företaget ge dig en garanti. Företaget bestämmer vad garantin omfattar, men om ett fel omfattas av garantin ska det åtgärdas utan kostnad för dig. Det betyder att det är först efter att garantin har löpt ut som du själv måste bevisa att felet är ursprungligt. En garanti kan alltså ge dig bättre rättigheter än de du har enligt lag. Villkoren i garantin kan aldrig ge dig sämre rättigheter än vad konsumentlagstiftningen gör.



Du har rätt att få kvitto när du köper en vara eller tjänst. Spara kvittot som är bevis för vad du köpt och hur mycket du betalat. Vill du reklamera, utnyttja öppet köp, bytesrätt eller garanti måste du kunna bevisa att det var du som köpte produkten.

KOMMUNAL KONSUMENTVÄGLEDNING

Många kommuner erbjuder konsumentvägledning, som kan hjälpa dig att hitta information om varor och tjänster. De kan också visa dig hur du tyder och skriver avtal inför köp av varor och tjänster. Om du redan köpt en vara eller tjänst som du är missnöjd med kan konsumentvägledningen ge dig information om dina rättigheter och hur du klagar på rätt sätt med stöd av de lagar som finns på konsumentområdet, till exempel konsumentköplagen och konsumenttjänstlagen.

Konsumentvägledaren kan även hjälpa dig att tyda snåriga avtal, samt fungera som en medlare mellan dig och den näringsidkare som du inte kommer överens med. Konsumentvägledaren företräder inte dig i en eventuell rättstvist utan är en neutral medlare mellan dig och din motpart.

VAD ÄR ALLMÄNNA REKLAMATIONSNÄMNDEN, ARN?

- ARN är en statlig myndighet som har till uppgift att pröva tvister mellan en konsument och ett företag. Nämnden prövar alltså inte fall konsumenter eller företag emellan. ARN ska vara ett snabbare och billigare alternativ till domstol.
- ARNs beslut är endast rekommendationer och inget som är tvingande för ett företag att följa. Dock följer de flesta företag ARNs beslut.
- För att du ska få en uppfattning om hur domstolar och ARN tidigare bedömt ärenden finns det en rättsfallssamling på webbplatsen konsumenternas.se. Där kan du hitta korta referat av rättsfall från domstolar och av beslut från ARN.



Hallå konsument är en oberoende upplysningstjänst för alla konsumenter i Sverige. Dit kan du vända dig med frågor om köp av varor, tjänster, avtal och reklamationer på webbplatsen hallakonsument.se. Hallå konsument drivs i Konsumentverkets regi.



TIPS FÖR ATT FÅ PENGARNA ATT RÄCKA LÄNGRE

FÅ KOLL PÅ DIN EKONOMI

Ett bra sätt att få överblick över sin ekonomi är att göra en budget. Upplever du att du håller på att förlora kontrollen över din privat-ekonomi, kontakta din kommuns budget- och skuldrådgivare för ett rådgivande samtal.

PLANERA DINA MATINKÖP

Mat är en stor utgiftspost i ett hushåll. Genom att göra en veckomatsedel med inköpslista undviker du dyra impulsköp. Använd dig av jämförelsepriser för att ta reda på vilken vara och vilken affär som är billigast. Genom att laga mat hemma, ta vara på matrester och göra matlådor kan du spara flera hundra kronor i månaden.

SE ÖVER TRANSPORTKOSTNADERNA

Att äga och köra bil är kostsamt. På webbplatsen bilsvar.se kan du se vad din bil kostar i inköp och löpande kostnader. Väljer du istället att cykla eller åka kollektivt finns stora besparingar att göra.



SE ÖVER AVTALEN FÖR TV, INTERNET, TELEFON OCH EL

Det kan finnas en hel del pengar att spara genom att jämföra olika avtal. Telefon, el, tv och internet är några exempel.

TA INGA ONÖDIGA LÅN ELLER KREDITER

Tänk efter en extra gång innan du skriver under avtal om lån eller krediter med kort återbetalningstid. Ofta kommer dessa lån med höga avgifter och klarar du inte att betala tillbaka enligt den avtalade betalningsplanen växer skulden snabbt.

Har du många dyra lån, kolla med banken om du kan samla alla lån till ett enda och samtidigt förhandla dig till en lägre ränta. Du kanske kan byta bank? Läs mer om hur det går till på webbplatsen konsumenternas.se.

ATT HAMNA I SKULD

Cirka 400 000 personer har skulder hos Kronofogden. Men många fler har problem med att få sin ekonomi att gå ihop och riskerar att inte kunna betala sina skulder.

Orsakerna till att människor tappar kontrollen över sin ekonomi kan vara flera. Ofta beror det på att livet förändras oväntat eller drastiskt, exempelvis en skilsmässa, arbetslöshet, sjukdom eller en annan livskris.

Vad händer om du inte kan betala? Det första du bör göra är att kontakta den du är skyldig pengar och se om det går att komma överens om en avbetalningsplan. Om ni inte hittar en gemensam lösning kan den som vill ha betalt vända sig till Kronofogden. Kronofogden är en myndighet som agerar mellanhand mellan den som ska ha betalt och den som ska betala. Skulder till staten, exempelvis obetalda skatter och studielån, skickas direkt till Kronofogden för indrivning. Indrivning innebär att Kronofogden ska se till att skulden blir betald. Det gör de genom att utreda om något du äger kan säljas eller om en del av din lön kan gå till att betala skulden.

Om det är ett företag som du är skyldig pengar kan företaget skicka en påminnelse på räkningen eller anlita ett inkassobolag. Ofta tillkommer det ränta och olika avgifter på den obetalade fakturan, vilket gör att skulden ökar. Företag är inte skyldiga att skicka påminnelser. För att Kronofogden ska kunna driva in skulden måste det finnas ett beslut om att du är skyldig att betala. Kronofogden skickar då ett betalningsföreläggande till dig. Du ska skriva på och skicka tillbaka ett delgivningskvitto för att meddela Kronofogden att du har tagit emot brevet. Du ska också informera Kronofogden om att skulden är felaktig, om så skulle vara fallet. Om du inte gör det kan Kronofogden besluta att du är betalningsskyldig och därefter se till att skulden blir betalad.

Liten skuld kan bli stor

En räkning kostar mer ju längre tid det tar för dig att betala. När du köper något ingår du ett avtal. I avtalet står det oftast att det tillkommer dröjsmålsränta om du inte betalar i tid. Räntan blir då en ytterligare kostnad, för den sena betalningen. Vanligtvis tillkommer det fler kostnader som läggs på skulden:

Exempel på kostnader	Kronor
Påminnelseavgift	60
Inkassoavgift	180
Kostnad för ansökan om betalningsföreläggande	680
Kostnad för grundavgift för indrivning hos Kronofogden	600
Totalt belopp	1 520

(Kostnaderna avser 2020)

Om du får problem med ekonomin

- Agera så fort som möjligt. Kontakta den som du ska betala till och diskutera möjligheter till avbetalning eller att betala vid ett senare tillfälle.
- Hyran är en av de viktigaste räkningarna. Betalar du inte den riskerar du att bli vräkt.
- En liten skuld blir snabbt stor. Var aktiv om du har svårt att få pengarna att räcka till.
- Bygg upp en buffert genom att spara regelbundet.
- Handla inte för pengar du inte har. Om du handlar på avbetalning bör du vara säker på att du kommer att ha pengar att betala med under hela perioden som avbetalningen gäller.

BUDGETRÅDGIVNING – PLANERA DIN EKONOMI

Har du svårt att få pengarna att räcka? Om din ekonomi inte går ihop kan du ta hjälp av kommunens budget- och skuldrådgivare för att planera din ekonomi och hantera dina skulder. Budget- och skuldrådgivaren har tystnadsplikt. Rådgivningen är kostnadsfri och anpassas efter din ekonomiska situation.

Om du har svårt att hantera dina skulder kan budget- och skuldrådgivaren tillsammans med dig se över vilka möjligheter som finns för att lösa situationen. Målet med skuldrådgivningen är att reda ut vilka skulder du har och hitta en väg ut ur skuldsättningen. Du kan till exempel få hjälp med att räkna ut hur mycket som är rimligt att betala av på skulderna varje månad och hjälp med att kontakta dem du är skyldig pengar för att diskutera en lösning.

UTMÄTNING

Om du inte betalar din skuld kan den som ska ha betalt be Kronofogden om hjälp. Kronofogdens uppdrag blir då att ta reda på om du har tillgångar som Kronofogden kan utmäta och sälja för att den som du är skyldig pengar ska få betalt. Under utredningen vill Kronofogden gärna ha en dialog med dig för att försöka hitta så bra lösningar som möjligt på situationen.

En utmätning följer en viss ordning och Kronofogden försöker alltid i första hand att utmäta det som är till minst skada för dig. Exempel på vad Kronofogden kan utmäta är pengar, lön, fondandelar, aktier, bilar eller konst. Kronofogden försöker i det längsta att undvika att utmäta bostäder, men i vissa fall krävs det för att skulden ska kunna betalas.



För att komma i kontakt med budget- och skuldrådgivningen kan du ringa din kommuns växel. Du hittar kontaktuppgifter på kommunens webbplats och på vägledningssajten Hallå konsument hallakonsument.se.

Egendom som du alltid får behålla vid utmätning

Kronofogden utmäter till exempel inte sådant du eller din familj behöver för att klara ert uppehålle. Sådana tillgångar kallas beneficieegendom. Vad som är beneficieegendom avgörs från fall till fall. En och samma typ av egendom kan alltså räknas som beneficieegendom i ett fall, men inte i ett annat. Beneficieegendom kan exempelvis vara kläder, glasögon, möbler och specialutrustning som behövs på grund av funktionsnedsättning.

Betalningsanmärkning

Kreditupplysningsföretag registrerar betalningsanmärkningar utifrån olika uppgifter som de inhämtar från bland annat banker och Kronofogden. En betalningsanmärkning kan innebära problem med att bland annat ingå avtal, köpa saker på kredit eller skaffa ny bostad. Kronofogden beslutar inte om betalningsanmärkningar och har inte heller något register över anmärkningarna. Om du vill veta om du har en betalningsanmärkning kan du kontakta något av kreditupplysningsföretagen. Kontaktuppgifter till kreditupplysningsföretagen hittar du på Datainspektionens webbplats [datainspektionen.se](https://www.datainspektionen.se).

HUR DU KAN UNDVIKA SKULDFÄLLAN

Kronofogden har identifierat sex faktorer som kan påverka din vardagsekonomiska situation, de kallas motkrafter. När arbetslöshet, sjukdom, skilsmässa, dödsfall eller någon annan livshändelse inträffar kan styrkan inom en eller flera av dessa sex motkrafter hjälpa dig att fortsätta hålla vardagsekonomin i balans.

Motkrafterna är:

- Din inställning till pengar
- Din kunskap
- Ditt sociala nätverk
- Din buffert
- Ditt arbete och inkomst
- Din hälsa

DIN INSTÄLLNING TILL PENGAR

Att konsumera för mer pengar än du har är ohållbart. Men det är aldrig för sent att ändra vanor eller förhållningssätt för att komma i balans med dina inkomster och utgifter. När du har kontroll är det lättare att anpassa din ekonomi om något oförutsett händer.

DIN KUNSKAP

Dagens samhälle kräver stor ekonomi- och konsumentkunskap. Att välja försäkringar, elleverantör eller telefonabonnemang är exempel på viktiga val som du måste göra för att leva och bo i samhället. Med kunskap gör du medvetna val och kloka prioriteringar.

DITT SOCIALA NÄTVERK

Familj, vänner, förening eller arbetskamrater är ett skyddsnät för dig på flera sätt. De personer som du har i din närhet kan hindra känslan av ensamhet och utanförskap och även ge dig kunskap och råd. Dra dig inte undan om du får ekonomiska bekymmer även om det känns jobbigt att prata om det. Samtal med andra kan ge en positiv vändning.

DIN BUFFERT

Du kan bygga en buffert genom att regelbundet spara. Hur stor bufferten kan eller ska vara varierar beroende på bland annat inkomst, bostads- och familjesituation. Din buffert kan vara ett stöd när något oförutsett händer.

DITT ARBETE OCH INKOMST

En regelbunden inkomst är en förutsättning för en trygg ekonomi. En stabil ekonomi handlar däremot inte bara om storleken på din inkomst – du kan även påverka storleken på utgifterna.

DIN HÄLSA

Det är vanligt att problem med ekonomin påverkar hälsan. På samma sätt kan hälsan påverka ekonomin. Ibland är det svårt att veta vad som är den utlösande faktorn. Sjukvården ska behandla din fysiska och psykiska ohälsa, men om orsaken egentligen är den ekonomiska situationen kan det leda till att du ändå inte blir frisk. Därför är det viktigt att prata om både hälsa och ekonomi.

Kronofogden svarar på frågor

Du kan vända dig till Kronofogden med dina frågor om skulder. Myndigheten kan inte ta bort några skulder men kan stötta dig med en ekonomi i obalans och hjälper dig gärna att ta tag i din situation. Kontaktuppgifter till Kronofogden hittar du på myndighetens webbplats [kronofogden.se](https://www.kronofogden.se).



VANLIGA SKULDER HOS KRONOFOGDEN

De ärenden som lämnas in till Kronofogden kan komma från bland annat staten, kommuner, privata företag och privatpersoner. Det kan till exempel vara en småföretagare som inte fått betalt eller en förälder som har rätt till underhållstöd. Ärendena handläggs som allmänna eller enskilda mål. Allmänna mål är skulder till staten, till exempel skatt och underhållsstöd. Enskilda mål är skulder till privatpersoner eller företag, till exempel banklån och hyresskulder.

Det är svårt att ge ett enkelt svar på vilka de vanligaste skulderna är. Idag ser Kronofogden en stark ökning av skulder på grund av e-handel, något som påverkats av förändrade konsumtionsmönster under de senaste åren. Även skulder kopplade till lån och krediter har ökat, framför allt beloppsmässigt där dessa utgör en allt större andel av de obetalda skulderna idag. När det gäller skulder till staten är bland annat skatteskulder och fordonsrelaterade skulder de vanligaste. Hur det kommer se ut om fem år vet ingen men nya trender skapar ofta nya typer av betalningsproblem och som sagts tidigare; det kommer alltid vara viktigt att ha kontroll på inkomster och utgifter.

Vanliga skulder till företag:

- Konsumtionsskulder (inkl. finansiering av e-handel) och krediter
- Kommunikationsskulder (mobiltelefoni och internet)
- Trafikförsäkringsskulder

Vanliga skulder till staten:

- Skatteskulder
- Fordonsrelaterade skulder (felparkering, fordonsskatt, trängselskatt)
- Återbetalning av studielån

SKULDSANERING

Många lever med skulder som de saknar förutsättningar att någonsin kunna betala tillbaka, en situation som kan leda till ett långvarigt utanförskap.

Om du är svårt skuldsatt kan du ansöka om skuldsanering. Det innebär att du betalar en del av dina skulder enligt en betalningsplan under vanligtvis fem år. När skuldsaneringen är avslutad så 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. Om du behöver råd och hjälp före, under eller efter skuldsaneringen, kan du vända dig till en budget- och skuldrådgivare i din kommun. Där kan du också få hjälp med din ansökan.

Läs mer om skuldsanering på Kronofogdens webbplats [kronofogden.se](https://www.kronofogden.se).



EKONOMISK STRESS

Det kan hända att du någon gång i livet får problem med att betala dina räkningar. Att leva med ekonomisk stress är jobbigt och det kan påverka hälsan. Sök stöd i tid innan problemen blir större och du hamnar i en ekonomisk situation som blir svår att hantera. Du kan få stöd, hjälp och tips från kommunernas budget- och skuldrådgivare. Det kostar ingenting att träffa en budget- och skuldrådgivare och de har tystnadsplikt.

Hur mår din ekonomi? Några påståenden:

Var befinner du dig på skalan?

Jag känner mig ofta stressad över min privatekonomi och är rädd att pengarna inte ska räcka till mina utgifter.

Stämmer Stämmer inte

Jag klarar vardagen genom att handla på avbetalning, kredit eller genom att låna pengar.

Stämmer Stämmer inte

Jag har skulder som jag återkommande har svårt att betala av på.

Stämmer Stämmer inte

Jag har dålig kunskap om vilka utgifter och räkningar jag bör prioritera om pengarna inte riktigt räcker till.

Stämmer Stämmer inte

Jag har ingen att prata med när det gäller min ekonomiska situation.

Stämmer Stämmer inte



Fyll i själv
och se vart du
befinner dig
på skalan.

NÄR EKONOMIN INTE MÅR BRA

- **Betala hyra, el och mat först**

Därefter är medicin och hemförsäkring viktiga utgifter.
Om pengarna inte räcker måste du prioritera.

- **Fundera över ditt bästa råd till dig själv**

Vad kan du förändra för att din ekonomi ska bli bättre?

- **Kan du minska dina utgifter?**

Gör en ekonomisk översikt; skriv en lista över inkomster och en lista över utgifter.

- **Ta kontakt med den du är skyldig pengar**

Agera så fort du kan om du inte kan betala en räkning.

- **Ta hjälp!**

Sök hjälp och stöd från din omgivning när du märker att du får ekonomiska problem.

- **Ta inte nya lån för att betala dina skulder**

Gör upp en plan för hur du ska kunna betala tillbaka så mycket som möjligt av dina skulder.

BLUFFAKTUROR OCH FAKTURABEDRÄGERIER

Bluffaktura, eller fakturabedrägeri, är begrepp för ett krav på betalning för en vara eller tjänst som du aldrig beställt eller fått levererad. Det kan till exempel handla om att en försäljare påstår att du beställt en vara eller tjänst, men att du är av motsatt uppfattning. Du kan råka ut för bluffakturor både som privatperson och som företagare.

VAD KAN DU GÖRA OM DU FÅTT EN BLUFFAKTURA?

- **Invänd mot, det vill säga bestrid, fakturan** genom att stryka ett streck över den och skriva till exempel "Bestrider betalningsansvar – ej beställt". Skicka ditt bestridande via mejl eller rekommenderat brev så att datum och tid framgår. Returnera sedan fakturan till avsändaren och spar en kopia på det du skickat.
- **Polisanmäl bedrägeriförsöket.**
- **Gör samma sak igen om du får en påminnelse eller ett inkassobrev.** Motivera varför du bestrider och skicka med kopia på tidigare bestridande.
- **Om den som skickar bluffakturor till dig skickar betalningskravet till Kronofogden, så måste du omgående bestrida kravet till Kronofogden, annars kan Kronofogden fastställa att kravet är en skuld. Skriv till Kronofogden att du bestridit fakturan och att det inte finns någon skuld.**

OLIKA TYPER AV FÖRSÄKRINGAR

Många klarar sig hela livet från allvarliga olyckor och slipper vara med om inbrott, att krocka med bilen eller att huset brinner ner. Men om en olycka inträffar är det bra för dig och din ekonomi att ha en försäkring.

ALLA HEMFÖRSÄKRINGAR INNEHÅLLER:

- **Egendomsskydd** (lösöre som möbler, hemelektronik, kläder med mera): Ger ersättning vid till exempel brand eller stöld.
- **Reseskydd**, gäller i 45 dagar (hos vissa bolag 60 dagar): Ersätter bland annat kostnader för sjukvård som annars kan kosta dig hundratusentals kronor och ambulansflyg som kan kosta uppåt en miljon kronor.
- **Ansvarsskydd** (skadeståndsskydd): Kan betala skadestånd som du krävs på.
- **Rättsskydd** (juridiskt ombud): Kan ersätta dina kostnader för ett juridiskt ombud vid en tvist.
- **Överfallsskydd**: Kan ge ersättning om du blir utsatt för till exempel ett överfall.

HEMFÖRSÄKRING

De flesta behöver en hemförsäkring, oavsett hur man bor. En hemförsäkring är ett grundläggande försäkringspaket som kan ge ersättning för dina saker om de blir stulna eller skadas vid exempelvis en brand eller vattenskada. Utöver det ingår också en reseförsäkring. Den kan ersätta till exempel hemtransport med ambulansflyg, vårdkostnader

vid akut sjukdom eller olycksfall. Hemförsäkringen kan också ersätta ett juridiskt ombud om du skulle hamna i vissa typer av rättstvister. Dessutom ingår ett ansvarsskydd om du skulle råka skada någon annans egendom när du varit vårdslös. Hemförsäkringen kan även täcka läkarvård och ibland bestående men om du blivit överfallen.

PRODUKTFÖRSÄKRING, ALLRISKSKYDD ELLER ELEKTRONIKSSKYDD?

I vissa hemförsäkringar ingår en allriskförsäkring, även kallad drulleförsäkring. Den kan ge ersättning vid en plötslig och oförutsedd händelse. När du köper till exempel en tv, mobiltelefon, dator, klocka eller ett smycke, erbjuds du ofta att teckna en produktförsäkring. Om du redan har en allriskförsäkring i din hemförsäkring är en sådan specialförsäkring många gånger onödig. Din allriskförsäkring är i de flesta fall billigare och täcker kostnader som uppkommer om du tappar din produkt och den går sönder. Produktförsäkringarna har däremot ofta lägre eller ingen självrisk och kan ersätta produkterna under längre tid. Innan du bestämmer om du ska teckna en produktförsäkring bör du se över vilket skydd du har i din hemförsäkring. En allriskförsäkring ger ett motsvarande skydd för alla dina saker, medan en produktförsäkring bara gäller för just den vara du har köpt och försäkrat.

SJUK- OCH OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING

En sjuk- och olycksfallsförsäkring täcker kostnader för läkarvård vid en olycka samt skador och invaliditet på grund av sjukdom. Ofta betalar arbetsgivaren denna sorts försäkring under arbetstid och till och från jobbet. Barn- och ungdomar är olycksfallsförsäkrade under skoltid genom kommunen. Men bara vissa kommuner försäkrar barnen mot olyckor dygnet runt. Hör med din kommun vad er försäkring täcker. Ingen skolförsäkring täcker skador på grund av sjukdom. Därför bör barnet ha en kompletterande försäkring som täcker det. Och även olycksfall på fritiden om kommunen inte erbjuder det.

BARNFÖRSÄKRING

Skulle barn och ungdomar råka ut för en olycka eller sjukdom som innebär att de aldrig kommer att kunna arbeta kan en barn- och ungdomsförsäkring ge ekonomisk ersättning. Det är bra att teckna en barnförsäkring så snart som möjligt efter barnets födelse. Skälet till det är att försäkringen bara ersätter de sjukdomar som barnet har visat symtom på efter att du tecknat försäkringen. De flesta barnförsäkringar gäller till barnet fyller 25 år. När barnförsäkringen upphör erbjuds du hos många bolag att teckna en vuxen sjuk- och olycksfallsförsäkring utan hälsoprövning.

LIVFÖRSÄKRING

Livförsäkring innebär att en familj vid ett dödsfall under försäkrings-tiden får ett engångsbelopp som till exempel kan göra att de efterlevande kan ha råd att bo kvar i en bostad som man har lån på.

A-KASSA

Att vara medlem i en arbetslöshetskassa (A-kassa) innebär att du får ersättning om du blir arbetslös. Beroende på vilken A-kassa du är medlem i betalar du olika mycket i månadsavgift. Hitta rätt A-kassa för dig genom att besöka Arbetslöshetskassornas samorganisation, SO, på www.samorg.org

INKOMSTFÖRSÄKRING

Blir du arbetslös kan en inkomstförsäkring ersätta en del av ditt inkomstbortfall, upp till 80 procent av din lön. Försäkringen är ett komplement till din A-kassa och ger dig extra trygghet om du skulle bli uppsagd från ditt arbete. Det finns stora skillnader i hur länge försäkringen ger ersättning. Det kan vara från 100 dagar upp till hela A-kasseperioden. Kom ihåg att läsa villkoren noga!

TRAFIKFÖRSÄKRING

Att ha en trafikförsäkring är obligatoriskt enligt lag om du till exempel har en bil, motorcykel eller moped. Den är avsedd att täcka personskador och skador på andra fordon. Har du inte en sådan försäkring

får du betala en trafikförsäkringsavgift om cirka 100 kronor per dag för varje dag ditt fordon står oförsäkrat. Därför är just denna försäkring orsak till många onödiga ärenden hos Kronofogden. Tänk därför på att alltid betala trafikförsäkring.

ID-SKYDD

Id-skydd ingår i vissa hemförsäkringar. Skyddet innebär att försäkringsbolaget står för rådgivning, assistans och rättskydd om du skulle bli utsatt för en obehörig handling eller ett bedrägeri som rör din personliga identitet, det som i dagligt tal kallas för id-stöld eller id-kapning. Inget id-skydd kan förhindra att du drabbas av en id-stöld, men du kan minska risken för att drabbas med vissa åtgärder. Du kan till exempel spärra obehörig adressändring.

VILKA FÖRSÄKRINGAR BEHÖVER DU?

Försäkringsbehovet varierar beroende på din ålder och i vilken fas du är i livet. Se därför över dina försäkringar med jämna mellanrum. Jämför villkoren i de försäkringar du väljer mellan, så att du hittar en försäkring som passar dig och din plånbok. Ta en titt i checklistan och se om det finns någon försäkring som du kanske behöver men har glömt att teckna?

En försäkring kostar pengar och det kan vara bra att fundera på vad just du behöver. Vilken skada kan du betala själv och vilken skada kan du behöva försäkra dig mot? Att ha för många eller för få försäkringar kan bli onödigt dyrt.

Enligt lag:	Trafikförsäkring
Viktiga:	Hemförsäkring
	Bostadsrätt/villa (tilläggsförsäkring)
	Barnförsäkring
	Bilförsäkring hel/halv
Bra att ha:	Sjuk- och olycksfallsförsäkring
	Livförsäkring

ORDLISTA

ALLMÄNNA REKLAMATIONSNÄMNDEN (ARN)

En statlig myndighet som har till uppgift att pröva konsumenttvister. Att göra en anmälan till ARN är kostnadsfritt.

AMORTERING

Avbetalning på ett lån. När skulden minskar så minskar också det belopp som du måste betala ränta på.

AVTAL

Att ingå ett avtal betyder att komma överens om någonting. Grundregeln är att ett avtal som du har kommit överens om alltid ska hållas.

AVBETALNINGSKÖP

Ett köp där du först betalar en handpenning och därefter resten av pengarna i omgångar enligt ett avtal. Ränta och kreditkostnader gör att du får betala mer för varan. Säljaren kan be Kronofogden att ta tillbaka varan om du inte betalar enligt avtalet.

AVHYSNING

Att du på grund av till exempel obetald hyra eller störande levnadssätt tvingas flytta från din lägenhet, ditt kontor eller din verkstadslokal. Kallas i vardagligt tal för vräkning.

BESTRIDA

Att protestera mot ett betalningskrav som du anser är oriktigt genom att skriva ner dina invändningar och skicka dem till Kronofogden eller domstolen.

BETALNINGSANMÄRKNING

En anmärkning ("prick") som visar att du inte har skött dina betalningar. Anmärkningen registreras hos kreditupplysningsföretag i tre år. Denna anmärkning kan till exempel leda till att du inte får lån, lägenhet eller telefonabonnemang.

BETALNINGSFÖRELÄGGANDE

Den som vill ha betalt eller få tillbaka en sak kan ansöka om betalningsföreläggande hos Kronofogden. Om den som ska betala eller lämna tillbaka saken inte protesterar resulterar ansökningen i ett utslag. Utslaget kan sedan ligga till grund för Kronofogdens arbete med att driva in skulden eller se till att saken lämnas tillbaka.

BETALNINGSFÖRMEDLING

Betalning sker via en tredje part, en betalningsförmedling. Då skickar du dina pengar till betalningsförmedlaren istället för till säljaren. När du har fått din vara och godkänt den ger betalningsförmedlaren i sin tur pengarna vidare till säljaren.

BORGEN

Att gå i borgen innebär ett löfte att betala en skuld för någon annan om den personen inte betalar. Den som går i borgen kallas för borgensman.

BORGENÄR

Annat ord för fordringsägare, det vill säga långivaren, den du är skyldig pengar.

DIREKTbetalning

Betalningen sker på företagets webbsida via din internetbank. Ett sätt där betalningen sker direkt via banken och där du inte behöver uppge något kortnummer.

DISTANSAVTAL

Avtal som ingås via till exempel internet, telefon, postorder och e-post, alltså där köpare och säljare inte träffas personligen.

DRÖJSMÅLSRÄNTA

Dröjsmålsränta är en ränta på en skuld som inte betalats inom avtalad tid.

EFFEKTIV RÄNTA

Ett jämförelsepris som visar om ett lån är billigt eller dyrt. Allt vad ett lån kostar ingår, uttryckt i procent (ränta, aviavgifter, uppläggningsavgifter och så vidare).

FAKTURABETALNING

Betalningsmetod där du får en faktura som betalas efter att du har fått din produkt eller tjänst. Säkert betalningssätt som innebär att det går att kontrollera varan innan du betalar den.

FÖRELÄGGANDE

Ett brev som du måste svara på för att Kronofogden ska ha möjlighet att ta hänsyn till dina synpunkter.

FÖRFALLODAG

Den dag en räkning senast ska vara betald.

GARANTI

Innebär att säljaren ansvarar för att varan fungerar och behåller kvaliteten under en viss tid om man följer bruksanvisningen. Det är alltid frivilligt för säljaren att lämna garantier.

GRUNDAVGIFT

Kronofogden tar ut en grundavgift i varje mål för sitt arbete. Avgiften läggs till när målet registreras i Kronofogdens register.

GÄLDENÄR

En person, fysisk eller juridisk, som har en skuld till någon. En låntagare är gäldenär.

HÄVNING

Att du lämnar tillbaka det du köpt och får tillbaka pengarna. Om du har hävt köpet finns det inte längre något avtal.

INDRIVNING

Åtgärder för att en skuld ska bli betald, till exempel utmätning.

INKASSOFÖRETAG

Privat företag som mot ersättning kräver in skulder för företag och privatpersoner.

KORTBETALNING

Betalning med ett konto- eller kreditkort där pengarna antingen dras direkt från kontot eller att du handlar på kredit och får en faktura i slutet av månaden.

KREDITUPPLYSNING

Information från ett kreditupplysningsföretag om en privatpersons eller företags betalningsanmärkningar, inkomster och skulder.

POSTFÖRSKOTT

Du får en avi i brevlådan eller som ett SMS som du visar upp på aktuellt utlämningsställe, där du betalar varan.

PRESKRIPTIONSTID

När rätten att kräva in en fordran upphör (konsumentfordran 3 år, skatter 5 år, andra fordringar 10 år).

REKLAMATIONSRÄTT

Laglig rätt att inom en viss tid klaga på en köpt vara eller tjänst som är felaktig.

SKULDSANERING

Sanering av en privatpersons skulder som vanligtvis innebär att den skuldsatte genom en avbetalningsplan får leva på existensminimum i fem år. Efter den perioden upphör betalningsansvaret för resten av skulderna. Beslutas av Kronofogden.

SOLIDARISKT BETALNINGSANSVAR

När flera personer är gemensamt betalningsansvariga för en skuld har var och en samma ansvar för att hela skulden ska betalas.

UPPSÄGNINGSTID

Tiden mellan att ett avtal sagts upp och då det upphör att gälla.

UTMÄTNING

Kronofogdens beslut om att någonting du äger ska användas till att betala din skuld. Det vanligaste beslutet är utmätning av lön, det vill säga att pengar dras direkt från din inkomst.

UTMÄTNINGSBARA TILLGÅNGAR

Egendom som Kronofogden kan utmäta hos den som är skyldig pengar. Egendomen måste tillhöra den personen, ha ett ekonomiskt värde och kunna överlåtas till en annan ägare. Utmätningen ska ge ett ekonomiskt överskott efter avdrag för de kostnader som kan uppstå.

UTSLAG

Benämning på beslut om betalningsföreläggande eller handräckning.

VERKSTÄLLIGHET

När du har en dom eller ett utslag kan du lämna in en ansökan om verkställighet till Kronofogden om att få hjälp med att tvångsvis genomföra det som beslutats i domen/utslaget.

ÅNGERFRIST

Den tid du har på dig att ångra ett köp.

ÅNGERRÄTT

När du köper varor eller tjänster på distans, det vill säga på Internet, TV-shop, postorder eller via telefonförsäljning, kan du ångra ditt köp inom 14 dagar från det att du fick varan eller ingick avtalet. Du betalar själv returfrakten.

LÄNKTIPS

BUDGET OCH SKULDRÅDGIVNING & KONSUMENTVÄGLEDNING

hallakonsument.se/kommunernas-konsumentverksamhet

Oberoende gratis vägledning i din kommun.

DATAINSPEKTIONEN

Myndighet med tillsyn över inkassobolagen.

www.datainspektionen.se

ELPRISKOLLEN

Oberoende webbplats för att jämför elavtal .

www.elpriskollen.se

ENERGIKALKYLEN

Beräkningsprogram för att effektivisera energianvändning.

www.energimyndigheten.se

HALLÅ KONSUMENT

Oberoende vägledning genom Konsumentverket.

www.hallakonsument.se, tel. 0771-525 525

HYRESGÄSTFÖRENINGEN

Medlemsorganisation för hyresgäster.

www.hyresgastforeningen.se, tel. 0771-443 443

HYRESNÄMNDEN

Medlar i tvister som rör bostäder och lokaler.

www.hyresnamnden.se

KONSUMENTBYRÅER – OPARTISK OCH KOSTNADSFRI VÄGLEDNING

Konsumenternas Bank- och finansbyrå.

www.konsumenternas.se

Konsumenternas Försäkringsbyrå.

www.konsumenternas.se

Konsumenternas energimarknadsbyrå.

www.energimarknadsbyran.se

Telekområdgivarna.

www.ktib.se

KRONOFOGDEN

För dig som vill ha hjälp med att betala eller få betalt.

www.kronofogden.se

OMBOENDE

Information om att köpa, sälja, äga, bygga och hyra boende.

www.omboende.se

SKATTEVERKET

Hjälp och information om till exempel skatter, egenavgifter och avdrag.

www.skatteverket.se

MIN MÅNADSBUDGET

Månadsbudget, belopp i kronor



Fyll i själv
och testa
din budget

Inkomster (efter skatt)	
Lön	
Föräldrapenning	
Barnbidrag	
Underhållsstöd/underhållsbidrag	
Bostadsbidrag	
Arbetslöshetsersättning	
Studiebidrag/studiestöd	
Sjukpenning	
Sjuk- och aktivitetsersättning	
Övriga inkomster (bidrag, stipendier m.m.)	
<i>Summa inkomster per månad efter skatt</i>	

Utgifter	
Mat	
Kläder och skor	
Fritid och lek	
Mobiltelefon	
Personlig hygien	
Barn- och ungdomsförsäkring	
Förbrukningsvaror	
Saker till hemmet	
Medier (tv, musik, bredband, tidning etc.)	
Hemförsäkring	
Bil	
Övriga försäkringar	
Bostad	
Hushållsel	
Lån (amorteringar och räntor)	
Resor med kollektivtrafik	
Arbetslöshetskassa och fackavgift	
Läkarbesök/tandvård/medicin	
<i>Summa utgifter</i>	
Sparande (buffert eller ett långsiktigt sparande)	
<i>Resultat (inkomster minus utgifter)</i>	

GILLA DIN EKONOMI samordnas av **FINANSINSPEKTIONEN** och är ett nätverk av myndigheter, organisationer och företag. Tillsammans samarbetar nätverket om utbildning i ekonomiska och finansiella frågor. Viljan är att ge konsumenter i hela landet – och i alla åldrar – bättre möjligheter för att kunna ta olika medvetna ekonomiska och finansiella beslut i livet. Syftet är att öka den privatekonomiska förståelsen med hjälp av olika informations- och utbildningsinsatser. Tanken är att såväl statliga som privata aktörer här har ett gemensamt intresse i att stötta konsumenterna med fakta – ingen försäljning!

På www.gilladinekonomi.se finns fler broschyrer om privatekonomi att läsa och skriva ut.

