Konsumentverket • KO



Går din **ekonomi** inte ihop?

Information om kommunal budget- och skuldrådgivning.

Ta hjälp av budget- och skuldrådgivningen

Många kämpar med sin ekonomi och har skulder. Om du har svårt att få ekonomin att gå ihop kan kommunens budget- och skuldrådgivare hjälpa dig. De ger dig råd och konkreta förslag om hur du kan planera din ekonomi och hantera eventuella skulder.

Du kan bland annat få hjälp med att:

- planera din ekonomi och göra en budget.
- kartlägga skulder och få förslag på lösningar.
- kontakta dem du är skyldig pengar.
- ansöka om skuldsanering och få stöd genom hela processen.

Rådgivningen är kostnadsfri, omfattas av sekretess och anpassas efter din ekonomiska situation.

Budgetrådgivning | Planera din ekonomi

För att få koll på din ekonomi är det bra att göra en sammanställning av dina inkomster och utgifter. Då ser du om det är något som behöver förändras. Kan du minska dina utgifter eller öka dina inkomster? Rådgivaren hjälper dig och utifrån sammanställningen kan ni göra en budget som passar dina förutsättningar.

Skuldrådgivning | Hantera dina skulder

Om du har svårt att hantera dina skulder kan budget- och skuldrådgivaren tillsammans med dig se vilka möjligheter som finns för att lösa situationen. Målet med skuldrådgivningen är att få en överblick över dina skulder och få förslag på lösningar.

Du kan till exempel få hjälp med att:

- räkna ut hur mycket som är rimligt att betala av på skulderna varje månad.
- kontakta fordringsägarna, det vill säga de du är skyldig pengar, för att diskutera lösningar.

Inför mötet

Förbered dig inför budget- och skuldrådgivningen genom att samla ihop uppgifter om din ekonomi, till exempel inkomst, skulder, boendekostnad och andra utgifter. Då blir det lättare för rådgivaren att avgöra vilken hjälp du är i behov av.

Skuldsanering | När du inte kan betala

Om du har stora skuldproblem kan du ha rätt att få skuldsanering. Om du beviljas skuldsanering får du en betalningsplan på upp till fem år. Under de här åren går alla inkomster som du inte behöver för det absolut nödvändigaste till att betala skulder. När skuldsaneringen är klar har du inte längre kvar skulderna som ingick i din skuldsanering. Både privatpersoner och företagare kan få skuldsanering.

Du ansöker om skuldsanering hos Kronofogden. Din budget- och skuldrådgivare kan hjälpa dig med ansökan och stöttar dig under hela skuldsaneringsprocessen.

För att få skuldsanering krävs det att dina skulder är så stora att du inte kan betala dem på många år. Kronofogden tar också hänsyn till din personliga ekonomiska situation när de utreder om du uppfyller kraven för att få skuldsanering.

© Konsumentverket 2026. Foto: Johnér Bildbyrå.

Kontakta budget- och skuldrådgivningen

Vill du komma i kontakt med budget- och skuldrådgivningen hittar du kontaktuppgifter på din kommuns webbplats eller på konsumentverket.se.

Skriv kontaktuppgifter här:

Sveriges Kommuner och Regioner

Konsument verket · KO