Konsument verket • KO



Foto: Johnér

# Gör en egen budget

En budget hjälper dig att få koll på din ekonomi. I en budget skriver du upp dina inkomster och utgifter för att se om pengarna räcker och vad de går till. Då blir det enklare att planera, ändra och följa upp din privatekonomi.

## Fyra steg som hjälper dig igång

### 1. Skriv upp dina inkomster

En inkomst är pengar som kommer in till dig. Skriv dina inkomster efter skatt. Alltså så mycket pengar du har att röra dig med.

### 2. Skriv upp dina utgifter

En utgift är pengar du gör av med. Du kan till exempel kolla på gamla räkningar eller kontoutdrag för att ta reda på vilka utgifter du brukar ha.

### 3. Ändra din budget

Nu har du fått en överblick över vilka inkomster och utgifter du har varje månad. När du räknar ihop dessa ser du om pengarna räcker eller inte.

Nästa steg är att fundera på om du kan eller vill ändra på något. Kan du öka inkomsterna eller minska någon utgift? Tänk på att det ska vara möjligt för dig att göra ändringarna.

Gör en ny budget med ditt önskade läge. Nu har du en plan att följa.

### 4. Följ upp din budget

Följ hur det går med din budget. Jämför hur mycket pengar du tänkt att använda med hur mycket pengar du faktiskt använt. Har det gått som du planerat?

**Mer hjälp?**

Om du behöver mer stöd kan en budget- och skuldrådgivare hjälpa dig. De finns i alla kommuner.

**Tips!**

- Hyra, el och mat är viktigast att betala först. Medicin och hemförsäkring är också viktigt.
- Ta kontakt med den som skickat räkningen om du inte kan betala. Be att få dela upp betalningen.
- Att spara pengar till det du vill köpa är alltid billigast.

# Min månadsbudget

| | mina inkomster | min nya budget |
|---|---|---|
| **lön** | | |
| **föräldrapenning** | | |
| **barnbidrag** | | |
| **pension** | | |
| **sjukpenning** | | |
| **övriga bidrag** (bostad-, underhåll-, utbildningsbidrag etc.) | | |
| **ersättning** (arbetslöshet-, sjuk- och aktivitetsersättning etc.) | | |
| **övriga inkomster** | | |
| **sammanlagda inkomster varje månad** (efter skatt) | 0 | 0 |

| | mina kostnader | min nya budget |
|---|---|---|
| **bostad** (hyra, bostadsrättsavgift, bolån etc.) | | |
| **hushållsel och uppvärmning** | | |
| **vatten, avlopp och sophämtning** | | |
| **förbrukningsvaror** (tvättmedel, hushållspapper etc.) | | |
| **hemutrustning** (möbler, tallrikar, glas, tv, dator, surfplatta etc.) | | |
| **internet- och mobilabonnemang** | | |
| **övriga medietjänster** (dagstidning, streamingtjänst etc.) | | |
| **hemförsäkring** | | |
| **andra försäkringar** (sjuk-, barn-, ungdoms-, olycksfalls- etc.) | | |
| **mat** (hemlagat, restaurang, kafé etc.) | | |
| **kläder och skor** | | |
| **fritid och lek** (böcker, leksaker, cykel, träningskort etc.) | | |
| **personlig hygien** (tvål, schampo, frisör etc.) | | |
| **arbetslöshetskassa och fackavgift** | | |
| **barnomsorg och/eller betalning av underhåll** | | |
| **läkarbesök/tandvård/medicin** | | |
| **resor, busskort** | | |
| **fordon** (bränsle, skatt, försäkring, service, tvätt etc.) | | |
| **övriga lån och skulder** (avbetalningar, privata skulder etc.) | | |
| **sparande** | | |
| **nöjen** (semester, presenter, bio, teater etc.) | | |
| **övrigt** (husdjur, spel, alkohol, tobak etc.) | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| **sammanlagda kostnader varje månad** | 0 | 0 |

| | | |
|---|---|---|
| **resultat** *(inkomster minus kostnader)* | 0 | 0 |

# Hushållskostnader 2027

I tabellerna finns beräkningar av hur mycket pengar ett hushåll kan behöva lägga på mat och andra saker. Kostnaderna bygger på uppskattningar för ett hushåll i en lägenhet. Det är inte statistik på hur det faktiskt ser ut. Du kan använda beräkningarna som en vägledning, men utgå alltid ifrån dina egna kostnader om du har tillgång till dem.

## Individuella matkostnader per månad | Genomsnitt för kvinnor och män

| | 0 år | 1–3 år | 4–6 år | 7–10 år | 11–14 år | 15–17 år | 18–24 år | 25–50 år | 51–70 år | 71+ år |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **all mat lagas hemma**[1] | 1 050 | 1 120 | 1 730 | 2 160 | 2 680 | 3 090 | 2 870 | 2 760 | 2 530 | 2 480 |
| **all mat lagas hemma utom lunch vardagar**[2] | 720 | 840 | 1 340 | 1 670 | 2 070 | 2 390 | 2 220 | 2 130 | 1 950 | 1 920 |

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

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

## Övriga individuella kostnader per månad | Genomsnitt för kvinnor och män

| | 0 år | 1–3 år | 4–6 år | 7–10 år | 11–14 år | 15–17 år | 18–24 år | 25–50 år | 51–70 år | 71+ år |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **kläder och skor** | 1 090 | 1 070 | 1 170 | 1 150 | 1 020 | 970 | 880 | 840 | 800 | 730 |
| **fritid och lek** | 130 | 240 | 420 | 470 | 410 | 530 | 640 | 620 | 610 | 570 |
| **mobiltelefon**[3] | | | | 80 | 80 | 140 | 140 | 140 | 110 | 110 |
| **personlig hygien**[4] | 530 | 690 | 180 | 180 | 400 | 610 | 630 | 650 | 630 | 570 |
| **barn- och ungdomsförsäkring** | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | | | | |
| **övrig barnutrustning** | 1 040 | 580 | 20 | 20 | | | | | | |
| **summa kostnader** | **3 030** | **2 820** | **2 030** | **2 140** | **2 150** | **2 490** | **2 290** | **2 250** | **2 150** | **1 980** |

*[3] Gäller för barn från 8 år.*

*[4] För 18-19 åringar ska kostnaden minskas med 45 kr/månad på grund av fri tandvård. För personer över 65 år ska kostnaden minskas med 25 kr/mån på grund av högre tandvårdsbidrag.*

## Hushållets gemensamma kostnader per månad

| | 1 pers | 2 pers | 3 pers | 4 pers | 5 pers | 6 pers | 7 pers |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **förbrukningsvaror** | 210 | 310 | 470 | 570 | 700 | 800 | 910 |
| **hemutrustning** | 930 | 1 040 | 1 320 | 1 580 | 1 800 | 1 970 | 2 070 |
| **internet- och mobilabonnemang**[5] | 1 010 | 1 240 | 1 470 | 1 710 | 1 940 | 2 170 | 2 410 |
| **övriga medietjänster** | 730 | 780 | 830 | 830 | 830 | 830 | 980 |
| **hushållsel** | 500 | 660 | 880 | 1 090 | 1 270 | 1 440 | 1 610 |
| **vatten och avlopp** | 230 | 460 | 690 | 930 | 1 140 | 1 380 | 1 610 |
| **hemförsäkring** | 150 | 170 | 210 | 260 | 300 | 350 | 390 |
| **summa kostnader** | **3 760** | **4 660** | **5 870** | **6 970** | **7 980** | **8 940** | **9 980** |

*[5] Internet- och mobilabonnemang innehåller familjeabonnemang för mobiltelefon. För hushåll som har barn under 8 år minskas kostnaden för dessa med 229 kr per månad.*

Konsument verket • KO

## Årsöversikt – när ska räkningarna betalas

I din månadsbudget har du fått koll på hur ekonomin ser ut varje månad. Genom att också göra en årsöversikt kan du få koll på utgifter som kommer mer sällan. Det kan vara till exempel CSN, fordonsskatt eller semester. Årsöversikten hjälper dig att planera så att pengarna räcker även de månader då dina utgifter är större.

**Tips!**

Små inköp kan kosta mycket! En läsk om dagen kostar bara 15 kronor per burk. Men dagar blir veckor, och veckor blir månader. På ett helt år har du köpt läsk för 5 500 kronor.

### Översiktsbudget – Hur mycket uppgår räkningarna till under året

| månad | | | | | | | | | | summa |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| januari | | | | | | | | | | 0 |
| februari | | | | | | | | | | 0 |
| mars | | | | | | | | | | 0 |
| april | | | | | | | | | | 0 |
| maj | | | | | | | | | | 0 |
| juni | | | | | | | | | | 0 |
| juli | | | | | | | | | | 0 |
| augusti | | | | | | | | | | 0 |
| september | | | | | | | | | | 0 |
| oktober | | | | | | | | | | 0 |
| november | | | | | | | | | | 0 |
| december | | | | | | | | | | 0 |
| totalt per år | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

### Exempel på årsöversikt för fyra personer

| månad | Hyra | Hus-hållsel | Studie-lån | Media | Hem-försäkring | Bil-försäkring | Fordons-skatt | Semester | Presenter | summa |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| januari | 9 800 | | 2 000 | 2 400 | 4 000 | | | | | 18 200 |
| februari | 9 800 | 5 120 | | 2 400 | | | | | | 17 320 |
| mars | 9 800 | | | 2 400 | | 1 500 | | | | 13 700 |
| april | 9 800 | | 2 000 | 2 400 | | | | | 300 | 14 500 |
| maj | 9 800 | 2 850 | | 2 400 | | | | | | 15 050 |
| juni | 9 800 | | | 2 400 | | | 2 600 | | | 14 800 |
| juli | 9 800 | | 2 000 | 2 400 | | | | 7 000 | | 21 200 |
| augusti | 9 800 | 2 650 | | 2 400 | | | | | 500 | 15 350 |
| september | 9 800 | | | 2 400 | | 1 500 | | | | 13 700 |
| oktober | 9 800 | | 2 000 | 2 400 | | | | | 300 | 14 500 |
| november | 9 800 | 4 730 | | 2 400 | | | | | | 16 930 |
| december | 9 800 | | | 2 400 | | | | 5 000 | 2 500 | 19 700 |
| totalt per år | 117 600 | 15 350 | 8 000 | 28 800 | 4 000 | 3 000 | 2 600 | 12 000 | 3 600 | 194 950 |