

Gör en egen budget

Räcker dina pengar till det du behöver? Utifrån din nuvarande ekonomi – vad är viktigast att fokusera på just nu? Med hjälp av det här budgethäftet kan du få koll på inkomster och utgifter så att du kan prioritera på det sätt som passar dig och ditt hushåll bäst.

Det första steget för att få koll på din ekonomi är att göra en budget. Så här gör du:

- 1) Fyll i dina inkomster** i tabellen på nästa sida. Det kan vara lön från arbete, a-kassa, pension eller bidrag.
- 2) Fyll i dina kostnader.** Kolla på gamla räkningar eller använd Konsumentverkets beräknade hushållskostnader som finns i tabellen på sidan 3.
- 3) Nu har du en överblick** över vilka inkomster och kostnader du har varje månad. Är det något som förvånar dig eller är det som förväntat? Är det något du kan eller vill ändra på? Det kan vara att öka inkomsterna eller förändra någon av dina kostnader.
- 4) Fyll i den nya budgeten.**

Mer hjälp?

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

Tips!

Råd för att få ekonomin att gå runt:

- Det kan vara nödvändigt att prioritera bland räkningarna. Hyra, el och mat är viktigast att betala först. Medicin och hemförsäkring är också viktigt.
- Det kan bli dyrt att inte betala räkningar i tid. En mobilräkning som från början kostade 600 kronor kan till slut kosta mer än 2 000 kronor, om den skickas till inkasso och Kronofogden.
- 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. Ta bara ett lån eller en kredit om du vet att du kan betala tillbaka lånet i tid.
- Öppna gärna ett särskilt konto på din bank och spara till en buffert. Då klarar du de dyrare månaderna och de oväntade kostnaderna bättre.

Min månadsbudget

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

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

resultat (inkomster minus kostnader)		
---	--	--

Hushållskostnader 2026

I tabellerna nedan 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. Använd gärna beräkningarna när du fyller i din egen budget, men utgå alltid ifrån dina egna kostnader om du har tillgång till dem.

Individuella matkostnader per månad

	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 hemma¹	1 030	1 100	1 710	2 130	2 650	3 050	2 840	2 730	2 490	2 450
 all mat lagas hemma utom lunch vardagar²	710	830	1 330	1 650	2 060	2 370	2 200	2 120	1 940	1 900

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

	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	1 070	1 050	1 160	1 130	1 000	950	870	820	790	720
 fritid och lek	120	240	420	450	410	520	630	600	590	560
 mobiltelefon³				80	80	130	130	130	110	110
 personlig hygien⁴	510	660	170	180	350	560	570	590	580	550
 barn- och ungdomsförsäkring	230	230	230	230	230	230				
 övrig barnutrustning	990	550	20	20						
summa kostnader	2 920	2 730	2 000	2 090	2 070	2 390	2 200	2 140	2 070	1 940

³ Gäller för barn från 8 år.

⁴ För 18-19 åringar ska kostnaden minskas med 35 kr/månad på grund av fri tandvård. För personer över 65 år ska kostnaden minskas med 25 kr/mån på grund av högre bidragsnivå.

Hushållets gemensamma kostnader per månad

	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers	5 pers	6 pers	7 pers
 förbrukningsvaror	200	300	460	560	690	790	890
 hemutrustning	920	1 030	1 310	1 560	1 790	1 950	2 060
 internet- och mobilabonnemang⁵	1 000	1 230	1 460	1 690	1 920	2 150	2 380
 övrige medietjänster	640	690	720	720	720	720	840
 hushållsel	400	530	700	870	1 010	1 150	1 280
 vatten och avlopp	220	440	650	880	1 080	1 310	1 530
 hemförsäkring	150	170	200	250	300	340	350
summa kostnader	3 530	4 390	5 500	6 530	7 510	8 410	9 330

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.

Årsöversikt – när ska räkningarna betalas

I din månadsbudget har du fått en bild av hur din ekonomi ser ut i genomsnitt varje månad. Men alla räkningar kommer inte varje månad. Gör en årsöversikt så kan du lättare planera för de tillfällen när det kommer stora räkningar.

Tips! Kolla om du kan välja att få räkningarna månadsvis istället för kvartals- eller årsvis.

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										
februari										
mars										
april										
maj										
juni										
juli										
augusti										
september										
oktober										
november										
december										
totalt per år										

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