

Dyr semester slår mot ekonomin och hälsan

Var fjärde svensk spenderade mer pengar än planerat på sommarens semester. Av dessa uppger hälften att det kommer påverka deras ekonomi resten av året, till exempel genom minskat sparande. Att ha överskridit budgeten får även konsekvenser för hälsan i form av stress och ångest. Det visar en ny undersökning från Länsförsäkringar.

– Det är tydligt att en spräckt semesterbudget inte bara påverkar hushållens ekonomi, utan också hur vi mår. Därför är det viktigt att återfå kontrollen över sin ekonomi, inte bara för hushållsekonomin utan även för hälsan, säger Stefan Westerberg, privatekonom på Länsförsäkringar.

När sommaren är över konstaterar var fjärde svensk (25 procent) att de spenderade mer pengar på semestern än planerat. Det som först stryker på foten är sparandet där var tredje (35 procent) svarar att de kommer skära ner på detta. Andra saker som påverkas är minskade vardagsutgifter (16 procent) och att man skjuter upp större inköp eller investeringar (14 procent).

– Att sparandet minskar är oroande och det påverkar särskilt kvinnor och låginkomsttagare. Sparandet gör att man blir mer skyddad om något oväntat händer, och på sikt förbättrar det möjligheten att exempelvis köpa ny bostad eller andra större inköp, säger Stefan Westerberg.

Stress och ångest

Att spräcka semesterkassan med för mycket utgifter kan även få konsekvenser i form av stress och ångest. 26 procent svarar att de känner sig stressade över semesterutgifterna, och 16 procent att de har ångest. Ensamstående sticket ut, i den gruppen svarar 32 procent att de har ångest över semesterutgifterna.

– Det här är allvarligt då långvarig ekonomisk stress kan leda till allvarliga hälsoproblem i form av depression, sömnproblem och ohälsosamma levnadsvanor. Det är därför viktigt att man inte blundar för problemen utan i stället tar tag i dem och mejslar fram konkreta åtgärder för att få ekonomin i balans, avslutar Stefan Westerberg.

Fråga 1: Spenderade du/hushållet mer eller mindre pengar på semestern än planerat?

Svarsalternativ	Andel
Mycket mer	5 %
Lite mer	20 %
Som planerat	51 %
Lite mindre	10 %
Mycket mindre	6 %
Vet ej	8 %
Total	100 %

Fråga 2: Ger den ökade semesterutgiften konsekvenser för dig/hushållet för resten av året?*

	Total	Män	Kvinnor	Sammanboende	Ensamstående
Nej, det påverkar inte oss	42 %	48 %	34 %	44 %	32 %
Ja, minskat sparande	35 %	31 %	40 %	34 %	39 %
Ja, minskade vardagsutgifter	16 %	15 %	17 %	14 %	26 %
Ja, färre eller inga nya semesteraktiviteter	10 %	8 %	13 %	11 %	5 %
Ja, vi måste skjuta upp större inköp/investeringar	14 %	15 %	12 %	15 %	5 %
Vet ej	1 %	1 %	2 %	1 %	3 %

Fråga 3: Instämmer du i några eller något av följande påstående?

	Total	Män	Kvinnor	Sammanboende	Ensamstående
Jag känner mig stressad över semesterutgifterna	26 %	22 %	31 %	26 %	29 %
Jag har ångest över semesterutgifterna	16 %	12 %	20 %	13 %	32 %
Jag kan hantera utgifterna för sommarsemesteren	70 %	77 %	60 %	72 %	58 %
Inget av ovanstående	3 %	4 %	2 %	3 %	3 %

Anm fråga 2 och 3: Flervalsfråga. Svar uppdelat på kön och civilstånd. Frågan ställd till de som svarat att de spenderade mer pengar än planerat på semesteren.

Om undersökningen: Undersökningen genomfördes online av Verian på uppdrag av Länsförsäkringar mellan den 14 och 20 augusti 2025. 1010 individer mellan 18–84 år har svarat på frågorna. Panelen består av slumpmässigt rekryterade individer från ett riksrepresentativt urval avseende kön, ålder och region.

För mer information, vänligen kontakta:

Stefan Westerberg, Länsförsäkringars privatekonom
Tel: 073-968 30 44 E-post: Stefan.Westerberg@lansforsakringar.se

Länsförsäkringars pressjour, telefon 08-588 418 50, press@lansforsakringar.se

Länk till Länsförsäkringars pressrum: <https://www.lansforsakringar.se/privat/om-oss/press-media/>