



Pressmeddelande

18 mars 2026

Swedbanks index för finansiell hälsa:

Tendenser till återhämtning för hushållen

Efter några ekonomiskt tuffa år för hushållen syns nu små tendenser till återhämtning. Sparbuffertarna ökar och färre tar av sparandet till löpande utgifter. Många har också börjat hantera sin ekonomi annorlunda. Det visar årets rapport om svenskarnas finansiella hälsa från Swedbank.

Index för finansiell hälsa mäter årligen svenskarnas balans mellan inkomster och utgifter, sparande, förmåga att hantera skulder, koll på försäkringar samt ekonomisk kunskap.

– Buffertar börjar fyllas på och färre använder sparandet för att betala nödvändiga utgifter. Det tyder på något bättre marginaler i vardagsekonomin och att hushållen försiktigt har börjat återhämta sig, även om omvärlden nu känns lite mer osäker, säger Madelén Falkenhäll, ekonom finansiell hälsa på Swedbank.

68 procent hanterar ekonomin annorlunda idag

68 procent uppger att de har lärt sig av de senaste åren och hanterar sin privatekonomi annorlunda nu.

– Främst försöker man i större utsträckning undvika onödiga köp. Krisåren har också fått många att inse vikten av att ha koll på sin ekonomi. Det får man genom att anpassa utgifter efter inkomster och att sätta av till sparande innan man konsumerar, säger Madelén Falkenhäll.

Äldre har fortsatt bäst finansiell hälsa – mår också bättre

Även i år är det de äldsta som har bäst finansiell hälsa. 88 procent av de som är 67 år och äldre har god eller stark finansiell hälsa med en ekonomi i balans och ett sparande och de försäkringar som behövs, många är dessutom skuldfria. Unga vuxna ligger sämre till, 67 procent av 18-29-åringarna har en god eller stark finansiell hälsa. Det är en försämring från förra året.

– Att bygga upp sin privatekonomi kan ta tid, så att äldre har bättre finansiell hälsa är inte konstigt. Det som oroar är att de yngre backar. De äldre mår också bättre. Med en sund ekonomi minskar oron och man får bättre förutsättningar att påverka hur man lever sitt liv, säger Madelén Falkenhäll.

Kontakt

Madelén Falkenhäll, ekonom finansiell hälsa

Telefon: +46 76 790 16 38

E-post: madelen.falkenhall@swedbank.se

Hannes Mård, presschef

Telefon: +46 73 057 41 95

E-post: hannes.mard@swedbank.se



Så här får du god finansiell hälsa – tips från Swedbank

- Spara regelbundet, ordna med en automatisk överföring varje månad.
- Gör en budget och försök följa den, då ökar möjligheten till en vardagsekonomi i balans.
- Spara ihop till en buffert, två månadslöner efter skatt är en bra nivå.
- Spara långsiktigt, för att säkerställa en hållbar ekonomi genom hela livet.
- Se över dina försäkringar för en tryggare privatekonomi. A-kassa och hemförsäkringar är de mest nödvändiga. Olycksfallsförsäkring, sjukförsäkring, inkomstförsäkring (försäkrar inkomst över tak i a-kassan) och livförsäkring kan också vara bra att ha.
- Låna inte för mycket pengar och låna i så fall till rätt saker. Tänk på att du ska kunna betala kostnaden för lånen även med högre räntor.
- Stresstesta din ekonomi, det vill säga se hur den påverkas om priser och räntor stiger eller om du skulle bli arbetslös.

Det här är finansiell hälsa

Swedbanks index över finansiell hälsa tar avstamp i FN:s definition: *"att känna sig trygg i sin privatekonomi, att ha kontroll, motståndskraft och ekonomisk frihet"*:

- En privatekonomi som varje månad innebär högre inkomst än utgifter
- Försäkringar som skyddar privatekonomin, som a-kassa och hemförsäkring
- En sparbuffert på två månadslöner efter skatt eller mer
- Ett sparande för en önskad levnadsstandard som pensionär
- En hanterbar skuldnivå med marginaler för ränteuppgångar och sämre ekonomi
- Kunskap för att kunna fatta bra beslut om sin privatekonomi

Indexet baseras på en undersökning som mäter människors ekonomiska förmåga och kunskap om till exempel vardagsekonomi, sparande, lån och ekonomisk trygghet.

Undersökningen har genomförts av Kantar bland 3 000 personer mellan 18-75 år i Sverige i januari 2026.

Varje fråga i indexet ger poäng och summerar till 0-100.

Under 40	sårbar finansiell hälsa
40-59	ansträngd finansiell hälsa
60-79	god finansiell hälsa
80 eller högre	stark finansiell hälsa

Bilaga. Tabeller

Källa: Undersökning av Kantar Insight på uppdrag av Swedbank. Undersökningen gjordes i januari 2026, 3 000 respondenter 18-75 år deltog. Avrundade tal, summerar därför inte alltid.

Finansiell hälsa

	Total	Män	Kvinnor
Sårbar finansiell hälsa	7 %	6 %	9 %
Ansträngd finansiell hälsa	15 %	13 %	17 %
God finansiell hälsa	31 %	27 %	35 %
Stark finansiell hälsa	47 %	54 %	40 %
Summa god + stark 2026	78 %	81 %	75 %
Summa god + stark 2025	77 %	81 %	73 %

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60 +	67+ (66+ 2026)
Sårbar finansiell hälsa	10 %	9 %	8 %	6 %	5 %	4 %
Ansträngd finansiell hälsa	23 %	15 %	17 %	12 %	9 %	9 %
God finansiell hälsa	35 %	35 %	31 %	31 %	25 %	25 %
Stark finansiell hälsa	32 %	41 %	43 %	50 %	61 %	63 %
Summa god + stark 2026	67 %	76 %	74 %	81 %	86 %	88 %
Summa god + stark 2025	73 %	69 %	74 %	80 %	87 %	87 %

Hur stor sparbuffert, dvs. pengar som är tillgängliga för oförutsedda händelser på kort sikt har du?

	Total	Män	Kvinnor
Jag har ingen buffert	6 %	6 %	6 %
Mindre än en månadslön	10 %	10 %	11 %
En månadslön	8 %	8 %	9 %
Två månadslöner	14 %	14 %	13 %
Tre månadslöner eller mer	58 %	60 %	58 %
Vet ej, vill inte säga	4 %	3 %	4 %
Summa två månadslöner eller mer 2026	72 %	74 %	71 %
Summa två månadslöner eller mer 2025	69 %	71 %	68 %

Har du behövt ta av ditt sparande för att betala nödvändiga kostnader de senaste sex månaderna?

	Total	Män	Kvinnor
Ja	28 %	25 %	32 %
Nej	70 %	74 %	66 %
Tveksam, vet ej	2 %	2 %	2 %
Ja 2025	31 %	34 %	28 %

Har de senaste ekonomiskt tuffa åren fått dig att hantera din privatekonomi annorlunda?

	Total	Män	Kvinnor
Ja, jag har förstått hur viktigt det är att ha koll på min privatekonomi	20 %	19 %	20 %
Ja, jag planerar min privatekonomi bättre nu	9 %	10 %	8 %
Ja, jag är mer noga med att pengarna också räcker till sparande varje månad	9 %	8 %	10 %
Ja, jag försöker undvika onödiga kostnader i större utsträckning nu	30 %	26 %	33 %
Ja, annat	1 %	1 %	1 %
Summa ja	68 %	64 %	73 %
Nej	32 %	36 %	27 %

Hur lycklig känner du dig över lag? Utifrån tiogradig skala där tio är störst känsla av lycka.

	Total	Män	Kvinnor
Inte lycklig (gradering 1-3)	9 %	10 %	8 %
Mitt emellan (gradering 4-7)	48 %	48 %	48 %
Lycklig (gradering 8-10)	43 %	42 %	44 %

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60 +	67+
Inte lycklig (gradering 1-3)	13 %	11 %	9 %	10 %	5 %	4 %
Mitt emellan (gradering 4-7)	53 %	52 %	55 %	44 %	40 %	39 %
Lycklig (gradering 8-10)	34 %	37 %	36 %	46 %	55 %	57 %

Jag upplever att min privatekonomi ger mig relativt stor frihet att leva det liv jag vill

	Total	Män	Kvinnor
1. Instämmer inte	11 %	9 %	13 %
2.	14 %	13 %	15 %
3.	25 %	25 %	26 %
4.	26 %	27 %	24 %
5. Instämmer helt	24 %	26 %	22 %

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60 +	67+
1. Instämmer inte	11 %	11 %	15 %	11 %	8 %	6 %
2.	21 %	19 %	16 %	12 %	7 %	8 %
3.	29 %	28 %	27 %	24 %	21 %	21 %
4.	24 %	26 %	22 %	30 %	26 %	24 %
5. Instämmer helt	15 %	16 %	20 %	24 %	38 %	41 %