

Swedbank



2026

Index för finansiell hälsa

Rapport om den privatekonomiska förmågan och kunskapen i Sverige

Innehåll

Kontakt	3
Finansiell hälsa: Förmåga och kunskap om privatekonomi	4
Den finansiella hälsan i Sverige i korthet	5
Förmåga och kunskap – förutsättningar för finansiell hälsa	6
Finansiell hälsa, pengar och måendet - så hänger det ihop	7
Den finansiella hälsan i olika grupper	8
Förmåga att hantera sin ekonomi	19
Kontroll över privatekonomin	21
Finansiell hälsa i de baltiska länderna ...	23
Tips för en bättre finansiell hälsa	26

Finansiell hälsa – för ett tryggare och friare liv

När människor har koll på sin ekonomi och vet hur de kan påverka den, kan de också ta kontroll över sin situation och öka sin trygghet och frihet. Det gagnar enskilda individer, men också samhället i stort.

Om fler blir finansiellt hälsosamma – med en vardagsekonomi i balans, en sparbuffert för oväntade utgifter, ett sparande till pension, försäkringar som skyddar privatekonomin, en skuldnivå som inte är högre än man kan hantera och tillräcklig privatekonomisk kunskap – då ökar chanserna att de kan leva det liv de vill. Man blir också mindre sårbar; både för förändringar i samhällsekonomi och för oväntade eller oönskade händelser i livet.

För att lära oss mer om människors privatekonomiska kunskap och förmåga har vi skapat ett index för finansiell hälsa. Indexet hjälper oss att förstå hur människor kan få lite bättre koll på sin ekonomi. Den som har det både mår bättre och tar klokare beslut om sin privatekonomi. Det tjänar alla på.



”

Den som har koll på sin privatekonomi mår bättre och tar klokare beslut om sin vardag och framtid.

Kontakt

Madelén Falkenhäll
Ekonom finansiell hälsa, Swedbank
madelen.falkenhall@swedbank.se
+46 8 585 902 51

Finansiell hälsa: Förmåga och kunskap om privatekonomi

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

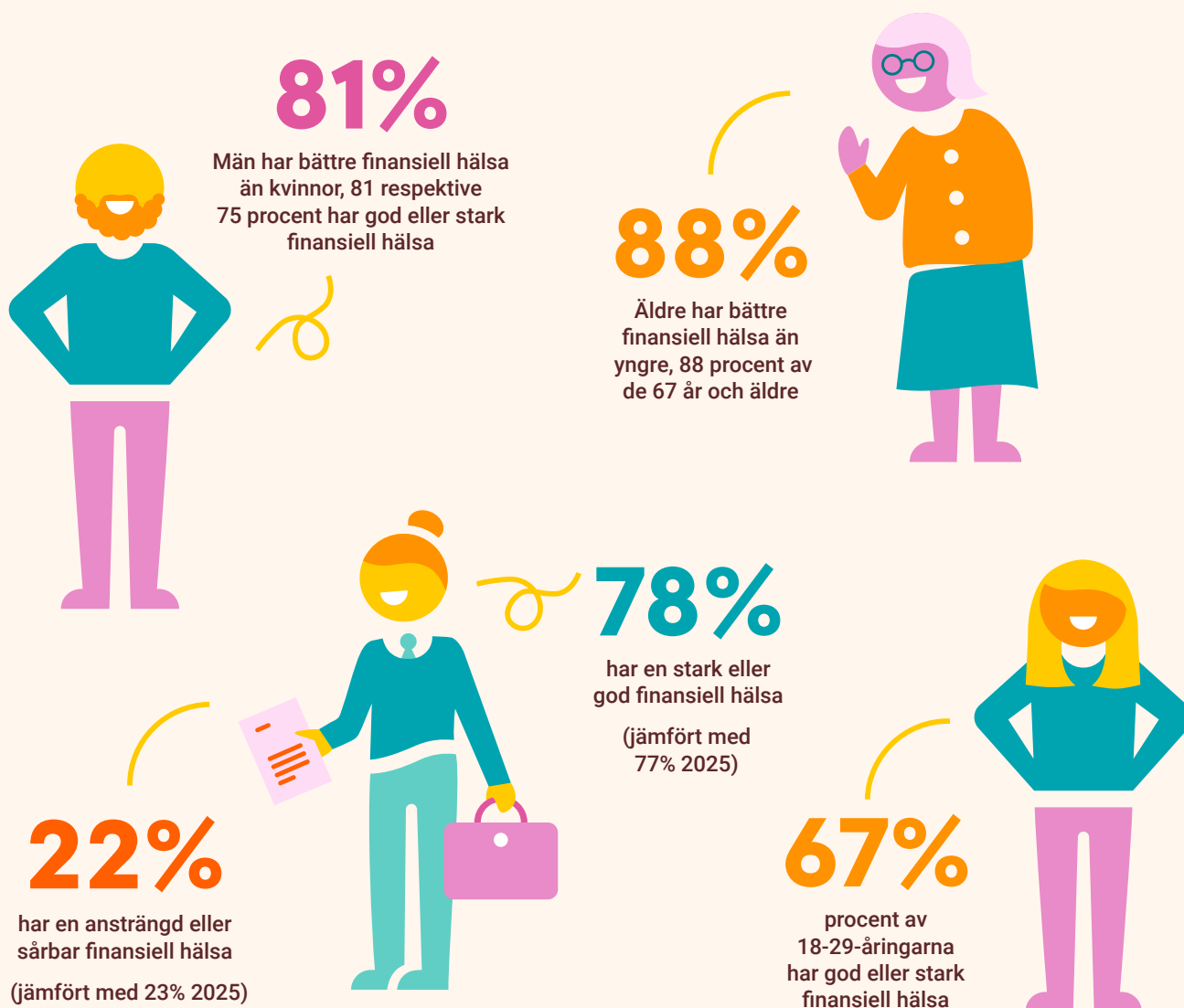
Finansiell hälsa:
En ekonomi i
balans och kunskap
om vad som behövs
för att känna sig
ekonomiskt trygg
och fri.



- ✓ 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 händelser längre fram i livet, till exempel pensionen
- ✓ En hanterbar skuldnivå med marginaler för ränteuppgångar och sämre ekonomi
- ✓ Kunskap för att kunna fatta bra beslut om sin privatekonomi

Den finansiella hälsan i Sverige i korthet

Den finansiella hälsan pekar svagt uppåt. Bäst finansiell hälsa har pensionärer och andra äldre. Sämst finansiell hälsa finns bland unga vuxna. Trots att kvinnors finansiella hälsa stärkts något ligger de fortfarande en bit efter män.



Tendenser till återhämtning och förbättrad finansiell hälsa

De senaste åren har varit svåra ekonomiskt för hushållen, men nu syns tendenser till återhämtning. Sparbuffertar har fyllts på och något fler har en bättre balans mellan inkomster och utgifter.



Ny syn på pengar efter ekonomiska krisår



De ekonomiskt tuffa åren har satt spår i människors plånböcker. Många har också börjat hantera sin ekonomi annorlunda.



14%

klarar inte en oväntad utgift på 10 000 kronor. Bland 40-49-åringarna är det 19 procent som inte klarar det.



28%

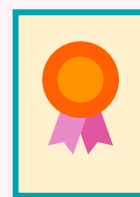
har behövt ta av sitt sparande för att betala löpande utgifter senaste sex månaderna.



68%

har efter de ekonomiskt tuffa åren börjat hantera sin privatekonomi annorlunda.

20 procent uppger till exempel att de blivit mer medvetna om hur viktigt det är att ha koll på sin ekonomi och 30 procent försöker i större utsträckning än tidigare undvika onödiga kostnader.



48%

har bra självförtroende när det gäller privatekonomi.



29%

har en ekonomi som precis går ihop varje månad. 15 procent har haft högre utgifter än inkomst varje månad det senaste halvåret.



Ekonomiskt självförtroende växer många gånger i takt med att man tar tag i sin privatekonomi och får koll på den. Om man börjar tidigt bygger man en bra grund för medvetna beslut om sin ekonomi.

Finansiell hälsa, pengar och måendet – så hänger det ihop



Det finns ett samband mellan privatekonomi och hur man mår. Med god finansiell hälsa och kontroll över sin privatekonomi mår man mycket bättre.

Hur man upplever sin privatekonomi påverkar hur man mår i övrigt. De som har en god finansiell hälsa mår bättre, känner mer trygghet och upplever i större utsträckning att de kan påverka sina liv.

Sårbar eller ansträngd finansiell hälsa		God eller stark finansiell hälsa
23 %	Jag känner mig överlag lycklig (8-10 på en tiogradig skala)	49 %
17 %	Jag har bra självförtroende när det gäller min privatekonomi (8-10 på en tiogradig skala)	57 %
12 %	Min ekonomi ger mig relativt stor frihet att leva det liv jag vill	60 %
18 %	Jag känner mig trygg i min privatekonomi	78 %
39 %	När jag tänker på min privatekonomi känner jag oro	9 %

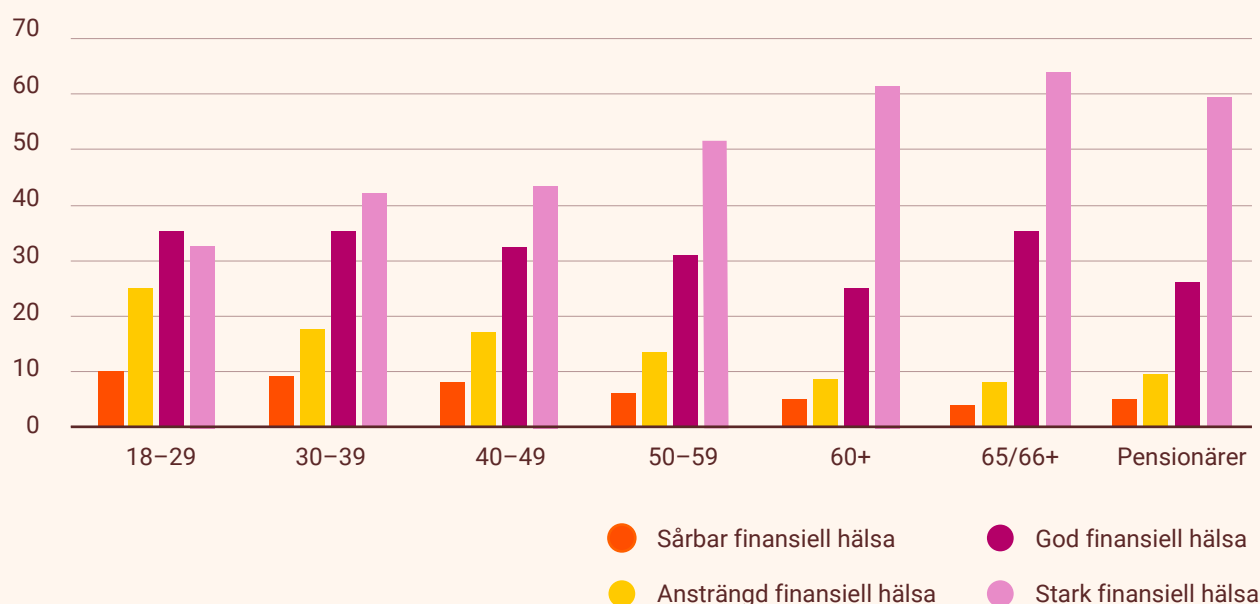


God finansiell hälsa handlar inte bara om hur mycket pengar man har. Att ha kontroll över sin ekonomi spelar också in. Har man det ökar chansen att må bra i övrigt.

Den finansiella hälsan i olika grupper

Likt 2025 är det pensionärer och andra äldre som har bäst finansiell hälsa. Unga vuxna är de med sämst finansiell hälsa. Män har fortsatt bättre finansiell hälsa än kvinnor.

Nivå av finansiell hälsa, olika åldrar



”

En god och motståndskraftig privatekonomi kan ta tid att bygga upp. Många av de äldre har ett sparande och de försäkringar som behövs, och en stor del av dem är skuldfria. Det ger en bättre finansiell hälsa och en tryggare ekonomi.

2025

2026



87%

**Äldre och pensionärer:
Bäst finansiell hälsa – och lyckligast**

De som är 67 år och äldre har starkast finansiell hälsa.
De är också lyckligare än andra åldersgrupper.

88%

73%

**Sämst finansiell hälsa
bland unga vuxna**

18-29-åringarnas finansiella hälsa har försämrats.
De har bland annat en lägre sparbuffert än förra året.

67%

69%

**30-39-åringarna:
Åldersgruppen som ökar mest**

30-39-åringarna är den åldersgrupp där den finansiella
hälsan ökat mest. De har en ekonomi i bättre balans och ett
större sparande än förra året.

76%

64%

**Ekonomiskt otryggt trots bättre marginaler
för ensamstående föräldrar**

Något bättre balans mellan inkomster och utgifter – men
ensamstående föräldrar sticker fortfarande ut som en grupp
med svag finansiell hälsa.

65%

77%

**Något sämre finansiell hälsa
bland företagare**

Företagarna har en något sämre finansiell hälsa än genom-
snittet. De känner sig inte lika trygga ekonomiskt om de
skulle råka ut för en olycka, sjukdom eller bli arbetslösa.

75%

Lägre inkomst

Högre inkomst

65%

av de med lön på 25 000 kronor har god finansiell hälsa

Finansiell hälsa ökar med inkomst, men går att påverka

Den finansiella hälsan är bättre bland de med högre inkomst jämfört med de som har en lägre inkomst. De med lägre inkomst som uppger att de har kontroll över sin ekonomi har dock en bättre finansiell hälsa.

90%

av de med lön på 50 000 kronor eller mer har god finansiell hälsa



Kvinnor

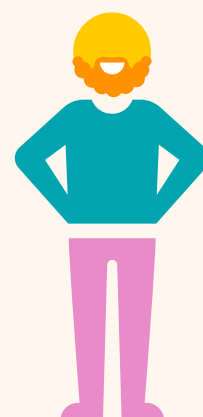
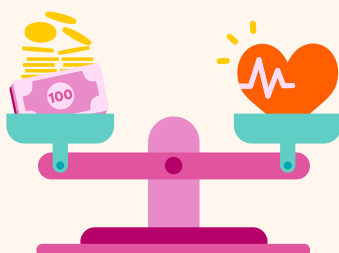
Män

75%

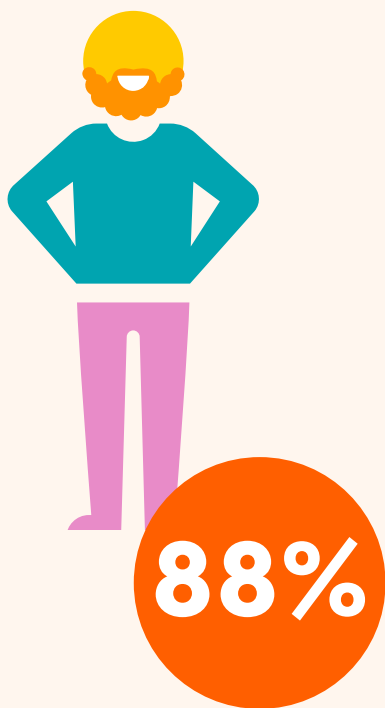
Män har fortsatt bättre finansiell hälsa än kvinnor

Kvinnors finansiella hälsa ökar något, men de har fortfarande lägre kunskap, tuffare ekonomiska marginaler och mindre sparande än män.

81%



Äldre och pensionärer: Bäst finansiell hälsa men också lyckligast



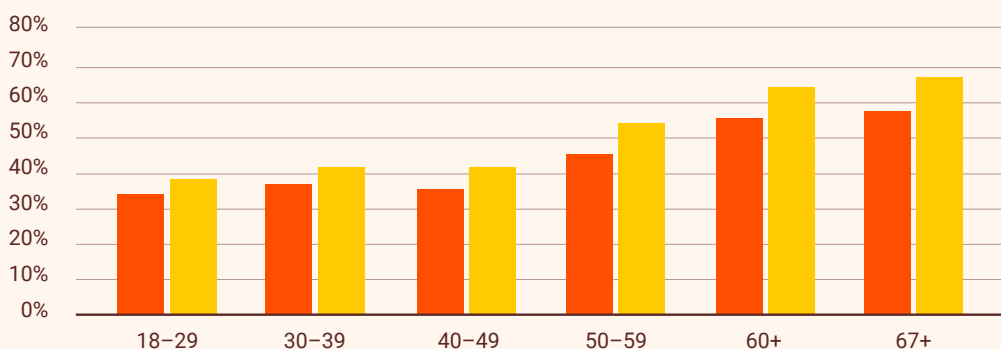
De äldsta har inte bara bäst finansiell hälsa, de är också lyckligare än yngre, upplever större ekonomisk frihet och har bättre självförtroende när det gäller privatekonomin.

88 procent av de som är 67 år och äldre har god eller stark finansiell hälsa. De känner sig tryggare med och upplever större kontroll över sin privatekonomi än andra åldersgrupper. De har i större utsträckning en ekonomi i balans, ett tryggt sparande, de försäkringar de behöver och många är skuldfria.

För gruppen pensionärer är den finansiella hälsan nästan lika hög, 86 procent av dem har god eller stark finansiell hälsa. Skillnaden kan förklaras av att gruppen pensionärer också inkluderar förtidspensionärer vars finansiella hälsa sannolikt inte är lika hög.

Med god finansiell hälsa ökar möjligheten att kunna påverka sitt liv och äldre känner också i större utsträckning än andra att de har relativt stor ekonomisk frihet att kunna leva det liv de vill. De har bättre ekonomisk motståndskraft och 75 procent av dem skulle klara en oväntad utgift på 50 000 kronor utan att behöva låna pengar eller betala på kredit (på totalen är andelen 63 procent).

De äldre har bättre självförtroende när det gäller privatekonomin och de är också lyckligare än andra åldersgrupper.

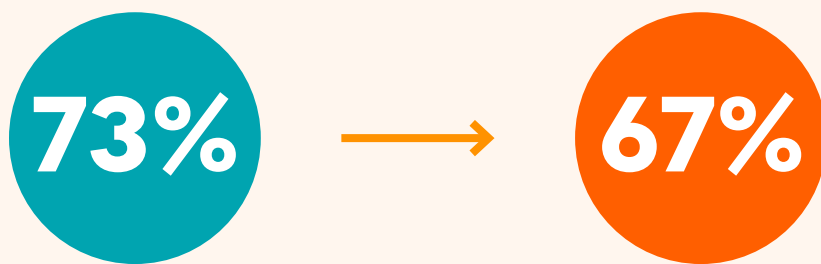


Andel som känner sig lyckliga överlag (8-10 på en tiogradig skala) samt som känner relativt stor frihet att leva det liv de vill.

- Lycklig överlag (8-10 på 10-gradig skala)
- Känner relativt stor ekonomisk frihet



Unga vuxna: åldersgruppen med sämst finansiell hälsa



Sämre koll på försäkringar, mindre sparbuffert och lägre ekonomisk trygghet. 18-29-åringarnas finansiella hälsa backar jämfört med förra året.

18-29-åringarna är den åldersgrupp som har sämst finansiell hälsa, 67 procent av dem har god eller stark finansiell hälsa, jämfört med 73 procent 2025. Nedgången noteras inom alla delar, men framför allt minskar andelen som upplever att de har ett tillräckligt skyddsnät i form av försäkringar och juridiska dokument, från 72 till 67 procent. Och andelen med en sparbuffert på två månadslöner eller mer minskar, från 67 till 64 procent.

Andelen som känner sig trygga med sin privatekonomi minskar från 60 till 57 procent och andelen som upplever att de har kontroll över sin privatekonomi från 69 till 66 procent.

”

Att lära sig att hantera sin ekonomi på ett klokt sätt och att bygga en privatekonomi man känner sig trygg med kan ta tid. Det är därför inte konstigt att unga vuxna har sämre finansiell hälsa än äldre – det som oroar är att deras finansiella hälsa backar.

30–39-åringarna: Åldersgruppen med störst förbättring

76%



69%

Efter en försämring 2025 ökar nu den finansiella hälsan för 30-39-åringar. Förbättringen sker inom alla delar.

76 procent av 30-39-åringarna har god finansiell hälsa, jämfört med 69 procent förra året.

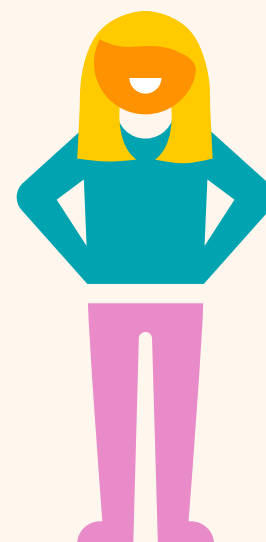
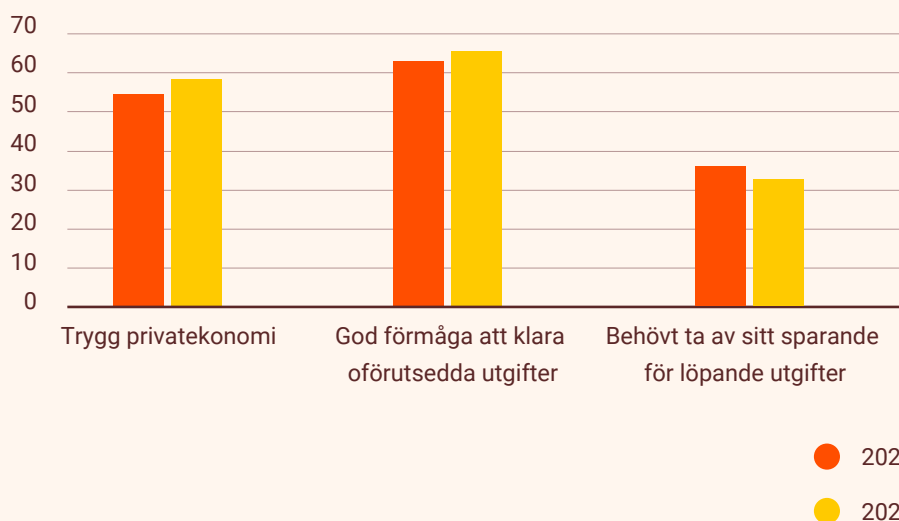
De har i större utsträckning en ekonomi i balans, vilket gör att även sparandet förbättras jämfört med för ett år sedan. 66 procent har en sparbuffert på två månadslöner eller mer, det är en lägre nivå än totalen men en stor ökning från förra året (59 procent).

Även andelen med ett tillräckligt försäkringsskydd ökar, från 68 till 74 procent. I den här åldersgruppen syns även en förbättring när det gäller skuldsidan. En större andel uppger att de kan hantera sina skulder, 94 jämfört med 89 procent förra året. 2025 hade tio procent en större skuld än de kunde hantera, den andelen är nu fem procent.

Bättre ekonomiska marginaler innebär också bättre ekonomisk motståndskraft. Fler 30-39-åringar klarar en oväntad utgift på 50 000 kronor utan att behöva låna pengar eller betala på kredit, 57 jämfört med 51 procent förra året. Samtidigt minskar andelen som inte klarar en oväntad utgift på 10 000 kronor.

De känner sig tryggare i sin privatekonomi och andelen som har behövt ta av sitt sparande för nödvändiga utgifter har minskat.

Andelen av 30-39-åringar som upplever att de har en trygg ekonomi, har god förmåga att klara oförutsedda utgifter, samt som har behövt ta av sitt sparande för löpande utgifter.



Ekonomisk otrygghet bland ensamstående föräldrar

Fler ensamstående föräldrar har en ekonomi i balans, men över lag känner de sig mindre trygga i sin privatekonomi nu jämfört med för ett år sedan.

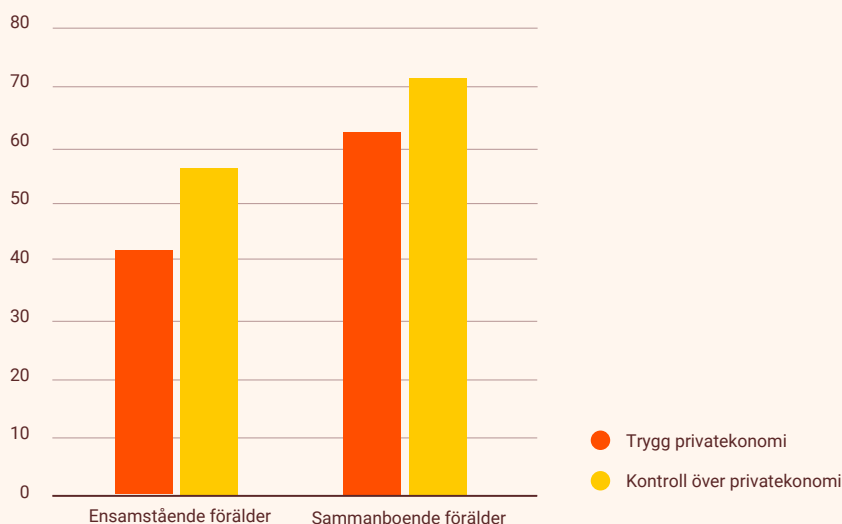
Det är inte någon större förändring i den finansiella hälsan i stort för ensamstående föräldrar, i år har 65 procent god eller stark finansiell hälsa, förra året var andelen 64 procent. Bland barnfamiljer med två vuxna är andelen med god eller stark finansiell hälsa 78 procent.

Men det är en stor förbättring när det gäller vardagsekonomin, 58 procent har större inkomst än utgifter varje månad, jämfört med 53 procent 2025. Andelen som går minus varje månad, det vill säga har större utgifter än inkomst, har minskat från 27 till 17 procent. En stor förbättring, men var sjätte ensamstående förälder får ändå inte ekonomin att gå ihop. Andelen som har en skuldnivå de har svårt att hantera har minskat från 20 till 11 procent.

47 procent har fått ta av sitt sparande för att betala för nödvändiga utgifter de senaste sex månaderna och 28 procent skulle inte klara en oväntad utgift på 10 000 kronor utan att behöva låna pengar.

Ensamstående föräldrar är mer ekonomiskt sårbara än barnfamiljer med två vuxna, de känner sig mindre trygga i sin privatekonomi och upplever att de har mindre kontroll över den.

Andel ensamstående respektive sammanboende föräldrar som känner sig trygga i sin privatekonomi och som upplever att de har kontroll över den.



65%



64%



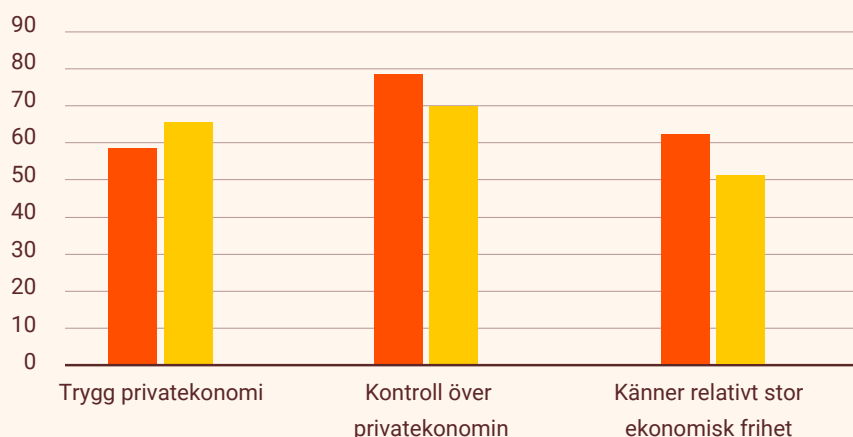
Något sämre finansiell hälsa bland företagare

Den finansiella hälsan minskar något bland företagare, framför allt känner man sig mindre trygg med försäkrings-skyddet.

Den finansiella hälsan minskar något bland företagare. 75 procent av dem har god eller stark finansiell hälsa, jämfört med 77 procent förra året. 2024 var andelen 81 procent.

Företagare känner sig inte lika skyddade ekonomiskt om de skulle råka ut för en olycka, sjukdom eller bli arbetslösa som de som är anställda. Däremot känner företagare sig tryggare med sitt sparande.

Jämfört med förra året känner sig fler trygga med sin privatekonomi, samtidigt som andelen som upplever att de har kontroll över ekonomin och att ekonomin ger dem frihet att påverka sitt liv har minskat.

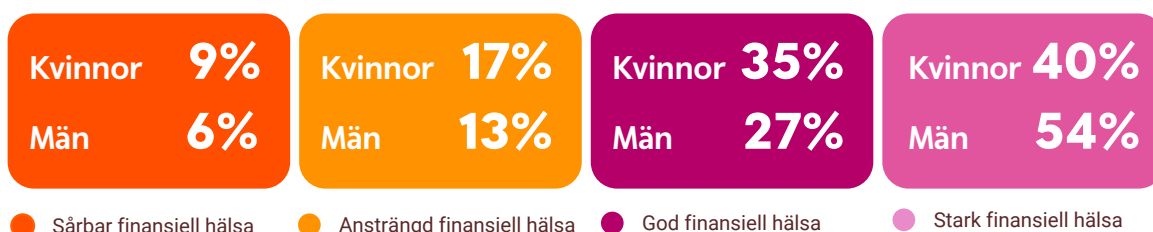
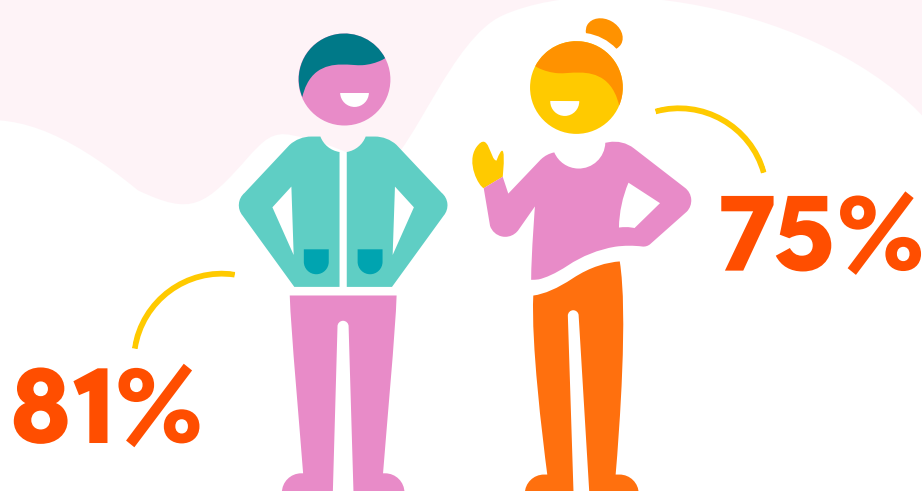


Andel företagare som känner sig trygga med sin privatekonomi, som upplever att de har kontroll över den samt som känner att de har relativt stor ekonomisk frihet att leva det liv de vill.

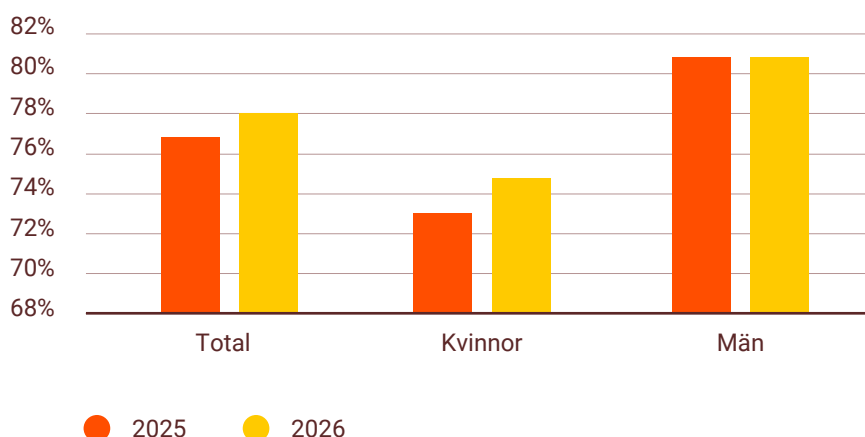
● 2025
● 2026

Män har bättre finansiell hälsa än kvinnor

Kvinnors finansiella hälsa ökar något. I år har 75 procent av kvinnorna god eller stark finansiell hälsa, jämfört med 73 procent 2025. Men den är fortsatt lägre än mäns.



Andel med god eller stark finansiell hälsa 2025 och 2026



”

Kvinnor har sämre självförtroende än män när det gäller privatekonomi, de upplever också i mindre utsträckning att de har kontroll.

Obalans i ekonomin gör det svårare att spara

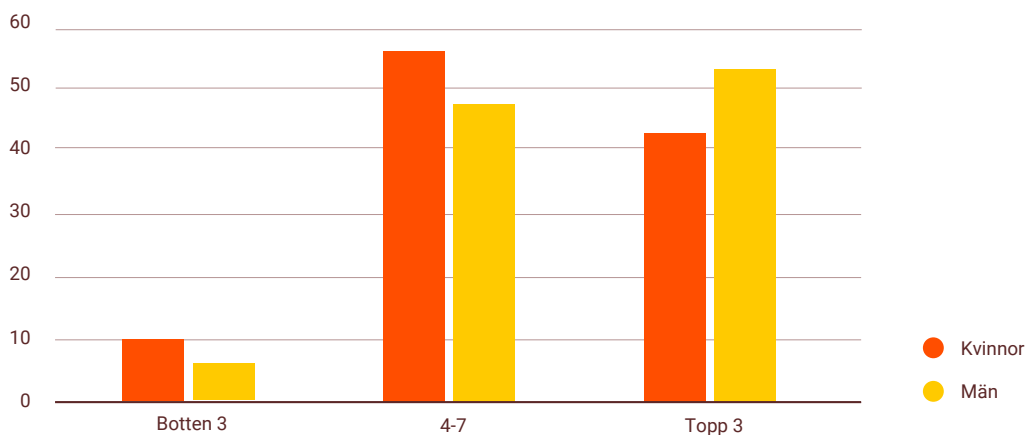
Män har bättre kunskap i privatekonomi än kvinnor, de har också ett större sparande och oftare en ekonomi i balans. Störst är skillnaden i det långsiktiga sparandet, 48 procent av männen och 38 procent av kvinnorna upplever att de har ett tillräckligt långsiktigt sparande för en önskvärd levnadsstandard som pensionär. Män har också oftare en ekonomi som går ihop, 73 procent av männen och 66 procent av kvinnorna har inkomster som är större än utgifterna. Utan balans i sin vardagsekonomi blir det svårt att spara.

Med ett mindre sparande blir privatekonomi mer sårbar och kvinnor har också något sämre motståndskraft mot till exempel oväntade utgifter än män.

Trygghet, kontroll och självförtroende

Män känner sig generellt mer trygga med sin privatekonomi än kvinnor, 68 procent av männen och 62 procent av kvinnorna uppger att de är trygga. Män upplever också i större utsträckning att de har kontroll över sin ekonomi.

Kvinnor har också sämre självförtroende när det gäller privatekonomi. På en tiogradig skala graderar 42 procent av kvinnorna ett självförtroende på 8-10. Motsvarande andel bland männen är 54 procent.



Uppskattat självförtroende om privatekonomi, på en tiogradig skala.

Finansiella hälsan ökar med inkomst, men det är inte bara pengar som avgör

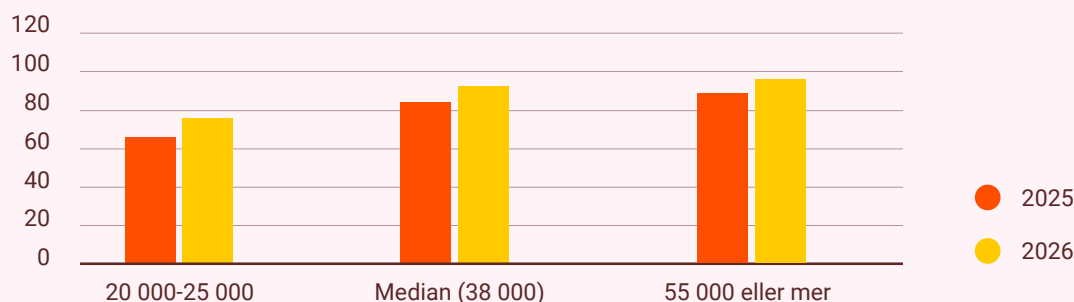
Den finansiella hälsan ökar med inkomst, men genom att ta kontroll över sin ekonomi går den finansiella hälsan att påverka, även för den som har lägre inkomst.

I inkomstgruppen 20 000-25 000 kronor per månad före skatt har 65 procent god eller stark finansiell hälsa. Bland de med medianlöner (37 000 kr) är andelen 82 procent och med löner på 55 000 kronor och uppåt är den över 90 procent.

Men inkomstnivå är inte ensamt avgörande. Av de med inkomster på 20 000-25 000 kronor som upplever att de har kontroll över sin privatekonomi ligger andelen med god eller stark finansiell på 77 procent.

”

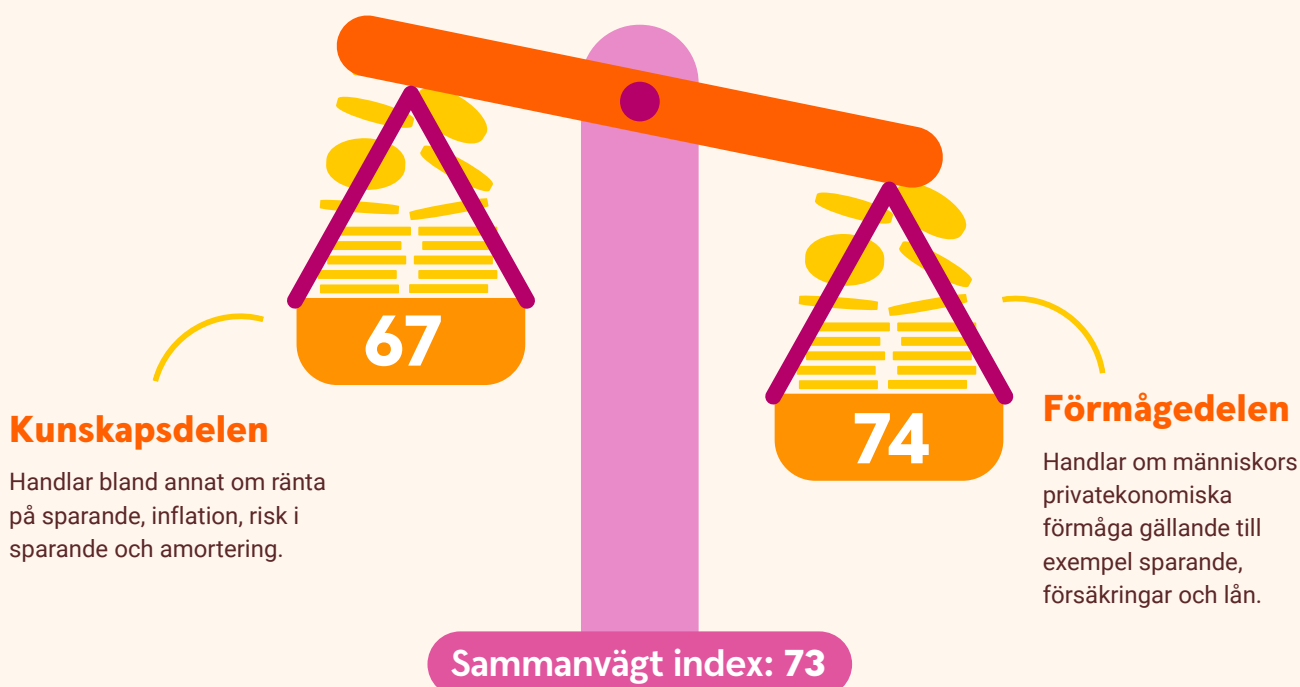
Genom att ta kontroll över sin ekonomi kan man påverka sin finansiella hälsa och känslan av trygghet. Att göra en budget och komma i gång med ett sparande är två viktiga steg för bättre finansiell hälsa.



Andel med god eller stark finansiell hälsa utifrån inkomst, genomsnitt och de som har kontroll över sin privatekonomi inom respektive inkomstgrupp.

Kunskap och förmåga om privatekonomi

Index för finansiell hälsa är uppdelat i en del som mäter privatekonomisk kunskap och i en del som mäter förmåga att till exempel betala sina räkningar och att spara.



Ett index på 60 eller högre indikerar en god eller stark finansiell hälsa med ett överskott i privatekonomin, en buffert för oförutsedda utgifter, ett bra försäkringsskydd, hanterbar skuldnivå och ett långsiktigt sparande. Man har även den kunskap som behövs. För en sårbar finansiell hälsa gäller det motsatta.

Det sammanvägda indexet för finansiell hälsa uppgår till 73, med delindex för kunskap på 67 och delindex för förmåga på 74. Det innebär att svenskarna har en större förmåga att hantera sin privatekonomi än kunskap om den.

Med kunskap ökar den finansiella hälsan

I kunskapsdelen av index för finansiell hälsa mäts människors kunskap om bland annat ränta på sparande, inflation, risk i sparande och amortering.

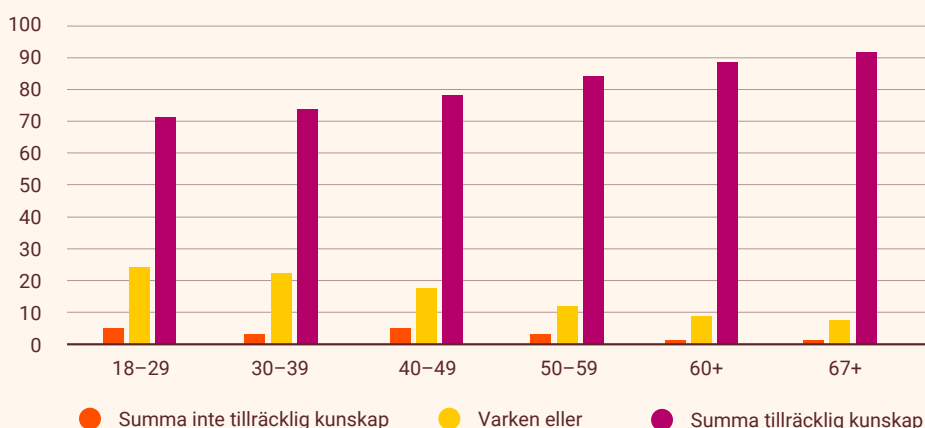
Delindex för kunskap i privatekonomi är 67. Män har högre kunskapsindex än kvinnor, 73 jämfört med 60. Kvinnor svarar i något högre utsträckning fel på kunskapsfrågorna än män, de är dessutom i mycket större utsträckning tveksamma. Högst kunskap har de mellan 40 och 59 år, med ett index på 69. De med högre inkomst har högre privatekonomisk kunskap än de med lägre inkomst.

Åtta av tio tycker de har tillräcklig kunskap i privatekonomi

80 procent tycker att de har tillräcklig kunskap för att hantera sin ekonomi på ett bra sätt, 83 procent av männen och 77 procent av kvinnorna. Ju äldre, desto större andel skattar sin kunskap som tillräckligt god (91 procent bland de 67 år och äldre). Bland de unga vuxna uppger bara 71 procent att de har tillräcklig kunskap att sköta sin ekonomi bra.



Självuppskattad kunskap för att klara sin privatekonomi på ett bra sätt



Förmåga att hantera sin ekonomi

Förmågedelen av index för finansiell hälsa handlar om människors förmåga att hantera sin privatekonomi gällande till exempel budget, sparande, försäkringar och lån.

Delindex för den privatekonomiska förmågan uppgår till 74. Män har ett högre index än kvinnor, 76 respektive 72. De 67 år och äldre är de som hanterar sin ekonomi bäst och har högst index, på 83. Unga vuxna har lägst index (67) och hanterar därmed sin privatekonomi sämst bland åldersgrupperna. Pensionärer har ett index på 82, vilket indikerar att hög inkomst inte är avgörande för hur man hanterar sin privatekonomi, även om indexet ökar med inkomst.



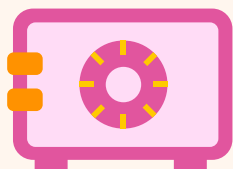
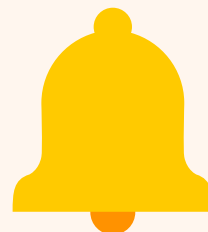
” En trygg ekonomi börjar med budgeten. När du vet var dina pengar tar vägen kan du ta kontroll över och påverka din ekonomi.

Tre av tio har inte pengar över

För att kunna ta kontroll över sin ekonomi behöver man se till att ha en budget som går ihop och helst ha pengar över att spara. Det vill säga man behöver ha större inkomster än utgifter varje månad. 69 procent av hushållen uppger att de har det, män i större utsträckning än kvinnor, med 73 respektive 66 procent. 50-59-åringarna är de som i störst utsträckning har en ekonomi i balans, med 75 procent som har pengar över varje månad.

Tre av tio har inte några pengar över, 15 procent av hushållen har till och med oftast haft högre utgifter än inkomst varje månad det senaste halvåret.

Det bästa sättet att få koll på sin ekonomi, se var pengarna tar vägen och kunna hitta utrymme att spara är att göra en budget. Men bara 25 procent uppger att det gör en budget varje månad. En del gör det ibland, men 18 procent gör aldrig en budget eller har koll på var pengarna tar vägen. De unga vuxna, 18-29 år, är något bättre på att planera sin ekonomi, 27 procent av dem har koll på sin budget.



Mer än sju av tio har en bra sparbuffert

En sparbuffert är viktigt att ha för att känna sig trygg i sin privatekonomi. Vet man att man klarar att betala oväntade utgifter så minskar man känslan av stress och oro för den egna ekonomin.

En buffert på två månadslöner är ett bra riktmärke. 72 procent av hushållen har två månadslöner eller mer i sparbuffert, andelen är något större bland män än kvinnor. De 67 år och äldre är de som är bäst rustade med en sparbuffert, 84 procent av dem har en buffert på motsvarande två månadslöner eller mer.

Drygt fyra av tio trygga med sitt långsiktiga sparande

Ett långsiktigt sparande skapar trygghet, men det ökar också möjligheten att påverka sitt liv och att kunna leva det liv man vill. Bara 43 procent uppger att de har ett tillräckligt sparande för en önskad levnadsstandard som pensionär. Andelen är betydligt högre bland män än kvinnor, 48 respektive 38 procent.

Tryggast med sitt långsiktiga sparande är de som är 67 år och äldre, 71 procent av dem uppger att det är tillräckligt. Det tar tid att bygga ett sparkapital, så det är därför rimligt att andelen är högre bland de äldre än de yngre. Dessutom är det lättare för dem att uppskatta vad ett tillräckligt sparande för tiden som pensionär är.



Knappt åtta av tio uppger att de är tillräckligt försäkrade

För att skydda sin privatekonomi är det klokt att ha försäkringar och juridiska dokument på plats. Vilka man behöver kan skilja mellan hushåll och beror också på livs- och familjesituation. 77 procent upplever att de har ett tillräckligt skydd.

Även när det gäller försäkringar och juridiska dokument så är det de som är 67 år och äldre som är bäst skyddade, 90 procent av dem uppger att de har ett tillräckligt skydd. Sämst försäkrade är 18-29-åringarna, endast 67 procent av dem uppger att de har ett tillräckligt skydd.

41 procent av de äldsta är skuldfria

Med en hög skuldsättning är man mindre trygg i sin privatekonomi. Man har inte bara höga kostnader för lånen, utan är också sårbar för om räntorna stiger.

69 procent uppger att har en hanterbar skuldnivå, ytterligare 25 procent har ingen skuld alls. 41 procent av de 67 år och äldre är helt skuldfria, vilket har stor betydelse för deras finansiella hälsa.



Kontroll över privatekonomin

Trygghet och bättre mående med kontroll över ekonomin

Kontroll över sin egen ekonomi skapar inte bara trygghet utan minskar också oro. Den finansiella hälsan blir bättre och man mår även bättre över lag.

74 procent upplever att de har kontroll över sin privatekonomi, män i något större utsträckning än kvinnor. Känslan av kontroll ökar med ålder och bäst kontroll har de som är 67 år och äldre där andelen är 87 procent, medan bara 66 procent av 18-29-åringarna upplever att de har kontroll över sin ekonomi.

Att ta kontroll över sin ekonomi är ett viktigt steg mot en trygg ekonomi. De med kontroll över sin ekonomi känner sig också mycket tryggare med den, 84 procent jämfört med fyra procent av de som saknar kontroll. De som inte har kontroll känner också i mycket större utsträckning oro för sin privatekonomi.

Den finansiella hälsan är bättre bland de som tagit kontroll över sin ekonomi och de mår också bättre. 55 procent av dem känner sig oftast glada och lyckliga, jämfört med bara 14 procent av de som inte har kontroll över sin ekonomi.¹

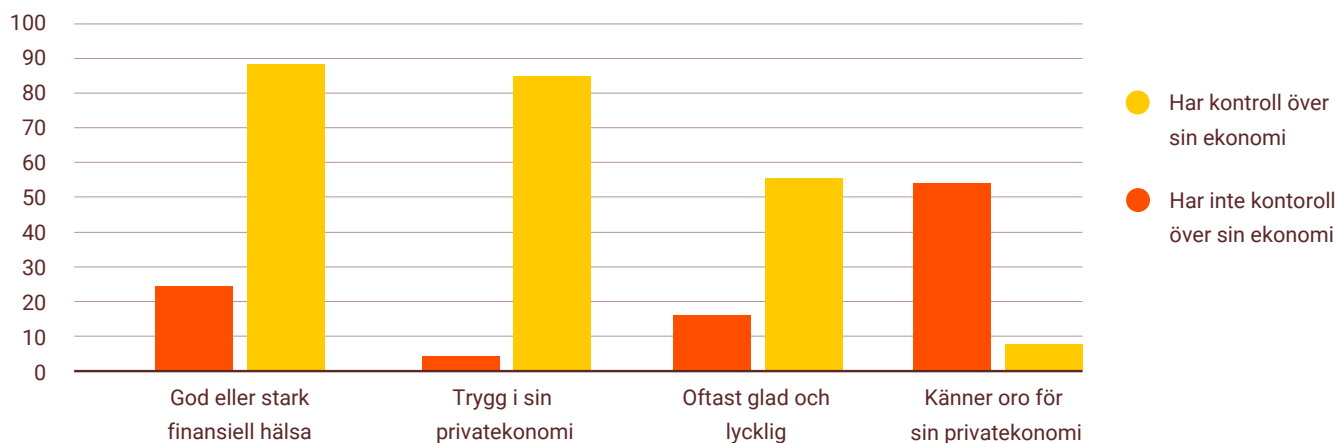
Kontroll viktigare än inkomst

De med högre inkomst har bättre finansiell hälsa än de med lägre inkomst. Men hög inkomst är inte avgörande – att ha kontroll över sin ekonomi är viktigare. 78 procent av de med lägre inkomst som upplever att de har kontroll över sin privatekonomi har god eller stark finansiell hälsa.

Med koll på ekonomin ökar möjligheten att påverka sitt liv

Med kontroll över sin privatekonomi ökar man också möjligheten att kunna påverka sitt liv, att kunna leva det liv man vill. 64 procent av de med kontroll över sin ekonomi uppger att deras ekonomi ger dem relativt stor frihet att kunna leva det liv de vill, jämfört med två procent av de utan kontroll. Detsamma gäller även för de med lägre inkomster och som har kontroll respektive inte kontroll över sin ekonomi.

Att ta kontroll över sin privatekonomi har inte bara med inkomst att göra, det är något var och en kan göra. Det första steget mot bättre kontroll är att göra en budget, att anpassa utgifter efter inkomster och skapa utrymme att spara. Med koll på sin ekonomi skapar man goda förutsättningar till en trygg ekonomi och att kunna leva det liv man vill.



¹ Självgradering utifrån skala 1-10, 8-10 antas vara glada och lyckliga.

Så påverkar kontroll över privatekonomin vår ekonomi och hur vi mår.

Finansiell hälsa i de baltiska länderna



Försämrad finansiell hälsa i Estland

- I Estland har 43 procent god eller stark finansiell hälsa, 57 procent har ansträngd eller sårbar finansiell hälsa.
- 32 procent har högre utgifter än inkomster.
- Sparandet har minskat, och även andelen hushåll med en buffert för att täcka oväntade utgifter har sjunkit.



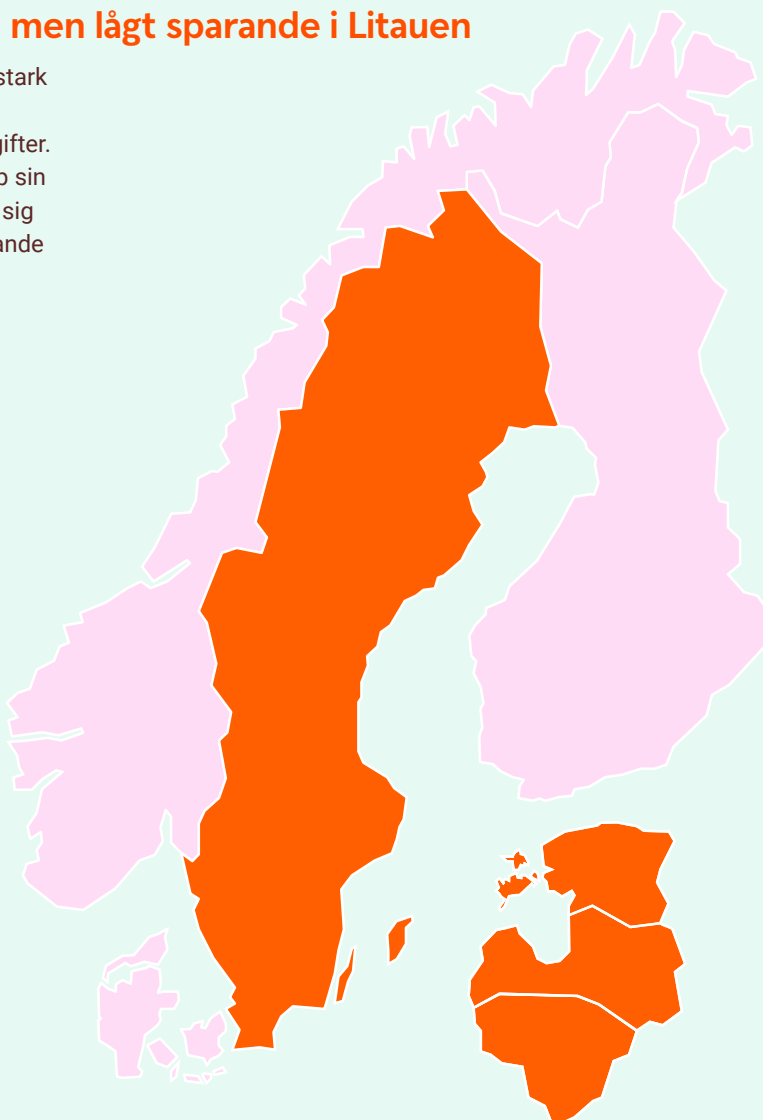
Förbättring – men fortfarande låga nivåer i Lettland

- Av de tre baltiska länderna har Lettland den lägsta finansiella hälsan, med endast 33 procent som har god eller stark finansiell hälsa.
- 27 procent av kvinnorna har god eller stark finansiell hälsa, jämfört med 39 procent av männen.
- 24 procent har inget sparande alls.
- En tredjedel har högre inkomster än utgifter.



Balans i vardagsekonomin men lågt sparande i Litauen

- 52 procent av hushållen har god eller stark finansiell hälsa.
- 84 procent har högre inkomster än utgifter.
- Många hushåll har ännu inte byggt upp sin buffert, och endast 29 procent känner sig trygga med att deras långsiktiga sparande är tillräckligt.



Tips för en bättre finansiell hälsa



Är du finansiellt hälsosam?

Vill du ta tag i din ekonomi och bygga upp ett tryggare och friare liv? Här är några frågor som är bra att checka av.



Klarar du dina lån om räntan går upp eller ekonomin blir sämre?



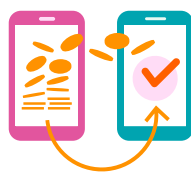
Sparar du för händelser längre fram i livet, som till exempel pension?



Har du de försäkringar som behövs, som a-kassa och hemförsäkring?



Har du en sparbuffert på två månadslöner eller mer?



Är dina inkomster större än dina utgifter varje månad?



Har du koll på privatekonomi, som lån, räntor och sparande?

Ta kommandot över utgifterna

Koll på ekonomi börjar ofta med en budget – och kontroll över utgifterna. Här är fem tips som kan ge bättre balans i ekonomin:

1 Gå igenom dina utgifter

Vilka är nödvändiga och vad kan du dra in på?

2 Glöm inte småutgifterna

De kan vara fler och större än du tror.

3 Rensa

Bland abonnemang och streamingtjänster.

4 Undvik att låna till konsumtion

Det man inte har råd att spara ihop i förväg kommer också bli svårt att betala i efterhand.

5 Ta hjälp om du behöver

Till exempel av din bank. Kommunerna kan också hjälpa till med budgetrådgivning.

Stresstesta ekonomin

Här är några frågor som är bra att ställa sig:

- Hur stor oväntad utgift klarar du utan att behöva låna?
- Vad händer med din ekonomi om maten blir dyrare, elpriserna stiger och räntan på eventuella bolån höjs?
- Vad blir din inkomst om du blir arbetslös?

Så blir sparandet av

Bygg en buffert och spara till sådant du behöver eller vill göra längre fram. Så här kan du göra:

- ✓ Ordna en automatisk överföring från lönekontot varje månad. Då vet du att sparandet blir av.
- ✓ Försök spara tio procent av lönen efter skatt varje månad. Är tio procent för mycket för dig just nu? Börja med att spara det du kan!
- ✓ Varje sparad krona är bättre än ingen alls. Även små belopp kan växa sig stora med tiden.
- ✓ Se över ditt sparande med jämna mellanrum. Försök öka det när du till exempel får en löneförhöjning.

Det här är bra att spara till



För oväntade utgifter, som en trasig diskmaskin eller nya glasögon. Med en buffert kan du slippa snabba lån och köp på avbetalning.



Börja gärna spara till pensionen så snart du kan. Börjar du tidigt behöver du inte spara så stora summor varje månad.



Kanske till en bostad eller helt enkelt pengar du vill ha eller behöver längre fram.



Välj rätt sparform

- Sparbufferten bör placeras där du lätt kommer åt den och i en sparform där värdet inte varierar så mycket. Sparkonto är ett bra alternativ för bufferten.
- Det långsiktiga sparandet – sparande som sker på minst fem års sikt – kan placeras där det finns möjlighet till avkastning, som exempelvis fonder.

Fler tips om privatekonomi finns på www.swedbank.se/livet

Så här har vi räknat fram index

Swedbanks index för finansiell hälsa är ett mått över hur hälsosam en individs privatekonomi är. Det tar avstamp i FNs definition av finansiell hälsa: att känna sig trygg i sin privatekonomi, att man har kontroll, motståndskraft och ekonomisk frihet.



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 6 000 personer mellan 18 och 75 år i Sverige, Estland, Lettland och Litauen i januari 2026.

Kunskapsfrågorna baseras på fem standardiserade frågor som har utvecklats av Global Financial Literacy Excellence Center i samarbete med Standard & Poor, the World Bank McGraw Hill Financial and Gallup. Frågorna om ekonomisk förmåga baseras på Swedbanks kundundersökningar med inspiration från The Financial Health Network tillsammans med US Consumer Financial Protection Bureau.

Så här funkar indexet

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

Ett index på 60 eller högre indikerar en god eller stark finansiell hälsa med ett överskott i privatekonomin, en buffert för oförutsedda utgifter, ett bra försäkringsskydd, hanterbar skuldnivå och ett långsiktigt sparande. Man har även den kunskap som behövs för att hantera sin privatekonomi och ta kloka beslut om den. För en sårbar finansiell hälsa gäller det motsatta.



Finansiell hälsa – för ett tryggare och friare liv

När man har koll på sin ekonomi och vet hur man kan påverka den, kan man också ta kontroll över sin situation och öka sin trygghet och frihet.

Därför har vi skapat ett index för finansiell hälsa som mäter människors privatekonomiska förmåga och kunskap i Sverige och i de baltiska länderna.

Indexet kan hjälpa oss och hela samhället att förstå hur människor kan få lite bättre koll på sin ekonomi. För den som har det både mår bättre och tar klokare beslut om sin privatekonomi. Det tjänar alla på.