

# Barnfamiljsbarometern

en analys av barnfamiljers ekonomi 1996-2026

2026



Sammanfattning:

# Bättre ekonomi för barnfamiljer – men ensamstående föräldrar sårbara

Barnfamiljers ekonomi har förbättrats sedan 1996. Men för ensamstående föräldrar har de senaste tio åren inneburit minskade ekonomiska marginaler, bland annat på grund av urholkat barnbidrag, lägre underhållsstöd och minskade bostadsbidrag.

- Barnfamiljers reala disponibla inkomster är betydligt större än 1996. De har ökat mer för familjer med två vuxna än för ensamstående föräldrar.
- De senaste tio åren har de ekonomiska marginalerna minskat med 22 procent för ensamstående föräldrar med barnen boende hos sig på heltid. För barnfamiljen med två vuxna har marginalerna istället ökat något.
- Barnbidraget täcker idag 29 procent av nödvändiga kostnader för en tioåring. 2018 täckte det 36 procent.
- Barnfamiljer med två vuxna sparar i större utsträckning barnbidraget.
- För 30 år sedan täckte barnbidrag och underhållsstöd 91 procent av den ensamstående förälderns nödvändiga kostnader. 2026 täcker de 71 procent.

Beräkningar i denna rapport är gjorda utifrån Swedbanks typhushåll, tidsserier från 1970-talet.

*”Ensamstående föräldrar känner sig överlag mindre trygga i sin privatekonomi än barnfamiljer med två vuxna. De upplever också i mindre utsträckning att de har kontroll över sin ekonomi.”*

**Madelén Falkenhäll  
Ekonom för finansiell hälsa, Swedbank**



# Barnfamiljers inkomster

Barnfamiljers löner har fördubblats eller tredubblats de senaste 30 åren, och låg inflation och inkomstskattesänkningar har gett ökade reala inkomster under en lång tid.

Utvecklingen bröts 2022, när hög inflation gjorde att inkomsterna försämrades realt fram till 2024. Sedan dess har de ökat igen.



## Sämre inkomstutveckling för ensamstående föräldrar

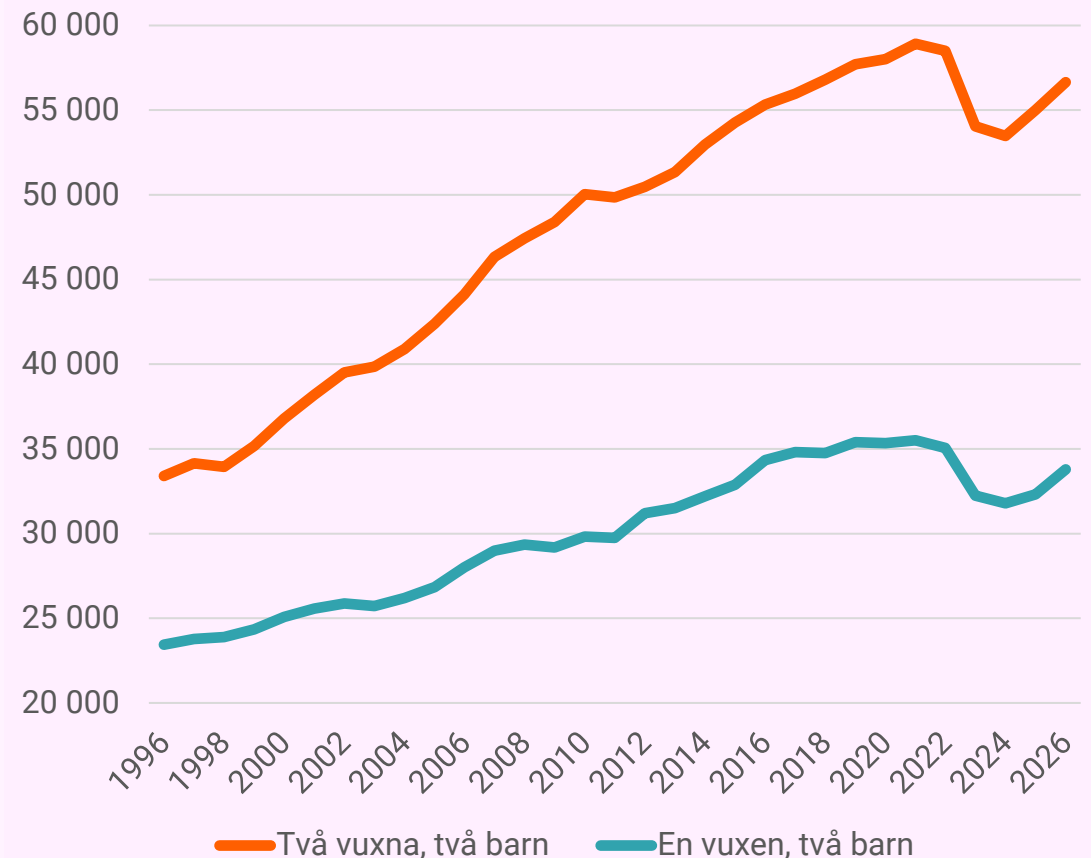
Barnfamiljen med två vuxna har nu en ekonomi i nivå med år 2018. Jämfört med för 30 år sedan har de 70 procent högre real disponibel inkomst idag.

Den ensamstående förälderns ekonomi är i nivå med år 2015. Hen har 40 procent högre real disponibel inkomst idag jämfört med för 30 år sedan.

En ensamstående förälders disponibla inkomst inkluderar bostadsbidrag och underhållsstöd. De justeras inte med inflationen, vilket innebär att de över tid minskar Realt. Det är den huvudsakliga förklaringen till att en ensamstående förälders reala disponibla inkomst utvecklas sämre över tid jämfört med barnfamiljen med två vuxna.

Disponibel inkomst är hur mycket ett hushåll har att disponera, inklusive eventuella bidrag, och efter skatt.

### Real disponibel inkomst



# Kvar att leva på

Sedan 1996 har de nödvändiga levnadskostnaderna för barnfamiljer ökat med 25 procent i fasta priser.

Inkomsterna har ökat mer vilket innebär att man har mer kvar att leva på idag jämfört med för trettio år sedan.

1996 hade barnfamiljer med två vuxna bättre ekonomiska marginaler än ensamstående föräldrar, och 2026 är skillnaden ännu större.

Ser man till de senaste tio åren har de ekonomiska marginalerna krympt ordentligt för ensamstående föräldrar. Barnfamiljen med två vuxna har däremot fått något mer kvar i plånboken.



## Barnfamilj med en vuxen: Mer kvar i plånboken sedan 1996 – men sämre marginaler de senaste tio åren

1996 hade en ensamstående förälder med två barn 2 700 kronor kvar varje månad (i dagens penningvärde) efter nödvändiga utgifter var betalda. I år har hen 7 300 kronor kvar.

Det är en betydande ökning, men ser man till de senaste tio åren har de ekonomiska marginalerna däremot försämrats. 2026 har en ensamstående förälder 22 procent mindre kvar i plånboken jämfört med 2016.

2016 hade den ensamstående föräldern kvar 27 procent av sin disponibla inkomst när nödvändiga utgifter var betalda, 2026 är det 22 procent.

**-22 %**  
ekonomiska  
marginaler på  
tio år



Nödvändiga levnadskostnader inkluderar mat, kläder och skor, hälsa och hygien, sport och fritid, mobiltelefon, övrigt nödvändigt. Faktiska kostnader kan skilja från nödvändiga kostnader.

## Barnfamilj med två vuxna: Mer kvar även den senaste tioårsperioden

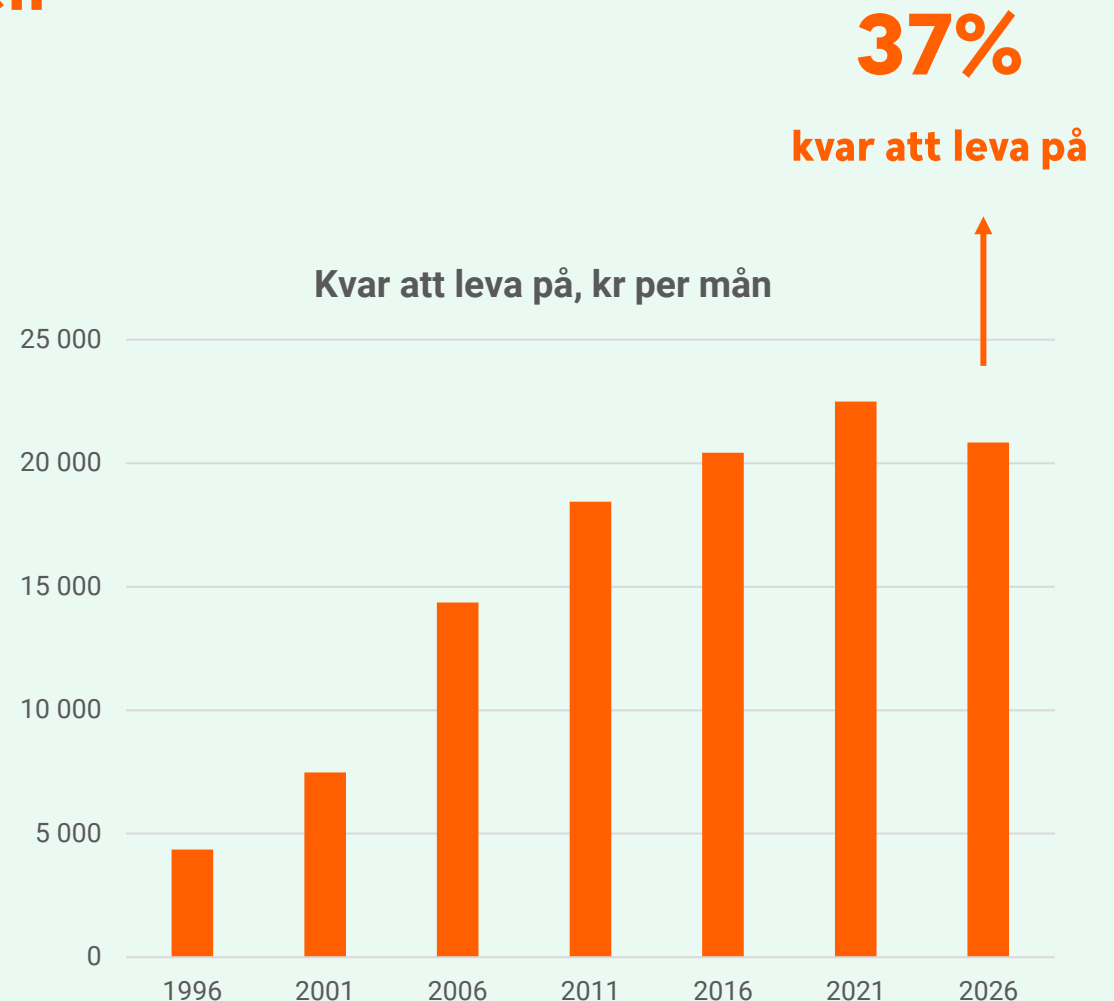
1996 hade en tvåbarnsfamilj med två vuxna 4 400 kronor kvar (i dagens penningvärde) efter nödvändiga utgifter var betalda.

Barnfamiljen med två vuxna har fått mer kvar i plånboken i stort sett varje år sedan 1996, fram till 2021. Då hade man 22 500 kronor kvar varje månad (i dagens penningvärde).

2026 har en tvåbarnsfamilj med två vuxna 20 800 kronor kvar att leva på varje månad. Det motsvarar 37 procent av deras disponibla inkomst.

I motsats till barnfamiljen med en vuxen har den med två vuxna fått bättre ekonomiska marginaler de senaste tio åren, även om bara med två procent.

**+2 %**  
ekonomiska  
marginaler på  
tio år



# Bidrag och kostnader

Barnbidraget är ett ekonomiskt stöd för de kostnader man har för ett barn. Det ges till alla barnfamiljer. För de med sämre ekonomiska förutsättningar finns ytterligare bidrag som kan vara viktiga för att få ekonomin att gå ihop.



# Barnbidraget avgörande för många ensamstående föräldrar

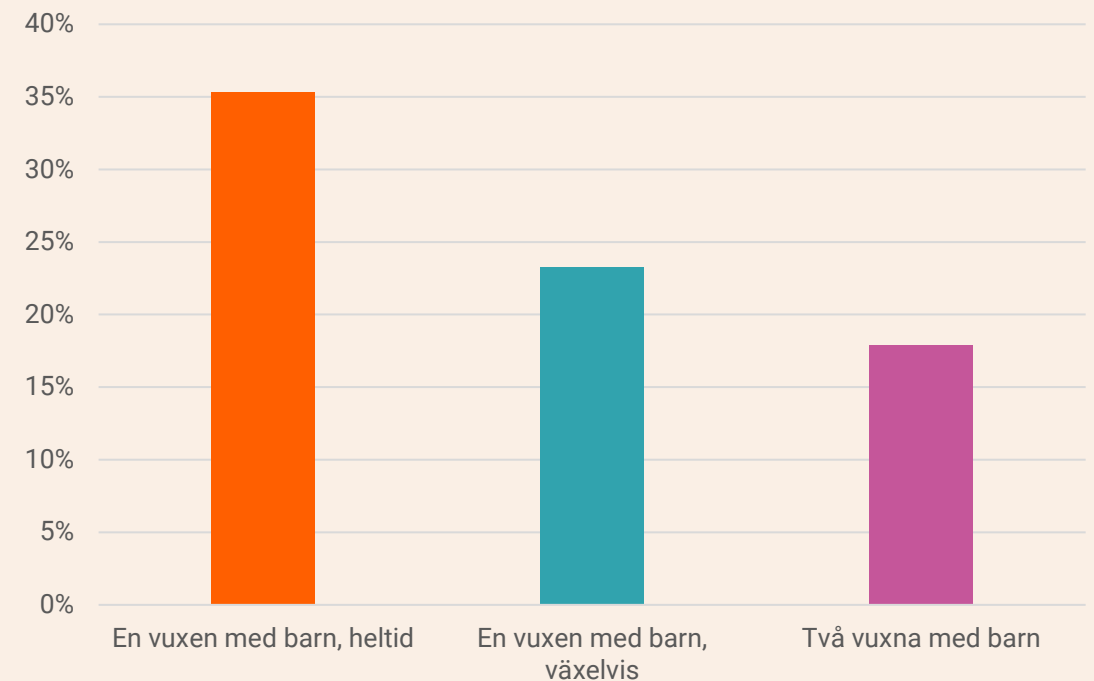
Barn- och studiebidraget är mer avgörande för ensamstående föräldrars ekonomi än för barnfamiljer med två vuxna.

Det gäller särskilt för ensamstående med barn hos sig på heltid. 35 procent av dem uppger att de använder hela bidraget till barnets löpande utgifter. Samtidigt uppger 77 procent av barnfamiljerna att barnbidraget inte täcker de mest nödvändiga utgifterna för barnet

20 procent av ensamstående föräldrar med barn hos sig på heltid skulle inte klara ekonomin om de blev arbetslösa eller sjukskrivna, ytterligare sex procent är tveksamma till om ekonomin skulle gå ihop då.

I barnfamiljer med två vuxna är andelen som inte skulle klara ekonomin vid arbetslöshet eller period av sjukskrivning bara sex procent, två procent är tveksamma.

Använder hela barn/studiebidraget till kostnader



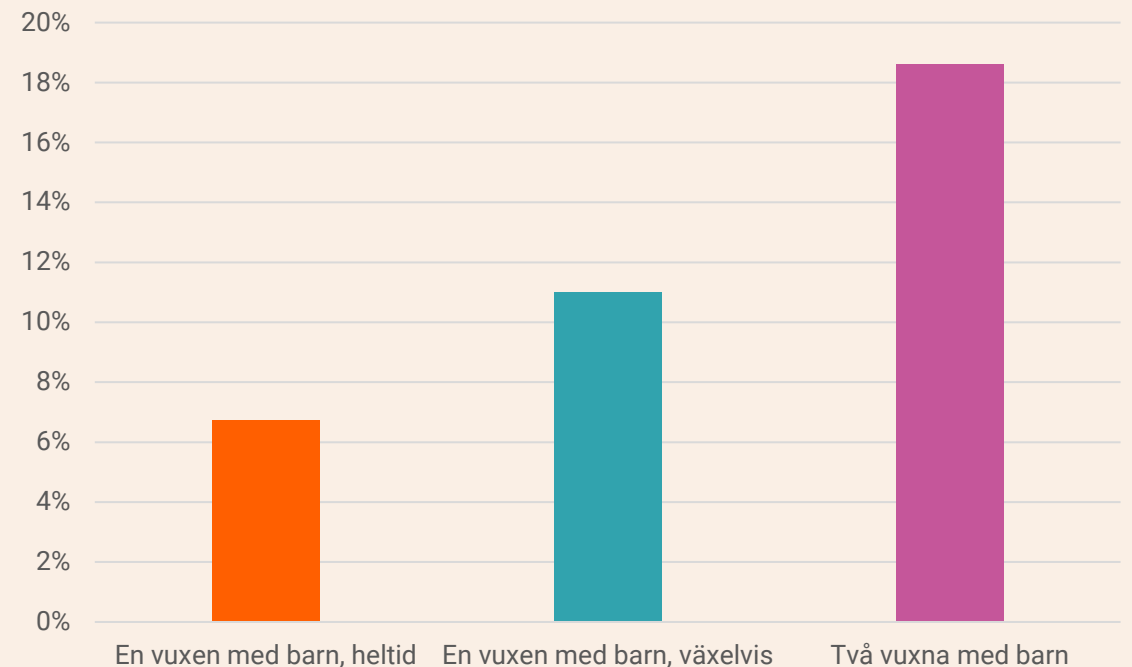
Källa: Sifo på uppdrag av Swedbank, undersökning om finansiell hälsa (januari 2026) och om barnfamiljers ekonomi (mars 2026).

## Barnfamiljer med två vuxna sparar barnbidraget i större utsträckning

Barnfamiljer med två vuxna sparar i större utsträckning barn/studiebidraget till sitt/sina barn jämfört med ensamstående föräldrar, och i större utsträckning hela bidraget.

Var femte barnfamilj med två vuxna sparar hela bidraget till sitt eller sina barn. 22 procent av dem sparar delar av bidraget, det gör också 13 procent av de ensamstående föräldrarna (både de med barnen hos sig på heltid och de med dem växelvis).

Sparar hela barn/studiebidraget till barnet



## Barnbidraget täcker allt mindre av nödvändiga kostnader

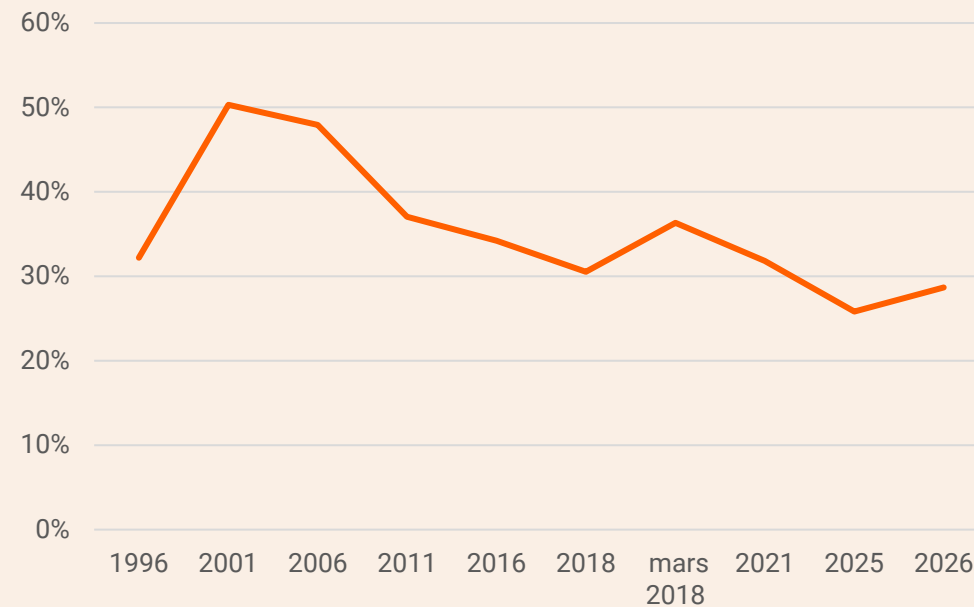
Under de senaste 30 åren har barnbidraget både höjts och faktisk också sänkts. Efter krisåren på 90-talet sänktes det temporärt 1996, från 750 till 640 kronor. Det höjdes tillbaka igen 1998, därefter har det höjts i omgångar. Den senaste höjningen gjordes i mars 2018, från 1 050 till 1 250 kronor per barn.

1996 täckte barnbidraget 32 procent av nödvändiga kostnader för en tioåring. Tio år senare täckte de nästan hälften av kostnaden för att sedan minska ner till 31 procent före senaste höjningen i mars 2018. Efter den höjningen av barnbidraget täckte det 36 procent av kostnaden.

2026 täcker barnbidraget 29 procent av de nödvändiga kostnaderna för en tioåring.

*”Om barnbidraget skulle täcka lika mycket av kostnaderna som efter höjningen 2018 så skulle det ligga på 1 600 kronor istället för dagens 1 250 kronor”*

Andel av nödvändiga kostnader för 10-åring



*Att barnbidraget täcker mer av kostnaden 2026 beror på att kostnadssidan är lägre, inte att barnbidraget har ökat. Matkostnaden har sänkts till följd av nya kostråd (Konsumentverket).*

## Underhållsstödet oförändrat sedan 2021

Om barnets vårdnadshavare inte lever tillsammans ska de ändå dela på kostnaden för barnet. Bor barnet en större del av tiden hos den ena vårdnadshavaren ska den andra betala ett underhållsbidrag. Görs inte det kan man ansöka om underhållsstöd från Försäkringskassan.

Underhållsstödet är 1 673-2 223 kronor per månad beroende på barnets ålder. Beloppen har inte ändrats sedan 2021.

## Bostadsbidrag

En barnfamilj med två vuxna med inkomst har oftast inte rätt till bostadsbidrag, men en ensamstående förälder kan ha det. Inte heller bostadsbidraget räknas upp per automatik och det är ett bidrag som har varierat väldigt under åren.

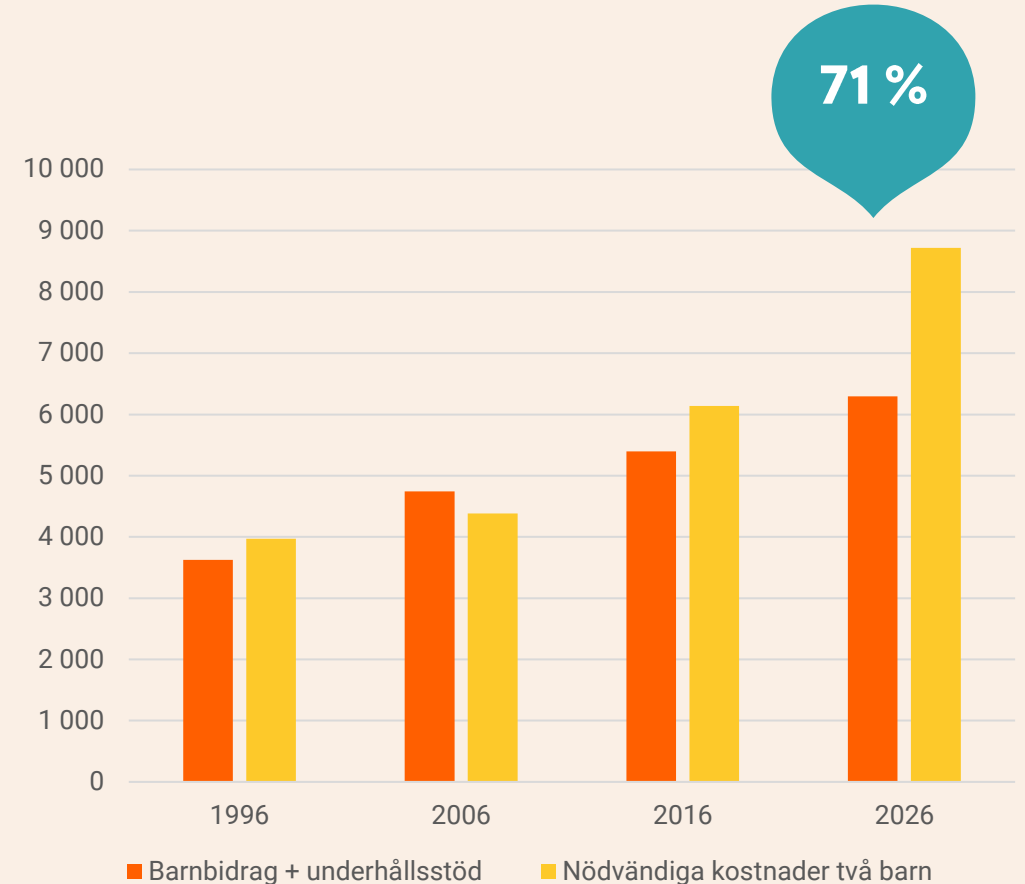
*”För många barnfamiljer är bidrag viktiga för att få ekonomin att gå ihop. När de inte justeras per automatik urholkas de snabbt när priserna stiger.”*



## Totala bidragen bidrar mindre

De tre bidragen (barnbidrag, underhållsstöd och bostadsbidrag) har gjort och gör stor skillnad ekonomiskt för ensamstående föräldrar. Men de täcker en mindre del av kostnaden för barn idag än de gjorde för 10-20 år sedan.

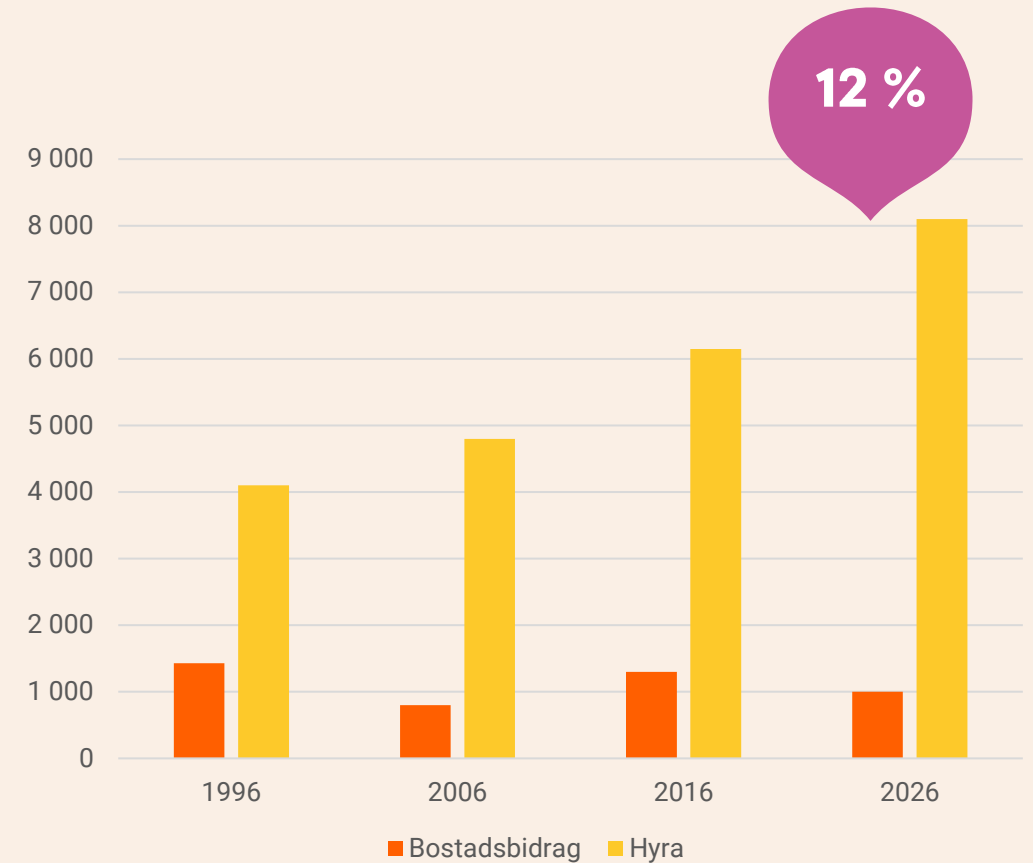
1996 täckte barnbidrag och underhållsstöd 91 procent av de nödvändiga kostnaderna för barn för en ensamstående förälder. Tio år senare täckte de till och med mer än kostnaderna, det blev några hundralappar över. Men sedan dess har bidragen urholkats och täcker nu bara 71 procent.



## Bostadsbidraget täcker liten del av hyran

För 30 år sedan fick en ensamstående förälder med två barn 1 400 kronor i bostadsbidrag per månad. Det motsvarar 2 300 kronor i dagens penningvärde och det täckte då 35 procent av hyran.

I januari 2025 täckte bostadsbidraget fyra procent. Efter höjningen 1 januari 2026 får motsvarande familj 1 000 kronor i bostadsbidrag, vilket täcker 12 procent av hyran.



# Fritidsintressen

I Konsumentverkets beräkningar över nödvändiga levnadskostnader uppgår kostnaden för barns fritid till 400-600 kronor per månad. Den faktiska kostnaden kan vara mycket högre än så.

Olika typer av aktiviteter kan kostar olika mycket. Idrott som intresse kan bli dyrt, många gånger har barn också flera olika fritidsintressen. Riksidrottsförbundets uppgifter visar att kostnaden för barns eller ungdoms idrottande har ökat med 68 procent mellan 2009 och 2023 (för huvudidrott).

Mediankostnaden för barns idrottande uppgår till runt 600 kronor per månad för 7-10-åringar, 900 kronor för 11-14-åringar och 1 100 kronor för 15-18-åringar.

Kostnaden för pojkars idrottande är högre än för flickors. På medianen uppgår den till över 800 kronor för pojkar och drygt 700 kronor för flickor, för åldersgruppen totalt (7-18 år).

**Kostnad  
barns idrott  
ökning  
68 %**



Källa: Riksidrottsförbundets (RF) rapport *Smakar det så kostar det* (2024)

# Föräldrapenning

Föräldrapenning är knappt 80 procent av lönen upp till ett visst inkomsttak. 1 juli 2006 höjdes inkomsttaket till 10 prisbasbelopp (från 7,5), motsvarande 33 000 kronor per månad.

Inkomsttaket är alltså kopplat till prisutvecklingen i samhället och justeras därför årligen. Om lönerna ökar mer än priserna innebär det en försämring i föräldraförsäkringen, fler slår i inkomsttaket och ersättningsgraden blir lägre.

De med en lön under inkomsttaket får en ersättning på runt 80 procent av sin lön medan de med lön över inkomsttaket får en lägre ersättningsgrad. Det innebär i sin tur att i en familj med två vuxna där den ena har en lön över inkomsttaket som helhet får ett större inkomstbortfall om den med den högre lönen tar ut föräldradagar än om den med den lägre lönen gör det.



# Föräldrapenning och jobbskatteavdrag

Ser man till föräldrapenningen efter skatt och jämför med lön efter skatt har det skett en stor relativ försämring de senaste 20 åren. Jobbskatteavdrag innebär lägre inkomstskatt på arbete, men man får inte jobbskatteavdrag på föräldrapenning.

Med en lön på 33 000 kronor före skatt är föräldrapenningen 78 procent av den före skatt. Ser man till ersättningsgraden efter skatt är den i stället 68 procent. Så även om föräldrapenningen ger knappt 80 procent av inkomsten så gör skatteeffekten att den disponibla inkomsten blir betydligt lägre.

Det behöver man också väga in när man fördelar föräldradagar.

*”Kvinnor tar ut fler av föräldradagarna och går till följd av det också i större utsträckning miste om jobbskatteavdrag.”*

# Från Swedbanks undersökning om barnfamiljers ekonomi

- 20 procent av ensamstående föräldrar med barn på heltid skulle inte klara en period av arbetslöshet eller sjukskrivning ekonomiskt, ytterligare 6 procent är tveksamma.
- I barnfamiljer med två vuxna uppger sex procent att de inte skulle klara en period av arbetslöshet eller sjukskrivning ekonomiskt, två procent är tveksamma. Sex procent skulle klara 1-2 månader med hjälp av den de lever tillsammans med.
- 35 procent av ensamstående föräldrar med barnen hos sig på heltid använder hela barn/studiebidraget till kostnader. Bland ensamstående med barnen växelvis är andelen 23 procent och bland barnfamiljer med två vuxna är den 18 procent.
- 19 procent av barnfamiljer med två vuxna sparar hela barn/studiebidraget, bland ensamstående gör sju respektive 11 procent det.
- För 14 procent av de ensamstående föräldrarna är barn/studiebidraget avgörande för att få ekonomin att gå ihop (tre procent av barnfamilj med två vuxna). Ytterligare 31 procent uppger att det är viktigt för familjens ekonomi (20 procent med två vuxna).
- 54 procent av ensamstående föräldrar och 75 procent av barnfamiljer med två vuxna uppger att barn/studiebidraget inte är så viktigt för deras ekonomi.
- 77 procent av barnfamiljer uppger att bidraget inte täcker de mest nödvändiga kostnaderna för barnet.
- 75 procent upplever att det täcker mindre av barnets kostnader nu jämfört med för några år sedan.

Källa: Undersökning av Sifo på uppdrag av Swedbank. Undersökningen gjordes i mars 2026, 3 000 respondenter 18-66 år deltog.