



# Få ihop ekonomin i tuffa tider.

För många känns läget lite motigt just nu. Vi behöver hålla hårdare i plånboken, och det kan vara svårt att fatta beslut om framtiden. Men det kommer bli bättre. När ekonomin skakar har det historiskt varit tillfälligt. Och för att klara dippen just nu finns flera knep.

## Ta kontroll över ekonomin

När man har kontroll på pengarna kan man påverka sin ekonomi. För många är det viktigare nu än någonsin. Här är tre sätt att få koll.

1. Gör en budget. Då ser du hur mycket du har att röra dig med utan att gå minus.
2. Undvik onödiga småutgifter. På det kan du spara stora pengar, och du kan fortsätta unna dig sånt som är viktigt för dig.
3. Planera noga alla större inköp. Tänk på att det ofta tillkommer kostnader som man inte tänker på. Till exempel skatt och försäkring om du köper bil. Vänta med inköpen om du inte har råd nu.

## Konkreta spartips:



▶ På baksidan hittar du verktyg för att stärka just din ekonomi.

## Undvik skuldfällan

Om du får svårt att betala en räkning – hör av dig till företaget och be om att få betala senare. Ofta kan de hjälpa till.

## Sänk din boendekostnad

När räntorna går upp kan det löna sig extra mycket att betala av mer på bolånet. Pengarna du amorterar blir som ett sparande – något du får tillbaka när du säljer. Samtidigt får du lägre månadskostnad när lånet blir mindre.

Att dra ner elförbrukningen, se över abonnemang eller se om du kan få billigare hemförsäkring gör också skillnad.

## Få mer pengar över

Ibland behöver man dryga ut kassan snabbt. Om du saknar en buffert eller vill bygga upp en kan du:

- Sälja saker du inte använder – i snitt har en svensk grejer värda 16 000 kronor i förrådet, garderoben och garaget.
- Dela ditt boende – hyr ut i perioder eller hitta en inneboende.
- Jobba extra – ta fler pass under en kort period eller hitta ett extrajobb.
- Inför ett köpstopp – kapa alla utgifter ett tag, förutom de absolut nödvändiga.

## Spara först och konsumera sen

Sparpengar gör att du kan unna dig saker, men framför allt har du en krockudde om något oväntat händer. Om du lånar – var noga med att det inte påverkar din ekonomi negativt på sikt. Och se till att du kan betala av på lånet.

## Till sist...

När ekonomin gungar är det viktigt att hålla hoppet uppe. Fortsätt att hitta på roliga saker, men prioritera! Det finns dessutom massor med nöjen som inte behöver kosta ett öre.

# Få koll på din ekonomi!

Den här sidan är din. Gör en egen budget och fyll i saker du vill göra eller komma ihåg. Spara där du har dina räkningar eller sätt upp på insidan av ett köksskåp.

## Budget

Skriv ner alla inkomster och utgifter som du har under en månad.

Faktiska utgifter = hur mycket du faktiskt spenderar idag.

Nödvändiga utgifter = utgifter som du absolut inte kan dra in på.

Inkomster		
Lön efter skatt		
Övriga inkomster		
Eventuella bidrag		
<b>Summa inkomster</b>		
Utgifter	Faktiska utgifter	Nödvändiga utgifter
Boende		
Övriga lån		
Hushållsel		
Livsmedel		
Hygien, hälsovård		
Kläder och skor		
Transport (bil/buss)		
Sport, fritid		
Försäkringar		
Tv, telefon, internet		
Husgeråd/möbler		
Betaltjänster (kort)		
Semester		
Övrigt		
Sparkonto (buffert)		
Långsiktigt sparande		
Övrigt sparande		
<b>Summa utgifter</b>		
<b>Inkomster - utgifter =</b>		

## Viktiga datum

Till exempel när gratis provperioder och bindningstider går ut, så att du vet när du kan säga upp tjänster.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Här hittar du fler tips!



orustsparbank.se  
/battretider

## Kom ihåg

Skriv ner sånt som du vill göra för att få mer pengar över. Kanske se över bolånen eller lägga ut en annons om inneboende.

---

---

---

---

---