Update

PRIVAT | 2 | 2026

SVEA



Så bygger du en motståndskraftig ekonomi och klarar krisen

Shoka Åhrman ger dig råd

- Hur du byter bank
- Var tredje ung frågar AI om investeringar
- Tjänstepensionsvalen som kan lyfta din pension
- Så lär du ditt barn att hantera pengar
- Nu har konsumentskyddet stärkts
- Smarta planeringstips för familjen

Update

PRIVAT | 2 | 2026

SVEA

Innehåll

4 Så bygger du en motståndskraftig ekonomi och klarar krisen

6 Hur du byter bank
– steg för steg och råd för bankbyte

8 Var tredje ung frågar AI om investeringar
– nu varnar myndigheterna

10 Tjänstepensionsvalen som kan lyfta din pension rejält

13 Inför tonårstiden:
Så lär du ditt barn att hantera pengar

16 Nu har konsumentskyddet stärkts
– här är rättigheterna du bör känna till

18 Smarta planeringstips för familjen som sparar tid och tusenlappar

Update utges av Svea Bank, Evenemangsgatan 31, 169 81 Solna
Telefon 08 735 90 00
Ansvarig utgivare och chefredaktör Ulf Callerström
E-post ulf.callerstrom@svea.com
Texter Spoon, Birdh, Ingrid Kindahl, Svea Bank
Layout Jörgen Melin, Playgraphics
Foto Svea Bank, Adobe Stock m fl
Illustrationer Anna Windborne
Webbsida svea.com

Pengar slipper man aldrig ifrån

Privatekonomi är något som följer en hela livet – kanske inte precis från vaggan men i varje fall till graven. Ändå upplevs det av många som krångligt, svårt och rentav ångestskapande. Ska man aldrig slippa tänka på pengar?

Tyvärr inte, och det gäller både fattig och rik. Man måste alltid se om sitt hus. Men just du har tur – du har fått den här tidningen och i den finns hur många goda råd som helst. Du kan vara ung, ha små barn, du kan vara pensionär, det spelar ingen roll. Slå upp Update Privat och få stöd.

Det allra viktigaste goda rådet får du nog av SPP:s privatekonom Shoka Åhrman: Skaffa dig en överblick. Det är svårt att fatta kloka beslut om man inte vet hur mycket pengar man får in varje månad, och hur mycket man måste ut med. Därefter kan du bestämma hur mycket du ska spara och var du ska lägga sparpengarna.

Just nu varnar energiexperter för höjda elpriser i vinter och riksbankschefen för höjda räntor. Före valet försökte Tidös finansminister Elisabeth Svantesson måla ekonomin i rosa färger, men frågan är om hon hade rätt. Arbetslöshetssiffrorna må ha sjunkit något, men fler anställda än tidigare går med i en a-kassa. Det kan bara betyda att svenskarna inte låter sig inte luras. De rustar för en tuff vinter.

Om den inträffar, då står den som har en buffert mycket starkare än den som lever ur hand i mun. Det gäller dig som är ung och helt beroende av din lön, och det gäller dig som ska gå i pension om några år. Hur ser ditt pensionssparande ut? Vi hjälper dig att skaffa den där överblicken.

Dessutom får du en bra genomgång av hur man pratar pengar med sina tonåringar. Min egen föräldraerfarenhet är att man måste vara tuff, oavsett vad man har råd med. Barn i den åldern kan inte skilja på vad de vill ha och vad de behöver – och det finns ingen botten för vad de tror att de behöver. De måste lära sig att prioritera.

Och du – lita inte för mycket på AI om du söker spar- och investeringsråd, på sidan 8 förklarar vi varför. För egen del har jag börjat förstå hur AI fungerar. När jag ställer frågor till chatten får jag alltid svar som jag gillar, och vem har sagt att det jag gillar är det bästa och klokaste?

Det är när chatten börjar säga saker som jag borde höra, som den kan förändra mitt liv till det bättre.

Trevlig läsning!



Lennart Ågren
Vd, Svea Bank

Så bygger du en motståndskraftig ekonomi och klarar krisen



Oro på arbetsmarknaden och minskade marginaler gör privatekonomin mer sårbar än på länge. Med rätt förberedelser går det att stå stadigt när något oväntat händer. Här är råden från sparekonom Shoka Åhrman som ger dig ekonomisk motståndskraft vid en plötslig uppsägning eller sjukskrivning.

Det finns en oro över arbetsmarknaden bland svenskar. Det märks inte minst genom en markant ökning av antalet personer som går med i en a-kassa. Under första kvartalet 2026 har nära 12 900 personer blivit medlemmar i en a-kassa, att jämföra med omkring 2 600 under motsvarande period förra året.

– Det är en orolig tid som inte bara handlar om konjunkturen och världsläget. Troligen är det i kombination med AI-utvecklingen och vad den ska göra med våra jobb. Samtidigt har gemene man också blivit fattigare i takt med att reallönerna minskat och kostnaderna ökat, säger Shoka Åhrman, sparekonom på SPP pension och försäkring.

Skaffa översikt och bygg en buffert

Så hur ska du då göra för att skaffa dig ekonomisk motståndskraft och klara ett oväntat inkomstbortfall vid exempelvis en uppsägning eller längre sjukskrivning? Shoka Åhrman säger att utgångspunkten är att skaffa sig en överblick över sin ekonomi. Att få koll på vilka dina utgifter och inkomster är – och att sluta ha sina sparpengar stående på konton med låg ränta.

– Ditt buffertsparande är din främsta krockkudde och därför behöver du se över var du placerar dem för en högre avkastning, oavsett om det är i en fond eller ett sparkonto med högre ränta. Aktiemarknadens motståndskraft har också visat sig vara otrolig och det är främst där pengar ska vara för att växa långsiktigt, säger hon.

Sänk fasta kostnader

Ett annat fel många gör gällande sparandet är enligt Shoka Åhrman att börja spara och investera först när lite större belopp kan avsättas.

– Då går du miste om uppgången på aktiemarknaden och därför ska du inte vara rädd att avsätta pengar för månadssparande även om det är små belopp. Det är kontinuiteten och tiden som är det bästa du har på din sida, inte beloppen.

Ofta kan det sparandet också bli lite större om utgifter och fasta rullande kostnader ses över.

– Det är lätt att missa läckorna, det är bara något litet; lunch på stan, ytterligare en streamingapp eller 500 kronor extra i matbutiken. Men så inser man att det sammanlagt kanske blir 4 000 i månaden – som du skulle kunna ha lagt på sparande i stället, säger hon.

Skydda dig med försäkringar

Det är också viktigt att se över och, i de fall det behövs, teckna försäkringar som sjuk- och olycksfall-, inkomstförsäkring och låneskydd. Inkomstförsäkringen är ett komplement till a-kassan som höjer din ersättning upp till 80 procent av din tidigare inkomst vid arbetslöshet. Låneskydd kan täcka dina månadsbetalningar om du exempelvis blir sjuk, skadad eller arbetslös.

– Se till att du är med i a-kassan och undersök vilka försäkringar du har via facket och vad de har för tak. Många tror systemet fångar upp en bättre än det gör och är du väldigt beroende av din inkomst kanske du behöver toppa grundskyddet genom att teckna extraförsäkringar vid sidan av, säger Shoka Åhrman.

Förhandla om bolåneräntan

En annan prioritering hon tycker är viktig för att få ut max av inkomsterna är att försöka betala av eventuella blancolån och kreditkortsskulder.

– Det är de lån som kostar hushållen mest och att låta kreditkortet vara krockkudde för oförutsedda avgifter i stället för sparkontot ger en negativ snöbollseffekt på ekonomin i form av höga räntekostnader.

Ytterligare åtgärder som kan spara tusenlappar är att förhandla med banken om att få ner boräntan. Och om oturen skulle vara framme och du får en kraftig minskning av inkomsten går det också att ansöka om amorteringsfrihet och se över möjligheten att få ett tillfälligt uppehåll.

– Jag tycker att du ska amortera för att få ner belåningsgrad och månadskostnad särskilt nu när vi inte har samma prisutveckling på våra bostäder.

Planera långsiktigt

I en tid av oro där utvecklingen är mer oförutsägbar än någonsin och förutsättningarna förändras från dag till dag är Shoka Åhrmans råd att du börjar planera din ekonomi på längre sikt än tidigare. Främst handlar det om att göra så gott det går med det du har.

– Helt plötsligt finns risken att vi står där med höga energipriser och räntehöjningar igen. Det är svårt att se hur framtiden kommer slå mot våra plånböcker så det gäller att planera och se över utgifter, sparande, pension och försäkringar och ha en längre horisont än till nästa sommarsemester.

Steg för steg: så stärker du din ekonomiska motståndskraft

- **Skaffa överblick:** Få koll på inkomster, utgifter och helheten i din ekonomi.
- **Bygg en buffert:** Se över var sparpengarna finns och välj placeringar med bättre ränta eller avkastning.
- **Börja spara direkt:** Små, regelbundna belopp gör stor skillnad över tid.
- **Täpp till läckor:** Gå igenom fasta kostnader och onödiga utgifter.
- **Se över skyddet:** Gå med i en a-kassa och komplettera vid behov med försäkringar.
- **Utnyttja förmåner:** Kolla vad du får via arbetsgivare och fack.
- **Minska dyra skulder:** Prioritera att betala av krediter och blancolån.
- **Förhandla kostnader:** Se över boränta och andra större utgifter.
- **Planera långsiktigt:** Ha en lång tidshorisont och förbered dig för förändringar.

Om ekonomin redan är pressad

- **Gör en enkel budget** för att få överblick och se var du kan minska kostnader. Konsumentverket har hjälpmedel för att göra upp en budget.
- **Det är viktigt att våga prata om pengar,** särskilt om du har ekonomiska problem. Prata med någon du litar på, till exempel familj eller vänner – det blir lättare att agera med stöd.
- **Får du ett kravbrev, öppna och läs det direkt.** Inget blir bättre av att du skjuter på problemet.
- **Kontakta den du är skyldig pengar i tid.** Ofta går det att dela upp betalningen eller hitta en lösning.
- **Sök hjälp i tid**. Vänd dig till kommunens budget- och skuldrådgivning, Konsumentverket eller Kronofogden för information och vägledning.

Tryggt sparande som lönar sig

Att börja spara är alltid en bra idé. Hos oss får du ränta från första insättningen, oavsett vilket konto du väljer. Alla våra sparkonton omfattas av den statliga insättningsgarantin.

SVEA

Hur du byter bank
– steg för steg och råd för bankbyte

Att byta bank är enklare än många tror – och kan spara dig tusenlappar varje år. Ändå stannar de flesta kvar hos samma bank av ren vana. Det kostar inte bara kunderna pengar utan hämmar också konkurrensen på bankmarknaden.



Illustration: Anna Windborne

Bankkunderna är trögrörliga och har varit så länge uppger Konkurrensverket. En passivitet som enligt myndigheten resulterat i att de stora bankerna kan ha höga avgifter och stora vinstmarginaler. Att den svenska bankmarknaden är koncentrerad konstaterar även Finansinspektionen. Tillsammans står sju banker för mer än 80 procent av utlåningen till allmänheten.

Samtidigt ser både Finansinspektionen och Konkurrensverket tecken på förändring. Genom regellättnader och administrativa förenklingar har rörligheten de senaste åren ökat något och konkurrensen håller långsamt på att förbättras.

Bekvämlighet största hindret

En stark orsak till att förhållandevis få byter bank är att det finns en utbredd uppfattning om att det är svårt och krångligt. Valet av den befintliga banken har ofta med historiska och praktiska skäl att göra och inte genom aktiv jämförelse. Många blir helt enkelt kvar av bekvämlighet. Men faktum är att det är relativt enkelt att både jämföra olika tjänster och byta bank eller välja flera olika banker. För vardagstjänster tar det bara några dagar och kan spara en privatperson många tusenlappar varje år. I förlängningen ger det också ökad konkurrens på bankmarknaden med allt vad det innebär i form av pressade priser, bättre tjänster och ökad innovation.

Det är också en rekommendation från exempelvis Riksbanken att ha kort och konton hos minst två olika banker för att på så sätt inte stå utan betalningsmöjligheter vid tekniska störningar.

Skälen som väger tyngst för att byta bank

Vad skulle då få svenska bankkunder att faktiskt ta steget och byta bank? I en undersökning gjord av Länsförsäkringar 2025 svarar 37 procent av hushållen att låg bolåneränta och hög sparränta är de tyngst vägande skälen för ett bankbyte. Låga fasta avgifter fick 31 procent, medan snabb personlig kundservice samt fysiskt kontor och möjlighet att träffa banken landade på 24 procent vardera. Undersökningen pekade också på att ett bättre erbjudande från en annan bank skulle vara en stark drivkraft för hela 57 procent av de tillfrågade. I en liknande undersökning av SBAB från 2024 där kunder som faktiskt bytt bank tillfrågades om anledningen anger en majoritet att bytet av bank föranleddes av försämrade villkor hos den ursprungliga banken. Värt att notera är att hela 97 procent av de tillfrågade som genomfört ett byte tyckte att det var enkelt.

Vägen till en ny bank

Hur gör du då för att välja och byta bank? Konsumenternas bank- och finansbyrå är en oberoende stiftelse som erbjuder kostnadsfri vägledning inom bank, försäkring och pension. På deras webbplats finns stöd i form av bland annat checklistor och hjälp för att jämföra det bankerna erbjuder. Ett av deras första råd är att fundera på vilken typ av service som är viktig för just dig.

Mer hjälp på vägen

Både **Konsumenternas bank- och finansbyrå** och **Svenska Bankföreningen** har låtit ta fram checklistor med tips och stöd för att underlätta för den som vill byta bank.

Tänk igenom frågor som dessa:

- **Vill du kunna gå in på ett kontor och prata över disk? Eller är välfungerande digitala tjänster mer din grej?**
- **Vilken ränta kan du som har bolån eller sparambitioner få?**
- **Glöm inte heller att kolla kostnader och avgifter på de tjänster du är intresserad av. Vad kostar ett kreditkort? Och internettjänsten? Kostar utlandsbetalningar någonting?**

När du bestämt dig är rådet från Konsumenternas att låta den nya banken hjälpa dig med att avsluta dina konton i den tidigare banken, föra över pengarna och öppna nya konton och tjänster.

Men några saker behöver du också själv göra:

- **Spara olika utdrag och sammanställningar och förbered dig med underlag för flytt av exempelvis autogiron.**
- **Om du har bolån behöver du hämta ut ett digitalt amorteringsunderlag från din gamla bank att ge till den nya. Och glöm inte att du måste betala ränteskillnadsersättning om du byter under en bindningstid.**
- **Flyttar du över aktier och andra värdepapper kan flyttavgifter förekomma och du måste själv spara det som kan komma att behövas för kommande deklarationer. De uppgifterna kommer inte att överföras.**

Tänk på att banker kan vara bra på olika saker. Du kan till exempel ha en bank för ditt betalkonto, en annan bank för dina investeringar och en tredje bank för bolånen. En riktlinje att utgå från är att det ofta lönar sig att vara aktiv och jämföra bankernas olika erbjudanden och tjänster.

Var tredje ung frågar AI om investeringar – nu varnar myndigheterna

Allt fler svenskar vänder sig till AI för investeringsråd – men det kan bli dyrt. Nu varnar både Finansinspektionen och den europeiska tillsynsmyndigheten ESMA för riskerna med att lita blint på AI-genererade råd.

Det finns inga genvägar till att bli rik. Det slår Europeiska värdepappers- och marknadsmyndigheten, ESMA, fast i en varning som de gått ut med under våren 2026 kopplat till att allt fler använder AI för investeringsråd. Enligt en undersökning som Finansinspektionen låtit genomföra svarar 1 av 3 unga i 20-årsåldern att de skulle fråga en AI om råd om hur man ska investera sina pengar. Bland åldersgruppen 30–39 är det antalet ungefär 1 av 4, medan de som är äldre än så är mer skeptiska.

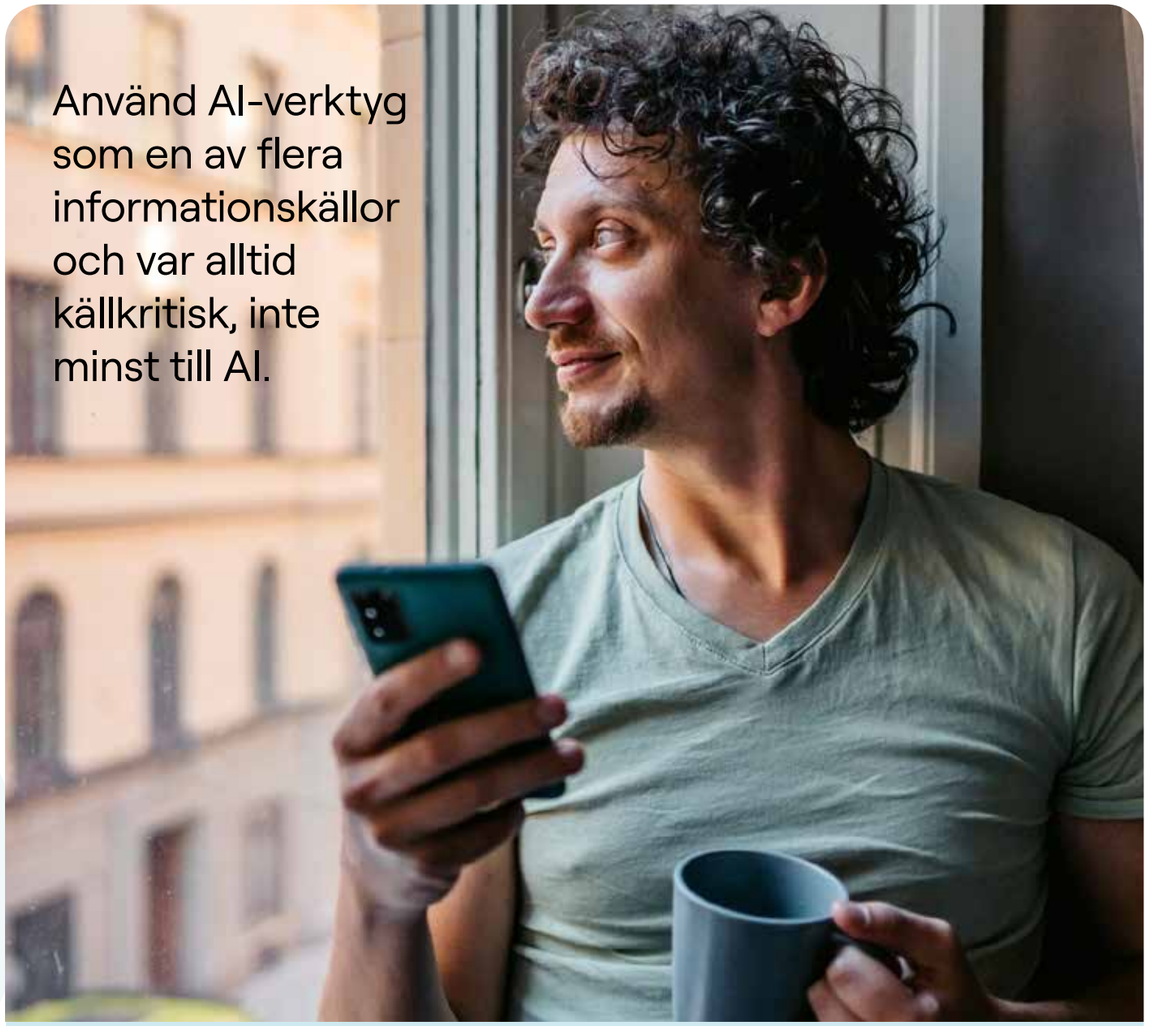
De båda myndigheterna vill nu höja medvetenheten kring riskerna med att lita blint på AI. Det gäller såväl publika chattmodeller som AI-drivna appar som genererar köp- och säljrekommendationer utifrån teknisk analys, så kallade aktiesignaler.

– Du kan inte lita på AI som en genväg till snabba vinster, sådana finns inte på finansmarknaden. Alla investeringar är och förblir en risk, även med AI, säger Moa Langemark, konsumentskyddsekonom på Finansinspektionen i ett pressmeddelande.

Budskapet från Finansinspektionen är att vara försiktig med att tolka AI-genererade rekommendationer som rådgivning, även när tjänsterna ställer personliga frågor och ger svar som känns individuellt anpassade.

Tipsen kan exempelvis vara baserade på föråldrad, felaktig eller ofullständig information. Du har inte heller något skydd som konsument till skillnad från när du är i kontakt med de reglerade värdepappersföretagen som har skyldighet att agera i kundens intresse. En ny rapport från oberoende amerikanska organisationen National Bureau of Economic Research visar dessutom att AI-genererade portföljer tenderar att bli mer koncentrerade i få bolag eller sektorer. En ”lägga alla ägg i samma korg”-problematik där minskad diversifiering ger en ökad risk för investerare.

Samtidigt kan AI självklart också innebära ett värdefullt stöd för att få insikter och lärdomar om investeringar och hur de fungerar. För att vägleda allmänheten har Finansinspektionen och ESMA nu sammanställt en checklista på vad du bör tänka på för att bättre kunna skydda dig gällande investeringsråd från AI.



Så ska du tänka gällande AI och investeringsrådgivning

- **AI är ett komplement.**
  Använd AI-verktyg som en av flera informationskällor och var alltid källkritisk, inte minst till AI.
- **Var skeptisk till snabba vinster.**
  AI kan inte förutse marknadens svängningar. Alla investeringstips som lovar hög avkastning på kort tid ska bemötas med försiktighet.
- **Välj reglerade alternativ.**
  Publika AI-verktyg saknar skyldigheter att agera i ditt bästa intresse och står inte under tillsyn.
- **Se begränsningarna.**
  AI-råd kan vara baserade på föråldrad eller ofullständig information och är inte alltid anpassade för svårförutsägbara marknader. Du behöver alltid göra din egen riskbedömning av en investering.
- **Skydda din data.**
  Dela aldrig personliga uppgifter med publika AI-verktyg, som ofta saknar tillräcklig datasäkerhet och kan utsätta dig för risk.

Tjänstepensionsvalen som kan lyfta din pension rejält

Det är lätt att låta tjänstepensionen rulla på av gammal vana. Men fel placering, onödiga skydd eller höga avgifter kan göra stor skillnad för hur mycket du faktiskt får ut som pensionär. Några genomtänkta val kan göra stor skillnad.



”Ju tidigare du ser över din pension, desto större effekt kan det få. Då behöver du inte skruva på mycket för att det ska ge stor effekt på slutet. Men det är inte försent även om du närmar dig pension, så länge du inte har startat ditt pensionsuttag.”

Monica Sjödin Pensionsexpert och grundare av Pensionsguiden



Tjänstepensionen är en viktig del av den framtida pensionen för de allra flesta. I slutändan kan det handla om 10–20 procent av den totala pensionen. För dem som har lite högre lön kan det vara så mycket som 50 procent. Ett av de stora misstagen du kan göra när du börjar på ett nytt jobb är därför att inte se över hur tjänstepensionen ska förvaltas. Det menar Monica Sjödin, oberoende pensionsexpert och grundare av Pensionsguiden.

– Gör du inget val hamnar tjänstepensionen i en traditionellt förvaltad försäkring och då kan det i slutändan bli flera miljoner mindre än om du skulle valt en fondförsäkring, säger hon.

Historiskt har det bästa för att få tjänstepensionen att växa varit att ha pengarna i fondförsäkringar. Men marknaden svänger och för den med svag ekonomi kan det ändå vara en fördel att behålla pengarna i en traditionellt förvaltad tjänstepensionsförsäkring. De ligger i räntor och onoterade papper och har mycket låg risk.

– Priset du betalar för den stabiliteten är en lägre pension. Ibland handlar det inte så mycket om pengarna, som att kunna känna trygghet och veta att man kommer klara sig, säger Monica Sjödin.

Hur vill du ha det som pensionär?

Gällande vilken strategi du ska ha börjar och slutar allt med dina egna ekonomiska förutsättningar och hur du vill att ditt liv ska se ut efter pensionen. Är bekvämlighet och bibehållen levnadsstandard det viktigaste för dig? Eller är det att kunna gå lite i förtid?

– Hur din fördelning och ditt riskupplägg ser ut kan vara rätt val för dig men det är inte givet att det är rätt val för andra. Summan i det orange kuvertet säger dig inte heller något om du inte vet vad ditt önskade levnadssätt kommer att kosta. Kanske måste du sälja huset eller jobba till 70 för att uppnå det du vill ha.
Genom att förenkla och förklara hur pensionssystemet är uppbyggt arbetar Monica Sjödin med att coacha och utbilda människor kring hur de kan tänka gällande sitt pensionsupplägg.

– Jag vet att det finns tusen saker som är roligare, men det kan vara väldigt lönsamt att ta sig tid och se över sin pension. Antingen får du spara mer, leva ett billigare liv efter pensionen, jobba längre eller så placerar du dina pensionspengar bättre så att de kan jobba åt dig, säger hon.

Gör en pensionsinventering

En vanlig fallgrop är att tänka det är för sent att göra något åt sina val om man är en bra bit in i sitt arbetsliv, eller att man har för lite pengar för att det ska göra någon skillnad. Men så länge du inte har gått i pension är det enligt Monica Sjödin inte försent.

– Ju tidigare du ser över din pension, desto större effekt kan det få. Då behöver du inte skruva på mycket för att det ska ge stor effekt på slutet. Men det är inte försent även om du närmar dig pension, så länge du inte har startat ditt pensionsuttag. Se detta som en bra sista möjlighet att skaffa rätt fördelning så du tar rimlig risk och får rimlig avkastning även under uttagsåren.

För att kunna fatta bra beslut om tjänstepensionen behöver du först göra en genomlysning av alla dina pensioner. Det börjar med att du loggar in på minpension.se.

– Det kan upplevas som tidskrävande och omfattande att göra en sådan sammanställning, men är du seriös med din pension är det värt att lägga lite tid på. Minpension.se ger en superbra första bild, men den innehåller inte alla detaljer som behövs för att göra en bra planering. Därför måste du också alltid kolla med både den eller de valcentraler du tillhör och respektive pensionsbolag.

För att kunna få en tydlig överblick på vad som behöver förändras bör sammanställningen kategorisera dels flyttbarhet, dels placerbarhet samt vilken risknivå placeringarna har.

– Då ser du tydligt om du exempelvis har en stor portion traditionella försäkringar och om de är möjliga att placera på annat sätt och om din risk är lite för lågt satt för din ålder. Tänk också på att det kan finnas en begränsning för hur många flyttar du får göra under ett år. Var därför strategisk så att du inte flyttar en 250-kronors försäkring och sedan måste vänta ett år med att flytta din 200 000-kronors försäkring som är dåligt placerad. Se också upp med flyttkostnader som ibland kan vara dyra. Detta gäller framför allt icke kollektivavtalade pensioner och privata pensionsförsäkringar.

– Men det kan också lätt vara värt de tusenlapparna en flytt kan kosta om du har pengarna i ett val som ger dålig avkastning, säger hon.

Efterlevandeskyddet kostar mer än du tror

Att ha efterlevandeskydd eller inte är också ett val som måste göras och tänkas igenom.

– Kvinnor tänker ofta på barnen, men har det ekonomiskt skruttigt

själva. Det kan skilja mycket pengar på varje utbetalning på att ha valt efterlevandeskydd eller inte. Vill du ha efterlevandeskydd kan det vara smartare att den partner som kommer få högst pension eller den som är äldst i relationen väljer det. Ställ er frågan ”om partnern dör klarar sig den som är kvar då?”

Om barnen är vuxna och har ett ordnat liv tycker Monica Sjödin att man bör se om sitt eget hus först.

– Är barnen små eller har din familj behov av pengar eller är de vuxna och klarar sig utan dig? Att välja efterlevandeskydd är en värdering du själv måste göra, men tänk på att ett efterlevnadsskydd gör att du själv får lägre pension.

Få att få ett hum vilka summor det rör sig om tipsar hon om uträkningsverktyget på konsumenternas.se. Där kan du gå in och jämföra utfallet för de olika valmöjligheterna utifrån dina personliga förutsättningarna.

Flera försäkringar kan vara en fördel

Har du haft flera anställningar där arbetsgivaren betalt in till tjänstepension kan du också ha ett flertal olika tjänstepensionsförsäkringar. Men enligt Monica Sjödin finns det inget behov av att försöka samla dem.

– Det gör inget att de är många. Efter att du satt dem på rätt köl så ska de bara tuffa på år efter år. Snarare är det bättre att ha flera försäkringar. Då sprider du dina risker och kan utforma en uttagsplan som passar dig utifrån försäkringarnas olika kriterier. De enda du kan behöva flytta är de privata och icke kollektivavtalade tjänstepensionsförsäkringarna i fall de har höga avgifter eller presterar dåligt.

När det sedan är ungefär 10 år kvar till pensionen är det en bra idé att börja flytta över dem till försäkringar med lite mindre risk.

– Det kan vara blandfonder, generationsfonder eller traditionellt förvaltade försäkringar. Men tänk på att pensionen inte betalas ut i sin helhet dag ett. Du bör därför se till att ha en rimlig avkastning under hela utbetalningsperioden och om utbetalningen är på 20 år kan du sannolikt unna dig att ta högre risk än om utbetalningen bara är på 5 på år.

Det viktigaste är att komma i gång

Det kan kännas avskräckande att ta tag i sitt pensionssparande. Det är mycket att sätta sig in i och det kan därför vara bekvämt att vilja skjuta de här besluten på framtiden. Men Monica Sjödin menar att det är med pensionen som det är med andra intressen – när du väl lägger ner lite tid och börjar läsa på höjs kunskapsnivån ganska snabbt.

– Och känn dig inte dum, för det här systemet är löjligt komplext. Här gäller det att lägga sig på en nivå av good enough. Tänk också på att du inte är den första som ska gå i pension så du behöver inte uppfinna hjulet: det finns både rådgivare, pensionsbolag och pensionsmyndigheten att vända sig till. Eller så frågar du i en grupp på nätet. Var inte rädd för att be om hjälp.

Läs tidigare artikel:
Guide om tjänstepension

Så får du koll på din tjänstepension

- **Börja med målet.**
  Hur vill du leva som pensionär och vad kommer det livet att kosta?
- **Gör aktiva val.**
  Fundera på placering och risk när du börjar ett nytt jobb.
- **Skaffa överblick.**
  Kolla dina tjänstepensioner på MinPension – och komplettera med valcentraler och pensionsbolag.
- **Se över möjligheterna.**
  Kolla vilka försäkringar som går att ändra eller flytta.
- **Jämför innan du flyttar.**
  Titta på avgifter, villkor och möjliga alternativ.
- **Tänk på efterlevandeskyddet.**
  Det kan skydda familjen, men sänker din egen pension.
- **Anpassa risken.**
  Att ta högre risk kan vara rimligt när det fortfarande är långt till pensionen – när pensionen närmar sig kan det vara läge att sänka den.

Inför tonårstiden: **Så lär du ditt barn att hantera pengar**

Inför tonårstiden är det dags att ge barn större ansvar för sina pengar. Genom att introducera veckopeng, sparande och egna ekonomiska val kan du som förälder lägga grunden till ett sunt förhållande till pengar som följer barnet in i vuxenlivet.



Ditt mål bör vara att ditt barn en dag ska klara sig utan dig. Om du hela tiden swishar extra när barnets egna pengar är slut låter du det leva i en värld som inte är sann.

Malin Turezon
Föräldrarådgivare

Att hantera pengar kan vara svårt och abstrakt för vem som helst. Inte minst om du är ett barn eller tonåring då konsekvenstänket fortfarande är begränsat. Samtidigt är det viktigt att som förälder hjälpa ditt barn att utveckla ett sunt förhållande till pengar. Genom att successivt introducera veckopeng, Swish, sparande och eget ansvar för vissa utgifter kan de ta steg mot att förstå pengars värde på ett konkret sätt. En bra ålder att börja kan vara mellan 10 och 12 år. Det föreslår Malin Thurezon som står bakom föräldrastödsappen Family boozt. Hon har en civilekonomexamen, en master i psykologi och fyra egna barn.

– Det är när ditt barn börjar hitta på saker själv och med kompisar som det kan vara dags att börja tänka på veckopeng och egna betalmöjligheter, säger Malin Thurezon.

Rådet hon ger till föräldrar är att inte lockas av att vara snäll eller schysst. En förälders uppgift är att lära barnen ett sunt förhållningssätt till pengar.

– Ditt mål bör vara att ditt barn en dag ska klara sig utan dig. Om du hela tiden swishar extra när barnets egna pengar är slut låter du det leva i en värld som inte är sann, säger hon.

Prata om pengar och strategier

För att få barn att förstå måste du först ta ”pengasnacket”. Då går du igenom vad vecko- eller månadspengen ska räcka till och kan göra upp en plan om ett eventuellt sparande så att ditt barn kan se hur pengar växer.

– Exemplifiera med hur du själv gör och förklara att det inte skulle finnas pengar till mat i slutet av månaden om du handlade upp allt på en gång. Håll det enkelt och på den nivå som barnet eller tonåringen befinner sig.

Ett annat tips Malin Thurezon har är att ge barn och tonåringar strategier för att kunna göra val som inte kostar pengar. Som exempel kan det handla om att plugga på bibblan i stället för på ett kafé, eller att kompisarna kan baka och fika hemma i stället för ute.

– Och uppmuntra alltid ett sunt sparande. Det du uppmärksammar gör ditt barn mer av, säger hon.

Öka månadspeng successivt

Gällande nivå på månadspeng är rådet att inte ge för mycket för tidigt. Öka i stället summan successivt.

– Starta med låg veckopeng i mellanstadiet. När barnet börjar komma upp i åldrarna kan ni gå över

Bestäm när Swish får användas och till vad.



Illustration: Anna Windborne

till månadspeng, det kan exempelvis få barnbidraget, men då är det viktigt att prata om hur pengarna ska fördelas. Påminn om vilka valmöjligheterna är och konsekvenserna av dem.

Hur kan föräldrar prata om konsekvenser utan att skapa konflikt?

– Det är ingen fara om det blir konflikt, man behöver inte tycka lika. Din uppgift är inte att ge ditt barn vad det vill ha, utan vad det behöver. Presentera dina synpunkter och uppmuntra ditt barn att argumentera för varför något är viktigt. Och undvik att prata om ditt barn som slarvigt eller slösaktigt, vilket endast bidrar till att skapa en negativ självbild.

Hur följer man upp barnets ekonomi utan att kontrollera för hårt?

– Är du för kontrollerande signalerar du att du inte litar på ditt barn eller tror att det ska klara av uppgiften. Därför bör du inte ge mer pengar än du anser att ditt barn kan hantera på ett sunt sätt. När du har givit pengarna är de barnets och då finns det risk att de läggs på struntsaker. Prata igenom misstag i efterhand. Håll dig lugn, bara då kan ni få till ett bra samtal. Fråga hur barnet tänker göra nästa gång.

Vad ska du tänka på gällande mobiler?

– Det kan bli en väldig hets om att köpa nya modeller som man kanske inte ens unnar sig själv. Där tycker jag du som förälder ska våga säga nej även om det tjatas.

Något sista medskick?

– Vänj barnet vid saker som inte kostar pengar. En del familjer blir stressade för att de kanske inte har råd att åka utomlands eller till Gröna Lund. Men det finns så mycket annat att göra, utflykter i naturen, göra egen glass eller åka och bada. Allting behöver inte kretsa kring pengar.

Checklista inför tonårstiden: ekonomi, mobilabonnemang och eget ansvar

Gör en budget

- Bestäm i förväg vad vecko- eller månadspengen ska täcka: godis, snacks, kläder, nöjen eller mobil?
- Kom överens om vad som är tonåringens ansvar och vad som fortfarande är förälderns.
- Sätt en nivå som går att förstå och hålla fast vid.

Börja med en enkel pengarutin

- Ge pengar på samma dag varje vecka eller månad.
- Låt tonåringen själv fördela pengarna mellan att spara och spendera.
- Undvik att fylla på när pengarna är slut, om det inte finns en tydlig särskild anledning.

Prata om Swish och digitala köp

- Bestäm när Swish får användas och till vad.
- Prata om att digitala pengar kan kännas "osynliga", så att småköp lätt blir dyrare än man tror.

Inför sparande tidigt

- Hjälp tonåringen att sätta ett konkret sparmål, till exempel kläder, hörlurar, resa eller något större.
- Gör det lätt att spara lite varje gång genom att öppna ett separat konto med en automatisk överföring så att det inte blir för frestande för barnet att ta av sparpengarna.
- Visa skillnaden mellan kortsiktiga köp, en dryck varje dag, och något man sparar till över tid.

Se över mobilabonnemanget

- Tänk igenom vad abonnemanget faktiskt behöver innehålla.
- Jämför surfmängd, bindningstid och begränsa köp, nedladdningar av appar och extra surf - så ni inte får några obehagliga överraskningar.

Koppla ansvar till frihet

- Ge mer ansvar steg för steg, inte allt på en gång.
- Tala om för tonåringen: ju mer som du är ansvarsfull ger jag dig mer frihet och ansvar. Begränsa friheten om överenskommelser inte hålls.
- Misstag ingår när vi ska lära oss. Använd dem som samtalsunderlag och fråga tonåringen: vad har du för strategi inför nästa gång?

Uppmuntra till extrajobb

- Att jobba ihop egna pengar är bästa sättet att lära sig förstå pengars värde.
- Uppmuntra till initiativ som att gå ut med grannens hund eller att passa barn i kvarteret.
- När de blir lite äldre kan du prata med dem om att söka sommarjobb. Påminn dem i början av året att det börjar bli dags att söka.

Följ upp utan att kontrollera

- Ha regelbundna avstämningar: vad gick pengarna till, var det vad du ville lägga pengarna på och vad ska du ha för strategi nästa månad?
- Fokusera på lärande, inte bara på siffror. Påminn om att målet är att träna ansvar inför vuxenlivet.
- Prata om att vi bara bör handla för pengar vi har och aldrig låna till konsumtion. Ser vi något vi vill ha behöver vi först tjäna ihop pengarna till det.

Ge ditt barn strategier

- Att ha pengar handlar inte bara om inkomsten, utan lika mycket om att begränsa utgifterna. Att köpa second hand eller klippa sig hemma är bra sätt att minska utgifterna.
- Om du ser något du vill ha, köp det inte direkt, utan fundera i två dagar. Vill du fortfarande ha det då?
- Det viktigaste är inte vad du säger utan vad du gör. Berätta att du för över en viss summa varje månad till ett sparkonto för att ha till semestern eller oförutsedda utgifter.

Nu har konsumentskyddet stärkts – här är rättigheterna du bör känna till

Från reklamationsrätt till skydd mot vilseledande reklam. Svenska konsumenter har ett av världens starkaste skydd och nu har rättigheterna stärkts ytterligare. Från och med juni 2026 är det krav på ångerknapp på e-handelssidor som gör det enklare att ångra köp online.

Svenska konsumenter har starka rättigheter. Förutom ett starkt nationellt konsumentskydd omfattas vi även av EU:s gemensamma regelverk som beskrivs av Europeiska rådet som ett av de starkaste i världen. För konsumenter innebär det omfattande rättigheter både vid köp i butik och på nätet – med skydd som reklamationsrätt, ångerrätt och regler mot oskäliga avtalsvillkor.

Den 19 juni 2026 stärktes de rättigheterna ytterligare. Då trädde nya EU-regler i kraft med krav på att e-handlare ska erbjuda en lättillgänglig ångerknapp direkt på hemsidan för att göra det enklare att ångra köp online. Detta gäller såväl köp av varor som tjänster.

Sedan tidigare gäller 14 dagars ångerrätt vid köp på distans och 30 dagar för pensionsförsäkringar. En viktig förändring är däremot att ångerfristen kan förlängas upp till 12 månader om exempelvis uppgifter om avgifter, villkor och risker saknas eller är fel. Ytterligare en förändring är att konsumenten måste kunna ha möjlighet att nå en människa med sina frågor – chatbots och AI-assistenter får inte vara enda lösningen.

Reklamationsrätt vid köp av varor och tjänster

Köp i butik ger till skillnad från nätet aldrig ångerrätt, även om många butiker erbjuder bytesrätt eller öppet köp av eget val. Dock finns alltid rätten att reklamera en vara det är fel på och det gäller såväl onlineköp som i butik. I Sverige är reklamationsrätten tre år och i övriga EU är minimikravet två år. En vara kan också reklameras om den inte stämmer överens med informationen som ges eller om den inte är anpassad efter ändamålet. Rätten kan omfatta reparation, ny vara, prisavdrag eller pengarna tillbaka. Reklamationsrätten ser dock annorlunda ut när köpet görs från en privatperson. Då finns inte heller ångerrätt.

Även tjänster omfattas av ett starkt skydd och gäller när privatpersoner anlitar företag för exempelvis hantverksarbeten, renoveringar eller reparationer. Vid felaktigt utfört arbete har konsumenten rätt att få prisavdrag eller i vissa fall häva avtalet.

För digitalt innehåll och tjänster, som appar, streaming- och molntjänster, har reglerna på senare år stärkts för att bättre anpassas till dagens konsumtion. Företag måste bland annat säkerställa att digitala produkter fungerar som utlovat och att konsumenter får tydlig information om villkor, abonnemang och uppsägningar.

Skydd mot vilseledande reklam och dyra krediter

En annan viktig del av konsumentskyddet är marknadsföringsreglerna. Företag får inte använda vilseledande reklam, dölja viktiga kostnader eller använda aggressiva försäljningsmetoder. Syftet är att konsumenter ska kunna fatta välgrundade beslut och inte vilseledas till köp de annars inte hade gjort.

För att motverka överskuldsättning finns också ett särskilt skydd kring lån och finansiella tjänster som köp på faktura. Till exempel måste banker och kreditgivare göra kreditprövningar och informera tydligt om räntor, avgifter och risker innan avtalet skrivs på.

Ytterligare ett skydd är paketreselagen som omfattar den som köpt en resa bestående av minst två resetjänster. Bland annat skyddar den mot ändringar som researrangören gör före eller under resan.

Möjlighet att få hjälp vid tvister med företag

Förenklat kan man säga att konsumentskyddet i Sverige bygger på tre huvudidéer: tydlig information, rätt att klaga när något är fel och möjlighet att få hjälp om företaget inte gör rätt för sig.

Den sista delen finns till för att reglerna ska kunna fungera i praktiken och innebär att det finns flera myndigheter och instanser som hjälper konsumenter att få rätt. Dels finns Konsumentverket och Konsumentombudsmannen som arbetar för att företag följer reglerna och kan ingripa mot lagbrott. Dels finns kommunens konsumentvägledning och Allmänna reklamationsnämnden, ARN, som hjälper enskilda konsumenter med sina tvister utan att behöva gå till domstol. Vid köp från företag i EU, Norge, Island eller Storbritannien finns särskild kostnadsfri rådgivning via Konsument Europa.

Öppet köp, bytesrätt, ångerrätt och reklamation

Öppet köp och bytesrätt förväxlas ibland med ångerrätt, men det är olika saker.

- **Ångerrätt** gäller enligt lag när du handlar på distans, exempelvis på nätet, via telefon eller vid försäljning utanför företagets lokaler. Du har då normalt 14 dagar på dig att ångra köpet.
- **Öppet köp och bytesrätt** är däremot frivilligt för butiker att erbjuda och gäller inte enligt lag.

Du har alltid rätt att reklamera en vara som är felaktig. Reklamationstiden i Sverige är tre år. Det gäller exempelvis om den är trasig, inte fungerar som utlovat eller inte stämmer överens med beskrivningen.

Mer information och hjälp för konsumenter:

Sveriges konsumenter

Konsument-verket

Konsument Europa

ARN, Allmänna reklamations-nämnden



Nu ska e-handlare erbjuda en lättillgänglig ångerknapp direkt på hemsidan för att göra det enklare att ångra köp online.

Smarta planeringstips för familjen som sparar tid och tusenlappar



Små förändringar i vardagen kan ge stora effekter, både för ekonomin och familjelivet. Med enkla rutiner och lite framförhållning går det att minska stressen, undvika onödiga utgifter och få mer tid över.

Hur mycket pengar en familj kan spara på att planera mat, aktiviteter och inköp i vardagen beror på livssituation och levnadsstandard. Klart är i alla fall att lite mer struktur och smarta val ofta kan ge upp till flera tusen varje månad. Planering hjälper till att minska impulsköp och ger samtidigt mer tid över till annat. I snitt kan det handla om runt 30 000 kronor om året, enligt ekonomiinfluencer Niklas Bergh. Hans profil Vardagsekonomen har 150 000 följare och målet är att göra privatekonomi mindre krångligt för vanliga människor. Han är utbildad inom industriell ekonomi och är själv småbarnsfar.

– Sammanlagt blir det en familjesemester och på köpet får du en lugnare vardag. Det är ganska härligt när du kan sätta ett sådant perspektiv på det, säger Niklas Bergh.

Enligt honom är brist på återkommande rutiner den dyraste ovanan en barnfamilj kan ha.

– Då måste du köpa tid med pengar i stället. Det kan exempelvis vara att ni oftare köper hämtmat eller att aktiviteter och resor inbokade med kort varsel blir dyrare än nödvändigt, säger han.

Små rutiner kan spara familjen tusenlappar

Niklas Bergh anser inte att mer planering behöver vara så komplext. I början räcker det att gå igenom inkomster och återkommande utgifter och se var du kan spara in. Han menar också att det ofta är de små vardagsbesluten som är de största tidstjuvarna.

– Att varje dag behöva fråga sig vad vi ska laga till middag eller bestämma vem som ska köra barnen till träningen tar mer tid och energi än man tror. Sätter du en rutin för det går livet mycket smidigare.

Se gärna också till att varje sak har sin plats i hemmet. Det är minskar stök och gör städningen enklare.

– Vet inte du var något ska ligga vet inte heller ditt barn det och då blir det svårt att få dem att hjälpa till att städa undan efter sig, säger Niklas Bergh.

Så planerar du vardagen utan att göra det krångligt

När livet är hektiskt kan även den enklaste planering kännas oöverstiglig. Så hur gör du en plan som faktiskt håller? Rådet är att lägga ribban lågt.

– Fokusera då bara på det viktigaste. Prioritera aktivt bort det som inte måste göras, så du slipper ägna onödig energi på fel saker, säger Niklas Bergh.

Ett tips om du har svårt att prioritera är att ta hjälp av Eisenhower-matrisen. En enkel metod uppdelad i fyra rutor för att prioritera uppgifter utifrån hur viktiga och brådskande de är:

	Brådskande	Inte brådskande
Viktigt	1. Gör direkt	2. Planera in
Inte viktigt	3. Delegera	4. Ta bort eller minimera

– Rätt använd kan metoden hjälpa dig att skilja på det som känns akut och det som faktiskt är viktigt, så att du använder din tid mer medvetet.

Planera tillsammans för en bättre familjeekonomi

Ett annat råd Niklas Bergh ger är att planera tillsammans med din familj.

– Många planerar var för sig och missar att man måste få ihop hela laget. Det är lätt att glömma och här pratar jag ur egen erfarenhet, säger Niklas Bergh.

En bra lösning kan vara att familjen har en gemensam kalender och att all planering utgår från den. Hur skulle en modell på ett veckoupplägg kunna se ut?

– Det är såklart individuellt, men för egen del har jag en privat kalender, en för jobb och en för familjen.

Varje söndag sätter jag mig och går igenom dem. Jag planerar inför veckan som kommer och checkar av med min sambo. Vissa saker återkommer varje vecka, som att hämta och lämna barn vid skola och aktiviteter, träning och städning. Medan genomgång av ekonomin, då jag betalar räkningar och ser över budgeten, bara sker en gång i månaden.

Viss planering har längre horisont. Niklas Bergh understryker hur viktigt det är att inte ignorera kostnaderna för återkommande utgifter.

– Kolla bolåneräntan, amortering, elhandelsavtal och familjens andra abonnemang en gång om året. Planera in det som en aktivitet i din kalender – annars blir det lätt bortglömt när livet är stressigt.



Ekonomiinfluencer Niklas Bergh

Niklas Berghs tips för en enklare och billigare familjevardag

- **Planera bara det viktigaste till att börja med – sätt ribban lågt.**
- **Prioritera bland uppgifterna.**
- **Skapa fasta rutiner för återkommande sysslor som matplanering, städning och skjuts.**
- **Planera tillsammans med din partner och använd en gemensam familjekalender.**
- **Skaffa en rutin för att gå igenom och planera kommande vecka.**
- **Ge saker en bestämd plats i hemmet för att minska stök och förenkla städningen.**
- **Schemalägg en månatlig genomgång av familjens ekonomi.**
- **Se över bolåneränta, elavtal och abonnemang en gång om året.**

Låna och spara med Svea Bank

svea.com

Solna
SE-169 81 Solna
Sverige

Evenemangsgatan 31
Tel: +46 8 735 90 00

Göteborg
Box 2149
SE-403 13 Göteborg
Sverige

Otterhällegatan 12 B
Tel: +46 31 17 25 45

Åseda
Box 116
SE-364 21 Åseda
Sverige

Sveavägen 1
Tel: +46 8 735 90 00

Svea Bank AB (publ)
svea.com
info@svea.com

Org. nr: 556158-7634
Säte: Stockholm

Följ oss på LinkedIn