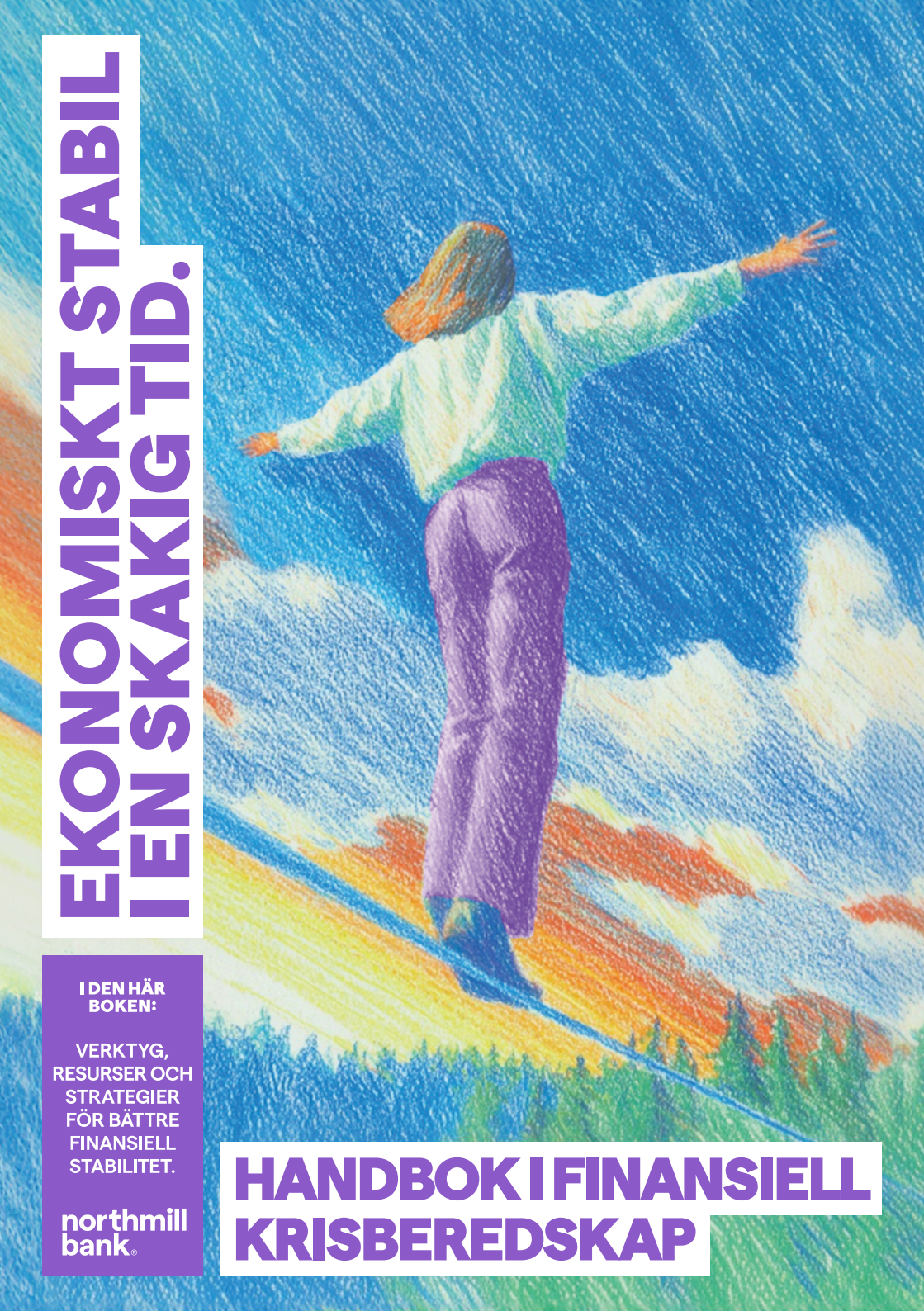


EKONOMISKT STABIL I EN SKAKIG TID.

I DEN HÄR
BOKEN:

VERKTYG,
RESURSER OCH
STRATEGIER
FÖR BÄTTRE
FINANSIELL
STABILITET.

northmill
bank®

A pastel painting of a person with their back to the viewer, standing on a mountain peak with arms outstretched. The person is wearing a light green long-sleeved shirt and dark purple trousers. The landscape is rendered in vibrant, textured strokes of blue, yellow, orange, and green, suggesting a sunrise or sunset over a valley. The sky is a deep, textured blue.

HANDBOK I FINANSIELL KRISBEREDSKAP

© 2025 NORTHMILL BANK AB

**DETTA VERK ÄR LICENSIERAT UNDER EN CREATIVE COMMONS
ERKÄNNANDE-ICKEKOMMERSIELL-INGABEARBETNINGAR 4.0
INTERNATIONELL LICENS (CC BY-NC-ND 4.0).**

**DET INNEBÄR ATT MATERIALET FÅR SPRIDAS FRITT I OFÖRÄNDRAT SKICK
FÖR ICKE-KOMMERSIELLA ÄNDAMÅL, UNDER FÖRUTSÄTTNING ATT KÄLLAN
ANGES SOM NORTHMILL BANK AB. FÖR KOMMERSIELL ANVÄNDNING ELLER
BEARBETNINGAR KRÄVS ALLTID SKRIFTLIGT TILLSTÅND FRÅN UTGIVAREN.**

ISBN: 978-91-531-6143-1

FÖRSTA UPPLAGAN, 2025

**UTGIVEN AV: NORTHMILL BANK AB
STOCKHOLM, SVERIGE**

OMSLAG OCH ILLUSTRATIONER: JOHANNA BURAI

INNEHÅLL

A

B

C

D

INLEDNING

05

KRISER

09

B1 NÄR LÄGET ÄR AKUT

11

Första hjälpen för plånboken

B2 NÄR VÄRLDEN SKAKAR

19

Krig, katastrofer och finansiella kriser

B3 NÄR TRYGGHETEN RUBBAS

49

Bedrägerier, cyberattacker och ekonomiskt tvång

B4 NÄR LIVET FÖRÄNDRAS

77

Personliga kriser som påverkar din ekonomiska trygghet

LIVET

95

C1 EKONOMI OCH HJÄRNAN

97

När hjärnan går i krisläge

C2 DET MODERNA LIVET

109

Hur samtiden formar våra ekonomiska val

C3 FAMILJER & HUSHÅLL

121

Olika hushåll, olika livssituationer

C4 EKONOMISKT STARKA SAMHÄLLEN

131

Starkare tillsammans – civilsamhälle och gemenskap

C5 EFTER KRISEN

135

Så bygger du upp din ekonomi igen

RESURSER

137

D1 HJÄLP & VÄGLEDNING

139

D2 ORDLISTA

145

D3 CHECKLISTA FÖR EN STABIL EKONOMI

151

D4 TACK TILL

157



INLEDNING

SÅ ANVÄNDER DU HANDBOKEN

Läs den från början till slut eller slå upp det du behöver i stunden. Handboken ger konkreta råd och checklistor som hjälper dig att agera direkt.

TILL ALLA SVENSKA HUSHÅLL

Vi vet att livet inte alltid går som planerat. Ett jobb kan ryka, räntan rusa, elpriset explodera eller en separation som ställer hela hushållet på ända. Mitt i allt det ska vardagen på något sätt gå ihop.

Samtidigt står många svenska hem dåligt ekonomiskt rustade. Varannan svensk har mindre än 10 000 kr i buffertsparande. Studier visar att en majoritet av Sveriges unga kämpar med grunderna i privatekonomi, något som kan få stora konsekvenser längre fram. Kombinationen gör oss sårbara – både för små kriser i vardagen och stora händelser som skakar hela samhället.

Därför har Northmill Bank tagit fram den här handboken. Den är inte till för ekonomer eller experter, utan för dig som vill känna dig tryggare i vardagen. Här hittar du checklistor och råd som hur du bygger buffert, skyddar dig mot bedrägerier och håller igång betalningarna även om systemen ligger nere, och mer. Kort sagt: ett praktiskt verktyg för att stå stadigare. Oavsett om utmaningen är en oväntad räkning eller en global kris.

Vi lever i en orolig tid. Krig, naturkatastrofer och brottslighet påverkar samhälle, hushåll och individer. Det gör det viktigare än någonsin att ha koll på sin privatekonomi. Den här handboken är en grundkurs i finansiell krisberedskap, eller **financial prepping**, om man vill. Det handlar inte om bunkrade matlager, utan om att ha koll på bufferten, försäkringar och olika sätt att betala när det blåser.

För din privatekonomi måste fungera om samhället ska fungera.



KRIKER

B1	NÄR LÄGET ÄR AKUT	11
B2	NÄR VÄRLDEN SKAKAR	19
B3	NÄR TRYGGHETEN RUBBAS	49
B4	NÄR LIVET FÖRÄNDRAS	77



B1

NÄR LÄGET ÄR AKUT

Första hjälpen för
plånboken

**ÄR DU MITT I EN EKONOMISK
KRIS? BÖRJA HÄR. ANNARS
KAN DU LÄSA VIDARE.**

STEG 1

PRATA MED NÅGON

Ingen ska behöva bära en ekonomisk kris ensam. Socialt stöd hjälper dig att hantera stress och ger praktiska råd för din situation. Ett samtal kan faktiskt vara skillnaden mellan panik och plan.

- **Ring en vän**, familjemedlem eller kollega.
- Ibland är det enklare att **prata med någon utomstående**. Då finns till exempel 1177, Jourhavande medmänniska (08-702 16 80) och Minds stödlinje (90 101).
- **Våga ta hjälp av proffs**: Banker, försäkringsbolag, arbetsgivare och myndigheter finns där för att stötta.

STEG 2

PRIORITERA SNABBT

Andas. Välj tre saker som måste lösas nu. Gör dem konkreta och hanterbara. Typiska åtgärder att ta tag i direkt:

- **Förfallna skulder och räkningar**: Kontakta långivare, hyresvärd eller elbolag så tidigt som möjligt. Det finns inte alltid en lösning, men ofta kan en tidig dialog minska risken att problemen växer.
- **Hälsa**: Se till att du får vård eller sjukpenning tidigt så att inte både orken och ekonomin rasar.
- **Kommunikation**: Säkra uppkoppling (telefon, bredband, reservlösningar). Utan kontakt blir det svårt att få hjälp eller sköta betalningar.

Genomför dina tre viktigaste uppgifter direkt. Allt annat kan vänta. En tydlig ordning minskar stressen och frigör energi.

STEG 3

STABILISERA INKOMSTER OCH UTGIFTER

När du fått ordning på det mest akuta: säkra kassaflödet, balansen mellan pengar in och pengar ut.

- **Gör en 30-dagars krisbudget** med bara det nödvändigaste. Det köper dig tid.
- **Pausa eller avsluta** onödiga kostnader.
- **Tänk kreativt kring extrainkomster:** Övertid, sälja oanvänt, hyra ut korttid.
- **Aktivera trygghetsnät:** Inkomstskydd, sjuk- eller låneskydd.

STEG 4

KOMMUNICERA

Kommunikation är ofta din starkaste livlina i en kris. Oavsett om det handlar om hyra, försäkring, tekniska problem, sjukskrivning eller stöd från anhöriga: ju tidigare du berättar om läget, desto större handlingsutrymme får du. Och även sena samtal kan öppna dörrar till lösningar. Tydlig dialog skapar fler alternativ: som att skjuta fram, anpassa eller hitta tillfälliga reservlösningar. Till exempel:

- **Krediter:** Kontakta långivaren och undersök möjligheten till amorteringsfrihet eller omförhandling. Om situationen kräver mer stöd kan du vända dig till kommunal skuldrådgivning eller Kronofogden.
- **Bedrägeri:** Spärra kort och BankID direkt. Gör en polisanmälan.
- **Tekniska problem:** Kolla status-sidor, använd reservrutiner som pappersavier eller betalning över disk.
- **Skador/avbrott:** Anmäl direkt till försäkringsbolag.
- **Hälsa/arbete:** Kontakta vården eller arbetsgivaren tidigt – fördröjd hjälp kan också bli dyr.
- **Familj/juridik:** Aktivera försäkringar och juridiskt stöd vid sjukdom, dödsfall eller skilsmässa.

Tips: **Dokumentera allt.** Skriv ned datum, namn och överenskommelser. Följ upp vid behov.

**EKONOMISKA KRISER ÄR
ALLTID SVÅRA. MEN MED RÄTT
STEG FÅR DU KONTROLL, LUGN
OCH TAR BÄTTRE BESLUT.**

B2

NÄR VÄRLDEN SKAKAR

Krig, katastrofer och
finansiella kriser

När världen skakar kan privatekonomin snabbt sättas på prov: priser rusar, betalningar kan strula och sparande tappa i värde.

Mycket kan du inte styra över. Men du kan navigera bättre. I en större kris måste du räkna in hela ekonomin, inte bara det som går in och ut varje månad. Det är först då din ekonomiska karta växer fram, en stabil bas för hushållets ekonomi i osäkra tider:

1. Börja med att kartlägga **kassaflödet** – pengarna in och ut som det faktiskt ser ut just nu.
2. Fortsätt med en **balansräkning** över tillgångar och skulder, så får du hela bilden.

Starten kan kännas svår ibland, men steget att börja brukar ge ny energi.

SE DINA RISKER – OCH VAR DU ÄR SÅRBAR

När du har listat hushållets inkomster, utgifter, tillgångar och skulder är nästa steg att göra en enkel riskbedömning. Här skiljer vi på två typer av risker:

SYSTEMRISKER:

Händelser på samhällsnivå som påverkar dig indirekt, som rusande priser, räntehöjningar eller när betalningssystem plötsligt ligger nere. Svåra att påverka själv.

HUSHÅLLSRISKER:

Påverkar dig och din familj personligen, som buffertar, utgifter, försäkringar, betalningsberedskap – och där dina beslut gör stor skillnad.

Båda hänger ihop, men att se skillnaden är avgörande för att bygga beredskap. Du kan inte styra världen, men du kan rusta ditt eget hushåll. Och kom ihåg: ingen ska behöva göra det ensam. När vi delar erfarenheter, tips och stöd står vi starkare tillsammans.

Börja enkelt: ringa in det som är mest sårbart när du tittar på kassaflödet (pengar in och ut), balansräkningen (tillgångar och skulder) och vardagsinfrastrukturen som el, bank och uppkoppling. Är det inkomsterna som snabbt kan försvinna? Utgifter låsta i dyra avtal? Utgifter som växer för fort? Eller kanske beroendet av en enda bank, ett kort eller en uppkoppling? När riskerna är synliga kan du börja ta steg för att minska dem.

INKOMSTER

När konjunkturen viker och arbetsmarknaden blir osäkrare kan inkomsterna snabbt pressas för många. Hushåll med flera inkomstströmmar eller tillgång till ersättningar står stadigare, medan de som är beroende av en lön blir mer sårbara. Att öka inkomsterna är sällan enkelt – särskilt i kris – men det finns vägar att pröva, både på kort och längre sikt.

TECKEN PÅ SÅRBARHET:

▲ EN ENDA INKOMST

Hushållet är beroende av en lön eller uppdragsgivare.

▲ INGEN MARGINAL VID UTEBLIVEN LÖN

Ekonomin får snabbt problem om inkomsten uteblir – redan vid kort sjukdom, vård av barn eller permittering.

▲ SVAGT SKYDD

A-kassa eller inkomstförsäkring saknas, eller är inte uppdaterad.

▲ SVÅRT ATT HITTA NYTT JOBB

Din profil kanske inte matchar arbetsmarknadens krav just nu – då blir möjligheterna färre.

▲ LITET NÄTVERK

Få kontakter att vända sig till för tips, extrajobb eller referenser.

OM DU KÄNNER IGEN DIG

Identifierar du en eller flera av sårbarheterna ovan? Här är åtgärder att börja med nu.

TESTA DIN EKONOMI:

Gör en snabb krisbudget och se vad som händer om lönen minskar med 20 %. Vilka utgifter behöver du sänka? Vad kan pausas?

HA FLER BEN ATT STÅ PÅ:

Om möjligt, komplettera med en extrainkomst (frilans, hyra ut förråd eller korttidsupdrag). Även små summor gör skillnad.

SÄKRA ERSÄTTNINGARNA:

Se till att du är medlem i A-kassan och har koll på villkoren. Ta reda på om inkomstförsäkring via facket gäller dig.

BYGG DIN KOMPETENS:

Överinvestera i lärande. Byt en del skärmtid mot böcker, korta kurser eller nya färdigheter. Små steg varje dag gör skillnad över tid.

ANVÄND OCH BYGG DITT NÄTVERK:

Skriv en lista på personer du redan känner – vänner, kollegor eller gamla kontakter – och ta kontakt. Har du inget nätverk än, börja i små steg: delta i en kurs, förening eller lokalt sammanhang. Fler vill hjälpa än man tror.

SÄTT MÅL PÅ 30 OCH 90 DAGARS SIKT

- **30 dagar:** Ha testat krisbudgeten, kollat ersättningsskyddet och definierat en möjlig extrainkomst.
- **90 dagar:** Ha gjort första extrajobbet eller fått igång en återkommande extrainkomst.

UTGIFTER

En stor del av sårbarheten sitter i för höga utgifter. När boende, energi, abonnemang och andra fasta poster äter upp för mycket av inkomsten blir utrymmet för oväntade händelser litet, särskilt om kostnaderna aldrig ses över.

TECKEN PÅ SÅRBARHET:

▲ **FASTA KOSTNADER BINDER FÖR MYCKET**

Boende, lån och abonnemang tar en alltför stor del av inkomsten.

▲ **OKONTROLLERADE SMÅKÖP I BAKGRUNDEN**

Prenumerationer och abonnemang du inte ens kan namnge.

▲ **OPLANERADE TOPPAR**

Energi- och transportkostnader svänger kraftigt utan att det finns en plan.

▲ **DET NÖDVÄNDIGA FÅR VÄNTA**

Har du behövt hoppa över mat, medicin eller hyra en månad? Då är läget allvarligt.

▲ **INGEN ÖVERSYN**

Lån, el och försäkringar har inte förhandlats om eller setts över på länge.

ÅTGÄRDER NU

SE NULÄGET:

Börja med att summera dina utgifter de senaste månaderna. Då blir det tydligare vad som är nödvändigt och vad som kan pausas i en kris.

STÄNG LÄCKOR:

Gå igenom abonnemang en gång per kvartal. Pausa, avsluta eller förhandla om – starta bara om det du verkligen behöver.

FÖRHANDLA DE STORA TRE:

Bolån, elavtal och försäkringar. Små justeringar här gör stor skillnad.

PLANERA FÖR ENERGI, MAT OCH TRANSPORT:

Sänk topparna med enkla grepp som att styra tvätt/disk till rätt tider, laga storkok eller samåka.

SE ÖVER DINA AVTAL:

Mobil, bredband, gym eller parkering. Jämför och byt om du kan få bättre pris.

MÄT I REALTID:

Använd appar och verktyg som Budgetkalkylen från Konsumentverket, Buddy eller Fast Budget för att få varningar innan utgifterna skenar.

SÄTT MÅL PÅ 30 OCH 90 DAGARS SIKT

- **30 dagar:** Följ krisbudgeten, kapa onödiga fasta kostnader, och omförhandla minst tre avtal.
- **90 dagar:** Ha ett stabilt kassaflöde på krisnivå och en dokumenterad plan för energitoppar och oförutsedda utgifter.

TILLGÅNGAR

Tillgångar är mer än siffrorna på sparkontot. Det kan vara fonder, bostadsvärden, pension eller saker du kan sälja. I en kris är det inte storleken på papperet som räknas, utan hur snabbt du kan få fram pengar. En buffert i rätt form avgör hur länge hushållet klarar sig. Svenskar sparar mycket i aktier och fonder, vilket gör många av oss extra känsliga när marknaderna svänger.

TECKEN PÅ SÅRBARHET:



BUNDET SPARANDE

Större delen av pengarna finns i bostad, aktier eller pension
– svårt att använda i en kris.



FÖR LITEN BUFFERT

Sparandet täcker mindre än en månads
nödvändiga utgifter.



INGEN ÖVERBLICK

Oklart vilka tillgångar som kan frigöras snabbt.



FÖR HÖG RISK

Sparandet ligger i högriskplaceringar, eller samlat
i samma korg.



INGEN PLAN

Det finns ingen tanke för hur tillgångar ska användas om
krisen slår till.

ÅTGÄRDER NU

BYGG EN NÖDBUFFERT:

Även 3 000-5 000 kr kan göra skillnad. Sikta på ett belopp som motsvarar 3-6 månaders utgifter över tid.

SPRID RISKEN:

Kombinera börsen med lågriskplaceringar samt likvida medel (t. ex. sparkonto).

AUTOMATISERA SPARANDET:

Lägg in en stående överföring till buffertkonto med ränta varje månad.

SE ÖVER AVGIFTER:

Fonder med låg förvaltningsavgift, som exempelvis indexfonder, kan ofta löna sig på sikt.

HA EN PLAN FÖR LIKVIDITET:

Skriv upp vad som kan frigöras snabbt (t. ex. aktier, bil eller förråd) i en akut situation – utan att riskera hela sparandet.

KUNSKAP GER KONTROLL:

Förstå skillnaden mellan buffert, investeringar och pension – det stärker motivation och motståndskraft.

ALLA SUMMOR RÄKNAS:

Börja litet, vanan att spara är viktigare än beloppet i början.

SPARA FÖR EN NÖDSITUATION

1

AUTOMATISERA SPARANDET

Låt ränta på ränta jobba åt dig. Sätt upp en stående överföring till ett särskilt sparkonto eller investeringskonto varje månad. Då växer sparandet stadigt och frestelsen att spendera minskar.

2

VÄLJ RÄTT SPARFORM

I Sverige sparar många i fonder, aktier via investeringssparkonto (ISK) och sparkonto med ränta. Det förenklar deklarationen och gör sparandet lättare att hantera. För den som sparar mycket i utländska aktier kan även kapitalförsäkring (KF) vara ett alternativ – men oavsett, se till att också ha en buffert utanför börsen.

3

HÅLL NERE AVGIFTERNA

Små förvaltningsavgifter blir stora över tid.

4

SPRID OCH FÖRSTÅ SPARANDET

Ha en buffert på sparkonto för akuta utgifter, spara till mål separat och låt investeringar jobba långsiktigt. Kunskap om olika sparformer och risker gör att du står starkare långsiktigt.

5

KOM IHÅG

Alla summor räknas. Även ett litet månadssparande kan bli avgörande i en kris.

SKULDER

Skulder förstärker effekten av ekonomiska chocker. När inkomster faller eller räntor stiger äts hushållets marginaler snabbt upp. Erfarenheter från finanskrisen 2008 visar att högt skuldsatta hushåll tvingades minska sin konsumtion mycket mer än andra. Skulder påverkar inte bara ekonomin utan också psyket: oro, stress och sömnproblem är vanliga följder. Ju tidigare du får grepp om skulderna, desto mer kontroll behåller du.

TECKEN PÅ SÅRBARHET:

▲ **BETALNINGSSVÅRIGHETER**

Du klarar att betala, men med nöd och näppe, eller genom att skjuta upp andra utgifter. Risken är att nästa glapp leder till påminnelseavgifter.

▲ **MÅNGA KREDITER**

Kreditkort, delbetalningar ("köp nu, betala sen") eller snabblån kan vara hanterliga var för sig, men tillsammans blir de lätt röriga och dyrare än väntat.

▲ **INGEN ÖVERBLICK**

Skulderna finns spridda och saknar samlad lista.

▲ **TUNG SKULDKVOT**

Skulderna är stora i förhållande till inkomsten.

▲ **BETALNINGSANMÄRKNINGAR**

Återkommande påminnelser eller försenade fakturor.

ÅTGÄRDER NU

SKAFFA ÖVERBLICK

Skriv ner saldo, ränta, månadskostnad och bindningstid för alla lån.

BÖRJA MED DET DYRASTE LÅNET

Betala av det med högst ränta först – det frigör pengar snabbare.

SAMLÅN

Slå ihop flera småkrediter till ett lån för lägre ränta och bättre överblick.

FÖRHANDLA BOLÅNET

Jämför med snitträntan och använd det som argument mot banken.

FÖRBÄTTRA KREDITPROFILEN

Betala i tid och håll koll på krediten. Undvik också många låneansökningar på kort tid, de kan försämra ditt kreditbetyg och göra lån dyrare.

HÅLL NERE SMÅKREDITER

Kreditkort och delbetalningar bör användas med stor försiktighet.

SÖK HJÄLP I TID

Kommunens budget- och skuldrådgivning är gratis och kan ge avbetalningsplaner eller guida till skuldsanering.

BEREDSKAP FÖR BETALNINGAR

De här råden går hand i hand med svenska myndigheters uppdaterade råd till alla medborgare – så att du står bättre rustad om betalsystemen går ner.

KONTANTER

Ha små valörer hemma som räcker till en veckas basutgifter. Det underlättar om du behöver köpa mat, medicin eller drivmedel när digitala betalningar inte fungerar.

FLERA KORT

Använd kort från minst två olika nätverk (t. ex. Mastercard + Visa). Då funkar betalningar även om ett system ligger nere.

FLERA BANKER

Av samma anledning, sprid dina konton över minst två banker.

DIN EKONOMISKA KARTA

För att stå stadigt i en kris behöver du en karta som visar hela hushållets ekonomi: inkomster och utgifter (kassaflödet), skulder och tillgångar (balansräkningen) och din betalningsberedskap. När allt ligger på samma sida blir det enklare att se var riskerna finns och vad du kan göra åt dem.

SÅ BYGGER DU DIN EKONOMISKA KARTA :

KASSAFLÖDET

1

INKOMSTER

Skriv upp alla löner, ersättningar och eventuella sidointäkter.

2

UTGIFTER

Lista både fasta och rörliga kostnader – boende, lån, mat, abonnemang.

BALANSRÄKNINGEN

3

SKULDER

Samla alla lån och krediter, med saldo och ränta.

4

TILLGÅNGAR

Notera sparkonto, fonder, pension och sådant som går att frigöra.

5

BETALNINGSBEREDSKAP

Förbered flera sätt att betala – kontanter, minst två banker, kort från två kortutgivare och Swish gör dig mindre sårbar när betalsystemen strular.

När du ser allt samlat blir mönstren tydliga: var pengarna tar vägen, var de fastnar och var du kan frigöra resurser. Därifrån är steget kort till en konkret handlingsplan som prioriterar det viktigaste, minskar riskerna och ger dig andrum.

GÖR EN KRISBUDGET

När du har ritat upp din ekonomiska karta ser du helheten. Nästa steg är att göra en krisbudget – en budget för kassaflödet nu och framöver, anpassad utifrån kartan. Det är mer än siffror på ett papper: ett styrverktyg som hjälper dig skydda tillgångar, hålla nere skulder och skapa marginaler. Den gör det tydligt vad som är nödvändigt och vad som kan vänta – och visar hur du håller kursen när inkomsterna minskar eller kostnader ökar.



På northmill.se/krisguide kan du ladda ner eller bygga din egen krisbudget.

Andra smidiga alternativ är Konsumentverkets verktyg Budgetkalkylen, appen Buddy, Excel eller Google Sheets.

SÅ HÄR GÖR DU DIN KRISBUDGET:

1

UTGÅ FRÅN KARTAN

Börja med inkomster och utgifter i kassaflödet – lägg dem sida vid sida.

2

PRIORITERA BASEN

Markera det som måste vara med även i en kris: boende, mat, el, medicin, kommunikation.

3

SKRUVA NED RESTEN

Notera vad som kan pausas, förhandlas om eller skalas bort utan att äventyra grunden.

4

SKYDDA TILLGÅNGARNA

Se till att buffert och sparande finns kvar, även i liten skala – det minskar sårbarheten framåt.

5

HANTERA SKULDERNA

Fokusera på de dyraste lånen först, undvik att ha massa olika småkrediter. och samla spridda skulder i ett samlat lån.

När du summerar krisbudgeten blir glappen tydliga. Då kan du göra en enkel planeringslista för hur de ska fyllas. Det frigör andrum och gör det lättare att sova när världen gungar.

15 ENKLA SPARTIPS

(SOM GÖR STOR SKILLNAD!)

1

Spara lite varje dag

2

Handla inte hungrig

3

Skriv en lista på
gratisaktiviteter

4

Sälj saker du inte använder
längre

5

Ta med matlåda till jobbet

6

Börja handla second hand
(både appar och butiker)

7

Se över dina abonnemang
och se om du kan avsluta
något

8

Köp storpack av basvaror

9

Byt till ett billigare
mobilabonnemang

10

Låna böcker på biblioteket
istället för att köpa

11

Pausa gymkortet

12

Laga saker istället för att
slänga och köpa nytt

13

Jämför priser innan du
handlar

14

Ta en "köpstoppmånad"
då du bara köper det
nödvändigaste

15

Undvik impulsköp – sov på
det i 24 timmar

DINA VIKTIGASTE STEG NÄR VÄRLDEN SKAKAR



SE HELA BILDEN

Kartlägg kassaflödet, lägg till balansräkningen och markera var du är mest sårbar.



SKYDDA GRUNDEN

Prioritera boende, mat, el, medicin och kommunikation – allt annat kan vänta.



BYGG MARGINALER

Gör en krisbudget, skaffa en buffert och håll nere onödiga kostnader.



SÄKRA BETALNINGSMÖJLIGHETERNA

Ha kontanter, dubbla kort, Swish och fler än en bank.



HÅLL KOLL PÅ SKULDERNA

Börja med de dyraste och sök hjälp tidigt om det behövs.



STÅ STARKARE TILLSAMMANS

Hjälp nära och kära med råd, resurser och stöd – ensam är inte starkast i en kris.

B3

NÄR TRYGGHETEN RUBBAS

Bedrägerier, cyberattacker
och ekonomiskt tvång



VI LEVER I EN TID DÄR DIGITALA OCH FYSISKA HOT FLYTER IHOP

Bedrägerier sker i allt högre grad med hjälp av AI, och cyberbrott är i dag bland de vanligaste brotten i Sverige. Falska Swish-förfrågningar, nätfiske och kapade BankID är vardag. Barn kan pressas ekonomiskt i skolmiljöer, och lokala nätverk kräver ibland "skyddspengar" av grannar. Hur vanligt det är beror mycket på var man bor.

När systemen vi litar på luras eller slås ut påverkas både tryggheten och ekonomin. Att förstå de vanligaste hoten gör det lättare att agera i tid. Känner du igen mönstren och vet vart du kan vända dig skyddar du både dig själv och din ekonomi.

LÄR DIG KÄNNA IGEN DE VANLIGASTE BEDRÄGERIERNA

AI-BEDRÄGERIER OCH DEEP FAKES

AI-röster, bilder och videor som efterliknar en chef, anhörig eller myndighet. Ofta byggs stress och brådska upp för att få dig att föra över pengar eller lämna ut koder.

FALSKA KONTAKTER (PHISHING)

Samtal, sms eller mejl från någon som påstår sig vara till exempel banken, polisen, en myndighet eller ett företag. Även här är stress och brådska typiska varningssignaler.

INVESTERINGSBEDRÄGERIER

Erbjudanden om snabba klipp, ofta i krypto eller fonder. Löftet om hög avkastning ska få dig att sänka garden.

ROMANSBEDRÄGERIER

Bedragare inleder en falsk relation, ofta via sociala medier eller dejtingappar, för att vinna förtroende och sedan be om pengar eller känsliga uppgifter. Ofta handlar det om påhittade nödsituationer, resor eller sjukdomar. Det kan

pågå under lång tid och lämna både ekonomiska och känslomässiga spår. Den ekonomiska effekten kan bli förlorade besparingar, skuldsättning och långvarig oro.

- **Det finns också en gråzon:** Alla fall är inte klassiska "sol-och-vårare". Ibland handlar det om relationer där gränserna suddas ut och den ena parten successivt utnyttjar den andra ekonomiskt – till exempel genom att låta dig stå för utgifter eller skulder – utan att det från början är ett planerat bedrägeri.

ID-KAPNING OCH FALSKA KREDITER

Någon använder dina personuppgifter för att ta lån eller beställa varor. Det kan snabbt leda till kravbrev och betalningsanmärkningar.

SEXTORTION

Hot om att sprida privata bilder eller filmer, till exempel nakenbilder, om du inte betalar.

SWISH SOM VERKTYG

Unga pressas att "låna ut" sina konton. Återkommande små transaktioner till okända mottagare kan vara tecken på penningtvätt eller målvaktsupplägg.

NYA VARIANTER

Bedrägeri-metoder förändras ständigt, så behåll ett öppet sinne. Det kan vara nätbutiker som inte skickar varor eller "vän i nöd"-samtal där någon låtsas vara en anhörig. Du behöver inte misstänka allt – men det hjälper att stanna upp, tänka en gång till och känna igen mönster som bygger på stress och brådska.

SÅ HÄR UNDBIKER DU ATT BLI LURAD

KONTAKTER OCH INLOGGNINGAR

- 1 **VAR VAKSAM VID OVÄNTADE SAMTAL ELLER SMS**
Lägg på direkt om du blir osäker. Rösten eller numret kan låta äkta, även om det inte är det.
- 2 **SKYDDA DITT BANKID**
Lämna aldrig ut koden – inte ens till någon du känner – och slå inte in den om du blir uppmanad i ett samtal.
- 3 **ANVÄND TVÅFAKTORSINLOGGNING**
Aktivera det på alla viktiga tjänster. Då räcker det inte för bedragare att bara komma över ditt lösenord.
- 4 **VERIFIERA I EN ANNAN KANAL**
Får du en känslig förfrågan – ring upp på ett känt nummer i stället för att svara i samma tråd.
- 5 **SKAPA ETT KODORD**
Bestäm ett enkelt ord eller fras med familj, vänner eller kollegor för att avslöja AI-röster och kapade konton.



OM DU ÄNDÅ BLIR DRABBAD:

Spärra kort, BankID och konton direkt. Polisanmäl, byt lösenord och dokumentera allt – även små detaljer kan göra skillnad i en utredning.

DIGITAL VARDAG

- 1 **KLICKA INTE I BLINDO**
Öppna bara länkar och bilagor du är helt säker på – oavsett om de kommer via sms, e-post eller chatt.
- 2 **HÅLL ENHETERNA UPPDATERADE**
Installera säkerhetsuppdateringar direkt på mobil, dator och router. Det täpper till kända säkerhetshål.
- 3 **SÄTT UPP KONTONOTISER**
Aktivera sms- eller appnotiser på bankkonton för att snabbt upptäcka obehöriga dragningar.
- 4 **UNDBIK FJÄRRSTYRNING**
Installera aldrig fjärrstyrningsprogram på uppmaning i samtal eller chatt.
- 5 **LÖSENORDSHYGIEN**
Använd lösenordshanterare och unika lösenord. Byt direkt om något läckt.

KOMMERSIELLA AVTAL

- 1 **VAR KRITISK TILL INVESTERINGSERBJUDANDEN**
Investera bara i sådant du förstår. Kolla alltid företaget hos Finansinspektionen. Är det för bra för att vara sant är det oftast det.
- 2 **DUBBELKOLLA AVTAL OCH ERBJUDANDEN**
Falsa elavtal och abonnemangsfällor är vanliga – signera aldrig utan att först kontrollera bolaget.
- 3 **GOOGLA INNAN DU AGERAR**
Sök på företagsnamnet tillsammans med ordet "bedrägeri" eller kontakta **Konsumentverket**.
- 4 **SKYDDA DIG VID KÖP OCH SÄLJ**
Betala aldrig utanför plattformens egen betalningslösning och undvik förskott till okända.
- 5 **VAR FÖRSIKTIG MED QR-KODER OCH LÄNKAR**
Skanna inte okända koder – gå alltid via företagets egen webbplats eller app.



OM DU ÄNDÅ BLIR DRABBAD:

**Polisanmäl och bestrid krav skriftligt.
Dokumentera allt och kontakta banken för att stoppa eller återkalla betalningar.**

RELATIONER

- 1 **VAR FÖRSIKTIG MED "ENKLA EXTRAJÖBB"**
Snabba, välbetalda uppdrag kan i själva verket vara penningtvätt eller värre. Seriösa arbetsgivare ber dig aldrig ta emot och föra vidare pengar.
- 2 **SE UPP FÖR FALSKA JOBBANNONSER**
Bluffannonser används för ID-kapning eller målvaktsrekrytering, särskilt i sociala medier.
- 3 **ROMANSBEDRÄGERIER**
Falsa relationer byggs för att utnyttja ditt förtroende. Ekonomiska och känslomässiga spår kan bli långvariga.
- 4 **SEXTORTION**
Betala aldrig. Spara bevis, blockera, polisanmäl och byt lösenord eller återkalla inloggningar.
- 5 **DUBBELKOLLA ALLTID JOBBANNONSER OCH UPPDRAG**
Lämna aldrig ut BankID och ring växelnumret – inte numret i annonsen.



OM DU ÄNDÅ BLIR DRABBAD:

Avsluta kontakten direkt, spara bevis och polisanmäl. Be banken spärra transaktioner. Ta stöd hos anhöriga eller ideella organisationer för att orka driva ärendet vidare.

ID-KAPNING OCH FALSKA KREDITER

①

LÅS DIN KREDITPROFIL

Aktivera kreditspärr eller kreditbevakning hos kreditupplysningsbolag vid misstanke.

②

SKYDDA DIN FOLKBOKFÖRINGSADRESS

Spärra obehörig adressändring hos Svensk Adressändring eller Skatteverket.



OM DU REDAN BLIVIT UTSATT:

Agera direkt. Kontakta banken och polisen på 114 14 för att spärra och anmäla. Bestrid felaktiga krav skriftligt och spara allt underlag. Kontakta Kronofogden om kravbrev dyker upp.

VID DIGITALA STÖRNINGAR ELLER CYBERATTACKER

Digitala system kan gå ner på många sätt: genom attacker från kriminella nätverk, statliga aktörer eller enskilda hackare. Det kan drabba både privatpersoner och samhällsfunktioner. Här är sex vanliga scenarier som kan påverka din vardagsekonomi – och hur du kan förbereda dig.

BETALNINGAR NERE

(kort, Swish, bank eller kassa)

SÅ MÄRKS DET:

Kortet nekas, Swish fungerar inte, bankomaten är mörk och kassan fryser.

EFFEKT:

Du kan inte betala för basvaror som mat, medicin eller bensin. Förseningar kan också ge avgifter och räntor.

ÅTGÄRD:

Ha en liten kontantbuffert i små valörer, ett extra kort från en annan bank och enkla reservrutiner.

IDENTITETEN SPÄRRAD

(BankID, kapat mobilnummer eller inloggning)

SÅ MÄRKS DET:

Du kan inte logga in. BankID är spärrat, ditt nummer är kapat eller konton låsta.

EFFEKT:

Du stängs ute från dina egna pengar, samtidigt som någon annan kan ta lån i ditt namn.

ÅTGÄRD:

Spärra direkt via banken, återställ inloggnings och aktivera ID-skydd eller kreditbevakning.

INGEN UPPKOPPLING

(mobilnät eller bredband nere)

SÅ MÄRKS DET:

Ingen täckning på mobilen, internet är nere, sms eller samtal går inte fram.

EFFEKT:

Inga betalningar eller BankID fungerar. Även jobb och utbetalningar kan påverkas.

ÅTGÄRD:

Ha reservlösningar – fler nät, möjlighet till mobil eller satellit. Skriv upp viktiga nummer och spärrvägar på papper.

ENHET HACKAD

(dator, mobil eller router)

SÅ MÄRKS DET:

Telefon eller dator beter sig märkligt, du ser okända inloggnings eller plötsliga överföringar.

EFFEKT:

Konton kan tömmas, filer låsas och du får lägga tid och pengar på att återställa.

ÅTGÄRD:

Koppla ner, spärra kort/BankID och återställ med backup. Bankärenden görs säkrast på eget wifi.

DATA- OCH KONTOLÄCKOR

(lösenord eller konton sprids)

SÅ MÄRKS DET:

Varningar om läckta lösenord, notiser om okända inloggnings eller kravbrev för köp du aldrig gjort.

EFFEKT:

Falsa krediter och abonnemang kan leda till skulder och betalningsanmärkningar.

ÅTGÄRD:

Byt lösenord direkt, använd alltid unika lösenord och tvåfaktorsinloggning. Lägga på kreditspärr eller bevakning. Bestrid felaktiga kravbrev.

DRIFTSTOPP HOS LEVERANTÖRER

(banker eller andra operatörer)

SÅ MÄRKS DET:

Banken eller operatören säger att allt fungerar, men betalningar, appar eller tjänster ligger ändå nere.

EFFEKT:

Längre avbrott gör det svårt att betala räkningar och hålla koll på kassaflödet.

ÅTGÄRD:

Ha alltid en plan B för betalningar, bygg in tidsmarginal för förfallodagar och se till att du har alternativa kontaktvägar.

SÅ SKYDDAR DU EKONOMIN MOT CYBERHOT (5 TUMREGLER)

- 1 **HA EN OFFLINE-PPLAN**
Skriv upp viktiga nummer, spärrvägar och instruktioner på papper ifall digitala tjänster slutar fungera.
- 2 **SÄKERHETSKOPIERA DET VIKTIGA**
Förvara kvitton, försäkringar, avtal och budgetfiler både på en krypterad hårddisk och i en säker molntjänst.
- 3 **SKYDDA DITT NÄTVERK**
Byt standardlösenord i routern, använd stark kryptering och stäng av fjärråtkomst du inte behöver.
- 4 **SEPARERA ENHETER**
Gör bankärenden på en egen dator/mobil eller i ett separat nätverk – inte på samma som smarta hem-prylar.
- 5 **KOPPLA NER VID MISSTANKE**
Logga ut och stäng av enheten direkt om du tror att den är hackad. Spärra kort eller BankID på en gång.

EKONOMISKT TVÅNG OCH PÅTRYCKNINGAR

Ekonomiskt tvång kan se olika ut: hot, krav eller sabotage riktade mot dig eller någon i din närhet. Ofta finns ett digitalt inslag, men grunden är fysisk eller en kombination. Här får du råd för hur du kan förbereda dig, agera de första 72 timmarna och hitta stöd efteråt.

UTPRESSNING OCH TVÅNGSBETALNINGAR

När någon pressar dig att betala med hot eller påtryckningar kallas det utpressning.

Det kan vara utdragna krav på skyddspengar, hot om att sprida känsligt material (t. ex. utpressning med privata bilder, "sextortion"). Det kan också vara akuta lägen där du tvingas swisha pengar på plats eller köpa något mot din vilja. Polisen beskriver en tydlig ökning, till exempel i skolor där unga pressas eller i bostadsområden där grannar tvingas "betala för trygghet".

PLANERA:

Ha en enkel kontaktkedja redo (polis 114 14 eller 112 vid akut fara, eller familj/vän/kollega). Spara bevis snabbt. Stäng av onödiga delningar online. Använd vardagskort med låg gräns och aktivera betalningsnotiser.

AGERA NU:

Betala inte direkt om du kan undvika det. Spara alla meddelanden. Ring 112 vid akut hot, annars 114 14. Kontakta banken för att spärra/flagga transaktioner och anmäl till försäkringsbolaget. Träffa aldrig avsändaren ensam.

ESKALERA:

Informera arbetsgivare eller skola om vardagen påverkas. Kontakta Brottsofferjouren. Lämna tekniskt material till polisen. Kolla försäkringens rättsskydd. Vid upprepade fall – hänvisa alltid till vpolisen.

SABOTAGE ELLER SKADEGÖRELSE SOM PÅTRYCKNING

Här förstörs eller skadas egendom för att pressa dig ekonomiskt – allt från sönderskurna däck till allvarliga skador på bostad eller arbetsplats. Syftet är att skapa rädsla och styra ditt agerande.

PLANERA:

Ha en skadechecklista: foto/video, tid/plats, vittnen, polisanmälan. Enkla åtgärder som belysning och grannsamverkan kan ge trygghet.

AGERA NU:

Ring 112 vid fara. Dokumentera, polisanmäl och kontakta försäkringsbolaget direkt. Informera hyresvärd eller bostadsrättsförening.

ESKALERA:

Fråga polisen om skyddsåtgärder. Samordna med fastighetsägare eller kommunen.

ILLEGALA LÅN OCH SKULDDRIVEN PRESS

“Lånehajar” och oseriösa aktörer lånar ut till skyhöga räntor och använder hot eller våld om du inte kan betala. Många vågar inte anmäla av rädsla för hämndaktioner.

PLANERA:

Låna aldrig av privatpersoner eller okända aktörer. Ha koll på din ekonomi för att undvika snabbblösningar.

AGERA NU:

Betala inte under hot. Ring 112 vid fara, annars 114 14. Spara bevis på krav.

ESKALERA:

Kontakta kommunens skuldrådgivning – de har tystnadsplikt. Prata med banken för att spärra misstänkta betalningar.

NÄR INKOMSTEN HOTAS AV FUSK OCH KRIMINALITET

Arbetslivskriminalitet innebär utebliven lön, falska anställningar eller systematisk underbetalning. Det kan också handla om stödfusk, där du lockas eller pressas att medverka – och själv riskerar återbetalningskrav.

PLANERA:

Skriv alltid avtal och begär lönespecifikation. Kontrollera att arbetsgivaren betalar skatt/avgifter. Håll koll på ersättningar och anmäl förändringar i tid.

AGERA NU:

Dokumentera allt – sms, mejl, lönespecifikation, beslut. Kontakta facket, Arbetsmiljöverket, Skatteverket eller Försäkringskassan beroende på situation. Ta reda på vilka krav du inte är skyldig att betala.

ESKALERA:

Polisanmäl misstänkt brott. Ta hjälp av ideella organisationer eller rättshjälp för att kräva utebliven lön eller bestrida felaktiga krav. Kontakta kommunens skuldrådgivning vid behov.

MÅLVAKTSREKRYTERING OCH PENNINGTVÄTT

Unga och privatpersoner kan lockas att "låna ut" sitt konto eller Swish för att ta emot pengar. Det verkar harmlöst men är ofta penningtvätt – och kan ge frysta pengar, betalningsanmärkningar och straff.

PLANERA:

Låt aldrig någon annan använda ditt konto eller Swish. Prata med ungdomar om riskerna.

AGERA NU:

Har du lämnat ut uppgifter – kontakta banken direkt och spärra. Anmäl till polisen på 114 14.

ESKALERA:

Informera arbetsgivare, skola eller förälder. Sök stöd hos Finanspolisen eller Brottsofferjouren.

GÖR SÅ HÄR – OAVSETT SCENARIO

▲ **SÄKERHET FÖRST**

Ring 112 vid akut fara, annars 114 14 för polisanmälan och rådgivning.

▲ **PRATA MED NÅGON**

Bär det inte ensam – en vän, anhörig, arbetsgivare eller skola kan vara stöd.

▲ **SPARA BEVIS**

Radera inte, utan dokumentera med skärmdumpar, foton eller tidsanteckningar.

▲ **BETALA INTE DIREKT**

Försök alltid bromsa och ta råd från polis eller bank innan du gör något.

▲ **SÖK STÖD**

Brottsofferjouren, skuldrådgivare och myndigheter finns där för att hjälpa.

HAR DU DRABBATS AV BEDRÄGERIER, CYBERATTACKER ELLER EKONOMISKT TVÅNG?

Du behöver inte bära det ensam.

Många tvekar att anmäla eller söka hjälp – av skam, rädsla eller för att man hoppas att problemen löser sig själva. Men just tystnaden är vad bedragare och kriminella räknar med.

Att prata med någon du litar på är ofta det snabbaste sättet att få nya perspektiv och stöd. Det kan vara en vän, en kollega, banken, polisen eller en stömlinje. Ju tidigare du tar tag i situationen, desto lättare blir vägen framåt – men det är aldrig för sent att börja.



KOM IHÅG:

Du behöver inte göra det själv. I kapitlet [Hjälp & vägledning](#) hittar du kontaktuppgifter till viktiga stödfunktioner.

B4

NÄR LIVET FÖRÄNDRAS

Personliga kriser som påverkar
din ekonomiska trygghet

Att bli sjuk, förlora jobbet, gå igenom en skilsmässa eller förlora en anhörig – händelser som på kort tid kan förändra både livet och ekonomin. Ofta kommer de plötsligt. När inkomster försvinner eller kostnader skjuter i höjden ökar risken att skulder växer. Den som tidigt lär sig känna igen signaler, förstår sina rättigheter och har ett socialt stöd står betydligt starkare när livet ställs på ända.

LIVETS OLIKA FASER – RISKERNA SKIFTAR

Vilka risker som påverkar ekonomin mest beror ofta på var i livet du befinner dig. Men i alla skeden gäller samma sak: den som förbereder sig nu klarar sig bättre senare.

▲ **UNGA (15-24)**

Osäkra inkomster, svårare att få jobb på grund av AI, hög konsumtionstakt, låg kunskap om ekonomi, stor risk att utsättas för social manipulation och bedrägerier.

▲ **TIDIGA FAMILJEÅREN (25-44)**

Höga utgifter för boende, barn och energi. Ränterisk på bolån. Separation och skilsmässa är vanliga orsaker till skuldsättning.

▲ **MITTEN AV LIVET (45-64)**

Risk för omställningar på arbetsmarknaden, svårare att få nytt jobb, ökande anhörigkostnader och större sparportföljer som också svänger mer. Plötslig sjukdom eller dödsfall allt vanligare orsak till överskuldsättning.

▲ **SENIORER (65+)**

Sjukdom eller partners bortgång ökar sårbarheten. Större risk för telefon- och ID-bedrägerier. Därför viktigare med kontanter och flera betalningssätt i reserv.

VANLIGA TYPER AV EKONOMISKA SVÅRIGHETER

När livet förändras kan ekonomin pressas på olika sätt. Att sätta ord på vilken typ av problem man står inför gör det ofta lättare att hitta rätt lösning. Här är fyra vanliga situationer.

▲ FATTIGDOM, LÅGA INKOMSTER

När inkomsten inte räcker till basutgifter. Vanligt vid arbetslöshet, sjukdom eller jobb med lägre lön.

▲ HÖGA SKULDER

När lån och krediter ökar snabbare än inkomsterna. Särskilt riskfyllt när krediter staplas på varandra.

▲ TAPPAD LEVNADSSTANDARD

När goda marginaler plötsligt försvinner, till exempel vid skilsmässa, jobbförlust eller bortgång av en partner. Omställningen blir ofta en chock.

▲ LÅSTA TILLGÅNGAR

När hushållet har stora värden på papperet – bostad, pension, aktier – men för lite pengar som faktiskt går att använda här och nu. Det skapar sårbarhet när man behöver betala akut.

KÄNN IGEN TIDIGA SIGNALER

Ekonomiska problem kommer sällan över en natt. Ofta finns varningstecken på plats långt innan. Här är några vanliga signaler att vara uppmärksam på:

- Pengarna tar slut innan månaden gör det, och bufferten krymper.
- Inkomsterna räcker inte till basutgifter som hyra, mat och el – även utan skulder.
- Extra kostnader, som tandvård, bilreparation eller medicin, gör att hela månaden spricker.
- Värden finns på papper (bostad, fonder), men inga pengar finns till vardagen.
- Basutgifter betalas med kreditkort eller "köp nu, betala sen".
- Påminnelser eller inkassokrav börjar dyka upp.
- Brev lämnas oöppnade, beslut skjuts upp och orken tryter.
- Ekonomin leder till ständig oro, sömnproblem eller blir tabu att prata om i familjen.

Det är alltid värt att ta tag i problemen – tidigt eller sent. Det finns alltid en väg vidare.

VANLIGA HÄNDELSE SOM SKAKAR BÅDE LIVET OCH PLÅNBOKEN

- 1 **SKILSMÄSSA ELLER SEPARATION**
Dubbla boendekostnader, juridiska processer och underhåll kan snabbt bli en tung börda.
- 2 **ARBETSLÖSHET ELLER INKOMSTTAPP**
Glapp innan ersättningar kickar in gör ekonomin sårbar – risken för dyra snabblån ökar.
- 3 **SJUKDOM ELLER OMSORGSANSVAR**
Långvarigt inkomstbortfall, medicinska kostnader och ansvar för anhöriga pressar ekonomin över tid.
- 4 **DÖDSFALL I FAMILJEN**
Förlust av partners inkomst kombinerat med begravningskostnader, arvshantering och administration skapar både sorg och ekonomisk stress.

MISSBRUK OCH BEROENDE

När beroenden tar över – spel, alkohol, droger, nätshopping eller för mycket konsumtion – påverkas inte bara ekonomin utan också omdömet och hälsan. Det kan bli svårt att fatta kloka beslut, hålla löften och hantera vardagsekonomin. Konsekvenserna för din ekonomi och skuldsituation kan snabbt bli stora.

VANLIGA TECKEN:

- Pengarna räcker inte, och det är svårt att förklara vart de tagit vägen.
- Kontoutdrag eller appar hemlighålls.
- Kreditkort eller delbetalningar används ofta för småköp.
- Spel eller shopping sker trots att räkningar ligger obetalda.
- Pengar lånas av vänner eller familj utan tydlig återbetalningsplan.
- Ökad oro, ångest eller konflikter kring ekonomin.
- Försämrad hälsa: sömnproblem, nedstämdhet, fysisk ohälsa.

VAD DU KAN GÖRA:

- **Sök stöd:** Hjälp finns gratis hos stömlinjer, socialtjänst eller vården.
- **Berätta för någon du litar på:** Att bryta tystnaden är ofta första steget.
- **Sätt gränser:** Självavstängning från spel eller köpgränser i bankappen kan göra skillnad.
- **Ta hand om hälsan:** Bra sömn, rutiner och stödjande nätverk stärker både omdöme och ekonomi.
- **Få ordning på skulderna:** Kommunens skuldrådgivare kan hjälpa med avbetalningsplaner och skuldsanering.

EKONOMISKT VÅLD & TVINGANDE KONTROLL

Ekonomiskt våld är en form av maktutövning i nära relationer. Det kan handla om att en partner blockerar bankkonton, tar lån i ditt namn, hindrar dig från att arbeta eller kräver full insyn i alla utgifter.

KONSEKVENSER

Den utsatta förlorar sin ekonomiska frihet och sitt handlingsutrymme. Det blir svårt att fatta egna beslut eller lämna relationen, och det riskerar att förvärra annan psykisk eller fysisk utsatthet.

STÖD OCH ÅTGÄRDER

- **Sök stöd:** Kontakta kvinnojour, socialtjänst eller en stöddlinje för våldsutsatta. Hjälpn är kostnadsfri och sker under tystnadsplikt.
- **Be banken om hjälp:** De kan spärra konton, stoppa obehöriga transaktioner eller byta inloggningsuppgifter.
- **Ta juridiskt stöd:** Rättshjälp kan användas för att hantera följder som obehöriga lån eller bodelning.
- **Vid akut hot:** Ring alltid 112.

ADMINISTRATIVA OCH JURIDISKA CHOCKER

Vissa livshändelser för med sig oväntade pappershögar och juridiska processer – ofta när man redan är som mest sårbar.

- **Vid dödsfall:** Bouppteckning, arvsskifte och obetalda räkningar.
- **Vid skilsmässa eller separation:** Bodelning, underhåll, adressändring eller adresslås.

Administrativa och juridiska processer kan bli både dyra och utdragna. Men du behöver inte stå ensam. Kommunens konsumentvägledning, juristjouren och specialiserade organisationer kan ge stöd och vägledning.

BYGG DITT SKYDDSNÄT INNAN KRISEN SLÅR TILL

Att ha marginaler handlar inte bara om pengar, utan också om att ha rätt system och stöd på plats.

- **Försäkringar:** Sjuk- och olycksfall, livförsäkring, inkomstförsäkring och låneskydd.
- **Trygghetssystem:** A-kassa, sjukpenning, bostadsbidrag och försörjningsstöd.
- **Dokument och fullmakter:** Samla försäkringsbrev, kontaktvägar och fullmakter på ett ställe – digitalt och med papperskopior där det behövs.

Förberedelser gör skillnad. När du redan vet vilka rättigheter och stöd som finns blir allt enklare den dag krisen kommer.

BARN OCH FAMILJ

Ekonomiska problem påverkar alla i ett hushåll, inte minst barn. Forskning visar att barn som får prata om ekonomi tidigt mår bättre och gör klokare val som vuxna.

- **Lyssna och bekräfta:** Ta barnets oro på allvar. Svara ärligt, men utan att skrämma.
- **Involvera på rätt nivå:** Låt barnen vara med i enkla beslut som matinköp eller aktiviteter.
- **Hantera Swish:** Att alltid swisha löser inget. Ge hellre en fast vecko- eller månadssumma så tränas planering och budgetering.
- **Lär ut i vardagen:** Visa skillnaden mellan behov och önskningar, och hur en enkel budget fungerar.
- **Stärk teamkänslan:** Familjen står stadigare när man pratar öppet och hittar lösningar tillsammans.

DINA RÄTTIGHETER I ETT EKONOMISKT NÖDLÄGE

När inkomsten faller eller skulderna blir för stora finns lagstadgat stöd – men också system du själv måste ingå i:

1

ARBETSLÖSHETSFÖRSÄKRING (A-KASSA)

Ersättning vid arbetslöshet för dig som är medlem i en arbetslöshetskassa. Om du inte är medlem kan du i vissa fall få grundersättning.

2

SJUKPENNING/SJUK- ELLER AKTIVITETSERSÄTTNING

Upp till 80 % av din sjukpenninggrundande inkomst (SGI) om du inte kan arbeta.

3

BOSTADSBIDRAG OCH TILLFÄLLIGA TILLÄGG

För hushåll med låga inkomster.

4

FÖRSÖRJNINGSTÖD

Kommunens ekonomiska bistånd enligt riksnorm, för hushåll som inte klarar basutgifterna.

5

SKULDSANERING

Via Kronofogden kan du få rätt till normalbelopp för levnadskostnader och en plan för skuldavskrivning.

6

SPÄRR KORT OCH STOPPA FELAKTIGA DRAGNINGAR

Banken är skyldig att utreda och återföra obehöriga transaktioner – anmäl alltid också till polisen.

7

BUDGET- OCH SKULDRÅDGIVNING

Alla kommuner måste erbjuda kostnadsfri rådgivning.

SLUTSATSER

- 1 **RISKERNA FÖRÄNDRAS GENOM LIVET**
Kartlägg vilka risker som gäller i din livsfas.
- 2 **EKONOMISKA PROBLEM KAN SE OLIKA UT**
Hög skuldbörda, låga inkomster, förlorade marginaler eller låsta tillgångar.
- 3 **SE UPP FÖR TIDIGA VARNINGSSIGNALER**
Krympande buffert, uppskjutna räkningar eller ständig oro.
- 4 **VANLIGA FALLGROPAR**
Skilsmässa, arbetslöshet, sjukdom och dödsfall – men också beroenden, ekonomiskt våld och juridiska bördor.



Kolla ditt digitala åtgärdskort online – ha planen redo när livet förändras på northmill.se/krisguide

- 5 **BYGG DITT SKYDDSNÄT**
Försäkringar, trygghetssystem och ordning på viktiga dokument.
- 6 **BARN OCH FAMILJ**
Öppenhet minskar oro och stärker känslan av att stå stadigt tillsammans.
- 7 **TRYGGHET BYGGS TILLSAMMANS**
Familj, vänner och nätverk är ett skydd i sig och ger stöd när det krisar.
- 8 **ANVÄND ÅTGÄRDSKORTEN**
Förbered, agera, eskalera – så vet du när du är i grönt läge.



LIVET

C1	EKONOMI OCH HJÄRNAN	97
C2	DET MODERNA LIVET	109
C3	FAMILJER & HUSHÅLL	121
C4	EKONOMISKT STARKA SAMHÄLLEN	131
C5	EFTER KRISEN	135



C1

EKONOMI OCH HJÄRNAN

När hjärnan går
i krisläge

Stress, känslor och vanor styr mer av våra ekonomiska beslut än vi vill tro. Forskning visar att långvarig ekonomisk stress kan sänka resultatet på IQ-test med 13 poäng – samma effekt som en hel natt utan sömn. Ekonomi handlar alltså inte bara om siffror och logik, utan också om hur hjärnan fungerar.

När läget blir pressat går hjärnan lätt in i "överlevnadsläge". Vi får tunnelseende, jagar snabba lösningar och skjuter undan det svåra. Det kan bli impulsköp, snabbblån eller panikförsäljningar – samtidigt som budgetar, avtal och långsiktiga planer hamnar längst ner i högen. Under stress blir vi också mer sårbara för vanliga tankefällor som nutidsbias, förlustaversion eller "det ordnar sig sen".

Det är mänskligt. Poängen är inte att kämpa hårdare, utan att ha system och vanor som stöttar dig i stunden.

VANLIGA BESLUTSFÄLLOR

(KOGNITIVA BIAS)

Kognitiva bias är hjärnans autopilot – genvägar som sparar energi men ibland leder oss fel. De gör vardagen enklare, men i pressade lägen kan de förvränga bilden och styra oss rakt in i ekonomiska misstag. Här är några av de vanligaste:

▲ NUTIDSBIAS

Vi väljer det som känns bra nu, även om det skadar framtiden (t. ex. impulsköp istället för sparande).

▲ FÖRLUSTAVERSION

Vi hatar förluster mer än vi gillar vinster (t. ex. behåller dåliga investeringar för länge).

▲ STATUS QUO-BIAS

Vi håller fast vid gamla vanor (t. ex. låter dyra abonnemang eller lån rulla på utan att jämföra).

▲ BEKRÄFTELSEBIAS

Vi söker bara information som stärker det vi redan tror (t. ex. läser positiva artiklar om bostadsmarknaden om vi äger bostad).

▲ MENTAL BOKFÖRING

Vi behandlar pengar olika beroende på var de kommer ifrån (t. ex. spenderar bonusen lättare än lönen).

TRÄNA DIN FRAMTIDSFÖRMÅGA (CFC)

Hur mycket vi tar hänsyn till framtiden i våra beslut påverkar ekonomin mer än vi tror. Forskare kallar det Consideration of Future Consequences (CFC) – alltså i vilken grad vi väger in framtida följder av dagens val.

A

LÅG CFC

Vi prioriterar det som känns bra nu, som impulsköp eller att skjuta upp obehagliga räkningar.

B

HÖG CFC

Vi gör val som stärker oss senare, som att bygga buffert, spara till pension eller betala skulder i tid.

Personer med hög CFC gör oftare hållbara ekonomiska val, just för att de väger in konsekvenser på längre sikt. Men det här är inte medfött, det går att träna upp.

SÅ STÄRKER DU DIN FRAMTIDSFÖRMÅGA :

▲ SÄTT SMÅ, KONKRETA MÅL

Till exempel "jag sparar 200 kr i veckan till resan".

▲ BYGG RUTINER SOM HÅLLER KURSEN

Gör en framtidsbudget, en budget där du alltid lägger undan något för framtida behov, gärna via en automatisk överföring (autogiro). Använd en enkel framtidsskala där du frågar dig själv: "Hur påverkar det här beslutet mig om en månad, ett år eller fem år?"

▲ PÅMINN DIG SJÄLV OM KONSEKVENSERNA

"Om jag köper det här nu betyder det mindre trygghet nästa månad".

▲ BELÖNA FRAMTIDSVAL

När du stärker din framtid, fira små segrar – det ökar chansen att vanan fastnar.

Genom att träna din CFC blir det lättare att stå emot kortsiktiga frestelser. Då skapar du en ekonomi som håller även i tuffare tider.

GEMENSAMMA STRATEGIER – HJÄRNANS GENVÄGAR

Oavsett vem du är fungerar samma princip: bygg system som inte kräver viljestyrka.



KÄRNINSIKT:

När du förstår hur din hjärna fungerar blir det lättare att hitta rätt verktyg. Ingen är dömd till ekonomiska misslyckanden – men vägen till motståndskraft ser olika ut.

▲ **AUTOMATISERA**

Låt räkningar, sparande och amorteringar gå på autopilot.

▲ **SÄTT GRÄNSER**

Använd appar och kort för att göra fel val svårare.

▲ **HA RUTINER**

En enkel veckokoll räcker långt.

▲ **DELA ANSVARET**

En vän, partner eller coach kan avlasta och stötta.

▲ **SÄG NEJ SNABBT, JA LÅNGSAMT**

Träna på att bromsa impulsköp – men ge dig också tid att säga ja till det som verkligen är värdefullt för dig.

VÄN MED DINA VANOR – KBT OCH NUDGING

När energin tryter tar vanorna över. Därför är det viktigt att göra rätt vanor starkare än fel vanor. Kognitiv beteendeterapi (KBT) handlar om att bryta mönster och skapa nya beteenden i små steg. Nudging betyder att designa miljön så att det blir lättare att välja rätt utan att förbjuda fel.

Vill du fördjupa dig finns massor av guider online. Här får du några konkreta exempel att börja med direkt.

KBT – NYA BETEENDEN I SMÅ STEG

- **24-timmarsregeln:** Skriv upp köpet, sov på saken och bestäm imorgon.
- **Exponering i små steg:** Öppna en räkning i taget om högen känns överväldigande.
- **Omstrukturera tankar:** Byt "jag har tappat kontrollen" mot "jag tar ett steg i taget".
- **Belöna framsteg:** Markera i kalendern varje gång du betalar i tid.

NUDGING – GÖR DET LÄTTARE ATT VÄLJA RÄTT

- **Standardinställningar:** Autogiro för kritiska räkningar.
- **Separata konton:** Ett för fasta kostnader, ett för rörliga, ett vardagskort.
- **Synliga mål:** En bild i mobilen på bufferten ("hyra trygg") eller semesterdrömmen.
- **Friktion:** Köpgränser i appen eller push-notiser som varnar när du närmar dig gränsen.

Små förändringar kan se obetydliga ut, men i en kris gör de stor skillnad. De avlastar hjärnan när allt känns tungt och minskar risken för dyra misstag.

BYGG EKONOMISKT MOMENTUM – SÅ STARTAR DU SNÖBOLLEN

Momentum är när vanor och framsteg får egen kraft och börjar rulla av sig själva. Ekonomin växer bäst när handlingar och känslor jobbar ihop. Forskning visar att framsteg skapar ny energi. Inom ekonomi kallas det ränta-på-ränta, men samma princip gäller för lärande, hälsa och välmående. Små steg varje dag kan kännas obetydliga i stunden, men blir stora resultat över tid. Tricket mot prokrastinering är just små knep som förstärker momentum så att farten håller i sig.

1

AUTOMATISERA SPARANDET:

Börja smått, höj med tiden – och låt det rulla på i bakgrunden.

3

KOPPLA BETEENDEN TILL TRIGGERS:

Lägg en liten slant på bufferten varje gång du köper kaffe, får en Swish eller handlar något litet.

5

ÅTERINVESTERA AVKASTNING:

Låt ränta på ränta sköta jobbet åt dig.

7

DELA RESAN:

Berätta om dina steg för någon du känner. Att sätta ord på framsteg stärker engagemanget och gör det svårare att tappa farten.

2

BETA AV SKULDER:

Lägg de frigjorda pengarna på nästa skuld, så växer snöbollen.

4

BYGG BUFFERT:

Varje extra månad med trygghet gör hushållet starkare.

6

STARTA EN FRAMSTEGSTAVLA:

Visualisera resan – en buffert som växer eller skulder som krymper ger energi.

8

FIRA SEGRAR PÅ VÄGEN:

Ge dig själv en liten belöning när du nått ett mål. Det gör resan roligare och hjälper vanorna att fastna.

C2

DET MODERNA LIVET

Hur samtiden formar våra
ekonomiska val

Pengar rör sig snabbare än förr: in på kontot, ut på en sekund. Med några knapptryck kan vi spara, investera eller konsumera – och just den enkelheten gör besluten svårare. Vi drunknar i information och val, och nästan allt vi gör i vardagen har en ekonomisk sida. För att stå stadigt, särskilt i kriser, behöver vi förstå logiken i det moderna livet.

BRUSET OCH ALGORITMerna

Vi översköljs av information, särskilt i AI-eran när kostnaden för att producera nytt innehåll nästan är noll. Notiser, flöden och valmöjligheter är fler än någon kan överblicka. Algoritmerna bestämmer dessutom vad vi ser – och ibland vad vi betalar. Resultatet blir att vi ofta väljer standardinställningar: ”köp nu”-knappar, automatiska val i appar eller priser som varierar utan att vi märker det.

I vardagen kan det kännas irriterande. I en kris kan det bli förlamande. Bruset tar energi och gör det svårare att fokusera på det som verkligen spelar roll.

SÅ MÄRKS DET

- Du tappar överblicken bland olika alternativ.
- Du pressas till snabba beslut (”erbjudandet gäller i 15 minuter”).
- Samma vara kostar olika beroende på enhet, tidpunkt eller sökning.

EFFEKT I EN KRIS

När fokus behövs som mest stjälar bruset energi. Det kan leda till försenade beslut, fastlåsning i detaljer och att du missar det viktigaste: boende, mat och betalningsförmåga.

SÅ GÖR DU

- **Filtrera aktivt:** Stäng av notiser och använd appar (t. ex. Freedom) som blockerar sociala medier och onödiga sajter.
- **Mikrostopp:** Ta två minuters paus innan du fattar brådskande beslut.
- **Testa algoritmen:** Sök samma produkt eller nyhet på olika enheter i privatläge för att se hur pris och information kan skifta – och ta tillbaka kontrollen.

PENGAR SOM ALLTID PÅGÅR

I dag rullar pengar hela tiden i bakgrunden. Prenumerationer, krediter och delbetalningar tickar på även när vi inte tänker på det. Ekonomin styrs allt mer av algoritmer och marknader som reagerar på sekunder – vilket gör det svårare att navigera.

För hushåll handlar ekonomi inte längre bara om inkomster och utgifter, utan också om tillgångar, skulder och abonnemang som ständigt pågår. I Sverige sparar många i aktier och fonder, vilket gör hushållen extra känsliga för marknadens svängningar.

SÅ MÄRKS DET

- Du har många abonnemang men ingen hel överblick.
- Krediter och delbetalningar blir vardag även för småbelopp.
- Marknadsrörelser slår snabbt mot pension, bolån och investeringar.

EFFEKT I EN KRIS

När inkomster minskar eller betalningar störs kan prenumerationer, lån och krediter bli fallgropar. En robust ekonomi kräver koll på hela balansräkningen – inte bara kassaflödet.

SÅ GÖR DU

- **Rita din balansräkning:** Skriv ner tillgångar, skulder och eget kapital.
- **Abonnemangsstäda:** Välj en fast dag per kvartal för att avsluta eller förhandla prenumerationer.
- **Delbetalning som undantag:** Bestäm att "köp nu, betala sen" bara gäller nödvändiga utgifter, aldrig spontanköp.

BILDER AV RIKEDOM I FLÖDET

Vi lever i en jämförelseekonomi. Sociala medier fylls av wealth-porn, hype och finfluencers som sätter tonen. Det skapar press att spendera och lockar in i riskabla investeringar. I vardagen kan det kännas trivialt, men i kris förstärks effekten. När oron ökar blir löften om snabba klipp eller statusköp ännu mer lockande.

SÅ MÄRKS DET

- Flödet domineras av andras vinster, status och "sista chansen"-retorik.
- Råd ges utan insyn i risker eller intressekonflikter.
- Du jämför dig med en kuraterad verklighet och känner press.

EFFEKT I EN KRIS

Pressen att "hänga med" kan leda till att hushåll bränner buffertar, tar lån eller kastar sig in i hype-produkter, just när stabilitet behövs mest.

SÅ GÖR DU

- **Läs mellan raderna:** Fråga alltid vad som inte visas – förluster, risker, sponsring.
- **Tänk efter-dygnet:** Vänta 24 timmar innan större köp eller investering.
- **Sätt en köpgräns:** Använd bankens eller appens inställningar för att stoppa spontanköp och hålla månadsutgifterna på rätt nivå.

BYGG DIN MOT-STÅNDSKRAFT

Vi är inte maktlösa. Kunskap och smarta hjälpmedel är motvikter mot det moderna livets brus. Forskning visar att finansiell kunskap fungerar som ett vaccin – den som förstår grunderna fattar bättre beslut i både vardag och kris. Men kunskap behöver kompletteras med struktur och processer. Digitala verktyg kan ge överblick, filtrering och automatisering.

SÅ MÄRKS DET

- Den som förstår ränta, inflation och riskspridning fattar tryggare beslut.
- Buffert och vana minskar sårbarheten för störningar.
- Gratisverktyg ger koll på prenumerationer, sparmål och skuldrisk.
- Strukturer minskar behovet av viljestyrka i stressade lägen.

EFFEKT I EN KRIS

Kunskap och verktyg gör hushållsekonomin stabilare. Kunskap ger trygghet i besluten: du ser igenom bluffar, förstår risker och prioriterar rätt. Verktyg ger koll utan att du behöver hålla allt i huvudet: varningar i tid, automatiska rutiner och bättre överblick. Tillsammans minskar de risken för förhastade beslut, tappad kontroll eller gamla fällor.

SÅ GÖR DU

- **Bygg kunskapsbasen:** Börja med gratisresurser som Finansinspektionens Gilla din ekonomi eller en öppen kurs i privatekonomi. Lägg till regelbunden läsning av ekonominyheter eller en introduktionsbok.
- **Få överblick automatiskt:** Använd appar som Zlantar eller Fast Budget för att budgetera, lista abonnemang, kategorisera utgifter och ge varningar (se fler app-tips här).
- **Automatisera det viktiga:** Autogiro till buffert eller fond direkt på lönedagen, e-fakturor för räkningar.

KOM IHÅG



RENSA BRUSET

Lär dig filtrera bort notiser och påtryckningar. Träna redan i vardagen – i en kris är fokus din viktigaste resurs.



SE HELHETEN

Ekonomi är mer än löpande inkomster och utgifter. Ha koll på abonnemang, skulder och tillgångar som tickar i bakgrunden.



VAR VAKSAM PÅ FLÖDET

Sociala medier visar vinster, status och hype – men sällan riskerna. Låt inte jämförelser styra dina beslut.



BYGG MOTSTÅNDSKRAFT

Kunskap och enkla digitala verktyg gör dig robustare. De ger koll, varnar i tid och avlastar hjärnan när orken tryter.



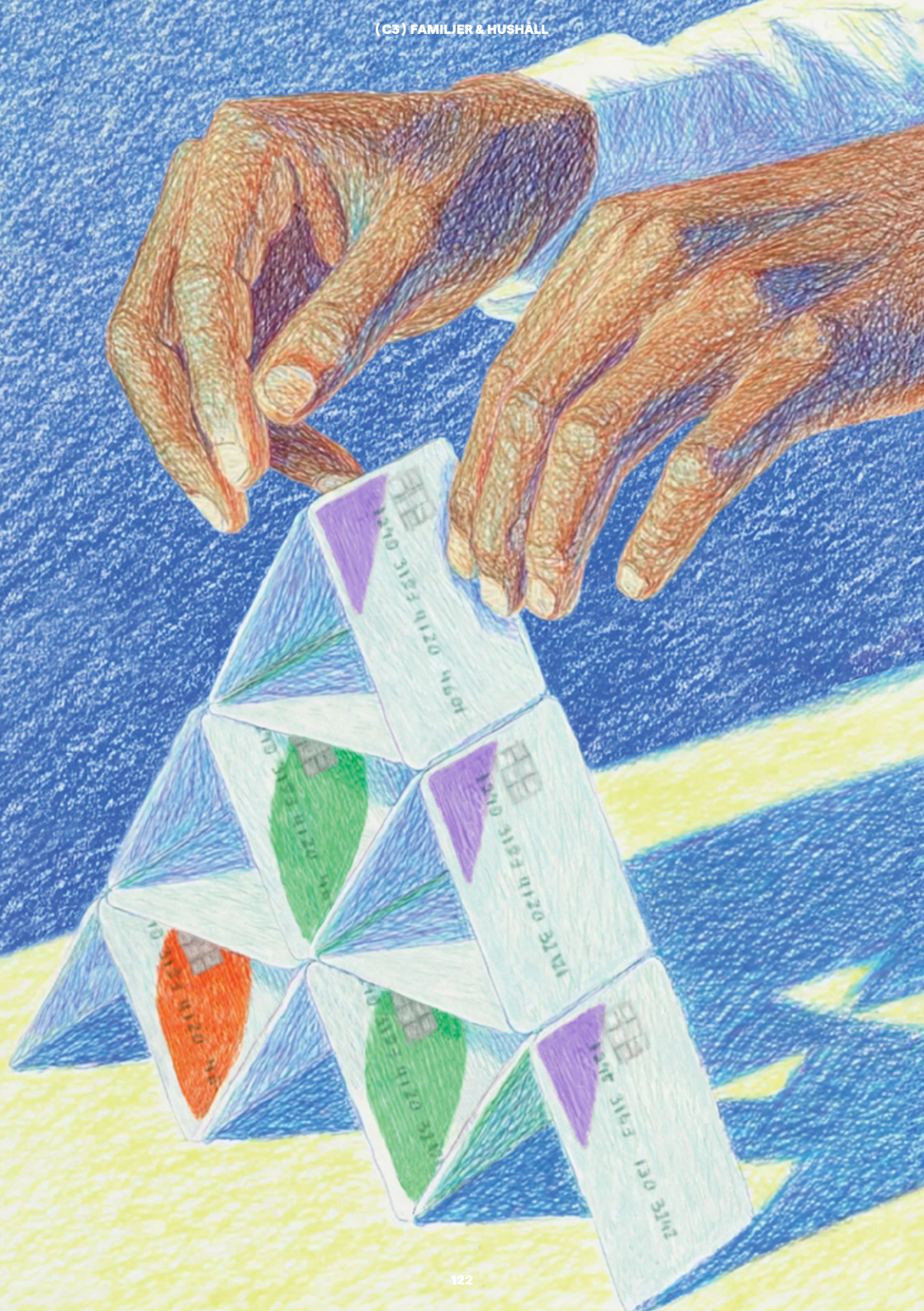
MOTVIKTER FINNS NÄRA

Små steg räcker långt. Mer kunskap, bättre struktur och rätt hjälpmedel gör stor skillnad – både i vardagen och i kris.

C3

FAMILJER & HUSHÅLL

Olika hushåll,
olika livssituationer



1

ENSAMHUSHÅLL

Hushåll ser olika ut – och det påverkar vilka råd som är mest relevanta. Men många principer gäller alla: bygg buffert, sprid risker och ha koll på rättigheter och skyldigheter. Det som skiljer är vad som behöver mest fokus. Vissa åtgärder blir mer avgörande i din livssituation. Här lyfter vi fem vanliga hushållstyper och visar grepp som ofta fungerar bra för att stärka deras krisberedskap.

ANDEL HUSHÅLL:

Ca 20-25 % av vuxna svenskar lever ensamma.

FÖRUTSÄTTNINGAR:

En person, egna inkomster och utgifter. Nätverket kan vara starkt eller svagt – men det finns ingen i hushållet att dela ansvar med. Ensamboende kan vara nyinflyttade, äldre utan starkt stöd eller personer som lever ofrivilligt ensamma.

GENERELLA REKOMMENDATIONER

- **Bygg reservlösningar:** Två bankkort från olika banker och en liten kontantbuffert.
- **Se över hemförsäkring:** Extra viktigt som ensam.
- **Aktivera kontonotiser och kreditbevakning:** Ensamhushåll är mer utsatta för bedrägerier.
- **Håll nätverket aktivt:** Även om du klarar dig själv är det tryggt att ha några att ringa.

2

ENSAMSTÅENDE FÖRÄLDER

ANDEL HUSHÅLL:

Cirka 6 % av alla hushåll i Sverige utgörs av ensamstående vuxna med minst ett barn hemma.

FÖRUTSÄTTNINGAR:

Ofta högt försörjningsansvar, liten marginal för sparande och risk för glapp i ekonomin. Bidrag är ofta en viktig del av inkomsterna.

GENERELLA REKOMMENDATIONER

- **Gör en krisbudget:** En enkel 30-dagarsplan för mat, boende och transporter.
- **Kolla dina rättigheter:** Använd Försäkringskassans e-tjänster för bostadsbidrag, flerbarnstillägg och underhållsstöd.
- **Håll uppgifterna aktuella:** Anmäl ändringar direkt för att undvika återkrav.
- **Se över försäkringar:** Barnförsäkring och underhållsskydd är särskilt viktiga.
- **Prioritera buffert:** Även en liten buffert ger trygghet vid inkomstglapp.
- **Sök stöd vid behov:** Civilsamhället (Majblomman, Röda Korset, lokala föreningar) kan hjälpa.
- **Prata med barnen:** Öppenhet om pengar minskar oro i hushållet.

3

FAMILJ MED BARN (TVÅ VUXNA)

ANDEL HUSHÅLL:

Ungefär en femtedel (21 %) av alla hushåll i Sverige består av två vuxna och minst ett barn.

FÖRUTSÄTTNINGAR:

Två inkomster men också höga kostnader. Känsliga för räntehöjningar och prischocker, men robustare genom dubbla inkomster.

GENERELLA REKOMMENDATIONER

- **Skapa en gemensam kontrollpanel:** Översikt där båda ser inkomster, utgifter och avtal.
- **Förhandla avtal:** Samla lån och se över räntor årligen, gör en energiplan inför vintern.
- **Bygg en buffert:** För oväntade utgifter som reparationer, tandvård eller resor.
- **Prata med barnen:** Öppna samtal om pengar minskar stress i hushållet.
- **Sätt gränser:** Köpgränser för barnens Swish- eller spelkonto.
- **Se över försäkringarna:** Särskilt olycksfall och barnförsäkring.
- **Simulera räntehöjningar:** Testa hushållets ekonomi med högre räntor.

4

PAR UTAN BARN HEMMA

ANDEL HUSHÅLL:

Ca 25 %, inklusive de vars barn flyttat ut.

FÖRUTSÄTTNINGAR:

Två vuxna med gemensamt hushåll. Ofta mer disponibel inkomst och lägre löpande försörjningsbörda. Risk för slentrian eller missade möjligheter. För äldre par blir pensionsplanering och vårdkostnader allt viktigare.

GENERELLA REKOMMENDATIONER

- **Rebalansera tillgångar:** Se över investeringar och belåningsgrad.
- **Gör en försäkringsöversyn:** Undvik både över- och underförsäkring.
- **Automatisera sparandet:** Sätt upp ett gemensamt buffertsparande varje månad.
- **Planera för nästa fas:** Pension, "downsizing" eller flytt.
- **Se över pensionsstrategin:** Särskilt om en partner har lägre tjänstepension.
- **Ordna fullmakter:** Se till att efterlevandeskydd och juridiska dokument är på plats.

5

HUSHÅLL I KRIS OCH FÖRÄNDRING

ANDEL HUSHÅLL:

Exakta siffror saknas, men många hushåll går varje år igenom förändringar som separation, sjukdom eller förlust av en närstående.

FÖRUTSÄTTNINGAR:

Ett hushåll i övergång. Separation, avliden partner eller nytt omsorgsansvar. Ofta kraftigt inkomsttapp, hög administrativ belastning och risk för stress- eller sorgebeslut.

GENERELLA REKOMMENDATIONER

- **Gör en 90-dagarsplan:** För betalningar, försörjning och rätt till bidrag och ersättningar.
- **Aktivera efterlevandeflöden:** Kontakta Pensionsmyndigheten, Försäkringskassan och arbetsgivare om pension, försäkringar och arvoden.
- **Samla dokument:** Testamente, försäkringsbrev, kontouppgifter och fullmakter på ett ställe.
- **Se över försäkringar:** Liv-, olycksfalls- och sjukförsäkring.
- **Sök stöd:** Socialt och ekonomiskt – skuldrådgivare, stömlinjer, civilsamhälle.

STÖD OCH RÄTTIGHETER – PÅMINNELSE FÖR ALLA HUSHÅLL

▲ **BARNBIDRAG OCH FLERBARNSTILLÄGG**

Gäller alla barnfamiljer.

▲ **BOSTADSBIDRAG**

Kan vara flera tusen kr per månad, men kräver
aktuella uppgifter.

▲ **UNDERHÅLLSSTÖD OCH FÖRÄLDRAPENNING**

Särskilt viktigt för ensamstående föräldrar.

▲ **EFTERLEVANDEPENSION**

För partner och barn vid dödsfall.

▲ **KOMMUNENS BUDGET- OCH SKULDRÅDGIVNING**

Gratis och lagstadgad rättighet för alla hushåll i Sverige.

C4

EKONOMISKT STARKA SAMHÄLLEN

Starkare tillsammans –
civilsamhälle och gemenskap

Finansiell krisberedskap byggs inte bara hemma vid köksbordet. När krisen slår hårt visar historien samma sak gång på gång: vi klarar oss bättre tillsammans.

VAD HISTORIEN LÄR OSS

- **90-talskrisen:** Många hushåll med höga lån och små buffertar gick under när priserna föll och arbetslösheten steg. Lärdom: belåna dig inte till max och bygg en buffert du kan luta dig mot.
- **Finanskrisen 2008:** De som hade spritt sitt sparande klarade sig bättre. Lärdom: undvik att lägga alla ägg i samma korg.
- **Covid-19:** Många med otrygga inkomster eller egenföretagande stod utan skydd i systemen. Lärdom: bygg egna marginaler och undersök vilket försäkringsskydd som faktiskt gäller för din situation.
- **Ukraina, 2020-talet:** Trots krig fungerar vardagen tack vare starka nätverk. Lärdom: det sociala skyddsnätet kan vara lika viktigt som det ekonomiska. Hjälp dina grannar och bygg lokala band redan i fredstid.

GEMENSKAP SOM BUFFERT

Ekonomisk motståndskraft handlar inte bara om sparande och försäkringar, utan också om relationer:

▲ NÄTVERK

Vänner, familj och grannar är ofta de snabbaste stöden i en kris.

▲ CIVILSAMHÄLLE

Föreningar och ideella organisationer kan stötta med mat, pengar eller praktisk hjälp.

▲ INFORMELLA FINANSIELLA SYSTEM

Sparcirklar, byten och delade resurser är enkla verktyg för att stärka gruppen.

▲ DELAD BESLUTSFÖRMÅGA

Fatta beslut tillsammans i hushållet, nätverket eller föreningen.
Fler perspektiv ger klokare val och minskar pressen på individen i kris.

SÅ KAN DU BIDRA

▲ HJÄLP EN VÄN ELLER GRANNE

Små handlingar gör skillnad och skapar normer som sprids.

▲ DELA LÄRDOMAR

Prata öppet om ekonomi – det stärker både dig själv och andra.

▲ BYGG GEMENSAMMA RUTINER

Bestäm i förväg hur ni kan stötta varandra vid en kris.

C5

EFTER KRISEN

Så bygger du upp
din ekonomi igen

Alla kriser har ett slut. När den värsta stormen lagt sig börjar nästa fas: att bygga upp igen. Här finns också en möjlighet – att inte bara komma tillbaka till läget före, utan att stärka sig inför nästa prövning.

SÄTT TYDLIGA MÅL

Börja med en riktning. Vill du bygga en buffert för tre månader? Bli skuldfri? Eller frigöra pengar till utbildning eller nya möjligheter? Små mål ger energi här och nu, större mål visar vägen framåt.

INVESTERA I LÄRANDE OCH NYA VANOR

Varje kris är en viktig erfarenhet. Fundera på vilka beslut som hjälpte, vilka som stjälpte och vilka rutiner som gjorde skillnad. Bygg vidare på det som fungerade. Kunskap och vanor är det bästa vaccinet mot framtida sårbarhet. De som satsar på att lära nytt tjänar ofta mer och hanterar förändringar smidigare.

HA REGELBUNDNA UTVÄRDERINGAR

Ekonomi blir aldrig "klart". Gör en vana av att ha en månadskoll. Justera, prioritera, fira framsteg. Små ritualer håller kursen även när vardagen snurrar fort.

KOM IHÅG

Finansiell krisberedskap handlar inte om att vara perfekt. Det handlar om att skapa system, vanor och nätverk som bär – nästan oavsett vad som händer. När du bygger upp efter en kris, bygger du också motståndskraft inför framtiden. Det är arvet från varje svår tid: en starkare ekonomi, starkare relationer och starkare samhällen.



RESURSER

D1	HJÄLP & VÄGLEDNING	139
D2	ORDLISTA	145
D3	CHECKLISTA FÖR EN STABIL EKONOMI	151
D4	TACK TILL	157



D1

HJÄLP & VÄGLEDNING



Detta är endast ett urval av exempel. Det finns många andra aktörer och alternativ på marknaden.

AKUT & SÄKERHET

112 (SOS Alarm):

Ring 112 vid akuta nödsituationer (polis, ambulans, räddningstjänst).
[sosalarm.se](https://www.sosalarm.se)

Finanspolisen:

Råd/anmälan vid penningtvätt och målvaktsupplägg. Nås via polisens nummer 114 14.

Polisen (icke-akut):

Ring 114 14 för att anmäla brott eller få råd när det inte är akut. [polisen.se](https://www.polisen.se)

VIKTIGA KONTAKTER

EKONOMI & SKULDER

Kronofogden:

Skuldsanering, indrivning och normalbelopp. Växel/kundservice: 0771-73 73 00.

[kronofogden.se](https://www.kronofogden.se)

Kommunal budget- och skuldrådgivning:

Gratis rådgivning via din kommun. [konsumentverket.se/ekonomi/kommunal-budget-och-skuldradgivning/](https://www.konsumentverket.se/ekonomi/kommunal-budget-och-skuldradgivning/)

Konsumentverket:

Råd om avtal, köp och bedrägerier. Telefon 0771-525 525.

[konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)

Konsumenternas:

Oberoende konsumentrådgivning om bank och försäkring. Telefon 0200-22 58 00.

[konsumenternas.se](https://www.konsumenternas.se)

KRISINFORMATION

Krisinformation.se:

Samlad myndighetsinformation vid kriser.

[krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)

113 13:

Sveriges informationsnummer vid allvarliga olyckor/kriser.

Myndigheten för samhällsskydd & beredskap, MSB (från 1 januari 2026, Myndigheten för civilt försvar, MCF):

Officiell information, råd och varningar vid samhällskriser.

Växel 0771-240 240. [msb.se](https://www.msb.se)

SOCIALFÖRSÄKRING & ERSÄTTNINGAR

A-kassan (Sveriges A-kassor):
Arbetslöshetsersättning (välj din a-kassa). Växel 08-555 138 00. sverigesakassor.se

Arbetsförmedlingen:
Arbete, omställning och stöd. Växel 0771-416 416, öppet vardagar. arbetsformedlingen.se

Försäkringskassan:
Sjukpenning, bostadsbidrag, underhållsstöd m.m. Kundcenter 0771-524 524. forsakringskassan.se

Pensionsmyndigheten:
Pension och efterlevandepension. Kundtjänst 0771-776 776 (self-service samma nummer). pensionsmyndigheten.se

Socialtjänsten:
Kontakta din kommun via växeln eller 1177.se för rätt stöd.

IDENTITET & BEDRÄGERISKYDD

Bankens spärrtjänster:
Spärra kort, BankID och fråga om reservrutiner. (via din bank)

Kreditspärr/ kreditbevakning:
Skydda din kreditprofil vid ID-kapning. uc.se / minuc.se

Svensk Adressändring:
Spärra obehörig adressändring. Telefon 0771-97 98 99. adressandring.se

Skatteverket:
Folkbokföring och skyddade personuppgifter. Telefon 0771-567 567. skatteverket.se

Finanspolisen (via Polisen):
polisen.se

HÄLSA & SAMTALSSTÖD

1177 Vårdguiden:
Ring 1177 för icke-akuta vådråd och ingång till hälso- och beroendevård. 1177.se

Jourhavande medmänniska:
Nattligt samtalsstöd. Telefon 08-702 16 80. jourhavande-medmanniska.se

Mind (stödlinjer):
Stöd vid psykisk ohälsa. Självmordslinjen 90 101, Föräldralinjen 020-85 20 00 och Äldrelinjen 020-22 22 33. mind.se

BETALNINGAR

Riksbanken:
Betalningsberedskap och kontantinformation. Växel 08-787 00 00. riksbank.se

Bankens driftstatus:
Status för internetbank, app och kort (via din bank).

IDEELLT STÖD & CIVILSAMHÄLLE

Riksförbundet Attention:
Stöd kring NPF (ADHD/AST) i vardagen. kanslitelefon 08-128 98 620, NPF-linjen (rådgivning) 08-642 12 34. attention.se

Brottsofferjouren:
Stöd till brottsutsatta. Nationell stödlinje 116 006. Växel 08-644 88 00. brottsofferjouren.se

Kvinnojour (lokal):
Stöd/skydd vid våld i nära relation. Telefon 116 016, dygnet runt. kvinnofridslinjen.se

Majblomman:
Stöd till barnfamiljer i ekonomisk utsatthet. Växel 031-60 68 90. majblomman.se

Röda Korset:
Socialt stöd och hjälp vid kris. Växel 0771-19 95 00. rodakorset.se

DIGITALA VERKTYG & SPÄRRAR

Konsumentverkets

Budgetkalkylen:

Gratis budgetverktyg online.

[konsumentverket.se/
budgetkalkylen](https://konsumentverket.se/budgetkalkylen)

Koll på Cashen:

Interaktivt spel och undervisningsmaterial för unga om budget, lån, sparande och privatekonomi (från Riksbanken och Finansinspektionen).

kollpacashen.se

Buddy:

Budget- och utgiftsapp.

buddy.download

Zlantar:

Överblick av utgifter och abonnemang. zlantar.se

Fast Budget:

Gör det enkelt att dela upp utgifterna, följa pengarna och sätta mål för sparandet.

fastbudget.app

Dreams:

Spar- och beteendenudgar.

getdreams.com

Steven:

Håll koll på gemensamma utgifter och dela räkningar smidigt. getsteven.com

Spelpaus:

Självavstängning från spel.

spelpaus.se

Freedom:

Blockera distraktioner/ brus från mobil och dator.

freedom.to

KUNSKAPSKANALER

OFFENTLIGA INFORMATIONSKANALER

Konsumentverket:

Vägledningar, guider och analyser om hushållsekonomi.

konsumentverket.se

SCB (Statistiska centralbyrån):

Statistik om hushållens ekonomi, skulder, inkomster.

scb.se

IDEELLA AKTÖRER & INSTITUT

Money and Mental Health Institute (UK):

Forskning om koppling mellan ekonomi och psykisk hälsa.

moneyandmentalhealth.org

OECD Financial Education:

Internationella rapporter om hushållens finansiella beredskap. [oecd.org/
finance/financial-education](https://oecd.org/finance/financial-education)

[oecd.org/
finance/financial-education](https://oecd.org/finance/financial-education)

European Banking

Authority (EBA):

EU-nivå om konsumentskydd och finansiell stabilitet. eba.europa.eu

eba.europa.eu

UTBILDNING & LÄRANDE

FiIs finansiella folkbildning:

Material och skolprogram.

[fi.se/sv/konsumentskydd/
utbildning/](https://fi.se/sv/konsumentskydd/utbildning/)

Khan Academy –

Personal Finance:

Gratis utbildningsresurser om ekonomi. [khanacademy.org/college-careers-more/
personal-finance](https://khanacademy.org/college-careers-more/personal-finance)

Coursera (universitetskurser):

Kurser om ekonomi, beteendekonomi, finansiell resiliens från världsledande universitet. coursera.org

D2

ORDLISTA

A-KASSA: Arbetslöshetsförsäkring som ger ersättning om du förlorar jobbet, om du är medlem i en a-kassa.

AKTIER: Ägarandelar i ett företag som kan stiga eller falla i värde.

AMORTERING: Avbetalning på ett lån.

AMORTERINGSFRIHET: Paus från att betala av på lånet, men räntan betalas fortfarande.

ARBETSFÖRMEDLINGEN: Myndighet som förmedlar jobb och stöd vid arbetslöshet.

BALANSRÄKNING: Sammanställning av tillgångar och skulder som visar din ekonomiska helhet.

BANKID: Digital legitimation för inloggning och betalning, kan också bli kapat vid bedrägerier.

BASUTGIFTER: De viktigaste utgifterna som boende, mat, el, medicin och kommunikation.

BEDRÄGERI: När någon lurar dig på pengar eller uppgifter, till exempel via falska sms, samtal eller mejl.

BEKRÄFTELSEBIAS: Tendens att bara leta efter information som bekräftar det vi redan tror.

BETALNINGSANMÄRKNING: Notering om obetald skuld som gör det svårare att få lån eller hyreskontrakt.

BETALNINGSBEREDSKAP: Förmåga att fortsätta betala även om ett system ligger nere, till exempel med kontanter eller andra kort.

BNPL (BUY NOW, PAY LATER): Köp nu och betala senare-tjänster, ofta i appar eller vid nätköp.

BOSTADSBIDRAG: Ekonomiskt stöd för hushåll med låga inkomster och höga boendekostnader.

BROTTSOFFERJOUREN: Ideell organisation som ger stöd till personer som utsatts för brott.

BUFFERT: Sparade pengar som kan användas vid oväntade utgifter.

BUDGET: Plan för inkomster och utgifter.

BUDGET- OCH SKULDRÅDGIVNING: Kostnadsfri hjälp via kommunen för att få ordning på ekonomin.

BUDGETKALKYLEN: Konsumentverkets verktyg för att göra en budget.

CFC (CONSIDERATION OF FUTURE CONSEQUENCES):

Psykologiskt mått på hur mycket vi väger in framtiden i våra beslut.

CYBERATTACK: Försök att störa eller kapa digitala system, som banktjänster eller BankID.

DATA- OCH KONTOLÄCKOR: När lösenord eller kontouppgifter sprids efter intrång.

DELBETALNING: När en betalning delas upp i mindre delar över tid, ofta med avgifter.

DEPRESSION OCH EKONOMI: När brist på energi och motivation gör att ekonomi och räkningar ofta skjuts upp.

EKONOMISKT TVÅNG: Hot eller press för att styra din ekonomi, till exempel utpressning eller olagliga lån.

EKONOMISKT VÅLD: När en partner kontrollerar din ekonomi som en form av maktutövning.

EXTRAINKOMST: Extra pengar utöver den vanliga lönen, till exempel från frilans eller uthyrning.

FASTRÄNTEKONTO: Sparkonto med bunden tid och fast ränta.

FINANSIELL RESILIENS: Förmåga att klara ekonomiska kriser och snabbt återhämta sig.

FÖRLUSTAVERSION: Psykologisk fälla där vi hatar förluster mer än vi uppskattar vinster.

FÖRSÄKRINGSKASSAN: Myndighet som betalar ut ersättningar ex. sjukpenning, bostadsbidrag och underhållsstöd.

ID-KAPNING: När någon använder dina personuppgifter för att ta lån eller beställa varor i ditt namn.

ILLEGALA LÅN (LÅNEHAJAR): Lån från oseriösa aktörer med skyhöga räntor och hot vid utebliven betalning.

IMPULSKONTROLL: Förmåga att stå emot att fatta snabba beslut som inte är bra på sikt.

IMPULSKÖP: När man köper något direkt utan att tänka igenom konsekvenserna.

INKOMSTFÖRSÄKRING: Extra skydd som kompletterar a-kassan.

JURISTJOUR: Kostnadsfri rådgivning från jurister i enklare ärenden.

KASSAFLÖDE: Pengarna som kommer in och går ut i hushållet varje månad.

KOGNITIV BIAS: Tankefälla som gör att hjärnan tar genvägar och ibland leder oss fel i besluten.

KONSUMENTVERKET: Myndighet som ger råd och stöd om avtal, köp och hushållsekonomi.

KONSUMENTERNAS: Oberoende vägledning om bank- och försäkringstjänster.

KREDITBETYG: Ett mått på hur kreditvärdig du är.

KREDITKORT: Kort där du handlar på kredit och betalar senare, ofta med hög ränta.

KREDITSPÄRR: Spärr mot att nya krediter tas i ditt namn, aktiveras via kreditupplysningsbolag.

KRONOFOGDEN: Myndighet som hanterar obetalda skulder och skuldsanering.

LIKVIDITET: Hur mycket pengar du har tillgängligt direkt för att betala utgifter eller skulder.

MENTAL BOKFÖRING: När vi behandlar pengar olika beroende på var de kommer ifrån.

NUTIDSBIAS: När vi väljer det som känns bra nu även om det skadar framtiden.

OFFLINE-PLAN: Reservplan för betalningar och kontakt om digitala system ligger nere.

PENSIONSMYNDIGHETEN: Myndighet som ansvarar för pensioner och efterlevandepension.

PHISHING (NÄTFISKE): Bedrägeri där bedragare försöker lura till sig lösenord eller bankuppgifter.

POLISEN: Myndighet där du anmäler brott, som bedrägerier eller utpressning.

RESILIENS: Förmåga att stå stadigt och återhämta sig efter svåra händelser.

RETAIL THERAPY: När man handlar för att dämpa oro eller må bättre för stunden.

RIKSBANKEN: Sveriges centralbank som ansvarar för betalningssystem och kontantförsörjning.

RÄNTA: Priset du betalar för lån eller får för sparande.

RÖRLIG RÄNTA: Ränta som kan ändras beroende på marknadsläget.

SABOTAGE: När någon medvetet skadar din egendom för att pressa dig ekonomiskt.

SEXTORTION: Utpressning där någon hotar att sprida privata bilder om du inte betalar.

SKATTEVERKET: Myndighet som ansvarar för skatter, folkbokföring och skyddade personuppgifter.

SKULDSANERING: En plan via Kronofogden för att bli skuldfri över tid.

SPARKONTO: Konto för sparande, ibland med ränta.

SPÄRRKODER: Koder för att snabbt spärra kort, BankID och Swish vid intrång.

STATUS QUO-BIAS: När vi håller fast vid gamla vanor även om de kostar mer.

STATUSJÄMFÖRELSE: När vi jämför oss med andras ekonomi, ofta via sociala medier.

STRESSLÄGE (ÖVERLEVNADSLÄGE): När hjärnan under press går in i tunnelseende och jagar snabba lösningar.

SVENSK ADRESSÄNDRING: Tjänst där du kan spärra obehörig adressändring för att skydda dig mot ID-kapning.

SWISH: Mobil betaltjänst för snabba överföringar mellan konton.

TILLGÅNGAR: Det du äger som har ekonomiskt värde, till exempel pengar, bostad, fonder.

TUNNELSEENDE: När hjärnan under v bara fokuserar på det akuta och missar helheten.

TVÅFAKTORSINLOGGNING: Extra säkerhet vid inloggning där du behöver både lösenord och en kod.

UTPRESSNING: När någon tvingar dig att betala genom hot.

ÅTERBETALNINGSPLAN: Överenskommelse om hur en skuld ska betalas av steg för steg.

D3

CHECKLISTA FÖR EN STABIL EKONOMI

Det här behöver du ha redo om
systemen ligger nere



1

EKONOMI & BETALNINGAR

☐

KONTANTER I SMÅ VALÖRER

Minst för en veckas basutgifter (20-, 50- och 100-lappar).

☐

RESERVKORT

Extra kort från annan bank eller kortnätverk, förvarat separat.

☐

SNABBLISTA FÖR PRIORITERINGAR

Påminnelse om vad som alltid går först: boende, el, mat, medicin, kommunikation.

☐

ENKEL HUSHÅLLSBUDGET PÅ PAPPER

Plan för de viktigaste utgifterna om inkomster minskar.

☐

KONTANTLOGGBOK & KALKYLATOR

Följ användningen av kontanter och räkna även när mobilen inte fungerar.

2

DOKUMENT & INFORMATION

☐

PAPPERSKOPIOR AV NYCKELHANDLINGAR

Pass, legitimation,
försäkringsbrev – förvara
brandsäkert.

☐

USB MED SKANNADE DOKUMENT

ID-handlingar, avtal,
försäkringar.

☐

LISTA ÖVER VIKTIGA NUMMER

Kort- och BankID-spärr,
försäkringsbolag, hyresvärd,
elbolag, A-kassa.

☐

SPÄRRKODER & INSTRUKTIONER

Hur du spärrar kort, BankID
och Swish – gärna i förseglat
kuvert.

☐

CHECK FÖR FÖRSÄKRINGAR & RÄTTIGHETER

Kortfattat om hushållets
försäkringar och var
handlingarna finns.

☐

OFFLINE-FIRST

Ladda ned bankappens
spärnummer, viktiga
instruktioner och
ekonomiska dokument så
de finns även utan nät.

3

KOMMUNIKATION & NÄTVERK

**LISTA ÖVER STÖDPERSONER**

Familj, vänner, grannar – dina "första samtal" i en kris.

**LÖSENORD & INLOGGNINGAR**

Ha en lösenordshanterare installerad och en säker backup av de viktigaste inloggningarna (förvarad offline, t. ex. i förseglat kuvert eller på krypterad USB).

**RESERVKODER**

Spara återställningskoder för BankID, e-post och viktiga tjänster – separat från dina enheter.

**TVÅFAKTOR**

Aktivera tvåfaktorsinloggning på alla viktiga tjänster så att ett stulet lösenord inte räcker.

**RESERVROUTIN FÖR KONTAKT**

Bestäm mötesplats och rutiner om mobilen/internet ligger nere.

**UPPKOPPLINGSPLAN**

Extra powerbank, offlinekartor i mobilen, sparade spärnummer i kontaktlistan.

**DIGITAL BACKUP**

Anteckna reservlösenord/återställningskoder (förvarat säkert).

**FILTRERA BRUSET**

Stäng notiser och använd appar som blockerar sociala medier när fokus behövs.



TACK

Vi har intervjuat flera forskare och andra experter som generöst delat sina personliga insikter i arbetet med handboken. Northmill Bank ansvarar för all redigering och det färdiga innehållet. Till er vars kunskaper hjälpt oss utveckla innehållet: tack. Det har betytt mycket.

Tack till bland andra:

- **Martin Carlsson-Wall**, professor vid Handelshögskolan i Stockholm och ansvarig, Center for Security and Resilience
- **Emma Frans**, senior forskare vid Karolinska Institutet, doktor i epidemiologi
- **Adam Altmejd**, forskare vid Swedish Institute for Social Research (SOFI), Stockholms Universitet, tidigare utredningssekreterare, Coronakommissionen, doktor i nationalekonomi från Handelshögskolan i Stockholm

**northmill
bank®**

OM NORTHMILL BANK

Northmill Bank är en svensk utmanarbank byggd för vardagens behov. Banken grundades 2006 med idén om att förbättra människors finansiella liv. Med full svensk banklicens erbjuder Northmill Bank tjänster för både privatpersoner och företag. I grunden finns en enkel idé: när hushållens ekonomi fungerar står också samhället stadigare – och när människor får rätt verktyg klarar de nästan vad som helst.

