

Pengakollen

Svensken och vardagsekonomin



ICA Banken

Innehåll

Inledning	3
Kartläggning	4
Svenskarna och sparandet	5
Svenskarnas självförtroende i sin privatekonomi	10
Beteendeeconomiska fällor	13
Om undersökningen	17





Varför gör ICA Banken det här?

Vi på ICA Banken vill göra varje dag lite enklare, bland annat genom att hjälpa våra kunder att spara pengar i de små, vardagliga situationerna. Men för att lyckas med detta behöver vi få en tydligare bild av hur svensken sköter och klarar av sina ekonomiska utmaningar i vardagen. Med Pengakollen vill vi ge en tydlig bild över hur svenskarna ser på och hur de sköter sin privatekonomi. Vi har bland annat kartlagt svenskarnas sparande, inställning, kunskap och förhållningssätt till sin ekonomi. ICA Bankens vardagsekonom Magnus Hjelmér bidrar även med analyser om varför vi gör som vi gör och ger handfasta tips på hur man kan förbättra sin privatekonomi.

Få har problem med privatekonomin

Bilden av privatekonomin i Sverige är oftast dyster, med stora alarmerande rubriker om skuldsaneringar och ökande ärenden till kronofogden. Men faktum är att den stora majoriteten av svenska hushåll inte har några större ekonomiska problem. Däremot tar få chansen att förbättra sin situation och det är inte helt ovanligt att många faller offer för beteendekonomiska tankefällor som gör att vi blir fast i gamla hjulspår. Genom enkla metoder har varje individ möjlighet att förbättra sin ekonomiska situation, det handlar framförallt om att göra aktiva val och vara medveten om sina beslut. Det hoppas Magnus Hjelmér kunna hjälpa till att råda bot på genom rapportens analyser och råd.

Om Magnus Hjelmér

Magnus är ICA Bankens vardagsekonom som brinner för att göra ekonomi enkelt. Med mottot ”Om man gör det man alltid har gjort, får man det man alltid har fått” vill han få fler att göra små förändringar som leder till mer pengar över i plånboken i slutet av månaden. Som vardagsekonom hjälper han dig i vardagen genom att dela med sig av tips, idéer och kommentarer till aktuella händelser.



Kartläggning

Svenskarna sparar i snitt

3 726 kr

per månad, men fler än en av tio (12%)
sparar ingenting på månadsbasis.

De vanligaste sparformerna är

aktiefonder (45%)

**sparkonto utan
ränta (44%)**



Endast en av tio svenskar (10%)
anger bostadsköp eller pension
(11%) som huvudskäl för sitt
sparande.



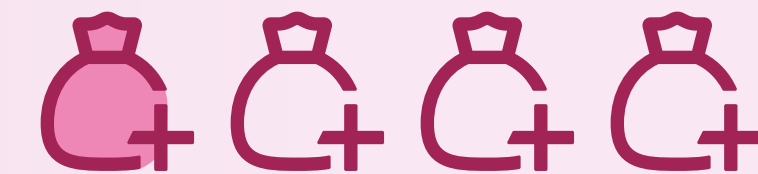
Det vanligaste syftet med svenskarnas
sparande är att kunna betala oförutsedda
utgifter men nästan en av tio (8%) skulle inte
klara av att betala en oförutsedd avgift på
20 000 kr utan att ta lån eller sälja något.



Svenskarna lägger i genomsnitt 27
minuter på sin privatekonomi i veckan.
Fler än en av tio (12%) uppger att de
inte lägger någon tid alls.



Närmare sex av tio (56%) svenskar gjorde ingen
förändring i sin privatekonomi i samband med att deras
inkomst ökade senaste gången. Strax under en tredjedel
(28%) började eller ökade sitt månadssparande.

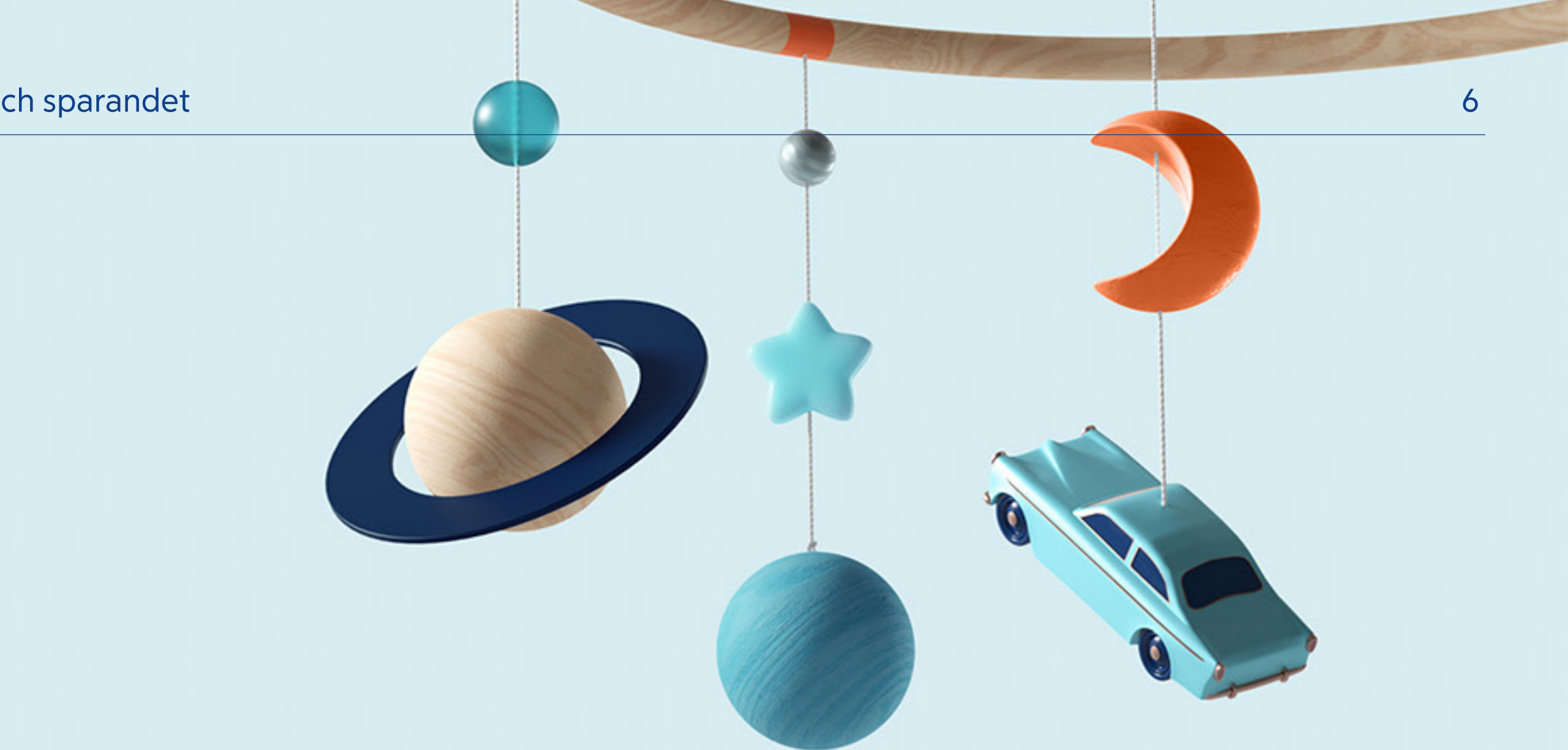


Nästan en fjärdedel (23%) av svenskarna tror
att deras konsumtion kommer öka under 2021.
En bit över hälften (57%) tror att den varken
kommer öka eller minska.

Svensken har bra koll på sin vardagsekonomi men många missar chansen att maximera den

Ett lyxproblem vi i Sverige har är att ekonomin går runt för de flesta. Detta återspeglas också i det faktum att nio av tio (92%) svenskar upplever att de är bra på att sköta sin privatekonomi. Men lyxproblemet innebär också en bekvämlighetsbubbla vilket gör att många missar eller väljer att inte se över och tänka till kring hur de kan förbättra sin privatekonomi. I snitt lägger nämligen svenskarna endast 27 minuter på sin privatekonomi i veckan samtidigt som en av tio (12%), uppger att de inte lägger någon tid alls, något som inte är en chock men ändå oroande enligt Magnus Hjelmér.

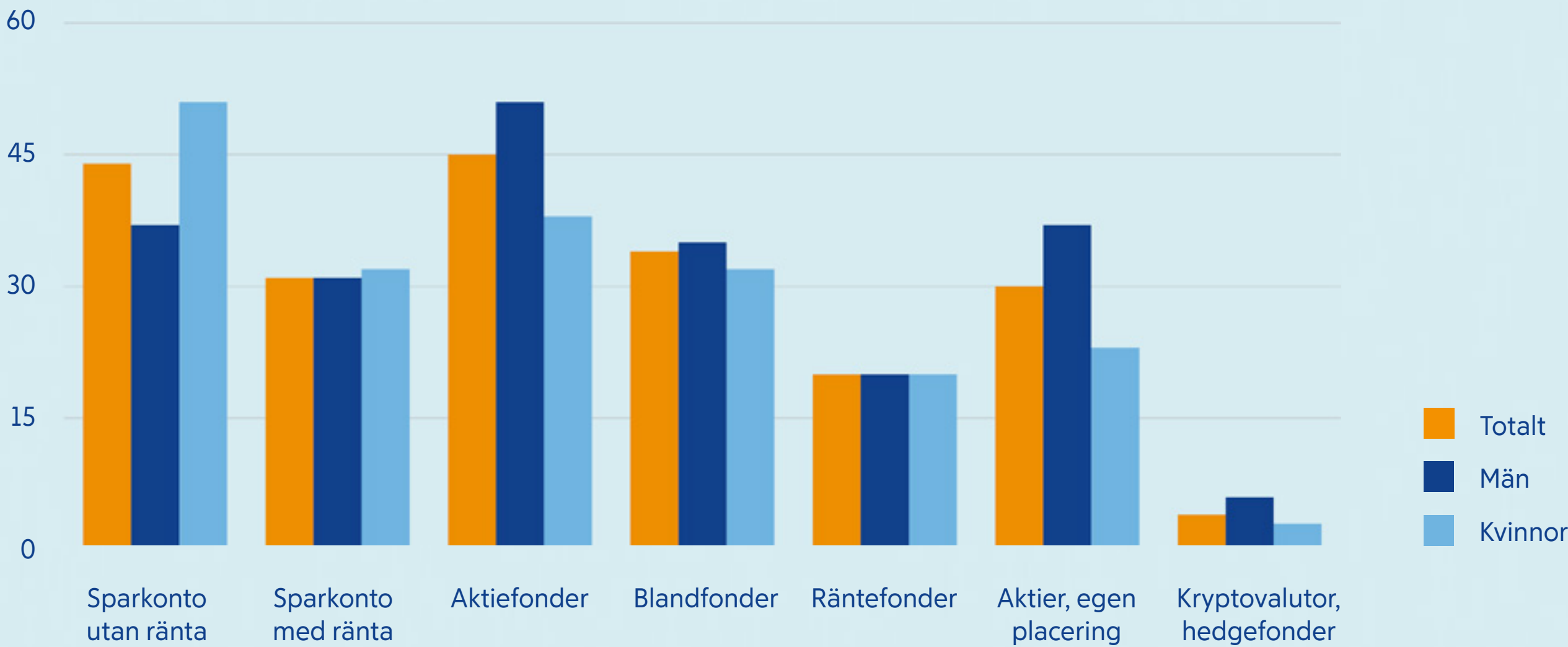




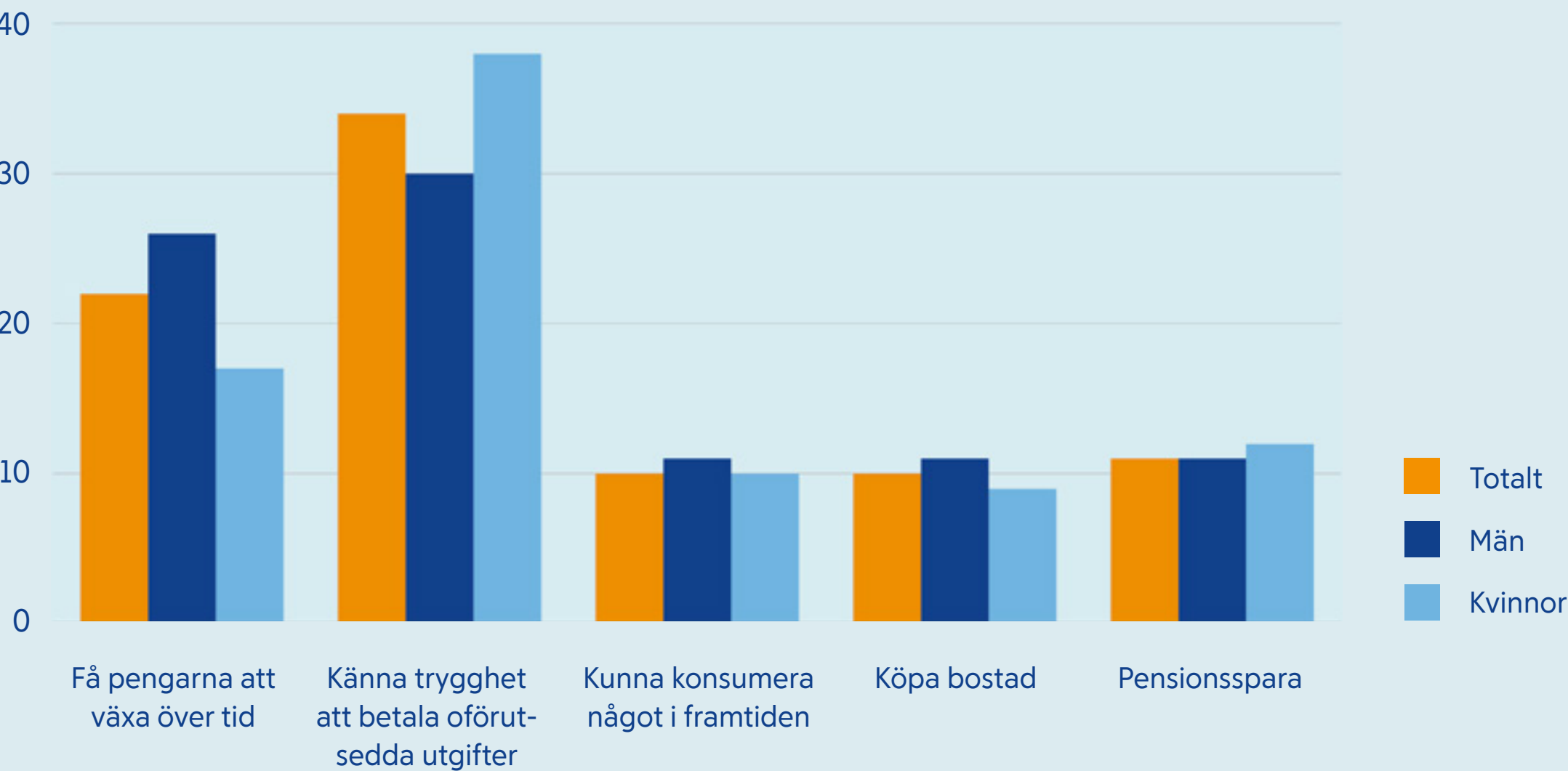
Svenskarna och sparandet

I undersökningen uppger svenskarna att den näst vanligaste sparformen efter aktiefonder (45%) är sparkonto utan ränta (44%). Att aktiefonder är den populäraste sparformen är kul att se, särskilt när de flesta uppger att deras huvudsakliga syfte är att spara över tid. Men samtidigt är det förvånansvärt att se sparkonto utan ränta så högt upp på listan menar Magnus, då en femtedel (22%) uppger att deras huvudsakliga syfte med sparandet är att få pengarna att växa över tid. Det finns med andra ord en överhängande risk att en femtedel av alla svenskar går miste om ränta-på-ränta effekten i sitt långsiktiga sparande. Ett sparkonto utan ränta erbjuder inte ränta-på-ränta-effekten på samma sätt som börsen gör och bör därför endast användas vid sparande under perioder kortare än fem år. Varför sparkonto utan ränta är en av de vanligaste sparformerna kan bero på flera faktorer men Magnus menar att en orsak har med okunskap att göra.

Svenskens vanligaste sparformer

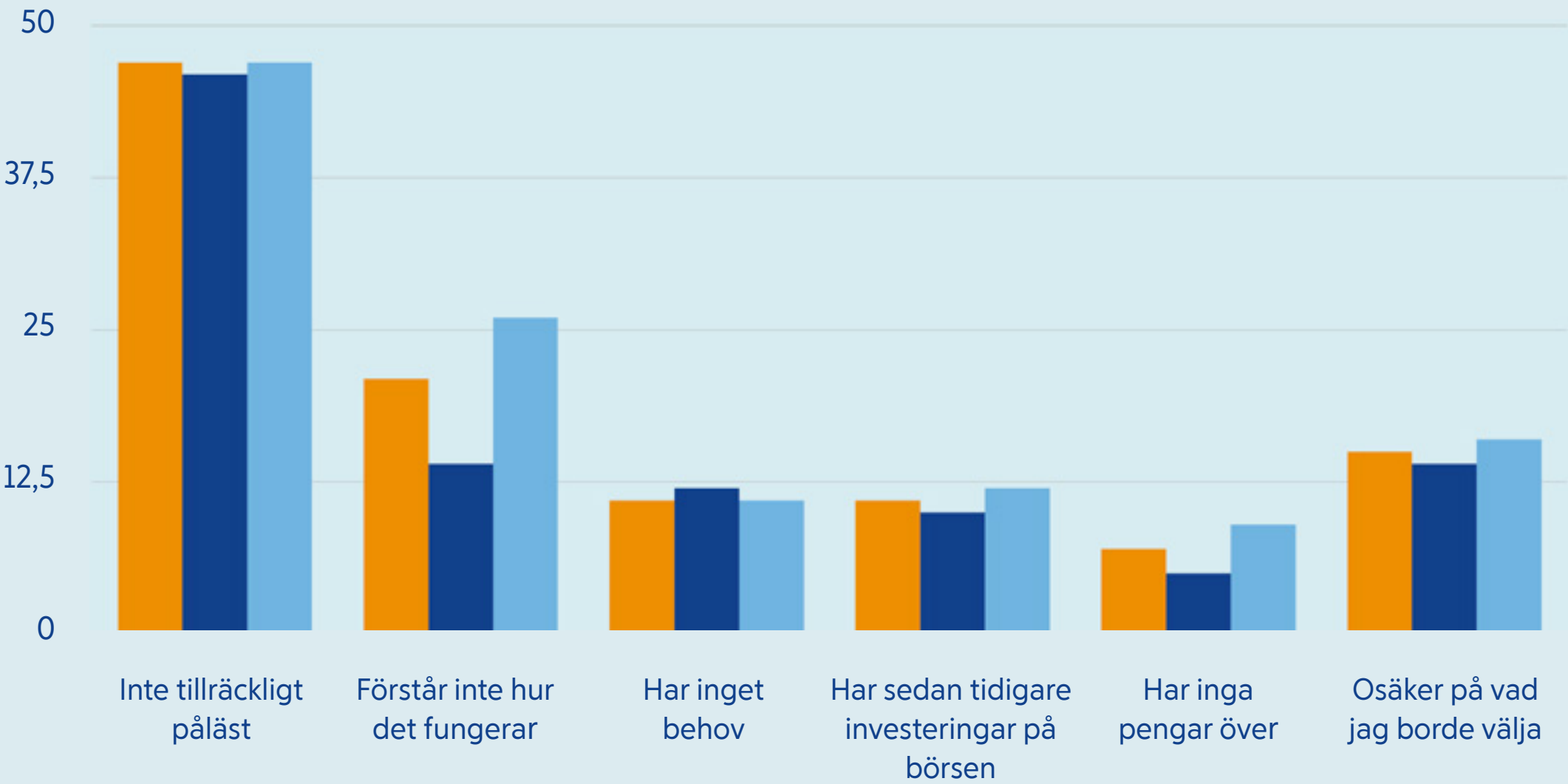


Svenskens huvudsakliga syfte med sitt sparande



Undersökningen visar att nästan hälften (47%) av alla svenskar inte har ett sparande på börsen på grund av att de inte är tillräckligt pålästa och samtidigt uppger hela en femtedel (21%) att de inte förstår hur börsen fungerar. Kunskapsbristen leder till att svensken går miste om att maximera sitt sparande och i slutändan får mindre pengar kvar i plånboken, säger Magnus.

Vanligaste orsakerna att inte spara på börsen



En stor del av varför fler inte sparar på börsen är med andra ord kopplat till en kunskapsbrist, vilket Magnus menar kan rättas till på olika sätt. Ett initialt steg för svenskarna är att börja fylla kunskapsluckan genom att lägga lite mer tid på sin egen privatekonomi och fundera över vilka mål och syften man har med sitt sparande. Om varje svensk

skulle lägga några extra minuter i veckan utöver de 27 minuter som läggs i snitt tror Magnus att fler skulle ta steget ut på börsen. För att hjälpa svensken komma igång med sparande och också täppa till vissa kunskapsluckor ger Magnus tips på de viktigaste delarna i ett ändamålsenligt sparande och förklarar vikten av att utnyttja ränta-på-ränta-effekten.

Ändamålsenligt sparande

Det som avgör vilket typ av sparande du ska ha beror på vilken risk du är villig att ta, vad du ska spara till och under hur lång tid. För ett kortsiktigt sparande, under mindre än fem år, rekommenderar jag ett vanligt sparkonto med ränta medan ett sparande på mer än fem år kan gynnas av att det placeras på börsen. Utifrån detta blir första steget att bestämma vad du ska spara till och under hur lång tid. Då kan du bestämma din sparstrategi.

Spara för ett kortsiktigt mål, inom fem år

- När du vet ditt totala sparmål, räkna därefter ut hur mycket du behöver spara varje månad för att kunna nå dit. Om du märker att det blir svårt att få ihop den summa som krävs varje månad se då till att justera längden på ditt sparande eller se över om du kan skruva i andra kostnadsposter.
- Sätt delmål i ditt sparande, till exempel kan ett delmål vara när du sparat en tredjedel av den totala summan. Detta hjälper dig behålla motivationen.
- Ett vanligt sparkonto är att rekommendera på grund av den begränsade tiden samt det ger dig en enkel tillgång till pengarna.

Spara långsiktigt, längre än fem år

- När du vet vad du vill spara till, bestäm då en månadssumma som du sparar varje månad. Då sparandet kommer ske under lång tid så finns det all möjlighet att justera månadssparandet under tidens gång. Om du känner dig osäker i början, starta då med en mindre summa för att sedan växla upp.
- Ett långsiktigt sparande bör placeras på börsen för att kunna nyttja effekten av ränta-på-ränta.

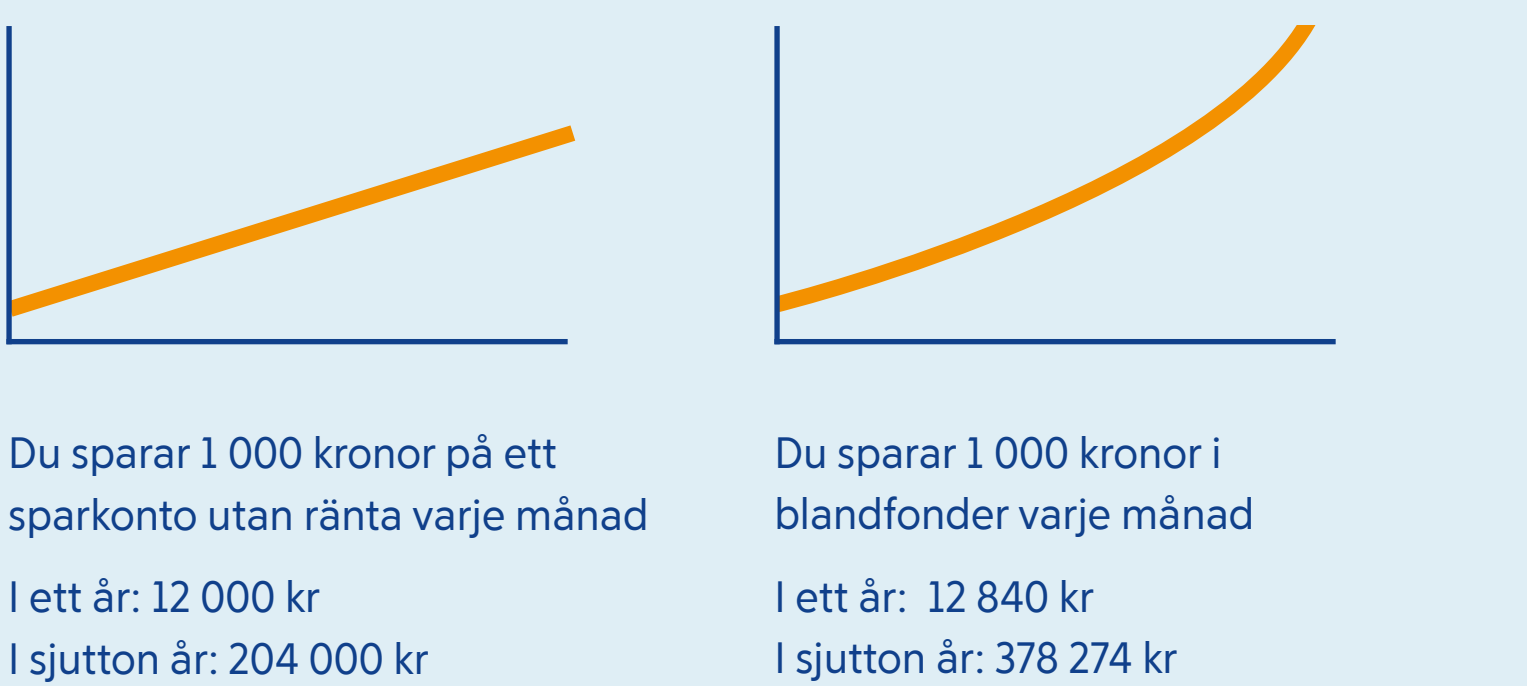
- Det är lätt att glömma målet med sparandet eftersom det ligger så långt fram i tiden och här blir delmål än mer viktiga. Sätt flera delmål som du kontinuerligt följer upp. Kom bara ihåg att målen ska vara realistiska.
- Om du känner dig osäker vart du bör placera pengarna på börsen, vänd dig då till din bank, de erbjuder ofta rådgivning.
- Gör det till en rutin att lägga tid på ditt sparande – se över det kontinuerligt och läs på. Då kommer du med tiden också samla på dig en massa värdefulla kunskaper.

Ge ditt barn en sund sparmoral

Att redan i tidig ålder lära ditt barn om sparande och ekonomi kan innebära positiva effekter när hen kliver in i vuxenlivet. Veckopengen är en bra start för att demonstrera sparande och sätta goda rutiner som hen kan ha med sig i livet. Om ditt barn vill ha en leksak eller dylikt, förklara då att om hen sparar sin veckopeng i X veckor så kommer hen att kunna ha råd med den. När ditt barn blivit äldre och förstår sparande kan du växla upp och exempelvis introducera sparkonton eller sparande på börsen. Men kom ihåg att det viktigaste är sparrutinerna, för om en individ vänjer sig vid att en viss summa pengar går till exempelvis pensionen varje månad kommer det vara en vana som med största sannolikhet sitter i hela livet och underlättar att fortsätta spara långsiktigt.

Effekten av ränta-på-ränta

När man sparar pengar och får avkastning i någon form så har man möjlighet att ta del del av ränta-på-ränta-effekten. Det innebär i sin enkelhet att man inte bara får ränta på de pengar som satts in utan också ränta på avkastningen som genereras under året. Värdet på investeringarna kan med andra ord öka utan att man själv gör något. Einstein ska själv ha kallat detta för världens åttonde underverk. Effekten exemplifieras och jämförs med ett sparande i ett sparkonto utan ränta i uträkningen nedan:



* Uträkningen är baserad på att 1 000 kr sparas varje månad (12 000 kr på ett år) med en årsavkastning på 7% i blandfonder. Att spara på börsen innebär aldrig någon garanti att pengarna växer och i värsta fall kan de istället minska. Eventuella skatter eller avgifter finns inte med i beräkningarna.

Sparandets ABC

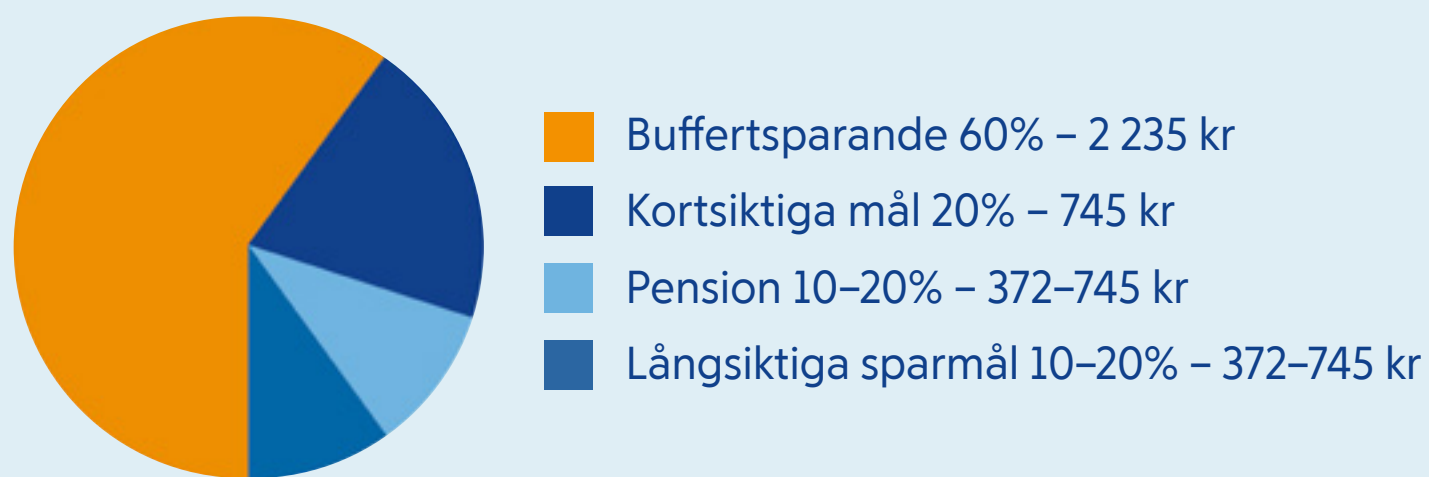
A och O när du sparar är att alltid ha ett tydligt mål. Din inkomst och när i tiden du ska använda pengarna avgör hur mycket du kan avvara till ditt sparande. Den viktigaste lärdomen är att ha ett kontinuerligt sparande, då gör du sparandet till en vana och om du dessutom avsätter pengar till sparande i början av varje månad säkerställer du att du varje månad sparar den summan du bestämt dig för. Här nedan följer en prioriteringslista av vad du bör spara till först, och hur mycket du bör spara.

- **Buffert** – Att ha en buffert är viktigt av flera olika anledningar men främst för att kunna klara oförutsedda avgifter. Din sparbuffert bör täcka minst 3 månaders utgifter. Om du i dagsläget inte har en buffert rekommenderar jag att du lägger 60% av ditt sparande på att arbeta upp din buffert.
- **Spara till ett kortsiktigt mål** – det är viktigt att du finner motivation i ditt sparande, därför brukar jag rekommendera att man alltid har ett sparande för ett specifikt mål, det kan vara allt ifrån en resa eller en specifik sak du vill köpa. Du bör dock inte lägga mer än 20% på denna typen av sparande.
- **Pension** – De flesta i Sverige har redan två olika typer av pensionssparande, allmän och tjänstepension. För att komplettera de två befintliga rekommenderar jag att ha ett privat pensionssparande där du varje månad skjuter in en slant. Jag brukar rekommendera att man lägger undan 10-20% av det man sparar varje månad till pensionen.
- **Sparande till barn eller bostad** – Den sista typen av sparande jag brukar rekommendera är ett långsiktigt sparande,

exempelvis för framtida barn eller ett bostadsköp. I och med att sparandet kommer löpa över en längre tid passar det bäst att spara i sparform som erbjuder ränta-på-ränta effekten. Du bör varje månad lägga undan mellan 10-20% av ditt totala sparbelopp till detta sparande.

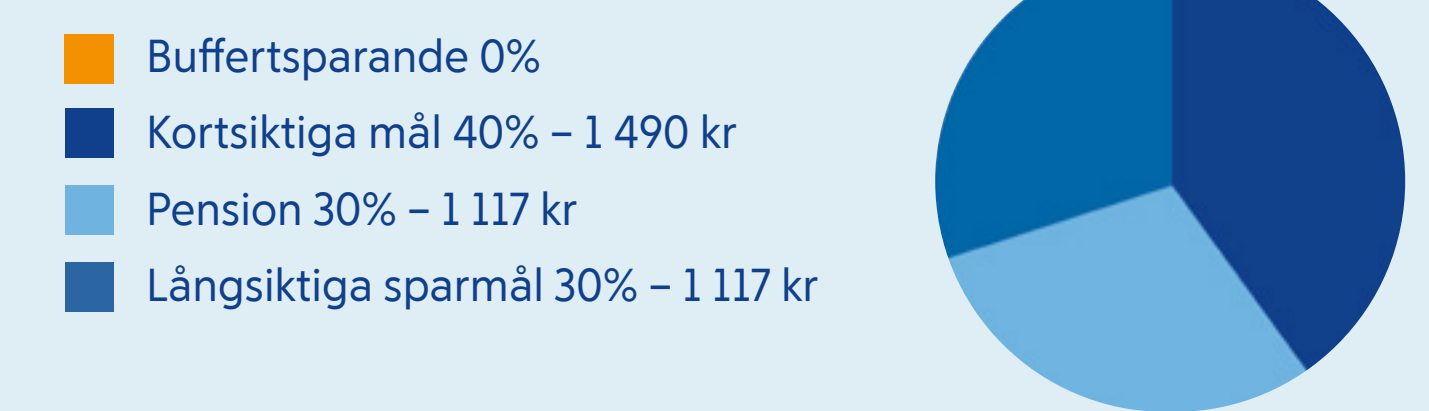
Sparexempel när man står utan buffert

Svensken sparar i snitt 3 726 kronor varje månad. Om du inte har en buffert borde summan fördelas enligt:



Sparexempel när man har säkrat bufferten

När du lyckats säkra din buffert kan du med fördel prioritera om ditt sparande efter följande mall.



Att lägga tid på din privatekonomi bör vara lika självklart som att du lägger tid på att hålla din kropp i form.

Slentriankolla Instagram och mobilen	→	läs istället på om fondsparande
Du följer kändisar och influencers på sociala medier	→	komplettera vilka du följer med privatekonomer
När du reser kollektivt	→	Passa på att kolla upp och notera vilka utgifter du haft idag
När du går på toa	→	Kolla banksaldot för att alltid ha koll på vad du har att röra dig med
När du tränar	→	Välj en podd om ekonomi istället för samma gamla Spotifylista

Utöver ovan se även till att:

1. **Avsätta tid varje vecka där du lär dig något nytt om ekonomi**
Det kan handla om att upptäcka en ny YouTube-kanal om ekonomi eller surfa in på en blogg.
2. **Stäm av dina löpande utgifter dagligen**
Desto bättre koll på din ekonomi du har desto lättare är det att göra korrigeringar. Ta dig tiden varje dag att gå igenom vilka utgifter du gjort.
Många banker har egna sorteringsfunktioner för utgifter, använd dig av den om din bank erbjuder en liknande lösning. Den ger dig en snabb överblick kring vilka saker du spenderar pengar på.

Svenskarnas självförtroende i sin privatekonomi

En viktig ingrediens för att känna sig självsäker i sin privatekonomi är att kunskap och erfarenhet. De flesta svenskar har som tidigare nämnts en god grundförståelse för ekonomi men undersökningen visar att många inte känner sig självsäkra på vanliga privatekonomiska åtaganden. Undersökningen visar bland annat att nästan en femtedel (19%) inte känner sig självsäkra när de ansöker om lån eller bolån. Samtidigt uppger en tredjedel (31%) av svenskarna i åldern 30-49 att de inte känner sig självsäkra när de pensionssparar, vilket är något som oroar Magnus.





Att nästan en tredjedel av svenskarna mellan 30 och 49 inte känner sig självsäkra när de pensionssparar är djupt skrämmande eftersom det är under dessa år som största delen av pensionen sparas in. Att ytterligare en femtedel (19%) känner sig osäkra när de ska ansöka om bolån eller lån samt att nästan en tredjedel (30%) känner sig osäkra när de förhandlar ränta visar på att det finns en del förbättringsmöjligheter. Den vanligaste orsaken till brist på självsäkerhet i dessa sammanhang menar Magnus beror på bristande kunskap, erfarenhet och intresse.

Erfarenhet kommer ofta med åldern, något som även bekräfts i undersökningen, då äldre till en större grad uppger att de känner sig mer självsäkra i sin privatekonomi än yngre. Att många inte känner något större intresse för exempelvis sitt pensionssparande har sin förklaring i att det är svårt för vår hjärna att visualisera vinster längre fram i tiden då den är inställd på att lösa problem för dagen, spara energi och fokusera på nuet.

 30% av Svenskarna känner sig inte självsäkra när de förhandlar ränta	 83% av svenskarna känner sig självsäkra när de deklarerar
 En femtedel (19%) av svenskarna känner sig inte självsäkra när de ansöker om lån eller bolån	 76% uppger att de känner sig självsäkra när de budgeterar sina inkomster
 En fjärdedel (26%) av svenskarna känner sig inte självsäkra när de pensionssparar Strax under en tredjedel (30%) av svenskarna i åldern 30-49 känner sig inte självsäkra när de pensionssparar	 82% uppger att de känner sig självsäkra när de sparar ändamålsenligt

Ett sätt att förbättra sin situation är att kontinuerligt fatta aktiva beslut om de områden man känner sig osäker på, det kommer resultera i större erfarenhet och mer kunskap. För att hjälpa svenskarna komma till rätta med sin självsäkerhet tipsar Magnus om vad man kan göra för att stärka sitt privatekonomiska självförtroende.

Magnus Hjelmérs tips för att bli mer självsäker när det kommer till att...

Förhandla ränta

- Ta hjälp av vänner och familj för att ta reda på räntor.
- Jämför list- och snitträntor för att skaffa dig ett bra förhandlingsunderlag.
- Bygg upp en arsenal av argument till varför just du ska få en lägre ränta, alla argument som gör dig till en bättre kund hos banken är av värde.

Ansöka om lån eller bolån

- Internet är din vän! Det finns många hemsidor, även oberoende som går igenom processen steg för steg.
- Ta hjälp av personer i din närhet som kan ge dig smarta tips på hur du ska gå tillväga, förutsatt att de själva har tecknat ett lån.
- Var inte rädd för att ställa frågor till och krav på din lånehandläggare, de är där för att hjälpa dig och det är inte konstigt om man inte har koll på alla begrepp om man inte tidigare tagit ett lån.

Pensionsspara

- Lär dig innebörden av ränta-på-ränta effekten, då kommer du dels inse vikten av att börja spara direkt samt värdet att ha ett långsiktigt sparande.
- Börja med att ta små risker som du känner dig bekväm med, när du sett att allt går bra kommer du vilja försöka maximera ditt sparande och successivt öka risken.
- Om du har barn kan det vara läge att börja prata om pensionssparande redan vid 15 års ålder. Pensionssparandet ger ditt barn en sund sparmoral, något som hen kommer ha nytta av genom hela livet.

Deklarera

- Deklarationen kan kännas svår första gången man gör den men man får snabbt en förståelse för hur det funkar om man läser igenom alla dokument från Skatteverket, börja med det.
- På Skatteverkets hemsida kan du ta del av vilka avdrag som är lämpliga för dig.
- Se till att notera vilka avdrag du gjort senaste gången, sannolikheten är att du vill göra samma avdrag nästa år.

Budgetera sin inkomst

- Nyckeln till att lära sig och bli säker är att börja smått. Ha inte som mål att din budget ska vara fläckfri första gången du gör den.
- Arbeta kontinuerligt med att korrigera din budget så fort en förändring sker.
- Budgetmallar kan enkelt sökas upp på internet, jag rekommenderar någon som inte är för detaljerad.

Spara ändamålsenligt

- Hur länge du sparar och hur mycket du ska spara avgör vilken sparform du ska välja.
 - För sparande kortare än 5 år rekommenderar jag ett sparkonto med ränta.
 - För längre sparande rekommenderar jag att investera pengarna på börsen. Se till att sprida ut dina risker och att spara kontinuerligt.
- Som med mycket här i livet är det viktigt att prioritera det som är viktigt, sparande borde hamna högt upp på listan oavsett vad du sparar till. Se därför till att du sparar direkt efter att lönen kommit istället för att spara det du har över när månaden är slut.
- Ditt sparande ska vara kontinuerligt, sätt upp delmål och håll dig till din plan.



Det är lätt att ramla i beteende- ekonomiska fällor



Att lyckas utveckla och förbättra sin privatekonomi handlar till stor del om att ta aktiva beslut, beslut som också leder till att man har mer pengar kvar i plånboken. Det faktum att många, nästan var femte svensk (19%), varit utan pengar i slutet av månaden det senaste året tyder på att en ansenlig del av den svenska befolkningen fattar fel beslut i sin privatekonomi. Än mer oroande är att nästan en av tio (8%) svenskar inte skulle klara av att betala en oförutsedd utgift på 20 000 kr, utan att behöva ta ett lån eller sälja något.

Magnus Hjelmér menar på att det i dagens konsumtions-samhälle är enkelt att ryckas med i konsumtionshetsen, dels för att människan inte är programmerad att tänka rationellt i ekonomiska beslut och dels för att det finns flertalet tanke-fällor som uppmuntrar oss att konsumera mer än vad vi har råd med. För att hjälpa svensken navigera i det moderna konsumtionssamhället har Magnus beskrivit de vanligaste privatekonomiska fällorna samt hur man undviker dem.

Marshmallowfällan

Denna fällan handlar framförallt om självkontroll. Begreppet är hämtad från ”The Marshmallow Experiment” från Stanford University och innebär enkelt förklarat att du hellre äter en marshmallow på en gång än att vänta en kvart för att få äta två. Det är helt enkelt svårt för människor att tygla sin dopamin-törstande hjärna, vilket gör att man väljer direkta belöningar före långsiktighet och spenderar mer än vad man hade tänkt. Detta är något som undersökningen understryker, bland annat genom att mer än hälften (56%) uppger att de inte gjorde en förändring i sin privatekonomi senast deras inkomst ökade. Detta tyder med största sannolikhet på att den extra inkomsten gick åt till mer konsumtion snarare än ett ökat sparande vilket skulle innebära en större belöning längre fram i tiden.

Samtidigt uppger endast var femte (22%) svensk att de sparar för att få pengarna att växa över tid, en andel som är ännu lägre hos kvinnor, där endast 17% uppger att de sparar för att få pengarna att växa över tid. Ännu ett undersökningsresultat som tyder på att många ramlar in i marshmallow fällan är att fyra av tio (40%) använder sina sparpengar till något som det inte är avsett för. Vi har med andra ord lätt för att fall i frestelsen att äta vår marshmallow nu istället för att planera långsiktigt och kunna njuta av ännu fler marshmallows i framtiden.

Höginkomsttagare* är den grupp som tycks klara sig undan marshmallowfällan bäst då de är den grupp som mest sällan uppger att de använder sparpengar till något de inte är avsett för. Inom samma grupp uppger även mer än fyra av fem (92%) att de alltid eller ofta sparar den summan de har planerat att spara en genomsnittlig månad, detta kan dock med största sannolikhet härledas till att de tjänar mer än genomsnittet men har liknande utgifter, därmed mer pengar kvar i plånboken.

*personer som tjänar mer än 50 000 SEK i månaden

Undvik Marshmallowfällan genom att:

- Bli medveten om hur du själv fungerar, det är första steget för att kunna göra en förändring.
- Sätt upp tydliga och enkla mål
→ Jag rekommenderar att visualisera ett tydligt mål som du bara kan uppnå genom att avstå frestelsen i stunden. Det kan till exempel handla om att du vill spara ihop pengar till en resa och därmed behöver avstå konsumtion idag.
- Träna upp din självkontroll
→ Börja smått. om du konstant faller för frestelsen bör du inte göra för stora förändringar nu på direkten, det är stor sannolikhet att du inte komma orka hålla fast i de nya vanorna. Det handlar om att skapa nya sundare vanor, börja med något litet som är realistiskt att klara av.
→ Ett exempel på något litet kan vara att avstå köp-kaffen på väg till jobbet.



Jag ska bara...fällan

Det finns flera likheter mellan Alfons Åberg och svenska folket. En av dem är att vi är duktiga på att skjuta upp saker – speciellt saker vi tycker är jobbiga. Detta får en direkt konsekvens på människors ekonomi, exempelvis genom att mer än en av tio (12%) sällan eller aldrig sparar den summan de bestämt att de ska spara en genomsnittlig månad. Att inte lyckas spara den summan man bestämt att man ska spara beror ofta på att man prioriterar andra utgifter innan sparandet. Att svensken inte prioriterar sin privatekonomi understryks även i undersökningens resultat i och med att nästan två av tio (19%) lägger mindre än tio minuter på sin privatekonomi varje vecka och att fler än en av tio (12%) uppger att de inte lägger någon tid alls.

En faktor som spelar in när det kommer till *jag ska bara...fällan* är att vi människor skjuter fram saker som vi tycker är jobbiga eller tråkiga. De flesta kan nog känna igen sig i att man ignorerat högen av månadens räkningar och istället sträcktollat en serie på Netflix. Att tänka jag ska bara istället för att ta tag i uppgiften är ett vanligt beteende som kan förklaras genom att din hjärna är lat. Den gillar när saker är enkla och direkt belönande, och undviker gärna kognitiv ansträngning. Ekonomiska ”to do:s” som handlar om belöningar längre fram är typiska exempel på saker som varken är enkla eller direkt belönande. Ytterligare en faktor som driver in oss i *jag ska bara...fällan* är att privatekonomi kan uppfattas som komplicerat och att det i slutändan kan bli en källa till irritation. Hela en av tio (10%) av alla svenskar löper risken att falla i fällan då de uppger att privatekonomi är en källa till irritation och frustration.

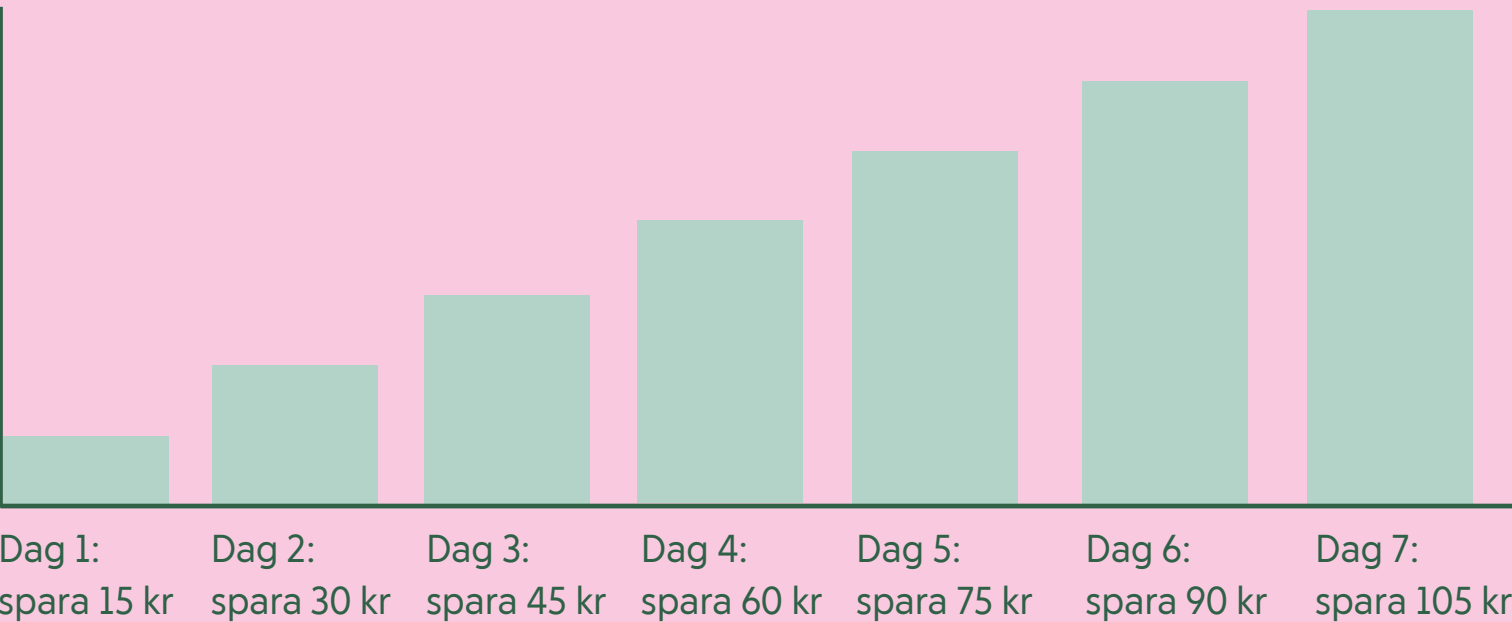
Ett lyxproblem, som tidigare diskuterats i denna rapport, är att majoriteten av svenskarna går runt ekonomiskt utan någon större ansträngning. Undersökningen visar bland annat att hela fyra av fem (80%) aldrig är utan pengar i slutet av månaden vilket innebär att det finns få naturliga incitament till att göra andra val i sin privatekonomi för att maximera den. Det verkliga problemet inträffar om man råkar ut för en större, oväntad livshändelse eller kris och står utan ett eget ekonomiskt skyddsnät, något som nästan var tionde svensk (8%) löper risk för att utsättas för då de uppger att de inte skulle klara av en oförutsedd utgift på 20 000 kr, utan att behöva ta lån eller sälja något.

Undvik jag ska bara...fällan genom att:

- Först och främst handlar det om att se till att privatekonomin ligger högt upp på din egna prioriteringslista. Försök göra privatekonomin till en så självklar del av din vardag som möjligt, en bra jämförelsepunkt är träning. Det är lika viktigt att hålla igång kroppen som det är att hantera sin privatekonomi.
- För att komma igång med att prioritera privatekonomin behöver du inse hur enkelt det är och vilken effekt den tiden du lägger har. Till en början kan du anta korta utmaningar som ger stor effekt på kort tid, till exempel Magnus Hjelmérs sparutmaning.

Anta en sparutmaning

Magnus Hjelmérs sparraket



Dag 8: starta om sparutmaningen från 15 kronor och följ samma mall.

Efter en vecka har du redan sparat ihop 420 kronor, ett tydlig bevis av vad du åstadkommit som förhoppningsvis leder till att du fortsätter. Om du fortsätter med sparutmaningen ett helt år innebär det att du sparat ihop över 20 000 kronor.

Sparutmaningen går att anpassas både till lägre och högre summor.

Flockfällan

Människan är ett socialt flockdjur och evolutionärt har vi lyckats bättre när vi håller ihop och samarbetar. Det är såklart oftast positivt, men kan också leda till beteenden som varken gör dig eller plånboken glad. Människans belöningssystem stimuleras fortfarande när det kommer till att fatta beslut inför vänner och särskilt stor är effekten hos yngre, vilket kan vara en av förklaringarna till varför tre av fem (59%) kvinnor i åldrarna 18–29 år använder sparpengar till saker de inte är ämnade för. Detta är en signifikant skillnad mot genomsnittet, där endast två av fem (40%) uppger att de använder sparpengar till saker de inte är ämnade för. Flockfällan triggas oss med andra ord att fatta beslut inför vänner och det kan vara lätt för både vuxen som ung att ryckas med i konsumtionen, oavsett om man shoppar kläder eller äter middag på en restaurang.

Undvik flockfällan genom att:

- Prata pengar med dina vänner eller familj. Är ni unga så är risken stor att ni inte har en särskilt stor inkomst att röra er med. Prata därför tillsammans om hur ni kan begränsa era kostnader och bestäm budgetar tillsammans. Gör det till en rolig grej!
- Planera dina inköp. Inköpslistor är ett av de bästa knepen för att undvika onödig konsumtion. Skriv ned vad du behöver och se till att hålla dig till den. För att ytterligare motivera dig, varför inte utmana dig själv och dina vänner att endast göra planerade inköp under en månad? Tävlingsmoment ger oss oftast alltid en liten extra push och ni kan även motivera varandra.
- Våga ifrågasätta gruppbeslut som kan påverka din ekonomi. Att gå emot gruppen kan ofta göra att man känner sig tråkig, men

att stå emot kan båda öka ditt självförtroende och göra gott för din ekonomi. För att göra det lättare för dig kan du föreslå andra och mindre kostsamma alternativ. Istället för att gå på den där dyra restaurangen kan ni istället laga mat tillsammans. Oftast blir det även roligare då ni både har maten men också en rolig aktivitet att se fram emot.

- Kom ihåg att unna dig! Även om det är bra att ha kontroll över sina utgifter och sin ekonomi är det viktigt att också kunna unna sig lite extra någon gång, och om du har en god kontroll över din ekonomi kommer det kännas ännu bättre när du faktiskt unnar dig!

Strutsfällan

Den sista fällan som är lätt att falla in i är strutsfällan. I den hamnar man oftast när man har dålig koll på sin ekonomi och innebär i sin enkelhet att man hellre stoppar ner huvudet i sanden än att ta tag i sin ekonomi. I ICA Bankens beteenderapport från 2018 redovisades bland annat att tre av tio svenskar undviker att kolla kontoutdragen under semestern. Strutsfällan kan även vara en förklaring till varför nästan hela en av tio (8%) helst väljer att betala med dold kredit vid internetköp. Dold kredit tillåter konsumenterna att handla helt utan eftertanke, man behöver med andra ord inte säkerställa att man har pengar på kontot innan man genomför en betalning. Att fastna med huvudet i sanden och fortsätta genomföra köp utan att reflektera över om man har pengar eller inte leder snabbt till ekonomiskt trångmål och det är lätt att hamna i en ond spiral.

Undvik strutsfällan genom att:

- Ha för vana att kolla ditt bankutdrag varje dag. Genom att ha det som en vana löper du mindre risk för att stoppa huvudet i sanden och utgifterna sticker mindre sällan i väg då du vet exakt hur mycket du har att röra dig med.
- Göra medvetna och genomtänkta val
→ Om du ska konsumera är det viktigt att du tänker igenom ditt köp. Är detta en produkt som jag verkligen behöver eller vill ha?
→ När du konstaterat detta behöver du i ett andra steg göra lite efterforskning på produkten, använd dig av prisjämförelsesajter.
→ Sist men inte minst, håll fast vid din plan. Åker du till en byggvaruhandel för att köpa en skruvdragare, köp på bara skruvdragaren.
- Jobba med veckobudget för att redan på förhand veta hur mycket pengar du kommer spendera och hur mycket du kommer ha kvar.





Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Kantar Sifo på uppdrag av ICA Banken. Den bygger på ca 1000 intervjuer, bland svenska allmänheten och är riks-representativ. Datainsamlingen genomfördes i Kantar Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel, mellan 19–26 mars 2021.