

Spargrisrapporten 2024

Vart tar våra pengar vägen? Varför sparar vi inte mer? Och hur hanterar vi den stress, oro och ångest som uppstår när det känns som att pengarna inte räcker till? I den tredje upplagan av Spargrisrapporten ger vi en uppdaterad bild av svenskarnas sparande och syn på sin privatekonomi – och hur det får oss att må.



Spara nu, spendera senare

Efter år av stegrande inflation, snabbt stigande räntor och prisökningar på allt från vitkål till bio-biljetter tyder de flesta tecknen nu på att den värsta ekonomiska turbulensen ligger bakom oss. Inflationen närmar sig två procent, Riksbanken har precis sänkt styrräntan för första gången på åtta år – och mer än hälften av svenskarna är optimistiska till sin egen ekonomiska framtid. Det visar den undersökning som vi för tredje året i rad genomför tillsammans med Demoskop.

Trots positiva signaler visar siffrorna i vår undersökning att det är fortsatt tufft för många. Siffrorna visar bland annat att 1 av 3 upplever ekonomisk stress – vilket är en ökning jämfört med 2022 och 2023. För att djupdyka i vad det beror på och vad som kan få den ekonomiska stressen att minska samarbetar vi med den digitala psykologmottagningen Mindler i årets upplaga av Spargrisrapporten.

Det har ännu inte vänt, och i dessa tuffa tider blir det tydligt för många hur viktigt det är att bygga upp en buffert och ha marginaler när det kommer till sin privatekonomi. Förutom att den ekonomiska

stressen ökar visar undersökningen nämligen att nästan varannan svensk behövt ta från sin buffert. Dessutom har 15 procent behövt låna pengar av vänner eller familj för att få vardags ekonomin att gå ihop och 8 procent har haft svårt att betala sina fakturor.

Vi på Borgo vill fortsätta uppmuntra människor att tänka; spara nu, spendera senare. Även ett litet sparande gör skillnad över tid, så hjälp dig själv genom att bygga ekonomisk motståndskraft, som därmed skapar trygghet och minskar den ekonomiska stressen.

Tillsammans med Mindler vill vi nu sprida insikter, råd och verktyg som får svenskar nas pengar att räcka längre – och möjliggör en mer stressfri relation till dem.



Åsa Fagerlund
Sparansvarig hos Borgo

5 insikter från undersökningen

8 av 10

Så många har ett regelbundet sparande som inte är amortering, vilket är oförändrat jämfört med både 2022 och 2023.

3 595 kr

Så mycket sparar svenskarna i genomsnitt varje månad. Det är en nedgång med nästan 10 procent jämfört med Spargrisrapporten 2023.

1 av 3

Mer än var tredje känner sig stressad över sin privatekonomi. Det är en ökning från 1 av 4 förra året. Dessutom upplever fler kvinnor (37%) än män (29%) ekonomisk stress.

15%

Så många har behövt låna pengar av familj eller vänner för att få ekonomin att gå ihop. 17 procent av kvinnorna har behövt låna pengar, motsvarande siffra för män är 13 procent.

46%

Enligt undersökningen uppger nästan hälften att de behövt ta från sin buffert för att få vardags ekonomin att gå ihop.

Psykologen:

”Få tar ekonomisk stress på allvar”

För ekonomiska bekymmer finns tydliga lösningar som de allra flesta känner till. Man minskar sina utgifter, gör en budget, lägger om sina prioriteringar. Effekterna som ekonomisk stress har på den mentala hälsan tar man sällan tag i på samma sätt.

Just nu är den ekonomiska belastningen tung för många, och även om signaler tyder på att vi är på väg ut ur lågkonjunkturen finns det inget slutdatum. Som människor är vi gjorda för att hantera stress i korta perioder, men när den blir långdragen och svår att se slutet på påverkas vår psykiska hälsa.

I Borgos undersökning ser vi att den ekonomiska stressen ökar, och att var tredje svensk är stressad över sin ekonomiska situation. Av dem uppger hälften att det drabbar deras psykiska hälsa och sömn. Att leva under långvarig stress ger en lång rad konsekvenser, där det vanligaste är ångest, nedstämdhet och koncentrationssvårigheter.

Genom att samarbeta med Borgo vill vi rikta ljuset mot de effekter som ekonomisk stress har över tid, och dela några värdefulla verktyg och strategier som förhoppningsvis kan hjälpa dem som upplever det.



Emelie Blad
Psykolog på Mindler

Om undersökningen

Demoskop genomförde i mars 2024 en undersökning på uppdrag av Borgo där 2 035 personer fick svara på olika frågor om sin privatekonomi. Resultatet från undersökningen har legat till grund för insikterna i Spargrisrapporten. Detta är tredje året i rad som Demoskop genomför undersökningen på uppdrag av Borgo.

Det här är Borgo

Borgo är ett fristående hypoteksbolag som möjliggör bättre bolån till fler. Förutom bolån erbjuder vi transparenta sparkonton med marknadsledande räntor till privatpersoner och företag.

Det här är Mindler

Mindler är Sveriges största digitala psykologmottagning och har som vision att bryta stigman om psykisk ohälsa och göra den mest effektiva vården för mental hälsa tillgänglig för alla.

En av tre känner ekonomisk stress

Men bara 43 procent gör något åt saken.

När våra plånböcker blir tunnare blir också utrymmet att köpa och göra vad vi vill mindre. De senaste åren har många behövt lägga om sin livsstil och omvärdera sina prioriteringar. Konsekvensen är en växande känsla av ekonomisk stress – något som påverkar hur vi sover, mår, presterar och hur våra relationer fungerar.

Mer än var tredje svensk uppger att man är stressad över sin privatekonomi. Motsvarande siffra i förra årets undersökning var en av fyra. Dessutom är fler kvinnor än män stressade – 37 procent jämfört med 29 procent.

Det här gör oss stressade

De största ekonomiska stressfaktorerna som vi upplever är föga förvånande kostnaderna för boende, livsmedel, energi och drivmedel. Men undersökningen visar att flera andra faktorer orsakar stress hos många av de tillfrågade.

Varannan svensk vidtar inga åtgärder för att minska stressen

Trots att många upplever ekonomisk stress är andelen som vidtar åtgärder färre än de som inte gör det. Enligt Mindlers psykolog Emelie Blad kan det ekonomiska läget vara ett svar på varför inte fler går till botten med ekonomisk stress.

”

Vi känner oss normala när vi vet att många andra befinner sig i en liknande situation som oss själva. Att de ekonomiska svårigheterna drabbar samhället i stort gör att vi inte upplever att vi själva har gjort något fel, vilket kan vara en anledning till att man inte vidtar åtgärder.

Varför söker inte fler hjälp hos en psykolog?

”Många låter bli att söka hjälp för att de ser ekonomin som problemet, inte deras mående. Det finns även en uppfattning om att psykologhjälp är väldigt dyrt, och inget som prioriteras om man redan har begränsad ekonomi. Få känner till att det finns bra hjälp att få i regional regi, som inte kostar många hundralappar och även är en del av högkostnadsskyddet”, säger Mindlers psykolog Emelie Blad

Av de 43 procent som vidtagit åtgärder för att minska stress har de allra flesta dragit ner på utgifterna eller satt upp en budget. Men även andra åtgärder har vidtagits.

Dragit ner på utgifterna

79%

Satt upp en budget

57%

Ägnat sig åt fysisk aktivitet

20%

Skaffat en sidoinkomst

12%

Sökt psykologhjälp

6%

Så hanterar du ekonomisk stress

Livet består av olika faser och vissa faser är mer utmanande än andra. Just nu befinner sig många i en mer ekonomiskt utmanande tid än på länge, vilket gör att vi lätt börjar jämföra oss med andra eller med hur vi hade det tidigare. Mindlers psykolog Emelie Blad ger sina bästa råd och verktyg för att hantera den stress som uppstår när det känns som att pengarna inte räcker till.

1.

Lär känna dina stressreaktioner

Skriv ner vilka tider och vilka omständigheter som utlöser stress. Hur reagerar du och din kropp? Genom att kartlägga känslor och reaktioner kan du bli mer medveten om vad som skapar stress, och öka din förmåga att hantera känslorna konstruktivt.

2.

Var snäll mot dig själv

Tillåt dig själv att känna de känslor som uppstår utan självkritik. Var snäll mot dig själv och trösta dig själv som du skulle trösta en vän eller ett barn. Självmedkänsla kan minska stressens påverkan och underlätta hur du hanterar utmaningar.

3.

Var medveten om din energibalans

Se till att balansera din energi genom att planera för regelbunden återhämtning. Detta innebär att medvetet ge plats för aktiviteter som minskar stress och bygger upp din energi, såsom fysisk träning, meditation eller hobbies.

4.

Hitta avslappningsövningar som funkar för dig

Förutom att vara medveten om energibalansen behöver du hitta de aktiviteter och övningar som gör dig lugn och avslappnad. Det kan vara allt från att yoga, läsa en bok, jogga eller bara ligga på soffan och kolla på serier. Regelbunden avkoppling är viktig för att hantera stress och bibehålla psykisk hälsa.

Vi fortsätter spara, men summorna minskar

Svenskarnas snittsparande har minskat med 10 procent på ett år och spargapet mellan kvinnor och män ökar.

De senaste årens ekonomiska turbulens har satt sin prägel på svenskarnas sparvanor. Det har blivit svårare att sätta undan pengar och drygt hälften har behövt prioritera bort utgifter för att få vardags ekonomin att gå ihop. Trots det fortsätter 8 av 10 svenskar att spara regelbundet, vilket är oförändrat jämfört med motsvarande siffror från Spargrisrapporten 2022 och 2023.

Snittsparandet minskar

Med ett snittsparande på 3 595 kronor i månaden syns däremot en tydlig nedgång i svenskarnas sparande jämfört med motsvarande undersökning förra året, då man i snitt månadssparade 3 970 kronor. Trots en stramare vardags ekonomi har 8 av 10 svenskar fortfarande ett regelbundet sparande, vilket tyder på att sparande är och förblir en prioritet även under tuffare ekonomiska tider.

1 av 7

kvinnor sparar mindre än 500 kronor i månaden.

23%

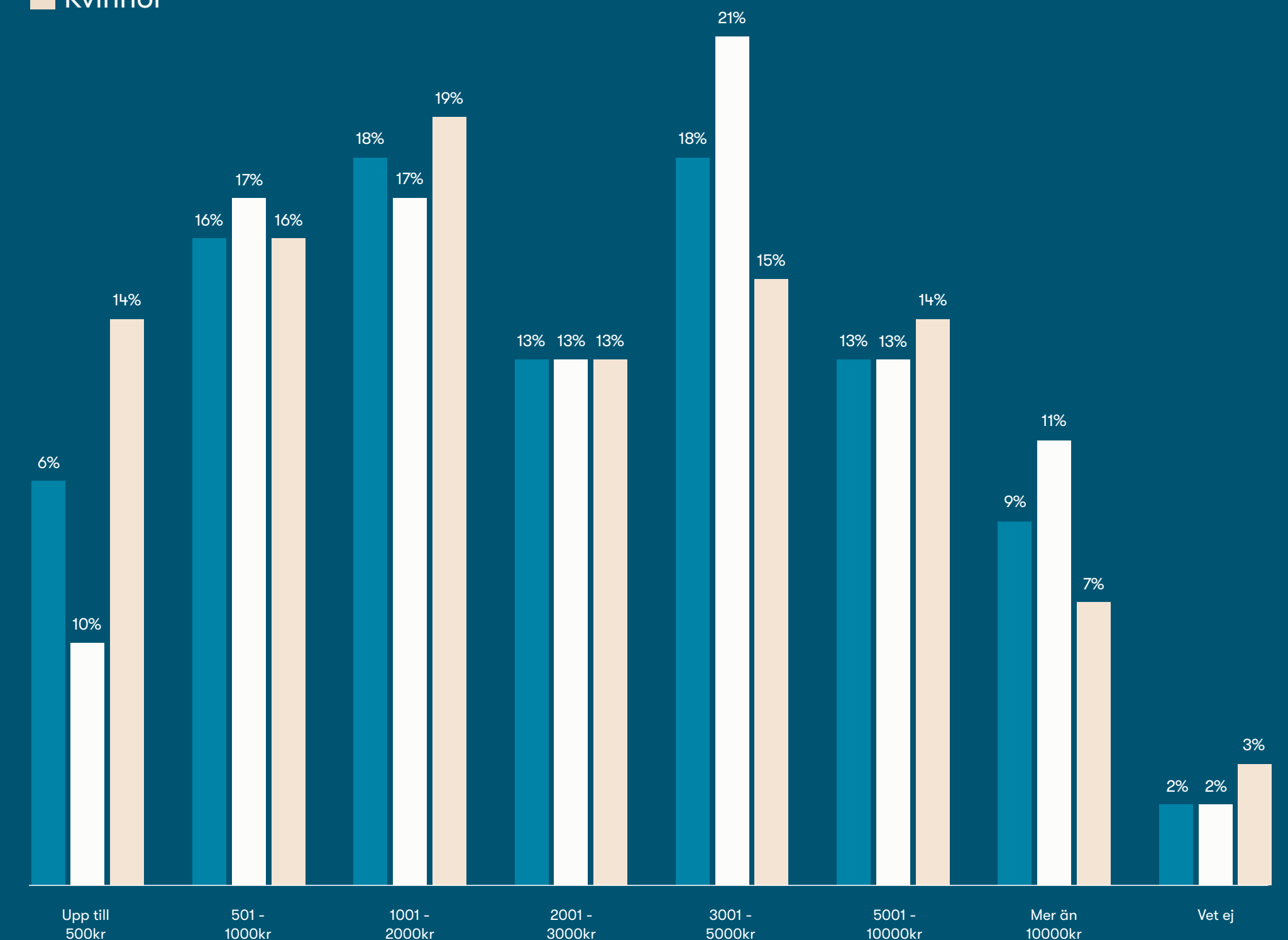
män sparar 23% mer än kvinnor. Jämfört med förra årets undersökning har männens sparande minskat med 4% och kvinnornas med 15%.

10 000 kr/månad

andelen som sparar mer än 10 000 kronor per månad har nära halverats på ett år, från 16 procent förra året till 9 procent i år.

Så mycket sparar vi

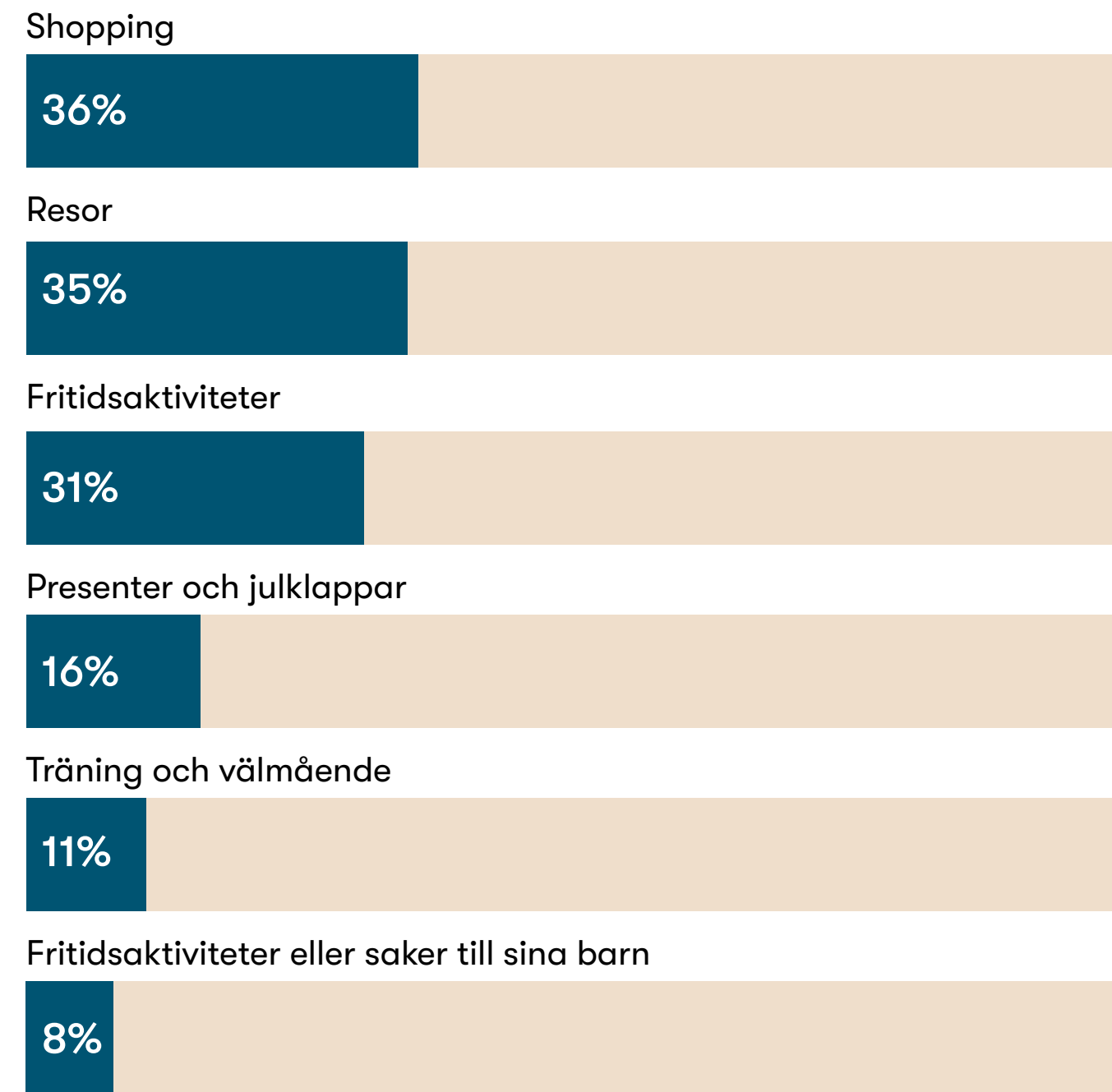
■ Alla
■ Män
■ Kvinnor



Vi väljer bort shopping, resor och nöjen

Var fjärde svensk känner oro för att pengarna inte ska räcka till varje månad, enligt Demoskops undersökning. För att få vardagsekonomin att gå ihop uppger varannan att de behövt prioritera bort något och de flesta har dragit ner på shopping, semesterresor och nöjen och fritidsaktiviteter. Men även annat i vardagen har prioriterats bort.

Det här har vi dragit ner på



Icke-sparare mer pessimistiska till sin ekonomiska framtid

Av de 21 procent som inte har ett regelbundet sparande uppger 6 av 10 att det beror på att de inte har råd. Oron för framtiden är också markant högre i den här gruppen – var tredje icke-sparare känner sig ganska eller mycket pessimistisk till sin privatekonomis utveckling de kommande tre till fem åren, enligt Demoskop.

32%

av de som inte sparar regelbundet har behövt låna pengar av familj eller vänner för att få ekonomin att gå ihop.

15%

av alla svarande har 15 procent behövt låna pengar av vänner eller familj för att få ekonomin att gå ihop.

Varannan har använt sparpengar för att få vardagsekonomin att gå ihop

Men majoriteten av de tillfrågade i Borgos undersökning tror att deras privatekonomi kommer ha en positiv utveckling de närmaste åren.

Ökad inflation med högre räntor och levnadskostnader har varit ett återkommande privatekonomiskt tema för många hushåll det senaste året. Nu visar Borgos undersökning att nästan varannan svensk (46 procent) har behövt ta från sitt spar-kapital för att klara vardagsekonomin och att var fjärde känner oro för att pengarna inte ska räcka till i slutet av månaden. Dessutom har var sjunde svensk behövt be närstående, som familj eller vänner, om pengar.

Fler kvinnor än män skulle ha problem med en oförutsedd utgift

Den ekonomiska situationen har satt sina spår och många bävar för större räkningar. Var tredje person uppger att de i dagsläget skulle ha svårt att hantera en oförutsedd utgift på 25 000 kronor som måste betalas inom en månad.

Det är fler kvinnor än män som skulle ha svårt med en sådan utgift – 33 procent jämfört med 25 procent.

1 av 3

har svårt att hantera en oväntad utgift på 25 000 kronor.

1 av 4

känner oro för att pengarna inte ska räcka hela månaden.

1 av 10

kvinnor har haft problem att betala sina fakturor, bland männen är siffran 1 av 20.

Majoritet hoppfulla om framtiden

Det finns också ljusglimtar i undersökningen. Exempelvis tror fler än varannan svensk att deras privatekonomi kommer ha en positiv utveckling under de kommande tre till fem åren.

53%

känner sig mycket eller ganska optimistisk till sin privatekonomis utveckling.

19%

känner sig ganska eller mycket pessimistisk till sin privatekonomis utveckling.

46%

Varannan svensk (46%) har det senaste året använt sparpengar för att få vardagsekonomin att gå ihop.

5 sätt att få ditt sparande att växa

Här tipsar Åsa Fagerlund, sparexpert på Borgo, om hur du kan förbättra din privatekonomi. Lite vägledning för att komma igång som kan bidra till lugn och en mer välmående spargris.

1.

Prioritera dina utgifter

Lista dina utgiftsposter och lägg det viktigaste överst — såsom hyran eller försäkringen. Längre ned kommer kanske busskort, streaming-tjänster, manikyr eller nya solglas-ögon. Placera alla poster i prioritetsordning och bestäm hur många punkter längst ned på listan du kan sluta lägga pengar på.

2.

Ta ett steg i taget

Börja med en liten förändring i dag, så att du kommer igång. Det kan vara så enkelt som att ta med en matlåda, ta reda på vilken ränta du får på ditt sparande eller kolla igenom förra månadens kontoutdrag. Var nyfiken och känn stolthet över alla små val du gör, som får dig se ditt sparande öka krona för krona.

3.

Dra av plåstret och byt mindset

Sätt upp ett automatiskt månads-sparande som dras samma dag du får din lön. Välj ett belopp som du vet att du kan lägga undan så att du inte behöver flytta tillbaka – utan i stället fylla på – i slutet av månaden. Tydliggör för dig själv vad du sparar till och var stolt när du varje månad närmar dig målet.

4.

Ensam kan man börja gå, men tillsammans kan man gå långt

Gå ihop med några vänner och gör en förändring tillsammans. Sätt upp gemensamma mål och belöningar när ni når era milstolpar. Allt blir enklare och roligare tillsammans, och längs resans gång kan ni peppa varandra, byta grejer och laga mat tillsammans.

5.

Skaffa fler inkomster

Det snabbaste sättet att öka sitt sparande är att få in mer pengar på kontot. Det kan vara så enkelt som att rensa förråd och garderob och sälja saker på nätet, eller hitta saker du kan hyra ut.

Sparandet minskar, stressen ökar — men hoppet växer

Framtiden ser ljusare ut. Nu gäller det att inte få hybris utan fortsätta spendera klokt och ta vara på möjligheten att avsätta mer pengar till ditt sparande.

Utsikterna för ekonomin har börjat ljusna och vi ser ut att röra oss mot mer stabil mark. Efter flera år av återhållsamhet och försiktighet är det nog många som är sugna på att resa, handla och unna sig lite extra. Det är helt rätt inställning, men kom ihåg att också fylla på bufferten igen om du varit tvungen att ta från den under de tuffare tiderna som varit. Vi sparar delvis för att kunna köpa och uppleva saker som ger livskvalitet. Men vi sparar också för att stå redo och rustade när det oväntade händer.

För är det något de senaste åren har lärt oss, så är det att kriser kommer plötsligt och kan omkullkasta det mesta i vardagen. Då gäller det att vara förberedd. Vår undersökning visar tydligt att vi är ett sparsamt folk, som trots inflation och kraftiga räntehöjningar har fortsatt spara.

Jag ser redan fram emot Spargris-rapporten 2025. Då tror jag att vi kommer se att andelen som behöver ta från sin buffert, låna pengar av vänner och upplever ekonomisk stress minskar.

Till dess: fortsatt spara och fortsatt spendera i linje med vad din ekonomi tillåter. Och fortsatt att aktivt se till att du får den bästa räntan på ditt sparande.

Åsa Fagerlund
Sparansvarig hos Borgo

borgohypotek.se

