

Flytta hemifrån

En guide till dig som ska flytta
till ditt första boende



Att flytta hemifrån är ett av de största kliven i livet – inte för att du måste vara “bra på ekonomi”, utan för att du plötsligt själv får ta ansvar för många små beslut som kostar pengar. Hyra, el, internet, hemförsäkring, mat, möbler och flyttkostnader kommer ofta samtidigt, och det är lätt att underskatta hur mycket som behöver vara på plats redan den första månaden.

Den här handboken är en praktisk guide för dig som vill flytta hemifrån och känna dig trygg ekonomiskt från dag ett. Du får en steg-för-steg-plan före inflytt, mallar för din budget och startkapital, samt checklistor som hjälper dig att:

- räkna ut vilken hyra du har råd med
- bestämma vilket boende som passar dig
- fixa hemförsäkring, elavtal och flyttanmälan
- räkna ut hur stort startkapital du behöver

Lycka till!

/Sharon Lavie, sparekonom på Lendo.

Innehåll

- 4. Kom igång snabbt: Din plan i rätt ordning
- 5. Snabb-budget: Vad kostar det att bo själv?
- 9. Din maxhyra: Så räknar du utan att lura dig själv
- 10. Startkapital: Pengar du behöver innan du flyttar in
- 11. Välj boendeform: Rum, andrahand eller förstahand
- 14. Tre saker att ha klara innan inflytt: Hemförsäkring, el och flyttanmälan
- 16. Inköpsplan: Minimum, bra och bekväm nivå
- 17. Spara pengar: Så hittar du saker gratis eller billigt
- 18. Om pengarna inte räcker till
- 19. Mallar: Budget och startkassa
- Checklistor: Innan avtal, innan inflytt och första månaden

Kom igång snabbt

Om du bara gör tre saker i början – gör de här:

1. Räkna ut vad du har råd med i boendekostnad (hyra + el + internet).
2. Spara ihop en startkassa så att du klarar flytten utan att ta ett lån.
3. Säkra det praktiska före inflytt: hemförsäkring, elavtal och flyttanmälan.



Snabb-budget: Vad kostar det att bo själv?

Det är vanligt att man räknar på hyran – men missar allt annat runt omkring.

Din budget i fyra rader:

- Inkomst efter skatt: kr
- Fasta månadskostnader (utan boende): kr
- Boende (hyra + el + hemförsäkring + internet): kr
- Kvar till mat, transport, sparande och övrigt: kr

Inkomst efter skatt – vad är det?

Det är pengarna som faktiskt landar på ditt konto varje månad när skatten redan är dragen.

Exempel på inkomster:

- Lön från jobb (deltid/heltid, timlön)
- CSN (bidrag och lån)
- Extra inkomster (sommарjobb, extrapass, frilans)
- Underhåll/stöd hemifrån (om du får det regelbundet)
- Eventuellt bostadsbidrag



Tips: När du räknar på dina inkomster, ta bara med pengar som är säkra och återkommande. Tillfälliga pengar (t.ex. “fick en tusenlapp av mormor”) ska inte vara en del av din basbudget.



Syftet: När du vet vad som redan är “låst” varje månad blir det mycket lättare att se vad du faktiskt har råd att betala för ditt boende.

Fasta månadskostnader utan boende – vad är det?

Det är kostnader som kommer nästan varje månad, oavsett var du bor. De går ofta på autogiro eller som återkommande dragningar.

Exempel:

- Mobilabonnemang
- Transport (månadskort/busskort/parkering)
- Gym/träning (om du har)
- Streaming (Netflix/Spotify osv.)
- Försäkringar som inte är boendet (till exempel olycksfallsförsäkring om du har)
- Avbetalningar (telefon, möbler, klarna/delbetalning)
- Medicin/abonnemang för tandvård (om du har återkommande)

Boendekostnader – vad är det?

Det är allt som hör till att bo, inte bara hyran.

Exempel:

- Hyra eller lån och avgift (om du köper eget boende)
- El (både elnätskostnad och elhandelskostnad)
- Internet/bredband
- Hemförsäkring
- Eventuellt: vatten/uppvärmning om det inte ingår, samt parkering

Du kan ha en “billig hyra” men ändå ha ett dyrt boende om flera delar tillkommer.

Andra kostnader du inte får missa

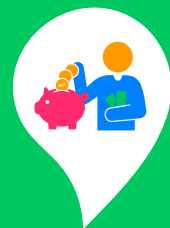
Det här är ofta det som gör att budgeten spricker, eftersom det är många småköp som blir stora summor till slut.

Exempel:

- Mat (både vardag och “småköp”: kaffe, lunch ute)
- Hygien och förbrukning (toalettpapper, tvättmedel, schampo, tandkräm)
- Andra transportkostnader (taxi, enstaka biljetter, cykelreparationer, bensin om du kör)
- Kläder och skor
- Hälsa (apotek, vårdbesök, glasögon/linser)
- Socialt och nöjen (bio, utekväll, presenter)
- Buffert (lite varje månad, även små belopp)

[Konsumentverkets](#) beräknade hushållskostnader kan användas som stöd för att komma ihåg och uppskatta nivåer på de här vardagsposterna.



**Viktigt:**

Boendekostnaden är nästan alltid mer än hyran, eftersom el, hemförsäkring och internet ofta tillkommer.

Så mycket i hyra har du råd med

För att ta reda på vilken hyra du har råd med kommer här en enkel modell som fungerar i praktiken:

1. Ta din nettoinkomst (din inkomst efter skatt och andra avgifter).
2. Dra bort dina fasta kostnader (mobil, transport, ev. lån, abonnemang).
3. Lägg undan en liten summa till buffert först.
4. Det som är kvar ska räcka till ditt boende + vardag.

Startkapital:

Pengar du behöver innan du flyttar in.

Startkapital betyder: pengar du har sparat ihop i förväg för att kunna flytta hemifrån.

Startkapital = flyttkostnader + inköp du måste göra direkt + buffert

Hur stort startkapital du behöver beror på din situation

Det finns ingen "rätt summa" för alla. Hur mycket du behöver påverkas bland annat av:

- Deposition eller hyra i förskott (om din hyresvärd/uthyrare kräver det)
- Hur mycket du redan har innan flytten
 - Kanske får du en soffa av en släkting.
 - Kanske kan du ta med ett bord, en byrå eller en säng hemifrån.
 - Kanske har du redan fått saker i present: som servis, stekpannor, lakan, handdukar eller lampor.
- Om bostaden är möblerad eller om du måste köpa allt själv
- Hur långt du flyttar (flyttbil, släp, bensin eller bärhjälp kan kosta olika mycket)

Den första månaden blir ofta dyrast

Första månaden kan bli extra kostsam eftersom flera utgifter kommer samtidigt: flytt, basinköp och första hyran (ibland även deposition). Det är därför det är smart att räkna med en "dyrare start" när du planerar.

Buffert är viktig även i hyresrätt

Även om du bor i en hyreslägenhet är det klokt att ha en buffert. Saker händer: en oväntad hög elräkning, trasig mobil, självrisk om något händer hemma, eller en månad när inkomsten blir lägre än vanligt. En buffert gör att du slipper lösa det med lån eller delbetalning.



Poängen är enkel:

Ju mer du redan har eller kan få låna, desto mindre behöver du köpa direkt – och desto mindre startkapital behöver du.

Hur vill du bo?

Rum och inneboende

Vad det är: Du hyr ett rum (eller del av bostaden) samtidigt som personen som äger eller hyr bostaden i förstahand också bor där. Om du får använda bostaden självständigt (typ "hela lägenheten är din") räknas det i stället som andrahand.

Fördelar

- **Lägre månadskostnad**
Du betalar oftast för ett rum och delar kök/badrum. Det gör att hyran ofta blir lägre än om du hyr en hel lägenhet själv.
- **Lägre kostnad vid start**
Det är ofta helt eller delvis möblerat. Då slipper du köpa allt direkt (t.ex. soffa, bord, lampor), vilket gör flytten billigare.
- **Snabbare väg till boende**
Rum och inneboende kan vara lättare att få snabbt, särskilt om du saknar kötid.

Nackdelar

- **Mindre trygghet**
Som inneboende har du aldrig besittningsskydd, vilket betyder att du inte har samma rätt att bo kvar som många andra hyresgäster.
- **Mindre privatliv**
Du delar ofta kök och badrum och behöver funka ihop med den du bor hos.
- **Otydliga regler om ni inte skriver ner dem**
Bråk handlar ofta om städning, gäster, tystnad, kylskåpsplats och uppsägning

Kolla upp detta innan du flyttar in

- Vad ingår i hyran (el, internet, tvättmedel, städmaterial)?
- Hur funkar gäster, tvätttider och tystnad?
- Hur säger man upp? (Skriv ner även om ni är vänner.)

Ett skriftligt avtal kan vara bra även vid inneboende, för att minska risken för framtida tvister.

Andrahand

Vad det är: Andrahand betyder att du hyr en bostad av någon som själv har hyreskontraktet eller äger bostaden, men som inte bor där under tiden. Du bor alltså där själv och använder hela bostaden.

Fördelar

- **Du får "eget på riktigt"**
Mer frihet och privatliv än som inneboende.
- **Ofta snabbaste vägen till en hel bostad**
Kan vara lättare att få snabbt, särskilt om du saknar kötid.

Nackdelar

- **Större risk för överhyra**
Hyran ska vara skälig. Ofta ska den vara samma som förstahyran. I storstäder är det inte ovanligt att andrahandsuthyrare försöker ta ut mer även om det är olagligt.

- **Otryggare än förstahand**

Kontraktet kan vara kort, och om upp-lägget är fel (till exempel uthyrning utan tillstånd) kan det bli stökigt. Uthyrning i andrahand kräver normalt hyresvärdens tillstånd (eller beslut i hyresnämnden) och är viktigt att dubbelkolla innan inflytt och innan pengar betalas ut.

- **Extrakostnader**

Om lägenheten är möblerad får uthyraren lägga på ett möbelpåslag på högst 15 procent av förstahandshyran. Tillägg för el, bredband och parkering får tas ut, men ska inte vara högre än de faktiska kostnaderna.

Extra viktigt när du hyr i andrahand

- Be att få se förstahyran eller få den bekräftad av fastighetsägaren.
- Skriv alltid skriftligt avtal (startdatum, uppsägningstid, vad som ingår). Det minskar risken för tvister.
- Om du betalat deposition: ha med villkor för återbetalning i kontraktet.
- Kontrollera att uthyrningen är okej: hyresvärdens tillstånd eller hyresnämndens beslut kan behövas.

Förstahand

Vad det är: Du står själv på kontraktet direkt med hyresvärden. Det är oftast det stabilaste alternativet.

Fördelar

- **Tryggast boendeform**
Tydliga regler, ofta längre stabilitet.
- **Bäst skydd som hyresgäst**
Du har starkare ställning vid uppsägning och tvister, och besittningsskydd är en central del av hyresrätten.
- **Mer förutsägbara villkor**
Mindre risk för plötsliga upplägg där någon "ska flytta tillbaka" snabbt.

Nackdelar

- **Kötid och bostadskö**
I många städer fördelas lägenheter via bostadskö där kötiden ofta avgör vem som får erbjudande. Du måste normalt vara registrerad i kön och följa förmedlingens regler (och ofta betala en årsavgift).
- **Inkomstkrav**
Många hyresvärdar har ett inkomstkrav för att säkerställa att du klarar hyran varje månad, nivån varierar mellan hyresvärdar.

- **Inga skulder och ofta inga betalningsanmärkningar**

Det är vanligt att hyresvärdar kräver att du inte har skulder och i många fall inte har några betalningsanmärkningar. Exempelvis har vissa större hyresvärdar och kommunala bolag uttryckliga krav om detta i sina uthyrningspolicys.

- **Hård konkurrens**

I attraktiva områden söker många samma lägenheter, vilket gör att det i praktiken blir hög konkurrens och långa väntetider även om du "gör allt rätt". Bostadskön kan ofta upplevas som mycket lång, vilket kan tvinga unga till att ta andra, mindre fördelaktiga kontrakt.

- **Formella grundkrav kan finnas**

Vissa bostadsköer har grundkrav, till exempel att du ska ha fyllt en viss ålder och ha svenskt personnummer/samordningsnummer för att stå i kön och kunna få kontrakt.

Snabbguide: Vilken boendeform passar dig bäst?

- **Inneboende** passar om du vill ha en billig start, kan tänka dig att dela och vill ha något snabbt – men du accepterar att tryggheten är lägre.
- **Andrahand** passar om du vill bo själv och behöver en snabb lösning – men du måste vara extra noga med hyra, tillstånd och avtal.
- **Förstahand** passar om du vill ha maximal trygghet och stabilitet – men kan kräva kötid och tålamod.

Tre saker att ha klara före inflytt

1. Hemförsäkring – från första dagen

Hemförsäkringen skyddar dina saker och innehåller dessutom reseskydd, ansvarsskydd, rättsskydd och överfallsskydd.

Skydd för dina saker (egendomsskydd)

Ersätter eller hjälper dig ekonomiskt om dina saker blir stulna, förstörda eller skadade, till exempel vid inbrott eller brand.

Reseskydd

Ger skydd på resan, ofta för exempelvis sjukvårdskostnader och hemtransport samt ersättning vid vissa problem under resan, under en begränsad tid.

Ansvarsskydd

Hjälper om du råkar orsaka skada på någon annan eller deras saker och blir skyldig att betala skadestånd.

Rättsskydd

Kan betala en del av dina kostnader för jurist och rättegång om du hamnar i en tvist, till exempel med en hantverkare eller vid en trafikskada.

Överfallsskydd

Kan ge ersättning om du blir utsatt för våld och får skador, och det finns en gärningsperson som kan hållas ansvarig.



2. Elavtal

Du behöver ha två elavtal eftersom elnätsavtalet gäller själva elledningarna och leveransen till din bostad (det bolaget kan du inte välja), medan elhandelsavtalet gäller vilken leverantör du köper elen av (det kan du välja). Du behöver teckna både ett elnätsavtal och elhandelsavtal innan du flyttar in och även meddela dessa när du flyttar.

Vilken elnätsleverantör gäller för min adress?

Gå in på Svenska kraftnäts karta www.nätområden.se och sök på adressen, så ser du vilket elnätsföretag som äger nätet där du bor.

Vilken elhandelsleverantör ska jag välja?

Om du inte tecknar ett avtal så kommer du få ett tillsvidareavtal som är mycket dyrare än alla andra avtal. För att undvika det kan du själv välja elhandelsleverantör genom att jämföra priser och villkor för olika elavtal på till exempel Elpriskollen och/eller Compricer, och teckna det avtal som passar din förbrukning och bindningstid bäst. Lägenheter brukar rekommenderas ha rörliga avtal och vissa väljer timavtal.

3. Flyttanmälan

Du måste göra flyttanmälan för att få rätt folkbokföringsadress, eftersom många av dina rättigheter och skyldigheter bygger på att du är skriven där du bor (till exempel myndighetsutskick, var du betalar skatt och var du får rösta). Flyttanmälan är gratis och ska göras hos Skatteverket, enklast i e-tjänsten Flyttanmälan på deras webbplats, före flytten eller senast en vecka efter.



Inköpsplan:

Minimum, bra och bekväm nivå.

Det här är förslag på sådant som är bra att ha när du flyttar hemifrån, uppdelat i tre nivåer. Tanken är att du ska kunna börja med det viktigaste och sedan bygga på i lugn och ro, så att du får ett fungerande hem utan att behöva köpa allt på en gång.

Minimum

(första veckan)

Sovplats

Säng eller madrass, lakan, kudde och täcke (och gärna en enkel sänglampa).

Belysning i ett rum

Taklampa eller golvlampa, glödlampa, och gärna en förlängningssladd om uttagen sitter dumt.

Enkel köksbas

Kastrull, stekpanna, tallrik/skål, glas/mugg, bestick, skärbräda och en bra kniv (plus burkar/lådor för rester).

Städ och hygien

Toalettpapper, tvål, handduk, diskmedel och diskborste, sopkorg och soppåsar, rengöringsmedel, trasor/svamp och en enkel borste eller dammsugare.

Brandvarnare/batteri om det behövs

Brandvarnare (om det saknas) och nya batterier, samt ett snabbtest av att den fungerar första veckan.

Bra

(första månaden)

Matlådor/smart förvaring

Matlådor i flera storlekar, burkar till torrvaror (pasta/ris) och fryspåsar så du kan laga mat billigare och minska matsvinnet.

Enklare hemförvaring

Galgar, tvättkorg, några krokar och förvaringslådor så att kläder och småsaker inte hamnar i högar på golvet eller i kartonger.

Hallprylar som gör vardagen lätt

Dörrmatta och en enkel skohylla/kroklister så att hallen inte blir kaos direkt.

Badrumsbas

Duschdraperi med ringar, badrums matta och extra handduk så du slipper vatten på golvet och "slut på handdukar"-stress.

Bekväm

(när ekonomin är stabil)

Matbord och stolar

Ett litet bord och 2–4 stolar så att du kan äta ordentligt och ha vänner över, utan att allt sker i sängen.

Soffa eller fåtölj

En plats där du kan vila och hänga som inte är sängen; ofta ett av de inköp som gör störst skillnad för att hemmet känns som hemma.

Klädvård

Strykjärn och strykbräda, eller åtminstone en steamer, om du vill kunna fixa kläder inför jobb, praktik eller intervjuer.

Arbetsplats och extra belysning

Skrivbord, en bra stol och skrivbordslampa så att du kan plugga/jobba utan att få ont i kroppen eller sitta i mörker.

Trivselköp

Gardiner/mörkläggning, matta, spegel, växt eller tavla som gör det mysigare, men bara när budgeten tillåter det.

Spara pengar:

Så hittar du saker gratis eller billigt.

Mycket av det som kostar mest i början (soffa, bord, lampor, köksgrejer) går ofta att få tag på för en bråkdel av nypriset – eller gratis – om du letar på rätt ställen.

Detta kan du ofta få gratis eller väldigt billigt

- Soffa/fåtölj, matbord och stolar
- Lampor och småmöbler
- Köksgrejer (tallrikar, glas, bestick, kastruller)
- Hyllor, förvaringslådor, galgar
- Mattor och speglar

Var du kan hitta det

Familj och släkt

Fråga rakt ut om någon har en extra lampa, soffa, servis eller köksgrejer i förrådet.

Vänner och kompisars föräldrar

Många har “det där bordet” som bara står.

Facebook Marketplace

Ofta bäst för större möbler nära dig, och du kan filtrera på “gratis”.

Blocket

Bra för möbler och vitvaror i närområdet, ofta möjlighet att pruta.

Second hand (Myrorna, Stadsmissionen, Erikshjälpen m.fl.)

Tryggt för köksgrejer, porslin, lampor och mindre möbler.

Loppisar och återbruk/återvinningscentral med återbruk

Vissa kommuner har återbruk där du kan fynda billigt.

Studentgrupper och lokala grupper

“Bortskänkes”, “säljes” och grupper för din stad/stadsdel.

Snabba säkerhetstips när du köper begagnat

- Testa elprylar på plats om du kan (tänd lampan, prova vattenkokaren).
- Kolla skador, lukt och att allt är helt innan du bär hem sakerna.
- Betala spårbart när det går och spara chatten/annonsen som “kvitto”.

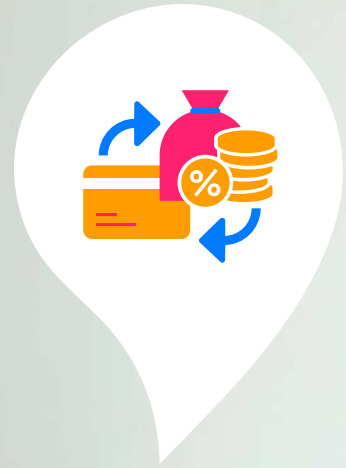
Om pengarna inte räcker till

Det viktigaste är att du inte fastnar i tystnad när det blir tajt, eftersom skulder ofta växer snabbt av avgifter och räntor om du inte agerar. Företag kan ta ut kostnader som påminnelseavgift, inkassokostnad och kostnader kopplade till Kronofogden, och om du inte gör något alls riskerar du dessutom en betalningsanmärkning.

Det bästa du kan göra är att i tidigt skede kontakta den du är skyldig pengar och be om en avbetalningsplan – även om kravet redan gått vidare.

Snabbplan

1. Skaffa en överblick: vilka räkningar är viktigast den här månaden?
2. Prioritera boende, el och mat.
3. Kontakta företagen du är skyldig pengar tidigt och fråga om plan.
4. Ta gratis hjälp i tid - Alla kommuner ska erbjuda budget- och skuldrådgivning (du hittar dem via kommunens hemsida), och de kan hjälpa dig att göra en budget, få en överblick och hitta en hållbar lösning.
5. Undvik att lösa vardagen med nya lån och krediter. Risken är att du bara flyttar problemet framåt och att skulden växer av nya avgifter och räntor; fokus bör vara på att stoppa så att kostnaderna inte fortsätter att öka.



Enkel budgetmall

Inkomst efter skatt:

Fasta kostnader

Hyra:
El:
Internet/mobil:
Transport:
Försäkring:
Lån/krediter:

Rörliga kostnader

Mat:
Hygien/förbrukning:
Nöjen:

Sparande

Buffert:
Mål:

Checklistor

Innan du skriver på

- Se till att avtalet är skriftligt och att du får en kopia
- Skriv in i avtalet allt som ingår i hyran
- Kontrollera att hyran är skälig om du hyr i andrahand
- Kontrollera att hyresvärd eller bostadsrättsföreningen har godkänt uthyrning i andrahand

7 dagar före inflytt

- Teckna hemförsäkring från inflyttningsdagen
- Teckna elavtal (elnät + elhandel)
- Gör en flyttanmälan till Skatteverket

Första månaden

- Följ upp dina kostnader och justera budgeten med mer exakta siffror.
- Börja buffertspara på ett separat sparkonto. Även små belopp kan göra skillnad.



Denna guide är framtagen av Sharon Lavie, sparekonom på Lendo.
Du hittar fler tips och nyheter om privatekonomi på lendo.se/lanebloggen