



Konsumenträtt
för alla!

Så får du koll på dina pengar

Ibland är det svårt att förstå vart pengarna tar vägen. Då är det bra att göra en budget. Här får du veta hur du gör och var du kan få hjälp om du behöver mer stöd.

Inkomster

Inkomster är de pengar du får in till ditt konto. Det kan vara lön från ditt arbete eller bidrag.

Utgifter

Utgifter är motsatsen till inkomster. Det är allt det du betalar, som till exempel kostnader för ditt boende, mat, resor och telefonabonnemang. Lån är också en utgift som ska vara med i din budget.

Faktura

En faktura är samma sak som en räkning. Där står det hur mycket du ska betala, vem du ska betala till och vilken dag företaget ska ha pengarna.

Bestrida faktura

Om ett företag säger att du ska betala mer än ni kommit överens om vid köpet ska du inte betala. Då ska du i stället bestrida fakturan. Det betyder att du säger att du inte håller med.

Gör så här:

Mejla företaget och skriv:
”Jag bestrider denna faktura”.
Berätta varför du inte håller med.
Att mejla är bra, då kan du bevisa att du har bestridit fakturan på rätt sätt.

S SVERIGES
KONSUMENTER



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Påminnelse

Om du inte har betalat en faktura i tid kan du få en påminnelse. Då kan du få betala en extra avgift.

Betalningsanmärkning

Om du har låtit bli att betala en faktura kan företaget skicka din faktura till Kronofogden. Det är en myndighet. De skickar ett brev till dig och frågar om du accepterar fakturan eller om du bestrider den. Om du inte bestrider fakturan måste du betala den du är skyldig pengar. Då tillkommer en extra avgift. Om du inte har bestridit fakturan från Kronofogden och inte betalar den i tid kan du få en betalningsanmärkning. Då kan det bli svårt att få teckna ett nytt telefonabonnemang eller hyra en ny lägenhet, till exempel.

Budget

En budget är en plan för din ekonomi. Skriv upp vilka inkomster du har och vad du måste betala varje månad. Då får du koll på hur mycket pengar du får över till annat.

Smarta verktyg för att göra din egen budget:

1. **Budgetkalkylen.** Gå in på www.konsumentverket.se och sök på Budgetkalkylen.
2. **Budgettavlan.** Gå in på: www.digijag.se/mittvuxenliv/budgettavlan

Därför är det så viktigt att betala i tid!

Så här snabbt kan en skuld växa

Om du låter bli att betala en räkning kan skulden växa snabbt med extra avgifter för påminnelser och inkasso. Här är ett exempel:

Skulden från början:	669 kronor
Skriftlig påminnelse:	60 kronor
Inkassokrav	180 kronor
Ansökan om betalningsföreläggande	300 kronor
Ombudsarvode	380 kronor
Ansökan om utmätning hos Kronofogden	600 kronor

Summa: 2 189 kronor

Dessutom får du betala så kallad dröjsmålsränta på minst 10 procent (2025).

Inkomster		Utgifter	
Lön	19 000	Bostad	7 000
Bidrag	2 000	El	380
		Mat (alla måltider)	1 900
		Vatten/avlopp	4 000
		A-kassa	200
		Hemförsäkring	150
		Hygienartiklar	560
		Kläder och skor	850
		Telefon och internet	970
		Resor med lokaltrafik	1 000
		Träning/fritid	610
		Tv och musik	630
		Förbrukningsvaror	150
		Sparande	1 000
Summa:	21 000	Summa:	19 400
	21 000		
	19 400		
Kvar till annat:	1 600		

Så här kan en budget för en person se ut!



Svårt att betala lånen?

Det är viktigt att betala sina lån i tid.
Annars kan man få betala straffavgifter.
Om du har svårt att betala dina lån
kan du kontakta din långivare
och be att få göra en avbetalningsplan.
Då kommer ni överens om
hur mycket du ska betala varje månad.
Läs mer på Kronofogdens hemsida:
www.kronofogden.se

Svårt att få
koll på din
ekonomi själv?

Om pengarna inte räcker

Alla kommuner har en budget- och skuldrådgivare.
Där kan du få hjälp att göra en budget
och få kontroll på dina kostnader och skulder.
Om du har stora problem med skulder
kan du ansöka om skuldsanering.
Det betyder att ni gör en plan för att
betala av dina skulder under fem år.
Efter det har du inga mer skulder.
Men alla kan inte få skuldsanering.

Alla kommuner
har särskilda
budget- och
skuldrådgivare.
**Ring din kommun
och be om hjälp!**

Tips! Sänk dina kostnader för maten

- Gör en inköpslista innan du ska handla.
- Handla aldrig mat när du är hungrig.
- Släng inga matrester.
Frys in det som blir över.
- Ta med matlåda till lunchen.
- Laga flera portioner på samma gång.
- Köp inte kaffe eller dricka
när du är ute på stan.

Broschyren är framtagen av Sveriges Konsumenter.
www.sverigeskonsumenter.se

Skanna och läs mer!

