

UNG & SKULDSATT?

-En guide för dig som vill förstå, förebygga
och ta kontroll över din ekonomi

Ungdomars överskuldsättning – ett växande samhällsproblem

I takt med att konsumtionssamhället intensifieras och kreditmarknaden blir allt mer aggressiv, har överskuldsättning bland unga vuxna blivit ett allvarligt och växande problem i Sverige. Under 2025 genomför Verdandi ett projekt, med hjälp av pengar från Konsumentverket, i syfte att motverka överskuldsättning bland unga.

Ekonomiskt samverkanscentrum (EKSAM), som är en Sverigeunik ideell förening i Örebro med huvudändamål att förebygga och minska ekonomisk utsatthet, såg en dubblering av antalet besökare i kategorin unga vuxna mellan 2023 och 2024. Med sin unika kunskap om målgruppen är de en samarbetspartner i projektet. De har hjälpt projektet att få inblick i de vanligaste orsakerna som de upplever i mötet med sina besökare gällande överskuldsättning bland unga.

 **verdandi**



Vad är överskuldsättning?

Överskuldsättning betyder att du har så stora skulder att du inte kan betala tillbaka dem inom rimlig tid. För unga vuxna kan detta leda till:

- Ekonomiska problem som påverkar hela livet
- Psykisk ohälsa och stress
- Svårigheter att få bostad, jobb eller lån

Fakta från forskningen

- Unga med skulder hos Kronofogden har ökat med över 50% på tio år
- Många unga saknar kunskap om ränta, avbetalning och budget
- Enligt EKSAM är bristande ekonomisk bildning en nyckelfaktor
- Skulder påverkar självförtroende, psykisk hälsa och framtidsutsikter

Vanliga orsaker till skuldsättning

- Köp på avbetalning eller kredit (mobil, teknik, kläder)
- Spelberoende
- Gruppträck och sociala medier
- Brist på undervisning i privatekonomi
- Missförstånd kring lån och ränta

Konsekvenser

- Kronofogden och betalningsanmärkningar
- Svårt att få bostad, jobb eller lån
- Stress, ångest och social isolering
- Begränsade framtidsmöjligheter

Lär dig grunderna i privatekonomi – budget, ränta, sparande

Undvik snabbblån och köp på kredit

Prata med vuxna, lärare eller rådgivare om ekonomi

Använd appar eller andra verktyg för att hålla koll

Sök hjälp tidigt om du har svårt att betala

Vad gör samhället?

EKSAM och andra initiativ föreslår:

- Ekonomiundervisning i grundskolan
- Praktiska övningar i budget och sparande
- Samarbete mellan skolor, kommuner och rådgivningstjänster
- Att unga får stöd – inte skuld
- Att reklam och krediter för unga regleras hårdare

Vart kan du vända dig?

- Konsumentverket – tips och verktyg för unga
- Kronofogden – information om skulder och hjälp
- Budget- och skuldrådgivning – finns i din kommun
- Ung Privatekonomi – föreläsningar och material för skolor
- Verdandis Rättvissekontor – stöd och rådgivning

Kom ihåg:

Att ha koll på sin ekonomi är en superkraft.

Du är inte ensam – och det finns hjälp att få.