

Budget för sambor

En checklista att gå igenom tillsammans när ni gör en gemensam budget. Den är inte en budget i sig.

Mat och vardag för två vuxna 25–50 år är 14 130 kr i månaden enligt Konsumentverket 2026: mat 5 460, hushållets gemensamma kostnader 4 390 och egna kostnader 4 280. Boende, resor, tandvård utöver en årlig undersökning, semester, restaurang och presenter ingår inte.

1. Förberedelser

- ☐ Ta fram räkningar och kontoutdrag från några månader tillbaka.
- ☐ Bestäm en stund när ni båda har tid, till exempel en helg.

2. Inkomster efter skatt

- ☐ Lön för var och en av er.
- ☐ Annat som kommer in: föräldrapenning, barnbidrag, bostadsbidrag, studiestöd, pension.

3. Gemensamma kostnader

- ☐ Boende: hyra eller avgift, ränta och amortering.
- ☐ El, vatten, internet, försäkringar och förbrukningsvaror.
- ☐ Mat. Äter ni lunch ute på vardagar: räkna med luncherna för sig.
- ☐ Hur delar ni: lika, efter inkomst eller helt gemensamt?

4. Egna kostnader

- ☐ Kläder, mobil, hygien och fritid för var och en.
- ☐ Resor till jobbet och annat som bara en av er har.

5. Det som kommer en gång om året

- ☐ Försäkringar som betalas årsvis, tandläkare, semester, födelsedagar och jul.
- ☐ Räkna ihop, dela med tolv och lägg undan summan varje månad.

6. Sparande och buffert

- ☐ Hur stor buffert vill ni ha för det oväntade?
- ☐ Ett gemensamt sparande, ett eget, eller båda?
- ☐ Sätt upp en automatisk överföring när lönen kommer.

7. Uppföljning

- ☐ Jämför planen med det ni faktiskt har lagt, till exempel en gång i månaden.
- ☐ Ändra budgeten när något ändras: nytt jobb, föräldraledighet, flytt.

Anteckningar