



HUR PÅVERKAR INFLATIONEN OCH RÄNTEUPPGÅNGEN MIN EKONOMI?

Inflation är en generell ökning av prisnivån på varor och tjänster över en tidsperiod. Enkelt uttryckt kan du köpa mindre i dag än du kunde i går med samma summa pengar.

För att kontrollera inflationen höjer centralbankerna styrräntan, alltså den ränta som centralbankerna tar ut när de lånar ut pengar till kommersiella banker. De kommersiella bankerna höjer i sin tur räntorna för sina kunder.

Det betyder att inflationen kan påverka

- dina lån
- ditt sparande
- dina finansiella investeringar
- dina pensioner*
- dina försäkringar
- andra finansiella produkter som du har.

* I detta faktablad omfattas pensionen av tjänstepension och eget pensionssparande, inte den statliga allmänna pensionen.



Hur påverkar inflation och stigande räntor mina lån och mitt sparande?

När räntorna stiger blir kostnaden större för pengarna du lånade. Du kan behöva betala högre räntor på nya lån och potentiellt kunna låna mindre än tidigare. Hur räntehöjningen påverkar dina befintliga lån kan variera beroende på om du har ett lån med fast eller rörlig ränta. Ditt sparande kan växa om din bank även höjer sparräntan. Men dina besparingar kommer bara ge dig mer att handla för om realräntan är positiv. [Se faktablad för mer information.](#)



Hur påverkar inflationen mina nuvarande och framtida finansiella investeringar?

Du bör ta hänsyn till inflationen i din investeringsstrategi. Inflationen minskar den verkliga avkastningen på finansiella investeringar och urholkar din köpkraft. Med andra ord kan dina investeringar vara mindre värda när du behöver använda dem. Inflationen kan påverka olika typer av finansiella instrument på olika sätt. [Se det detaljerade faktabladet för mer information.](#)



Hur påverkar inflationen mina pensioner och försäkringar?

Inflationen kan påverka dina försäkringskostnader (din premie), omfattningen och utbetalningar. När du slutar arbeta och går i pension kan det belopp som du har sparat i din pensionspott, oavsett hur länge du har betalat in, inte ha anpassats till inflationstakten. Din köpkraft kan därför minska. [Se faktablad för mer information.](#)



Fem viktiga saker att tänka på för att hantera din ekonomi i ett läge med hög inflation och stigande räntor



1

Ha koll på hur mycket du spenderar och på vad

Inflationen ökar levnadskostnaderna. Så det är en bra idé att kontrollera om du behöver justera dina utgifter. Gör det innan du fattar några ekonomiska beslut. Det hjälper dig att bättre förstå och planera din ekonomi och använda din inkomst effektivt. Här är några tips för att göra en enkel budget:

- Lista alla dina månatliga/årliga inkomster och utgifter. Kontrollera också alla uttag från ditt bankkonto samt dina betal- och kreditkort från de senaste månaderna. Många webbplatser och appar erbjuder budgetverktyg som kan hjälpa dig att skapa en budget, till exempel [Konsumentsverkets budgetkalkyl](#), eller kontakta din kommunala budget- och skuldrådgivare för kostnadsfri hjälp. Du kan också fråga om din bank- eller finansrådgivare kan hjälpa dig.
- Glöm inte att ha en buffert, en ekonomisk krockkudde, för enstaka utgifter (till exempel om du behöver reparera din bil) eller för oförutsägbara utgifter (till exempel för att ersätta en hushållsapparat som gått sönder).



2

Prioritera dina utgifter och planera din budget

När du har koll på alla dina inkomster och utgifter kan du räkna ut din budget och bedöma om du kan betala alla dina utgifter och har tillräckligt mycket över för att också spara pengar. När du planerar din budget ska du först ta reda på vilka nödvändiga utgifter du har: bolån/hyra, gas/el, mat, räkningar etcetera. Kontrollera sedan hur du kan betala dina återstående utgifter (till exempel genom att använda billigare alternativ) och hur du kan minska dem om det behövs och om det är möjligt. Budgetera alltid för dina fasta utgifter först och planera sedan hur du ska använda resten av din inkomst. Använd om möjligt automatiska betalningar för fasta utgifter. Sträva alltid efter att spendera mindre än du tjänar.



3

Var uppmärksam på olika avgifter

Många företag som erbjuder finansiella produkter som till exempel kreditkort, banktjänster och livförsäkringar tar ut avgifter för dem. Även om vissa produkter är oundvikliga, kontrollera om du kan minska eller undvika några avgifter.

Fråga till exempel alltid din bank om vilka olika avgifter som gäller för dina banktjänster och finansiella produkter.

Om du har några finansiella investeringar som värdepappersfonder, jämför alltid kostnaderna för att se om det finns några billigare alternativ.



4

Få råd för att anpassa din ekonomiska planering

Du kanske undrar hur du ska hantera din ekonomi i tider av hög inflation. Om du ska ta kontakt med en finansiell rådgivare. En rådgivare kan hjälpa dig att fatta mer välgrundade beslut. Du kanske till exempel kan utvärdera behovet av att uppdatera din riskvilja och utvärdera hur bra lämpligheten av dina investeringar är eller om du skulle vilja avsluta din livförsäkring tidigare än planerat, för att se till att du inte betalar för höga avgifter.

Om du kämpar med dina lånekostnader, kontakta din bank eller din långivare så snart som möjligt för att hitta en lösning och för att eventuellt dra nytta av skuldrådgivning. Detta kan rädda dig från att betala straffavgifter för sena betalningar och undvika dröjsmålsränta och utmätning. Det kan också säkerställa att du inte får begränsningar om du vill ta ett nytt lån.



5

Var medveten om att styrräntan kan påverka dig

Centralbanker höjer ofta styrräntorna för att motverka hög inflation. Om du har ett lån med rörlig ränta kommer höjda bankräntor att pressa upp de räntor du måste betala på ditt lån. Håll dig uppdaterad om centralbankernas ändringar. Då är du förberedd på eventuella förändringar när det gäller dina lånekostnader.

BANKVERKSAMHET



Vad innebär hög inflation och stigande räntor för nya lån?

Hög inflation och stigande räntor kan göra det svårare och dyrare att ta nya lån

När inflationen är hög sker en betydande ökning av priserna på varor och tjänster. Centralbanker höjer vanligtvis sina styrräntor för att hantera inflationen och det påverkar i sin tur den ränta som din bank tar ut för ditt lån.

Det betyder att du måste vara mer försiktig med dina pengar och undvika att ta lån som kan överstiga din budget. Se till att du alltid har tillräckligt med pengar för att betala dina lån.

Om du vill göra ett stort köp, som till exempel en bil, kommer det att kosta dig mer än tidigare eftersom bilpriserna har ökat med inflationen. Om du dessutom behöver ta ett lån för att finansiera ditt bilköp måste du ta ett större lån och betala mer ränta på det. Du kan även få svårare både att få lån från banken och att kunna betala tillbaka det.



Vad är effekten av hög inflation och stigande räntor för lån med fast respektive rörlig ränta?

Hög inflation och stigande räntor gör dina lån med rörlig ränta dyrare.

Effekten av hög inflation och stigande räntor på avbetalningskrediter som bolån, billån och konsumtionslån kan variera beroende på vilken räntesats du har, och om du har fast eller rörlig ränta.

Om du har ett lån med fast ränta betyder det att du har kommit överens med din bank om en viss ränta under en given tidsperiod. När räntorna stiger på marknaden förblir räntan på ditt lån densamma och din avbetalning ökar inte.

Om du har ett lån med rörlig ränta kommer räntan på ditt lån att röra sig uppåt eller nedåt i takt med räntorna på marknaden. När inflationen är hög kan bankernas räntor stiga. Som ett resultat kommer räntan på ditt lån också att öka och din avbetalning kommer att bli högre.



Vad betyder inflation och stigande räntor för mitt sparande?

Inflation kan vara bra för ditt sparande men var uppmärksam på realräntan

Sparar du pengar i form av kontanter kommer de varken växa eller krympa, men i tider av hög inflation kommer din köpkraft att sjunka. Det gör att du inte kommer att kunna köpa lika mycket som tidigare med dina pengar eftersom varorna blir dyrare.

Om du däremot sparar dina pengar på ett sparkonto med ränta kan du i princip förvänta dig att ditt sparande växer eftersom det är meningen att du ska få högre ränta från din bank på ditt sparkonto. Men fördelarna med en eventuell räntehöjning i samband med hög inflation behöver däremot inte betyda att räntorna som din bank ger dig för ditt sparande blir höga. Tänk på att den nominella räntan ofta är lägre än inflationen. Det gör att realavkastningen kanske inte alltid är positiv.





Fyra tips för att hantera effekterna av inflation och stigande räntor på dina lån och ditt sparande



1

Jämför alltid räntor

Jämför lån genom att titta på **årlig kostnaden i procent (den effektiva räntan)**. Detta är den årliga totala ränta som tas ut för ett lån. Den tar hänsyn till alla avgifter och andra extra kostnader.

Håll koll på räntorna på ditt sparande och jämför flera alternativ för att proaktivt hantera ditt sparande.



2

Kontrollera insättningsgaranti

Kontrollera att ditt sparande finns på en bank som är auktoriserad i EU, eftersom det gör att du kan dra nytta av en insättningsgaranti på upp till 100 000 euro om din bank skulle gå i konkurs.



3

När du tar ett nytt lån – överväg för- och nackdelar med fast respektive rörlig ränta för att få det bästa alternativet för dig

LÅN MED FAST RÄNTA

- Ett lån med fast ränta blir med största sannolikhet dyrare och du kan bli bunden till räntan under en längre tid. Men om räntorna ökar förblir dina månatliga låneavbetalningar densamma.
- En fördel är att om marknadsräntorna faller har du valet att omförhandla ditt lån eller överföra det till en annan bank, eller en annan kreditgivare, för att få förmånligare låne- och återbetalningsvillkor. Observera att du behöver ha en överenskommelse med din bank när du omförhandlar lånet, du kan behöva betala en avgift utöver de övriga utgifterna vid en omförhandling.

LÅN MED RÖRLIG RÄNTA

- Om du ska ta ett lån med rörlig ränta, överväg noga hur dina månatliga betalningar kan komma att påverkas av eventuella räntehöjningar i framtiden.
- Fråga din bank eller kreditgivare hur dina månatliga betalningar skulle förändras om räntorna skulle gå upp (till exempel om räntan ökar från 2 procent till 3 procent). Skulle du ha råd med den höjningen?



4

Var särskilt uppmärksam på riskerna med överskuldsättning

Innan du tar ett lån i en tid med hög inflation, fundera över hur återbetalningen påverkar din månatliga budget eller årsbudget och om du behöver minska andra utgifter (när det är möjligt). Kontrollera din förmåga att betala tillbaka din skuld. Låna inte för mycket och ta bara lån som du kan betala tillbaka.

Om du tror att du kommer att få problem med att betala tillbaka dina lån, kontakta din bank eller kreditgivare så tidigt som möjligt för att hitta en lösning. Det kan rädda dig från att tvingas betala straffavgifter för sena betalningar och från framtida begränsningar när det gäller att få ta ett nytt lån.

FINANSIELLA INVESTERINGAR



Vad betyder inflation för mig som investerare?

Du bör ta hänsyn till inflationen i din investeringsstrategi.

Inflationen minskar den reella avkastningen på finansiella investeringar och urholkar din köpkraft.

Inflation och ränteuppgång kan ha olika effekter på olika typer av finansiella instrument

Till exempel: Finansiellt instrument X har en nominell avkastning på 3 procent före inflation. Om inflationen är 5 procent: blir den reella avkastningen negativ (-2 procent) och köpkraften på det investerade kapitalet sjunker med 2 procent.



AKTIER

Effekten av inflationen och ränteuppgången på aktiemarknaden är komplex.

Den allmänna ökningen av priserna på varor och tjänster kan påverka företagets vinster och därmed påverka priset på deras aktier på marknaden positivt eller negativt. Detta är inte enkelt att förutsäga för privata investerare eftersom inflationen inte kommer att påverka aktiepriserna för alla företag på samma sätt.



FINANSIELLA INSTRUMENT MED FAST FÖRUTBESTÄMD RÄNTA

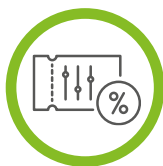
Du kan ha finansiella instrument med fast förutbestämd ränta. Många stats- eller företagsobligationer har det. Fast ränta innebär att du får

- en periodisk fast betalning fram till den dag då instrumentet når sin förfallodag
- återbetalningen av den initiala investeringen (nominellt värde) vid förfall.

Inflationen påverkar dessa investeringar. Vid förfallodagen kommer det mottagna beloppet att vara detsamma under inflationscykler, men köpkraften för detta belopp minskar.

Med andra ord, du kommer att kunna handla mindre än tidigare för samma summa i tider av inflation.

Till exempel: Låt oss säga att en treårig obligation betalar 1 000 euro varje år i ränta. Inflationen innebär att under det tredje året så kommer du att kunna handla mindre för 1 000 euro än under det första och andra året.



FINANSIELLA INSTRUMENT MED RÖRLIG RÄNTA

Du kan ha finansiella instrument med rörlig ränta, till exempel obligationer. Rörlig ränta innebär att du får

- en periodisk rörlig betalning fram till den dag då instrumentet når sin förfallotid
- återbetalningen av den initiala investeringen (nominellt värde) vid förfall.

Värdet på den periodiska utbetalningen varierar, beroende på olika faktorer (det kan till exempel vara kopplat till räntor, inflation etcetera).

Inflationen påverkar det belopp som du får på förfallodagen och kommer att vara densamma under inflationscyklerna, men köpkraften för detta belopp minskar. Den periodiska utbetalningen kommer att variera och kan kanske helt eller delvis motverka effekten av inflationen. Det är dock inte alltid så att ränteförändringar speglar den nuvarande räntenivån och de kompenserar inte alltid heller inflationstakten.



VÄRDEPAPPERSFONDER

Att investera i fonder ger tillgång till en portfölj som består av flera finansiella instrument. Effekten av inflation och räntehöjningar på investeringsfonder beror på typen av fond och sammansättningen av dess investeringsportfölj med typer av tillgångar, verksamhetssektor etcetera.



Tre tips för att hantera effekterna av inflation och stigande räntor på dina investeringar



1

Var uppmärksam på den verkliga avkastningen på dina investeringar

Tänk på följande när du jämför investeringsmöjligheter eller utvärderar potentiella risker och fördelar med ett finansiellt instrument:

- Överväg alltid inflationsrisken och den möjliga effekt den kan ha på **verkligt värde och verklig avkastning på investeringen**.
- Inflationsrisken tillkommer utöver **de normala kostnader som finns för att investera i finansiella produkter** som in- och utträdesavgifter samt transaktionskostnader med mera. Jämför kostnaderna för dina investeringar och kolla om det finns billigare alternativ.

Sök information eller fråga din finansiella rådgivare om kostnader och om den reella avkastningen efter skatt (efter totala kostnader och inflation).



2

Överväg att sprida riskerna i dina investeringar

Tänk alltid på de grundläggande principerna för investeringar:

- Upprätthåll en väl diversifierad portfölj.
- Se till att investeringarna förblir i linje med dina mål.

Att diversifiera investeringar i en portfölj kan generera en tillräckligt hög avkastning för att uppväga effekterna av inflationen.

Sprid riskerna i dina investeringar genom en diversifierad investeringsportfölj innehållande fonder, aktier och obligationer. Det minskar risken för stor påverkan på ditt sparande på följande sätt:

- Aktier är föremål för högre risker och variationer än obligationer, men de ger vanligtvis en högre förväntad avkastning, och inflationseffekterna är inte tydliga som tidigare har förklarats.
- Obligationer kan påverkas mer direkt av inflation och efterföljande räntehöjningar, men deras pris är mindre volatilt än aktiekursen.
- Att investera i värdepappersfonder som har tillstånd i ett EU-land och har lov att marknadsföras fritt i samtliga EU-länder kan hjälpa till att diversifiera din portfölj. Den typen av instrument eliminerar inte bara behovet av att välja enskilda aktier eller obligationer, utan erbjuder också exponering mot olika stora tillgångsklasser och ekonomiska sektorer, beroende på sammansättningen av investeringsportföljen.



3

Få råd för att anpassa dina investeringar

En finansiell rådgivare kan hjälpa dig att fatta mer välgrundade beslut.

Om du som investerare undrar hur inflationen kan påverka dina investeringar kan du diskutera det med en licensierad finansiell rådgivare. När inflationen ändras kan du kontakta en licensierad rådgivare som kan se över din riskvilja och lämpligheten av dina investeringar.

FÖRSÄKRINGAR OCH PENSIONER



Vad innebär inflationen för min försäkring, tjänstepension och sparande till pensionen* ?



Inflation kan påverka din ekonomiska situation och minska din köpkraft nu och på lång sikt

Ta dig tid att överväga dina alternativ innan du fattar viktiga beslut om dina försäkringar, din tjänstepension och ditt pensionssparande, beslut som till exempel att tillfälligt sluta betala in till ditt privata pensionssparande, till din vanliga premielivförsäkringsprodukt, att inte förnya en försäkringsprodukt eller att avsluta din försäkringsbaserade investeringsprodukt i förtid. Den typen av beslut kan påverka både din ekonomiska situation nu och i framtiden.

Det är viktigt att ha en överblick över de försäkringar du har och vad de täcker, innan du fattar beslut om dem. Tänk på att priset på försäkringsprodukten inte nödvändigtvis är den viktigaste faktorn.

Överväg att söka hjälp eller råd. Att söka råd om din försäkringsprodukt kan hjälpa dig att överväga dina nuvarande och framtida behov och de potentiella konsekvenserna av ett beslut (till exempel straffavgifter för att avsluta en investering i förtid, inget adekvat försäkringsskydd för ditt hem eller din bil).



Hur kan inflationen påverka min livförsäkringsprodukt eller pensionssparande?



Inflation kan innebära att dina investeringar är mindre lönsamma för dig

En hög inflation kan leda till att du får en lägre disponibel inkomst nu eller i framtiden baserat på avkastningen på dina investeringar och ditt pensionssparande.

När du slutar arbeta och går i pension kan det belopp som du har sparat i din pensionspott, oavsett hur länge du har betalat in, inte ha anpassats till inflationstakten. Din köpkraft kan därför minska.

Om du bestämmer dig för att avsluta din livförsäkring i förtid eller tillfälligt sluta betala till en vanlig premie- eller sparprodukt, på grund av ändrade ekonomiska förutsättningar, kan du behöva betala straffavgifter vilket kan innebära att du får en lägre inkomst eller pensionssparande senare i livet.



Hur kan inflationen påverka mina skadeförsäkringar, till exempel hemförsäkringen och bilförsäkringen?



Inflationen kan påverka dina försäkringskostnader (premien), omfattningen och utbetalningen du får för ett godkänt anspråk.

Din bilförsäkringspremie kan till exempel öka avsevärt, från ett år till ett annat, särskilt på grund av de ökade kostnaderna för bilreparationer.

I vissa fall kan inflationen ha en direkt inverkan på om ersättningen för eventuella förluster som täcks av din försäkring är tillräckliga för dina behov. Ta hemförsäkringen som exempel. Efter en skadeanmälan kan det hända att utbetalningen från din försäkring inte är tillräcklig för att täcka kostnaderna för material för reparationer eller ombyggnad av hela eller delar av ditt hem.

Observera att i detta faktablad omfattas inte den statliga pension (allmän pension). Med privat pension avses tjänstepension och eget pensionssparande.



Tre tips för att hantera effekterna av inflation och stigande räntor på dina försäkringsprodukter och ditt eget pensionssparande

1



Undvik att ta förhastade beslut när det gäller försäkringsprodukter och eget pensionssparande

Var försiktig med att låta en period av stigande priser diktera dina beslut om du ska teckna viktiga försäkringsprodukter, till exempel hemförsäkring. Ibland kan konsekvensen av att inte göra det leda till mer riskfyllda resultat än du kanske har förutsett:

Så jämför inte bara priser, jämför även ersättning. Hitta rätt försäkring för dina behov.

Tänk på att innan du tar ett viktigt beslut om dina försäkringsprodukter kan överväga att söka råd från din försäkringsrådgivare.

Privat sparande till pensionen har en långsiktig tidshorisont. Tänk på att om du sparar mindre nu för att få en högre omedelbar inkomst innebär det lägre pension i framtiden, vilket kanske inte matchar dina pensionsbehov.

2



Ha ett långsiktigt perspektiv för livförsäkringsprodukter och privata pensioner

Du bör inte bara titta på de kortsiktiga effekterna av hög inflation, utan överväg även förändringar på lång sikt

Det är viktigt att komma ihåg att en livförsäkring som är en försäkringsbaserad investeringsprodukt som normalt köps med ett perspektiv att investera under medellång till lång sikt. Tänk på följande när det gäller livförsäkringar:

- Ta inte förhastade beslut som endast baseras på den nuvarande inflationstakten.
- Värdet av vissa investeringar kan fluktuera över tid på grund av frekventa förändringar på finansmarknaderna
- Tänk på att dagens värde inte är morgondagens värde.

Om du ber en finansiell rådgivare om råd, tänk på följande:

- Den finansiella rådgivaren är enligt lag skyldig att alltid agera ärligt, rättvist och professionellt med ditt bästa i åtanke.
- Den finansiella rådgivaren bör hjälpa dig att göra ett välgrundat val när du köper en livförsäkring eller investerar mer pengar i ett befintligt sparande.
- Om du redan nu närmar dig pensionen och vill ha en livränta som inte är tidsbegränsad, kan du också överväga en realränta som skyddar din livränta mot inflation. Den här produkten har inledningsvis en lägre ränta men kan hjälpa dig att undvika inflationsrisk i framtiden.
- Om du rekommenderas att investera i en rad olika typer av tillgångar för att få högre avkastning och slå den höga inflationen, fråga din finansiella rådgivare om vilken typ av avgifter du behöver betala och om riskerna.

3



Anpassa din omfattning för skadeprodukter

Om du behöver minska dina kostnader så kan du, i stället för att besluta att inte förnya en befintlig försäkring, överväga följande:

- Välj bara den absolut mest nödvändiga omfattningen.
- Öka nivån på din självrisk (det är summan pengar du måste betala för att få ut den totala ersättningen vid ett eventuellt anspråk).
- Kontrollera om du redan omfattas av samma risk i en annan försäkring (inklusive kreditkort).

Se vad det finns för alternativ och jämför offerter från olika försäkringsleverantörer, men var noga med att inte bestämma dig enbart utifrån pris. Kontrollera vad som ingår och försäkringen omfattar.