



MAKALÖSA
FÖRÄLDRAR
& barn

Fattig med lön



- 3 119 kr

Om Makalösa Föräldrar

Sveriges Makalösa Föräldrar är en rikstäckande intresseorganisation för ensamstående föräldrar och deras barn med lokalföreningar och familjenätverk runt om i landet. Vi har funnits sedan 1996 och riksförbundets kansli finns i Stockholm. Vi är en religiöst och partipolitiskt obunden organisation. Vi arrangerar meningsfull verksamhet med och för makalösa föräldrar och deras barn genom våra lokala grupper. Makalösa föräldrar och barn stärker varandra genom delade erfarenheter, gemenskap och medlemsdriven verksamhet. Ensamstående föräldrar och deras barn ska ha samma rättigheter och möjligheter att delta i samhället på lika villkor oavsett familjeform.

Innehåll

04	Sammanfattning
05	Enkätresultat och fördjupning
05	Fattig med lön
08	3 119 kronor back varje månad
13	Konsekvenserna
19	Slutsatser och rekommendationer
21	Metod och material
23	Avslutning
24	Källor

Sammanfattning

Rapporten visar att ensamstående föräldrar ofta är fattiga trots arbete. I medlemsenkäten 2025 uppger 97 procent att de har förvärvsinkomst från lönearbete, men av dessa säger 49 procent att deras ekonomi är dålig eller långsiktigt ohållbar. När nästan alla arbetar men varannan ändå inte får ekonomin att hålla över tid blir det tydligt att problemet inte främst handlar om individen, utan om ett system där ekonomiska villkor och levnadskostnader inte längre hänger ihop.

Konsekvenserna syns i ökad stress, sjukskrivningar och sämre livsvillkor för barnen. Rapporten visar därmed att fattigdom bland ensamstående föräldrar inte uppstår enbart för dem som står utanför arbetslivet. Vad det pekar mot är att dagens trygghetssystem - tillsammans med kostnadsutvecklingen - inte ger tillräcklig stabilitet för hushåll där en enda inkomst ska bära hela familjens försörjning.

Rapporten i korthet

Huvudresultat: Fattig med lön – lönearbete ger inte självklart ekonomisk stabilitet när en ensam inkomst ska bära hela försörjningsansvaret.

Vad vi har mätt: Medlemsenkät hösten 2025, besvarad av 700 ensamstående föräldrar. Enkäten innehåller både slutna frågor och fritextsvar.

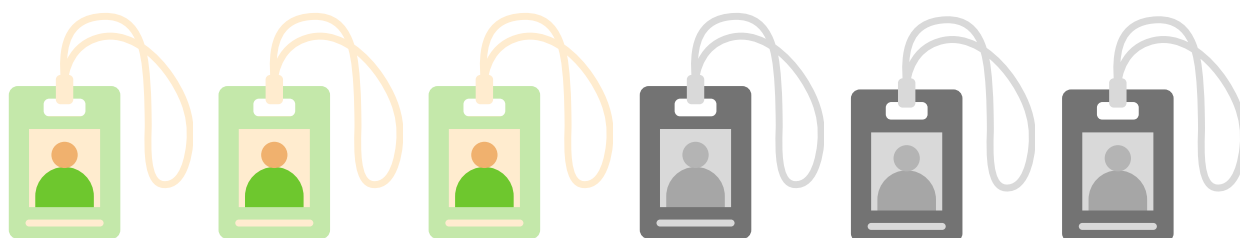
Vad typfallet är: Illustrativ hushållsbudget för en arbetande ensamstående mamma med två barn. Budgeten bygger på offentliga referensnivåer och officiella regler, och visar ett underskott på 3 119 kr per månad på basnivå.

Vad uppräknade stöd visar: En beräkning som visar hur hushållets ekonomi förändras om befintliga stöd hade följt den ekonomiska utvecklingen. Den visar att värdesäkring kan vara skillnaden mellan underskott och stabilitet för hushåll med en ensam försörjare.

Vårt krav: Justera upp och värdesäkra bostadsbidraget, underhållsstödet och barnbidraget.

Enkätresultat och fördjupning

Fattig med lön



Hälften av de som jobbar har dålig eller ohållbar ekonomi

I medlemsenkäten 2025 uppger 97 procent av respondenterna att de har förvärvsinkomst från lönearbete. Trots det anger 49 procent av dem att deras ekonomi är dålig eller långsiktigt ohållbar. Det visar att lönearbete inte självklart innebär ekonomisk stabilitet i hushåll där en ensam inkomst ska bära hela försörjningsansvaret.

Flera enkätsvar beskriver en vardag med mycket små eller obefintliga marginaler, där lönen går till löpande utgifter och där utrymmet för oförutsedda kostnader är starkt begränsat. I svaren återkommer beskrivningar av att leva från lön till lön och att en enda avvikelse, som vab, en hyreshöjning eller en större räkning, får krisartade konsekvenser för hushållet.



44%

har under det senaste året behövt låna eller handla på faktura för att klara basala kostnader som mat eller boende.

“ *Jag har en ekonomi som går precis ihop men behöver jag vara borta från jobbet (vab) så måste jag låna pengar av min pappa.*

Trebarnsmamma

Enkäten visar också att många hushåll behöver kompletterande stöd för att klara sin försörjning. Det handlar både om offentliga stöd och om hjälp från familj eller vänner. Att 36 procent uppger att de får ekonomiskt stöd från närstående visar att delar av försörjningen i praktiken bärs upp även utanför de formella systemen. Flera beskriver också att de tvingas låna pengar, handla på faktura eller skjuta upp betalningar för att klara basala kostnader som mat, boende eller nödvändiga inköp till barnen.

Sammantaget visar resultaten ett tydligt glapp mellan föreställningen att arbete ska skapa ekonomisk självständighet och verkligheten som framträder utifrån enkätresultatet. För ensamstående hushåll innebär arbete inte alltid stabilitet eller handlingsutrymme, utan ofta en ekonomi utan buffert, där marginalbristen hanteras genom tillfälliga lösningar, informellt stöd och återkommande anpassningar i vardagen.

Medlemsenkät Sveriges Makalösa Föräldrar 2025:

97% uppger att de har förvärvsinkomst från lönearbete

Av dessa uppger:

- **49%** av dem uppger att deras ekonomi är dålig eller långsiktigt ohållbar
- **68%** av dem svarar att ekonomin inte går ihop utan ekonomiskt stöd/bidrag.
- **44 %** har under det senaste året behövt låna eller handla på faktura för att klara basala kostnader som mat eller boende - 20 % gör detta regelbundet

2021 42% → 2025 49%

3 119 kronor back varje månad

Tabellen nedan är en illustrativ hushållsbudget. Den beskriver inte en enskild familj, utan ett typfall baserat på offentliga referensnivåer och officiella regler. Syftet är att visa hur glappet mellan inkomster och kostnader på basnivå kan uppstå trots lönearbete. Sista kolumnen i tabellen visar ett jämförelsescenario där befintliga förmåner och stöd justerats upp till vad de borde ligga på idag om de följt den ekonomiska utvecklingen.

Illustrativ familj:

En arbetande ensamstående mamma med två barn (7 och 16 år) på heltid i en större svensk kommun.

Inkomstpost	Belopp (kr/mån)	Kommentar	Jämförelse-scenario (kr/mån)
Nettolön	19680	Avdragen skatt räknat på snittskatt i landet	19680
Barnbidrag (1 barn)	1250		1800
Studiebidrag, gymnasiet (1 barn)	1042	Årsgenomsnitt, 1250 kr/mån 10 mån/år	1500
Underhållsstöd (fullt)	4046	1823 kr (7 år) + 2223 kr (16 år)	4935
Bostadsbidrag (beräknat)	2700		6000
Summa inkomster	28718		33915

3 119 kronor back varje månad

Kostnadspost	Belopp (kr/mån)	Kommentar
Mat	6 750	All mat lagas hemma utom lunch på vardagar för barnen
Gemensamma kostnader	5 500	El/internet/förbrukning/hemförsäkring/hemutrustning
Individuella kostnader	6 620	Kläder/hygien/fritid/mobil/barnförsäkring
Hyra	10160	En trea i en storstad
Lokaltrafik	1 400	Snitt 756 kr per vuxen i tätort plus barnbiljett räknat på halva det priset
Fritidsavgift	500	2% av skattegrundande inkomsten
VAB	469	Inkomstbortfall + vab - ersättning från FK
Sjukvård/läkemedel	438	Upp till högkostnadsskyddet för läkemedel och läkarbesök utslaget på 12 månader.
Sparande	0	
Summa kostnader	31 837	

-3 119 kr/mån

Tabellnot: Kostnadsposterna bygger i huvudsak på Konsumentverkets referensnivåer och kompletteras med öppet redovisade antaganden om boende, lokaltrafik, vab och sjukvård/läkemedel. Samtliga källor listas sist i rapporten.

Hade vi räknat på Konsumentverkets referensnivåer för 2024 så hade familjen gått 5 300 kr back i stället. Så mycket har deras nivåer sänkts de senaste två åren.



Om jag vabbar eller blir sjuk krasar ekonomin

Fyrbarnsmamma

Den illustrativa hushållsbudgeten visar **ett underskott på 3 119 kronor per månad**. Det innebär att hushållets inkomster inte täcker kostnaderna trots arbete och trots att budgeten bygger på en låg basnivå utan utrymme för sparande, buffert eller större oförutsedda utgifter.

Löneantagandet i typfallet är valt för att spegla en vanlig förvärvsinkomstnivå bland arbetarkvinnor. Medlingsinstitutet visar att omkring hälften av alla kvinnor ligger under cirka 25 000 kronor i månadsinkomst.

Kalkylen utgår från en pressad boendesituation där tre personer delar en bostad med två sovrum. En sådan boendesituation motsvarar enligt SCB:s mått trångboddhet. En större bostad, där barnen har varsitt rum, skulle innebära en ännu högre hyra. Budgeten illustrerar därmed att underskottet uppstår redan i ett läge där kostnaderna hålls nere.

Boendet framträder som den enskilt tyngsta fasta utgiften. När hyran är betald återstår mycket små marginaler för övriga kostnader. Enkätsvaren ligger i linje med detta. I medlemsenkäten 2025 uppger 70 procent att ekonomin inte går ihop på enbart lön och att tillfälliga avvikelser får stora konsekvenser. 36 procent anger att de får ekonomiskt stöd från familj eller vänner för att klara ekonomin.



70%

uppger att ekonomin inte
går ihop på enbart lönen

3 119 kronor back varje månad

I tabellen finns också ett jämförelsescenario där befintliga stöd har räknats upp i takt med den ekonomiska utvecklingen. Där framträder en tydligt mer stabil hushållsekonomi. I den illustrativa hushållsbudgeten uppgår bostadsbidraget till 2 700 kronor per månad, medan motsvarande belopp i jämförelsescenariot skulle uppgå till cirka 6 000 kronor. För den illustrativa familjen skulle detta också innebära ett barnbidrag på cirka 1 800 kronor och ett underhållsstöd som ligger 889 kronor högre än idag. Skillnaden mellan de två kolumnerna visar att nivåerna i stöden har stor betydelse för hushållets ekonomiska utrymme. I det illustrativa typfallet är skillnaden tillräckligt stor för att med en liten marginal täcka det underskott som annars uppstår trots lönearbete.

Kostnadspost	Belopp (kr/mån)	
Summa kostnader	31 837	

Inkomstpost	Belopp (kr/mån)	Jämförelse- scenario (kr/mån)
Summa inkomster	28 718	33 915

Budgeten hade gått ihop på basnivå om stöden räknats upp efter den ekonomiska utvecklingen!

Medlemsenkät Sveriges Makalösa Föräldrar 2025:

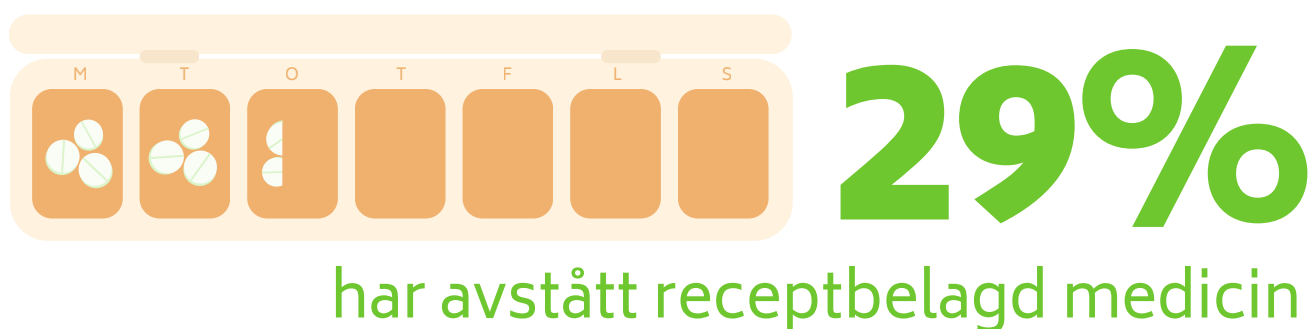
- **70%** att ekonomin inte går ihop på enbart lönen
- **36%** anger att de får stöd från familj eller vänner för att klara ekonomin

Konsekvenserna

Toxisk stress och sjukskrivningar

Enkäten visar att den ekonomiska pressen bland ensamstående påverkar både hälsa och arbetsförmågan. Många beskriver en vardag där egna behov prioriteras bort för att få ekonomin att gå ihop. I medlemsenkäten uppger 29 procent att de under det senaste året har avstått receptbelagd medicin av ekonomiska skäl. Det visar hur pressad ekonomin är även i frågor som rör grundläggande hälsa.

Den ekonomiska pressen är för många inte tillfällig, utan återkommande och långvarig. 84 procent uppger att de känner ekonomisk stress minst en gång i veckan, och 56 procent att de är eller har varit sjukskrivna på grund av stressrelaterad ohälsa. När en sådan belastning pågår över tid utan möjlighet till återhämtning leder det till toxisk stress. I hushåll med en ensam försörjare blir konsekvenserna särskilt stora, eftersom sjukskrivning eller nedsatt arbetsförmåga försämrar ekonomin ytterligare.



Medlemsenkät Sveriges Makalösa Föräldrar 2025:

- **56 %** är eller har varit sjukskrivna på grund av stressrelaterad ohälsa
- **84 %** uppger att de känner ekonomisk stress minst en gång i veckan
- **29 %** har under det senaste året avstått receptbelagd medicin på grund av ekonomin
- **66 %** brukar laga billigare mat till sig själv för att kunna prioritera maten till barnen

2021 52% → 2025 56%

A woman with long brown hair tied back, wearing a grey knit sweater, is seen from the side, focused on cooking in a kitchen. She is standing at a countertop with a stove, where a frying pan is visible. In the background, a dining table is set with food, and two children are seated at it, eating. The room is brightly lit by natural light from a large window, creating a warm and domestic atmosphere.

66%

brukar laga billigare mat till sig själv för att kunna prioritera maten till barnen



Det är nästintill omöjligt att inte bli utbränd, man förväntas arbeta heltid som att man inte har barn och man förväntas vara en närvarande förälder som om man inte hade ett arbete.

Mamma med ett barn

Barnens livsvillkor

För barn innebär det inte bara att växa upp med små ekonomiska marginaler, utan också att leva nära en förälder vars ork, tillgänglighet och handlingsutrymme successivt försvagas. Dessa barn ser hur en arbetande förälder gradvis bryts ned av långvarig stress och i vissa fall hamnar i långtidssjukskrivning. Detta blir en stark kontrast till det som uttrycks från politiskt håll - att fler barn ska få se sina föräldrar gå till jobbet.

När barn oroar sig för familjens ekonomi och samtidigt har begränsade möjligheter att delta i fritidsaktiviteter påverkas både tryggheten i vardagen och möjligheten att känna delaktighet på samma villkor som andra barn. Den ekonomiska pressen blir då även en fråga om begränsat livsutrymme och utanförskap.

1 av 3



barn oroar sig för familjens ekonomi

Kostnadspost	Belopp (kr/mån)	Kommentar
Månadspeng/ barnsparande	0	För familjens två barn skulle de tillsammans haft 1179 kr (341 kr + 838 kr) månadspeng och 1380 kr sparande
Semester	0	Enligt Länsförsäkringar kostar resor/semester i snitt 1 800 kr/mån för 2 barn under 18 år

Den illustrativa hushållsbudgeten visar dessutom att det inte finns utrymme för sådant som i många andra familjer är en självklar del av barns vardag och uppväxtvillkor, som månadspeng, barnsparande eller semester. Semester utgör en del av årets återhämtning och gemensamma livsutrymme för många barnfamiljer.

När ekonomin inte har utrymme för vare sig månadspeng eller barnsparande, exempelvis till körkort eller kontantinsats, slår det mot barnens villkor både direkt och för deras framtida möjligheter. I kontrast visar nationella undersökningar att nästan 9 av 10 föräldrar i Sverige sparar till sina barn, i genomsnitt omkring 700 kronor per månad, och att två av tre barn får vecko- eller månadspeng. Barn som växer upp i hushåll utan möjlighet till sparande eller månadspeng riskerar att sakna både ekonomiskt kapital och erfarenhet av att hantera egna resurser.

Medlemsenkät Sveriges Makalösa Föräldrar 2025:

2021 → 2025
23% → 33%

- **33 %** uppger att barnen är oroliga för familjens ekonomi
- **70 %** uppger att de har inga eller begränsade möjligheter att låta barnen delta i fritidsaktiviteter som kostar pengar



Den lilla tid som finns på dygnet ska man tillgodose barnens alla behov och sköta hushåll. Noll återhämtning. Därför blev utmattning och sjukskrivning ett faktum.

Tvåbarnsmamma

Samhällskostnader

När ekonomisk stress leder till sjukskrivning handlar det inte bara om kostnader för den enskilda familjen, utan också om ökade kostnader för sjukförsäkringen och vården samt om ett samhällsekonomiskt bortfall genom minskad arbetsförmåga. Det är kvinnor som står för omkring åtta av tio stressrelaterade sjukskrivningar. Det är främst mammor i åldern 30-39 som drabbas av stressrelaterade sjukskrivningar. Det finns också ett tydligt mönster med högre sjukfrånvaro för personer med barn i förskoleåldern, 3-8 år. Utmattningssyndrom är den stressrelaterade diagnos som leder till de längsta sjukskrivningarna och de största utgifterna i sjukförsäkringen vid tillfälligt nedsatt arbetsförmåga.

När barn får en sämre start i livet stannar konsekvenserna inte i det enskilda hushållet. Långvarig ekonomisk fattigdom under uppväxten hänger samman med sämre förutsättningar i skolan, svagare etablering på arbetsmarknaden och större risk för social isolering senare i livet. Det innebär att dagens ekonomiska press inte bara slår mot barnens vardag, utan också riskerar att leda till framtida kostnader för samhället i form av högre behov av stöd, vård och insatser för arbetsmarknadsdeltagande.

A photograph of a woman with long brown hair sleeping on a grey sofa in a living room. She is wearing a dark blue top and is covered with a light-colored blanket. The room has a window with blinds in the background, a wooden dining table and chairs, and a coffee table in the foreground with a mug and a remote control.

Mammor 30-39 år

är de som främst drabbas
av stressrelaterade
sjukskrivningar.

Slutsatser och rekommendationer

Rapporten visar att ekonomisk fattigdom bland ensamstående föräldrar inte handlar om individuella misslyckanden, utan om ett system där inkomster, stöd och levnadskostnader inte längre hänger ihop. De flesta av våra medlemmar arbetar men hälften av dem klarar ändå inte sina löpande utgifter. När tillfälliga inkomstbortfall eller oväntade kostnader uppstår så hamnar då familjen i en akut ekonomisk kris.

Den illustrativa hushållsbudgeten visar att underskott uppstår i en vardagsbudget som ligger på basnivå. I typfallet skulle uppräknade nivåer för **bostadsbidrag, underhållsstöd och barnbidrag** vara tillräckliga för att täcka det underskott som idag uppstår trots lönearbete. Det visar att det skulle med enkla politiska beslut gå att ge dessa familjer en dräglig tillvaro och att dessa stöd är den mest angelägna startpunkten för förändring.

De här tre stöden har stor påverkan på ekonomin i hushåll där en ensam inkomst ska bära hela försörjningsansvaret, så när nivåerna i dessa stöd halkar efter kostnadsutvecklingen slår det direkt mot hushållens möjlighet till en stabil och hållbar ekonomi.

Rapporten visar också att när marginalerna saknas får det följder långt utanför hushållets ekonomi. Långvarig ekonomisk press sammanfaller med hög stress, stressrelaterad ohälsa och sjukskrivningar. Barn påverkas genom oro, begränsad delaktighet och sämre ekonomiska livsvillkor. När familjer pressas så hårt ekonomiskt ökar även kostnaderna för samhället i form av sjukskrivningar, vårdbehov och sämre livschanser för barnen.

Vår slutsats är därför att trygghetssystemen behöver fungera förebyggande. System som håller människor över ytan innan marginalerna är uttömda är en förutsättning för ett värdigt liv och för att stärka arbetsförmågan och skapa en hållbar hushållsekonomi.

Sveriges Makalösa Föräldrars krav

Sveriges Makalösa Föräldrar kräver **att nivåerna i bostadsbidraget, underhållsstödet och barnbidraget justeras upp** så att de motsvarar dagens ekonomiska verklighet. Dessa stöd behöver också **knytas till den ekonomiska utvecklingen framåt**, så att deras värde inte urholkas över tid. Att stärka just dessa stöd är ett konkret och träffsäkert sätt att minska fattigdom, förebygga sjukskrivningar och förbättra barns uppväxtvillkor.



Metod och material

Rapportens huvudmaterial är Sveriges Makalösa Föräldrars medlemsenkät från hösten 2025 och besvarades av 700 ensamstående föräldrar. De svarande finns i olika delar av landet och har varierande livssituationer. Enkäten distribuerades via e-post till samtliga medlemmar och genom föreningens lokala Facebookgrupper.

Enkäten gav en svarsfrekvens på 14,8 % i mejlkanalen. Därefter spreds enkäten även i föreningens lokala Facebookgrupper, vilket genererade ytterligare svar. Efter att enkäten delats i sociala medier går det inte att fastställa svar per kanal eller beräkna en total svarsfrekvens för hela insamlingen.

Enkäten omfattar både slutna frågor, som möjliggör kvantitativ sammanställning, och öppna fritextsvar, som används för att belysa återkommande erfarenheter och mönster i materialet.

Resultaten ska inte tolkas som nationellt representativa för alla ensamstående föräldrar i Sverige. De visar däremot tydliga mönster inom föreningens medlemsbas. Flera resultat ligger också i linje med officiell statistik och tidigare forskning om ensamförsörjning, boendekostnader, ekonomisk stress och barns uppväxtvillkor.

Illustrativ hushållsbudget

Rapporten innehåller också en illustrativ hushållsbudget. Budgeten beskriver inte en enskild familj, utan ett typfall baserat på offentliga referensnivåer, officiella regler och öppet redovisade antaganden. Syftet är att illustrera hur ett glapp mellan inkomster och kostnader kan uppstå i ett ensamstående hushåll trots lönearbete.

Kalkylen bygger i huvudsak på Konsumentverkets referensnivåer för hushållskostnader och kompletteras med antaganden om boende, lokaltrafik, vab, sjukvård/läkemedel och andra nödvändiga utgifter. Inkomstdelen bygger på officiella nivåer och regler för nettolön, barnbidrag, studiebidrag, underhållsstöd och bostadsbidrag.

Jämförelsescenario

Utöver det illustrativa typfallet innehåller rapporten ett jämförelsescenario där bostadsbidraget, barnbidraget och underhållsstödet har räknats upp för att synliggöra hur urholkade nivåer påverkar hushållets ekonomiska utrymme.

För bostadsbidraget utgår jämförelsescenariot från att inkomstgränsen (150 000 kr/år) följt inkomstutvecklingen (vilket motsvarar ca 270–275 000 kr/år) och bostadskostnadstaket skulle ha följt hyresutvecklingen. I typfallet innebär detta ett högre beräknat bostadsbidrag än i nulägeskalkylen. För barnbidraget utgår jämförelsescenariot från beräkningar av hur barnbidragets köpkraft urholkats sedan senaste höjningen och vad bidraget skulle behöva uppgå till i dag för att motsvara 2018 års nivå. Uppräkningen av underhållsstödet utgår från bedömningen att stödet urholkats i fasta priser sedan 2021. Swedbank anger att underhållsstödets värde har minskat med cirka 18 procent i fasta priser sedan höjningen i juli 2021.

Citat

Citat i rapporten är hämtade ur öppna fritextsvar i medlemsenkäten. De används som illustrativa exempel på erfarenheter som återkommer i materialet. Citat har vid behov kortats och stavningsjusterats utan att ändra innehåll eller innebörd.

Avslutning

Den här rapporten visar att ensamstående föräldrar inte blir fattiga för att de inte arbetar, utan trots att de arbetar. Många gör allt som förväntas: de har löneinkomst, prioriterar barnens behov och anpassar sin vardag in i det sista. Ändå räcker pengarna inte till. När arbete inte ger ekonomisk trygghet, utan lämnar familjer i ständig sårbarhet, är det inte den enskilda föräldern som har misslyckats. Det är samhället som misslyckats att säkerställa goda livsvillkor för hushåll med en inkomst.

Konsekvenserna stannar inte vid ekonomin. När marginalerna försvinner pressas föräldrar in i långvarig stress, sämre hälsa och i många fall sjukskrivning. Barnen får samtidigt växa upp med oro, begränsningar och sämre möjligheter än andra barn. Fattigdom i barndomen är inte bara ett problem här och nu, utan riskerar också att följa med hela livet.

Det är därför frågan om ensamstående föräldrars ekonomi inte bara handlar om privatekonomi, utan om vilket samhälle vi vill leva i. Att stärka och värdesäkra bostadsbidraget, underhållsstödet och barnbidraget handlar därför också om att förebygga fattigdom, skydda barns uppväxtvillkor och minska de mänskliga och samhällseliga kostnaderna av att människor pressas långt under det som borde vara en rimlig ekonomisk grundnivå i Sverige.

Källor

Sveriges Makalösa Föräldrar. *Medlemsenkät 2025 (november 2025).* Intern enkätundersökning, n=700. Används för samtliga enkätresultat och citat.

Stenberg, Lina (Jämställdhetsinstitutet). *Feminism på riktigt – En granskning av riksdagspartiernas jämställdhetspolitik.* Premiss förlag, 2022. Används för uppgift om förvärvsinkomst på 25 000 kr/mån i typexemplet (enligt Stenbergs sammanställning med hänvisning till SCB).

Medlingsinstitutet. *Inkomstskillnader mellan kvinnor och män (analysrapport). Rapport (PDF), 2020.* Används för uppgift om att omkring 49 % av kvinnor har löneinkomster under 300 000 kr per år, vilket motsvarar cirka 25 000 kr per månadsnivå i löneinkomster (300 000/12).

Konsumentverket. *Hushållskostnader per månad – Konsumentverkets referensvärden 2026. PDF (kostnadsberäkningar), publicerad 2025-11-18.* Används för referensnivåer i den illustrativa hushållsbudgeten.

Konsumentverket. *Hushållskostnader per månad – Konsumentverkets referensvärden 2024. PDF (kostnadsberäkningar), 2024.* Används för jämförelse med 2026 års referensvärden (för påstående om skillnader mellan 2024–2026 i beräknade hushållskostnader).

Hallå konsument/Konsumentverket. *Hushållskostnader. Webb, hämtad 2026-03-13.* Används som ingångssida och beskrivning av Konsumentverkets beräknade hushållskostnader.

SCB. *Hyror i bostadslägenheter 2025. Statistiknyhet, 2025-10-03.* Används för antaganden om hyresnivå i budgetkalkylen.

SCB. *Trångboddhet enligt norm 3 (statistikdatabas). Statistikdatabasen (BefTrangboende), hämtad 2026-03-13.* Används för definition av trångboddhet enligt norm 3 och klassificering av boendesituationen i typfallet.

Svensk Kollektivtrafik. *Biljettprisundersökningen 2025. Rapport, publicerad 2026-01-23.* Används för antaganden om lokaltrafikkostnader.

CSN. *Bidrag för gymnasiestudier i Sverige. Webb, hämtad 2026-03-13.* Används för uppgift om studiebidragets nivå och utbetalningstid (vanligen 10 månader).

Försäkringskassan. *Barnbidrag och flerbarnstillägg. Webb, uppdaterad 2026-02-03.* Används för uppgift om barnbidragets nivå.

Försäkringskassan. *Underhållsstöd från Försäkringskassan. Webb, uppdaterad 2025-12-08.* Används för uppgift om underhållsstödets nivåer.

Försäkringskassan. *Bostadsbidrag till barnfamiljer. Webb, uppdaterad 2025-11-05.* Används för regler, inkomstgränser och bostadskostnadsgränser i budgetkalkylen.

Försäkringskassan. *Räkna på bostadsbidrag. Webbverktyg, hämtat 2026-03-13.* Används för beräkning av bostadsbidrag i det illustrativa typfallet.

Regeringskansliet. *Höjda bostadskostnadsgränser för barnfamiljer inom bostadsbidraget. Promemoria, 2025-09-03.* Används som bakgrund till utvecklingen av bostadsbidragets nivåer och gränser.

Swedbank. *Barnbidraget halkar efter – lägsta nivån på 50 år. Swedbank Aktiellt, 25 april 2025.* Används för uppgift om att barnbidraget inte indexeras, att senaste höjningen var 2018, samt beräkning att barnbidraget skulle behöva vara ca 1 800 kr/mån för att motsvara 2018 års köpkraft. Används även för uppgift om att underhållsstödets värde har minskat med cirka 18 procent i fasta priser sedan senaste höjningen i juli 2021.

Försäkringskassan. *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser – en registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år. Socialförsäkringsrapport 2020:8.* Används som bakgrund till sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser och utveckling över tid.

Försäkringskassan. *Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv. Lägesrapport 2026:1, 2026.* Används för uppgifter om stressrelaterade sjukfall, könsfördelning och sjukpenningutgifter.

Försäkringskassan. *Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv. Lägesrapport 2026:1, 2026.* Används för uppgifter om stressrelaterade sjukfall, könsfördelning och sjukpenningutgifter.

Försäkringskassan. *Rekordmånga sjukskrivs för stress. Nyheter & press, 18 november 2024.* Används för uppgift om att främst mammor i åldern 30–39 drabbas av stressrelaterade sjukskrivningar.

IFAU. *Nitlott i barndomen – familjebakgrund, hälsa, utbildning och socialbidragstagande bland unga vuxna. Rapport 2011:5.* Används som bakgrund till samband mellan uppväxtvillkor och senare livschanser. Folkhälsomyndigheten. Sveriges folkhälsopolitiska ramverk. Rapport, 2025. Används som bakgrund till samband mellan utbildning, arbetsmarknad och hälsa.

Folkhälsomyndigheten. *Folkhälsan i Sverige – årsrapport 2025. Rapport, 2025.* Används som bakgrund till samband mellan livsvillkor, utbildning och hälsa.

SEB. *Ny undersökning: så sparar svenskarna till sina barn. Pressmeddelande (Demoskopundersökning), 14 september 2023.* Används för uppgift om barnsparande (andel och genomsnittlig nivå) samt vecko-/månadspeng och nivåer per åldersgrupp.

Länsförsäkringar. *Vad kostar ett barn? Webb (Länsförsäkringar Stockholm), uppdaterad oktober 2025 (enligt sidan), hämtad 2026-03-13.* Används för uppgift om att "Resor och semester" uppskattas till 195 000 kr per barn 0–18 år samt som grund för beräkning av månadsutgift för resor/semester i hushållsbudgeten.

Fattig med lön



MAKALÖSA
FÖRÄLDRAR
& barn