

Komma hem-rapporten 2020

Bostadssituationen en källa till många oro och stress



Del 4

Bostadssituationen en källa till många oro och stress

Hemmet är för många en fast och trygg punkt i en föränderlig och orolig vardag. Samtidigt är det en källa till oro och stress, och för många får bostadssituationen stora konsekvenser på både livsval och relationer. Hur kan man tänka och agera för att minimera oron, stress och relationsmässiga problem kopplade till boende? SBAB:s boendeekonom Claudia Wörmann ger sina tips och råd.



En av fem är oroliga över sin bostadssituation

SBAB:s undersökning visar att hemmet är en viktig plats för avkoppling: när vi frågade personer i Sverige vad hemmets viktigaste funktion är var det vanligaste svaret "att kunna varva ner och ladda batterierna" – 36 procent svarade detta. Samtidigt visar det sig att bostaden för många är en källa till oro och stress: nästan en av fem personer (17 procent) är oroliga över sin bostadssituation, vilket till stor del grundar sig i oro för oförutsebara händelser i och utanför hemmet, samt ökade kostnader.

Topplista orosfaktorer för bostadsägare*

Oförutsebara händelser i hemmet (t.ex. vattenläckor, bränder, inbrott)	40%
Högre ränta	37%
Oförutsebara/opåverkbara händelser utanför hemmet (t.ex. byggnationer, störande ljud från t.ex. grannar)	34%
Ökade omkostnader (t.ex. el, vatten)	32%
Att värdet på min bostad ska sjunka	31%

*Flera svarsalternativ möjliga

SBAB:s boendeekonom Claudia Wörmann har dagligen kontakt med personer som är oroliga över sin bostadssituation, och som har frågor om sin privat- och boendeekonomi. För att minska både oron och risken för framtida problem betonar hon vikten av att agera proaktivt:



Att ha en hemförsäkring kan minska stressen kopplat till oförutsebara händelser. Har man ekonomiskt utrymme ska man absolut ha ett sparande. Ett litet sparande är bättre än ingenting alls och finns där att ta till om något händer.

En av tio har låtit bli att separera på grund av sin bostadssituation

Förutom att boendet skapar oro för många får bostadssituationen även påtagliga konsekvenser för viktiga livsval och relationer. Nästan en av fem personer i Sverige svarar att de har flyttat ihop snabbare med sin partner än annars, och mer än en av tio har låtit bli att separera från sin partner på grund av sin bostadssituation. Nästan en av fem har även låtit bli att skaffa barn på grund av bostadssituationen.

Bostadssituationens påverkan på Sverigebornas livsval*

Flyttat ihop snabbare med partner på grund av bostadssituation	18%
Låtit bli att skaffa barn på grund av bostadssituationen	17%
Låtit bli att separera på grund av bostadssituationen	12%

*Flera svarsalternativ möjliga

Dessutom svarar drygt en av fyra (26 procent) att de inte skulle ha råd att bo kvar om partnern av något skäl inte skulle ha råd att bidra till gemensamt boende. Bland kvinnor är andelen ännu högre, nästan en av tre kvinnor (30 procent) svarar att de skulle ha svårt att bo kvar om partnern inte längre kan bidra ekonomiskt.

För att minska både ekonomisk och relationsmässig oro betonar Claudia Wörmann åter vikten av att agera proaktivt:



Förberedelse och att ha en plan B är A och O. Att spara och amortera är två praktiska saker man kan göra för att agera proaktivt. Ett annat konkret tips är att ställa sig i alla bostadsköer som finns. Det är ofta ganska billigt eller till och med gratis att stå i dessa köer. Det kan kännas avlägset när man störtkär är på väg att flytta ihop för första gången, men något du kan uppskatta att du gjorde den dagen du vill separera. Men även att ha koll på det juridiska och försöka ha ett rättvisetänk i en relation kan underlätta den dagen något sker som inte riktigt ingick i plan A.

Halva befolkningen har varit med om en påfrestande flytt

En av de största stresskällorna när det kommer till boende är att flytta. Flera undersökningar visar att en flytt är en av de mest stressfyllda livshändelserna i människors liv, i likhet med att förlora en närstående eller att skiljas. I vår undersökning svarar mer än halva befolkningen (55 procent) att de har varit med om en påfrestande flytt. När vi frågade de som varit med om en påfrestande flytt om vad det fått för konsekvenser svarar en oroväckande stor andel att det fått allvarliga följder för både en själv och ens relationer: en tredjedel har fått utmattning eller panikångesttack, och nästan en fjärdedel har separerat med sin partner.

Konsekvenser av påfrestande flytt*

Allmänna stress- och orossymptom (t.ex. trötthet, huvudvärk, magont)	61%
Allvarliga sömnsvärigheter	41%
Utmattning/utbrändhet	36%
Panikångestattack/-er	34%
Bråk med partner	34%
Separation med partner	23%

* Avser de som svarar att de varit med om en påfrestande flytt, flera svarsalternativ möjliga

Claudia Wörmann tror att de höga siffrorna kan bero på att många inte förbereder sig på hur mentalt påfrestande och livsomvälvande en flytt faktiskt är:



Man kanske främst tänker på de fysiska och logistiska aspekterna, som att packa ihop, fixa med flyttbil och så vidare, men har inte riktigt tänkt på eller förberett sig på de känslomässiga konsekvenserna. Genom att förbereda sig på att man kommer påverkas emotionellt och även acceptera det, tror jag man till viss del kan gardera sig för att påverkas alltför negativt.



Claudia Wörmann,
Boendeekonom

Samtidigt menar hon på att det finns konkreta saker man faktiskt kan påverka för att minska flyttstressen. Hon tror till exempel att en stor del av stressen grundar sig i att man inte känner att man har tillräckligt koll på alla moment i en flytt:



Läs på hur en bostadsaffär går till om du känner dig osäker! På vår hemsida har vi samlat information. Ett annat tips är att ladda ner SBAB:s app Bostadsflyttaren, en guide för dig som ska flytta där du får tips och vägledning samt en ordbok som förklarar krångliga ord.