

Bostadssituation en källa till oro och stress för många

Hemmet är för många en plats som förknippas med trygghet och lugn. Samtidigt kan boendesituationen vara en stor källa till oro och stress. En undersökning från SBAB visar att en av fem är oroliga över sin bostadssituation. Den får även påtagliga konsekvenser för livsval och relationer – en av tio har låtit bli att separera och en av fem har låtit bli att skaffa barn på grund av bostadssituationen.

SBAB:s undersökning visar att hemmet är en viktig plats för avkoppling: 36 procent uppger att hemmets viktigaste funktion är "att kunna varva ner och ladda batterierna". Samtidigt visar det sig att bostaden är en källa till oro och stress för många: en av fem personer (17 procent) är oroliga över sin bostadssituation, vilket till stor del grundar sig i oro för oförutsägbara händelser i och utanför hemmet, samt ökade kostnader.

Vanligaste orosfaktorerna för bostadsägare*

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

* Flera svarsalternativ möjliga

- För att minska både oron och risken för framtida problem är det viktigt att agera proaktivt. Genom att ha en bra hemförsäkring kan man minska mycket av stressen kopplat till oförutsägbara 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, säger **Claudia Wörmann**, boendeeconom SBAB.

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 med sin partner snabbare än vad de tänkt, 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 procent
Låtit bli att separera	12 procent
Låtit bli att skaffa barn	17 procent

* Flera svarsalternativ möjliga

Halva befolkningen har varit med om en påfrestande flytt

En av de största stresskällorna när det kommer till boende är att flytta. I undersökningen svarar mer än halva befolkningen (55 procent) att de har varit med om en påfrestande flytt. En stor andel uppger att flytten 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 procent
Allvarliga sömnsvårigheter	41 procent
Utmattning/utbrändhet	36 procent
Panikångestattack/-er	34 procent
Bråk med partner	34 procent
Separation med partner	23 procent

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

- När man ska flytta kanske man 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 att påverkas emotionellt och även acceptera det, tror jag man till viss del kan gardera sig för att påverkas alltför negativt, säger **Claudia Wörmann**.

Tips för att undvika problem på boenderesan

1. Ta hjälp av vänner och familj för att få råd och stöd. Ofta finns det andra som har varit med om liknande situationer och som kan ge värdefulla tips.
2. Sök information i god tid. På sbab.se har vi samlat mycket av den information som brukar behövas. Ett tips är också att ladda ner SBAB:s app Bostadsflyttaren, en guide för den som ska flytta där man får tips och vägledning samt ordbok som förklarar krångliga ord
3. Var förberedd på att det kan bli tufft både känslomässigt och praktiskt

Om undersökningen

SBAB:s Komma hem-rapport, där svenskarna får svara på hur de ser på sitt boende och sin boendeekonomi, genomförs årligen. Vissa frågor i rapporten ställs varje år för att det ska vara möjligt att följa utvecklingen, medan andra frågor varierar. I år har exempelvis flera frågor ställts kring coronapandemin, i syfte att utröna om den har påverkat svenskarnas sätt att se på sitt boende och bostadsmarknaden i stort. Under hösten publiceras resultatet från rapporten i en serie artiklar på sbab.se.

Undersökningen genomfördes av strategi- och analysföretaget United Minds på uppdrag av SBAB, i syfte att kartlägga svenska befolkningens syn på boenderelaterade frågor. Svaren samlades in i en digital enkät med hjälp av webbpaneler under perioden 5–10 augusti 2020. Deltagarna bestod av ett representativt urval med avseende på kön, ålder och geografi. Totalt genomfördes 1017 intervjuer.

Ta del av hela undersökningen [här](#).

För mer information, vänligen kontakta:

SBAB bildades 1985 och ägs av svenska staten. Vår affärsidé är att med nytänkande och omtanke erbjuda lån och sparande till privatpersoner, bostadsrättsföreningar och fastighetsbolag i Sverige. För att särskilja oss på bolånemarknaden, långsiktigt förstärka vår konkurrenskraft och uppnå vår vision – att erbjuda Sveriges bästa bolån – arbetar vi ständigt med att utveckla vårt kunderbjudande. Därför är Booli en del av SBAB. Booli utvecklar produkter och tjänster med utgångspunkt i bostadsmarknaden. SBAB bidrar till bättre boende och boendeekonomi och arbetar därför med FN:s globala hållbarhetsmål inom ramen för Agenda 2030. Målen utgör en integrerad del av SBAB:s hållbara styrmodell och dagliga arbete. SBAB har mycket nöjda kunder enligt Svenskt Kvalitetsindex och enligt Great Place to Work är SBAB en av Sveriges bästa arbetsplatser bland större företag. Antalet kunder uppgår till cirka 500 000 och vi är cirka 800 medarbetare.

Claudia Wörmann, Boendeekonom SBAB telefon: 0709-90 68 14, claudia.wormann@sbab.se

Erik Wennergren, Presschef: 0724- 51 79 37, erik.wennergren@sbab.se

SBAB bildades 1985 och ägs av svenska staten. Vår affärsidé är att med nytänkande och omtanke erbjuda lån och sparande till privatpersoner, bostadsrättsföreningar och fastighetsbolag i Sverige. För att särskilja oss på bolånemarknaden, långsiktigt förstärka vår konkurrenskraft och uppnå vår vision – att erbjuda Sveriges bästa bolån – arbetar vi ständigt med att utveckla vårt kunderbjudande. Därför är Booli en del av SBAB. Booli utvecklar produkter och tjänster med utgångspunkt i bostadsmarknaden. SBAB bidrar till bättre boende och boendeekonomi och arbetar därför med FN:s globala hållbarhetsmål inom ramen för Agenda 2030. Målen utgör en integrerad del av SBAB:s hållbara styrmodell och dagliga arbete. SBAB har mycket nöjda kunder enligt Svenskt Kvalitetsindex och enligt Great Place to Work är SBAB en av Sveriges bästa arbetsplatser bland större företag. Antalet kunder uppgår till cirka 500 000 och vi är cirka 800 medarbetare.