

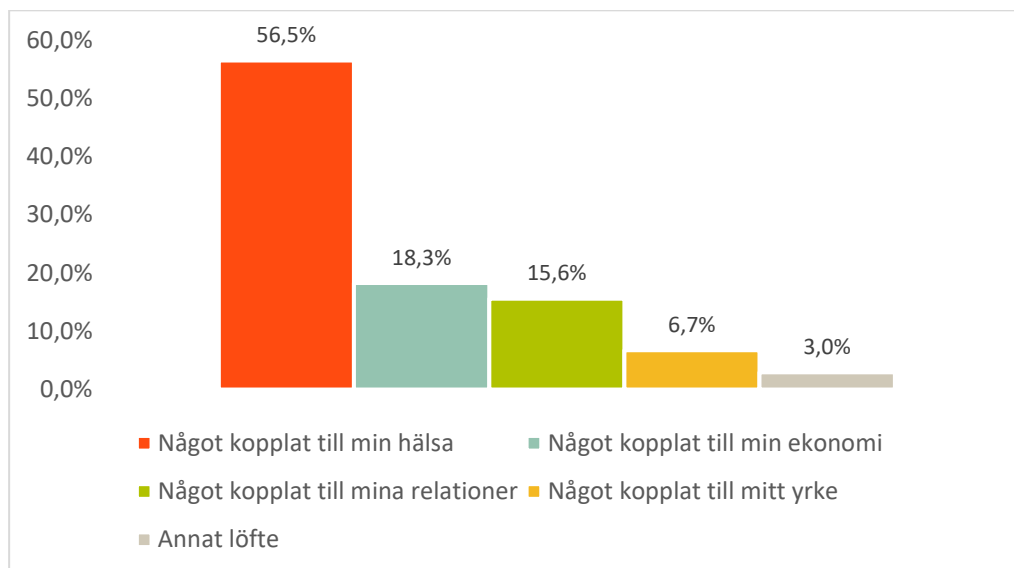
Ny undersökning: Flest nyårslöften handlar om hälsan

SBAB har genom en helt ny undersökning tagit reda på hur många som avger nyårslöften och vad de handlar om. Svaren visar att viljan att använda det nya året som en förevändning att förändra något avtar med åldern. I åldern 18-22 år avger hela 6 av 10 nyårslöfte medan motsvarande siffra för åldern 56-80 år ligger strax under en femtedel. Vanligast är ett nyårslöfte som rör hälsan, följt av något kopplat till ekonomin. Undersökningen visar också att endast 12 procent spräckte julbudgeten. .

	18 – 22 år	23 – 35 år	36 – 55 år	56 – 80 år
Ja	61,6%	49,8%	32,6%	16,0%
Nej	38,4%	50,2%	67,4%	83,9%

- Mitt råd till den som verkligen vill förändra något under 2019 är att göra ett bokslut över förra året. Vad fungerade och vad var du mindre nöjd med? Granska dig själv kritiskt. Att ändra en vana är lättare i början av ett helt nytt år men kom ihåg att sätta realistiska mål. En soffpotatis som vill springa en mil under en timme i februari eller personen med en tillfällig anställning och inkomst som sätter som mål att spara ihop en miljon på kort tid lär bara bli besviken. Det bästa är att ta sig tid att reflektera och ändra, börja i det lilla, en stor förändring är att bli medveten om dåliga vanor och i nästa steg att göra något åt det, säger Claudia Wörmann, Boendekononom på SBAB.

Nyårslöften 2019



Många hade ingen budget för julen

SBAB ville veta hur det var med budgeten över jul- och nyårshelgerna så här direkt efteråt. Höll man sig till budgeten eller blev den överskriden? 39 procent säger att de inte hade någon direkt budget inför jul utan improviserade lite. 31 procent i undersökningen säger att



de hade en budget inför jul och att de höll sig till den. Endast 12 procent spräckte budgeten de hade.

- Röda dagar, julklappar och mat till jul och nyår kan anstränga ekonomin. Det är väldigt glädjande att de flesta upplevde att de höll budgeten. Kanske hade utfallet i vår undersökning blivit annorlunda om vi frågat längre fram i januari, många tycker ju att det är oerhört långt mellan december och januarilönen. Att gå in i ett helt nytt år med ansträngd ekonomi efter för mycket utsvävningar under december är inte kul alls, säger Claudia Wörmann.

Om undersökningen

Synolnt har på uppdrag av SBAB genomfört undersökningen mellan den 27 och 31 december 2018 där 1003 personer deltog, de som deltog var i åldrarna 18 – 80 år och spridda över hela landet.

Boendekonomen Claudia Wörmanns 6 ekonomiska tips inför det nya året

Granska dina vanor kritiskt. Är du den som handlar på rea, eller som handlar på nätet, och som känner att du vill ändra just det beteendet. Undvik reor helt, och ta bort din profil på sajter där du ofta handlar. Var stenhård till en början.

Du kan testa och se om du kan klara ett totalt shoppingstopp under en månad. Och funkade det kan du kanske prova en månad till.

Sätt ett sparmål. När du ändrat en dålig vana kan det kännas trist, försök motivera dig genom att se hur ditt sparande ökar.

Har du hamnat i swishfällan, där kan det vara svårt att hålla koll på hur mycket pengar som går iväg, skaffa ett swishkonto, med en mindre summa på kontot.

Se över alla avtal och abonnemang, inklusive elavtal, hemförsäkring och bostadslån.

Var inte för hård mot dig själv, sätt ett hårt men inte ouppnåeligt ekonomiskt mål utifrån dina speciella ekonomiska förutsättningar. Och tänk på att vad du gör mellan nyår och jul är viktigare än vad du gör mellan jul och nyår.

För mer information, vänligen kontakta:

Claudia Wörmann, Boendekonomen SBAB, telefon: 0709-906814, claudia.wormann@sbab.se
Erik Wennergren, Presskontakt telefon: 0724- 51 79 37 , erik.wennergren@sbab.se