



Shoppa nu, ta konsekvenserna senare

Köpfesten Black Friday's inverkan på vår
skuldsättning och finansiellt välbefinnande

Inledning

Årets största köpfest – Black Friday – står för dörren, och svenskarna gör sig redo att slå till på frestande erbjudanden. Den färgglada reklamen, de kraftigt nedsatta priserna och lockelsen i att göra en smart affär får många att ge efter för köpimpulsen – hela 52% av dem vi tillfrågat i vår undersökning säger att de kommer att handla något under Black Friday. Men köpglädjen har en baksida - en tredjedel uppger att de planerar att shoppa för lånade pengar, och för en del av dem kan köphelgen sluta hos inkasso.

Detta fenomen är naturligtvis inte unikt för Black Friday. Under de senaste åren har det blivit allt enklare att göra köp man egentligen inte har råd med, och att ingå kreditavtal man inte riktigt förstår. Sedan 2017 har det totala skuldberget för konsumtionslån mer än fördubblats och antalet skulder kopplat till just konsumtion ökar.¹ Under första halvan av 2020 ansökte drygt 15 000 personer om skuldsanering – en ökning med 41 procent. Av de som har ansökt om skuldsanering de senaste åren har den största ökningen skett hos unga i åldrarna 18–34 år.²

Dreams Institute har inför årets köphelger undersökt hur snabba konsumtionskrediter och sociala normer påverkar skuldsättningen, och hur en allt större andel svenskar tvingas in i en ohållbar ekonomisk situation. Utvecklingen är oroväckande, då stress kopplad till ekonomiska problem sänker vårt finansiella välbefinnande och vårt välmående generellt. Problem med skulder kan leda till skamkänslor, psykiska besvär, fysiska hälsorisker, bräckligare relationer och, i värsta fall, självmordsförsök. På sikt innebär den ökande skuldsättningen inte bara en potentiell tragedi för individen, utan också stora påfrestningar för samhället.

Vi på Dreams Institute ser med oro på på utvecklingen med ökad skuldsättning, och jobbar tillsammans med Dreams för att vända trenden mot ett ökat finansiellt välbefinnande. I den här rapporten presenteras slutsatser från vår egen undersökning och forskning vi sammanställt på sambandet mellan skuldsättning och hälsa. Vi ger också tips på hur du själv kan undvika att fastna i skuldfällan under Black Friday och på sikt nå ett större finansiellt välbefinnande.

Elin Helander,
VD Dreams Institute

¹ Crofts, 2020

² Kronofogden, 2020

Dreams Institute undersöker: Köpfesten Black Friday och dess inverkan på skuldsättning och finansiellt välbefinnande	4
Skulder sänker vårt finansiella välbefinnande	4
Black Friday ökar vår lust att konsumera	5
“1 av 3 skuldsätter sig under Black Friday-helgen”	6
“De som redan varit hos inkasso är mer benägna att skuldsätta sig”	6
Att redan ha skuld leder till mer skuld	6
De med mer pengar är mer benägna att skuldsätta sig	7
Black Friday gör oss impulsiva	8
Hur skulder påverkar vårt välbefinnande – detta säger forskningen	9
Skam, hopplöshet och misslyckande	9
Depression, ångest och självmordstankar	10
Skulder påverkar våra relationer	11
Fysiska hälsorisker	12
En orsakskedja av både psykiska och fysiska besvär	12
Riskgrupper för lågt finansiellt välbefinnande	13
Individer med psykisk ohälsa	13
Unga vuxna	13
Individer med låg finansiell kunskap	14
Råd för att öka finansiellt välbefinnande	15
Snabba tips — shoppa smart på Black Friday	16
Långsiktiga tips	16
Hamna inte i skuldträsket	17
Ta dig ur skuldträsket	18
Det här är Dreams Institute	19
Datainsamling	19
Källor	21

Dreams Institute undersöker: Köpfesten Black Friday och dess inverkan på skuldsättning och finansiellt välbefinnande

Vår hjärna älskar snabba belöningar och just köpfester som Black Friday med lockande erbjudanden är något som vi har extra svårt att motstå. Vår nutidsfokuserade och förlustaversiva hjärna triggas av möjligheten att köpa saker till bra priser. Fastän vi gör av med pengar känns det som vi sparar. Visst kan handla på rea vara ett sätt att spara pengar på, men sällan syns det på vårt sparkonto.

I och med att Black Friday står för dörren har vi gjort en undersökning på hur shoppingfenomen som detta bidrar till en fortsatt skuldsättning. Varje år slås nya rekord och vi handlar för allt mer pengar.³ Vi undersökte därför hur människor planerar att delta i årets Black Friday, hur många som kommer att betala sina köp med exempelvis avbetalning eller faktura, samt om det är någon grupp som sticker ut i valet att handla på kredit. Vi ställde också frågor om hur de agerade under Black Friday 2019. Nedan presenterar vi resultaten från vår undersökning, indelade i rubriker.

Skuld behöver inte alltid betyda något dåligt. Möjligheten att låna pengar kan i sig innebära en viktig funktion både för enskilda individer och för samhällsekonomin. Att människor utan besparingar ändå kan konsumera med hjälp av kredit kan hjälpa till att driva på den samhällsekonomiska utvecklingen och också skapa trygghet i människors tillvaro. Det är när skuldsättningen går från att ingå i en beräknad och stabil privatekonomi till att bli okontrollerbar, eller svår att förstå och därmed svår att betala för individen, som det övergår till att bli ett skuldproblem.

Mycket tyder på att konsumentkrediter spelar en allt viktigare roll som en orsaksfaktor bakom skuldproblemen i privata hushåll.⁴ I denna rapport har vi främst fokus på konsumentkrediter (lån utan säkerhet). Lån utan säkerhet står för 20 procent av hushållens totala lånestock, och för så mycket som 50 procent av hushållens samlade skuldbetalningar.⁵

Skulder sänker vårt finansiella välbefinnande

Finansiellt välbefinnande handlar om att känna en trygghet både inför den rådande situation man befinner sig i och inför framtiden samt att inte ha känslor som oro eller ångest kopplat till sin ekonomi. Studier visar att just skuldsättning är sammankopplat med lågt finansiellt

³ Expressen, 2019

⁴ Barne- og likestillingsdepartementet, 2016

⁵ Finansinspektionen [film], 2020

”

skulder har en negativ inverkan på vårt finansiella välbefinnande”

välbefinnande.⁶ Forskning visar också att skulder har en negativ inverkan på hur vi mår generellt, och att skulder på grund av kreditlån har visat sig ha en mer negativ inverkan på psykologiskt välbefinnande jämfört med säkra lån som exempelvis bolåneskulder.⁷

Black Friday ökar vår lust att konsumera

Marknadsföring är ett effektivt sätt att påverka oss konsumenter och det syns även i vår enkätundersökning där vi tillfrågade 1059 svenskar respektive 1194 norrmän i åldrarna 20–50 en rad frågor kring hur de kommer att delta i årets Black Friday. Färgglada kampanjer fångar vår uppmärksamhet och tidsbegränsade erbjudanden får oss att agera impulsivt. I vår undersökning uppger nämligen hälften (52 procent) att de kommer handla något under Black Friday. Varannan person uppger också att Black Friday ökar deras lust att handla och att de upplever Black Friday som positiv för sin privatekonomi. Den visar dock att hela 33 procent kommer köpa något för lånade pengar. Det vanligaste sättet kommer vara genom internetköp på faktura.

⁶ Kempson, Finney & Poppe, 2017

⁷ Xiao, Zhang & Li, 2019

⁸ Barrafre, Västfjäll & Tinghög, 2020

Jämför vi med förra året så är det på samma nivåer som då. Skillnaden då var att vi var i en stadig högkonjunktur och nu befinner oss i en samhällsekonomisk kris till följd av den pandemi vi befinner oss i. Det verkar som att allt har skakats om i världen, förutom vår ovilja att missa en bra deal.

”

Det verkar som att allt har skakats om i världen, förutom vår ovilja att missa en bra deal

Vi tycks se ett tydligt exempel på en så kallad finansiell “better than average”-effekt just nu. Denna beskriver människans tendens att tro att en ekonomisk nedgång kommer att drabba andra mer oss själva. I en ny studie av forskarna Barrafre, Västfjäll och Tinghög (2020) vid Linköpings Universitet undersökte de hur den rådande Covid-19-krisen påverkar ekonomiska utfall och psykologiska aspekter. Resultatet visade att flera av deltagarna trodde att deras hushåll skulle få det sämre ekonomiskt i framtiden. Dock trodde dubbelt så många att ekonomin på nationell och global nivå skulle påverkas ännu mer negativt av Covid-19. Betydligt fler ansåg alltså att deras eget hushålls ekonomiska situation skulle påverkas mindre negativt jämfört med ekonomiska förändringar på nationell eller global nivå.⁸

“1 av 3 skuldsätter sig under Black Friday-helgen”

Vad som är oroväckande är att en kartläggning av Finansinspektionen och Konsumentverket visar att det är just internetköp på faktura som dominerar köpen som hamnar hos inkasso. 5,5 procent av fakturaköpen hamnar hos inkasso och hela 1,4 procent går vidare till kronofogden. En till synes liten siffra vid en första anblick men när den sätts i relation till andra krediter får sin

”

När vi handlar på Black Friday känner vi oss smarta

sanna innebörd. För andra krediter är andelen som går vidare till Kronofogden mindre än 0,2 procent.⁹ Det är således en mycket stor andel av fakturaköpen som leder till att man hamnar hos Kronofogden. Givet att fakturaköpen är de köp som ökar mest ser vi med oro på den här utvecklingen.

Att shoppa nu men betala sen är smidigt för konsumenten. Det mentala obehag som en pengatransaktion kan ge i själva köpstunden skjuts på till framtiden. På så vis kan vi känna ännu större njutning av konsumtionen här och nu. Det kan till och med upplevas som att vi lurar systemet och får saker gratis. Kan det bli bättre?

“De som redan varit hos inkasso är mer benägna att skuldsätta sig”

Black Friday är fylld med blandade känslor. Vi tycker om shoppingfesten då vi ges möjlighet att köpa saker vi behöver till ett lägre pris. Vår undersökning visar att den får oss att känna oss nöjda, glada och smarta. Samtidigt ser vi att hela 1 av 4 uppger att Black Friday genererar negativa känslor som stress och till och med skam.

När vi handlar på rea fungerar ursprungspriset som ett ankare och vi jämför reapriset mot det. Detta kallas förankringseffekten. Skillnaden mellan de båda priserna får oss att uppfatta reapriset som billigt och att det hela är en bra deal. Det kan vara lätt att tänka att vi spar pengar genom att handla. Självklart kan den här typen av konsumtion leda till att vi faktiskt sparar pengar men det är sällan som pengarna vi sparar dyker upp på vårt sparkonto.

Att redan ha skuld leder till mer skuld

Vi ser också att en större andel av de som redan varit i kontakt med inkasso kommer att handla för lånade pengar på Black Friday. Vi ser alltså inte att du blir mer försiktig med att skuldsätta dig om du tidigare varit hos inkasso, utan tvärt om. Av de som tidigare varit hos inkasso kommer 35 procent handla på faktura i år. Samma siffra hos de som inte varit hos inkasso är 28 procent. Finansinspektionens

⁹ Finansinspektionen [film], 2020

kartläggning Svenska konsumtionslån (2020) bekräftar att ha lån sedan tidigare är en tydlig prediktor av att ta ytterligare lån.¹⁰

”

28 procent i vår studie uppger att de har hamnat hos inkasso någon gång

28 procent i vår studie uppger att de har hamnat hos inkasso någon gång. De som har erfarenhet av inkasso uppger också att de är mer oroliga över att ta finansiella beslut. Hela 44 procent uppger att de oroas av att ta finansiella beslut, medan siffran ligger på 29 procent hos övriga. En möjlig förklaring till varför dessa individer får problem med betalningar av köp med lånade pengar kan vara att de i större grad oroas av att ta beslut kopplat till sin ekonomi. Detta leder till ett uppskjutandebeteende och inaktivitet, som i sin tur leder till sämre kontroll och ökad risk för missade betalningar då beteenden som att öppna post skjuts på framtiden. Att vara orolig för något ökar också sannolikheten att vi undviker ämnet och därmed missar information och kunskap kring privatekonomiska frågor. En annan möjlig förklaring kan därför vara att de har sämre finansiell kunskap, något som vi senare i rapporten kommer visa är en riskfaktor för att hamna i skuld.

Marknadsföringen som kreditföretag tillämpar, inte minst på internetsidor och sociala medier,

är väl utformad för att trigga konsumtion och höja den sociala acceptansen att ta konsumera för lånade pengar. Förutom attraktiva erbjudanden om att köpa först och betala sen, låter företagen ofta kända personer fronta kampanjer och annonser. En strategi som är effektiv för att skapa en falsk association mellan snabba, osäkra lån och ett framgångsrikt liv. Erbjudanden av snabblån och andra högkostnadskrediter erbjuds dessutom ofta till grupper som löper större risk än andra att inte kunna betala tillbaka pengarna.¹¹

Ett annat problem med krediter som till exempel fakturaköp är att det inte alltid görs någon kreditprövning.¹² Det betyder att man som enskild individ kan dra på sig många konsumtionskrediter. Det kan således vara lätt att falla för frestelsen att låna pengar och låta vårt framtida jag ta konsekvenserna. Men det bör inte komma som någon överraskning att vårt framtida jag kommer att vara lika dåligt på att hantera omedelbara frestelser som vårt nutida jag. Och så rullar det på med fler och fler konsumtionskrediter. Att konsumera triggar hjärnans emotionella och belöningsinriktade centra, samtidigt är vi dåliga på att tänka på framtiden och ignorerar konsekvenserna som kommer några månader längre fram.

De med mer pengar är mer benägna att skuldsätta sig

De som blir mest sugna på att handla på Black Friday är de med högst inkomster. Bland dem

¹⁰ Ibid

¹¹ Regeringen, 2017

¹² Finansinspektionen [film], 2020

med lägst inkomster i undersökningen uppger 41 procent att Black Friday ökar deras lust att handla medan hos de med högst inkomster uppger 57 procent samma sak. 60 procent av höginkomsttagare kommer att konsumera på Black Friday i år och 41 procent av de med lägst inkomster.

Även de med högst inkomster är mer benägna att skuldsätta sig på Black Friday. Om vi jämför de med lägst respektive högst inkomster i undersökningen är ser vi en skillnad på 13 procentenheter där 38 procent av höginkomsttagare kommer handla för lånade pengar och 25 procent bland de med lägst inkomster. Vi lånar alltså pengar fastän vi har pengar.

Black Friday gör oss impulsiva

Black Friday är en köpfest som får oss att känna blandade känslor. Vi verkar tro att vi handlar på Black Friday för att köpa saker vi behöver till ett lägre pris, men verkar det inte snarare handla om att vi inte kan motstå frestelsen av att missa en “bra deal”? Det är svårt att tro att de med högre inkomster skulle ha en större drivkraft än övriga att hitta billigare priser — trots det är det just dem som är mest köpglada under Black Friday.

I vår undersökning framkommer även att drygt 1 av 4 ångrar köp de gör under Black Friday. Detta indikerar att tillfälliga erbjudanden får oss att agera impulsivt och att handla för lånade pengar fastän vi egentligen har egna. Inom

psykologin beskrivs detta som knapphetseffekten, vilket är vår tendens att tycka varor blir mer attraktiva och värdefulla när de är mer svårtillgängliga, exempelvis genom att de bara finns i ett begränsat antal eller att rabatterbjudanden är tidsbegränsade (ex. “Sista chansen 50%!"). Black Friday är fyllt av just sådana tidsbegränsade erbjudanden som kan frestas att finansiera med snabba krediter. Detta beteende innebär i sin tur att vi exponerar oss för en onödig risk att få betalningsanmärkningar vilket inte verkar tas med i beräkningen av att “handla smart”.

Varje år läggs drygt 60 miljarder på reklam i Sverige varav 800 miljoner läggs på sociala medier.¹³ I en undersökning som Dreams utförde 2018 på 2441 norska och svenska millennials (personer födda 1981 —1996) rapporterade 45 procent att de kände att sociala medier påverkar dem att konsumera mer. I en europeisk undersökning av Intrum från 2019 framkom liknande resultat, då mer än hälften (51 procent) av unga i åldrarna 18—21 år uppgav att sociala medier påverkar dem till att konsumera mer än de borde, vilket kunde jämföras med 38 procent hos andra konsumentgrupper.¹⁴

¹³ TT, 2016

¹⁴ Intrum, 2019

Hur skulder påverkar vårt välbefinnande – detta säger forskningen

En rad faktorer påverkar hur vi mår. Exempelvis hur vi trivs på jobbet, hur våra relationer ser ut, hur mycket vi rör på oss och vistas i naturen. Men också hur stressade vi känner oss inför våra pengar.¹⁵ Personer som känner finansiell stress, exempelvis på grund av hög skuldsättning, vittnar om känslor av skuld och skam. Även depression och ångest drabbar många samt hur vi mår i våra relationer. På lång sikt kan dessa negativa effekter av skuldsättning till och med leda till fysiska besvär. I följande del har vi sammanställt vad forskningen säger om att befinna sig i skuld och hur det påverkar vår hälsa och vårt liv i stort.

Skam, hopplöshet och misslyckande

Att hamna i en problematisk skuldsituation kan vara väldigt psykologiskt jobbigt, oavsett hur stor skulden är och när i livet man drabbas. Många i skuld vittnar om att känna skam, hopplöshet och personligt misslyckande.¹⁶ I en undersökning från 2015 framgick att stark grad av hopplöshet var nästan sju gånger så stor hos den överskuldssatta gruppen jämfört med normalbefolkningen. Att dras med skulder kan

göra att man har svårt att se positivt på framtiden och det kan också vara svårt att föreställa sig att ens nuvarande situationen kommer att kunna förändras till det bättre. Man kan känna hjälplöshet och maktlöshet samt att den personliga kontrollen är begränsad.¹⁷

”

de själva bedömer sin skuld att vara ett tecken på oansvarighet och dålig moral

Upplevelser av stigmatisering är också något som kan få negativa konsekvenser hos personer med skuldproblem. Den skam, genans och andra införlivade uppfattningar som många förknippar med skuldproblem kan göra att man inte vill öppna upp och prata om sin ekonomiska situation med andra.¹⁸ I kvalitativa intervjuer med skuldsatta har det framkommit att de själva bedömer sin skuld att vara ett tecken på oansvarighet och dålig moral.¹⁹ Det verkar således som att individen känner ett stort eget ansvar för sin situation. Och det verkar saknas en medvetenhet om att även faktorer utanför den enskilda individens kontroll, såsom tillgänglighet av krediter, påverkar vår skuldsättning i samhället.

¹⁵ Netemeyer et al., 2018

¹⁶ Sweet, DuBois & Stanley, 2018

¹⁷ Ahlström & Edström, 2015

¹⁸ Hayes, 2000

¹⁹ Ibid

Stigmatiseringen, känslorna av skam och personligt misslyckande kan göra att överskuldsatta människor inte söker den hjälp eller rådgivning de behöver.²⁰ Budget- och skuldrådgivare vittnar om att de som söker råd för överskuldsättning ofta kommer in för sent i processen.²¹ Att dölja och inte våga erkänna att man har problem kan i stunden upplevas som det enda tänkbara alternativet. Personer som erhåller socialt stöd vid hög finansiell stress kan dock inte bara få värdefull hjälp med sina ekonomiska problem, utan det kan också höja individens psykologiska välbefinnande och därmed livskvalitet.²²

Kvalitativa intervjuer åskådliggör att många personer med skulder anser att överskuldssättningen har en negativ inverkan på deras identitet och självkänsla. Extra tydlig är den hos människor i de socioekonomiska

”

kreditlån, det vill säga osäkra lån, har visat sig ha en mer negativ inverkan på psykologiskt välbefinnande jämfört med säkra lån som exempelvis bolåneskulder

socialgrupper vi kallar medel- och överklass då dessa grupper förväntas av samhället att vara mest ekonomiskt stabila. Att tillhöra någon av dessa socioekonomiska grupper och få problem med skulder kan leda till förhöjda känslor av misslyckande och utanförskap i sitt sociala nätverk. Detta kan i sin tur förvrida ens identitet och självkänsla.²³ I Dreams Institutes enkätundersökning fann vi att de med högre inkomst är mer benägna att handla för lånade pengar jämfört med de med lägre inkomster. Trots att de i grunden har mer pengar att tillgå, kan de hamna i skuldfällan då de väljer betalsätt som kan försätta dem i skuldproblematik. När de väl hamnat i skuldfällan kan de uppleva ökad skam för att de hamnat i en situation som de borde kunna ha undvikit med tanke på sin inkomst.

Depression, ångest och självmordstankar

Skulder på grund av kreditlån, det vill säga osäkra lån, har visat sig ha en mer negativ inverkan på psykologiskt välbefinnande jämfört med säkra lån som exempelvis bolåneskulder.²⁴ Om man kollar på skulder generellt sett finns det en uppsjö av studier som har kunnat visa på sambandet mellan överskuldssättning och psykisk ohälsa. Individer som har finansiella

²⁰ Åslund et al., 2014

²¹ Konsumentverket, 2019

²² Åslund et al., 2014

²³ Sousa, 2017

²⁴ Brown, Taylor & Price, 2005

problem på grund av personliga skulder kännetecknas i högre grad av ångest,²⁵ depression och neurotiska diagnoser.²⁶

Enligt forskning har vuxna med ekonomiska skulder tre gånger högre sannolikhet än de utan skulder att drabbas av CMD (common mental disorders), ett begrepp som bland annat innefattar diagnoserna depression, generaliserat ångestsyndrom, paniksyndrom, specifika fobier samt tvångssyndrom.²⁷ En annan studie visade att individer med högre skuldnivåer hade 13,3 procent ökning av depressiva symtom och 11,7 procent ökning av upplevd stress. Studien drog slutsatsen att depressionssymtom försämrades med 14 procent för varje 10-procentig ökning av personlig skuld.²⁸

Vad som tydligt framkommer tydligt när man kollar på forskning är att vara i skuld kan få väldigt omfattande konsekvenser. Om personer hamnar väldigt djupt ner i skuldtrasket och utsikterna om en förbättrad ekonomisk situation upplevs väldigt mörka, finns risker att de får självmordstankar. Även försök till självmord har visat sig vara vanligare hos personer med

personliga skulder.²⁹ I en brittisk studie från 2011, publicerad i tidskriften *Psychological Medicine*, fann man att de som hade personliga skulder var dubbelt så benägna att ha självmordstankar. Detta resultat kvarstod efter att man kontrollerat för sociodemografiska, ekonomiska, sociala och livsstilsfaktorer. Känslor av hopplöshet orsakade delvis förhållandet mellan skuld och självmordstankar.³⁰

Skulder påverkar våra relationer

Att befinna sig i skuld påverkar inte enbart den enskilde individen utan även dennes relationer och anhöriga drabbas. I kvalitativa intervjuer beskriver många personer i skuldtrasket att deras skulder har haft en negativ inverkan på relationen till deras partner.³¹ Konflikter kring ekonomi tär mer på relationer än andra typer av meningsskiljaktigheter och longitudinella studier har visat att konsumentskulder är associerat med skilsmässa.³² Förändringar i konsumentskulder kan påverka hur mycket tid paren spenderar tillsammans och ökar risken för argumentation över pengar, vilket i sin tur båda är förknippade med lägre tillfredsställelse i

²⁵ Dackehag et al., 2019

²⁶ Richardson, Elliot & Roberts, 2013

²⁷ Howard et al., 2012

²⁸ Sweet et al., 2013

²⁹ Richardson, Elliot & Roberts, 2013

³⁰ Meltzer et al., 2010

³¹ Sandvall, 2011

³² Dew, 2016

äktenskapet.³³ Stress och ångest lyfts även fram som faktorer som kan orsaka konfliktrisker. En annan återkommande förklaring är att parterna i en relation har olika attityder till ekonomin och hur pengarna bör hanteras. Särskilt komplicerat blir det när den ena parten är "slösaktig" och den andra sparsam.³⁴

Fysiska hälsorisker

Utöver de psykiska påfrestningarna som det ofta innebär att ha skuldproblem, kan även den fysiska hälsan påverkas negativt. Magproblem, huvudvärk, sömnsvärigheter är några symtom som forskning har kunnat koppla till skuldsättning.³⁵ Den ihållande stress som ekonomiska problem såsom överskuldsättning ofta innebär kan ge upphov till andra stressrelaterade fysiska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och högt blodtryck.³⁶ kreditlån, det vill säga osäkra lån, har visat sig ha en mer negativ inverkan på

”

Magproblem, huvudvärk, sömnsvärigheter är några symtom som forskning har kunnat koppla till skuldsättning

³³ Dew, 2008

³⁴ Sandvall, 2011

³⁵ Starrin et al., 1995, Ahlström & Edström, 2015

³⁶ Tawakol et al., 2017, Sweet et al., 2013

³⁷ Berg et al., 2010

³⁸ Regeringen, 2013

psykologiskt välbefinnande jämfört med säkra lån som exempelvis bolåneskulder

Man har också kunnat se ett samband mellan skuldproblem och livsstilsfaktorer som påverkar fysisk hälsa negativt. Exempel på detta är rökning, låg fysisk aktivitet och högt intag av alkohol.³⁷ Vanor som dessa kan vara ett sätt för individen att försöka hantera stressen som kommer med att ha skulder i stunden, men vilka kan få andra negativa konsekvenser på hälsan på sikt.

Förutom att personer vid långsiktig och svår skuldsättning kan skaffa sig sämre vanor för att hantera negativa känslor kan de även behöva ändra konsumtions- och levnadsvanor som konsekvens av att ha försämrad ekonomi. Exempelvis kan ekonomiska bekymmer leda till att individen måste reducera utgifter i vardagen vilket kan innebära att man köper varor och produkter av lägre kvalitet för att försöka komma undan billigare. När detta drabbar inköp av mat eller vårdrelaterade inköp kan det påverka individens hälsa negativt.³⁸

En orsakskedja av både psykiska och fysiska besvär

Mycket tyder på att individer som har problem med skulder drabbas av psykosomatiska besvär,

det vill säga att fysiska symptom uppkommer eller förvärras av psykiska faktorer. När vi mår dåligt mentalt kan det påverka vår fysiska hälsa, antingen som direkt konsekvens eller indirekt genom att vi ägnar oss åt sämre rutiner såsom ohälsosamma matvanor, för lite sömn och fysisk aktivitet. Personer med skuldproblem kan också vända sig till rökning eller hög konsumtion av alkohol som ett sätt att försöka hantera de negativa känslorna kring sin skuldsättning.

Detta innebär alltså att psykiska och fysiska besvär av att hamna i skuldtrasket kan skapa ett cirkulärt samband av ogynnsamma beteenden och negativa hälsoeffekter. Precis som vi har beskrivit tidigare har finansiella problem såsom skulder ett samband med psykisk ohälsa som depression och ångest. Det finns även forskning som visar på det omvända sambandet, att psykisk ohälsa som ångest och depression kan försvaga det rationella beteendet när det kommer till ens privatekonomi, exempelvis genom överkonsumtion.³⁹ Att ha depression i kombination med ekonomiska problem kan alltså försvåra den överskuldsets förmåga att göra det som krävs för att förbättra sin situation, något som i sin tur kan förvärra lidandet hos individen.

Även om det inte helt har kunnat fastställas finns det indikationer på att sambandet mellan skuldproblem och ohälsa kan röra sig i båda riktningarna. Överskuldsetting kan orsaka mer långvariga tillstånd där en växelverkan mellan överskuldsetting påverkar hälsan, och dålig

hälsa kan i sin tur leda till sämre förmåga att fatta gynnsamma ekonomiska beslut. Sämre psykisk och/eller fysisk hälsa som orsakas av skuldproblem kan också innebära att individen får svårt att arbeta, vilket i sin tur leder till mer social isolering och försämrad hälsa.

Riskgrupper för lågt finansiellt välbefinnande

Individer med psykisk ohälsa

Som vi nämnt tidigare kan vårt mående påverka hur vi hanterar våra pengar. Mår vi dåligt finns en risk att vi fattar mindre rationella och långsiktigt gynnsamma beslut, vilket kan leda till att vi hanterar våra pengar mindre ansvarsfullt. Vi blir också mer benägna att söka uppmuntran och belöningar för att lindra de negativa känslorna. Ett sätt att hantera negativa känslor är genom att konsumera. Därför kan vi bli att konsumera fastän vi inte har några pengar att handla för. Det finns alltså en ökad risk bland de som är drabbade av depression eller oro och ångest att fatta ohälsosamma finansiella beslut, som ytterligare leder dem in i en skuldproblematik.

Unga vuxna

4,5 procent av alla konsumtionslån går vidare till inkasso, men tittar man på andelen bland de som är 24 år eller yngre så är siffran hela 8,5

³⁹ Zimmerman & Katon, 2005

procent.⁴⁰ Mätningen har tagit till hänsyn de som fått inkassokrav inom fem månader och tros vara en underskattning av hur det ser ut i verkligheten. Enligt Kronofogden (2008) har ungdomar i åldrarna 18—24 år en betydligt sämre ekonomisk standard jämfört med andra grupper i samhället.⁴¹ Orsaken till detta är flera. En av dem är att deras fasta kostnader för boende ofta är högre än andra grupper, då unga ofta tvingas betala dyra hyror när de bor i 2:a och 3:e hand. En annan orsak är att unga i högre grad påverkas av konsumtionskraven i samhället då deras ekonomiska marginaler är mindre. För många ungdomar är konsumtion ett sätt att skapa sin identitet, upprätthålla en önskvärd livsstil och uppnå en viss status, vilket gör att priset för konsumtionen kan bli väldigt högt. Många unga upplever svårigheter med att stå emot konsumtionskraven då det kan försvaga deras sociala position och i vissa fall till och med leda till utanförskap. Unga kan också kännetecknas av att ha en attityd till pengar att vara något som "löser sig", vilket kan göra att de inte hanterar sin ekonomi på ett förnuftigt och varsamt sätt tidigt i livet. Det kan upplevas som att det finns annat som är viktigare att tänka på. En annan riskfaktor för unga att hamna i ett svårt läge ekonomiskt är deras genomgående bristfälliga kunskaper och insikter i privatekonomi. Detta kan skapa problem särskilt för ungdomar som saknar möjligheter att få stöd från föräldrar, släkt, vänner eller annat kontaktnät.⁴² Alla dessa riskfaktorer

sammantaget gör att unga i högre utsträckning tar hjälp av faktura- och delbetalning och/eller kreditlån för att finansiera sina liv, vilket i sin tur kan öka risken för att de hamnar i skuldfällan.

Att skaffa sig skuldproblem tidigt i livet lägger en sämre grund för att leva ett finansiellt välbefinnande liv längre fram. När man väl har hamnat i en nedåtgående skuldspiral kan det bli svårare att ta sig ur den, och det kan innebära att man upplever ekonomisk ohälsa och instabilitet under lång tid framöver. Att individer hamnar i skuldproblematik tidigt i livet kan försämra deras möjligheter att leva det liv de vill i framtiden. Unga bör kliva ut i vuxenlivet ekonomiskt självständiga, hoppfulla, fyllda med drömmar och med en känsla av att mycket är möjligt — inte med betalningsanmärkningar och låg kreditvärdighet som gör att de nekas hyresavtal och lån, och måste skrinlägga drömmar och mål.

Individer med låg finansiell kunskap

Relationen mellan låg finansiell kunskap och att vara i skuld har testats empiriskt i många studier genom åren. Enligt dessa tyder mycket på att sämre informerade individer tenderar att ha högre andelar av högkostnadskrediter än de med högre finansiell kunskap.⁴³ Den förstnämnda gruppen har dessutom generellt lägre självförtroende när de tolkar kreditvillkor

⁴⁰ Finansinspektionen [film], 2020

⁴¹ Kronofogden, 2008

⁴² Ibid

⁴³ Disney & Gathergood, 2013

och de uppvisar även större osäkerhet kring finansiella begrepp. Forskning visar även att individer med lägre finansiell kunskap också är mindre benägna att göra det som krävs för att höja sin medvetenhet om kreditmarknaden.⁴⁴ Allt detta sammantaget visar på att individer med lägre finansiell förståelse löper större risk att enklare snabbare hamna i skuldfällan.

I jämförelse med andra länder är den finansiella kunskapen totalt sett hög i Sverige. Trots det saknar 29 procent av Sveriges befolkning den kunskap som krävs för att förstå grundläggande finansiell information.⁴⁵

Enligt undersökningar utförda av Finansinspektionen (2020) är det ungefär hälften av konsumenterna som saknar grundläggande kunskap om ekonomiska begrepp såsom ränta, finansiell risk och inflation. Av de med lägre kunskaper inom området är ofta personer utan högskoleutbildning, personer med lägre inkomster, äldre, kvinnor och utrikesfödda.⁴⁶

Många av grupperna med lägst finansiell kunskap i samhället är också överrepresenterade hos Kronofogden. Låg utbildning, låg sysselsättning, låga inkomster, att vara utrikes född och att tillhöra gruppen

män är alla faktorer som ökar risken för skulder som hamnar hos Kronofogden.⁴⁷

Råd för att öka finansiellt välbefinnande

Den växande utlåningen till konsumtion gör att allt fler konsumenter får problem med att återbetala sina skulder. Studier visar att skuldsättning är sammankopplat med lågt finansiellt välbefinnande.⁴⁸ Att befinna sig i skuld kan få oss att känna känslor som skam, oro, hopplöshet och ångest. Om människor inte kan betala av sina skulder inom utsatt tid finns stora risker att de hamnar i en negativ skuldspiral som är svår att ta sig ur.⁴⁹ Faktorer som marknadsregleringar, att företag följer god kreditgivningssed och tillgänglighet av lån spelar en viktig roll för antalet skuldsatta vi får i samhället. Men det finns även saker den enskilda individen kan göra för att undvika att hamna i skuldträsket.

Black Friday står för dörren och att köpa något vi inte behöver bara för att inte missa ett supererbjudande är egentligen inte ett sätt att spara, det är att spendera pengar vi inte hade behövt lägga ut över huvud taget.

⁴⁴ Ibid

⁴⁵ Finansinspektionen, 2020

⁴⁶ Ibid

⁴⁷ Vuleta, 2018

⁴⁸ Kempson, Finney & Poppe, 2017

⁴⁹ Finansinspektionen, 2020

Snabba tips — shoppa smart på Black Friday

- Köp det du faktiskt behöver när det är rea, istället för att köpa det du inte behöver bara för att det är rea.
- Bestäm på förhand vad det är du behöver.
- Stanna upp och tänk till innan du trycker på “köp”.
- Bestäm att du bara handlar för pengar du har på kontot, undvik att låna pengar.
- Undvik att handla under stress. Tidsbegränsade erbjudanden får oss att känna att vi behöver ta beslut snabbt och det försämrar vår förmåga att fatta bra beslut.
- Sätt in pengarna du sparar på erbjudanden på ett sparkonto. Det är lätt hänt att vi konsumerar fler varor istället.
- Om du väl beställt hem saker som inte blev som du tänkt, se till att skicka tillbaka dem direkt. Endowment-effekten beskriver vår tendens att snabbt skapa emotionella band till saker vi äger, vilket får som konsekvens att vi helt enkelt övervärderar dem. Det kan upplevas som en förlust för vår

hjärna att skicka tillbaka en vara.

Ett sätt att komma runt denna effekt är att ha för vana att skicka tillbaka varor som blev fel så snabbt som möjligt, gärna inom samma dag.

Långsiktiga tips

Att må bra kring sin ekonomi — att ha ett hög finansiellt välbefinnande — handlar om att känna en trygghet i att kunna hantera såväl sin nuvarande som framtida ekonomiska situation, samt att inte känna finansiell oro eller ångest nu eller inför framtiden. Det handlar således om en närvaro av trygghet och frånvaro av känslor som ångest och oro.

”

att ha ett hög finansiellt välbefinnande — handlar om att känna en trygghet

För att upprätthålla detta har vi identifierat två områden för individen att långsiktigt fokusera på för att undvika skuldtrasket. Dessa är 1. att skapa en medvetenhet kring hur andra människors beteenden och miljön runt omkring påverkar oss samt 2. vikten av att bygga en grundtrygghet kring sin ekonomi och sina ekonomiska beteenden. Råden är uppdelade på hur man undviker att hamna i skuld och för den som redan är i skuld, hur man tar sig ur den.

Hamna inte i skuldtrasket

Handla inte för pengar du inte har

Det absolut bästa sättet att undvika att hamna hos inkasso eller Kronofogden är att inte handla för lånade pengar. Just fakturaköp på små summor är vanliga fall som går vidare till inkasso och Kronofogden. Att köpa saker på faktura är mindre smärtsamt för oss i köpstunden eftersom vi skjuter upp betalningen och låter det bli ett framtida problem i stället. Betalningen måste dock ske förr eller senare ändå, så försök tänk efter om du har råd och vilja att betala för saken med pengar just nu. Har du inte det, så avstår du.

Spara till en buffert

För att undvika att behöva ta lån är det bra att ha en buffert, en liten summa pengar sparade som ligger lättillgängliga på ett sparkonto. En buffert behöver inte bara användas när viktiga saker i hemmet går sönder, utan man kan också ha en "kul-buffert" — en summa pengar sparade till när något kul dyker upp.

Ha ett pågående sparande, även ett litet sparande har betydelse

Att spara ihop till 9000 kr kan kännas som en stor utmaning för vissa. Däremot känns det betydligt lättare att spara 25 kr om dagen. Om man sparar 25 kr om dagen under ett år så har man drygt 9000 kr. Att räkna på sitt sparande på detta sättet kan öka motivationen när det känns som att det går sakta framåt, vi tenderar nämligen att underskatta effekten av vad små summor leder till över tid. Att kunna spara undan några kronor här och där räcker för att få ihop ett bra sparande.

Investera långsiktigt

Utöver en buffert är det bra att ha ett långsiktigt sparande. Ett sparande som sträcker sig över tre år kan med fördel investeras i fonder, istället för att ligga på ett sparkonto. Våga kom igång att investera i en fond. Ett vanligt misstag är att tro att vi behöver investera stora summor för att det ska ha en effekt på vår privatekonomi. Små summor har en stor betydelse på sikt även här.

Öronmärk dina pengar

När vi sparar till specifika mål ökar det vårt känslomässiga band till pengarna och det minskar risken att vi "lånar" pengar från oss själva. Sparandet blir på så vis mer konkret och det blir emotionellt svårare för oss att "låna" pengar från konton som heter "Barnens framtidsspar" eller "Drömhuset".

Var medveten om sociala normer

Vad andra människor gör eller inte gör påverka vad vi själva anser vara normalt, acceptabelt eller eftersträvänsvärt att göra. Sociala normer påverkar i högsta grad våra egna beteenden. Just nu pågår en normalisering av att låna pengar till konsumtion. Bara för att det är enkelt att låna pengar behöver man inte göra det. Fundera på varför det har blivit så enkelt att låna, är det verkligen för vårt bästa eller för företagets bästa?

Undvik impulsiva köp

Impulsiva beslut får oss ofta att köpa saker vi egentligen inte vill ha eller behöver. Det gör att vi spenderar pengar helt i onödan. Ett sätt att undvika att vara impulsiv är att ha som rutin att sova på saken innan man köper något fint man såg.

Undvik att handla under stress

Erbjudanden och reklam kan få oss att känna oss stressade att vi behöver ta beslut här och nu. Just dagar som Black Friday får oss att uppleva en stress att fatta snabba beslut då vi vet att erbjudande vi har framför oss är tidsbegränsat. Det här kan få oss att konsumera saker som vi inte hade tänkt att köpa.

Planera dina köp

Genom att på förhand planera dina inköp minskar du risken för att dras med av tillfälliga erbjudanden och handla saker du egentligen inte behöver.

Sätt goda rutiner för din privatekonomi

Att ha goda rutiner för din privatekonomi hjälper dig att ha koll på vart pengarna tar vägen och viktiga papper. Sätt upp rutiner för hur du hanterar din post och dina räkningar. Du kan till exempel sätta en påminnelse i mobilen varje månad om att betala dina räkningar.

Ta dig ur skuldtrasket

Våga prata om skulder

Det är lättare sagt än gjort men ett första steg är att våga börja prata om sina skulder. Det är vanligt att man som enskild individ känner en stor skuld och skam inför sin situation. Vi lever i ett samhälle med starka "köpkrafter" som vill få oss att konsumera och låna pengar. Varje år spenderas ca 60 miljarder i Sverige på reklam som ska locka oss till att konsumera. Det är svårt att stå emot.

Våga be om hjälp

Ju tidigare man ber om hjälp desto snabbare kan man komma ur skuldtrasket. Studier visar att skuldsatta ofta ber om hjälp när problemen har pågått under väldigt lång tid. Via kommunen kan man få hjälp från budget- och skuldrådgivare.

Betala av det lån med högst ränta

Det lån som har högst ränta är det lån som kostar oss mest att ha. Ett vanligt misstag är att vi betalar av på det lån som är minst, för att vi vill bli av med lånet. Det känns bättre att ha tre lån istället för fyra. Men istället bör vi fokusera på att betala på det lån som kostar oss mest i månaden att ha.

Konsolidera lån

Man kan slå ihop flera små lån till ett större lån med lägre ränta och på så vis betala av lånen snabbare. Dock behöver man vara noga med att villkoren faktiskt blir bättre. Man behöver också vara uppmärksam på att man lätt kan exponeras för att ta nya lån när man försöker konsolidera sina befintliga lån.

Undvik att ta nya lån

När vi mår dåligt ökar vårt behov att söka positiva kickar, till exempel mer bort. Det är lätt att vi skjuter upp saker som känns jobbiga, som till exempel att öppna brev från inkasso. Detta skapar tyvärr onödiga problem som enkelt hade kunnat undvikas.

Det här är Dreams Institute

Dreams Institute är ett forskningsinitiativ grundat 2016 med syfte att sprida kunskap om viktiga ämnen som berör vår privatekonomi. Detta gör vi genom att sprida kunskap inom områden som beteendekonomi, kognitionsvetenskap och psykologi, genom opinionsbildning, medianärvaro och rapporter. Vi har ett nära samarbete med forskare runt om i världen, exempelvis UCLA (University of California, Los Angeles) och Linköpings Universitet som tillsammans utgör vårt Scientific Advisory Board. I samarbete med våra forskare genomför vi studier på olika finansiella ämnen där resultatet används för en hälsosam utveckling av finansiella tjänster.

På Dreams Institute vill vi öka medvetenheten om hur våra beteenden och ekonomi hänger ihop, med målet att minska finansiell ångest och samtidigt höja människors ekonomiska trygghet — med andra ord öka det finansiella välmåendet. Vi vill få fler människor att spara pengar till såväl sitt nuvarande som framtida jag, och vi vill hindra fler människor från att hamna i skuldträsket.

Dreams Institute sprider i huvudsak kunskap och jobbar med opinionsbildning medan huvudbolaget Dreams arbetar för att förändra människors ekonomiska beteenden genom utveckling av hälsosamma finansiella produkter. Kunskap från Dreams institute används för

produktutveckling av Dreams plattform. I dag är Dreams verksam i Sverige och Norge och hjälper folk till ett ökat finansiellt välbefinnande genom att hjälpa dem att spara eller investera mer pengar till sina drömmar, och betala av sina skulder snabbare.

institute@getdreams.com

Datainsamling

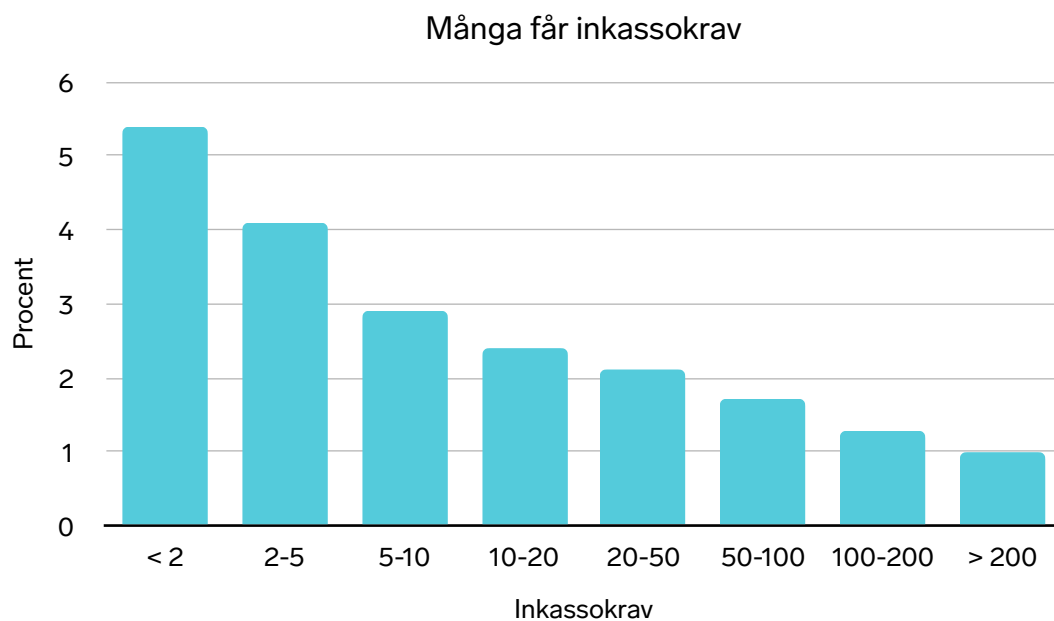
Datamaterialet i denna rapport består av två delar

Sekundära källor

I de teoretiska delarna i denna rapport redovisar vi data från forskningsartiklar hämtade från etablerade vetenskapliga databaser samt rapporter från statliga myndigheter i Sverige och Norge.

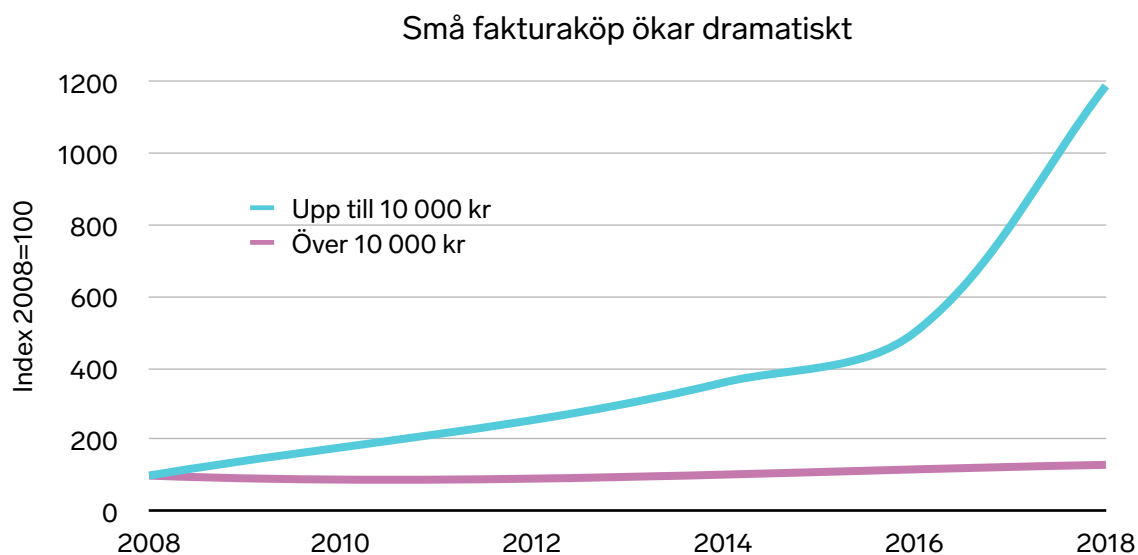
Egeninsamlad data

Vi har också samlat in egen data med hjälp av företaget Netigate där 1059 svenskar respektive 1194 norrmän i åldrarna 20—50 har deltagit. Datan samlades in mellan 5—13 november 2020. Det fanns ingen skillnad i hur man hade svarat mellan de två länderna därav slogs analyserna ihop och statistiken presenterad i rapporten innefattar både svenskar och norrmän. I något enskilt fall har siffrorna varit olika för Sverige respektive Norge, i dessa fall redovisas den svenska siffran. Skulle det av något skäl önskas siffror för ett enskilt land går det att få.



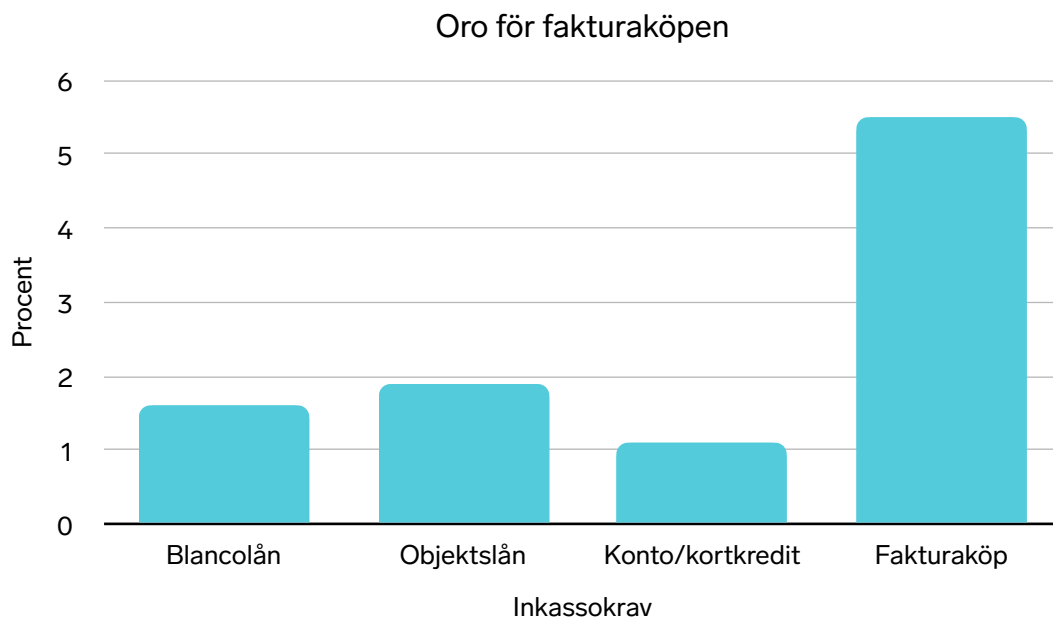
Diagrammet visar andelen låntagare med inkassokrav under lånets första månader i olika storleksintervall (tkr).

Källa: FI:s kartläggning - stickprov med mikrodata



Anmärkning: Avser beviljade kort- och kontokrediter samt fakturaköp. Alla krediter blir inte räntebärande.

Källa: FI:s kartläggning - aggregerad data



Diagrammet visar andelen låntagare med inkassokrav under lånets första månader för olika lånetyper.

Källa: FI:s kartläggning - stickprov med mikrodata

Källor

Ahlström, R., & Edström, S. (2015). Överskuldssättning och ohälsa – En studie av hur långvarig överskuldssättning kan påverka den psykiska- och fysiska hälsan. Rapport 2014:16. Karlstad: Konsumentverket. Hämtad från <https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/produkter-och-tjanster/bus-och-kvl/rapport-2014-16-overskuldssattning-och-ohalsa-konsumentverket.pdf>

Barne- og likestillingsdepartementet. (2016). Høring – forslag til lov om registrering av enkeltpersoners gjeld (gjeldsregisterloven). Oslo: Regeringen. Hämtad från <https://www.regjeringen.no/contentassets/4cb1770efdd0437298987f84c668ed27/horingsnotat.pdf>

Barrafrem, K., Västfjäll, D., & Tinghög, G. (2020). Financial well-being, COVID-19, and the financial better-than-

average-effect. *Journal of behavioral and experimental finance*, 28, 100410. doi: 10.1016/j.jbef.2020.100410

Berg, C. J., Sanem, J. R., Lust, K. A., Ahluwalia, J. S., Kirch, M.A., & An, L. C. (2010). Health-related characteristics and incurring credit card debt as problem behaviors among college students. *The Internet Journal of Mental Health*, 6(2), 10. doi: 10.5580/96d

Brown, S., Taylor, K., & Price, S. W. (2005). Debt and distress: Evaluating the psychological cost of credit. *Journal of Economic Psychology*, 26(5), 642-663. doi: 10.1016/j.joe.2005.01.002

Crofts, M. (2010, 14 september). Skulder för konsumtionslån ökar kraftigt hos Kronofogden. Hämtad från <https://www.dn.se/ekonomi/skulder-for-konsumtionslan-okar-kraftigt-hos-kronofogden/>

- Dackehag, M., Ellegård, L.-M., Gerdtham, U.-G., & Nilsson, T. (2019). Debt and mental health: new insights about the relationship and the importance of the measure of mental health. *The European Journal of Public Health*, 29(3), 488–493. doi: 10.1093/eurpub/ckz002
- Dew, J. (2008). Debt Change and Marital Satisfaction Change in Recently Married Couples. *Family Relations*, 57(1), 60–71. doi: 10.1111/j.1741-3729.2007.00483.x
- Dew J.P. (2016). Revisiting Financial Issues and Marriage. I: Xiao J. (Red.) *Handbook of Consumer Finance Research* (s. 281–290). Springer, Cham. doi: 10.1007/978-3-319-28887-1_23
- Disney, R., & Gathergood, J. (2013). Financial literacy and consumer credit portfolios. *Journal of Banking & Finance*, Elsevier, 37(7), 2246–2254. Doi: 10.1016/j.jbankfin.2013.01.013
- Expressen, Dina pengar. (2019, 3 december). Black Friday slog rekord – var tredje svensk handlade. Hämtad från <https://www.expressen.se/dinapengar/konsument/nytt-rekord-sa-manga-handlade-under-black-friday/>
- Finansinspektionen. (2020). Konsumentkyddsrapport 2020. Hämtad från <https://www.fi.se/contentassets/981f109cb0f64d998a9c039426cf5d6a/konsumentkyddsrapport-2020b.pdf>
- Finansinspektionen. (2020, 1 oktober). Svenska konsumtionslån 2020 [film]. Hämtad från <https://www.youtube.com/watch?v=EAPkWs2fyw&feature=youtu.be&t=895>
- Hayes, T. A. (2000). Stigmatizing indebtedness: Implications for labeling theory. *Symbolic Interaction*, 23, 29–46. doi: 10.1525/si.2000.23.1.29
- Howard, M., Bebbington, P., & Brugha, T., Farrell, M., & Jenkins, R. (2012) The relationship between personal debt and specific common mental disorders, *European Journal of Public Health*, (23)1, 108–113. doi: 10.1093/eurpub/cks021
- Kempson, E., Finney, A., & Poppe, C. (2017). Financial Well-Being – A Conceptual Model and Preliminary Analysis. Consumption research Norway, SIFO Project Note no. 3 –2017. doi: 10.13140/RG2.2.18737.68961
- Konsumentverket. (2019). Fördjupad samverkan mot överskuldssättning – Slutrapportering till regeringen. Rapport 2019:06. Hämtad från <https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/privatekonomi/fordjupad-samverkan-mot-overskuldssattning-2019-6-konsumentverket.pdf>
- Kronofogden. (2008). Alla vill göra rätt för sig – överskuldssättningens orsaker och konsekvenser. KFM Rapport 2008:1 Stockholm: Kronofogden. Hämtad från <https://www.kronofogden.se/download/18.44812de6133c5768d6780007930/1371144370107/Slutrapport+Alla+vill+g%C3%B6ra+r%C3%A4tt+f%C3%B6r+sig+januari+2008.pdf>
- Kronofogden. (2020, 16 september). Kraftig ökning av unga som vill ha hjälp med skulder. Hämtad från <https://www.kronofogden.se/83103.html>
- Kronofogden. (2008). Överskuldssättning och ekonomiska problem bland ungdomar – En kartläggning av risker. KFM Rapport 2008:3. I samverkan med Konsumentverket. Hämtad från https://www.kronofogden.se/download/18.e395c37136463f43968000550/1371144361435/%C3%B6verskuldssattning%20och%20ekonomiska%20problem%20bland%20ungdomar_rapport%202008_3.pdf
- Meltzer, H., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., McManus, S., & Dennis, M. S. (2010). Personal debt and suicidal ideation. *Psychological Medicine*, 41, 771–778. doi: 10.1017/S0033291710001261
- Netemeyer, G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch JR, J.G. (2018). How Am I Doing? Perceived Financial Well-Being, Its Potential Antecedents, and Its Relation to Overall Well-Being. *Journal of Consumer Research*, 45. doi: 10.1093/jcr/ucx109
- Regeringen. (2017). Räntetak och andra åtgärder på marknaden för snabblån och andra högkostnadskrediter. Hämtad från <https://www.regeringen.se/4ad776/contentassets/b1a183b39c5c450d95aeae0c7080a28f/rantetak-och-andra-atgarder-pa-marknaden-for-snabb-lan-och-andra-hogkostnadskrediter.pdf>
- Regeringen. (2013). Överskuldssättning i kreditsamhället? SOU 2013:78. Betänkande av Utredningen om överskuldssättning. Fritzes. Hämtad från <https://www.regeringen.se/contentassets/7d6ed04741ab4b9badd089ed01fd3039/overskuldssattning-i-kreditsamhallet-sou-201378-hela-betankandet>
- Richardson, R., Elliott, P., & Roberts, R. (2013). The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1148–1162. doi: 10.1016/j.cpr.2013.08.009

Sandvall, L. (2011). Överskuldsättningens ansikten. En studie av vägar in och ut ur ekonomiska svårigheter. [doktorsavhandling, Linnéuniversitetet]. DiVA. Hämtad från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:451803/fulltext01>

Sousa, M. D. (2017). Debt Stigma and Socioeconomic Class. 41 Seattle University Law Review (2018). U Denver Legal Studies Research Paper No. 17-16. doi: 10.2139/ssrn.2966310

Starrin, B., Beckman, A., Hagquist, C., & Rantakeisu, U. (1995). Tyngda av skulder - Om att leva under ekonomisk stress. Research Reports nr. 2. Karlstad Universitet: Centre for Public Health Research

Sweet, E., DuBois, L. Z., & Stanley, F. (2018). Embodied Neoliberalism: Epidemiology and the Lived Experience of Consumer Debt. *International Journal of Health Services*, 45(3), 495-511. doi: 10.1177/0020731418776580

Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). The high price of debt: household financial debt and its impact on mental and physical health. *Social science & medicine* (1982), 91, 94-100. doi: 10.1016/j.socscimed.2013.05.009

Tawakol, A., Ishai, A., Takx, R., Figueroa, A. L., Ali, A., Kaiser, Y., Truong, Q. A., Solomon, C.J.E., Calcagno, C., Mani, V., Tang, C. Y., Mulder, W.J.M., Murrough, J. W., Hoffmann, U., Nahrendorf, M., Shin, L. M., Fayad, & Pitman, R. K. (2017). Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. *The Lancet*, 389(10071), 834-845. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31714-7

TT. (2016, 19 april). Mer pengar på reklam i Sverige. Hämtad från <https://www.svd.se/mer-pengar-pa-reklam-i-sverige>

Vuleta, D. (2018). Ekonomisk Otrygghet – En deskriptiv analys av migranternas överskuldssättning. Forskningsrapport i rättssociologi 2018:1. Lunds Universitet. Hämtad från https://www.kronofogden.se/download/18.77420b161614b6f20244fd/1517490055068/RR_2018_1%20Davor%20web.pdf

Xiao, J.J., Zhang, S., & Li, F. (2019). Debt Holding and Subjective Wellbeing: Borrowing Source and Income As Moderators. *SSRN Electronic Journal*. doi: 10.2139/ssrn.3454133

Zimmerman, F. J., & Katon, W. (2005). Socioeconomic status, depression disparities, and financial strain: what

lies behind the income-depression relationship? *Health Econ.*, 14, 1197-1215. doi: 10.1002/hec.1011

Åslund, C., Larm, P., Starrin, B., & Nilsson, K. W. (2014). The buffering effect of tangible social support on financial stress: influence on psychological well-being and psychosomatic symptoms in a large sample of the adult general population. *International Journal for Equity in Health*, 13:85. doi: 10.1186/s12939-014-0085-3