

Sa**mb**la

Ungas första guide till **jobb & pengar**

En guide till ditt första jobb och en trygg start
med din egen ekonomi



Första stegen ut i arbetslivet – med koll på **pengarna**

Att ta klivet ut i arbetslivet och börja tjäna egna pengar är både spännande och lite förvirrande. Hur får man sitt första jobb? Hur mycket får man egentligen jobba? Och varför känns pengarna ibland som att de försvinner snabbare än de kom in?

I den här guiden reder vi ut regler, möjligheter och smarta val – från första extrajobbet till hur du bygger en sund relation till sparande och konsumtion. Målet är inte att du ska bli ekonomiexpert över en natt, utan att du ska känna dig tryggare, mer förberedd och lite mer i kontroll över din egen framtid.

Innehåll

01.	Introduktion: ungas relation till ekonomi	2
02.	Att jobba som tonåring eller högskolestuderande	4
03.	Att jobba vid sidan av studier	7
04.	Tips för unga arbetssökande	9
05.	Sparande & konsumtion – så kan du tänka med dina första pengar	12
06.	Ekonomisk ordlista	14

Växande ekonomisk osäkerhet **hos unga**

De senaste åren har det talats mycket om den växande ekonomiska osäkerheten bland ungdomar och unga vuxna. En rapport från Jämställdhetsmyndigheten pekar ut osäkra arbetsformer, konsumtionsvanor och dålig koll på pengar överlag som bidragande orsaker. En studie visar dessutom att sju av tio tonåringar anser att ekonomi är svårt och att 59 % vill lära sig mer.

I sociala medier lyfts ofta rikedom och lyx fram som idealet, vilket kan ha stor påverkan på hur man ser på pengar och konsumtion. Snabba betallösningar och delbetalning gör det enkelt att shoppa och glömma bort att skulder också måste betalas.

Men om pengar inte kommer in på kontot i samma takt som de går ut får det snabbt negativa konsekvenser. Faktum är också att skuldsättningen bland unga i Sverige ökar, vilket gör det svårare att komma in i vuxenlivet och riskerar att bli ett problem på lång sikt.



Med ökad kunskap kommer bättre ekonomiskt ansvar

Att unga inte kan ta ansvar tror vi är en myt, men samtidigt kan ekonomiska kunskapsluckor ställa till det tidigt i livet. Därför vill vi hjälpa till att introducera unga svenskar till pengar och sparande – och varför överkonsumtion snabbt kan leda till en ond cirkel.

För tonåringar som är ute efter extra pengar kan det också vara bra att känna till vilka jobb som går att få, hur en ansökningsprocess går till och hur mycket man bör eller får jobba i skollåldern. Att jobba som ung har många fördelar, så länge det sker på rätt sätt.

Allt detta tittar vi närmare på här!



Att få ett jobb som **tonåring**

Att få sitt första jobb är ett stort steg mot självständighet. Här går vi igenom vilka regler som gäller för unga som vill arbeta, vilka extrajobb som är vanliga i olika åldrar – och hur mycket man kan tjäna vid sidan av studierna utan att det påverkar CSN eller skatten.

Regler för unga arbetstagare

Reglerna kring jobb för ungdomar är tydliga. Den som fyllt 13 år får jobba med enklare uppgifter högst sju timmar per dag under skollov och två timmar per skoldag. Arbetet får inte vara fysiskt krävande eller farligt och det får inte förekomma risk för konflikter eller våld på arbetsplatsen. För att en person mellan 13–15 år ska få arbeta måste också föräldrarna lämna ett intyg.

Mellan 16–18 år blir arbetsmöjligheterna större. Bortsett från arbete i riskmiljöer med exempelvis elektricitet eller kemikalier, går det bra att ta de flesta typer av jobb. En 16-åring får jobba högst åtta timmar om dagen och 40 timmar i veckan. Minst tolv timmars dygnsvila mellan passen och 36 timmars ledighet i sträck per vecka gäller också. Att jobba nattetid är inte tillåtet.

Vilka jobb finns för unga?

Eftersom de flesta ungdomar fortfarande går i skolan och inte hunnit utbilda sig inom ett specifikt yrkesområde, är det vanligast att arbeta med uppgifter som inte kräver några speciella förhandskunskaper. Istället lär man sig jobbet på plats. Dessa jobb betalar i regel mindre än ett yrke som kräver utbildning, men kan vara en mycket bra introduktion till arbetslivet och till hur det fungerar att tjäna egna pengar. Genom att jobba och börja bygga upp en budget, förbereder man sig för framtiden och yrkeslivet.

Extrajobb och sommarjobb

Det finns mängder av tillfälliga jobb i Sverige som kan ge lön och en första inblick i vad arbete innebär. I större städer är möjligheterna att hitta ett extrajobb stora, men vissa jobb går att få oavsett var i landet man befinner sig.

Jobb för åldrarna 13–15 år

De första extrajobben är oftast väldigt enkla och behöver inte vara så regelbundna.



Exempel på jobb 13–15 år

- **Reklamutdelning**
För många det första betalda jobbet någonsin.
- **Barnpassning**
Att jobba som barnvakt via olika förmedlingar kan leda till ett stadigt extrajobb om personkemin med barnet är det rätta.
- **Jobb i restaurangbranschen**
Under vår- och sommarmånaderna är behovet av extrapersonal på caféer och restauranger enormt, både i och utanför städerna. Jobben är dock väldigt populära, så det gäller att söka i god tid.
- **Trädgårdsskötsel**
Ungdomar med gröna fingrar kan med fördel erbjuda sina tjänster till grannar som ska på semester. Hus och trädgårdar behöver ses om, och det kan ge bra pengar under sommarmånaderna.
- **Föreningsjobb**
Unga som exempelvis är med i en idrottsförening kan jobba extra med lotteriförsäljning eller att sitta i kiosken. En fördel med ett sådant extrajobb är att behovet ofta finns året runt.

Jobb i åldrarna 16–18 år

Eftersom reglerna inte är lika strikta högre upp i tonåren, finns det betydligt fler jobb att ansöka om.

I gymnasieåldern är följande extrajobb vanliga:

Feriejobb via kommunen

Feriejobb är tillfälliga jobb som erbjuds av kommunen. I Stockholm och andra större städer har antalet platser ökat de senaste åren, medan de kan vara färre på mindre orter.

Arbetsuppgifterna varierar och kan till exempel vara parkskötsel eller arbete i kök. Man får timlön och arbetar under handledning av ordinarie personal. Syftet är att ge unga en första inblick i arbetslivet, möjlighet att knyta kontakter och tjäna egna pengar. Ansökan sker under en bestämd period, och om fler söker än det finns platser lottas jobben ofta ut.

Exempel på jobb 16–18 år

- **Restaurangbiträde**
Många ungdomar har sina första längre extrajobb på snabbmatsrestauranger eller caféer. Stora kedjor har ofta behov av allt från kassapersonal till diskare.
- **Butiksbiträde**
Butiker med en ung målgrupp brukar också vilja ha ung personal. Ett specialintresse för vad butiken säljer ökar chansen att få ett jobb.
- **Hotellverksamhet**
Även hotell har behov av folk som hjälper till i receptionen, frukostmatsalen eller med bokningar, speciellt under högsäsong.
- **Sommarjobb på nöjespark**
Tivolin, vattenland och andra nöjesparker satsar allt på de varma årstiderna. Då är behovet av hjälp enormt och rätt person har stora möjligheter att få ett roligt sommarjobb.
- **Fritidsledare**
Det finns mängder av öppningar inom fritidsverksamhet för äldre ungdomar. Den som söker bör trivas med barn och vara pedagogiskt lagd.
- **Matbud**
Även om många stora leverantörskedjor fortfarande har 18-årsgräns för sina matbud, vill många sänka åldersgränsen till 16 år. Matleveranser kräver dock ofta körkort, speciellt i större städer där avstånden kan vara långa mellan restauranger och kunder.

Jobba vid sidan av studier

För den som fortfarande går på gymnasiet är det viktigt att jobbet inte påverkar skolgången negativt. Även om en minderårig får arbeta åtta timmar per dag och upp till 40 timmar i veckan, är de generella rekommendationerna mycket mindre. Mellan 16–18 år är det mer flexibelt, men sena kvällar och nätter är inte tillåtet. För högskolestudenter brukar CSN rekommendera 10–15 timmars arbete i veckan.

Hur mycket pengar får man tjäna om man har CSN?

En högskolestuderande som går på CSN har rätt till ett intjänat fribelopp utan att det påverkar studiemedlen. Fribeloppet räknas ut utifrån studietakt och antal veckor med studiemedel. 2026 är fribeloppet vid heltidsstudier – 20 veckor per termin – 114 676 kronor. Om inkomsten överstiger fribeloppet kommer CSN att justera studiemedlen eller kräva återbetalning.



Så mycket får du tjäna skattefritt 2026

Visste du att skolungdomar och studenter får tjäna upp till 25 042 kronor (2026) utan att betala någon skatt? Det beror på att summan understiger grundavdraget i deklarationen. Genom att ansöka om skattejämkning hos Skatteverket slipper du att din arbetsgivare drar skatt på din lön. Utan skattejämkning kan du få vänta till skatteåterbäringen för att få tillbaka pengarna.

Vanliga jobb för högskolestuderande

De som är över 18 år och studerar på högskola bestämmer själva hur mycket och med vad de vill jobba. Rekommendationerna om 10–15 arbetstimmar per vecka bygger på en bedömning av vad som är rimligt att klara av för någon som studerar på högre nivå, men allt är individuellt. Här är exempel på möjliga extrajobb vid studier på högskola:

- **Jobb kopplade till skolan**
Vid högskolestudier finns stora möjligheter att jobba extra på campus. Det behövs exempelvis mentorer och SI-ledare som hjälper nya studenter genom svåra kurser och forskningsassistenter för datainsamling, analys och administration. I universitetsvärlden är det också vanligt med timjobb som biblioteksassistent, tentavakt eller IT-support.
- **Vikariejobb**
Att arbeta som vikarie är inte bara ett sätt att tjäna extra pengar, utan också en värdefull möjlighet att få praktisk erfarenhet inför yrkeslivet. Bland lärarstudenter är det mycket vanligt att vikariera under studietiden. På samma sätt tar många studenter inom ekonomi och finans uppdrag som juniora konsulter för att bygga kompetens och stärka sitt CV.
- **Nattjobb**
Från att man fyller 18 år finns det inga restriktioner kring att jobba sena kvällar eller nätter. Eftersom högskolestudier ofta är flexibla tidsmässigt tar många studenter nattjobb som bartender eller sitter i spärren i tunnelbanan.
- **Kundtjänstmedarbetare**
Kundtjänstjobb på distans kan kombineras på ett smidigt sätt med studier. Arbetstiderna är flexibla och dessutom går det många gånger att jobba hemifrån.
- **Privatundervisning online**
För den med pedagogiskt sinne och bra uppkoppling är det enkelt att bygga en sidoverksamhet inom undervisning. Helt enkelt läxhjälp i modern tappning.

Tips för unga arbetssökande

Att söka jobb som ung skiljer sig inte jättemycket från att vara vuxen jobbsökande. Men eftersom meritlistan sannolikt är kort, gäller det att göra det bästa av situationen.

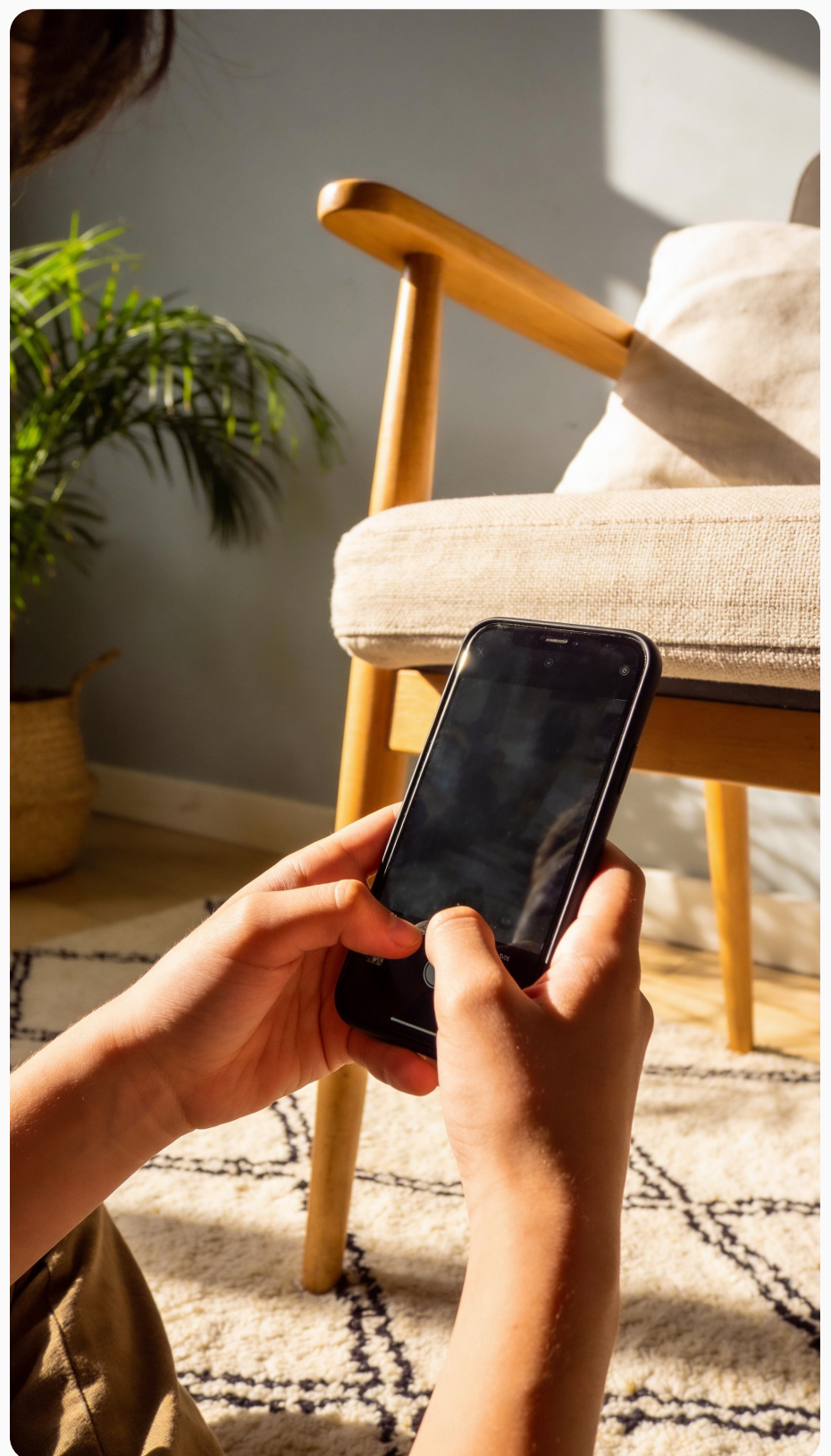
Arbetsförmedlingens rekommendation är att kombinera olika metoder i jobbsökandet. Vissa jobb utannonseras i en vanlig ansökningsprocess, men att skriva en spontanansökan eller besöka olika arbetsplatser och fråga om de behöver personal kan många gånger vara en enklare väg att gå. Konkurrensen blir mindre och dessutom får arbetsgivaren direkt ett ansikte på den som söker.

Var öppen för att flytta

Ett ytterligare alternativ är att tänka utanför hemstadens eller till och med landets gränser. Att bo på en annan plats under en period – exempelvis på sommarlovet – eller pendla till en närliggande ort ger också livserfarenhet, vilket ser bra ut för framtida ansökningar.

Dra nytta av digitala tjänster

Ett bra tips är att ansluta sig till alla stora jobbsajter och hålla ögonen på allt som kan vara av intresse. Så fort ett jobb som passar profilen dyker upp får man dessutom en notifikation, vilket kan spara mycket tid.



5 bra saker att tänka på vid jobbsökande

- **Ge inte upp**
Även om det finns många jobb är konkurrensen stor. Det gäller att ligga på och inte ge upp. Ta egna initiativ – det gillar arbetsgivare.
- **Använd ditt nätverk**
Man ska aldrig göra en hemlighet av sitt jobbsökande, utan istället använda hela sitt nätverk. Någon som känner någon kan vara vägen till jobbet!
- **Läs på om företaget**
Att vara proaktiv och läsa på om företagen kan vara guld värt. Det inger förtroende och visar att man inte söker “vad som helst”.
- **Förbered intervjun**
Den som är ovan att söka jobb kan ha stor nytta av att plugga in vanliga intervjufrågor och lämpliga svar.
- **Anpassa ansökan**
Anpassa CV och personligt brev efter tjänsten istället för att skicka samma innehåll till alla.



Hur skriver man ett bra CV?

Enligt Adecco, ett av världens största bemannings- och rekryteringsföretag, går endast 2 % av alla CV:n vidare till en andra genomläsning. Ett bra CV är alltid lättläst, enkelt i strukturen och relevant för jobbet i fråga. Även om de flesta ungdomar inte har så stor arbetslivserfarenhet, kan själva utformandet av CV:t göra stor skillnad. Här är några tips för att lyckas:

- **Ange meriter så kortfattat och tydligt som möjligt.** Lägg till när och var arbetet utfördes.
- **Använd gärna mellanrubriker** för att skapa luft och öka läsbarheten.
- **Använd ett rättstavningsprogram** för att undvika onödiga slarvfel.
- **Kom ihåg att** skriva namn och kontaktuppgifter.
- **Använd en så professionell bild** som möjligt och se ut som någon man vill jobba med.
- **Skräddarsy CV:t efter tjänsten** genom att lyfta de mest relevanta erfarenheterna först.



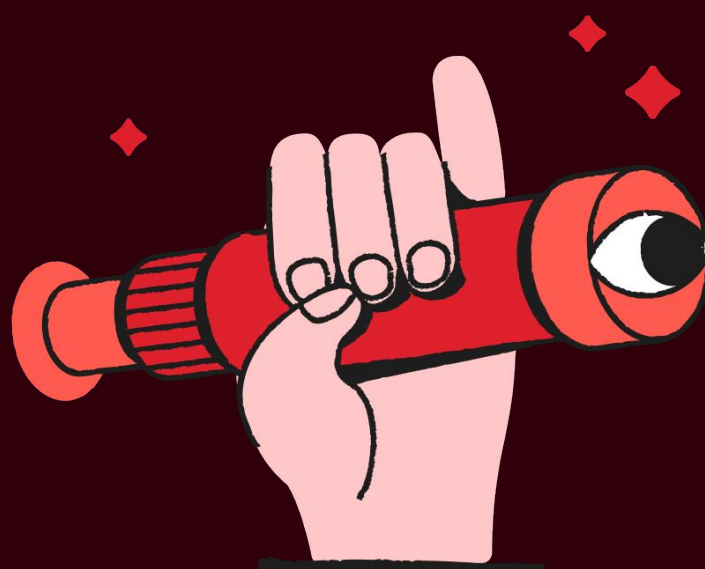
Lägg extra kraft på profilbeskrivningen

Ett CV inkluderar ofta en liten personlig text. Ibland är detta enda chansen att presentera sig själv närmare, då vissa ansökningar inte kräver ett längre personligt brev. För en ung sökande är det extra viktigt att lyfta fram unika egenskaper, stolta ögonblick, visioner om framtiden och varför rollen är just den rätta. Rekryterare har läst alla klichéer i boken, så att tala från hjärtat är alltid en bättre strategi.

Att spara som ung – ett stort kliv mot **vuxenvärlden**

Även om de första jobben mest handlar om att få in extrapengar, är det väldigt bra att börja lära sig om sparande så tidigt i livet som möjligt. Att spara handlar inte om att ha mycket pengar, utan om att skapa en positiv vana som kan löna sig i långa loppet. Här är några avslutande tips för att komma igång med sparandet:

- **Öppna ett bankkonto**
Att öppna ett nytt sparkonto hos banken går snabbt. Låsta sparkonton över en bestämd tidsperiod ger mer avkastning, medan ett med fria uttag innebär att pengarna finns tillgängliga när som helst.
- **Utnyttja rörlig ränta**
Räntan är pengarna du tjänar på att bankerna lånar av dig i form av sparande. Många sparkonton har rörlig ränta, vilket innebär att räntan kan gå upp eller ner beroende på hur marknadsräntorna i samhället rör sig. När marknadsräntorna går upp får du automatiskt bättre avkastning på ditt sparande. För en ung person som gärna vill kunna komma åt pengarna vid behov är rörlig ränta det bästa alternativet.
- **Sätt av samma belopp varje månad**
En bra tumregel är att försöka spara 10 % av inkomsten varje månad. Även om summan är liten, är det ett bra sätt att börja spara regelbundet. I takt med att jobben blir mer välbetalda i framtiden, kommer även pengarna på sparkontot att växa.
- **Sätt upp ett sparmål**
Att spara till ett specifikt ändamål – exempelvis en resa eller körkortet – gör det enklare att hålla motivationen uppe.



Sparande kommer före konsumtion

Det moderna samhället, där mycket finns bara ett knapptryck bort, bjuder in till enkel konsumtion. Det har sina fördelar, men gör det också lätt att handla mer än vad som är rimligt. Här är några vanliga konsumtionsfällor:

- **Handla först, betala senare**
Delbetalning eller uppskjuten betalning kan kännas smidigt, men när du handlar för 2 000 kronor blir det verkliga beloppet med ränta och avgifter plötsligt 2 500 kronor. Och ju längre du väntar med att betala, desto dyrare blir köpet.
- **Impulsköp**
Onlinehandeln är konstruerad för att få oss att handla mer än vi tänkt. Genom reor och specialerbjudanden blir det gärna flera varor istället för en.
- **Statuskonsumtion**
Att byta ut en fullt fungerande mobiltelefon bara för att det kommit en nyare modell på marknaden är typiskt för vår tids statuskonsumtion. Istället för att bygga en ekonomisk trygghet och handla efter behov, köper vi saker för att imponera på omgivningen.
- **Småköp i vardagen**
Även om konsumtionsfällor är starkt kopplade till näthandel idag, går det också att se över hur vi spenderar pengar i vardagen. En latte om dagen på campus kanske inte verkar så farligt, men utslaget på ett år blir kostnaden tusentals kronor – mycket pengar för en ung student.
- **Abonnemang**
Streamingtjänster, appar, gym och molntjänster är en del av det moderna livet. Men varje nytt abonnemang innebär en löpande kostnad – och många gånger utnyttjar vi inte ens det vi betalar för. Dessutom räknas abonnemang som krediter – alltså lån – vilket påverkar kreditvärdigheten och möjligheterna att låna pengar till viktigare saker, exempelvis en framtida bostad.

Att spara innan man konsumerar skapar ekonomisk trygghet och minskar stress. När något betalas med sparade pengar blir det också lättare att känna vad det faktiskt kostar. Ett bra sätt är att sätta av en fast summa från lönen till sparande och bara använda det som blir över till konsumtion.

Ekonomisk ordlista – begreppen som är bra att känna till

Autogiro

Ett sätt att betala räkningar automatiskt från ditt bankkonto varje månad. Du slipper tänka på att betala själv, utan pengarna dras på förfallodagen.

Avkastning

Pengar du tjänar på ditt sparande eller dina investeringar. Till exempel om du sätter in pengar på ett konto och banken betalar ränta på dem.

Betalningsanmärkning

En notering som visar att du inte betalat en skuld i tid. Kan göra det svårt att få lån, hyra bostad eller teckna abonnemang.

Budget

En plan över dina pengar – hur mycket du får in och hur mycket du kan spendera. Hjälper dig att hålla koll på ekonomin och undvika skulder.

Effektiv ränta

Den totala kostnaden för ett lån, inklusive ränta och avgifter. Visar vad lånet verkligen kommer att kosta per år.

Förfallodatum

Det datum då en räkning eller skuld måste betalas. Betalar du för sent kan det tillkomma påminnelseavgifter.

Inkasso

När ett företag skickar vidare en obetald skuld till ett särskilt inkassoföretag. Då kan skulden bli dyrare och påverka din ekonomi mer.

Inflation

När priserna på saker och tjänster stiger över tid. Det betyder att pengar blir mindre värda, och samma summa räcker till färre saker.

ISK (Investeringsparkonto)

Ett konto där du kan spara och investera pengar i aktier eller fonder på ett enkelt sätt. Skatten är fast och baseras på kontots värde, inte på vinster.

Kredit

När du får köpa något nu och betala senare, ofta med ränta. Ett sätt att låna pengar till exempelvis mobil, kläder eller resa.

Kreditupplysning

En rapport som visar hur du sköter din ekonomi, till exempel lån och betalningar. Banker och företag använder den för att se om de kan lita på att du betalar.

Kreditvärdighet

Hur "pålitlig" du är som låntagare. Ju bättre kreditvärdighet, desto lättare är det att få lån, hyra bostad eller teckna abonnemang.

Kontantinsats

Den del av ett köp, ofta ett hus eller en bil, som du betalar själv direkt. För bolån krävs en kontantinsats på 10 % från den 1 april, och på billån 20 %.

Inkasso

När ett företag skickar vidare en obetald skuld till ett särskilt inkassoföretag. Då kan skulden bli dyrare och påverka din ekonomi mer.

Nettolön

Pengarna du faktiskt får på kontot efter skatt. Det är de pengar du kan använda till mat, boende, nöjen och sparande.

Ränta

Den extra kostnaden du betalar när du lånar pengar – eller den extra pengarna du får när du sparar pengar på banken.

Ränta på ränta

När du får ränta inte bara på det du sparat, utan också på den ränta du redan tjänat. Gör att sparade pengar kan växa snabbare över tid.

Skatteåterbäring

Pengar du får tillbaka från Skatteverket om du betalat för mycket skatt under året.

UC (Upplysningscentralen)

Ett företag som samlar information om människors ekonomi. Banker och företag använder UC för att kolla din kredithistorik innan de ger lån eller avtal.