

Stockholms studentbudget 2025



SSCO Stockholms studenkårer

SSCO presenterar Stockholms studentbudget i sin femte upplaga. Här vill vi visa hur den ekonomiska situationen ser ut för en genomsnittlig student och vad denne har att förhålla sig till ekonomiskt. Vi kan återigen konstatera att Stockholm fortsatt är Sveriges dyraste stad att leva i som student.

SSCO har i årets rapport fördjupat kunskapen om studenternas förutsättningar genom en ytterligare enkätundersökning. Detta har möjliggjort ett bredare perspektiv på de utmaningar Stockholms studenter står inför. Vi kommer därför gå in lite extra på bland annat studenter tillgång på kultur och hur de studenter som sökt sig till Stockholm från andra delar av Sverige och världen egentligen mår av sin ekonomiska situation.

En bestående trend är bostadssituationen i Stockholm. Det finns en brist på studentbostäder och många av dem som finns är alldeles för dyra. Detta tvingar studenter att söka sig till en osäker andrahandsmarknad eller bo kvar hemma under studietiden. Detta skapar en stress hos studenterna som också riskerar att äventyra studieresultatet. Alla studenter förtjänar ett tryggt boende med en rimlig hyra.

Att studenternas ekonomiska situation ser ut som den gör leder till att de behöver prioritera bort saker för att få sin ekonomi att gå ihop. En av de saker som ofta prioriteras ner är kultur och nöjen vilket riskerar leda till isolering och ensamhet. Det är därför viktigt att kommunerna och regionen tillgängliggör kulturen mer för studenterna.

Stockholm är Sveriges största studentstad med en stor variation av små och stora lärosäten med olika typer av utbildningar. Därför är det viktigt att Stockholm börjar att se sig som en studentstad och börjar prioritera studenterna som bor och verkar här. Studenterna är våran framtid och förtjänar därför bästa möjliga förutsättningar för att lyckas med sina studier och avsluta sina studier med en positiv bild av Stockholm.

Disa Ahlbom-Berg, ordförande SSCO

Vlada Borets, vice ordförande SSCO

Så har vi räknat

I arbetet med årets rapport har SSCO samlat in egen data genom att låta ca 500 heltidsstuderande studenter vid högskolor och universitet i Stockholmsregionen svara på en enkätundersökning om sin privatekonomi. Enkäten innehöll 12 frågor varav 3 var kontrollfrågor för att säkerställa att svaren som inkom var från den korrekta målgruppen. SSCO ställde även frågor om hur de själva upplevde sin ekonomiska situation kopplat till bland annat boende och studiemedel. Genom dessa enkätsvar har vi kunnat identifiera en rad intressanta samband gällande Stockholms studenters ekonomi och studentlivets förutsättningar.

Av respondenterna var en majoritet mellan 18-25 år, utan barnansvar och uppvuxna i Sverige. Med bakgrund till det kan vi konstatera att en viss felmarginal kan finnas gällande rapportens uppskattning av andra studentgruppers ekonomi. Till exempel förmodas en student med barnansvar ha större utgifter än en student som inte har det. Då endast 4% av studenterna angav att de var föräldrar med barnansvar har vi valt att inte använda oss av den datan då urvalsgruppen i fallet blir för liten för att göra säkra skattningar. Rapporten utgår även från studenter som har studiemedel från Centrala studiestödsnämnden (CSN) som främsta inkomstkälla och täcker därför inte internationella studenter vars studier finansieras med stipendier eller andra alternativ.

I arbetet med rapporten har vi använt oss av Konsumentverkets årliga prognos på vad en privatperson kan förväntas spendera på grundläggande utgifter för medier, förbrukningsvaror, hemförsäkring, hemutrustning, kläder och skor, fritid och personlig hygien. Prognosen anpassas årligen efter ändrade behov, vanor och aktiviteter samt efter samhällets konsumtionsutveckling i stort och är oberoende av hushållets inkomster.

Enligt CSN:s beräkning av studiemedlet är en termin cirka 20 veckor. Studenter som läser både höstterminen och vårterminen kan därför få studiemedel för 40 veckors studier per år. För att inkomsterna ska kunna mätas mot utgifterna har vi räknat ut hur mycket studiemedel en student som studerar på heltid kan få ut och delat den summan på tio för att få ut en genomsnittlig månatlig inkomst.

Inkomster

Studiebidrag.....	4092 kr
Studielån.....	9408 kr
Totalt.....	13 500 kr

Utgifter

Bostad.....	-4 886 kr
Medier och telefoni.....	-1 600 kr
Förbrukningsvaror.....	-150 kr
Hemförsäkring.....	-150 kr
Hemutrustning.....	-920kr
Livsmedel.....	-3 960 kr
Kläder och skor.....	-850 kr
Fritid.....	-610 kr
Personlig hygien (inkl. tandvård).....	-560 kr
SL-kort.....	-650 kr
Studiematerial.....	-730 kr
Kåavgift.....	-22 kr
Totalt.....	-15 088 kr

Resultat.....-1 588 kr

Resultat & slutsatser

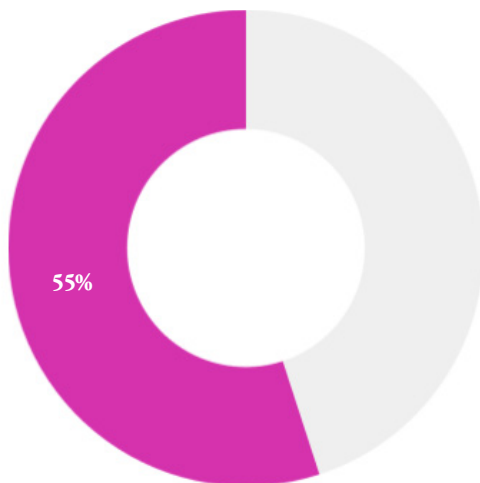
Årets resultat av Stockholms studentbudget konstaterar att en heltids-studerande inte har en krona över i slutet av månaden utan **går minus 1588 kr.**

Vår slutsats är därför att studiemedlet **fortfarande inte är tillräckligt** för att klara sig och täcker inte de grundläggande utgifterna för Stockholms studenter. Denna obalans leder till att studenter fortsatt tvingas söka jobb vid sidan av studierna eller helt enkelt välja att skära ner på det vi klassar som grundläggande utgifter för att leva ett rimligt studentliv.

För den student som väljer att arbeta vid sidan av sina studier ökar risken att drabbas av stress, medan möjligheterna till återhämtning minskar, och i slutändan äventyras även studieresultatet. Eftersom våra beräkningar enbart är gjorda på studenters mest grundläggande behov riskerar alla ytterligare nedskärningar att bli på bekostnad av hälsan.

Vi förväntar oss att studiemedlet justerats upp för att täcka dagens kostnadsökningar. Det som däremot krävs för att förbättra den ekonomiska situationen är att studiemedlet inte bara justeras utan också höjs. För att våra heltidsstudenter ska ha chans att lägga all sin tid på heltidsstudier behöver studentekonomin ytterligare stärkas.

En grupp som vittnar om särskilda utmaningar är de **55% av studenterna utan tidigare anknytning till Stockholm.** I undersökningen bedömde 10% fler ur denna grupp sin ekonomiska situation som ohållbar.



Som inflyttad student har man i grunden ofta ett försämrat utgångsläge på grund av mindre kontaktnät, som i sig ökar risken för utanförskap. Detta har framförallt visat sig när det kommer till att som student hitta bostad, något vi kunnat se leda till dyra och osäkra kontrakt på Stockholms andrahandsmarknad.

Av studentgruppen utan anknytning till Stockholm angav hela 26% att de bodde inneboende eller i andra hand, det kan jämföras med genomsnittet på 7%. Stockholms brist på bostäder har lett till en förhöjd andel studenter som bor kvar hemma hos sina föräldrar. Av de studenter som besvarade vår enkät uppgav hela 38% att de bodde hos familj eller släktingar.

Att som student få möjlighet till ett eget boende under studietiden är viktigt både för självständigheten och är för de flesta ett första steg i att komma ut i vuxenlivet, men det möjliggör även att man som student kan ta del av studentlivet fullt ut. Att bo kvar hemma riskerar även att leda till trångboddhet och att studieron därav försämras. I en tid då fler studenter blir antagna vid utbildningar samtidigt som lärosätenas studieplatser minskar blir situationen än mer akut.



Genomsnittet från vår undersökning visade att **hälften** av de tillfrågade studenterna arbetar utöver sina heltidsstudier, av dem arbetar **20% mer än en arbetsdag i veckan**. Att behöva arbeta vid sidan av studierna leder till att studenterna inte får den återhämtning som krävs för att må bra och lyckas med sina studier.

Våra siffror visar att 46% av studenterna anser att deras psykiska hälsa påverkas negativt av deras ekonomiska situation vilket är en betydande del. I denna grupp kan vi även se att man i större utsträckning arbetar extra vid sidan av studierna.

Studiemedel

I rapporten har vi utgått ifrån en student som studerar på heltid och tar ut fullt studiemedel – det vill säga både bidrag och lån. Enligt CSN är en termin ungefär 20 veckor.

Studerar man därmed både under höstterminen och vårterminen kan man som student få studiemedel för 40 veckors studier per år. För att inkomsterna ska kunna mätas mot utgifterna har vi delat upp det årliga studiemedlet för en heltidsstuderande per månad för att få ut en genomsnittlig inkomst.

Den som väljer att även studera över sommaren kan få studiemedel i ytterligare 10 veckor per år. Vi har i den här rapporten valt att inte inkludera sommarterminens veckor eftersom bara en bråkdel av Stockholms lärosäten erbjuder program och kurser under sommarterminen.

Många studenter i Stockholm tvingas till arbete vid sidan av sina studier för att ekonomin ska gå ihop. Vi har valt att inte inkludera det som en inkomst då vi anser att vara student i sig är en heltidssyssla och därför bör studiemedlet vid heltidsstudier täcka grundläggande levnadskostnader.

En gång per år indexerar CSN studiemedlet utefter prisbasbeloppet. Under alla de år SSCO tagit fram Stockholms studentbudget har rapportens resultat varit negativt.

“Pengarna räcker inte även om jag har en ganska billig studentlya. Har t.ex. inte alltid råd med mediciner eller att gå till tandläkaren.”

Bostadsbidrag

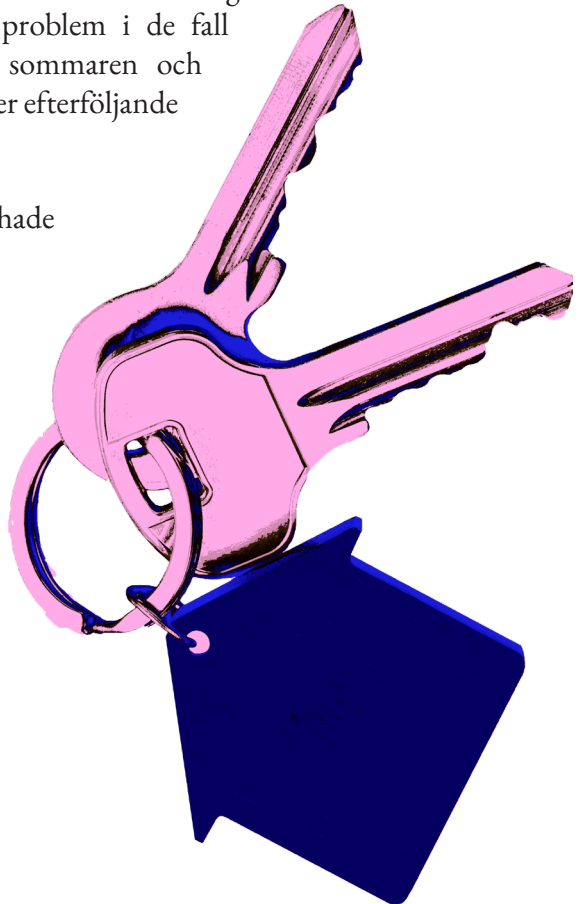
Något som skulle kunna balansera studentekonomin ytterligare är bostadsbidraget. Vår undersökning visar dock på att 64% – mer än hälften av studenterna inte ens känner till att bidraget finns. Av de studenter som någon gång har sökt bostadsbidraget har dessutom endast 4% av dem fått det beviljat.

Under 2021 gjordes en statlig utredning om bostadsbidraget där man kom fram till att en tredjedel av alla de som tar emot bostadsbidraget senare blir återbetalningsskyldiga. En möjlig förklaring till det kan delvis vara den beräkningsmodell som används inte är anpassad för studenter.

Försäkringskassan, som bedömer studenters rätt till bidraget, gör sin bedömning utifrån den årliga inkomsten, vilket kan leda till problem i de fall studenter arbetar heltid under sommaren och sedan blir antagna till studier under efterföljande hösttermin.

Ifall fler av Stockholms studenter hade kunskap om och möjlighet att bli beviljade bostadsbidraget skulle detta kunna bidra till en mer välbalanserad studentekonomi.

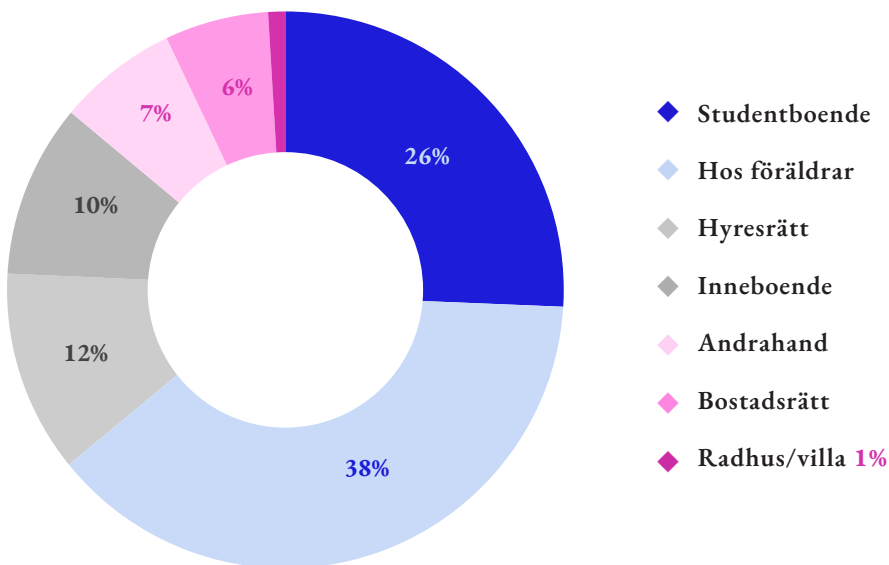
Därför anser SSCO att bostadsbidragets flexibilitet behöver utredas för att göras mer tillgängligt för studenter att söka och tilldelas.



Boende

Stockholms bristfälliga bostadsmarknad har länge varit något som framför allt drabbar studenterna. År 2025 lägger Stockholms studenter **36% av sin inkomst** på boende – vilket skiljer sig markant från övriga befolkningen där genomsnittet är 27%.

Ungefär en fjärdedel av de tillfrågade studenterna angav att de bor i en studentbostad. En betydligt större studentgrupp är däremot de 38% som fortfarande bor kvar hemma – och således inte har tillgång till något eget boende alls. Vi har i årets rapport kunnat bekräfta att denna studentgrupp i viss utsträckning också betalar för sitt boende, en grupp vars boendekostnader tidigare inte kunnat räknas med.



Den tredje vanligaste boendeformen för Stockholms studenter är det i andrahand eller som inneboende. 17% av studenterna bor antingen i andra hand eller som inneboende. Detta är boendeformer som i de flesta fall är tidsbegränsade och ofta har en högre hyra än exempelvis boende i första hand i studentbostad. På grund av dessa förutsättningar betraktar SSCO dessa boendeformer som mindre trygga, eftersom detta riskerar att resultera i att studenten oftare behöver flytta och betala för mycket för sitt boende.

Ett annat problem med Stockholms bostadsmarknad är att hyrorna sällan speglar den inkomst som studenter idag har. **40% av de tillfrågade har en hyra som enligt SSCO inte står i proportion till deras inkomst** varav 5% betalar över 12000 kronor i månaden för sitt boende.

De höga siffrorna för hyror kan bero på flera olika saker. En orsak kan vara att de nyproducerade studentbostäderna som byggs ofta har högre hyror. Ytterligare en orsak kan vara att hyrorna på Stockholms andrahandsmarknad är de högsta i landet enligt siffror från plattformen Samtrygg.

Situationen har krävt en uppfinningsrikedom utöver det vanliga, vilket har lett till att Stockholms studenter i högre grad kan behöva söka sig till mer okonventionella boendelösningar än vad vi ser ute i landet.

Några av SSCO kända exempel:

- *Andrahandsbostad som du inte får bo i på lördagar*
- *Inneboende, men du får bara använda köket ibland*
- *En källare – utan fönster*
- *Inneboende hos en reptilsamlare*

Vi ser fortsatt ett behov av att det byggs mer för att säkerställa att alla studenter som söker sig till Stockholm har tillgång till en studentbostad, och att de studenter som föds här inte ofrivilligt tvingas bo kvar hemma under studietiden. Bostäderna behöver också bli billigare så att studenter faktiskt har råd att bo i de bostäder som byggs.

SSCO anser att en lösning på problemet är återinförandet av en studentbostadsgaranti i Stockholms kommuner för att alla studenter som söker sig hit ska ha möjlighet att studera på lika villkor oavsett socialt och ekonomiskt kapital. Vidare ser vi behovet av att det statliga investeringsstödet återinförs och att det anpassas för studentbostäder samt att olika sätt att snabba på byggprocessen av studentbostäder undersöks.

Livsmedel

Kostnaden för mat och livsmedel har ökat med 135 kr från föregående år och är av naturliga skäl fortsatt den näst största utgiften för Stockholms studenter efter boende.

Utgifterna för livsmedel är hämtade från Konsumentverkets prognos för vad ett singelhushåll behöver för att leva och är oberoende av hushållets inkomster, den förutsätter även att all mat man äter lagas hemma.

Kollektivtrafik

Stockholm är en spridd stad där man som student inte sällan har en lång resväg mellan hemmet och campus. Trots den rabatt som SL erbjuder till studenter utgör kostnaderna för resande fortfarande en betydande del av studentekonomin.

I studentbudgeten har vi räknat med att studenter köper 30-dagarsbiljetter, eftersom det enligt vår erfarenhet är den vanligaste biljettypen för studenter.

Priset för månadskortet motsvarar 5% av studiemedlet vilket skiljer sig från övriga befolkningen där andelen från den genomsnittliga månadslönen för icke-studerande vuxna i regionen endast är 2%.

SL:s priser på rabatterade biljetter förblir oförändrade under 2025. Vi ser trots detta ett behov av att priset rabatteras ytterligare för att Stockholms studenter ska kunna ta del av kollektivtrafiken på lika villkor som den förvärvsarbetande befolkningen.





*"Det är svårt att
ha ett socialt liv i
Stockholm när mat
och aktiviteter är så
dyrt. Man får nöja
sig med de parker
som finns inne i stan
eller bibliotek."*

Studiematerial

Studiematerial är för många studenter en ekonomisk belastning. Lärosätenas bibliotek tillhandahåller ofta så få exemplar av kurslitteratur att studenterna i många fall tvingas köpa böckerna till fullpris.

Siffran vi använder oss av i vår kalkyl är framtagen av CSN och speglar den genomsnittliga kostnaden för vad en student i Sverige spenderar i månaden på studiematerial.

Kostnaden för studiematerial har ökat markant de senaste åren, något som delvis kan bero på de senaste årens inflation. Det kan även förklaras som ett resultat av 2022 års papperskris som bidragit till en generell ökning av priset på böcker.

Enligt siffror från Svenska bokförlagens branschorganisation – Svenska Förläggareföreningen ökade snittpriset för inbundna böcker med ca 6% enbart under 2023.

Tillgången på studiematerial är en förutsättning för att studera och i sig en geografiskt oberoende utgift.



Bredden högsolor och universitet i Stockholm har en lika bred mängd krav på obligatoriskt studiematerial. Detta riskerar att resultera i mycket höga utgifter för vissa studenter medan andra i princip inte betalar någonting alls.

Vi tycker inte att kostnaden för studiematerial ska påverka studenters möjlighet att studera. Därför anser SSCO att Stockholms samtliga lärosäten bör bedriva ett aktivt och långsiktigt arbete för att göra allt obligatoriskt studiematerial avgiftsfritt.

Kårmedlemskap

Priset för kårmedlemskap är ett genomsnitt och baseras på siffror från de fem största studentkåren i Stockholm:

- Föreningen ekonomerna vid Stockholms universitet
- Medicinska föreningen
- Stockholms universitets studentkår
- Student Association at Stockholm School of Economics
- Tekniska Högskolans Studentkår

Denna avgift har sedan förra året **minskat med 4 kronor**. Det är en större minskning i jämförelse med tidigare år och kan troligtvis härledas till Föreningen ekonomerna vid Stockholms universitets inträde på listan som har en betydligt lägre medlemsavgift än Södertörns högskolas studentkår som tidigare låg på femte plats.



Kultur

Även om tillgången på kultur och fritidsnöjen generellt sett inte brukar placeras högst upp på behovstrappan vet vi att deltagande i kulturaktiviteter kan gynna hälsan på flera olika sätt.

Möjligheten att ta del av kultur och nöjen är viktig för de flesta – både som form av avkoppling och återhämtning men det kan också fylla viktiga sociala funktioner som berikar studentlivet och främjar hälsan. Enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten från 2024 kan kulturformer som musik, bildkonst och teater bidra till att främja både den psykiska och fysiska hälsan.



Trots detta ser vi idag att kostnaden för kultur och nöje är något som man som student i Stockholm kan behöva prioritera bort. 78% av de tillfrågade angav att de hade begränsad eller ingen möjlighet att ha råd med kultur och nöjen i under sin studietid. Tittar vi på gruppen studenter uppvuxna någon annanstans anger ytterligare 5% att de har begränsad eller ingen möjlighet att ha råd med kultur och nöjen.

Folkhälsomyndighetens kartläggning understryker vikten av att förankra arbetet med att främja tillgången på kultur på både nationell, regional och lokal nivå. Detta är något som SSCO håller med om och ställer sig bakom. Vi tycker även att tillgången till kultur behöver främjas geografiskt genom ett ökat utbud på olika former av kultur vid campuspå nära områden samt att priserna på kultur blir förmånliga för Stockholms studenter.

Källor

Konsumentverket, Beräknade hushållskostnader 2025 [2025-02-03]

Centrala studiestödsnämnden, Högskolestuderande med studiemedel 2024 (s. 16) [2025-02-03]

Statistikdatabasen, Hyra i hyreslägenheter efter antal rum för större kommuner samt stadsområden i Stockholm. År 2016 - 2024 [2025-02-03]

Folkhälsomyndigheten, Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/k/kulturens-betydelse-for-halsa-och-valbefinnande-/?pub=131830> [2025-02-03]

Statens offentliga utredningar från Socialdepartementet, Träffsäkert - Införande av månadsuppgifter i bostadsbidraget och underhållsstödet volym 1 (s. 172) [2025-02-03]

Samtrygg, Medelhyran i Stockholm just nu, [samtrygg.se https://www.samtrygg.se/s/medelhyran-i-stockholm-just-nu](https://www.samtrygg.se/s/medelhyran-i-stockholm-just-nu) [2025-02-03]

Svenska förläggareföreningen, Bokförsäljningsstatistiken 2023 (s. 49) [2025-02-03]

Text

Disa Ahlblom-Berg

Formgivning

Sara Bris

Kontakt

Disa Ahlblom-Berg

0708 99 77 15

ordf@ssco.se

Utgiven av SSCO - Stockholms studentkårers
centralorganisation Stockholm 2025

www.ssko.se



SSCO Stockholms studenkårer