Mitt i AI-frossan: Missar du börsens tio bästa dagar halveras sparkapitalet

Oron kring AI-bolagens miljardinvesteringar skakar techbörserna. Men den som säljer i oron riskerar att missa börsens bästa dagar, och de kommer oftast mitt i stormen. Den som placerade 100 000 kronor på Stockholmsbörsen för 20 år sedan har i dag drygt 630 000 kronor. Den som missade de tio bästa börsdagarna har knappt 316 000 kronor, alltså hälften. Det visar en ny beräkning från Länsförsäkringar.

– Det är lätt att vilja sälja när börsen rasar, men historien visar att de bästa börsdagarna brukar komma precis då. Den som står utanför riskerar att missa just de dagar som gör störst skillnad för sparandet. Bästa sättet att ta del av uppgången är att ha en investeringsplan och hålla sig till den, sprida riskerna och sitta still i båten, **säger Stefan Westerberg, privatekonom på Länsförsäkringar.**

AI-frossan tog fart i oktober när flera stora techbolag, bland andra Amazon, Alphabet och Intel, gjorde investerarna besvikna med sina kvartalsrapporter och framtidsutsikter. Intel föll nästan 30 procent efter sin rapport. Det tekniktunga Nasdaq föll drygt 5 procent under oktober och nästan 3 procent bara den 30 oktober, den sämsta dagen sedan juni. Stockholmsbörsen har hittills klarat sig betydligt bättre och låg den 30 oktober 1,6 procent under rekordet från augusti.

– Rubrikerna om AI-bubblor kan få vem som helst att vilja dra i nödbromsen. Men den som säljer måste också pricka rätt dag att köpa tillbaka, och det är två beslut som båda måste bli rätt. Oron är också en påminnelse om att sprida sitt sparande. Den som har allt i några få techbolag tar en helt annan risk än den som äger hela börsen, **säger Stefan Westerberg.**

Beräkningen bygger på Stockholmsbörsens avkastningsindex SIXRX, inklusive återinvesterade utdelningar, från den 31 oktober 2006 till den 30 oktober 2026. Under perioden fanns drygt 5 000 börsdagar, så de tio bästa dagarna motsvarar två promille av alla börsdagar. Den som satt kvar hela tiden fick en genomsnittlig avkastning på 9,7 procent per år.

Den negativa effekten av att stå utanför börsen förstärks snabbt. Den som missade de 20 bästa dagarna fick bara 3,5 procent i årlig avkastning och cirka 200 000 kronor efter 20 år. Den som missade de 40 bästa dagarna fick se sitt kapital minska till 92 000 kronor – alltså lägre än de 100 000 kronor som sattes in från början. Det kan jämföra med den sexdubbling av kapitalet som den som satt still fickunder samma period.

De bästa dagarna går inte att skilja från de sämsta. Sex av de tio bästa dagarna inträffade under finanskrisen hösten 2008. Den 23 mars 2020, mitt i pandemiraset, föll börsen 5,2 procent – dagen efter steg den 7,4 procent. I april 2025 föll börsen 4,8 procent den 7 april i tulloron, och tre dagar senare steg den 4,9 procent när USA pausade de nya tullarna.

Länsförsäkringar består av 23 lokala och kundägda länsförsäkringsbolag och det gemensamt ägda Länsförsäkringar AB. Genom sitt lokala länsförsäkringsbolag får kunderna ett helhetserbjudande inom bank, försäkring och pension. Genom Agria Djurförsäkring erbjuder vi djur- och grödaförsäkring, genom LF Fastighetsförmedling helhetslösningar för en trygg bostadsaffär och genom LF Finans finansieringstjänster som leasing, avbetalning och lån.

Den som försöker kliva av när det stormar riskerar därför att missa uppgången. Den som undvek både de tio bästa och de tio sämsta dagarna fick ungefär samma slutvärde, 637 000 kronor, som den som satt kvar hela tiden.

Även för månadssparare kostar missade dagar mycket. Den som sparade 1 000 kronor i månaden i 20 år har i dag cirka 852 000 kronor. Den som missade de tio bästa dagarna har 713 000 kronor, nästan 140 000 kronor mindre.

– För den som månadssparar kan en orolig börs till och med vara en fördel, eftersom samma belopp köper fler andelar när kurserna är låga. Det viktigaste är att inte pausa sparandet när det blåser. Tiden är spararens bästa vän. Men behöver du pengarna inom några år kan det däremot vara klokt att se över risken, men gör det för att din plan kräver det – inte för att rubrikerna gör det, **säger Stefan Westerberg.**

Slutvärde för 100 000 kronor, 2006–2026

Scenario	Slutvärde (kr)	Andel av att sitta kvar	Årlig avkastning
Sitter kvar hela tiden	631 830	100 %	9,7 %
Missar de 5 bästa dagarna	421 814	67 %	7,5 %
Missar de 10 bästa dagarna	315 715	50 %	5,9 %
Missar de 20 bästa dagarna	200 318	32 %	3,5 %
Missar de 30 bästa dagarna	133 959	21 %	1,5 %
Missar de 40 bästa dagarna	92 338	15 %	−0,4 %
Missar de 50 bästa dagarna	65 500	10 %	−2,1 %

Redan 30 eller 40 missade dagar räcker för att nästan hela avkastningen ska försvinna.

De tio bästa börsdagarna 2006–2026

Datum	Uppgång	Börsen under tidigare topp dagen före	Närmaste av de 20 sämsta dagarna	Vardagar emellan
2008-09-19	+8,2 %	−39 %	2008-09-29 (−5,4 %)	6
2008-10-13	+8,9 %	−52 %	2008-10-10 (−5,7 %)	1
2008-10-29	+6,1 %	−55 %	2008-10-24 (−6,1 %)	3
2008-11-04	+6,3 %	−48 %	2008-11-06 (−6,1 %)	2
2008-11-24	+9,0 %	−57 %	2008-11-19 (−4,9 %)	3
2008-12-08	+8,5 %	−54 %	2008-12-01 (−5,0 %)	5
2009-04-02	+5,5 %	−49 %	2008-12-01 (−5,0 %)	82
2010-05-10	+6,3 %	−22 %	2011-08-08 (−5,2 %)	315
2011-09-27	+5,6 %	−27 %	2011-09-22 (−4,7 %)	3
2020-03-24	+7,4 %	−35 %	2020-03-23 (−5,2 %)	1

Inför samtliga tio uppgångsdagar låg börsen minst 20 procent under sin tidigare topp. Åtta av dagarna inträffade inom två veckor från en av de 20 sämsta dagarna.

Om beräkningen

- **Källa:** SIX Return Index (SIXRX), dagliga stängningskurser i kronor via Macrobond. SIXRX mäter hela Stockholmsbörsen med utdelningarna återinvesterade.
- **Period:** Köp vid stängning den 31 oktober 2006, värdering den 30 oktober 2026 (20 år). 5 023 börsdagar med kursrörelse.
- **Missade dagar:** pengarna står utanför börsen just den dagen och ger 0 procent. De bästa och sämsta dagarna väljs inom perioden.
- **Månadssparande:** 1 000 kronor sätts in vid stängning första börsdagen varje månad. Totalt 240 insättningar, motsvarande 240 000 kronor.
- **Förenklingar:** nominella kronor. Ingen hänsyn till inflation, skatt, avgifter, courtage eller ränta på pengar utanför börsen.

För ytterligare information kontakta:

Stefan Westerberg, Länsförsäkringars privatekonom.
Tel: 073–968 30 44. Mail: stefan.westerberg@lansforsakringar.se

Länsförsäkringars pressjour, telefon 08 – 588 41850, press@lansforsakringar.se

Länk till Länsförsäkringars pressrum:
https://www.lansforsakringar.se/privat/om-oss/press-media/