Sparbankernas Riksförbund

Finansiell krisberedskap
– allmänhetens syn



Innehåll

Om undersökningen

Rapporten bygger på en riksrepresentativ undersökning genomförd av Verian via webbintervjuer. Totalt gjordes 1010 intervjuer mellan 14 och 19 november 2025.

Sparbankernas Riksförbund

Finansiell beredskap i en osäker tid	3
Finansiell krisberedskap	6
Svenskarnas krisberedskap i vardagen	8
Minskande kontanter i svenska hem	10
Intervju med psykolog	12
Så står man sig mot grannen	14
Samhällets förmåga och förväntningar i kris	16
Förtroendet för bankerna i ett krisläge	18
Intervju med nationalekonom och forskare	20
Slutord	22



Finansiell beredskap i en osäker tid

Det senaste året har påmint oss om hur snabbt vardagen kan rubbas. Händelser i vår omvärld, ett mer osäkert säkerhetspolitiskt läge och återkommande störningar i digital infrastruktur har gjort beredskapsfrågor mer närvarande än någonsin för många av oss. Vi ser hur frågor som tidigare uppfattades som hypotetiska nu diskuteras runt köksbord, i arbetslag och i kommuner över hela landet.

> Den finansiella beredskapen tycks hamna längre ner på agendan, både bland hushåll och på myndighetsnivå

Krisberedskap har blivit en allt viktigare del av den bredare samhällsdebatten om trygghet och motståndskraft. Men den finansiella beredskapen tycks hamna längre ner på agendan, både bland hushåll och på myndighetsnivå. När betalningar, information och samhällstjänster i allt högre grad är digitala kan det räcka med en störning för att människor ska känna sig osäkra på hur de skulle klara sig. Det är inte bara en teknisk fråga. Det handlar om tillit, tillgänglighet och hur vi som samhälle rustar oss för det oväntade.

För Sveriges Sparbanker är detta tydligt varje dag. I över 40 av Sveriges 290 kommuner är Sparbanken den enda banken med fysisk lokal närvaro. Det skapar ett ansvar, men också en förståelse för hur mycket trygghet betyder när omständigheterna förändras. Årets rapport visar att många svenskar känner oro för vad som skulle hända vid en kris, men att den faktiska beredskapen ofta är lägre än man tror. Samtidigt är förväntningarna på att betalningssystemet ska fungera, oavsett situation, mycket höga. Det är en påminnelse om att motståndskraft inte kan tas för given.

Vi vill bidra till att stärka Sveriges motståndskraft. Genom att lyfta människors perspektiv, belysa sårbarheter och tydliggöra vilket ansvar individer, banker och myndigheter kan ta, vill vi bidra till ett mer konstruktivt samtal om beredskap. Vi hoppas att rapporten kan fungera som ett underlag för beslut som gör Sverige mer resilient. Finansiell krisberedskap är inte bara en teknisk fråga – det är en samhällsfråga, och ett gemensamt ansvar.



Björn Elfstrand,
VD för Sparbankernas Riksförbund

Nio av tio
anser att digitaliseringen innebär ett problem vid en kris- eller krigssituation.

Mer än hälften
av svenskarna har inga kontanter hemma som del av krisberedskapen

Mer än var tredje
tror att de skulle klara sig bättre än genomsnittet om en kris skulle uppstå.

Två av fem
tror att Sverige kommer att befinna sig i en allvarlig kris- eller krigssituation inom de närmaste åren.

Endast var tredje
känner sig trygg med att bankerna är förberedda för en kris.

Finansiell krisberedskap

> När betalningssystemet utsätts för störningar påverkas både individer och samhälle. Den finansiella krisberedskapen handlar om att säkerställa att pengar kan användas tryggt, även vid allvarliga händelser. Riksbanken ansvarar för att betalningar ska fungera i fredstida kriser och vid höjd beredskap.

Ett världsledande betalsamhälle – på gott och ont

Sverige är ett av världens mest digitaliserade betalsamhällen och sticker ut internationellt. I många länder dominerar kontanter men i Sverige är kort, mobila betalningar och Swish vanligast. Det har skapat ett snabbt, enkelt och effektivt system men den höga digitaliseringen innebär också en ökad sårbarhet vid störningar.

Antalet bankkontor på den svenska marknaden har minskat kraftigt de senaste två decennierna från nära 1 900 i början av 2000-talet till cirka 940 år 2023. Samma år saknade 38 kommuner helt ett fysiskt bankkontor. Sparbankerna har tillsammans cirka 190 kontor runtom i landet, och i över 40 kommuner är Sparbanken den enda banken med fysisk närvaro.

Kontanternas roll vid en kris

Även om digitala betalningar dominerar har kontanter fortsatt en viktig funktion – inte minst i kris. Enligt riktlinjerna hos Myndigheten för civilt försvar (tidigare MSB) bör varje hushåll klara sig i minst en vecka vid en kris vilket inkluderar att hushåll bör ha en mindre kontantreserv i mindre valörer. En god finansiell beredskap innebär att ha flera betalvägar och sätt att identifiera sig.

Ett gemensamt ansvar

Finansiell krisberedskap bygger på flera aktörer. Bankerna ska ha robusta system, reservrutiner och tydlig information, myndigheterna ansvarar för reglering, samordning och krisledning och hushållen ansvarar för sin egen beredskap och att ha flera sätt att genomföra betalningar.



Svenskarnas krisberedskap i vardagen

Svenskarna ser inte en allvarlig kris- eller krigssituation som något helt osannolikt. Fyra av tio (41 procent) tror att Sverige kommer att befinna sig i en allvarlig kris- eller krigssituation inom de närmaste åren. Bland yngre är oron ännu tydligare – där svarar drygt hälften (52 procent) att en kris är trolig.

Synen på frågan varierar mellan olika delar av landet. I Småland (med öarna) ser man detta som minst sannolikt (30 procent), medan stockholmarna i högre grad bedömer risken som påtaglig (48 procent). Även inkomst spelar roll för hur sannolik en kris upplevs. Bland låginkomsttagare bedömer hälften (50 procent) att en kris ligger nära till hands, medan andelen är betydligt lägre bland de med högre inkomst (31 procent).

Krisberedskap i svenska hushåll

Men oro är bara en del av bilden. När vi går från upplevd risk till praktiska förberedelser framträder en mer komplex bild. Drygt hälften (53 procent) av svenskarna svarar att de är förberedda för en kris- eller krigssituation medan tre av tio (29 procent) har funderat på frågan utan att vidta konkreta åtgärder. Var sjätte (15 procent) säger att de aldrig har förberett sig.

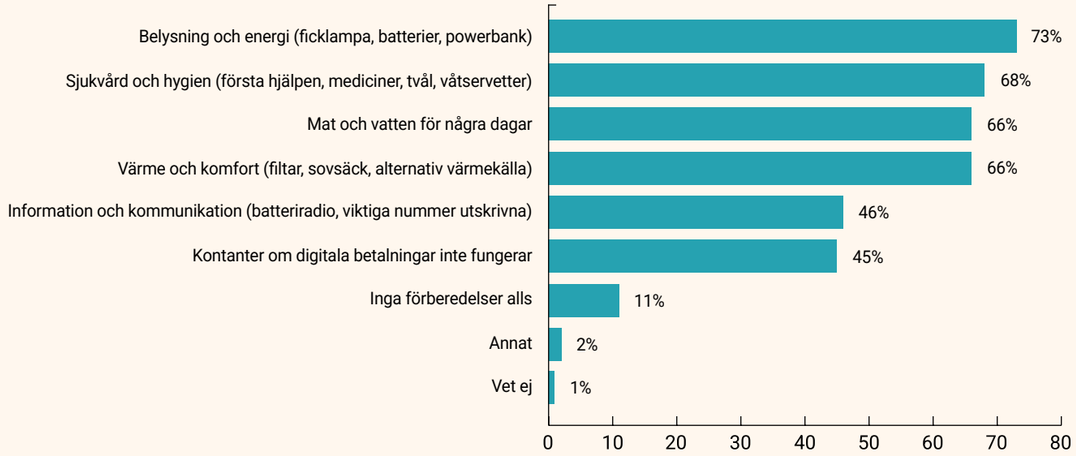
> Nära hälften av svenskarna (44 procent) har inte gjort några förberedelser över huvudtaget

Däremot visar undersökningen att folk är mer förberedda när man ser vad de har hemma, många har praktiska saker som ficklampa, första hjälpen samt mat och vatten för några dagar. Nära nio av tio (87 procent) svarar att de har någon form av utrustning hemma för att klara sig vid en allvarlig kris, som ett längre elavbrott, störningar i vattenförsörjningen eller nedstängda digitala tjänster.



Det här har svenskarna hemma

Vilka av följande saker har du hemma för att klara dig om samhället skulle drabbas av en allvarlig kris, till exempel elavbrott, störningar i vatten-försörjningen eller om digitala tjänster ligger nere? (flera val möjliga)





Minskande kontanter i svenska hem

> När vi går från den övergripande beredskapen till de finansiella förutsättningarna blir skillnaderna ännu tydligare. Av de svenskar som har kontanter hemma skiljer sig summan åt, den största andelen har mer än 2000 kr avsatt för kris (23 procent). Däremot är det en stor minskning över tid och för två år sedan var det 41 procent som hade mer än 2000 kr.

Nära var tredje (30 procent) säger att de egentligen vill ha kontanter hemma men att det av olika skäl inte har blivit av, och var sjätte (15 procent) har helt enkelt inte tänkt på det. För vissa handlar det om ekonomi – att pengar inte kan avvaras (14 procent) – medan andra svarar att kontanter känns otrygga att förvara i hemmet (11 procent).

När digitala system faller bort

Om digitala betalsystem skulle ligga nere uppger fyra av tio (40 procent) att de skulle klara sig några dagar utan att behöva köpa något. En fjärdedel (24 procent) skulle däremot snabbt få ekonomiska problem och nästan lika många (22 procent) bedömer att de skulle klara sig några dagar tack vare att de har kontanter hemma.

Det är framför allt kvinnor (43 procent) och äldre (51 procent) som svarar att de skulle klara sig några dagar utan inköp. Bland dem som snabbt skulle få problem utmärker sig personer som bor i hyresrätt (33 procent) och unga (34 procent).

Så stor kontantreserv har svenskarna

Hur mycket kontanter har du hemma för att kunna klara dig om det inte går att betala med kort eller andra digitala metoder under några dagar?

Kontantnivå	2025	2024	2023
0-500 kr	13%	11%	11%
500-1000 kr	16%	30%	22%
1000-2000 kr	14%	20%	27%
Mer än 2000 kr	23%	39%	41%

Svenskarna håller betydligt mindre kontanter hemma 2025

Intervju med psykolog

”Vi överskattar vår förmåga – och underskattar riskerna”

Hur reagerar svenskar på kriser – och varför är det så svårt att förbereda sig, trots att många vet att de borde? Psykologen och psykoterapeuten David Waskuri menar att svaret ligger i hur vår hjärna fungerar – och i Sveriges kulturhistoriska förhållande till trygghet.

– Frågan om den egna beredskapen har aldrig varit en del av vårt kulturella DNA. Sverige har varit ett stabilt och tryggt land under många decennier, och det har präglat hur vi tänker.

Det kulturella skiftet började först märkas under pandemin och i samband med Rysslands invasion av Ukraina, men enligt Waskuri är vi fortfarande i början av en lång beteendeförändring.

– Vi började tänka mer på beredskap först när krisen stod vid dörren. Men beteendeförändring tar tid, och vi är fortfarande i början av processen.

Osäkerhet skapar oro – och hjärnan fyller i luckorna

När man oroar sig för mat, vatten, el eller bankernas funktion handlar det, enligt Waskuri, om en grundläggande psykologisk mekanism.

– All oro bottnar i osäkerhet. När fakta saknas fyller hjärnan i luckorna och målar ofta upp värsta scenarier. Inte för att de är sannolika utan för att skapa tydlighet.
Ett av rapportens mest tydliga fynd är glappet mellan självbild och verklighet. Många tror de skulle klara sig bättre än snittet samtidigt som en stor andel saknar kontanter, en plan och aldrig har förberett sig inför en kris.

– Optimism bias gör att vi överskattar vår förmåga och underskattar risker. När tanken ”jag borde förbereda mig” krockar med vardagen hittar hjärnan sätt att tona ned behovet och minska friktionen.

Hur når man människor bättre?

Waskuri menar att banker och myndigheter har en viktig kommunikationsuppgift för att hjälpa människor att förbereda sig. Han betonar också att människor reagerar starkare på kommunikation som bekräftar deras självbild.

– Man behöver prata i termer av ”här och nu”. Vad kan du göra idag? Hur ser första steget ut? Ju mer konkret och avskalat, desto bättre. Formuleringar som ”du som vill ha trygghet hemma” eller ”du som gillar att ligga steget före” aktiverar viljan att leva upp till den bilden. Folk behöver veta att det finns en väg framåt, inte bara vad som kan gå fel.



David Waskuri,
Psykolog och psykoterapeut



Så står man sig mot grannen

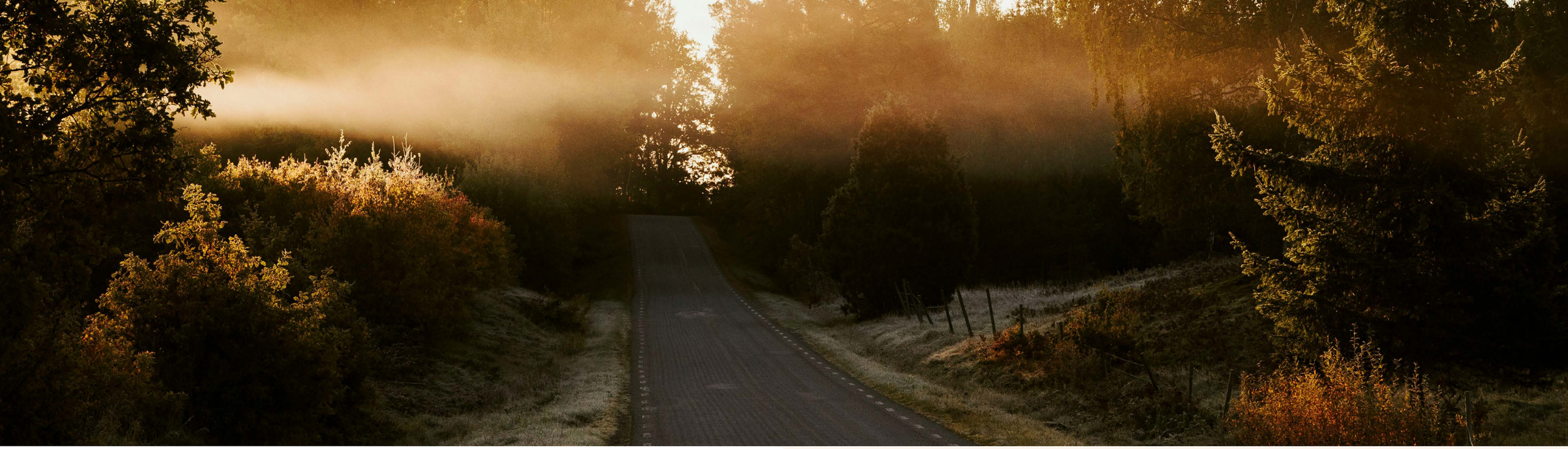
> Drygt var tredje (35 procent) har höga tankar om sin egen krisförmåga och tror att de skulle klara sig bättre än genomsnittet, medan nästan hälften bedömer att de skulle klara sig ungefär som de flesta andra. Endast 11 procent ser sig själva som sämre rustade.

Särskilt unga (26 procent) sticker ut som mer pessimistiska kring sin egen krisförmåga. På regional nivå är Sydsverige mer osäkra (31 procent) medan Västsverige visar störst självförtroende (41 procent). Samtidigt visar resultatet att män (10 procent) oftare än kvinnor (4 procent) tror att de skulle klara sig mycket bättre än genomsnittet.

Kunskapsglapp och informationsbehov

Trots att många svenskar tror att de skulle klara sig bättre än andra i en krissituation upplever en stor andel att kunskapen om finansiell krisberedskap är låg. Drygt fyra av tio (44 procent) menar att det behövs mer information om hur man förbereder sig ekonomiskt inför en kris eller krigssituation. Män uttrycker detta behov något oftare än kvinnor, medan kvinnor i högre grad uppger att vissa behöver mer information men att de flesta ändå har en grundläggande förståelse.





Samhällets förmåga och förväntningar i kris

När svenskarna tänker på en potentiell kris- eller krigssituation är det framför allt tre samhällsfunktioner som väcker oro: tillgång till mat och vatten (53 procent), elförsörjning (52 procent) och sjukvårdens kapacitet (52 procent).

Oron ser dock olika ut utifrån kön. Kvinnor (56 procent) tenderar att vara mer oroliga över tillgången till mat och vatten medan män (55 procent) tenderar vara mer oroliga för elförsörjningen. Även sjukvårdens förmåga väcker större oro bland kvinnor (59 procent) än bland män (45 procent).

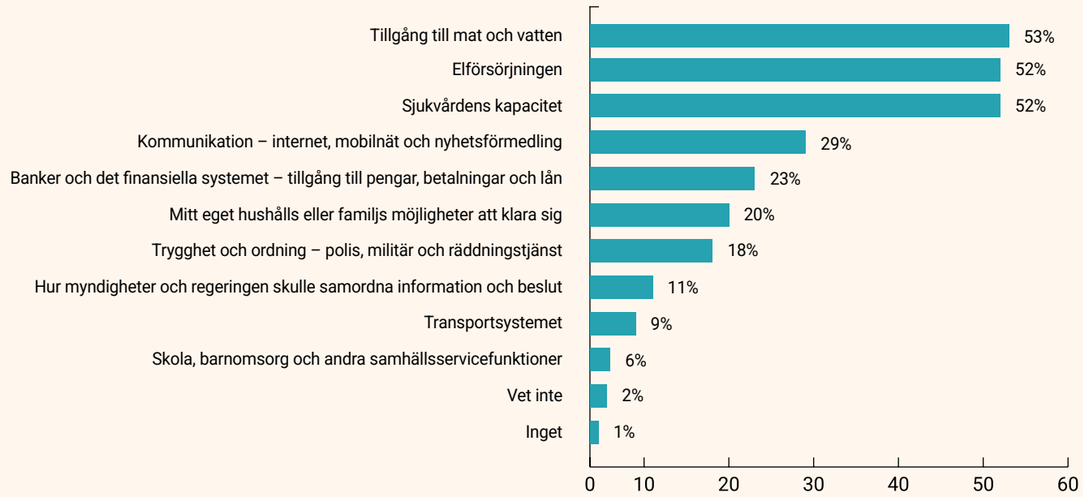
Utöver dessa funktioner finns en bred oro för samhällets kommunikation i form av internet, mobilnät och nyhetsförmedling (29 procent) och nära var fjärde (23 procent) är orolig för hur bankerna och det finansiella systemet skulle klara en kris. Nio av tio svenskar (89 procent) tror att digitaliseringen innebär ett problem vid en kris- eller krigssituation.

Fysiska bankkontor när digitala system ligger nere

När människor ombeds beskriva vilken roll fysiska bankkontor skulle kunna spela i en kris- eller krigssituation framträder en tydlig bild av förväntad funktion. Sex av tio (63 procent) tror att bankkontor skulle kunna bidra till tillgången på kontanter, och drygt hälften (52 procent) menar att kontoren kan hjälpa till att lösa problem om digitala system ligger nere. Samtidigt ser två av fem (39 procent) bankkontoren som en viktig kanal för information och kontakt med banken i ett utsatt läge. En mindre andel, knappt var femte (18 procent), ser bankkontoren som en trygg plats i sig. Denna uppfattning är dock betydligt vanligare bland unga än bland äldre.

Vad svenskar oroar sig mest för i en kris- eller krigssituation

När du tänker på en potentiell kris- eller krigssituation i Sverige, vilka funktioner av samhället oroar du dig mest över hur de kommer att klara sig? (flera svar möjliga)



Förtroendet för bankerna i ett krisläge

När vi lät svenskarna ta ställning till påståenden kring bankernas förmåga att fungera i en kris- eller krigssituation framkom varierande svar. Endast var tredje (31 procent) känner sig trygga med bankernas förmåga att fungera i kris- eller krigssituationer.

Samtidigt är det en betydande andel som räknar med att de behöver klara sig utan banken en tid (78 procent) och lika många tror att det skulle uppstå tillfälliga problem som bankerna skulle återhämta sig från. En stor majoritet tror även att mycket skulle sluta fungera initialt, särskilt digitala tjänster (82 procent).

Synen på bankernas krisförmåga

Hur ser då svenskarnas förväntningar ut på bankerna i en kris- eller krigssituation?

Sex av tio (60 procent) menar att bankerna bör ha reservrutiner som gör det möjligt att använda sina pengar även om digitala system ligger nere. Denna förväntan är särskilt stark bland de med högre inkomst, som i högre utsträckning räknar med att banken ska ha fungerande alternativ.

Många vill också att banken ska vara snabb och tydlig i sin kommunikation. Drygt hälften (52 procent) förväntar sig att banken tidigt informerar om vad som händer och hur kunderna påverkas vid en störning.

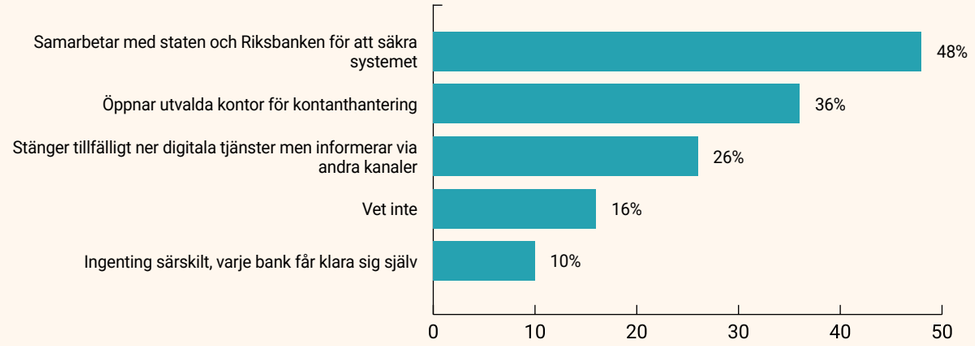
Tre av tio (31 procent) tror att banken ska kunna fungera som vanligt, även under en kris. Hälften (50 procent) räknar också med att kunna ta ut kontanter på något sätt och nästan lika många (47 procent) förväntar sig att banken ska hjälpa till att förklara hur man får tillgång till sina pengar i en kris.

Sex av tio menar att bankerna bör ha reservrutiner om digitala system ligger nere

Samtidigt är det få svenskar som tror att kontanthantering är något som alla banker har möjlighet att hantera om digitala betalningar inte fungerar. Bara två procent tror att alla banker har möjlighet att hantera kontanter men de flesta tror att flertalet banker kan det. Var femte tror att de flesta banker (21 procent) har möjlighet att hantera kontanter, var tredje tror att det är några banker men inte särskilt många (34 procent) och var fjärde tror att det bara är ett fåtal banker (25 procent).

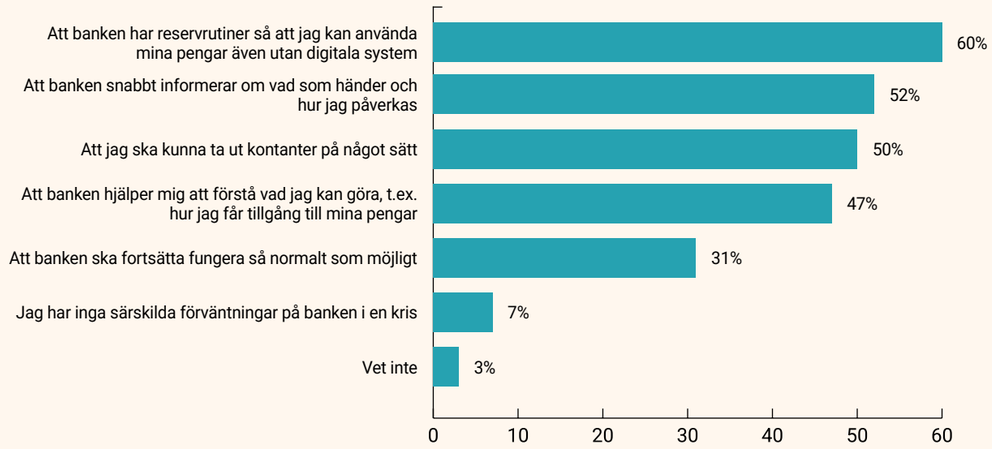
Vad svenskarna tror att bankerna gör i en krissituation

Vad tror du att bankerna gör i en krissituation när digitala betalningar inte fungerar? (flera svar möjliga)



Förväntningar på banken i en krissituation

Vilka förväntningar har du på din bank/banker i en krissituation? (flera svar möjliga)



Intervju med forskare

I kriser tänker vi mindre rationellt än vi tror

Elina Bryngemark, forskare i nationalekonomi vid Luleå tekniska universitet, studerar hur människor fattar beslut i tider av samhällskris. Hon ingår även tillsammans med andra forskare i SNS Beredskapskommission.

— I min forskning undersöker jag hur människor reagerar på olika restriktioner och samhällsåtgärder under en samhällskris, hur vi påverkar varandras beteenden och hur tidsaspekten spelar en avgörande roll för vilka beslut vi fattar om vårt eget skydd.

Genusskillnader i självbild och beteende

Undersökningen som ligger till grund för denna rapport om finansiell krisberedskap visar bland annat på skillnader mellan kvinnor och män, där män i högre utsträckning är övertygade om att de skulle klara sig bättre än genomsnittet vid en kris.

— Under en samhällskris vet vi att följsamhet och lyhördhet gentemot samhällsrekommendationer är viktigt, både för individuell säkerhet och kollektiv krishantering. Det man har kunnat konstatera i empiriska studier är att kvinnor följer instruktioner och rekommendationer i högre grad än män under samhällskriser.

Glappet som gör oss sårbara

Ett glapp mellan högt självförtroende och låg faktisk beredskap innebär flera risker, både på individ- och samhällsnivå menar Bryngemark.

— På individnivå kan övertro på den egna förmågan öka nedvärderingen av framtida risker och kostnader, vilket kan öka sannolikheten för att dessa individer avstår från grundläggande förberedelser som buffertsparande eller försäkringsskydd. Utöver nedvärdering av framtida risker och övertro på den egna kapaciteten, ska vi också komma ihåg att det finns många människor som inte har möjlighet att spara till en buffert. Oavsett anledning till att man saknar beredskap, är dessa individer mer sårbara under en kris.

Men konsekvenserna stannar inte där.

— På samhällsnivå kan låg finansiell beredskap leda till ökat tryck på offentliga system. Om många hushåll saknar ekonomiska marginaler ökar beroendet av akuta stödåtgärder, vilket kan försvåra krishanteringen och minska samhällets samlade motståndskraft. Dessutom kan bristande ekonomisk beredskap bidra till låg efterlevnad av rekommendationer, exempelvis om människor tvingas prioritera kortsiktig försörjning framför långsiktig säkerhet.

Det som ofta förbises i debatten

Om Elina Bryngemark ska sammanfatta vad som ofta saknas i samtalet om finansiell krisberedskap är det förståelsen för hur människor faktiskt fattar beslut.

— Vi överskattar ofta effekten av information och underskattar betydelsen av mänskliga beteenden, kognitiva begränsningar och hur människor påverkar varandra. Ska vi stärka den finansiella krisberedskapen behöver både policys och kommunikation utformas med människans sätt att tänka i åtanke.



Elina Bryngemark,
Forskare inom nationalekonomi vid Luleå tekniska universitet.





Foto: Annie Spratt

Slutord

> Årets rapport visar att svenskarnas finansiella krisberedskap befinner sig i ett tydligt mellanläge. Många uttrycker oro och ser riskerna men långt ifrån alla har tagit de konkreta steg som krävs för att stå emot en störning i betalningssystemet. Samtidigt finns höga förväntningar på att banker och myndigheter snabbt ska kunna agera samlat och transparent när något sker.

Mot bakgrund av ett allt mer allvarligt säkerhetspolitiskt läge, där cyberattacker och andra hybridhot ökat markant, ställs höga krav på det finansiella systemets motståndskraft och krisberedskap. Förutsättningarna att agera snabbt och effektivt i kris blir avgörande.

Utifrån rapporten ser vi fem centrala insikter att gräva vidare i.

1 Många saknar kontanter – trots att de vet att de kan behövas i en kris

Rapporten visar ett glapp mellan riskmedvetenheten och handling. Många hushåll saknar kontanter trots att många uppger att de snabbt skulle få problem om digitala betalningar inte fungerar. Kontanter uppfattas som viktiga – men prioriteras inte.

2 Lågt förtroende för bankernas krisberedskap – men höga förväntningar

Resultaten i rapporten pekar på att förtroendet för bankernas krisberedskap kan stärkas, samtidigt som förväntningarna på tydlig och snabb kommunikation är höga. I en krissituation förväntar sig allmänheten fungerande betalningar, tillgång till sina pengar och klara besked. Det understryker vikten av samordnad kommunikation som konsekvent förmedlar det centrala budskapet: dina pengar är säkra.

3 Digitaliseringen skapar effektivitet i vardagen – men upplevs som en risk i kris

Det svenska betalningssystemet är nästan helt digitalt. Det uppskattas i vardagen men i en krissituation ses digitaliseringen som en sårbarhet. Oro finns både för tekniska störningar och för bristande förmåga att hantera ekonomin utan digitala verktyg.

4 Fysiska bankkontor spelar en större roll i oron än i vardagen

Trots den digitala utvecklingen tror många att fysiska bankkontor skulle spela en central roll i en kris; för kontanter, support och information. Särskilt unga ser kontor som trygghetspunkt trots att de sällan använder dem till vardags.

5 Svenskar överskattar sin egen krisförmåga – men saknar kunskap om grundläggande beredskap

Ett återkommande tema är skillnaden mellan självbild och faktisk beredskap. Många tror att de skulle klara sig bättre än genomsnittet samtidigt som en stor andel saknar kontanter, planer och förståelse för hur betalningar fungerar vid störningar.

Svenskarna ser inte en allvarlig kris- eller krigssituation som något helt osannolikt men överskattar sin egna finansiella krisberedskap och ställer höga krav kring tillgänglighet och information vid kris.

Sparbankernas Riksförbund



Sparbankernas Riksförbund är ett branschförbund för 55 Sparbanker och 27 Sparbanksstiftelser. Med cirka 190 kontor från Kiruna i norr till Ystad i söder står Sparbankerna för en stor del av den finansiella infrastrukturen utanför storstäderna. Sparbankerna har 2 miljoner privat- och företagskunder och Sveriges nöjdaste bankkunder enligt Svenskt Kvalitetsindex. Sparbanksidén från 1810, som bygger på hållbarhet, samhällsengagemang och att ge tillbaka till det lokala samhället, är grunden för vår nutid och framtid.

För mer information, besök sparbankerna.se