

Dags att lämna ekorrhjulet! Ett enklare och bättre liv

Kort manual för att halvera din tid till
ekonomiskt oberoende

Eric Hartvig



Dags att lämna ekorrhjulet?

-Ett enklare och bättre liv

Kort manual för att halvera din tid till
ekonomiskt oberoende

Eric Hartvig

© Eric Hartvig

Innehållsförteckning

	Förord	7
1.	Inledning – Dags att tänka om!	13
2.	Ger arbetet oss ett gott liv – Varför betar vi oss som vi gör?	47
3.	Att ändra livsstil – Trappa ner!	75
4.	Exempel från det förflutna – Dagens tendenser i Västvärlden	105
5.	Vilka är stegen till ett enklare och bättre liv?	123
6.	Framtida inkomster genom pensionssystemet	135
7.	Framtida inkomster genom sparande	163
8.	Kontroll över kostnader	179
9.	Är det rimligt att hinna med att bli ekonomiskt oberoende?	193
10.	Struktur på ett liv i ekonomiskt oberoende	209
	Bilagor	223-228
	Register	229

En bild av framtiden...

...Morgonsolen skiner in genom fönstret. Du befinner dig i Provence. Du reste dit, för kostnaden av bara några hundralappar, via ett restreseerbjudande på Internet. Det är i mitten av september och höstsolen värmer gott utan att besvära. Framför dig har du en fyra veckors vistelse då du tänker åka buss och vandra mellan ett antal byar och städer. Du bor enkelt och billigt. Du tillreder en del av dina måltider själv och en del äter du på lokala restauranger och bistror där lokalbefolkningen intar sina luncher. I snitt kostar dig denna vistelse inte speciellt mycket mer än vad du ändå gjort av med hemma. Du har tid att ta denna resa, för det är *du själv som bestämmer över din tid*. Kanske skriver du en resedagbok, som du, tillsammans med alla de fotografier du tar, senare gör till en egenproducerad bok. Ett projekt och en kreativ sysselsättning du numera har tid att ägna dig åt, bara för ditt eget höga nöjes skull. Några akvarellmålningar blir också gjorda och införda i din bok. Du njuter av maten, de fina råvarorna och medelhavsköket. Du tar med dig många erfarenheter och idéer för egen matlagning hemma. En vecka tillbringas du hos en familj du bekantat dig med för några år sedan när du bytte lägenhet med dem under en sommarmånad...

Förord

Jag har de senaste åren funderat mycket på hur livet ska utformas framöver. Livet kan innehålla så mycket, kan vara så varierande och spännande. Jag kan samtidigt ibland känna att jag i huvudsak rört mig i en triangel med hörnen i hemmet, arbetet och skolan/dagis under allt för lång tid.

Tiden jag lagt på familjen värderar jag högt, det är snarare så att arbetet tagit allt för mycket kraft och koncentration. Arbetet har varit inspirerande, kul och kreativt och gett mig mycket. Samtidigt känner jag att det börjar generera alltmer plikt, ansvar, tyngd och stress som kanske inte är det jag strävar åt innerst inne.

Det har skrivits och debatterats mycket runt arbetslivet, stress, hälsa och tidsanvändning/planering de senaste åren. Allt detta inom ramen för lönearbetets bevarande. Det verkar som samhället menar att det bara gäller att anpassa sig, att hantera problemen på ett personligt plan och med en bredvillighet från arbetsgivarens sida att stötta upp med åtgärder och allmän flexibilitet.

Jag känner behovet av mera radikala grepp. Jag vill bli så fri som möjligt så att jag kan göra vad jag vill. Nu har jag dessvärre inte turen att ha ärvt en förmögenhet, vilket klart skulle ha hjälpt till i detta läge för att bli ekonomiskt oberoende.

I USA, som så ofta är ett föregångsland för vad som händer i Sverige, finns en rörelse som kallas Voluntary Simplicity. Jag har läst en rad böcker som getts ut i USA på detta tema. Där är det helt klart så att arbetstempot är ännu högre än hemma, och samhället ställer upp med minimal hjälp. Det är med andra ord inte konstigt att det börjar komma en motreaktion som ifrågasätter ett hektiskt arbetsliv och en överdriven konsumtion.

Jag känner att vi i Europa och inte minst i Sverige både befinner oss långt ifrån livet i USA, samtidigt som vi kan se många tecken på att vi blir allt mer amerikaniserade. Folk mår allt sämre. Ökande siffror för utbrändhet, långtidssjukskrivning och förtidspensionering talar för detta. Det ifrågasätts att vi på sikt ska kunna reducera vår arbetstid från de heliga 8 timmarna om dagen. Att vi, trots en kraftigt ökande produktivitet sen mitten av förra seklet, inte förmår minska arbetstiden ytterligare.

Jag har emellertid känt att klimatet och möjligheterna i Sverige ger helt andra förutsättningar att göra sig ekonomiskt oberoende än vad som finns i USA. Vi har ett pensionssystem som backar upp oss i framtiden när vi blir äldre och ett sjukvårdssystem som hjälper alla när det verkligen krävs. Det är egentligen bara vi själva som inte ser helt klart på vilka möjligheter som finns!

Vi kan skapa nya förutsättningar genom vårt välfärdssystem och genom att individuellt ändra och minska konsumtion av materiella varor. Vi kan styra vårt liv och vår tid på ett dramatiskt nytt sätt. Det handlar dock inte om att bidragsfuska eller

att snylta, utan att utnyttja de rättigheter vi i mångt och mycket redan betalat för genom våra inkomstskatter.

Den här boken ger mitt perspektiv på hur livet kan förändras till något ännu bättre och friare framöver. Boken kan användas som en inspiration eller som en manual för hur man ska gå till väga för att lämna det ekorrhjul som många av oss springer runt i.

Tanken med boken är att ge ett svenskt perspektiv på Voluntary simplicity, baserat på och mixat med svenska förutsättningar. Boken blir därmed ett svenskt alternativ till de oftast något ”pratiga” amerikanska böcker som getts ut, vilka framförallt speglar förhållanden i USA. Den kan ge en vägledning och ett stöd så att du vågar stiga ur och göra ett eget individuellt och frivilligt val för hur livet ska gestalta sig framöver.

Boken kan samtidigt ge ett stöd till dig som ofrivilligt fått lämna arbetslivet. Kanske har du övervärderat lönearbetets betydelse för dig. Det finns så mycket livet kan erbjuda bortom lönearbetet!

En liten varning bör framföras innan du tar itu med läsningen av boken! Den kan förändra ditt liv! Din bild av hur livet ska ”rulla på” kan definitivt ruckas i sina grunder. Detta kommer att påverka dig och alla runt omkring dig. Du kanske kommer att förändra vissa delar av dina livsplaner. Kanske kommer du att göra stora och radikala förändringar.

Så ifall du är helt nöjd med livet, lycklig och tillfreds med allt, är boken inte något för dig. För er andra, trevlig, och hoppas jag, inspirerande läsning!

Jag har haft hjälp med att ta fram fakta och beräkningar av pensionsprognoser av en pensionskonsult*. Tack Håkan! Samtidigt har han uppmuntrat mig i skrivandet. Genom sitt arbete med pensioner och försäkringar har han kontakt med många människor som befinner sig mitt i livet. Han har mött många med tankar och funderingar kring hur livet ska kunna förändras och bli mindre stressfyllt. Dessa människor utgör naturligtvis en naturlig målgrupp för denna bok.

För fortsatt kontakt med författaren av boken se:
www.enklareliv.com

* Svensk Försäkringsallians AB

Ekonomiskt oberoende

- För ett friare liv
- Ett liv där du väljer vad din tid ska användas till
- Tid för dig att förstå ditt inre, att vara mer i naturen, mer med din familj och dina vänner, göra resor där du upplever nya miljöer och träffar nya människor
- Minska meningslös konsumtion och fokusera dina resurser på det som verkligen är viktigt för dig
- Mindre med tråkiga, meningslösa lönearbetsuppgifter
- Mer med spännande, stimulerande arbetsuppgifter, nya uppgifter och skapande verksamhet

Vägen

- Värdera din tid
- Mindre fokusering på materiella värden
- Minskad konsumtion
- Ändrad livsstil
- Planering

1. Inledning - Dags att tänka om!

Jäktade män dör oftast under semestern. De är så jäktad att de inte ens hinner dö under ordinarie arbetstid.

Saul Bellow

Livet består till stor del i att göra det man inte vill.

Max Eastman

Jag vill bli mycket gammal, så långsamt som möjligt.

Irene Mayer Selznick

Att födas är att börja färdas mot döden.

Madeleine L'engle

Eftertanke

Det är sommarsemester och tidig morgon. Jag intar en kopp kaffe och läser dagstidningen i trädgården. Allt detta ger mig en känsla av ro och upprymdhet. Resten av familjen har inte stigit upp än och jag kan på egen hand njuta av en stilla förväntan på dagen, innan allt drar igång. Att ta det lugnt och ändå ha aktivitet och rörelse nära tillgänglig, är en ynnest att ta vara på. Kraven på dig som människa, var de nu än kommer ifrån, pockar inte på uppmärksamhet. Jag har ledigt från arbetet och inte för mycket med tråkiga renoveringsarbeten som måste ut-

föras. Barn och hustru också tillfreds med tillvaron – då känns det bra!



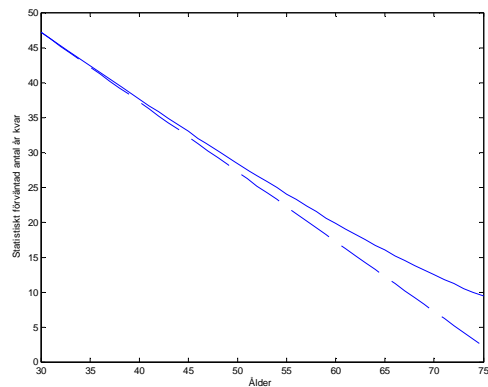
Det är nyttigt att reflektera över livet man lever till vardags när man har semester och varvat ner. Normalt sett är vardagslivet inrutat, bokstavligen talat bestämt i sina minsta beståndsdelar av en fulltecknad almanacka. För mig innebär detta att jag under arbetsdagar rusar mellan möten med kollegor, doktorander, studenter, personal, forskningsfinansiärer, företag och myndigheter. En oändlig ström av e-mail, vars avsändare vill att jag ska göra än det ena eller och än det andra, inte att förglömma. Trycket och kraven från arbetet slutar inte klockan fem, utan ligger där och påverkar även min fritid. Varför utsätter man sig för allt detta? Vad är egentligen syftet med det vi gör? Varför låter vi oss drivas mot all denna stress och finner oss i det?

Vi lägger timme efter timme på arbetet för att nå olika typer av mål. Ett viktigt mål är givetvis att kunna försörja sig och sin familj. Detta innebär att vi kan finansiera vårt boende, att vi kan köpa in olika typer av förnödenheter. Men det innebär också att vi kan konsumera sådant vi kanske inte egentligen behö-

ver men som gör att vi platsar i samhället, eller som gör att vi kan koppla av från arbetet. Ett annat viktigt mål är självförverkligandet, att "bli någon" eller att få jobba med något som man verkligen vill och strävat efter länge.

Oavsett skäl så tillbringar de flesta av oss mycket tid av vårt liv på dessa mål. Man kan fråga sig om detta är det mest optimala sättet att leva sitt liv, om vi får en bra balans. Hinner vi lägga tillräcklig tid på reflektioner om livet, att odla vårt inre liv? Springer vi runt i ekorrhjulet med sådan intensitet att vi inte hinner lyssna efter våra innersta strävanden? Vi kanske varken orkar eller vågar stanna till ordentligt och fundera på alternativ. Det är oftast enklare att låta allt vara som det brukar. Lönearbetet blir ett sätt att fördriva sin tid, att ha något att syssla med!

Döden är det enda vi med fullständig säkerhet vet kommer att inträffa i våra liv, oavsett hur vi väljer att leva det. Det slår mig att, med tanke på att min far dog vid 67 års ålder, det kanske endast rör sig om cirka 20 år till innan mitt liv ändas, om jag dör vid samma ålder. För 20 år sedan var jag drygt 25 år och levde tillsammans med min hustru och vårt tvååriga barn. Idag har jag tre pojkar och den minste fyller strax 14 år. På något sätt känns det som att jag kanske är halvvägs på min resa genom livet. Slutet kanske kommer tidigare, kanske kommer den senare! Matematiskt lagd som jag är översätter jag tiden av mitt möjliga resterande liv i en sträcka, en millimeter för varje dag. Mitt "muckarsnöre", millimetermåtbandet blir då drygt 7 meter långt ($20 \cdot 365$ mm). För varje år klipps drygt $3\frac{1}{2}$ decimeter bort från bandet. Bitar som aldrig kommer tillbaka, som jag aldrig kan få igen.



Förväntad återstående livslängd vid viss uppnådd ålder. Den streckade linjen motsvarar förväntad återstående livslängd om man lever exakt medellivslängden i Sverige.

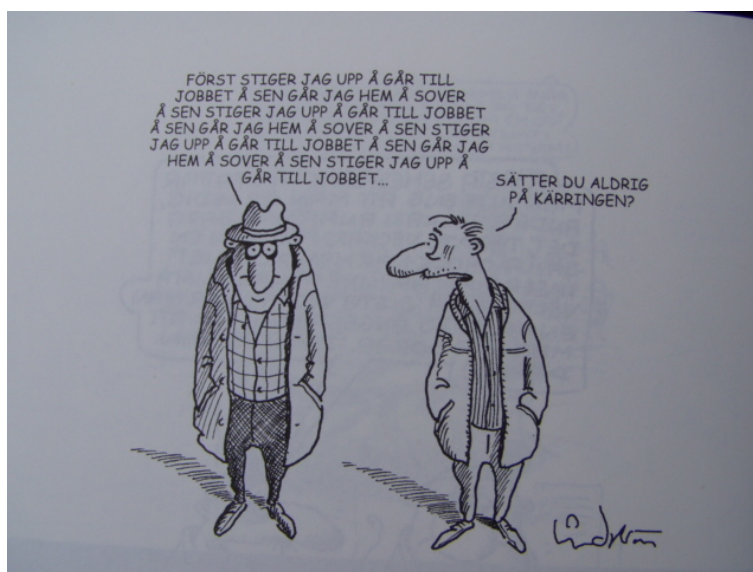
Hur kommer det att kännas den dag då jag inser att det snart är slut? Är jag nöjd och kan tänka att jag uträttat och gjort allt som jag velat göra eller ligger det ett helt paket kvar med utforskade och ouppnådda drömmar och önskningar? Jag hoppas, precis som alla andra skulle göra i den situationen, att så inte är fallet! Med andra ord gäller det alltså att börja i tid med att sortera fram de essentiella målen och de handlingar som ska till, samt att se till att allt hinns med! Du har bara ett liv på dig!



Teckning: Lindström

Vad skulle du göra med ditt resterande liv om du fick reda på att du endast hade ett år kvar att leva, eller 5 alternativt 10 år? Skulle du förändra ditt liv och i så fall hur? Kan man leva sitt liv som om varje dag vore den sista? Naturligtvis inte, vi är människor med tillgång till minne av det förflutna och behov av att planera vår framtid. Icke desto mindre sätts allt på sin spets när man ställer dessa frågor. Vad är egentligen värt något, vad bör vi fokusera på och vad bör vi sortera bort i våra liv? Är det vettigt att lägga så mycket av sin tid på lönearbetet? Vad skulle du kunna göra istället? Skulle du arbeta kvar på ditt jobb i samma utsträckning och med samma uppgifter och ansvar om du inte behövde lönen? Är jobbet så viktigt, något som vi ofta intalar oss, att pengarna inte egentligen betyder något. När jag ställer frågan till vänner och bekanta, som detta stycke inleds

med, hör jag svar som att: Jag skulle ta chansen att omskola mig till båtbyggare, lära mig blomsterarrangemang, köpa en vävstol och börja väva mattor, lära mig ett nytt språk, resa mycket mer, lära mig att måla akvarell, engagera mig i miljörelsen, etc. Nu kan man givetvis resonera att det kan man väl göra ändå! Tyvärr verkar dess värre ork inte finnas för de flesta, när man jobbar mer eller mindre full tid, dvs. runt 40 timmars arbetsvecka eller mer.



Alla kan ersättas

För några år sedan lärde jag ytligt känna en av de mest betydelsefulla personerna inom forskning och utveckling i ett större internationellt företag med svenskt ursprung. Mannen var drygt 60 år gammal och redovisade ett stort prestigefyllt projekt vid en internationell miljökonferens. Han hade byggt upp ett liv inom och för företaget. Han utstrålade då en visshet om att vara viktig, betydelsefull och outhärlig för projektet och naturligtvis i förlängningen även för företaget. Under det år som passerade innan jag träffade honom för andra gången hade det skett ett tronfall där VD'n, som min nya bekantskap var i nära kontakt med, tvingats lämna företaget. Vår "betydelsefulla" projektledare hade fått lämna ifrån sig projektledarskapet. När jag pratade med honom sent en kväll i en hotellbar, av en ren slump, var mannen mycket bedrövad och gick i självmordstankar. Hela hans liv hade rasat samman i och med att den prestige han byggt upp inom ramen för projektet, och det han representerade i sitt företag, förlorats. Han förklarade för mig att han var en mycket förmögen man. Jag försökte prata för honom och målade upp bilder om ett gott liv utanför företaget, dock till föga nytta.

Han hade självfallet smärtsamt förstått att han kunde ersättas, precis som i det närmaste alla människor kan. Projektet löpte vidare och andra tog "äran" av det som producerats. Hans liv utanför företaget hade han inte vårdat speciellt väl. Han hade fått spela "andra fiolen" i familjen hela tiden. Vad gagnade satsningarna på företaget till nu? Han har en familj i upplösning och pengar sparade som inte ger honom någon tillfredsställelse.

Ett kinesiskt/grekiskt ordspråk säger:

Du lämnar lika mycket spår efter dig som ett finger som stoppats ner i vatten och tagits upp igen!

”Det kvittar hur mycket du satsar på ditt jobb, eller hur mycket engagemang och lojalitet du lägger in i ett sådant förhållande. Du skall inte tro att det varar för evigt och att känslan av växande samhörighet inför ålderdomen delas av den andra parten. Förr eller senare visar det sig att ditt livs kärlek hela tiden sett relationen som en ren affärsförbindelse”

Calle Leinar, tidigare personaldirektör på Ericsson.
GP/Jobb och Utbildning, 22/5-05

Trappa ner

Kanske borde man söka en bättre proportion mellan tiden som läggs på jobbet och den tid man själv förfogar över! Hur många tror du skulle på sin dödsbädd säga: Jag önskade att jag tillbringat mer tid på jobbet?

Drömmen om ett lättsammare liv för mig startade på allvar när en vän till mig berättade om sin bror under en härlig och solig påskdag, då vi gemensamt begrundade livet.



Brodern har lungproblem och förtidspensionerades för en tid sedan. Han får en sjukpension på ca 16 000:-/månad efter skatt. Brodern har tidigare separerat från sin fru, träffat en ny kvinna, sålt allt han ägde och flyttat till Spanien, där han mår mycket bättre p.g.a. det varmare klimatet och den bättre och torrare luften. Där köpte han en tvårumslägenhet, vilket också enligt spanska förhållanden betyder att han inte längre har någon egentlig hyra. De enda löpande kostnaderna de har kopplas till gemensam skötsel av fastigheten (poolen) och den egna elförbrukningen.



De lever tämligen gott på detta och kan t ex äta ute regelbundet och fortfarande unna sig olika resor. Två personer kan med andra ord klara sig riktigt bra på denna lilla inkomst! Om man håller de fasta utgifterna nere och hushåller med de resterande medlen, kan man leva riktigt gott. Jag tror att detta också kan gälla i Sverige. Att permanent flytta till ett annat land är förenat med så många svårigheter och förluster av andra värden, att det knappast kan vara en god idé för mig åtminstone. Lång-

resor under det svenska vinterhalvåret tilltalar mig betydligt mer.

Förtidspensionär i Spanien, Torrevieja
(5 mil söder om Alicante) – Budget

Paret som flyttade till Spanien sålde i det närmaste allt de hade i Sverige och kunde därigenom investera i en lägenhet utan att teckna nya lån. Lägenheten är på 50 m² och kostade ca en halv miljon kronor i slutet av år 2000.

Månatliga kostnader för boendet och telefon:

El+vatten	640:-	
Bostad-Samfällighet	130:-	(städning, pool, el, vatten, reparationer)
Fastighetsskatt	104:-	
Telefon	412:-	

Summa: 1 286:-/mån

Lite exempel på levnadskostnader från ett inköpstillfälle i november 2004:

Apelsiner 5,50:-/kg, paprika 8,20:-/kg, citron 4,60:-/kg, clementiner 6,90:-/kg, stort salladshuvud 5,50:-, äpple 9,10:-/kg, tomater 6,40:-/kg, färska kalkonlår 14,60:-/kg färsk kycklinglårfile 33:-/kg, rött vin 7,80:- till 8,50:-/liter beroende på kvalitet.

Paret är fortfarande skrivna i Sverige och betalar svensk inkomstskatt. Total inkomst efter skatt är: 16 180:-/mån

De lever gott på denna inkomst och unnar sig god mat hemma och regelbundna restaurangbesök. De reser 2-3 gånger per år till Sverige för att hålla kontakt med barn och familj. Som de säger: I Sverige överlever man på en pension (om man har tur), i Spanien lever man!



Jag läste för ca fem år sedan, en artikel i en amerikansk tidskrift som hade titeln "Back to Basics". Den var en tankeväckare och fick mig att ställa frågan, om dagens liv egentligen representerar slutmålet med mitt liv. Idéerna från denna artikel har legat och pyrt länge hos mig. Det har senare, vid litteratursökning, visat sig att en omfattande rörelse med beteckningen "Voluntary Simplicity" (Frivillig enkelhet) börjat växa sig stark i USA. En annan liknande rörelse s.k. "Downshifting" (Nedtrappning) återfinns numera också i hela Västvärlden. Kortfattat innebär det att man drar ner sin konsumtion, minskar sitt lönearbete och får mer fritid eller tid till frivilliga aktivite-

ter som känns meningsfulla. Detta är något som jag återkommer till senare. Med andra ord så är inte mina tankar speciellt unika utan många andra har också nalkats dem och gjort förändringar i sina liv. I Ghazi och Jones, "Downshifting - The Guide to Happier, Simpler Living", återfinns ett citat som ursprungligen kommer från Ian Christie vid the Henley Center for forecasting, som beskriver vad Voluntary Simplicity, och Downshifting innebär:

"It is taking a deliberate decision to opt out of the culture of consumerism and the career rat race. It's about cutting back on purchasing, reducing working hours, and bailing out of conventional work in search of greater quality of life and control over one's work."

På svenska ungefär: Det innebär att ta ett frivilligt beslut att utesluta konsumtionskulturen och att lämna ekorrhjulet. Det handlar om att reducera inköp, antalet arbetstimmar på jobbet och sluta med ett ordinärt arbete för att skapa bättre livskvalitet och kontroll över sitt eget arbete.

Ytterligare ett citat hämtat från samma referens härrörande från en sociolog professor Ray Pahl låter:

"Conventionally, it is a conscious attempt to live life at a quieter pace in order to spend more time away from employment. On the one hand, it is a response to greedy and thoughtless institutions, and on the

other a pull to a more attractive activity than simply maintaining one's identity at the world of work."

På svenska ungefär: Konventionellt sett är det ett medvetet försök att leva livet på ett lugnare sätt och spendera mer tid utanför reguljära anställningsformer. Å ena sidan är det en reaktion på giriga och obetänksamma företag, institutioner och organisationer och å andra sidan en dragnig mot attraktivare aktiviteter, vilka ger möjligheter till att upprätthålla sin identitet på annat sätt än genom arbetslivet.

Ytterligare ett citat är värt att nämnas, från en forskare inom marknadsforskning, Faith Popcorn:

"It's not about coping out, or dropping out or selling out. It's cashing in the career chips you've stacked up all these years and going somewhere else to work at something you want to do, the way you want to do it."

På svenska ungefär: Det handlar inte om att ge upp, att "kasta in handduken", eller att lämna arbetslivet pga. ett misslyckande eller att tvingas till en utförsäljning. Det handlar om att lösa in de vinster man förvärvat genom sitt lönearbete och karriär under alla år och lägga sin tid och arbete på något annat, på det sätt man själv vill.

Till en följd av alla mina funderingar och intryck från andra personers ställningstaganden, väcktes i mig, till min omgivnings förvåning och förskräckelse, tanken att på allvar planera

för *en nedtrappning av mitt lönearbete*, och att kunna *jobba mindre* eller *sluta helt*. Att kunna arbeta enligt sin egen övertygelse med det som känns rätt i nuet, och på längre sikt, och att kunna ta ledigt när man vill, i den omfattning man vill. Men hur mycket pengar måste man dra in för att leva ett drägligt liv rent materiellt? Vad kan man enkelt avsäga sig och vad skulle man inte slänga ut i första vändan, blev frågor att besvara. Bil, TV, dagstidning, fackföreningsavgift, vissa försäkringar kan vi om vi vill lägga åt sidan. Kollektivt åkande, att cykla, läsa tidningar på biblioteket, alternativt Metro eller Internet, löser en del problem enkelt. Försäkringar på saker kan minimeras om man kan undvara beroendet av ting. En enklaste hemförsäkring får man väl ha kvar. Men hur blir det med boendet, klippning, musik, resor, vin och andra nöjen? Kanske behöver det inte bli så dramatiskt. Med tanke på att min ålder är drygt 45 och jag trots allt lyckats betala av en del av mina lån, är ju möjligheterna bättre.

Den första enkla, men drastiska, tanken var att sälja huset i stan, bilen och en del överflödiga prylar. Huset på landet är inte belånat och lite vinst blir det ju på huset i staden och försäljningen av den 3 år gamla bilen. Huset kan rustas upp för att kunna hantera vinterhalvåret. Eller ska man övervintra i stan i en liten lägenhet?

En snabb första kalkyl säger mig att kostnader motsvarande halva vårt hushålls totala inkomst efter skatt skulle kunna undvikas, och längre kan man säkert gå om man driver det hela riktigt målmedvetet. För vad behövs egentligen, jo mat, kläder, tak över huvudet och värme. Detta kan naturligtvis låta som ett fattigt och torrt liv, men säg i stället spartanskt!

Naturen, promenader, böcker, skapande aktiviteter (skriva, rita, måla, fotografera, sjunga, matlagning..), samhällsengagemang, samvaro med andra, föda upp/ha djur, etc. kan skapa en mycket rik tillvaro.

Man kan fundera hur pensionärer, som lämnat arbetsmarknaden, klarar sig på sin pension? Deras resursbehov skapar en bild av vad som krävs i den situationen, och ett tillstånd som man på sikt ska fasa in i.

Hur mycket pengar har egentligen pensionärerna att röra sig med idag från det gamla systemet och de som om en tid får sin pension från det nya pensionssystemet? I det gamla rör det sig kanske om ca 70 % av slutlönen och i det nya systemet förmodligen mindre, säg 60%. Kostnaderna är givetvis mindre för ett pensionärspär än för ett par i trettioårsåldern med småbarn. Behovet av bil för att kunna skjutsa ungar till dagis och fritidsaktiviteter finns inte där. Kostnader för dagis, leksaker, barnkläder, tillräckligt stor bostad, mat med mera sjunker drastiskt när barnen vuxit upp och lämnat föräldrahemmet. När arbetslivet lämnas upphör t ex kostnaderna för arbetsresor, luncher och extrakostnader för kläder, mm. Utöver detta minskar skatten procentuellt när den totala inkomsten sjunker, speciellt vid hög marginalsatt. Det finns möjligheter att minska sina inköpskostnader för mat och andra förnödenheter, då dessa kan göras med bättre planering, inte göras i all hast under stress. Sammantaget, med hänsyn till alla dessa kostnadsminskningar, blir inte de ekonomiska konsekvenserna så stora. De pengar som är tillgängliga för konsumtion efter att boendet och andra fasta kostnader är betalda, skiljer sig inte så mycket.

Hur mycket arbete/pengar behövs då om man helt eller delvis väljer att stiga av lönearbetets och konsumtionens ekorrhjul? Ja vi kommer till noggrannare kalkyler senare men redan nu kan jag ge er en antydning. Det krävs inte överdrivet mycket!

Nu måste man förstås finna en passion eller i alla fall en stark önskan att göra något annat med frigjord tid om vi väljer att jobba mindre! Annars kanske det inte är någon vits med att ändra livsföringen. Du kan lika väl sitta kvar på din arbetsplats. Förändringar som krävs måste ofta få växa fram successivt, och få ta sin tid. Problemet är att din uppbundenhet till jobbet gör att detta inte sker så enkelt. Du sitter hårt fast i vanor där du kanske låter dig förströs av TV och underhållning istället för att orka med att skapa en meningsfull och kreativ fritid. Sådant du passivt låter ske och som dödar din tid och din trötthet. Du kommer lätt in i en ond cirkel! En spiral som leder till mer och mer arbete (som känns relativt sett utmanande och stimulerande) och en mer och mer meningslös fritid. Inte konstigt att folk kan jobba ihjäl sig!

Vad ska man då fokusera på? Självt tycker jag att jag nått vad jag vill "bli" inom mitt yrkesliv. Barndomens drömmar om Nobelpris och världskändisskap har successivt förbyttts i mera realistiska mål som faktiskt, i många avseende, uppfyllts. Jag blev civilingenjör vid 25, teknologie doktor vid 30 och professor vid 35. Under min forskarkarriär har jag jobbat nationellt och internationellt, producerat rimligt med resultat i min forskning och utexaminering av unga män och kvinnor i formen av civilingenjörer, licentiater och doktorer. Jag är glad för allt detta - men vad mer? Vilka nya mål ska jag sträva mot?

För drygt ett år sedan publicerade jag en populärvetenskaplig bok. Det var en sann utmaning och annorlunda arbetsuppgift. Det gav mig en kick att börja skriva på nytt sätt och att fotografera. Resultatet blev jag mycket nöjd med, en i min och många andras tycke, estetiskt tilltalande och folkbildande bok. Bokskrivandet satte också igång andra processer inom mig. Var det inte detta jag vill hålla på med? Att få hålla på med denna kreativa sysselsättning i kontrast mot dagens mera ordinära och allt mer administrativa arbetsuppgifter!

Arbetsuppgifterna har förändrats mycket de senaste åren. Karaktären på arbetet har skiftat från att i huvudsak handla om undervisning, doktorandhandledning och egen forskning till att idag huvudsakligen hantera administrativa och ekonomiska frågor. Allt från att dra in forskningsanslag till att kämpa internt på högskolan om tillgängliga medel. Små marginaler i allt orsakade av reducerade fasta resurser och dramatiskt ökade interna kostnader. Mycket av arbetsglädjen har försvunnit på högskolan. Vi pratar allt mer om ekonomi och allt mindre om intressanta forskningsfrågor. Det kan ibland uppfattas som om det huvudsakligen handlar om att hålla igång en verksamhet och inte att söka sanningen och kunskapen.

Mina, för en tid sedan, pensionerade kollegor myntade förkortningen VSHU, Vi Som Hann Undan! De har tydligen sett förändringen som skett inom högskolan, som enligt deras mening, helt dragit utvecklingen åt ett tokigt håll.

De senaste somrarna, som varit varma och härliga, har också börjat tända en gnista. Ska inte livet vara mindre stressfyllt, skulle jag inte kunna ta dagen som den kommer, att få göra vad

jag vill? Att kraven på mig endast skulle komma från mig själv och inte från någon organisation eller arbetsgivare. Genom samtal med många andra personer i min omgivning förstår jag att alla dessa tankar som jag börjat förmedla ovan ”ligger i luften”, men kanske inte artikuleras på det sätt som jag vill göra i denna bok. Det är många som känner att den väg vårt arbetsliv går mot i allt högre tempo i dagens postindustriella samhälle, tagit en tokig och människofientlig riktning. Jag tror att t ex vågen av utbrändhet tydligt talar för detta! Människor får allt svårare och svårare att upprätta en rimlig balans mellan jobb och privatliv.

Frågor att ställa sig själv:

- Känner du dig oftast lycklig och nöjd med att gå till jobbet?
- Har du ork och tid för din familj och fritidsintressen efter jobbet?
- Har du tid för dig själv och för inre tankar?
- Är du nöjd med dig själv?
- Har du ett gott självförtroende?
- Kan du påverka dina egna arbetsuppgifter?
- Tänker du på jobbet under din fritid?
- Tar du emot eller ringer arbetskolleger/chefen på din fritid?
- Läser du dina email hemma på fritiden?
- Bekymrar du dig om att pengarna inte ska räcka till?
- Går du och bär på en dröm som du inte förverkligat?
- Tycker du att din konsumtion av varor och resor har en rimlig nivå?
- Hinner du umgås med vänner och lära känna nya?
- Upplever du obehaglig stress ofta?
- Känner du att du äter hälsosamt?
- Har du lagt på några kilo för mycket på kroppsvikten de

senaste 5-10 åren?

- Har du brutit med de visioner och drömmar du hade som ung?
Känns detta i så fall rätt innerst inne?

Ställ samman svaren och fundera på om du känner dig nöjd med resultatet. Om du inte känner dig helt nöjd – Hur kan du förändra livet så att det känns bättre? Hur kan du förenkla och förbättra ditt liv? Om pengar känns problematiskt - Hur ska du göra för att få kontroll på din ekonomi?

Anekdot för sänkande av arbetsmoralen

av Heinrich Böll ur samlingen "När kriget var slut"

(Norstedts 1974, översättning Ulrika Wallenström).

I en hamn på Europas västkust ligger en fattigt klädd man i sin fiskerbåt och dåsar. En flott klädd turist sätter just i en ny färgfilm i sin kamera för att fotografera denna idylliska tavla: blå himmel, grönt hav med fredliga snövita vågkammar, svart bröd, röd fiskarmössa. Klick. En gång till: klick, och eftersom alla goda ting är tre, och det är bäst att ta det säkra före det osäkra, en tredje gång: klick.

Det spröda, nästan fientliga ljudet väcker den dåsande fiskaren som sömnigt rätar på sig, sömnigt fiskar efter sitt cigarettpaket, men innan han funnit det han söker har den ivrige turisten redan hållit en ask framför näsan på honom, inte direkt stoppat cigaretten i munnen på honom men lagt den i hans hand, och ett fjärde klick, cigarettändarens, avslutar den brådslande artigheten. Genom det överdrivna i denna flinka artighet, detta för mycket av det goda som knappast går att mäta och som man aldrig kan sätta fingret på efteråt, har det upp-

stätt en irriterande förlägenhet som turisten - kunnig i landets språk - försöker överbrygga genom ett samtal.

"Ni kommer att få fin fångst idag."

Huvudskakning från fiskaren.

"Men jag har hört att vädret är gynnsamt."

Huvudnickning från fiskaren.

"Ni ska alltså inte fara ut?"

Huvudskakning från fiskaren, stigande nervositet hos turisten. Förvisso ligger den fattigt klädda karlen väl honom varmt om hjärtat; sorgen över det försuttna tillfället gnager honom.

"Å, ni mår inte bra?"

Äntligen övergår fiskaren från teckenspråk till talade ord. "Jag mår alldeles utmärkt", säger han. "Jag har aldrig mått bättre."

Han reser på sig, sträcker på sig, som om han ville demonstrera hur atletiskt byggd han är. "Jag mår alldeles fantastiskt bra."

Turistens ansiktsuttryck blir allt olyckligare, han kan inte längre hålla tillbaka den fråga som så att säga hotar att spränga hans hjärta: "Men varför far ni inte ut då?"

Svaret kommer prompt och knappt. "Därför att jag var ute redan i morse."

"Var fångsten bra?"

"Den var så bra, att jag inte behöver fara ut en gång till, jag fick fyra humrar i mina korgar, nästan två dussin makrillar..."

Fiskaren som äntligen blivit vaken, töar nu upp och klappar lugnande turisten på axeln. Han tolkar dennes bekymrade ansiktsuttryck som ett uttryck för visserligen onödiga men ändå rörande sorger.

"Jag har till och med nog för i morgon och i övermorgon", säger han, för att lätta främlingens sinne. "Får jag bjuda er på en av mina?"

"Ja tack."

Cigaretter sticks i munnar, ett femte klick, främlingen skakar på huvudet och sätter sig på båtkanten, lägger ifrån sig kameran, ty nu behöver han bägge händerna för att ge eftertryck åt sina ord.

"Jag vill ju inte blanda mig i era personliga angelägenheter", säger han, "men föreställ er att ni for ut en andra gång idag, och ni skulle få tre, fyra, fem, kanske rentav tio dussin makrillar... föreställ er det."

Fiskaren nickar.

"Ni skulle", fortsätter turisten, "fara ut två, tre, kanske fyra gånger inte bara idag, utan i morgon, i övermorgon, ja varje gynnsam dag - vet ni vad som skulle hända?"

Fiskaren skakar på huvudet.

"Ni skulle senast om ett år kunna köpa er en motor, om två år en båt till; om tre eller fyra år kunde ni kanske ha en liten kutter, med två båtar eller kuttern skulle ni naturligtvis kunna få större fångst - en dag skulle ni ha två kuttrar, ni skulle...", entusiasmen gör att rösten sviker honom ett par ögonblick, "ni skulle bygga ett litet kylhus, ett rökeri kanske, och sen en konservfabrik, flyga omkring med egen helikopter, lokalisera fiskstimmen och dirigera era kuttrar via radio. Ni kunde förvärva laxrättigheter, öppna fiskrestaurang, exportera hummern direkt till Paris utan mellanhänder - och sen ..." - åter mister främlingen målföret av entusiasm. Semesterglädjen har nästan runnit av honom, och bedrövad i sitt innersta skakar han på huvudet medan han ser ofångade fiskar muntert hoppa i tidvattnet som fredligt rullar in mot stranden.

"Och sen", säger han, men åter blir han stum av upphetsning. Fiskaren dunkar honom i ryggen som man gör med ett barn som satt i vrångstrupen.

"Ja, sen?" frågar han tyst.

"Sen", säger främlingen med stilla hänförelse, "sen kunde ni lugnt

sitta här i hamnen, dåsa i solen - och se på det härliga havet."

"Men det gör jag ju redan nu", säger fiskaren, "jag sitter lugnt i hamnen och dåsar, det var bara ert klickande som störde mig."

Tankfull gav sig turisten av därifrån, en lärdom rikare, ty han hade också en gång trott att han arbetade för att en dag inte behöva arbeta mer, och han kände inte längre ett spår av medlidande med den fattigt klädda fiskaren, bara en smula avund.

Kommentar till Bölls novell

Vad är då kontentan av Bölls novell? Det är tydligt att en slags paradox målas upp. Turisten menar att man ska långsiktigt och flitigt jobba mot målet, vilket innebär att man så småningom ska kunna njuta frihet och välstånd. Fiskaren använder nuets möjlighet för att reducera sitt arbete och passa på att njuta direkt. Man kan givetvis förstå bådas hållning i frågan. Turisten förespråkar behovet av att bygga upp en säkerhet inför framtiden, då man slutligen kan luta sig tillbaka och njuta frukterna av arbetet. Fiskaren kan mera liknas vid en "downshifter" som drar ner på sitt arbete för att kunna bättre njuta av dagen direkt, utan att bekymra sig alltför mycket om framtiden.



Eller som i ett känt ordspråk:

Man ska inte gå över ån efter vatten.

Alla, de möjligheter som behövs, finns i dig redan – Här och Nu!

Hur mycket är tillräckligt?

Hur mycket behöver vi egentligen för att leva rimligt gott! Det kan vara nyttigt att starta med ett internationellt perspektiv. Enligt Worldwatch Institutes rapport: *How much is enough?* från 1992 kan man dela in världens befolkning i tre kategorier, med klart olika möjligheter till konsumtion.

De fattiga i världen, som utgör ca 20 %, ingår i hushåll som tjänar årligen mindre än 700US\$ per familjemedlem, mindre än 2US\$ per person och dag. Siffrorna har tagits fram utifrån nationalekonomisk statistik. Inkomsterna har viktats mot köpkraften i varje land och därmed normerats så att siffrorna är jämförbara över hela världen. Typiska människor som tillhör denna klass kommer från Afrika, Indien och södra Asien. Motsvarande medlem i världens medelklass (60 %) tjänar mellan 700 och 7 500US\$. Människorna kommer från Latinamerika, Mellanöstern, Kina och östra Asien, samt låginkomstskiktet i forna Sovjetblocket. Världens konsumtionsklass (20 %) tjänar mer än 7 500US\$. Dessa människor hittar vi i Nordamerika, västra Europa, Japan, Australien, Hong Kong, Singapore, oljeshejkdömena i Mellanöstern, samt höginkomstskiktet i Östeuropa, forna brittiska väldet, Latinamerika, Sydafrika, industrialiserade delar av Asien och Syd Korea. Världens högkonsum-

menter får 64% av världens inkomster, den fattigaste befolkningsdelen endast 2%. Den rika konsumerande delen tjänar alltså 32 gånger mer än den fattigaste. De som betraktas som fattiga i t ex USA, har en inkomst motsvarande den nedre inkomstgränsen för konsumentklassen. Dessa kan, i världens fattigaste ögon, vältra sig i lyx, otänkbara för dem själva att någonsin uppnå.

För enkelhetsskull kan vi översätta dessa siffror till dagsläget med att värdera dollarn som ca 10 svenska kronor och se hur mycket som konsumeras per dag, vecka och år:

Tabell: Inkomstklasser i världen, (Worldwatch Institute 1992)

<u>Intjänat per person och</u>	<u>Dag</u>	<u>Vecka</u>	<u>År</u>
Fattiga, mindre än:	20:-	135:-	7 000:-
Medelklass mellan :	20-200:-	135-1 440:-	7-75 000:-
Konsumentklass, mer än	200:-	1 440:-	75 000:-
<hr/>			
Genomsnittlig världsmedborgare	140:-	960:-	50 000:-

Tabell: Del av världens konsumtion och befolkning sorterade i olika regioner. (World Watch Institute, 2000)

Region	Del av världens konsumtion (%)	Del av världens befolkning (%)
USA och Kanada	31.5	5.2
Västeuropa	28.7	6.4
Östra Asien och Stilla havet	21.4	32.9
Latinamerika och Karibien	6.7	8.5
Östeuropa and Centralasien	3.3	7.9
Sydasien	2.0	22.4
Australien och Nya Zeeland	1.5	0.4
Mellanöstern and Norra Afrika	1.4	4.1
Afrika, söder om Sahara	1.2	10.9

"Fattig" i Sverige

Om en individ råkar ut för privata ekonomiska problem av sådan karaktär att de inte går att reda ut, kan man få leva på existensminimum i Sverige. Det innebär att staten har satt en gräns för vad en person ska kunna leva på, inkluderande bostad, el, dagstidning, TV-licens etc. I beloppet för existensminimum (förbehållsbeloppet) ingår även underhållsskyldighet.

Om kronofogden ska utmäta ens tillgångar undantas förbehållsbeloppet från utmätning vid löneexekution. Normalbeloppet ska täcka nödvändiga levnadsomkostnader *utöver* bostadsomkostnader. Följande normalbelopp, per månad, gäller under 2005:

4 183:-	ensamstående
6 910:-	sambor/gifta
2 219:-	tillägg per barn under 6 år
2 555:-	tillägg per barn över 6 år

Världens rika har konsumerat, gjort av med mer naturresurser från femtiotalet och framåt än vad mänskligheten gjort totalt sett innan dess. Vi talar mycket om tillväxt och ökad konsumtion, vilket kan vara förståeligt och nödvändigt för de fattigaste, men sker i volym definitivt mest i de redan rika länderna. Hur ska detta kunna ske på ett ekologiskt hållbart sätt? Vi i de rika länderna konsumerar mer och mer av världens resurser. Det visar sig dessutom att detta inte skänker oss en större lycka och välmående, vilket vi behandlar lite mer i nästa kapitel. Hur mycket är egentligen tillräckligt att leva på, om vi inte strävade efter mer och mer och att alltid jämförde oss med människor nära runt om oss? En stor del av människors drivkraft för att tjäna mer är att just "bli bättre" än andra. Den relativa statusen i den miljö du lever i är ofta det som driver. Hur skulle man annars kunna förstå jämförelsen med fattiga i väst och de fattigaste i världen? Rika i väst känner sig inte nöjda med sin inkomst, när de jämför sig med de som är rikare.

Vad konsumeras då inom de tre klasserna i världen? Tabellen som hämtas från Worldwatch Institute rapporten enligt ovan ger följande data för detta:

Tabell: Beskrivning av vad de tre klasserna i världen konsumerar.

Konsumtionstyp	Mat	Transport	Matrialtyp
Fattiga	Otillräckligt med spannmål, dåligt vatten	Gående	Lokala naturmaterial
Medelklass	Spannmål, vatten	Cykel, buss, tåg	Återanvändbara, hållbara produkter
Konsumentklass	Kött, förpackade produkter, läsk, mineralvatten, öl	Privata bilar	Engångsbruk

Dessa beskrivningar och siffror av tillståndet i världen ger oss lite perspektiv. För en tid sedan såg jag en reklamaffisch för en ny drickbar yoghurt. Där hade reklamakarna strukit över ordet *gillar* i frasen: Barnen gillar denna..., och ersatt ordet med **kräver**. Ett i mitt tycke fullständigt makabert sätt att lansera en produkt, speciellt till barn. Större delen av världens barn kommer aldrig någonsin i kontakt med en motsvarande produkt. Förhoppningsvis blir de inte heller pålurade dessa "måsten". Något som tyvärr delvis redan skett med kända läskprodukter och mycket annat som lanseras världen över.

För att komma upp i världsmedborgarens medellön ska vi enligt ovan givna siffror tjäna ca 50 000:- per år och person, vil-

ket motsvarar ca 4 200:-/månad. Med denna inkomst kan vi leva mycket väl i ett globalt perspektiv, vi tillhör världens medelklass. I kapitel 9 redovisas vad som betraktas som skälig levnadsstandard i Sverige enligt Konsumentverket (2006). Siffran som anges är ca 5 400:- per person, då det är två som delar på en lägenhet med månadshyran 4000 kr. Siffran stämmer väl med den för existensminimum (2005). Visserligen dras relativt hög skatt i Sverige, men den går i stor utsträckning tillbaka till dig på ett eller annat sätt. Den finansierar service till medborgarna.

Hur mycket tjänar du? De flesta, som jobbar heltid, tjänar betydligt mer än 5 000:-. Vad gör vi med alla extra pengar utöver denna nivå? Ja, vi konsumerar i överflöd förstås, allt från godis, läsk, boende, resor, egen bil osv. Istället för att nyttja detta, relativt sett överflöd med pengar, till att skapa oss mer egen tid och reducera stress, väljer vi att konsumera mer och mer! Blir vi gladare och lyckligare – Svar, Nej! Det är inte bara vi, våra familjer utan även världen får betala priset för denna överkonsumtion. Kan vi inte göra på ett annat sätt? Denna bok försöker förmedla några tankar i denna riktning!

Hur mycket som är tillräckligt handlar förstås inte bara om ekonomi. För att bryta sig loss från traditionellt lönearbete är det också väsentligt att känna sig själv och veta vad som är tillräckligt för en själv i termer av karriär/befordran och ryktbarhet/respekt avseende yrkeskunskap, social respekt och status. Så länge du inte själv är klar på vad som är tillräckligt blir du inte nöjd, känner dig inte tillfreds med tillvaron och vill bara ha mer och mer.

Livsstil

Receptet för att förändra sitt liv åt ett håll som innebär större frihet, mer tid för sig själv och det man innerst inne vill, är inte så märkvärdigt. Detta betyder å andra sidan inte att det är lätt. Det handlar framförallt om att *förändra sin livsstil!*

Du ska fokusera på vad du tycker är viktigt, inte vad andra tycker. Om du genuint vill förändra och förenkla ditt liv kan du ändra dina konsumtionsvanor och dina andra ”måsten”! Du minskar dina kostnader, din konsumtionsnivå och framförallt fasta kostnader. Du ser över behovet av bil, försöker bo billigare och går från slit och släng till att bli en medveten konsument som inte dras med i modenycker eller statusjakt. Genom dessa steg minskar behovet av lönearbetsinkomster och du kan själv bestämma allt mer vad din tid ska användas till. Med rätt planering och ekonomiska förutsättningar kan du bli ekonomiskt oberoende långt innan du når den reguljära pensionsåldern och kan finansiera ditt varande utan krav på motprestation i form av lönearbete. När du väl nått pensionsålder fasar du in i det ordinära pensionssystemet. Alternativt går du ner i arbetstid en period före den reguljära pensioneringen, och kombinerar lönearbete med en ökad tidsfrihet för dig själv.

I följande kapitel ska vi utveckla dessa tankar lite mer och se på olika tekniska lösningar för att realisera dessa idéer.

Ett enklare liv

Att välja ett enklare liv kan ha många dimensioner. Det kan handla om att minska jakten på pengar och skapa mera medvetna konsumtionsvanor. Pengar är bara ett medel inte ett mål för ett bra liv! Det kan också handla om en fokusering på rätt arbete i rätt omfattning. Enklare struktur på allt som finns runt dig och medvetna val av fritidsaktiviteter och umgänge med människor. Fokusering på de aktiviteter som ger dig energi och störst utbyte.

Mer av:

- Arbetsuppgifter som du gillar och är bra på
- Lugn och ro
- Tid för tankar och reflektioner
- Utveckla nya/gamla intressen
- Oberoende
- Resor när det är lågsäsong
- Läsa böcker/klassiker
- Promenader, cykelturer, motion och natur
- Tid för familj och vänner
- Volontärbeten (politiskt/samhälle/miljö)
- Sparsmakad hemmiljö

Mindre av:

- Arbetsuppgifter du inte gillar och inte är bra på
- ”Måsten” och krav
- Umgänge med människor du inte gillar
- Resor när det är dyr högsäsong och trångt och jäktigt
- Statusprylar
- Biltrafik, trängsel och köer
- Bråte och skräp
- Kriser
- Ohälsa
- Informationsbrus
- Överkonsumtion
- Onödig konsumtion

och väsentliga ägodelar	
• Tid för att undvika alternativt förhindra kriser	
• Hälsosam mat och vanor	
• Information för det som intresserar dig	
• Ekonomisk kontroll	

Nemi



SÄLE



JAG TRÖR JAG ÄR DEN TYPEN SOM KOMMER ATT FÅ EN ÅSTUNG MED JÄLDERSKRS. JAG KÄNNER DET PÅ MEJ.

VAD BRA.

ÄR DET BRA?

HAR DU INTE TÄNKT PÅ ATT MEDELÅLDERSKRSER KÄNSLE ÄR DET ENDA KLARA ÖRONDUDET EN HÄNSKA UPPLEVER I ETT HELT LIV?

VI LEVER I ETT SAMHÄLLE SOM ÄR KONSTRIBERAT SÅ ATT MAN SKA TÄNKA OCH INTE MINST KÄNNA SÅ LITE SOM MÖJLIGT. VI SKA BARA SOVA.

FOLK FRÅGAR MEJ VÄRFÖR, JAG GILLAR TOLKEDN, OCH MÅNGA TYCKER TYDLIGEN ATT FANTASY ÄR NÅT MAN SKORDE HA LAGT SÄMMAN DEJ I TONÅREN. MEN LEGENDER OCH HISTORIER OCH DRAGAR OCH SLOTT OCH LABYRINTER OCH STATYER OCH ANTYONNAR OM MAGI VÄCKER ETT HAV AV KÄNSLOR I OSS -- OCH OM DET ÖPPFATTAS SOM BARNSLIGT ÄR DET INTE KONSTIGT ATT VÄRLDEN GÖR ÅT HELVETE. TITTA PÅ ARKITEKTUREN PÅ ALLT SOM ÖMGER OSS DAG. DET ENDA DEN VÄCKER I MEJ ÄR LUSTEN ATT GÅ OCH LÄGGA MEJ KÖN.

HUR SOM HELST I NET FRÅM TILL '85 KRS ÄLDER ÄR EN LUSTIGAD BANA -- OCH DET ÄR INGEN SOM BEHÖVER TALA OM FÖR DEJ VAD DU SKA GÖRA, FÖR DET NET DU REDAN DU SKA FÅ BRA BETYG I SKOLAN. FÅ ETT VÄRDEÅT JÖSS. TRÄFFA DEN RÄTTA OCH FÅ BARN, OCH DETTA SKA GÖRA DEJ LYDLIG.

SEN ÄR DET KÄNSLE INTE OOM SAKERNA SOM GÖR DEJ GLAD -- MEN DU GÖR FÖRDOM I ALLA FALL SÅ ATT ANDRA SKA TRÖ ATT DU ÄR GLAD OCH RESOR SOM SKALLE KONNA GE DEJ MINNEN FÖR I NET MEDRÖRTSAS TILL FÖRDEL FÖR NYTT VÄRDAGSRUM OCH KÖNSGARDINER, OCH TOMMETEN BARA VÄCKER.



OCH SÅ VÄNNAR DU UPP EN DAG, OCH SER ATT DU LEVER I VÄRLDEN PÅ LÄNAD TID OCH ATT DU GÖR UPSKATTA ALLA MINUTER DU HAR OCH SÅ RESER DU, TILLBERNSAR MER TID MED VÄNNER, SKAFFAR TATTISARNA DU ÄLDRE VÄGADE SKAFFA, OCH TAR SÅ SMÄNNINGOM NÄRA STORA RISER FÖR ATT BERKA DITT LIV -- OCH ÄNTLIGEN VÄGAR DU VERMLIGEN LEVA.

JÄNDA TILLS VÄRLDEN KLUBBAR DEJ I SKALLEN MED FÖRMÄRNSAR OM ATT DET DU GÄR KENOM ÄR HELT NORMALT. "DU ÄR FÖRTÄRANDE SOM ALLA ANDRA, OCH DET ÄR EN HELT VANLIG REAKTION NÄR MAN BLIR MEDVETEN OM SIN EGEN DÖDLIGHET, DET GÖR SNART ÖVER", OCH MED DETTA VÄGGAR DOM TILLBÄNS DEJ I DRÖMLOS SOMN OCH SEN ÄR DET FÖR SENT.

SÄG TRÖR TRÖDES ATT DU FRANSKOR DÄNE MIN MEDELÅLDERSKRS MED GÄNSKA MÅNGA ÄR.

VAD BRA.

Hur ska det gå till?

För att göra en lång historia kort - Hur ska det gå till?

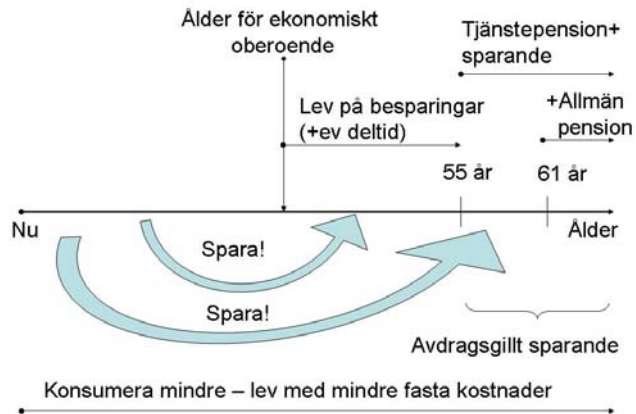
1. Du har en viss tid kvar tills du fyller 61 år och kan ta ut den allmänna pensionen.
2. Målet är att senast efter halva den tiden ska kunna välja mellan att gå ner till deltid eller sluta lönearbeta helt och bli ekonomiskt oberoende.
3. Minska din konsumtion, dina kostnader, rejält och öka eventuellt dina inkomster under en begränsad tid!
4. Du har nu fått ett utrymme för att spara för din tid som ekonomiskt oberoende. Placera pengarna så att de dels kan tas ut mellan 55 och 61 års ålder (dessa placeringar är delvis avdragsgilla i deklarationen) och dels för perioden för vald tidpunkt för ekonomiskt oberoende fram till 55 års ålder.

Villkor för att lyckas:

- Värdera din tid mer än materiell konsumtion!
- Planera och placera!

- Om du är 45 år idag blir du ekonomiskt oberoende när du är 53 år, dvs om 8 år!

- Om du är 39 år idag blir du ekonomiskt oberoende när du är 50 år, dvs om 11 år!



2. Ger arbetet oss ett gott liv– Varför betar vi oss som vi gör?

Det finns ett liv före döden.

Wolf Biermann

Jag gillar arbete, det fascinerar mig. Jag kan sitta i timtal och titta på.

Jerome K. Jerome

När man är sjuk tänker man på sitt liv, när man är frisk tänker man på sina pengar.

Mongoliskt ordspråk

Glädje i ditt sinne är bättre än rikedom.

Isländskt ordspråk.

Lönearbete – arbete

Som barn frågas vi ut av vuxna: ”Vad ska du bli när du blir stor?” Man förväntas svara; läkare, advokat, brandman, sjuksköterska eller liknande på denna fråga. Om du istället skulle svara att jag vill bli pacifist eller livsnjutare, skulle den som frågade se mycket förbryllad ut. Du är vad du jobbar som, anser de flesta. Naturligtvis är det inte så om man funderar lite mer på det hela. Dina relationer i din familj, mot din livskamrat

och dina barn kanske tydligare berättar vem du egentligen är. Barnen betraktar dig förhoppningsvis inte som chef eller managementkonsult, utan snarare i betydligt intimare beskrivningar, kopplade till känslor och händelser mellan er.

De flesta uppfattar arbetet, i alla fall till en början, som ett sätt att förverkliga sig, att bli någon. Man identifierar sig med sitt arbete. Hur ofta hör vi inte i mötet mellan individer att samtal startar med beskrivning av jobb, som om detta skulle ge den snabbaste och bästa beskrivningen oss som individer! Vi blir vad vi arbetar som – eller?

De flesta satsar oerhört mycket av sin tid genom livet på att "bli någon", att vinna respekt och status, oftast genom sitt *lönearbete*. Om detta är en långsiktigt bra strategi är i högsta grad tveksamt. Lönearbetets viktigaste funktion är trots allt att dra in resurser till sig och sin familj för dess överlevnad. Utöver detta kan naturligtvis lönearbetet ge intellektuell och social stimulans. Man blir dock knappast vad man jobbar som, dessa etiketter är alldeles för begränsande som mål för vem man vill vara. Är det rimligt att lägga så mycket av sin tid för att uppnå en slags identitet som kopplas till lönearbetet, när du innerst inne har andra mål med ditt varande?

Vi använder vår energi i formen av arbete för att åstadkomma något, lönearbete är bara ett slags arbete. Om du t ex finner stor tillfredställelse med att hjälpa gamla pensionärer att motionera sina hundar, deras "allt" ibland, kan du arbeta som volontär utan att ta betalt. Kanske du vill lära dig spela ett instrument, lyssna på musik, läsa, skriva dagbok eller fundera över existentiella frågor. Denna typ av arbete, i en vidare definition, kan

kanske ge dig mycket större tillfredsställelse, än vad en timmes lönearbete skulle ge, som du sålt för att kunna öka din konsumtion. Det handlar om *vad du ska använda din livsenergi – din tid till*, ditt samlade arbete under livet, för att det ska leda till dina verkliga innersta mål, istället för att gå den konventionella omvägen via ett lönearbete. Det är viktigt att kunna hålla isär dessa två funktioner med lönearbetet, dvs att dra hem en lön och att förverkliga sig som individ. Lönearbetet har en varierande och ofta begränsad förmåga att bidra med det senare.

Analysera man den tid som jobbet faktiskt tar, motsvarar en heltidstjänst ofta betydligt mer än en 40-timmarsvecka. Börja med resorna till och från jobbet, vilka motsvarar kanske mellan 5-20 timmar per vecka. Rasterna på jobbet ägnas ofta till diskussioner som är kopplade till arbetssituationen, kanske ytterligare 5 timmar. På kvällen och till helgerna ägnas tid till tankar runt jobbet, säkerligen 5-10 timmar ytterligare. Med denna summariska analys kommer vi fram till att arbetsveckan blir 55-75 timmar istället, utan att vi jobbar någon direkt övertid. Gör du detta också skenar antalet timmar iväg ytterligare. Arbetet tar mer och mer tid från dig. Analysen säger också att din timlön är kanske bara drygt hälften av vad du kan utläsa av lönebeskedet. Du har inte slagit ut lönen på rätt tidsvolym! Siffrorna ovan antyder att vi lägger mellan 49 till 67 % av vår vakna tid på lönearbetet. Behöver vi jobba så mycket? Gör vi detta för att bli lyckligare, för att andra gör det eller för att få en högre materiell standard?

Ser vi tillbaka på hur mycket tid som användes av våra anfäder under Stenåldern, visar det sig vara betydligt färre antal timmar

per dag gick åt till att samla in föda och andra nödvändiga arbeten (Marshall Sahlins, *Stone Age Economics*). I snitt användes bara ca 3-4 timmar om dagen, resten nyttjades för att koppla av och njuta av tiden på annat sätt. Det är märkligt, med tanke på den fantastiska produktionsapparat vi har för att producera matvaror och andra förnödenheter, att vi jobbar betydligt mer idag än på Stenåldern. Vi har lurats till att konsumera så mycket mer än det som faktiskt är nödvändigt för ett drägligt liv.

De som hatar sitt jobb håller lätt med i det som skrivits ovan. Det är däremot svårare för dem som är "sålda" på sitt jobb och hävdar att det är jätteroligt och helt tillfredsställande. Men man kan undra hur många som skulle jobba kvar på sitt jobb, utan förändringar, om det var obetalt? Är det oftast inte så att det endast är vissa delar av lönearbetet som upplevs vara rätt och stimulerande, men man "tvingas" göra mycket annat runt det hela som man helst skulle vilja avstå från. I lönearbetet tvingas du ta "hela paketet". Det är inte så lätt att bara plocka russin ur kakan. Ett annat sätt att begrunda arbetet är att ställa frågan: *Om du plötsligt ärver eller vinner flera miljoner på lotteri, hur skulle du förhålla dig till ditt lönearbete då?* Skulle du jobba vidare som om ingenting hänt, eller hade du försökt göra justeringar på något sätt? Skulle du acceptera din chefs önskemål lika lätt? Om ditt svar på dessa frågor är ja, är det bara att gratulera! Du har då ett jobb som ger tillfredsställelse och är i fullkomlig balans med ditt övriga liv. Ett mål som vi alla strävar efter. Förhoppningsvis lever du inte bara i en illusion, en bubbla, som spricker en dag.

I rutan nedanför redovisas olika ”tänkares” syn på arbete genom tiderna. Några viktiga skäl till att arbeta/lönearbete kan nämnas:

1. Det ger en inkomst att leva på
2. Varor och tjänster produceras som andra behöver - Du är ”nyttig” för andra.
3. Du utgör en del av ett socialt nätverk
4. Självförverkligande

Det är endast det första skälet, inkomst, som bara lönearbetet kan leva upp till. De övriga kan även uppfyllas av andra typer av arbeten. Ett idealt lönearbete speglar eller uppfyller alla de fyra punkterna. Om ditt jobb ger en bra inkomst, du inte behöver använda för mycket av din tid eller känna dig stressad och du samtidigt har en bra balans med dit övriga liv, är allt gott och väl! För många människor uppfylls bara den första punkten eller några av de första punkterna genom lönearbetet. Många drivs tyvärr in i en karriär, med ökande inkomster och fokusering på status och makt, som kan innebära avsteg från andra viktiga krav som innerst inne ställs av varje individ.

Rätt jobb för dig gör att du känner dig äkta, att du inte förvanskar den du är och spelar roller du känner dig obekväma i. Du ska kunna utveckla dina unika talanger där arbetet blir snarare en passion än plikt för dig. Hittar du eller skapar du ett sådant jobb bidrar du som mest till världen, dina medmänniskor och till dig själv. Den första punkten, inkomsten, relateras i högsta grad till vilken livsstil du vill upprätthålla. Om du väljer ett förenklat materiellt liv där du konsumerar mindre, drar ner på dina kostnader, kan du välja mellan betydligt fler arbeten för att hitta eller skapa rätt arbete för just dig. Punkt nummer ett i listan, vilken är högst väsentlig, uppfylls lättare. Du kan välja

ett arbete som betalas sämre men känns ”rätt” för dig. Du kan dra ner på arbetstid i ditt befintliga jobb och plocka ut det bästa som det kan ge. Du har också lättare för att hoppa av ekorrhjulet helt och leva på dina besparingar, tillfälliga och omväxlande jobb eller pension och rikta din koncentration helt mot oavlönat arbete.

Definitioner

<i>Arbete</i>	En varaktig och ändamålsenlig mänsklig verksamhet som har annat syfte än det nöje själva sysselsättningen ger. (C-E Grenholm) Alternativt; De aktiva insatser (fysiska eller mentala) som du utför och använder din tid till - din livsenergi
<i>Lönearbete</i>	De arbetsinsatser för vilken det utgår ersättning (du blir betald av någon annan att utföra). Såld livsenergi.
<i>Oavlönat arbete</i> <i>Volontär arbete</i> <i>Ideellt arbete</i>	Frivilligt utfört arbete åt andra människor eller organisationer utan ersättning.
	.

Egen företagare

Går vi tillbaka första hälften av 1900-talet var betydligt fler sysselsatta i egna små företag. Många drev egen verksamhet som lantbrukare, cykelreparatörer, butiksägare, etc. och färre var anställda. En i många avseende otryggare situation, vad gäller stadig inkomst, men å andra sidan styrde och bestämde man mer över sin egen tid.

En trend hos dem som lämnar traditionellt lönearbete, med en arbetsgivare, är att starta ett eget företag. Orsaken kan vara ett tvång pga. övertalighet, möjligheten att jobba hemma genom Internet, telefon, fax dvs. de nya telekommunikationsmöjligheterna som vuxit fram samt viljan att dra sig ur lönearbetslivet, att helt eller delvis pensionera sig tidigare. På engelska benämns det som "portfolio working or lifestyle". Du kan jobba mot några eller många uppdragsgivare som hantverkare, frilansande journalist, med bokföring, konsult (ingenjör, advokat, ekonom, arkitekt,...), städare, trädgårdsskötsel, etc. Livsstilen handlar också om att vara innovativ med byte av tjänster.

Livsstilen innefattar flera olika typer av arbeten och intäkter såsom: lön för nedlagd arbetstid, ersättning för utförda tjänster (beting), arbete i och för andras hem, byte av tjänster, frivilligt och obetalt arbete för vänner/organisationer samt egna studier.

För att klara denna livsstil krävs det naturligtvis att du är väl-motiverad, har en entreprenörsanda, självdisciplin och förmåga att hantera kunder. Olika typer av problem kan dyka upp såsom: utebliven betalning från kunder, dålig kontinuitet i in-

komster, för mycket eller för lite att göra under vissa perioder, känsla av isolation vid för mycket egenarbete.

Betänk möjligheten att kanske kunna jobba från och i andra länder, att jobba intensivt i några månader (vintern) och ta ledigt under andra delar av året utan att behöva förhandla med någon arbetsgivare. Man får dock se upp med risken att till varje pris skapa en verksamhet som ska bli en stor succé. Du hamnar kanske i ett väldigt hektiskt och stressigt liv, det som du ju ville undvika!

Tankar om arbete genom tiderna

Platon 400 f Kr - Arbetet ett värdelöst slavgöra

Det som är speciellt med människan är det filosofiska tänkandet. Genom kontemplation kan människan förverkliga sig själv. Detta kunde enligt Platon inte ske genom arbete. Arbetet ansågs dock trygga de materiella behoven för den arbetande och ansågs som något värdefullt för andra. Vi är skapade med olika anlag och därför förespråkades en arbetsdelning.

Luther 1500-talet - Arbetet ett led i Guds skapelseverk

Rent världsliga sysslor är lika mycket värda som andliga. Luther har en positiv syn på allt arbete även om han ansåg att arbete var ett kors för människan att bära. De två stora synderna i arbetet var lättja och girighet.

Calvin 1500-talet – Framgång i arbetet bevis på tro

Människan är skapad till att arbeta. Arbetet är ett sätt att tacka Gud och ett sätt för människan att förbinda sig med sin nästa, och göra sig nyttig för det gemensamma bästa.

Den tidigare kritiska värderingen av rikedom och ränta som präglade medeltiden bytes ut mot en nästan religiös syn på arbete och förvärv av egendom och pengar.

Marx 1800-talet – Människan formar sig själv genom arbetet, en förutsättning för självförverkligande

Ett gott arbete ska vara skapande och ändamålsenligt. Arbetet har ett högt värde, men ansträngande. Om resultatet av arbetet tillfaller någon annan än arbetaren själv hindras denne i sitt

självförverkligande och blir främmande för resultatet av sin verksamhet och för sig själv.

Taylor 1910-talet – Arbetet är endast för lönen

Det endaste som driver människan att arbeta är det ekonomiska utbytet, ett sätt att tillfredsställa sina behov utanför arbetet. Människan är av naturen lat, bekväm och arbetsovillig, men vill ändå ha en ökad välfärd. Arbetarna bör kontrolleras med hjälp av tidsstudier och prestationslöner. Intellectuellt- och manuellt arbete bör hållas isär. Självförverkligande sker endast under fritiden, inte genom arbetet.

Humanrelationsskolan, Nutid – Arbetet tillfredsställer sociala behov

Arbetet är visserligen en födkrok men det viktigaste kanske är att det samtidigt gör att man tillhör ett nätverk av relationer som bygger upp samhället. Människan får socialt stöd, mänsklig närhet och gemenskap genom arbetet.

Den sociotekniska teorin, Nutid – Arbetet är till för självförverkligande

I denna teori anses de sociala faktorerna enligt den förra teorin också vara viktiga. Arbetet bör vara en källa till både social och psykologisk behovstillfredsställelse. Drivkraften till att arbeta är främst att de får sina känslomässiga och sociala behov tillfredsställda. Var och en ska kunna få sina individuella anlag utvecklade genom arbetet. Arbetet kan tillfredsställa grundläggande mänskliga behov på samma sätt som fritidsaktiviteter.

Emellertid kan dålig behovstillfredsställelse inte kompenseras genom fritidsaktiviteter.

Källa: Agrell och Ulfvarson, *Födkrok eller Livsmening. Om arbete och arbetslöshet*.

Arbetslöshet

Gunnar Adler-Karlsson, professor i sociologi, framförde i slutet av 70-talet en teori att arbetet kunde ses som ett försök av individen att berättiga sin existens. Ju högre ersättning som man får via sitt lönearbete, desto mer kan man konsumera och därmed inför sina medmänniskor berättiga sin existens i allt högre grad. Som en direkt följd av detta betyder det att existensberättigandet är lågt om man är arbetslös. Att inte ha tvånget att gå till ett lönearbete kan därmed upplevas som ett av våra största hot. Vi relaterar oss gärna till varandra i samhället. Hög status vid hög lön och ingen om vi saknar arbete. Att inte ha ett lönearbete pga att du lever på en ärvd förmögenhet eller genom slumpens försorg genom lotterivinster, är emellertid lite mer OK! Vi pratar gärna om sysslöshet i sammanhanget, som om en arbetslös hade en oförmåga att sysselsätta sig. Att arbetslösheten leder endast till försoffning och missbruk av både sprit och TV. Följande typ av slutsats hörs ofta:
”Att inte arbeta verkar isolerande och passiviserande och ger en känsla av att man är överflödig och onyttig. Långvarig arbetslöshet undergräver hälsan och minskar självförtroendet.”

Nu är det givetvis så att en påtvingad arbetslöshet inte är önskad av någon. Var och en vill ta sina egna steg och behöver bl

a en ekonomisk trygghet och inte behöva be samhället om detta. Att styra sitt eget liv i en riktning där man har kontroll över sina ekonomiska resurser och självmant väljer bort lönearbetet helt eller delvis är något helt annat. Icke desto mindre anses man uppföra sig suspekt, arbetsskyggt, om man väljer bort konsumtion för att kunna styra sin egen tid. Om du gömmer dessa steg i målsättningen att driva ett eget företag, och därmed styra din egen tid, att vara din egen arbetsgivare, så har omgivningen lättare för att acceptera dina steg. ”Man får inte lov att bara slå dank!” Detta betraktas lätt som något farligt, osunt och som en samhällsomstörtande verksamhet! Går vi tillbaka till början av 1900-talet var det till och med olagligt att inte ha ett arbete, man var en lösdrivare som kunde spärras in.

Alternativa tankar om lönearbete

Den norske ekonomen Christian Venneröd som skrev boken *Arbeta mindre – Lev mer*, 1982, delade in lönearbetet i tre sorter:

- *Slitet*. Den som är lönearbetare gör det trista och slit samma arbetet bara för den ekonomiska compensationen. Något man egentligen inte vill göra.
- *Det neutrala*. Man uppfattar sitt jobb som något som man kan acceptera utan vare sig glädje eller direkt motvilja.
- *Det lustbetonade*. Ett jobb som är så tillfredsställande att man gärna skulle utföra det mot även en ringa ersättning. Betald hobby!

Nu är ofta lönefördelningen paradoxalt nog sådan att de som har lustbetonade arbeten ofta har hög lön, men långt ifrån alltid.

Venneröd för fram en del intressanta fakta. Han refererar bland annat i sin skrift till amerikanska studier som visar att endast 15% av arbetstiden var associerad till en känsla av att man gärna ville göra det man just höll på med. Detta betyder att under större delen av arbetstiden utförde de som var med i studien sysslor som de egentligen inte var intresserade av eller villiga till. Ett annat resultat visade att hela 35% av arbetstiden gick åt till andra göromål än rent arbetsproduktiva.

I skriften förespråkas medborgarlön, där alla bidrar med en viss lojalitetsarbetsinsats för samhället, men i betydligt mindre omfattning än 40 timmar per vecka. Sedan är det upp till var och en att jobba mer för lyxkonsumtion. Ett antal intressanta och bestickande exempel visas som gör att man verkligen kan fundera över varför så mycket tid läggs på lönearbete och om inte samhällets ekonomi kunde organiseras på ett enklare och människovänligare sätt.

Venneröd är idag en ”arbetsskygg” mångmiljonär, som bara arbetar med sina ”hobbyintressen”, vilka uppenbarligen samtidigt gjort honom rik!



Kostnad i arbetstid för konsumtion

Antag att du tjänar 30 000:- i månaden före skatt. Du har kvar ca 19 000:- efter skatt. Du jobbar ca 21 dagar i månaden. Timpenge netto blir då 113:-.

Totalt tillbringar du 40 timmar på jobbet i veckan, men på grund av pendlingstid och tid för tankar om och kring jobbet, lägger du i själva verket i genomsnitt 75 timmar. Detta betyder att varje gång du konsumerar för 113:-, motsvarar detta 1 timme 52 minuters tid, dvs. ca 2 timmar för lönearbetet. Exemplet visar också att din netto timlön egentligen bara är drygt 60:- och inte 113:-.

Hur man snabbt kan skapa ett antal lediga timmar

Låt oss spinna vidare på diskussionen om tid och konsumtion och betrakta bilen. Årskostnaden, med beskattade pengar, ligger i storleksordningen av 30 000 kr/år eller 2 500 kr/mån.

Med 19 000 kr ut efter skatt i månaden balanseras bilkostnaden av en motsvarande löneintäkt på en 2,5/19-del av arbetstiden. Med andra ord motsvaras detta av 5,3 timmar av en 40-timmars vecka. Enligt tidigare resonemang om att en 40-timmars vecka motsvarar 75 timmar av engagemang för jobbet, spenderar vi alltså ca 10 timmar i veckan på jobbet eller med jobbet i tankarna för att kunna ha bilen. Tjänar du mindre i månaden så betyder det, vid samma bilkostnad, att du skulle kunna frigöra ännu mer tid. Nog skulle man hinna en hel del på denna tid! Varför säljer vi så mycket av vår tid på denna konsumtion?

Medelålder - Livsstil

De flesta av oss börjar sitt yrkesverksamma liv vid ca 25-års ålder. Tiden före tillbringas i gymnasieskolan, yrkesutbildning eller högskola. Många ungdomar är ute och reser, finansierade av föräldrar och/eller tillfälliga jobb.

Efter 25 börjar jobben kanske bli mer inriktade mot någon slags karriär eller bild av hur framtiden ska gestalta sig. Man blir sambo, gifter sig, skaffar egen bostad och kanske barn. Plötsligt inser man att man har ett "lass att dra". Livet är kanske inte så fullt av frihet som man drömde om en gång i tiden. Framför sig har man 40 år av lönearbete innan man kan dra sig tillbaka. En horisont som känns oändligt långt bort och lite ointressant vid den tiden av livet. Man vill först och främst följa upp de mera kortsiktiga mål man har i nuet. Barnen som ska växa upp och uppfostras, ny bostad och bil ska skaffas och semesterar ska planeras.

De flesta landar så småningom på någon nivå eller plattform inom sitt yrke, visserligen med möjliga nya smärre utmaningar, men oftast med en trygghet och säkerhet i det man gör och kan. Barnen börjar bli stora och lämnar hemmet för ett eget och betydligt mera oberoende liv. Din medelålder sätter in på allvar! Du står plötsligt kvar där med ditt jobb, eventuellt med din första livspartner vid din sida, kanske med en ny, och med utflugna barn.

För mig började detta bli klart när jag var ca 45 år gammal. Mina två äldsta pojkar var myndiga och den minste skulle strax fylla 12. Det var inte fråga om många år innan jag och min hustru skulle bli solo, om allt utvecklade sig normalt. Redan hade vi börjat uppleva middagar hemma på tumanhand, något som vi inte upplevt på över 20 år, förutom vid enstaka egna restaurangbesök de senaste åren. Med andra ord så skulle vi bli ett permanent solopar igen när vi kom över de 50.

Livets olika skeden har vardera sin tid; barndom, ungdom, start på arbetslivet och familjebildning. Man avancerar i sitt arbete, barnen växer upp och så småningom lämnar hemmet. Livet blir annorlunda när barnen inte är hemma. Ska man då fokusera mer på arbetet, byta arbete eller är man nöjd med sin befintliga arbetsroll?

Kanske det inte är så märkligt om ett nytt skede bör startas vid denna ålder. Något som både är annorlunda mot tiden med barnuppfostran och det befintliga yrkeslivet. Ett friare liv där andra delar av ditt sinne och dina inneboende önskemål kan uppfyllas. Att förverkliga saker som inte hänger på att dra in så

mycket pengar som möjligt till hushållet eller att uppfylla andras önskemål och krav.

Det är dags för din egen tid!

När inträffar då detta? Ja som ni kanske upptäckt av vad som jag skrivit tidigare, tycker jag att det är hög tid att starta denna period vid 50. För vem vet hur lång tid man har kvar på denna jord? Nu kvarstår problemet med att finansiera uppehållet för denna period! Detta kommer vi att behandla utförligt i de kommande kapitlen!

Ett gott liv

Vad definierar ett gott liv? Jag antar att det är det samma som att få vara lycklig ofta och att slippa känna sig olycklig allt för ofta. Så annorlunda livet upplevs under en semester i jämförelser med en arbetsvecka som är fylld av krav och stress. Det lediga livet känns konkret och nära, inte alls som vardagen. Tankarna rör sig oftast då runt arbetets problem och möjligheter, och inte om det som finns direkt runt mig som person. Visserligen kan man bli lite ”hög”, att få ”kickar” emellanåt när något problem lösts eller samtal och beslut varit extra konstruktiva. Tyvärr tycker jag att det sker allt mera sällan. När jag varit ledig ett tag från jobbet handlar tänkandet istället om livet, vår existens och inte om artificiella frågeställningar relaterade till arbetet som egentligen inte borde röra mig in i själen,

men ändå ofta gör det. Arbetet och ditt liv blir lätt hopblandat under normala arbetsveckor och smyger sig även in under din ledighet. Bör de verkligen vara så integrerade? Handlar jobbet egentligen inte bara om att skaffa hem "brödfödan", att det ska vara en "födkrok". Jag antar att för konstnärer och författare mixas livet och arbetet naturligt. Kanske är inte alltid detta så bra för denna kategori människor heller! Man borde kanske helt enkelt bara offra några få timmar om dagen, till att skaffa förnödenheter och därefter tillbringa tiden till lättsammare aktiviteter, till tankar, umgänge och samtal.

Hur ska man balansera det ena mot det andra? Hur ska man kunna ta bort press och stress och att leva mer i harmoni? Låt oss acceptera max 8 timmars arbete (helst färre timmar), men låt det stanna vid det. Använd fritid som fritid och inte till något annat!

Lycka - Konsumtion

I en intressant bok, *The high price of materialism* av Tim Kasser, som är psykolog/beteendevetare ges en vetenskaplig redovisning av hur vårt konsumtionssamhälle och materialistiskt inriktade samhälle påverkar människor. När väl de grundläggande behoven är täckta enligt Maslow behovspyramid, dvs. mat, dryck, bostad, kläder och utlopp för din sexualitet ges, blir du inte lyckligare av att skaffa fler materiella ting. Det är även så att om du inriktar dit liv på att bli rik eller att äga många ting så är utsikterna att du blir olycklig större.

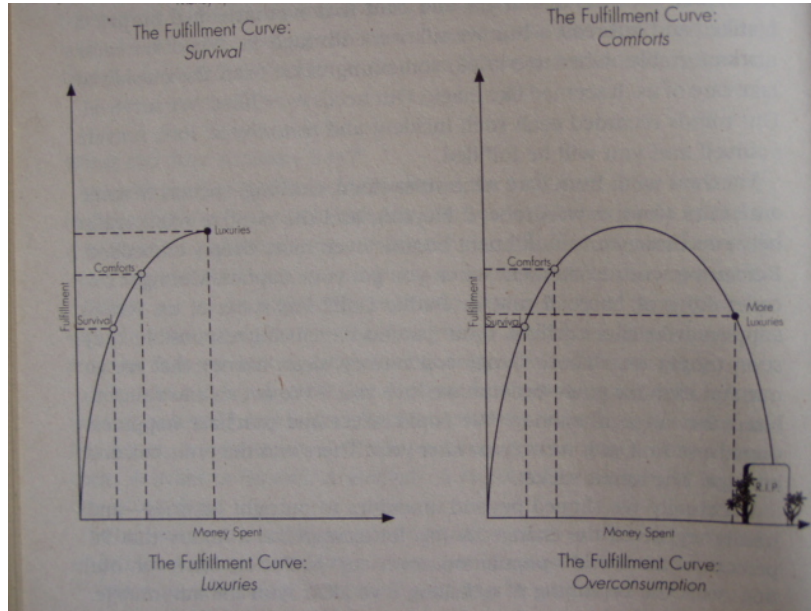


Figur: Maslows behovspyramid.

Figuren nedan visar graden av behovstillfredsställelse och självförverkligande (vertikal axel) som funktion av spenderade pengar (horisontell axel). Den visar en kraftig ökning av behovstillfredsställelsen när man har lite pengar och får lite till. Pengarna går till att överleva, att äta sig mätt och ha någonstans att bo. Kan vi spendera ytterligare lite till, ökar behovstillfredsställelsen inte så mycket (inte så brant kurva), men vi når en allt högre grad av komfort i livet. Livet är enklare och bättre. Ytterligare pengar leder till ett liv i lyx. Emellertid ökar inte behovstillfredsställelsen eller självförverkligandet speciellt mycket. Här har vi nått ett slags optimum. Ju mer vi spenderar, ju mer leder detta till ett överflöd och en överkonsumtion som i förlängningen varken är bra för din mentala eller fysiska hälsa.

Det är naturligtvis intressant för oss att hitta läget för optimum, där livet kan kännas som bäst. Det handlar om att ha tillräckli-

ga ekonomiska medel och till den en kopplad konsumtion som är *tillräcklig*! Det är egentligen en ganska befriande tanke som detta leder till. Du behöver inte vara omåttligt rik för att bli nöjd och lycklig. Bara du har lagom mycket!



*Figur: Behovstillfredställels/självförverkligande-kurvan.
Hämtad från Joe Dominguez and Vicki Robins, Your Money or Your Life.*



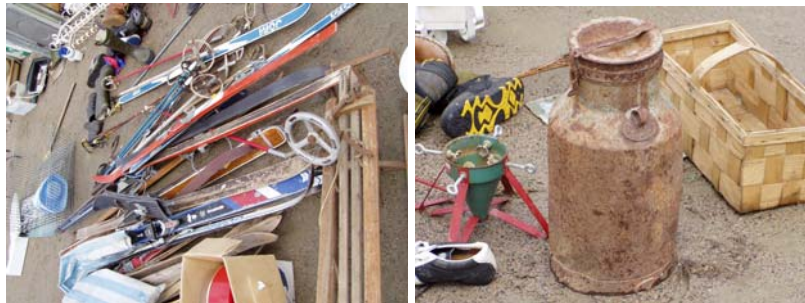
*Figur: Genomsnittlig inkomst i USA och andelen mycket lyckliga som funktion av årtalen mellan 1957 och 2002.
(World Watch Institute)*

Realmedelinkomsterna i de flesta amerikanska hushållen växte kraftigt mellan 1957 och 2002 (den var 2,6 gånger högre 2002). Trots det visar undersökningar att människors tillfredsställelse med livet endast ändrats marginellt. Motsvarande resultat har rapporterats både i Japan och i Europa. En av slutsatserna är att vi istället för att rikta in oss mot det materiella, ska försöka skapa bra relationer till andra människor, bidra till en god utveckling av samhället, till gagn både för vår självuppfattning och för ett bättre samhälle.

Det finns ett antal studier som visar hur lyckliga människor i genomsnitt är i olika länders som funktion av BNP per capita. I länder där i medeltal 80 procent av folket eller fler känner sig lyckliga eller tillfredsställda med livet återfinns länder som; Nigeria, Indonesien, Colombia, Venezuela, Mexiko, Chile,

Tjeckien, Portugal, Nya Zeeland, Italien, Norden, Storbritannien, Irland, Frankrike, Tyskland, Australien, Nederländerna, Österrike, Japan, Kanada, Belgien, Schweiz och USA. Inkomsterna varierar kraftigt mellan ca 1000 till 32 000 USD per capita och år (2005). De länder som har lägst "lycka" återfinns i huvudsak länder med lägst inkomster. Emellertid är det stor spridning bland de fattiga. Inkomsterna i Nigeria och Tanzania är jämförbara, ändå är det bara 60% som är lyckliga i Tanzania mot ca 85% i Nigeria. I Zimbabwe är siffran bara drygt 40% fast inkomsterna är ca tre gånger högre än i Nigeria och Tanzania.

Lycka och "flow"

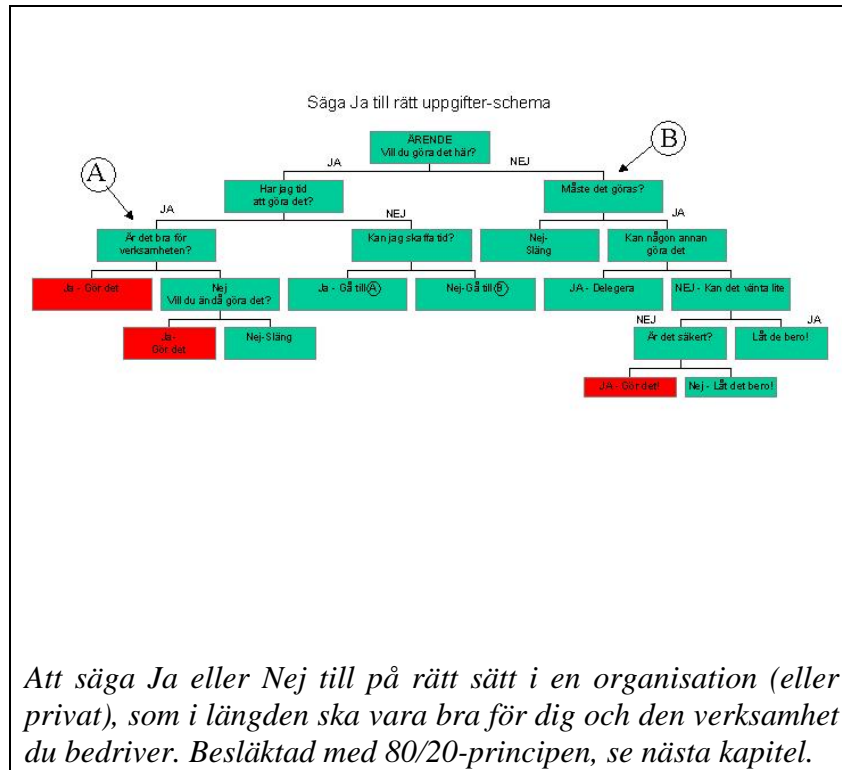


Prylar, prylar, prylar!

I Dalai Lamas bok *Lycka* beskrivs hans livsfilosofi. Enligt Dalai Lama är målet med livet att bli lycklig. Vackert, tänkvärt och lätt att förstå, eller hur? Detta är förstås slutmålet på något

sätt, att känna tillfredsställelse med vad man gjort och gör, att nå fram till vad det är man vill, att känna sig lycklig över detta. Han har sagt: ”Så länge man saknar en inre disciplin som ger sinnesfrid kan de yttre tillgångarna och villkoren, hur bra de än är, aldrig ge den känsla av glädje och lycka som man söker. Om man å andra sidan har denna inre egenskap, denna sinnesfrid, en viss grad av inre stabilitet, är det fortfarande möjligt att leva glad och lycklig även om man saknar olika yttre faktorer som man normalt skulle betrakta som nödvändiga förutsättningar för lycka”. Det handlar med andra ord inte om t ex våra konkreta yttre materiella villkor utan om hur vi uppfattar vår situation, hur nöjda vi är med det vi har. Detta stämmer väl med Kasser’s slutsatser tidigare.

De flesta av oss ställer förmodligen sällan frågan om en handling långsiktigt leder till att vi kommer närmare vår lycka. Vi har ofta svårt att t ex säga nej, att förneka oss eller någon något just nu. Att göra aktiva val, som bla. innebär att säga Nej och Ja till saker och handlingar, är oerhört viktigt för att komma allt närmare ett liv som vi vill ha.



I Dalai Lamas bok finns det regler och tankesätt som kan hjälpa oss att nå större lycka, mycket härrör förstås från österländska religioner, med fokus på att träna ens sinne för att nå positiva sinnestillstånd. Det är där vägen till lycka ligger, inte i de yttre materiella förutsättningarna. Detta är något som normalt är svårt att inse för många av oss som lever i Västvärlden.

I boken *Konsten att njuta av livet* av Lin Yutang, från 1930-talet, diskuteras lyckobegreppet och författaren skriver; ”Vad annat kan väl människolivets ändamål vara än att man skall njuta av det”. Att njuta av livet kan t ex betyda att ”man trivs med sig själv eller att man njuter av sitt hemliv eller gläder sig över träd, blommor, moln, ringlande floder och brusande vattenfall och naturens oändliga rikedom; det kan också betyda glädje över poesi, konst, meditation, vänskap, konversation, läsning” eller ”god mat och dryck”. Han ifrågasätter kristendomens budskap om en frälsning och livet efter detta. ”Problemet att leva blir fullkomligt skjutet i bakgrunden för frågan: Hur skall man komma levande från denna värld?, Måste det ske på bekostnad av detta livs goda? Är inte ett ägg idag bättre än en höna imorgon?”

Frågan som varje människa bör ställa är inte emot vilket mål hon ska sträva utan hur hon på bästa sätt ska använda sin begränsade livstid. Lin Yutang betraktar det som *ett rent optimeringsproblem*, svaret är alltså att inrätta sitt liv så att hon får ut så mycket lycka som möjligt av det. Det är en mer eller mindre praktisk fråga och inte en metafysisk.

Ska vi dra lärdomar av detta med hänsyn till denna boks syfte, handlar det om hur man ska balansera arbetslivet med fritiden och fasa ut lönearbetet vid rätt tidpunkt, för att hinna med annat. Yutang fortsätter med att konstatera att människan är det enda djur som sliter. Hela naturen latar sig och gör bara det som precis är nödvändigt för att skaffa föda och att fortplanta sig.

Lycka kan kanske uppfattas som svårgreppbart. Visst känner vi igen tillfällena då det ryser i hela kroppen och man uppfylls av ett glatt sinne, man skrattar och mår bra. Dessa tillfällen utgör dock bara korta glimtar i tillvaron. I stället ska man kanske tala om harmoni, i att vara nöjd, att undslippa olycka, att allt rullar på, på bästa sätt. Begreppet *flow* är något annat som kan vara av intresse att föra in i diskussionen. Ingen mår bra av att bara rulla tummarna. Vi vill hålla på med något att sysselsätta vår kropp och själ. Flowtillståndet känns igen av att medvetandet är fullt av upplevelser och att kropp och själ är i harmoni. Flow kan man få genom arbetet, men viktigast är att du genom att koncentrera dig, på för dig meningsfulla aktiviteter, kan uppleva mer flow. I upplevelsen av flow är det vi känner, det vi önskar och det vi tänker, i harmoni med varandra, i motsats till vad som alltför ofta är fallet i vardagen. Man upplever en ”andra andning”, extas eller inspiration. Flow brukar uppstå när en person står inför en rad mål som kräver ett väl avpassat gensvar. Exempel på situationer är; spel, idrott, ritualer, musikspelande, handarbete, skriva datorprogram, bestiga berg, köra bil, kvalificerade moment i arbetet. Flowaktiviteterna låter person koncentrera sig på mål som är klara och som ligger i linje med vad denne vill och kan. Kännetecknande för flowaktiviteter är att de ger omedelbar feedback. Flow brukar uppstå när det krävs hela en persons skicklighet för att han ska lyckas med en *utmaning* som han bara nätt och jämnt klarar av (annars frustration alternativt långtråkighet). Flowupplevelser skänker glimtar av intensivt liv. Timmar blir till minuter. Flow kanske inte ger lycka men kan skapa ett stimulerande liv.

Tabell. Upplevelser av flow vid olika vardagliga aktiviteter, hämtade från ett urval av vuxna och tonåringar i amerikanska undersökningar. (Hämtad från Mihaly Csikszentmihalyis: *Finna Flow*). Gradering från mycket negativt --, till mycket positivt ++.

	Lycka	Motivation	Koncentration	Flow
Studier & arbete	-	--	++	+
Hemarbete (hushållsarbete)	-	-	0	-
Måltider	++	++	-	0
Omvårdnad	0	0	0	0
Bilkörning, resor	0	0	+	+
TV, läsande	0	++	-	-
Hobbyer, idrott, biobesök	+	++	+	++
Samtal, umgänge, sex	++	++	0	+
Avkoppling, vila	0	+	-	--

Det som definitivt ger mest lycka och flow och samtidigt känns motiverande är: Hobbyer, idrott, biobesök, samtal, umgänge, resor och sex. Man kan tolka alla dessa aktiviteter som fritidsaktiviteter (ej jobbrelaterade), sådant du inte måste göra, men gör för att du tycker det är kul och stimulerande. För mig låter det som de aktiviteter jag gärna vill ägna mig åt när kravet på lönearbete sänkts eller upphört.

I undersökningarna refererar arbete till en mängd olika ”jobb” (lönearbete). Lyckan står inte så högt men koncentrationen är

hög och stundtals upplevs flow. Förmodligen skapas flow i den situationen, utifrån de positiva upplevelser som sker då det finns utmaningar i arbetet kopplat till färdigheter. Detta förstärks om utmaningarna är tydliga och omedelbara, har klara målsättningar, feedback och det finns en känsla av kontroll. Upplevelser av kvalitet i arbete beror givetvis på vilken typ av arbete (egen företagare, löpande band, flygledare, butiksbiträde, företagsledare,...) som avses. Detta framgår inte av statistiken i tabellen. I vilket fall som helst visar statistiken en allmän jämförelse med andra aktiviteter, i det positiva som upplevs av arbete, i ordets generella betydelse.

Experiment har gjorts där studenter studerats när de sysselsatt sig med olika spel som de varit mycket motiverade av. De har haft en egen inre motivation och upplevt flow. I studien fick vissa studenter belöningar för sitt spelande. Intressant nog minskade upplevelsen av flow hos dessa studenter efter hand. Det blev mindre kul. Motivationen kom mer och mer ifrån yttre belöningar istället för inre.

3. Att ändra livsstil – Trappa ner!

Man kan inte välja när och hur man ska dö. Det enda man kan bestämma är hur man ska leva.

Joan Baez

De dårskaper som man ångrar mest i livet är dem man inte begick när man hade tillfälle.

Helen Rowland

Det är bättre att leva i fattigdom än att dö rik.

Samuel Johnson

Vi har för många som lever utan att arbeta; och vi har alldeles för många som arbetar utan att leva.

Charles R. Brown

Stress, sjukdom och utbrändhet

Stress påverkar de flesta av oss och kan resultera i sjukdom och utbrändhet. Stress har blivit en nationell angelägenhet, mer eller mindre direkt kopplad till hälsotillståndet och samhälls-ekonomi.

I undersökningar som rapporterats av Statistiska Centralbyrån, SCB, har anställda uppgett att arbetet blivit mer jäktigt mellan åren 1986-87 och 1994-95. Andelen av dem som tycker detta

har ökat från 63 till 68 procent. Det är också fler som tycker att arbetet har blivit mer psykiskt ansträngande, en ökning från 37 till 44 procent. Drygt 20 procent av männen och 25 procent av kvinnorna uppger att de känner sig trötta och utkörda vid arbetsdagens slut. Fler yngre än äldre uppger detta som ett resultat av arbetet och fler i storstaden än glesbygden. I senare undersökningar uppger anställda att besvär till följd av stress och psykiska påfrestningar ökat från en andel på drygt 5 till drygt 10 procent mellan 1997 till 2003. Med andra ord, mer än var tionde anställd har hälsobesvär som orsakats av arbetet!

Statistiken ser inte munter ut. Vid mitten av 2004 fick ca 285 000 personer sjukpenning. Ungefär 125 000 av dessa hade då varit sjukskrivna längre än ett år. Över en halv miljon människor hade sjuk- och aktivitetsersättning (tidigare förtidspension). Den årliga kostnaden för detta uppgår till 43 miljarder. Ohälsan kostar staten allt som allt drygt 100 miljarder om året.

I Japan förekommer en, vad man kan kalla, plötslig vuxendöd som kallas Koroshi. Tusentals hårt arbetande, oftast män, dör plötsligt utan någon direkt koppling till en sjukdom. Dessa män har pressat sig under lång tid så att till sist orkar inte kroppen med mer och personerna kollapsar och dör plötsligt. Detta visar, med en absurd tydlighet, den klara kopplingen mellan stress och ohälsa.

Vad är utbrändhet tecken på?

Utbrändhet har brett ut sig över större delen av Västvärlden. Människor ”går i väggen”, dvs. förmår inte fortsätta med sitt vanliga liv. De drabbas av utmattningsdepression som tvingar dem att stanna upp och till en början vila sig, att återhämta sig. Utan hjälp av andra människor med samtal, helst med professionell hjälp, har en person som kommit så långt, svårt för att omorientera sig ifråga om sitt arbetsliv och sitt liv som helhet. För de flesta är det mycket svårt, eller omöjligt att återgå till det tidigare arbetet, som till stor del bidragit med att skapa individens utbrändhet. Fredrik Bengtsson som författat *Vägen vidare-om utbrändhet som en möjlighet*, ger en ny och intressant vinkling på frågeställningen. Kanske kan vi, eller ska vi, betrakta utbrändhet som en sund reaktion på en sjuk värld. Springer vårt liv ifrån oss när vi satsar för mycket på våra arbeten, när vi försöker förverkliga oss genom arbetet, där vi kan prestera och i bästa fall få beröm av andra. Arbetslivet idag erbjuder stora friheter, i den meningen att egna initiativ kan och ska tas. Inga tydliga ribbor sätts upp utan mer och mer förväntas av oss hela tiden. Detta skapar risker för att jobbet kommer att ta mer och mer av varje medarbetares medvetandetid. Kraven ökar hela tiden och man kan aldrig känna sig riktigt nöjd. Om man glömmer att ett jobb är bara ett jobb och ingen livsuppgift som kan skapa existentiella värden, leder vägen lätt till ”väggen”.

Kriser ger dock möjlighet till positiva förändringar. De gör oss medvetna om brister i det nuvarande livet och ger mod eller förutsättning för förändringar.

Förhållningssätt till arbetslivet och livet

Många av oss i Sverige och Västvärlden har en djupt rotad tro att för att få mer måste man slita mer. Vi förväntar oss ett gott materiellt liv och relaterar oss gärna till hur andra har det för att själv kunna positionera oss i samhället. Detta leder till allt större uppoffringar och insatser från oss. Det ska kosta "blod, svett och tårar", anser de flesta. På engelska uttrycks detta ofta som "*more with more*". Tänk om vi istället tänkte så här: Gör så lite som möjligt för att få ut så mycket som möjligt, eller "*more with less*". Här gäller det i så fall att lägga sin energi på rätt saker, att fokusera, och därigenom kunna få en bra utväxling på sina insatser. Gör lite som "Tjuren Ferdinand" i Disneys tecknade julfilm! Han vill sitta under korkeken och njuta av lugnet, utsikten och lukten av blommorna. Han följer inte "*the main stream*" och stångas och försöker vara bättre än de andra tjurarna. Ferdinand har valt sitt mål i livet och riskerar därmed inte livhanken i mötet med andra tjurar eller matadorer. Tack vare sitt tydligt uppsatta mål, att blommor är grejen för honom, överlever han till och med tjurfäktningsarenan som han tvingas till.



Vi bör tänka igenom vad vi verkligen uppskattar med livet, att ta vara på det som vi redan har och inte vill undvara, avveckla det som vi kan vara utan, samt identifiera tydliga mål. Det gäller att satsa på det som verkligen är viktigt för oss, de riktigt viktiga behoven. Kanske innebär det att ha bra relation till sin partner, familj och bästa vänner. Att ha tid att utveckla och njuta av mänskliga relationer, eller stimulerande arbetsuppgifter inom ett visst fokuserat område. Generellt sett är fokusering viktigt, vilket samtidigt innebär att du måste välja bort en del. Det kan betyda att byta arbete, att reducera arbetstid, spendera mer tid med sin partner, familj och nära vänner. Det kan också innebära att du måste konsumera mindre rent materiellt för att ha möjlighet att uppnå detta. Detta tankesätt återges bland annat i ”*Living the 80/20 Way*”, som skrivits av Richard Koch. Vi återkommer till detta lite senare. Det visar sig att fokusering ofta kan leda till allt från ett bättre personligt liv till framgång i affärer. ”*Less is more*”!

Bilden av ett mer avslappnat förhållningssätt till arbetet där vi plockar mer frukt än rensar ogräs, är i alla fall tilltalande för mig, om än tillsynes lite omoralisk. Men att få vara lat större delen av tiden, satsa sin energi där det känns rätt och kul, och samtidigt få stor utdelning i form av ett gott och framgångsrikt liv, mindre oro och bekymmer, borde väl attrahera de flesta.

Hög standard, Peps Persson

Hög standard, va faan e hög standard
Hög standard, va faan e hög standard

Litar du på myten om vårt rika västerland
Känner du dig trygg och mätt min vän
Eller gnager tvivlet i dig som en dålig tand
Känner du dig lurad på nåt sätt

Hög standard, va faan e hög standard
Hög standard...
Va ska du med bil och villa
när du mår så jävla illa
av det du äter och dricker att du helst ville spy

Hög standard, va faan e hög standard
Hög standard...
Du behöver ingen färg-TV
när din hjärna fylls med PCB
och du förgiftas så sakta av lungornas rytm

Tror du på att lyckan ryms uti en penningpung
eller säljs i engångspack
Tror du på reklamen, att den gör dig evigt ung
Torskar du på deras välståndssnack

Hög standard, va faan e hög standard
Hög standard...
E det kontoköp och slavkontrakt
eller konkurrens och statusjakt
så du blir jagad och jäktad och ensam och rädd

Hög standard, va faan e hög standard
Hög standard...
Du slösar bort din energi
går omkring och tror att du är fri
Tills du fattar en dag att du gått på en stöt

Ah, Ah... att du gått på en stöt...

Reaktioner från din omgivning

Att förändra sitt liv, att sluta lönearbeta, kan te sig mycket hotfullt och provocerande för dina närmaste, vänner och bekanta. Visserligen kan en del personer tycka det ger en möjlighet att förmedla en pikant historia, men de stöder dig oftast inte fullt ut i dina tankar och gärningar. Vad ska du göra hela dagarna?

Kan du inte göra detta i alla fall fast du jobbar? Andra hinder som radas upp är:

- Man måste vara rik
- Man måste få ett saftigt pensionsavtal
- Lönen går ju alltid jämnt upp med utgifterna (axiom?) varje månad så det är omöjligt. (Utgifterna stiger med inkomsten)

Ja det är många frågor och kommentarer som jag mött när jag tar upp en diskussion om lönearbete och tankar på att skapa ett ekonomiskt oberoende. Genom att ifrågasätta sitt eget lönearbete och konventionella livsstil, ifrågasätter man andras liv också.

Det är svårt att navigera mot ett ekonomiskt oberoende, ett liv utan lönearbete. Föräldrars influens och fjärrkontroll, till och med från graven, utgör ett svårt hinder. Din maka/make, barn, arbetskamrater grannar och samhället/kulturen stretar givetvis emot att du ska hoppa av ekorrhjulet och göra något som framförallt du är passionerad och intresserad av. Det är klart att man på olika sätt är bunden av det man lovat ställa upp med mot maka/make och barn. Men självfallet har du rätt att göra det på ett nytt sätt, så länge du inte avsäger dig ansvar från omyndiga barn.

Det bör väl också sägas att en del av de personer jag förmedlat dessa tankar har genuint fascinerats av idéerna och försöker på sina sätt nå en del av de mål som nämns i denna bok.

Karin Boye

I rörelse

Den mätta dagen, den är aldrig störst.

Den bästa dagen är en dag av törst.

Nog finns det mål och mening i vår färd -
men det är vägen, som är mödan värd.

Det bästa målet är en nattlång rast,
där elden tänds och brödet bryts i hast.

På ställen, där man sover blott en gång,
blir sömnen trygg och drömmen full av sång.

Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr.
Oändligt är vårt stora äventyr.

Vänta inte för länge...

Min egen far drev ett företag och sparade en del pengar i hus och aktiefonder för att kunna leva gott tillsammans med min mor när de så småningom blev pensionärer. En kombination av den stress han utsatte sig för och dåliga mat- och rökvanor gjorde tyvärr att han blev sjuk innan han uppnådde pensionsålder och dog strax efter han fyllt 67. Det blev aldrig tid för honom att njuta frukterna av sitt och min mors arbete!

En nära vän till mig, som tjänstgjorde som läkare i Småland, berättade om en man han hade varit i kontakt med. Mannen hade jobbat som ett ”djur”, med flera olika jobb, för att lägga

undan så mycket pengar som möjligt för att kunna få en tid som pensionär där han kunde unna sig ett riktigt gott liv. En månad efter han gått i pension fick han diagnosen cancer och dog efter ett halvår.

Du har säkert kommit i kontakt med liknande historier själv. Vi lever här och nu och det är en vanskelig strategi att ”slita som en hund” nu, för ett bättre liv senare!

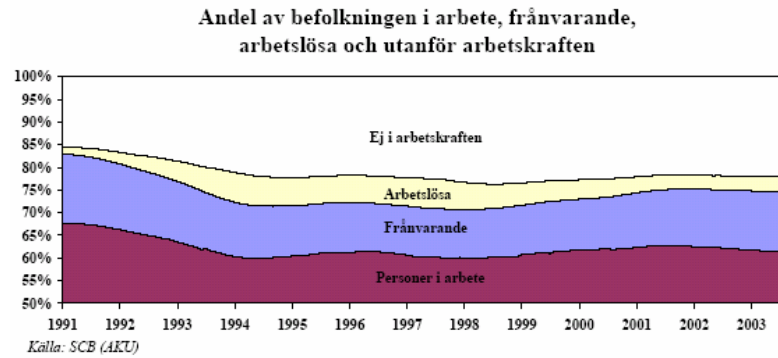
”Många arbetar så ivrigt för sin levnads afton att de aldrig kommer att få uppleva den”. Markus Ronner

Samhällsaspekter

Politiker vill att vi ska jobba längre. Framför allt för att vi ska betala in mer skatt (under längre tid) istället för att ta ut pension eller av andra skäl lämna arbetsmarknaden. Men vad är egentligen marginaleffekten av att du lämnar arbetslivet tidigare, förutsatt att du inte uppbär sjukpension, extra bidrag från samhället eller dylikt? Om vi tänker oss att du jobbar i ett privat företag som är vinstgivande och du har en faktisk roll, dvs. du måste ersättas med en annan person. Effekten av att du lämnar företaget är bland annat att du slutar betala in skatt (i alla fall inte löneskatt i samma omfattning som tidigare, däremot betalar du fortfarande moms på konsumtion och skatt på uttagna räntor etc.). Om du ersätts av en arbetslös så fortsätter löneskatt att strömma in till staten och dessutom slipper staten för-

sörja personen ifråga med bidrag. Detta ger alltså en direkt positiv effekt. Om du ersätts av en som redan arbetar någon annanstans, blir det bara en rockad i systemet och en arbetsplats blir ledig någon annan stans i företaget eller på en annan arbetsplats. Platsen efter dig kan också fyllas med hjälp av invandrade personer. En vuxen invandrad person har staten inte investerat i, dvs. betalat för dagis, skola etc. Denne betalar emellertid in skatt som vanligt till staten, dvs. en ännu bättre affär.

Om du nu inte kan ersättas, fast företaget behöver dig, kan situationen leda till en försämrad produktionsnivå och därmed till sänkta skatteintäkter för samhället. Om det istället är så att du inte behöver ersättas, företaget vill ”slimma” sin organisation, dra ner kostnader för att gå med vinst, förlorar staten skatteintäkter. Å andra sidan, i och med att du inte uppbär arbetslöshetsstöd, som du annars förmodligen gjort om du blivit permitterad, besparar du staten kostnad om du lever på egna sparade pengar.



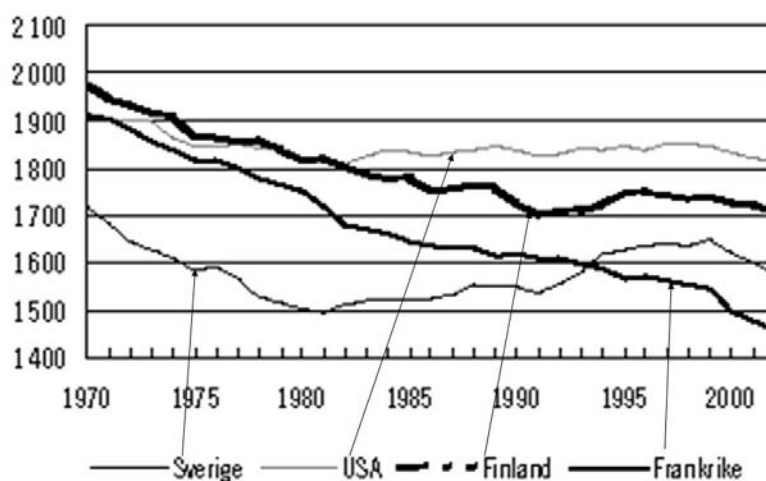
Ekologiska aspekter, så som att du reducerar eller upphör med ditt resande till och från ditt jobb, och att din allmänna konsumtion minskar, när du drar dig tillbaka ska dock inte glömmas bort. Att vara med och producera kopplas i andra ändan till en motsvarande konsumtion. Jag har svårt att tro att vi kan tillåta att konsumtionen hela tiden ökar om vi ska lyckas skapa ett hållbart samhälle.

Dagens ständiga diskussion om tillväxtbehov bygger på sätt och vis på att vi redan idag ska ta ut de framtida vinsterna, eller att vi skuldsätter framtida generationer. De krav som den alltmer ålderstygda befolkningen idag ställer på vårt välfärdsystem har de själva antagligen inte betalat för fullt ut.

Många i din omgivning och på din arbetsplats kommer att tycka att du inte medverkar positivt till vår samhällsutveckling, att du inte bidrar till de solidariska åtagande vi har. Detta är ett typiskt svenskt förhållningssätt och reaktion på att du inte följer normen. Så länge du själv finansierar ditt liv tycker inte jag

att detta är en berättigad kritik. Att alla ska jobba fram till 65, 67 ja till och med 70 kan inte vara en hållbar lösning. Vi måste få fler i arbete, att minska arbetslösheten och se till att fler trivs och mår bra medan de vill vara aktivt lönearbetande. Vi är alla som små kugghjul i samhällsmaskineriet och utbytbara. Vissa kan lägga mer kraft och tid till lönearbete (och betala skatt) och andra mindre utifrån egna önskemål om livsstil. Det är ju alla samhällsmedborgarnas livsglädje som ska optimeras!

Om du väljer att ändra din livsstil till ett mindre lönearbetsbejakande dito, t ex. genom att du går ner i arbetstid, kommer naturligtvis en del att tycka du är osolidarisk mot de andra. Arbetsgivarna kommer kanske inte att satsa på dig i samma grad som på andra som mera hängivet tar sig an lönearbetet. Detta ligger i sakens natur och kan förstås skapa vissa svårigheter.



Figur: Genomsnittligt antal arbetade timmar per sysselsatt och år i Sverige, USA, Finland och Frankrike. (Källa www.regeringen.se)

Det riktigt stora problemet gäller att ge alla en chans till att delta i yrkeslivet, hålla alla friska och förmögna att delta rimligt länge, samt att dra ner krav på ökad konsumtion – att hitta ett rimligt hållbart läge.

Om var och en, i genomsnitt på ett solidariskt sätt, betalar in sin del av det som behövs för att tillgodose dagens och framtidens behov, skulle vi få balans i systemet. Då kan det inte vara rimligt att vi ska producera och konsumera allt mer, vi bör snarare plana ut och lägga oss på en vettig nivå. Tanken att fram-

tiden ska innebära allt större konsumtion kan inte vara rimligt att hålla fast vid!

Leva som man lär

Man kan misstänka att en hög grad av dubbelmoral återfinns i vårt samhälle vad gäller att arbeta. De flesta har inte något emot att kunna sluta arbeta tidigare och skaffa sig bra pensionsvillkor. Riksdagsmän har t ex skaffat sig själva sådana förmåner och vägrar lämna dessa ifrån sig. De omfattas inte av LAS och omfattas av en lönegaranti efter 12 år i Riksdagen. De kan pensionera sig vid 50 års ålder.

Politiker uttrycker sig gärna om att vi jobbar för lite, men när det kommer till kritan drar man sig gärna ur arbetslivet. Ett exempel är Ingela Thalén som lämnade Riksdagen och arbetsmarknaden vid 60 för att, som hon uttrycker det, pyssla med lapptäcken.

Det är helt i sin ordning för mig. Hon måste naturligtvis se till att hennes liv blir så fullkomligt och lyckligt som möjligt. Där-
emot tycker jag att hon och andra politiker inte visat sitt rätta jag i debatten, utan moraliserar hellre på ett uppenbart falskt sätt.

Sedan finns det väl en hel del ytterligare att säga om fallskärmar i allmänhet inom företagsvärlden, fackföreningarna och kommunerna!

Synpunkter från Rekordgenerationen födda mellan 1945-54
(De som är mellan ca 50 och 60 år idag.)

Det var många barn som föddes årligen under den här perioden. Under 1945 var det hela 130 000. I en enkätstudie som skickades ut till 3 100 personer i Sverige tillfrågades dessa hur de skulle agera efter de lämnat arbetslivet.

För det första har de svårt för att identifiera sig med den traditionella pensionärsrollen. De anser att pensionär blir man först vid 80 och kör rollator. Rekordgenerationen ser fram emot en andra frihetstid efter ansvarsperioden inom arbetslivet. En ny "tonårsperiod". De ser fram emot ett långt och rikt liv i frihet från ansvar och med möjligheter att förverkliga nya och gamla drömmar. Hela 85 procent ser sitt pensionärsliv som något positivt och trevligt. 80 procent anser pensionärslivet utgör en välförtjänt vila efter ett helt livs arbete. 50 procent uppger att de har konkreta planer för sitt pensionärsliv. Under denna tid handlar det om att "leva loppan" innan man dör. De vill använda tiden till att umgås med vänner och, inte minst, resa. Många kan tänka sig att resa bort för gott, och bosätta sig där det är varmt och pengarna räcker längre.

Trots ett långt arbetsliv, trivs de flesta på jobbet. 50 procent tycker att de har så stimulerande arbetsuppgifter att de gärna arbetar med dem hela livet. Många skulle kunna tänka sig att fortsätta efter 65, men då krävs det erbjudanden som vittnar om nytänkande. T ex lägre skatt, deltid eller att arbeta säsongvis eller på valfri plats. En tredjedel av de tillfrågade anser att det finns viktigare saker i livet än deras arbete. De skulle kunna tänka sig att hålla på med något helt nytt, t ex att bli mentorer,

köra grävmaskin eller göra något helt annat. Tillfälliga arbeten, och frivilligarbete är arbetsformer som lockar.

Källa: Utredning av Kairos Future AB, publicerad i oktober, 2004.

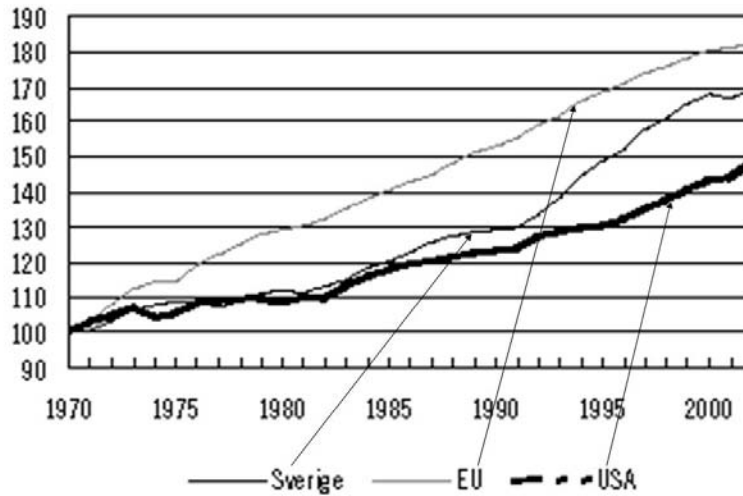
Produktivitet

För att en person i ett U-land ska klara sin ekonomi krävs många och långa arbetsdagar, trots det blir levnadsstandarden mycket låg. Vi i de industrialiserade länderna kan jobba kortare tid och ändå leva med hög standard. Vi har en högre produktivitet (utväxling på vårt eget arbete) som bland annat beror på en dramatisk teknikutveckling som ägt rum under 1800- men främst 1900-hundratalet.

Utvecklingen de senaste åren visar att företagen säljer mer, fast med färre anställda. I en ideal situation kan de personer som rationaliserats bort istället ta anställning i nya företag. Totalt sätt leder detta dock till att allt mer och mer produceras och konsumeras.

Man kan naturligtvis också tänka sig att produktivitetens utveckling ”skördas” i form av reducerad arbetstid istället för ökad konsumtion. Detta kan ske med reformer i samhället eller alternativt på det individuella sätt som förespråkas i denna bok. Dina lönearbetsinsatser mätt i timmar behöver inte vara så omfattande, du kan ändå tillgodogöra dig resurser till en basal

konsumtion. Din resterande tid och livsenergi kan investeras i andra meningsfulla aktiviteter.



Figur: Arbetsproduktiviteten i Sverige, EU och USA mellan 1970 och 2002. (Källa www.regeringen.se)

En industriarbetare idag producerar lika mycket på en vecka som en motsvarande arbetare på 1700-talet behövde fyra år att tillverka.

Ett uttryck för den ökade produktiviteten är att timlönerna ökat. Under 1900-talet har de tiodubbats och mellan 1950 till sekelskiftet år 2000 approximativt tredubblats.

Vi skulle alltså kunna jobba mindre än 2 dagar per vecka om vi accepterade den levnadsstandarden som vi hade på 1950-talet.

80/20-principen

I Richard Kochs *Living the 80/20 Way*, redovisas exempel från olika område att en liten insats, av ett fåtal människor, innovationer, företag leder till stora förändringar eller har stor betydelse för människor eller samhälle. Koch har försökt överföra detta ekonomiska resonemang till livskvalitetfrågor också. Till exempel hittar han följande relationer:

- 80% av var upplevelse av lycka vi erfar skapas under 20% av år tid.
- 80% av vår tid bara leder till 20% av vår lycka

Lite andra, något mera udda men, intressanta siffror enligt Koch:

- Studier visar att, i detaljhandeln bidrar 20% av försäljningspersonalen till 80% av försäljningen.
- Mer än 80% av banbrytande vetenskapliga upptäckter kommer från 20% av forskarna.
- Brottsstatistik visar att ca 20% av brottslingarna kommer över 80% av bytena.
- I genomsnitt så bidrar 20% av molnen över oss med 80% av nederbörden.

Resonemanget stämmer med mycket i våra liv. Gratis- eller lågkostnadserfarenheter ger bra utväxling i form av t ex glädje och tillfredsställelse. Några exempel:

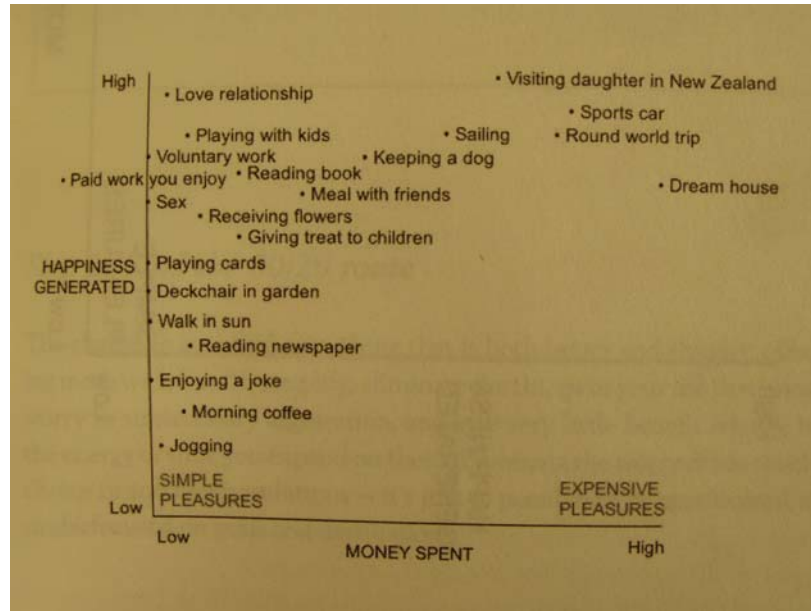
- Promenader
- Sitta i solen en vårdag
- En kopp kaffe på verandan eller balkongen
- Umgås med nära vänner
- Ge en liten gåva till Rädda barnen
- Köpa Faktum av en hemlös
- Ha sex med sin partner

Lycka kan också uppnås av många genom att:

- Äga och köra en lyxbil
- Bo i en stor villa
- Ha semester på en exotisk plats och bo på ett lyxhotell

För att komma dithän så krävs det emellertid mycket stora insatser för de flesta av oss. Ser man krasst på det så betalar sig insatserna dåligt om vi jämför med de ”billiga” nöjena. Människor har genom tiderna kunnat vara lyckliga utan dessa extravaganser. Troligtvis försöker vi uppnå lycka genom att markera vår sociala status, att ha bättre bil, hus och häftigare semester. Så länge som valet är aktivt och att du strävar efter att uppnå dina fokuserade mål, kanske även betydligt dyrare alternativ utgör just dina riktiga val. Det gäller dock att man inte glömmor bort vad man väljer bort. Står långa och stressfyllda arbetsveckor i proportion (20/80) till vad du får ut i nöje och lycka. Kan du få ut mer av samma insats eller reducerad insats på ett annat sätt?

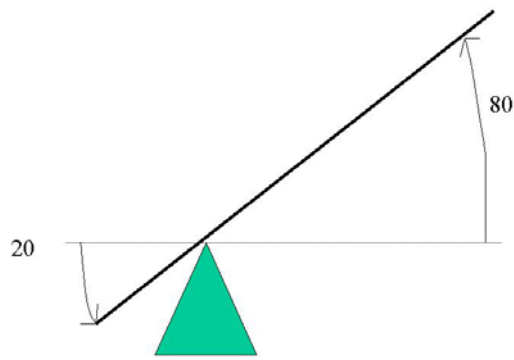
I figuren nedan har jag schematiskt prickat in en del aktiviteter utifrån en personlig värdering av hur mycket lycka eller tillfredsställelse något ger i förhållande till den rena ekonomiska kostnaden. Genom att göra ett sådant diagram växer det fram en bild av vad som ger mest ”värde för pengarna”.



Figur: Lycka/tillfredsställelse som funktion av kostnad. Kostnaden kan alternativt vara pengar, investerad tid eller ansträngning som krävs.

Det gäller att kunna hitta det som kräver låg kostnad, är enkelt, men samtidigt genererar stor tillfredsställelse. Samtidigt måste det som ger liten utdelning för investerad tid eller pengar, skapa stor oro och ger bekymmer väljas bort. För stora ambitioner att nå ett mål ger lätt upphov till stora bekymmer och leder knappast till resultat som ligger i paritet med insatsen. Här kanske lagom ger bäst utdelning, t ex ger en alltför nitisk inställning, alternativt alltför avslagen inställning, lätt dåligt resultat. Tänk hela tiden:

Vad ger bäst utdelning!



Figur. Hävstångseffekt. En liten del av din tid eller energi leder till stora resultat: Less is more.

80/20 Anekdot

Bölls berättelser om den grekiske fiskaren i kapitel 1 är en anekdot i 80/20-stil. En annan som ni säkert känner igen er i låter så här:

Kalle och Bertil kör var sin bil till Göteborg, en stad som de inte känner till speciellt väl. Bertil har som princip att kunna behärska allt själv till varje pris. Han skaffar en bilkarta och en stadskarta innan han beger sig i väg. Kalle har ett lite mer avslappnat sätt att se på det hela. Han vet var motorvägen till Göteborg startar och kör utan oro raka vägen dit. Han har fått reda på stadsdelens namn innan han åkte. Denna visar sig vara väl utmarkerad och han anländer enkelt dit. Där frågar han en förbipasserande om vägen till den aktuella adressen. Detta gör att han nästan kommer rätt direkt. Efter att ha frågat ytterligare en person så anländer han med gott humör i rätt tid och till rätt plats för mötet. Bertil som varit orolig för hela resan har spenderat tid att studera kartan och hitta adressen och den kortaste vägen innan han lämnade sitt hem. Väl framme vid den utstakade avfartsvägen visar det sig att det pågick ett vägarbete, varvid han tappade den sen tidigare utstakade vägen. Han försöker att hitta en annan väg till området han ska till, men eftersom han inte frågar om hjälp kör han lite fel. Ett antal enkelrikade vägar (framgick inte av kartan) gjorde det ännu struligare för Bertil. Han anländer dock, efter en halvtimmes försening, och en aning stressad och frustrerad till det avtalade mötet.

När vill svenskar gå i pension?

Under 2003 gjorde TCO en utredning om när svenskar vill gå i pension. 1300 slumpmässigt utvalda individer i åldern 18-74, varav 800 förvärvsarbetade, tillfrågades när de planerar att gå i pension och när de skulle vilja göra det. Det är de förvärvsarbetandes svar som använts som underlag. En motsvarande undersökning gjordes också 2001, vilket är intressant för att se eventuella tendenser i befolkningen.

Planerad pensionstidpunkt

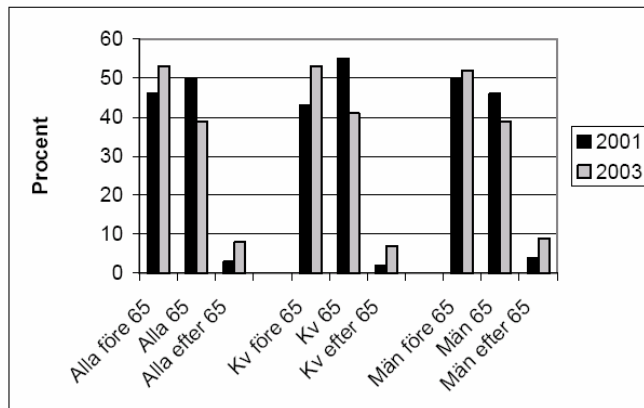


Diagram 1:

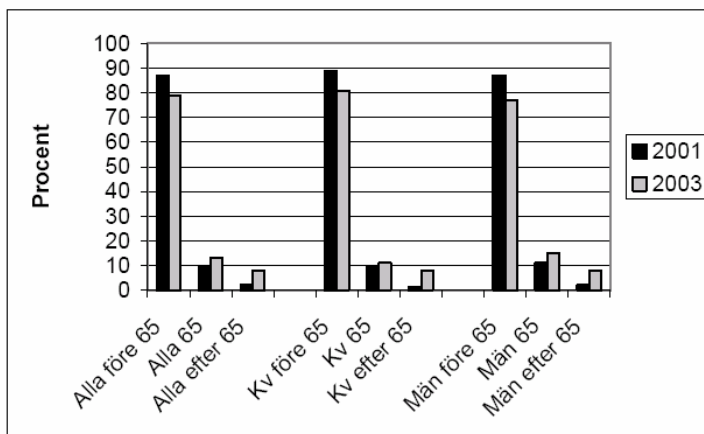
Sammanställning av svaret på frågan "Vid vilken tidpunkt planerar du att gå i pension?".

Främsta orsaken till tidig pensionsålder

	2001	2003
Avtalet ger rätt	8	5
Tungt/stressigt arbete	22	26
Ekonomisk möjlighet	10	12
Ägna tid åt annat	54	48
Övrigt skäl	7	9

Tabell 1:

Sammanställning av svaren på frågan "Vilken är främsta orsaken till att du planerar att gå pension före ordinarie pensionsålder?"

Önskad pensionstidpunkt**Diagram 2:**

Sammanställning av svaren på frågan "Vid vilken ålder skulle du vilja gå i pension?"

Faktorer som påverkar pensionsåldern

	Mycket viktig	Mindre viktig
Arbetsmiljön	75	3
Arbetstempot	78	2
Byte av bransch/yrke	20	37
Byta av bostadort	8	64
Kortare arbetstid sista åren	63	8

Tabell 2:

Sammanställning av svaren på frågan "Hur viktiga tror du att följande faktorer är för att du ska vara yrkesaktiv fram till pensionsåldern?".

Drömmen för många tycks vara att sluta arbeta tidigt. Det visar sig genom att andelen som skulle vilja gå i pension före 65 år är hög båda åren.

Mellan de två mätperioderna 2001 och 2003 har en förändring skett som innebär en ökning av både dem som planerar att sluta före 65 år och de som planerar att fortsätta efter 65 år. Andelen som kan tänka sig att fortsätta efter 65 år är trots ökningen fortfarande låg. Att arbeta till 65 år, som förut var den normala pensionsåldern, är det allt färre som planerar. Uppgifterna tyder på en större spridning av pensionsåldern.

Skillnaden mellan män och kvinnor 2001 var att betydligt fler män än kvinnor planerade att pensioneras före 65 år. Men 2003 har den skillnaden mellan könen utjämnats. För kvinnor är den största förändringen mellan åren att betydligt färre planerar att arbeta till 65 år, för männen är den förändringen liten. Ökningen av dem som planerar att fortsätta efter 65 år är lika stor för båda könen.

I mätningen år 2001 kunde man se att andelen som planerade att gå i pension före 65 år ökade ju yngre man var. Medan andelen som vill arbeta till 65 år eller därefter minskar i motsvarande mån ju yngre man är. Det går inte att göra samma åldersindelning i 2003 års mätning. Men av den grövre åldersindelning som finns där framgår att det är åldersgruppen 31–50 som i störst utsträckning planerar att gå tidigare och i mindre utsträckning arbeta till 65 år eller därefter.

Inkomsten tycks ha betydelse för hur man planerar sin pensioneringstidpunkt. I 2003 års mätning är tendensen att ju högre inkomst man har, desto större utsträckning planerar man att sluta arbeta före 65 år.

Den främsta orsaken till varför man planerar en tidig pensions-tidpunkt är att man vill ägna tid åt annat, även om den faktorn också är den som har minskat mest mellan de båda åren. Näst vanligast är att jobbet är tungt och stressigt. Det är den orsak som har ökat mest mellan mätpunkterna. Både män och kvinnor har som främsta skäl angivit att de vill ha tid för annat och att arbetet är tungt och stressigt. Kvinnor har något högre värde än männen.

Det är stor skillnad på vid vilken ålder människor planerar att gå i pension och vid vilken ålder de skulle vilja göra det. År 2001 vill hela 87 procent gå före 65 år men bara 46 procent planerar att göra det. 2003 närmar sig siffrorna varandra även om det fortfarande finns en stor skillnad. Det är färre som önskar gå tidigare samtidigt som det är fler som planerar för det, 79 procent vill ha tidigare avgång medan 53 procent planerar att ta det.

Källa: TCO-utredning 5/04, A-S Elfving

Oro inför pensionering och en önskan att göra det tidigare

En Sifo-undersökningen gjordes 2003 visar att den önskade pensionsåldern ligger kring 60 år. Hela 66 procent önskar pensionera sig senast vid 61 års ålder.

Den starkaste önskan om tidig pensionering finns i åldersgrupperna mellan 30 till 50 år. I denna grupp är det var femte som vill bli pensionerade redan vid 56/57 års ålder. Överhuvudtaget vill denna grupp pensionera sig tidigt. Totalt är det endast 17 procent av de förvärvsarbetande som vill arbeta till 65. Nästan inga vill fortsätta till 67 (3 %). Däremot tror man inte att man kommer att kunna pensionera sig så pass tidigt utan endast 23 procent tror på en pensionering vid 61 eller tidigare.

Sju av tio sparar själva inför pensioneringen. De allra flesta tror att pensionen blir mindre än 80 procent av inkomsten strax innan pension. Nästan fyra av tio vet inte alls hur stor den blir. 56 procent tycker att staten skall stimulera pensionssparande.

Undersökningen visar att den ekonomiska oron inför pensioneringen ökat. Detta gäller speciellt kvinnor. 50 procent av kvinnorna känner ekonomisk oro inför pensioneringen men bara 29 procent av männen.

Källa: Pensionsbarometern, September-oktober 2003
/Projektnummer 1511228
Sifo Research & Consulting, 2003-10-13

Det varierar kraftigt hur länge du måste jobba innan du pensioneras

Idag är vår genomsnittliga faktiska pensionsålder 58 år. Detta orsakas av lägre pensionsålder i vissa yrken och förtidspensioneringar, avtalspensioneringar och att en del utnyttjar den tidigaste möjliga pensionsåldern. Endast ett fåtal går i pension senare än 65 års ålder.



Exempel på pensionsålder:

Dansare (balett) 44 år

Riksdagsledamöter 50 år

Sångare (opera) 55 år

Piloter (SAS) 60 år
Officerare inom flyget, flottan och armén 60 år
Tandläkare inom folktandvården
LO, fackförbundsordförande, ombudsmän 62 år
LO, tjänstemän 65 år
Domstolsdomare 65 år

Källa: Aftonbladet, Leif-Åke Josefsson,
Publicerad: 2003-11-05.



Figur: Syssestning i procent vid olika åldrar.

*Källa: SCB's arbetskraftsundersökningar, årsmedeltal 2003,
samt GP 15/2-2004.*

4. Exempel från det förflutna – Dagens tendenser i Västvärlden!

Jag har inte råd att slösa bort min tid på att tjäna pengar.

Louis Agassiz

Arbete är nog bra, men det tar bort så förbaskat mycket tid.

Strix

"Det finns ingen stig, men om några börjar gå så blir det en"

Ordspråk i nordamerikansk indianstam

*Även om man har ett krävande yrke ska man inte glömma bort
konsten att göra ingenting.*

Evelyn Waugh

Överflöd och brist är lika fel

Konfucius XI.15

Inget i överflöd

Inskription vid oraklet i Delfi

Leva i promenad- eller språngtakt “ Slow or Fast Track”

Genom alla tider i perioder med överflöd har det funnits människor som reagerat mot detta. Människor som tycker att andra sätt att leva är mera förenliga med personliga önskemål. Det kan grunda sig i reaktion på stress, religiösa funderingar, makt etc. Man kan som individ välja att springa med alla andra i språngtakt, i ekorrhjulet, eller välja en mera komfortabel promenadtakt, för att få ut mer av livet. Det är generellt sätt svårt att balansera mellan dessa två sätt. Man tvingas ofta välja sida. Om du t ex gör karriär i näringslivet, förväntas det att du vill ta för dig mer och mer. Lagom, eller ett mera balanserat förhållningssätt finner sällan något gehör. Nedan redovisas exempel från förr och nu där människor valt andra livsstilar. Där de på olika sätt valt sida och försökt sortera ut vad som är bra för dem.

Tidiga exempel i det förflutna

Epiku'ros, en grekisk filosof (341-270 f.Kr.) från Samos skapade en livsåskådning (epikurismen). Ataraxien, det oberörda lugnet, själens ro, ansågs vara livsmålet. För att nå detta krävdes trygghet och ett rättvist och hederligt sätt. Det högsta goda var lusten, vilken innebär sinneslugn och frihet från smärta. Njutning som är varaktiga och inte leder till olust föredras. Det gäller att nå en jämna och ljus luststämning som täcker hela livet, gärna av en intellektuell eller estetisk art. För att undvika konflikter och för att kunna nå fram till sina mål bör epikure'n

inte ingå äktenskap och lämna, alternativt inte engagera sig i, det offentliga livet.



Epikuros flyttade in i en stor villa utanför Aten och skapade ett kollektiv, *Trädgården*, tillsammans med ett antal vänner. Var och en hade eget rum och de kunde samlas i gemensamma utrymmen för samtal och måltider. *Vänner* var med andra ord oerhört viktigt! Gruppen av personer tog inte del i Atens affärs- liv, de ville inte ta några uppdrag av människor som de inte gillade eller att utföra arbete de inte kunde förlika sig med. De hade mindre med pengar men större *frihet*, något de eftersträvade. De odlade sina egna grönsaker och spenderade inte sina resurser på lyx utan levde ett anspråkslöst liv. *Tankearbete* var en viktig sysselsättning för gruppen. Existentiella och vardagsfrågor analyserades av gruppen för att komma till rätta med varandet. Exempel på sådana frågor var självkänedom, vidskeplighet, hantering av oro och källor till oro för döden, sjukdomar och fattigdom.

Amishfolket lever i USA. De har ett ursprung från Europa, från den s.k. anabaptiströrelsen, som grundades under reformationstiden (1500-talets första hälft). Den kännetecknas av bevarandet av gamla traditioner och skilsmässa från världen. Samhällsstrukturen är statisk. De styrs inte av trender, social status, världsliga krav och samhällsstress eller lockelser. Samma klä-

der används från generation till generation. Tekniska nymodigheter tränger inte in. Häst och vagn används för transporter.



Shakers är en annan sekt i USA som har ett ursprung från 1700-talets Europa och kväkarna. Utmärkande var bl.a. ett asketiskt levnadssätt och ett avståndsstagande från den övriga världen.

*Älsken icke världen,
ej heller vad som är i världen.
Om någon älskar världen,
så är Faderns kärlek icke i honom.*

Johannes' första brev 2:15

En författare från 1800-talet, som är mycket känd i USA, vid namn Henry Thoreau, skrev boken *Walden or Life in the Woods*, 1854. Den baseras på hans erfarenhet då han "flyttade till skogs" och levde på minimala medel under en tid. Han drog en hel del slutsatser om konsumtionssamhället redan då, och att man klarar sig på mycket mindre resurser om man planerar och är medveten om sina val och handlingar. Han skrev bland annat detta:

"I went to the woods because I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what it had to teach, and not, when I came to die, discover that I had not lived."



Andra exempel på folk i vårt eget land som sökt ett enklare liv var på sin tid luffare, sax- och knivslipare som vandrade runt på landsbygden och antingen levde av allmosor eller lite arbete då och då och sov gratis på logar och andra tillgängliga platser. Flowerpowerrörelsen och Grönåvågare på 60- och 70-talet är andra lite nyare exempel på att människor lämnat etablissemanget och levt enklare liv.

Glanörer

Agnès Varda är en fransk regissör som gjort en intressant film som heter *Les glaneurs et la glaneuse* på franska, eller Glanörer på svenska. (På engelska *The Gleaners and I*)

Det finns en lång tradition i Frankrike att vem som helst får plocka upp efter en skörd av det som inte samlats in. Småskrapet av spannmål, potatis eller frukter som har blivit kvar. Ett vedertaget sätt för de mindre bemedlade att få nyttja rester på bästa sätt, istället för att det går förlorat och ruttnar eller plöjs ner. Denna tradition är fortfarande delvis i liv även idag. Den tar sig andra och liknande uttryck i stadsmiljö. I filmen visas t ex hur människor i marginalen av samhället plockar åt sig kastade föremål såsom TV-apparater och kylskåp och får dem att fungera eller återvinnas på något annat sätt.

När man ser på denna mycket vackra och speciella film kommer man att tänka på alla människor vi ser dagligen i våra svenska städer som vittjar papperskorgar. De plockar åt sig tomburkar, tomflaskor och annat som kan omsättas i pengar. Detta är människor som helt klart tagit ett steg ut i samhällets marginal, av varierande skäl förstås. De rör sig bland stadens jäktade och rusande människor, och tittar på oss "Svenssons i konsumtionssamhället" kanske med samma grad av förundran som vi tittar på dem.

Ett mera, av samhället, accepterat sätt att vara en glanör är att dra nytta av vårt överflöd som yttrar sig i att fullständigt hela och fungerande kläder, möbler, böcker och apparater lämnas till återvinning och kan köpas för en spottstyver på second-handbutiker, auktioner och loppmarknader.



Voluntary Simplicity

Det finns många idag i USA som har valt att leva enligt ett koncept som betecknas "Voluntary simplicity" eller frivillig enkelhet på svenska. Ofta kopplas dessa önskemål till engagemang för miljön och ekologiska frågeställningar helt allmänt. Duane Elgin skrev boken *Voluntary Simplicity: Towards a Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*, 1981. I boken drar han upp de generella drag som karakteriserar ett liv enligt frivillig enkelhet. Boken: *Your money or your life*, som skrevs av Joe Dominguez and Vicki Robin 1992, har varit en mycket betydelsefull efterföljare. Den har tjänstgjort som manual och bibel för många som strävat mot att bli ekonomiskt oberoende. Se beskrivningen av deras 9-stegs programmet i kapitel 5. Dominguez levde som han lärde och lyckades själv med sitt program och blev ekonomiskt oberoende vid 31-års ålder. Han levde på avkastningen, ca 500\$/månad, från amerikanska stats-

obligationer som han tidigare sparat ihop till. Han hamnar därmed inom ramen för världens medelkonsumtionsklass. De två författarna grundade den ideella stiftelsen ”The New Road Map Foundation”, som verkar för en mänsklig och uthållig samhällsutveckling. En annan amerikansk författare som haft stor betydelse för att sprida budskapet är Cecilie Andrews. Hon har inspirerats av svenska studiecirkelar och skrev boken, *The circle of simplicity, Return to the good life*, 1998. Boken har använts på många håll, främst i USA, just som material för studiecirkelar.

En mängd människor har valt ”Downshifting” , ett sätt att skapa ett enklare liv utan att nödvändigtvis ha ekologi och miljö som viktigaste drivkraft. Bland annat har rationaliseringsvågen över Västvärlden, med övertalighet och uppsägningar som följd fått många att tappa tron på arbetslivet och företag och valt andra livsstilar. Att jobba deltid och att starta egen verksamhet, eller ha många finansieringsben att stå på, är karakteristiskt för denna rörelse. Detta kopplas till enklare levnadsförhållande för att kunna uppnå ekonomisk balans.

Det finns ingen enkel och entydig definition på vad voluntary simplicity är. En typ av beskrivning som ofta återfinns i litteraturen är följande:

Att leva ett enkelt liv (simple living) innebär en livslång process där vi frigör oss från strävanden mot att bli rik, få hög status och makt, till fördel för ett för oss själva mera äkta liv som ger ett inre lugn och självförverkligande (fullfillment)

Var och en som vill förenkla sitt liv måste hitta sin egen väg och beskrivning av vad det är. De erfarenheter som rapporterats från olika människor pekar ofta på behovet av att lyssna på sig själv och att ge sig tid att förstå vad man innerst inne själv vill. I en stressig vardag ges inte mycket utrymme för sådana reflektioner. Ofta startar strävan mot ett förenklat liv efter kriser i människors liv såsom sjukdom, dödsfall, uppsägningar på jobbet och skilsmässa. Många dras till ett enklare liv för att livet känns stressigt och komplicerat. Att man djupt inom sig inte känner sig tillfreds med livet, trots alla yttre tecken på att man lyckats.

Något som hela tiden lyfts fram och något som är viktigt att ha med sig är att:

**Pengar utgör ett medel för att leva
men är inte ett mål med livet!**

Hur ska vi kunna använda det välstånd som skapats hos oss för att göra framtiden bättre? I det lilla perspektivet har vi möjlighet att ge oss själva ett eget bättre privat liv med reducerad stress, mer tid för familj och vänner. Ge oss tid till att äta både hälsosammare, billigare och miljövänligare. En generell minskning av vår konsumtion minskar dessutom belastningen på världens resurser. Vi måste hitta en mera hållbar konsumtions- och livsstil och inte sikta på expansion till varje pris. En tillväxt behövs framförallt i andra och fattigare delar av världen.

Skäl till att välja ett enklare liv

27%	För att bli en hel människa där andlig verksamhet får ges uttryck och tid
26%	Stress, ofta kopplat till ett hektiskt arbetsliv
23%	Pengabekymmer, skulder
21%	Behov av frihet och självständighet
20%	Mer tid med familj och anhöriga
15%	Större livskvalitet, tid och kraft för att ”lukta på rosorna”
15%	Läst en eller flera böcker som gjort ett stort intryck
13%	Oro för vår jord och natur
11%	Bekymmer över prylsamhället, vilja att minska konsumtion och materialism
8%	Har alltid levt enkelt
7%	Förlorat arbetet
6%	Allvarlig sjukdom eller skada
5%	En nära anhörigs död

Källa:

Linda Breen Pierce i *Choosing Simplicity, Real people finding peace and fulfillment in a complex world*. Resultat från Pierce-studien. Många har valt flera skäl till att förenkla sitt liv, varför procentsumman överstiger 100%.

I boken *Choosing Simplicity, Real people finding peace and fulfillment in a complex world*, av Linda Breen Pierce, rapporteras erfarenheterna från drygt 200 människor som av olika skäl och på olika sätt valt ett enklare liv. De som deltog i studi-

en representerade människor i olika åldrar, samhällspositioner och yrken. Många kanske ser bilder framför sig att man måste flytta till landet och odla sin egen mat och självhushålla. Andra kanske ser bilden av människor som lever utan ett jobb och i en liten och dåligt utrustad lägenhet. Faktum är att dessa sätt är klart underrepresenterade i studien. De allra flesta bor i medelstora eller stora städer (68%) och lever betydligt mera konventionellt. Däremot gör de andra prioriteringar i livet än de flesta och lever ett liv där de inte styrs av tingen de äger eller bryr sig om vad andra tycker at man ska ha! De skapar betydligt mer tid åt sig själva för att kunna få "luft" åt tankar och engagemang som ligger utanför deras konventionella arbete. Ofta kan de på grund av sina minskade materiella behov nöja sig med deltidsarbete eller att jobba med arbeten som de känner starkt engagerande men är dåligt betalda.

Exempel på tankesätt, vanor eller regler för ett enklare liv

1. För dagbok
2. Ta ledigt från arbetet tre till fyra månader med några års mellanrum och bo och verka på en annan plats, gärna i ett annat land
3. Begränsa ditt lönearbete till max 20-30 timmar i veckan
4. Ta inte in materiella saker i ditt hem om du inte verkligen gillar dem och vill behålla dem livet ut eller tills de inte går att reparera mer
5. Tillbringa minst en timme, helst 3-4 timmar per dag, i naturen eller i parker bort från en massa människor, trafik och byggnader
6. Bo inte i ett större hem än att alla rummen används varje dag av familjen

7. Bo på en sådan plats att det inte tar längre tid än 30 minuter att nå arbetet.
8. Ägna dig åt ”andlig verksamhet” i ditt liv såsom: bön, gudstjänster, meditation, läsa spirituella böcker eller vandra i naturen.
9. Sök, håll kontakt och stöd andra som vill förenkla sitt liv. Starta studiecirklar.
10. Öva att säga nej till beslut som inte ger dig ett inre lugn, vare sig det handlar om mer saker och ting, din karriär eller sociala evenemang.

Enligt Linda Breen Pierce i *Choosing Simplicity, Real people finding peace and fulfillment in a complex world.*

Exempel på människor som valt enklare liv i USA

Advokater, administratörer, arkitekter, artister, bankfolk, kemister, köransvariga, programmerare, konstruktörer, arbetsledare, förskolelärare, dietister, forskare, elektroingenjörer, PR-folk, konsulter, försäljare, snickare, lärare, fabriksarbetare, läkare, kuratorer, militärer, börsmäklare, posttjänstemän, tandläkare med flera är representerade i studien som redovisar hur människor valt ett enklare liv.

I studien presenteras olika val som gjorts och typer av liv människor valt att leva. En del har lyckats bli helt ekonomiskt oberoende och slutat lönearbete helt. Andra har trappat ner på sitt ordinarie jobb och arbetar mindre antal timmar eller bytt till mindre stressiga jobb ofta med betydligt mindre inkomster som följd. De flesta har valt att drastiskt minska på sina kostnader och materiella konsumtion. Det ges också exempel på personer som alltid frivilligt levt på mycket små medel och därmed kunnat välja lönearbete och dess omfattning utan att vara direkt bunden av storlek på lön etc.

Följande typer av arbete har valts av de deltagande i studien:

71%	Traditionella typer av lönearbete, inkl eget företagande
10%	Tar hand om familj och barn
5%	Volontärbete, på regelbunden basis, ev med lön
3%	Studerar
1%	Självhushåll (litet lantbruk)

10% Utvecklar personliga intressen, läser, eget lärande, trädgårdsskötsel, besöker vänner och släktingar, reser, hobbies, volontärarbete.

Av de dessa som fortfarande lönearbetar spenderas följande antal timmar i veckan på detta:

25% 20 eller färre timmar
25% Mellan 20 och 40 timmar
40% Mellan 40 och 45 timmar
10% Mer än 45 timmar

Källa:

Linda Breen Pierce i *Choosing Simplicity, Real people finding peace and fulfillment in a complex world*. Resultat från Pierce-studien.

Olivbönder i Grekland

Göran och Lalla flyttade till den otillgängliga ön Kythira, en slags glesbygd i grekiska övärlden. De flyttade dit 1998, när de var runt de 50 och barnen stod på egna ben, och blev olivbönder. Lalla hade jobbat som hushållslärare i 25 år på samma skola. Göran hade bl.a. varit yrkesofficer, men utbildade sig till massör för att kunna ha en flexibel försörjning på vägen mot livet som olivbonde. Det nya livet innebär fysiskt tungt arbete och stundtals trängd ekonomi. De upplever det befriande att ha lämnat ekorrhjulet och utmattningen framför teven på fredagskvällen. De delar samma värld nu och som de har mycket mer

gemensamt att prata om nu. De pratar numera med varandra och inte till varandra.

Källa: ICA Buffé 8/2004

Rat-race refuges

Enligt marknadsanalyser av företaget Datamonitor finns det i storleksordningen 1,9 miljoner som helt lämnat ekorrhjulet i Europa. Omkring 12 millioner bedöms vara nedtrappare (Downshifters), som valt att jobba mindre, tjäna mindre för mer tillfredsställande arbeten. De bedömer att antalet uppnått 16 miljoner under 2007. I Australien bedöms i en undersökning som gjordes under 2003 att 23 procent trappat ner under de senaste 20 åren. I USA är motsvarande siffra 25 procent.

I storleksordningen 200 000 briter har trappat ner och flyttat till den franska landsbygden. Tracey är en av dessa som nu arbetar på distans med hemsidor. Hon har flyttat till en gård i Aquitaine där hon också försöker att driva ett självhushåll så långt det är möjligt. Byteshandel med varor och tjänster är ett sätt att få allt att fungera. Hon driver en egen hemsida om nedtrappning och ger kurser i ämnet. Hon nämner att livet som nedtrappare är betydligt mer ostrukturerat jämfört med ett liv där man försörjer sig med ett reguljärt jobb. Alla klarar inte detta så lätt. Man får inte tro att man kan lösa alla problem med att ändra livet på detta sätt. Hon säger också att det gäller att inte vara för materialistisk och att man måste vara ödmjuk, det är mycket som man måste lära sig om detta liv som man kanske inte riktigt förstått från början.

Holländska Kristi har också trappat ner och flyttat till en fransk liten by nära Montpellier. Numera jobbar hon ca 1,5 dagar i veckan som konsult. Tidigare, innan hon trappade ner, jobbade hon 12 timmars dagar. Hon var under en tid tillfreds med detta liv också. Emellertid kände hon sig alltmer tom inombords. Hon kände att hon behövde tid för sig själv, att hon inte jämnt skulle känna sig utmattad och ha skuld för inaktivitet.

Källa: Holland herald, november 2004

Svenskar i Thailand

En del svenskar väljer att flytta till Thailand där det mesta är betydligt billigare. Familjen Lebert flyttade till Koh Lanta 1999 efter att mannen i familjen gått i väggen. De sålde allt de hade i Sverige för att kunna starta om i Thailand under mera mänskliga förhållanden. De har etablerat en verksamhet där de förmedlar tjänster till svenska familjer som vill ta timeout. De har startat en skola där uppåt 100 elever (46 familjer) går och de förmedlar bostäder och tar hand om vigslar.

Som ett exempel på boendekostnader, kan nämnas att kostnaden för att leasa en nybyggd lägenhet i 10 år rör sig om 60 000:-. Levnadskostnaderna i övrigt är betydligt lägre än i Sverige.

Källa: DN/Resor 18 december 2005.

5. Vilka är stegen till ett enklare och bättre liv?

Även en tusenmilafärd börjar med ett steg.

Lao-Tse

Vad gamla gubbar vill med sin girighet, förstår jag inte. Finns det något galnare än att samla mer färdkost ju mer färden närmar sig sitt slut?

Cicero

Visionen

Tänk att få resa till andra varmare länder när det är kallt, slaskigt och ruggigt här hemma och få mer sol och värme när det passar just dig. Tänk också att få njuta av vårt härliga svenska sommarklimat under det ena halvåret i större utsträckning.

Kanske är du beredd att flytta helt till ett annat land med både varmare klimat och lägre levnadskostnader?

För att allt detta ska kunna gå i uppfyllelse måste det till ekonomiska resurser. Dessa måste förstås stå i paritet med de planer och kostnader som man har. Det är möjligt att stämna av

dessa på olika sätt. Ett fritt liv som man tillbringar i den svenska naturen kräver inte mycket extra resurser än de som behövs för transporter, lämpliga kläder och campingutrustning. Vill man däremot resa utomlands, börjar det bli lite dyrare. Utöver detta måste vi ju äta oss mätta och ha någonstans att bo.

Hur ska vi klara av att finansiera ett sådant liv? Hur ska man kunna bli ekonomiskt oberoende utan att vinna på börsen, lotteri, ärva eller fuska sig till sociala förmåner? Jo, naturligtvis med hjälp pengar som kommer från *ditt eget arbete* och en långsiktig och *målmedveten planering*.

- *Vision*: Skapa positiva visioner och bilder av ett liv i ekonomiskt oberoende som verkar pådrivande och lockande.
- *Mål*: Identifiera mera konkreta mål i formen av belopp på sparade medel inom en viss tidsrymd, sänkning av levnadskostnader med given procentsats eller i kronor, erövra önskade nya färdigheter eller vanor.
- *Handlingsplan*: En rad olika aktiviteter måste äga rum för att nå de uppställda målen. T ex kan du delta i en ekonomikurs, börja månadsspara, föra kassabok, ta reda på hur dina pensionsavtal ser ut, sätt dig in i bostadsmarknaden för att hitta billigare boende, lär dig hitta bättre och billigare matvaror och kunna tillaga olika rätter.

Jag är övertygad att, om du verkligen vill, kan halvera din tid till *ekonomiskt oberoende* mot vad en reguljär pensionering

skulle motsvara. Nedan redovisas ett antal metoder som kan användas för att nå de mål som satts upp.

Privat inkomstväxling – Spara och flytta inkomst till framtiden

Antag att du som jag är ca 45 år gammal, då handlar det om 20 år till reguljär pensionering. Målet som jag satt upp är att nå ekonomiskt oberoende inom 7-8 år. Detta betyder att när jag är mellan 52-53 år kan jag välja fritt om jag ska jobba kvar som "vanligt", jobba deltid, starta egen verksamhet (som inte nödvändigtvis behöver generera vinst) eller om jag ska flyta fritt från det egna personliga projektet till det andra efter mitt eget godtycke.

Vi har olika möjligheter att nå målet att bli ekonomiskt oberoende. Eget sparande, den allmänna pensionen och olika typer av tjänstepension utgör själva grundbultarna, dvs. tillflödet av pengar. En annan väl så viktig del är att se till att minimera utflödet av pengar. Här handlar det mycket om boendekostnader, transportsätt, mat och konsumtionsvanor, helt enkelt om livsstil. Tiden till ekonomiskt oberoende, kan minskas betydligt om man värderar oberoendet mer än nivån på sin konsumtion. Du måste ha en balans mellan in- och utflödet av pengar, oavsett hur dina mål ser ut.

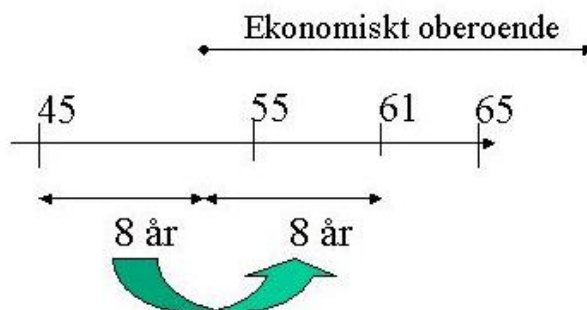
Många kan uppleva att det går åt mycket pengar när man är ledig. Fritiden går åt till att konsumera diverse aktiviteter, allt

från resor, böcker, restaurang- och kafébesök och shopping. Detta måste ses i ljuset av att fritiden är kort och inklämd mellan stressfyllda arbetspass. Man ger sig inte möjligheten av att låta tiden verka för sig. Du kan gå på bibliotek för att låna böcker, du kan resa på ett långsammare och billigare sätt. Du har möjlighet att själv i lugn och ro tillaga dina rätter. Eftersom du har gott om tid för att planera dina inköp, kan du t ex hitta kläder och varor på rea. Fritiden blir din livsstil istället för ett komplement till arbetstiden. Så småningom kan du komma in i en resurseffektiv lunk, och inte en hektisk, alternativt passiviserande fritid.

Den allmänna pensionen, inklusive premiepensionsdelen, kan tas ut från 61-års ålder. Olika typer av individuellt pensionsparande (IPS) och tjänste- eller avtalspensioner, som sponsras av samhället eller företag, kan tas ut redan vid 55 års ålder. Förtida uttag av den allmänna pensionen och tjänstepensioner, innebär att de livslånga pensionsbeloppen (månadsutbetalningarna) kommer att sänkas! Med andra ord så måste man hitta uttag som ger nivåer vilka innebär att den livsstil som man vill uppnå kan upprätthållas. Låt oss därför anta att detta kan uppnås om uttagen börjar ske vid 61 års ålder. Du kan givetvis göra din egen mix av de olika pensionerna som finns tillgängliga. Tiden mellan 45 och 61 är 16 år, med andra ord är det 16 år kvar innan allmän pension kan tas ut. Tricket är nu att dela denna tid i minst två delar!

I den enklaste formen betyder det att du jobbar endast åtta år ytterligare och flyttar under denna period resurser till de nästkommande åtta åren. Därefter går du över i det ordinarie pen-

sionssystemet. Du gör en personlig inkomsttransferering till dig själv i framtiden.



Figur: Personlig inkomsttransferering till framtiden.

Vad betyder nu allt detta? Ja du måste alltså se över dina kostnader för att kunna spara pengar 8 år fram i tiden. Du får förmodligen anpassa livsstil och konsumtion till en liten annan nivå. Detta betyder också att när du väl går in i uttagsperioden efter 8 år så har du anpassat dig till lägre kostnader. Se mer om anpassning av levnadskostnader med referatet av Joe Dominguez and Vicki Robins *Your money or your life* i rutan nedanför.

De nio stegen återges efter anpassning av texten i *"Your money or your life"*

PENGAFÄLLAN

Steg 1 – Skapa fred med historien:

Räkna ut hur mycket pengar du tjänat i livet än så länge. Du kan konstatera att du dragit in en hel del. Detta ger en bra för-

beredelser för att förstå att du genom ditt liv driver ”ditt företag”, vilket har en ganska stor omsättning, och att du kan sätta upp mål för din verksamhet.

Vad har du lyckats skapa med dina intäkter? Gör en balans över dina tillgångar och skulder. Är du nöjd med vad du har i materiella tillgångar? Kan dessa tillgångar användas på annat bättre sätt om du kunde få tillgångarna inlösta som kontanter istället?

PENGAR ÄR INTE VAD DE EN GÅNG VAR

Steg 2 – Spåra din livsenergi:

Vad får du betalt för din tid, din viktigaste tillgång, din livsenergi? Beräkna din verkliga timlön om du ärligt baserar den på din lön minus omkostnader för att kunna jobba och vara en del av jobbkulturen och den faktiska tid som du lägger på ditt jobb hemma och på arbetsplatsen.

Håll koll på alla pengar, ner till öret, så att du vet vart allt tar vägen. Nu kan du skapa en bild av vad du får för din livsenergi!

VART TAR ALLT VÄGEN?

Steg 3 – Månadsvis uppföljning:

Gör månadssummor över inkomster och utgifter. Omvandla utgifter (kronor) som du haft olika kategorier till den faktiska tid som det motsvarar i ditt jobb enligt steg 2.

HUR MYCKET ÄR TILLRÄCKLIGT?

Steg 4 – Tre frågor som kommer att förändra ditt liv

1. Känner du att du blivit nöjdare med livet genom att spendera den tid som krävts enligt steg 3 för de olika kostnadskategorierna?
2. Är förbrukningen av livsenergi förenlig med dina värderingar och livsmål?
3. Hur skulle dina utgifter förändras om du inte behövde lönearbete?

Utifrån dessa frågor ska du markera ett minustecken (-) i månadskolumnen där du känner att utgifterna inte lätt leder till att du når dina livsmål, plustecken (+) om du känner att du vill öka utgifterna av samma skäl, samt 0-tecken i fall det känns bra som det är.

ATT ANA FRAMSTEG

Steg 5 – Gör livsenergin synlig

Gör ett stort diagram som du sätter upp på väggen, väl synlig. Plotta månatliga totala inkomster och utgifter mot tiden. Här kan du följa hur din utgiftskurva kan börja peka neråt. Här kan du börja ana hur då kan nå balans och på sikt nå ekonomiskt oberoende.

“THE AMERICAN DREAM – ON A SHOESTRING”**Steg 6 – Värdera din livsenergi – minimera utgifterna**

Tänk på dina inkomster och utgifter i termer av livsenergi. Använd din livsenergi på ett klokt sätt så att utgifterna minskar och besparingarna ökar.

VÄRDERA LIVSENERGIN - JOBB OCH INKOMST**Steg 7 - Värdera din livsenergi - maximera din inkomst**

Respektera den livsenergi du lägger på ditt jobb! Likställ pengar med utförsäljning av livsenergi. Sälj din livsenergi så dyrt du kan så att du kan öka dina inkomster. Inse att lönearbetet inte behöver definiera dig som person.

NÄR KAN EKONOMISKT OBEROENDE NÅS**Steg 8 - Kapital och korspunkten**

Räkna ut inkomsterna från räntor (från obligationer eller motsvarande) på dina besparingar utslaget per månad. Rita en kurva baserad på räntan som du får varje månad. I takt med att dina besparingar växer kommer ränteintäkterna öka, ränta på ränta effekter börjar synas, och på sikt blir ränteintäkterna lika stora som dina utgifter. Tidpunkten då ränteintäktskurvan kommer upp till din utgiftsnivå, korspunkten, har du nått ekonomiskt oberoende. (Se också figuren på sidan 196 i kapitel 9)

NU NÄR DU HAR DET, VAD SKA DU GÖRA MED DET?

Steg 9 - Att sköta sin ekonomi

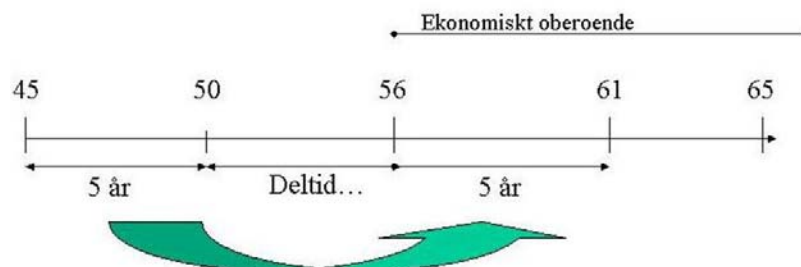
Sätt dig in i olika investeringsformer som långsiktigt kan ge dig en säker avkastning på dina besparingar. Minska omkostnader och avgifter. Börja investera. Skapa också buffertar för tillfälliga extra behov eller kostnader.

”There is more to life than nine-to-five, to sixty five!”

Reducera din arbetstid

Varför ska man jobba fyrtio timmar i veckan eller mer. Om du har sparat undan resurser och minimerat dina kostnader räcker det kanske långt att jobba bara en, två eller tre dagar i veckan och ändå klara dig fint ekonomiskt. Detta kan betyda att du kanske bara behöver jobba fulltid några år till för att ”lägga undan i ladorna” och därefter kunna dra ner på den betalda arbetstiden.

Det är inte alltid möjligt att få deltidsjobb, men kanske kan du ta tillfälliga uppdrag av någon form för att förstärka din kassa. Självfallet skapar detta inte en situation med ett fullt ekonomiskt oberoende. Idealt sett ska man inte vara beroende av dessa extra inkomster utan de ska bara ses som en bonus.



Figur: Personlig inkomsttransferering till framtiden, kombinerat med en period av deltidssarbete.

Öka intäkter under en begränsad tid

När man bestämt sig för att bli ekonomiskt oberoende och ser att det finns en horisont som inte är alltför långt fram i tiden, kan man känna sig motiverad att temporärt försöka öka sina inkomster. På detta sätt kan mer pengar avsättas till framtiden, för en ännu komfortablare tillvaro eller alternativt korta tiden fram till ekonomiskt oberoende.

Pensionssystemet

Pensioner tillhandahålles av samhället, den s.k. allmänna pensionen, och finansieras genom arbetsgivareavgifter. Tjänstepension bestäms genom avtal på arbetsmarknaden och finansieras av din arbetsgivare och tillhandahålles av verk (SPV) eller försäkringsbolag (AMF, Skandia, Folksam,...). En tredje pensionsdel skapas genom personliga initiativ och finansiering, t ex privata pensionsförsäkringar eller privat sparande. Pensioner är det vi kan falla tillbaka på när vi blir gamla. Storleken på den allmänna pensionen och tjänstepensionen är i stort sätt avhängiga av hur mycket vi tjänat under vårt yrkesverksamma liv. Den allmänna pensionen erbjuder dock en så kallad garantinivå, att jämföra med den tidigare folkpensionen, som alla kan få fullt ut om man bott i Sverige i 40 år. Pensionssystemet redogörs för i detalj i nästa kapitel.

Friår

Friår infördes på försök i 12 kommuner under 2002-2004. Friår fortsatte därefter fram till 2005 och under 2006 beräknas omfattningen till 14 000 helårsplatser. Tanken är att få personer som stått utanför arbetsmarknaden en chans att komma in. En anställd person väljer att ta ett friår och lämna plats för en arbetslös. Ersättningen till den som tar ett friår motsvarar 85% av arbetslöshetskassans ersättning. Man får inte ta ett annat jobb under friåret. Däremot får man starta eget, arbeta i egen firma eller studera.

Den högsta ersättningen är 621:-, fem dagar i veckan (ca 13 600:-/mån), de första hundra dagarna och sedan 578:- (ca 12 700:-/mån). Eftersom det finns ett tak för a-kassan innebär det att de som tjänar mer än 20 075 respektive 18 700:- i månaden får mindre än 68% av lönen. Det lönar sig skattemässigt normalt att ta ut halva ledigheten ett år och den andra halvan följande år. Ytterligare information om friår kan hittas på: www.ams.se.

Summerat:

- Lägga din tid på det du genuint vill – Mer frihet
- Slipp kompromisser
- Hälsosammare och mindre stressigt
- Mindre konsumtion
- Personlig inkomstväxling
- Dra nytta av den förhöjda produktiviteten
- No "More of the same"
- "Less is more!"

6. Framtida inkomster genom pensionssystemet

Jag skulle vilja leva som en fattiglapp med en hel massa pengar.

Pablo Picasso

Pension

Det är av avgörande betydelse för din planering att du känner till vilken pension du kan förvänta dig få när du målar upp möjliga livsscenarier. Nivån på pensionerna är avgörande för vilken livsstil du kan upprätthålla efter att du gjort din personliga inkomstväxling. Så småningom ska du kunna klara dig på din pension, varav de statliga delarna tidigast kan tas ut från 61 års ålder. Andra pensionsförsäkringar kan normalt utlösas redan vid 55 års ålder. Du måste få ett grepp om din framtida pension!

För allt fler (alla som är födda efter 1954) kommer det nya statliga *allmänna pensionssystemet* som infördes 1999 att vara det som bestämmer den allmänna pensionen. Systemet är uppbyggt så att det inte ska kollapsa med tanke på sviktande ekonomisk tillväxt eller ökat antal åldringar. Därför kan vi inte med säkerhet bedöma vilka nivåer pensionen kommer att ligga på i framtiden. Det nya systemet erbjuder uttag tidigast från 61 års ålder.

Som yrkesarbetande uppbär de flesta pension härrörande från två delar:

- *Inkomstpension* och *premiépension*– uttag tidigast från 61
- *Tjänstepension* eller *avtalspension*– uttag tidigast från 55

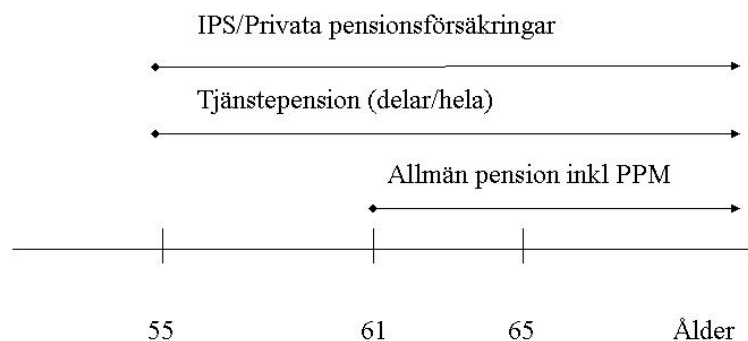
Som en tredje del kan du själv lägga till:

- *Privata försäkringar* – uttag tidigast vid 55

På dessa olika pensioner betalar du inkomstskatt, precis som för löneinkomster.



Figur: De tre delarna som bestämmer din pension.



Figur: Tider när de olika pensionerna tidigast kan tas ut. Individuellt pensionssparande (IPS) beskrivs i kapitel 7, och tjänstepensioner längre ner i detta kapitel.

Allmän pension

Genom ditt lönearbete har pengar betalats in till samhällets allmänna pensionssystem (via arbetsgivareavgifter/egenavgifter). Varje år tillräknas du 18,5% av din pensionsgrundande inkomst, varav 16% går till inkomstpension och 2,5% till premiepensionen. Den pensionsgrundande inkomsten är lika med den skattepliktiga inkomsten minus 7% i pensionsavgift. Du kan inte räkna med hela din lön utan det finns ett tak på 7,5 inkomstbasbelopp per år. Inkomstbasbeloppet för 2006

är 44 500:-. Under 2006 betyder detta att den del som ligger över månadslönen:

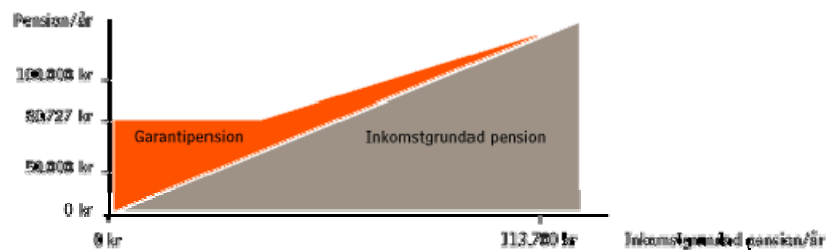
$$7,5*44\ 500/12=27\ 812:-$$

inte ger någon pensionsrätt. Ingen pensionsavgift betalas ej heller för den överskjutande delen. Med andra ord kan vi (under 2006) maximalt tillgodoräkna oss drygt 53 tusen kronor för framtida inkomstpension och drygt 8 tusen kronor för premiepensionen.

På hemsidan: www.minpension.se kan du göra prognoser för din pension från det allmänna pensionssystemet, med underlag från pensionsmyndighetens årsbesked i det ”orangevärgade kuvertet”. Du behöver ett bank-id eller pinkoden från Premiepensionsmyndigheten. Vissa tjänstepensionstyper är också medtagna och fler kommer efterhand att kopplas till hemsidan. Pensionerna är livsvariga och värdesäkras genom att de justeras mot inflationstakten via basbeloppet. Prognoserna som görs blir mer och mer ”sanna” ju närmare du befinner dig dagen då du ska ta ut pension. De faktiska beloppen kommer att variera beroende på den ekonomiska tillväxten, demografi och löneutveckling. Siffror som beräknas relateras till dagens penningvärde för att de ska bli förståliga.

För de som har haft låg inkomst, eller ingen alls, utbetalas en garantipension f o m 65 års ålder på 2,13 alternativt 1,90 prisbasbelopp. Det högre beloppet utbetalas om du är singel. Under 2006 motsvarar detta 7 047:- alternativt 6 286:- per månad. Garantipensionen upphör helt om den inkomstgrundade pen-

sionen är större än 121 879:- (3,07 prisbasbelopp) för singlar och 107 984:- (2,72 prisbasbelopp) för makar under 2006.



Figur: Om den inkomstgrundade pensionen (horisontell axel) inte är tillräckligt stor fylls den på med en garantipensionsdel. (113 700 byts mot 121 879, aktuell siffra för 2006)

Tabell: Prisbasbeloppet, som avspeglar kostnadsutvecklingen, under ett antal år, fastställt av SCB.

År	2006	2005	2004	2000	1995	1990	1985	1980	1970
Prisbasbelopp (tkr)	39,7	39,4	39,3	36,6	35,7	29,7	21,8	15,1	6,2

Tabell: Inkomstbasbeloppet (ibb), som avspeglar inkomstutvecklingen, under de senaste åren framtaget av RSV.

År	2006	2005	2004	2003	2002	2001
Inkomstbasbelopp (tkr)	44,5	43,3	42,3	40,9	38,8	37,7

Det finns några approximativa siffror (tumregler) på hur mycket den allmänna pensionen ändras när man pensioneras i förtid eller arbetar efter 65-års ålder:

Storleken på den allmänna pensionen vid olika uttagsåldrar jämfört med uttag vid 65 års ålder. Källa: Socialdepartementet

Pensionsålder Arbete fulltid fram till pension	Pension i procent av pensionen vid 65 års pensionsålder
61	71%
62	78%
63	84%
64	92%
65	100%
66	109%
67	119%
68	131%
69	144%
70	158%

Det avsätts betydligt mindre med pengar till premiepensionsdelen än till inkomstpensionen. Hur väl dessa pengar tillväxer beror på vilka fonder du väljer samt utvecklingen på börsen. Jämförelser av avkastningen för olika fonder i tiden samt byte av fonder kan göras på hemsidan:

www.ppm.nu.

Hur fungerar pensioner?

- Vad bestämmer storleken?

För att skapa oss en ungefärlig bild av hur mycket pensionen minskar om vi slutar lönearbeta kan vi utnyttja följande resonemang. Pengarna som avsatts för din pension ska betalas ut under ditt resterande liv. Det finns statistik för livslängd (www.scb.se) och en gemensam siffra för både män och kvinnor används (trots att kvinnor lever längre i genomsnitt). För 2003 var den förväntade genomsnittliga livslängden från 65 års ålder drygt 15 år, men vi räknar med 16 år här.

Om du nått upp till inkomsttak och jobbat i 20 år så har du samlat in drygt 1 miljon, i dagens penningvärde, för din inkomstpension. Inbetalning till premiepensionen har fram till 2006 samlat in som mest drygt 72 tusen kronor. Värdeutvecklingen på dessa varierar beroende på hur väl du placerat dem

Antag att du vid 55 årsålder har tjänat in maximalt med pengar under 30 år till din allmänna pension, dvs. ca 1,5 miljoner och vid 65 års ålder har du tjänat in 2 miljoner kronor. Vi räknar lågt, dvs. med en nollprocentig tillväxt i samhället. En pension vid 65 års ålder (du har jobbat i 40 år) ger då ca:

$$\text{Pension per månad} = \frac{2\,000\,000}{16 \cdot 12} = 10\,416:-$$

I nämnaren finner vi det s.k. delningstalet, dvs. antalet månader som pensionen förväntas betalas ut ($16 \cdot 12 = 192$).

Antag att du slutar lönearbeta vid 55 års ålder och tar ut pension vid 61. Då ska pengarna slås ut på 20 år och du betalar in 0,5 milj mindre. Pensionen blir då:

$$\text{Pension per månad} = \frac{1\,500\,000}{20 \cdot 12} = 6\,250:-$$

Storleken reduceras och blir ca 40% av vad den skulle bli om man jobbade ända fram till 65 års ålder. Å andra sidan har man hunnit göra ett totalt uttag mellan 61 och 65 års ålder på:

$$\text{Pensionsuttag mellan 61 och 65} = 4 \cdot 12 \cdot 6250 = 300\,000:-$$

Vi vet ju faktiskt inte hur länge vi lever! Det gäller att passa på att utnyttja tiden som finns!

Låt oss kontrollera vårt enkla överslag med siffrorna som fanns i den tidigare tabellen för pensionsåldern 61 år. Reduktionen beror både på att utbetalningen ska ske i 4 år extra, dvs. i 20 år (istället för 16), och minskad inbetalning under 4 år, dvs. 1,8 milj kr (istället för 2 milj kr). Storleken på pensionen, jämfört med att jobba ända till 65, blir:

$$\frac{1800000/20}{2000000/16} = 0,72$$

Dvs. 72 % mot 71% i tabellen för tumregler – stämmer bra!

Beräkningsexempel - Allmän pension

I tabellerna nedan redovisas prognoser för den allmänna pensionen. Prognoserna bygger på att en person har lönearbetat sedan 25 års ålder med en given månadslön idag. Löneutvecklingen har varit sådan att lönen fallit, från dagens läge, med 2% i realvärd årligen, bakåt i tiden. En försiktig positiv löneutveckling på 0,5 % per år framåt i tiden förutsetts fram till den dag då pensionen börjar tas ut. Bostadstillägg tas inte med i analysen. Denna utjämnar skillnaderna med flera tusen kronor i månaden för dem som har låga inkomster av pensionen.

I den första tabellen görs en prognos på pensionen då man arbetar ända fram till 61 alternativt 65 år.

Då en person jobbar ända fram till 65 ligger pensionen i intervallet ca 9 800 – 13 800:- , en skillnad på 4 000:-. Efter skatt, tabell 33, blir det ca 7 200-9 700:-, en skillnad som krympt till ca 2 500:-. Vi ser också i tabellen att garantinpensionen träder in vid 65 års ålder, för de som valt att sluta jobba vid 61, och höjer pensionen med upp till 9% (900:- per månad, 2004).

I den andra tabellen visas prognoser för en person som jobbar fulltid fram till 55 och därefter halvtid fram till 61 alternativt 65 års ålder. I den tredje tabellen visas motsvarande prognoser för en person som jobbar fulltid fram till 50 och därefter halvtid fram till 61 alternativt 65 års ålder och i den fjärde så slutar personen jobba helt vid 55 års ålder.

Tabell: Prognos av allmän pension per månad som funktion av lön i 2004 års löneläge (anges också i antal inkomstbasbelopp). Personen fyller 45 år 2004 och har jobbat fulltid sen 25 års ålder. Fulltidsarbete fram till pension. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete).

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 65 och därefter pension (2004)		Arbete fulltid fram till 61 och därefter pension 61-65 efter 65	
	20 (0,47 ibb)	9 790	100%	73 %
22 (0,52 ibb)	10 285	100%	77 %	82 %
24 (0,57 ibb)	11 121	100%	77 %	77 %
26 (0,61 ibb)	12 003	100%	77 %	77 %
28,5 (0,67 ibb)	13 131	100%	78 %	78 %
30 (0,71 ibb)	13 433	100%	78 %	78 %
35- (0,83 ibb)	13 797	100%	78 %	78 %

Siffrorna i kronor tabellen ovan gäller för 2004. Genom att uttrycka siffrorna i antal inkomstbasbelopp kan siffrorna göras lite mera tidlösa. För att kunna relatera till vad siffrorna för framtidens pension betyder måste de uttryckas i dagens pengavärde. Inkomstbasbeloppet har t ex ökat med ca 5% mellan 2004 och 2006. Föra att uttrycka pensionsbeloppen i tabellerna i detta kapitel i t ex 2007 års löneläge ska siffrorna därför multipliceras med kvoten på inkomstbasbeloppen mellan år 2007 och 2004.

Tabell: Prognos av allmän pension per månad som funktion av lön i 2004 års löneläge. Personen fyller 45 år 2004 och har jobbat fulltid sen 25 års ålder. Deltidsarbete (50%) från 55 års ålder fram till pension. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete). 100 % ersättning motsvarar pensionen vid arbete fram till och pension vid 65 års ålder.

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 55 därefter 50% och pension vid 65	Arbete fulltid fram till 55 därefter 50% och pension vid 61	
		61-65	efter 65
20 (0,47 ibb)	94 %	68 %	80 %
22 (0,52 ibb)	91 %	66 %	77 %
24 (0,57 ibb)	91 %	71 %	76 %
26 (0,61 ibb)	88 %	72 %	73 %
28,5 (0,67 ibb)	88 %	72 %	72 %
30 (0,71 ibb)	89 %	72 %	73 %
35 (0,83 ibb)	90 %	74 %	74 %
40 (0,95 ibb)	92 %	74 %	74 %
50 (1,18 ibb)	96 %	77 %	77 %
60 (1,42 ibb)	100 %	79 %	79 %

Tabell: Prognos av allmän pension per månad som funktion av lön i 2004 års löneläge. Personen fyller 45 år 2004 och har jobbat fulltid sen 25 års ålder. Deltidsarbete (50%) från 50 års ålder fram till pension. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete). 100 % ersättning motsvarar pensionen vid arbete fram till och pension vid 65 års ålder.

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 50 därefter 50% och pension vid 65	Arbete fulltid fram till 50 därefter 50% och pension vid 61 61-65 efter 65	
20 (0,47 ibb)	91 %	62 %	76 %
22 (0,52 ibb)	90 %	60 %	75 %
24 (0,57 ibb)	87 %	66 %	72 %
26 (0,61 ibb)	84 %	66 %	69 %
28,5 (0,67 ibb)	81 %	66 %	67 %
30 (0,71 ibb)	83 %	67 %	67 %
35 (0,83 ibb)	85 %	70 %	70 %
40 (0,95 ibb)	88 %	71 %	71 %
50 (1,18 ibb)	94 %	75 %	75 %
60 (1,42 ibb)	100 %	79 %	79 %

Tabell: Prognos av allmän pension per månad som funktion av lön i 2004 års löneläge. Personen fyller 45 år 2004 och har jobbat fulltid sen 25 års ålder. Fulltidsarbete fram till 55 års ålder och därefter ingen inkomst fram till pension. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete). 100 % ersättning motsvarar pensionen vid arbete fram till och pension vid 65 års ålder.

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 55 däref- ter 0% och pen- sion vid 65	Arbete fulltid fram till 55 därefter 0% och pension vid 61 61-65 efter 65	
20 (0,47 ibb)	85 %	61 %	76 %
22 (0,52 ibb)	85 %	64 %	74 %
24 (0,57 ibb)	82 %	64 %	71 %
26 (0,61 ibb)	79 %	64 %	68 %
28,5 (0,67 ibb)	75 %	65 %	66 %
30 (0,71 ibb)	75 %	65 %	65 %
35 (0,83 ibb)	76 %	65 %	65 %
40- (0,95 ibb)	76 %	66 %	66 %

Det är intressant att se hur mycket pensionen påverkas av reducerad arbetstid. I nedanstående tabeller jämförs utfallet för dem som tjänar 30 000:-.

Tabell: Pension för person som har en bruttolön idag (45 år gammal 2004) på 30 000:-/mån. Pension före och efter skatt (tabell 33) vid arbete fulltid fram till 65 respektive 61, vid halvtidsarbete f o m 55 respektive 50 år, samt slutar lönearbeta f o m 55 år. 100 % ersättning motsvarar pensionen vid arbete fram till och pension vid 65 års ålder. 100 % pension motsvarar 13 433:-/månad före skatt och 9 433:-/mån efter skatt (tabell 33) i 2004 års löneläge.

	Pensionsuttag från (innan skatt)		Pensionsuttag från (efter skatt)	
	65 år	61 år	65 år	61 år
Fulltid	100 %	78 %	100 %	81 %
Halvtid från 55 år	89 %	72 %	90 %	75 %
Halvtid från 50 år	83 %	67 %	85 %	71 %
Slutar vid 55 år	75 %	65 %	78 %	68 %

Det är egentligen anmärkningsvärt hur liten skillnaden är i pensionsutbetalning utifrån de vitt skilda livsscenarier som analyserats. Speciellt om vi tittar på tiden efter 65 år. Efter skatt rör det sig bara om en skillnad på maximalt 22%, eller i 2004-års löneläge lite drygt 2000:- i månaden efter skatt.

Tjänstepension

Tjänstepensionen bygger på avtal mellan fackförbunden och din arbetsgivare, t ex SAF-LO, ITP, KAP-KL (kommun och landstingsanställda), PA03. Det är alltså arbetsgivaren som betalar in till din tjänstepension. Har du en arbetsgivare som saknar kollektivavtal eller du är egen företagare kan du inte räkna med denna typ av pension.

Det finns två grundmodeller för tjänstepension. Den kan vara avgiftsbestämd eller förmånsbestämd. Tjänstepensionen kan också bestå av en blandning av dessa två delar.

Den avgiftsbestämda modellen innebär att arbetsgivaren betalar en bestämd avgift till din pension. Du kan oftast själv bestämma hur du vill att dessa pengar ska placeras, t ex i fonder eller traditionella försäkringar. Storleken på din slutliga pension kan variera kraftigt beroende på hur du lyckas med dina placeringar.

Har du förmånsbestämd tjänstepension är du garanterad en viss procent av slutlönen. Du kan i förväg räkna ut hur mycket du får om din nuvarande lön motsvarar din slutlön. Den förmånsbestämda delen brukar ofta kompletteras med en avgiftsbestämd del.

Privatanställda inom LO-området:

Avtalspension SAF-LO är en avgiftsbestämd avtalsförsäkring. Arbetsgivaren betalar för närvarande in 3,5 procent av lönen. Du tjänar in pension från 21 års ålder. Alla inkomster är pensionsgrundande, även skattepliktiga förmåner. Det är du själv som placerar pengarna.

Pensionen betalas ut livsvarigt, men du kan välja begränsad tid. Tidigaste pensionsåldern är 55 år.

Privatanställda tjänstemän

Privatanställda tjänstemän har avtalet ITP. Detta bygger på ett kollektivavtal mellan Svenskt Näringsliv och PTK. Tjänstepensionen är förmånsbestämd och förändras i takt med löneutvecklingen. Slutlönen är avgörande för hur stor din pension blir. Du börjar tjäna in ITP från 28 års ålder. För att få full ITP krävs 30 års tjänstetid.

En del av ITP kallas för ITPK där K står för komplettering. Avgifterna för ITPK betalas av arbetsgivaren (2 procent). Du bestämmer själv hur pengarna ska förvaltas. ITPK betalas ut under 5 år, dock tidigast från 55 års ålder.

Kommun- och landstingsanställda

För denna kategori anställda gäller det avgiftsbestämda avtalet KAP-KL. Arbetsgivaren avsätter en avgift från och med du fyllt 28 år. Storleken varierar intervallet 3,4-4,5 procent beroende på i vilken kommun eller vilket landsting du är anställd.

KAP-KL innehåller en individuell del som du själv får placera. Arbetsgivaren bestämmer storleken på den delen, dock minst 1 procent. Arbetsgivaren kan också låta dig placera hela avgiften.

Statligt anställda

För de flesta som är födda 1943 eller senare gäller tjänstepensionsavtalet PA 03. Avtalet innehåller både en avgiftsbestämd och en förmånsbestämd ålderspension.

Den förmånsbestämda pensionen intjänas från 28 års ålder. Du måste ha arbetat i 30 år med minst 20 procents anställning för att få full pension.

Pensionen beräknas på slutlönen som är medellönen av de fem sista årslönerna före det år du avgår. Pensionen utbetalas normalt från 65 års ålder.

Du tjänar in en individuell pension från 23 års ålder. Pensionen är avgiftsbestämd och du väljer själv hur avgiften ska förvaltas. Pensionen utbetalas normalt från 65 år.

Du tjänar också in en kompletterande pension från 28 års ålder. Pensionen är avgiftsbestämd men du bestämmer inte själv hur avgiften ska förvaltas. Kåpan Tjänste heter den kompletterande pensionen som normalt betalas ut från 65 års ålder och under fem år.

Kooperativt anställda

Anställda i företag med anknytning till konsumentkooperationen eller folkrörelser omfattas av KTP. Pensionen är förmånsbestämd och börjar intjänas från 28 år. För full pension ska du ha omfattats av KTP i 30 år.

Förutom KTP finns KTPK-egenpension. Det är en ålderspension som utbetalas till dig under fem år men som också kan ändras till att omfatta återbetalningsskydd för dina efterlevande.

Det finns enkla tumregler för att uppskatta din tjänstepension om du om du arbetar ända fram till 65. Du kan räkna med 10% av slutlönen för dina inkomster upp till lönetaket (7,5 inkomstbasbelopp ca 28 000:-/mån, år 2004) för den allmänna pensionen. För överskjutande inkomster i intervallet mellan 28 000:- och 60 000:- kan du räkna med 60-65% i tjänstepension. Tjänar du över 60 000:- får du ytterligare 30-32,5% för denna överskjutande del.

För de som har inkomster som ligger över lönetaket (7,5 inkomstbasbelopp), som inte ger någon pension i det allmänna systemet, ger tjänstepensionen ett rejält tillskott. Detta betyder att *tjänstepensionen är speciellt viktig för höginkomsttagare*. Tanken är att tjänstepensionen ska kompensera för lönenivåer som den allmänna pensionen inte täcker.

Med tumregeln för tjänstepension och de tidigare framräknade allmänna pensionerna kan man konstatera att om man arbetar fram till 65 och tjänar mer än ca 46 000:- (2004 års löneläge) blir tjänstepensionen större än den allmänna.

På samma sätt som med den allmänna pensionen reduceras tjänstepensionen om man inte arbetar ända fram till 65. Detta på grund av att både mindre med pengar avsätts och att pensionen ska betalas ut under en förväntad längre tid, till följd av lägre pensionsålder.

Exemplen nedan visar att vid en lön på knappt 40 000:- (2004 års löneläge) ger tjänstepensionerna (ITP/PA03) lika mycket som den allmänna pensionen för fallet då man slutar jobba helt vid 55 års ålder och börjar ta ut pensionerna vid 65. Det är med andra ord mycket viktigt att få en bra prognos för denna del av pensionen.

Ett antal prognoser görs längre ner i detta kapitel för tjänstepensioner enligt de olika avtal som existerar. I slutet av boken ges flera länkar till de myndigheter och företag som ansvarar för tjänstepensionerna. På hemsidan www.minpension.se kan du göra en del prognoser för pensionen.

Reglerna för tjänstepension är ganska snåriga och svårbestämd. Speciellt svårt blir det att beräkna tjänstepensionen när du inte arbetar kontinuerligt 100% fram till 65 års ålder. Förändringar av din lön under åren strax före pensionsuttaget kan ge stora effekter på tjänstepensionen. I vissa avtal bör du skaffa speciell dispens ifall du går från fulltid till deltid, annars kan din tjänstepension påverkas synnerligen negativt. Kontrollera med din arbetsgivare vad som gäller för just dig.

Beräkningsexempel - Tjänstepension

Tabell: Prognos av tjänstepension, ITP+ ITPK, per månad som funktion av månadslönen. Personen är 45 år och har jobbat 30 år när denne fyller 55 år. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete). (0,9 i tjänstetidsfaktor dvs. 27 års arbete efter 28 års ålder är tjänstepensionsgrundande)

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 55 därefter pensionsuttag i 25 år. Procent av lön.	Arbete fulltid fram till 55, pensionsuttag f o m (livs- varigt). Procent av lön.	
		61	65
20 (0,47 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
22 (0,52 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
24 (0,57 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
26 (0,61 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
28 (0,66 ibb)	6,3 %	10,8 %	14 %
30 (0,71 ibb)	7,6 %	13,2 %	17,2 %
35 (0,83 ibb)	10,2 %	18,2 %	23,8 %
40 (0,95 ibb)	12,2 %	21,9 %	28,7 %
50 (1,18 ibb)	15 %	27,2 %	35,6 %
60 (1,42 ibb)	16,8 %	30,6 %	40,2 %

Tabell: Prognos av tjänstepension, PA91/PA03, per månad som funktion av månadslönen. Personen är 45 år och har jobbat 30 år när denne fyller 55 år. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete). (0,9 i tjänstetidsfaktor)

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 55 därefter pensionsuttag i 25 år. Procent av lön.	Arbete fulltid fram till 55, pensionsuttag f o m (livs- varigt). Procent av lön. 61 65	
20 (0,47 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
22 (0,52 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
24 (0,57 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
26 (0,61 ibb)	5,9 %	9,8 %	12,8 %
28 (0,66 ibb)	6,2 %	10,6 %	14 %
30 (0,71 ibb)	7,4 %	13,1 %	17,2 %
35 (0,83 ibb)	10 %	17,8 %	23,8 %
40 (0,95 ibb)	12,1 %	21,5 %	28,7 %
50 (1,18 ibb)	14,6 %	26,7 %	35,6 %
60 (1,42 ibb)	16,5 %	30,2 %	40,2 %

Tabell: Prognos av tjänstepension, KAP-KL, per månad som funktion av månadslönen. Personen är 45 år och har jobbat 30 år när denne fyller 55 år. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete). (0,9 i tjänstefaktor, snitt av tre prognosutfall)

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 55 därefter pensionsuttag i 25 år. Procent av lön	Arbete fulltid fram till 55, pensionsut- tag f o m (livsva- rigt).Procent av lön.	
		61	65
20 (0,47 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
22 (0,52 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
24 (0,57 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
26 (0,61 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
28 (0,66 ibb)	8,4 %	16 %	21 %
30 (0,71 ibb)	9,6 %	18 %	24 %
35 (0,83 ibb)	12 %	23 %	30 %
40 (0,95 ibb)	14 %	26,5 %	35 %
50 (1,18 ibb)	16,5 %	31 %	41 %
60 (1,42 ibb)	18 %	34,2 %	45 %

Tabell: Prognos av tjänstepension, SAF-LO, per månad som funktion av månadslönen. Personen är 45 år och har jobbat 30 år när denne fyller 55 år. Beräkningarna förutsätter en reallöneminskning på 2% bakåt till 25 års ålder och 0,5 %'s ökning fram till pensionsåldern (slutålder för arbete).

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 55 därefter pensionsuttag i 25 år. Procent av lön	Arbete fulltid fram till 55, pensionsut- tag f o m (livsva- rigt).Procent av lön. 61 65	
20 (0,47 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
22 (0,52 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
24 (0,57 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
26 (0,61 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
28 (0,66 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
30 (0,71 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
35 (0,83 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
40 (0,95 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
50 (1,18 ibb)	4 %	7,6 %	10 %
60 (1,42 ibb)	4 %	7,6 %	10 %

Exempel: Allmän pension och tjänstepension

I detta avsnitt ges fyra exempel där den totala pensionen räknas ut (allmän pension plus tjänstepension) för olika inkomstnivåer.

Du är 45 år och har bestämt dig för att upphöra med ditt lönearbete helt vid 55 års ålder och är kopplad till ITP-avtalet. Prognosen för den allmänna pensionen hämtas från tabellerna på sidorna 144 och 147 och motsvarande för tjänstepension från tabellen på sida 154.

Ex. 1

Du tjänar 24 000:-/månaden (2004 års löneläge).

Den allmänna pensionen beräknas till 64% av 11 121:- från 61 års ålder och 71% efter 65.

Pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 9,8% av 24 000:-. Pensionen blir ca 9 469:- från 61 och 10 248:- efter 65.

Tjänstepension från 55 och allmän pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 5,9% av 24 000:-. Pensionen blir ca 1 416:-, 55- 61 och 8 533:- mellan 61 och 65. Efter 65 blir pensionen 9 312:-. Tjänstepensionen utbetalas fram till 80 års ålder.

Ex. 2

Du tjänar 30 000:-/månaden (2004 års löneläge).

Den allmänna pensionen beräknas till 65% av 13 433:- från 61 års ålder.

Pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 13,2% av 30 000:-. Pensionen blir ca 12 691:-.

Tjänstepension från 55 och allmän pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 7,6% av 30 000:-. Pensionen blir ca 2 280:-, 55- 61 och 11 011:- efter 61. Tjänstepensionen utbetalas fram till 80 års ålder.

Ex. 3

Du tjänar 40 000:-/månaden (2004 års löneläge).

Den allmänna pensionen beräknas till 65% av 13 797:- från 61 års ålder.

Pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 21,7% av 40 000:-. Pensionen blir ca 17 648:-.

Tjänstepension från 55 och allmän pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 12,2% av 40 000:-. Pension blir ca 4 880:-, 55 - 61 och 13 848:- efter 61. Tjänstepensionen utbetalas fram till 80 års ålder.

Ex. 4

Du tjänar 50 000:-/månaden (2004 års löneläge).

Den allmänna pensionen beräknas till 65% av 13 797:- från 61 års ålder.

Pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 27,2% av 50 000 :- . Pensionen blir ca 22 568:-.

Tjänstepension från 55 och allmän pension från 61:

Beloppet från tjänstepensionen är 15% av 50 000:-. Pensionen blir ca 7 500:-, 55 - 61 och 16 468:- efter 61. Tjänstepensionen utbetalas fram till 80 års ålder.

Sammanställning av de fyra exemplen ovan. Tabellen ger den totala pensionen (2004 års löneläge, ett ibb, 2004 är 42 300:-).

Månadslön 1000-tals kronor, (2004).	Arbete fulltid fram till 55 däref- ter pensionsuttag i 25 år.	Arbete fulltid fram till 55, pensionsuttag f o m 61 65	
24 (0,57 ibb)	TP först vid 61	9 469	10 248
24 (0,57 ibb)	1 416	8 533	9 312
30 (0,71 ibb)	TP först vid 61	12 691	12 691
30 (0,71 ibb)	2 280	11 011	11 011
40 (0,95 ibb)	TP först vid 61	17 648	17 648
40 (0,95 ibb)	4 880	13 848	13 848
50 (1,18 ibb)	TP först vid 61	22 568	22 568
50 (1,18 ibb)	7 500	16 468	16 468

Avtalspension/Avgångspension

Näringslivet och den offentliga sektorn omorganiserar sig regelbundet och avvecklar personal. Ju längre du är kvar desto mer kompetens bär du på, men du kostar också allt mer. Förnyring behövs ofta eller förändringar av kompetens i personalstyrkan. Här finns det möjligheter att förhandla fram lösningar för just dig. Kanske kan du förhandla fram att du självmanter säger upp dig och nöjer dig med att din tjänstepension inte påverkas, eller att du kan få en annan form av rimligt avgångsvederlag. Detta undviker sega och upprivande processer inom företaget med turordningsregler (LAS) och kretsar. Båda parter kan därmed gå vinnande ut ur en omstruktureringsprocess.

Om du blir erbjuden avgångspension, (gå i förtid med ”fallskärm”) be om betänketid för besked så att du i lugn och ro kan bedöma vad det betyder för dig socialt och ekonomiskt. Företaget köper, för en engångssumma, en pensionsförsäkring som täcker perioden fram tills det att du blir 65 år. Tänk på att om du säger nej, och företaget går dåligt, riskerar att istället bli uppsagd senare. Passa på att utnyttja tillfället! Se till att pensionen fram till 65 blir realvärdesäkrad och att pensionen från 65 år inte påverkas.

Inom den statliga sektorn finns möjligheter att gå ner till 50% arbetstid från och med 61-års ålder och samtidigt behålla 80% av lönen. Detta regleras i avtalet PA 03. Du har ingen rättighet att få det men en möjlighet som arbetsgivaren eventuellt kan acceptera.

7. Framtida inkomster genom sparande

Utöver de tidigare nämnda pensionsformerna kan du förstås själv spara pengar. Pengar kan investeras i olika typer av sparformer eller via kapitalvaror såsom fastigheter. Ett antal exempel redovisas översiktligt nedan. Avsikten är inte att ge detaljerade ekonomiska råd utan mest en inblick i alternativ som finns. Kontakta t ex din bank för att få rådgivning och mera detaljerade uppgifter.

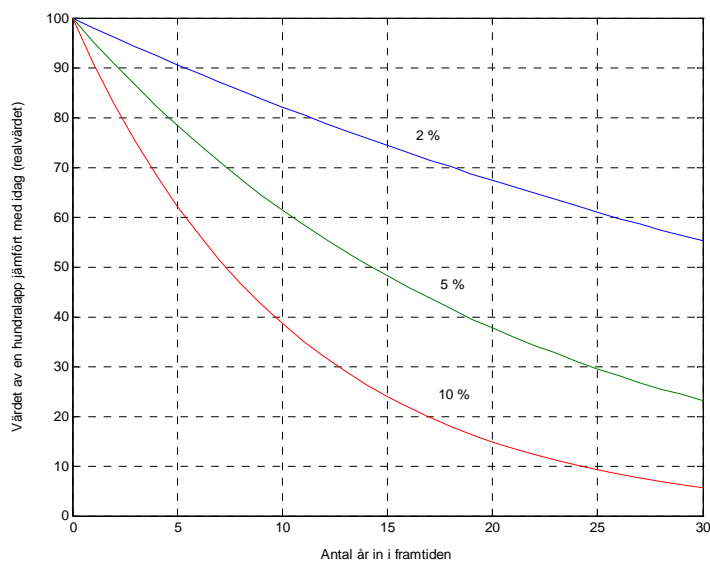
Vi startar med en diskussion om inflation och realvärde på pengar, samt hur ränta och ränta på ränta effekten fungerar.

Inflation

Innan vi fördjupar oss i teorin kring ränta på kapital bör effekten av inflation klargöras. Om du sparar en hundralapp utan att få ränta på den (i ”madrassen”) kommer den att motsvara ett värde av 82 kr efter 10 år, vid en årlig inflationstakt på 2%. Med andra ord får du 18% mindre för 100-lappen jämfört med vad du kunde vid den tiden då du lade undan sedeln. Värdet av pengarna urholkas med tiden. Just nu är inflationen förhållandevis låg. En tabell i nästa kapitel visar lite historiska siffror på inflationen. Under början av 80-talet var den årliga inflationen hög, ca 10%. För närvarande ligger inflationen på ca 2%, vilket också motsvarar det mål som våra politiker ställt upp. Figuren nedan visar, med detta inflationsantagandet, värdet på hundra-

lappen mätt i dagens värde, dvs. som du upplever värdet just nu.

När vi i fortsättningen betecknar ett belopp som nominellt, menar vi bara värdet räknat i antal kronor vid en viss tidpunkt. Då realvärdet avses är det nominella värdet omräknat med hänsyn till köpkraften vid en annan tidpunkt. Detta betyder t ex att 100 kronor idag kan vara lika mycket värda, avseende konsumtionskraft, som 150 kr vid en annan tidpunkt i framtiden. Beloppens realvärde kan vara lika stora trots att de nominella värdena är klart olika.



Tabell: Värdet av en hundralapp (i "madrassen") efter ett antal år vid en 2, 5 och 10 procentig årlig inflation.

Ränta på ränta

Insättning av ett belopp

Hur ska man då spara sina pengar. Ja aktier o dyl. ger under goda tider bättre avkastning än traditionellt banksparande, men är mera riskfyllt.

Obligationer eller sparformer med fast spartid och ränta ger en säker avkastning! Ränta på ränta effekter ser till att kapital växer till sig och inte förlorar sitt värde. Det är viktigt att känna till mekanismerna i sparandet för att förstå att investera på rätt sätt. Det är inte bara viktigt att förstå detta för det privata sparandet utan även för att förstå pensionsförsäkringar och Premiepensionssystemets (PPM) mekanismer.

Tabellen nedan visar hur ett insatt kapital växer med åren vid viss bestämd ränta.

Tabell: Ett kapital på 10 000:- växer till enligt tabellen nedan utifrån ränta och spartid. (nominella belopp, ingen beskattning).

Ränta/ Spartid	6år	8	10	12	14	16	20
3%	11 940	12 667	13 439	14 258	15 126	16 047	18 061
4	12 653	13 686	14 802	16 010	17 317	18 730	21 911
5	13 410	14 775	16 289	17 959	19 799	21 829	26 533
6	14 185	15 938	17 908	20 122	22 609	25 403	32 071
10	17 716	21 436	25 937	31 384	37 975	45 950	67 275

Tabell: Realvärdet för ett kapital på 10 000:- växer till enligt tabellen nedan utifrån ränta och spartid (ingen beskattning). Den årliga inflationen är 2 %.

Ränta/ Spartid	6år	8	10	12	14	16	20
3%	10 603	10 812	11 025	11 242	11 464	11 689	12 155
4	11 236	11 681	12 143	12 624	13 124	13 644	14 746
5	11 900	12 610	13 363	14 160	15 005	15 901	17 856
6	12 596	13 603	14 691	15 866	17 135	18 505	21 583
10	15 731	18 295	21 278	24 746	28 780	33 472	45 274

Jämför vi de båda tabellerna så ser vi att realvärdet ligger mycket nära det nominella om vi reducerar räntesatsen med inflationstalet. Jämför t ex realvärdet 14 691:- för en årlig ränta på 6 % efter 10 år. Detta värde är approximativt lika med det nominella för 4 % efter 10 år, 14 802:-. skillnaden är bara 111:. Vi kan alltså som tumregel, räkna med att nominella värdet motsvarar realvärdet om vi reducerar räntesatsen med inflationstalet.

Ränta på ränta

Löpande insättning av ett fixt årligt realvärdes belopp

Det är uppenbarligen så att man inte bör hålla fast det nominella värdet på det årliga sparloppet när man sparar regelbundet över många år. Istället bör man hålla realvärdet konstant. Detta betyder att det nominella sparbeloppet bör ökas med den årliga inflationstakten. Tabellerna nedanför visar effekten av denna strategi.

Tabell: Realvärdet av ackumulerat sparande. Årligt nominellt sparande med start på 10 000:- med årlig ökning på 2%. Ingen beskattning och en årlig inflation på 2 %. (Första året sätts in 10 000:-, nästa 2% mer dvs. 10 200:-, därefter 10 404:- osv.)

Ränta/ spartid	6år	8	10	12	14	16	20
3%	62 093	83 612	105 554	127 929	150 745	174 010	221 925
4	64 255	87 391	111 444	136 449	162 445	189 470	246 773
5	66 488	91 348	117 691	145 607	175 189	206 537	274 958
6	68 795	95 489	124 316	155 450	189 073	225 385	306 952
10	78 800	114 061	155 069	202 761	258 229	322 738	485 019

Banksparande

Banksparande fungerar, avseende ränta, som den föregående analysen visar. Det är viktigt att tänka på att det ackumulerade sparbeloppet sjunker om ränta tas ut varje år, och därmed beskattas. Tyvärr så ger reguljärt banksparande förhållandevis dålig ränta. Ju flexiblare du har möjlighet att göra uttag från

ditt sparade belopp desto lägre ränta kan du normalt räkna med. Följande tabell ger exempel på räntor under januari 2006:

Tabell: Exempel på räntor och villkor på olika konto i de traditionella bankerna och i nischbanker (januari 2006).

Bank	Sparkonto	Villkor tusentals kronor	Rän- ta (%)	Fria uttag per år	Därefter avgift
Förenings- sparbanken	Sparkapital- Konto	<100 >100	0,10 0,85	obegr	-
Nordea	Förmånskonto	<100 >100-250 däröver	0,25 0,90 1,40	4+ ränta	1,5% minst 20 kr
SEB	Sparkonto	<100 >100-250 däröver	0,10 0,10 0,80	obegr	-
Ikano	Sparkonto	-	1,10	obegr	-
Resurs	Repokonto	>10 000	1,75	2	0,25% minst 25 kr

Riksgäldspar

Du kan spara pengar med bra ränta i Riksgäldspar. Om du väljer *fast nominell ränta* eller *fast realränta* utan årlig utbetalning, kan pengarna växa med ränta på ränta under allt mellan 4, 6 eller 8 år. Du sparar, sätter in, skattade pengar. Räntan är betydligt bättre än genom vanligt banksparande, och fritt från avgifter. Du betalar kapitalskatt, motsvarande 30% av skillna-

den mellan inbetalt och utbetalt belopp, först när utbetalningen sker i framtiden. Fast realränta innebär att denna något lägre ränta tillförs ditt sparade belopp år för år. I slutet kompenseras hela beloppet med en faktor som motsvarar inflationen under de aktuella åren (kvoten mellan köpprisindex, KPI, vid slut och start på sparandet). Inbetalningarna måste vara större eller lika med 5000:-

Ett sätt att strukturera sparandet är att försöka betala in ett belopp varje månad. Om säg åtta år kommer du då att få en månadsutbetalning med dessa belopp som bas och de ackumulerade räntorna.

Riksgälden investerar dina pengar i statspapper i princip som del av statsobligationer (se beskrivning längre fram).

Sparandet kan man göra över Internet, utan några som helst kostnader och avgifter. Se mer på hemsidan: www.rgk.se

Tabell: Exempel på sparformer och räntor på Riksgäldskontoret (Riksgäldspar, januari 2006).

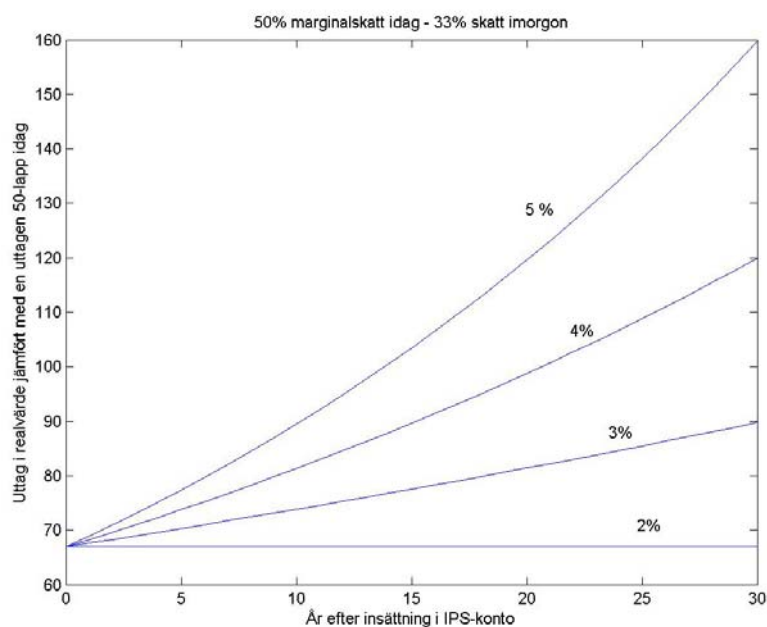
Löptid (år)	Fast ränta Årlig utbetalning	Fast ränta Utbetalning vid löptidens slut	Realfast ränta Utbetalning vid löptidens slut (Ökning i KPI tillkommer)
1	-	1,88 %	-
2	-	2,23 %	-
5	2,66 %	2,67 %	1,00 %
8	2,78%	2,80 %	1,10 %

Individuellt Pensions Sparande - IPS

Vid Individuellt Pensions Sparande, kan du spara i olika typer av aktie- eller räntefonder med oskattade pengar. De lopp som du sparar drar du av från inkomsten och undviker på detta sätt att betala skatt idag. Skatten betalas som inkomstskatt vid uttaget i framtiden. Har du hög marginalsatt innebär det att du kanske kan spara dubbelt så mycket som du skulle orka göra om du använder skattade inkomster. Pensionen utbetalas tidigast från 55-års ålder. Har du en lägre inkomst vid tiden för uttaget, betalar du kanske bara kommunalskatt på ca 30%. Du får med andra ord möjlighet att spara mer pengar som kan förrenta sig och dessutom betala lägre skatt på beloppen.

När du sparar får du, för inkomståret 2006, göra avdrag i din deklaration för upp till ett halvt prisbasbelopp, vilket motsvarar 19 850 kr. Tjänar du mer än 397 000 kr under året får du dra av 5 procent av inkomsten, dock högst ett helt prisbasbelopp (39 700 kr). Det belopp som vi betalar ut från försäkringen beskattas som inkomst av tjänst.

Pensionsspararen skall årligen betala en avkastningsskatt. Avkastningsskatten beräknas med en schablonmetod. Avkastningen bestäms till den genomsnittliga statslåneräntan (3,2 %, januari 2006) under kalenderåret före beskattningsåret multiplicerat med pensionskapitalets värde. Pensionskapitalets värde bestäms vid beskattningsårets början. På den schablonberäknade avkastningen är avkastningsskatten 15%.



Figur: En hundralapp betalas in till IPS och tas ut ett antal år senare då löneskatten är 33 procent, dvs. endast kommunal-skatt. Diagrammet redovisar realvärdet, med antagandet om en årlig inflation på 2 procent för räntan 2,3,4 och 5 procent. Om hundralappen skattats direkt, vid en marginalskatt på 50 procent hade du haft 50 kronor i handen.

Enskild firma

Du har rätt till pensionsavdrag, dvs. dra av premie för pensionsförsäkring, i din näringsverksamhet. En förutsättning är att du bedriver verksamheten aktivt. Detta reducerar de sociala avgifterna. Du måste emellertid betala särskild löneskatt istället på lite drygt 24 % (2005). Det högsta avdraget motsvarar 35% av årets (eller föregående års) inkomst efter avsättningar till räntefördelning, periodiserings- och expansionsfond (men innan avsättning till egenavgifter). Maximalt får dock 10 prisbasbelopp avsättas.

Traditionell pensionsförsäkring

Traditionell pensionsförsäkring är den äldsta formen av pensionssparande. Sparandet förvaltas kollektivt av ett försäkringsbolag och spararen kan inte påverka placeringarna. Spararen i traditionell pensionsförsäkring får en grundpension dvs. en lägsta pension som spararen och försäkringsbolaget har avtalat om. Grundpensionen placeras i obligationer och lån med fullgod säkerhet och har en avtalad avkastning på mellan tre till fem procent. En del pensionspengar placeras i aktier, fastigheter mm. Normalt får försäkringsbolagen en högre avkastning på dessa pengar och överskottet tillfaller de försäkrade som återbäring. Under perioder med stigande börs har återbäringen varit betydande. Återbäringen saknar garanterad ränta.

Avdragsmöjligheten på skatten är samma som för IPS ovan. Avkastningsskatten tas ut på samma sätt som för IPS.

Pensionen går tidigast att ta ut från 55 år. Vid uttag från pensionsförsäkringen beskattas detta som inkomst av tjänst.

Kapitalförsäkring

En kapitalförsäkring fungerar i stort sett som en vanlig pensionsförsäkring, dock med den skillnaden att spararen själv avgör hur sparandet (premierna) förvaltas. Spararen väljer själv i vilka av de erbjudna aktie- och räntefonderna som placeringen skall ske. Det går även att när som helst, och i vissa fall mot avgift, byta mellan fonderna och det går också att flytta pengar mellan olika bolags fonder. Ingen reavinstskatt tas ut när man byter fonder i kapitalförsäkringen.

Pensionsspararen skall årligen betala en avkastningsskatt, 27 %, på motsvarande sätt som för IPS (fast något högre).

Kapitalpension

Kapitalpension är befriad från förmögenhetsskatt som en vanlig pensionsförsäkring samt har en lägre avkastningsskatt. Du kan sätta in obegränsat med kapital i försäkringen vilket kan reducera förmögenhetsskatt om du annars kommer över

gränsen för förmögenhetsskatt. Premien är inte avdragsgill, men utfallande belopp är skattefria.

Kapitalpension är fri från kapitalvinstskatt och förmögenhetsskatt. Avkastningsskatten är 15 procent av underlaget, samma som för traditionella pensionsförsäkringar.

Insatt belopp måste betalas ut under fem år och får tidigast börja tas ut vid 55 års ålder.

Aktier och obligationer

I princip äger man genom *aktien* en del av ett företag, ett aktiebolag och dess vinst. Värdet av enskilda aktier kan variera stort. Vid köp av aktier betalar du courtageavgifter. Du behöver ett värdepapperskonto (VP-konto), som din bank ordnar, för att kunna handla med aktier. Värdet av aktien bestäms av tillgång och efterfrågan på olika börser där aktien är registrerad.

Obligationer kan ges ut av företag och stater. En obligation är ett slags lån, där återbetalning av den lånande summan sker efter en viss bestämd tid, ofta ett antal år. Statsobligationer utgör i det närmaste helt säkra placeringar. Vissa obligationer ger rätt till en årlig ränta (kupong) eller alternativt hela utdelningen vid bindningstidens slut (nollkupongare).

Det tidigare nämnda Riksgäldspar är baserade på dessa obligationstyper. Man kan köpa obligationer direkt på Riksgäldskon-

torets hemsida. På detta sätt kan man vara med om utauktioneringar av obligationer, tillsammans med proffsen. Du måste minst investera 25 000:- åt gången. Räntorna är något högre (några tiondels procent).

Fonder och aktieobligationer

Räntefonder investerar i olika typer av t ex stats- eller företagsobligationer. De ger periodvis en förhållandevis liten tillväxt jämfört med aktier eller aktiefonder, men samtidigt är risken liten att de investerade pengarna förlorar i värde.

Olika typer av *aktiefonder* köper upp aktier härrörande från t ex olika branscher eller länder (portföljer), med varierande risk. Historiskt, sett under längre tidsperioder, ger aktiefonder större utdelning än obligationer och räntefonder. Sett ur ett kortare tidsperspektiv kan dock pengarna som investerats i fonderna förlora mycket av sitt värde då börserna runt om i världen emellanåt faller eller rasar.

Fond, Förändring i procent	3 år	5 år	10 år	Medel- årsränta för 10 år
Svenska aktiefonder	19	15	150	
Räntefonder, svenska	-17	35	95	
Teknikfonder	-53	-31	113	9,6 %
Läkemedelsfonder	-31	55	165	6,9 %
Östeuropa	90	350	30	7,8 %
Japan	-35	-4	-30	10,2 %
Alla fonder	-12	31	73	2,7 %
Källa: Morningstar.				-3,5 %
				5,6 %

Figur: Exempel på tillväxt (procent) i olika typer av

fonder de senaste 3,5 respektive 10 åren (1994-2004).

Aktieobligationer kan vara ett alternativ till räntesparande. Du garanteras beloppet du satt in (eller en bestämd del av detta) samtidigt ges en möjlighet att ta del av en positiv utveckling på börsen. Du kan satsa mer eller mindre riskfyllt, och ändå säkra din insats.


Fondförvaltarna tar ut olika typer av förvaltningsavgifter och courtage. Dessa avgifter kan bli ganska betydande, speciellt i tider med dålig kursutveckling.

Fastigheter

Huspriser har stigit kraftigt på många håll i landet den senaste tiden. Har dessutom amortering gjorts regelbundet representerar ett hus ett ansenligt tillgängligt värde.

Historiskt är fastigheter oftast säkra investeringar. Beskattning av reavinsten sker efter försäljning, idag 20%. Möjligheter till uppskov med skatten fås om intäkterna från försäljningen används för att förvärva ny och dyrare fastighet. Att tänka på är taxeringskatt, underhållskostnader och engagemanget som behövs, speciellt om det inte handlar om ett eget boende.

Villapriser i landet
Oktober–december 2005



	Antal köp	Pris i tusen- tal kr	Förändr. 12 mån procent	Förändr. 3 mån procent
Blekinge	249	984	+10	+2
Dalarna	496	788	+8	+3
Gotland	75	1 404	+2	+4
Gävleborg	307	844	+14	+6
Halland	379	1 673	+12	+1
Jämtland	100	766	+9	-6
Jönköping	438	1 057	+10	+2
Kalmar	320	800	+13	+5
Kronoberg	246	924	+10	+4
Norrbottn	406	769	+8	0
Skåne	2 117	1 622	+12	+2
Stockholm	1 927	2 662	+9	+3
Södermanland	349	1 316	+9	+1
Uppsala	318	1 652	+7	0
Värmland	444	794	+14	+2
Västerbotten	349	1 056	+12	+2
Västernorrland	246	688	+14	+5
Västmanland	479	1 254	+11	+3
Västra Götaland	1 624	1 438	+8	0
Örebro	355	973	+12	+1
Östergötland	556	1 352	+13	+2
Storstockholm	1 927	2 662	+9	+3
Storgöteborg	788	2 195	+12	0
Stormalmö	909	2 130	+13	+2
Hela riket	11 780	1 480	+11	+2

Källa: SCB

Figur: Prisutveckling på villor och bostadsrätter.
(DN-Bostad 28/1-2006)

8. Kontroll över kostnader

En följd av den ökade levnadsstandarden är att aldrig förr har så många varit skyldiga så mycket.

Thorvald Gahlin

Håll reda på småutgifterna! En liten läcka kan snart nog sänka ett stort skepp.

Benjamin Franklin

Folk förstår inte vilken stor inkomstkälla sparsamheten är.

Cicero

Mycket av detta livets goda blir försummat bara därför att det inte kostar något.

Ryskt ordspråk

Det är en fröjd att se att det finns så många härliga saker på jorden som jag inte behöver.

Sokrates

Nödvändiga kostnader

Vilka dina nödvändiga kostnader är beror i stort sett på den livsstil du vill upprätthålla. Det var normalt att bara en jobbade i en familj på 50- och 60-talet. Idag är det mer regel än undantag att båda jobbar i det närmaste full tid. Hur kunde man leva

på bara en lön förr? Ja, den årliga semesterresan, ny bil, mobiltelefon, mikrovågsugn, dator, Internet osv. var inte en självklarhet eller fanns helt enkelt inte. Vi har fått, vad det normalt kallas, en förhöjd levnadsstandard och en ökad komfort. Priset har dock varit högt. Istället för att minska arbetstiden i ett hus-håll har vi snarare som regel ökat den.

Det är givetvis du själv som måste avgöra vad som är nödvändiga kostnader. Men som vi tidigare varit inne på så har det ett pris, i form av mera lönearbete och stress, att pressa upp den materiella levnadsstandarden. Det är kanske inte så lätt att inse det, men den ökade materiella levnadsstandarden tvingas på oss delvis genom det sociala tryck som uppstår när du inte vill vara annorlunda än andra. Med barn är det speciellt märkbart. De vill ha samma datorspel, flerväxlade cyklar, Inlines osv som alla andra. Vi har svårt att värja oss för detta. Vi vuxna (och barn) visar vår status genom bl a det vi äger. Ny bil, fint hus och rätta kläder skaffar vi gärna för att passa in och att inte känna oss i underläge jämfört med andra.

Om du har kommit så här långt i boken antar jag att du allvarligt funderar på att ändra livsstil till ett enklare och mindre materiellt krävande liv. För att klara den finansiella sidan av det hela måste du skapa en livsstil som håller nere de nödvändiga kostnaderna. Det gäller verkligen att syna sina vanor och ifrågasätta sina behov.

Exempel på frågor du ska ställa dig är:

- Behöver jag den boyta och standard som jag har idag - Kan jag bo enklare och billigare?
- Behöver jag bil?

- Vill jag betala kyrkoskatt?
- Behöver jag vara med i en fackförening och betala avgift?
- Behöver jag TV och därmed bl.a. betala licensavgift?
- Har jag rätt försäkringar? Kan jag reducera antalet och teckna billigare alternativ?
- Konsumerar jag rätt sorts mat? Kan jag äta hälsosammare och samtidigt billigare? Dricka kranvatten istället för buteljerat?
- Kan jag göra mina resor vid andra tider då det är billigare?
- Kan jag använda kläder som alltid är funktionella och slittåliga och undvika modeartiklar?
- Kan jag köpa saker jag behöver som är begagnade? Oftast kan du få en i det närmast osliten vara som tappat marknadsvärde bara för det inte är modernt eller nytt.
- Kan jag låna eller dela med någon annan?
- Behöver jag prenumerera på dagstidningar och tidskrifter? Kan jag istället läsa gratistidningar, låna på bibliotek eller dela med en granne? Kan jag köpa/få gårdagens tidning?
- Kan jag promenera eller cykla istället för att använda bil och kollektiva transportsätt?
- Kan jag spara på något och göra på ett annat sätt? Ifrågasätt kostnader!

Hur kan man dra ner sina kostnader – Några enkla generella regler

Hur mycket behövs egentligen? Detta är en nyckelfråga att ta på största allvar.

Samhället i Sverige ställer fortfarande upp med i huvudsak fri eller mycket subventionerad sjukvård.

Det blir viktigt att fundera på hur man ska kunna bo billigare, vilka tidningar och tidsskrifter man eg. behöver, behov av mobiltelefon, kan man ta egen lunch med till jobbet, använda mindre halv- och helfabrikat i sin matlagning, vin-, öl- och spritkonsumtion etc. Många av våra vanor har vi utan att ordentligt tänka på varför vi hänger kvar vid dem.

Några enkla tips:

1. Gå inte och shoppa. Undvik att gå i affärer utan en genomtänkt tanke med besöken. Impulsköp sker lätt.
2. Köp ingenting på kredit. Kreditkostnaderna gör att totalkostnaden för ett köp blir betydligt högre än om du betalar kontant.
3. Ta hand om det du redan köpt. Underhåll och vårda det du har så håller det mycket längre.
4. Använd det du köpt så länge som möjligt. Slit ut det!
5. Gör det du kan på egen hand istället för att köpa in tjänsterna eller produkterna. Laga saker som går sönder.
6. Förutse dina behov och planera för prisvärda köp vid reor eller vid speciella andra erbjudanden.

7. Utvärdera hur prisvärda produkter är avseende hållbarhet och användning. Ta hjälp av konsumenttidningar och annan tillgänglig information. Det billigaste alternativet är ofta inte det mest prisvärda.
8. Köp billigare genom att ta reda på olika priserbjudande i olika butiker eller på Internet.
9. Gör budget, tänk igenom kostnader. Undvik att köpa det som inte är absolut nödvändigt. För kassabok på dina inköp och betalningar.

I boken *Your Money or Your Life*, hävdas att det kanske enklaste och snabbaste sättet att spara pengar är att inte använda betal- eller kreditkort. Resultatet blir en besparing på upp till 20 % omgående hävdar författarna. Kanske svider det mer när kontanter ska lämna plånboken. Dessutom har du inte alltid tillgång till pengar när du måste ha kontanter tillgängliga för ett köp.

Din livsstil bestämmer dina kostnader. För att veta hur långt kostnaderna kan pressas behöver man kontrollera att man kan leva en längre period, säg minst ett år, på den aktuella nivån. Genom att kontinuerligt teckna ned vad du gör av med skapar du en tydlig bild av dina ekonomiska behov. Du får möjlighet att påverka dina kostnader ytterligare när du kan koppla dessa mot dina framtida inkomstnivåer. En balans mellan dessa är en förutsättning för ett ekonomiskt oberoende liv framöver.

Några andra spartips är:

- Betala av skulder så fort som möjligt.

- Om du väljer att ha bil. Lär dig hantera bilunderhåll på egen hand och hitta en prisvärd bilreparatör.
- Försök jobba några dagar i månaden hemma så att du kan undvika pendlingskostnader
- Hyr ut en del av ditt hus, lägenhet eller sommarstuga. Byt hus med någon annan under semestern.
- Se över dina hus- eller hyreskostnader. Kan du hitta ett billigare boende som fungerar om du drar ner på arbetstid eller jobba mindre.
- Köp grönsaker och frukt under rätt säsong så att priserna är låga.
- Spela inte på lotteri, tips eller toto.

Du kan säkert komma på ännu fler möjligheter att sänka dina kostnader när du funderar igenom just dina kostnader.

Exempel på kostnadsreduktioner och därmed reducerat behov av arbetstid
(timpeng efter skatt enligt rutan på sida 60 är ca 113 kr, total arbetsrelaterad tid 75 tim per vecka).

<i>Kostnad</i>	<i>Reducerad årskostnad</i>	<i>Reducerad betald arbetstid i timmar per år</i>
Dagstidning	1 900:-	17
TV-licens	1 600:-	14

Bil (netto transport +kostnadsminskning)	30 000:-	265
Luncher arbetstid	11 000:-	97
Fördyrade semestrar	10 000:-	88
Mindre alkohol, 1 fl vin per vecka.	7 800:-	69
Mer råvaror, mindre exkl och förprep, 200 kr/vecka	10 400:-	92
Fackföreningsavgift	3 000:-	27
Kläder	3 000:-	27
Kyrkoskatt (0,84%)	3 024:-	27
Billigare boende:	10 000:-	88
Summa:	91 724:-	811 timmar ca 20 arbetsveckor a 40 timmar
<p>Med en vecka av 75 timmars arbetsrelaterad tid motsvarar detta 1 521 timmar av din tid som frigörs om du väljer att arbeta mindre motsvarande tid. Approximativt handlar det om cirka ett halvtidsjobb. Du kan alltså i princip välja att endast jobba halva året och vara ledig andra halvan och ändå ha pengar till resten av dina nödvändiga utgifter!</p>		

Vad betyder inflationen för dig – Ökar realkostnaden med tiden?

Följande tabell visar effekter av prisutvecklingen i samhället. De nominella belopp som listas ger samma köpkraft, dvs. har samma realvärde. T ex kan du handla lika mycket för 16 kr under 1970 som du kan för 100 kr under år 2000. Det är uppenbart att inflationen varit ganska hög under delar av 70-, 80- och 90-talet.

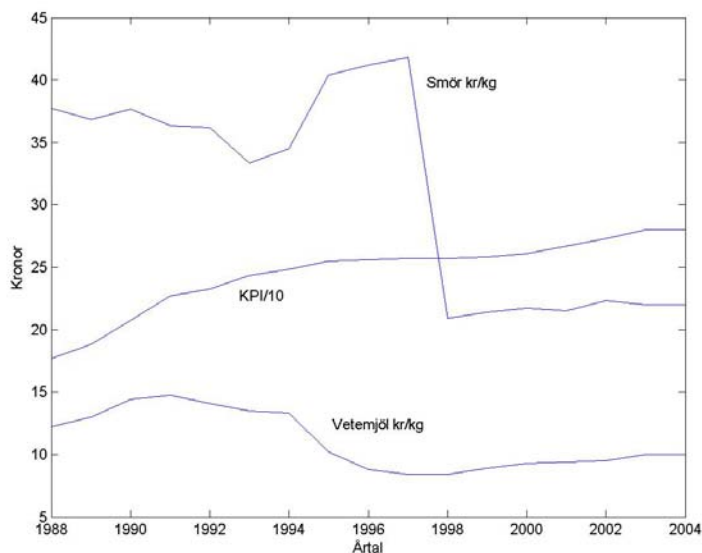
Tabell: Pengar med samma värde (realvärde) för inköp under ett antal år. Den genomsnittliga årliga inflationen under de föregående fem (tre) åren anges också för åren efter 1970.

Källa: SCB/Konsumentprisindex.

År	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2003
Belopp	16	23	38	59	80	98	100	107
Genomsnittlig årlig inflation	4,4	8,0	10,5	9,0	6,2	4,2	0,4	2,2

År	1930	1940	1950	1960
Belopp	4,3	5,2	6,8	10,7

Många av dagens produkter produceras med större effektivitet än tidigare och kommer från alla världens hörn. Detta betyder att allt inte blir dyrare. Genom att på ett smart sätt välja varor kan man undvika en del av inflationens effekter och på detta sätt få ut mer av de framtida pengarna.



*Figur: Exempel på nominellt pris (i kronor vid köpet) av ett antal varor mellan 1988 och 2004. (Källa Statistisk årsbok)
Kronor/Index på vertikala axeln)*

Tabell: Pris hämtade från DN-annons, november 1990. Erbjudandepriser samt i vissa fall angivet ordinariepris (nominellt) inom parantes. Priserna jämförs med dagens. I den sista kolumnen görs en jämförelse med priset varan skulle ha om det utvecklats i enlighet med KPI. (Negativa procenttal betyder med andra ord att varan blivit billigare realt sett!)

Vara	Prisexempel 1990	Prisexempel idag	Avvikelse (%) i jämförelse med KPI utveckling
Nötstek (kg)	69,90	99:- (nötstek/ICA) Entrecote, bit 89:-, Coop, 4/1-06	-10 -20
Fläskkarre (kg)	39,00	49,90 Willys, feb. 06	-20
Läsk/Lättöl 20 fl exkl pant, 6,6 liter	19,90	61,20 Fanta, Pet, 1,5 liter 30,75, Premier Cola Willys, feb. 06	+92 -3
Banan (kg)	8,90	12,90 (ICA- Kvantum, jan 2006)	-10
Gul lök (kg)	5,50	5,90 Willys, feb. 06	-33
Corn Flakes (500 g)	14,90 (25,15)	17,90/kg (El- dorado, Willys feb 06)	-62
Oxbringa (kg)	89,00 (109,00)	54,90 Högreve, Willys, feb. 06	-61

Baron ost (kg)	64,50 (79,50)	67,30 Herrgårdsost, Willys, feb. 06	-35
Kavaljer ost, 38 % (kg)	59,00 (68:-)	42,98 Guoda, Willys, feb. 06	-54
Köttfärs (kg)	59,40 (78,40)	45,90 (Willys feb.06)	-47
Frysta ärtor, Findus (600 g)	11,90 (14,10)	16,90 (28,10) (ICA, feb 06) 12,90/kg Eget märke, Willys, feb. 06	-11 -60
Falukorv (kg)	39,80 (66,60)	39,90 (ICA) 24,88 Coop, 4/1-06	-37
Salladskål (kg)	13,90	12,90 Willys, feb. 06	-42
Grön paprika (kg)	27,90	25,00 Willys, feb. 06	-44
Potatis, Bintje (kg)	2,25	3,98 Willys, feb. 06	+11
Bärbar dator Toshiba T100LE/20	14 900:-	Acer 3003WLC 6 990:- (Siba feb. 2006)	-71
Philips PC P2230, 80286	8 988:- (13 300) exkl moms	3 996:-, Intel P4, 2,66 GHz, Dustin, feb. 06.	-72

Resa, Atlas 1v Madeira, restresa, 1 person	2 315:-	1 995:- Feb 06 fr Gö- teborg)	-46
Dito Lanza- rote	2 320:-	1 995:- Fritids- resor, juni 04	-46
Dito Teneriffa	2 690:-	2899:- Always, juni 04	-32
Tvättmaskin	2 995 – 6 500:-	2890-8995:- Elgiganten feb. 06.	-40- -14
Renault 19	från 93 900:-	159 900:- Megane Bilia- way, (Bilia feb.06)	+6
Bosch uppl.bar borrmaskin inkl laddare	749:-	899:- 499:- Black&Decker 399:- Herkules Bauhaus, feb.06.	-25 -58 -67

Det kan vara svårt att jämföra priser. Priserna från 1990 får väl betraktas som låga i och med att de var annonserade. Trots detta skulle man väl kunna finna lägre pris någonstans. Icke desto mindre ger det en indikation på prisutvecklingen.

För 60 år sedan

Nyligen när jag bröt upp ett golv i mitt sommarhus, fann jag två tidningar (Ystads Allehanda och Sydsvenska Dagbladet) från 1944, dvs. 60 år gamla. Den senare tidningen kostade 15 öre. Jämför vi med vad den skulle kosta idag om priset strikt följde KPI-utvecklingen blir priset 2,62. Denna prisberäkning visas i parantes nedan). Tydligt har dagstidningar reellt sett blivit dyrare.

En radioapparat på denna tid kostade mellan 365-410 kronor (6 384-7 171:-). Radioapparater har reellt sett blivit billigare.

Trenchcoats för herrar med yllefoder 180 kr (3 184:-).

Konsertbiljett 4,50 (78,70)

Läkerolask original blågrön ask 50 öre (8,75)

Konfirmationskostym 74-110 kr (1 294-1 924:-),

Trenchcoat 85-110 kr (1 487-1 924:-)

blusar: 10,50-36 (184-630:-)

Biobiljett från 6kr (105:-)

Siffrorna som speglar prisutvecklingen visar att det kanske inte alltid är så bekymmersamt med prisökningar och inflation. Många varor blir allt billigare pga. av produktivitetshöjningar och internationell handel. Detta skulle i så fall betyda att den officiella realvärdessäkring av din inkomst inte nödvändigtvis måste gälla om du är alert och söker i handeln efter varor som utvecklas med en lägre takt i prisökningen än den officiella generella inflationen.

9. Är det rimligt att hinna med att bli ekonomiskt oberoende?

*Jag fordom hungrig var och hade intet bröd
Jag ägde inget mynt, och borta var krediten.
Nu har jag mat och mynt, och allt till överflöd,
men ingen njutning mer, och borta är aptiten.*

Anna Maria Lenngren

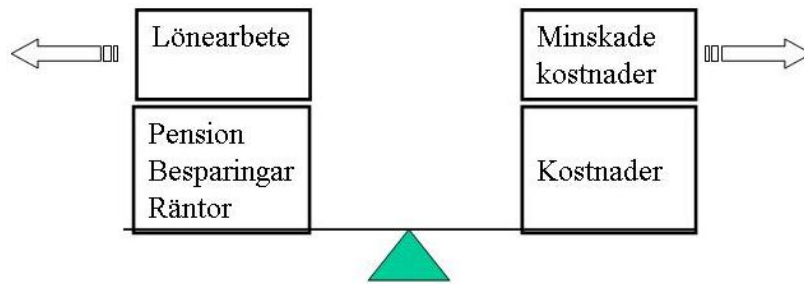
Det måste gå ihop – Balans mellan kostnader och besparingar

Figuren nedan illustrerar ekonomisk balans. Det måste råda en balans, i alla fall måste intäkterna vara minst så stora som utgifterna (kostnaderna). För att kunna vara ekonomiskt oberoende i den meningen att lönearbete inte behövs ska pensioner, avkastning på kapital (räntor, aktieutdelning etc.) samt uttag från besparingar räcka för att balansera kostnaderna man har. Den reducerade totalinkomsten pga. upphörandet med lönearbetet behöver i de flesta fall kompenseras med minskade kostnader (om man inte har ett mycket stort kapital eller lever med mycket små kostnader redan).

En möjlighet är att uppnå ekonomiskt oberoende under en begränsad tid. Om du t ex vill ta en timeout under ett halvår så räcker det med att spara ihop ett tillräckligt kapital för denna

period. Om dina inkomster, t ex stor avkastning på kapital, varaktigt kan balansera dina kostnader utan att gröpa ut värdet i kapitalet, kan du leva för evigt utan att lönearbeta. Man kan säga att du är ”oändligt rik”! Märk väl, detta betyder inte att du måste ha en stor förmögenhet. Du kan också bli ”oändligt rik” genom att leva med små kostnader, bara du kan uppnå en balans mellan kostnaderna och de intäkter som stadigt kommer in.

En annan aspekt på det hela är också att vi ju faktiskt inte lever oändligt länge. Det räcker att vi har en balans så länge vi lever – ett klart kortare perspektiv!

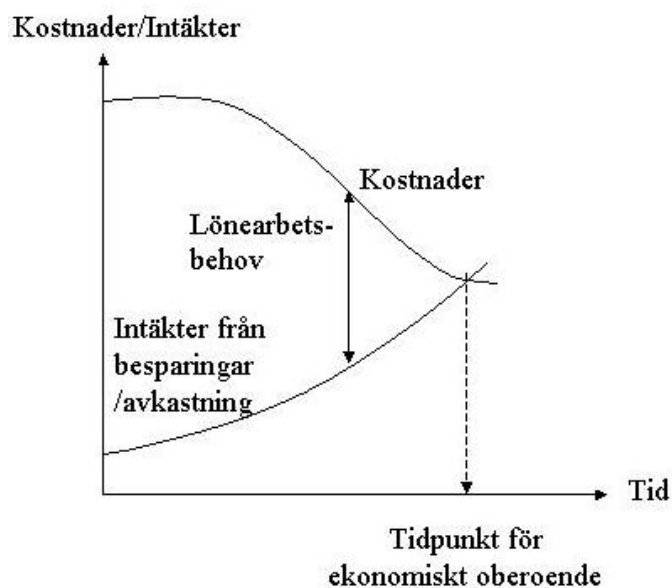


Figur: Det krävs att det är balans mellan intäkts- och kostnadssidan.

För de flesta av oss kommer det att ta en viss tid innan ekonomiskt oberoende kan uppnås. Det gäller att spara och bygga upp ett kapital som kan ge avkastning och tas ut senare, samt att reducera sin kostnadsnivå. Figuren nedan illustrerar hur avkastning på kapital, pensioner och andra intäkter som vi kan plocka ut utan lönearbete varierar och ökar med tiden. På

samma sätt ser vi hur kostnaderna minskar med tiden. När dessa två kurvor skär varandra har vi tidpunkten för ekonomiskt oberoende. Så länge där är ett gap mellan kurvorna krävs intäkter från lönearbete. Det kan vara en god idé att på liknande sätt, med någon form av diagram, regelbundet skapa sig en bild av hur planeringen och utvecklingen mot ekonomiskt oberoende går!

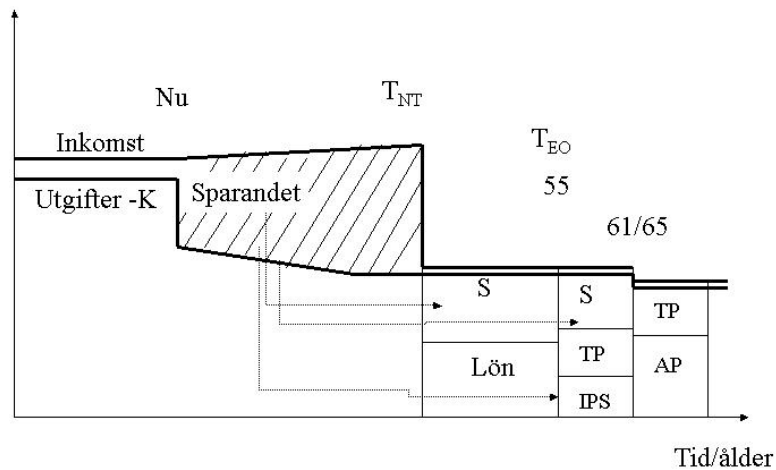
Tidpunkten för ekonomiskt oberoende kan vara tidpunkten då pensioner kan tas ut vid 55, 61 eller 65 års ålder eller ännu tidigare. Pensioner kan göras livslånga och därmed har du blivit "oändligt rik" och ekonomiskt oberoende för evigt!



Figur: Kostnader för konsumtion över tiden. Infasning mot lägre nivåer. Skillnad mellan kostnad och intäkt (som kommer in löpande från avkastning på kapital respektive pensioner) balanseras av intäkter från lönearbete.

Nästa figur illustrerar mer i detalj hur förloppet kan ske i tiden. Den streckade ytan representerar skillnad mellan intäkter och kostnader som kan sparas undan för framtiden. Beslutet som tas "Nu" leder till reducerade kostnader och försök till ökade intäkter, för att snabbare komma till ekonomiskt oberoende. I detta exempel väljer vi att under en begränsad tid trappa ner lönearbetet innan vi lite senare kan bli ekonomiskt oberoende.

Under denna period kompenseras de minskade löneinkomsterna med tidigare sparade medel fram till 55 års ålder. Mellan 55 och 61/65 års ålder kan uttag från IPS och tjänstepensioner hjälpa till att täcka kostnaderna. Från 61/65 års ålder räcker, i detta exempel, den allmänna pensionen och tjänstepensionen att leva för.



Figur: Sparandet fram till tiden för nedtrappning, T_{NT} , transfereras till framtiden. Vid tiden för ekonomiskt oberoende, T_{EO} , behövs inget lönearbete för försörjningen. (S: Sparande, TP: Tjänstepension, IPS: Individuellt pensionssparande, AP: Allmän pension.)

Skälig levnadsstandard

Konsumentverket beräknar årligen skäliga levnadskostnader för de vanligaste hushållsutgifterna. Beräkningarna gäller för månadskostnader för en rimlig konsumtion av:

- Livsmedel, Kläder/skor, Hygien, Fritid/lek, Förbrukningsvaror, Hemförsäkring, Möbler, husgeråd, TV m.m. samt dagstidning, telefon, TV-licens m.m.

En skälig standard innebär varken miniminivå, med utgifter endast för det absolut nödvändigaste, eller en överflödskonsumtion. Standarden omfattar varor och tjänster, vilka man vanligen behöver för att klara vardagen i dagens samhälle. Posterna ovan står för ca 40 procent av hushållens totala faktiska konsumtion. Av de resterande 60 procenten utgör bostadutgifterna ungefär hälften och resterande del av: läkar-/tandvård, bil, arbetsresor, barnomsorg, hemtjänst, semester m.m. Denna del beräknas ej av Konsumentverket.

De gemensamma hushållskostnaderna för ett hushåll med två personer (50 år) bedöms för 2006 vara 1 820:-/mån och de individuella kostnaderna (inkluderande att alla mål äts hemma) är 5 420:-. Sammantaget blir då kostnaden 7 240:-. Om vi väljer att lägga till en månadshyra på 4 000:- får vi en månadskostnad på drygt 11 000:-. Övriga kostnader försummas då paret lever sparsamt och inte har någon bil.

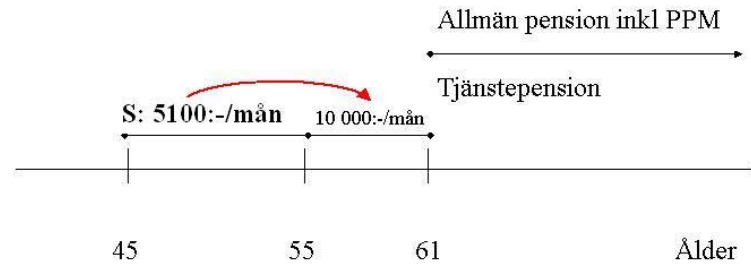
Beräkningsexempel

Med den skäligen levnadsstandarden som utgångspunkt, samt en enkel livsstil, krävs det ca 10 000:- per månad efter skatt för ett par för att täcka nödvändiga kostnader.

Enligt tabellerna över den allmänna pensionen från 61-års ålder i förra kapitlet, så kan man räkna med en pension på minst ca 6 000:- (före skatt) om man haft en lön på minst ca 20 000:- i månaden vid 45 års ålder och jobbat fram till 55-års ålder. Tjänstepensionen ger ytterligare minst ca 2000:-. Ett par med dessa två inkomster kan alltså räkna med minst ca 16 000:- i månaden före skatt. Efter skatt, tabell 33, får de ut knappt 12 000:- tillsammans i månaden. Detta betyder att finansieringen för 61 år är garanterad, men tiden mellan 55 och 61 måste täckas upp. Dessa 6 år kräver enligt ovan analys minst $6 \cdot 12000 = 720\,000$:- för paret.

Antag att paret kan lägga undan ca 5 100:- (realvärde) per månad i 10 år (mellan 45-55 års ålder). Om dessa förvaltas med en avkastning på 5 % enligt tabellen på sidan 167, når besparingen upp till drygt 720 000:- på 10 år. (Drygt ca 30 000:- försvinner visserligen i kapitalskatt på räntan, men vi försummar detta för enkelhets skull)

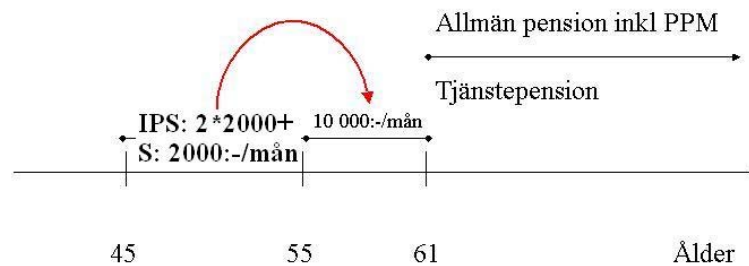
Denna kostnad kan jämföras med kostnaderna för: Bil, tidningsprenumeration, fackföreningsavgift, kyrkoskatt, vin, etc. På detta sätt kan man ta ställning till vad man eventuellt kan avstå från för att kunna lägga undan pengar för framtida bruk.



Figur: Besparing av skattad inkomst under 10 års tid mellan åldern 45-55 som tas ut under perioden 55- 61 år.

Ett sparalternativ är IPS. Vardera part kan då spara ca 2 000:-/månad i före skatt. Detta betyder att de tillsammans har ca 2 000:- mindre att röra sig med fram till 55 (vid 50% marginalskatt). På 10 år växer IPS-pengarna till ca 2 300:-/månad och person. På 10 sparar de ihop till ca 550 000:-. Då dessa tas ut under 6 år blir det vardera innan skatt ca 3 800:-/mån. Efter skatt har de tillsammans ca 6 000:-/månad. Det återstår nu 4 000:-/månad att spara till utöver IPS-delen för att nå upp till 10 000:-/månad. Totalsumman under 6 år blir 288 000:-. Utslaget på sparperioden mellan 45-55 år och 5% ränta ska de lägga undan drygt 2000:- tillsammans av skattade pengar. Vi

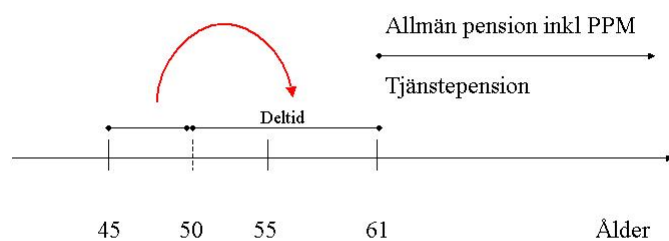
ser att detta alternativ betyder att endast 4 000:- av den skattade inkomsten per månad får undvaras för framtiden. Skillnaden mot förra exemplet (då 5 100:- sparades i månaden) orsakas av skatteeffekten med IPS och hög marginalskatt.



Figur: Blandning av sparande av skattad inkomst och oskattad IPS under 10 års tid mellan åldern 45-55 som tas ut under perioden 55- 61 år.

Ett annat alternativ är att jobba halvtid från 50 till 61 och därefter gå över i pension. Du har lägre lön men jobbar längre. Du anpassar din livsstil till lägre livslång stabil nivå. Du behöver

därmed inte lägga undan till perioden mellan 55-61. Samtidigt tjänar du in mer till din pension genom att jobba fler år. Du har också möjlighet att spara undan en del för framtiden under perioden 45-50 om så önskas.



Figur: Kombination av sparande av skattad inkomst under 5 års tid mellan åldern 45-50 som tas ut under perioden 50 - 61 samt deltidsarbete under denna period.

Leva på ränta

Idealet vore att kunna leva på räntan av sina besparingar. På detta sätt har man fortfarande alla sina sparade pengar kvar och kan leva på avkastningen i form av räntan. Det maximalt möjliga månatliga uttaget, efter 30 procentig skatt på räntan (i procent), blir:

$$\text{Månatligt uttag} = \text{Sparat belopp} \cdot \frac{0,7 \cdot \text{Ränta}}{1200}$$

Tabellen nedan ger exempel på möjliga månatliga uttag vid olika stora besparingar och räntor.

Tabell: Månatliga nominella uttag från olika startsparbelopp som precis balanserar mot räntan efter skatt på 30%. Man kan leva på räntan hur länge som helst utan att tulla på det sparade beloppet. (OBS! Inflation inte beaktad!)

Månatligt uttag	Ränta 4 %	Ränta 6 %	Ränta 10 %
0,5 milj sparade	1 167:-	1 750:-	2 917:-
1 milj sparade	2 333:-	3 500:-	5 833:-
1,5 milj sparade	3 500:-	5 250:-	8 750:-

Observera att nominella belopp anges i tabellen. För att behålla realvärdet måste sparkapitalets nominella belopp öka med inflationen varje år. På detta sätt måste alltså en del av räntan, motsvarande inflationstalet, stanna kvar och höja värdet av sparkapitalet. Siffrorna i tabellen nedan kan approximativt betraktas som realvärden, om ovanstående realvärdesäkring görs, och räntan avser realräntan, dvs. nominell ränta minus infla-

tionstalet. Exempelvis motsvarar en ränta på 4% i tabellen en avkastning på 6% på kapitalet vid 2 % inflation.

Det är inte rimligt för de flesta av oss att skrapa ihop så mycket pengar att det räcker med att leva på räntan. De flesta av oss får nog räkna med att leva på en kombination av ränta och uttag från sparbeloppet. Å andra sidan finns det många miljonärer i Sverige. Rent statistiskt sett visar det sig finnas 888 000 personer med en förmögenhet som är större eller lika med en miljon kronor år 2002. Antalet miljonärer steg med 3 000 personer mellan 2001 och 2002. När förmögenheten uppskattas så tas hänsyn till alla tillgångar: fastigheter, bostadsrätter, pengar på banken, aktier etc. med, och alla skulder dras ifrån.

Varje hushåll skulle ha en förmögenhet på 660 000:- om den samlade förmögenheten hos alla svenska hushåll fördelades jämnt. Ett medianvärde (mitt i listan över med dem med mest skulder till de allra rikaste) på förmögenhet är dock betydligt lägre, 188 000:-.

Leva på besparingar och räntor - Exempel

Antag att du lyckas spara ihop till en viss summa pengar en dag då du vill sluta eller reducera ditt lönearbete. Hur länge kan du leva på dessa pengar? Tabellerna nedan visar hur länge en sparad slant räcker då man tar ut ett fixt antal kronor varje månad. Någon hänsyn till dessa kronors köpkraft pga. inflationen görs inte i dessa beräkningar. Däremot adderas den årliga

räntan till det resterande sparade beloppet. Räntan beskattas årligen med 30 %. Uttaget varje månad är fixt 10-, 6- alternativt 4-tusen kronor. Med symbolen, ∞ , menas att uttaget kan pågå oändligt länge.

Tabell: Månatliga nominella uttag från ett startbelopp på 0,5 miljoner kronor vid olika räntesatser. Räntan beskattas årligen med 30 %. Uttaget varje månad är fixt 10-, 6- eller 4-tusen kronor utan hänsyn tagen till inflation, dvs nominella belopp anges.

Ränta (%)	Månads-uttag	Räcker antal år	Månads-uttag	Räcker antal år	Månads-uttag	Räcker antal år
0	10 000:-	4,2	6 000:-	6,9	4 000:-	10,4
4	10 000:-	4,4	6 000:-	7,7	4 000:-	12,3
6	10 000:-	4,6	6 000:-	8,2	4 000:-	13,6
10	10 000:-	4,9	6 000:-	9,4	4 000:-	18,0

Tabell: Månatliga nominella uttag från ett startbelopp på 1 miljoner kronor vid olika räntesatser. Räntan beskattas årligen med 30%. Uttaget varje månad är fixt 10-, 6- eller 4-tusen kronor utan hänsyn tagen till inflation, dvs nominella belopp anges.

Ränta (%)	Månads-uttag	Räcker antal år	Månads-uttag	Räcker antal år	Månads-uttag	Räcker antal år
0	10 000:-	8,3	6 000:-	13,9	4 000:-	20,8
4	10 000:-	9,5	6 000:-	17,5	4 000:-	31,0
6	10 000:-	10,2	6 000:-	20,6	4 000:-	47,3
10	10 000:-	12,3	6 000:-	41,4	4 000:-	∞

Tabell: Månatliga nominella uttag från ett startbelopp på 1,5 miljoner kronor vid olika räntesatser. Röntan beskattas årligen med 30 %. Uttaget varje månad är fixt 10-,6- eller 4-tusen kronor utan hänsyn tagen till inflation, dvs nominella belopp anges.

Ränta (%)	Månads-uttag	Räcker antal år	Månads-uttag	Räcker antal år	Månads-uttag	Räcker antal år
0	10 000:-	12,5	6 000:-	20,8	4 000:-	31,2
4	10 000:-	15,3	6 000:-	31,0	4 000:-	71,9
6	10 000:-	17,6	6 000:-	47,3	4 000:-	∞
10	10 000:-	27,6	6 000:-	∞	4 000:-	∞

Vi ser att de mindre uttagsbeloppen gör att pengarna räcker relativt sett mycket längre när räntan är högre. Det resterande sparade beloppet sjunker inte så fort eftersom den årliga räntan delvis kompenserar för uttaget. Vid ett uttag som precis motsvarar ränta, efter skatt, sänks inte det sparade beloppet alls.

Leva på besparingar och räntor under begränsad tid, 10/15 år

Om vi nu vänder på resonemanget och säger att vi behöver utnyttja de sparade pengarna under 10 alternativt 15 år, därefter räknar vi med att pensioner faller ut och täcker våra kostnader. Hur mycket kan vi då ta ut varje månad? Tabellen nedan visar dessa belopp vid olika sparbelopp och olika ränta.

Tabell: Möjligt maximalt nominella månatligt uttag under 15 år vid olika startbelopp och ränta på pengarna. En skatt på 30 % tas ut på den årliga räntan. Ingen hänsyn tas till inflationen, dvs nominella belopp anges.

Sparbelopp	Ränta 0%	Ränta 4%	Ränta 6%	Ränta 10%
100 000:-	555:-	678:-	744:-	884:-
500 000:-	2 777:-	3 392:-	3 722:-	4 420:-
750 000:-	4 166:-	5 089:-	5 583:-	6 630:-
1 000 000:-	5 555:-	6 785:-	7 444:-	8 840:-
1 500 000:-	8 333:-	10 177:-	11 166:-	13 260:-
2 000 000:-	11 111:-	13 570:-	14 888:-	17 680:-

Tabell: Möjligt maximalt nominella månatligt uttag under 10 år vid olika startbelopp och ränta på pengarna. En skatt på 30 % tas ut på den årliga räntan. Ingen hänsyn tas till inflationen, dvs nominella belopp anges.

Sparbelopp	Ränta 0 %	Ränta 4 %	Ränta 6 %	Ränta 10 %
100 000:-	833:-	954:-	1 016:-	1 146:-
500 000:-	4 166:-	4 768:-	5 082:-	5 732:-
750 000:-	6 250:-	7 152:-	7 622:-	8 598:-
1 000 000:-	8 333:-	9 536:-	10 163:-	11 464:-
1 500 000:-	12 500:-	14 304:-	15 245:-	17 195:-
2 000 000:-	16 667:-	19 072:-	20 327:-	22 927:-

10. Struktur på ett liv i ekonomiskt oberoende

Den som äger en trädgård och en boksamling saknar intet.

Cicero

Fattigdom är inte att äga litet utan att sakna mycket.

Lucius Annaeus Seneca

Fattig är inte den som har lite utan den som aldrig kan få nog.

Jean Guéhenno

Det är möjligt att njuta helt av sysslösheten om man inte har mycket att göra.

Jerome K. Jerome

Visionen och målen driver dig framåt – Bild av framtiden

Tidigare i kapitel 5 lyftes behovet av positiva framtidsbilder fram, behovet av en vision. Dessa driver oss framåt, skapar en mening åt den resa du vill företa dig. En vision för mig och säkert de flesta är att skapa:

*Frihet att använda sin tid på det som ger lust,
intresse och utveckling*

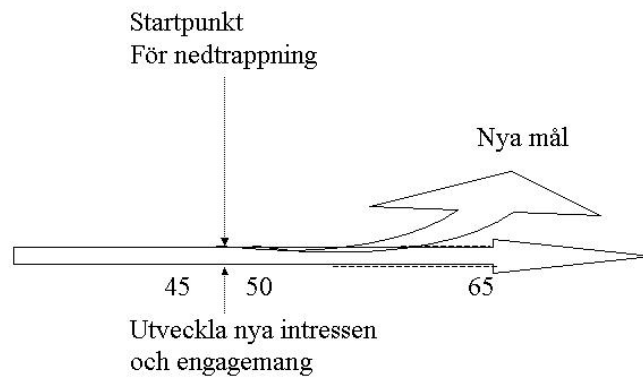
Sen kan man naturligtvis debattera om vad det är som ska uppnås för att komma dit. För min personliga del tror jag att:

Ekonomiskt oberoende - i paritet med vald livsstil,

utgör en viktig förutsättning för detta. Och hur når man dit då? Ja, uppenbarligen så kan ekonomiskt oberoende betyda olika för olika individer, vilket just hänger samman med krav på livsstil. Den livsstil som man känner för kan resultera i olika ekonomiska krav. Det är viktigt att du långsiktigt kan acceptera just den livsstil du väljer.

Därefter får en *handlingsplan* tas fram för att matcha upp din livsstil ekonomiskt. Detta handlar mest om teknik, sparande, investering och hantering av de pensionsmöjligheter som står till förfogande. Det kan också handla om att utveckla alternativa färdigheter och verksamheter som ger dig alternativa inkomster. Detta motsvarar inte att du blir ekonomiskt oberoende, men ett beroende du vill leva med.

Man bör säkerligen pröva på och experimentera med sin livsstil för att vara säker på att man hamnar rätt. Möjligheten att under en tid trappa ner på den betalda arbetstiden, att gå ner i arbetstid, är säkerligen ett klokt drag, innan man, om man kan, lägger lönearbete bakom sig helt. Man ska då reducera antalet måsten, i takt med nedtrappningen, och använda energin till alternativ sysselsättning.



Figur: Dags att styra in livet mot nya mål - att förbereda livet för nedtrappning av lönearbete.

Fokus – Flow – Engagemang

Vad ska jag, om jag frigör mig delvis eller totalt från lönearbete, använda min nyvunna tidsfrihet till? Det ska ju inte bli långtråkigt, ekorrhjulet ger trots allt impulser hela tiden! Skapandet tror jag är centralt, åtminstone för mig. Sen får man inte glömma värdet av att kunna unna sig att inte göra någonting. Att få sjunka in i sina egna tankar, att meditera kring livet och sig

själv är något som vi ofta drar oss för. Owe Wikström i *Långsamhetens lov* skriver just om rädsla av att möta sig själv. I tystnaden och i mötet med sig själv kan man inte undkomma de stora livsfrågorna. Dit man inte når när aktiviteten, stressen och de yttre aktiviteterna tar överhand. Att dra ner på takten och ha tillgång till sin tid ger möjlighet att lära känna sig själv, att bearbeta minnen och att tänka på sitt liv i nuet och framöver. Tid för att utveckla och förfina sin egen livsfilosofi!

Vad ger mig – dig njutning: Musik, god mat, naturupplevelse, umgänge, det goda samtalet och kreativa sysselsättningar och problemlösning? Det måste vara åt det hållet jag i alla fall måste gå för att få ut ännu mer av livet. Det gäller att satsa på passionen – att låta sin inre kompass avgöra åt vilket håll resan ska gå!

Livsrytm - Eftertanke

Många säger att kreativitet, hög aktivitet och intensivt liv följs åt. Det är säkert därför olyckligt att tvärt ändra liv från en dag till en annan. Det gäller att låta de olika livssekvenserna fasa i varandra.

Det är säkerligen också viktigt att hålla en dygns-, vecko- och årsrytm. Man bör säkerligen skapa någon form av ordning och struktur, som dock inte är tvingande.



Figur: Det goda livet i ett gott klimat under vår vinter!

Vi har förmånen att leva i den rika delen av världen. Vi har skapat möjligheten att fundera på existentiella frågor, om att använda vår tid på jorden på bästa sätt. Jag tror inte många blir lyckliga av ren navelskådning och ständig meditation över detta. Alla behov vi har, allt från att äta, sova och ha en social gemenskap krävs för att känna sig i balans. Utöver detta behöver vi leva ut våra passioner, tankar och vad det nu kan vara som gör oss hela i själen. Vi behöver en struktur för att inte effekten av ett avhopp från ekorrhjulet ska bli till en mardröm istället för en dröm, där vi går från askan in i elden. Det är lätt att fantisera om ett "motliv" när man sitter i ekorrhjulet. När

detta ”motliv” istället blir ditt liv kan ju allting te sig lite annorlunda!

LYCKA TILL!

Referenser

Böcker:

Gunnar Adler-Karlsson, *Tankar om den fulla sysselsättningen*, 1978.

Göran Agrell och Barbro Ulfvarson, *Födkrok eller Livsmening. Om arbete och arbetslöshet*. Verbum Förlag AB. ISBN 91-526-2277-0.

Cecilie Andrews, *The circle of simplicity, Return to the good life*, Perennial, 1998, ISBN 0060928727, 1998.

Fredrik Bengtsson, *Vägen vidare, om utbrändhet som en möjlighet*, 2003, Cordia AB, ISBN 91-7085-264-2.

Alain de Botton, *Filosofins tröst*, Wahlström&Widstrand, Månocket, ISBN 91-7643-816-3.

Linda Breen Pierce, *Choosing Simplicity, Real people finding peace and fulfillment in a complex world*, Gallagher Press, ISBN 0-9672067-1-5.

Linda Breen Pierce, *Simplicity Lessons, A 12-step guide to living simply*, Gallagher Press, ISBN 0-9672067-9-0.

Jane Chatzky. *You don't have to be rich. Comfort, happiness, and financial security on your terms.* Portfolio, Penguin Group. ISBN 1-59184-012-0.

Nicholas Corder, *Escape from the Rat Race, Downshifting to a Richer Life*, Elliot Right Way Books MMI, ISBN 0-7160-3003-9.

Mihaly Csikszentmihalyi, *Finna Flow – Den vardagliga entusiasmens psykologi*, Natur och Kultur, ISBN 91-27-08333-0.

Joe Dominguez and Vicki Robin, *Your Money or Your Life, Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence*, Penguin, 1992, ISBN 0-670-84331-8.

John D. Drake, *How to Work Less and Enjoy Life More*, Berrett-Koehler Publisher, Inc, 2000, ISBN 1-57675-116-3.

Alan Thein Durning, *How much is enough? The consumer society and the future of the earth*, Other Norton/Worldwatch books. ISBN 0-393-03383-X, 1992.

Duane Elgin, *Voluntary Simplicity: Towards a Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*, William Morrow, 1981.

Viktor E Frankl, *Livet måste ha en mening. Erfarenheter i koncentrationlägren. Logoterapins grunder*, Natur och Kultur, ISBN 91-27-06415-8.

Polly Ghazi and Judy Jones, *Downshifting – The Guide to Happier, Simpler Living*, Coronet Books, Holder and Stoughton, 1997, ISBN 0-340-70746-1.

André Gorz, *Vägen till paradiset bortom arbetsamhället*. ISBN 91-7712-033-7.

Carl-Henric Grenholm, *Arbetets mening – en analys av sex teorier om arbetets syfte och värde*. Acta Universitatis Upsaliensis, Almqvist&Wiksell, 1988.

Ruben Hammarberg, *Jag har aldrig haft så roligt som efter 60*, Brain Books, ISBN 91-89250-02-8.

K.H. Hörning, A. Gerhard, M. Michailow. *Time Pioneers. Flexible Working Times and New Lifestyles*, English translation. Polity Press, 1995. ISBN 0-7456-10765.

Bodil Jönsson: *Tio tankar om tid*, 1999, Brombergs, ISBN 91-7608-776-X.

Tim Kasser, *The high price of materialism*, 2002, The MIT Press, ISBN: 0-262-11268-X.

Richard Koch, *Living the 80/20 Way. Work less, Worry less, Succeed more, Enjoy more*. Nicholas Brealey Publishing, London, ISBN 1-85788-331-4.

Dalai Lama och Howard C. Cutler, *Lycka – En handbok i konsten att leva*, Richters, 1998, ISBN 91-7711-961-4.

Jörgen Larsson, Fredrik Warberg. *Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig.* Natur&Kultur, ISBN 91-27-10859-7.

Thomas Lönn, *Carpe Diem*, Uppsala Publishing House AB, ISBN 91-7005-166-6.

Thomas Lönn, *Carpe Vitam*, Uppsala Publishing House AB, ISBN 91-7005-157-7.

Pia Nilsson, *Din framtida pension*, Selin&Partner Bok och Idé AB, 1998, ISBN 91-7055-203-7.

Mikael Nyman, *Hög eller låg pension – du väljer!* Utbildningsförlaget Brevskolan, 1999, ISBN 91-574-5549-X.

Mats och Åsa Ottosson, *Lagom är bäst!* – Naturskyddsföreningens årsbok 1998, ISBN 91-558-1998-2.

Bertrand Russel, *Hur nutidsmänniskan blir lycklig*, Natur och Kultur, 1931.

Marshall Sahlins, *Stone Age Economics*, Aldine de Gruyter, 1972, ISBN 0-202-01099-6.

Christer Sanne, *Arbetets tid. Om arbetstidsreformer och konsumtion i välfärdsstaten.* Carlssons, 1995.

Christer Sanne. *Att mäta det goda livet. Samhällsbyggnad/Infrastruktur*, KTH, Göteborg 2050, 2002.

Richard Sennet. *När karaktären krackelerar*. Bokförlaget Atlas. ISBN 91-89044-74-6.

Juliet Schor, *The Overworked American: The unexpected decline of leisure*. New York: BasicBooks, 1991. ISBN 0060977582.

J. Schor. *The overspent American: Why we want what we don't need*. New York, NY, HarperPerennial/Basic Books, 1998. ISBN 0-06-097758-2.

Henry David Thoreau, *Walden*, Harper Large Print, ISBN: 0-06-095572-3 .

Christian Venneröd, *Arbeta mindre – Lev mer*. Prisma, Stockholm. 1982, ISBN 91-518-1649-0.

Mats Wester, *Allt du behöver veta om pensioner*, 2003, Länsförsäkringar.

Owe Wikström, *Långsamhetens lov*. Natur&Kultur, 2001, ISBN 91-27-08524-4.

Lin Yutang, *Konsten att njuta av livet*, Aldus, 1974, ISBN 91-0-037521-7.

Citatboken, Natur&Kultur, 1987, ISBN 91-27-01681-1.

Citat för alla tillfällen, Brombergs, 2001, ISBN 91-7608-855-3.

Tidsskrifts- och dagstidningsartiklar:

Chef.[Privat]. 01/2006. *Sluta jobba i förtid*. En guide från tidningen Chef. Redaktör Annika Rosell.

ICA Buffé 8/2004, *En grekisk dröm*, Annika Ortmark Lind, ICA-förlaget AB,

Koll på pengarna, 2004 – *Så räcker dina pengar längre*, Råd&Rön, Extra

Maria Crofts, *Skatt och bidrag jämnar ut pensionerna*. DN Ekonomi, 16/1-2005.

C. Sanne, *Tillväxt är ingen garant för lycka*, GP, 25/4-2003

DN 17/7-04, Ekonomi-Nyheter, *Att vara sin egen - Då och nu*. Agnetha Jönsson, Linda Vikström

C. Sanne. *Tidspionjärer*, Svenska Dagbladet, 26/2-2000.

C. Sanne. *Lyckans politik*, Sydsvenska Dagbladet, 21/12-2003.

C. Sanne. *Lev miljövänligt, jobba mindre*, SIF-tidningen 8/03.

TIME Europe. February 7, 2005. Special Mind&Body issue. *The science of happiness*.

Karin Torgny, *Unni Drougge försvarar rätten att ta det lugnt*, GP, 31/8-2003.

Jan Loovens, *The Great Escape. Leaving the high salaries and the perks behind, a growing number of rat-race refugees are swapping their briefcases for pitchforks.* Holland Herald, KLM, Volume 39, No. 11. Work, Media Partners, ISSN 0018-3563. November 2004

Johan Schück, *Risk för tillväxt utan nya jobb trots stark konjunktur.* DN Ekonomi 27/11-2004.

Länkar o dyl.

www.enklareliv.nu/com

Hemsida till författaren av denna bok, med kompletterande information, tips och länkar.

www.newroadmap.org

Stiftelsen grundad av Joe Dominguez and Vicki Robin, författare till *Your Money or your life.*

www.frivilligenkelhet.nu

Svensk sida om frivillig enkelhet.

www.radron.se

Råd&Rön

www.konsumentverket.se

www.regeringen.se

www.alternativ.nu

Samlingsplats för den praktiska alternativrörelsen.

www.frenchentree.com/fe-downshifting

www.simpleliving.net

www.amf.se

www.spv.se

www.kpa.se

www.ptk.se

www.alecta.se

Hemsidor för försäkringsbolag och motsv.

www.theworld.com/~habib/thegarden//simplicity

Ger länkar till voluntary simplicity relaterade hemsidor.

www.gallagherpress.com

Hemsida för författaren Linda Breen Pierce

www.stretcher.com

Hemsida som ger tips om hur pengarna ska räcka längre (dollar stretcher)

www.downshiftingdownunder.com.au

”Down shifting” hemsida från Australien.

www.eur.nl/fsw/happiness

Databas över lyckoforskning från olika delar av världen.

www.sparasmart.nu

Hemsida med placeringstips.

Bilaga

Ränta på ränta effekt

Tabell: Ökning av insatt kapital (i procent) efter ett antal år med fix årlig ränta innan skatt (nominella belopp).

	5 år	6	7	8	9	10	12	14	16	20
2%	10,4	12,6	14,9	17,2	19,5	21,2	26,8	31,9	37,3	48,6
3	15,9	19,4	23,0	26,7	30,5	34,4	42,6	51,3	60,5	80,6
4	21,7	26,5	31,6	36,9	42,3	48,0	60,1	73,2	87,3	119,1
5	27,6	34,0	40,7	47,7	55,1	62,9	79,6	98,0	118,3	165,3
6	33,8	41,9	50,4	59,4	68,9	79,1	101,2	126,1	154,0	220,7
7	40,3	50,1	60,6	71,8	83,8	96,7	125,2	157,9	195,2	287,0
8	46,9	58,7	71,4	85,1	99,9	115,9	151,8	193,7	242,6	366,1
9	53,9	67,7	82,8	99,3	117,2	136,7	181,3	234,2	297,0	460,4
10	61,1	77,2	94,9	114,4	135,8	159,4	213,8	279,7	359,5	572,7

I tabellen ges den procentuella ökningen av ett visst insatt belopp. Detta motsvarar:

$$((1 + x/100)^N - 1) \cdot 100$$

Vill vi komma åt uttrycket för den första parentesen får vi:

$$(1 + x/100)^N = 1 + \frac{\text{Tabellvärde}}{100}$$

En tumregel:

Tabellen nedan visar hur lång tid tar det att dubblera kapitalet vid en viss fix årlig ränta (innan skatt):

1% ränta	69,7 år
5%	14,2 år
10%	7,3 år
20%	3,8 år
50%	1,7 år

Antalet år kan beräknas exakt med följande formel:

$$\text{Antal år} = \frac{\log(2)}{\log(1 + x/100)}$$

Basen för logaritmen kan väljas godtyckligt, 10-logaritm eller naturlig logaritm går lika bra. Dessa brukar markeras LOG alternativt LN på miniräknaren. För att få det rätt måste emellertid samma logaritm användas både i täljaren och nämnaren av bråket. En approximativ formel ger:

$$\text{Antal år} = \frac{69,3}{x} \left(1 + \frac{x}{200} \right)$$

Bilaga - Budget

<i>Månad</i>	<i>Januari</i>	<i>Februari</i>
BOENDE		
Hyra		
Telefon		
TV-licens		
Elräkning		
Vatten		
Värme		
Sophantering		
Hemförsäkring		
Underhåll		
DET NÖDVÄNDIGA		
Mat hemma		
Mat arbetet		
Kläder		
Frisör		
Daghem		
Läkare		
Medicin		

<i>Månad</i>	<i>Januari</i>	<i>Februari</i>
BANK		
Amortering		
Räntor		
Sparande		
BIL/TRANSPORTER		
Bensin		
Service		
Reparationer		
Skatt och försäkring		
Färdbiljetter		
ÖVRIGT		
Presentor		
Tidningar		
Semester		
Nöjen		
Diverse		
	<i>Januari</i>	<i>Februari</i>
<i>Totalsumma:</i>		

Bilaga - Skattetabell 33

Tabell 33

Skatteavdrag för månadslön 2004

Tabell 33

Lön kr		Prot. skatt för kokaren		Lön kr		Prot. skatt för kokaren		Lön kr		Prot. skatt för kokaren		Lön kr		Prot. skatt för kokaren	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1300	0	0	10301-10300	2801	2878	19201-19200	6174	5945	36401-36600	14257	14802	54401-54600	24615	24405
1301	1400	100	2	10301-10400	2817	2714	19201-19400	6210	5981	36601-36800	14303	14128	54601-54800	24721	24521
1401	1500	199	35	10401-10500	2872	2759	19401-19500	6245	6017	36801-37000	14409	14254	54801-55000	24847	24637
1501	1600	159	68	10501-10600	2916	2788	19501-19600	6290	6055	37001-37200	14575	14360	55001-55200	24963	24753
1601	1700	124	101	10601-10700	2952	2804	19601-19700	6325	6091	37201-37400	14681	14446	55201-55400	25079	24869
1701	1800	157	134	10701-10800	2988	2860	19701-19800	6361	6127	37401-37600	14787	14532	55401-55600	25195	24985
1801	1900	199	167	10801-10900	3024	2895	19801-19900	6397	6162	37601-37800	14893	14618	55601-55800	25311	25101
1901	2000	228	200	10901-11000	3059	2931	19901-20000	6433	6198	37801-38000	14999	14704	55801-56000	25427	25217
2001	2100	261	233	11001-11100	3104	2976	20001-20200	6512	6272	38001-38200	15165	14893	56001-56200	25543	25333
2101	2200	294	266	11101-11200	3139	3005	20201-20400	6584	6344	38201-38400	15271	15069	56201-56400	25659	25449
2201	2300	327	299	11201-11300	3175	3041	20401-20600	6664	6418	38401-38600	15326	15125	56401-56600	25775	25565
2301	2400	369	332	11301-11400	3211	3077	20601-20800	6735	6489	38601-38800	15431	15241	56601-56800	25891	25681
2401	2500	399	365	11401-11500	3252	3113	20801-21000	6807	6561	38801-39000	15567	15327	56801-57000	26007	25797
2501	2600	432	398	11501-11600	3291	3151	21001-21200	6887	6635	39001-39200	15683	15473	57001-57200	26123	25913
2601	2700	465	431	11601-11700	3326	3187	21201-21400	6958	6707	39201-39400	15799	15589	57201-57400	26239	26029
2701	2800	498	464	11701-11800	3362	3223	21401-21600	7038	6781	39401-39600	15915	15705	57401-57600	26355	26145
2801	2900	531	497	11801-11900	3398	3258	21601-21800	7109	6853	39601-39800	16031	15821	57601-57800	26471	26261
2901	3000	569	530	11901-12000	3439	3294	21801-22000	7186	6924	39801-40000	16147	15937	57801-58000	26587	26377
3001	3100	602	563	12001-12100	3478	3333	22001-22200	7261	7007	40001-40200	16263	16053	58001-58200	26703	26493
3101	3200	635	596	12101-12200	3513	3368	22201-22400	7332	7079	40201-40400	16379	16169	58201-58400	26819	26609
3201	3300	668	629	12201-12300	3549	3404	22401-22600	7407	7139	40401-40600	16495	16285	58401-58600	26935	26725
3301	3400	701	662	12301-12400	3585	3440	22601-22800	7473	7205	40601-40800	16611	16401	58601-58800	27051	26841
3401	3500	740	695	12401-12500	3626	3476	22801-23000	7544	7271	40801-41000	16727	16517	58801-59000	27167	26957
3501	3600	773	728	12501-12600	3665	3514	23001-23200	7610	7337	41001-41200	16843	16633	59001-59200	27283	27073
3601	3700	806	761	12601-12700	3701	3550	23201-23400	7682	7403	41201-41400	16959	16749	59201-59400	27399	27189
3701	3800	839	794	12701-12800	3736	3586	23401-23600	7748	7469	41401-41600	17075	16865	59401-59600	27515	27305
3801	3900	878	827	12801-12900	3772	3621	23601-23800	7814	7535	41601-41800	17191	16981	59601-59800	27631	27421
3901	4000	911	860	12901-13000	3813	3657	23801-24000	7885	7601	41801-42000	17307	17097	59801-60000	27747	27537
4001	4100	944	893	13001-13100	3852	3696	24001-24200	7951	7667	42001-42200	17423	17213	60001-60200	27863	27653
4101	4200	977	926	13101-13200	3888	3731	24201-24400	8023	7733	42201-42400	17539	17329	60201-60400	27979	27769
4201	4300	1010	959	13201-13300	3923	3767	24401-24600	8099	7799	42401-42600	17655	17445	60401-60600	28095	27885
4301	4400	1048	992	13301-13400	3965	3803	24601-24800	8156	7865	42601-42800	17771	17561	60601-60800	28211	28001
4401	4500	1081	1025	13401-13500	4009	3839	24801-25000	8206	7931	42801-43000	17887	17677	60801-61000	28327	28117
4501	4600	1114	1058	13501-13600	4039	3877	25001-25200	8292	7997	43001-43200	18003	17793	61001-61200	28443	28233
4601	4700	1147	1091	13601-13700	4075	3913	25201-25400	8364	8069	43201-43400	18119	17909	61201-61400	28559	28349
4701	4800	1180	1124	13701-13800	4110	3949	25401-25600	8430	8132	43401-43600	18235	18025	61401-61600	28675	28465
4801	4900	1219	1157	13801-13900	4152	3984	25601-25800	8513	8208	43601-43800	18351	18141	61601-61800	28791	28581
4901	5000	1243	1182	13901-14000	4188	4020	25801-26000	8519	8204	43801-44000	18467	18257	61801-62000	28907	28697
5001	5100	1271	1210	14001-14100	4226	4059	26001-26200	8725	8519	44001-44200	18583	18373	62001-62200	29023	28813
5101	5200	1298	1237	14101-14200	4262	4094	26201-26400	8835	8616	44201-44400	18699	18489	62201-62400	29139	28929
5201	5300	1329	1262	14201-14300	4298	4130	26401-26600	8941	8722	44401-44600	18815	18605	62401-62600	29255	29045
5301	5400	1356	1289	14301-14400	4339	4166	26601-26800	9051	8828	44601-44800	18931	18721	62601-62800	29371	29161
5401	5500	1381	1314	14401-14500	4375	4202	26801-27000	9157	8934	44801-45000	19047	18837	62801-63000	29487	29277
5501	5600	1409	1342	14501-14600	4413	4240	27001-27200	9263	9040	45001-45200	19163	18953	63001-63200	29603	29393
5601	5700	1436	1369	14601-14700	4449	4276	27201-27400	9373	9146	45201-45400	19279	19069	63201-63400	29719	29509
5701	5800	1466	1394	14701-14800	4485	4312	27401-27600	9479	9252	45401-45600	19395	19185	63401-63600	29835	29625
5801	5900	1484	1421	14801-14900	4528	4347	27601-27800	9589	9358	45601-45800	19511	19301	63601-63800	29951	29741
5901	6000	1519	1446	14901-15000	4562	4383	27801-28000	9695	9464	45801-46000	19627	19417	63801-64000	30067	29857
6001	6100	1546	1474	15001-15100	4600	4422	28001-28200	9805	9570	46001-46200	19743	19533	64001-64200	30183	29973
6101	6200	1574	1501	15101-15200	4636	4457	28201-28400	9911	9676	46201-46400	19859	19649	64201-64400	30299	30089
6201	6300	1604	1526	15201-15300	4677	4483	28401-28600	10017	9782	46401-46600	19975	19765	64401-64600	30415	30205
6301	6400	1631	1553	15301-15400	4713	4529	28601-28800	10123	9888	46601-46800	20091	19881	64601-64800	30531	30321
6401	6500	1656	1578	15401-15500	4749	4565	28801-29000	10229	9994	46801-47000	20207	19997	64801-65000	30647	30437
6501	6600	1684	1606	15501-15600	4787	4603	29001-29200	10335	10100	47001-47200	20323	20113	65001-65200	30763	30553
6601	6700	1711	1633	15601-15700	4823	4638	29201-29400	10441	10206	47201-47400	20439	20229	65201-65400	30879	30669
6701	6800	1742	1658	15701-15800	4864	4675	29401-29600	10547	10312	47401-47600	20555	20345	65401-65600	30995	30785
6801	6900	1789	1685	15801-15900	4909	4710	29601-29800	10653	10418	47601-47800	20671	20461	65601-65800	31111	30901
6901	7000	1794	1710	15901-16000	4936	4746	29801-30000	10758	10524	47801-48000	20787	20577	65801-66000	31227	31017
7001	7100	1821	1738	16001-16100	4974	4785	30001-30200	10865	10630	48001-48200	20903	20693	66001-66200	31343	31133
7101	7200	1849	1765	16101-16200	5010	4820	30201-30400	10971	10736	48201-48400	21019	20809	66201-66400	31459	31249
7201	7300	1879	1790	16201-16300	5051	4856	30401-30600	11077	10842	48401-48600	21135	20925	66401-66600	31575	31365
7301	7400	1907	1817	16301-16400	5087	4892	30601-30800	11183	10948	48601-48800	21251	21041	66601-66800	31691	31481
7401	7500	1931	1842	16401-16500	5123	4928	30801-31000	11289	11054	48801-49000	21367	21157	66801-67000	31807	31597
7501	7600	1959	1870	16501-16600	5161	4966	31001-31200	11395	11160	49001-49200	21483	21273	67001-67200	31923	31713
7601	7700	1992	1897	16601-16700	5197	5002	31201-31400	11501	11266	49201-49400	21599	21389	67201-67400	32039	31829
7701	7800	2017	1922	16701-16800	5239	5038	31401-31600	11607	11372	49401-					

Register

Aktieobligationer
Aktier
Allmän pension
Amish
Arbete
Arbetsid
Avtalspension
Bank
Delningstal
Down shifting
Ekonomiskt obero-
ende
Ekorrhjul
Epicuros
Fastigheter
Flow
Frivillig enkelhet
Friår
Garantipension
Inflation
Inkomstbasbelopp
IPS
Kapitalförsäkring

Kapitalpension
Konsumtion
KPI
Levnadskostnader
Livsstil
Lycka
Lönearbete
Nedtrappning
Obligationer
Pension
Prisbasbelopp
Privata försäkringar
Produktivitet
Riksgäldskontoret
Shakers
Skälig levnadsstandard
Tjänstepension
Traditionell försäkring
Voluntary Simplicity
Voluntärt arbete