

Den stora studentguiden

Din guide till en smartare studentekonomi.



Välkommen till ditt nya liv som student!

Grattis! Att börja plugga på universitet eller högskola är ett av de största och mest spännande stegen du kommer att ta i livet. Framför dig har du år fyllda av nya vänskapsband, akademiska genombrott och en oslagbar personlig frihet

Men med frihet kommer också ett helt nytt ansvar. För många innebär studentlivet att flytta hemifrån för första gången, att plötsligt behöva laga all mat själv, förstå invecklade myndighetstexter och – framför allt – att få en begränsad budget att gå ihop. Det är helt normalt att känna sig överväldigad. Den här guiden är skriven för att vara din praktiska och ekonomiska GPS genom hela studietiden. Vi börjar med det absolut viktigaste: att ta kontroll över pengarna.

Lycka till!

/Sharon Lavie, sparekonom på Lendo.

Innehåll

Del 1: Din studentekonomi

1.1 Gör en studentbudget som faktiskt håller.....	6
1.2 Varje budget är individuell – så sänker du dina kostnader	9
1.3 MALL: Gör din egen budget.....	11
1.4 CHECKLISTA: Fixa din studentvardag	13

Del 2: Dina inkomster under studietiden

2.1 Viktiga regler att hålla koll på	15
2.2 Extra tillägg till CSN: Har du rätt till mer pengar?.....	16
2.3 Bostadsbidrag: Extra hundralappar från staten.....	17
2.4 Extrajobb och fribelopp	18
2.5 Stipendier	20
2.6 MALL: Stipendieansökan.....	21
2.7 CHECKLISTA: Ta kontroll över ekonomin.....	22

Del 3: Boende och trygghet

3.1 Att hitta och hyra studentbostad.....	24
3.2 Hyreskontraktet	26
3.3 Checklista vid inflyttning	27
3.4 Hemförsäkring för studenter	28
3.5 Möblera billigt och snyggt.....	29
3.6 Prioriteringslista för studenthemmet.....	30
3.7 CHECKLISTA: Säkra din bas nu	30

Del 4: Akademisk överlevnad

4.1 Kurslitteratur utan att bli ruinerad	32
4.2 Pluggteknik och tidshantering	33
4.3 Tentor, omtentor och "tentångest"	34
4.4 Universitetsbiblioteket: Din viktigaste akademiska resurs	35
4.5 CHECKLISTA: Knäck den akademiska koden	35

Del 5: Din hälsa och mående som student

5.1 Studenthälsan	7
5.2 Om du blir sjuk under studietiden	9
5.3 CHECKLISTA: Ta hand om ditt mående	11

Del 6: Karriär & Framtid

6.1 Fackförbund för studenter: Din kostnadsfria karriärpartner	41
6.2 Jobba på campus	42
6.3 Arbetsmarknadsmässor och nätverk	42
6.4 Uppsatsen som språngbräda ut i arbetslivet	43
6.5 Internationella möjligheter: Jobba och praktisera i hela världen	43
6.6 CHECKLISTA: Tjuvstarta karriären	44

Del 7: Rättigheter & Skyldigheter

7.1 Dina dolda rättigheter på universitetet	46
7.2 AI-fällan och plagiat	47
7.3 Disciplinnämnden och konsekvenserna	48
7.4 CHECKLISTA: Ha koll på spelreglerna	49



Del 1: Din studentekonomi

Att leva på CSN handlar inte om att leva fattigt – det handlar om att leva smart och undvika panik i slutet av varje månad. I den här delen bryter vi ner siffrorna, synar verkligheten och ger dig verktygen för att ta total kontroll över din plånbok.



1.1 Gör en studentbudget som faktiskt håller

Konsumentverket (KOV) gör varje år noggranna beräkningar för vad det kostar att leva i Sverige. Vi har tagit avstamp i dessa officiella schabloner men modifierat dem utifrån studentverkligheten. För år 2026 har KOV exempelvis sänkt den beräknade baskostnaden för mat, vilket vi i praktiken inte håller med om. Nedan presenterar vi en studentbudget som är mer hållbar, men som fortfarande kräver medvetna val.

Studentbudget 2026

Kategori	Kostnad per månad (kr)	Kommentar utifrån studentverkligheten
Inkomst: Studiemedel (CSN)	+ 13 592 kr	Fullt studiestöd (4 veckor) år 2026.
Inkomst: Bostadsbidrag	+ 1 300 kr	Genomsnittligt maxbidrag för ungdom under 29 år.
Hyra*	- 4 800 kr	SFS riktlinje för studentbostad med 10-månadershyra.
Mat (All mat lagas hemma)	- 3960 kr	Höjning av KOV:s officiella siffra (2 840 kr) till en mer realistisk nivå.
Kläder och skor	- 870 kr	KOV-schablon för grundläggande basbehov.
Fritid (inkl. socialt liv)	- 630 kr	KOV-schablon. Här ska kår- och nationsavgifter, campusfika och sociala aktiviteter rymmas.
Mobiltelefon (hårdvara)	- 130 kr	Själva telefonen/hårdvaran över tid.
Personlig hygien	- 570 kr	Inkl. förbrukningsvaror och årligt tandläkarbesök.
Vård	- 200	Receptbelagda mediciner, värktabletter, läkarbesök.
Kurslitteratur & Material*	- 500 kr	Böcker, kompendier och utskrifter.
Förbrukningsvaror	- 200 kr	Toalettpapper, tvättmedel och rengöring för hemmet.
Hemutrustning*	- 306 kr	Minskad till 1/3 av KOV-schablon (920 kr) enklare inredning och secondhand.
Internet- & mobilabonnemang	- 299 kr	Minskning av KOV-schablon (1000 kr) då bredband ofta ingår i hyran
Övriga medietjänster	- 300 kr	Halverad från KOV-schablonen (640 kr) genom att endast ha en streamingtjänst åt gången.

Hushållsel	- 400 kr	KOV-schablon för el i lägenhet. Ingår ibland i hyran!
Vatten och avlopp*	0 kr	Standard: Vatten och värme ingår i princip alltid i hyran.
Hemförsäkring	- 150 kr	KOV-schablon för basförsäkring i lägenhet.
Resor med lokaltrafik*	- 730 kr	Månadskort för studenter i lokaltrafiken.
Resor hem	- 500 kr	Fiktiv ToR biljett till hemorten
Totala utgifter:	- 14 545 kr	
Månadens buffertsaldo:	= + 347 kr	Dina marginaler direkt till sparkontot.

Kommentar till matkostnaderna

Vår rekommendation: Därför har vi plussat på en dryg tusenlapp!

Konsumentverkets officiella schablon för livsmedelskostnader har inför 2026 landat på en historiskt låg nivå (2 840 kr). Myndighetens motivering till denna sänkning är en ny mätmetod som bättre fångar upp rabatter på olika orter, i kombination med att menyn har uppdaterats strikt efter Livsmedelsverkets senaste nordiska näringsrekommendationer. Det innebär att man har justerat ner det rekommenderade kaloriintaget och ersatt mycket kött med billigare, vegetariska basvaror som linser, bönor och rotfrukter.

I teorin är detta både nyttigt och billigt, men i praktiken gränsar det till ett rent önsketänkande jämfört med hur människor faktiskt äter. Kalkylen förutsätter en matematisk idealbild där du aldrig köper halvfabrikat, aldrig unnar dig en snabb fika på campus och gladeligen baserar ditt liv på tidskrävande storkök.

För att din studentbudget ska hålla i den verkliga världen rekommenderar vi att du utgår från Konsumentverkets tidigare siffra på 3 960 kr i månaden för mat. Det ger dig det andrum du behöver för att köpa lite halvfabrikat när tiden under tentaveckorna är knapp, ha råd med skafferilyx som kryddor och olivolja, samt kunna fika eller ta en kaffe med projektgruppen utan att hela månadsekonomin kraschar.

1.2 Varje budget är individuell – så sänker du dina kostnader



Konsumentverkets schabloner är bra riktmärken, men i verkligheten är varje ekonomi unik. Dina faktiska utgifter styrs helt av dina personliga val, ditt boende och dina vardagsvanor. Genom att se över din vardag kan du enkelt utmana schablonerna och sänka dina utgifter rejält. Här får du tips på hur du skapar mer utrymme under varje budgetpost.

- **Matbudgeten i praktiken:** Maten är den post där du kan påverka din ekonomi allra mest. Sätt av en kväll i veckan (till exempel söndag) till att göra två stora rätter. Att laga sex portioner på en gång är nästan alltid billigare per portion än att laga enskilda måltider. Frys in i portioner – då har du veckans luncher och akuta panikmiddagar redo.
- **Smarta basvaror:** Bygg din matbas runt billiga men näringsrika råvaror. Dryga ut köträtter med krossade tomater, linser och bönor, potatis och frysta grönsaker. I stället för att köpa dyra frukostflingor i små förpackningar, gör en egen mix på havregryn, frön och russin.
- **Appar för nedsatta priser:** Ladda ner appar som Too Good To Go, Karma och Olio. Genom dessa kan du köpa överbliven mat från restauranger, caféer och matbutiker för en bråkdel av ursprungspriset. Många matbutiker har också fysiska "kort datum"-hyllor – gör det till en vana att alltid titta där först.
- **Kurslitteratur:** Köp aldrig nytt i onödan. Låna böckerna gratis på biblioteket, köp begagnat från äldre studenter eller gå ihop och dela på inköpen med en kurskompis. (Se detaljerade tips i avsnitt 4.1)
- **Fritid och träning:** Håll i gång utan att det kostar skjortan. Nyttja gratis löpspår och utegym, eller dra i gång egen cirkelträning tillsammans med kompisar. Många badhus och gym erbjuder dessutom studentrabatter eller billigare priser under specifika tider på dygnet. Om ni bor i en studentkorridor kan ni gå ihop och köpa träningsvikter gemensamt.
- **Kläder och skor:** I stället för att köpa nytt kan du göra stora fynd på second hand eller arrangera klädbytardagar där du och dina vänner lånar eller byter plagg med varandra. Köper du nytt - ha som regel att aldrig köpa något till ordinarie pris. Håll utkik vid säsongskiften då många butiker har stora lagerrensningar och reor.
- **Hemutrustning:** När du ska möblera eller utrusta köket, se om du kan låna eller ärva av släkt och vänner. Satsa i andra hand på second hand-butiker eller håll utkik efter billiga fynd och bortskänkes-annonser via appar som Tiptapp. (Se avsnitt 3.4)
- **Mobiltelefon och abonnemang:** När det är dags för en ny telefon, köp en rekonditionerad modell – det sparar tusenlappar och är bättre för miljön. Kombinera den med ett mobilabonnemang där du aktivt letar efter tillfälliga studenterbjudanden.

- **Internet och hushållsel:** Kom ihåg att både internet och el ofta ingår i hyran för studentlägenheter och korridorsrum. Dubbelkolla alltid ditt hyresavtal så att du inte tecknar egna abonnemang i onödan.
- **Övriga medietjänster (streaming):** Undvik att ha flera streamingtjänster i gång samtidigt. Ha bara den tjänst som erbjuder ett bra rabatterat pris för stunden, och gör det till en vana att säga upp och byta tjänst när erbjudandet löper ut.
- **Hygien:** Jämför priser i butikshyllorna och välj konsekvent de billigaste alternativen för basartiklar som tvål, schampo och tandkräm.
- **Resor med lokaltrafik:** Sedan den 1 juli 2026 har priset på utvalda 30-dagarsbiljetter och månadsprenumerationer halverats i hela Sverige. Subventionen är ett statligt krispaket som gäller under resten av året och pågår fram till årsskiftet.
- **Det digitala studentbeviset:** Ha alltid apparna Mecenat eller Studentkortet redo i mobilen. Se till att studentresesymbolen (den lilla boken) syns på kortet för att få upp till 35 % rabatt på månadskort i kollektivtrafiken samt upp till 15 % rabatt hos SJ och Vy.
- **Investera i en cykel:** Det absolut billigaste alternativet på sikt är annars att köpa en enkel, begagnad cykel för dina dagliga resor.
- **Resor hem:** När du ska hämta andan på hemorten gäller det att planera i god tid. Var flexibel med resdagar och tider för att pricka in de billigaste avgångarna med tåg eller buss. Att resa hem en tisdag mitt på dagen är ofta hälften så dyrt som att resa en fredagseftermiddag när alla andra ska i väg.



Varning för: "Småhandlings-fällan".

Att gå till matbutiken varje dag efter skolan för att du inte vet vad du ska äta till middag är det absolut snabbaste sättet att ruinera sig. Du blir hungrig, faller för impulsköp och handlar dyrt. Handla max en till två gånger i veckan, och aldrig på tom mage.

Sharons tips – Tänk på detta! Köp aldrig kaffe på campus eller i farten. En latte för 45 kr om dagen på väg till föreläsningen blir över 900 kr i månaden. Investera i en bra termosmugg och brygg kaffet hemma. Det kostar dig ungefär 2 kr per påfyllning.





1.3 MALL: Gör din egen budget

Fyll i dina egna, verkliga siffror här för att se hur din personliga kalkyl ser ut:

Mina inkomster (varje månad)

CSN Studiemedel (Bidrag + Lån): kr

Bostadsbidrag: kr

Extrajobb (efter skatt): kr

Stipendier / Övrigt: kr

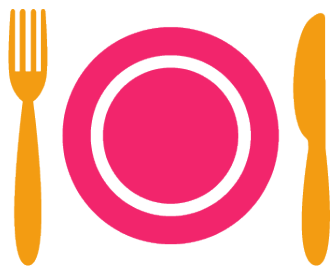
Total inkomst: kr

Mina utgifter (varje månad)Boende (Hyra): krHushållsel & Vatten (om ej ingår): krHemförsäkring: krMat & Dagligvaror: krKurslitteratur & Material: krBusskort / Transport: krMobil & Internet (om ej ingår): krStreaming & Nöjestjänster: krKläder, skor: krHygien: krFritid, nationer & Socialt liv: krSparande / Buffert: kr**Totala utgifter:** **kr**

1.4 CHECKLISTA: Fixa din studentvardag!

Här är dina viktigaste instegsuppgifter för att få rull på hushållet och rutinerna under din första tid som student:

- ☐ **Matlådor:** Investera i 5–10 bra matlådor (gärna i glas, de håller längre och blir inte sunkiga i mikron).
- ☐ **Storkok & Planering:** Planera in en fast dag i veckan för matlagning och veckohandling för att undvika småhandlingsfällan.
- ☐ **Hitta secondhand:** Lokalisera de två närmaste secondhand-butikerna i din nya studentstad för billigt porslin och husgeråd.
- ☐ **Serva cykeln:** Fixa eller köp en billig, begagnad cykel för att kapa pendlingskostnaderna helt.
- ☐ **Rensa abonnemangen:** Se över dina streamingtjänster och behåll bara en aktiv åt gången med studentrabatt.





Del 2: Dina inkomster under studietiden

CSN (Centrala studiestödsnämnden) är den ekonomiska motorn i ditt studentliv. För heltidsstudier (100 %) under år 2026 får du totalt 13 592 kr per 4 veckor. Studerar du på halvfart eller färre veckor sjunker ditt studiestöd proportionerligt.

- **Bidragsdel:** 4 120 kr (pengar du får)
- **Lånedel:** 9 472 kr (pengar du måste betala tillbaka)

Vid terminsstart

CSN betalar inte ut en enda krona förrän du är officiellt registrerad på dina kurser hos ditt universitet eller högskola samt har skickat in din "studie försäkran" på CSN:s hemsida. Att bara vara "antagen" räcker inte. Gör detta direkt under första introduktionsveckan!

2.1 Viktiga regler att hålla koll på

- **Räntan 2026:** Räntan på studielånet är fastställd till 2,135 % för året 2026. Det är fortfarande ett av marknadens billigaste lån, men eftersom räntan inte längre är noll är det smart att inte låna mer än du faktiskt behöver.
- **Poängkravet (Heltid = 60 hp per läsår):** För att få fortsatta pengar måste du klara dina studier. Under dina första 40 veckor med studiemedel måste du klara 62,5 % av dina poäng, vilket innebär exakt 37,5 hp. Efter de första 40 veckorna höjs kravet till 75 %, vilket innebär att du måste klara 45 hp per läsår.
- **Återbetalning:** Du börjar betala tillbaka ditt studielån från CSN tidigast sex månader efter att du slutat ta studiemedel, och det sker alltid vid ett årsskifte. Innan dess skickar de en betalningsplan. Du har sedan högst 25 år på dig att betala av lånet.



Varning för: Glappmånaderna (Januari och juni).

CSN betalar bara ut pengar för de dagar du faktiskt studerar. Eftersom jullovet sträcker sig över nyår och sommarlovet drar i gång i juni, kommer dina utbetalningar dessa månader att vara betydligt lägre än vanligt. Om du inte har sparat pengar i en buffert under terminerna kan dessa månader bli ekonomiskt utmanande.



Sharons ekonomitips! Sök CSN för ett helt läsår (höst- och vårtermin) på en gång när du ansöker under sommaren. Då slipper du stressen med en ny ansökan mitt i vintern, och du är garanterad utbetalningar så länge du klarar poängkraven.



2.2 Extra tillägg till CSN: Har du rätt till mer pengar?

Många studenter missar att det finns extra ekonomiskt stöd att hämta hos CSN om man uppfyller vissa specifika kriterier:

- **Tilläggs lån (för dig över 25 år):** Om du har arbetat tidigare och nått upp till ett visst inkomstkrav (minst 245 680 kr brutto under 2025 för studier under 2026) innan du började plugga, kan du ansöka om att få låna ytterligare 4 688 kr per 4 veckor år 2026.
- **Tilläggsbidrag (för dig med barn):** Om du är student och har vårdnad om barn får du ett bidrag (som inte ska betalas tillbaka). För 1 barn ligger detta på 780 kr per 4 veckor under 2026 (beloppet ökar stegvis om du har fler barn).
- **Merkostnads lån:** Detta kan du söka för specifika, nödvändiga utgifter kopplade till dina studier, exempelvis resor vid utlandsstudier, dubbelt boende vid praktik på annan ort, eller dyra instrument/utrustning.



2.3 Bostadsbidrag: Extra hundralappar från staten

Som student under 29 år (eller om du har barn) har du ofta rätt till bostadsbidrag från Försäkringskassan. Hur mycket du får baseras på din hyra, bostadens storlek och din beräknade årsinkomst. När du söker bostadsbidrag måste du uppge din förväntade inkomst. Tänk på att CSN:s bidragsdel räknas som inkomst i Försäkringskassans ögon (men inte lånedelen), och det gör självklart även pengar från extrajobb. Om du tjänar mer under året än du rapporterat in blir du återbetalningsskyldig nästa år – rapportera därför alltid förändrad inkomst direkt.



Räkneexempel

(Ungdom under 29 år, år 2026):

Om du bor ensam i en studentlägenhet på 40 kvm med en hyra på 4 800 kr/månad och endast lever på CSN utan extrajobb, kan du få runt 1 300 kr i månaden i rent bidrag från Försäkringskassan. Precis som med CSN baseras bidraget på din totala årsinkomst (inklusive sommarjobb, CSN-bidraget och kapitalvinster från till exempel fondförsäljningar).

Viktigt att ha koll på:

Om du avbryter dina studier, flyttar, eller börjar tjäna mer pengar än du angav i din ansökan, måste du direkt logga in på Försäkringskassan och ändra dina uppgifter. Om du glömmer detta blir du inte bara skyldig att betala tillbaka pengarna i efterhand – Försäkringskassan har nu även rätt att lägga på en sanktionsavgift (extra böter) för att du lämnat felaktiga uppgifter.

Sharons ekonomitips! Gå in på Försäkringskassans hemsida och använd verktyget “Kassakollen”. Där fyller du i dina uppgifter på två minuter och ser direkt om du har rätt till pengar och ungefär hur mycket.



2.4 Extrajobb och fribelopp

Det är smart att jobba extra för att dryga ut kassan, men CSN har en gräns för hur mycket du får tjäna innan ditt studiestöd minskas. Denna gräns kallas för fribelopp.

För ett kalenderhalvår (20 veckors heltidsstudier) under år 2026 är fribeloppet 114 676 kr.

Summan uppdateras varje år och förändras beroende på om du läser heltid eller halvtid och antalet veckor du studerar med studiemedel.

Eftersom ett normalt läsår är utspritt över nyår, tillhör oftast 17–18 veckor av en hösttermin det andra kalenderhalvåret och resterande veckor det första kalenderhalvåret.

Kontrollera därför alltid den exakta summan för din situation med hjälp av tabellen nedan:

Antal veckor med studiemedel	Heltid (kr)	75% (kr)	50% (kr)
1	223 669	225 007	226 457
2	217 932	220 709	223 592
3	212 196	216 411	220 727
4	206 460	212 113	217 861
5	200 723	207 815	214 996
6	194 987	203 517	212 131
7	189 250	199 219	209 266
8	183 514	194 921	206 400
9	177 777	190 624	203 535
10	172 041	186 326	200 670
11	166 304	182 028	197 804
12	160 568	177 730	194 939
13	154 831	173 432	192 074
14	149 095	169 134	189 209
15	143 358	164 836	186 343
16	137 622	160 538	183 478
17	131 885	156 240	180 613
18	126 149	151 942	177 748
19	120 412	147 644	174 882
20 (Normal termin)	114 676	143 346	172 017
21	108 939	139 048	169 152
22	103 203	134 751	166 286
23	97 466	130 453	163 421
24	91 730	126 155	160 556
25	85 993	121 857	157 691
26	80 257	117 559	154 825

Källa: CSN

CSN räknar inte dina inkomster per termin, utan per kalenderhalvår (1 januari–30 juni samt 1 juli–31 december). Om du sommarjobbar hårt i juni/juli och får din stora lön utbetald efter den 1 juli, räknas hela den inkomsten till det andra halvåret (höstterminen). Har du då ett extrajobb under hösten är det extremt lätt att hamna över fribeloppet.

Framtidsutblick: CSN-systemet utreds!

Regeringen har tillsatt en statlig utredning för att se över studiemedelssystemet (uppdraget ska redovisas i oktober 2027). Utredningen tittar bland annat på att underlätta för studenter att extrajobba utan att överskrida fribeloppet, anpassa studieveckorna för längre utbildningar (t.ex. Läkarprogrammet) samt skapa möjligheter för deltidssjukskrivning. De regler och belopp som anges i denna guide gäller dock oförändrat tills nya beslut tas.

Varning för: Kapitalvinster.

Fribeloppet baseras på din totala skattepliktiga inkomst. Säljer du fonder eller aktier med vinst (på ett vanligt VP-konto, ej ISK) eller säljer en bostad med vinst, räknas hela vinsten som inkomst det aktuella halvåret. Detta kan ge dig som studerar akuta återkrav från CSN.



2.5 Stipendier

Sverige är fullt av donationer, stiftelser och fonder som förvaltar miljoner kronor öronmärkta för studenter. Många stipendier delas aldrig ut eftersom ingen söker dem. De kan baseras på din hemort, vad du studerar, eller dina betyg.

Var hittar du pengarna?

1. **Länsstyrelsernas stipendiedatabas:** En helt gratis, nationell sökmotor för stiftelser.
2. **Universitetets egna fonder:** Sök på ditt universitets hemsida – de lyser ofta ut stipendier 1–2 gånger per termin.
3. **Nationer och kårer:** Särskilt i traditionella studentstäder förvaltar nationerna stora summor till sina medlemmar.

Varning för: Försäkringskassans rapporteringskrav.

Även om stipendier är skattefria och inte påverkar ditt CSN, måste de alltid anmälas till Försäkringskassan eftersom de räknas som en tillgång som påverkar ditt bostadsbidrag. Missar du detta riskerar du återkrav och sanktionsavgifter i efterhand.



2.6 MALL: Stipendieansökan

Till styrelsen för [Stiftelsens namn],

Härmed ansöker jag, [Ditt namn], om stipendium ur [Fondens namn] för terminen [Höst/Vår 202X].

Om mig: Jag är en X-årig student född och uppvuxen i [Din hemort]. Idag studerar jag vid [Universitetets namn] på programmet [Utbildningens namn].

Motivering: [Förklara kort varför du uppfyller stiftelsens specifika krav, till exempel "Eftersom stiftelsen stöder studenter från X län som studerar teknik..."].

Ändamål: Stipendiet kommer att användas för att finansiera obligatorisk kurslitteratur samt [till exempel levnadskostnader under min stundande praktikperiod/studieresor].

Bifogade bilagor: Registreringsintyg samt resultatintyg från Ladok.

Med vänliga hälsningar,

[Ditt namn och kontaktuppgifter]



2.7 CHECKLISTA: Ta kontroll över ekonomin!

Här är de viktigaste uppgifterna för att komma igång med hushållet och rutinerna under din första tid som student:

- ☐ **Skapa kontostruktur:** Fixa ett separat bankkonto för fasta räkningar och ett för mat/nöjen så du inte råkar överkonsumera tidigt på månaden.
- ☐ **Räkna på extrajobbet:** Kontrollera att din totala utbetalda lön under varje halvår inte överstiger halvårets fribelopp.
- ☐ **Använd kalkylatorn:** Logga in på CSN:s hemsida och använd fribeloppskalkylatorn om du planerar att jobba extra.
- ☐ **Sök stipendier:** Sätt av en kväll under din första termin för att skicka in minst två stipendieansökningar.
- ☐ **Aktivera studentkortet:** Säkerställ att dina digitala studentkort är i gång i mobilen innan du kliver på bussen eller tåget.





Del 3: Boende och trygghet



3.1 Att hitta och hyra studentbostad

Det absolut första stora pusslet att lösa är var du ska bo. Bostadsmarknaden i Sveriges studentstäder är tuff, och en genomsnittlig studentbostad kostar i snitt mellan 4 500 kr och 6 500 kr i månaden beroende på ort och boendeform, men du har flera vägar att gå för att hitta ditt hem:

- **Studentkorridor:** Du har ett eget rum (oftast med eget badrum) men delar kök och sällskapsytor med 10–12 andra studenter. Det är det billigaste alternativet, perfekt för att snabbt lära känna folk. Oftast tillämpas 10-månadershyra, vilket innebär att du slipper betala hyra under juni och juli!
- **Studentlägenhet:** En egen etta med pentry/kök. Ger maximal integritet och lugn, men är dyrare och kräver ofta längre kötid. Har ofta el och internet inkluderat i hyran
- **Vanlig hyresrätt (Förstahand):** En egen lägenhet via kommunala bostadsköer eller privata värdar. Här betalar du alltid hyra alla 12 månader om året, och du måste oftast teckna egna avtal för el och internet.
- **Hyra tillsammans (Kollektiv):** Gå ihop ett gäng kompisar eller kursare och hyr en stor 3:a eller 4:a tillsammans. Att dela på en stor hyra, elräkning och bredband blir nästan alltid billigare per person än att hyra varsin etta.
- **Hyra i andrahand:** Att hyra av någon som i sin tur har ett förstahandskontrakt eller äger en bostadsrätt. Andrahandsuthyrning kräver alltid ett skriftligt godkännande från hyresvärden eller bostadsrättsföreningens styrelse.

- **Att vara inneboende:** Innebär att du bara hyr en del av en bostad (exempelvis ett rum) samtidigt som förstahandshyresgästen eller ägaren faktiskt bor kvar i lägenheten eller huset. För att ha en inneboende krävs inget tillstånd från hyresvärden. Som inneboende ska du bara betala din proportionerliga andel av bostadens faktiska kostnader baserat på hur stort utrymme du använder (plus max 15 % om det är möblerat).



Varning för: Uthyrningsfällan ("Inneboende på pappret")

Låt dig inte luras av en hyresvärd som säger: "Vi skriver ett inneboendekontrakt så slipper vi söka tillstånd från föreningen, men jag kommer inte bo där". Upptäcker bostadsrättsföreningen eller hyresvärderna detta klassas det som en olovlig andrahandsuthyrning. Föreningen kan då tvinga ägaren att sälja – och du som student kan bli vräkt med omedelbar verkan utan uppsägningstid. Kräv alltid att få se ett skriftligt godkännande!

Varning för: Dolda "paketpriser"

Om en hyresvärd säger: "Grundhyran för rummet är 2 500 kr, men eftersom el och internet ingår blir det 5 000 kr" – då ska varningsklockorna ringa. El och internet för en person i en delad lägenhet kostar nästan aldrig 2 500 kr i månaden. Kräv alltid att få se specifikationen separat.



Sharons ekonomitips! Ställ dig i de kostnadsfria bostadsköerna (till exempel regionala kommunala köer eller specifika studentbostadsbolag som SSSB i Stockholm eller AF Bostäder i Lund) direkt när du fyller 18 år – eller i samma sekund som du söker en utbildning. Du behöver inte vara antagen för att samla ködagar.



3.2 Hyreskontraktet

När du väl hittat ett boende är det viktigt att du får ett skriftligt kontrakt som är påskrivet av båda parter. Den 1 juli 2026 trädde en ny lag i kraft i Sverige ("En mer flexibel hyresmarknad"). Den gör det lättare för privatpersoner att hyra ut sina bostadsrätter och hus i andra hand, och tillåter friare hyressättning. Detta förväntas öka utbudet av andrahandsbostäder för studenter, men det betyder också att priserna på andrahandsmarknaden kan bli högre.

Vad ingår i hyran?

Dubbelkolla alltid om el, värme, vatten och internet ingår i den summa ni kommit överens om, eller om det tillkommer som rörliga kostnader.

Deposition

Det är vanligt att hyresvärden vill ha 1–2 månadshyror i deposition som säkerhet för skador. Denna ska du få tillbaka vid utflytt.

Uppsägningstid

För studentbostäder är uppsägningstiden oftast 2–3 månader. Kontrollera detta noga så du inte tvingas betala dubbla hyror om du flyttar snabbt.



3.3 Checklista vid inflyttning

När du flyttar in, gå igenom rummet/lägenheten med hyresvärden och dokumentera:

- ☐ **Skador:** Finns det märken i golvet eller hål i väggarna?
- ☐ **Funktion:** Fungerar alla vitvaror, lampor och uttag?
- ☐ **Städning:** Är städningen ordentligt gjord?
- ☐ **Bildbevis:** Ta bilder och filma varenda vrå, minsta märke i golvet, fläck på väggen eller skada på möbler. Mejla bilderna till hyresvärden direkt. Då har du en tidsstämpel som bevisar att skadan fanns där innan du flyttade in.

Varning för bostadsbedragare

Varje sommar luras hundratals studenter på tiotusenlappar. Betala aldrig en deposition eller förskottshyra innan du har sett lägenheten på riktigt, träffat hyresvärden och skriftligen signerat kontraktet (gärna digitalt med BankID via säkra plattformar). Om hyresvärden säger att de är "utomlands" eller kommer skicka nyckeln med posten – avbryt direkt.



3.4 Hemförsäkring för studenter

”Det händer inte mig” är den farligaste inställningen du kan ha. Att bo utan hemförsäkring är en rysk roulett med din privatekonomi. En studenthemförsäkring kostar oftast inte mer än 90 till 150 kr i månaden men skyddar dig mot ekonomisk ruin. Du behöver teckna egen hemförsäkring oavsett om du har ett förstahandskontrakt, andrahandskontrakt eller är inneboende. Är ni flera som delar lägenhet är det viktigt att alla är folkbokförda på adressen och står med i försäkringsbrevet.

- **Egendomsskydd:** Ersättning om din dator blir stulen på biblioteket, din cykel blir snodd eller om en brand/vattenskada förstör dina möbler.
- **Ansvarsskydd:** Om du råkar glömma kranen i badkaret så att det blir en vattenskada för 200 000 kr i huset, täcker försäkringen detta. Annars blir du personligen skadeståndsskyldig.
- **Rättsskydd:** Täcker advokatkostnader om du hamnar i en juridisk tvist (till exempel med en oseriös hyresvärd).
- **Reseskydd:** Gäller oftast under de första 45 dagarna när du reser utanför din studieort (eller utomlands).

Varning för: småskador under självrisken.

Om du blir av med ett par hörlurar som kostade 1 200 kr, och din självrisk är 1 500 kr, får du 0 kr från försäkringsbolaget eftersom skadan är mindre än självrisken. Det är alltså ingen idé att anmäla skador där prylens nuvarande värde är lägre än din självrisk.

Drulle, självrisk och åldersavdrag

När du jämför hemförsäkringar kommer du att stöta på ord som du kanske inte hört förut. För att välja rätt försäkring måste du ha koll på dessa tre begrepp:

- **Drulle (Allriskförsäkring):** Detta ingår inte alltid automatiskt i en vanlig hemförsäkring! Drulle är ett extra skydd för “plötsliga och oförutsedda händelser” – alltså när du har dig själv att skylla. Det är detta tillägg du måste ha för att få ersättning om du spiller kaffe på laptopen.
- **Självrisk:** Den “anmälningssavgift” du själv måste betala vid varje skadetillfälle. Försäkringsbolaget drar av denna summa innan de betalar ut dina pengar. För studenter ligger grundsjälvrisk oftast runt 1 000 kr till 1 800 kr.
- **Åldersavdrag:** Saker tappar i värde snabbt. En två år gammal dator är i försäkringsbolagets ögon kanske bara värd 60 % av vad du köpte den för.

Räkneexempel: Du råkar sätta dig på dina glasögon

Glasögonen kostade 5 000 kr när du köpte dem förra året. Du har köpt en studentförsäkring med drulletillägg och har en självrisk på 1 500 kr.

1. Försäkringsbolaget gör ett åldersavdrag och värderar glasögonen till 4 000 kr idag.
2. De drar av din självrisk på 1 500 kr.
3. Du får 2 500 kr utbetalt. (Hade du inte lagt till drulle i försäkringen hade du fått 0 kr).

3.5 Möblera billigt och snyggt

I vår budget drog vi ner Konsumentverkets post för hemutrustning till en tredjedel. Det är helt realistiskt om du undviker de stora möbelvaruhusens nyavdelningar.

- **Facebook Marketplace & Blocket:** Här säljs (och bortskänkes) enorma mängder möbler varje dag. Särskilt i slutet och början av terminerna när studenter flyttar in och ut ur bostäderna.
- **Lokala bytesgrupper:** Många studentområden har egna grupper (till exempel "Bortskänkes i korridor X") där folk lämnar kvar husgeråd och möbler till nästa person helt gratis.
- **Secondhand-butiker:** Myrorna, Stadsmissionen, Röda Korset och Erikshjälpen är perfekta för att köpa billiga tallrikar, glas, kastruller och lampor. Du kan ofta fylla en hel flyttlåda med köksutrustning för ett par hundralappar.
- **Fyndhörnor:** Glöm inte heller bort att besöka de stora möbelvaruhusens egna fyndhörnor (som exempelvis på IKEA), där visningsexemplar och varor med skadade förpackningar säljs ut med kraftig rabatt.



3.6 Prioriteringslista för studenthemmet

- 1. Säng:** Köp en bra madrass – sömnen är avgörande för dina studieresultat. Sänggramen och sänggaveln kan du strunta i till en början.
- 2. Skrivbord och stol:** En bra arbetsyta och en ergonomisk stol är ett måste för hundratals timmars plugg.
- 3. En bra lampa:** Belysningen är viktig för att orka med sena pluggkvällar utan att överanstränga ögonen.
- 4. Basutrustning för köket:** Du behöver köksutrustning, porslin, glas och bestick i en mindre mängd så att du klarar basal matlagning. Köp absolut inte hela serviser nya; enstaka tallrikar, muggar och kastruller hittar du för några kronor styck på secondhand eller i möbelvaruhusens fyndhörnor.

Allt annat (soffor, mattor, soffbord, tavlor och TV) är bonusar som du med fördel kan samla på dig pö om pö under terminens gång när du ser vad som faktiskt ryms och behövs.



3.7 CHECKLISTA: Säkra din bas nu!

- ☐ **Bostad:** Signera ett skriftligt hyreskontrakt (verifiera med BankID).
- ☐ **Inflytt:** Fotografera och dokumentera eventuella fel/skador i ditt nya hem.
- ☐ **El & Bredband:** Kontrollera noga om el och internet ingår i hyran. Om inte – teckna ett elavtal (både elnät och elhandel) samt bredband i god tid före inflyttningsdagen.
- ☐ **Adressändring:** Gör en gratis flyttanmälan hos Skatteverket så att du blir folkbokförd på din nya adress (krävs ofta för lokala studentbostäder och bidrag).
- ☐ **Försäkring:** Teckna en hemförsäkring som gäller från din första inflyttningsdag.
- ☐ **Sök bostadsbidrag:** När kontraktet är signerat och hyran är spikad – logga in på Försäkringskassan och ansök om bostadsbidrag direkt för att inte missa tusenlappar.



Del 4: Akademisk överlevnad

Att börja plugga på högskola eller universitet innebär en stor omställning. Till skillnad från gymnasiet är schemalagda lektioner få och mängden självstudier enorm. Att överleva akademiskt handlar om att lägga upp studierna strategiskt.

4.1 Kurslitteratur utan att bli ruinerad

Redan innan terminen startar kommer du att få en litteraturlista. Köper du alla böcker sprillans nya i en vanlig bokhandel kan räkningen lätt landa på flera tusen kronor per termin. Målet är att aldrig betala fullpris.

Smarta vägar till billigare böcker:

- **Andrahandsmarknaden:** Webbplatser som Kurslitteratur.se, Studentapan.se, Blocket och lokala köp- och säljgrupper på Facebook för ditt specifika universitet är guldgruvor. Här säljer tidigare studenter sina böcker för en bråkdel av nypriset.
- **Kurslitteratur på biblioteket:** Universitetsbiblioteken har nästan alltid flera exemplar av den obligatoriska kurslitteraturen. Dessa är uppdelade i lånereferens (böcker du får läsa på plats på biblioteket) och kurslitteraturlån (som du får låna hem under en kortare period, ofta 7–14 dagar).
- **Digitala alternativ och e-böcker:** Många akademiska böcker finns tillgängliga helt gratis som e-böcker via universitetsbibliotekets databaser. Logga in med ditt studentkonto och sök i bibliotekskatalogen innan du köper.

Varning för: Fel upplaga

Lärare bygger ofta sina sidhänvisningar och seminarieuppgifter på den absolut senaste upplagan. Om du köper en äldre version, kontrollera noga med läraren eller en kursare vad som skiljer upplagorna åt så att du inte missar viktiga kapitel



Sharons ekonomitips! Köp inte böckerna förrän kursen faktiskt har startat. Vid den första föreläsningen förtydligar kursansvarig ofta vilka böcker som är absolut nödvändiga, vilka som bara är referenslitteratur, och om det går bra att använda en äldre upplaga av boken.



4.2 Pluggteknik och tidshantering

Den största chocken för många nya studenter är den tomma kalendern. Att ha föreläsningar tio timmar i veckan betyder inte att du är ledig resten av tiden – det betyder att du förväntas planera de resterande 30 timmarna själv. Flera universitet har gratis guider och webinarier i studieteknik som du kan ta del av. Vi har valt att lyfta två som är populära, enkla och effektiva.

Pomodoro-tekniken: Överlista prokrastineringen

När koncentrationen sviktar är Pomodoro-tekniken ett av de mest effektiva verktygen för att få saker gjorda utan att bli utbränd. Metoden är särskilt effektiv för att komma i gång med uppgifter som känns tunga eller lätt skjuts upp. Den hjälper dig också att hålla koll på hur lång tid olika typer av uppgifter faktiskt tar.

1. Välj ut en specifik uppgift (till exempel "Läs kapitel 3 i ekonomiboken").
2. Sätt en timer på 25 minuter. Under denna tid stänger du av mobilen helt och pluggar fokuserat.
3. När timern ringer tar du 5 minuters paus (sträck på dig, drick vatten – titta INTE på sociala medier).
4. Upprepa processen. Efter fyra "pomodoros" tar du en längre paus på 15–30 minuter.

Akademisk läsning (Läs inte från pärm till pärm)

Akademiska texter är tunga. Om du försöker läsa varje ord i alla böcker kommer du att tappa farten direkt. Lär dig att läsa texter mer effektivt:

1. Läs introduktionen och sammanfattningen av kapitlet först. Det ger dig överblick och du kommer lättare förstå struktur och huvudbudskap.
2. Gå igenom rubriker, underrubriker och diagram.
3. Djupdyk i de stycken som känns mest relevanta för veckans seminarium eller föreläsning.
4. Anteckna i marginalen eller använd överstrykningspennor sparsamt. Sammanfatta varje avsnitt med egna ord i punktform för att säkerställa att du verkligen förstår vad du har läst.



4.3 Tentor, omtentor och "tentångest"

En examination är till för att du ska visa vad du lärt dig, inte för att sätta dit dig. Ändå drabbas nästan alla studenter av tentångest förr eller senare.

- **Olika typer av tentor:** Du kommer att stöta på salstentor (som skrivs under tidspress i en tentasal, ofta digitalt via system som Inspira eller Digiexam), hemtentor (där du har några dagar på dig att skriva en längre, reflekterande text med tillgång till alla böcker) och seminarier (muntliga examinationer i mindre grupper).
- **Omtentan – din andra chans:** Att kugga en tenta är inget misslyckande, det är en del av den akademiska processen. Universiteten är skyldiga att erbjuda omtentor, oftast några veckor efter den ordinarie tentan eller under uppsamlingsperioden i augusti

Varning för: Tidsplaneringsfällan vid hemtentor.

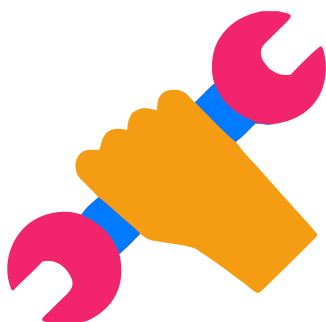
Eftersom du har flera dagar på dig och får sitta hemma är det lätt att tro att du har gott om tid. Sanningen är att en hemtenta kräver djupgående analyser och korrekta källhänvisningar. Börja skriva dag ett – att sitta sista natten skapar bara onödig stress och ger sällan ett godkänt betyg.



4.4 Universitetsbiblioteket: Din viktigaste akademiska resurs

Biblioteket på campus är mycket mer än bara en tyst plats att studera på.

- **Gratis tillgång till låsta databaser:**
Genom biblioteket får du gratis tillgång till vetenskapliga artiklar, e-böcker och databaser som i vanliga fall kostar tiotusentals kronor att prenumerera på.
- **Akademisk skrivhjälp / Språkverkstad:** Här kan du boka kostnadsfri handledning för att få hjälp med att strukturera dina akademiska texter, förbättra ditt språk eller förstå hur du refererar korrekt till olika källor.
- **Tysta läsesalar och grupprum:** När det är svårt att fokusera hemma eller i korridoren är bibliotekets tysta salar räddningen. Du kan också boka grupprum gratis via universitetets app för att plugga eller göra projektarbeten tillsammans med dina kursare.



4.5 Checklista: Knäck den akademiska koden!

- ☐ **Litteratur:** Sök efter böckerna begagnat eller som e-bok på biblioteket innan du överväger att köpa nytt.
- ☐ **Pluggplats:** Besök universitetsbiblioteket under din första vecka för att hitta din favoritplats och testa att boka ett grupprum.
- ☐ **Gamla tentor:** Fråga din kursansvarige eller äldre studenter var du kan få tag på "gamla tentor". Att plugga på tidigare examinationer är det absolut bästa sättet att förbereda sig.
- ☐ **Skapa en pluggkalender:** Blocka ut fasta tider för självstudier i din kalender varje vecka – behandla studierna som ett heltidsjobb (08:00–17:00).
- ☐ **Tentanmälan:** Ta reda på hur och när du måste anmäla dig till dina tentor. På universitetet blir du aldrig automatiskt anmäld till en salstenta; missar du anmälningsperioden får du inte skriva.



Del 5: Din hälsa och mående som student

Att studera kräver mycket av dig. Tentaångest, ensamhet och ansvaret att plötsligt stå på egna ben kan snabbt tära på krafterna. Du ska aldrig behöva må dåligt ensam.

5.1 Studenthälsan

Vad är Studenthälsan? Det är ett komplement till den vanliga vårdcentralen och är helt gratis för alla studenter vid universitetet. De är specialiserade på just studenters livssituation.

Vad kan man få hjälp med? De erbjuder samtalsstöd (med psykologer eller kuratorer) vid stress, nedstämdhet, sömnproblem, relationsproblem eller akademiska svårigheter. De anordnar ofta också kostnadsfria kurser i stresshantering och hur man övervinner talarångest inför redovisningar.

Studenthälsa.se är en nationell webbportal för studenthälsa i Sverige. Här hittar du allt från tips för ett hållbart studentliv, nyttig information om psykisk hälsa, självhjälp och övningar, till recept på billig mat och kontaktuppgifter till din lokala studenthälsa.



5.2 Om du blir sjuk under studietiden

Om du drabbas av en sjukdom eller skada som gör att du inte kan studera, eller om du måste vabba (vård av barn) eller vårda en nära anhörig, finns det ett skyddsnät. Det finns möjlighet att behålla både bidrag och lån under tiden som du är sjuk. Detsamma gäller vid vård av barn eller vård av nära anhörig. Men för att det ska gälla måste du göra rätt från dag ett.

Så skyddar du dina poängkrav och pengar:

- 1. Sjukanmäl dig dag ett:** Om du blir sjuk måste du göra en sjukanmälan till Försäkringskassan via deras webbplats redan första dagen du är sjuk. Du kan inte göra detta i efterhand.
- 2. Om du enbart studerar:** Gör sjukanmälan på webbplatsen så snabbt som möjligt. Ansök sedan till Försäkringskassan om att få behålla ditt studiestöd under sjukdom. Du behöver läkarintyg om du är sjuk längre än 14 dagar.
- 3. Om du både arbetar och studerar:** Du har möjlighet att både behålla ditt studiestöd och få sjukpenning för den tid du skulle ha jobbat. Gör din sjukanmälan på webbplatsen direkt och ansök om sjukpenning. Här krävs läkarintyg tidigare – redan efter 7 dagars sjukdom.

Varför är detta viktigt för ditt CSN?

- **Du behåller pengarna:** Du får ha kvar både ditt studiebidrag och ditt studielån under tiden du ligger hemma och är sjuk.
- **CSN sänker poängkravet:** CSN räknar helt enkelt bort de veckor du har varit officiellt sjukanmäld när de kontrollerar dina studieresultat inför nästa termin. Om du missar en tenta för att du är sjuk, men har glömt att sjukanmäla dig, kommer CSN fortfarande kräva att du har tagit poängen för att få pengar nästa termin.
- **Du sparar dina veckor:** De veckor du är sjukanmäld räknas inte som "förbrukade" i CSN:s system. Du har alltså kvar samma antal veckor med studiemedel för att kunna ta igen studierna senare.
- **Lånet kan skrivas av:** Om du drabbas av en långvarig sjukdom kan lånedelen i ditt studiemedel i vissa fall skrivas av helt (du slipper alltså betala tillbaka de pengarna) från och med den 31:a sjukdagen.

Varning för: SGI-fällan (Sjukpenninggrundande inkomst).

Om du har arbetat innan du började plugga har du en vilande SGI hos Försäkringskassan (som styr hur mycket du får i sjukpenning eller föräldrapenning). För att hålla denna SGI skyddad under studietiden måste du ta CSN-medel (antingen helt bidrag eller både lån och bidrag) för varje vecka du pluggar. Gör du ett uppehåll i CSN-utbetalningarna utan att jobba kan din SGI nollställas, vilket slår hårt om du blir långvarigt sjuk i framtiden.

Glöm inte att kontakta din institution

Så fort du inser att en sjukdomsperiod drar ut på tiden ska du:

- **Kontakta kursansvarig eller institutionen:** Berätta att du är sjuk. Ofta går det att få digitala anpassningar, förlängd deadline på hemtentor eller dispens från obligatoriska seminarier.
- **Koppla in studievägledaren:** Vid långvarig sjukdom kan det bli aktuellt med ett officiellt studieuppehåll. Prata med din studievägledare så att uppehållet registreras enligt lärosätets rutiner, vilket garanterar att du har kvar din plats på programmet när du blir frisk och kommer tillbaka.



Checklista: Ta hand om ditt mående!

- ☐ **Spara numret:** Lägg in telefonnumret eller länken till ditt universitets Studenthälsa i mobilen så tröskeln är låg om stressen tar över.
- ☐ **BankID redo:** Se till att ditt BankID fungerar felfritt så att du snabbt kan logga in på Försäkringskassan och CSN om du skulle vakna upp med feber.
- ☐ **Bokmärk portalen:** Spara Studenthälsa.se i webbläsaren för snabb tillgång till gratis stresshanteringsövningar och billiga studentrecept.
- ☐ **Registrera vårdcentral:** Se till att du är listad på en lokal vårdcentral i din nya studentstad för fysiska besök som Studenthälsan inte hanterar.



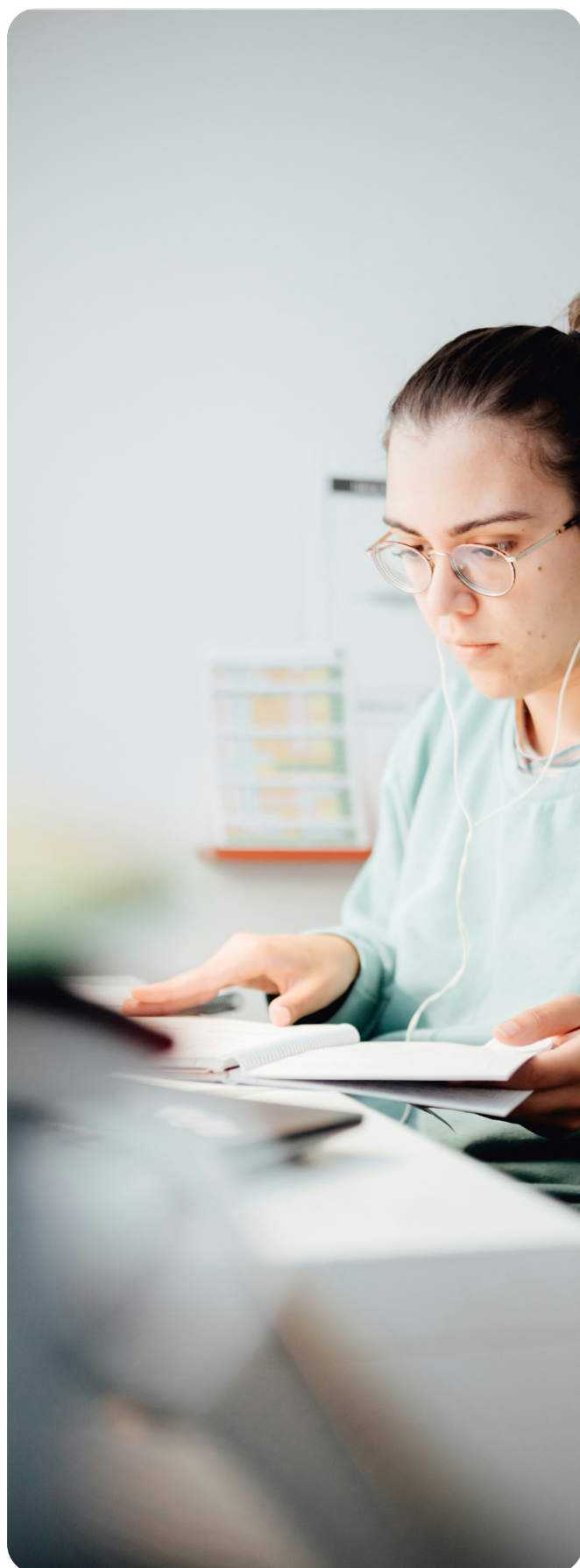
Del 6: Karriär & Framtid

De strategiska val du gör under studietiden kan ge dig ett enormt försprång den dagen du tar examen. Genom att aktivt knyta kontakter med näringslivet, engagera dig i rätt organisationer, använda dina akademiska arbeten strategiskt kan du bygga din karriär parallellt med dina studier.

6.1 Fackförbund för studenter: Din kostnadsfria karriärpartner

Nästan alla stora fackförbund i Sverige erbjuder specifika studentmedlemskap. De är antingen helt gratis eller kostar en symbolisk summa (ofta runt en hundralapp för hela studietiden). Genom att bli studentmedlem får du tillgång till professionella verktyg:

- **Kostnadsfri CV- och LinkedIn-granskning:** Professionella rekryterare går igenom ditt CV, ditt personliga brev och din LinkedIn-profil och ger dig konkret, skriftlig feedback så att du sticker ut i högarna av ansökningar.
- **Karriärcoachning och intervjuträning:** Du kan boka personliga samtal med karriärrådgivare för att diskutera dina framtidsmål eller öva inför en stundande anställningsintervju.
- **Sveriges bästa lönestatistik:** När det väl är dags att söka ett relevant sommarjobb, eller ditt allra första jobb efter examen, ger facket dig tillgång till unika databaser över marknadslöner så att du vet exakt vad du kan kräva i ingångslön.
- **Förmånliga försäkringar:** Som studentmedlem erbjuds du ofta mycket billiga försäkringslösningar (som hem-, olycksfalls- eller pröva-på-försäkringar) via fackets samarbetspartners, vilket kan kapa dina fasta kostnader ytterligare.



6.2 Jobba på campus

Några av de mest värdefulla extrajobben hittar du ofta på din egen institution eller på universitetet:

- **Amanuens (Lärar- eller forskningsassistent):** Du anställs på deltid av din institution för att till exempel leda räknestugor eller labbar för yngre studenter, rätta enklare uppgifter eller stötta i forskningsprojekt. Det visar att du har stenkoll på ditt ämne och ger dig en nära relation till professorer som senare kan skriva unika rekommendationsbrev.
- **Studentambassadör eller SI-ledare:** Som ambassadör representerar du skolan på utbildningsmässor och i sociala medier. Som SI-ledare (Supplemental Instruction) leder du studiegrupper för nya studenter. Båda rollerna bygger upp din presentationsteknik och ditt ledarskap.



6.3 Arbetsmarknadsmässor och nätverk

Du behöver inte vänta på att jobbannonser ska dyka upp; du kan söka upp arbetsgivarna där de befinner sig.

- **Arbetsmarknadsmässor (CHARM, LARM, Arkad, Uniaden med flera):** Varje universitet har minst en stor årlig karriärmässa där hundratals företag ställer ut. Använd mässan till att prata direkt med rekryterare, ställa frågor om deras traineeprogram och ta reda på vad de söker hos nyexaminerade.
- **Universitetens karriärportaler:** De flesta lärosäten har egna jobbdatabaser (ofta kopplade till nätverk som Graduateland) där företag annonserar ut extrajobb, sommarjobb och utmaningar som är specifikt riktade till just studenter.

6.4 Uppsatsen som språngbräda ut i arbetslivet

Ditt examensarbete eller din kandidat-/ masteruppsats är din absolut bästa biljett in på ett företag om du får möjlighet att skriva en uppsats på uppdrag hos ett företag.

Många organisationer har specifika problem de vill ha utredda men saknar tid. Genom att skriva din uppsats i samarbete med ett företag löser du ett verkligt problem åt dem.

Att skriva en uppsats på uppdrag innebär att du får en fot innanför dörren. Företaget får lära känna dig, din arbetskapacitet och din analytiska förmåga under 10–20 veckor. Det är inte alls ovanligt att ett lyckat uppsatsarbete leder direkt till ett erbjudande om anställning efter examen, eller åtminstone till en ovärderlig referens i ditt CV.



6.5 Internationella möjligheter: Jobba och praktisera i hela världen

Är du nyfiken på att skaffa internationell erfarenhet under studietiden? Att ta ett utlandsjobb över sommaren eller göra en praktikperiod utomlands är ett fantastiskt sätt att sticka ut på arbetsmarknaden. Här är de bästa portalerna för att hitta möjligheter i hela världen:

- **EURES-portalen:** Den officiella EU-portalen för rörlighet på arbetsmarknaden. Genom **EURES** kan du hitta sommarjobb, säsongsarbete och traineetjänster över hela Europa. Eftersom du är EU-medborgare behöver du inget arbetstillstånd, vilket gör processen väldigt smidig.
- **iAgora & Interstride:** Två ledande globala plattformar som är helt specialiserade på internationella praktikplatser (*internships*) och instegsjobb för studenter och nyutexaminerade. Här hittar du tusentals engelskspråkiga tjänster på globala företag runt om i hela världen.
- **AIESEC:** Världens största studentdrivna organisation. De fungerar som en egen plattform och hjälper studenter att hitta betalda utlandspraktiker samt internationella volontärprogram inom ledarskap och skolutveckling globalt.
- **Anywork Anywhere & Go Overseas:** Två perfekta sajter om du vill söka mer praktiska utlandsjobb. Här samlas allt från säsongsjobb inom turism (som hotelljobb i Grekland eller livräddare på Cypern) till volontärprojekt och äventyrsjobb över hela jorden.

6.6 Checklista: Tjuvstarta karriären!

- ☐ **Gå med i facket:** Registrera dig som studentmedlem i det förbund som passar din framtida bransch.
- ☐ **Bevaka campusjobben:** Håll ögonen öppna efter utlysningar om amanuens- eller ambassadörstjänster på universitetets interna sidor.
- ☐ **Besök karriärmässorna:** Pricka in terminens arbetsmarknadsmässor i kalendern och förbered 2–3 smarta frågor till de företag du är mest intresserad av.
- ☐ **Planera uppsatsen i tid:** När det närmar sig uppsatsskrivande, kontakta företag i din bransch tidigt med ett konkret förslag på vad du vill undersöka åt dem.
- ☐ **Uppdatera ditt CV:** Skicka in ditt nuvarande CV på granskning i god tid innan du börjar söka kvalificerade sommarjobb eller praktikplatser.
- ☐ **Utforska världen:** Logga in på EURES eller iAgora om du är sugen på att förlägga nästa sommarjobb eller praktikperiod utomlands.





Del 7: Rättigheter & Skyldigheter

Som student har du inte bara krav på dig att leverera resultat – du har också ett starkt juridiskt skyddsnät. Att känna till din dolda ”studenträtt” kan rädda dig från godtycklig bedömning, medan stenkoll på dina skyldigheter skyddar dig från att slarva bort din studieplats.

7.1 Dina dolda rättigheter på universitetet

Högskoleförordningen och universitetens lokala regelverk styr din vardag. Lärare och institutioner har stor makt, men de får inte göra som de vill. Här är de viktigaste spelreglerna du måste känna till:

- **Rätt till anonym rättning:** På de allra flesta lärosäten ska skriftliga salstentor och digitala examinationer rättas helt anonymt. Läraren ska inte se ditt namn eller personnummer, utan bara en anonym kod. Detta är till för att förhindra att fördomar eller personliga relationer påverkar ditt betyg.
- **Tidsgräns för rättning (Treveckorsregeln):** Universiteten har stränga krav på sig att skyndsamt rätta examinationer. Standardregeln är att du ska få ditt resultat senast 15 arbetsdagar (tre kalenderveckor) efter tentamenstillfället. Resultatet måste dessutom vara klart i god tid (ofta minst två veckor) innan nästa omtenta äger rum.
- **Rätt till examensförsök:** Du har enligt lag rätt till minst fem examinationstillfällen på en och samma kursmodul. Om kursen förändras eller läggs ned måste universitetet erbjuda så kallade uppsamlingstentor.
- **Betyg kan inte överklagas – men omprövas:** Du kan formellt sett inte klaga till en högre instans för att du är missnöjd med ett betyg. Däremot har du alltid rätt att begära en omprövning av examinatorns beslut om det finns uppenbara felaktigheter eller om läraren har missat något i din text.

Viktigt tips inför omprövning:

Om du anser att en tenta har rättats felaktigt – hämta inte ut originaltentan i pappersform om din skola använder fysiska papper (vid digitala examinationer är versionen redan låst i systemet och därmed säker). Om du tar med dig paperstentan hem kan institutionen neka omprövning med argumentet att du i efterhand kan ha ändrat i dina svar. Be i stället om en kopia.



7.2 AI-fällan och plagiat

Universiteten ser extremt strängt på akademisk oredlighet. Det handlar inte bara om att skriva av en kompis eller ta med fuskklappar till en tenta. Den absolut vanligaste fällan handlar om citat, källhänvisningar och användandet av modern AI-teknik.

- **Vad är plagiat?** Att plagiera innebär att du tar någon annans text, idéer eller tankar och framställer dem som dina egna. Det räcker inte att skriva om en mening lite grann med egna ord – om idén kommer från en vetenskaplig artikel eller en bok måste det finnas en korrekt källhänvisning. Alla inlämningar körs automatiskt igenom textmatchningssystem (som Ouriginal / före detta Urkund).
- **AI-verktyg (ChatGPT, Gemini med flera):** AI-verktyg är fantastiska för att bolla idéer, förklara svåra koncept eller strukturera upp ditt plugg. Men här går gränsen stenhårt: att låta en AI generera texten till en inlämningsuppgift eller hemtenta räknas som fusk, såvida inte läraren uttryckligen har gett instruktioner om att det är tillåtet i just den uppgiften. Universiteten använder idag avancerade AI-detektorer för att flagga misstänkta texter.



7.3 Disciplinnämnden och konsekvenserna

Om en lärare eller examinator fattar misstanke om att du har fuskat eller plagierat är de enligt lag skyldiga att göra en officiell anmälan till universitetets disciplinnämnd.

- **Processen:** Nämnden leds av universitetets rektor tillsammans med juridiska experter, lärarrepresentanter och studentrepresentanter från kåren. Du får alltid ge din syn på saken och förklara vad som hänt innan ett beslut fattas.
- **Straffet (Varning eller avstängning):** Om nämnden finner dig skyldig blir påföljden antingen en formell varning eller avstängning i upp till sex månader (det vanligaste vid fusk är 2–6 veckor).
- **Det akademiska avbrottet:** Detta är den mest kännbara konsekvensen. Under avstängningsperioden spärras du helt från campus. Du förlorar rätten att delta i föreläsningar, seminarier, labbar och handledning, och du får inte skriva några tentor. Det innebär i praktiken ett direkt stopp i din kunskapsutveckling och att din examen skjuts upp.
- **Den ekonomiska följd effekten:** Utöver det akademiska bakslaget tillkommer en omedelbar ekonomisk smäll. Universitetet är skyldigt att direkt meddela avstängningen till CSN, som stoppar dina utbetalningar under de veckor du är avstängd. Detta kan snabbt försätta en student i en mycket svår ekonomisk situation.



7.4 Checklista: Ha koll på spelreglerna!

- ☐ **Läs kurs-PM:** Varje kurs startar med ett kurs-PM. Läs igenom det noga – där står exakt vilka regler som gäller för just dina examinationer och hur AI får eller inte får användas.
- ☐ **Lär dig referera korrekt:** Redan under första veckan bör du ladda ner universitetsbibliotekets guide för källhänvisningar (till exempel Harvard- eller APA-systemet). Att göra fel här handlar ofta om slarv, men det kan ändå flaggas som plagiat.
- ☐ **Stå på dig vid sena resultat:** Om det har gått mer än 15 arbetsdagar och din tenta inte är rättad, kontakta studentkåren eller din studeranderepresentant. De kan hjälpa dig att pressa institutionen så att du får ditt betyg.



Lendo.se

Denna guide är framtagen av Sharon Lavie, sparekonom på Lendo.
Du hittar fler tips och nyheter om privatekonomi på lendo.se/lanebloggen