

Ärtliggen vuxeri!

Ardina & Adrienne Strüwer

En praktisk guide
till livet
på egen hand

Copyright © Adrienne Strüwer Edström,
Ardina Strüwer och Bokförlaget Semic, 2026

www.semic.se

Box 3159

103 63 Stockholm

info@semic.se

Formgivning och illustrationer: Annika Lyth

Redaktör: Jonna Hallett

Tryck: Balto Print, Litauen 2026

ISBN: 978-91-552-7456-6

Första tryckningen



innehåll

Förord/6

Dags att flytta hemifrån?/10

Att flytta in/42

Pengar och vardagsekonomi/64

Vuxenlivet på riktigt/84

Om något händer/118

Livet runt omkring/140

Avslutningsvis/168

Förord

Har du tänkt på en sak? Vi får lära oss matte, historia och grammatik i skolan, men får inga lektioner om det vuxna livet. Det är något vi istället får lära oss allt eftersom, genom att få panik över ekonomin, kämpa för det första hyreskontraktet – samt inse att man inte alltid får tillbaka sin deposition när man flyttar ut eller att älsklingströjan faktiskt krympt för gott.

I vår familj har vi nästan alltid bott långt ifrån varandra, i olika länder och ibland så långt bort som på olika kontinenter. Det har sällan funnits någon att ringa när man plötsligt har stått där med en fläck på favoritskjortan, tappade nycklar eller något annat jobbigt man inte riktigt visste hur man skulle lösa. Många av gångerna har vi fått lista ut det på egen hand, och en sak är säker: man klarar betydligt mycket mer än man tror. Samtidigt sparar man en massa tid om man har turen att få hjälp.

Under båda våra olika krokiga vägar genom livet – med fler hem än vi kan räkna – har vi samlat på oss en hel del kunskap. Vi har testat, misslyckats, börjat om och försökt igen. I den här boken har vi samlat både praktiska tips, varningar och lite pepp. Knep som vi genom åren har kunnat dela med varandra

och nu vill dela med oss av detta till dig. Nu när det är din tur att flytta hemifrån, börja plugga, jobba eller bara försöka lista ut hur man egentligen *gör* livet på egen hand.

Med *Äntligen vuxen!* hoppas vi att du ska känna att du har någon slags plan – eller sällskap på vägen – till allt det där nya.

Om författarna

Ardina Strüwer är en svensk journalist, författare och fotograf baserad i Loiredalen. Hon har även arbetat som konsult på ett internationellt flyttföretag och därmed hjälpt personer, som fått anställning i Sverige, att hitta bostad och komma in i vardagslivet i sitt nya hemland.

Adrienne Strüwer Edström är uppvuxen i Frankrike och arbetar i Paris med stadsutveckling med särskilt fokus på unga kvinnor. Vid sidan av sitt arbete är hon volontär i en organisation som stöttar barn på flykt och driver väskmärket Ardy Bags. De senaste åren har hon studerat och bott i olika delar av världen och tog nyligen en masterexamen i Development Studies med specialisering i migration och mångfald vid Erasmus University i Nederländerna.

**Dags att
flytta
hemifrån?**

Identifiera dina bostadsbehov

Att hitta bostad är inte det lättaste, det vet vi alla. Oavsett om du letar i Sverige eller någon annanstans i världen kan det faktiskt kännas helt omöjligt. Men ge inte upp innan du ens har börjat – det går att hitta bra boenden. Speciellt om du har lite tålamod, använder din fantasi och är öppen för olika lösningar.

Innan du ger dig ut i bostadsdjungeln, ta en stund och fundera över vad som är viktigt för just dig. Är det läget, priset eller umgänget? Vilka saker är måsten och vilka kan du vara mer flexibel med?

Börja brainstorma lite med de här frågorna:

- Vill du bo själv, eller kan du tänka dig att dela bostad med andra?
- Var vill du bo? Nära jobb eller studier, eller är det möjligt att pendla en bit om hyran är låg?
- Är det viktigt att vara nära ett grönområde? Eller betyder det mer att ha nära till bussen, din familj eller kompisarna?
- Vilken typ av boende kan du tänka dig? Studentrum? Inneboende? Hyresrätt? Rum i en villa? Kollektiv?
- Hur viktigt är det att ha eget badrum?

Fundera även på varför man ska hyra ut just till dig. Börja med att skriva en kort presentation om vem du är och vad du söker. Tryck lite extra på det som är bra med just dig. Är du social? Seriös? Kanske är du duktig på att snickra eller gillar du istället att baka? Vilka egenskaper som är värda att ta upp

beror så klart på om det är en privatperson som hyr ut bostaden eller om du ska bo i ett kollektiv eller vara inneboende. Om det är ett vanligt förstahandskontrakt du söker räcker det med att visa att du har en tillräckligt bra ekonomi för att kunna betala hyran.

Du kan gärna förbereda några olika texter som du kan ”copy paste” beroende på vem du kontaktar.



Adrienne:

När jag var 19 år bestämde jag mig för att flytta till Australien för ett sabbatsår. Jag letade efter boende genom att gå med i olika Facebookgrupper där jag skrev detta inlägg: 'Hi! My name is Adrienne, I'm from Sweden and France, in my early twenties and looking for a studio/apartment/roommate for a long term rental. My maximum budget is 200 AUD/a week, but I'm flexible for the right place. I am working full time and during my free time I enjoy surfing, hanging out with friends and being outdoors. Preferably I'd like a place as central as possible. I am very open minded, enjoy a clean flat and very outgoing – but I also respect alone time. Let me know if you know of something that could be a fit! Thank you in advance and have a good day! Kind regards, Adrienne.'

Som du ser angav jag min budget per vecka, inte per månad, eftersom jag efter lite research insåg att det är så man betalar hyran i Australien. Jag hade även räknat ut vad hyrorna brukade ligga på. Byron Bay, där jag sökte boende, var nog inte den billigaste platsen att bo på men som tur var hade jag redan preppat ett år innan med att jobba på kafé i Stockholm och lagt undan pengar för att ha råd att vara i Australien, med eller utan jobb. I mitt inlägg valde jag även en bild som framställde mig som seriös, men även glad och trevlig.



Vad har du för budget?

Det viktigaste är att räkna ut hur mycket du klarar av att betala i hyra. Den bör inte överstiga 30–40 procent av din inkomst efter skatt – men kanske måste summan höjas om du söker ett boende centralt i en större stad. Om el och internet ingår i hyran, eller om du vet att du har låga utgifter eller är extremt sparsam, kan du så klart lägga mer på boendet – men försök att ha lite marginal. Det är också viktigt att först kolla upp vad hyrorna normalt ligger på i området du är intresserad av så att du får en verklig idé om vad du kan förvänta dig att få för din budget.

Värme och vatten brukar ingå i hyran i Sverige, men det finns så klart undantag. Utomlands är det vanligt att man får betala det ovanpå hyran. I andra europeiska länder finns dessutom sällan en tvättstuga i byggnaden, och det kan bli dyrt att behöva tvätta lakan och handdukar på en tvättomat.

Om inte värmen ingår brukar man få en faktura från elbolaget eller fastighetsvärden. Fråga värden vilken typ av uppvärmning som finns och vad den brukar kosta. Är det elvärme, fjärrvärme eller kanske gas eller pellets? Eldrivna värmeelement kan lätt ruinera dig, så hur charmig den lilla stugan du blivit erbjuden än är, tänk efter två gånger om du har råd att betala för uppvärmningen.

Är du inte orolig för hur mycket ditt boende kommer att kosta i uppvärmning, be åtminstone om att få se den förra hyresgästens elkonsumention, om möjligt, så att du får veta på ett ungefär. Och glöm inte de små extrakostnaderna som tillkommer, till exempel internet.

Inflyttningsdatum och kontraktstid

Ibland händer det att man hittar det perfekta boendet men att hyresavtalet endast gäller i sex månader. Eller kanske står det att kontrakten gäller i 12 månader med möjlighet att förlänga. Det sistnämnda kan bero på att din hyresvärd måste ha tillstånd från sin egen hyresvärd eller bostadsrättsförening att få hyra ut längre än så. Det behöver alltså inte betyda att du måste flytta efter ett år – men det kan också bli så.

Att endast kunna hyra en kort tid kan sätta dig i en jobbig situation med onödig stress över att behöva leta efter ett annat boende strax efter att du har flyttat in. Speciellt om du ska börja på ett nytt jobb eller måste ha extra mycket fokus på studierna. Men det kan också kännas tvärtom. Kanske är det just det halvåret som behövs för att ge dig tillräckligt mycket tid för att lära känna din nya stad och därmed hitta det perfekta boendet. Du hinner lära dig hur kommunikationerna i staden fungerar, vilka kvarter du rör dig i med dina nya vänner och du kanske till och med träffar någon som du kan dela boende med.

Utöver att kontraktet kanske inte är så bra som du hade önskat är inflyttningsdatumet inte heller alltid optimalt. Men det är viktigt att vara flexibel. Om du inte får tillgång till boendet förrän efter en månad eller två, kan du bo kvar hemma eller hos kompisar en kortare period för att synka med inflyttningsdatumet? Det kan också bli tvärtom, att lägenheten redan står tom och redo för inflytt, även om du inte är det. För hyresvärderna kan det vara viktigt att få in en hyresgäst så snabbt som möjligt eftersom hyran ofta är en del av deras inkomst. Om du visar att du är seriös, ansvarsfull och verkligen vill hyra just den här lägenheten kanske ni kan mötas halvvägs? Till exempel att du flyttar in tidigare men endast betalar halva hyran den första

månaden. Eller kanske kan det till och med vara värt att betala en extra hyra för att få det där andrahandskontraktet om du inte tror att det finns en chans att hitta ett liknande boende.

Tyvärr är bostadssituationen i de större städerna ofta tuff eftersom efterfrågan är så stor. Risken med att förhandla eller ställa ultimatum är att det kan äventyra allt – din drömlägenhet kan försvinna rakt framför näsan på dig. Så var beredd på att det kan ta några försök. Det kan även vara svårt att hitta boende om du ska flytta långt och ännu inte är på plats.



Adrienne:

När jag skulle flytta till Rotterdam visste jag redan innan att det skulle bli tufft att hitta en lägenhet – speciellt nära mitt universitet. Jag bestämde mig för att åka dit i två dagar med min pappa för att kolla på minst fem lägenheter samt utforska de olika kvarter jag kunde tänka mig att bo i. Det kan vara svårt att förstå hur långa avstånd det är mellan olika områden innan man är på plats, och jag fick snabbt en bättre bild av var jag skulle eller inte skulle bo.



Kom ihåg att den första bostaden inte behöver vara perfekt. Det viktigaste är att du har någonstans att landa. Känns det inte bra, få inte panik. Du kan alltid fortsätta leta efter något som passar dig bättre. Det står även på kontraktet hur lång uppsägningstid du har, vilket normalt brukar vara tre månader som max. Inget behöver vara för evigt.

Hyra möblerat eller omöblerat?

Om bostaden är möblerad bör du göra en inventering av exakt vad som ingår och om man kan ta bort eller ändra på något. Finns det till exempel en extrasäng du kanske inte behöver? Du kan alltid fråga om det går att ta bort den, speciellt om du hyr i minst ett år.

I allmänhet har dock en omöblerad lägenhet en lägre hyra. Även om det kan kännas meckigt att behöva hitta möbler själv slipper du känna ansvar för inventarierna. Om en stol går sönder eller om du råkar spilla rödvin i soffan kan det bli dyrt när du ska flytta ut och värden kommer med en faktura eller ber dig att köpa nytt.

Fråga din familj, mormor eller andra släktingar om de inte har saker att undvara. Äldre människor har ofta för många prylar hemma och blir glada över att kunna rensa förråden och ge bort. Möbler hittar du annars både enkelt och billigt i second hand-affärer som Röda Korset, Erikshjälpen och Myrorna, eller så söker du på sajter som Blocket och Tradera. Du kan även fynda kastruller, tallrikar och bestick för nästan ingenting på loppisar (och var inte rädd för att pruta!). Folk kan ibland också ge bort saker gratis på till exempel Facebook Marketplace. Det går alltså att bygga din egen inredningsstil utan att det kostar mycket.

Om du ska ta med dig möbler till lägenheten, var organiserad och tänk praktiskt så att det inte dyker upp några tråkiga överraskningar. Finns det en hiss i byggnaden? Kommer möbeln ens in genom ytterdörren? Mät både din dörröppning, möblerna och stället de ska stå på innan du slår till på bostaden. Se också till att fixa ditt möblemang i tid, så du inte står där utan en madrass bara för att leveransen tar två dagar.

Andra saker som är värda att tänka på: Var finns närmaste Ikea? Kan man få möblerna levererade eller kommer du att kunna få hem en säng och en madrass själv? Om du behöver hjälp finns tjänster som Tiptapp. Genom den kan du hitta folk som kan bära och har bil eller till och med lastbil. Dessutom kan du anpassa hur mycket du är villig att betala – du föreslår helt enkelt ett pris och ser om du får napp. Hjälpen kan också komma redan samma dag om du vill. Har du köpt en soffa via en annons och säljaren vill att du hämtar direkt, ja, då kan du alltså enkelt fixa det.

Var inte heller rädd för att fråga din hyresvärd om hjälp. Vem vet, kanske finns det ett förråd någonstans i fastigheten som du kan få använda. Det är dessutom ett bra sätt att upptäcka hur pass bra värden är på att kommunicera. Märker du av en viss irritation inför mindre grejer kan det vara en varningsklocka.

