

Lathund om energi för tjänstepersoner

Syfte

Denna lathund ger kommunala tjänstepersoner fakta, beräkningsverktyg och verifierade källor för att enkelt kunna förklara energifrågor, jämföra kostnader och stödja boende i deras energival.

Hur mycket hushållsel är normalt?

När hushåll kontaktar kommunen med frågor om sin elanvändning handlar det ofta om att förstå vad som är rimligt. För att kunna ge ett tryggt och sakligt svar är det viktigt att skilja mellan olika typer av elanvändning.

Med hushållsel menas den el som används till hemmets vardagliga funktioner, exempelvis kyl och frys, spis, diskmaskin, tvättmaskin, belysning, tv och annan elektronik. El för uppvärmning och varmvatten ingår inte i begreppet.

Att börja i denna definition är avgörande, eftersom många annars jämför total elanvändning med statistik som enbart avser hushållsel.

Vad är effekt och energi?

- **Effekt** anges i *watt (W)* och står ofta på apparaten eller i manualen.
- **Energi** anges i *wattimmar (Wh)* eller *kilowattimmar (kWh)* och beräknas enligt formeln:

$$\text{Energi (Wh)} = \text{Effekt (W)} \times \text{Tid (h)}$$

Dividera med **1000** för att få *kWh*.

Exempel:

En LEDlampa på 11 W som lyser 8 h per dag använder:

$$11 \text{ W} \times 8 \text{ h} \times 365 \text{ d} = \mathbf{32 \text{ kWh/år}}$$

Detta är ett enkelt sätt att hjälpa boende att själv räkna ut sin användning.

Normal hushållsel i lägenhet

Enligt statistik från Energimyndigheten och konsumentvägledning från Energimarknadsbyrån använder en lägenhet vanligtvis mellan **2 000 och 4 000 kWh per år i hushållsel**, motsvarande ungefär 170–330 kWh per månad.

Skillnaden inom intervallet beror främst på:

- hur många personer som bor i hushållet
- om tvätt- och diskmaskin finns i bostaden
- hur mycket mat som lagas hemma
- mängden elektronik



En ensamstående i en mindre lägenhet ligger ofta närmare 2 000 kWh per år, medan en barnfamilj kan närma sig eller överstiga 4 000 kWh.

Hushållsel per person och schablonvärden

Antal personer	Schablon hushållsel/person
1 person	1000–1500 kWh/år
2 personer	ca 2500 kWh för första personen och 500–1500 kWh för extra person
3 personer	2500 + 500 + 500–1500 kWh

Detta ger ytterligare vinklar på hur hushållsel varierar beroende på hushållets storlek.

Normal hushållsel i småhus (exklusive uppvärmning)

I småhus är hushållselen generellt högre. Det beror inte nödvändigtvis på ineffektivitet, utan på större boyta och fler apparater.

Exklusive uppvärmning ligger hushållselen i genomsnitt kring **6 000–7 000 kWh per år**.

För ett hushåll med 2–3 personer motsvarar det cirka **2 000–3 500 kWh per person och år**.

Det är viktigt att förklara att detta är schablonvärden, alltså statistiska genomsnitt. Den faktiska förbrukningen kan skilja sig åt beroende på hushållets vanor och tekniska utrustning.

Vad påverkar hushållselen mest?

Det är vanligt att hushåll tror att belysning står för den största delen av elanvändningen. I praktiken är det oftare kyl och frys (som är i gång dygnet runt), matlagning, tvätt och tork och

elektronik och standby-förbrukning.

Beteendeförändringar kan minska elanvändningen något, men de största skillnaderna mellan hushåll beror oftast på hushållets storlek och vilka apparater som används.

Apparaters energianvändning och kostnad

Apparat	kWh/år / användning	Kostnad 1,50 kr/kWh	Kostnad 5 kr/kWh
LEDlampa, 11 W, 8 h/dag	32 kWh	48 kr	160 kr
Halogenlampa, 30 W, 8 h/dag	88 kWh	132 kr	440 kr
Torktumlare, en omgång	2–10 kWh	3–15 kr	10–50 kr



Tvättmaskin / disk	1 kWh	1,5 kr	5 kr
Duscha 10 min	~5 kWh	7,5 kr	25 kr
Varmt bad	~6 kWh	9 kr	30 kr
Ny kombinerad kyl/frys	~200 kWh/år	300 kr	1 000 kr
Spisplatta, 1 h full effekt	1,5–2 kWh	2–3 kr	7,5–10 kr
6 m ² elgolvvärme (badrum), per dag	3,7 kWh/dygn	5,6 kr/dygn	18,5 kr/dygn
Elektrisk handdukstork, per dag	1,44 kWh/dygn	2,2 kr/dygn	7,2 kr/dygn

Källor:

- *Energimyndigheten, energistatistik för småhus och flerbostadshus (senaste tillgängliga årsdata).* [Energistatistik för småhus, flerbostadshus och lokaler](#)
- *Energimarknadsbyrån, konsumentvägledning om hushållsel och normalförbrukning.* [Oberoende vägledning om el, gas och fjärrvärme](#)

Uppvärmning och total energianvändning i olika boendeformer

När man gör kostnads- eller energiberäkningar är det viktigt att skilja mellan hushållsel och uppvärmning.

- **Hushållsel:** El som används för vitvaror, elektronik, belysning och liknande.
- **Uppvärmning:** Energi som används för att värma huset, inklusive varmvatten. Kan levereras via el, fjärrvärme, värmepump eller annat bränsle.

Nedan visas typiska årsdata för olika boendeformer. Siffrorna är schablonvärden som ger en riktlinje för normal användning, baserat på statistik från *Energimyndigheten* och *Energimarknadsbyrån*.

Boendeform	Total årsförbrukning (kWh/år)	Kommentar
Villa med direktverkande eluppvärmning	~20 000	Inkluderar hushållsel och el för uppvärmning. Uppvärmningen står för den största delen av förbrukningen.



Villa – endast hushållsel (uppvärmning med fjärrvärme, värmepump eller biobränsle)	5 000–7 000	Hushållselen ligger nära normal småhusnivå. Uppvärmningsenergin tas med separat.
Lägenhet – hushållsel	2 000–4 000	Ingen el för uppvärmning. Varierar beroende på antal boende och apparater.
Lägenhet – total energianvändning (inkl. uppvärmning)	10 000–12 000	Energi som ingår i hyran, ofta fjärrvärme eller fjärrstyrd värmepump.

Tolkning och vägledning

- För villor med eluppvärmning påverkas förbrukningen mest av inomhustemperatur, isolering och boyta. Små förändringar i beteende påverkar förbrukningen något, men uppvärmningen dominerar totalt.
- För villor med annan uppvärmning och för lägenheter är hushållselen den största posten man själv kan påverka.
- När man jämför olika boendeformer är det viktigt att alltid fråga vilket uppvärmningssätt som används och separera hushållsel från uppvärmning.

Källor

- *Energimyndigheten – Energistatistik för småhus och flerbostadshus (senaste tillgängliga årsdata).* [Energistatistik för småhus, flerbostadshus och lokaler](#)
- *Energimarknadsbyrån – Konsumentvägledning om hushållsel och normalförbrukning.* [Oberoende vägledning om el, gas och fjärrvärme](#)

Varmhyra vs. kallhyra

Kostnader för uppvärmning och varmvatten kan hanteras på olika sätt beroende på vilken typ av hyra som gäller. Vid varmhyra ingår uppvärmning och varmvatten redan i hyran, medan man vid kallhyra betalar dessa kostnader separat. Det innebär att den totala boendekostnaden kan variera beroende på hur mycket energi som används och vilket energipris som gäller.

För att illustrera skillnaden kan vi utgå från ett exempel med energipris baserat på officiell statistik. Det genomsnittliga totalpriset för hushållsel i Sverige (inklusive energiskatt och moms, men exklusive elnätsavgift) ligger mellan cirka 2,31 och 2,94 kr per kWh, beroende på förbrukning. Priset består av själva elen, skatter, moms och avgifter för elnätet. I våra exempel använder vi 2,31 kr/kWh, vilket ligger inom det officiella spannet (SCB, 2025).



Exempel på årlig och månatlig energikostnad

Tabellen nedan visar hur energikostnaden varierar beroende på lägenhetens storlek och uppvärmningsform:

Scenario	Årlig el (kWh/år)	Årlig kostnad (kr)	Månadskostnad (kr)
60 m ² med fjärrvärme	6 000	13 860	1 155
60 m ² med eluppvärmning	9 000	20 790	1 733
120 m ² med fjärrvärme	12 000	27 720	2 310
120 m ² med eluppvärmning	18 000	41 580	3 465

För att beräkna energikostnaden multipliceras energianvändningen i kWh med priset per kWh: **Årlig energikostnad = Energi (kWh) × 2,31 kr/kWh**

Exempel:

- En lägenhet på 60 m² med eluppvärmning förbrukar 9 000 kWh/år. Den årliga kostnaden blir $9\,000 \times 2,31 = 20\,790$ kr, vilket motsvarar cirka 1 733 kr per månad.
- För ett hus på 120 m² med eluppvärmning blir den årliga kostnaden $18\,000 \times 2,31 = 41\,580$ kr, eller cirka 3 465 kr per månad.

När hyresformen ändras från varmhyra till kallhyra

Om en lägenhet övergår från varmhyra till kallhyra behöver hyran justeras så att hyresgästen inte får högre total boendekostnad. Detta görs genom att ta den årliga energikostnaden från tabellen, dela den med 12 och sänka månadshyran med motsvarande belopp. På så sätt betalar hyresgästen energikostnaden separat, men totalen blir neutral.

Exempel: Om en hyresgäst flyttar från varmhyra till kallhyra i en 60 m² lägenhet med eluppvärmning innebär det $9\,000 \text{ kWh/år} \times 2,31 \text{ kr/kWh} = \text{cirka } 1\,733 \text{ kr/mån}$. Hyran behöver därför sänkas med minst 1 733 kr/mån.

Förtydligande kring kostnader

Vid kallhyra kan den faktiska kostnaden bli högre än beräknat om man använder mycket energi, exempelvis genom hög inomhustemperatur eller frekvent varmvattenanvändning. Om hyresgästen däremot redan sänker temperaturen eller använder varmvatten sparsamt, påverkas kostnaden mindre – den ligger då nära det beräknade månatliga beloppet.

Vid varmhyra påverkas kostnaden inte alls av dessa faktorer, eftersom uppvärmning och varmvatten redan ingår i hyran. På så sätt blir det tydligt när beteende och temperatursänkning har liten effekt på boendekostnaden.

Att byta från varmhyra till kallhyra – viktiga överväganden

Om en person vill byta från varmhyra (värme ingår) till kallhyra (man betalar värmen själv) behöver man informera om möjliga risker och kostnader samt klargöra vad som är viktigt att ta hänsyn till inför beslutet.

När man funderar på att flytta är det viktigt att ställa några grundläggande frågor. Hur stor är den nya bostaden? Hur värms den upp? Hur gammalt är huset? Och vad är den totala boendekostnaden i dag?

Dessa frågor ger en bättre bild av vilka kostnader som kan tillkomma och hur stabil ekonomin kommer att vara.

Vad kan påverka kostnaden?

Flera faktorer kan påverka hur dyrt boendet blir. Äldre hus drar ofta mer energi, medan nyare hus vanligtvis är mer energieffektiva.

Uppvärmningssättet spelar också stor roll. Elvärme kan bli dyrt, särskilt under kalla perioder. Fjärrvärme har ofta ett jämnare pris, vilket kan göra kostnaderna mer förutsägbara. Dessutom påverkar hur mycket man själv använder värme och el den totala kostnaden.

Vad är risken?

Kallhyra kan i vissa fall bli billigare, men den kan också innebära högre kostnader än man först räknat med.

Risken är större om huset är gammalt, om uppvärmningen är dyr eller om personen har små ekonomiska marginaler. Då kan oväntade kostnader bli svåra att hantera.

Stöd i beslutsprocessen

Det är viktigt att förklara vilka risker som finns och att tydliggöra att kostnaderna kan förändras över tid.

Genom att gå igenom detta tillsammans kan personen få bättre förutsättningar att fatta ett genomtänkt beslut.

Elkostnaden i Sverige – hur den byggs upp

Elräkningen delas upp i tre huvuddelar: elhandel, elnätsavgift och skatter/avgifter. Tillsammans utgör dessa det totala priset för att ha el i hemmet.

Elhandel

Elhandeln är det du betalar för själva elen som används i hemmet. Priset påverkas av flera faktorer, bland annat spotpriset på elbörsen Nord Pool, vilken typ av elavtal du har och elhandlarens påslag. Det betyder att priset kan variera över tid.

Olika typer av elavtal

Det finns flera vanliga elavtal som påverkar hur du betalar:

- **Fast elpris:** Samma pris per kWh under hela avtalstiden.
- **Rörligt elpris:** Pris per månad baserat på genomsnitt av spotpriset.
- **Timprisavtal:** Pris timme för timme baserat på spotpriset och kan ge besparingsmöjlighet om du anpassar förbrukningen.
- **Kvartprisavtal och mixavtal:** Mer detaljerade varianter där priset ändras oftare eller kombinerar fast och rörligt pris.

Om du har ett timavtal påverkas kostnaden av när på dygnet du använder el. Använder du mycket el under timmar då priset är högt blir kostnaden högre än om du använder el under billigare timmar. För de flesta hushåll som har rörligt månadsavtal eller fast pris påverkas däremot inte kostnaden direkt av vilka timmar på dygnet elen används, eftersom priset då är ett genomsnitt eller fastställt i förväg. Källa: Energimarknadsbyrån – [Timprisavtal – varje timme räknas](#)

Elnätsavgift

Elnätsavgiften betalas till det lokala elnätsföretaget som transporterar elen till ditt hem och ser till att nätet fungerar. Avgiften består av två delar:

1. En **fast avgift** som beror på storleken på din säkring.
2. En **rörlig avgift** som beräknas per kWh du använder.

Även om du använder lite el varje månad betalar du alltid en grundkostnad för att ha tillgång till elnätet. Storleken på abonnemang och säkring påverkar både tryggheten i hemmet och kostnaden: en större säkring ger mer kapacitet och minskar risken för att säkringen löser ut, men innebär högre fasta kostnader. Om säkringen däremot är för liten kan strömmen brytas när många apparater används samtidigt. Källa: Energimarknadsbyrån [Elnätet | Energimarknadsbyrån](#)

Effekttaxa

En del av elnätsavgiften kan baseras på hur mycket effekt (det vill säga hur mycket el som används samtidigt) hushållet använder inte bara den totala energin i kWh. Denna **effekttaxa** införs successivt och gäller från 1 januari 2027 för alla elnätsföretag.

Syftet med effekttaxan är att minska toppar i elanvändningen och uppmuntra till ett jämnare nyttjande av elnätet. Om flera apparater används samtidigt kan avgiften bli högre, medan spridning av elanvändningen över dagen både kan spara pengar och bidra till ett stabilare elnät. *Källor: Energimarknadsinspektionen – Effektagifter och tariffutformning; Nya regler för elnätstariffer*

Källor

- *Energimarknadsbyrån – Elavtal.* [Elhandelsavtalet | Energimarknadsbyrån](#)
- *Energimarknadsbyrån – Elnät.* [Elnätsavtalet | Energimarknadsbyrån](#)
- *Energimarknadsinspektionen – Effektagifter och tariffutformning.* [Elnätsavtal med effektagift - Energimarknadsinspektionen](#)

Energimarknadsinspektionen – Nya regler för elnätstariffer. [Effektagifter - Energimarknadsinspektionen](#)

Lathunden är sammanställd av Aktea Energy AB 2026.