

2025. gada 4. ceturksnis

Finanšu veselības avīze



Reinis Jansons
Swedbank Finanšu institūta vadītājs

Drošības budžets

Valsts drošība un sabiedrības finanšu pratība ir cieši saistītas, jo finanšu zināšanas stiprina iedzīvotāju ekonomisko un psiholoģisko noturību, mazina ievainojamību krīzēs, finanšu krāpniecībā un ārējās manipulācijās, veicina uzticēšanos valsts institūcijām, atbalsta stabilas vidusšķiras veidošanos un palīdz sabiedrībai droši funkcionēt digitālajā vidē, tādējādi padarot valsti kopumā noturīgāku pret ekonomiskajiem, sociālajiem un informatīvajiem draudiem. Gada pēdējais ceturksnis tika aizvadīts politiskās diskusijās par nākamā gada valsts budžetu, kas nosaukts par drošības budžetu. Papildus fokusam uz aizsardzību iezīmēts arī budžeta tēriņu ievērojams pieaugums demogrāfijas izaicinājumiem, ceļot pabalstus saistībā ar bērnu aprūpi. Kamēr šīs izmaiņas prasīs laiku, lai sevi pierādītu, par personīgo finanšu pratību jāturpina rūpēties ikkatram, dodot arī savu pienesumu valsts drošības stiprināšanā.

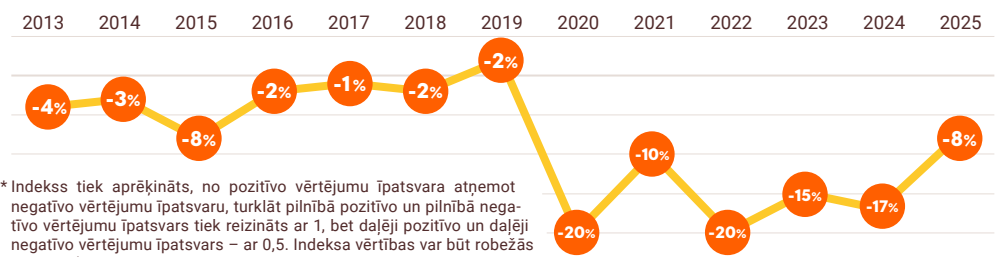
Šogad finanšu situācija uzlabojusies ceturtdaļai iedzīvotāju

Kopējais noskaņojums sasniedzis sešu gadu augstāko līmeni

Swedbank Finanšu institūts gadumijā jau 13 gadus mēra sabiedrības noskaņojumu par to, kāds ir bijis mājāsaimniecību aizvadītais finanšu gads un ar kādām izjūtām iedzīvotāji raugās nākamajā gadā. Var teikt, ka respondenti, vērtējot savu finanšu situāciju 2025. gadā, atgriezušies pirmspandēmijas pārliecībā, un kopējais sentiments sasniedzis augstāko līmeni pēdējo sešu gadu laikā. Pētījuma dati rāda, ka 25 % mājāsaimniecību aizvadītajā gadā piedzīvojušas finanšu uzlabojumus, 39 % situācija saglabājusies stabila, savukārt negatīvas pārmaiņas skārušas 34 % aptaujāto.

Salīdzinot ar 2024. gadu, iedzīvotāji biežāk spējuši palielināt uzkrājumus, labāk sabalansēt ikmēneša ienākumus ar izdevumiem, kā arī atļauties tēriņus atpūtai un izklaidei. Pozitīvās pārmaiņas lielā mērā ir saistītas ar reālo algu pieaugumu un stabilu nodarbinātības līmeni, kas ļāvis daļai mājāsaimniecību ne tikai segt ikdienas vajadzības, bet arī veidot finanšu drošības spilvenu.

Indekss "Kā pēdējo 12 mēnešu laikā ir mainījusies Jūsu mājāsaimniecības finanšu situācija?"



* Indekss tiek aprēķināts, no pozitīvo vērtējumu īpatsvara atņemot negatīvo vērtējumu īpatsvaru, turklāt pilnībā pozitīvo un pilnībā negatīvo vērtējumu īpatsvars tiek reizināts ar 1, bet daļēji pozitīvo un daļēji negatīvo vērtējumu īpatsvars – ar 0,5. Indeksa vērtības var būt robežās no -100 (gadījumā, kad visi respondenti snieguši pilnīgi negatīvus vērtējumus) līdz 100 (gadījumā, kad visi respondenti snieguši pilnīgi pozitīvus vērtējumus). Aprēķinot indeksu, netiek ņemti vērā neitrālie vērtējumi, atbildes "grūti pateikt" u. tml.

Avots: Swedbank Finanšu institūta pētījums

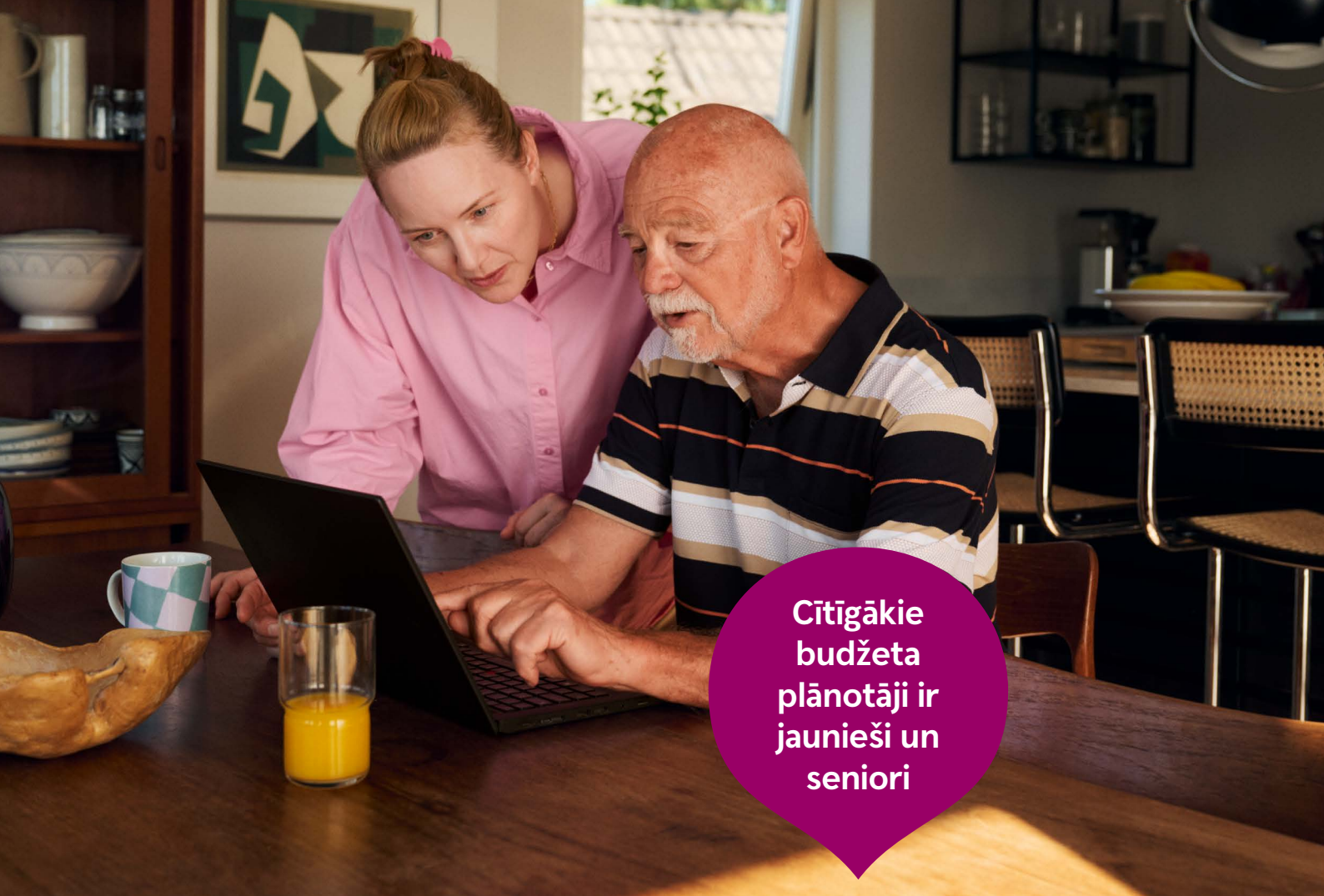
Galvenie izaicinājumi – pārtika, mājoklis un transports

Pētījuma dati rāda, ka 2025. gadā iedzīvotāju ikdienas budžetu nemainīgi visvairāk noslogojušas trīs galvenās izmaksu kategorijas – pārtikas tēriņu pieaugums skāris 78 % mājāsaimniecību, mājokļa uzturēšanas izmaksas ietekmējušas 68 %, savukārt transporta izdevumi – 54 % iedzīvotāju. Pārtikas cenu kāpuma izmaksas jūtami noslogojušas mājāsaimniecību budžetu gan pērn, gan šogad. Savukārt ar mājokli un transportu saistītās izmaksas salīdzinājumā ar iepriekšējo gadu nav palielinājušās, un dažviet šo izdevumu ietekme pat nedaudz samazinājusies, ļaujot iedzīvotājiem daļēji kompensēt citus izdevumu pieaugumus.

Skats nākotnē – piesardzīgs optimisms

Neraugoties uz pozitīvākām izjūtām, iedzīvotāji joprojām saglabā piesardzīgu skatu nākotnē. 2026. gadā savas finanšu situācijas uzlabošanas prognozē ceturtdaļa respondentu, tomēr pesimistiskāk noskaņoto ir nedaudz vairāk – trešdaļa sagaida, ka situācija pasliktināsies.

► [Vairāk lasi šeit](#)



Cītīgākie
budžeta
plānotāji ir
jaunieši un
seniori

Samazinās to mājsaimniecību skaits, kas plāno savas finanses

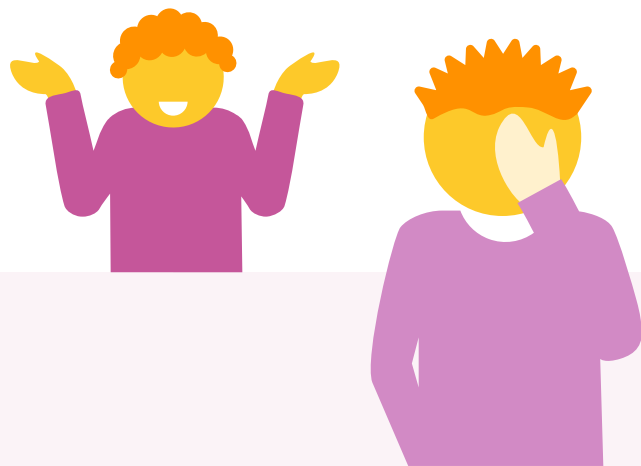
Pēdējos gados ir sarucis to Latvijas mājsaimniecību īpatsvars, kas plāno savas finanses un seko līdzi tam, lai izdevumi nepārsniegtu regulāros ienākumus, secināts Swedbank Finanšu institūta veiktā pētījumā. 2017. gadā puse aptaujāto norādīja, ka budžetu plāno visu laiku, bet šogad šis skaits nedaudz sarucis. Vēl trešdaļa savu finanšu plānošanai pievēršas neregulāri, pēc nepieciešamības. Astoņu gadu laikā teju dubultojies respondentu skaits, kas salīdzinoši drosmīgi atzīst – savu budžetu neplāno un neseko līdzi ne ienākumiem, ne arī izdevumiem; šādu viedokli šogad pauž 14 % respondentu.

Vai šīs tendences norāda uz dzīves situācijas uzlabošanos?

Pētījuma dati atklāj, ka ienākumu lielums nav finanšu disciplīnas aizvietotājs. Iedzīvotāju atbildes atbilstoši ienākumu līmeņa segmentiem uzrāda, ka vismazākais pastāvīgo budžeta plānotāju īpatsvars ir izteikti mazo ienākumu (līdz 550 eiro mēnesī) mājsaimniecību vidū, kamēr pārējos segmentos tas ir vidēji augstāks.

Cītīgākie budžeta plānotāji ir jaunieši (18–29 gadi) un seniori (60–74 gadi), tātad cilvēki, kuriem darba mūža ienesīgākie gadi vēl tikai priekšā vai arī jau aiz muguras. Pētījuma dati parāda vēl kādu sakarību: jo augstāka izglītība, jo vairāk seko līdzi savām naudas lietām, turklāt dara to regulāri, kas arī ir efektīvākā budžeta plānošanas pieeja ilgtermiņā.

► [Vairāk lasi šeit](#)



Izaicinājums – nepaļauties uz budžeta plānošanu galvā

Saskaņā ar aptaujas rezultātiem visbiežāk piekoptā budžeta plānošanas metode ir atmiņā, prātā, bez īpaši izveidotas sistēmas – šādu metodi izvēlējušies teju puse respondentu. Finanšu plānošana bez noteiktas sistēmas var radīt izaicinājumus un grūtības, lai turētu ģimenes budžetu stabilos grožos un īstenotu kādus noteiktus finanšu mērķus vai apņemšanos.

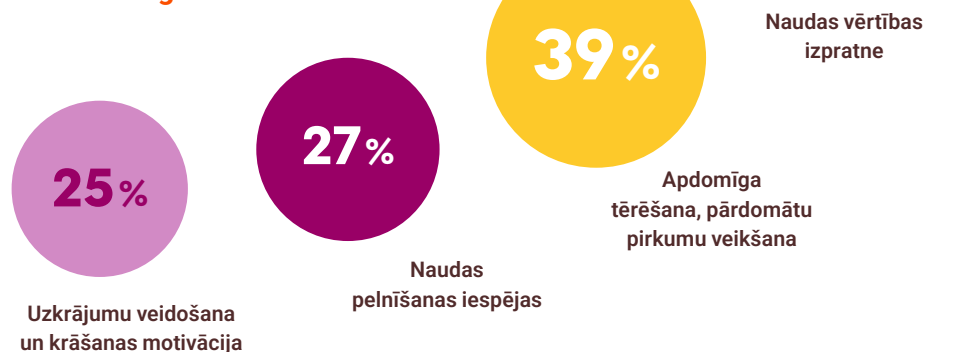


Cik gadu bija
Jūsu bērnam,
kad sākāt ar viņu
runāt par naudu?

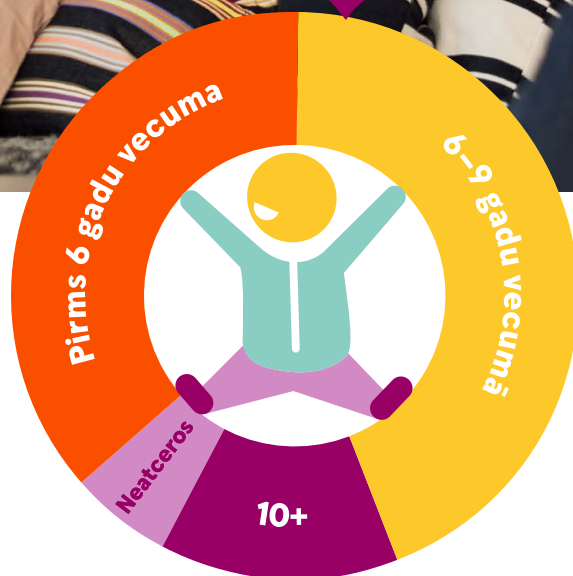
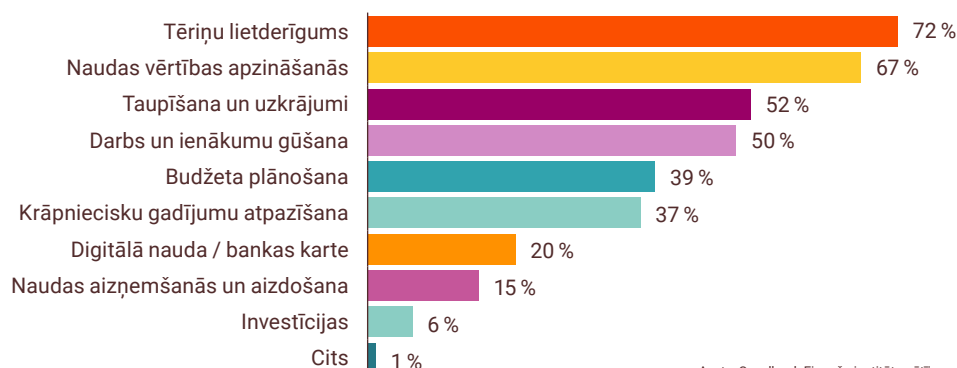
Vecāki atzīst – bērniem grūti izprast naudas vērtību

Neraugoties uz to, ka nauda ir ikdienas sastāvdaļa un arī sarunām par to vajadzētu notikt bieži, vecāki atzīst, ka par naudu ar bērniem parasti runā tikai pēc nepieciešamības, bet regulāras sarunas ir retāk. Swedbank Finanšu institūta veiktā pētījumā gandrīz puse vecāku norāda, ka viņu bērniem vislielākās grūtības sagādā naudas vērtības izpratne un pārdomātu pirkumu veikšana. Lai arī vecāki atzīst, ka paši naudas prasmes pamatā ieguvuši no “dzīves skolas”, viņi tomēr sagaida, ka bērni tās apgūs arī skolā.

Kas, Jūsuprāt, naudas lietās Jūsu bērnam(/-iem) sagādā vislielākās grūtības?



Par ko visbiežāk runājat ar bērnu(/-iem) saistībā ar naudu?



Domājot par piemērotāko vecumu, kad bērniem sākt naudas lietu apgūšanu, vecāku vidū visbiežāk dominē skolas gaitu uzsākšanas laiks, kad bērns sasniedzis 6 līdz 9 gadu vecumu. Tam cieši seko pieeja, kas paredz bērna iepazīstināšanu ar naudas jautājumiem jau agrāk – pirms 6 gadu vecuma, kad tiek apgūtas pirmās prasmes un izpratne par naudu.

Sarunās visbiežāk dominē tēmas par tēriņu lietderīgumu, naudas vērtības apzināšanos, taupīšanas un uzkrājumu nepieciešamību, kā arī bērnu pašu iespējām gūt ienākumus strādājot. Krietni retāk vecāki pārrunā tēmas, kas saistītas ar digitālās naudas formām, naudas aizņemšanos un aizdošanu, kā arī investīcijām.

Arī vērtējot to, kurās ar naudu saistītajās jomās bērni skolās būtu vairāk jāizglīto, vecāku vidū priekšplānā izvirzās budžeta plānošana, naudas vērtības apzināšanās un krāpniecisku darījumu atpazīšana. Savukārt mazāku uzmanību vecāki pievērš tēmām, kas saistītas ar tehnoloģiju un finanšu tirgus attīstības sniegtajām iespējām – jomām, kas visvairāk interesē pašus jauniešus.

Avots: Swedbank Finanšu institūta pētījums

► [Videointervija pieejama šeit](#)

“Naudas diena” – finanšu pratības iniciatīva vieno 100 000 jauniešu visās skolās Latvijā



100 000
skolēnu

31. oktobrī jau ceturto gadu visā Latvijā norisinājās Swedbank finanšu pratības iniciatīva “Naudas diena”, kurā šogad iesaistījās aptuveni 70 % Latvijas izglītības iestāžu un kopējais dalībnieku skaits sasniedza gandrīz 100 tūkstošus skolēnu.

Šogad pasākums pirmo reizi tika veidots kā interaktīvs kvests, kurā skolēni dažādu klašu grupās izglītojošā un aizraujošā veidā apguva zināšanas par naudu, uzņēmējdarbību, zinātni un tehnoloģijām, kā arī ilgtspēju un kritisko domāšanu. Šī gada “Naudas dienas” komandā

iesaistījās pieredzējuši bērnu un jauniešu raidījumu veidotāja Marta Selecka kopā ar “Ausma” komandu, kas vairāk zināma no bērnu raidījuma “Tutas lietas”.

Šogad iniciatīva noritēja ar **plašāku ģeogrāfisko tvērumu** – pirmo reizi “Naudas dienai” pievienojās **diasporas latviešu skolas no vairākām Eiropas valstīm**. Tādējādi iniciatīva pārauga nacionāla pasākuma robežas un apliecināja, ka interese par finanšu pratības jautājumiem ir aktuāla arī ārpus Latvijas dzīvojošām ģimenēm.

“Naudas dienā” zināšanās un pieredzē kopumā dalījās 11 eksperti, tostarp Mārtiņš Kazāks, Latvijas Bankas prezidents, Zane Čulkstēna, konsultāciju uzņēmuma “ERDA” dibinātāja un biznesa partnere, Jānis Sildniks, Delfi.lv Sociālo mediju nodaļas vadītājs un podkāsta “Zinātne vai muļķības” vadītājs, Lauma Kazaka, uzņēmuma “Solfeg.io” līdzdibinātāja, Sandra Kropa, žurnāliste, Latvijas Radio un LTV raidījumu vadītāja, kā arī Swedbank eksperti un citi savas jomas profesionāļi.

► [Naudas dienas atskats](#)

“Finanšu veselības” podkāsts – sarunas par naudu ikdienai un nākotnei

Šajā ceturksnī atsācis iznākt “Finanšu veselības” podkāsts, piedāvājot sarunas par naudu kā dzīves prasmī – no ikdienas tēriņu lēmumiem līdz ilgtermiņa drošībai. Podkāsts ir pieejams gan videoformātā YouTube, gan audioformātā Spotify, ļaujot klausītājiem izvēlēties sev ērtāko veidu, kā sekot līdzi sarunām.

Šī ceturksņa epizodes vieno kopīgs vadmotīvs – nauda nav tikai skaitļi kontā, bet arī emocijas, ieradumi un lēmumi, kas ietekmē gan ikdienu, gan nākotni. Katrā no epizodēm finanšu veselība tiek aplūkota no atšķirīga skatpunkta, bet ar vienu mērķi – palīdzēt labāk saprast savas attiecības ar naudu.



Impulsu kontrole. Saruna par naudas tērēšanas ciklu – kāpēc pērkam brīžos, kad to patiesībā nevajag, kā sajūta pārtop klikšķi un kā piederības vēlme, salīdzināšanās un “superatlaides” ietekmē mūsu lēmumus neatkarīgi no tēriņu kategorijas – Ziemassvētki, riepās, apkure vai sezonas apģērbs. Viesos – psihoterapeits Artūrs Miksons un satura veidotāja Dace Buša. Epizodi skaties [YouTube](#) vai klausies [Spotify](#).



Kā plānot savas vecumdienas. Saruna par to, kas būtu jādara jau tagad, lai vecumdienas nesagādātu negaidītus pārsteigumus nākotnē, un cik liela daļa senioru pašlaik paļaujas uz līdzcilvēku atbalstu. Epizodi skaties [YouTube](#) vai klausies [Spotify](#).



Kā audzināt finanšu aspektā gudru paaudzi. Šajā epizodē saruna par finanšu gudrību – kā bērniem mācīt saprast rīcību ar naudu, nevis no tās baidīties, kā emocijas ietekmē mūsu lēmumus par naudu un kādi zelta padomi jauniešiem palīdz nenokļūst naudas pasaulē. Viesos – producete Marta Selecka un Delfi.lv Sociālo mediju nodaļas vadītājs Jānis Sildniks. Epizodi skaties [YouTube](#) vai klausies [Spotify](#).



Swedbank jauniešu meet-up: kopā apgūstam investēšanas prasmes

12. novembrī jauniešu vidū populārajā kafijas vietā "Caffeine" notika otrais Swedbank rīkotais jauniešu meet-up, kura laikā ap 70 dalībnieku iedziļinājās investīciju jautājumos, pārbaudīja zināšanas interaktīvā viktorīnā un uzklausa ekspertu praktiskos padomus.

Ar ieteikumiem jauniešu investīciju prasmju uzlabošanai dalījās Swedbank Investīciju atbalsta daļas jomas vadītājs Kristaps Kopštāls. Dalībniekiem bija iespēja pārrunāt sev aktuālos jautājumus, kā arī iepazīt Swedbank ieguldījumu tēmas, par kurām stāstīja Swedbank ieguldījumu pārvaldes sabiedrības vadītāja Anželika Dobrovoļska.

Swedbank Investīciju skola – zināšanas apzinātai ieguldīšanai



Lai palīdzētu iedzīvotājiem labāk orientēties ieguldījumu pasaulē, Swedbank ir radījusi Investīciju skolu – bezmaksas tiešsaistes mācību platformu, kas skaidro investīciju pamatus saprotamā un praktiskā veidā. Tās mērķis ir mazināt neziņu un bailes no ieguldīšanas, vienlaikus veicinot ilgtermiņa domāšanu par uzkrājumu veidošanu.

Investīciju skola ir veidota kā strukturēts mācību ceļš ar vairākiem tematiskajiem moduļiem, kuros soli pa solim tiek skaidrots, kādēļ ieguldīt, kā darbojas finanšu tirgi, kādi ieguldījumu instrumenti ir pieejami, kā izvērtēt riskus un veidot līdzsvarotu ieguldījumu portfeli. Saturs paredzēts gan tiem, kuri investēšanu tikai sāk apgūt, gan tiem, kuri vēlas nostiprināt jau esošās zināšanas.

► **Plašāka informācija:** investicijuskola.lv



Naudas rubrika žurnālā "Baltais Valis"

Lai vairotu finanšu prātību bērnu vidū, Swedbank Finanšu institūts turpina sadarbību ar žurnālu bērniem "Baltais Valis", kurā izveidota īpaša rubrika par naudas lietām. Jaunākajā žurnāla numurā bērniem ir iespēja uzzināt interesantus faktus par senās naudas veidiem Latvijas teritorijā. Rubrika ir brīvi pieejama Swedbank blogā un kalpo kā mācību materiāls un palīgs sarunās ar bērniem par finansēm.

► **Žurnāla bērniem "Baltais Valis" rubrika par naudu**



Swedbank Investīciju simulators – investīcijas drošā vidē

Ikviens, kurš vēlas iegūt ieguldīšanas pieredzi, bet nevēlas to darīt ar īstu naudu, var izmēģināt Swedbank izveidoto Investīciju simulatoru. Tas ļauj realitātei atbilstošā digitālā vidē droši eksperimentēt ar virtuālu portfeli, izvēlēties akcijas, fondus un citus finanšu instrumentus, kā arī vērot, kā lēmumi darbotos reālajos tirgus apstākļos. Tā ir iespēja pārbaudīt savas idejas un ieguldījumu stratēģiju, pirms pieņem finanšu lēmumus reālajā dzīvē.

Simulatorā var veidot dažādus portfeļus, sekot to progresam, analizēt tendences, testēt stratēģijas bez jebkāda finansiāla riska un izpētīt globālos tirgus. Tajā iespējams piedalīties izaicinājumos vai pat izveidot savu investīciju spēli, aicinot līdzīgi draugus, ģimeni vai kolēģus, lai salīdzinātu prasmes un noskaidrotu, kurš pieņem veiksmīgākus ieguldījumu lēmumus.

► **Plašāka informācija:** investicijuportfelis.lv

Lietuva: MOKONOMIKA+ un jaunas iniciatīvas finanšu izglītībā

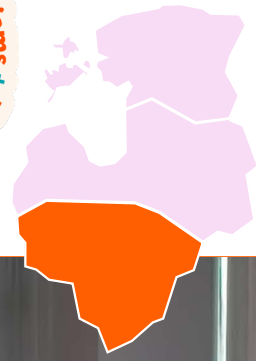
Šajā rudenī Lietuvā Swedbank izglītības iniciatīva “MOKONOMIKA” no vienas dienas tiešsaistes pasākuma pārtapa par ilgtermiņa visa gada iniciatīvu, aptverot gan skolēnus, gan pedagogus. Jaunais formāts MOKONOMIKA+ apvienoja pasākumus skolotājiem, mācību resursus skolēniem un interaktīvas nodarbības skolās visā Lietuvā, paplašinot finanšu izglītības pieejamību un saturu.

Iniciatīva tika uzsākta oktobrī ar trim mākslīgajam intelektam veltītām konferencēm skolotājiem, kas notika dažādās Lietuvas pilsētās un pulcēja aptuveni 500 pedagogu. Pasākumos piedalījās eksperti finanšu, kiberdrošības, mākslīgā intelekta un izglītības jomā, daloties ar praktiskiem piemēriem un pieredzi. Katras konferences nobeidumā notika arī praktiska darbnīca, kurā skolotāji apguva to, kā izmantot mākslīgā intelekta rīkus mācību procesā.

► [Uzzināt vairāk](#)

Moko nomika+

Mokytojas ir mokinamas
1-12
klases
Mokinijoms ir mokinajoms



Lietuvā uzsākts podkāsts par finanšu lēmumu psiholoģiju

Novembrī Lietuvā tika uzsākts jauns podkāsts par finanšu lēmumu psiholoģiju “Sveiki, finansai”. Tajā aplūkots, kā psiholoģiskie faktori ietekmē attieksmi pret naudu – kāpēc cilvēki mēdz atlikt domāšanu par nākotni, kā sociālais spiediens veido tēriņu paradumus un kā svētku laikā pieņemt finansiāli atbildīgākus lēmumus. Sarunās piedalījās finanšu un psiholoģijas eksperti, kā arī viedokļu līderi, pievēršoties emocijām, kas slēpjas aiz ikdienas finanšu izvēlēm.

► [Skaties epizodes YouTube](#)



Igaunija: atklāts Finanšu pratības centrs

26. septembrī Tallinā durvis vērā pirmais interaktīvais finanšu pratības centrs Igaunijā, kas izveidots kā mācību un pieredzes telpa jauniešiem **no 7. klases līdz 12. klasei**. Centrs piedāvā iespēju apgūt finanšu prasmes interaktīvā un atraktīvā veidā, nostiprinot skolā apgūto teoriju.

Centrā jau tā pirmajos darbības mēnešos pulcējās liels skaits jauniešu – laikā no oktobra līdz decembrim tajā zinībās par naudu notika dalīšanās ar 3000 apmeklētājiem.





“Tavas pensijas nedēļa” aicina domāt par ilgtermiņa uzkrājumiem

Laikā no 2025. gada 1. decembra līdz 7. decembrim Latvijā notika tradicionālā “Tavas pensijas nedēļa” – pasākumu un aktivitāšu cikls, ko Latvijas Banka kopā ar finanšu nozares partneriem rīkoja jau piekto reizi, lai veicinātu pārdomātu un savlaicīgu ilgtermiņa uzkrājumu veidošanu. Šī gada centrālā tēma bija salikto procentu nozīme pensiju un citu uzkrājumu veidošanā.

► [Plašāka informācija
par aktivitātēm un programmu](#)

Investoru Kluba konference 2025

Novembrī Rīgā norisinājās Investoru Kluba konference 2025 – ikgadējs forums, kas pulcē investorus, tirgus analītiķus un finanšu profesionāļus, lai diskutētu par aktuālajām investīciju tendencēm un nākotnes attīstības virzieniem.

Pasākuma programmā tika aplūkots aizvadītais investīciju gads, analizētas globālās un reģionālās tirgus norises, kā arī vērtētas dažādas ieguldījumu pieejas mainīgos ekonomiskajos apstākļos.

► [Plašāka informācija par konferenci](#)



Baltijas kapitāla tirgus konference 2025

2025. gada 27. novembrī Rīgā norisinājās ceturrtā kapitāla tirgus konference, kas pulcēja finanšu nozares profesionāļus, investorus, regulatorus un uzņēmējus no visas Baltijas.

Pasākuma mērķis bija veicināt diskusijas par Baltijas kapitāla tirgus attīstību, dažādot investīciju iespējas un stiprināt sadarbību starp tirgus dalībniekiem. Konferencēs laikā notika paneldiskusijas un prezentācijas par aktuālām tēmām, tostarp kapitāla tirgus lomu tautsaimniecības izaugsmē, akciju un obligāciju tirgu tendencēm, banku lomu tirgus attīstībā un institucionālo investoru lomu ceļā uz tirgus briedumu.

► [Plašāka informācija par konferenci](#)

Pasaulē

Eiropas Savienībai jauna, kopīga finanšu pratības stratēģija

Eiropas Komisija ir izstrādājusi jaunu ES Finanšu pratības stratēģiju, kas tika publicēta 30. septembrī, un tās mērķis ir uzlabot finanšu zināšanas un noturību visā ES. Stratēģija akcentē finanšu pratību kā būtisku prasmi, kas ietver izpratni, zināšanas, attieksmes un uzvedību, vienlaikus ļaujot cilvēkiem veidot budžetu, veidot uzkrājumus, ieguldīt, plānot pensiju un atbildīgi aizņemties. Tās mērķis ir arī veicināt finansiāli iekļaujošu sabiedrību, sagatavot iedzīvotājus pret krāpšanas gadījumiem un stiprināt ekonomisko stabilitāti gan individuālā, gan sabiedrības līmenī.

► [Plašāk par stratēģiju](#)