



## Slik får du bedre økonomi

Lurer du på hvordan ståa er for din økonomi?

Prøv vår uhøytidelige test på side 5

## A: For deg som trenger noen enkle tips

Har du god oversikt over egen økonomi, betaler regninger ved forfall, og opplever at det stort sett går rundt selv om det kanskje er litt knagert rett før lønning? Her får du noen enkle tips for en enda bedre hverdagsøkonomi.

### Sett opp et budsjett

- Du får full oversikt over økonomien fra måned til måned.
- Du ser nøyaktig hva pengene går til, og kan dermed ta stilling til hvilke utgifter du eventuelt kan kutte.
- Legg inn både faste og variable utgifter, i tillegg til alt av inntekter.

### Budsjett på 1-2-3!

### Lag en smart kontostruktur

- I nett- og mobilbanken kan du enkelt opprette kontoer til ulike formål.
- Som et minimum anbefaler vi at du har lønnskonto, regningskonto, matkonto og bufferkonto.
- Det kan være lurt å ha flere sparekontoer til ulike sparemål.

### Slik lager du en smart kontostruktur

### Kutt sløseforbruket

- Unner du deg ofte småting som kjøpekaffe, sjokolade, vann på flaske, mat i kantina og lignende?
- Til sammen utgjør disse lommetyvene tusenvis av kroner i løpet av et år.
- Ved å kutte litt på forbruket kan du få råd til andre ting du drømmer om.

### Slik unngår du sløse-sjokk

## B: For deg som trenger å ta grep

Har du mistet litt oversikten over egen økonomi, glipper på regninger, og tyr til kredittkort eller forbrukslån for å få hverdagen til å gå rundt? Kanskje har du mistet deler av inntekten på grunn av arbeidsledighet, sykdom eller samlivsbrudd? Her får du gode råd for å få økonomien på rett kjøl.

### Skaft deg oversikt

- Sett opp et budsjett, slik at du får full oversikt over alt av inntekter og utgifter.  
[Budsjett på 1-2-3!](#)
- Lag en kontostruktur som gjør det lettere å ha kontroll over ulike deler av økonomien.  
[Slik setter du opp en smart kontostruktur.](#)
- Snakk om økonomien innad i et forhold. Det kan også lønne seg å være tydelig overfor venner og familie om at økonomien er utfordrende.

### Ikke bruk penger du ikke har

- Hvis du må bruke kredittkort eller forbrukslån, ha en konkret plan og tidsfrist for tilbakebetaling.
- Sett opp en plan for å kvitte deg med eksisterende kredittkortgjeld og dyre forbrukslån. Har du flere kredittkort og forbrukslån, kan det være smart å samle gjelda på ett sted.
- Ved bortfall av inntekt på grunn av arbeidsledighet, sykdom, samlivsbrudd eller annet, må utgifter og forbruk nedjusteres til dagens situasjon.

### Tilpass forbruket ditt

- De små lommetyvene, som kjøpekaffe, vann på flaske og mat i kantina, utgjør fort tusenvis av kroner i løpet av et år.  
[Slik unngår du sløse-sjokk](#)
- Gjør du daglige innkjøp, blir det fort mye dyrere enn om du handler én gang i uka. Gå over til ukeshandling, og bruk handleliste.
- Har du ting du ikke trenger, og kan selge? Det kan være alt fra klær og utstyr, til bil nummer to. Her kan det være penger å tjene.

## C: For deg som har et gjeldsproblem

Har du havnet i alvorlig økonomisk utføre, og opplever at inkassosakene hoper seg opp, du har kanskje spillegjeld, og sliter med å betale de faste utgiftene? Her får du gode råd for å komme deg ut av problemene.

### Bestem deg for å ta tak i situasjonen

- Skal du lykkes med å komme deg ut av det økonomiske uføret, må du erkjenner at du har et problem og bestemme deg for å gjøre noe med det.
- Skaff deg så god oversikt over situasjonen som mulig. Jo mer du vet, jo lettere er det å ta tak.
- Vær åpen overfor familien. Hemmelighold gjør ofte situasjonen vanskeligere.

### Kontakt NAV for økonomisk rådgivning

- NAV tilbyr gratis økonomisk rådgivning basert på ditt behov.
- Du kan få hjelp til å lage en oversikt over den økonomiske situasjonen din, og sette opp et realistisk budsjett.
- Du kan også få hjelp til å gjøre avtaler med dem du skylder penger, skrive søknad om utsettelse av betaling, med mer.

[Les mer på nav.no](https://nav.no)

### Kontakt Hjelpelinjen ved spillavhengighet

- Er du spilleavhengig eller pårørende til en som har et spilleproblem? Da kan du kontakte Hjelpelinjen for å få hjelp.
- Du kan ringe Hjelpelinjen anonymt (gratis fra fasttelefon), eller kontakte dem per e-post.
- Hjelpelinjen er organisert som et samarbeid mellom Lotteritilsynet og Sykehuset Innlandet HF Sanderud.

[Les mer og kontakt Hjelpelinjen](#)

# Har du en sunn økonomi?

Still deg 10 enkle spørsmål og sjekk om du har flest A-er, B-er eller C-er.

## 1. Får du regninger du ikke kan betale med en gang?

- a) Nei, jeg har god oversikt over egen økonomi og betaler på forfall..... ☐
- b) Jeg betaler noen ganger for sent..... ☐
- c) Jeg må ofte vente med betaling til jeg har penger på konto..... ☐

## 2. Har du opplevd å få inkassosaker?

- a) Det har ikke skjedd..... ☐
- b) Det har skjedd en glipp en og annen gang..... ☐
- c) Det skjer ofte, jeg får ikke kabalen til å gå opp..... ☐

## 3. Hvordan styrer du hverdagsøkonomien?

- a) Jeg setter av penger til faste utgifter på egen konto hver måned..... ☐
- b) Jeg har ikke helt oversikt over utgiftene mine..... ☐
- c) Jeg betaler når jeg har råd..... ☐

## 4. Har du forbrukslån?

- a) Ja, og det jeg har betaler jeg alltid på forfall..... ☐
- b) Jeg har flere lån fordi det dukker stadig opp tilbud jeg ikke kan si nei til..... ☐
- c) Jeg har flere forbrukslån og har nå mistet oversikten..... ☐

## 5. Har du penger til overs når alle regninger er betalt?

- a) Ja, jeg sparer fast hver måned..... ☐
- b) Nei, jeg bruker det jeg har, men klarer meg..... ☐
- c) Nei, jeg er ofte blakk en uke før lønnsdag..... ☐

## 6. Hva vil skje hvis renten på lånet ditt øker?

- a) Jeg har god buffer, så jeg skal klare meg..... ☐
- b) Jeg vil få problemer dersom renten øker mer enn 2 prosent..... ☐
- c) Jeg vil ikke tåle en eneste renteøkning..... ☐

## Kryss av:

## 7. Har du noen ganger bedt om utsettelse på betaling av lånterminer?

- a) Det har ikke skjedd..... ☐
- b) Jeg har hatt behov for utsettelse noen få ganger..... ☐
- c) Ja, og jeg burde ha gjort noe med min økonomiske situasjon for lenge siden..... ☐

## 8. Kjøper du av og til dyre ting på impuls?

- a) Jeg går alltid i tenkeboksen før jeg gjør større innkjøp..... ☐
- b) Det kan hende, dersom tilbudet er fristende..... ☐
- c) Det skjer nok litt for ofte. Jeg bare "må ha" og handler der og da..... ☐

## 9. Liker du å spille på nett?

- a) Jeg kan av og til levere en tippekupong, Lotto eller kjøpe et Flaxlodd..... ☐
- b) Jeg tipper for en fast sum i uka som nok går utover min spareevne..... ☐
- c) Jeg spiller mye og bruker alt for mye penger på spill og gambling..... ☐

## 10. Kan økonomien din skaffe deg søvnproblemer?

- a) Jeg sover godt fordi jeg vet at jeg har kontroll..... ☐
- b) Av og til mangler jeg penger, og da blir jeg bekymret..... ☐
- c) Ja, og jeg burde søkt gjeldsrådgivning for lenge siden..... ☐



## Hvor havnet du?



### Flest A-er

Du har god oversikt! Vil du ha tips for en enda bedre hverdagsøkonomi?

[Les mer](#)



### Flest B-er

Du har mistet litt oversikten. Få gode råd for å få økonomien på rett kjøll igjen.

[Les mer](#)



### Flest C-er

Du sliter med å betale de faste utgiftene. Få gode råd for å komme deg ut av problemene.

[Les mer](#)

# Hva kan du som kunde gjøre?

|                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○ <b>Skaff deg oversikt over egen økonomi</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se på inntekter og faste utgifter</li> <li>✓ Oversikt over gjeld og eiendeler</li> <li>✓ Verdivurdering av bil og bolig</li> </ul>            |
| ○ <b>Sett opp et budsjett</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bruk en budsjett-app</li> <li>✓ Bruk bankens forslag til budsjett</li> </ul>                                                                  |
| ○ <b>Lag en god kontostruktur</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alle faste regninger på budsjettkonto</li> <li>✓ Mat betales fra egen matkonto</li> <li>✓ Buffer/sparekonto for 1-2 mnd. lønninger</li> </ul> |
| ○ <b>Små tiltak kan også gi bedre økonomi</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se gjennom «Mitt forbruk» i nettbanken</li> <li>✓ Kutt unødvendige abonnementer</li> <li>✓ Følg med på tilbud, bruk handleliste</li> </ul>    |
| ○ <b>Selge eiendeler som du ikke bruker</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bytt til noe rimeligere</li> <li>✓ Bruk finn.no eller annen markeds plass</li> <li>✓ Salg genererer kontanter</li> </ul>                      |
| ○ <b>Øke inntektene dine</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kan du jobbe ekstra i perioder?</li> <li>✓ Har du utleiemuligheter?</li> <li>✓ Mulighet for arv eller forskudd på arv?</li> </ul>             |
| ○ <b>Vurdere om refinansiering er et alternativ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ta kontakt for en nærmere vurdering</li> </ul>                                                                                                |
| ○ <b>Kontakt de du skylder penger</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De fleste kreditorer ønsker en avtale</li> </ul>                                                                                              |
| ○ <b>Jeg har for mye gjeld, hva gjør jeg?</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Snakk med økonomirådgiver hos NAV</li> <li>✓ Gjeldsrådgiver hos namsmann skal gi råd</li> </ul>                                               |

## Snakk med en rådgiver

Trenger du hjelp til å skaffe deg bedre oversikt over hverdagsøkonomien? Ta en prat med en av våre dyktige rådgivere.

[Avtal møte med rådgiver](#)

