Norsk
familieøkonomi
Ditt viktigste medlemskap
MEDLEMSMAGASIN | **NR 1** MARS 2023



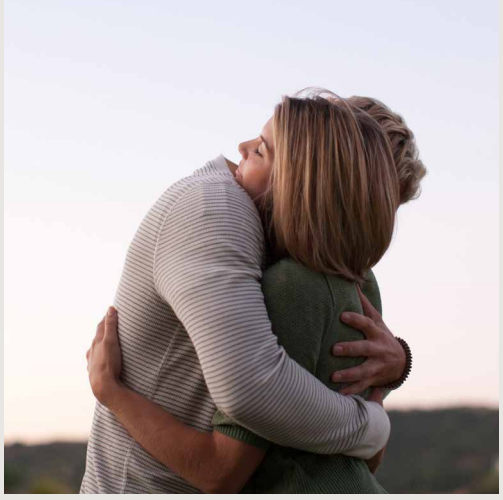
VI HAR TESTET PRIS PÅ REISEFORSIKRING

Du kan spare mye penger ved å sjekke forskjellige selskaper. Se prisene vi fikk på side 6.



SNAKK OM DEN PSYKISKE HELSEN

Flere opplever mye stress i hverdagen med alt som skjer nå. Les psykologens råd på side 50.



KOLOFON

UTGIVER
Norsk Familieøkonomi
Hetlandsgata 9 | PB 184 | 4349 Bryne
Medlemsservice telefon 51 77 50 00
www.norskfamilie.no
post@norskfamilie.no

SJEFREDAKTØR
Harald Vaaland
harald@norskfamilie.no

REDAKSJONELLE MEDARBEIDERE
Malin Sofie Leirvik
Christine Fuglestad
Marit Torland
Terje Hamre
Harald Vaaland

Forsidebilde: iStock.com

DESIGN
Hey-Ho Let's Go
hey-ho.no

PRODUKSJON
Malin Sofie Leirvik
Marit Torland
Christine Fuglestad

Magasinet Norsk Familieøkonomi kan ikke kopieres, ettergjøres eller på annen måte bearbeides uten skriftlig samtykke fra Norsk Familieøkonomi. Media kan gjengi deler av det redaksjonelle stoffet mot kildehenvisning.

Norsk Familieøkonomi tar forbehold om eventuelle produksjonsfeil.

ISSN: 1500-7553



Foto: iStock.com



Renten fortsetter å stige – hva gjør du?

Torsdag 23. mars hevet Norges Bank renten igjen og de varsler at renten skal ytterligere opp senere i år. Dette betyr at de av oss som har lån vil få et brev fra banken vår om renteøkning gjeldende fra en dato i starten av mai.

Dette betyr igjen at boliglånsrenten vil være et sted mellom 4 prosentpoeng og 5 prosentpoeng for de fleste av oss som er en økning på omtrent 100% fra nivået 3 år tilbake.

Et normalt boliglån mellom 3 og 4 millioner kroner koster oss nå inntil 100.000 kroner mer per år før skatt. Skattefradraget reduserer dette med ca. 20.000 kroner, men fortsatt betaler vi 80.000 kroner mer enn for 3 år siden.

Tilbud fra ulike banker vil kunne variere med over 1 prosentpoeng, som for et boliglån fort er mer enn 30.000 kroner. Et lån på 3,5 millioner kroner til 4% nedbetalt over 20 år er ca. 400.000 kroner billigere enn om lånet er på 5%. Disse 400.000 kronene ønsker nok de fleste av oss å heller bruke til andre ting i husholdningsbudsjettet.

Mange kan nettopp det, men du må da være aktiv i å finne frem til bankene som kan gi deg billigst lån. Er du offentlig ansatt og medlem av KLP eller Statens Pensjonskasse vil du kanskje kunne få hele eller deler av boliglånet der til en lavere pris enn du har i dag. Det finnes også flere banker som kun gir lån ved at du søker på nettet. Dette gir oss flere, og ofte bedre, muligheter enn bare å oppsøke vår lokale bank.

Vårt råd er å være aktiv. Sjekk de muligheter som finnes og ta gjerne kontakt med oss i Norsk Familieøkonomi om du trenger hjelp til å gjøre det. Renten har steget mye siste 3 år og mye tyder på at den kommer til å stige mer. Det er allikevel ingen grunn til å betale mer enn du må. Du kan også lese mer om rentekostnader senere i magasinet.

Hilsen Harald

Innhold

REPORTASJER

06 Pris på reiseforsikring
11 Ferie på budsjett
14 Er elbil fortsatt lønnsomt?
17 Strømsparetips
20 Sparing til barna
22 BSU som sparemetode
24 Vanskeligere å kjøpe bolig
36 Strømstøttens utvikling
38 Nettleiemodellen
48 Økte renteutgifter
50 Psykisk helse
54 Hvorfor øker matprisene?
56 Skattemeldingen

MEDLEMSHISTORIER

35 Sparte tusenvis av kroner

FASTE SPALTER

03 Leder
27 Pensjonsrådgivning
31 Råd fra advokaten
40 Råd fra investoren
44 Råd om arbeidsrettigheter
58 Spørsmål og svar
60 Medlemsfordeler
62 Rabattavtaler









06 SÅ MYE VARIERER PRISENE PÅ REISEFORSIKRING
Vi har gjennomført en ny type reiseforsikringstest, der vi har sjekket hvilke priser vi fikk da vi testet å bestille forsikringen på nett.

11 FERIE PÅ BUDSJETT
"Dyrtiden" tar på for mange, og det betyr at for en del av oss at vi må skjerpe eller kutte ut hele feriebudsjettet til fordel for andre ting. Men det finnes gode løsninger som er enten billige, eller helt gratis!

24 DERFOR ER DET VANSKELIGERE Å KJØPE BOLIG I DAG
I 1993 kostet en gjennomsnittlig bolig 2,7 ganger bruttoinntekten, nå koster gjennomsnittsboligen 7,4 ganger bruttoinntekten. Hvordan ble det slik?

36 STRØMSTØTTENS UTVIKLING
Det er ikke lett å henge med i svingene når strømstøtten titt og ofte endres. Hvordan så strømstøtten ut i starten? Og hvor er vi nå på vei? Vi har tatt en titt.

50 - VANLIG Å KJENNE BÅDE BEKYMRINGER OG SINNE
Psykologspesialist Svein Øverland og sykepleier Renate D. Nielsen snakker om psykisk helse, og om hvordan du kan takle de vanskelige tidene vi er i.

Så mye varierer prisene på helårs **reiseforsikring**

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Vi har tatt stikkprøver av en rekke ulike forsikringsselskapers reiseforsikringer, og det skiller opp mot 1500 kroner per år fra dyrest til billigst.

Årlig har vi pleid å gjennomføre reiseforsikringstesten. De siste årene har forsikringene blitt mer og mer like hverandre, og justering av vilkår skiller såpass lite for hvert år, at vi i stedet gjennomfører en pristest i denne omgang.

Som vi skrev i vår forrige test er det kun små tilleggsgoder som skiller de beste fra de dårligste reiseforsikringene, og dermed er pris ofte en avgjørende faktor når folk velger hvor de ønsker å kjøpe forsikring.

BAKGRUNN

Vi har tatt utgangspunkt i selskaper som gir kunden anledning til å bestille reiseforsikring direkte på nett, uten å måtte bli verken kontaktet av en forsikringsrådgiver, og at du heller ikke trenger andre forsikringer i samme selskap. Der selskapene tilbyr en form for superforsikring, har vi alle tilfeller valgt denne.

Selskapene som er testet i denne omgang er som følger; Eika, Fremtind, Frende, Gjensidige, Gouda, Hedvig, If Europeiske, Storebrand og Tryg.

Årsaken til at vi har utelatt Landkredit fra denne sammenligningen er at de ikke tilbyr reiseforsikring på nett - du må bli kontaktet. I tillegg er det slik at du må ha et kundeforhold i enten Sparebank 1 eller DNB for å kunne få forsikring hos Fremtind. Vår testperson har et kundeforhold i Sparebank 1, og testet derfor prisen hos dem.

Rammen vi har satt for denne testen er som følger: Vi har fått en av våre kolleger på huset som ikke allerede har reiseforsikring, til å sjekke pris på seg og sin familie. Forsikringene som ble sjekket var helårs reiseforsikring som skulle dekke både kvinnen (testpersonen) på 34 år, samt hennes mann i 30-årene og to barn under 15 år. Noen selskaper krever også at du må oppgi antall skadetilfeller du har hatt i løpet av de siste årene. Vår kollega har ikke hatt noen, og dermed har vi satt dette til null.

EIKA

Eika er eid av en rekke lokalbanker, men krever ikke at du er kunde i noen av disse bankene for å bestille forsikring. Eika er den billigste i testen, og for helårs reiseforsikring, også kalt Reise Pluss, koster 1.803 kroner per år for testpersonen og deres familie. Eika dekker reiser opptil 77 dager, som også er testens lengste dekning.

Eika hadde i fjor en innførelse av uhellsdekning i sin reiseforsikring, og er nå svært lik konkurrentenes forsikringer på tilleggsgoder. Dette gjør at Eika er et godt alternativ, og som fikk terningkast 5 i vår forrige test. Eika har ikke endret sine vilkår siden 1. januar 2022, og er dermed samme forsikring som vi testet i 2022.

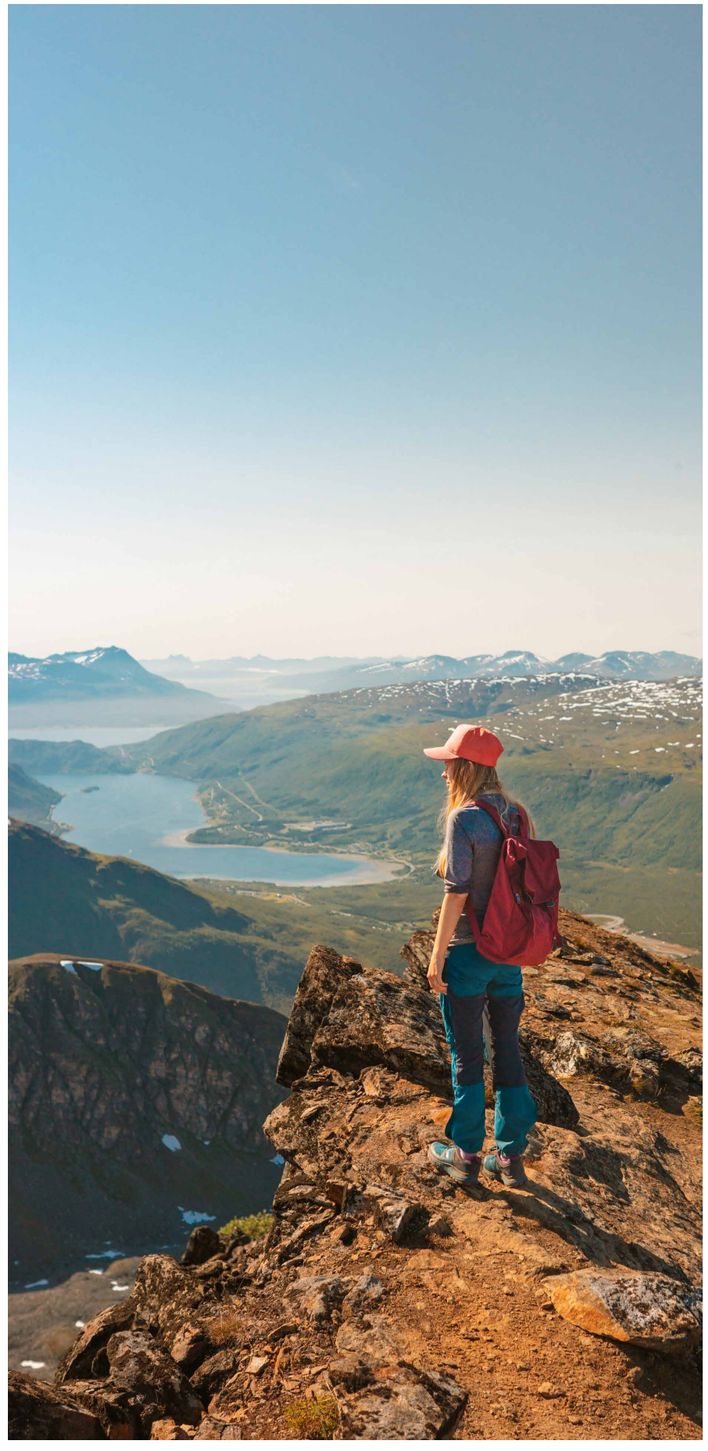
FREMTIND

Fremtind er eid av Sparebank 1 og DNB, og du må dermed være kunde hos en av de to bankene for å kjøpe forsikring her. De tilbyr en type helårs reiseforsikring. Vi sjekket derfor Sparebank 1, fordi det er her testpersonen har et kundeforhold fra før av. Prisen på forsikringen havnet på 2.124 kroner i året, som er testens nest laveste pris.

Forsikringen fikk i fjor terningkast 5 for sin reiseforsikring. Nyeste vilkår er fra 1. januar i år, men på punktene vi sjekket i fjor, ser forsikringen tilnærmet lik ut i dag.

FRENDE

Frende har heller ikke rangering av reiseforsikring. Enkelt og greit så tilbyr



selskapet en type reiseforsikring på deres nettsider. Pris på reiseforsikring hos Frende er bare litt dyrere enn Fremtind, og havner på 2.196 kroner i året.

Frende har ikke endret sine vilkår siden vi testet dem sist, og fikk i 2022 terningkast 6 på sin reiseforsikring.

GJENSIDIGE

Her finner vi en forsikring som er noen hakk dyrere sammenlignet med de selskapene vi har gått gjennom til nå. Årlig må vår testperson ut med 2.700 kroner per år for Gjensidiges pluss-forsikring. Gjensidige sine alminnelige vilkår på nettsidene deres er ikke daterte, og vi kan dermed ikke se når disse vilkårene er gjeldene fra. Men det vi kan se ut ifra forrige reiseforsikringstest, er at vilkårene er tilnærmet like som sist, da Gjensidige fikk terningkast 5.

GOUDA

Dette er testens nest dyreste, og har en totalsum på 3.045 kroner per år for familie. Her må man også legge til medforsikrede når man skal be om tilbud. Utover ektefelle/samboer steg ikke prisen på forsikringen da vi la til de to barna også i forsikringen. I tillegg kan du velge mellom EU og verden. Siden alle andre forsikringsselskaper dekker hele verden, valgte vi verden. Samtidig var EU langt billigere.

Gouda sin helårsforsikring har ikke endret vilkår siden mars 2021, og fikk i fjorårets test terningkast 4.

HEDVIG

Hedvig har ikke vært med i noen av våre tidligere tester, og er et relativt nytt forsikringsselskap som ble stiftet i 2020. Hedvig kan briljere med den beste kundevurderingen på bytt.no per mars 2023. Selskapet tilbyr en forsikring på 2.388 kroner og er midt på treet sammenlignet med resten av selskapene.

> Vi biter oss merke i at det er såpass stor forskjell fra selskap til selskap, og at det mellom dyreste og billigste skiller hele 1.459 kroner.

Forsikringen dekker alt det viktigste, og har en svært god uflaksforsikring inkludert i forsikringen.

IF EUROPEISKE

If Europeiske har testens dyreste forsikring – Reise Super, og lavest antall dager du kan være på reise, og fremdeles være dekket. Prisen per år for testpersonen og hennes familie er 3.262 kroner, og dekker reiser på opptil 45 dager.

Av interessens skyld, valgte vi også å sjekke hvor stor prisforskjell det var hvis vi valgte neste intervall på antall reisedager som var dekket, og det kom på over 14.000 kroner i året for 90 dagers dekning.

Det er ikke uvanlig at reiseforsikringer som skal dekke 90 reisedager er så dyre, men If er eneste selskapet som ikke tilbyr noe midt mellom 45 dager og 90 dager.

If Europeiske har gjort noen minimale endringer på sine vilkår siden sist vi testet, og de fikk i vår forrige test terningkast 6.

STOREBRAND

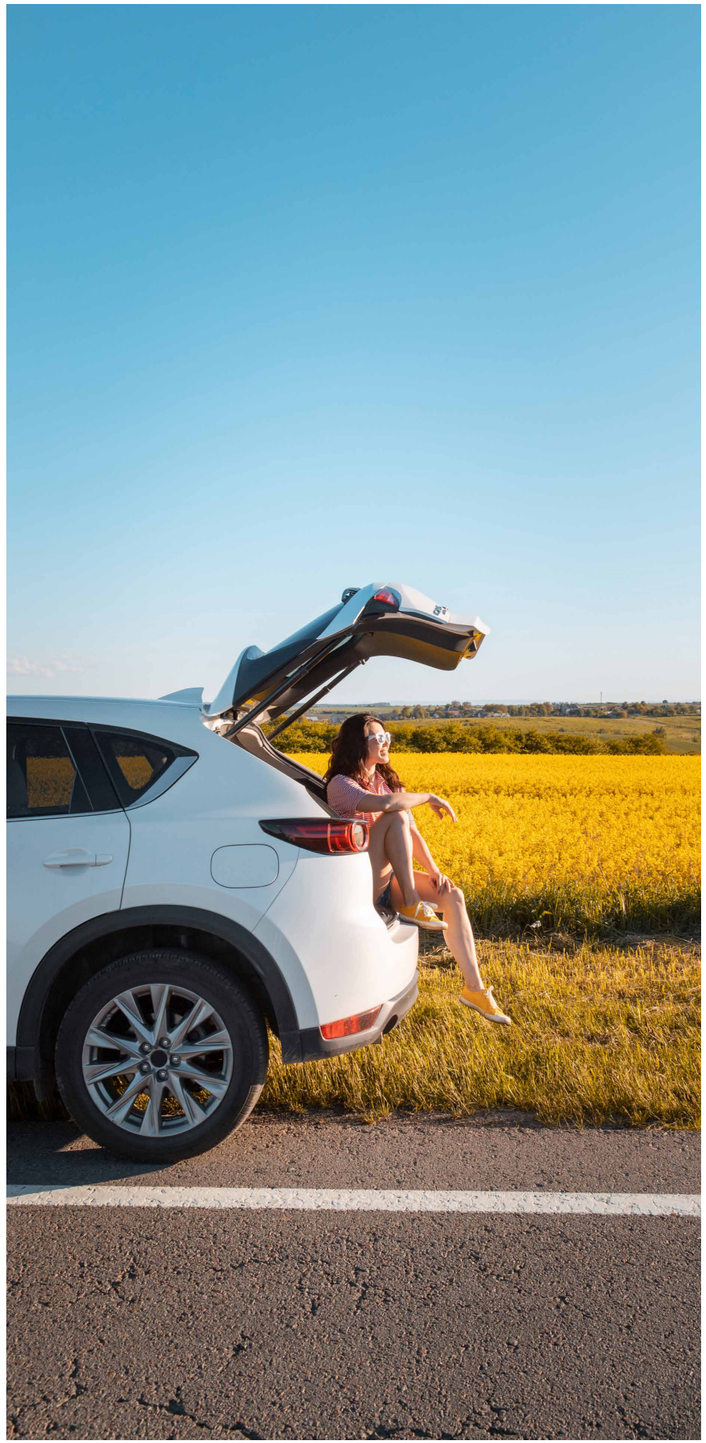
Storebrands pris på Reise super, ligger i det nedre sjiktet og havner på 2.268 kroner per år. Vilkårene til Storebrand ble oppdatert kort tid etter testen vår gikk ut i 2022, men endringene er små. Selskapet fikk terningkast 6 i vår forrige test.

TRYG

Denne reiseforsikringen skiller seg litt fra de andre i denne testen, for her må du velge om du vil ha ulykkesforsikring

Dette er prisene vi fikk:

Selskap:	Pris:
Eika: Reise Pluss, helårsforsikring for familie	1.803 kroner
Fremtind: Reiseforsikring, helårsforsikring med familie	2.124 kroner
Frende: Reiseforsikring, helårsforsikring med familie	2.196 kroner
Gjensidige: Reise Pluss, helårsforsikring med familie	2.700 kroner
Gouda: Helårsforsikring Super, med familie	3.045 kroner
Hedvig: Reiseforsikring, helårsforsikring for familie (4 pers)	2.388 kroner
If Europeiske: Super Helårs Reise, helårsforsikring med familie	3.262 kroner
Storebrand: Reise super, helårsforsikring for familie	2.268 kroner
Tryg: Reise Ekstra med Ulykke Ekstra, helårsforsikring med familie	2.916 kroner



med eller ikke. Andre selskaper tilbyr dette som en del av reiseforsikringen. Vi valgte i denne omgang å ta med denne ulykkesforsikringen. Årsaken til dette, er at vi skal kunne sammenligne produktet på best mulig måte med det de andre selskapene tilbyr.

Prisen havnet da på 2.916 kroner i året for Reise Ekstra med ulykkesforsikring, som er i det øvre sjiktet. Tryg fikk i vår forrige test terningkast 5. Vilkårene til Tryg ble oppdatert ved årsskiftet, men endringene er ikke nevneverdig store.

HVILKEN ER RETT FOR DEG?

I denne testen har vi sett på pris, og lite annet, ettersom at forskjellene fra forrige test er svært små. Vi biter oss merke i at det skiller såpass mye fra selskap til selskap, og at det mellom billigste og dyreste skiller hele 1.459 kroner.

Det som også er interessant å merke seg er at forsikringen som er dyrest, altså If Europeiske, også har den korteste dekningen på hvor lenge du kan være ute og reise sammenhengende.

Ut ifra den informasjonen vi har gått gjennom, kan vi se at vilkårene skiller relativt lite på de viktigste tingene, som reisegods, forsinkelse og avbestilling. Her kan du føle deg trygg på at du er godt dekket uansett hvilket selskap du går for.

På tilleggsgodene skiller det en del fra selskap til selskap. Uhellsdekning eller dekning for ødelagt mobiltelefon kan være en fin ting å ha, og If Europeiske og Hedvig er de beste på dette området med dekninger på 40.000 kroner og 30.000 kroner. Når mobilene kan komme opp i nærmere 15.000 kroner, kan en uhellsforsikring på 4.000 kroner virke lite hjelpsomt.

Det er viktig å merke seg at reiseforsikring kan gi store forskjeller i pris ut ifra din situasjon. Her kan alder, bosted, antall familiemedlemmer og tidligere skadetilfeller være med på å presse prisen enten opp eller ned. Det er derfor viktig at du sjekker flere selskaper før du bestemmer deg for hvilket du ønsker å gå for.

Ferie på budsjett

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Er det mulig å få en fin ferie uten å sprenge budsjettet? Så klart det er! Gode ferieminner kan skapes med selv det minste budsjettet.

Selv med strammere budsjett og «dyrtid», ser det ikke ut til at nordmenn er interesserte i å avlyse ferieplanene. I flere spørreundersøkelser viser det seg at mange likevel har tenkt å dra utenlands på sommerferie i år, selv om både prisene og valutakursen er høy. Transport og restaurant- og hotelltjenester er noe av det som har økt mest i pris det siste året, i alle fall her i landet, og det kan derfor være ekstra kostbart å reise i år.

Noen må derfor spare litt på ferien i år, siden du ikke lengre kan få det samme for pengene, og dermed ser flere etter alternative måter å kose seg på i ferien. Vi har i den sammenheng samlet noen tips til deg som ønsker en hyggelig ferie, men som samtidig er snill for lommeboken.

BRUK NÆROMRÅDET

Den klassiske teltturen er et godt eksempel på å benytte seg av nærområdet, men likevel får deg litt bort fra hjemmet. For mange har dette vært et billig alternativ til utenlandsturen opp igjennom årene, men som i nyere tid gjerne har kostet like mye som å bestille en flytur – hvis du skal kjøpe alt utstyr som trengs.

Det er ikke til å stikke under en stol at det koster penger for telt, sovepose og varme ytterklær. Heldigvis tilbyr en rekke kommuner nå utstyr som du kan låne helt gratis. Deriblant telt, primus, ytterklær og eventuelt sportsutstyr. Det er derfor langt enklere for folk flest å komme seg ut på tur, selv om du ikke har alt utstyret i orden hjemme.

Hvis du er en av de heldige som i tillegg bor i nærheten av en turisthytte, kan dette også være en flott destinasjon, dersom du er glad i å ta beina fatt.

Merk: Det er viktig å ha kunnskap

om allemannsretten i Norge - likevel må du sette deg inn i reglene for den gjeldende kommunen før du begir deg ut på teltturen. Det er overraskende mange plasser det ikke er lovlig å sette opp telt, og da kan den billige eller helt gratis teltturen plutselig ende opp i dyre bøter.

Hvis du leter etter et mer avslappende alternativ kan teltturen legges til en campingplass, noe som er langt billigere enn hvis du har med deg bobil eller bestiller campinghytte. Flere steder tar mellom 200-400 kroner per natt for egen teltplass og tilgang til alle fasiliteter. En god mulighet til å få ferieføelse, uten å måtte bruke for mye penger.

DEN DYRESTE SESONGEN

Juli og fellesferie betyr priser som skyter i været, og mindre mulighet for å holde deg til et stramt feriebudsjett. Derfor kan det være lurt å være tidlig ute med bestillingen, men kanskje også se på muligheten til å reise på tider utenom høysesongen.

Det er stor prisvariasjon bare mellom juli og august. Det ser vi eksempler på både på campingplasser, flybilletter og hotellpriser. Det er høy etterspørsel når alle skal dra på likt, og ved å legge ferien til før eller etter juli, kan gi deg mye mer for pengene.

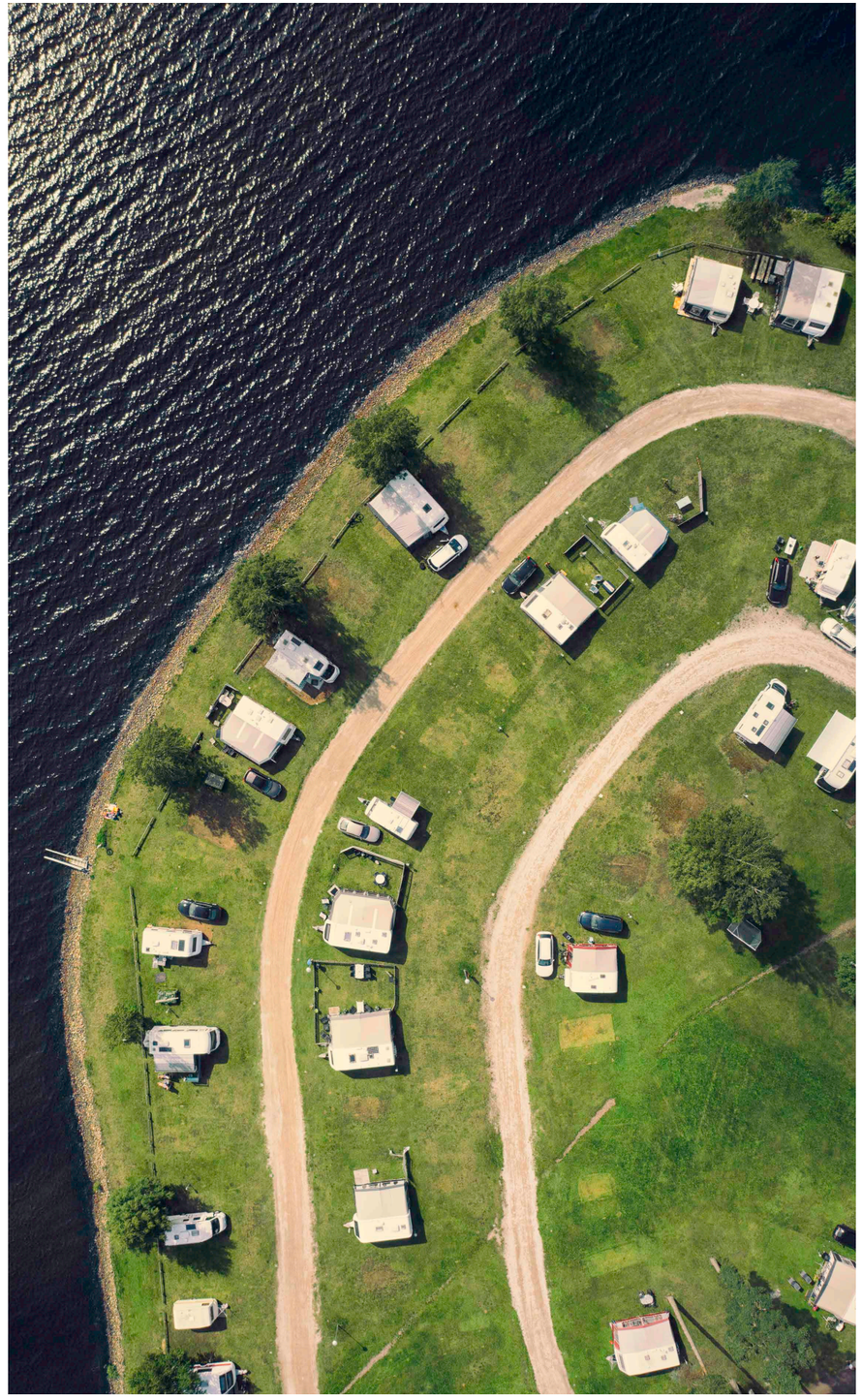
ANERKJENN EGEN EVNE

Det er viktig å ikke bruke penger utover egen evne – også i denne situasjonen. De fleste ønsker det beste for familien i sommerferien, men barna og andre familiemedlemmer har mye igjen for å benytte litt mindre penger på sommerferien, i bytte mot en høst der du slipper å bekymre deg for økonomien. Ting kan fortsatt bli dyrere, og det er en stor fordel å være forberedt på det som kommer etter ferien har tatt slutt.

Husk at det er de gode minnene som sitter igjen etter ferien, og de kan skapes på en like god måte i hagen, på terrassen og ved teltet, som ved bassenget i Syden. Kos deg i ferien – uansett hva du velger, og hvordan mulighetene dine er til å tilbringe den!







Er **elbil** fortsatt lønnsomt?

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

En stor andel av fordelene elbileiere fikk, har nå falt bort i løpet av de siste årene. Er fortsatt elbil lønnsomt slik reglene er i 2023?

Nesten 80 prosent av alle nye biler som ble solgt i Norge i 2022 var elbiler. Det er mange som har valgt å slå et slag for miljøet, for lommeboken eller begge deler, når ny bil står på agendaen. For bare noen år siden var det hverken bompenger, avgifter eller moms på elbilene, og det var for mange et enkelt valg å ta. Nå må du betale litt mer, og mange lurer på om det fortsatt lønner seg?

Det første punktet vi skal gå gjennom er merverdiavgift (moms). Fra 1. januar i år ble det innført moms på elbiler for første gang. Tidligere har elbiler i alle prisklasser vært unntatt fra dette, men fra i år må du betale 25% moms på verdien av bilen som overstiger 500.000 kroner.

Det vil med andre ord ikke være alle typer elbiler som faller inn under denne innskjerpingen. Og dersom prisen blir høyere enn 500.000 kroner, er det fortsatt billigere i prinsippet å kjøpe en ny elbil, siden du kun må betale moms for deler av prisen.

ENGANGSAVGIFT

Det er kjent for mange at du må betale engangsavgift når du kjøper deg et nytt kjøretøy. Denne avgiften beregnes ut ifra CO2-utslipp, avgiftsklasse, NOx-utslipp, samt slagvolum. I år ble det innført en delavgift basert på bilens vekt.

Tidligere har elbiler vært unntatt fra en slik engangsavgift, men med denne nye innføringen, skal alle personbiler i avgiftsgruppe A betale vektavgift, herunder også elbiler. Avgiften du skal betale er 12,5 kroner per kilo som overstiger 500 kg.

BOMPENGER

Tilbake i 2019 ble det innført bompengebetaling for elbiler, og maksimal sats var den gang 50 prosent av det bensinbilene betalte. Denne satsen varte helt frem til 1. januar i år. Fra i år ble det bestemt at makssatsen skulle settes til 70 prosent.

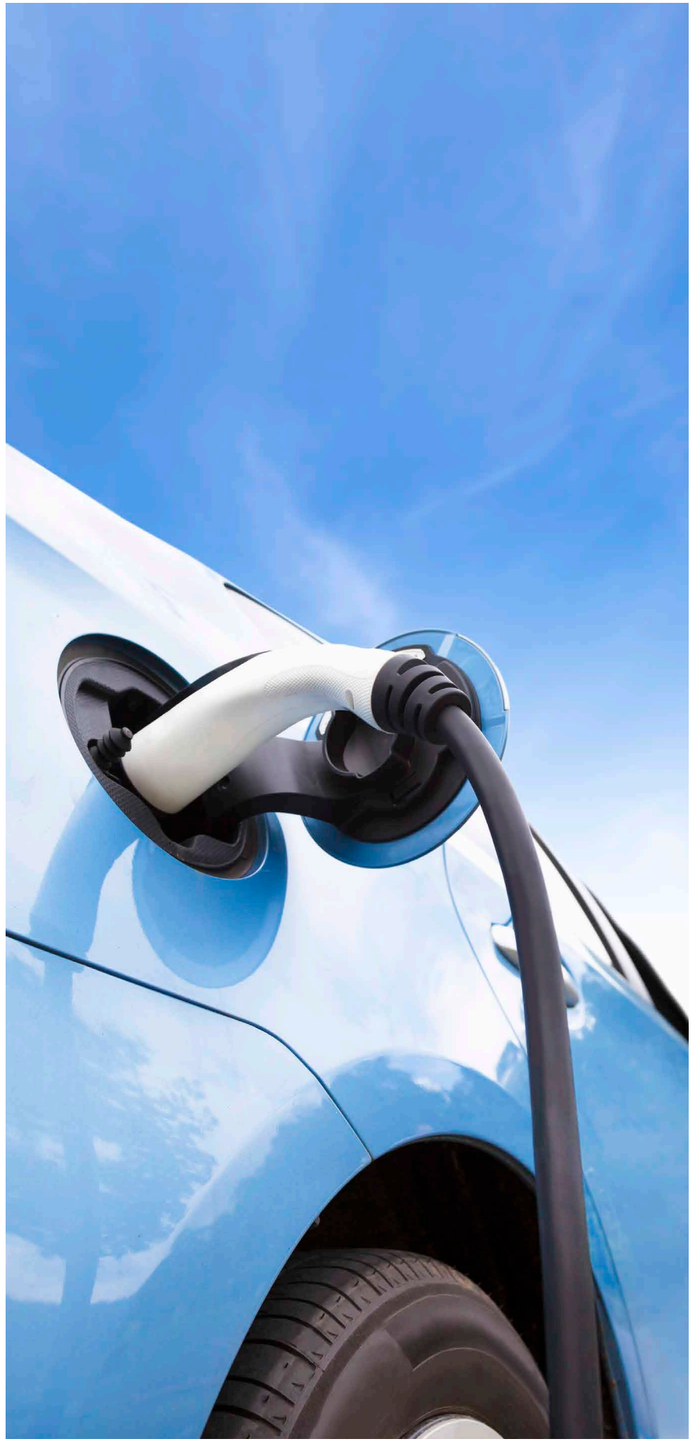
Dermed er det nå enda litt mindre å spare på å bruke elbil gjennom bommen, men samtidig er 30 prosent avslag ganske betydelig for de som må kjøre gjennom bom hver eneste dag. Altså lønner det seg med elbil, men besparelsen er ganske mye lavere i bomringene som velger å ta 70 prosent av fullpris i betaling.

PRIS FOR DRIVSTOFF

Strømprisene har uten tvil vært dyre i lang tid, og mange bekymrer seg spesielt for hvor mye det koster å lade elbilen. Det har blitt en god del dyrere de siste årene, men forskjellen mellom elbil og biler som bruker andre typer drivstoff er fortsatt betydelig.

For å beregne hvor mye det koster å kjøre en elbil kontra en bensin- eller dieselbil må vi ha noen gitte rammer. I dette regnestykket har vi tatt utgangspunkt i gjennomsnittlig kjørelengde i 2021, som den gang lå på 11.288 km årlig. Vi har lagt til grunn at en gjennomsnittlig bil som går på drivstoff bruker 0,5 liter per mil, og at en elbil trenger omtrentlig 2 kWh per mil.

For bensinbiler vil altså drivstoff i gjennomsnitt per år koste deg 11.254 kroner dersom du kjører som en gjennomsnittlig nordmann. I 2022 var gjennomsnittlig bensinpris 19,94 kroner per liter.





For en dieselbil kostet samme kjørelengde deg 12.258,80 kroner, med en gjennomsnittlig dieselpris på 21,72 kroner i 2022.

En elbil trenger omtrentlig 2 258 kWh per år for å kjøre like langt. Gjennomsnittlig pris på strøm for hele 2022 var 143,9 øre/kWh, dette er inkludert strømstøtten. Hvis du var en av de som kun ladet bilen din hjemme i hele 2022, kommer altså regningen på 3 249,30 kroner for hele året.

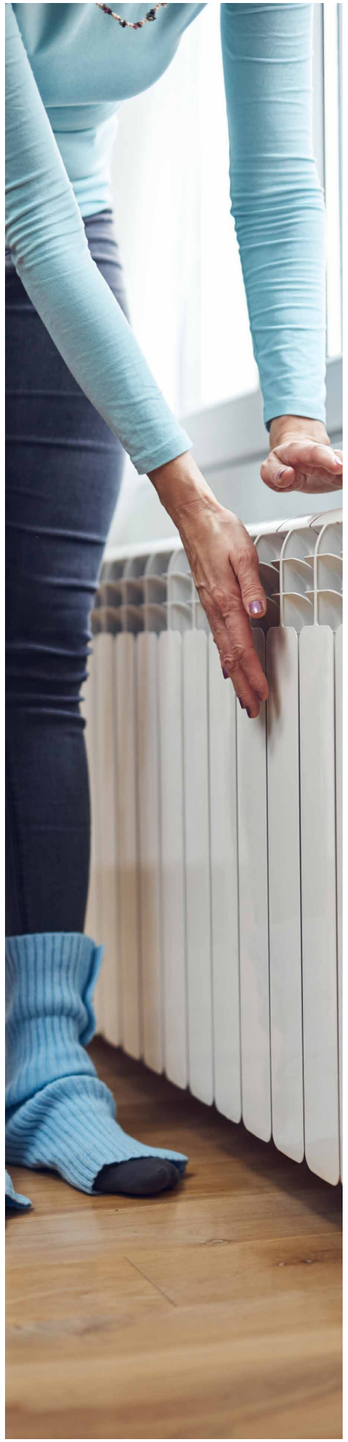
Prisforskjellene er derfor enorme når vi sammenligner bensin- og dieselbiler med elbilen.

Likevel er det greit å ha i bakhodet at strømprisene på ladestasjoner kan variere stort, og enkelte ladestasjoner kan ta betaling som nesten tilsvarer bensin- og dieselprisene. Derfor har nok den reelle kostnaden til mange vært høyere enn vi viser til i eksempelet.

ELBILEN VINNER

Og svaret blir? Ja, det lønner seg fortsatt med elbil. Det er ikke tvil om det. Selv om vi ser økte skatter og avgifter, og i tillegg økt strømpris, er det en stor fordel å kjøpe seg en ny elbil, kontra en ny bensinbil. Det har vært langt billigere å kjøpe elbil tidligere, men er i dag fortsatt billigere enn alternativene.

Husk at mange av regnestykkene vi har benyttet i denne artikkelen er basert på at du kjøper deg ny elbil eller elbil importert fra utlandet. Skal du kjøpe brukt elbil vil selvsagt en god del av disse avgiftene falle bort, og dermed være et enda billigere alternativ.



Etterisolering, solceller, bytting av vinduer – hva kan du gjøre for å **spare strøm**?

– Og når får du støtte?

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

En engangsinvestering kan spare deg for tusenvis av kroner årlig. Her går vi gjennom hva du kan få støtte for og hvor mye du kan få.

Vi går mot sommer, selv om store deler av Norge har vært dekket av snø langt ut i mars. Varmere dager i vente, betyr gjerne mindre strømforbruk, og derfor også lavere strømregning. I sommerhalvåret er det fort gjort å glemme hvor dyr strømmen kan bli om vinteren.

Når vi glemmer hvor dyr strømmen kan bli, er det mange som også glemmer å gjøre tiltak i de mest gunstige månedene. Plutselig er vinteren der igjen, og det er mer utfordrende å gjøre noe med det som kan forårsake den høye strømregningen.

SPARETILTAK SOM ER GRATIS

De fleste tiltak du kan gjøre med boligen for å spare strøm vil kreve en ganske solid pengesum. Men først kommer noen tips til hvordan du kan spare strøm uten å måtte utbedre boligen.

Det som bruker aller mest strøm i boligen er oppvarming. Å sette ned innetemperaturen med en grad eller to kan







utgjøre en stor forskjell på fakturaen. Eventuelt kan du også la være å varme opp rom som er lite brukt.

Det er viktig å huske på at dersom du lar være å varme opp rom, må du vite at dette ikke går utover boligen på en negativ måte. Blir det for kaldt, kan rør sprekke, og da faller poenget om å spare penger bort.

I tillegg til å skru ned temperaturen, er det også viktig å følge med på strømprisene time for time. Siden du hele tiden kan følge med på strømprisen, for både dette og det kommende døgnet, er det enklere å planlegge når du skal dusje, lage middag, og vaske klær.

Merk: Pass på å ikke bruke for mye strøm på en gang. Den nye nettleiemodellen gjør at dette kan slå ut på en negativ måte. Les vår artikkel om den nye nettleiemodellen lengre bak i dette magasinet, dersom du ønsker tips.

SPARETILTAK SOM KOSTER

Å bruke 100.000 til 300.000 kroner på å utbedre boligen for å spare strøm, er ikke uvanlig. Likevel kan denne engangssummen spares inn noen år frem i tid i form av lavere strømregning.

Siden det er oppvarming som er det aller dyreste, vil også dette bli enda dyrere dersom du har punkterte vinduer, eller at boligen din er dårlig isolert. Dermed kan etterisolering være en svært god investering over tid.

Staten gir boligeiere mulighet til å søke om støtte for utbedring av boligen. Hos Enova kan du søke om opptil 25 prosent støtte av det du har betalt for utbedringen. Det er enkelte sparetiltak som ikke er dekket, deriblant luft-til-luft varmepumpe. Andre tiltak som derimot er mulig å få støtte til er; etterisolering, utskifting av vinduer, biovarme, varmegjenvinning og mye mer.

Hvis du allerede har gjort tiltak, har du anledning til å be om støtte opptil 20 måneder etter at arbeidet er utført.

LAGE EGEN STRØM

Du kan også få støtte til å produsere egen strøm. Solceller eller solfangere er også noe mange nordmenn har fått øynene opp for den siste tiden. Om du får støtte for denne type tiltak eller ikke, kommer an på boligen din, og hvilke solforhold du har.

Flere har også begynt å sette opp vindmøller på egen tomt. Dette er også noe du kan få støtte for av Enova, men igjen er det ulike faktorer som spiller inn på om du får støtte eller ei. Dersom du vurderer dette alternativet, kan det være lurt å ta kontakt med Enovas rådgivningstjeneste.

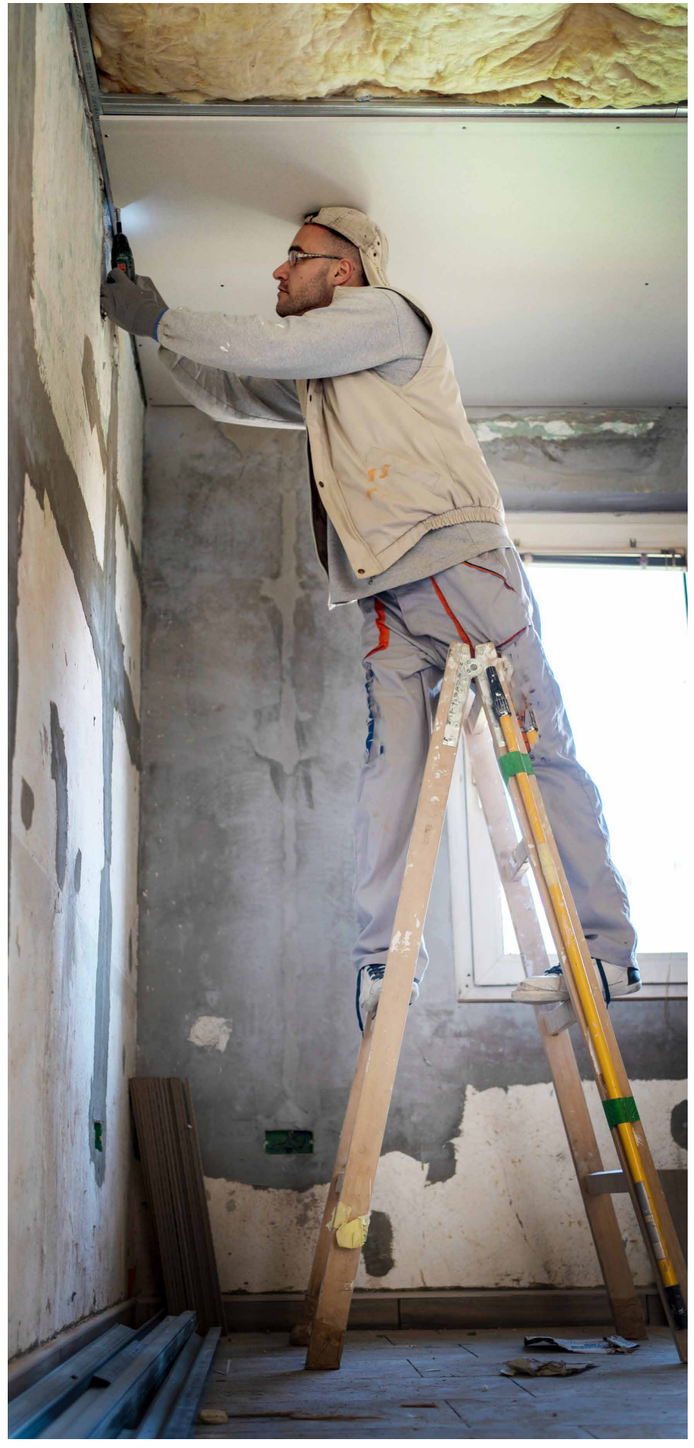
Det er utrolig viktig å sjekke regler for din kommune for installering av solceller, vindmøller, og andre strømtiltak av dette omfang. Det kan blant annet finnes lokale krav til byggemelding.

Selv om solceller eller vindmøller ikke løser problemet med hvor mye strøm du bruker, vil strømregningen bli lavere, siden du nå bruker av egenprodusert strøm. I tillegg har du også anledning til å selge overskuddet du eventuelt får videre til strømselskaper, og kan dermed tjene penger på egen strømproduksjon.

LØNNER DET SEG?

For de aller fleste vil alle de nevnte tiltakene gi en besparelse på strømregningen, men avhengig av en rekke ulike faktorer, er det vanskelig å si hvor lang tid det tar for den enkelte å spare inn igjen de pengene du har brukt på investeringen. Enova har en rekke eksempler på at flere har spart inn investeringen allerede etter 10 år.

Det viktigste er at du gjør de tiltakene du kan, og dermed sparer både lommeboken, og miljøet for en større påkjenning enn det som er nødvendig.



Sparing til barna – dette må du **passe på**

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Det er et par ting du som forelder må være oppmerksom på når du sparer i barnas navn. Mange velger derfor å spare i sitt eget navn for å unngå konsekvensene det kan ha dersom du sparer for mye.



Kr Hvis du leser dette magasinet fra perm til perm, vil du få med deg at det i dag er langt vanskeligere for unge å komme seg inn på boligmarkedet enn det noen gang har vært tidligere. Det betyr at foreldre gjerne begynner sparingen til barna tidlig, og sparer ofte mye.

Selv i beste mening, kan dette ha konsekvenser for barna i fremtiden.

KAN GÅ UTOVER STIPENDET

Hvis du har små barn, men har plutselig fått tilgang på en del penger som du ønsker at skal være øremerket til dem, er sparing i barnas navn det naturlige neste steget. Kanskje en fondskonto til og med kunne vært lurt?

Det mange kan glemme er at en stor slump penger kan gå utover stipendet til barna den dagen de skal studere. Hvis barnet har en netto formue på over 467.697 kr vil andelen barnet kan få i stipend bli kuttet. Hvor mye det vil bli kuttet er avhengig av hvor mye over den fastsatte beløpsgrensen formuen er på.

Dette er et relativt høyt beløp, og vil ikke nødvendigvis gjelde så mange unge der ute. Men det er verdt å ha i bakhodet når du skal vurdere om du skal spare i ditt navn eller i barnets navn.

OVERFORMYNDERI

Grensen for hvor mye du kunne spare til barna har vært langt lavere tidligere, og det var først i 2013 at den ble satt opp fra 75.000 kroner til 2G slik den er i dag. Det tilsvarer nå 222.954 kroner. Og det skal derfor en god del sparing til før andre involverer seg i spareplanen. Dette er fortsatt mye penger, men det tar langt kortere tid å komme opp i dette beløpet i barnets første 17 leveår, sammenlignet med beløpet vi tidligere presenterte.

Dersom du går over denne grensen, vil Staten komme inn og forvalte pengene til barnet frem til de fyller 18 år. Dette er for å sikre at det er barnet som får disse pengene, og at ikke foresatte skal benytte midlene til andre formål enn det som i utgangspunktet er tenkt.

HVORDAN SPARE PÅ EN GOD MÅTE?

For å unngå forhøyet formue for barna, eller at Staten skal bli involvert, kan det være lurt å spare også i dere foreldres egne navn - i tillegg til barnas navn.

Unngå også å spare til barna på en BSU-konto frem til barna har en skattepliktig inntekt. Skattefradraget en får når man sparer i BSU er en av flere fordeler med å benytte denne spareløsningen. Barnet kan derfor gå glipp av skattefordeler, ved at foreldre setter inn penger her, før barnet har skattepliktig inntekt.

BSU-sparing er mindre gunstig nå, men fortsatt et **godt sparealternativ**

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

I løpet av de siste årene har det blitt mindre gunstig med Boligsparing for unge (BSU). Likevel anbefaler vi BSU som en god sparemetode. Her er hvorfor:

Året er 2021, og BSU blir strammet inn. Det ble bestemt at dersom du allerede eier bolig, vil du ikke lengre få skattefradrag når du setter penger inn på BSU-kontoen. Uavhengig om du hadde fylt opp kontoen eller ei, eller om du benyttet kontoen ved boligkjøp, falt altså denne fordelen bort.

Det samme året økte den årlige beløpsgrensen du kunne sett inn på BSU-kontoen fra 25.000 kroner, opp til 27.500 kroner - den første hevingen på 7 år. Skattefradraget for de som ikke eide bolig, ville fortsatt være på 20% av innskuddet, den gang totalt 5.500 kroner.

STØRRE ENDRINGER I 2023

Fra og med 1. januar i år, ble BSU-ordningen endret på nytt - igjen. Det er fortsatt slik at boligeiere ikke vil få fradrag. Men samtidig vil de som ikke er boligeiere, nå få mindre skattefradrag. Dette er første gangen prosentsatsen av fradraget i BSU-ordningen ble justert siden ordningen trådte i kraft i 1992.

Det betyr at du i dette året kun vil få et skattefradrag på 2.750 kroner, dersom du setter inn 27.500 kroner på kontoen din.

Dette gjør at ordningen er ganske mye mindre lukrativ i år, enn det den har vært tidligere, men ordningen er fortsatt god for deg som enda ikke eier egen bolig.

HVORFOR ER BSU FORTSATT EN GOD LØSNING?

Selv om noen av godene til BSU har falt bort, er det fortsatt en svært god løsning av mange ulike årsaker. Skattefradraget er strammet inn, men fordelen er der fortsatt, og du finner ingen andre løsninger per i dag som gir skattefradrag for sparing.

I tillegg får du gode renter på en BSU-konto. Under pandemien, og med en styringsrente på null, var ikke rentene på BSU noe særlig å skryte av sammenlignet med i dag. Du fikk likevel høyere renter her sammenlignet med andre typer innskuddskontoer. I dag finner du gjerne banker som tilbyr over 5 prosent rente på BSU-kontoer.

For deg som allerede eier bolig kan det være lurt å holde på BSU-kontoen så lenge du har mulighet, fordi det er slik at så lenge du er under 34 år, og selger boligen din uten å kjøpe ny, vil du igjen få skattefradrag dersom du fortsetter sparingen.

Det er dermed fortsatt svært gunstig å spare i BSU, og en av de beste metodene for å øremerke midlene dine til boligdrømmen. Vi anbefaler derfor at BSU-ordningen også er med i spareplanen til deg eller til barna dine.

Interessante fakta:

- 50,1 milliarder kroner er beholdningen på landets BSU-kontoer. Og var på sitt høyeste i 2021, med hele 60,5 milliarder kroner.
- Du kan sjekke vårt BSU-barometer for å finne den beste renten på alle bankers BSU-kontoer.



Derfor er det **vanskeligere** å kjøpe bolig i dag

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Det er ikke lett å komme inn på boligmarkedet, og for enkelte vil det være omtrent umulig dersom du skal kjøpe bolig alene. Hva er årsaken til at flere sliter med boligkjøp i dag, sammenlignet med på 80- og 90-tallet?



Du har gjerne hørt om, eller har selv opplevd rentenivåene på 80-tallet, og 90-tallet, her snakker vi gjerne om en styringsrente fra 6 og helt opp til 14 prosent. Men selv om boliglånsrentene på denne tiden var svært høye, var rentefradraget også noe helt annet da, og boligprisene var langt mer overkommelige. Skattefradraget for renter før skattereformen i 1992 var ubegrenset, men er i dag på 27%. Derfor er det lite hensiktsmessig å sammenligne rentenivået i dag med 80-tallet.

Derfor kan det være interessant å heller se på den gangens boligpriser sammenlignet med lønnsnivået. Hvis vi tar 1993 som et eksempel kostet en bolig 2,7 ganger inntekten, mens i dag koster en bolig i gjennomsnitt 7,4 ganger inntekten.

Det betyr at med dagens boliglånsforskrift vil de fleste få avslag på et lån til gjennomsnittlig omsetningspris på en bolig, dersom de har tenkt til å kjøpe boligen alene - siden du i dag ikke kan få lån på mer enn fem ganger inntekten din.

Det finnes selvsagt en rekke boliger som er langt billigere en gjennomsnittlig omsetningspris, men fortsatt en god del dyrere sammenlignet med lønnsinntekten. Denne utviklingen i lønn sammenlignet med boligprisene gjør at du i dag må stille opp med en god del mer i egenkapital.

HVORFOR HAR DET BLITT SLIK?

Det er ikke bare en faktor som bidrar til de økte boligprisene. Oslo er et godt eksempel på et boligmarked som nesten er umulig å komme seg inn i som ung eller enslig. Her kjemper svært mange om de samme objektene, og jo flere interessenter, jo mer får du solgt boligen for. Samtidig er det ikke nok boliger til alle som ønsker å bo i Oslo, og dermed presses prisene opp, og kan føre til en boligboble.

Men dette er kun en forklaring på hvorfor prisene i Oslo har tatt seg opp. På landsbasis har boligprisene også økt - spesielt i byer. Noe av forklaringen for boligprisvekst i andre byer er også den økte etterspørselen, men det er også mer sammensatt enn som så.

Vi har i flere år hatt en jevn utvikling i inntektene våre, selv om inntektene ikke på langt nær har økt så mye som boligprisene. I tillegg har vi i en svært lang periode levd med relativt lave renter – sett i et historisk perspektiv. Dermed koster det oss mindre å låne penger, og mange er villige til å låne mer.

I tillegg har bolig i lang tid blitt sett på som en god investering, og en god og trygg måte å spare penger på, som også kan være en del av årsaken til den økte etterspørselen.

Det er en rekke andre samfunnsøkonomiske faktorer som spiller inn i dette puslespillet, men enkelt forklart er de nevnte punktene årsaken til at vi i dag har boligpriser som har økt mer enn



inntektene våre.

HVA KAN DE UNGE GJØRE?

Det er ikke lett å forholde seg til dagens boligmarked som ung eller enslig. Du skal ha jevnt over svært god økonomi for å klare å komme deg inn. Siden du i dag i utgangspunktet ikke kan få boliglån høyere enn fem ganger inntekt, i tillegg må du stille med 15 % i egenkapital, og tåle en rentemargin på 3 %, er mulighetene relativ få, nå som boligprisene er såpass høye og renten er høy.

Sparing over lang tid er den beste metoden for å kunne stille opp med egenkapitalen, mens lønnen er det dessverre vanskeligere å gjøre noe med for de som er nyest i arbeidslivet. Vi har en høyere utdannet befolkning enn vi noen gang har hatt tidligere, men lønnen gjenspeiler ikke dette i like stor grad.

Noen velger derfor i dag å kjøpe bolig med noen i familien, eller andre venner og bekjente for å få en fot på innsiden av markedet, og det kan være smart.

Det finnes en rekke alternativer der ute, og forhåpentligvis kan dette løse noen av utfordringene for de som ønsker en plass i markedet.

EKSPERTEN



CHRISTIAN CARLEM
Leder S&P Pensjonsrådgivning
Telefon: +47 98 62 17 67
Soderbergpartners.no

Denne artikkelen er skrevet av Söderberg & Partners pensjonsrådgivning.

Stor variasjon i kunnskapsnivået om **egen pensjonsøkonomi**

– Hvor godt har du satt deg inn i din situasjon?

Tekst: Christian Carlem, Söderberg & Partners, pensjon | **Foto:** iStock.com

Vi er Norsk Familieøkonomi sin samarbeidspartner på pensjon. Hos oss i Söderberg & Partners gjennomfører vi mange rådgivningssamtaler i løpet av et år, og vår erfaring knyttet til disse, er foruroligende.

For mange er realiteten at man ikke har råd til å pensjonere seg når man hadde tenkt.

- 70 - 80 % av 50 og 60-åringene vet ikke hva egen inntekt blir som pensjonist
- 70 % av disse blir skuffet over størrelsen på egen pensjon
- Planer og drømmer for pensjonstiden må endres

For mange blir løsningen å flytte pensjoneringstidspunktet fram i tid. Eneste mulighet for å få endene til å møtes, er å stå lenger i arbeid. Med dagens fleksible pensjonsløsninger kan pensjoneringstidspunktet - for de fleste - utsettes til fylte 70 eller 72 år, uten at dette nødvendigvis er en god løsning for hverken arbeidstaker eller arbeidsgiver.

For noen er jobben navet i livet, og man fungerer svært godt i arbeidslivet lenge, men de fleste ønsker å gi seg i perioden fra 64 - 67 år. Uten kunnskap om, og plan for, egen pensjonsøkonomi, kan dette bli vanskelig.

Økt pensjonsforståelse for både yngre og eldre kan gi en bedre pensjonisttilværelse for flere.

Pensjon er komplekst, og veldig mange opplever det som krevende å få oversikt over egen situasjon, egne avtaler, egne pensjonspenger, det du faktisk skal leve av den dagen din yrkesaktive karriere

PENSJONSRÅDGIVNING



er over og du skal innta tilværelsen som pensjonist.

Det handler tross alt om fremtidens lønn og ansvaret hviler i stor grad på den enkelte.

Reformene og endringene i ulike regelverk rundt pensjon har vært mange og omfattende siden år 2000. Obligatorisk tjenestepensjon hvor det ble obligatorisk for bedrifter å spare til pensjon for sine ansatte ble innført i 2006. Dette gjorde heldigvis at noe av ansvaret ble lagt på arbeidsgiver, men langt ifra alt.

Reformen i Folketrygden i 2011 var nødvendig. Kombinasjonen av en økende andel eldre, og høyere gjennomsnittlige pensjoner ville ha ført til en drastisk økning i pensjonsutgiftene i folketrygden. Utgiftene til alders-, uføre- og etterlattepensjoner i folketrygden ved en videreføring av det gamle systemet var anslått å bli doblet som andel av verdiskapingen i fastlandsøkonomien frem mot 2050. For alle født i 1963 eller senere er denne reformen betydelig og har medført et større ansvar for den enkelte og et større behov for å spare privat.

Så fikk vi innføringen av egen pensjonskonto i 2021, hvor all opptjening fra innskuddspensjon hos nåværende og fra tidligere arbeidsforhold i privat sektor ble samlet på en konto. Egen pensjonskonto og regelverket er kjærkomment lavere kostnader, mulighet til å bestemme selv hvor pengene skal spares, helt uavhengig av hva arbeidsgiver har valgt og til slutt bedre oversikt, eller var det egentlig sånn?

Har egen pensjonskonto, skapt bedre oversikt? Har egen pensjonskonto gjort et vanskelig tema enklere å forstå? Mulig, men mest sannsynlig ikke.

Det i seg selv er ikke veldig rart. Du endrer ikke bevisstgjøringen rundt et komplekst tema over natten - det tar tid. Og den tiden begynner å bli knapp for noen, men uavhengig av hvor lenge det er til pensjonsalder, er det aldri for sent, og du kan gjøre gode tilpasninger som gir større handlingsrom som pensjonist.

HER ER NOEN GENERELLE RÅD PÅ VEIEN:

- Skaff deg oversikt over egen situasjon
- Hva kan jeg forvente å få i pensjon?
- Hvilken spareprofil har jeg på min pensjon gjennom arbeidsgiver og er den riktig for meg?
- Etabler privat sparing etter evne og behov
- Snakk med en rådgiver for tilpasninger til din situasjon

PENSJONSSPARING KREVER INDIVIDUELL TILPASNING

Økt bevissthet og eierskap til egen pensjon skjer ikke over natten, det skjer heller ikke isolert sett ved innføring av et nytt regelverk. Det kommer til å ta tid og det kommer til å kreve pedagogisk fremstilling, en hånd å holde i, og gode råd tilpasset den enkeltes situasjon.

For pensjon er og blir et individuelt anliggende, på samme måte som privatøkonomi ellers - det krever skreddersøm og individuell tilpasning. Summen av de valgene du tar som ansatt vil ha stor betydning for hvor mye pensjon du får, som er lønnen du skal leve av etter at den yrkesaktive karrieren er over.

Og kanskje det viktigste av alle disse valgene; forholdet mellom hvor mye aksjer og andre verdipapirer du har i sparingen din, altså hvordan disse pengene forvaltes.

TA GREP NÅ – VI KAN HJELPE DEG!

Söderberg & Partners er et av Nordens ledende rådgivende finanshus. For oss er det viktig å påpeke viktigheten av å sette seg inn i fremtidens lønn. Vi anbefaler alle å gjøre et bevisst valg for sin pensjon.

Gjennom vårt rådgivningskonsept er vi opptatt av å se helhetsbildet for våre kunder. I samarbeid med deg, utarbeider vi en langsiktig pensjonsplan, bistår med gjennomføring av planen, oppfølging og tilpasninger. Sammen finner vi riktig risiko over tid, basert på hele din pensjonsopptjening og hensyntar alle elementene som påvirker det du skal leve av som pensjonist.

Vårt fundament er den personlige relasjonen med våre kunder. Vi mener personlig og pedagogisk rådgivning, med åpenhet i alt vi foretar oss er ufravikelige forutsetninger for å kunne gi våre kunder de beste anbefalinger.

Hos oss settes kunden i sentrum og alle våre råd er tilpasset dine individuelle behov, mål og livssituasjon.

Vi hjelper deg med din pensjon!

Ta kontakt med Norsk Familieøkonomi dersom du ønsker en rådgivningssamtale rundt din pensjonsøkonomi.

Söderberg & Partners ble etablert i 2004, og er i dag Nordens ledende aktører innen finansiell rådgivning og formidling av forsikring og finansielle produkter og tjenester.

Vi leverer forsikringsrådgivning og forsikringsformidling, samt pensjonsrådgivning, og formuesrådgivning.



RÅD FRA ADVOKATEN

EKSPERTEN



SIRI RUNUNG
Advokat
Legalis AS
legalisadvokat.no

Denne artikkelen er skrevet av advokatfirmaet Legalis som tilbyr juridisk bistand til rabatterte priser for våre medlemmer.

Klikk deg inn på vår nettside, **norskfamilie.no** for å lese mer om medlemsfordelen, og kontakt Legalis på chat, telefon eller e-post.

Fremtidsfullmakt – hva er det, og hvilke krav stilles?

Tekst: Siri Runung, Legalis | **Foto:** iStock.com

Å opprette fremtidsfullmakter har blitt mer og mer vanlig de siste årene. Vi ser ofte at det er en oppfatning om at man «bør» sette opp en fremtidsfullmakt, uten at man egentlig har klart for seg hva en fremtidsfullmakt er, herunder hva som skiller en slik fullmakt fra vanlig vergemål.

Forhåpentligvis vil denne artikkelen bidra til at den enkelte kan avgjøre om hun eller han har behov for å opprette en fremtidsfullmakt, eller ikke. Artikkelen fokuserer også på viktigheten av å overholde formkravene for fremtidsfullmakten, da man risikerer at en fremtidsfullmakt kjennes ugyldig dersom formkravene ikke er overholdt.

HVA ER FREMTIDSFULLMAKT?

Fremtidsfullmakten er en fullmakt til én eller flere personer om å representere fullmaktsgiveren etter at han eller hun pga sinnslidelse eller alvorlig svekket helbred ikke lenger er i stand til å ivareta sine interesser innen de områdene som omfattes av fullmakten. Fremtidsfullmakten er dermed en erstatning til fremtidig vergemål.

I fremtidsfullmakten kan man, mens man fortsatt er mentalt oppegående, bestemme hvordan en selv og ens verdier skal bli ivaretatt når man i fremtiden ikke lenger er i stand til å ivareta egne interesser.

Dersom man ikke har en fremtidsfullmakt, er det Statsforvalteren som i stedet vedtar at vedkommende skal få oppnevnt verge. Statsforvalteren avgjør da også hvem vergen skal være. Mange

ønsker ikke dette; og de velger derfor å sette opp en fremtidsfullmakt for å sikre selvbestemmelsesrett dersom man i fremtiden blir ute av stand til å ivareta egne interesser.

Hva kan man regulere i en fremtidsfullmakt
Det er stort sett opp til fullmaktsgiver å avgjøre innholdet i fremtidsfullmakten. Vergemålsloven § 80 setter noen skranker for hva det er adgang til å regulere, men ut over de begrensninger loven setter, har man relativt vide muligheter til å regulere det man selv ønsker.
Innholdet i fremtidsfullmaktene variere noe fra person til person, men vi ser at det er relativt vanlig å blant annet regulere:

Hvem som skal være fullmektig
Her har man anledning til å bestemme at en du står nære og som du stoler på at vil ivareta dine interesser på best mulig vis, vil bli din fullmektig etter fullmakten. Det er fullmektigen som eventuelt skal ta avgjørelser på dine vegner når du ikke lenger kan gjøre dette selv. Vi ser at det er relativt vanlig å ha barna sine som fullmektiger, eventuelt en god venn eller annen nær familie. Fellesnevneren er at fullmektigen i de aller fleste tilfeller står fullmaktsgiveren nær, og er en som fullmaktsgiveren stoler på.

Hvilke fullmakter fullmektigen skal ha
Dette kan typisk være å få tilgang til fullmaktsgivers konti for å betale løpende utgifter og forpliktelser. Det kan være adgang for fullmektigen til å gi gaver og forskudd på arv på vegne av fullmaktsgiver, f.eks til barn eller barnebarn. Videre, kan fullmektigen få tilgang til fullmaktsgivers helseopplysninger og journaler, noe som er med på å sikre at fullmektigen får best mulig grunnlag til å ta avgjørelser i medisinske spørsmål på vegne av fullmaktsgiver. Fullmektigen kan også blant annet gis fullmakt til å søke de pleie- og behandlingstilbud som fullmektigen anser for å være i fullmaktsgivers interesse. Videre, kan fullmektigen også gis anledning til å avsette fast eiendom. Vi ser at mange ønsker det siste, istedenfor at fast eiendom kun blir en utgiftspost dersom fullmaktsgiver har flyttet på pleiehjem når fullmakten trer i kraft.



Dette er bare noen eksempler, og innholdet i fremtidsfullmakten kan tilpasses den enkeltes ønsker og behov. Det er verdt å merke seg at eksemplene som nevnes ovenfor, er eksempler på fullmakter en verge ikke i utgangspunktet vil ha etter vergemålsloven. Fremtidsfullmakten kan derfor gi videre fullmakter for fullmektigen enn det en verge ville hatt dersom det ikke er opprettet fremtidsfullmakt.

FORMKRAV TIL FREMTIDSFULLMAKT

Det oppstilles noen absolutte formkrav for opprettelse av fremtidsfullmakter. Dersom formkravene ikke følges, risikerer man at fremtidsfullmakten blir satt til side som ugyldig.

Hvilke formkrav som gjelder, følger av vergemålsloven § 81:
En fremtidsfullmakt skal gjøres skriftlig med to vitner som fullmaktsgiveren har godtatt. Vitnene skal være til stede når fullmaktsgiveren signerer fullmakten eller vedkjenner seg sin underskrift, og vitnene skal vite at dokumentet er en fremtidsfullmakt. Vitnene skal signere dokumentet når fullmaktsgiver er til stede.

Vitnene må være myndige. Fullmektigen etter fullmakten kan ikke være vitne. Det samme gjelder fullmektigens ektefelle, samboer, foreldre, barn og barnebarn.

Ovenstående er absolutte formkrav som må følges.

Videre, følger det av loven at fremtidsfullmakten bør dateres og at det bør fremgå i påskrift av dokumentet at fullmaktsgiveren har opprettet fullmakten av fri vilje og hadde evne til å forstå betydningen av handlingen, og om eventuelle andre forhold som kan ha betydning for fullmaktens gyldighet. Generelt anbefales det å inneha et punkt som sier noe om fullmaktsgivers innsikt i disposisjonen. Dersom fullmaktsgiver for eksempel har en høy



alder når fremtidsfullmakten skrives, kan det være en fordel at det fremgår av fullmakten at fullmaktsgiver på tidspunkt for signering var ved full sans av samling, for å i fremtiden unngå tvil om dette. Dersom man ser at det kan oppstå tvil om fullmaktsgiver har evne til å forstå betydningen av handlingen, kan man eventuelt innhente en legeerklæring på dette.

BØR MAN OPPRETTE EN FREMTIDSFULLMAKT?

Svaret på dette spørsmålet beror på ønskene til den enkelte. Men generelt, ser vi at mange ønsker å ivareta egen selvbestemmelsesrett, samt gi sin fullmektig videre fullmakter enn det en verge ville hatt etter vergemålsloven. Det oppnår man kun ved å opprette en fremtidsfullmakt.

Det er viktig å merke seg at det er enkelte disposisjoner som fullmektigen kun får utført dersom det er opprettet fremtidsfullmakt der dette reguleres.

Som eksempler nevnes:

- Sikre hvem som skal ivareta f ullmaktsgivers interesser
- Salg av fullmaktsgivers eiendom, herunder bolig
- Adgang for fullmektigen til å gi forskudd på arv på vegne av fullmaktsgiver
- Adgang for fullmektigen til å gi gaver på vegne av fullmaktsgiver
- Søke den pleie og behandling fullmektigen mener fullmaktsgiver ønsker og trenger
- Sikre at fullmektigen kan foreta de innkjøp fra fullmaktsgivers konti som fullmektigen vet at fullmaktsgiver har ønske og glede av

En fremtidsfullmakt har mange likhetstrekk med vergemål. Men, en fremtidsfullmakt lar fullmaktsgiver bestemme hvem som skal være vergen, og rammen og innholdet i vergemålet, på et individuelt nivå før man blir vergetrengende. Dersom man ønsker dette, i motsetning til at det offentlige oppnevner en verge samt oppstiller rammene for vergemålet, bør man absolutt vurdere å opprette en fremtidsfullmakt.

Advokatfirmaet Legalis har 35 advokater med kompetanse innen blant annet eiendom, kjøp, familierett og arverett, ledet av daglig leder Tonje Hovde Skjelbostad med bakgrunn fra Forbrukertilsynet.

Legalis er opptatt av god kvalitet til en fornufitg pris og stadig utvikling av digitale løsninger for enklere og smidigere bistand.

Du kan kontakte Legalis på chat, telefon 22 40 23 00.

Sparte **tusenvis** på å flytte forsikringene

Tekst: Malin Sofie Leirvik

Frida og Johannes kjente at utgiftene begynte å bli høye, og ønsket hjelp med å gå gjennom forsikringene deres. Etter møtet med oss fikk de flere tusen kroner mindre i utgifter.

Frida og Johannes har to barn sammen, og er en helt gjennomsnittlig familie, med gjennomsnittlig inntekt. Johannes jobber som spesialsykepleier og Frida er lektor på en ungdomsskole. Sammen eier de en bolig, to biler og har nylig arvet en liten båt.

Selv om paret har en ganske god inntekt sammenlagt, har boliglånet blitt dyrt for familien, og det gamle huset gjør også at strømregningene har blitt ekstra høye de siste årene. Her hadde paret gjort det de kunne for å få ned renten. Samtidig hadde de også gjort grundig gjennomgang av strømforbruket, og gjort det de kunne på denne fronten.

Nylig fikk paret faktura for skadeforsikringene deres. Også disse hadde økt i pris. Familien har følgende skadeforsikringer; helårs reiseforsikring, full kasko på den eldste bilen deres, superforsikring på den nyeste bilen, boligforsikring, innboforsikring og båtforsikring.

Paret startet først med å sjekke alternativer på nett, men det var lite å hente sammenlignet med deres eksisterende forsikringer. Dermed kom de til oss for å se om det var noe vi kunne gjøre for dem.

Vår rådgiver fikk tatt en grundig gjennomgang av hva deres forsikringsbehov var. Paret betalte fortsatt for full kasko på deres eldste bil. Denne bilen var på rådgivningstidspunktet 10 år gammel. Dermed har bilen falt drastisk i verdi, og muligens kunne en delkaskoforsikring være fordelaktig for å spare noen kroner.

Paret bestemmer seg for å sjekke kost mot nytte sammen med vår rådgiver, og bestemmer seg for at bilens verdi ikke er verdt å betale så mye i forsikringspremie for.

Den nyeste bilen på den andre side kjøpte paret i fjor, og blir rådet til å beholde sin nåværende forsikring, men sjekke tilbud hos andre forsikringsselskaper. Over nett fikk paret et forslag hos ulike selskaper, men var ikke fornøyd med resultatet. Flere med samme bilmodell i deres omgangskrets betalte langt mindre for sin forsikring. Ingen skader hadde de heller hatt, og dermed ingen bonustap.

Vår rådgiver anbefaler derfor å kontakte forsikringsselskaper over telefon for å høre om de kan få en bedre pris enn det som er presentert på nett, og det fikk de. På bilforsikringene fikk paret presset prisen ned fra 15.000 kroner i året ned til 10.000 ved å bytte en av forsikringene til delkasko, og den andre ved å få et bedre tilbud hos en konkurrent.

Paret prøvde samme metode på alle de andre forsikringene. Hos en leverandør fikk paret tilbud om å samle alle forsikringene på en plass. De ble lovet en rabatt på 15 prosent for å samle dem, men etter mye ringing rundt til ulike selskaper fikk de tilbud som var lagt billigere sammenlagt ved å spre dem hos ulike leverandører.

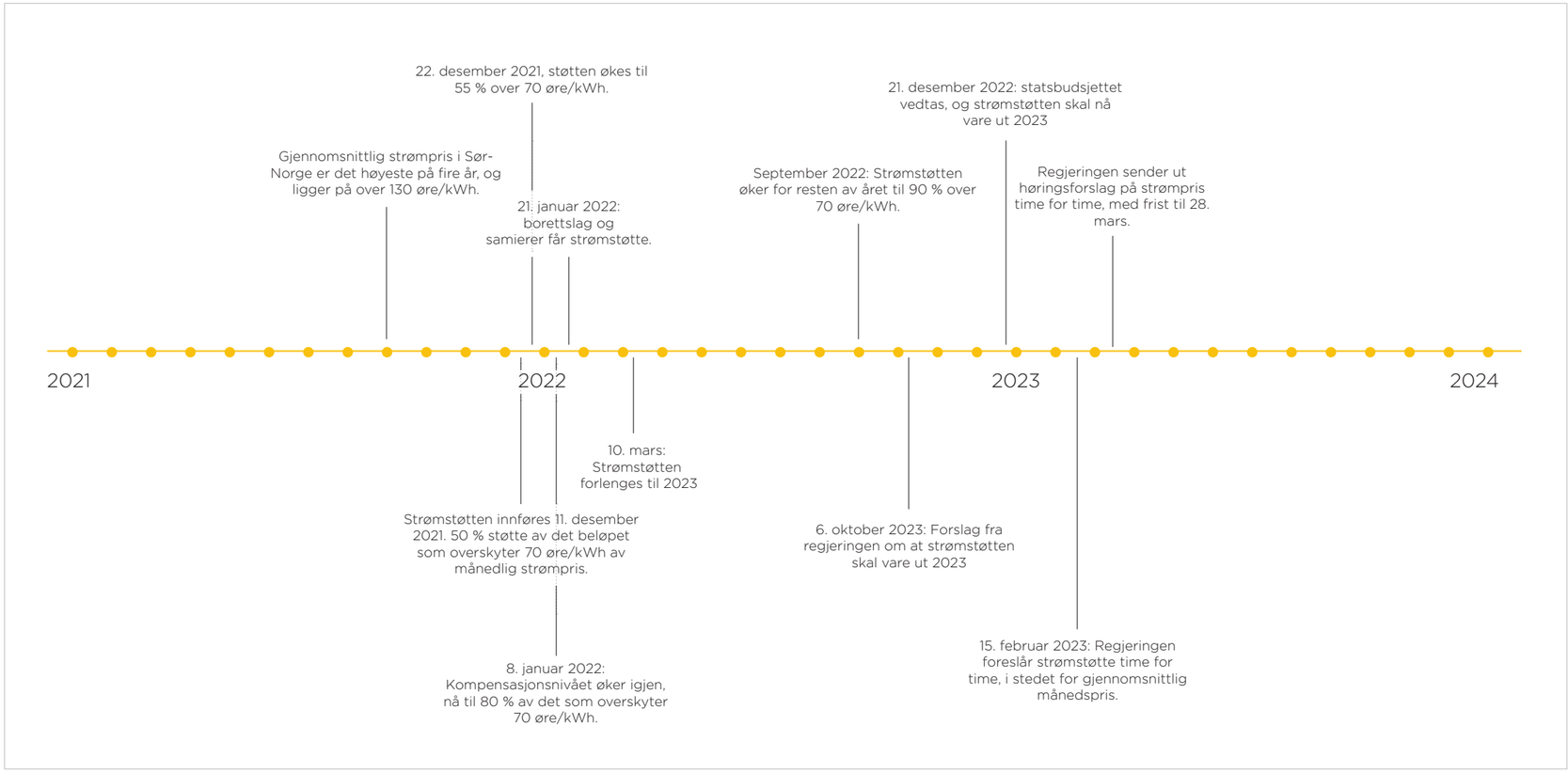
Da rådgiveren vår snakket med dem igjen etter de hadde gjennomført prosjektet, hadde Frida og Johannes totalt spart 10.000 kroner på sine skadeforsikringer ved å gjennomføre denne litt tidkrevende jobben. Paret fortalte oss at tiden var vell verdt det, og at de ikke hadde tenkt på at nettpris kunne skille så mye fra tilbudene de kunne argumentere seg til over telefon.

Det kan dermed lønne seg å snakke med en forsikringsrådgiver, og komme med motbud for å få presset prisene ned!

Strømstøttens utvikling

Tekst og grafikk: Malin Sofie Leirvik

Siden 2021 har staten dekket en del av strømregningen. Det har vært en stadig utvikling av denne ordningen, og vanskelig å få med seg hva som egentlig gjelder til enhver tid. Her får du en gjennomgang av strømstøtten fra start, og frem til det som kanskje skal gjelde fremover.



Selv om krigen i Ukraina ikke hadde begynt i slutten av 2021, så vi redusert leveranse av gass fra Russland allerede da. I tillegg hadde Sør-Norge en svært tørr høst, og en kombinasjon av flere andre faktorer gjorde at vi så en rask stigning av strømprisene i august/september dette året.

Det var i desember 2021 befolkningen for første gang fikk en reduksjon i strømprisen, sponset av staten. I utgangspunktet var ordningen ment til å vare frem til mars 2022, men som de fleste av oss vet, har vi fremdeles denne ordningen i dag.

OPPSTART – MANGE ENDRINGER PÅ KORT TID

I starten var strømstøtten mer laber i omfanget enn det den er i dag. Du fikk støtte for 50% av strømprisen som gikk over 70 øre/kWh, og støtten ble beregnet ut ifra gjennomsnittsprisen for den gitte måneden – ikke for den reelle strømprisen i timene du brukte strømmen. Støtten hadde et tak på 5000 kWh/måned, og alt overskytende betalte forbrukerne for selv.

Allerede 11 dager senere, øker strømstøtten med 5 prosentpoeng. Altså du fikk dekket 55% av kostnadene som oversteg 70 øre/kWh av den gjennomsnittlige månedsprisen på strøm. Det var her befolkningen begynte å slite med å følge med på de hyppige endringene – forståelig nok, da enda en endring kom etter kun 17 dager.

8. januar 2022 ble kompensasjonsnivået økt fra 55% til 80%. Samme måned fikk også endelig borettslag og sameier strømstøtte.

FORLENGELSER

Strømprisene holdt seg høye, og etter invasjonen av Ukraina, skjøt strømprisene i været. Det ble foreslått og vedtatt i starten av 2022 at strømstøtten skulle forlenges, og dermed vare frem til mars 2023. Her med samme vilkår som tidligere, 80% støtte for prisen over 70 øre/kWh opptil 5000 kWh/måned. Et lite tillegg ble gitt, 90% skulle dekkes i oktober, november og desember i 2022. September fikk også 90% dekning dette året.

En strømstøtte på 90% over 70 øre/kWh ble forlenget, og varte i utgangspunktet ut mars i år, denne stønadsgraden er også forlenget, og varer dermed ut 2023.

NYTT HØRINGSFORSLAG KAN ENDRE STØTTEN

Det som mange har blitt forvirret over med strømstøtten slik den er i dag, er beregningen av hvor mye den enkelte skal få. I utgangspunktet var det mange som forståelig nok trodde at den reelle strømprisen var beregningsgrunnlaget, men det stemmer altså ikke. I dag er det gjennomsnittsprisen som brukes som beregningsgrunnlag. Dermed vil du i praksis ikke få støtte for de ekstra dyre timene du bruker strøm, men samtidig vil du bli kompensert for de timene som ikke går over 70 øre/kWh.

Ulempen med en slik ordning er at vi har hatt mange timer som har vært ekstremt dyre på tidspunkt der de fleste av oss har et behov for å bruke strøm – morgen og ettermiddag. Her har vi kommet opp i over 1000 øre/kWh. Perioder med lavere strømpriser på den andre side, har vært sjeldnere.

Nå har regjeringen foreslått en helt ny modell, og skal i praksis bety at du får støtte for timepris, og ikke for gjennomsnittlig pris.

I samme høringsforslag er det også foreslått at denne ordningen skal tre i kraft fra september i år, og vare ut hele 2024. Hva resultatet av dette forslaget blir, får vi vite om kort tid, men er fremdeles ikke vedtatt ved publisering av dette magasinet.

Nettleiemodellen – slik virker den

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Strømregningen har blitt mer komplisert det siste året, og her snakker vi ikke bare om selve strømforbruket, men også nettleien din. Hvilken kombinasjon av tips kan du benytte deg av for å spare mest?



Siden i fjor har vi måttet forholde oss til en helt ny nettleie-modell. Denne ble rullet ut 6 måneder etter planen, og ble tatt i bruk fra 1. juli 2022. Nå er det litt vanskeligere å forstå hvordan nettleien utregnes, og også hvordan du på best mulig måte kan spare penger her.

HVORDAN FUNGERER NETTLEIEMODELLEN I DAG?

Tidligere har du forholdt deg til to forskjellige ledd. Ett fastledd (likt beløp hver måned) og ett energiledd (beregnes ut ifra hvor mange kWh du har brukt). Nå er fastleddet byttet ut med et kapasitetsledd, og det er her utregningen begynner å bli litt mer komplisert.

Kapasitetsleddet beregnes på denne måten: Etter måneden er omme vil de tre timene du har brukt mest strøm på, være grunnlaget for hvilket «kapasitetsledd-trinn» du havner på. La oss si du brukte 6,5 kWh en time, 7,2 kWh en annen og 3,9 kWh den tredje. Dette er de timene du brukte mest strøm på i hele måneden. Deretter utregnes gjennomsnittet av disse. I dette eksempelet er gjennomsnittet 5,87 kWh. Ifølge tabellen havner du da på trinn 2. Rangstigen går fra trinn 1-10, hvor 1 er det billigste kapasitetsleddet og 10 det dyreste.

Jo høyere strømforbruk på enkelttimer, jo høyere blir altså kapasitetsleddet ditt. Her kan du i verste fall ende opp med å betale flere hundre kroner mer enn du hadde trengt hvis du hadde fordelt strømforbruket over flere timer.

Prisen på de ulike kapasitetsleddene må du finne selv hos din nettleieleverandør. Her varierer prisene fra leverandør til leverandør.

ELBILLADING KAN FØRE TIL HØYERE NETTLEIE

Hvis du har elbil hjemme er det denne som kan dra nettleien din opp. I nyere boliger kan effekten på en lader være opp til 22 kW. Hurtiglading eller ladning på høy kapasitet kan blant annet derfor være med på å presse prisen på nettleien din oppover.

Det beste tipset er å lade bilen på lavere kapasitet, gjerne på natten når energileddet (det variable leddet) også er lavere. Strømprisen er også gjerne lavere på natten. Nattlig ladning er i tillegg gunstig siden du ikke bruker særlig mye annen strøm i hjemmet på dette tidspunktet. Opplading ved lavere kapasitet vil selvsagt ta lengre tid, men kan spare deg for flere hunder kroner i måneden.

HVIS STRØMPRISEN ER LAV – KJØR PÅ?

Du kan kanskje tenke at alt skal gjøres på en gang når strømprisen er lav. Om dette lønner seg eller ikke avhenger helt av hvor du bor i landet, og hvilken nettleie-leverandør du har.

Eksempelvis koster strømmen kun 30 øre/kWh. Denne timen bruker du 7 kWh for å få mest ut av de lave prisene. Prisen for dette strømforbruket alene er 2,1 kroner. Hadde strømmen kostet 300 øre hadde de samme 7 kWh kostet deg 21 kroner. Nettleien derimot kan du allerede ha gjort over 100 kroner dyrere, hvis flere av timene oppnår det samme strømforbruket.

HVILKE TILTAK KAN DU GJØRE?

Det viktigste du bør sitte igjen med etter du har lest dette, er at du ikke skal bruke all strøm på likt tidspunkt. Hvis du har mulighet til å la matlagingen vente til vaskemaskinen er ferdig – gjør det.

Til slutt er det verdt å merke seg; hvilken strømavtale du har vil kunne utgjøre en forskjell på hvor mye du betaler. Selv om du ikke kan velge ditt eget nettleieselskap, kan du velge strømleverandør.

Vi anbefaler spotprisavtale med minst mulig påslag. På den måten betaler du nøyaktig det strømmen koster på strømbørsen.

JON ANDREAS NERSETH
Stavanger Asset Management
Noon-Invest

EVEN KROHN-PETTERSEN
Stavanger Asset Management
Noon-Invest

Denne artikkelen er skrevet av Noon Invest: en smart, automatisert investeringsløsning, med lavere forvaltningsgebyr og lavere minstebeløp for våre medlemmer.

Klikk deg inn på vår nettside, **norskfamilie.no** for å se alle medlemsfordelene.

Det er ikke gull alt som glitrer

Del 4

– Råd fra investoren

Tekst: Jon Nerseth/Noon Invest | **Foto:** iStock.com

Det er ikke gull alt som glitrer, men likevel finnes det aktører som lover gull og grønne skoger. Og hva er egentlig gull og grønne skoger?

Opphavet til ordtaket kommer opprinnelig fra den romerske komedieforfatteren Terents sin komedie hvor et fjell av gull blir lovet bort som lokkemiddel. Det betyr altså å love noe man ikke kan holde, eller tenker å holde i virkeligheten.

Så hvordan kan dette ordtaket hjelpe oss når det kommer til sparing og investering?

Et annet godt gammelt ordtak synes jeg forklarer det ganske godt; Det finnes ingen gratis lunsj, snarere - noen må betale for den. Så gull og grønne skoger innen finans er altså avkastningsprognoser og mulige utfallsrom som er for gode til å være sanne.

KONKURRANSE OM HØY AVKASTNING

Hva er egentlig forventet avkastning på investeringen som foreslås eller diskuteres, og hvor sannsynlig er denne prognosen? Det er ikke alltid like lett å vite, og argumentene for å kjøpe noe kan være ganske overbevisende. Mange ganger er det et stort gap mellom laveste mulige avkastning, og høyeste mulige avkastning på en investering. Her er det åpenbart også mulighet for å være kreativ i metodikken for å beregne avkastningsprognosene.

Det kan også fort bli en konkurranse om høyest mulig avkastning, da mange investorer (uvitende) er mest opptatt av akkurat det. Prinsippene og modellene bak prognosene kan bli mindre viktig for en selger, og særlig for en råselger som får betalt i form av provisjon.

HVORDAN OPPDAGE FAREVARSLENE?

Hvordan kan man vite om noe er for godt til å være sant? Først og fremst vil jeg nevne magiske formler. Eller som Warren Buffet sier: "Beware of geeks bearing formulas." Det er mange, tilsynelatende kloke, mennesker som mener de har klekket ut en formel eller metode som skal slå markedene fremover.

Jeg kan ikke understreke nok at det ikke finnes noen formler som kan spå fremtiden. Det er mange modeller som kan gi indikasjoner på hva man kan forvente, men ingen som kan «garantere» fremtiden. Ergo vil enhver slik formel før eller siden «bomme», da den forsøker på noe som ikke kan gjennomføres i virkeligheten. Men lovnaden selger, og som vi har skrevet før, så ønsker vi alle at den formelen finnes. Tenk bare hvis jeg kunne vite neste ukes lottotall på forhånd.

(Skjulte)kostnader: Et annet viktig punkt er kostnadene. Særlig skjulte kostnader, som selvfølgelig ofte er vanskeligere å se. Hvor ivrig og pågående en selger er, kan kanskje være en indikasjon på kostnaden. Vi hører ofte historier om slike selgere, og ofte er disse historiene også forbundet med at kunden i ettertid har tapt penger. Er du usikker, så er det tryggest å bare takke høflig nei. Å være flink til å takke nei er en fellesnevner



for flere suksessrike mennesker.

Veldig høye avkastningsprognoser er alltid en klar varsellampe. Disse høye prognosene er ofte også kombinert med høye kostnader, nettopp fordi kostnadene er lettere å «forsvare» hvis bare avkastningen er høy nok. Er selgeren like ivrig på å fortelle om risikofaktorene? Eller blir disse bagatellisert? Jeg husker godt selgerne av strukturerte produkter før finanskrisen som mente man godt kunne låne hele beløpet for å investere i et produkt satt sammen av Lehman Brothers. Det var jo tross alt en av verdens største banker, og med AAA-rating. Hva kunne vel gå galt?

Så kan man jo forsøke å se om forventet avkastning og risiko henger sammen. Blir man forespeilet høy avkastning til lav risiko for eksempel? Da er en eller begge faktorer feil, og god grunn til å skygge banen. Det at man ikke klarer å identifisere risikoen, betyr ikke at den ikke er der. Er avkastningen høy, så er risikoen også høy. Og den største risikoen kommer fra å ikke vite hva du holder på med. Og det er slettes ikke sikkert at selgeren vet heller. Så er du usikker, så er svaret nei.

Bindingstid: En annen faktor som man skal se etter er bindingstid, og i alle tilfeller også det vi kaller likviditet. Dette kan fort bli en av de største risikoene, hvis man blir tvunget til å gjøre noe på et ugunstig tidspunkt. Det kan være forfallsdato for et strukturert produkt, eller manglende evne til å komme seg ut av en investering ved behov. Begge deler kan tvinge frem et salg på dårlige kurser og potensielt store tap. En vanlig aksje eller et fond kan du stort sett selge når du vil, men flere strukturer og produkter kan tvinge deg til å selge på uheldige tidspunkt.

Strukturere produkter: Jeg nevnte strukturerte produkter satt sammen av Lehman Brothers. Utallige slike strukturer finnes også i dag, og ikke alle er dårlige finansprodukter. Men det er ofte innviklede strukturer som kan være vanskelig å analysere. Da burde man helt klart kikke nærmere på punktene over.



En annen ting man kan se etter er innholdet. Hva er det som skal skape avkastningen? Hvem eier innholdet? Hva skjer hvis banken eller meglerhuset går konkurs? Dette siste punktet kalles motpartsrisiko og er ofte en undervurdert risiko. Alle, og da mener jeg alle, selskaper kan i verste fall gå konkurs. De som lånte penger for å investere i produktene satt sammen av Lehman Brothers satt igjen med lånene, men investeringene ble så å si visket ut.

Heldigvis er lovverket ikke bare byråkrati, men faktisk der for å beskytte forbrukeren i dette tilfellet. Alle prospekter for produkter som selges til ikke-profesjonelle må inneholde en oversikt over risikomomentene. Stort sett kreves det at det legges frem en risikoanalyse eller en sannsynlighetsanalyse. Ofte finner du en Monte Carlo simulering, som er en metode som benyttes for å finne sannsynligheten for at noe skal skje når alternativene er så mange at de ikke kan telles.

Noen ganger står det også forventet avkastning på det aktuelle produktet eller instrumentet. Er den forventede avkastningen i tråd med det selger forespeiler?

Her er det kanskje også greit å nevne at visse produkter krever at du er profesjonell for at du skal kunne investere. Hvis du ikke med hånden på hjerte kan si at du er profesjonell, så skal du kanskje frastå fra å investere.

NOEN TING TAR TID

Det er derimot mye som er utprøvd gjennom 100 år eller mer, som fortsatt fungerer. Og noen ting tar helt enkelt bare tid. Dette er ofte den avgjørende faktoren. Tid i markedet, ikke timing av markedet. Rentes rente-effekten er også en svært undervurdert faktor når det kommer til investeringer. Men den tar tid, og det er problemet; alle vil bli rike fort.

Som skrevet om tidligere, så er det ofte svært vanskelig å identifisere alle risikofaktorene, og stort sett umulig å spå alle fremtidige hendelser og dermed også utfallsrommet. Ofte kan det ta mange år før råtne egg oppdages. Og dette benytter selgerne seg av. Historikk tilbake til 2009 er et godt eksempel. Hva skjer med statistikken hvis man tar med børsfallet på ca 50 prosent i tiden i forveien?

Ting kan ofte se bra ut, helt til tidevannet snur. Bernard «Bernie» Madoff klarte å skjule sin Ponzi-svindel i flere tiår. Men det var en varsellampe som blinket hele tiden. Avkastningen var for god til å være sann.

EKSPERTEN



HEGE JOHANNE WOLD
Jurist og seniorrådgiver i Compendia, med over 19 års erfaring innen kontraktsrett og arbeidsrett.

Denne artikkelen er skrevet av Compendia som tilbyr råd om dine arbeidsrettigheter i deres oppslagsverk.

Klikk deg inn på vår nettside, **norskfamilie.no** for å lese mer om medlemsfordelen.

Slik sikrer du deg **sykepengene** du har krav på

Tekst: Hege Johanne Wold, Compendia | **Foto:** iStock.com

Du må holde sengen noen dager, og som arbeidstaker har du et sikkerhetsnett i form av sykepenger eller lønn mens du er syk. Men ikke nøy deg med å trekke dyna godt over deg. Dette er grepene du må ta for å sikre deg at du får de sykepengene du har krav på.

FORTELL AT DU ER SYK

Du har ikke krav på sykepenger før den dagen du gir arbeidsgiver melding om sykefraværet, så sant det er mulig for deg å gi slik melding. Det første du må gjøre er altså å kontakte arbeidsgiver og fortelle at du er syk, og at det er derfor du ikke kan komme på jobb. Du trenger ikke si fra på nytt hver dag, kun første dag du er syk.

Sørg for at innholdet i meldingen ikke er til å misforstå. Det må gå klart fram at du er syk, og at det er derfor du ikke kan jobbe. I en sak fra 2017 gikk arbeidstaker glipp av sykepengene fordi meldingen kunne tolkes som et ønske om å endre vaktplan.

Hvilken sykdom eller skade det er snakk om, trenger du ikke si. Heller ikke hvilke symptomer du har. Men arbeidsgiver har krav på å få vite om du tross sykdommen likevel kan jobbe noe, og om det er noen tiltak som kan bidra til at du kan komme på jobb selv om du er syk. Derfor ønsker de fleste arbeidsgivere å ha en prat med arbeidstakeren første sykedag.

Var det ikke mulig for deg å si fra i rett tid, samtidig som det var klart at du var arbeidsufør, har du likevel en mulighet til å beholde retten til sykepenger. I 2018 fikk en arbeidstaker medhold i Ankenemnda for sykepenger i arbeidsgiverperioden, fordi han lå på sykehus uten mulighet til å få besøk eller ta en telefon, noe sykehuset kunne bekrefte.

DU HAR LOV Å GI BESKJED PÅ SMS

Måten du tar kontakt på, har ingen betydning for sykepengene dine. Du kan for eksempel ta en telefon, sende SMS, teams-melding eller e-post. Folketrygdlovens regler om rett til sykepenger gir deg mulighet til å melde fra på den måten som er greiest for deg. Du kan også få en annen til å si fra for deg, hvis du har behov for det.

Det du må passe på, er at meldingen kommer fram til rett person. Det er arbeidsgiver som skal ha meldingen, i de fleste tilfeller betyr det nærmeste leder. Men arbeidsplassen din kan ha andre rutiner for hvem som skal motta meldingen. Får du en annen til å gi beskjed for deg, er det fortsatt ditt ansvar at meldingen kommer fram til arbeidsgiveren.

> Det du må passe på, er at meldingen kommer fram til rett person. Det er arbeidsgiver som skal ha meldingen, i de fleste tilfeller er dette nærmeste leder.

BLIR DU SYKMELDT, MÅ DU FORTSATT MELDE FRA

Blir du sykmeldt fra dag en, må du huske å melde fra til arbeidsgiver om sykefraværet første dag, da også. Saksbunken til Ankenemnda for sykepenger forteller sitt om arbeidstakere som går glipp av store beløp, fordi de enten ikke visste at arbeidsgiver skulle ha melding første sykedag, eller de bare glemte å si ifra.

Selve sykmeldingen kan fungere som melding, hvis du sørger for at arbeidsgiveren din mottar sykmeldingen innen første arbeidsdag du var sykmeldt for.

SYK I FERIEN? KONTAKT SJEFEN SAMME DAG!

Er du på ferie når sykdommen tvinger deg til å holde sengen, må du fortsatt huske å melde fra til arbeidsgiver første sykedag. For å få rett til å utsette feriedagene, må visse vilkår være oppfylt. Blant annet må du være 100 % sykmeldt, og du må selv be om det i tide. Men muligheten for nye feriedager senere er kanskje ikke så interessant om du ikke får sykepenger for den perioden du var syk. For å få det, må de vanlige vilkårene for å få rett til sykepenger være oppfylt i tillegg. Så sørg for å kontakte arbeidsgiver samme dag du blir syk, slik du ville gjort om du skulle vært på jobb.

SKRIFTLIG DOKUMENTASJON PÅ AT DU SA FRA KAN BLI VIKTIG

Siden arbeidsgiver kan nekte deg sykepenger hvis du ikke ga beskjed, er det greit å sikre en form for dokumentasjon for at meldingen er gitt. Særlig nyttig er det hvis sjefen din er av den distrée eller travle typen.

Her kan en SMS eller annen skriftlig beskjed være praktisk, enten alene, eller i tillegg til telefonsamtalen med arbeidsgiver. I en sak fra 2018 hevdet arbeidsgiver at det ikke var gitt melding, og nektet å betale sykepenger i arbeidsgiverperioden. Men SMS-korrespondansen viste noe annet, og arbeidstaker fikk medhold i Ankenemnda for syke-

penger i arbeidsgiverperioden.

SEND SYKMELDINGEN I TIDE

Du trenger ikke sende sykmeldingen første dag, men er du for sent ute, kan arbeidsgiver nekte deg sykepenger for hele perioden sykmeldingen gjelder for.

Fristen for å sende sykmeldingen er 14 dager etter første sykefraværsdag som ikke er en egenmeldingsdag. Det vil normalt si 14 dager etter at du fikk den fra sykmelder. Fristen gjelder for hver enkelt sykmelding du får.

De fleste får sykmeldingen digitalt, og da er det enkelt å sende den videre. Får du den på papir, er det tilstrekkelig å postlegge innen fristen. Det er vanlig å regne to dagers postgang, det gjør også Ankenemnda, så vær ute i god tid. Postgangen kan ta tid, og det er dine sykepenger det handler om. Et godt alternativ kan være å sende sykmeldingen rekommandert.

Nytt i 2023 er en unntaksregel som sier at arbeidstaker ikke mister retten til sykepenger hvis det ikke var mulig å sende sykmeldingen innen fristen. Unntaket er blant annet viktig i en situasjon der arbeidstaker er alvorlig syk og ute av stand til å ivareta egne rettigheter.

EGENMELDING ELLER SYKMELDING?

Egenmelding vil si at arbeidstaker melder fra til arbeidsgiver om sykefraværet, uten å levere sykmelding. Når du er tilbake på jobb, kan arbeidsgiver kreve at du bekrefter en muntlig egenmelding skriftlig. Er det rutinen hos dere, må du huske å gjøre det, for arbeidsgiver kan nekte deg sykepenger hvis du lar det være.

Å bruke egenmelding i en situasjon som krever sykmelding, er en sikker måte å gå glipp av ytelser på.

Er du ny i jobben, kan du først bruke egenmelding etter 2 måneder. Etter en permisjon eller permittering kan det bli ny opptjeningsperiode.



Vær ekstra oppmerksom hvis du allerede har vært syk en periode, og deretter blir syk på nytt. I de situasjonene kan det være lurt å oppsøke lege, selv om du fortsatt har egenmeldingsdager til gode.

Enkelt sagt må du ha sykmelding når NAV betaler, mens egenmelding bare kan brukes i arbeidsgiverperioden. Det kan være vanskelig å beregne om arbeidsgiverperioden på 16 dager er over eller ikke. Men du kan sikre deg ved å oppsøke lege, siden en sykmelding er tilstrekkelig dokumentasjon overfor både arbeidsgiver og NAV.

HVIS ARBEIDSGIVER NEKTER DEG SYKEPENGER

Sier sjefen din at du ikke har rett på sykepenger, mens du på din side mener hun tar feil, har du en mulighet til å få saken avklart ved å kontakte NAV.

Det kan handle om at arbeidsgiver mener du ikke var syk, og derfor nekter å godta sykmeldingen din. Kanskje mener arbeidsgiver at du ikke sa fra om sykdommen på riktig måte, eller at du ikke leverte sykmeldingen i tide.

Det du gjør er å søke NAV om å betale sykepengene. NAV vil da ta stilling til saken din. Kommer de til at du har krav på sykepenger, forskutterer de beløpet, og krever det tilbake fra arbeidsgiver etterpå. Er også NAV i tvil om hva du har rett på, kan saken ende i Ankenemnda for sykepenger i arbeidsgiverperioden.

Compendia sørger for at alle våre medlemmer har tilgang på den siste informasjonen innen arbeidsrett.

Sjekk norskfamilie.no for å lese om det du måtte lure på om dine arbeidsrettigheter.

90.000 mer i **renteutgifter** årlig

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Styringsrenten er fortsatt på det høyeste siden 2009, og har gått fra 0 til 3 prosent på under to år. Det har vært drastisk for manges økonomi, og den nylige hevingen gjør det enda strammere for familieøkonomien.

Prisen du betaler for å låne penger i banken er i dag høyere enn for 14 år siden. Dette kan føles spesielt drastisk, etter vi hadde en kortere periode med historisk lave boliglånsrenter i 2020 og 2021. I 1,5 år lå styringsrenten på null, og det var ikke uvanlig å se boliglånsrenter på 1,5 prosent.

I tillegg kjennes det godt på kroppen for mange nordmenn som valgte å låne mer penger i disse årene med lave renter. Da svir det gjerne enda mer nå som rentene har normalisert seg, og vel så det.

Gjennomsnittlig nominell utlånsrente for boliglån er nå på over 4 prosent, og hvis banken allerede har satt opp, eller har planer om å sette opp renten i takt med styringsrenten, vil du som satt på et lån på 1,5 prosent i 2020, nå ha en rente på 4,5 prosent.

ØKTE KOSTNADER I PRAKSIS

Hvis du har opplevd at din rente har økt med nesten 3 prosentpoeng – opp fra 1,5 prosent til 4,5 prosent, betaler du i dag 60.000 kroner mer årlig med et lån på 2.000.000 kroner og med en resttid på 20 år. Tar du samme regnestykket på 3.000.000 kroner, har rentekostnadene økt med hele 90.000 kroner i året.

Dette er flere tusen kroner i ekstra kostnader hver eneste måned, og det er mange som rapporterer at dette tærer på privatøkonomien.

I tillegg til at boliglånsrenten øker, øker også andre lån i samme takt. Billån, forbrukslån, hyttelån og mer til, gjør at den totale belastningen blir enda et hakk større for mange. Under pandemien lånte enkelte forbruksbanker ut forbrukslån til samme rente som enkelte boliglån blir lånt ut til i dag.

COCKTAILEFFEKTEN

Påkjenningen av den økte renten er i seg selv stor, men problemet vokser seg gjerne enda større når alt annet også stiger i pris. Matprisene er fortsatt på vei oppover, og strømprisene har heller ikke gått ned. Den økte renten svir nå godt hos de fleste, og mange er nødt til å gjøre drastiske tiltak for å få økonomien til å gå rundt.

Samtidig er en av hovedgrunnene til at renten øker at vi bruker mer penger på ting som er helt nødvendige, og dermed går også konsumprisindeksen opp. En cocktaileffekt som påvirker svært mange norske og internasjonale husstander nå.

ER DET NOE Å GJØRE?

Det er i dag ingen banker som tilbyr renter lavere enn 3,39 prosent, ifølge vårt rentebarometer for boliglån. På den andre side, er det banker som oppgir over 5,5 prosent, så spriket mellom dårligst og best rente er fortsatt stor.

Hvis vi igjen gjennomfører det samme regnestykket som tidligere; 2.000.000 kroner i gjeld, med resttid på 20 år, skiller det 22.000 kroner i årlig kostnad mellom 3,39 prosent rente og 5,5 prosent rente. Nesten 2.000 kroner hver eneste måned i differanse.

Du har dermed mye igjen for å ha et aktivt forhold til boliglånsrenten – også nå. Tiden med 1,5 prosent rente på boliglånet er forbi – i alle fall i denne omgang, men hvor mye du betaler har du fortsatt en viss styring over.

Vårt beste tips er å sjekke rentebarometeret, for å se både hva andre banker tilbyr, men også hva din bank gir til nye kunder. Det er alltid fordelaktig å spørre egen bank om bedre rente, og dersom de ikke innfrir, har de fleste muligheten til å flytte lånet til en bank som kan tilby bedre rente og vilkår.

SJEKK RENTEBAROMETERET HER



– Vanlig **å føle** både bekymringer og sinne

Tekst: Diana Badi, Vertikal Helse | **Foto:** iStock.com, Overvinne og Vertikal Helse

Slik unngår du at de negative tankene om økonomi og en mer urolig verden tar overhånd i hverdagen.

Nær 1 av 2 av oss, 46 prosent, er mer bekymret for sin privatøkonomi nå enn for ett år siden. Det viser tall fra en fersk nordisk undersøkelse utført av Kantar Sifo, på vegne av forsikringsselskapet If.

Rapporten avslører også urovekkende høye stressnivåer i befolkningen både i Norge og Norden. 9 av 10 nordmenn (86 %), som deltok i undersøkelsen, svarer at de opplever negativt stress i sin hverdag. 43 prosent rapporterer at de har kjent på dette i et halvt år eller lenger.

NEGATIV PÅVIRKNING PÅ VÅR MENTALE HELSE

I tillegg til økte levekostnader har også pandemien, krigen i Ukraina og andre store hendelser preget både nyhetsbildet og hverdagen vår de siste årene.

Selv om det alltid skjer noe i verden rundt oss, har flere av hendelsene den siste tiden funnet sted i umiddelbar nærhet av oss, og har dermed kommet enda tettere på livene våre. Alt dette er med på å øke stressnivåene og kan ha en negativ effekt på vår mentale helse.

Uansett hva du føler, eller hvilke reaksjoner du får, er det helt ufarlig å kjenne på det, ifølge psykologspesialist Svein Øverland, som blant annet står bak psykologtjenesten og terapiappen Overvinne.

– Alle følelser har en funksjon. Å bli sint når man opplever urettferdighet eller trist når en selv eller andre har det vondt er vanlige og sunne reaksjoner på det som skjer rundt oss, kommenterer han og utdyper:

– Følelser kommer og går, akkurat som en bølge. Noen ganger forsiktig, andre ganger voldsomt og raskt. Du kan ikke stoppe bølgene ved å strekke ut hendene og stritte imot. La deg heller bli løftet opp og vit at følelsene når en topp og går ned igjen, slik at du igjen finner fotfeste.

GJØR NOE AKTIVT

Selv om det kan være vanskelig å styre følelsene og tankene av og til, kan du i langt større grad påvirke hvilke inntrykk du velger å ta inn. Kjenner du for eksempel at du blir mer urolig av å følge med på nyhetene, kan det være fint å begrense det noe.

– Er det noe vi alle har lært av pandemien, er at det kan være lurt å ta en pause fra nyhetsoppdateringene. Kanskje holder det å sjekke nyhetene én gang om dagen.

De fleste av oss har også tidligere erfaring med å håndtere motgang. Det kan gi verdifull læring til neste gang livet går trått.

– Tenk over hva som fungerte forrige gang du syntes at livet var vanskelig og se om du kan gjenbruke noe av det igjen, selv om situasjonen er annerledes, råder Øverland og utdyper:

– Å sitte passivt og ta imot inntrykk kan skape en uro i kroppen. Se heller om du kan bidra med noe, gjerne sammen med andre. Da vil du føle deg bedre.

NÅR BØR DU OPPSØKE HJELP?

Bekymrer du deg så mye om økonomi og andre forhold at du sliter med å spise, sove eller blir veldig ukonsentrert, kan det være fint å få hjelp til å håndtere de ulike tankene og følelsene.

– Andre typiske tegn er at man blir veldig utålmodig eller hissig på partneren eller familien. Alle kan ha dårlige dager, men flere symptomer over tid kan tyde på det vi kaller for vesentlig funksjonsfall, forklarer Øverland.

Av og til kan det være vanskelig å bedømme hvordan man selv har det. Øverland anbefaler å spørre en venn eller andre som står deg nær om de merker noen endringer hos deg.

– Ved depresjon legger vi ofte ikke merke til det selv, da det tar over kontrollen på hvordan vi tenker, men det er synlig for dem rundt deg. Lurer du på om en venn eller kollega har det vanskelig, kan det være fint å spørre både én og to ganger om hvordan de har det.

SLIK BYGGER DU OPP DEN MENTALE MOTSTANDSKRAFTEN TIL Å HÅNDTERE DE DÅRLIGE PERIODENE

– Det er i de gode tidene vi virkelig får bygget opp motstandskraft til å takle de dårlige periodene, sier Renate D. Nielsen, sykepleier og medisinsk rådgiver i Ifs medisinske team, Vertikal Helse.

Hver dag bistår Nielsen og kollegaene helseforsikringskunder, som trenger hjelp med å håndtere psykiske plager som frykt, angst og depresjoner.



> Uansett hva du føler, eller hvilke reaksjoner du får, er det helt ufarlig å kjenne på det.
>
> ***Svein Øverland***
> *Psykologspesialist, som står bak psykologtjenesten og terapiappen, Overvinne*

Et spørsmål som av og til dukker opp i samtalene er hvilke faresignaler man bør være oppmerksom på når det gjelder den psykiske helsen.

– Å være nedstemt av og til er helt vanlig. Et psykisk eller kroppslig ubehag kan også være en helt normal reaksjon på at det er noe i livet vi trenger å endre på, forteller hun og utdyper:

– Kjenner du derimot kraftige symptomer som ikke går over og som har en sterk negativ påvirkning på livet ditt, bør du ta det på alvor.

PRØV SELV

Det er flere ting du selv kan gjøre for å bedre din psykiske helse, uansett om du har det bra eller kjenner at ting er litt vanskelig, ifølge Nielsen.

Vær oppmerksom på tankene dine: Forsøk å legge merke til de små, positive tingene som skjer – sola, blomster eller fargerike blader, en hyggelig melding, god mat eller smilet til en venn. Tenk på alt du får til, istedenfor å fokusere på det du synes du er dårlig på. Vær bevisst på hvilke tanker du har om deg selv og hvordan de preger deg.

Bygg relasjoner: Vi trenger alle tilhørighet og mening, et nettverk. Noen liker å ha mange mennesker rundt seg, mens andre trenger noen få eller bare én person. Ring en venn, lag en avtale med noen, inviter på besøk eller bare slå av en prat ved kaffemaskinen.

Planlegg positive aktiviteter: Kjenn etter hva som gjør deg glad og sett av tid til å gjøre nettopp dette. Prioriter deg selv litt hver dag.

Vær aktiv: Fysisk aktivitet er med på å redusere stress, skaper overskudd og mestringsfølelse. Det er også en god arene for å være sosial. La det bli en naturlig del av hverdagen din istedenfor ett punkt som «må» gjøres. Gå en tur hver kveld? Det er lov å legge lista lavt og gi seg selv en klapp på skulderen når det er gjennomført.



> Det er i de gode tidene vi virkelig får bygget opp motstandskraft til å takle de dårlige periodene.

Renate D. Nielsen
Sykepleier og medisinsk rådgiver i Ifs medisinske team, Vertikal Helse

Fortsett å lære: Er det noe du alltid har drømt om å kunne? Lære et nytt språk, spille et instrument eller kanskje snekre eller strikke? Det finnes mange ulike måter å tilegne seg ny kunnskap på. Du kan gå på kurs og møte andre likesinnede, lese en fagbok eller se på noen videoer på nett. Uansett hva du velger, vil du garantert vokse på det. Læring bidrar også til økt trivsel og mestringsfølelse.

Gi av deg selv: Smil, si hei og vis interesse og nysgjerrighet for dem rundt deg. Det skaper fellesskap, åpenhet og forståelse. Synes du det kan være vanskelig, kan du for eksempel tenke at du skal hjelpe til med noe praktisk. Det trenger ikke å være annet enn å hente en kaffekopp til en kollega.

Snakk om det som er vanskelig: Ved å dele tanker og hvordan vi har det med andre blir det også lettere å gi og få støtte. Samtidig ufarliggjør og normaliserer vi det at alle har opp- og nedturer i livet. Kjenner du at du trenger å snakke med noen andre enn de nærmeste er det flere instanser som kan hjelpe deg. Fastlegen kan være et godt steg å starte.

TILGJENGELIGE LAVTERSKELTILBUD

Mange kommuner tilbyr mestringskurs og samtaleterapi uten henvisning fra lege. Ta kontakt med din kommune for å undersøke hva som finnes av relevante aktiviteter.

Trenger du hjelp?

Telefon og chat:

Mental helse: 116 123
Kirkens SOS: 22 40 00 40
Blakors.no
SnakkOmPsyken.no
Sidetmedord.no

Hjelpeinstanser og kontaktpunkter:

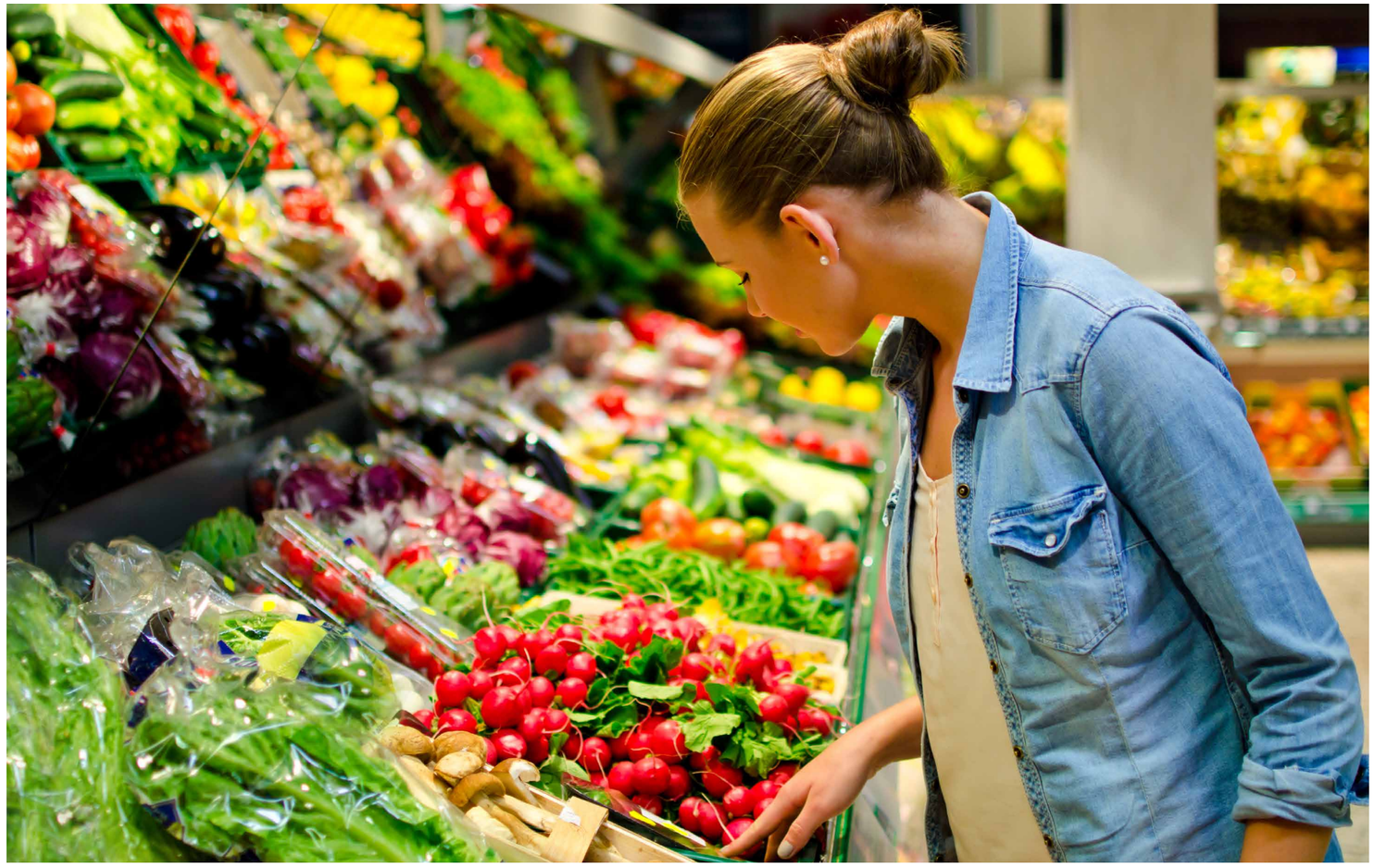
Rådet for psykisk helse
Psykologforeningen
Hjelp til hjelp



Hvorfor øker **matprisene**?

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Ifølge SSB er mat en av de tingene som har økt mest i pris siden i fjor, og siden flere butikker lot være å skru opp prisene i februar, kan det hende vi ser mer stigning i løpet av året. Hvorfor har prisene blitt så høye?



Noen har privilegiet til å gå inn på matbutikken uten å sjekke prislappen, men nå har denne gruppen krympet betraktelig i størrelse. Prisene har mildt sagt økt, og har de siste tolv måneder økt hele 8,8 prosent. Ikke bare har prisene økt, men produktene har også krympet i størrelse, og du får langt mindre for pengene nå, sammenlignet med for ett år siden.

Og det er heller ikke bare her i landet vi kjenner inflasjonen på kroppen. Dette er et europeisk og til dels globalt problem. Flere mennesker i flere land sliter med å få betalt regningene sine som følge av den raske prisveksten.

Dagligvarebransjen er på samme måte som oss ikke immune mot prisvekst. De må betale mer for det samme vi forbrukere må betale mer for. Det betyr at transport, strøm, og innkjøp også er dyrere for matbutikkene. Hvorfor vi har den bratte prisveksten er det en rekke årsaker til, og vi skal prøve så godt vi kan å gå gjennom noen av dem.

BØNDENES KOSTNADER

Strømprisen påvirker hele kjeden fra produksjon til ferdig produkt, og dette starter allerede hos bonden. Det er dyrere å holde fjøsene varme, og å holde drivhusene i gang. Allerede her må bøndene forståelig nok ta mer betalt for produktene sine for å ikke gå med tap.

Som om ikke strømkrisen var nok, har bøndene også måtte slite med tørke i større deler av verden. Etterspørselen har dermed vært større enn produksjonen på flere produkter.

Pris på gjødsel har også økt, og årsaken til dette er enkelt forklart mangel på råvarer, og økt etterspørsel – spesielt i Kina under pandemien, i tillegg kom også krigen i Ukraina. Dette gir bøndene enda en utgiftsbyrde.

Dette er de tre hovedgrunnene til at prisen på mat allerede stiger før produktene har forlatt gården.

TRANSPORT OG PRODUKSJON

Oljeprisen er i dag relativt lav sammenlignet med toppene i fjor. Likevel påvirker også denne sektoren prislappen på mat i butikken. Prisveksten på transport har økt hakket mer enn det mat har i løpet av de siste tolv måneder - hele 11,3 prosent. Dermed koster det mer å få mat fraktet fra gårdene og til butikken, og fra utlandet og inn i Norge.

Produksjon og bearbeiding av mat har også økt i pris, grunnet de høye strømkostnadene, og dagligvareprodukter som er bearbeidet vil da øke enda mer i pris på grunn av dette ekstra leddet.

HVORFOR SÅ ENORM PRISVEKST PÅ ALT?

Alt øker i pris, og det viktigste spørsmålet er gjerne hvorfor det gjør det? Matprisene øker som følge av at alt annet stiger i pris, og matproduksjon blir dyrere i praksis.

Pandemien har mye av skylden for at prisveksten er slik den er i dag. Store deler av Asia stengte ned produksjon av en rekke produkter, krigen i Ukraina forårsaket ekstraordinært høye strømpriser. I tillegg sparte vi mer under pandemien, og etterspørselen i mange sektorer gikk ned på denne tiden. Derfor vil det komme en slags sjokkbølge når hverdagen er tilbake som normalt, der vi igjen kan reise, spise ute og bo på hotell.

Når prisveksten blir så høy, prøver sentralbanken å motvirke effekten ved å skru opp renten, og dermed blir også boliglånet dyrere. Vi er i «dyrtid» nå, og hvor lenge det kommer til å vare er det vanskelig å konkludere med.

Husk å gå gjennom **skattemeldingen**

Tekst: Malin Sofie Leirvik | **Foto:** iStock.com

Når dette magasinet publiseres, har omtrent alle mottatt skattemeldingen. Hele 10 prosent av de som mottar skattemelding åpner den aldri, og det kan bli dyrt.

Mellom 15. og 31. mars går skattemeldingen ut til nesten 5 millioner lønnstakere, pensjonister og trygdemottakere. Fristen for å levere inn skattemeldingen for ordinære lønnstakere og pensjonister er 30. april. For selvstendig næringsdrivende er fristen 31. mai.

I år er det mye nytt i skattemeldingen til næringsdrivende, men i denne artikkelen skal vi ta for oss hva privatpersoner må være oppmerksomme på. Derfor anbefaler vi alle næringsdrivende å rette spørsmål om nye regler tilknyttet skattemeldingen til Skatteetaten.

HVA ER «NYTT»?

Formue: I 2022 ble det innført en rekke endringer som nå vil kunne slå ut på skattemeldingen. Hytte er et eksempel på dette. Dersom du kjøpte deg hytte i løpet av inntektsåret 2022, ble formuesverdien oppjuster med 25 prosent av tidligere formuesverdi. Bunnfradraget for formuesverdi ble samme året økt, så for inntektsåret 2022, var dette satt til 1,7 millioner kroner.

Dersom du har formue på over 1,7 millioner (3,4 millioner for ektefeller) har skatten for inntektsåret 2022 økt fra 0,85 til 0,95 prosent. For formue som overskyter 20 millioner (40 millioner) er skattesatsen 1,1 prosent.

Det kan derfor være avgjørende å sjekke at alt er riktig i skattemeldingen din på samlet gjeld. Formuesskatten gjelder kun dersom din netto formue, altså formue fratrukket gjeld kommer over 1,7 millioner (3,4 millioner).

Reisefradrag: Fra og med 2022 ble bunnfradraget for reisekostnader senket fra 23.900 til 14.000 kroner. Dermed har flere nå rett på reisefradrag. I tillegg er reiseveien kortet ned til 19 km én vei fra 33 km én vei. Satsen per km har også økt fra 1,55 kr/km til 1,65 kr/km.

Her er det absolutt penger å spare for deg som har litt lengre reisevei til jobb. Det kan være fort gjort å glemme å legge inn dette i skattemeldingen, og du kan på denne måten gå glipp av flere tusen kroner du har rett på.

Fagforeningskontingent: Husk å føre inn korrekt beløp dersom du betaler fagforeningskontingent. I 2022 ble denne satsen økt fra 2.850 og opp til 5.800 kroner. Altså litt penger å få igjen på skatten her også.

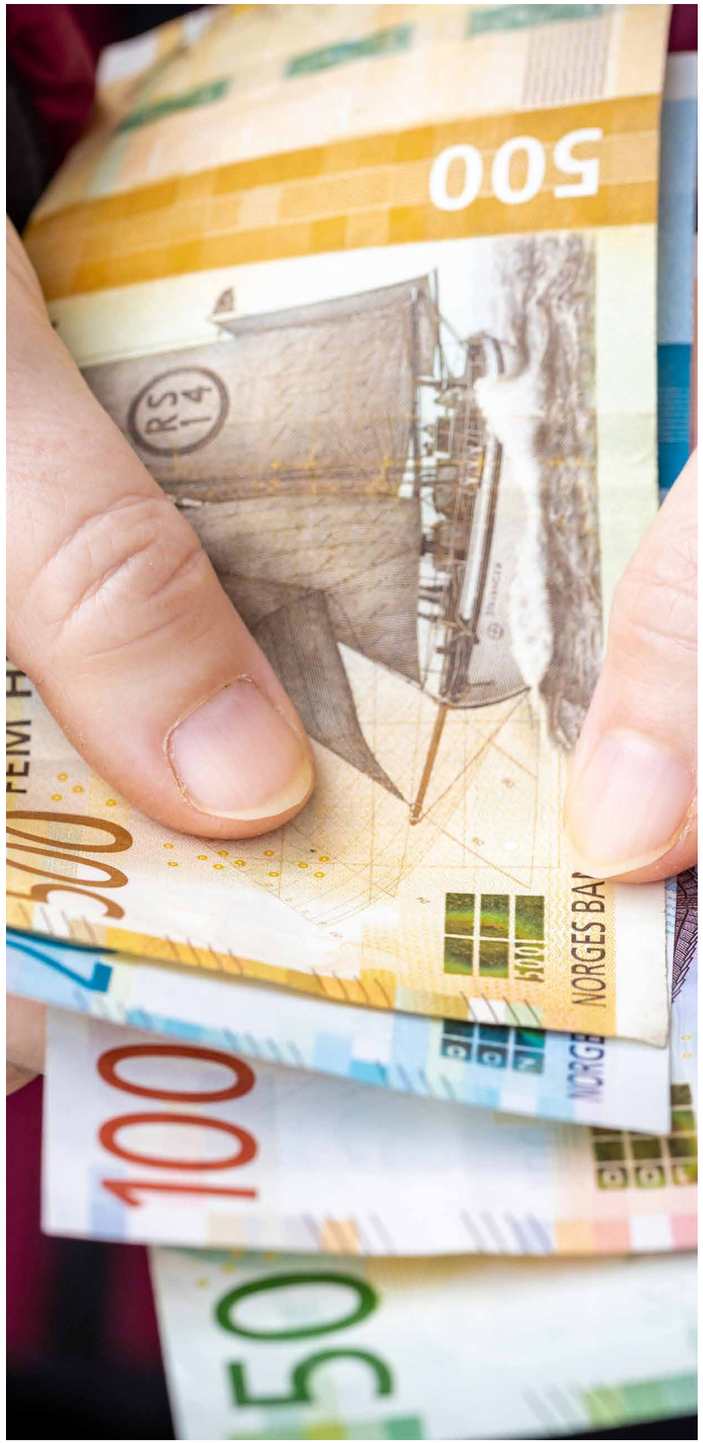
VIKTIG Å FØLGE MED

Selv om skattemeldingen er forhåndsutfylt er den ikke ferdigutfylt. Det betyr at du har et ansvar for at alt som står på skattemeldingen er korrekt.

Det er ikke slik at skatteetaten har all informasjon om deg og dine skatteforhold. Det er mye penger å spare på å ha et aktivt forhold til skattekortet ditt hele året, men i tillegg også føre korrekt informasjon på skattemeldingen når den kommer.

Husk også at selv om du har frist for å levere inn skattemeldingen 30. april i år, har du også anledning til å endre på skattemeldingen selv tre år tilbake i tid.

Hvert år har vi nettmøte sammen med Skatteetaten for å svare på det du måtte lure på, og det samme gjør vi i år. Derfor er du invitert til å bli med på nettmøtet vårt 11. april klokken 12.00-14.00.



SPØR OSS OM RÅD

RÅDGIVEREN



TERJE HAMRE
Økonomisk rådgiver

Rådgiverne i Norsk Familieøkonomi svarer på dine privatøkonomiske spørsmål. Lurer du på noe? Send oss ditt spørsmål på radgivning@norskfamilie.no



Hvordan fordele sparepengene mine?

Jeg er nyutdannet, og ønsker gjerne noen tips på hvordan jeg kan fordele sparepengene mine. Jeg har en mastergrad, og har fått meg jobb med ganske brukbar lønn. Derfor er jeg så heldig at jeg har 10.000 kroner til sparing hver måned. Hvordan kan jeg fordele disse på best mulig måte? Jeg eier ikke bolig enda, men det er noe jeg ønsker å få gjort noe med.

Hilsen Philip

Hei Philip! 10.000 er absolutt svært mye å spare hver eneste måned. Da gjør du noe riktig i din øvrige økonomi, siden du får til dette! Du sier du ikke eier bolig, og gjerne ønsker å gjøre noe med dette Da kunne det vært interessant å vite hvor mye du har i oppsparte midler fra før av. Som for eksempel på en BSU-konto.

Hvis bolig om noen få år er målet, er det gjerne ikke lurt å sette disse pengene i fond, når tommelfingerregelen for å sette penger i fond, er å ha minst 5 år på deg til å la dem vokse.

Et alternativ her kan være obligasjonsfond, som du tegner for noen år av gangen. Det gir deg moderat risiko, og dermed også mulig moderat avkastning. I tillegg er det lurt å fylle opp BSU-kontoen din for i år. Du kan sette inn opptil 27.500 kroner, og du kan få 10 prosent av dette i skattefradrag siden du ikke allerede eier bolig.

Hvis du ikke allerede har opparbeidet deg en bufferkonto er dette også å anbefale at du får gang på. Det er veldig lurt å ha et par månedslønninger på konto dersom noe skulle skje med jobbsituasjonen din. Hvor du setter pengene du skal ha i buffer, kan også ha mye å si. Vår anbefaling er at disse pengene settes inn på en sparekonto i en forbruksbank, da det er disse som tilbyr best innskuddsrente.

Hvis du ønsker en gjennomgang av sparepengene dine, stiller vi rådgivere opp!

Hilsen Terje

80 eller 100 prosent lønn i permisjon?

Jeg er gravid i 4. måned og mannen min og jeg skal nå bestemme oss for om vi skal ta ut 100 prosent eller 80 prosent lønn i permisjon. Vi kunne godt tenkte oss å være hjemme med barnet i 59 uker, og ikke bare 49 uker. Kommer vi til å tape mye penger på å velge 80 prosent?

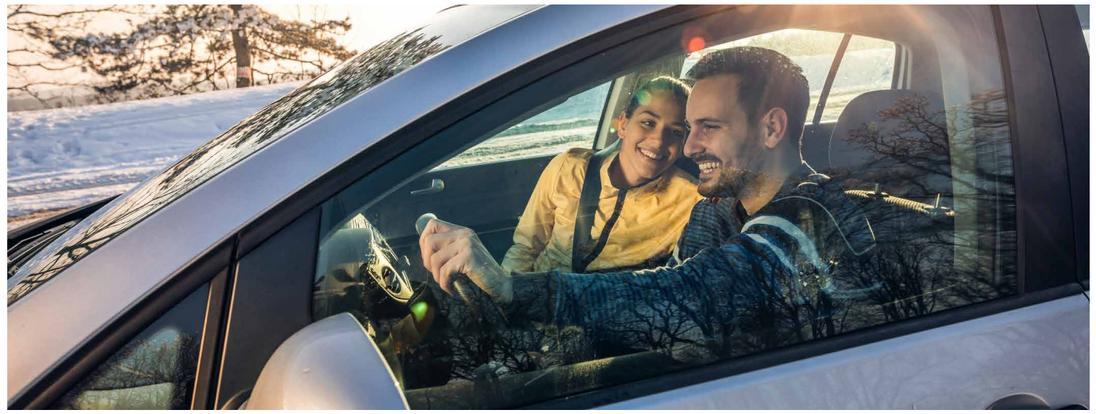
Hilsen Agate

Hei Agate, og gratulerer! Den økonomiske situasjonen vil gjerne endre seg ganske mye nå som dere venter barn, og dere gjør alt rett i å være tidlig ute med å se hvilke muligheter dere har!

I de aller fleste tilfeller vil det lønne seg å ta ut 100 prosent lønn for 49 uker med permisjon, men dette kan variere. Siden vi ikke har oversikt over deres lønn, er det også vanskelig å gi et klart svar.

De fleste som ønsker 59 uker, velger derfor i stedet å ta ut 10 uker med ulønnet permisjon i stedet for å motta bare 80 prosent lønn. Det kan kanskje også være en løsning i deres tilfelle. Vi anbefaler på det sterkeste at dere tar kontakt med oss for å få fullstendig oversikt over deres økonomiske situasjon, slik at vi kan gi råd på et bedre grunnlag.

Hilsen Terje



Billånet inn i boliglånet?

For et par år siden kjøpte vi oss ny bil, og den gangen virket ikke renten så høy. Nå som rentene har økt, synes vi at billånet begynner å bli ganske dyrt. Er det noen åpenbare ulemper med å ta billånet inn i boliglånet?

Hilsen Cato

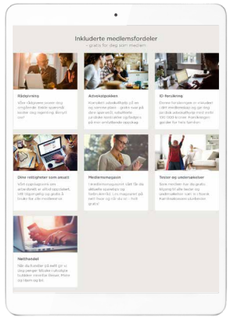
Hei Cato! Du er ikke den eneste som har lurt på dette den siste tiden. Billånene har økt i samme takt som boliglånene, men hadde gjerne enda høyere utgangspunkt enn det boliglånene hadde for noen år siden. Det er ikke uvanlig å betale opp mot 7 prosent rente på et billån, og gjerne 4 prosent på et boliglån.

Ved å bake billånet inn i boliglånet vil du få mindre utgifter per måned, men samtidig betaler du også i prinsippet ned på bilen så lenge du betaler ned lånet, som kanskje er 15-20 år frem i tid, og lenge etter at bilen er byttet ut.

Det kan også gi deg høyere belåningsgrad, slik at du på et senere tidspunkt kan få problemer med å låne mer penger til en eventuell oppgradering av boligen, eller kjøp av ny og dyrere bolig. Har du mulighet til å beholde billånet ditt, vil vi anbefale deg dette, og eventuelt sjekke om det finnes andre banker som kan gi deg et bedre tilbud. Lykke til!

Hilsen Terje

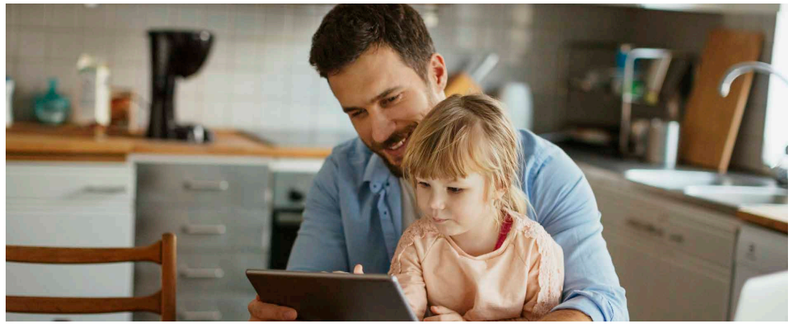
FORDELER



Total oversikt over dine medlemsfordeler i Norsk Familieøkonomi finner du på **norskfamilie.no**

Inkluderte medlemsfordeler

- gratis for deg som medlem eller medlem+



PRIVATØKONOMISK RÅDGIVNING

Vi vet at det gjerne er i spesielle situasjoner i livet at du har størst nytte av gode råd, det kan være i forbindelse med boligkjøp, samlivsbrudd, barn, arv eller lignende. I rådgivningen er vi opptatt av den enkeltes situasjon både nå og i fremtiden. Vi hjelper medlemmene med å planlegge for en forutsigbar økonomi, slik at medlemmene kan føle seg trygge på egne valg.

Norsk Familieøkonomi har dyktige rådgivere med lang og bred erfaring innenfor området privatøkonomi. Som medlem har du mulighet til å benytte deg av vår rådgivningstjeneste når du har helt enkle spørsmål eller behov for en totalgjennomgang av økonomien din.



ADVOKATPAKKEN

Som medlem kan du benytte våre advokater gratis i en halv time, og få råd og praktisk hjelp. Slik kan du spare deg for både penger og mange bekymringer.

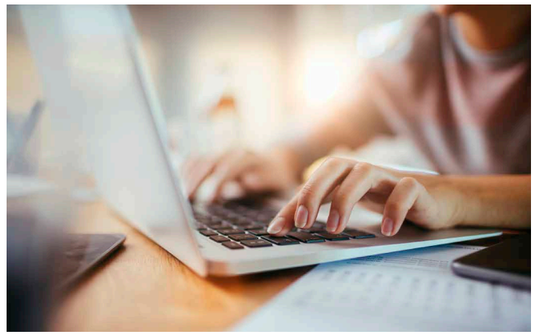
Inkludert i Advokatpakken får du i tillegg sterkt reduserte priser på arbeid utover den første gratis halvtimen - 50 prosent rabatt på timespris ved løpende bistand eller skriftlig vurdering (ordinær pris inntil 2587 kr pr. time, medlemspris 1940 kr). Du binder deg ikke til å bruke Advokatfirmaet Legalis før du uttrykkelig har akseptert pristilbudet.

Foto: iStock.com

JURIDISKE KONTRAKTER OG AVTALER

Trenger du samboeravtale, testament eller fremtidsfullmakt? Disse, og enda flere får du svært god pris på, med Advokatpakken. Dokumentene er laget av profesjonelle advokater og er juridisk kvalitetssikret. Du kan enkelt fylle ut den avtalen du trenger og tilpasse den dit behov.

Som medlem får du disse kontraktene til gustig pris: samboeravtale, fremtidsfullmakt, generell fullmakt, samtykkeerklæring uskifte - ektefeller, kjøpekontrakt alminnelig løsøre, overtakelseserklæring fast eiendom og reklamasjon fast eiendom. Du får også fastpris dersom du ønsker at en advokat skal utarbeide kontrakten for deg.



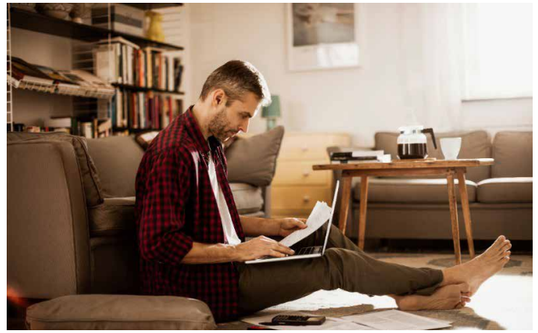
ID-FORSIKRING

Ettersom ID-tyveri og ID-misbruk på nett begynner å bli så utbredt, ønsker Norsk Familieøkonomi å gi medlemmene en ekstra trygghet dersom en skulle havne i en vanskelig situasjon. ID-forsikringen får du gratis som medlem i Norsk Familieøkonomi.

Forsikringen gjelder for hele familien. Forsikringen gir deg juridisk advokathjelp med inntil 100 000 kroner (null egenandel) og praktisk hjelp til å ta bort tekst og bilder og slette eventuelle nettkonti opprettet i ditt navn. Forsikringen gir også informasjon og hjelp om hvordan du kan beskytte deg mot dette før noe skjer.

MEDLEMSMAGASIN

I vårt digitale medlemsmagasin får du aktuelle sparetips og forbrukerråd, og artikler om privatøkonomiske forhold. I tillegg kan du lese våre medlemshistorier, som gir deg et nyttig innblikk i hvordan vi hjelper andre medlemmer med deres økonomiske utfordringer. Nettmagasinet oppdateres fortløpende, og digital utgave utgis to ganger i året.



OPPSLAGSVERK OM DINE ARBEIDSRETTIGHETER

Innholdet i Compendia Personal er både aktuelt og veldig nyttig for alle arbeidstakere. Her finner du det du trenger å vite ved ansettelser, regler og skjemaer ved sykdom, permisjoner, permitteringer, oppsigelser og pensjonsforhold. Oppslagsverket tar også for seg arbeidsavtalen, arbeidstid, ferie og lønn. Du finner alle relevante lover og forskrifter inklusive hovedavtalen LO-NHO samt ulike satser fra Folketrygden, statens reiseregulativ innland og utland.

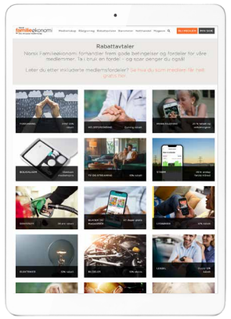
Til tross for omfattende innhold er oppslagsverket svært enkelt å søke i. I tillegg kan du lese nyttige artikler og ha tilgjengelig alle nødvendige skjema oppdatert og samlet på ett sted. Vårt oppslagsverk om arbeidsrett er alltid oppdatert, lett tilgjengelig og gratis å bruke for alle medlemmer.

TESTER OG UNDERSØKELSER

Som medlem har du gratis tilgang til alle tester og undersøkelser som vi utarbeider. Ved å sammenligne blant annet forsikringsselskapenes vilkår og priser, holder vi deg oppdatert på hva som foregår i markedet. Vi har også en lang tradisjon med å sjekke hvilke banker som har de beste betingelsene til sine kunder.



FORDELER



Total oversikt over rabattavtalene hos oss i Norsk Familieøkonomi, finner du på **norskfamilie.no**

Rabatterte fordeler

- for deg som vil spare penger på produkter og tjenester du bruker i hverdagen

Å benytte seg av en rabattavtale eller to, kan utgjøre stor forskjell på årsbudsjettet ditt. Du får blant annet 20 % rabatt på mobilabonnement, 15 % rabatt på elektriker, 10 % rabatt på TV og streaming, 10 % rabatt på helseforsikring og mye mer.

Dere medlemmer forteller oss ofte at dere har spart flere tusener av kroner på å benytte dere av rabattavtalene våre.

Vi forhandler hele tiden med en rekke leverandører, og sørger for at vi finner avtaler som både er gode på pris, men som også tilbyr gode produkter dere har bruk for i hverdagen.

Du skal være trygg på at det vi tilbyr til dere medlemmer er av kvalitet.

Sjekk om du også kan spare noen kroner ved å benytte deg av en av våre avtaler.

Foto: iStock.com

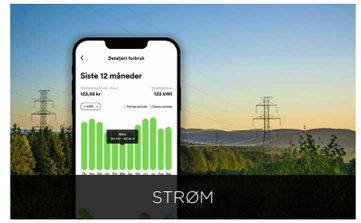
















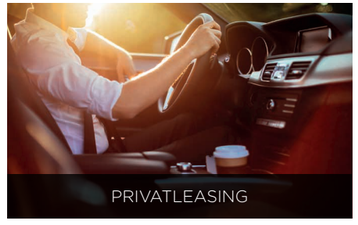






















Delta i våre påskenøtter

på norskfamilie.no

1. april

2. april

3. april

4. april

5. april

6. april

7. april

8. april

9. april

10. april

Vinn gavekort hver dag gjennom hele påsken, og du blir automatisk med på hovedtrekningen av et gavekort på 1.000 kroner.

Norsk familieøkonomi
norskfamilie.no