

# OPP- OG NEDTURER FOR FOLKS ØKONOMI FRAMOVER

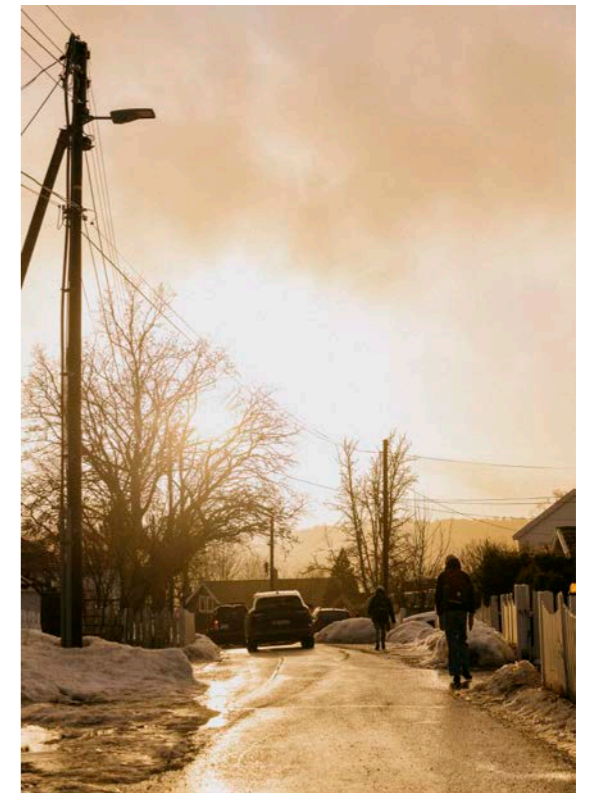
Dyrere tider krever spare-  
bluss framfor budsjettkluss.  
Nå er gode råd mer verdt  
enn noen gang, og vi har  
samlet dem for deg.

TEKST: Caroline Korsvoll FOTO: Jan Khür





→  
– Våre beste råd er å se over hva du bruker penger på og sette opp et budsjett. Det er dessuten lurt å spare opp en buffer, og sette det du sparer inn på en sparekonto med god rente, sier Christina Farmen i OBOS-banken.



**Telefonen kimer jevnt** og trutt i OBOS-bankens lokaler i Oslo. Folk er bekymret mer enn noen gang for rentenivået, og for de økte månedlige kostnadene knyttet til lån og strøm.

– Det er flere enn før som spør om muligheter for å få redusert kostnader på lån, god rente på sparing og betingelsene på brukskonto og kort. Mange har fått med seg at det går an å søke om avdragsfrihet på lånet i en periode, det vil si at man kun betaler renter og ikke avdrag. Dette forlenger løpetiden på lånet, men kan være en god hjelp for mange. Alle kan få inntil tre måneders avdragsfrihet, og kunder med belåningsgrad under 60 prosent har også mulighet for lengre avdragsfrihet. Er du i denne situasjonen bør du ta kontakt med banken for å se på tiltak sammen, sier Christina Farmen, leder for kundesenteret i OBOS-banken.

#### **Optimisme å spore**

Det er ikke bare kundene i OBOS-banken som er bekymret. SIFO-undersøkelsen «Dyrtid

under oppseiling», som kom i fjor høst, viser at nesten syv av ti husholdninger har måttet gjøre tiltak for å få endene til å møtes det siste året. «Dyrtid» er et begrep fra mellomkrigstiden for en periode med sterkt økende priser. Noen opplever nå at de må velge mellom å betale for strøm eller mat, og folk bruker opp sparepenger og tar opp lån.

Men til tross for at mange har fått mindre å rutte med, og at det er større usikkerhet i norsk økonomi, brukte vi nær 100 milliarder på julehandelen i fjor.

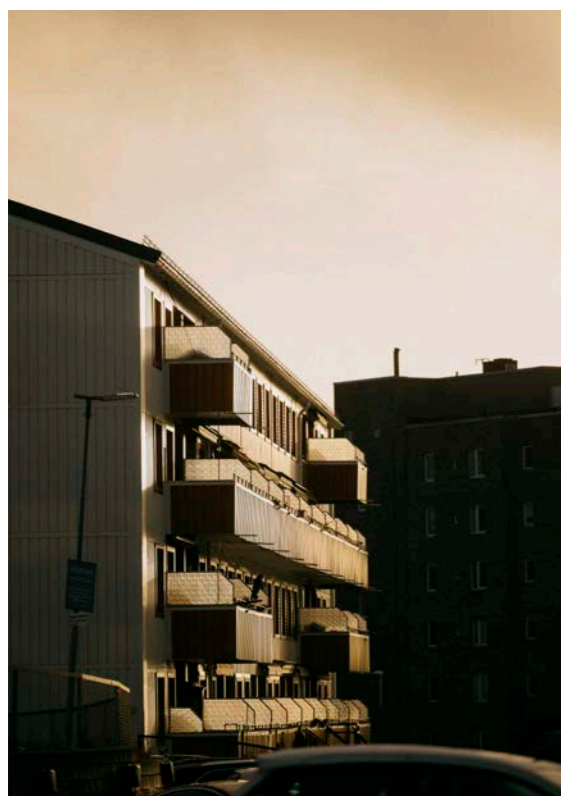
– Min vurdering er at nordmenns forbruk har holdt seg på et overraskende høyt nivå gjennom hele andre halvår 2022, gitt konsumprisveksten og renteøkninger. Spareraten var historisk høy i 2020 og 2021, så mange har nok brukt av oppsparte midler. Nå begynner sparekontoen å bli tynnere for mange, og forbruket kommer til å falle gjennom hele 2023, sier sjeføkonom Nejra Macic ved Prognose-senteret.

Hun har mildt sagt hektiske dager nå som både media og menigmann ønsker seg prognoser og analyser som kan fortelle oss at det finnes lyspunkt i den økonomiske horisonten.

– Jeg tror at norsk økonomi kjøler seg ned utover året. Vi forventer at arbeidsledigheten stiger – fra et veldig lavt nivå – og at konsumprisveksten faller fra det som nå er et høyt nivå. Vi tror også at renteøkningene fra sentralbanken er ferdig. I verstefall kommer det en til i løpet av første kvartal. I Prognose-senteret mener vi at den negative effekten av renteøkningene i 2022 ikke er synlig på realøkonomien ennå, og at det er fare for at det kommer en «ketsjupeffekt» i løpet av de kommende månedene. Derfor tror vi det mest sannsynlig ikke vil bli behov for flere renteøkninger.

Macic mener at vi ikke må bli altfor pessimistiske og dystre.

– Vi kommer fra en eksepsjonelt merkelig periode under pandemien med en nullrente, en veldig høy sparerate hos husholdningene, →



→  
– Nordmenn har mye gjeld etter mange år med fallende renter, og de fleste har nesten hele formuen sin i boligmarkedet. Derfor kan vi aldri mer få en så høy rente som på 90-tallet. Da kollapser alt, sier sjeføkonom Nejra Macic.

←  
– Kona og jeg går bare på kino når vi får gratisbilletter, sier «gjerrigknark» Rune Kaino Nikolaisen.

→ deretter veldig høyt forbruk og en sterk BNP-vekst etter gjenåpningen. Et lyspunkt er at den økonomiske nedgangen framover kommer fra et høyt nivå. Norsk økonomi går fortsatt bra og de fleste husholdninger har nok å rutte med. Mange indikatorer er høyt over nivået de var på i 2019 og årene før pandemien. Dermed framstår den forventede nedgangen framover som en normalisering, og ikke noen krise. Men mange har blitt fartsblinde, tatt opp mye gjeld og lagt opp økonomien sin som om nullrente var lovet permanent. Vi må innse at vi ikke kan fortsette å øke forbruket vårt like mye som vi har gjort de siste årene. Det vil være bra for miljøet også, forteller sjeføkonomen.

#### Gjerrig eller pengesmart?

En som ikke lar økonomien gå utover nattesøvn, er Rune Kaino Nikolaisen, eller Gjerrigknark som han kaller seg. Han lever og ånder for sparsommelighet. Interessen for

sparing fikk han da han flyttet til Tyskland for å gå på lærerskolen i 1989.

– Strømmen var svindyr. Jeg la merke til at alle hadde tøfler og varme klær innendørs, at de skrudde av lyset i rom de ikke brukte og hadde dager da de spiste rester til middag. Jeg hadde ikke et bevisst forhold til dette da, men etter hvert ble det innlysende at jeg måtte ta noen grep for å spare penger. Ideen om å etablere Gjerrigknark.com kom i 1999, av den enkle grunn at jeg har et ønske om å bruke minst mulig av mine egne penger. Det handler først og fremst om lommeboka, men også om miljøet, forteller han.

Det fantes ikke mange forbrukerøkonomer som delte sparetips da Rune startet nettsiden i 2000. Nå er Gjerrigknark-Rune på Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat og YouTube, og han deler daglig spareråd, tester, gratistips, konkurranser og artikler om økonomi. Hver mandag går han gjennom alle tilbudsvaier fra matbutikkene. Han lager handleliste og →

#### Økonomiråd

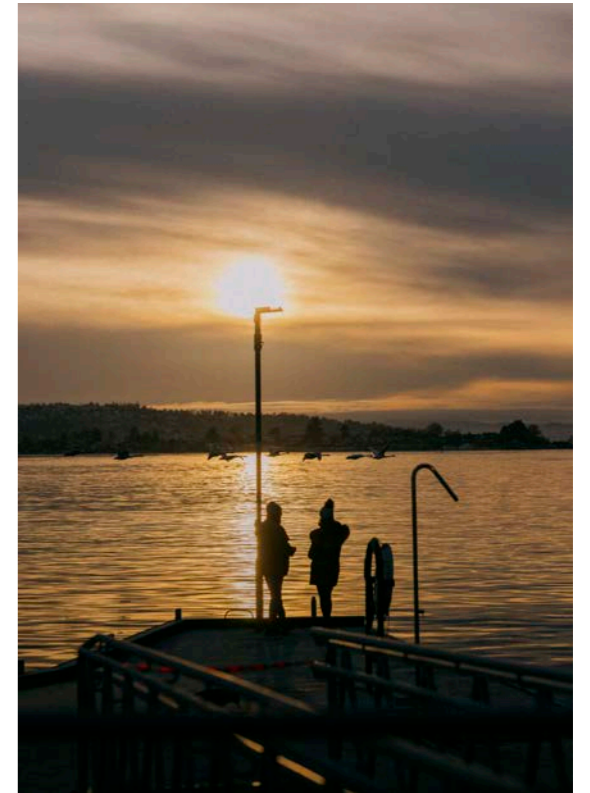
- Ikke ha penger på sparekonto bortsett en nødvendig buffer. Putt heller pengene i et indeksfond.
- Ikke bind renta for å «slå markedet». Du vil kanskje klare å slå det i noen korte perioder, men over tid vinner banken.
- Bind renta kun som en forsikring dersom du har så mye gjeld at frykten for renteøkninger ødelegger nattesøvnen.

↑ Kilde: Nejra Macic, Prognosesenteret





← Kvøst en møteplass og et verksted på Oppsal, med delingsøkonomi, redesign og gjenbruk i fokus. – Det er et lavterskeltilbud der alle kan treffes og være sammen, forteller Lise Strandlien, som er en av initiativtakerne.



→ middagsplan, og de beste tilbudene deler han med andre gjerrigknarker i en egen live-sending på sine sosiale plattformer. Rune merker at sparing er i vinden.

– Det er større pågang når konjunktorene svinger. Folk flest vil ha det best mulig uten å snu på krona, men det går jo ikke. Jeg vil gjerne hjelpe folk å endre vaner, og da nytter det ikke med en streng pekefinger, men med inspirasjon. Jeg er utdannet lærer, så jeg går pedagogisk til verks, forteller han.

– Hva synes folk rundt deg om at du er en «gjerrigknark»?

– Det er viktig at de nærmeste spiller på lag, og det gjør kona mi og jeg. Vi har et felles ønske om å ha det best mulig for minst mulig penger. Det hender at vi reiser på ferie eller går på restaurant, men da er det noe spesielt og noe som vi verdsetter og husker lenge etterpå. Vi besøker gjerne familien i Tyskland og vi er også glade i å få besøk. Nå renoverer vi peisestua for å kunne ta imot flere gjester. Det

var en fyr som reagerte på dette. Han trodde ikke at jeg tok imot besøk fordi jeg ikke ville spandere mat på gjestene.

Rune ler høyt.

– Jeg kan sikkert virke som en raring, men så gjerrig er jeg ikke, altså!

#### Bærekraftig nabohjelp

Mange synes det er vanskelig å legge om livsstilen, endre vaner og skru ned forbruket, selv når kontoen er tom.

I et gammelt butikklokale på Oppsal, står Lise Strandlien. Hun er en av folka bak Kulturverksted Øst (Kvøst) som jobber for et «levende, stimulerende og inkluderende lokalmiljø, med aktiviteter som fremmer kreativitet og bærekraft».

– Vi var en gjeng naboer som kjedet oss under pandemien. Flere av oss har jobbet som frivillige under Oppsal gatefest som er en årlig musikk- og kulturfestival med gratis konserter og aktiviteter for alle. Vi ønsket

oss en møteplass der vi kunne finne på ting sammen hele året – et lavterskeltilbud der alle kan treffes og være sammen, forteller hun.

Kvøst har gratis verksted for ungdom, holder kurs for voksne innen håndverk, som, tegning, maling og digitale verktøy, og arrangerer brukt- og håndverksmarkeder der folk gratis kan selge brukt, eller ting de lager selv. I tillegg låner de ut ting man ikke eier selv.

– Vi har en del elektriske maskiner og håndverktøy du kan låne. Vi har printere, symaskin, Halloween- og karnevalskostymer, telt, bord, popkornmaskin og stoler til bursdag eller annen feiring. Teltene bruker vi også i dagene før komprimorbilen kommer til borettslagene. Vi er en gjeng med «Skattejegere» som redder sykler, barnevogner og andre brukbare ting og setter det i teltene slik at andre kan få nytte av det. Noens søppel er noen andres skatter, sier hun.

Hun tror at pandemien har fått folk til å skjønne at nærmiljøet er viktig. →



## Hvis vi sammen kan skape et samfunn med lav terskel for deltakelse der man snakker åpent om økonomi, kan vi også forebygge gjeldsproblemer og psykisk uhelse.

Ingvild Stjernen Spesialist i samfunns- og allmennpsykologi

→ – Det dukker opp ressurser vi ikke ante om i nabolaget, og kontaktnettet vårt vokser fra uke til uke. Vi ser at aktivitetene gjør folk glade, og det er jo det som driver oss. Men ildsjeler brenner også ut, og vi kan ikke leve på luft og kjærlighet i lengden, så folk er hjertelig velkommen til å være med!

### En nødvendig omstilling

– Ofte må det en krise til for at vi gjør endringer i forbruk. Noen er flinke til å omstille seg, mens andre trenger en vekker, sier Ingvild Stjernen Tisløv, spesialist i samfunns- og allmennpsykologi.

– Vi sammenligner oss med dem vi omgir oss med, og vi sammenligner oss mer oppover enn nedover. Hvis folk rundt oss lever som før, gjør vi gjerne det samme. Og vi gjør det fordi vi ikke ønsker å miste status. For hvem er vi uten bilen, de rette klærne og muligheten til å gå ut og spise som vennene våre? Vi kan gå langt for å beskytte posisjonen i miljøet vårt,

og det å ikke ha en økonomisk buffer, tvinger mange til å ta kostbare valg. Kredittkort, forbrukslån og muligheter til avbetaling er lett tilgjengelig og enkelt å ty til for noen, sier hun.

Det å snakke om penger kan være tabuelagt og skamfullt. Stjernen Tisløv mener at hun ser en større grad av åpenhet nå.

– Det var et veiskille ved NRK-programmet «Debatten» i fjor høst da en gruppe som normalt ikke har taletid tydelig fikk kommunisert at dårlig råd også er et strukturelt problem. Og det er en diskusjon jeg ønsker velkommen.

Finansiell helse er et begrep som handler om sammenhengen mellom gjeld og psykisk helse. Det har vært lite fokus på dette i Norge, men forskning fra blant annet Storbritannia viser at gjeld, økonomiske problemer og psykisk uhelse henger sammen: Du kan få psykiske symptomer av å havne i økonomisk trøbbel, og du kan definitivt få økonomiske problemer av å være psykisk syk.

– Når jeg snakker med folk om økonomi og

psykisk helse, har nesten alle en historie. Jeg jobbet med foreldreveiledning i mange år, og møtte familier som brukte kredittkort til å dekke tannlege, strøm, mat og andre grunnleggende behov. Vi kan forvente økning av usikret gjeld, men kanskje særlig en endring i hvem som pådrar seg slik gjeld. Der robuste husholdninger brukte pandemien til å betale ned forbrukslån, har forbruksgjelden økt blant personer med lav inntekt og utdanning. Dette er bekymringsfullt fordi disse også er blant de mest utsatt for helseproblemer.

Hennes håp er at vi kan bruke denne krisen til å sikre sosiale arenaer som er gratis for alle.

– Den største konsekvensen av dårlig råd, er at folk melder seg ut av samfunnet. Hvis vi sammen kan skape et samfunn med lav terskel for deltakelse der man snakker åpent om økonomi, kan vi også forebygge gjeldsproblemer og psykisk uhelse. Jeg håper også at psykologer tør å snakke mer om økonomi i terapirommet framover. → [obosbladet@obos.no](mailto:obosbladet@obos.no)

