

Rik som fanten

Christine Schjetlein og Aud Dalsegg

Rik som fanten

Kunsten å strekke pengene
uten å strekke deg


Noras Ark

© Noras Ark as, Oslo 2005

www.norasark.no

Omslag: sukker design

Sats: Framnes Tekst & Bilde

Trykk: AIT Otta AS

ISBN 82-7979-032-2

Innhold

En begynnelse	7
Pustepause for påkobling	9

KAPITTEL 1

Pengene i livet	10
Hva er ditt forhold til penger?	11
Fremtidens frihet ligger i fortidens forløsning	12
Front frykten og finn nye fakta	13
Skap rom for sirkulasjon	14
Ærlighet er ferskvare	16
Hva går ut?	16
Hva kommer inn?	18
Budsjett er lett	18
Valg gir kontroll	20
Smart shopping	22
Helt på nett	22
Gjør lavsesongkupp	28
Den lille pruteskolen	29

KAPITTEL 2

Bolig og redebygging	31
Opplevelseskvalitet – en egeninvestering	32
Bofellesskap	33
Eie eller leie?	34
Når er det lurt å leie?	36
Bli bankbevisst	38
Gå på rentejakt når du skal låne penger!	38
Godt kundeforhold – til hvilken pris?	38
Gebyrondet	40
Førstehjemslån	41
Lån av staten!	41
Lån i boligbyggelag	42
Refinansiere og låne mer?	43
Boligkreditt for eldre	43

Hvor mye kan du låne?	44
Oppussing	46
Boliger kan fornyes for en rimelig penge	46
Betal ikke mer enn nødvendig for malingen	47
Tenk kvalitet	48
Gjør mest mulig selv	49
Be om tilbud	49
Polsk håndverker?	49
Vedlikehold er lønnsomt	51
Billig skifer og kjøkken på rot	51
Mesk deg i møbler	53
Driftsutgifter	56
Hold strømregningen lavest mulig	56
Telefoni	61
Teletjenestjungelen	61
Gratis med skype.com	62
Alarm et hinder	63
Sjekk priser og vit hvem du handler med	63
Mobilen koster	65
Salg og ny runde på boligmarkedet	67
Være din egen megler?	69
Når skal du selge?	71
Eierskifteforsikring	72
Nyttige tips for boligjakt	73
Budrunden – og kuppet ...	76

KAPITTEL 3

Farting, fritid og ferie	78
Fritid = fri tid	79
Farting koster – og bilen mest	80
Pass på bilen din	82
Billøs, men ikke rådløs	83
Organisert haiking	85
Kollektivt med rabatt	85
Sykkel er billigst!	86
Fritid og fest på lavbudsjett	87

Marka er for alle!	89	Reparer	135
Gratis trim	90	Forvandlinger	135
Rimelig trim	92	Omsørm	136
Brukt, men så godt som nytt	93	Farging	136
Mye moro for lite mynt	94	Lite som skal til	136
Gaver med glede	95	Barneklær	137
Fantens ferie	96		
Billige flybilletter på nettet	97	KAPITTEL 6	
Norge – ditt nærmeste ferieland	101	Penger for det uforutsette	139
Stille retreat	104	Hva er verdier?	140
Boligbytte	105	Ansvar for de nærmeste	140
		Hva trenger du av forsikringer?	143
KAPITTEL 4		Smart å spare i det små	148
Mat som brukskunst	106	Inngå spareavtale	149
Suppe på en og en halv		Benytt BSU!	150
spiker med en dash chili	107	Spareavtale i fond	150
Innkjøp	108	Samvirkelag og boligbyggelag	152
Storinnkjøp av helsekost	110	Spare i bolig eller hytte	153
Mat rett fra produsent	112	Pensjonssparing	155
Vilt på benken	113	Hvor mye får du – og	
À la carte: restemat	114	kan du leve av det?	155
Tips for krysninger av rester	115	Tjenestepensjon	155
Kjøkkenintelligens	120	Arbeid lønner seg	156
Lagring av rester	124	Be om beregning	157
Matauk	124	Fripoliser	157
Ville vekster	125	Supplere?	158
Ugress og viltgrønt	125	Når gjelda har tatt overhånd	159
Å bytte mat	126	Økonomisk rådgivning	161
Urtehagen i byen	126		
		KAPITTEL 7	
KAPITTEL 5		Fantens rikdom	163
Klær i forkledning	128	Fra tankespinneri til	
Sats på kvalitet og basisplagg	129	tilstedeværelse	164
Å kle seg	130	Tillit til deg selv	165
Klesbytte og nytt brukt	131	Penger er påvirkelige	166
Ta ditt skjørt og la det vandre ...	131	Balanse i bølgene	168
Trendy med secondhand	132	Fantens fem faser til frihet	169
Bevar klærne	133		
Rydd!	134		
Ikke overvask	134		

En begynnelse

Dette er en bok om kunsten å leve godt på lite. Vi er inspirert av fanten, som lever med lidenskap fordi hun heller søker frihet enn illusjonen om trygghet, heller lykke enn status. Fanten hviler i sin integritet og beveger seg med skiftningene i det som skjer rundt henne. Det bor en fant i de fleste av oss. Som fanten har vi ingenting imot penger – det er bare så vanskelig å leve med at de forsvinner raskere ut enn de kommer inn. Derfor hengir vi oss til fantens balansekunst – målrettet sjonglering.

Det krever øvelse å leve som en fri sjel! Å leve med lite penger er krevende. Dette er boken om å strekke pengene uten å strekke deg. Om hvordan du kan redusere stresset og ta imot utfordringene på kreative måter. Når vi ikke kan forandre omstendighetene som styrer oss, kan vi i hvert fall forandre måten vi forholder oss til dem på. Små valg gir store utslag for vår opplevelse av frihet.

Boken hjelper deg på glid i hvordan du kan tenke økonomi når du knapt har penger. Hvordan være leken når hverdagsalvoret kveler all overskuddsglede? Hvordan kle deg eller fornye krefter når du bare har knapper og glansbilder å rutte med? Her finner du metoder for å tenke nytt om gammelt og tenke annerledes om de kjente rutinene som stjeler livet ditt. Her er tips om hvor du kan søke faglig råd.

Dette er et navigasjonskurs mellom to permer for å kunne være smidig i hverdagen med orden og improvisasjoner. Du finner dine manøvreringsmuligheter mellom ukedagenes mange skjær. Boken gir tips og råd for hvordan du skaper deg pusterom.

Vi ville skrive om det som faktisk fungerer – råd som er utprøvd av oss eller andre, som har vist seg både gjennomførbare og velfungerende til hverdags. Vi ville dele erfaringene og inspirasjonen med deg. Her finner du essensen av alle de gode avis-artiklene om økonomistyring, bruktklær, mattips, forbruk og fritid med mer, som du aldri rakk å ta vare på før de forsvant til papirinnsamling. Her er de kloke rådene dine mødre og bestemødre fikk inn med morsmelken, men som du aldri fikk overlevert. Rådene er fremdeles levedyktige.

Fribeten til å leve mer som du vil – det er fantens rikdom. Derfor finnes det ingen standardløsninger eller svar på alle spørsmål. Vi tror ikke at alle skal flytte på landet for å oppnå fred og harmoni. Like lite prøver vi å presse inn enda noen gode forslag om å legge inn en treningsøkt før halv åtte-trikken til jobben. Vi håper å inspirere deg til å finne dine egne svar, klargjøre dine valg og komme nærmere en egenrytme – uavhengig av hva du måtte ha av midler.

Boken ble til i møte mellom terapeut og firebarnsmor Christine Schjetlein og journalisten Aud Dalsegg. Vi har ulik bakgrunn, men deler interessen for bevisst livsførsel. Våre egne erfaringer og opplevelser er brukt som eksempler. Christine har skrevet i «jeg»-form om tankemåten som virker bevisstgjørende. Aud har tatt seg av økonomi- og faktastoffet.

Pustepause for påkobling

Livsnytere lever lenger!

Fantens leverregel er å *hvile i flyten mellom* alle gjøremål.

Ingen av oss klarer alle oppgaver perfekt, så pust ut.

Vi duger ikke uten pauser. Kunsten er å koble sammen avslapning med aktivitet. Finn frem til en litt tilbake-lent holdning og bli med i dansen når oppgavene skifter fra klesvask til arbeidsmøter, matinnkjøp til bilkjøring, kafébesøk til ... Tilstedeværelsen er det som gjør forskjellen. Når vi rekker å ha med både følelser og tanker i det vi gjør, kommer tilsiget av den energien vi trenger. Vi mykner og beveger oss friere gjennom dagens skiftende rytmer.

Så ...

senk skuldrene,

pust inn,

og slipp til dansen med livet

Pengene i livet

*Kan du danse tango?
Ingen ville forvente å kunne
det uten å ha lært seg trinnene
og uten å ha øvet. Ingen gjør
seg forestillinger om å kunne
snakke spansk uten å ha lært
grunnleggende grammatikk først.
Slik er det også med pengespråket.
Du må lære et minimum av
språket for å kunne gjøre deg
forstått og forstå.*

Hva er ditt forhold til penger?

I årevis sloss jeg mot hele tankesettet bak økonomi. Men det er temmelig naivt å mene at kapitalens regler skal tilpasse seg «virkeligheten» slik jeg ser den. Skal jeg overleve, må jeg lære meg et minimum om kapitalens drivkrefter så jeg ikke skylls viljeløst opp og ned i pengebølgene. Uansett hvem du forholder deg til angående penger – damen bak skranken i banken, foreldre som vil hjelpe med rentefritt lån, ektemann som skal ta seg av felles økonomi – så er det du som velger hva du gjør med pengene dine. Med økonomispråkets ABC kan du ta bevisste og kvalifiserte valg.

I boken *The Nine Steps to Financial Freedom* ser Suze Orman på hvordan vi forholder oss til penger. Kontrollerer du pengene dine, eller kontrollerer de deg? Hva vil du med pengene dine? Hva vil du ha igjen for dem? Hvordan håndterer og beskytter du penger og får dem til å vokse for deg? Penger er uansett et ladet emne vi ikke kommer utenom, enten vi har lite eller mye. Det hele er et spørsmål om bevisstgjøring.

Det er tankene om pengene som styrer oss, ikke den faktiske mengden av penger. Er du redd for ikke å ha nok, styrer det deg. Jeg har hørt meglere fortelle om millioner på sine sparekonti og sett deres redsel for ikke å ha nok. Jeg har sett enslige mødre sjonglere med hundrelapper uten påfallende mye uro for morgendagen. Styring av økonomien ligger hos den som har makten. Får fryktens bekymringer rå, skrur de deg ned til offer for hver krone du føler du mangler. Styrer du tankene dine, har du også makten over pengene dine.

Når de gjentatte krisene har meldt seg og suget i pengesluket

truer med å skylle meg ned, slår jeg kontra. Jeg nekter å la meg gjøre til offer og tenke som en fattig. Da bryter jeg ut i ren overlevelsestrass og går på kafé for å nyte en cappuccino.

Start med å dele dine bekymringer rundt økonomien med noen som står deg nær. Sett ord på den underliggende frykten. Det er aldri for sent eller umulig å få økonomien på rett kjøel. Det første du må forholde deg til, er deg selv.

«There´s no such thing as a free lunch,» yndet en meglervenn av meg å si. Vil du ha noe, må du gi noe. Det er et energiregnskap som balanserer etter gjensidig innsats. Pengene trenger oppmerksomhet skal de gi noe utbytte.

For noen er et liv med lite penger knapt verdt å leve, for andre er penger den store stygge ulven man må passe seg for så de ikke ødelegger ens integritet. Begge mytene er like livskraftige som grunnleggende. Men uansett sosial status: Forestill deg å bli fratatt alle penger og se hvem du er på bunnen. Vi kan prøve å unngå å se på penger, ta dem for gitt, eller late som de ikke er viktige i livets store sammenhenger. Men vi må faktisk alle ha mat og klær og tak over hodet – kapitalist eller idealist.

Å holde på penger er en like stor ufrihet som utflytning og den totale mangel på oversikt. Utfordringen er å forstå oss selv. Vi trenger å bli bevisst hva penger betyr for oss, og hva vi vil med dem.

Fremtidens frihet ligger i fortidens forløsning

Fantens rikdom ligger i tankens frie flyt. Veien til finansiell frihet ligger, som Orman sier, ikke i banken eller i dyktige

finansplaner, men i holdninger i hjerte og sinn. Til vi har avkledd fortidens rådende tanker, vil det være dem som styrer oss i pengespørsmål, så vel som i andre livsspørsmål.

Som liten pike skjulte jeg penger i en tepotte i dukkeserviset og gjemte den innerst på øverste hylle i skapet. Flittig sparte jeg ukepenger. Ønsket bare å ha dem for å kunne se dem og vite at jeg hadde mine egne penger. Jeg følte at vi som familie hadde lite, og jeg var redd for å miste det jeg hadde. Hvis jeg turte å bruke dem, fryktet jeg å bli irettesatt. Som voksen tok jeg meg i å spare i en konvolutt, skjult i bokhyllen og absolutt ikke til å bruke på meg selv ... det vil si bare bitte litt ... i smug.

Redsel for penger ble for de fleste av oss plantet i barndommen, og vi styres fortsatt av den som voksne, bare med den forskjell at vi ikke lenger vet hvorfor. Den opprinnelige situasjonen vi reagerte på, er for lengst glemt, men tenkemåten lever i verste velgående.

Finn tilbake til de første minnene du har om penger, råder Orman. Hvordan forholdt du deg til dem? Skriv usensurert ned din egen historie med penger, og se hvilken rolle de spiller i ditt personlige drama.

Front frykten og finn nye fakta

Tør du avsløre hvordan du forholder deg til penger i dag? Det vil være vanskelig i øyeblikket, men frigjørende i lengden. Kan du innrømme hvordan du faktisk styrer din økonomi? Vi strekker oss kanskje så langt som til å si at det er vanskelig, men få utbroderer detaljer overfor venner. Tenk om noen virkelig fikk innsyn i hvordan du bruker kredittkortet ditt,

hvordan du smugkjøper, eller hvordan du regelrett roter bort ukas matpenger. Verre er det hvis noen visste hvor skrekkslagen du egentlig er for ikke å ha nok.

Vi investerer masse arbeid i jobben for å tjene penger og på å holde driften av oss selv og hjemmet gående, men hvor ofte setter vi oss ned og investerer tid til å tenke gjennom økonomien vår? All beskyttelse mot frykt går ut på å holde ting skjult i våre innerste tankekott. Men innelåste problemer begynner å lukte etter en tid. Ved å åpne stengte dører kan vi fronte gamle, råtne tankemonstre.

Når vi har økonomiske problemer, tar de det meste av vår oppmerksomhet, uansett hva vi tenker på. Vi kan fortsette å la dem stjele tid og krefter eller konfrontere dem. Deretter kan vi ta fatt og skape nye fakta om hvordan vi vil ha det.

Skap rom for sirkulasjon

Når ånden er over meg til å gjenfinne styring i livet, smitter det gjerne over på alt jeg har av ressurser, ikke bare penger. Rent praktisk liker jeg samtidig å ta fatt i hjemmet og skaffe meg oversikt over hva jeg har.

Jeg trenger inn i boder, sjekker loftslageret, graver meg gjennom opphopinger i kjelleren og går inn der jeg måtte lagre ting og tang. Jeg sorterer klær og lar plagg som ikke har vært i bruk på tre eller flere år, få nye eiere. Jeg hiver det som ikke har gjenbruksverdi. Jeg spør meg selv om jeg trenger fire vinopptrekkere eller den fancy trykkokeren jeg aldri har brukt.

RYDD & RESIRKULER er mottoet. Det er fire klare funksjoner ved dette oppryddingsarbeidet:

GI BORT ting som andre kan ha nytte av når du ikke trenger dem lenger. I mange år holdt jeg en venninnes datter med klær etter mine litt eldre døtre. Hun trengte bare å kjøpe undertøy, strømpebukser og pysj.

SELG tingene hvis du ikke har noen å gi til. På Vestkanttorget i Oslo kan du for 250 kroner kapre deg en plass på lørdagsmorgenen hele sommerhalvåret. Det er et godt trafikkert salgssted for alt du ikke selv lenger bruker, og likeledes et egnet sted for å handle nytt brukt.

KAST det som ikke lenger er brukbart. Vi lagrer ikke søppelposene på kjøkkenet, hvorfor skal vi da fylle opp med ubrukelig materie annetsteds i boligen?

SKAP ROM med denne utrenskningen slik at nye ting som er til glede og nytte i din nåværende livssituasjon, kan komme inn. Det eneste vi kan være sikre på underveis i livet, er at våre behov endrer seg, så hvorfor lagre ting som ikke lenger er i bruk?

Har jeg vært for rask med å kaste? Ja, utvilsomt. Har jeg angret? Kun kort tid. Gleden over ryddig oversikt og viten om at alt er i bruk, er større. Er det fullt fra kjeller til loft, er det heller ikke plass for noe nytt. Uten oversikt over hva du har, vet du ikke hva du trenger. Hva er meningen med å ha ting du ikke vet om? Hva skal du med ting du ikke bruker? Vil du ha noe annet enn det du har, må du gi slipp på det du har for mye av, eller feil av.

Hvordan skal det bli plass til noe nytt i livet ditt hvis det er stappa fullt fra før av? Dette gjelder ting på loftet, tanker i hodet eller penger bundet i ting. Vil du ha mer penger i livet, må du skape plass og mulighet for at de kan sirkulere innom. Vil du ha endringer i livet, må du legge til rette for skift. Å ta fatt praktisk gir en konkret følelse av å starte og gjøre noe. Vi blir aktive.

Ærlighet er ferskvare

Når økonomi blir vanskelig, er normalreaksjonen å trekke seg fra det hele, og late som vi ikke vet eller skjønner helt. Vi lar regningene bli liggende og håper på det beste, det vil si at de ordner seg selv, eller vi får andre helt usannsynlige reaksjoner.

Veien tilbake til kontroll over våre egne penger er å ta kontakt igjen og igjen og igjen. Det er vanskelig å ha styring over noe man ikke forholder seg til eller har oversikt over. Ærlighet er som ferskvare, den må fornyes hele tiden. Ærligheten fra i fjor holder ikke når du skal se på tallene i dag.

Hva går ut?

Å gjenoppta kontakten med penger gir oss tilbake makten til å bestemme over dem. Vi gjenvinner evnen til ansvar – evnen til å svare på vår faktiske situasjon. Ta en realitetssjekk på hva du faktisk gjør med pengene. Bokstavelig talt – hvordan handler du? Vær ærlig om det du finner ut i gjennomgangen. Gå i detalj og vær spesifikk. Helt konkret – hvor mye bruker du på mat i måneden, på reiseutgifter, hold av kjæledyr, trim, hårklipp, utflukter til fornøylespark, ferier (hvis de finnes), faste utgifter til husleie, strøm, vann, telefon, abonnementer,

bankgebyrer med mer. Husk alle småbeløpene til kafébesøk, aviser og blader, sjokolade på veien hjem fra jobb. Husk de spesielle anledningene med gaver og reparasjon av støvsuger samt andre forventede uforutsigelige utgifter i løpet av et år.

En periode førte jeg en 100 prosent nøyaktig oversikt over hva jeg brukte penger til i en liten bok som var med overalt. Det var et nitid pes som ga uttelling, men som jeg kun anbefaler i kortere tidsrom. Jeg oppdaget at jeg brukte mer enn jeg trodde og på ting jeg ikke trodde kostet noe særlig. Det var nettopp det som «ikke kostet noe» som viste meg tydeligst hva *den store diverseposten* rommet. Bruker du 15 kroner dagen til brus eller kaffe – bare på hverdagene – blir det faktisk 3750 kroner i året!

Sett opp et regnskap ut fra fakta for det inneværende halvåret. Beregn hva som har gått med i gjennomsnitt per måned og per uke. Kanskje oppdager du at det er grov ubalanse mellom postene du bruker penger på, slik det er for mange av oss. Overraskende mye går til klær, mens du egentlig kunne ønske å male soverommet og gjøre det litt triveligere.

Betaler du alltid så sent at du stadig har tredjegangspurring og ekstrabeløp som legger seg på toppen av det opprinnelige beløpet? Hvor mange inkassoer har du hatt i løpet av siste halvår, og hva koster de deg? Hva er utgiftene dine på kredittkortene? Kan du klare deg med to kort istedenfor syv? Hva er strømforbruket ditt; kan du gjøre det til en vane å slå av lyset idet du går ut av et rom? Kan du dusje der du trimmer? Har du sjekket mobiltelefontilbudene i det siste; er det noe greiere og billigere enn det du har? Eier du en andel i en hytte du aldri bruker, og kan du gjøre noe med det? Har du aksjer uten å ha sjekket på et halvt år hvordan de står? Har du penger stå-

ende på en konto som ikke gir noe særlig avkastning, der de kunne investeres i et fond eller obligasjoner som gir litt mer? Pengelekkasjene skjer på steder vi ikke alltid tenker over. Tett hullene så pengene sirkulerer i et system du har oversikt over.

Hva kommer inn?

Å lage en liste over hva du faktisk bruker, gir en nøytral oversikt. Den er ingen moralsk vurdering av hva du kan eller har lov til å bruke. Med detaljert innsikt i hvor pengene blir av, får du et realistisk bilde av hvor du står i dag.

Tilsvarende trenger vi oversikt over hva som kommer inn av penger. Har du peiling på hva som kommer inn utover lønnsinntekter eller honorarer for arbeid du utfører? Barnetrygd eller annen støtte? Tilbakebetaling av skatt? Hva fikk du i pengegaver i fjor? Er gaver noe som kommer jevnlig, og som du kan beregne inn i en egen luksuskonto? Har du gevinster på investeringer? Hvor mye ville du kunne tjene på å selge ting du ikke bruker? Hva ville du kunne spare på tjeneste- eller varebytte?

Hva tenker du om din egen pengebruk? Er du fornøyd med balansen mellom det som går ut og det som kommer inn? Er det slik du vil forvalte dine ressurser? Hva ønsker du egentlig å bruke pengene dine til? Dette ærlige oppryddingsarbeidet består i å ta tilbake kontroll over dine finansielle handlinger.

Budsjett er lett

Å drifte et hjem er som å drifte en liten virksomhet. Bedrifter opererer med budsjett og regnskap, og dette er styringsred-

skaper som også du kan nyttiggjøre deg. Vi har allerede sagt at det er nødvendig å skaffe seg oversikt over hva som går ut og hva som kommer inn av penger i en husholdning. Gjør du det, er du på god vei til å sette opp et budsjett. Det kan bli litt slitsomt å holde på med det over lengre tid, men trenger du å få oversikt over økonomien, så gjør det i noen måneder fremover. Hva er dine faste utgiftsposter? List dem opp på en rull gråpapir, eller bruk en budsjettkalkulator på nettet.

Et husholdningsbudsjett settes opp månedvis, og er et anslag over hva slags og hvor mye utgifter du må ut med. Skal et budsjett ha noe for seg, må du også føre et regnskap som viser hva du faktisk har brukt. Da ser du forskjellen på inntekter og utgifter, og kan tilpasse pengebruken etter dette.

Del inn utgiftene i faste og variable kostnader når du setter opp budsjett og fører regnskap. Vanlige faste kostnader er:

- renter og avdrag på lån
- husleie/felleskostnader
- barnehage/skolefritidsordning
- kommunale avgifter til vann, renovasjon og lignende
- forsikringspremier (bil, innbo/villa, personforsikringer)
- strøm- og fyringsutgifter
- telefon/bredbånd/mobil
- tv-lisens
- årsavgift for bil
- månedskort/transportkostnader til/fra jobb
- avisabonnementer
- medisiner

Variable kostnader kan i langt større grad påvirkes enn de faste kostnadene:

- klær og sko
- mat og drikke
- alkohol
- sigaretter/tobakk
- kosmetikk og hygieneartikler
- drivstoff til bil
- reise-/ferieutgifter
- gaver
- kultur og fornøyelser

Når du summerer de årlige faste kostnadene – noen regninger kommer bare kvartalsvis – og fordeler dem på tolv måneder, får du en pekepinn om hvor mye du har til overs til variable kostnader og «luksus».

Du finner en god husholdningskalkulator på

www.forbruker.no.

Valg gir kontroll

Når du har oversikt over hva som går ut og hva som kommer inn, kan du velge hva du vil gjøre med pengene dine. De fleste av oss vil sannsynligvis velge å omprioritere når vi ser hvilke ubevisste hull de blir borte i.

Vi har mange tunge utgifter som må dekkes. Den største utgiften for de fleste av oss er bolig, som i snitt tar en fjerdedel av pengene våre, ifølge Statistisk sentralbyrås forbru-

kerundersøkelse for perioden 2001–2003. Transport er den neste største posten, som krever en femtedel. Deretter følger utgifter til kultur og fritid før matutgiftene. Gjennomsnittshusholdningen bruker ikke mer enn 5 prosent av det de har å rutte med på klær og sko, noe mer går til møbler og husholdningsartikler.

Det er ikke sikkert disse tallene er representative for deg, men de gir en pekepinn om hvor vi kan begynne å kikke når vi vil endre pengebruken vår. Våger vi å fristille oss selv til å se på hvordan vi lever? Vil vi bruke så mye på bolig, eller kan vi flytte til noe rimeligere og frigjøre midler til for eksempel lengre reiser? Kan kutt i fritidsaktiviteter muliggjøre en utdanning du lenge har ønsket å ta?

Vi synliggjør våre valg ved å stille slike spørsmål om de mindre utgiftspostene så vel som de store. Kan du gå litt sjeldnere til frisør? Kan du handle mat en fast ukedag og ikke småkjøpe stadig vekk? Kan du samle opp ærend så du tar en kjørerunde med bilen og ikke mange småturer? Hva med å sykle og gå til de nærmeste gjøremålene? Hva med et kafébesøk i uka mot å kutte ut daglig sjokoladekjøp? Inngå forhandlinger med deg selv, utlov belønninger – for eksempel et nytt plagg dersom du kutter ut kafébesøk eller brus og godteri i en hel måned.

Noen utgifter kommer ubedt og brått, men de er likevel temmelig forutsigbare. Summer de årlige uventete utgiftene som reparasjoner av hvitevarer, skoletur for barn, vannskade på badet, lege, tannlege, skadedyrkontroll, tre konfirmasjonsgaver på rad og lignende, så ser du et bufferbeløp du trenger å ha stående på en «krisekonto for det uforutsette».

Det viktigste er å være realistisk og ærlig. Hvis livet er meningsløst uten kafébesøk, så skal du selvsagt ikke slutte med det. Og velger du å bo på Majorstua fremfor på billigere steder i hovedstaden, må du kanskje innse at det går utover andre ting. Det dreier seg ikke bare om å begrense pengebruken, men om å bli den bevisst.

Smart shopping

Helt på nett

Det er fantens vesen å være fleksibel og benytte seg av de mulighetene som finnes. Den moderne fant har derfor selvfølgelig lært å bruke nettet.

Kurante varer som det er lett å sammenligne pris på, er det ingen grunn til å betale mer for enn du må. Prisnivået for en rekke forbrukerartikler er unaturlig høyt i Norge. Avgifter og lønnsnivå kan ikke alltid forklare høye varepriser. Forskere har uttalt at nordmenn er villige til å betale prisen, derfor er det slik. Med Internett har vi fått mulighet til å sammenligne priser, ikke bare mellom butikker her til lands, men også utenlands. Denne nyvunne åpenheten bidrar til sterkere konkurranse og til å presse høye priser nedover.

Vi tok en test på standard blekkpatroner til pc-printer – én med sort og én med farge. Hos en av de ledende elvare-kjedene måtte vi ha betalt ca. 600 kroner over disk. Med et enkelt søk på nettet fant vi patronene til 450 kroner, inklusive frakt, og med leveringstid på to–tre dager. Da er det liten grunn til å betale 150 kroner «for mye».

Nordmenn er ikke lenger skeptiske til å handle på nettet. Over halvparten av oss har handlet på nettet en eller annen gang. Flybilletter og reiser utgjør det største volumet, men vi kjøper også mye bøker, musikk og elektronikk. Mange nettbutikker har priser som ingen vanlige butikker kan matche, derfor er det er lurt å venne seg til å sjekke på nettet før du går til innkjøp av kostbare ting.

Hvordan finner du de laveste prisene?

Det finnes en rekke tjenester på nettet som sammenligner priser og finner den beste prisen på produktene du ønsker å kjøpe. De fleste av dem fungerer som søkemotorer, der du kan klikke deg rundt under seksjoner som lyd og bilde, bøker, dvd-er og så videre.

Her er noen av de beste og mest brukte sidene:

www.kelkoo.no: En kraftig søkemaskin som gjør deg i stand til å sammenligne – og finne billigst pris på – alt fra flybilletter til klippfisk. Ikke like sikker på alt, men bra på ting som film og elektronikk.

www.dagbladet.no/rettpreis: Denne tjenesten fungerer bra, men mangler bøker og musikk.

www.dinpris.no: Sammenligner priser på typiske varehandel-produkter – alt fra tulipanbuketter til hvitevarer.

www.scanindex.com: Her kan du sammenligne varepriser mellom norske, svenske og danske nettbutikker.

www.shopping.com: Dette er i utgangspunktet en amerikansk side. Bra på de fleste produkter og sammenligner priser mellom et imponerende antall butikker.

www.dealtime.co.uk: En god nettside for å sjekke priser i Storbritannia.

Andre prissammenligninger finner du på

www.comparestoreprices.co.uk, www.nextag.com og www.pricescan.com.

Fabrikkutsal

Det finnes fabrikkutsal og utsalg som drives av importører av for eksempel sportsklær, der du kan gjøre svært gode kjøp. Norske fabrikkutsal har et nettsted med fylkesvis inndeling, slik at du kan sjekke om det er et slikt utsalg nær deg. Portalen har også lenker til utenlandske fabrikkutsal. Den tipser både om Hadelands Glassverk i Oppland, der du får glasstøy til sterkt reduserte priser, og om hvor du får kjøpt billige Dolce & Gabbana-plagg i Italia.

www.fabrikksalg.no

Rabatter, vareprøver, spesielle tilbud:

www.gjerrigknark.com

www.101gratis.com

www.svenskeporten.no (nettportal for tilbudskjøp hos forhandlere i sørlige grensetrakter)

Det finnes også shoppingportaler:

www.handlehjelp.no

www.norshopper.no/portal

www.startsiden.no

Nettauksjoner

På nettauksjoner kan du gjøre et kupp om du er heldig. Her selges det nær sagt alt mulig – fra antikke møbler til nytt sportsutstyr. **www.ebay.com** og **www.ebay.co.uk** er nærmest internasjonale shoppingsamfunn. Det største norske net-

tauksjonsstedet er i skrivende stund **www.qxl.no**. Flere nett-
auksjoner har hatt problemer med for liten omsetning og er
blitt nedlagt eller kjøpt opp av andre og har fått nytt navn.
Søk på *nettauksjoner* på nettet for å finne omtale av de ulike.
Her kan du også selge ting du ikke har bruk for.

Huskeregler for netthandel:

- Vær sikker på at det er en seriøs og etablert nettbutikk/
auksjon før du oppgir kredittkortnummeret ditt i forbin-
delse med betaling for en vare. Se etter en hengelås nederst
til høyre i vinduet på nettleseren, eller om det står https
først i adressen øverst i nettleseren. Det betyr at informa-
sjonen du sender til nettbutikken er kryptert, og at uved-
kommende ikke kan gjøre seg nytte av den. Hengelås er
også signal om at nettsiden er beskyttet.
- Oppgi aldri personlig informasjon etter å ha mottatt en e-
post. Avsenderfeltet i en e-post kan forfalskes av hvem som
helst, og det er stadig noen som forsøker å svindle til seg
penger ved for eksempel å opptre som en kjent netthan-
delaktør.

Les mer om sikkerhet ved netthandel på:

www.nettvett.no og **www.forbrukerombudet.no**

Fra utlandet:

Kjøper du varer fra utlandet, så vær klar over at moms og
eventuell toll kan komme i tillegg. Hvis kjøpet har en verdi
på under 200 kroner (per august 2005), kan du innføre va-
ren moms- og tollfritt, mens frakt og ekspedisjonsgebyr kan
komme i tillegg. Er varen verd mer enn 200 kroner, må den

fortolles. I praksis betyr det norsk moms. Les om reglene på **www.toll.no**, under «tollregler og informasjon for privatpersoner». Regn sammen alle ekstrakostnadene for å være sikker på at netthandelen lønner seg.

Du kan lure deg unna 200-kronersgrensen dersom du ber nettbutikken sende varene poste restante. Mange som bor nær svenskegrensen benytter dette trikset. Kan du hente varer du har kjøpt for eksempel på svensk nettauksjon i Strømstad, slipper du både moms og tollgebyr. Skal du på venninetur til London, kan du gjøre det samme: Bestille varer fra en engelsk nettbutikk som du henter på en poste restante-adresse i London (se **www.forbruker.no/penge** for nærmere oppskrift).

For å bestille varer fra USA kan du få hjelp via nettstedet **www.magnum.no**.

Å finne frem på nettet

Enten du skal jakte på billige flybilletter, finne geografifakta eller sjekke hvordan du behandler falsk krupp hos små barn, så er et godt startsted de kjente søkesidene på Internett. De kalles også søkemotorer. Skal du finne noe i Norge, er **www.kvasir.no** og **www.sol.no** greie startsider. Her finner du lett frem ved å klikke deg inn på tema som helse, utdanning, flybilletter og så videre, og du får opp snarveier til anbefalte, seriøse nettsider.

Bruk gjerne flere søkemotorer om du leter etter noe. Mange foretrekker **www.google.com**, som regnes som verdens beste. Her kan du velge om du vil søke på norske eller internasjonale sider. Du skriver inn søkeordet, og får opp et vell av opplysninger og aktuelle sider som du kan klikke deg videre inn på.

De mest relevante og oppdaterte sidene kommer opp først. Å «google» er blitt et uttrykk blant både skolebarn og proffe surfere.

Skandinaviske søkemotorer er **www.eniro.se** og **www.eniro.dk**. Gode engelskspråklige søkemotorer er **www.altavista.com** og katalogtjenesten **www.yahoo.com**. Alle søkesider har tips om hvordan du skal søke.

Gratis programmer

Som alternativ til dyre, lisensbaserte programmer som Microsoft Office og Adobe Photoshop kan du laste ned gratis programvare fra nettet. Gratis programvare får du her:

www.download.com

www.nordicos.org

www.shareq.com

www.shareware.com

5 nettråd til slutt

- 1 Vær kritisk. Sjekk hvem som står bak informasjonen. Det som står på Internett er usensurert, og mye er dermed ikke til å stole på.
- 2 Lær deg litt mer avansert søketeknikk. Les bruksanvisningen på søkesidene.
- 3 Bruk flere søkemotorer når du trenger informasjon.
- 4 Bruk faguttrykk når du leter etter noe spesielt.
- 5 Finn frem til søkemotorer og databaser innenfor det aktuelle temaet.

Gjør lavsesongkupp

Planlegger du innkjøpene bedre og passer på å handle utstyr og klær i lavsesongene, kan du spare så det monner. Venter du for eksempel til etter påske med å kjøpe nytt skiutstyr, får du det til sterkt redusert pris. Sommerklær til de minste kjøper du til halv pris i august – med tanke på neste sommer. Og julegaveinnkjøpene kan du starte med allerede i januar. Har du mange å kjøpe til, så fordel innkjøpene utover hele året, og pass på når det er salg. Da slipper du det store oppsamlings-sluket i desember – og en påfølgende skrinne januar måned.

Kapitalvarer som båt og bil er også langt på vei sesongvare. Muligheten for å gjøre et bruktbåtkupp er mye større om høsten enn om våren, når «alle» er på utkikk etter båt. Også på nye båter er det lettere å forhandle seg til en god pris i oktober enn i mai. Sykler kjøper du også utenom toppsesongen på våren, dersom du vil gjøre en god handel.

Sesongsalgskalender:

Selv om det er tilbud, kampanjer og salg året rundt i handelsstanden, så holder de store sesongsalgene stand. Vi har laget en liten oversikt:

JANUAR/FEBRUAR: Salg på det meste: møbler, hvitevarer, klær til store og små – ofte halv pris på festplagg. Sko, støvletter. Sengeutstyr, gardiner. Kosmetikk, gaveartikler. Halv pris på julepynt!

MARS/APRIL: Ski, skøyter, vintersportsutstyr, vintersportsklær og vinterklær.

MAI/JUNI: Ingen typiske sesongsalg.

JULI/AUGUST: Sommerklærne og skoene selges til sterkt reduserte priser. Du får hagemøbler til halv pris nå. Også salg på møbler og utstyr til hjemmet. Har sesongen vært god i jordbæråker, maisåker og andre åkre, får du rimelige godsaker for frysing og sylting nå.

SEPTEMBER/OKTOBER: En gunstig tid for den som er ute etter bruktbåt. Også nye båter kan fås billigere enn på forsommeren. Tid for billige norske grønnsaker som blomkål, kål, purre med mer. Bruktmarkeder for alt skiutstyr; sjekk de lokale klubbene der du bor.

NOVEMBER/DESEMBER: På tampen av sykkelsesongen kan du gjøre et kupp. Kjøp også juleribbe og pinnekjøtt i november – like innunder jul går prisene opp. Ved juletider er det ofte gode bilkjøp å gjøre, da forhandlerne vil bli kvitt utgående modeller.

Den lille pruteskolen

Pruting er ikke nordmenns spesialitet, men mange har fått prøvd seg i kunsten på sine feriereiser til sydlige breddegrader. Det er lov til å prute også i hjemlandet. På mange varer er det uforskammet høy avanse, og dermed mye å gå på. Her er noen gode råd:

VÆR HYGGELEG: Første bud hvis du skal ha håp om å oppnå rabatt, er å være hyggelig. Det dreier seg om menneskelige relasjoner, og på samme måte som at «alle er sure når jeg er sur», vil en ekspeditør bli bisk hvis du er sur og negativ. Sjarm er en bedre strategi, og har du ikke det på lager, så prøv i det minste med et smil.

GJØR LEKSA DI: Når du har blinket deg ut det du ønsker å prute på, må du sjekke hva andre forhandleres priser på samme vare er. Det vil si at du må gjøre litt forarbeid, som å ta en ringerunde til eller besøke flere butikker. Lag din egen oversikt over priser, rabatter, leveringstider, garantier med mer. Da er du godt rustet til å forhandle ned det beste tilbudet.

GÅ I BUTIKKEN NÅR INGEN ANDRE GJØR DET: Jo færre mennesker som er i butikken, desto bedre er sjansen for å få til en god handel. Velg derfor ditt handletidspunkt med omhu – tidlig formiddag tidlig i uka er vanligvis gode tidspunkter for å prute. Personalet har bedre tid, og det er få vitner til din gode handel.

SNAKK MED SJEFEN: Du kaster bort tiden hvis du snakker med en som ikke har beslutningsmyndighet. En uerfaren selger vil trolig ikke kunne hjelpe deg, så be høflig om å få snakke med sjefen.

FREMSTÅ SOM EN ATTRAKTIV KUNDE: Butikker er avhengig av fornøyde kunder som kommer tilbake, så du blir straks mer interessant hvis du viser at du har «stamkunde-potensial» om du får en god pris. Og husk ditt viktigste våpen: Du kan jo bare gå til konkurrenten!

SLUTT MENS LEKEN ER GOD: Av og til er det ikke mer forhandlingsrom. Det er nytteløst å prute når grensen er nådd, og det siste du vil, er å begynne å irritere selgeren. Og prut for all del ikke utover den prisen dere er blitt enige om.

Bolig og redebygging

Våre største utgifter er knyttet til boligen. Småsparing på cappuccinoer monner lite i forhold til hva vi betaler for å bo. Når vi må kutte ned på noe, er det derfor hit vi bør rette et kritisk søkelys.

Opplevelseskvalitet – en egeninvestering

Åtte av ti nordmenn mener boligen er viktig for et godt liv. Det viste en spørreundersøkelse som et markedsanalysebyrå gjorde i 2005. Vi har et klima og et bosettingsmønster som gjør at vi er mye hjemme, og vi legger utrolig mye sjel, penger og arbeid i boligene våre.

Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelse fra 2001–2003 viser at bolig, lys og brensel er den største utgiften for gjennomsnittshusholdningen. Snittbeløpet er 81 250 kroner årlig, eller 27 prosent av totalutgiftene. Mange, særlig nyetablerte familier i de større byene, har atskillig høyere bokostnader enn dette – noen så høye at det kan være grunn til å spørre seg om det er verd det. For vi kan bo godt uten å bo oss i hjel. Det er et spørsmål om prioritering.

En fant vil ha opplevelseskvalitet. Slik verdi skapes av oss som bor der, ikke av kvaliteten på tapetet eller antall kvadratmeter. Hvordan trenger du å bo? Hva er grunnleggende for deg for at du skal trives? Hva kan du være fleksibel på? Spør deg selv hva som gjør de enkelte faktorene viktige for deg.

Vil du bo i byen eller utenfor? Liker du å ha en hageflekk å pusle med, har du definitivt mer å velge i, og til en atskillig rimeligere penge, utenfor byen. Hva med utsikten – er et tre i bakgården utmerket, eller trenger du å se utover by og land?

Hvor mye plass trenger du? Gå ut fra hverdagsbehovene, ikke ut fra behovene som dukker opp en gang eller to i året.

En mindre bolig krever mindre av deg. Luksus er deilig og store hus en drøm, men realiteten er at det koster deg mye krefter, tid og penger å opprettholde og drifte en stor og flott bolig. Er det verdt prisen – for din egen og familiens livskvalitet – å investere så mye i det å bo? Kanskje du vil ha mer glede av en mindre og lettstelt leilighet, og heller få råd til hytte på fjellet?

Å eie er å pleie. Hva vil du pleie i livet ditt? Bruker du mye tid og penger på å holde hus og hage i orden, mer enn du egentlig liker, så begynn å kikke på alternativer. Bli bevisst på kostnadene ved å bo, på om det går på bekostning av verdier du synes er viktigere. Det er som regel mulig å bo for mindre penger.

Bofellesskap

Boformene er i endring. Bortimot halvparten av alle husholdninger i Oslo består av én person. På den annen side er bofellesskap blant yngre en form i utvikling. Venner flytter sammen, men også unge eller studenter som ikke kjenner hverandre i utgangspunktet, ser nytten av å holde boutgiftene nede i fellesskap.

Også voksne enslige, etablert i jobber, søker felles bo for hygge og nytte.

To statsansatte kolleger, single kvinner, den ene i tredveårene og den andre i førtiårene, kjøpte leilighet sammen sentralt i Oslo. De hadde begge leid utenfor byen, men ønsket å bo mer sentralt for å få kortere vei til jobben og til byens kulturtilbud. De ønsket også å komme seg inn på boligmarkedet som eiere,

men hver for seg ville de knapt hatt råd til en ettroms i hovedstaden. Ved å kjøpe sammen fikk de mer plass, samtidig som de i et stigende marked opparbeidet seg egenkapital.

Når man går inn på et slikt prosjekt er det viktig å sette opp en kontrakt, ha en skriftlig avtale om hva som skal skje dersom den ene vil flytte, hvor lang tid hun må varsle i forveien, og så videre. Bli også enige om oppussing og fordeling av utgifter på forhånd. Det er rart med det, men når man bor tett og deltar i hverandres dagligliv, er det større grobunn for konflikter enn om man bare er kolleger.

I dette tilfellet hadde damene et realistisk tidsperspektiv på prosjektet, vel vitende om at livssituasjonen for den ene eller begge fort kunne endre seg.

Eie eller leie?

Nordmenn har et sterkt ønske om å eie. Ifølge Statistisk sentralbyrå eier tre av fire nordmenn boligen sin, og dermed plasserer vi oss i eiertoppen i Europa.

Forskere mener at denne eiertrangen har røtter langt tilbake i tid – det er idealene om den selveiende bonden (i motsetning til husmannen) som fortsatt henger i. Disse ble fulgt opp av arbeiderbevegelsen, som advarte mot lånehaier og oppfordret folk til å eie selv.

Vi har ikke bare en kultur og tradisjon for å eie boligene våre selv, vi har også et skattesystem som premierer det å eie:

- Boligers ligningsverdi – som er utgangspunkt for formuesskatt – er langt lavere enn markedsverdien.
- Eiendom skattlegges i mindre grad enn i mange andre land.
- Når du selger boligen, er gevinsten skattefri såfremt du har bebodd den selv i minst 12 av de siste 24 månedene før salget (og du kan bruke gevinsten til hva som helst).
- Låner du penger til å kjøpe bolig, får du trukket fra rentekostnadene og dermed redusert skatten. Verdien av fradraget er 28 prosent. Er du leietaker, får du ikke trukket fra noe som helst.

I tider med lave rentenivåer er det naturlig nok ekstra mange som fristes til å kjøpe, og i svært mange tilfelle vil det lønne seg, særlig dersom du har et lengre perspektiv på det.

Det finnes ingen fasitsvar på spørsmålet om det lønner seg å eie kontra å leie, fordi det vil avhenge av hvor mye du betaler i leie, til hvilken du pris du eventuelt kjøper, og selvsagt – om eiendomsprisene går opp eller ned. En forutsetning for at du kan kjøpe bolig, er også at du har økonomisk evne til å betjene nødvendige lån.

Sett opp et regnestykke, eller få noen til å hjelpe deg, slik at du kan sammenligne kostnadene ved å eie kontra å leie.

Et eksempel:

Betaler du 6000 kroner måneden i husleie der du leier, tåler du å låne en million kroner til kjøp av egen bolig. Da er

renten satt til 6 prosent. Men i tillegg kommer de månedlige felleskostnadene i sameier/borettslag.

På flere nettstedene finner du eie/leie-kalkulatorer som du kan bruke til å sammenligne kostnadene ved de to alternativene:

www.dinepenger.no

www.dinside.no

www.norskfamilie.no

Når er det lurt å leie?

Selv om det historisk sett, med stadig stigende eiendomspriser, og skattemessig har vært gunstigere å eie enn å leie, kan det være gode grunner til å leie bolig, i hvert fall i enkelte faser av livet.

Her er fem grunner til å vurdere leie:

- 1 Hvis du har tilgang til en svært rimelig leiebolig, hvorfor skal du strebe etter å eie? Kanskje du heller skulle spare litt i verdipapirer?
- 2 Er du i tvil om hvor lenge du kommer til å bli boende på et sted, så vurder leie. Med kort botid er det usikkert å kjøpe bolig. Du kan tjene på det, men også risikere å tape. Dersom boligprisene ikke går opp i løpet av den tiden du eier boligen, ender det lett med tap fordi det koster å kjøpe og selge: provisjon til megler, annonser, dokumentavgift, tinglysingsgebyrer og så videre.
- 3 Ønsker du frihet og mobilitet, frihet til å kunne ta en pause fra jobben, til å flytte et annet sted, reise eller ta nye valg i livet, kan det være greit å være fri for økonomiske bindinger og uten en bolig som krever tilsyn og vedlikehold.

- 4 Er du i en ny livssituasjon for eksempel som følge av sam-
livsbrudd/skilsmisse og er usikker på din fremtidige situa-
sjon, er leie ofte et fornuftig alternativ, i alle fall midlerti-
dig.
- 5 Er boligmarkedet hett, prisene stabilt høye, og ekspertene
uenige om hvilken retning markedet går i, så vær på vakt.
Da kan det være lurt å utsette handelen, særlig dersom du
er ung. Å starte voksenlivet med gjeld på grunn av fall i
boligprisene er svært tungt.

Husk også at du kan forhandle om leiepriser. Mens det tidli-
gere har vært lange køer for å få hybel/leilighet blant studen-
ter i Oslo – og dermed høye priser – har markedet i de senere
årene endret seg noe. Det er bygget mange nye studentleilig-
heter. Det er heller ikke få nordmenn som har investert i en
bolig de leier ut. Tilbudet er dermed økt såpass at leieprisene
er holdt i sjakk. Størst prutningsmonn har du nok på lite tids-
messige leieobjekter, og hybler/leiligheter som ligger utenfor
bykjernen.

Men husk: Selv om du som leietaker slipper å tenke på at vin-
duene må males, så er du ikke helt uten plikter og ansvar. Sett
deg inn i disse før du blir leieboer, og sørg for å skaffe deg en
lovlig kontrakt.

Nyttige nettadresser for boligleie:

www.forbrukerportalen.no

www.leieboerforeningen.no

www.boligjegeren.no

www.bofelleskap.no

www.forbruker.no

Bli bankbevisst

Gå på rentejakt når du skal låne penger!

De fleste av oss er avhengige av å ta opp lån når vi skal kjøpe bolig eller gå i gang med større rehabiliterings- og oppussingsprosjekter. Vi går til vår faste bank, legger frem vårt ærend, og er nærmest takknemlige for at noen vil låne oss penger. Nå er riktignok langt flere blitt prisbevisste når det gjelder boliglån, og tar ikke imot det første det beste tilbudet.

Men mange flere burde koste på seg den halvtimen det tar å sjekke alternativer. Du tror kanskje det bare er småpenger å spare på å bytte bank, særlig i tider med lavt rentenivå. Men et halvt prosentpoeng er et halvt prosentpoeng uansett om rentenivået er høyt eller lavt, og utgjør 5000 kroner årlig på et lån på en million.

Da bladet «Dine Penger» begynte å rangere banker i 1990, ble de ledd av, og bankdirektørene syntes nærmest det var utidig at rentesatsene skulle offentliggjøres. Nå finner du rentebarometre og bankbørser i flere medier, og den økte konkurransen dette har ført til blant bankene, har uten tvil vært forbrukervennlig. Forskjellene mellom dyreste og rimeligste bank er blitt mindre. Likevel – det *er* fortsatt forskjeller som den bevisste bankkunden kan nyte godt av.

Godt kundeforhold – til hvilken pris?

Du vil kanskje innvende at du heller betaler litt ekstra for å beholde din gamle bankforbindelse fordi det kjennes trygt. Kundebehandlerne kjenner deg, og du er vant til å få god

service. Men banker lever av å låne ut penger, så det er ingen grunn til at du ikke skal få like god behandling i en ny bank.

Jammen, jeg er *totalkunde*, vil du kanskje si: Jeg har samlet alle mine finansforhold i samme bank, og har fordeler av det. Ja, har du egentlig det? Det lokkes gjerne med at du får gebyrfrihet på nettbank og bedre rentebetingelser når du er programkunde. Men kanskje får du like lav lånerente i en annen bank uten å måtte betale for å være medlem i et kundeprogram? Et ekstra kredittkort blir du også oftest utstyrt med, og skulle du bli fristet til å bruke det, er uttaksgebyret og renten skyhøy.

«Denne dingsen betaler jeg 780 kroner året for,» spøkte en venn, og viftet med «handlevogn-mynten» med bankens logo. Produktene du får tilgang til som programkunde er ikke nødvendigvis så verdifulle. Ikke har du behov for alle heller.

Det er først og fremst banken som tjener på slike ordninger, ikke du. De er utviklet for å «stenge kundene inne», hevder redaktør Tom Staavi i bladet «Dine Penger». Han mener du bør ligge unna såkalte fordelsprogrammer, og heller vurdere å ha to banker: en boliglånsbank og en innskuddsbank. Dette krever at du sjekker rankinglistene, og følger litt med for å finne en bank som har vært stabilt billig. Banker som driver billig uten store administrasjoner, som moderne nettbanker, er gjerne de gunstigste på utlånsrente. De fleste krever at du har lønnskonto om du skal ta opp lån. Husk også at det kan være *prutningsmonn* på de rentesatsene som er oppgitt på listene i mediene – vel å merke dersom du er en kunde som kan vise til god sikkerhet og plettfri betalingsvandel.

Gebyrondet

Gebyrer er et annet onde som følger med det å være bankkunde. Og du skal selvsagt også se på hva slags gebyrer banken tar før du velger. De kan være friske. Det er gebyr på bruk av nettbank, uttak av penger i minibank, brevgiro, årsgebyr på bankkortet, og så videre. Og skal du ta opp lån eller utvide det eksisterende, må du gjerne betale etableringsgebyr på minst en tusenlapp. Når det gjelder lån, skal både termingebyrer og etableringsgebyr være innbakt i den *effektive renten*, som er den du skal forholde deg til. Det er den effektive renten som brukes for å sammenligne banker.

Den største kostnaden ved å ta opp nytt lån eller refinansiere er det statlige tinglysingsgebyret for pantobligasjoner. Det er på rundt 2000 kroner (2005). I tillegg kommer gjerne et etableringsgebyr på 500–1500 kroner. Dette må du ta hensyn til når du vurderer å bytte bank, for å sikre at vinninga ikke går opp i spinninga. En tommelfingerregel er at det bør være et halvt prosentpoeng i forskjell før du skifter bank, og at du skal kunne tjene inn igjen disse gebyrene på ett år.

Siden konkurransen blant bankene er stor – særlig i kampen om nye boliglånskunder – frister enkelte banker med å kutte ut etableringsgebyret og spandere det obligatoriske tinglysingsgebyret – som samlet gjerne utgjør rundt 3000 kroner. Bankenes egne nettsider oppgir gebyrene. Nettsteder som har spesialisert seg på personlig økonomi skriver også jevnlig om gebyrnyheter. Å bytte bank er veldig lett: Du bare sier fra til den nye banken, som ordner det praktiske, eller forteller deg hva du skal gjøre. Flytter du lønnskontoen, må du selv varsle arbeidsgiver, trygdeetaten og andre som har faste overføringer til/fra din konto.

Aktuelle nettsteder:

www.dinepenger.no

www.dinside.no

www.dagbladet/dinside

www.norskfamilie.no

Førstehjemslån

Er du under 34 år og førstegangskjøper av bolig, kan du få like gunstige rentevilkår som kunder med god sikkerhet oppnår.

Par eller enslige som skal etablere seg med sin første bolig har gjerne ikke mye egenkapital å skilte med. Derfor kom bankene for få år siden med *førstehjemslån*. Det gir kunder under 34 år mulighet til å låne opptil 100 prosent av kjøpesummen til sin første bolig. På inntil 80 eller 90 prosent er renten gjerne den samme som gjelder for boliglån med 60 prosent sikkerhet. Slike gunstige lån gis etter kriterier som varierer fra bank til bank. Men alle krever at du har en relativt solid, stabil økonomi.

Et alternativ for den som mangler egenkapitel er kausjon. Det vanligste her er at foreldre kausjonerer for barns boliglån, mot sikkerhet i sin egen bolig. Da kan du få den gunstigste lånerenten, den som gjelder for lån inntil 60 prosent av lånetakst.

Lån av staten!

Er du medlem av Statens pensjonskasse, så benytt for all del muligheten til å ta opp et gunstig lån der, før du går til banken. Per august 2005 kunne Statens pensjonskasse tilby lan-

dets billigste lån: Opptil 750 000 kroner til 2,5 prosent rente, uten at det stilles krav om førsteprioritet.

Pensjonskassen har 900 000 medlemmer, og av disse er det ifølge «Dagens Næringsliv» om lag en halv million yrkesaktive eller pensjonerte statsansatte som har rett til å ta opp lån. Likevel var det per juli 2005 bare rundt 30 000 medlemmer som benyttet seg av tilbudet!

Et slikt lån er særlig aktuelt til toppfinansiering, og langt rimeligere enn det som topplånet vil koste deg i en bank. Må du låne til hele kjøpesummen når du skal kjøpe bolig, for eksempel 2 millioner kroner, kan du altså klare deg med å låne 1 250 000 kroner i banken, til bankens laveste rentesats, mens resten – topplånet – finansieres av pensjonskassen.

Årsaken til den lave etterspørselen kan skyldes at tilbudet ikke markedsføres aktivt, men også at folk rett og slett er litt sløve i tider med lav rente.

Også Kommunal Landpensjonskasse (KLP) og andre offentlige pensjonskasser gir gunstige lån til sine medlemmer.

Lån i boligbyggelag

Boligsamvirket har også gunstige låneordninger for sine medlemmer. I landets største boligbyggelag, OBOS (Oslo), og USBL (Ungdommens Selvbyggerlag) var det inntil høsten 2005 et krav at du bodde i en av deres borettslagsleiligheter før du kunne søke om lån. Nå er denne regelen avviklet. Det holder at du betaler medlemsavgiften på et par hundre kroner i året. Disse to boligbyggelagene tilbyr per august 2005 en svært konkurransedyktig boliglånsrente for sine medlemmer.

Refinansiere og låne mer?

Fra 1992 til 2005 steg prisene på leiligheter med 224 prosent og prisene på eneboliger med 185 prosent (ifølge Norges Eiendomsmeglerforbund). Mange som har eid fast eiendom i noen år, har dermed opplevd en eventyrlig verdiøkning. Dette kan utnyttes når man vil redusere renteutgiftene. Har boligen din steget så mye i verdi at lånet utgjør mindre enn 60 prosent av lånetaksten eller markedsverdien (det varierer fra bank til bank hva de vektlegger), har du fått bedre pantesikkerhet. Da er du berettiget til bankens gunstigste boliglånsrente. Lån på inntil 80 prosent av lånetakst er ofte 0,5 prosentpoeng dyrere.

At eiendommen din har steget i verdi, gir også en mulighet til rimelig lån til oppussing, bil, hytte og lignende. Men ikke utvid lånet mer enn at det ligger innenfor 60 prosent av lånetakst. Det er særlig i forbindelse med en slik refinansiering du bør sjekke andre bankers tilbud – og selvfølgelig forhandle med din nåværende bank.

Husk også at du trekker fra utgiftene i forbindelse med refinansiering på selvangivelsen: Både gebyrer, inkludert tinglysingsgebyr, og utgifter til ny takst, kan føres som fradrag i samme post som du fører opp boliglånsrentene.

Boligkreditt for eldre

Eldre mennesker kan sitte med store, nedbetalte boligformuer, men ha lite kontanter å rutte med. Det klassiske eksemplet er pensjonisten i en femroms leilighet på Frogner som knapt har råd til å betale strømregningen. Det er ingen grunn til at hun skal leve på sultegrensen. I de senere årene er det kommet bankprodukter som nettopp er beregnet på denne gruppen eldre. Frogner-damen kan spe på sin pensjon ved å

låne penger på leiligheten – som gjerne er verd flere millioner. Hun slipper å betale avdrag, men må betale normal boliglånsrente på det hun tar ut. Hos noen slipper hun både renter og avdrag, og får en garanti på at hun kan bo der livet ut, om hun ønsker det. Bankene praktiserer slik *boligkreditt* på ulike måter, så sjekk de ulike bankenes tilbud, og hva som passer deg best.

Mange vil vegre seg mot å ta opp lån eller inngå kredittavtale på denne måten. Det betyr at det blir mindre på arvingene, for den dagen huset selges eller overdras til andre, blir gjelden trukket fra. Men hvorfor skal man ikke kunne unne seg reiser, restaurantbesøk og litt ekstra luksus på sine gamle dager om man har mulighet til det? Det koster, i form av renter, men det kan være verd det. Dessuten: Du bestemmer over din egen formue i levende live. Fremtidige arvinger har ingen rett til å protestere på at du reduserer arven med noen hundre tusen kroner eller mer.

Hvor mye kan du låne?

Det har versert ulike tommelfingerregler for hvor mye du kan låne til bolig. To ganger brutto årsinntekt var lenge et vanlig utgangspunkt. Hadde husstanden en samlet inntekt på 500 000 kroner, skulle den altså kunne ha 1 million kroner i gjeld. Og med lav rente vil det gå greit for de fleste. Det er ingen fast regel å gå etter, fordi både rentenivå, studiegjeld, faste utgifter som underholdsbidrag, transportutgifter og så videre vil avgjøre hvor stort boliglån du kan betjene. Det blir dermed en individuell vurdering.

Still deg disse spørsmålene før du stifter høy gjeld:

- Du skal leve med lånet i mange år fremover. Vil du tåle en dobling av dagens rentenivå? Det bør du nemlig kalkulere med.
- Er du sikker på hvordan familiens inntekt vil utvikle seg?
- Hva har du igjen å leve for etter at de månedlige rentene og avdragene er betalt?

Det er aldri lurt å låne så mye penger at du setter deg i en tvangssituasjon med hensyn til inntekt. Et yngre par som låner maksimalt for å sette bo, vil kanskje angre når barna kommer og en av dem får lyst til å jobbe i redusert stilling, men hindres av familiens gjeldssituasjon.

En grei regel er derfor: Lån ikke mer enn at du fortsatt har en viss økonomisk frihet.

Hvor lang *nedbetalingstid* du vil ha på lånet, må du også vurdere ut fra ditt behov. Et lån koster deg totalt sett mer om du har 25 års nedbetalingstid enn om du tar det på 15 år. Men du trenger likviditet, penger til å leve for, derfor må livssituasjonen din avgjøre hvor lang avdragstid du velger.

Lån med *rentebinding* (fastrente) er det lite tradisjon for i Norge. Det er vanlig i mange andre land. Men ønsker du forutsigbarhet, og å være trygg på at låneutgiftene dine ikke øker i vesentlig grad, kan du binde for eksempel halve lånet på fastrentevilkår. De faste rentene ligger alltid en god del høyere enn de flytende rentene. En ulempe med fastrente er at man binder seg til banken og ikke står fritt til å bytte bank i bindingstiden, som gjerne er fem eller ti år.

Oppussing

Boliger kan fornyes for en rimelig penge

Det finnes knapt andre steder i verden der boligen betyr så mye for folks identitet som i Norge. Som følge av vær og klima oppholder vi oss mye inne. Vi har ikke den samme kafé- og barkulturen som i tett befolkede land. Vi er hjemme i stedet, og der vil vi ha det koselig.

Vi bruker hvert år milliarder av kroner på utbygging, ombygging og oppussing av boligene våre: Vi utvider badet, bygger om det gamle kjøkkenet, fornyer stua og fikser opp soverommene. Ifølge sosialantropolog Gunn-Helen Øye, som følger oppussingsmarkedet, skifter vi ikke kjøkkeninnredning fordi den gamle er slitt, men rett og slett fordi vi har lyst på noe nytt og moderne.

Så før vi setter i gang, kan en gransking av motivene være fornuftig: Hvorfor og for hvem pusser vi opp? Er det virkelig nødvendig? Går det an å bruke noe av det gamle?

En kollega ønsket seg et nytt og lysere kjøkken og pløyde seg gjennom glansede kataloger med ulike strømlinjeformede varianter. Hun visste at familien måtte unnvære goder som feriereiser og heller tåle mer overtidssjopping om de skulle få råd til å finansiere drømmekjøkkenet. En bekjent som jobbet som håndverker fikk henne på nye tanker: Siden skapstammene var så gode som nye, holdt det lenge med å skifte dørene. De gamle benkeplatene ble også skiftet ut, vegger og tak malt, og gulvet fikk skiferfliser. Kjøkkenet fremsto med et helt nytt

uttrykk, og ble minst 50 000 kroner rimeligere enn om hun skulle ha kjøpt alt nytt.

Oppussingsprosjekter har gjerne lett for å balle på seg og bli dyrere enn du hadde regnet med. Tenk over hva du har mest igjen for, ikke bare økonomisk, men også av trivsel. Du kan forvandle en trist leilighet til å bli lys og innbydende uten å bruke tusenvis av kroner. Kanskje det holder å male vegger og tak, slippe de gamle tregulvene, lakke dem, og legge på noen hyggelige ryer? Ukeblader, interiørblader og ulike nettsteder flommer over av oppussingstips – også for den med slunken lommebok. Det er også lurt å se på hvordan andre har gjort det, og å spørre kyndige om produkt- og materialvalg, slik at du velger riktig type maling til de panelte veggene.

Betal ikke mer enn nødvendig for malingen

Skal du pusse opp – enten det er av vedlikeholdsmessige grunner eller ut fra trang til forandring – så vit at prisforskjellene er enorme, både på produkter og tjenester. I stedet for å reise til nærmeste byggevarehus og gjøre alle innkjøp der, så ta en ringerunde og sjekk hva varene koster hos flere. Du vil oppdage at prisen på et treliters spann med gulvlakk varierer med minst et par hundre kroner. Nøyaktig samme produkt kan koste under 400 kroner ett sted og over 600 et annet sted. Den høyeste prisen kan til og med være markedsført som «tilbud»!

Dette kan kjeder og butikker gjøre nettopp fordi kundene er så lite prisbevisste. De gambler på kundenes uvitenhet, ifølge Informasjonssenteret AS, et selskap som driver markedsovervåking i byggevarebransjen.

Det er store prisforskjeller ikke bare på maling og lakk, men på byggevarer som sponplater, isolasjon, trelast, dører, vinduer, ovner, peiser og så videre. En undersøkelse senteret gjorde sommeren 2005, viste at prisen på takshingel skilte 178 prosent mellom billigste og dyreste butikk i landet, mens prisforskjellen på både sponplater og isolasjonsmatter var oppe i 100 prosent!

Det er ingen av byggevarekjedene som utmerker seg ved å være rimeligst: Du kan få malingen til god tilbudspris, men må kanskje betale unødig mye for spannet med beis på samme sted. Det kan også være store prisforskjeller på ett og samme produkt innenfor samme butikkjede. Som bevisst forbruker bør du derfor sjekke prisen på hver enkelt vare i flere butikker, og være forberedt på å handle flere steder, før du skal til å pusse opp.

Tenk kvalitet

Det er ikke alltid lurt å velge de billigste materialene når du skal pusse opp på lavbudsjett. Dette gjelder særlig på bygningsartikler som fliser og laminat/parkett til gulv. Her er det svært store kvalitetsforskjeller. Generelt er dyre fliser bedre enn lavkostfliser, fordi de har et tykkere belegg oppå flisa og dermed holder seg bedre. Men restpartier av fliser kan være en god løsning. Slike får du ofte til nedsatt pris. Spør i butikken, og prut! De billigste gulvlaminatene er heller ikke å anbefale. De har tynnere film på toppen, og gulvet må skiftes ut etter få år.

Elektroverktøy som plansliper og drill bør du heller ikke kjøpe de billigste variantene av. Velg fra middels prisklasse og oppover. En billig boremaskin varer ikke like lenge som en

litt dyrere. Det har dukket opp lavpriskjeder som selger alt fra godteri til høytrykksspylere, og importen fra Kina har gjort at mye verktøy er blitt billigere. Men prisen reflekterer ofte kvaliteten og holdbarheten.

Gjør mest mulig selv

De fleste av oss greier å male stueveggene selv. Og har du aldri slipt et gulv før, så be om gode råd hos noen som kan det. Det er utrolig hva du kan få til, bare du prøver. Eller kanskje du har noen som kan hjelpe deg, eller en du kan bytte tjenester med? Ingenting er så mye verd som din *egeninnsats* når det gjelder oppussing. Jo mer du kan gjøre selv, desto lavere blir regningen. Å engasjere håndverkere er dyrt. Oppgaver som krever spesiell autorisasjon og godkjenning, som rørlegger- og elektrikerarbeid, må du selvsagt ha fagkyndig kompetanse til.

Be om tilbud

Skal du leie inn håndverkere, så innhent tilbud på jobben – fra flere. Prisoverslaget må ikke inneholde altfor mange forbehold. Du må også selv være spesifikk på hva du skal ha gjort, på hva tilbudet skal omfatte. Ryddearbeid og bortkjøring av gamle gipsplater kan du kanskje sørge for selv? Inngå en kontrakt. Du kan bestille en standard håndverkerkontrakt fra Forbrukerrådet: «Kontrakt for tjenester på fast eiendom», på

www.forbrukerportalen.no

Polsk håndverker?

Etter at det fra 1. mai 2004 ble fritt frem for østeuropeere fra EU-land å ta seg arbeid i Norge, er det mulig å få både flisleggere og snekkere til langt lavere pris enn det vi har vært vant til. Det kan derfor være verd å undersøke hva slags tilbud du

kan få hos firmaer som formidler rimelig utenlandsk arbeidskraft, og som vel å merke opererer hvitt. Som klager stiller du svakt ved skade eller dårlig utført arbeid om du ikke har en seriøs leverandør å forholde deg til.

Når du engasjerer håndverker bør du også sjekke referanser, enten han er norsk eller utenlandsk. Få navnet på noen vedkommende har hatt oppdrag hos tidligere, og spør om du kan få se resultatet.

Både befaring og etterfølgende tilbud er kostnadsfritt for deg. Vær oppmerksom på at firmaene som tilbyr polsk arbeidskraft ikke har noe ansvar for arbeidet, de er bare formidlere som får provisjon av håndverkerne. Formidlingsfirmaene har ikke vanlig arbeidsgiveransvar. Spør formidlingsfirmaet om håndverkere har fagbrev, om referanser, og at de formelle tillatelsene og forsikringene er i orden.

Håndverkere fra østeuropeiske land ligger gjerne 30–50 prosent under norsk prisnivå, men prisene er på vei oppover (juli 2005).

Husk at utenlandske håndverkere har en annen erfaringsbakgrunn enn norske. De kan være habile murere og flisleggere, men ha mindre erfaring fra arbeid med trehus.

Nettadresser til formidlingsfirmaer for østeuropeisk arbeidskraft:

www.proffjobb.no

www.polakkformidling.no

www.arbeidskraft.pl.no

www.intermundia.no

www.no-po.no

Vedlikehold er lønnsomt

Å holde boligen sin ved like og å tenke forebyggende er både lønnsomt og arbeidsbesparende på sikt. For å kunne være ute i tide krever det at du må observere aktivt. Da ser du slitasjen og kan gi den utsatte nordveggen et nytt malingsstrøk. Ta de første tegnene og reager på dem. Å skifte en sprukket flis på badet er greiere enn å måtte rive opp et helt gulv der råten har fått utvikle seg.

Kunsten å holde standarden ved like er å drive jevnt småarbeid. Det gjelder også renhold. En sofa trukket i ullstoff holder seg penere og slites saktere om du sørger for å støvsuge og rense den jevnlig.

Dugnadsbytte er en utmerket måte å gjøre vedlikeholdsarbeid på. Det er så mye raskere og morsommere å gjøre ting sammen med andre. I et nabolag der alle trengte å skifte papp på taket på sine rekkehus, gikk tre av naboene sammen, leide stillas og container og dannet et arbeidslag som tok for seg alle tre takene. Slik ble taktekkingen både rimelig og hyggelig – og en styrke for nabofellesskapet!

Billig skifer og kjøkken på rot

En av de nevnte naboene skulle lage en ny platting i hagen og hadde lyst på en vedlikeholdsfri løsning med skiferheller. Slike heller koster det hvite ut av øyet om du kjøper dem hos en steinforhandler. Han begynte å følge med på annonsesidene i avisen, for det averteres ofte brukte bygningsartikler eller

ubrukte rester etter byggearbeider. Og ganske riktig, naboen kom over 15 kvadratmeter gamle heller av bruddskifer som han fikk for en slikk og ingenting mot å hente dem selv.

Om du ikke selv kan gjøre nytte av dine gamle materialer, så kan alltid andre gjøre det: Sist høst ble et kondemneringsklart hus solgt i nabolaget. I beste miljøvennlige stil tok de nye eierne selv ned huset, planke for planke, og sorterte materialene. En støyfri og fredelig prosess som tok bare noen uker. Naboer og bekjente fikk komme og forsyne seg med alt fra vinduer til murstein, som ble stabled opp langs veien. Restene som ble igjen, kjørte de av gårde med til fyllingen. Den rimeligste løsningen for dem ble også en grønn og rimelig løsning til glede for andre.

Et annet godt eksempel er en vennefamilie på vestkanten i Oslo som skulle bygge om kjøkkenet og kvitte seg med den gamle, litt tunge innredningen i profilert eik. I stedet for å ta ned og kjøre hele greia på dynga satte de inn en annonse på nettet: «Kjøkken selges på rot.» En mann som drev med hybelutleie kom og gav et bud, demonterte og hentet benker og skap. Familien slapp jobben med å rive og fjerne, og fikk i tillegg betalt for det gamle kjøkkenet.

Et alternativ til å selge på det åpne markedet når du skal kvitte deg med brukbare ting, er å levere eller selge til brukthandlere. Det finnes egne utsalg som driver med brukte bygningsartikler som vinduer, dører, ovner og peiser, der du både kan kjøpe og selge. I noen kommuner finnes det sentraler eller vernede bedrifter som tar imot gamle ting, reparerer og selger dem. Det kommunalt drevne Mølla Miljøverksted i Bærum (www.moella.no) henter for eksempel verdifullt søppel på av-

fallsplassen og reparerer, restaurerer og selger sykler, møbler, kopper og kar for en billig penge. Dette gjøres av folk som trenger arbeidstrening. Også i Nittedal finnes det en slik kommunal gjenbruksbedrift. I Follo praktiseres selvplukk. Folk kan sette fra seg brukbare ting ved tre gjenvinningsstasjoner – til avhenting for den som vil ha en gratis sofa eller hybelkomfyr.

Å gi bort til loppemarkeder er også bedre enn å bruke dynga, i hvert fall så lenge tingene er brukbare eller *kan* bli det.

Nyttige nettadresser for den som skal pusse opp:

www.finn.no

www.zett.no

www.forbrukerportalen.no

www.gulesider.no (for å finne brukthandlere)

www.dinside.no

www.forbruker.no

www.nhu.no (håndverksregister med råd om tradisjonell håndverkskunst og restaurering)

www.fretex.no

www.gronnhverdag.no

www.startsiden.no (oversikt over nettauksjoner for brukte ting)

www.ifi.no

Mesk deg i møbler

Har du vært på en offentlig avfallsplass noen gang, har du sett at folk kvitter seg med fullt brukbare møbler. Når du samtidig vet at Ikea er blant de største turistattraksjonene i hovedsta-

den, skjønner du hvorfor vi får mange ting til overs. Vi skifter ut og kjøper nytt i raskere tempo enn noen gang før. Postkassene flommer over av kataloger og brosjyrer fra møbelkjedene. Du fristes til og med med «kjøp nå, betal om 9 måneder». Men det er du selv som bestemmer om du vil være med på kjøpekarusellen.

SSBs forbruksundersøkelse fra årene 2001–2003 viser at vi brukte i snitt 21 370 kroner på møbler og husholdningsartikler. Det er ca. 5000 kroner mer enn vi bruker på klær og sko.

Har du dårlig råd, eller har lyst til å bli en mer bevisst forbruker, er denne posten ganske enkel å kutte i, rett og slett fordi det finnes så mange rimelige alternativer. Ta en kikk på avisenes bruktmarkedssider eller på nettet, og du finner et vell av møbler – antikke, moderne, gamle og nye. En familie som nettopp har anskaffet seg hytte, gikk på inventarjakt på nettet med svært så vellykket resultat. Hytta ble møblert og utstyrt med både kjøkken og senger fra bruktmarkedet, og til en brøkdel av den prisen de måtte ha betalt for tilsvarende nytt.

Det skader heller ikke å minne oss selv på de miljømessige konsekvensene av vårt forbruk. Er det virkelig nødvendig å skifte ut sofaen? Kan du gi den ti–femten nye år ved å levere den til omtrekking? Er den fortsatt god i stoppen, kan det være vel verd det. Eldre møbler har ikke bare sjel, men har generelt også bedre kvalitet enn dagens masseproduserte.

Hyggelig er det i alle fall å kunne konstatere at secondhand begynner å bli trendy og populært. Kjøp og salg av brukte ting på nettstedet www.finn.no har økt kraftig: I mai 2004 ble det lagt ut 10 820 objekter for salg. På samme tid ett år senere

var antallet økt til 30 273 objekter. Markedssjefen i www.finn.no mener at sansen for brukte møbler, klær og andre ting er en internasjonal trend som nå har spredd seg til Norge. Det har poppet opp mange bruktbutikker med ulike spesialiteter. 50-, 60- og 70-tallsmøbler, av den typen mange av oss ville sverget at vi aldri skulle ha i huset, er blitt etterspurt av særlig yngre mennesker.

Slike møbler får du gjerne billig, særlig på loppemarkedene. Her kan du få en flott 60-talls spisestue i teak for en slikk og ingenting.

I Norge blir møbler med god design fra nyere tid fortsatt ikke særlig verdsatt. Både i Sverige og Danmark går slike ting for langt høyere priser. Desto større grunn til å benytte sjansen til å gjøre et kupp, enten i bruktbutikk, på auksjon eller på loppemarked.

Her er noen tips for den som vil jakte på tidløse designmøbler:

- Spør betjeningen i butikken. De bør være ærlige om hvorvidt møbelet er av en kjent designer eller om det er en kopi.
- Klassikere er stort sett merket med produsentens navn eller har spesielle kjennetegn. Under stolene til Arne Jacobsen finner du for eksempel navnet Fritz Hansen.
- Tilegn deg kunnskap gjennom bøker og magasiner. «1000 Chairs» av Charlotte og Peter Fiell omtaler de største klassikerne fra hele 1900-tallet.

- Husk at jo mer populær en designgjenstand er, desto større er sjansen for at det finnes kopier. Designutgaven har ofte bedre kvalitet enn kopien.

Nyttige nettsteder for møbeljakt:

www.loppemarked.info

www.finn.no

www.zett.no

www.gulesider.no (bruktbutikker)

www.fretex.no

www.euklides.no (brukte designmøbler fra alle epoker)

www.utopiaretromodern.com (Oslo-butikk med brukte møbler av kjente og ukjente designere)

www.cirkadesign.no (Oslo-butikk med 50-, 60-, og 70-tallsting)

www.europbynet.com (europeisk nettbutikk med stort utvalg av møbler, både originale og kopier)

www.designagain.no (norsk nettbutikk, både nye og brukte designmøbler)

www.lauritz.com (nettauksjon for møbler og antikviteter)

www.classicroom.dk (brukte danske designmøbler, sender til Norge)

www.overstock.com (overskuddsvarer og design til lave priser)

Driftsutgifter

Hold strømregningen lavest mulig

Energibruken i norske husholdninger har økt mer enn 50 prosent de siste 25 årene. Mesteparten av veksten kan tilskri-

ves økt forbruk av strøm til romoppvarming i boliger og hytter. I tillegg har mer belysning og økt bruk av elektrisk utstyr drevet opp forbruket.

Energiforbruket i en vanlig husholdning pleier å fordele seg omtrent slik:

- 50–60 prosent går til oppvarming av rom.
- 15–20 prosent går til å varme opp vann (og 70 prosent av denne varmen renner rett ut igjen).
- Resten går til lys, matlagning og drift av forskjellige apparater.

Nordmenn har tradisjonelt vært lite bevisste på energibruk fordi strømmen har vært billig. Etter at elektrisk kraft ble en fri handelsvare og kraftprisene steg, har både energiøkonomisering og priser for alvor kommet på dagsordenen. Avisene har rankinglister over kraftleverandørene og gir tips om hvordan du kan spare strøm.

Og det er ingen grunn til å la være å følge de rådene du enkelt kan følge – både av miljømessige og økonomiske grunner.

Her gjennomgår vi de viktigste, både enkle og gratis grep som handler om vaner i hverdagen, samt tiltak som krever større investeringer, og som kan være aktuelle i forbindelse med oppussing eller ombygging:

- IKKE FYR FOR KRÅKA: Sjekk hvor godt boligen er isolert. Begynn med *loftet*, for her ligger det største potensialet:

Ved å etterisolere her kan du kutte strømregningen med et par tusenlapper. Du kan legge ut *isolasjonsmatter* selv, og slik hindre et stort varmetap. Innblåsing av isolasjon i vegger kan også lønne seg. Har du en kald kjeller, kan den med fordel isoleres i taket slik at den ikke stjeler varme fra stue, kjøkken og andre oppholdsrom.

- **TETT VINDUER:** Store, eldre panoramavinduer er typiske varmesluk, særlig når de punkterer. Det koster å bytte slike vinduer, men det er et effektivt enøk-tiltak som vil lønne seg på sikt. Du bør i hvert fall sørge for *tetningslister* på eldre, trekkfulle vinduer. Du skal kunne spare over en femtilapp i året, per vindu, om du bruker tetningslister. Slike kan du også feste rundt trekkfulle verandadører. Trekk for gardinene, da holder du bedre på varmen.
- **TERMOTSTATSTYRING MED DAG- OG NATTSENKING** av temperaturen reduserer energibehovet med 15–20 prosent. Tidsur på termostattyringen kan automatisere at varmen senkes om natta og gjerne om dagen også, dersom ingen er hjemme.
- **VEDFYRING LØNNER SEG** dersom du får tak i veden rimelig: Mange steder kan du hogge den selv. Å kjøpe i store kvanta er også mye rimeligere enn å kjøpe i småsekker. Det er lurt å sikre vedforsyningen om sommeren.
- **MODERNE VEDOVN** er en smart investering dersom du fyrer mye med ved: De nye rentbrennende vedovnene bruker under halvparten så mye ved som de gamle, og gir en langt bedre varmeeffekt.

- VARMTVANNSTANKEN behøver ikke å stå på mer enn 65 grader. Dette gjelder ikke minst i ferier, når du ikke er hjemme (ikke still termostaten under 60 grader på grunn av faren for bakterievekst).
- MONTER SPAREDUSJ. Med den kan en vanlig familie knipe inn på strømregningen med over en tusenlapp i året. Dusj i stedet for å ta karbad. Tett kraner som drypper.
- VED KLESVASK: Bruk forvask bare ved ekstremt skittent tøy. Ikke vask klærne for ofte, lufting og flekkfjerning er et godt alternativ.
- BRUK SPAREPÆRER, særlig i utelamper og i rom som ikke skal varmes opp, og der lyset står på lenge om gangen. Ved å skifte ut en vanlig 60-watts lyspære med en 11-watts sparepære kan du spare 100 kWh i året. Slå av lyset i rom der ingen oppholder seg.
- NÅR DU ER PÅ FERIE: Slå av mest mulig lys. Slå av eller senk temperaturen på alle oppvarmingskilder. Husk å slå av varmekabler på for eksempel badet – de står som oftest på hele året. Dra ut kontakten av veggen på tv, data, stereoanlegg og lignende. Da sparer du strøm til stand by-forbruk. Slå av ventilasjonsanlegg.
- VURDER Å BYTTE STRØMLEVERANDØR. Strømprisene varierer både gjennom året og mellom de enkelte leverandørene. Det er enkelt å bytte leverandør, og det koster ingenting. Konkurransetilsynet har den beste og viktigste prisoversikten over kraft til forbrukere. Du kan velge mellom *spotpris*, *variabel pris* og ett og tre års *fastprisavtaler*.

Folk som har satt seg inn i dette, anbefaler ofte spotpris og har erfart at det blir billigst på sikt. Men er trygghet og forutsigbarhet viktig, så velg fastpris. Strømprisen bør du i så fall binde om sommeren, for da er fastprisen vanligvis lavest. Besparelsene på å skifte strømleverandør er jevnt over små i forhold til hva du kan spare på alminnelige enøk-tiltak. Ifølge enok.no sparer du omtrent like mye (5 prosent av varmeutgiftene eller ca. 400 kroner) ved å senke temperaturen hjemme med en fattig grad. Men har husholdningen høyt strømforbruk, bør du absolutt ta en kikk på «strømbørsene». Betaler du en pris som er mer enn to øre per kwh høyere enn den rimeligste leverandørens, bør du vurdere å skifte kraftleverandør.

- DET ER GRATIS Å BYTTE STRØMLEVERANDØR. Sjekk prisene på www.konkurransetilsynet.no/kraftpriser. Leverandøren du velger vil vanligvis sørge for alt det praktiske, og å varsle nåværende kraftleverandør. Det er som oftest fire ukers oppsigelsestid. Det vanlige er at du får tilsendt en kontrakt som du returnerer etter å ha lest av strømmåleren.

Aktuelle nettadresser:

www.konkurransetilsynet.no

www.enova.no

www.forbrukerportalen.no

www.enok.no

www.gronnhverdag.no

Telefoni

Teletjenestejungelen

Er det lurt å kvitte seg med fasttelefonen og bare bruke mobil? Og hva med IP-telefoni, er det noe for deg?

Det er ikke *så* mange år siden vi måtte stå på venteliste, i verste fall i flere uker, hos Televerket for å få innlagt telefon. Nå er telemonopolet opphevet, og du kan velge og vrake blant aktører og tjenester og skifte leverandør på minuttet. Tjenestene er riktignok ganske like, men det er et vell av små og store selskaper som har kastet seg inn på telekommunikasjonsmarkedet, og det er et virvar av priser, som kan variere fra måned til måned. For de fleste av oss fremstår dette som en jungel det er vanskelig å orientere seg i.

Den som vil ha et enkelt liv uten forstyrrende teknologi hjemme, kan selvsagt velge å unnvære både pc og telefon, og også slippe regningene som slikt medfører. Kanskje klarer du deg med Internett-tilgangen du har på jobben, og ringer du lite, kan du alltid greie deg med en mobiltelefon. Det finnes dessuten Internettkafeer. Men for de fleste moderne familier er det blitt en selvfølge å ha nett-tilgang via bredbånd hjemme. Det som ikke lenger er noen selvfølge, er å ha fasttelefon. Antall abonnenter raser nedover. Bare i første halvår i 2005 mistet Telenor over 180 000 fastabonnenter. Folk oppdager at de benytter den vanlige telefonen stadig mindre.

Et vennepar gjorde nettopp denne erfaringen:

«Da det til slutt bare var foreldrene våre og noen få venner som ringte på hjemmetelefonen, bestemte vi oss for å si opp telefonabonnementet. Vår egen bruk var minimal og utgjorde bare noen prosenter av den faste avgiften på nesten 500 kroner kvartalet. Vi greier oss godt med hver vår mobiltelefon, og med Internett, som vi har via bredbånd. Det er enkelt og praktisk å sende e-post til slekt og venner. Så totalt sett er våre telefonutgifter nesten et par tusen kroner lavere enn før.»

Teleanalytiker og redaktør av Teleavisen.no, Arne Joramo, spør i likhet med andre eksperter at fasttelefonen om noen år vil være utfaset: Bredbåndsteknologien og mobiltelefonen konkurrerer ut den tradisjonelle fasttelefonen. Å benytte *IP-telefoni*, telefoni via bredbåndslinjen, er like funksjonelt, og langt billigere enn å bruke fasttelefon. Du kan regne med at ringeutgiftene dine blir minst halvert sammenlignet med å ringe via det vanlige telenettet. Har du behov for å ha en telefon i huset, og snakker mye i telefonen, faller det langt rimeligere med IP-telefoni. Forutsetningen er at du har en pc med bredbåndstilknytning, helst et raskt bredbånd.

Mange tror de bare kan ringe til andre som har IP-telefon om de går inn for en slik løsning, men du kan selvfølgelig også ringe til din gamle mor som ikke har pc. Det finnes to typer IP-telefoni: Den ene benytter vanlige telefonapparater med adapter, og du kan beholde ditt gamle nummer. Den andre er pc-basert. Begge disse løsningene gir deg mulighet til å ringe andres vanlige fasttelefoner.

Gratis med skype.com

Har du behov for å ringe ofte til utlandet, bør du vurdere IP-telefoni. Den aller billigste løsningen er å bruke Skype.

com. Man laster ned et program til pc-en som gjør at man kan kommunisere gratis med en mottaker som også har Skype på sin pc. Her må man bruke mikrofon og høyttaler på pc-en. Dette er også en glimrende og billig løsning for den som har ungdom i huset. De kan snakke gratis med hverandre via Skype. Du kan også med dette programmet ringe ut til en vanlig telefon. Da må du ha et abonnement som heter Skype out, og det koster penger – men mye mindre enn vanlig fasttelefoni.

Konklusjon: Det er bare pc-til-pc-tale som er helt gratis hvis du ser bort fra bredbåndslinjen. Med en gang du skal ringe vanlige telefonnumre må du betale, men da mye mindre enn med tradisjonell fasttelefoni.

Alarm et hinder

I juli 2005 var det ca. 800 000 norske husstander (av 1,9 millioner) som hadde bredbånd, og ca. 100 000 av dem igjen hadde IP-telefoni-abonnement. Antallet vil bare øke, og prisene trolig gå ytterligere ned.

Grunnen til at mange fortsatt holder på fasttelefonen, er at de har *sikkerhets- eller brannalarm* knyttet til den. I løpet av 2006–2007 regner man imidlertid med at alarmløsninger via bredbånd vil være klare og godkjent av forsikringselskapene.

Sjekk priser og vit hvem du handler med

Det er en flom av selskaper som tilbyr IP-telefoni, minst 50 tilbydere, og det samme gjelder her som med bredbåndslieferandører: Alle har ikke like god service og brukerstøtte om feil skulle oppstå. Hold deg til et av de fem–seks anerkjente selskapene, og inngå uansett ikke langsiktige avtaler. Skulle det oppstå problemer, er også muligheten for hjelp og service

større hos de store. Mange lurer på om IP-telefoni er sikkert nok. Det har vært en del barnesykdommer, men teknisk fungerer IP-telefoni nå godt. Du blir uten telefon om bredbåndslinja går ned, men i utgangspunktet bør den være like sikker som telefonlinjen var, og ofte er det den samme linjen.

De fleste bredbåndslleverandører har etter hvert utvidet tilbudet sitt til også å omfatte IP-telefoni. Men det er ikke sikkert det lønner seg å tegne IP-telefoni-abonnement hos din bredbåndslleverandør. Nettstedet for personlig økonomi, DinSide, testet de landsdekkende bredbåndslleverandørene og deres priser (august 2005) for en pakke som besto av både bredbånd- og telefonabonnement. Her var det ingen stordriftsfordeler å hente: Erfaringen var at det lønte seg å shoppe i markedet og velge billigste alternativ for hvert produkt, i stedet for å kjøpe begge deler fra samme leverandør. Flere tusenlapper skilte. Konklusjonen var at du bør velge billigste bredbånd i ditt fylke og billigste tilbyder av IP-telefon.

Å ha to ulike leverandører – én på IP-telefoni og én på bredbånd – bør ikke skape tekniske problemer, men Forbrukerombudet er redd det kan skape tvist om hvem som har ansvaret om feil skulle oppstå, og jobber derfor med regler på dette området. Sjekk også hos Forbrukerombudet og Forbrukerrådet hvilke selskaper som ligger på klagetoppen innenfor bredbånd og IP-telefoni.

Gode IP-råd:

- Velg en anerkjent leverandør.
- Velg en leverandør med lav inngangssum.
- Velg en leverandør med lav fastavgift per måned (varierer fra 49 kroner til 170 kroner).
- Velg en leverandør med lav fast-til-mobiltakst. De fleste ringer mer til mobil enn til fasttelefoner nå.

Mobilen koster

Dersom IP-telefoni ikke er aktuelt for deg, fordi du enten vil beholde fastabonnement eller bare bruke mobil, bør du uansett følge med på ringeprisene. Både på fasttelefon og på mobil er det store prisforskjeller mellom selskapene. I snitt bruker vi mobilen for 300 kroner måneden – altså ca. 3500 kroner i året. Prisene er på vei ned, men litt mobilbevissthet lønner seg likevel. Her er teleredaktør Arne Joramos tips:

- **BILLIGERE ABONNEMENT.** Når du skal ha ny mobil, så benytt anledningen til eventuelt å skifte til et billigere abonnement. For å finne ut hva som lønner seg for deg, må du kartlegge ditt ringemønster. Ta frem gamle regninger for å se. Sjekk de best oppdaterte prislister, som har kalkulatorer som beregner for deg.
- **UNNGÅ Å RINGE FRA FASTTELEFON TIL MOBIL.** Det er gjerne mye dyrere enn å ringe fra mobil til mobil. Ellers er samtalene ennå jevnt over billigere på fasttelefon enn på mobiltelefon. Skal du ringe billigst mulig hjemmefra, ring

derfor fra fasttelefon til fasttelefon – eventuelt med IP-telefoni.

- **VÆR OBS NÅR DU ER I UTLANDET.** Det er veldig dyrt å ringe hjem til Norge med din norske mobil. Skal du oppholde deg i lengre tid på et sted, og trenger å ringe mye hjem, så vil det ofte lønne seg å skaffe et lokalt abonnement. Det finnes land der du kan spare 15–16 kroner minuttet sammenlignet med å bruke ditt norske abonnement. Vær også oppmerksom på at det er ekstremt dyrt å ringe fra enkelte land – opptil 40-50 kroner minuttet (i skrivende stund for eksempel Russland, Sør-Afrika og Mexico).

De mest kreative benytter nå avanserte mobiltelefoner som også kan kobles til trådløse soner og via dem Skype-programmet som vi nevnte. I flere land finnes det gratis trådløse soner som for eksempel på Starbuck-kafeene i USA. På den måten er det mulig å ringe tilnærmet gratis eller svært billig hjem. Utenlandsstudenter bør merke seg denne muligheten.

Konklusjon: Skal du være lenge på ferie eller jobb i utlandet, er det lurt å sjekke nøye hva mobilsamtaler koster før du drar.

Nyttige nettsteder for deg som vil ha rimeligst mulig tele-tjenester:

www.telepriser.no (Post- og teletilsynet, som har de mest oppdaterte prislistene)

www.mobilen.no

www.teleavisen.no

www.dinside.no

www.forbruker.no

Salg og ny runde på boligmarkedet

Skal du selge boligen din, så husk at både meglervalg, markedsføring, tidspunkt og boligens fremtoning kan bety mye for prisen du oppnår.

For ikke så lenge siden ble det solgt to like leiligheter i en terrasseblokk i Oslo. De var like store, lå på samme plan, hadde tilnærmet samme standard og samme flotte utsikt over byen. Den ene gikk for 1 650 000 kroner. Uka etter ble den andre solgt for 2 075 000 kroner! En prisforskjell på 425 000 kroner er uvanlig i denne prisklassen, men den sier noe om at det ikke er uvesentlig hvordan du går frem når du skal selge bolig. Selgeren som oppnådde den høyeste prisen, mener det gode resultatet i stor grad skyldtes eiendomsmeglerens innsats. At hennes leilighet fremsto som lys, luftig og moderne, mens den rimeligste hadde gulnede furupanelte vegger, virket nok også inn.

Når du skal selge en bolig, og vil bruke eiendomsmegler, så sørg for å engasjere en som tar oppdraget alvorlig. Det er ikke uvanlig at en boligselger henter inn tilbud fra fire–fem meglerfirmaer og velger det som kan utføre oppdraget for lavest pris. Og siden prisforskjellene er til dels store, og konkurransen beinhard, er det ofte mulig å forhandle om provisjonen. Men glem ikke at megleren også bør være kjent i området, og ha godt ord på seg. Du bør føle deg trygg på at megleren vil følge opp interessentene på en ordentlig måte og jobbe for at du skal få best mulig pris for eiendommen.

Fem råd til boligselgere

- 1** Skal du bruke megler, så innhent gjerne tilbud fra flere, men vær ikke bare opptatt av provisjonen og andre kostnader. Finn frem til en erfaren eiendomsmegler som har lokal kunnskap, er engasjert og har et godt omdømme. Spør megleren: Hvordan har du tenkt å legge opp dette salget? Be også om referanser.
- 2** Jobb med markedsføringen. Den er viktig selv når boligmarkedet er hett. Bruk både avis og Internett, eventuelt boligannonsebilag/blader. Det er om å gjøre å nå bredt ut, få mange på visning, og å rette seg inn mot den mest aktuelle målgruppen. Les gjennom annonseteksten før den kommer på trykk. Unngå superlativer det ikke er god dekning for. Få frem de viktigste kvalitetene ved boligen og beliggenheten.
- 3** Innhent takst, eller aller helst en boligsalgsrapport – særlig hvis det er en dyr bolig du skal selge. Boligsalgsrapport er litt dyrere enn en takst (fra 3000–6000 kroner), men den forteller mer om boligens tekniske tilstand og skavanker. Det er foreslått at slik rapport blir obligatorisk ved boligsalg gjennom eiendomsmegler. Det vil gagne både selger og kjøper, og gi færre tvister fordi flere mangler og feil vil komme frem *før* salget. En tilstandsrapport er en mer detaljert «helsesjekk» av boligen, men brukes bare i spesielle tilfelle, for eksempel når det er mistanke om store fuktskader eller konstruksjonsfeil. Alle typer takster/rapporter får du gjennom en offentlig godkjent takstmann.

Aktuelle nettadresser:

Norges Takseringsforbund: www.ntf.no

Norges Byggvurdering og takstinstitutt: www.nbt.no

- 4 Puss opp før visning dersom boligen fremstår som slitt eller mørk. Overflateoppussing kan være svært lønnsomt foran et salg. Mal vegger og slip gulv. Velg farger og løsninger som er lyse og nøytrale. Bytt ut tunge eller stormønstrete tekstiler/gardiner med noe lysere og lettere. Et lyst og luftig inntrykk gjør at flere liker leiligheten.
- 5 Rydd og vask. Få vekk rot, klesvask og personlige eiendeler som ligger og slenger. Fjern eventuelt møbler slik at rommene virker romsligere. Nips og pynt bør fjernes. Ta familiegalleriet ned fra veggen. Fest løse ledninger. Puss vinduene slik at lyset slipper ordentlig inn. Sett gjerne friske blomster på bordet. Husk at bolighandel handler mye om følelser. Sørg for at hovedinntrykket blir så godt som mulig.

Være din egen megler?

Spør du en eiendomsmegler, vil han eller hun advare deg mot å prøve å selge boligen på egen hånd. Han vil argumentere med at det er krevende, at en megler oppnår høyere pris, at mange kjøpere er skeptiske til folk som skal selge selv, og så videre.

Norges Eiendomsmeglerforbund pleier å vise til svenske undersøkelser, som tyder på at profesjonelle meglere jevnt over oppnår høyere pris enn boligselgere som opererer på egen hånd. Men noe fasitsvar her finnes ikke.

Det som er sikkert er at meglernes provisjoner ofte ikke står i forhold til hva oppdraget krever av tid og innsats. Å selge en kurant blokkleilighet i et attraktivt område er ingen heksekunst.

«Min erfaring er at mange utmerket godt klarer å gjøre salgsarbeidet selv, og de oppnår like gode priser som en megler ville gjort,» sier statsautorisert eiendomsmegler Tone T. Johansen. Hun har utviklet sitt eget nettbaserte konsept og opplever økende pågang fra boligselgere som vil selge selv, og bare trenger bistand til oppgjøret:

Slik som det pensjonerte, men høyst oppegående ekteparet i en bygd utenfor Oslo som nylig solgte sin lille enebolig. De fikk en takst på 1 750 000 kroner, men prisen endte på 2,3 millioner kroner.

«Jeg kjenner dette området godt og tviler sterkt på at en megler ville klart å oppnå høyere pris for huset. Det er tilbud og etterspørsel som i første rekke avgjør prisen,» sier Johansen. I dette tilfellet sparte ekteparet rundt 80 000 kroner på å gjøre salgsjobben selv.

Johansen har laget en oppskrift på hvordan boligselgere skal gå frem, og tar seg betalt for sin del av jobben, som er oppgjør og kontraktskriving.

Fordi boligselgeren tar seg av selve salgsprosessen selv, inkludert visninger og budrunder, blir det ingen provisjon/meglerutgifter å betale.

For en leilighet til 1,5 millioner kroner utgjør det fort 30 000–40 000 kroner, fordi provisjonen gjerne er 2,5 prosent av salgssummen, pluss moms. I tillegg kommer ofte diverse ekstrakostnader som oppstartsgebyr, inneståelsesgebyr og så videre som meglerfirmaene tar i tillegg til provisjonen.

Det er nettopp i tilfeller der det er snakk om en kurant bolig, at du bør vurdere om du kan gjøre salgsjobben selv.

Et eksempel: Du bor i en blokk der det ofte omsettes leiligheter. Du vet hva de går for. Du kjenner området og bomiljøet. Du har altså minst like stor kunnskap om salgsobjektet som en megler vil ha.

Men vil du være din egen megler, så krever det selvtillit og at du gjør en innsats med å innhente nødvendige opplysninger fra kommune, borettslag, og så videre, med å sørge for takst, lage salgsoppgave, ta bilder med mer. Du må også sette deg inn i hvilke regler som gjelder for bud og budfrister.

Nyttige nettadresser:

www.selgboligselv.no

www.forbrukerportalen.no

www.nef.no (Norges eiendomsmeglerforbund)

Når skal du selge?

Kikker du på statistikken for boligomsetning, ser du at topene er om våren og om høsten. Det kan derfor være lurt å legge ut boligen for salg utenom de verste rushperiodene. Flere meglere anbefaler februar–mars som en gunstig tid å selge på. Da begynner folk å våkne etter desember–januardva-

len. Det kan være lurt å ha visning på en tid da ikke alle andre har det. Sent på våren og på forsommeren hoper det seg ofte opp med objekter til salgs, og det blir rift om å få folk på visning.

Å selge utenom toppmånedene er likevel ingen sikker strategi, fordi mange faktorer spiller inn på boligmarkedet. Begynner prisene å stupe, slik de gjorde i på slutten av 80-tallet, blir alle med i dragsuget, og gjerne de i de minst attraktive områdene først.

Skal du selge bolig i nedgangstider, er det ekstra viktig å følge rådene ovenfor med hensyn til megler, markedsføring og visning av boligen.

Det er også slik at de fleste av oss selger boligen for å kjøpe en ny. Vi opererer i det samme markedet både som selger og kjøper, det vil si at selv om du får en høy pris for din gamle leilighet, må du betale tilsvarende høy pris for noe nytt. I et hett boligmarked der prisene bare går opp og opp, er det mange som kjøper før de selger det gamle. Det går som regel greit. Den sjansen bør du ikke ta i et mer usikkert marked. Da er det bedre å bli ferdig med salget først, vite hva du har som egenkapital til neste runde, og eventuelt leie noe i en kort periode mens du jakter på ny bolig.

Eierskifteforsikring

Det har vært mye mediefokus på eierskifteforsikringer fordi det ofte oppstår strid mellom forsikringsselskapet og boligkjøpere som gjør krav på erstatning, men som får avslag. Men for deg som boligselger er det mange fordeler ved å tegne en eierskifteforsikring:

- **TRYGGHET:** Den som selger en eiendom, er ansvarlig for vesentlige skjulte feil og mangler i fem år etter overdragelsen. Så selv om du ikke visste at badegulvet manglet membran, kan du altså bli holdt ansvarlig for det. Selv om du tror du kjenner et hus godt, kan det være vesentlige mangler som dukker opp når en ny kjøper skal bygge om eller pusse opp. For å være på den sikre siden er derfor en eierskifteforsikring å anbefale.
- **SLIPPE UBEHAG:** Med en eierskifteforsikring å vise til slipper du også å måtte ta deg av eventuelle konflikter selv. Den nye eieren må henvende seg til forsikringsselskapet med sine krav.

Det er relativt dyrt å tegne en slik forsikring – prisen avhenger av leilighetens verdi. Men engangspremien gjelder i fem år. Forsikringen formidles av eiendomsmeglere, som også bør presisere overfor kjøperen hva den innebærer.

Mens det før var få, er det nå flere aktører som selger slike forsikringer.

Nyttig nettside:

www.forbrukerportalen.no

Nyttige tips for boligjakt

Er du på boligjakt, så tenk nøye over hvilke behov og krav du har før du begynner å gå på visninger.

Hva vil du ha annerledes enn din forrige bolig? Har du bodd nær en sterkt trafikkert vei og plages av støy, søker du kanskje

noe med rolig beliggenhet. Er det viktig med nærhet til butikk eller barneskole? Til marka? Bruker du uansett bil til jobben, er det kanskje ikke så viktig å bo nær en bussholdeplass. Vil du mistrives uten veranda, eller kan en hyggelig, grønn bakgård gjøre samme nytten? Må du ha en leilighet du kan flytte rett inn i, eller synes du det er greit å pusse opp selv?

Sett opp en liste over de behovene du har, men vær ikke altfor kravstor – da vil du aldri finne noe du synes er bra nok. Prioriter det som er viktig for deg og familien.

Før du starter boligjakten, bør du også ha gjennomgått økonomien din, slik at du vet hvor mye du kan gi for den nye boligen – og samtidig ha råd til å pusse opp, og å leve. Det beste er derfor at du har solgt den gamle boligen først, og vet hva du har å rutte med. Selv om det i oppgangstider kan være liten risiko ved å kjøpe først og selge etterpå, gjelder dette generelt, og ikke nødvendigvis alle boliger. Hefter det spesielle ting ved boligen, kan det ta lang tid å få solgt selv om markedet er hett. Det er kjedelig å komme i en tvangssituasjon og kanskje måtte selge for en lav pris for å få en handel gjennomført. Derfor: Vit hva du har i egenkapital, hvor mye du kan låne, og hvor mye du maksimalt vil betale for en ny bolig.

Før visning:

- Finn ut hva boliger i området du sikter deg inn på, går for. Sjekk med eiendomsmeglere, følg med på nettet. Noen områder er sterkt ettertraktet og prisene deretter. Bind deg derfor ikke opp i ett område, men kikk også i tilstøtende områder. Få hundre meter unna kan du få en like god bolig til lavere pris, bare fordi bydelen heter noe annet.

- Sørg for å ha finansieringen i orden. Snakk med banken, som gir deg et finansieringsbevis. Da slipper du å ta forbehold når du legger inn bud, og du står sterkere.

Sjekkliste for visning:

Ta ikke bare en rask kikk, slik mange gjør, men undersøk boligen og forholdene rundt nøye. Jo mer som kommer frem om boligens kjente og skjulte feil og mangler, desto mindre risiko er det for kostbare tvister i etterkant. Derfor er det viktig at du graver og spør på visning, eventuelt har med deg en bygningsskyndig, og noterer ned det som kommer frem. Selges en bolig «som den er» – det er det vanligste – kan du ikke klage på annet enn virkelig vesentlige skader og mangler i etterkant.

- **BADET:** Spør om membran og sluk er i orden. Sjekk om du ser tegn til fuktskader, og spør om det har vært lekkasjer. Er det mugglukt, er det et sikkert tegn på fukt. Er det avtrekksvifte/ventilasjon på badet? Hvis badet er renovert, kan det dokumenteres av håndverkerregninger?
- **KJØKKEN:** Er det spor etter lekkasjer under kjøkkenbenken eller på gulvet? Sjekk røropplegget. Er kjøkkeninnredningen ok? Hvordan er avtrekket?
- **VINDUENE:** Sjekk tilstanden, om de trekker og eventuelt trenger å skiftes. Særlig store panoramavinduer fra 60- og 70-tallet slipper ut mye varme. Også ytterdører og verandadører er det dyrt å skifte ut, så de bør kikkes på.
- **KJELLER OG GRUNNMUR:** Lukter det mugg, skyldes det oftest dårlig utlufting og fukt. Få klarlagt dette og hva som

må gjøres. Må det dreneres rundt huset, blir det dyrt. Har grunnmuren sprekker?

- ER TAKET TETT? Spør om det har vært lekkasjer.
- ISOLASJON: Spør hvordan boligen er isolert. Dette har mye å si for fyringsutgiftene.
- SJEKK HVA FELLESUTGIFTENE/HUSLEIEN INKLUDERER, og om disse vil stige.
- TA EN RUNDE I NABOLAGET; snakk gjerne med naboer. Virker miljøet hyggelig? Sjekk avstanden til kollektivtransport, eventuelt rutetider, avstand til skole, butikk, idrettsanlegg, marka – det som betyr noe for deg. Foreligger det planer om nybygging som berører eiendommen? I tider der store byvillahager tettes igjen med boligblokker, er det grunn til å være forberedt på slikt.

Budrunden – og kuppet ...

- Å gjøre et kupp er vanskelig i et godt marked, men lettere når markedet er trått. Når du vet hva boliger i det aktuelle området pleier å gå for, har du et utgangspunkt når du kaster deg inn i budrundene. I tider med stadig stigende priser henger ofte takstene etter, mens takstene kan være for høye når markedet er på vei ned. I et dårlig marked kan du derfor prøve deg med et lavt bud, men er du en av 100 på visning, har det neppe noen hensikt. Har en bolig ligget lenge ute til salgs, kan du likevel prøve deg med et «skambud». Da kan du komme i dialog med eieren, og oppnå en gunstig pris.

- Følg også godt med på Internett, for boliger blir ofte lagt ut for salg noen dager før visning. Er du veldig interessert, så spør om du kan få se på huset/leiligheten før visning. Gir du et anstendig bud da, kan selgeren komme til å slå til. Mange er glade for å slippe arbeidet og styret som følger med å holde visninger.
- Når du gir et bud, så husk at omkostninger kommer i tillegg. For selveierleiligheter betyr det 2,5 prosent i dokumentavgift til staten. Kjøper du en leilighet til 2 millioner kroner, må du altså ut med 50 000 kroner i tillegg, pluss noen tusenlapper i diverse gebyrer. Provisjon til megleren er det selger som betaler.

Aktuelle nettsteder:

www.finn.no

www.tinde.no

www.prognosesenteret.no

www.nef.no

www.dinside.no

www.forbruker.no

Farting, fritid og ferie

*Det ligger i fantens natur å
være på farten, og en slunken
lommebok er intet hinder.*

*Mulighetene for gratis eller
rimelige opplevelser er mange, i
hvert fall om man tar seg tid til
å spørre og grave, lete på nettet
eller være planlagt impulsiv.*

Fritid = fri tid

Er du et offer for tidsklemma? Moderne menneskers knapphet på tid fordi de både skal realisere seg selv gjennom karriere og samtidig være gode foreldre – tidsklemma – ble etablert som et begrep på 90-tallet. Men sosiologiprofessor Ivar Frønes mener det snarere er *fritidsklemme* vi har. Dette skriver han om i boken *Annerledeslandet* (2005):

«Tidsbruken trekkes ikke primært mot mer lønnsarbeid, men mot forbruk av fritid og mot idealer om kvalitativt høyverdig forbruk og opplevelse.» Han har studert vår tidsbruk og funnet ut at vi generelt jobber *mindre* og har *mer fritid* enn noen gang før. Denne fritida er for mange så programmert – full av treningstimer, avtaler og reiser – at de opplever det som en tidsklemme.

Fritid behøver ikke å bety aktivitet, det kan bety *fri tid*, og pause. Vi har glemt at hvile er like viktig som aktivitet. Pauser er en del av den naturlige livsrytmen. I dag sliter barn helt ned i barneskolen med stress. Det er så mye de skal være med på, og det er mye foreldrene skal være med på. Det blir ingen tid igjen til å kjede seg, bare «være». I vår tettpakkede fritid er vi ikke vant til å ha tid til overs. Den kommer heller ikke av seg selv. Lever du i en slik tilværelse, men trenger mer ro, må du selv sørge for at du får den ved å gjøre nye prioriteringer og sette grenser, og ta sjansen på å gå glipp av noe. Skap deg fri tid, og rom for å kunne ta ting på sparket.

Er problemet motsatt – at du føler du tilbringer for mye tid foran tv-en, så vent ikke på at andre skal dra deg opp av sofaen og ut på spennende eventyr. Det er du selv som må begynne.

I stedet for å dra rett hjem fra jobben, hvorfor ikke ta turen innom en kunstutstilling? Ta skrittet fra å lese om det i avisen til faktisk å gjøre det?

Eller pakk en nistekurv og inviter en sliten venninne på strandtur. Noen timer med måkeskrik og sjøskvulp, en stille solnedgang og sakte tur hjem er nok til at det merkes at man lever.

Variasjon og veksling er nøkkelen. Prøv noe annet enn det du pleier. Ta toget til Fredrikstad og rusle en tur i gamlebyen. Når du lufter hunden, så velg forskjellige ruter. Du skaper deg flere rom å bevege deg i. Skift mellom aktivitet og ro, det kjente og det uvante, det trygge og det vågale.

Farting koster – og bilen mest

Ifølge SSBs forbrukerundersøkelse er transport – etter bolig – vår nest største utgift. 52 700 kroner eller i snitt en femtedel av husholdningens utgifter går med til offentlig transport og kjøp og drift av egne fremkomstmidler. For flertallet er det *bilen* som koster mest.

Skal du skaffe deg bil, og holde bilutgiftene på et lavest mulig nivå, så kjøp brukt. Prisfallet på en ny bil er som regel betydelig det første året. En to–tre år gammel bruktbil som ikke har gått for langt, vil fortsatt være i god teknisk stand og et smart kjøp. Har du flaks, kommer du over en bil som for det meste har stått i garasjen og blitt pleiet av en pensjonist. Slik min bror gjorde da han skulle hjelpe meg med å finne bil: Han skaffet en ti år gammel «ny» bil som bare hadde kjørt 15 000 km. Jeg er sikker på at jeg gjorde en god handel. Bilen er driftssikker, og det er viktigere enn at den er siste modell og i årets motefarge.

Ti tips ved bruktbilkjøp:

- 1 Ring løsereregistret i Brønnøysund og sjekk om det er heftelser ved eller tatt pant i bilen.
- 2 Ha med deg en teknisk kyndig når du skal se på bilen (bilfrelst venn gjør mye nytte i første runde).
- 3 Ta med bilen til en teststasjon (NAF e.l.) og få en tilstandsrapport.
- 4 Spør direkte om informasjon om bilen og be om oversikt over bilservicer, oljeskift og lignende i form av kvitteringer eller kjørebok.
- 5 Prøvekjør bilen, ikke bare i bygater, men også på motorvei.
- 6 Sjekk motorrommet – er det skittent, er det tegn på at bilen har vært stelt dårlig.
- 7 En pent kjørt bil kan ha kjørt mange flere kilometer enn en hardt kjørt bil, og dermed være et bedre kjøp. Se på allmenntilstanden og sjekk testresultatet (dieselbil kan ha kjørt lenger enn bensinbil).
- 8 Sjekk motorblader og nettsteder for bruktbiltester. De vil vise hvilke merker som holder seg godt tross alder og bruk.
- 9 Ingenting i eller under bilen bør henge og slenge eller være løst på noen måte.
- 10 En ærlig selger vil ikke ha noe imot disse punktene. En uærlig selger vil protestere.

Kilde: Mine to brødre, som til sammen har eiet og mekket i hvert fall snart to dusin biler.

På 50- og 60-tallet ble familiens bil gjerne tatt ut av garasjen bare til søndagsbruk. Vi kan smile av det, for i dag har vi et helt annet forhold til motoriserte fremkomstmidler. Dagens kjøremani minner mer og mer om amerikanske forhold, der det kjøres for den minste avstand og barn har privatsjåfør til enhver tid. Med høye bensinpriser blir all denne kjøringen temmelig dyr. Ved å samle opp ærend reduseres både bensin- og tidsforbruk. På samme måte som at det er lurt å unngå småhandling til daglig, er det besparende å unngå den småkjøringen du kan. Sykler eller går du til butikken i stedet, får du en ekstragevinst i form av trim.

Pass på bilen din

Sørger du for godt vedlikehold og pleie av bilen din, gagnar det både lommeboken og miljøet.

Grønn Hverdag har følgende tips og råd for vedlikehold og utstyr:

- Ta service på bilen minst en gang i året. Jevnlig justering av motoren kan redusere forbruket av drivstoff med 5–10 prosent.
- Sjekk lufttrykket i dekkene jevnlig. Riktig lufttrykk gir mindre friksjon, og dermed mindre dekkslitasje.
- Enkel bilvask kan du ta selv, med såpe og vann. Grundigere vask med sterkere rengjøringsmidler bør gjøres på bensinstasjoner.

- Voks lakken noen ganger i året. Da holder den seg bedre, og oljerester og annet som krever sterke kjemikalier, fester seg ikke så lett.
- Ta av takgrind eller skiboks når du ikke bruker slikt utstyr. Det kan øke drivstoff-forbruket med opptil 10 prosent! Ta også ut unødvendig last du kjører rundt med. Jo tyngre bilen er, desto mer bensin bruker den.
- Bruk motorvarmer på kalde dager, men ikke lenger enn nødvendig. Det holder med halvannen time ved 15 minusgrader.
- Ikke bruk vinterdekk lenger enn nødvendig, heller ikke piggfrie dekk. De blir raskt utslitt på tørt føre.

Nyttige nettsteder:

www.gronnhverdag.no

www.forbruker.no

Billøs, men ikke rådløs

Har du ikke bruk for bil mer enn en gang iblant – til storhandling, hytteturer i helgene og i ferien – så vurder å bli medlem av en kollektiv bilordning. Det er både miljøvennlig og økonomisk. Slike bilringer finnes i de største byene og blir stadig mer etterspurt.

En 41-årig kvinne som i fjor meldte seg inn i Bilkollektivet i Oslo, forteller hvorfor i et intervju med «Dagbladet»:

«Det koster for mye å eie egen bil når du bruker den sjelden. Men jeg trenger bil av og til, og ble lei av å låne av venner. Løsningen ble å kjøpe en andel i et bilkollektiv. Jeg bruker bil når jeg skal handle større ting, besøke venner eller kjøre min datter på fritidsaktiviteter. Det er fint å kunne stille opp av og til, og dele på kjøringen med de andre foreldrene. Jeg har gode erfaringer med å være med i en slik bilring.»

Bilkollektivet har biler lett tilgjengelig på 16 ulike oppstillingsplasser rundt om i hovedstaden, og nettstedet gir oversikt over hvor og når de er ledige. Du reserverer bil på nettet, enten det er en varebil for et par timer eller en familiebil for en uke. Ifølge beregninger «Aftenposten» har gjort, faller det billigere å leie bil gjennom Bilkollektivet enn gjennom de rimeligste, kommersielle utleiebyråene.

Når man vet at det gjerne koster minst 35 000–40 000 kroner å holde egen bil, er det noe å tenke på for byfolk som har god tilgang på kollektive transportmidler som buss og trikk. Den gjennomsnittlige brukeren av bilkollektivbil betaler 41 kroner per mil. Det koster noen tusenlapper å kjøpe en andel, men den kan du selge når du melder deg ut.

Bilkollektivet i Oslo er Skandinavias største bilpool, med snart 1000 medlemmer. Likevel er målestokken liten sammenlignet med Tyskland, der den største bilpoolen har 70 000 medlemmer. I bildelingens hjemland, Sveits, er 55 000 husstander medlemmer i tilsvarende ordninger.

Som medlem i et bilkollektiv kan du leie bil i tilsvarende fellesordninger i andre norske byer (per august 2005 i Bergen og Trondheim) og i europeiske byer, til gunstig pris.

Aktuelle nettadresser:

www.bilkollektivet.no (Oslo)

www.dele.no (Bilringen i Bergen)

www.trondheim-bilkollektiv.no

Organisert haiking

Haiketorget spleiser bilister med mennesker som trenger transport. Tjenesten er et tilbud både til folk med ledig plass i bilen, for eksempel langtransportsjåfører som synes det er greit med selskap, haikere som planlegger en enkeltreise, og pendlere som reiser samme strekning til faste tider. Haiketorget benyttes av både bedrifter og privatpersoner. Det er også en rimelig måte å komme seg frem på, ved at man gjerne deler bensinkostnadene. Pris avtales partene imellom.

www.haiketorget.no

Kollektivt med rabatt

Benytt deg av de rabattordningene som finnes når det gjelder kollektivtrafikk. Både NSB og busselskapene har kampanjer og ulike tilbud som du finner på nettsidene deres. Du kan for eksempel reise med minipris på toget dersom du bestiller billetten over nettet senest dagen før, og få reisen din mye rimeligere enn om du kjøper billetten på stasjonen samme dag. Jo lengre tid i forveien du bestiller, desto større sjanse har du til å få plass til rabattpris. Som student eller pensjonist får du alltid avslag.

I de senere årene er busstilbudet, særlig i Sør-Norge, blitt svært godt bygget ut. Det går for eksempel ekspressbusser flere ganger i døgnet mellom Oslo og Trøndelag, Oslo og

Vestlandet, Nordmøre, Sørlandet og så videre. Her trenger du ikke å forhåndsbestille billett. Selskapene har ofte kampanjer og egne studenttilbud. Og slipper du med 99 kroner fra Oslo til Lillehammer, er det ingen grunn til å ta bilen, særlig ikke hvis du er alene.

Også til Sverige og Danmark er det bussavganger flere ganger i døgnet, til atskillig rimeligere priser enn med fly. Du kommer for eksempel fra Oslo til København for drøyt 300 kroner, og til Stockholm for bare 260 kroner om du tar buss.

Nyttige nettadresser:

www.nsb.no

www.nor-way.no

www.nettbuss.no

www.timekspresen.no

www.swebus.se

www.trafikanten.no

www.eurolines.dk

www.safflebussen.se

Sykkel er billigst!

Den billigste måten å komme seg raskt frem på i en by – det kan til og med gå fortere enn med bil – er ved å bruke sykkel. Du trenger ikke engang å eie den selv. De nye bysyklene er nå å se flere steder. Ved å skaffe deg et bysykkelabonnement – det koster kanskje en femtilapp – kan du låne deg sykkel og trække deg frem dit du skal. Syklene er oppstilt på faste plasser nær trafikk-knutepunkter. Du må sette den fra deg igjen på et

tilsvarende sted innen en viss tid. Bysykkelordningen har så langt vært mest vellykket i Oslo.

Aktuell nettsadresse:

www.oslobysykkel.no (med lenker til andre byer).

Fritid og fest på lavbudsjett

En innholdsrik og givende fritid er ikke betinget av tykk lommebok. Det er uendelig mye du, eller familien, kan gjøre uten å betale en krone.

Å låne bøker og musikk på biblioteket er fortsatt gratis, å drive ballspill på løkka eller ta en tur i akebakken, medbringende solbærtoddy på termos, koster først og fremst initiativ. Det trenger heller ikke å koste noe å være litt «kulturell». Hvorfor ikke ta med ungene til Nasjonalgalleriet og la dem få se Munch og Picasso på nært hold? Det er helt gratis, i likhet med en rekke andre kulturtilbud.

Gratis kulturtilbud i Oslo:

Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design, som omfatter:

Nasjonalgalleriet (med alle de kjente maleriene)

Museet for samtidskunst

Arkitekturmuseet

Kunstindustrimuseet

Gratis er også:

Astrup-Fearnley-museet

Akershus Festning

Domkirken

Middelalderparken i Gamlebyen
Ruinene på Hovedøya
Vigelandsparken
Botanisk Hage

Forfattertreff med høytlesning arrangeres regelmessig i de store bokhandelene Norli og Tanum på Karl Johans gate. Gratis for publikum.

Også *bibliotekene* har ofte forfatterarrangementer.

NRK Marienlyst søker nesten hver uke frivillig publikum til konserter i Store Studio pluss diverse andre programmer. Følg med på nettsidene **www.nrk.no**

Byvandring er populære og svært ofte gratis. De arrangeres med jevne mellomrom i de store byene, og annonseres i lokalavisene. I Bergen arrangerer for eksempel Bergen museum gratis historiske byvandring, mens Arkitekturmuseet jevnlig inviterer på slike guidede turer i Oslo.

Fredagsavisene, som «Aftenpostens» aftenutgave, samt regionavisene og mange lokalaviser, har fyldige oversikter over hva som skjer i helgen. Her finner du alt fra loppemarkeder til konserter.

Husk også at du som medlem i boligsamvirket (for eksempel OBOS), i forbrukersamvirket (Coop), i bokklubber og lignende ofte får rabatt på kulturarrangementer. Som medlem i Bokklubben Nye Bøker får du for eksempel 20 prosent rabatt på en del teatre. På to teaterbilletter à 315 kroner (gode plas-

ser på Nationaltheatret) utgjør det faktisk en rabatt på 123 kroner!

Nyttige nettadresser der du finner offentlige kulturtilbud:

www.visitoslo.com

www.visit-trondheim.com

www.bergen.kommune.no

www.destinasjontromso.no

www.visit-stavanger.com

www.unginfo.no

www.helenorge.no

Marka er for alle!

Det unike med Norge – Oslo inkludert – er at marka, med flott natur, stier og vann, ligger bare et steinkast fra folks stuedør. Knapt noen annen hovedstad har slik natur noen minutter fra sentrum. Det samme gjelder for storbyer som Trondheim, Bergen, Tromsø og Stavanger. Og marka er ikke bare lett tilgjengelig, den er fullstendig gratis. I hovedstaden koster det bare en trikketur eller busstur å komme dit, hvis du ikke biler, sykler eller går.

Bymarka har et utall stier og skogsbilveier – og serveringssteder med nydelig hjemmebakst – som er merket av på turkart du får kjøpt i bokhandler og sportsforretninger. Du kan gå eller sykle, og det er mange overnattingsmuligheter, enten ved å telte eller ved å leie en rimelig hytte (se «Norge – ditt nærmeste ferieland» på side 102).

Marka-tips:

www.turistforeningen.no

www.skiforeningen.no

www.slif.no (Syklistenes Landsforbund)

ØYTUR: Sommerstid kan du dra på øytur med en trikkebillett i Oslo. Sjekk **www.friluftsetaten.oslo.kommune.no** for dagsutflukter til øyene i Oslofjorden, for eksempel til Hovedøya, Gressholmen og Rambergøya. Hovedøya er kjent for klosterruiner etter cisterciensermunkene. Øya har også en helt spesiell flora.

Gratis trim

Å være fast gjest på et treningssenter koster gjerne flere tusenlapper i året. Men dårlig økonomi er ingen unnskyldning for ikke å trimme. Alle kan trene hjemme på stuegulvet, ute i skogen, på veier og gater. Synes du det er skummelt å jogge alene i mørket, så allier deg med en treningsvenn, eller benytt dagslyset i helgene. Strekk-og-tøy-yoga, jogging, dans, tur, sykling, svømming, ballspill på løkka – det er uendelig mye du kan gjøre som koster lite eller ingen penger.

JOGGEDANS: Selv har jeg utviklet en ny gren: joggedans! Den ble til i krysningen mellom gleden over dans og jogging i naturen. Med favorittmusikk i ørepluggene starter jeg ut i gange på gaten (der folk ennå kan se meg), og så fort jeg kommer inn i skogen trapper jeg opp med litt jogging (der det er greit å løpe på sin egen måte). Når kroppen er god og varm (og folk er ute av syne), finner jeg noen av låtene jeg liker aller best, og danser i vilden sky. Av og til har jeg glemt å se meg rundt. En gang var det til stor glede for et kobbelt unger fulgt

av barnehagetanter. De klappet begeistret etter endt forestilling. Hva annet var det å gjøre enn å neie dypt og jogge videre med den selvfølgeligste mine?

SAKTE-TUR: Om dans på stranden kan få folk til å stusse, vil ikke sakte gange tiltrekke seg like stor oppmerksomhet. Rask gange er fysisk trim, sakte gange er meditativt. I den rolige varianten oppfordrer jeg deg til å hvile oppmerksomheten i pusten din. Se om du kan samstemme pusten med rytmen du går i. Hvis du går på steder der du er alene, kan du i kortere perioder prøve å saktne tempoet helt ned. På innpust løfter du foten opp, på utpust setter du foten ned. Gå gjerne slik i noen minutter og la roen bre seg i hele deg. I den indre stillheten som oppstår, vil du kunne begynne å bli var på dufter, berøring av brisen i ansiktet, fuglekvisper, farger i landskapet. Du får opplevelsen av å gå i en utvidelse som favner fra bakke til himmel.

FRIDANS PÅ STUEGULVET: Som «5 rytme»-lærer har jeg oppdaget at mange av oss tar en svingom hjemme når ingen ser oss. Her er noen tips for deg som ønsker å komme i gang, men ennå ikke har prøvet:

- 1 Se til at du er alene i rommet, eller lær opp medbeboere til at dette er *noe du gjør*.
- 2 Sett på musikk for stemningen du er i, og la kroppen begynne å bevege seg.
- 3 Tillat deg å danse slik du føler deg i øyeblikket, enten du er deppa eller glad.

- 4 Når stemningen din skifter, så skift musikken tilsvarende.
- 5 Avslutt med å velge den stemningen du ønsker å være i, og sett på musikk som inspirerer deg til det.

Du skal ikke ta deg ut for noen, bare bevege deg slik du føler for – innenfra og ut. For mer info om bevegelsespraksisen dette er inspirert av, sjekk www.5rytmer.no

Rimelig trim

www.treningshuset.no Oslo Turnforening, St Olavs g., tlf. 25 22 99 51 00, er blant de rimeligste treningstilbudene på sentre i Oslo sammen med

www.friskissvettis.no, som har mange treningssteder fordelt i Oslo og Akershus.

www.friluftsetaten.oslo.kommune.no Frognerbadet og Tøyenbadet, sommerbad og vinterbad med åpningstider fra kl. 07.00. Masse informasjon om hva Oslo kan by på.

www.squash.no og **www.tennis.no** for muligheter med ball og racket.

www.aktivioslo.no har aktiviteter for barn og unge i Oslo.

www.oslosk.no Sjekk isen på skøytebaner i Oslo.

www.okk.org Oslo Kajakklubb i Bestumkilen har padlekurs og båtutleie.

Båtutleie

I stedet for å investere i båt – som kanskje krever både dyr båt plass og opplag om vinteren – kan du leie båt. Alt fra enkle joller til flotte seilbåter kan leies, kysten rundt. Husk at det er mulig å prute på prisen! Her er noen nettsted:

www.storfisk.no

www.batformidling.no

www.oslofjorden.as

www.settseil.no

www.seilcharter.com

Brukt, men så godt som nytt

Fritidsutstyr gjør et stort innhogg i aktive barnefamiliers budsjett dersom alt skal kjøpes nytt. Du kommer rimelig unna det om du er litt i forkant og benytter deg av alle bruktkjøpmulighetene som finnes. Veldig mange skiklubber arrangerer for eksempel sportsmesser/bruktmarked hver høst, der man kan levere inn for salg ski, skøyter eller annet vintersportsutstyr som familiens barn har vokst fra. Her kan man også sikre seg pent brukt utstyr for kommende sesong. Det er altså lurt å være ute før snøen kommer. Mange idrettslag har også oppslagstavler for kjøp og salg av brukt på hjemmesidene sine. Brukt sportsutstyr markedsføres også på store nettsteder som www.finn.no, og www.zett.no, og via annonser i lokalavisene.

Sjekk også nettstedene www.fabrikksalg.no og www.outdooraction.no, som gir tips om utsalg av nytt sportsutstyr/klær til reduserte priser.

På loppemarkeder kan du også finne mye fullt bruktbart fritidsutstyr av ymse slag: ski, sykler, akebrett, kjelker og så videre. Det finnes også dem som sjekker søppelcontainere, vel vitende om at folk kaster masse verdifulle saker. En av mine brødre fikk øye på en grå «gummimasse» full av oljesøl, som ved nærmere ettersyn viste seg å være en fullt brukbar 12-fots båt til oppumping. Den defekte 9.9 hestekrefters motoren som var etterlatt ved siden av containeren, trengte bare en ny

for gasser for å starte. Både båt og motor har siden gått uproblematisk i flere år!

Selv biler kan man finne hvis man har øynene med seg og spør seg for. En eldre mann orket ikke lenger å ta seg av sin 2CV, og for alle frelste på disse franske småbilene var det som manna fra himmelen å kunne overta bilen. Den eldre var lykkelig over å slippe jobben, og den bilfrelste fikk en «delebil» til mekking på to andre han hadde fra før av ...

Billig sykkel kan du få på hittegodsauksjoner. I Oslo har politiet sykkelauksjoner flere ganger i året, og disse annonseres i Oslo-avisene eller på www.oslo.politiet.no. Også andre steder i Norge holdes det sykkelauksjoner/hittegodsauksjoner; ta kontakt med ditt politidistrikt.

Mye moro for lite mynt

Det å stille i stand til selskap og fest skal være en glede både før, under og etter. Vi har alle hørt venner grue seg, nærmest føle det som en byrde å måtte be folk på middag. Og en byrde blir det lett dersom man har den innstillingen at man må imponere med mange retter, dyr vin og konjakk av ypperste klasse. Da blir det både kostbart og arbeidskrevende å ha selskap. Men det er synd om et trangt husholdningsbudsjett, eller redsel for ikke å lykkes, skal frata deg den gleden og det påfyllet sosialt samvær rundt et matbord kan gi.

Festmat trenger verken å være dyrt eller tidkrevende. Koker du for eksempel fårrikål om høsten, når lammekjøtt er rimelig, så gjør middagen seg selv. Med epler fra naboens hage, og vaniljesaus, har du en billig dessert. Spanderer du en aperitiff på gjestene, for eksempel en selvlaget bowle eller en musserende

vin, er du garantert en vellykket åpning. Så kan gjestene heller bidra med det som skal i glassene under måltidet.

Poenget med treff er menneskene; maten og drikken skal ikke ha all oppmerksomheten. Festen ligger i fellesskapet.

Har du både dårlig tid og råd, så gå sammen med venner og lag spleisefest. Spleis på ingrediensene og lag rettene sammen i fellesskap. Ingenting er så hyggelig som å kokkelere med venner og smake på vinen underveis.

En annen variant er at alle tar med det de har lyst på, gjerne noe de er eksperter på, eller liker å lage. Det blir alltid spennende, og alltid nok!

PYNT: Det skal skilles mellom hverdag og fest. Det å gjøre seg litt flid med bordet, rydde og pynte, seg selv inkludert, gjør det ikke bare hyggelig, men signaliserer at du setter pris på gjestene og selskapet.

Og om maten koster litt, så kan dekorasjonen være gratis: Markblomster, strå, kvister, skjell, kongler – bruk det som sesongen byr på av vekster og muligheter. Du kan også trylle frem et frodig bord ved å dekorere med fargerik frukt. En annen vri er en gammel tradisjon med «conversation pieces». Man tar rett og slett nips og rariteter man har kjøpt med seg hjem fra utenlandsreiser eller fått i gaver, og gjør dem til et tema for bordet.

Gaver med glede

Hvordan kan du komme deg gjennom julehandelen uten å blakke deg på gaver til store og små? Storproduksjon er både

effektivt og gøy hvis ideen er god og kan brukes til mange. Jeg innrømmer at jeg har kunnet bli vel hekta på *en* greie til alle. Som gryteklutene jeg sydde i patchwork, teen jeg kjøpte i løs vekt hos en tehandler i London, krydderposer som jeg tok med hjem fra Provence, eller urtesmøret jeg laget og fylte i søte krukker. En av jentene i huset er ekspert på en knallgod sjokoladecake, og ga bort fem bakinger til sin søster.

Å gi et klippekort med fem eller flere barnevaktkvelder er ikke bare billig og originalt, men en sikker vinner hos de travle småbarnsforeldrene – og barna – som får det. Et personlig klippekort som du gjør deg litt flid med, kan du fylle med hva som helst: middagsinvitasjoner, lørdagsrengjøring, hjelp til oppussing ...

Flere originale gavetips på

www.grønnhverdag.no (søk på «gaver»)

Fantens ferie

Fanten liker å reise, oppleve, suge inn inntrykk, bli kjent med nye kulturer i sitt eget så vel som i fremmede land. Men hun reiser ikke når alle andre reiser, og hun reiser gjerne utenom allfarvei.

Her er tre gode ledetråder for en færende fant som skal utenlands:

- reis utenom høysesongene.
- reis forbi de typiske turistmålene.
- reis på egen hånd, ikke på pakketur.

Det krever mer planlegging om du reiser på egen hånd, men slik kan du få både en rimeligere og mer interessant ferie. Søk råd hos erfarne reiseglade, les reiselitteratur og reiseguides. Bare det å planlegge blir en reise i seg selv; du blir bedre forberedt og får mer kunnskap om reisemålet enn om du slenger deg med på en ferdig pakketur.

«Skal du feriere i Hellas, så kjøp en billig flybillett til Aten, ta deg ut på en av øyene og finn deg privat, rimelig overnatting underveis,» råder Norges reiseguru Jens A. Riisnæs. Selv bestiller han nesten aldri hotell på forhånd. Reiser du utenom høysesongen i juli og august, er du garantert å finne både trivelig og billig husrom på de greske øyene. Slik kommer du lettere i kontakt med lokalbefolkning og levesett og får større utbytte av turen.

Du bør selvsagt ikke ha mer bagasje enn det du får plass til i en ryggsekk, om du reiser på denne måten. Da står du friere til å bevege deg rundt.

Billige flybilletter på nettet

Bruker du Internett i stedet for reisebyrå når du skal ut og reise, kan turen falle flere tusenlapper rimeligere om det er snakk om en hel familie. En undersøkelse som «Stavanger Aftenblad» gjorde i juli 2005, ga dette resultatet: For 22 av 25 reiser til europeiske storbyer fantes det billigere flybilletter på Internett enn det to tilfeldig utvalgte reisebyrå kunne gi. Reisebyråer kan være gode å ha i flere tilfelle, men skal du ganske enkelt ha en flybillett tur-retur Oslo–Stockholm, er det ofte både raskere og billigere for deg å bestille denne direkte på nettet. Det er flere nettstedet med søkemotorer som sammenligner eller leter opp de beste prisene på flybilletter

og overnatting. Men det er ikke alltid de er helt oppdaterte, så når du har funnet en pris du synes virker grei, så sjekk også hos konkurrenter. Flyselskapene har dessuten ofte kampanjer og tilbud som ikke nødvendigvis fanges opp av de uavhengige søkemotorene, så sjekk også deres hjemmesider. Hos noen kan du registrere deg som «medlem» og få tilsendt tilbud, og slik får du mulighet til å være først i køen.

Også hotellrom kan være billigere om du bestiller dem på nettet enn om du ringer direkte til hotellet. Når du reiser til en storby, kan det være greit å ha sikret seg rom på forhånd. Reiser dere flere sammen, blir det ofte rimeligere å leie en leilighet – selv om frokost da må handles inn for egen regning. Det finnes mengder av praktiske studioer/leiligheter du kan leie for en rimelig penge.

Priseksempel London, langweekend i oktober: 140 pund (ca. 1600 kroner) per natt for 4-sengs moderne høystandardleilighet i Piccadilly.

To dobbeltrom på hotell med tilsvarende standard i samme sentrale strøk kommer på minst 200 pund per natt (ca. 2300 kroner).

I Roma, der hotellrommene er blitt svært dyre, får du leid en grei leilighet for to, midt i byen, for 95 euro per natt (ca. 800 kroner).

Råd for nettbestilling av reiser:

- Jo tidligere du er ute, desto større er vanligvis sjansen for å få billige flybilletter. Med charter er det omvendt: billigst i siste liten.
- Start med to–tre av de kjente søkemotorene for å finne laveste billettpris til destinasjonen (se nettadresser under). Bekreft aldri en bestilling på første og beste sted før du har sjekket konkurrenter.
- Synes du prisen er høy, sjekk hva det koster å reise dagen før eller dagen etter. Prisene kan variere veldig, men er alltid høyest i helgene og skoleferiene. Jo mer fleksibel du er på reisetidspunkter, desto billigere kan du få turen.
- Sjekk enveispriser. Det er stort sett slutt på at tur-retur-reiser er billigst. Noen ganger kan Norwegian den ene veien og SAS Braathens den andre veien være den beste muligheten. (Husk bare at om du tar Norwegian til København, men flyet er forsinket, så er du ikke garantert å komme deg videre med SAS Braathens til Beijing. Lavprisselskapene har ikke noe samarbeid med konkurrentene sine.)
- Bruk søkemotorer som har spesialisert seg på hotell eller bed and breakfast for å finne rimeligste overnatting. Er dere flere, for eksempel en familie med barn, kan det lønne seg å leie en leilighet. Her kan du lage mat selv, og slik kutte ned på reisebudsjettet.

Flybilletter på nettet:

www.flybilligst.com

www.restplass.no

www.kelkoo.com
www.reiserfeber.no
www.lavprisfly.no
www.gotogate.no
www.zolong.com
www.ebookers.com
www.sasbraathens.no
www.norwegian.no
www.sterlingticket.com
www.wideroe.no
www.ryanair.no
www.ba.com
www.travellink.com
www.amadeus.net
www.supersaver.no

Hoteller:

www.hotell.no
www.hotelnet.no
www.bbnorway.com (bed and breakfast i Norge)

Leiligheter finner du ved å søke på www.google.com – for eksempel «apartments in London». Da får du opp en rekke aktuelle nettsider, der du ser bilder og beskrivelser av leilighetene, priser, hvilke som er ledige og som du kan reservere

direkte på nettet. På samme måte kan du søke etter «bed and breakfast» i andre byer ved å bruke søkemotoren Google.

Reiseguides:

Gode nettsteder med informasjon om utvalgte reisemål i hele verden:

www.timeout.com byguide til de fleste store byer i hele verden

www.lonelyplanet.com nettsiden for den kjente reisehåndboken

www.roughguides.com nettsiden for den nesten like kjente reisehåndboken

www.kartnett.com norsk kartguide til hele verden

Norge – ditt nærmeste ferieland

Har du vandret rundt i Nidarosdomen og opplevd den spesielle stemningen? Opplevd Sørlandet fra sykkel på kyststien? Fisket torsk i Lofoten? Opplevd seterlivet i Gudbrandsdalen? De fleste av oss har en mengde eksotiske opplevelser til gode når det gjelder vårt eget land. Selv om lommeboken er slunken, kan du med litt kreativitet og planlegging greie å få til en hyggelig, men rimelig ferie. Det er billig å sykle og telte, å leie en seter eller en sjøbu.

Rimelig hyttekos

Du må ikke ha egen hytte for å kunne nyte hyttelivets gleder med peiskos og morgenkaffe på trammen. Det finnes en mengde hytter, koier, bruk og gamle fyrvokterboliger som står ledige mesteparten av året, og som du kan leie for en rimelig penge for et døgn eller flere. For de fleste byunger er det både spennende og lærerikt å få prøve det enkle villmarkslivet, være med og hogge ved, hente vann og tilberede mat over bålet.

Den Norske Turistforening har 400 betjente og ubetjente hytter over hele landet – ikke bare i fjellet, men også i Oslo-marka. Mange av dem ligger idyllisk til ved vann, og alle er utstyrt slik at du bare tar med deg sovepose/sengetøy og mat. Noen hytter er så store at du kan feire bursdagsjubileum med 20 overnattingsgjester, som Mustadkroken (med tilbud om egen kokk). Andre er intime små koier ved stille vann. Prisen varierer etter standarden – 110–190 kroner per voksne person. For ikke-medlemmer blir det litt dyrere.

Sjekk www.turistforeningen.no

Statskog, Norges Fjellstyresamband, Norges Skogeierforbund og Norges Jeger- og Fiskerforbund har mange dels svært billige overnattingsmuligheter i skogs- og fjellterreng. Du kan for eksempel leie en nydelig beliggende fiskerhytte ved Femundens bredd, med sengeplass til syv, for 450 kroner døgnet.

Sjekk www.inatur.no

Oslofjordens Friluftsråd (www.oslofjordens.friluftsrad.no) har naturskjønt beliggende hytter og fyrvokterboliger i Oslofjorden til rimelige døgnpriser. Det er gjerne litt dyrere enn på innlandshyttene, men til gjengjeld får du egen strandlinje! Priseksempel: Svenner Fyr utenfor Larvik, 200 kroner per natt per person, barn 100 kroner (rabatt for medlemmer av Friluftsrådet).

Det er om lag 50 fyrstasjoner som kan leies for overnatting langs den norske kysten. Standarden er enkel, men du er garantert en eksotisk opplevelse. Mange av fyrene ligger på

fastlandet og er dermed lettere tilgjengelige enn de som ligger ute i havet. Fyrferie kan du også sikre deg via nettsiden

www.fyropplevelser.no

Også privathytter kan leies rimelig – ofte rimeligere enn gjennom de store foreningene. Vi tok en kikk på www.finn.no, under «fritidsbolig til leie», og fant en idyllisk liten plett på Nesodden, med flott fjordutsikt, til leie for 1500 kroner uka – eller 4500 per måned. En skogshytte i Nittedal – med utsikt til et vann – får du for 385 kroner uka.

Lokale turistkontorer har også ofte oversikt og tips om hvor du kan leie rimelig hytte.

Aktuelle nettadresser:

www.finn.no

www.hytteformidling.no

www.fjordferie.no

TELTING: Friluftsløven gir oss lov til å telte i utmark i Norge. Som utmark regnes her områder som ikke er opparbeidet, det vil si skogsterreng, fjell og langs sjøen. Dyrket mark, beiteområder og parker regnes ikke som utmark. Opparbeidete gressplener i forbindelse med badevann og strender må vurderes i hvert tilfelle. Teltet skal stå 150 meter fra bebyggelse. Teltet kan maksimalt stå to døgn på hvert sted. Etter to døgn skal flyttingen av teltet være reell, det vil si at det ikke holder å flytte det rundt samme vannet. Der det er drikkevannsrestriksjoner, er det ikke lov til å slå leir (overnatte) i åssidene

ned mot vann, elver og bekker. Det er restriksjoner på telting i noen av verneområdene avhengig av vernebestemmelsene.

Gode, rimelige Norges-tips finner du også på:

www.turtips.no (blant annet setrer og kulturgårder for overnatting)

www.opplevgodenorge.no (blant annet bondegårdsferie, setrer)

www.norske-bygdeopplevelser.no

www.dintur.no

www.helenorge.no (godt oppdatert portal med reisetips og anbefalinger)

www.nbg-nett.no (søkemotor for norsk bygdeturisme og gårdsmat)

www.ferieguiden.no

www.reiser.no

www.bike-norway.com (STIN, Stiftelsen sykkelturisme i Norge)

www.visitnorway.com (Turist-Norges offisielle guide, inkludert aktiviteter og reisemål)

Prøv også «billigreiser i Norge» som søkeord på Google, og du oversvømmes av nettsteder og ideer.

Stille retreat

Trenger du noen dager for deg selv i stille, tilbaketrukkede omgivelser, kan du oppsøke et kloster. Et titalls over hele landet tilbyr denne muligheten. Enten det er for to dager eller noen uker, kan du leie et enkelt rom. Noen steder er det åpent for deltagelse i bønn og andakt, og noen tilbyr åndelig veiledning. I Oslo-området finner du:

sta.katarina@op.katolsk.no

kloster@lunden.op.katolsk.no

retrett@stjoseph.katolsk.no

sol.mosvoll@diahuset.no

For retreats andre steder i landet, se under «retreatsteder» på **www.nm-hotels.no**

Prisen varierer mellom 130 og 300 kroner døgnet for enkeltrom. Noen foretrekker å motta gaver.

Boligbytte

Å bytte hus, leilighet eller fritidsbolig med andre er en mulighet for deg som vil ha rimelig ferie. Dette forutsetter selvsagt at du har en skikkelig rydde- og vaskesjau før du flytter ut av boligen din og overlater den til gjestene. Men det kan være en fordel at huset ditt er bebodd i ferien, og at noen passer katten mens du er borte. Organisert boligbytte mellom ukjente foregår oftest ved at du lager en annonse, gjerne med bilde av boligen, der du angir i hvilken periode det er aktuelt å bytte, og hvor du selv har lyst til å dra. Det krever som regel ganske aktiv nettsøking for å finne noen som matcher. Du må betale en medlemsavgift på noen hundrelapper i året for å få tilgang til internasjonale databaser over «ledige» boliger.

Nyttige nettadresser:

www.intervac.no

www.boligbytte.no

Mat som brukskunst

Det er brukskunst av høy klasse å lage smakfull mat for en rimelig penge. Matglede kan strekke seg fra de første fantasiene til den endelige nytelsen. Om reisen blir en glede, beror på vår innlevelse og omgang med det vi har for hånden.

Suppe på en og en halv spiker med en dash chili

God mat er et måltid som «treffer». Det tilfredsstillende øyet og smaksløkene, nærer kroppen og skaper en hyggestund rundt bordet. Tradisjoner og faste oppskrifter fungerer ikke nødvendigvis til dette.

«Mennesker som strever med å få endene til å møtes og ber i smug, som du og jeg, vi improviserer med grytene og mellom laknene som best vi kan, gjør bruk av det vi har for hånden, uten å tenke større over det og uten dikkedarer, takknemlige for de tennene vi har igjen og den store lykke at vi har noen å holde omkring,» oppmuntrer Isabel Allende. I *Afrodite: fortellinger, oppskrifter og andre afrodisiaka* (Gyldendal 1998) beskriver hun hvordan hun angreer på alle sine slankekurer, alle gangene hun av forfengelighet takket nei til god mat, og alle anledningene til å elske som hun lot gå fra seg.

Når hverdagsmaten er forskjellig fra festmaten, øker kontrasten mellom det vanlige og det ekstraordinære og skjerper vår glede over begge deler. Kamskjell og ferske asparges er ikke like spennende hvis det dukker opp i enhver fiskesuppe. Om hverdagsmaten er enkel i kjødet, trenger ikke ånden i måltidene å være svak av den grunn.

Kokekunst, i likhet med elskovskunst, blir best i utveksling. Det beste for meg er et hus fylt av Carmen-opera, tømt for barn, med vinduene åpne for sollys og varm bris. På benken står vinglasset tilgjengelig og mannen vandrer rundt meg kun iført en sarong hengende på hoftene. Det er sommer. Armer som vikles rundt meg, lukten av hans hud, kyss i nakken og strykninger nedover min bare rygg egger fantasier fortere

enn noen boklig oppskrift. Sammen komponerer vi mat. Han river salatblader og blander med urter fra min hage. Vi legger kyllingfiletene i varm panne, vekselvis drysser jeg kajenne, salt og heller litt honning over for å lokke frem bløt saus i oljen. Desserten blir til i møtet mellom myke ferskenes og jordbær marinert i en skvett rødvin, sukret i felles lake.

Kunsten er å utvikle et eget repertoar for din smak og din livsstil. Det blir kanskje rare matsammensetninger, men kjedelig blir det aldri. Jeg lar meg gjerne inspirere av kokebøker, utenlandsreiser og venner fra fjern og nær, men løper ikke til polet etter portvin hvis jeg kan jukse meg til en god saus med en rødvinsrest og husholdningssaft.

Innkjøp

Det er som å kjøre bil. Det blir farligere jo trøttere man er. Vær bevisst: Kjøp inn det som husholdningen trenger, ikke bruk innfallsmetoden. Man trenger ikke å traske daglig langs frysedisken og stå i kø for en skarve middag. Det er mulig å dra rett hjem og være kreativ ut fra det som er handlet inn tidligere. Vi bruker mindre penger når vi handler sjeldnere og følger en handleliste.

Nitid detaljkunnskap om priser er helt unødvendig. Basisvarene må vi ha uansett. Du vet hva du totalt har å rutte med per uke, og magefølelsen sier fra når enkeltvaren virker urimelig dyr. Jeg vil heller kunne variere innenfor et cirkabeløp enn å være slave av de billigste varene for enhver pris.

Å handle dagligvarer er noe av det kjedeligste jeg vet. Billigkjedene bidrar ikke til å gjøre det mer interessant. Når jeg

virkelig blir matlei, tar jeg meg en utflukt til en annen butikk. Når jeg ikke vet hvor vareslagene står, må jeg kikke nøyer i hyllene og oppdager på den måten nye varer. Fremmede butikker har alltid noe annet enn den vante, selv innenfor samme billigkjede.

Ingen kjøkkenskap har det samme, ingen husholdning er lik sin nabo, men noen knep kan vi utveksle om matinnkjøp:

PÅFYLL AV BASISVARER er en god leveregel som redder hverdagene. Fordelene ved alltid å ha grunnvarer i huset er mange: Du ser oftere i kjøleskap/matskap og vet hva du har. Du rekker faktisk å bruke opp det du har før du trenger å kjøpe inn nye varer. Du bruker ikke unødig penger på noe du allerede har, og slipper derfor å kaste mat. Du har alltid mat du kan lage måltider av!

HANDLE ETTER LISTE så du ikke faller for fristelser oftere enn du selv vil. Etter en stund blir gjerne listen unødvendig, men «husken» ligger i å ha skrevet noe på listen og sett den bli fylt ut gjennom uka av de andre medlemmene i husholdningen.

HANDLE EN GANG I UKA eller etter en rytme tilpasset din husholdning. Det skulle ikke være nødvendig å handle hver dag. Hvis motivet er å få mest mulig tid, vil jeg helst slippe unna med en tur i uka til billigbutikken, da kjøpes basisvarer. Ingen lider under av at vi mangler epler eller melk til kaffen siste dag før neste innkjøp.

SESONGINNKJØP for fryser og lagring lønner seg stort i lengden, enten det er saft og syltetøy fra frukt- og bærpresseri, grønnsaker fra grønnsaktorget om høsten eller andre sesong-

pregete varer. Man kjøper gode varer til en rimeligere penge enn ellers og tilfredsstillende dessuten alle hamstringsbehov.

INNkjøp PÅ SALG er supert, men det er liten vits i å kjøpe halve byen rundt for å spare noen tiere mot høye reiseutgifter. Hvis salgene passer med sted og tid for deg er det mye å hente, hvis ikke tapper det krefter og tid du kunne brukt til andre ting.

REN MAT, MEN IKKE FANATISME. Biodynamisk og økologisk er utmerket, men dyrere mat. En generell holdning er å se etter så ren mat som mulig uten å piske opp fanatismen. Grønnsaker og frukt fra land som vi vet har en løssluppen holdning til sprøyting, er mindre attraktivt enn mat fra land som er mer restriktive. Men som min mor hadde som leveregel da vi bodde under fjerne himmelstrøk: «Vi trenger litt skitt for å overleve.»

UNNGÅ FERDIGMAT, for den er ofte både fetere, saltere, mindre næringsrik, mindre smakfull og dyrere enn hjemmelaget mat. Det er ikke mye fisk i den frosne fiskegratengen. For samme pris kan du kjøpe en ren fiskeblokk og lage en dobbelt så stor og mye bedre grateng!

OPPSØK INNVANDRERBUTIKKER. Der finner du et mye større og mer spennende utvalg av både frukt og grønt, ris, pasta, oljer, krydder og så videre. Billigere er det også.

Storinnkjøp av helsekost

Helsekost er dessverre gjennomgående dyrere enn mat i andre butikker, men du får renere mat dyrket økologisk eller biodynamisk. Ønsker du å redusere mengden giftstoffer fra gjødsel

og sprøyting samt tilsetningsstoffer i maten, så er helsekost en vei å gå. Opparbeid deg god kontakt med din lokale helsekostforretning. Er du heldig, møter du mye kunnskap om mat og kosttilskudd hos en dyktig ekspeditør. Lytt og lær! Med spedbarn som trengte tilskudd og verken tålte melkeerstatninger eller soyaprodukter ble gode råd dyre. Jeg lærte at sesamfrø inneholder 10 ganger mer kalsium enn melk. Kjøkkenmaskinen måste frøene for meg til en tykk grøtkonsistens, som gled ned helt utmerket hos de små.

Ved kjøp for mer enn 1000 kroner får du ofte 10 prosent rabatt. Har du plass, så kjøp i sekker og kasseenheter.

TØRKET FRUKT OG NØTTER kommer i småposer og er utmerket som godteri eller til matlaging.

FRØ: solsikke, sesam, gresskarkjerner, linfrø (til brød og for fordøyelsen) med flere

OLIVENOLJE: kaldpresset og ren kilde til viktige fettstoffer. Alternativer er sesamolje, solsikkeolje, linfrøolje med flere.

LINSER OG BØNNER i poser varer lenge og er gode basisvarer som proteinkilder til vegetarmiddager.

MIDDAGSPOSER med rødbet-, gulrot- og nøttekaker og lignende.

SOYAProdukter som proteinkilde og erstatning for oster og desserter.

KRYDDER/URTER: Urtene fra Helios er tørket naturlig og er fri for tilsetninger. De holder aromaen godt og varer lenge.

MEL i sekker har noe for seg hvis du baker jevnlig, minimum tre brød i uka. Del gjerne en sekk på flere venner hvis nødvendig. (For lang lagring er ikke bra, da kan mel harskne.)

Mat rett fra produsent

Veien fra produsenten til ditt kjøleskap er ofte lang og langsom. Er du opptatt av gode og ferske råvarer, kan du handle direkte fra produsent. Rundt om i landet er det mulig å korte veien fra produsenten til ditt kjøkkenbord betraktelig. Det kan kreve litt undersøkelser å finne en bonde med bikuber og honningsalg. «Bondens marked», som arrangeres regelmessig i mange byer, er blitt populære torgdager der du får kjøpt grønnsaker, frukt og annen mat rett fra bonden.

Langs hele kysten har vi fiskere som selger dagens fangst rett fra båten. Handler du fisk direkte fra båtene ved Rådhuskaia i Oslo en grytidlig morgen, får du garantert en opplevelse på kjøpet.

www.norskgardsmat.no

Oversikt over produsenter over hele Norge. Tilbyr blant annet kjøtt og kjøttprodukter, grønnsaker, frukt og bær, brød og bakervarer, melk, smør og ost, fisk og fiskeprodukter, egg og eggprodukter, snacks og godteri, drikke, urter, oljer og eddiker.

www.bondensmarked.no

Et torg der du kan kjøpe mat direkte fra produsent. Arrangeres flere steder i landet. Oversikt finner du på deres hjem-

mesider. Men obs, obs – her er det ikke billig mat som gjelder, men kvalitet og mangfold.

www.kolonihagen.no

Tilbyr abonnement på økologiske grønnsaker, frukt og brød, egg og pasta som leveres på døra en gang i uka. Foreløpig bare i Oslo og enkelte steder i Akershus.

Vilt på benken

Tilgang til viltkjøtt var en gang forbeholdt bygdefolk og fintfolk med jaktrettigheter. Tidene forandrer seg, og kjøtt som har vandret fritt i skog og fjell er tilgjengelig på nettet, ved direkte kjøp på gårder, via venner og bekjente samt i butikker.

Kunsten er å få mest mulig ut av kjøttet. Selv seige steker av kjøtt fra en bog blir møre og myke som smør ved saktesteking i ovn på lav temperatur. Er familien biffelsker, skjærer du stykkene deretter. Seigere biffer må du marinere for at de skal bli møre. Marinaden må inneholde noe surt for å mørne kjøttet – sitron/lime/appelsin/eddik/vin – noe smak som du henter ut av urter/krydder/pepper (ikke salt), så litt olje og eventuelt litt vann for å gi den mengden som skal til. La kjøttet ligge flere timer i kjøleskapet, og vend det flere ganger så alt får godgjort seg i væsken. Jo seigere kjøtt, desto lenger bør det ligge, men ikke over 24 timer.

Gryteretter lager vi av oppskårne småbiter. Trenger du kjøttdeig, kverner du de seigste stykkene. Så tilpasser du middagsporsjoner etter husholdningens størrelse og fryser ned i poser. Husk å merke tydelig med kjøttkategori og årstall. Kjøtt bør ikke lagres lenger enn et år i fryseren.

Skulle du få tilgang på hele bøger eller lår av for eksempel rådyr, så husk endelig å koke kraft av bena. Innkoking til kraft med gulrøtter, løk og purre kan ta noen timer. Ikke ha i salt, men bruk gjerne en krydderkvast. Ferdig innkokt vil kraften ved avkjøling stivne til gelé. Ingenting slår den rike smaken kraften gir i sauser og supper.

À la carte: restemat

God mat av tre og en halv rest er en kombinasjon av kamuflasjekunst av ypperste klasse og kreativitet i høyeste potens. Den lettvinde siden av restemat er at ingrediensene er gitt av ukas siste middager, den utfordrende siden er hvordan man skal få det til å smake både godt og ferskt. Kreativiteten ligger i å overføre gode ideer fra oppskrifter til bruk av det man har for hånden.

Indonesisk sataysaus er fullt mulig å fremskaffe av peanøtt-smør, melk/fløte, vann og krydder. Ostefondy uten hvitvin er mulig med en skvett epleeddik isteden. Sauser blir kreasjoner med litt skarp ost eller en annen vri med en syltetøyrest. Vinskvetter eller fløte gjør alltid underverker. Raust med ferske urter oppi vil redde nesten ethvert utgangspunkt. Kamuflasjen er å blande gammelt og nytt uten at noen merker det.

Den eneste kokeboken som ikke finnes, er den vi lever etter mange av årets dager: *Den Store Restematboken*. Fancy nettsteder for gourmetkjøtt og raske fiskemiddager finnes, men vi mangler websiden for utveksling av de mest sprø sammensetninger. I vår hjemlige sfære havner samme mat på bordet med noen dagers mellomrom. En jevnt snurrende karusell av rester som fornyes før de blir rester igjen – med litt hell som

en vellagret og velsmakende vegetargryte, andre ganger mer i kategorien fôr.

Tips for krysninger av rester

Grønnsaker

- Ovnstekt grønnsaker. Poteter, sellerirot, rødbeter og lignende som er på vei til å bli for gamle, men ennå ikke er for ille, skjærer du i båter og skiver og legger på et stekebrett. Pensle med olje og strø med salt og urter. Begynnende skrukker synes ikke i stekt tilstand. Mindre rester av kjøtt eller fisk blir plutselig nok til mange når det er så mye grønnsaker ved siden av.
- En venninne har en smart variant av vegetartortillaer: Hun bruker salatblader som «lomper» som fylles med det hun har for hånden av rester. Dette er også velegnet som turmat på stranden. Ta med et salathode og noen bokser med restemat til fyll, samt kanskje noen hardkokte egg. Bladene pilles av salathodet ett for ett og fylles med snadder.

Kjøtt/fisk

- Bland gjerne etter asiatisk inspirasjon flere kjøttsorter i samme rett – strimlet kylling og svin i en sursøt saus, for eksempel. Våg gjerne å blande sjømat og kjøtt, som reker og krepsehaler sammen med kylling eller stekt fisk med tynne baconstrimler.
- Revne gulrøtter, persille-/sellerirot og løk blandet i kjøttdeigen gir mer grønnsaker i maten og drøyer kjøttet.

- Rømertopf, leirgryten fra romertiden, får alt til å safte seg sammen og henter ut det beste av ingrediensene. Halv-seigt kjøtt mørner. En trøtt blokk med sei dynget ned med grønnsaker og litt rømme har mange ganger blitt en rik smaksopplevelse selv med et minimum av krydder.
- En skvett hetvin/brennevin på fiskerester hever kvaliteten til nesten-gourmet. Fisk kan marineres – det trengs ikke for mørning, men for smakens skyld. En frossen fiskeblokk oppgraderes til nye høyder med en omgang whisky.
- Boksemat er greit å ty til i trange tider. (Husk å tømme lageret for rester av bokser en gang imellom.) Ta en boks tunfisk i gele eller olje, føy til en boks erter, brekkbønner eller maiskorn. Sjekk flasker med rester av ditten og datten og bland i noen dasher i en rømmemajones til kalde kokte poteter. Vips – så har du potetsalat med smak til.
- Påleggssalater er dyre og udrøye, samt fulle av konserverende E-er. Litt majones tilsatt kyllingrester fri for skinn, eller reker, en boks erter, revne gulrøtter og litt krydder gir tre ganger så mye for samme pengesum.

Pasta/ris

- Lasagne eller pastaretter må ikke ha rød kjøttsaus på seg. Prøv grønnsaklasagne. Hva med tagliatelle med fiskerester ispedd reker og blåskjell fra boks? Eller prøv en hvit saus med karri og grønnsakrester og med pinjekjerner på toppen.
- Sommerstid kan kalde pastaskruer eller risrester gi substans til en mega sommersalat for diverse besøkende. Glem alle fordommer om hva du synes hører hjemme i en salat,

og hiv oppi en blanding fra bokser, ferskt, kalde og kokte rester. For eksempel: mais fra boks, fersk endiv, artisjokk-hjerter fra boks, oliven fra tyrkeren på hjørnet, ostebiter, eggbåter, kalkun fra boks, små strimler av salt ansjos, sitrontimianblader, ruccolasalat, frisésalat, issalat ... Hell over en skikkelig oljedressing av olivenolje, balsamico og urter. Dryss til slutt gjerne med finhakkete solsikkefrø eller ristete og saltete sesamfrø.

- Paella. Bruk opp fiskerester, frossenfisk, kanskje en reke-boks ved å blande det om hverandre med risen. Husk å bruke fiskekraften til riskokingen.

Dressinger

- Urterømme til maten er ferskt, enkelt og hurtiglaget. Ha finklippete ferske blader direkte oppi begeret og rør rundt. Du kan ha én rømme for hver urt eller lage blandingsvarianter. Eksempel: en latinovariant med timian, oregano, persille og gressløk, litt kajennepepper og hakket hvitløk. En variant til fiskeretter: sitrontimian, sitronmelisse, løpstikke og dill.
- En god oljedressing kan gjøre de trøtteste og alminneligste ingredienser til en mestersalat. «Alle» handler vi på billigkjedene, men hvorfor smaker ikke salatene våre likt? Opplevelsen det er å spise hos andre, er ofte ikke annet enn at de setter sammen smaker annerledes enn vi gjør hjemme. Anstreng deg gjerne litt for å finne en god olivenolje. Den skal ikke bare være kaldpresset og av første pressing, men helst være grumsete og full av rester av oliven. Forskjellen er som appelsinjuice med eller uten fruktkjøtt. Føy til fersk sitron eller lime, og for å få en jevnere syrlighet i bakgrun-

nen kan du bruke eddik. Ligg unna vanlig kjøkkeneddik og spander heller en god flaske basert på urter, druer eller frukter. Eddik er en drøy vare. Litt sukker i vil sammen med ørlite salt hente ut smaksstoffene i blandingen. Har du en teskje flytende honning i, skaper du ren nytelse ... Så kan du eventuelt prøve deg frem med sennep som fransk-mennene eller finknuse hvitløk oppi. Dill frsker opp omtrent alt av grønnsaker. Gjør dressingen til ditt personlige varemerke. Min favorittblanding er olivenolje, balsamico, sitrontimian og litt flytende tyrkisk honning eller laven-delhonning fra Frankrike.

- Finmeste linsler, bønner, oliven, avokado eller kikerter med litt olje i blir en fuktig myk puré som kan brukes istedenfor saus. Næringsmessig har du mange fordeler fremfor saus i pose. Lager du opp i litt større mengder, får du din egen variant av humus, tapenade, guacamole og så videre. Vi lager med vilje «rester» til flere måltider.

Sauser/supper

- Sauser og supper kan fungere som erstatning for hverandre. En supperrest kan tyknes med maisenna til saus og smaken styrkes med krydder. En smakfull sauserest kan tynnes ut med vann, melk/fløte og tilsettes grønnsaker til suppe. En sauserest, litt grønnsaker og osterester, både skarpe og milde, røres inn i piskete egg og kjøres inn i ovnen og forvandles til sufflé.
- Husk endelig å bruke potet- og grønnsakvann uten salt til å spe ut sauser og supper med. Slik får vi med oss alle vitaminene og mineralene, fremfor å slå dem ut i vasken.

- Tomatsmak vil kamuflere de fleste andre smaker i en saus. Ta rester av milde sauser/supper, litt ekstra av ferske grønnsaker, kjør det i kjøkkenmaskinen, tilsett tomatpuré og krydder, og du har dagens salsasaus.
- Poser med krydderblandinger kan gi stor variasjon til de enkleste råvarene. Når jeg går tom for ideer til nye smaks-
vriker, saumfarer jeg butikkens krydder-, suppe- og sause-
hyller etter poser med ukjente smaker. Den samme gamle
brokkolien og gulrøttene skåret på nye måter får en duft av
det eksotiske.
- Fløte i suppen, samt ekstra grønnsaker eller rester i, gjør
innholdet i en alminnelig suppepose til fullverdig middag.
- Et knep vi lærte fra Nigella: Hun fryser ned vinskvetter og
bruker dem i sauser. Noen vil kanskje nøye seg med å ta
bunnskvetten i flasken, men hun tar like godt det som er
igjen i glassene også.

Pizza/pai

- Kokte bønne- og linserester blir solid fyll i paier med øko-
logisk grovt mel.
- Selvlagde pizzabunner fra fryseren med rester på kan bli
dagens «four seasons».
- Porsjonsbunner gir den enkelte anledning til å komponere
selv. Rester dekket med et tykt lag ost går ned hos de fleste.

Frukt/dessert

- Fruktrester skrelles og blandes i en bolle med en skvett appelsinjuice til «marinering» gjennom ettermiddagen. TROPISK smaksvariant fremkalles ved å ha i litt rørte bringebær eller rips.
- Bananer på vei til å bli veldig modne er egnet til steking i ovn. Skjær et snitt og legg nedi en sjokoladerute som smelter. Spises med teskje direkte fra skallet.
- Epler befris for kjernehus og fylles på tradisjonelt vis med hakkete mandler, rosiner og litt honning og kanel på toppen. Luksusvarianten kommer med is eller krem til.
- «Arme bondepiker og tilslørte riddere» er din egen variant av de siste brødiskivene bløtt i sammenpisket egg og melk og stekt i langpanne. Skivene spises varme med syltetøyrester og annet forefallende søtt.
- Skulle det være rester av tørket frukt etter jul, gjør disse seg i formkake sammen med en liten likørskvett.
- En gang vi var tomme for kokesjokolade til dessertsaus, tok jeg julens konfektrester og litt Toblerone. Ispedd fløte ble det den mest «high class»- sausen vi har servert.

Kjøkkenintelligens

Å SE HVA SOM TRENGS Å GJØRES, er grunnleggende når vi lager mat. Jeg har en kjær venn som bare må plasseres på en stol når han er på besøk. I fri tilstand blir han stående tafatt midt på gulvet og i veien for alle, uten anelse om hva han kan

gjøre. Andre venner tar fatt som om de er hjemme, og spør når de ikke vet hvor ting står. Noen ser, andre ikke, men jeg tror det kan læres. I praktisk omgang på et kjøkken må du vite hva du har av redskaper og råvarer, hvor mye tid du har til disposisjon akkurat i dag, hvem du har med deg, og hva du har lyst til å lage.

SAMARBEID oppstår når man lager mat sammen, enten det er barn, partner eller venner. Her kobler vi sammen aktivitet, mat og småprat. Fellesskap og ekte kontakt med oppvoksende generasjoner er ikke like enkelt som før. Vi må nærmest avtale tider for å møtes, og det kan fort føles kunstig. Men mat må vi alle ha, og ingen situasjon er mer naturlig enn den vi skaper på kjøkkenet.

Deleger oppgaver hvis ikke alle selv ser hva de kan gjøre. En kan vaske og skjære poteter i båter til å steke i ovnen. En annen kan gjøre fisken klar for steking, og en tredje kan tilberede salaten. Fjerdemann, gjerne dagens trøtting, tar ut av oppvaskmaskinen, mens alle vasker opp arbeidsredskapene etter hvert som oppgavene fullføres. Yngstemann dekker kanskje på bordet. Maten kommer raskere på bordet med flere hjelpende hender.

VIT HVA DU HAR i kjøkkenskapene. Intelligente innkjøp frigjør fantasien til å jobbe på frigir med dagens middag. Underbevisst skaper du middager ut fra det du vet du har gjort av innkjøp. Det er som å vite hvilke farger paletten inneholder, og kunne blande seg frem derfra. Det kan være irriterende hele tiden å mangle en eller flere grunnvarer og tidkrevende å dra ekstraturer i butikken for å skaffe dem.

DE ELDSTE MATVARENE FØRST. Utøv litt disiplin ved å spise de eldste matvarene først, så blir det til en vane. Vi snakker ikke om «gamle» langt over datoen, men at det halvfulle rømmebegeret settes foran det nyinnkjøpte, så griper man automatisk etter det nærmeste når man åpner kjøleskapsdøren.

Det er ikke nødvendig å kaste ting hvis deler av matvaren kan spises. Litt brunt på blomkålen betyr at du kan spise de andre bukettene. Brunflekkete bananer er faktisk et tegn på modenhet. En ost er ikke gammel ut fra datoen, men etter lukt, form og utseende. Det er en gedigen overdrivelse og sløsing å skulle kaste etter datoen og ikke etter varens tilstand. Med litt oversikt blir man sjelden sittende der med for gammel mat.

LAG MAT UT FRA DET SOM TRENGS Å SPISES OPP. Om fantasien er på lavgir, er det alltid en mulighet å lage måltider ut fra de matvarene som trengs å spises opp. Det kan være matrester, grønnsaker som bør tas mens det er spenst i dem, eller en pakke kanadisk villris innkjøpt til en fest for et halvt år siden. Bruk den og slå to fluer i et smekk – og du skaper litt forandring i hverdagsmåltidet.

SKRIV OPP TING PÅ HANDLELISTEN i det øyeblikket du går tom for noe. Det er for dumt å stå der uten sukker eller mel til vafler en tirsdagskveld. Den som tømmer siste rest, er ansvarlig for å skrive opp.

RYDD MENS DU LAGER MAT. De fleste av oss spiser på samme sted som vi lager mat. Spisestuer er ikke det vanligste. Et ryddet kjøkken før alle setter seg til bords, gjør det triveligere å bli sittende og småprate. (Selv julemiddagen kan serveres på et kjøkken som er blåst for oppvask og har rene benker.)

Trikket er å rydde, kaste, vaske opp og tørke av benken umiddelbart etter hver arbeidsoperasjon. Når du har kuttet grønnsakene, kast avfallet, tørk av fjøla, sett den på plass og vask oppskjærkniv. Matematikken i dette kan jeg ikke bevise, men det tar erfaringsmessig vesentlig kortere tid og mindre krefter å rydde underveis i prosessen. Etter middagen, når dørskheten setter inn eller ingen har tid fordi «alle» skal av gårde, er det deilig å ikke måtte ta hele kjøkkensjauen.

STORE PORSJONER. Lag opp mat og frys ned: gryteretter, bønne- og linseporsjoner, kraft – av kjøtt, fisk og grønnsaker. Ikke bare har man maten klar, men også smaksmessig bidrar frysing ofte til at smaken «setter seg bedre». Et eksempel: Ratatouille laget med høstens ferske og billige grønnsaker fryses ned i melkekartonger. I tint tilstand henter man opp mer smak enn man la ned. Husk å underkoke alle grønnsaker og la oppvarmingen inkludere de få kokeboblene som er nødvendige. Vi slipper ihjelkokte grønnsaker og beholder næringsstoffene. Forvelling av høstens grønnsaker for nedfrysing gjør at man kan kjøpe mye og billig. De med hang til skippertak vil kunne verdsette denne arbeidsformen.

BAKERVARER FOR FRYSEREN: Hjemmelagde pizzaer! Fra tid til annen bygger jeg opp lageret. Da er det bare å gripe etter en flatpakke i fryseren og hive den rett i ovnen. Hjemmelaget brød – bak en gang i uka og frys ned to–tre brød. Er man alene, frys ned halve brød. Eller som en venninne og alene-mor gjør – fryser oppskåret rugbrød og tiner én og én skive på direkten i brødrister. Paier, eplekaker og kakebunner er supre til senere bruk med tinte bær.

Lagring av rester

Apropos lagring av mat – småbokser er en nødvendighet! I et kjøkken uten noen plastbokser vil du stadig måtte stable folie- eller plastdekkede tallerkener inn i kjøleskapet. I verste fall gryter som tar opp all plassen og drastisk reduserer rom for noe annet. Den store husmorklisjeen – stablebokser – er det mest geniale som er oppfunnet! Som ung journalist på vei opp i livet var min største frykt å bli husmor. Blant de bildene som skremte meg mest, var det å bli en person som hadde pyntelige stabler av riktige lagringsbokser. Noen få år ut i mitt gifte liv som småbarnsmor «tente» jeg på opplegget. Ikke på litt av det, men på alt. Tyve år senere kan jeg ærlig si at det ikke går en dag uten at minst én av boksene eller muggene er i bruk.

Matauk

Matauk er for folk med plass i bod, kjeller eller fryser. De færreste som bor i byleiligheter, er i nærheten av å ha slik plass. Tanken kan likevel omsettes i ideer til utflukter og opplevelser for store og små.

Rundt omkring i landet er det flust av muligheter til å plukke bær, grønnsaker og frukt til en billig penge fra lokale gårder. Sjekk lokalavisene! Trenden med at bønder åpner sine gårder for publikum, ser ut til å være økende. Vi kan plukke poteter, mais og mange sorter bær og frukt.

Har du en hageflekk med plass til en solbærbusk eller et frukt- tre, så plant i vei. Den største verdien er ikke nødvendigvis store fruktmengder. Det er godt å følge rytmen til et frukt- tre fra vårens lyse blomster til kart, som modner sakte til frukt, før høstens bladfelling etterlater det nakent for vinterhvilen.

Ville vekster

Skog og mark er full av bær – men det aller meste råtner fordi vi ikke lenger plukker dem.

Men du angrer neppe at du bruker en søndags ettermiddag i blåbærskogen, eller finner frem til et hogstfelt som skjuler mengder av søte villbringe-bær. Om det ikke akkurat gir det store økonomiske tilskuddet til husholdningen, er det i hvert fall hyggelig å kunne sette noe «viltvoksende» på bordet en gang iblant! Dessuten: Det ferdigkjøpte på Rimi tåler ingen sammenligning når det gjelder smak!

Sopp er det liten tilgang på i butikkene, desto større grunn til å plukke selv. Skogen kan by på kantareller, kremler, piggsopp, rimsopp, matriske, for å nevne noen vanlige sorter. Med soppbok for hånden og en stor dose tålmodighet vil skogsturer krøke den som god sopplukker vil bli. Vi anbefaler også varmt lokale soppkontroller.

Ugress og viltgrønt

Brennesle er premieveksten. Den er utfordrende å plukke uten å brenne seg. Jeg har hørt at innbitte plukkere klipper ned hele felt så de kan plukke nye skudd hele sommeren. I kokt tilstand og kjørt i kjøkkenmaskin har du verdens mest næringsrike irrrgrønne suppe (varmebehandlet brenner ikke brennesle). Tørket kan den finknuses i for eksempel brøddeig og gi tilskudd av mineraler. Løvetannblader i vårsalat er pikant. Ferske bringebær- og solbærblader er utmerket til te. Her kan man fortsette i god tradisjon fra langt tilbake i norsk husholdning.

Å bytte mat

Naboen hadde honning fra bikubene oppe ved barnehagen, men ikke kjøtt. Byttet ga seg selv da vi hadde tilgang på viltkjøtt. I svingen bortenfor postkontoret vet jeg om en kvinne som var kjent for solbærsyltetøyet fra gamle busker. Jeg skulle hatt mot til å foreslå et matbytte, for hva kunne jeg vel fått verre enn et nei? Kanskje ville vi hatt gjensidig glede av byttet? Muligheten jeg ikke grep, er ikke lenger der. En annen sydde nydelige patchworkvesker – jeg skulle gjerne ha byttet bort litt kjøtt eller hjemmelaget eplemos mot en sånn en. Hva nølte jeg etter?

Urtehagen i byen

Grønnsakdyrking krever fort en del kvadratmeter med dyrkingsmark. Foruten marken kreves det fagkunnskap, tid, pleie, masse tålmodighet og gamblerholdning til hva vær og vind kan gjøre med «avlingen». Parsellhager er en drøm for dette, men det er ikke så lett å få seg et sted hvis man er ny i byen.

En urtehage, derimot, krever ikke mye for den komplette glede, enten det dreier seg om 2 x 2 meter med skrinn jord eller potter på verandaen. Urter er nøysomme, tåler å glemmes og trenger bare lusing hvis de dyrkes på friland. I potter slipper man lusing helt og holdent, men til gjengjeld må de vannes hyppigere.

Å lese urtebøker kan minne litt om å lese krim – det er spennende, informativt og overraskende. Opp gjennom tidene har urter vært tillagt alt fra symbolsk verdi til religiøs betydning. Opptil flere av dem har oppildnende virkning på kjærlighetslivet ... De helsestyrkende virkningene bekreftes mer og mer av dagens vitenskap. En av mine favoritter er den unnselige

lille timianbusken, som vokser vilt rundt Middelhavet. Den regnes blant kjærlighetsurtene og tilhører leppeblomstfamilien. Det finnes mange typer timian. Den vanligste, *vulgaris*-varianten, trives godt helt her oppe hos oss og er flerårig. En annen, sitrontimian, er tettvoksende, lavtkrypende, tøff i tørke og vakker som en staude med sine små rosalilla blomster. Den kan plukkes fra de første nye bladene sent på våren til snøen legger seg.

Dyrk dine favoritturter. Ti som har holdt mål for meg gjennom flere år er følgende: timianer, mynter, basilikum, merian, vill oregano (omplantet fra Sørlandet), persille, sitronmelisse, salvie, løpstikke, dill og gressløk. Rådfør deg med urtebøker og la deg forføre inn i en magisk verden av smaksopplevelser og historie.

www.nyttevekstforeningen.no

Her finner du en rekke nyttige lenker i inn- og utland, blant annet til lokallag av Nyttevekstforeningen, oversikt over kurs og arrangementer og så videre.

www.gronnhverdag.no – grønt inspirasjonssenter

www.hageselskapet.no med oversikt over lokallag over hele landet

www.parselhager.no hjemmeside for parselhagedyrking

<http://home.c2i.net/hagebruk/> selger brukt hageutstyr

Klær i forklledning

Det er morsomt å variere med klær! Heldigvis behøver man ikke mange plagg for å være spennende i klesveien. Det er ofte tilbehøret og sammensetningen av plaggene som gjør susen.

Sats på kvalitet og basisplagg

I lengden er det en rimelig løsning å kjøpe dyrt hvis dyrt betyr kvalitet. Det gjelder klær som alt annet: Det koster ved innkjøp, men er billig i lengden, fordi det holder. Det har selvfølgelig litt å gjøre med om man har behov for å skifte stil ofte, eller om man kjører et jevnere klesløp. Få plagg behøver ikke å bety en kjedelig garderobe. Trivselsfaktoren oppveier for begrenset utvalg.

Mitt mest spennende og dyreste hurtigkjøp var overstått på fem minutter. Mens jeg ventet på en trikk, kikket jeg tilfeldig innom en dyr designbutikk. Og der hang den, kåpen som ventet på meg. Mykheten idet jeg svøpte den rundt meg var ubetalelig, forelskelsen total. Noen minutter senere gikk jeg ut iført et plagg jeg nærmest bodde i de neste årene. Prisen var høy, men fordelt på antall ganger jeg har brukt kåpen, blir den rimelig.

Basisplagg er nøkkelen til en velfungerende garderobe. Butikkene flommer over av accessoarer for å piffe opp alt fra jeans til gensere. Belter, skjerf, topper, smykker – det enkle hverdagsantrekket kan forvandles til gå-bort-habitt ved å bruke annet tilbehør. Kombikunst er også å sette sammen basisplaggene med billig- og bruktklær. Dyreste design kan fint settes sammen med noe secondhand fra Fretex. Det er kleskunst av høyeste klasse å skape sine egne shabby chic-antrekk uten å gå veien om butikker man ikke har råd til å handle i likevel.

Å kle seg

Å kle seg handler om å finne det som kler deg, og ikke om moten. Klær forsterker ditt uttrykk – klærne signaliserer hvem du er. Mørke, tunge, løse klær kan bli helt feil på en vever lys kvinne. Ettersittende lyse myke klær kan få hele bildet av henne til å falle på plass. En bekjent av meg gikk i årevis i løse bomullsklær og kjortellignende gevanter, nærmest som en «tante Pose». En dag opptrådte hun i ettersittende fargesterke plagg og åpenbarte for første gang sin sensualitet og nette figur. Utstråling, kroppsform, personlige farger og klær gir plutselig en samstemt melding når vi finner vår egen stil.

Vi har inngrodde forestillinger om at vi ikke er gode nok, pene nok – i det hele tatt perfekte nok. Et knippe gode venner som står inne for sin ærlighet og vil deg det beste, kan være en god referansegruppe å forholde seg til. La dem hjelpe deg med å finne det som fremhever dine beste sider og diskre glatter over dem du trives mindre med. Prøv deg frem med farger som passer til huden, håret og øyenfargen og ikke minst personlighet og utstråling. Du skal føle deg vel i klærne. Sånt føles innenfra når du kjenner godfølelsen bre seg ved synet av deg selv i speilet. Da stemmer det ytre med det indre.

Det er smart å ha plagg som går sammen. For noen er det flosshatt, rosa plastveske og strutteskjørt, som en skoleelev jeg så. For andre er det Burberry – ultraklassisk stil, mens andre igjen sverger til ton-i-ton eller plagg-på-plagg. Poenget er at klærne du har, kan settes sammen til mange antrekk. Det blir fort unødige mengder klær når halvparten ikke passer sammen. Som en sær turkisfarget genser som aldri vil kunne gå til dine oliven-, beige- og brunfargete bukser. Hva skal du

med klær du ikke bruker? Ta en opprensning i klesskapet og selg eller gi bort feilkjøpene og de plaggene du ikke trives med. Kanskje en søster eller venninne kan ha glede av dem?

Klesbytte og nytt brukt

Ta ditt skjørt og la det vandre ...

Her er historien om en venninnes røde kjole:

Den var kjøpt i et øyeblikks hevngjerrig overmot. Hun hadde behov for å vise seg frem ... Kjolen var kort og den var rød. Veldig rød.

Så skjedde det som ofte skjer når man handler på impuls: Kjolen ble hengende i skapet med prislappen på. Det ble liksom aldri noen passende anledning til å ta i bruk nyanskaffelsen.

Det gikk noen år, og kjolen hang fortsatt ubrukt i skapet. En dag like før jul ringte hun en venninne som var noen centimeter kortere enn henne, og spurte om hun trengte en julekjole. Venninnen kom, litt nølende riktignok, for rødt var ikke hennes farge. Men hun prøvde kjolen, og den ble med henne hjem og senere i juleselskap.

Da julen var over, innså også vår venninnes venninne at hun hadde begrenset bruk for en rød kjole, men i stedet for å la kjolen ta opp plass i skapet aksjonerte hun med en gang, og ringte en venninne som hun visste hadde stor forkjærlighet for rødt. Kanskje den røde kjolen passet henne? Det gjorde den, og der stoppet kjolens vandring. Kjolen fikk endelig en fornøyd eier.

Historiens moral er selvfølgelig at selv et mislykket kjøp kan få en lykkelig utgang hvis man er villig til å innrømme at det var mislykket, og sørge for at en annen får glede av det ...

Å arrangere *klesbytte-kvelder* for venninner og venniners venninner er en god idé. Noen gjør dette i stor stil, og samles et par ganger i året med plagg de har gått lei, som ikke passer, eller som – ja, er feilkjøp. Under mye latter og moro og selvfølgelig mannekengoppvisninger skifter plaggene eier, og alle går hjem med ny garderobe under armen. Og kanskje litt bedre samvittighet.

Man kan selvfølgelig levere ubrukte klær til loppemarkeder, bruktbutikker som tar imot plagg i kommisjon, Fretex og så videre. Det er enkelt og greit, og kommer også andre til gode. Men det er noe eget med personlige byttinger – gleden (ok, da: lettelsen) over å kunne gi og mottakerens glede over å få et nytt og overraskende plagg. Og kanskje oppdager den nye eieren at hun kan bruke farger hun aldri har gått med. Byttekvelder er en god anledning til å få andres ærlige vurdering av hva som kler deg.

Trendy med secondhand

Antall bruktbutikker som selger klær har økt de siste årene, særlig i de store byene. Secondhand er blitt trendy. Det betyr at du ikke trenger å ha tykk lommebok for å følge moten.

Grünerløkka i Oslo er strøket som har flest slike butikker. Noen av forretningene har spesialiteter som ballkjoler, andre har mest 60-og 70-tallsklær. Trenger du noe til en spesiell anledning, kan det være like gode sjanser for at du finner noe i en slik butikk som hos Hennes og Mauritz.

Det finnes også designere som satser på third hand, som skaper nye klær av brukte eller ødelagte klær. «3rd Hand» på Grünerløkka er en slik butikk.

En av dem som har holdt på lengst i bruktbransjen, er Tonica Sige på Majorstua i Oslo. I 30 år har hun drevet kommisjons- salg av klær. Folk leverer alt fra gamle pelskåper til nyere, klassiske merkeklær. Og innehaveren opplever at interessen for brukte klær er større enn noensinne. Ekstra etterspurt er årgangsklær fra kjente designere, også kalt vintage. Så nå kaller hun butikken Tonica Vintage.

Vi har nevnt bruktbutikkene, men i skrivende stund finnes det dessverre ingen god oversikt på nettet over slike. Du må lete og spørre deg frem der du er.

Glem heller ikke loppemarkedene. Her får du klær til enda lavere pris.

Bevar klærne

Da jeg vokste opp, hadde vi klare klesklasser: penklær, jobbe- og kontorklær, hjemmeklær, rampeklær og treningstøy. Det fungerer fortsatt fint for meg. Penklær reduseres med bruk sakte til kontorklær. Kontorklær blir hjemmeklær. De rareste, mest avdankete klærne havner på hytta – der utseende er uten betydning – eller som malingsklær. Klærne holder seg bedre om du sørger for å skifte antrekk etter anledningen. Lufte du jobbetøy og pentøy etter bruk, og henger dem opp i skapet eller på en stol, tar du vare på plaggene og unngår unødig krølling.

Også sko må pleies om de skal vare: Husets ungdommer synes jeg blir plagsom når jeg minner dem på at støvlettene mine er eldre enn tre av dem. Jeg bruker skaftavstivere for å holde formen, tørker jevnlig av dem slaps og søle og følger opp med skopuss og impregneringsspray et par ganger i sesongen. De ser ikke en dag eldre ut enn tre år.

Rydd!

Det er lettere å ta vare på klærne dine om du har orden på dem. Spør deg selv hva som tar kortest tid: å vite hva du har av klær og hvor de ligger, eller å måtte lete i udefinerbare hauger etter et plagg som kanskje ikke engang er rent. Morgenkaset blant husets unge som roper desperat om å få låne bukse fem minutter før bussen går, gjør at jeg foretrekker orden.

Nøkkelen er å ha faste steder der jeg legger de forskjellige klærne jeg har i bruk. Jeg legger ikke skittent tøy i skuffer. Jeg henger ikke ødelagt tøy i skap. De klærne jeg bruker oftest, har jeg lettest tilgjengelig. En rimelig orden på truser, topper og trøyer, bukser, gensere – som ligger i hver sin hylle eller skuff – gir meg oversikt. Og trygghet. Det er ille nok når «jeg-har-ikke-noe-å-ha-på-meg»-syndromet herjer, om det ikke skal forsterkes av at jeg ikke engang vet hvor jeg har klærne.

Jeg liker å skille sommertøy fra vinterhabittene. Klær som får hvile fra hyppig bruk, varer lenger. Gensere som har vært ute av syne noen måneder virker dessuten litt «nye» å ta på seg om høsten.

Ikke overvask

Tenåringer ser ut til å ha en elendig utviklet evne til å se klær som ligger på gulvet. I vasken havner plagg som knapt er

brukt, men er støvete og krøllete av å bli slengt overalt. Min påstand er at klær ikke lenger slites, men vaskes i stykker. Bruk derfor milde vaskemidler, gjerne de som er beregnet på ull og silke. Har du fått en flekk, så ta den mens den er fersk. Hvorfor vente til den har satt seg? Prøv gjerne organisk såpe på matflekker og flekker som har organisk årsak. I det øyeblikket et kjemisk stoff har vært brukt, er det ingen vei tilbake. Flekken setter seg som en skygge i plagget, hvis da ikke kjemien har bleket området i stedet.

Reparer

Et skjørt er ikke ubrukelig selv om en glidelås er ødelagt. Ikke gensen heller, selv om noen masker er gått. Reparer dem med en gang. Gjør det selv eller på systuer. Det er fortsatt billigere enn å kjøpe nytt. Noen få små sting over en rift gjør lite av seg. Utsetter du det, blir gjerne reparasjonen så synlig at man kan kvie seg for å gå med plagget. Mye lønner seg ikke å reparere hvis klærne i utgangspunktet er av dårlig kvalitet, men det er verdt å vurdere det før man hiver klær i søpla. Stopping av tykke ullsokker vil alltid lønne seg, det krever bare litt tid. Lapping av jeans er tøft, i hvert fall til røffere bruk. Er en knapp borte og du ikke har flere like, kan øverste knapp flyttes dit det trengs, eller alle knapper kan byttes ut. Hvem har forresten sagt at alle knapper skal være like?

Forvandlinger

Brødskiven satte seg på tvers i halsen på meg første gang min eldste datter kom inn på kjøkkenet med istykkerklippet genser. Først ved tredje genser roet jeg meg såpass at jeg begynte å se poenget i at hun «gjorde om klærne». En kjedelig kardigangenser ble sigøynerinspirert med lav utringning og

bare skuldrer. Kreativ klipping har jeg siden sett mange utslag av. Jeg overhørte en 25-åring utbryte begeistret at hun ikke hadde trodd det skulle funke bare å klippe. Hun spradet rundt i en «sæggebukse» som var klippet opp i skrittet og omdannet til miniskjørt.

Omsøm

Kongelige er ikke alene om å sy om og fornye stasplagg. Selv har jeg sydd om mine jenters konfirmasjonskjoler ved å klippe dem korte og legge dem opp til sommerkjoler. Mine lange flagrende 80-tallsskjørt måtte til pers og bli knekorte, inn-sydd skjørt. Bukser som er kjøpt på salg et par størrelser for store, kan bli riktig størrelse med innsøm langs sidene. Langbukser som har krympet i vask, forkorter jeg til piratbukse eller shorts. Tenåringssønnens fravokste langermete skjorter klipper jeg om til sommerskjorter. T-skjorter kan klippes etter behov til singleter: magekorte, i romslig variant med store hull rundt armene eller sexy utringet.

Farging

Alle mine sorte klær har jeg med regelmessig farging i maskinen holdt akseptable. Vaskemidler falmer tekstilene og gir et slitt preg. Alt er bedre enn at plagg blir hengende ubrukte. Selv brudeantrekk kan farges fra å være et engangsantrekk til å bli en kjempeflott kjole til nyttårsaftener/selskaper. Husk bare at kunststoffer ikke tar farge jevnt. Greiest er det å farge naturstoffer som bomull, lin, viskose og eventuelt silke med forsiktighet.

Lite som skal til

Små endringer fornyer og forlenger et plaggs levetid. En venninne fornyet en gammel linjakke med tolv somrer bak

seg ganske enkelt ved å bytte knapper etter rens. Samlemannen ser ut til å ville ta henne, da hun heretter har sverget på å ville samle på alle fine knapper hun kommer over. Selv kjøpte jeg en lys beige jeansjakke av en barnevakt, farget den rosa og broderte diskuré på noen perler på venstre jakkeslag. Det var på 70-tallet. Et tiår senere var den grønn, før den i år ble mørkbrun med enkle knapper og fortsatt er brukbar til turbruk.

Påsøm av favorittpynt (bånd, paljetter, perler, merker og lignende) gjør en jakke personlig. Et skjørt blir til din kreasjon, selv om det er kjøpt i en kjedebutikk. Har du fått en flekk på plagget som ikke går vekk i vask? Sy på morsomme merker, klipp om – utforsk mulighetene. Sjekk gjerne gamle plagg for særpregede detaljer som kan resirkuleres selv om plagget i seg selv er utbrukt.

Barneklær

Barneklær skal være robuste og tåle hyppig vasking. Samtidig blir de fort for små og må erstattes med et par størrelser større etter bare noen måneders bruk. Klesutgiftene i en barnefamilie kan dermed bli ganske store om man skal kjøpe alt nytt. Og det er helt unødvendig. Om du ikke har noen å arve barneklær etter, så oppsøk bruktutsalgs. Butikker som selger brukte barneklær, finnes nå både i bygd og by – selv i Holmenkollen i Oslo. Frelsesarmeens Fretex-utsalgs har masse fint barnetøy. Mange steder arrangerer også foreninger og velledige organisasjoner som Røde Kors bruksalgs av klær med jevne mellomrom. Følg med i lokalavisenes annonsespalter.

En kollega som er mor til to små – en gutt og en jente – handler konsekvent barneklær på salg: «Jeg kjøper både penklær og barnehageklær til halv pris – ett år i forveien. Så på salget i august kjøper jeg sommerklær som ungene kan ha året etterpå.»

Hun handler også på bruktsalg og skaffer seg rede på hvor det er lagersalg både av barneklær og klær seg til seg selv. Slike lagersalg annonseres gjerne ikke, men bekjentgjøres ofte folk imellom på e-post. Så be kolleger og naboer om å bli tipset.

Klesbytte er like aktuelt når det gjelder barneklær som voksenklær. Har du ingen nære det er aktuelt å bytte med eller gi bort til, så heng opp en lapp i barnehagen. Parkdresser og regnklær av god kvalitet er dyrt som nyanskaffelser, men tåler ofte flere «brukere».

Nettsteder for brukte klær:

www.fretex.no (Frelsesarmeen har bruksalg av klær og utstyr landet rundt)

www.unginfo.no/uselt/shopping/php (en del secondhandbutikker i Oslo)

www.marita.no (Maritastiftelsen, som blant annet har brukttøy og systue)

www.finn.no (På «Torget» omsettes brukte klær for barn og voksne)

www.zett.no (nettsted for bruksalg)

www.daisybarna.com (barneklær i kommisjon, Oslo)

Penger for det uforutsette

*Hva er sann rikdom? Hva er reell
finansiell frihet? Dette angår oss
alle - uavhengig av hvor mye som
står på bankkontoen. Finansiell
frihet handler ikke om hvor mye
vi eier, men om vår evne til å ri
på finansbølgenes topper og daler.
En ekte fant måler ikke sitt liv
i penger, men hun forholder seg
til penger på samme måte som
til en venn: med respekt, omhu,
naturlighet.*

Hva er verdier?

Neste gang du sitter til bords med dine kjære, gjerne under en helt vanlig middag, så se på dem. Merk deg ansiktsuttrykkene slik de skifter gjennom samtaletema. Gå bakover i tid og la minnene fra stunder sammen komme opp. Hva slags prislapp vil du sette på den enkelte? Se deg rundt i ditt hjem og gjør det samme med glassvasen du arvet etter mormor, treboksen som eldstemann laget i skolesløyden, de vakre steinene du plukket i Sinai-ørkenen, de slitte barnebøkene fra høytlesning om kvelden. Hvordan skal du verdsette i penger alt det som har vært en del av livet ditt?

Du tenker kanskje at både mennesker og ting med affeksjonsverdi er uerstattelige og dermed ikke kan måles i penger. Men penger er noe vi må forholde oss til, også når det gjelder hverandres liv. Vi er forsørgere, og vi forsørges. Det koster penger.

Ansvar for de nærmeste

Først mennesker, så penger. Vi må ta vare på oss selv og våre nærmeste ved å sørge for tak over hodet, mat på bordet, klær på kroppen og forsikringer. Når de grunnleggende behovene våre er tatt hånd om, kan vi se på spareordninger og forvaltning av eventuelle verdier. Har man lyst og overskudd, kan man velge å se på mulighetene av å få penger til å vokse med investering i fond, obligasjoner, aksjer og eiendommer. Felene vi kan gå i, er forskjellige, men vi må være bevisst våre holdninger enten vi har lite eller mye penger. Hva lærer vi våre barn hvis vi holder på materielle verdier fremfor å frigjøre penger for å ta vare på familien? Hva eier man egentlig av goder hvis ens nærmeste ikke har det godt?

Har du noen gang kjørt på hovedveien og plutselig havnet i full-stopp-kø? Så løsner det, og i sakteflytende kortesje slippes bilene forbi to smadrete vrak. Et brutalt bilde på hvor kort avstanden kan være mellom liv og død, på hvordan livet kan bli snudd opp ned for en familie.

Hva gjør du for å ta ansvar for dine nærmeste? Er alle forsikret slik at det blir mulig å få støtte hvis ulykken skulle være ute? Er det noe å sette til side i fornuftige disposisjoner, spareordninger eller investeringer? Trenger du veiledning slik at du kan innrette deg best mulig i forhold til gjeldende skatteregler? Arv er sjelden en overraskelse. I familier med mye gods og gull vet man hva som går til hvem omtrent før barn er påtenkt. Hvorfor utsette avklaringen og oppføre seg som om skiftet ikke skal skje? Har man noen rett til å belaste barn med et kaos fordi man ikke hadde oversikten? Forutse arv som kommer din vei, eller som skal til dine egne barn og disponer slik at det blir noe å overta med glede, ikke som en byrde.

Allerede mens hans døtre var unge voksne, hadde min bestefar ordnet med hvem som skulle arve hva etter ham og mormor. Det var aldri noen tvil, og hvis han falt fra, var alt gjort opp god tid i forveien. Han levde til han ble 99 år gammel, trygg på at alt var i orden for hans etterfølgere.

Jussen kan hjelpe med mange tilpasninger som minsker belastningen for alle parter ved overdragelse av verdier. For eksempel kan en familiehytte som er det årlige møtestedet for hele storfamilien, overdras til barna med den klausulen at seniorenene har bruksrett et visst antall år. Med dette reduseres verdien og arveavgiften. Arvtakere kan overta uten belastning av høy arveavgift. Vi betaler ikke skatt av gaver på under

10 000 kroner. Og som en grandtante i familien sa: Hun satte slik pris på å se oss få glede av det hun ga. Og å gi gjorde hun raust gjennom hele sin alderdom.

Ansvar er også å huske å lære opp barna. Sparegriser og bankbøker er nusselige oppstartere, men ikke drøy for lenge før barna får en gradvis innføring i pengenes verden. Respekt for verdier læres i takt med for eksempel ansvar for egen sykkel. Da sønnens andre sykkel ble stjålet fordi han glemte å låse den, var det ikke lenger aktuelt å kjøpe ny til han. 15-åringen måtte selv ta konsekvensene av skjodesløsheten.

Ungdommelig svimethet med massiv bruk av vann og strøm eller endeløse telefonsamtaler med venner som bor to hus unna, har jeg møtt med strømleverandørens tall og bilder av vår forbrukssøyle og Telenors detaljoversikt over samtalekostnadene. Unge kan bare lære hvis de opplever foreldre forvalte med rimelig grad av bevissthet.

Når barn får være delaktige i huslige gjøremål fra de er små, og ukepenger betinger en viss arbeidsinnsats, flytter de hjemmefra med bedre evne til å klare seg selv praktisk og økonomisk. Derfra kan de ta hånd om lån til sine utdanninger. Overgangen trenger ikke å bli et sjokk. Vi gjør barna en bjørnetjeneste når vi opptrer som en hel tjenerstab i vekslende roller mellom sjåfør, kokk, hushjelp, pensjonatvert og underholdningsagent.

«Curlingbarna» kalles de barna som sklir gjennom sin tid hjemme med mor og far som koster veien foran dem for å slette enhver hindring. Vi fraskriver oss vårt største ansvar ved å ikke lære barna evne til ansvarlighet.

Hva trenger du av forsikringer?

Vi har allerede nevnt det: forsikringer. Det er dyrt, men helt nødvendig. Det ville vært uansvarlig både overfor oss selv og andre om vi skulle kjørt rundt uten bilforsikring. Eller bodd i et hus uten brannforsikring.

Særlig unge mennesker, som studenter, mangler nødvendige forsikringer. Mange voksne er derimot dobbeltforsikret ved at de for eksempel har samme type forsikring både gjennom fagforening og privat. En undersøkelse utført for DnB NOR i 2005 viste at nesten én av fem visste at de var dobbelt reiseforsikret, at én av ti var dobbelt ulykkesforsikret og syv av 100 dobbelt innboforsikret. Men Finansnæringsens Hovedorganisasjon regner med at så mange som én av fire er dobbeltforsikret for innbo. Mange kjøper for eksempel avbestillingsforsikring fra turoperatør selv om de allerede er dekket gjennom kredittkortet de betaler med. Ta derfor en sjekk og rydd opp. Du får uansett ikke mer enn én erstatning for noe som går tapt. Unødvendige forsikringspremier er som å kaste penger ut av vinduet. Skaff rede på hvilke forsikringer du og resten av familien har, og hvilke som eventuelt mangler. Ha orden på polisene, vit hvor du har dem, og sørg for at dine nærmeste vet hvor du er forsikret.

Her tar vi konkret for oss de forsikringene vi *må* ha, de som er helt overflødige, og de som bør stå på listen over «til vurdering»:

- **INNBO- OG HUSFORSIKRING** må du alltid passe på at du har. Det kan være lett å glemme dette for eksempel i forbindelse med samlivsbrudd, der den ene flytter ut. I en leilighet i borettslag eller sameie er forsikringspremie for selve bygningene inkludert i felleskostnadene, men innboet – mø-

blene, klærne, sølvtøyet – må du forsikre selv, slik at du får erstatning i tilfelle brann, vannskade eller tyveri. Prisen på både innbo- og husforsikring varierer ut fra hvor stor dekning du vil ha, hvor i landet du bor, husets størrelse og så videre. Prisene varierer også mellom selskapene. Slike forsikringer får du som oftest en god del rimeligere gjennom kollektive ordninger i fagforening, boligbyggelag og lignende enn om du tegner forsikring på egen hånd. Husk også at de fleste hjemforsikringer sikrer *studerende barns* innbo på hybelen/boligen på studiestedet så lenge de er registrert med samme folkeregisteradresse som foreldrene.

- BILFORSIKRING er ikke bare nødvendig, det er straffbart å kjøre uten. Men mange kjører med unødvendig dyr forsikring: Den delen som kalles ansvarsforsikring må alle ha, mens full kaskodekning har liten hensikt om bilen er gammel og lite verdt. Prisene varierer dessuten veldig mellom selskapene. Det finnes selskaper som har spesialisert seg på ansvarsfulle voksne bilførere som stort sett kjører skadefritt, og som tilbyr lavere premie enn andre. Be om tilbud, men husk at du ikke kan bytte selskap når som helst: Du må vente til den årlige hovedforfallsdatoen. Her er imidlertid nye regler varslet, slik at forbrukerne skal kunne skifte forsikrings-selskap på samme måte som de skifter bank.
- REISEFORSIKRING er for de fleste moderne mennesker et must. Du reiser verken til Stockholm eller Santo Domingo uten å være sikker på at du kan få dekket kostnadene om du skulle bli syk og må fraktes hjem på bære – eller bli frastjålet bagasjen. De fleste reiseforsikringer gjelder også på dagsturer i Norge. Husk også at reiseforsikringen som regel omfatter avbestillingsforsikring, slik at du kan droppe

å kjøpe det når du bestiller chartertur. Noen kredittkort, som Diners, inkluderer reiseforsikring når du betaler reisen med det, men vilkårene er ikke de samme som ved de beste reiseforsikringene. Er du totalkunde i en bank, kan også avbestillings- og reiseforsikring være innbakt i tilbudet.

- **BARNEFORSIKRING** er det et fåtall som har i Norge, men noe du absolutt bør vurdere. Det er også relativt rimelig. De fleste barnehager og skoler har ulykkesforsikring, men de fleste ulykker skjer utenom skoletiden. En barneforsikring bør også omfatte sykdom, da risikoen er mye større for at et barn skal bli ufør som følge av sykdom enn som følge av en ulykke. Har du et aktivt barn som er mye på farten, som tilbringer mye tid både i alpinbakken og på fotballbanen, så vent ikke med å forsikre det! Et funksjonshemmet barn kan medføre store utgifter som det offentlige ikke automatisk dekker, for eksempel ombygging av bolig. Uten forsikring blir dessuten barnet minstepensjonist som voksen.
- **LIVSFORSIKRINGER** er dyrt, men noe du bør vurdere ut fra din livssituasjon. De blir utbetalt om du skulle bli ufør som følge av sykdom eller ulykke, eller dø – det kommer an på hva slags løsning du velger. Som uføretrygdet må du klare deg med grovt sett bare halvparten av dagens inntekt – gjennom folketrygden – dersom du ikke er dekket av forsikrings-/pensjonsordning på jobben eller gjennom en privat, individuell forsikring. Er du under 26 år, uten fast inntekt og blir ufør som følge av sykdom, har du bare krav på minstepensjon fra folketrygden, som tilsvarer ca. 140 000 kroner i året. Et flertall av oss er forsikret via arbeidsgiver gjennom kollektive ordninger. Unge som ennå

ikke har jobb, og andre som har tjent lite, rammes ekstra hardt om ulykke eller sykdom skulle ramme. En ung og frisk person kan få uføreforsikring fra et par hundre kroner i måneden, mens en 40-årig kvinne gjerne må ut med flere tusen i året. Kan du bruke kollektive avtaler gjennom fagforeninger, er det alltid langt rimeligere. Du kan velge mellom uførekapital, som gir en engangsutbetaling, eller uførerente, som gir en fast årlig pensjon i tillegg til folkestrygden. En uføreforsikring gjelden bare for den som har forsikret seg. Hvis du dør, gir ikke uførepensjonen penger til de etterlatte. Derfor har mange en dødsrisikoforsikring, en livdekning, i tillegg. Det er særlig aktuelt om du forsørger noen. En families økonomiske situasjon kan bli dramatisk endret om en av foreldrene faller fra og inntekten blir borte. Du bestemmer selv hvem som skal ha utbetalingen fra en livsforsikring dersom du dør. Samboere som eier bolig sammen, bør begunstige hverandre i en livsforsikring for å sikre at utbetalingen går til den gjenlevende og ikke til vanlige arvinger. Samboere arver ikke hverandre med mindre det er avtalt spesielt i et testamente.

Er du enslig, kan forsikringen utbetales til dine barn, og til deg selv om du skulle bli ufør. Mange har slik livsforsikring i kombinasjon med uføreforsikring gjennom arbeidsforhold, fagforening eller privat. Forsikringen gir en skattefri engangsutbetaling.

- **GJELDSFORSIKRING** er også en livsforsikring. Den er vanligst blant yngre, og knyttet til et lån, som slettes helt eller delvis ved dødsfall eller uførhet – alt etter hva du avtaler. Utbetalingen går til banken, som sletter det som er igjen av gjelda. Dette blir da til fordel for arvingene. Vil du at

en samboer, som i utgangspunktet ikke har arverett, skal begunstiges, må dette avtales spesielt. Det finnes mange ulike produkter og løsninger når det gjelder både gjelds- og mer tradisjonelle livsforsikringer. Be om tilbud fra flere forsikringsselskaper om du er ute etter en individuell avtale. Prisene varierer, produktene og navnene på dem likeså. Men forsikringsselskapene har mye god rådgivningskompetanse.

- TRYGGHETSFORSIKRINGER av det slaget du blir påpraktet hos el-kjedene når du kjøper mobil eller tv, kan du droppe. Også Forbrukerrådet har frarådet slike. Kjøper du en tv, blir du gjerne tilbudt en forsikring i samme slengen; den skal gi deg ny tv om noe skulle skje med den. Men i mange tilfelle er du dekket av enten innboforsikringen (for eksempel ved lynnedslag) eller av forbrukerkjøpsloven om apparatet skulle slutte å fungere. Du har krav på å få ny vare eller gratis reparasjon hvis produktet slutter å virke innen fem år – vel å merke hvis det ikke er din skyld, og det er et produkt som er ment å vare så lenge. Slike småforsikringer er også uforholdsmessig dyre, er ofte basert på utenlandske vilkår og utløser et stort skjemavelde dersom uhellet skulle være ute.

Det er gjerne vanskelig å sammenligne prisen på forsikringsprodukter fordi de er ulikt sammensatt. Gjør det til en vane å sjekke om du kan få et bedre tilbud på for eksempel bilforsikringen eller villaforsikringen foran hvert hovedforfall (det er bare da du kan skifte selskap). Aksepter heller ikke høyere premie uten videre! Norske forsikringsselskaper melder ikke fra om hvor mye prisen går opp – slik bankene må ved rentendringer – de bare sender ut en ny giro, slik at du må sjekke mot den gamle hvor mye prisen har gått opp. Det finnes

mange eksempler på at kunder har fått gehør når de har klaget på urimelig premieforhøyelse.

I mange selskaper får du rabatt om du samler alle dine forsikringsforhold der. I mange tilfelle kan nok det være gunstig. Men sjekk først hvilke muligheter du har via organisasjoner/foreninger du er medlem i (Coop, OBOS) og i fagforeningen via jobben. Kan du delta i en kollektiv ordning, faller det alltid rimeligere.

Nyttige nettadresser:

www.forsikringslisten.no

www.forbrukerportalen.no

www.dinside.no

www.forbruker.no

Smart å spare i det små

Har du ikke råd til å spare? Når en spør seg rundt, svarer mange, særlig yngre, at de ikke sparer fordi de ikke har penger til overs. Men selv med en hundrelapp eller to i måneden, noe de fleste av oss kan greie å avse, blir det summer etter noen år. Tenk bare på hva du bruker på småting som ukeblader, sjokolade, sigaretter, øl, cappuccino – det blir fort noen hundrelapper og mer enn det i måneden av småbeløp du ikke tenker over.

Et eksempel:

Røyker du i snitt 15 sigaretter om dagen, koster det deg 1440 kroner i måneden (2005-priser i Norge). Det betyr at ett røykfritt år gir deg 17 520 kroner!

Sparing handler altså ikke bare om å ha råd – det handler om prioritering og holdninger. En spørreundersøkelse som ble gjort blant 250 studenter for ikke så lenge siden, viste at halvparten av dem hadde penger til overs hver måned, penger som de sparte. Studenter er altså ikke så fattige som myten sier. De fleste av oss har mulighet til å spare litt hver måned.

Å legge seg opp litt kapital med tanke på boligkjøp, barnas utdanning eller sin egen pensjonisttilværelse er nesten viktigere for den som har lite enn for den som har mye. Å kunne ha en buffer og vite at du ikke er helt blakk om ti eller tyve år, gir ikke bare trygghet, men også større frihet og handlingsrom når den tid kommer.

Inngå spareavtale

På samme måte som at mange bekker små blir en stor å når det gjelder småutgiftene våre, så blir det resultater av jevn småsparing. Kunsten er å la det skje litt umerkelig, og det gjør du best ved å inngå en spareavtale med banken eller med et fond.

I tider med lav rente er ikke banksparing noe å satse på, mener mange. Men du får mer igjen enn om du har dem under hodeputa. I banken er pengene trygge, og du kan ta dem ut når du vil. Dessuten vil rentenivået alltid endre seg. Sjekk hvilken bank du kan få best innskuddsrente i – betingelsene varierer nemlig betydelig. I mange banker får du ikke den beste sparerenten før du har minimum 100 000 kroner på konto, mens noen ikke har slike regler. Sjekk listene som aviser og nettstedet har over bankene og deres innskuddsrenter før du inngår en spareavtale. Du vil også finne banksparekalkulatorer på nettet.

Her er et par eksempler på hvor mye pengene dine vokser:

- Du lar banken trekke 250 kroner fra kontoen din hver måned. Etter ti år har du 35 023 kroner på kontoen (ved snittrente på 3 prosent).
- Sparer du 500 kroner hver måned, har du 70 045 kroner etter ti år, med samme snittrente.

Nyttige nettsteder:

www.dinepenger.no

www.dinside.no

Benytt BSU!

Ungdom bør benytte seg av BSU-ordningen – *boligsparing for ungdom*. Du kan spare inntil 15 000 kroner årlig med 20 prosent skatterabatt og med bedre rente enn det andre småsparere får i banken. Dette innebærer at det koster deg 12 000 kroner å spare 15 000 kroner årlig. Det spiller ingen rolle om du inngår en avtale om månedlig trekk, eller om du setter inn alt på nyttårsaftnen. Årets skatt blir uansett redusert med 3000 kroner.

Du kan spare inntil 100 000 kroner gjennom den gunstige BSU-ordningen, inntil du fyller 34 år. Det betyr at du må begynne senest når du er 27 år for å få full uttelling. Men det er forskjell på bankenes BSU-rente, så sjekk først på bankenes egne nettsider.

Spareavtale i fond

Et alternativ til banksparing er å bli *fondssparere*. Det vanligste er å kjøpe andeler i aksjefond, der du overlater til forvalterne i fondet å følge med i markedet. Og du trenger ikke å være søkkrik for å investere i aksjemarkedet. Mange av aksjefondene tilbyr

spareavtaler. Det innebærer at fondet trekker et avtalt, fast beløp – minste sparebeløp varierer fra 100 kroner og oppover – fra bankkontoen din hver måned. Ved å spre investeringen over tid, ved jevn sparing hver måned, får du med deg både oppturer og nedturer i aksjemarkedet. Dette er også en tryggere form for sparing i forhold til å investere en større engangssum. Det er vanskelig for menigmann å følge med i aksjemarkedet og vite når det er gunstigst å kjøpe. Mange av oss har kjøpt fondsandeler når markedet har vært hett og prisene på topp og dermed tapt penger når vi har solgt andelene etter få år.

Med en spareavtale slipper du å tenke på riktig timing. Du får med deg både topper og bunner og det er mindre risikofylt. Men du må ha en langsiktig horisont – gjerne ti år.

Statistikken fra Oslo Børs viser at den gjennomsnittlige årlige avkastningen i aksjefond er 9 prosent. Dette er vel å merke normalavkastning over tid. Og mens noen fond gjør det dårligere, har andre avkastning langt over gjennomsnittet. Derfor er det ikke uvesentlig hva slags aksjefond du velger. I stedet for å velge det fondet banken din anbefaler deg – de vil alltid prøve å selge sine egne fond – så studer rangeringen og vurderingene i blader som «Dine Penger», som er godt oppdatert og har god kompetanse på fondssparing. Her vil du se at såkalte globale aksjefond har gjort det best i de siste årene. Kjøper du andeler i et globalt aksjefond, blir risikoen spredd mer enn om du kjøper et norsk aksjefond.

Uansett: Det følger en viss risiko med å investere i aksjemarkedet. Vil du satse sparepengene dine her, så sats ikke alle pengene i ett fond, men spre dem på flere, eventuelt et globalt fond.

Det finnes også andre typer fond – pengemarkedsfond og obligasjonsfond. De har lavere risiko enn aksjefond, men gir også mindre avkastning og er ofte egnet for større beløp. Det samme gjelder kombinasjonsfond.

Vær også oppmerksom på at alle fond tar seg betalt for å forvalte sparepengene dine – hvor mye varierer. Men velger du et fond som i løpet av de siste årene har gjort det bra, er det veldig stor sjanse for at du med en spareavtale vil få bedre uttelling enn i bank. Det blir opp til deg selv og hvilken risiko du kan ta. Vil du ha stor avkastning, må du være villig til å løpe en større risiko enn om pengene står på en bankkonto til lav rente. Sparing i aksjefond bør uansett skje med lang tidshorison, minst fem år. Du kan løse inn fondsandelene når du vil, til dagens kurs. Det tar vanligvis bare få dager før du har pengene på din egen bankkonto, etter at du har ringt eller sent en e-post til fondet.

Nyttige nettadresser for fondssparing:

www.dinepenger.no

www.dinside.no

www.dagbladet.no/dinside

www.vff.no

www.dn.no

Samvirkelag og boligbyggelag

Forbrukersamvirket har sparetilbud for sine medlemmer som ofte kan være bedre enn dem du får i banken. Er du medlem i Coop, så sjekk ved ditt lokale samvirkelag. Medlemskortet gir også rabatter i form av kjøpsutbytte og gir tilbud på utvalgte

varer og tjenester. Også boligsamvirket kan ha gode sparetilbud. Er du medlem i et boligbyggelag, så sjekk hva du kan få i sparerente. Den er ofte bedre enn den du får i banken.

Spare i bolig eller hytte

«Dette er pensjonen min,» har du sikkert hørt middelaldrende folk si når de har omtalt en eiendom de har. Det kan være en bolig, en hytte, et småbruk. Og det er ingen investering som har gitt så stor avkastning som eiendom i etterkrigstida. Boliger gir oss ikke bare tak over hodet, de er også blitt sparebøsser. Har du en million kroner i banken, får du både formuesskatt og inntektskatt på rentene. Setter du en million kroner i en bolig, er det ligningsverdien som blir grunnlaget for formuesskatten, og den er så lav at du kanskje ikke får formuesskatt i det hele tatt. På denne måten krymper formuen – og skatten – når du setter den i fast eiendom.

Selger du aksjer eller aksjefond med fortjeneste, må du betale 28 prosent skatt av gevinsten. Selger du eiendom med gevinst, slipper du i de vanligste tilfellene skatt (se boligkapitlet). Eier du en hytte, kan du for eksempel selge den skattefritt etter å ha eid den i fem år. Gevinsten kan du bruke til hva som helst.

Med disse skattereglene som bakteppe, og med eiendomspriser som stadig har steget, er det derfor ikke rart at nordmenn har sett på boligen og fritidsboliger som en sparebøsse, en investering som skal gi trygghet for fremtiden.

En venninne hadde alltid drømt om hytte på fjellet. Hun begynte å gå på visninger, og la inn et lavt bud på en enkel tømmerhytte med fin beliggenhet, men der selve tomten var nedgrodd. Hun fikk hytta for en rimelig penge. Med hjelp fra

en nevenyttig kjæreste, som også kunne håndtere motorsag, ble stedet raskt forvandlet til en riktig idyll. Sommer som vinter i år etter år har hun dyrket fjellivets gleder – nå med barn – og har aldri angret at hun *lånte penger* for å skaffe seg den fredelige pletten.

«Hytta og friluftslivet har gitt meg og familien mye glede. Og den har sikret pensjonen min,» spøker hun. At hytta har økt sin markedsverdi tre–fire ganger, bidrar selvsagt til at hun er ekstra fornøyd med investeringen.

Nå mener vi ikke at du uten videre skal sette deg i gjeld for å kunne eie din egen hytte. Men har du en bolig å låne på, slik venninnen hadde, kan det forsvares å ta opp et slikt «luksuslån». Hun hadde en bolig hun hadde nedbetalt en god del av gjelda på, samtidig som den hadde steget i verdi. Hun kunne dermed låne noen hundre tusen kroner ekstra, til samme rente som det gamle boliglånet, og likevel ikke ha gjeld som oversteg 60 prosent av boligens lånetakst. Som vi har nevnt tidligere er dette måten veldig mange skaffer seg et rimelig lån på. Og det kan faktisk være en smart sparemetode.

Du trenger ikke nødvendigvis å realisere verdien av boligen eller hytta ved et salg for å nyte godt av investeringen. Du kan ta opp et rimelig forbrukslån med sikkerhet i eiendom du har betalt ned. La oss si at du har et hus verd 3 millioner kroner, men har lav pensjon og kunne tenke deg litt mer penger til å reise for. Da er de nye boligkredittordningene som bankene har innført, midt i blinken. Du kan låne penger, enten ved å ta ut det du har behov for etter hvert – som ved en kontokreditt – eller ta opp et lån. Du må betale renter – til samme pris som den gunstigste boligrenten i banken – men slipper å betale

avdrag. Den dagen du selger huset, eller faller fra, reduseres husets verdi med restgjelden, som banken sikrer seg. Dermed blir det kanskje bare 2 millioner kroner å fordele på arvingene i stedet for 3. De er uansett heldige!

Pensjonssparing

Hvor mye får du – og kan du leve av det?

Spørreundersøkelser har vist at folks kunnskaper om og interesse for pensjon er begrenset. Mange vet ikke at de må leve for halvparten av dagens lønn om de bare får pensjon fra folketrygden når den tid kommer.

Pensjonsreformen som ble vedtatt av Stortinget i mai 2005, og all omtalen i mediene, har fått flere av oss til å bli oppmerksomme på vår egen situasjon. Hvor mye vil jeg få å leve for etter at jeg fyller 67 år? Må jeg gå til noen tiltak selv, eller kan jeg klare meg med folketrygden og det jeg eventuelt får i tjenestepensjon? Kan jeg regne med å kunne gå av med full pensjon når jeg er 62 år?

Tjenestepensjon

Størrelsen på pensjonen din avhenger av hvor mye du har jobbet og tjent, hvor lenge, og om arbeidsgiveren har hatt tjenestepensjonsordning. Mange større bedrifter har gode pensjonsordninger som sikrer at de ansatte får et pent tilskudd til den offentlige pensjonen når de går ut av arbeidslivet.

Blant vanlige arbeidstakere er det offentlig ansatte som kommer best ut. De har nærmest en gullkantet pensjonsordning som med full opptjening sikrer dem to tredjedeler av sluttløn-

nen. Statsansattes og andre offentlig ansattes pensjon blir i liten grad berørt av pensjonsreformen. De kan gå alderdommen trygt i møte, for de fleste vil kunne leve godt av et slikt utkomme. Også mange andre arbeidsgivere har pensjonsordninger som sikrer de ansatte to tredjedeler av lønnen når de går av.

Den største endringen i pensjonsreformen er at alle arbeidstakere skal sikres tjenestepensjon i tillegg til folketrygden. Om lag 500 000 ansatte i privat sektor ble dermed pekt ut som de store «nye» vinnerne i pensjonsforliket i mai 2005. Fra 2006 har de krav på en tjenestepensjonsordning gjennom jobben. Mange små og mellomstore bedrifter vil likevel ikke ha råd til annet enn minimumsordninger, så selv om du er blant de nye som får tjenestepensjon, er det ikke sikkert det gjør det helt store utslaget.

Arbeid lønner seg

Det som gjennomsyrrer pensjonsreformen er at arbeid skal lønne seg. Jo mer du jobber og jo lenger du jobber, også etter fylte 67 år, desto bedre uttelling får du den dagen du går av. Det vil altså lønne seg å jobbe heltid fremfor deltid, og å holde ut lengst mulig i arbeidslivet.

Den gunstige AFP-ordningen, avtafestet pensjon, som gjør at du kan bli pensjonist når du er 62 år, er det store grupper som fortsatt ikke har adgang til. Denne ordningen er kostbar både for staten og arbeidsgiverne, og den vil neppe fortsette i samme form som i dag. Dagens 50-åringene kan ikke belage seg på å kunne pensjonere seg som 62-åringene – på like gode vilkår som med dagens AFP-ordning. Den nye pensjonsreformen åpner for tidligpensjon for alle fra 62 år, men da med lavere utbetaling enn om du venter til du er 67 år. Den alminnelige alderspensjonsgrensen kan imidlertid bli justert.

Be om beregning

Alle, også de som har vært hjemmeværende eller av andre grunner ikke har hatt lønnsinntekt, er sikret en minstepensjon gjennom folketrygden. Har du hatt lønnsinntekt, får du en tilleggspensjon. Størrelsen på den avhenger av hvor mange poeng du har tjent opp. Ved å kontakte ditt lokale trygdekontor kan du – helt gratis – få beregnet hvor stor din samlede pensjon vil bli. Du ber om å få tilsendt en «serviceberegning» i posten. Dette kan du også bestille ved å gå inn på **www.trygdeetaten.no** (se pensjonskalkulator) eller ringe 810 33 810.

Fripoliser

Har du sluttet på en arbeidsplass som hadde pensjonsordning, har du sannsynligvis fått en fripolise. Mange kan ha flere fripoliser fordi de har skiftet jobb flere ganger. En fripolise er en opptjent pensjonskonto etter et avsluttet arbeidsforhold. På kontoutskriften som du får når du slutter, går det frem hvor mye fripolisen er verdt – noe som er avhengig av antall år du har vært ansatt – og hvor mye den gir deg i årlig pensjonsbeløp. Kanskje fripolisen innebærer at du får 30 000 kroner i året fra du er 67 år.

Når du slutter, får du vanligvis disse valgene for fripolisen din:

- Du kan overføre pengene til en individuell pensjonsforsikring (IPA), slik at du viderefører spareordningen ved å betale inn selv.
- Du kan overføre det oppsparte beløpet til pensjonsordningen hos en ny arbeidsgiver, dersom det er en slik ordning der.
- Du kan la pengene bli stående og «støve ned» som en

fripolise i forsikringselskapet og nyte godt av den – som regel lille – ekstrapensjonen den gir når du er 67 år. Har du flere fripoliser, kan du velge å samle dem i en polise, noe du har krav på etter foretakspensjonsloven.

- Du kan velge å flytte fripolisen fra forsikringselskapet til et finansforetak som har spesialisert seg på å forvalte fripoliser, og som kanskje kan få mer ut av pensjonsforsikringen. Fripoliser har tradisjonelt gitt lite avkastning og vært viet lite oppmerksomhet. Den garanterte avkastningen er gjerne bare 3–4 prosent, og de store selskapene tar seg fett betalt for forvalte pensjonspengene dine. Sjekk derfor bedre alternativer!

Silver Pensjonsforsikring er et slikt selskap som vil bidra til å øke konkurransen i markedet ved å tilby seg å forvalte din fripolise. Ni av ti fripoliser ble i 2005 forvaltet av gigantene Storebrand og Vital. Ifølge Silver har rundt 600 000 nordmenn fripoliser verdt minst 70 milliarder kroner (se www.fripolisen.no).

Supplere?

Når du vet omtrent hvor mye du får i pensjon, fra folketrygden og eventuelt fra arbeidsgivere, kan du vurdere om du trenger å supplere den ved å begynne å spare, tegne egen pensjonsforsikring, kjøpe eiendom eller gjøre andre investeringer. Det finnes mange gode pensjonsspareordninger som selges av forsikringselskapene, men disse er dyrere å gå inn i jo eldre du er. Velger du å heller spare i fond, har du større fleksibilitet – du kan ta ut pengene når du vil – men risikoen for tap vil ligge der om du foretar en uheldig plassering. Du bør uansett aldri legge alle eggene i én kurv, men spre risiko-

en ved å investere i flere fond, eller på flere spareformer. Følg med på omtalen og rangeringen av aksjefond i for eksempel «Dine Penger». Også «Dagbladet» og «Dagens Næringsliv» har jevnlig vurdering av de beste aksjefondene. (Se avsnittet om sparing i fond.)

Å betale ned på gjeld er den beste formen for pensjonssparing mens du er ung. Er du gjeldfri som pensjonist, har du mye større økonomisk frihet. (Se også avsnittet over om «sparing i bolig og hytte» og muligheten for «pensjonistlån» – boligkreditt.)

Nyttige kontakter:

- Tidsskriftet «Vi over 60» – www.viover60.no – har rådgivning på telefon 55 21 31 31 for sine abonnenter. De tar også imot skriftlige spørsmål som besvares av eksperter og har mye stoff om pensjon i badet.
- Pensjonrådgiver, sosiolog Harald Engelstad, gir ut *Pensjonsboka*, en lettlest bok som gir svar på alle spørsmål rundt pensjon. Han tar også oppdrag med forhånds- og kontrollberegning din pensjon, samt rådgivning etter behov. www.pensjonsberegning.no og www.pensjonsboka.no

Nyttige nettsteder:

www.trygdeetaten.no

www.dinepenger.no

Når gjelda har tatt overhånd

Hva gjør du når gjelda har vokst deg over hodet, du gruer for å gå i postkassa – og kanskje til og med dropper å åpne konvo-

luttene med regninger fordi du vet du likevel ikke har råd til å betale dem?

Da er det på tide å erkjenne at du har et problem, og å gjøre noe med det. Det som ellers skjer, er at gjelda bare legger på seg. Purregebyrer, inkassogebyrer, strafferenter og kanskje rettsgebyrer kan få en regning på 500 kroner til å vokse til flere tusen på noen måneder. Norge har ekstremt høye inkassokostnader – høyere enn i våre naboland.

Rådgiverne ved sosialkontorene forteller at folk som kommer med økonomiske problemer, svært ofte har dratt på seg kredittkortgjeld og mobiltelefonregninger de ikke greier å hankses med.

De samme rådgiverne skulle ønske det var forbudt å lokke blakke sjeler med lettvinne, fristende lån. Det er veldig enkelt å få kreditt både hos postordrefirmaer og i de store handlekjedene, og man kan undre seg over hvor nøye de sjekker betalingsvnen til kunden. Renten på slik kreditt ligger skyhøyt over bankrenten, men den står oftest med liten skrift. Selskaper som har spesialisert seg på å «kaste penger etter folk» – og markedsfører dette på strategisk plass i avisene – tar rene ågerrenter.

Et eksempel hentet fra en aktør som bevilger kreditt på opptil 100 000 kroner over Internett (august 2005):

Du tar opp et «online-lån» på 10 000 kroner. Med en nedbetalingstid på ett år er den effektive renten 57 prosent! Når året er omme, har du altså betalt nærmere 15 000 kroner tilbake selskapet.

Å låne penger på denne måten, eller å handle på avbetaling

– der renten gjerne er opp mot 30 prosent – er altså forferdelig dyrt og noe du på alle måter må forsøke å unngå.

Sitter du der likevel med dyr forbruksgjeld, bør du forsøke å få samlet alle gjeldspostene og få refinansiert det du skylder gjennom banken til folkelig rente og med en nedbetalingsplan du kan leve med. Har du sikker inntekt, kan du få lån i banken selv om du ikke har eiendom å låne på.

Har du mistet oversikten over økonomien din, og har mye gjeld, bør du ta kontakt med en økonomisk rådgiver i kommunen/bydelen der du bor. Alle kommuner av noen størrelse har økonomirådgivere. Disse er gjerne tilknyttet sosialetaten, og er spesialutdannet for å hjelpe folk med denne typen problemer. De er vant til at folk kommer med bunkevis av ubetalte regninger, og bistår ved å ta kontakt med kreditorer for å få laget nedbetalingsordninger og med å få refinansiert lån. Har du problemer med å få betalt regningene dine, må du uansett varsle dem som har penger til gode hos deg. Ofte kan du der og da få tilbud om en nedbetalingsordning du kan leve med.

Du kan også oppsøke private gjeldsrådgivere, men disse koster penger. Ikke alle driver like seriøst. Gi aldri oppdraget til en gjeldsrådgiver som selger finansieringsløsninger basert på usikrede lån. På www.gjeldsofferalliansen.no finner du stoff og råd om gjeldsrådgivning.

Økonomisk rådgivning

Også for den som ikke sitter nedsyltet i gjeld, men likevel har behov for økonomiske råd, for eksempel når det gjelder sparing, pensjon og arv, kan en time hos en uavhengig økonomisk

rådgiver være nødvendig. Både banken din og forsikrings-selskapet vil kunne stille med gratis rådgivere, men disse vil ofte forsøke å selge finansforetakets egne produkter.

Eksempler på uavhengige rådgivere er

- Siviløkonom Agnes Bergo, som tar både skriftlig og muntlig veiledning: **www.pengedoktoren.no**
- Tidsskriftet «Dine Penger» har rådgivningstelefon som koster 25,91 kroner per minutt. For personlig rådgivning koster en time 1000 kroner.
- Rådgivende økonomer ved regnskapskontorer og konsulentfirmaer vil kunne gi deg betalt hjelp med dine privatøkonomiske spørsmål. Det finnes over 120 byråer fordelt over hele landet; sjekk Gule Sider.
- Norsk Familieøkonomi er en medlemsorganisasjon som gir råd og veiledning. **www.norskfamilie.no**

Gratis retts hjelp

www.jurk.no, Juridisk rådgivning for kvinner yter gratis retts hjelp for kvinner på de fleste rettsområder. Tlf. 22 84 29 50

www.jus.uio.no/jussbuss, Jusstudentenes rettsinformasjon, et rådgivningskontor der de tilbyr hjelp blant annet med husleiespørsmål. Tlf. 22 84 29 00

www.jus.no, Den Norske Advokatforeningens gratisordning med 30 minutters konsultasjoner. Tlf. 22 03 50 50

www.fri-retts hjelp.no, offentlig retts hjelpstilbud der staten subsidierer advokatbistand for personer med svak økonomi.

Fantens rikdom

*Ikke strekk deg etter penger.
Gi heller slipp på gamle
tankemønstre. Strekk pengene.
Penger kommer og går, mens du
skal leve underveis. Kunsten er å
bli aktiv og tenke smartere med
det du har.*

Fra tankespinneri til tilstedeværelse

Når dårlig økonomi har truet og panikken har bygget seg opp, har jeg søkt ly i min erfaring med psykisk arbeid. Min grunnholdning har alltid vært at penger er en del av livet som jeg må forholde meg like bevisst til som alt annet. Jeg spurte meg selv om det finnes en oppskrift å følge, noe å holde seg til. Som terapeut har jeg prøvd å oversette noen av de prosessene som gjelder for indre arbeid, til hvordan man forholder seg til penger, særlig mangelen på dem.

Jeg har funnet inspirasjon i mye: buddhistiske holdninger, meditasjon, yoga og meditativ bevegelse, et utall gode bøker og noen lærere på den åndelige veien. Vi kan ikke bare forholde oss til skiftende teletjenestepriker og bankrenter i vår søken etter en løsning på økonomiske problemer. Vi må gå dypere og stille oss selv noen spørsmål.

Er de historiene vi spinner rundt livene våre sanne, eller er de skapt av ubevisst redsel? Hva er det vi stoler på når vi tar valg? Lytter vi til oss selv, alle andre eller ingen? Handler vi i blinde? Hvorfor velger vi som vi gjør?

For enhver kan det i perioder kjennes som alt går nedennom og hjem når vi ikke har nok penger. Når bekymringene tårner seg opp og vi bygger festninger rundt oss i forsvar mot «den store stygge verden», glemmer vi å spørre oss selv hva som er sant og hva som egentlig bare foregår inne i hodet vårt.

Spør deg selv om problemet heller er alle dommedagsfantasiene du har om hvor galt ting kan gå, snarere enn din faktiske situasjon. Sluket som sannsynligvis suger deg tom for krefter,

er historiene du skaper *om* situasjonen. Vi stresser opp oss selv med tenkte fremtidsmareritt og skaffer oss spenningshodepine, stive skuldre, trykk i brystet og angst i magen.

Har disse tankene endret din tilstand på noen måte? Har de gjort annet enn å forverre din evne til å takle situasjonen? Det er kanskje en realitet at du sist høst ble truet med utkastelse eller hadde en inkassosak. Røffe hendelser inntreffer, men trenger du å gjenta dem utallige ganger på din indre filmskerm – med skrekkmusikk til? Jo, tankene dukker opp uanmeldt i sinnet og sprer uhygge som ligger utenfor vår kontroll. Det er likevel ditt valg om du vil tro på innholdet i dem.

Når du trekker oppmerksomheten ut av tankelabyrinten og tilbake til deg selv akkurat her og nå, kjenner du det som er virkelig. Da er du til stede i den faktiske virkeligheten. Pust! Pust dypt og sakte ... Med tilstedeværelse som utgangspunkt kan du begynne å forholde deg til din situasjon våkent og aktivt, slik vi har prøvd å vise gjennom denne håndboken.

Tillit til deg selv

Ingen andre har på seg dine sko og vet hvor de trykker. Hvordan skal andre kunne si hva som er riktig for deg? Lytt til «den lille stemmen» i deg som gir deg hint om hva du skal gjøre. Lytteevnen kan oppøves og magefølelsen er til å stole på – den er din. Den er en naturlig del av det å være til stede i deg selv. Noen kaller det teft, andre intuisjon – i mange tilfelle er den ganske enkelt sunn fornuft.

Det er noe i oss som gir følelsen av at vi tar riktige valg. Det skurrer med ubehag i kroppen når vi ikke gjør det. Den første

reaksjonen i en valgsituasjon er ofte den riktige. Impulsen kommer spontant og uanstrengt før du har fått tenkt deg om. For mye rasjonell tenkning kan føre deg ut i en hengemyr av hensyn til alle kanter og falske bekymringer i overflod. Har du gjort hjemmeleksen din godt ved å bruke din intelligens til å innhente alle fakta, vil intuisjonen bruke denne informasjonen og gi deg fornemmelsen av hva som er et riktig valg for deg.

Test ut «den lille stemmen» på enklere valg i livet. Prøv deg på valg av farge på malingen til soverommet, eller om du skal ta den ferien til Frankrike når praktiske omstendigheter tilsier at det er helt feil. Skriv ned hva du intuitivt følte, og så hva du valgte å gjøre. Ta vare på notatet. Se i ettertid hvordan det gikk de gangene du fulgte magefølelsen, til forskjell fra de gangene du lot være. Intuisjonen er knyttet til en langt større klokskap enn sinnets begrensede rasjonalitet. Denne evnen til å lytte gjelder i forhold til penger så vel som i andre forhold i livet.

Det er ikke få ganger jeg har lyttet ærbødig til fagfolk for så å følge rådene slavisk. Da skulle det jo gå bra når jeg var «flink pike» og gjorde det «rette». I etterkant har jeg altfor ofte sett at mine usagte innvendinger holdt stikk, og at jeg egentlig visste bedre selv. Ikke fordi jeg nødvendigvis vet best i objektiv forstand, men fordi fagfolks råd trigget min egen kreativitet og årvåkenhet til å se løsninger.

Penger er påvirkelige

Er det mulig at du ikke bare er et offer for lite penger, men også den som ser til at du ikke får mer? Er det mulig du er redd for penger, for å tjene godt, for å lykkes?

Du har sikkert opplevd dager da alt ser svart ut, ingenting går som det skal, og akkurat når du trenger pengene som mest, er det ingen, bare regninger i posten. Du håper en venn skal ringe, men den dagen hører du ikke fra noen. Så er det dagen da du våkner med en god følelse og gledene står i kø. Du blir bedt i to middager samtidig, og en uventet jobbhenvendelse ligger i innboksen. Slik er det med penger også.

Penger kan sees som energi som responderer på underliggende holdninger i oss. Når vi er i dårlig stemning og i elendig humør, stenger vi oss inne. Utenfor forsvarsmuren vi bygger, står ikke bare våre nærmeste, men også pengene. De dagene vi føler oss lette, er vi åpne og inviterende overfor mennesker og muligheter.

Å tenke som en fattig endrer ikke bare hele ditt tankesett, din opplevelse av deg selv, men også hele din utstråling. Vi blir snevre, innadvendte og redde. Hvordan skal nye ideer kunne trenge inn i gniens trange verden? Hvordan skal vi kunne tiltrekke oss mer, penger eller liv, når alle våre hvelv er stengt?

Er penger «uønsket», kommer de heller ikke vår vei. Få vil vedstå seg at det kan være en sammenheng her, men ta likevel sjansen på å grave litt dypere i deg selv og se om ikke en indre fattigmannspolitik regjerer i perioder. Tidvis kan vi innbille oss at det er greiere å gi opp og leve som et offer. Men lever du som et offer, stagnerer du, og det skjer ingenting.

Hvordan åpner man seg for å klare å motta? Det er kjent visdom: ved å gi. Det åpner deg. Mange kulturer forskjellig fra vår egen måler velstand i evnen til å gi. Gi deg selv en pause for å finne ut av hva som egentlig skjer inni deg, gi av deg selv

til medmennesker, gi deg selv en sjanse til å bli kreativ med de midlene du har.

De som har mye gods og gull påvirker også sine verdier når de ubevisst tror at de er evige. Tror du penger ikke kan ødelegges, må tro du om igjen. Jeg har sett store familieverdier råtne på rot fordi de ikke ble satt fri til å sirkulere. Tviholder man på mer enn man evner å forvalte, dør det. Penger som holdes tilbake kan ikke produsere noe nytt. Hver av oss kan bare holde på en viss mengde verdier, og du må ha evne til å holde dem aktive.

Balanse i bølgene

Vi kan gjøre vårt beste for å produsere og styre penger, men pengestrømmen veksler som ebbe og flo. Hemmeligheten er å lære å godta disse bølgene, og akseptere at de naturlig forandrer seg. Kunsten er å ha et perspektiv som strekker seg langt nok fremover og gir oss retning utover de kortsiktige økonomiske behovene. Dette er kanskje særlig viktig når kronene er få, men også når det er godt med penger. Bak denne holdningen ligger en dypere erkjennelse av at vi ikke styrer alt. Den holdningen vi trenger å foredle, er den samme til livets svingninger som til pengenes skiftninger. Vi trenger å lære oss å surfe på bølgene uten å miste balansen.

Har det kommet noe godt ut av de gangene du har mistet noe? Har dine kaosperioder i ettertid vist seg å være noe av det beste som kunne skje deg? Har tap av penger eller jobb åpnet for helt nye muligheter? Har du opplevd at uhell har snudd til hell? Har kremjobben noen gang vist seg å ha betydelige ulemper? Har du kommet til penger bare for å oppdage

at det hang tunge lodd av betingelser ved dem? Er det da relevant å snakke om hell eller uhell, straff eller belønning, forbannelser eller velsignelser?

Min største lærdom har kommet i tider da jeg hadde lite penger. Ordtaket om nøden som lærer naken kvinne å spinne, tok jeg en gang helt bokstavelig og sto nakenmodell for en skulptør. Erfaringen var en prøvelse som ga meg økt frihet til å stå naken i verden som den jeg er. Uten penger er det ingen grunn til å shoppe, og jeg fikk en periode med pusterom i gave. Å eie mange ting krever mye oppmerksomhet og vedlikehold. Uten penger til utenlandsferier og spennende kurs fant jeg andre gleder i samvær med mine nærmeste. Mangelen på den vante mengden penger ga også barna en mulighet til å lære å jobbe. De erfarte at de kan klare å tjene penger til sitt eget forbruk, i motsetning til curlingbarna, som får alt tilrettelagt for seg.

Reell fattigdom er blottet for idyll, det vet alle som har reist eller bodd i land utenfor trygge Norge. Evne til enkelhet er derimot rikdom. Det som for noen fortøner seg som en katastrofe, kan av andre sees som en befrielse. Friheten det gir er ubetinget. Den kan ikke kjøpes. Indre frihet er en ekte tilstand. Er det egentlig noe i livet som *ikke* går i bølger? Balansen finner du inni deg.

Fantens fem faser til frihet

Skal du lære å ri på pengebølgene i livet, må du flytte deg fra tankespinneri til tilstedeværelse, fra å tenke på tingenes tilstand til å forholde deg aktivt til den.

1 Forsiktig frem

Har du rimelig god oversikt over livet, inkludert økonomien, kan du leve mer avslappet. For å komme i en slik posisjon må du bevisst senke skuldrene, huske å puste og finne en mykere måte å bevege deg gjennom hverdagen på.

Når uroen blir for plagsom, se om du kan gire ned fra 5. til 2. gir. Gjør det vanlige, men gjør det saktere. Når du er mer til stede i det du faktisk gjør, rekker du å begynne å kjenne på hvordan din livssituasjon faktisk er, hvordan pengebekymringene og annet rot påvirker deg.

De vante tankene hjelper deg ikke, de står på repeat og bidrar kun til å opprettholde knipen du befinner deg i. Å ta inn vil si å begynne å føle i kroppen hvordan det kjennes å leve under de betingelsene du har skapt for deg selv med ubetalte regninger eller rot i hus og regnskap.

Hvordan kjennes det egentlig å være deg oppe i alt dette? Lytt til signalene inni deg. Du trenger å ta inn realitetene på alle nivåer – materielt og økonomisk – med både følelser og sinn. Det vil si å bli kjent med hva som styrer deg, og kjenne på virkningen av det. Det er ikke nødvendigvis behagelig, men du stagnerer ikke lenger i sløvhet, du beveger deg og forholder deg aktivt til din situasjon. Bare husk å være aksepterende mot deg selv.

2 Fortell det til noen

En skikkelig vårrengjøring trenger ethvert hjem fra tid til annen. Tilsvarende trenger vi jevnlig å renske ut gamle vaner og tanker som ikke lenger gjør nytte for seg.

Skal du ha håp om en slik tankesortering og påfølgende forandringer, må du stille konkrete spørsmål og svare ærlig: Hvor mye penger bruker du i måneden på røyk, og er det greit? Har du egentlig lyst til å være med på venneturen til Syden, eller sa du ja av gammel vane? Tør du bo alene, eller flytter du i samboerskap av frykt for økonomien? Vi må våkne fra døsigheten bak autopiloten. Spørsmålene må derfor være direkte, konkrete og spesifikke om hverdag og verdier. De må angå deg personlig. Når du treffer med gode spørsmål, kjenner det i mage og hjerte. Partnere eller gode venner kan bidra med spørsmål du gjerne sniker deg unna. Vi trenger å høre oss selv og bli hørt av dem som står oss nær. De kan gi oss styrke til å se sannheten i hvitøyet og uttrykke den høyt.

Når vi har våget å stå frem med våre ubevisste vaner og har synliggjort svakhetene i økonomien, kan vi gjøre noe med det. Da trenger vi å skaffe oss ny informasjon. Innhent råd du trenger for å kunne ta valg. Lytt til fagfolk, skaff deg håndbøker om økonomi, søk tips hos venner og kjente og følg med i mediene. Dobbeltsjekk og sammenlign informasjonen du finner. Få frem fakta.

Du sitter nå igjen med to typer informasjon – din personlige erkjennelse av hvordan situasjonen din er nå, hvordan dette påvirker deg, og fakta om de mulighetene du har for å gjøre endringer.

3 Forandringer

Å se sin situasjon er første skritt, å kjenne på den er neste ubehagelig steg, men vanskeligst er det faktisk å tåle forandringer. Vil du ha det bedre, krever det at du tåler endringer. Du må være villig til å holde ut, ha vilje til å handle. Vær åpen for det uforutsette underveis. Tilsynelatende vil du måtte gå omveier for å oppnå det resultatet du ønsker. Når gamle vaner og tankemønstre sirkulerer om hverandre med ny informasjon, er det litt som å stå midt i en syklon. Gammelt tankegods som ikke duger, slynges ut med sentrifugalkraften. Det nye blir synlig når uroen legger seg. Tryggheten kommer når vi våger å utsette oss for dette kaoset.

Men vi blir også sårbare og forvirrete når vi åpner oss for forandring. Ved store endringer kan reaksjonen bli voldsom, som en kvinne uttrykte det etter å ha gått fra både mann og jobb: «Hva holder jeg på med?! Jeg har gått fra hele livet mitt!»

Når vi har våget å konfrontere oss selv med det som ikke fungerer, starter vi en prosess som i en overgangsperiode kjennes merkelig, fremmed og feil. Vi forlater noe kjent og trygt. Frihetsgleden til å begynne med er deilig, men så inntreer en opplevelse av å befinne seg i et ingenmannsland. Det nye har ennå ikke funnet sin form, og det gamle «programmet» er ute av funksjon. Vi er mer sårbare for andres meninger om oss. I denne overgangstilstanden trenger vi å bli ved og holde en god venn i hånden. Sjekk hva som tapper deg for krefter, og hva eller hvem som støtter deg. Gå inn for det som øker ditt energinivå!

Man skulle tro at mennesker i din nærhet ville være glade på dine vegne for forbedringer du gjør i livet ditt. Dette er ikke alltid tilfellet. Når noen forandrer på noe, skaper det bølger for omgivelsene. Det sår usikkerhet, for eksempel om hvem du vil være for dem når du flytter til liten leilighet og ikke lenger stiller med store familiemiddager. De nærmeste synes ofte de vet hva som er best for deg. Din opplevelse kan være en helt annen. Forandringer kan virke truende på dem som ikke ønsker å se på – og langt mindre endre – sin egen situasjon.

Misunnelse er at annet fenomenen du bør være oppmerksom på. For eksempel kolleger som føler at du bryter ut av fellesskapet når du går ned til trekkvart stilling og får en dag hjemme. Du «ødelegger» det som binder dere sammen, når du velger deg en annen situasjon. I slike stunder oppdager vi hvem som er våre sanne venner.

4 Fornyelse og fellesskap

Fantasi er livsnødvendig – ikke fanatisme. Fleksibilitet er overlevelsessevne – i motsetning til fasttømrete standpunkter. Fornyelse gir frihet, som oppstår når du er tro mot deg selv.

Fanten er en person som gjør ting på sin egen måte, til sin egen tid. Hun er smart og våken for muligheter. En sunn pragmatiker på tvers av det vante. En livsnyter som ikke anstrenger seg unødig. En reisende i livet som er klar for å ta imot eventyrene når de byr seg.

Hun tenker selv, for hun ser ingen mening i å etterligne andre. I manges øyne blir hun en fremmed fugl ubundet av

normer og skikker. Som autentisk type tar hun livet sitt på alvor, derfor er hun leken og fri for selvhøytidlighet. Hun ser muligheter der andre ser problemer. Hun tåler å stå gjennom perioder med kaos, for hun vet det føder fornyelse.

Du er ikke alene om å søke et friere liv, du er ikke alene om å synes det er vanskelig å få endene til å møtes. Vi er mange i den båten, og vi trenger hverandre. Fellesskap med likesinnede for utveksling av ideer og støtte kan utgjøre hele forskjellen på om du tør velge ditt eget liv. To venner sammen skaper noe større enn hver enkelt kan klare. Flere venner sammen blir et helt kollektivt tankefelt for alternative måter å leve på. Dette bærer mye lenger enn «jeg alene vite»-syndromet. Fanter lever i følge med frender. Finn dine!

Uansett hvor mye problemene tynger, er det nesten alltid mulig å ta tingene med litt humor. Løsninger kan komme på de underligste måter når du bare er åpen for det. En fant er ekspert i å ta skiftninger med letthet. En holdning man finner i mange kulturer der materielle verdier ikke veier like tungt som i vår vestlige verden. Kan du skifte fokus en stund når ting går trått? Kan du gjøre noe som gir deg glede mens du lar problemene ligge litt? Kan du se komikken i traurige perioder i ditt liv? Kan du slippe tak i forventningene og vente på overraskelsen?

Livet blir mindre anstrengende når tanker, følelser og handlinger trekker i samme retning. Da responderer vi på utfordringer med hele oss – naturlig. Det er ikke femårsplaner som er det saliggjørende, men bevissthet i nået.

5 Frihet

Prøv å se pengesyklusen i et større perspektiv. Når vi er åpne for skiftningene, kan vi hvile mer i selve strømmingen. Da blir vi mindre opphengte i nye situasjoner som kommer og går. Vi slipper penger inn og vi slipper dem ut igjen.

Hva er rikdom? En nonne ville svare stillhet og indre kontakt med det som er større enn henne selv. En megler på Aker Brygge ville kanskje vise til nydelig hus, sprek bil og annet som kan kjøpes for penger. Har bare én av dem rett? Er det mulig å åpne for en dialog mellom de absolutte sannhetene og de relative verdiene av dette jordiske livet?

Frihet er en avslappet tilstand, ikke nødvendigvis passiv. En naturlig uanstrengt måte å leve på. Vi trenger å gi oss selv tid og rom for dette. Når vi har vært gjennom fasene – erkjenne situasjonen, snakke med noen om den, stå gjennom kaoset av gammelt og nytt – åpner det for nye løsninger fordi du er sann. Det gir en opplevelse av mye romslighet i ditt indre. Dette bringer oss til kvaliteten i den siste fasen av denne prosessen – tilstedeværelse. Friheten fra å være totalt styrt av pengeproblemer og andre utfordringer består i dette pusterommet du skaper i deg selv. Rikdommen er å være der vi *er*, i det vi *føler*, i det vi *tenker* og med det vi *gjør*. Det er å *være til stede* i livet ditt.

«Det viktigste i livet er valget. Det er underordnet, om du trøffer det riktige valg, det vil du opdage. Men du vil først opdage det, når du har truffet valget. I det øyeblikket vi tar valget og bestemmer oss for hva vi vil med vårt liv dannes vår karakter og vi kan bli det menneske vi er skapt til å være.»

Søren Kirkegaard

Hvordan vil du leve som en rik fant?

Takk for at du tok deg tid til å lese boken min.

Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?

Send meg en mail på christine@schjetlein.no, les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



Christine A. Schjetlein

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtvikling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

Christine A. Schjetlein