



BRUK PENGENE DINE SMART

Gode råd for smart pengebruk

Innkjøp

- Handle mat en gang for hele uken
- Planlegg kjøpene dine
- Ikke handle matvarer når du er sulten, utnytt tilbud som nesten alle butikker har
- Kjøp på salg og kjøp brukt
- Gjør shopping i slutten av sesongene, for vinter i mars og for sommer i september
- Ikke imponer vennene dine med dyre gaver du ikke har råd til

Utgifter, regninger og sparing

- Bruk budsjett aktivt
- Betal regningene ved forfall. Utsettelse kan bli veldig dyr
- Hvis du ikke kan betale, kontakt den skylder penger med en gang
- Ha penger på en bufferkonto slik at du kan betale uforutsette utgifter
- Har du mulighet, opprett fast sparing hver måned til høyrentekonto for fremtidig bruk: ferie, ny TV, eller annet
- Les alltid det som står med liten skrift i kontrakter

Hjem og fritid

- Tenk på strømforbruket ditt
- Finn gratis fritidsaktiviteter
- Bruk naturen – den er gratis
- Bruk biblioteket
- Ta med matpakke på jobb og skole
- Sjekk flere telefonabonnement før du velger
- Fyll opp vannflasken og termos hjemme
- Les aviser og blad på nett
- Vær forsiktig med å bruke penger på pengespill
- Ta vare på deg selv og verdiene dine

Hvis du ikke betaler i tide?

- Jo lenger du utsetter å betale en forfalt regning, jo dyrere blir det.
- Både gebyrer og renter påløper.
- I verste fall kan en ubetalt regning gå til inkasso og føre til betalingsanmerkning.
- Betalingsanmerkninger er alvorlig og kan gjøre det vanskelig å få jobb, leilighet, lån, forsikringer og mobilabonnement.
- Betalingsanmerkningene forsvinner dersom man gjør opp for seg og betaler gjelden.
- Får du betalingsproblemer, så ikke ta opp forbrukslån. Det kan bli svært dyrt og bare gjøre vondt verre for deg.
- Ta kontakt med dem du skylder penger med en gang du ser at du ikke har penger til å betale. Sammen kan dere komme frem til en nedbetalingsplan.

Nyttige lenker

Du kan lese mer om økonomi på <http://økonomilappen.no/>. Her finner du også flere nyttige kalkulatorer, for eksempel om sparing, bruk av kredittkort og inkasso.

Hvordan håndterer du økonomiske fristelser?









- Bruker du for mye penger?
- Ta først en kritisk gjennomgang av hva du bruker på variable utgifter.
- Hvor mye bruker du til snacks, kafébesøk, kioskvarer og ulike impuls kjøp?

Budsjett for en uke

- Inntekt: Ta månedsinntekten din og del på 4
- Før inn utgiftene du har hver dag og summer dem hver dag
- Summer utgiftene dine etter en uke



UKESKJEMA (Utgiftene for hver dag settes inn i skjema og summeres)

UTGIFTER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Husleie 							
Mat og drikke 							
Strøm 							
Forsikring 							
Personlig pleie 							
Sport/fritid 							
Transport 							
Telefon 							
SUM UTGIFTER PR. DAG							

SUM UTGIFTER PR UKE

X4 = UTGIFTER PR MÅNED



Dato inn	INNTEKTER
Lønn	
Ekstrajobb	
Barnestrygd	
Bostøtte	
NAV / sosial	
Diverse	
Inntekter (totalt)	

-	
=	

TOTALT

MÅNEDSSKJEMA (Utgiftene for hver måned settes inn i skjema og summeres)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEPT	OKT	NOV	DES	SUM
TOTALE INNETEKTER PR MÅNED													
Husleie													
Mat og drikke													
Strøm													
Forsikring													
Personlig pleie													
Sport/fritid													
Transport													
Telefon													
SUM TOTALE UTGIFTER PR. MÅNED													