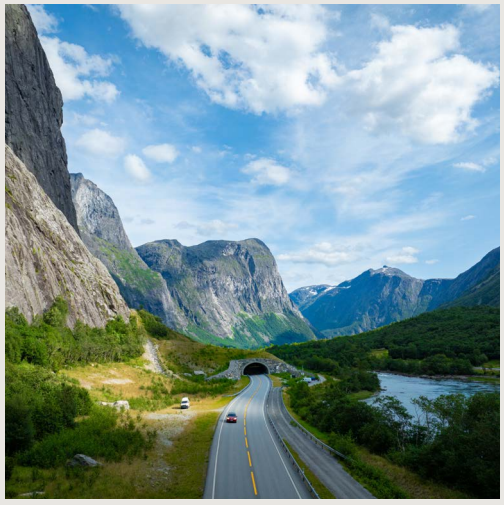
Norsk
familieøkonomi
Ditt viktigste medlemskap

MEDLEMSMAGASIN | **NR 1** MARS 2026



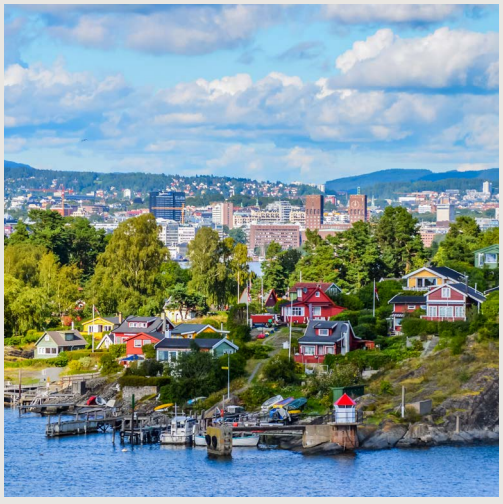
HAR NORGESPRIS LØNT SEG SÅ LANGT?

Fastpris på strøm eller den vanlige strømstøtten? Vi har sjekket hva som lønner seg mest. Side 6.



SKATTEOPPGJØRET

Har du fått baksmell eller penger til gode? Uansett bør du sjekke skattemeldingen for å sikre at alt stemmer. Det lønner seg nesten alltid å jakte på flere fradrag. Les mer på side 15.



KOLOFON

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

SJEFREDAKTØR
Harald Vaaland
harald@norskfamilie.no

REDAKSJONELLE MEDARBEIDERE
Alexandra Aasbakk Holmes
Harald Vaaland
Marit Torland
Terje Hamre

Forsidebilde: iStock.com

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

PRODUKSJON
Alexandra Aasbakk Holmes

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

Norsk Familieøkonomi tar forbehold om eventuelle produksjonsfeil.

ISSN: 1500-7553



Foto: iStock.com



Helse og økonomi - to sider av samme sak

Helse og økonomi henger tettere sammen enn mange tror. Likevel vet vi det innerst inne: God helse gir et rikere liv, men også større økonomisk handlingsrom. Samtidig kan uforutsette helseutfordringer raskt påvirke både inntekt, utgifter og trygghet. Når helsa svikter, blir økonomien mer sårbar. Og når økonomien er stram, blir det ofte vanskeligere å ta valg som styrker helsa.

I Norsk Familieøkonomi ser vi tydeligere enn noen gang at medlemmene våre trenger støtte som fanger hele livssituasjonen, ikke bare tallene i budsjettet. Derfor vil vi i årene fremover ha et økt fokus på hvordan økonomiske og helsemessige valg påvirker hverandre.

Et konkret tiltak i denne satsingen er samarbeidet vårt med Salubi. Gjennom denne tjenesten får alle medlemmer tilgang til helsepersonell for profesjonell rådgivning om de fleste sykdommer. Sykepleiere og leger kan svare på spørsmål om symptomer, behandlingsformer og medisinske bivirkninger.

Tjenesten gir også veiledning i håndtering av kroniske sykdommer, samt hjelp til å vurdere når det er nødvendig å kontakte legevakt eller sykehus. For mange er det nettopp denne avklaringen som skaper ro, og som kan forhindre at små bekymringer utvikler seg til større og mer kostbare problemer.

Vi lever i et samfunn der vi stadig får høre at vi må ta mer ansvar selv. Dette gjelder særlig når vi blir eldre. Offentlige tjenester er under press, og forventningen om egenmestring øker. Da blir det avgjørende å ha tilgang til gode verktøy, pålitelig kunnskap og personlig tilpasset støtte, slik at vi kan ta kloke valg om egen helse.

Helse og økonomi er to sider av samme sak. Ved å styrke begge, bygger vi en tryggere hverdag, både for oss selv og for dem vi har rundt oss. Norsk Familieøkonomi skal være en støttespiller i dette arbeidet.

Hilsen Harald

Innhold

REPORTASJER

06 Norgespris
10 Bil i 2026
15 Skattemeldingen
17 Salubi medlemsfordel
20 Kreftforsikring
23 Matprisene
30 Ny boligverdsetting
42 Omsorgsopptjening

MEDLEMSHISTORIER

44 Samlivsbrudd

FASTE SPALTER

03 Leder
26 Pensjonsrådgivning
34 Råd fra advokaten
38 Råd fra investoren
46 Spørsmål og svar
48 Medlemsfordeler
50 Rabattavtaler
52 Anbefalte produkter og tjenester









06 HAR NORGESPRIS LØNT SEG SÅ LANGT?
Norgespris eller vanlig strømstøtte – hva har lønt seg mest? Vi har gått gjennom tallene for å se hvem som har kommet best ut.

15 DERFOR ER DET VIKTIG Å SJEKKE SKATTEMELDINGEN
Selv om skattemeldingen er forhåndsutfylt, er den ikke ferdig utfylt. Derfor bør du alltid sjekke at alt stemmer.

23 DERFOR FORTSETTER MATPRISENE Å ØKE
Mat blir stadig dyrere, men hvorfor fortsetter prisene å stige? Vi ser nærmere på hva som driver utviklingen.

26 NÅR BØR DU STARTE UTTAK AV PENSJON?
Tidspunktet for når du tar ut pensjon kan ha stor betydning for hvor mye du får. Söderberg & Partners gir råd om hva du bør tenke på før du tar ut pensjon.

38 RENTEFOND HAR BLITT ENDA GUNSTIGERE ENN FØR!
Fra 1. januar i år har det blitt mer gunstig å spare i rentefond. Noon Invest forklarer den nye fordelen og hva den betyr for deg som sparer.

Har Norgespris **lønt seg** så langt?

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Mange lurer på om Norgespris har gitt lavere strømregning enn den vanlige strømstøtteordningen, og hvor mye folk eventuelt har spart. Vi har sett nærmere på tallene for å finne ut om Norgespris har lønt seg, og hvem som har kommet best ut.

Norgespris ble innført 1. oktober 2025 og er et alternativ til den vanlige strømstøtteordningen. Med ordningen får du en fast strømpris på 50 øre per kWh inkludert mva (40 øre uten mva) for strømforbruk i boligen og på hytta. Velger du Norgespris, binder du deg til ordningen frem til 31. desember 2026.

De som ikke har bestilt Norgespris, er fortsatt på den vanlige strømstøtteordningen. Den dekker 90 % av strømprisen over 96,25 øre/kWh (77 øre/kWh ekskl. mva.) i 2026.

Men hvor lønnsomt Norgespris faktisk er, avhenger i stor grad av hvor i landet du bor.

NORGE ER DELT INN I FEM PRISOMRÅDER

Strømprisene i Norge varierer mye, og det skyldes blant annet hvordan strømnettet er bygd opp. Det er nemlig begrenset hvor mye strøm som kan fraktes mellom ulike deler av landet. Derfor er Norge delt inn i fem prisområder:

- NO1 (Østlandet)
- NO2 (Sørvestlandet)
- NO3 (Midt-Norge)
- NO4 (Nord-Norge)
- NO5 (Vestlandet)

Innenfor hvert område flyter strømmen fritt, og alle betaler i praksis den samme strømprisen. Mellom områdene kan derimot prisforskjellene være store, noe som også kan påvirke hvor lønnsom Norgespris har vært.

Nå har fastprisordningen vært i bruk i et halvt år, men har den faktisk lønt seg for dem som valgte den, eller ville noen kommet bedre ut med vanlig strømstøtte?

SØR-NORGE HAR SPART MEST PÅ NORGESPRIS

De siste årene har særlig Sør-Norge hatt høye strømpriser. Derfor er det kanskje heller ikke så overraskende at det også er husholdningene her som har spart mest på Norgespris.

I 2025 sparte en gjennomsnittlig husholdning 1643 kroner på Sørvestlandet, 1520 kroner på Østlandet og 1445 kroner på Vestlandet ved å velge Norgespris, sammenlignet med den ordinære strømstøtten.

I Midt-Norge var gevinsten langt mer beskjeden, med kun 325 kroner spart.

I Nord-Norge slo ordningen derimot negativt ut, og her ville en gjennomsnittshusholdning tapt over 1000 kroner ved å velge Norgespris.

Prisområde	Gjennomsnittlig strømpris i 2025	Dette hadde du spart fra oktober til desember 2025 med Norgespris	Lønte seg med Norgespris fra oktober til desember 2025	Lønner seg med Norgespris basert på forventede priser i 2026
NO1 (Østlandet)	68 øre/kWh	1520 kroner	Ja	Ja
NO2 (Sørvestlandet)	77 øre/kWh	1643 kroner	Ja	Ja
NO3 (Midt-Norge)	25 øre/kWh	325 kroner	Ja	Usikkert
NO4 (Nord-Norge)	10 øre kWh	-1005 kroner	Nei	Nei
NO5 (Vestlandet)	55 øre/kWh	1445 kroner	Ja	Ja

Basert på gjennomsnittlig forbruk i hvert prisområde. Sparegevinst er inkludert mva. *Kilde: Fornybar Norge*



NORGESPRIS LØNNSOMT OVER HELE NORGE

Januar 2026 var den kaldeste januar måneden i Norge siden 2010, med hele 4,4 grader under normalen.

Sprengkulda førte til en kraftig økning i strømforbruket over hele landet, og nivået ble det høyeste som er registrert siden Elhub begynte å måle husholdningenes strømforbruk i 2021.

Det ga også tydelige utslag på strømregningen, og for første gang ble Norgespris lønnsomt i hele landet. I Sør- og Midt-Norge ble sparegevinsten over 1000 kroner med et gjennomsnittlig strømforbruk. Også i Nord-Norge, som tidligere har kommet dårligere ut, var det penger å hente, med en besparelse på nærmere 500 kroner i januar.

Februar fortsatte i samme spor. Kunder i Sør- og Midt-Norge sparte mellom 900 og 1000 kroner ved å velge Norgespris. I Nord-Norge ble det også litt mer å gå på, med en besparelse på i snitt 624 kroner, en drøy hundrelapp mer enn måneden før.

HVEM HAR VALGT NORGESPRIS?

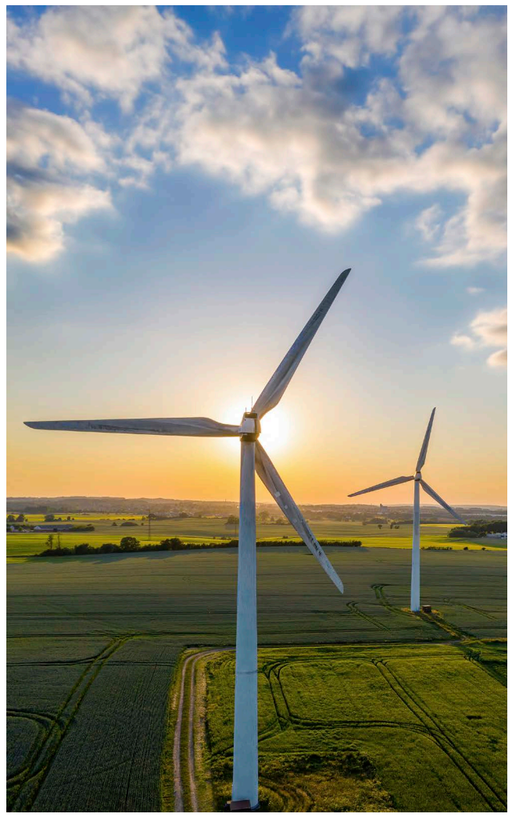
Norgespris bestilles via den nasjonale strømportalen Elhub, og ble tilgjengelig for bestilling fra 24. september 2025. Ifølge tall fra Elhub har rundt 1,54 millioner kunder valgt ordningen på landsbasis per 15. mars 2026.

Det er hovedsakelig husholdninger i Sør-Norge som har valgt Norgespris, noe som ikke er overraskende, siden strømprisene her har vært høyest de siste årene. Samtidig har utviklingen i vinter ført til en endring. Med store økninger i strømprisene i Midt-Norge (NO3), har stadig flere også der valgt å bestille Norgespris den siste tiden.

Sørvestlandet (NO2) troner øverst på listen, med hele 73,87 prosent som har valgt Norgespris. Det tilsvarer 465 736 husholdninger.

Østlandet (NO1) følger tett bak, med 59,96 prosent som har gått for ordningen. Det utgjør totalt 670 109 husholdninger.

Også på Vestlandet (NO5) er oppslutningen høy. Her har over halvparten, 57,12 prosent, valgt Norgespris – til sammen 147 665 husholdninger.







I Nord-Norge (NO4) er interessen fortsatt svært lav. Her har kun 434 husholdninger valgt ordningen, tilsvarende bare 0,18 prosent.

I Midt-Norge (NO3) er interessen noe større, men fortsatt relativt lav. Her har 38 202 husholdninger valgt Norgespris, som tilsvarer 9,33 prosent.

BØR DU VELGE NORGESPRIS NÅ?

Har du fortsatt ikke bestemt deg, er du ikke alene. Mange sitter enda på gjerdet, og det er fortsatt mulig å velge Norgespris hvis du vil. Samtidig er det ikke sikkert det er det smarteste valget for alle. For noen kan det lønne seg å bli værende i dagens strømstøtteordning.

Strømprisprognosene viser at Norgespris vil lønne seg for deg som bor på Sør-, Øst- og Vestlandet (NO1, NO2 og NO5). I Midt-Norge (NO3) ser det også lovende ut, men her gjelder det å være tidlig ute for at det faktisk skal lønne seg. Bor du i Nord-Norge (NO4), er anbefalingen å styre unna Norgespris.

Du kan enkelt sjekke selv hva som lønner seg for deg. Det finnes flere kalkulatorer der ute som lar deg sammenligne Norgespris med dagens strømstøtte, og gir deg en pekepinn på hvor mye du faktisk kan spare. Sjekk Norgepriskalkulatoren her.

Vær oppmerksom på at det er vanskelig å spå hva strømprisene vil bli fremover, og derfor kan ingen si sikkert om Norgespris vil lønne seg for deg. Dette er ment som informasjon som kan hjelpe deg å vurdere om det er riktig valg, ikke en fasit.

Husk også at strømregningen består av mer enn bare selve strømprisen. Du må fortsatt betale nettleie, offentlige avgifter og eventuelle påslag fra strømleverandøren din. Derfor lønner det seg å ha en god strømavtale i ryggen.

Du kan enkelt sammenligne alle strømavtaler på Forbrukerrådet.



Hva betyr 2026 for deg med **bil?**

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Dyrere biler, økte avgifter og mer bompenger preger bilåret 2026. For mange betyr det høyere kostnader, men noen vil merke det mer på lommeboken enn andre.

DYRERE Å KJØPE BIL

En av de største endringene i år er at elbilfordelene strammes inn. Fra 1. januar ble momsreglene endret. Tidligere slapp du merverdiavgift på den delen av kjøpesummen som var under 500 000 kroner. Nå er grensen senket til 300 000 kroner.

Det betyr i praksis at langt flere elbiler blir dyrere. Kjøper du en elbil til 500 000 kroner, må du nå betale moms på 200 000 kroner av beløpet. Med 25 prosent merverdiavgift utgjør det 50 000 kroner ekstra. En bil som i fjor kostet 500 000 kroner, kan dermed koste rundt 550 000 kroner i år. Det varsles også at fritaket for moms skal fjernes helt fra 2027.

Biler med utslipp betaler engangsavgift ved førstegangsregistrering i Norge, men elbiler er fritatt. Engangsavgiften beregnes ut fra kjøretøyets egenvekt, CO2-utslipp og NOx-utslipp.

Nå skal engangsavgiften endres, som innebærer at de fleste personbiler med forbrenningsmotor får en avgiftsøkning på 20 000 til 30 000 kroner.

2025 BLE ET REKORDÅR FOR BILSALGET

Aldri før har det blitt registrert så mange nye personbiler i Norge som i 2025. Totalt rullet 179 550 nye biler ut på norske veier. Det slår den tidligere rekorden fra 2021, ifølge tall fra Opplysningsrådet for veitrafikken (OFV).

Mot slutten av året tok det virkelig av. I desember alene økte nybilsalget med hele 157,7 prosent sammenlignet med samme måned i 2024.

Det er ingen tvil om at momsendringen som trådte i kraft 1. januar 2026 satte fart på salget. Mange bilkjøpere fremskyndet kjøpet for å sikre seg ny elbil før de nye reglene gjorde bilkjøpet dyrere. De som lenge hadde sittet på gjerdet, valgte endelig å slå til.

ELBILEN DOMINERER NYBILSALGET

Elbilandelen i nybilsalget endte på hele 95,9 prosent i 2025. Det betyr at målet om at alle nye biler skal være utslippsfrie, som politikerne satte for ti år siden, i praksis er nådd. Kun 4,1 prosent av nye biler i 2025 var bensin-, diesel- eller hybridbiler.

Men bildet er et annet når vi ser på bilene som faktisk kjører på veiene. Rundt to av tre personbiler i Norge går fortsatt på fossilt drivstoff. Selv om nesten alle nye biler nå er elektriske, tar det tid å fornye hele bilparken. Det betyr at omstillingen er godt i gang, men ikke fullført.

KRAFTIG FALL I JANUAR

Etter en voldsom salgstopp i desember, stupte nybilsalget i januar 2026. Det ble registrert 2 218 nye personbiler i januar, en nedgang på hele 76,7 prosent sammenlignet med samme måned året før.

Den kraftige nedgangen kommer rett etter en rekordsterk registreringstopp i desember. Bilforhandlerne jobbet nærmest døgnet rundt for å få registrert flest mulig biler før de nye momsreglene slo inn ved årsskiftet.

Når avgiftsendringer varsles rett før nyttår, skaper det en kunstig salgstopp, etterfulgt av en roligere periode. Det skaper et typisk rykk-og-napp-marked.

Den brå nedgangen i januar betyr derfor ikke at nordmenn plutselig har mistet lysten på ny bil. De fleste som vurderte kjøp, tok det bare litt tidligere enn planlagt for å unngå den ekstra momsavgiften. Etter hvert som markedet stabiliserer seg, forventes det at aktiviteten tar seg opp igjen.

FULL FART I BRUKTBILMARKEDET

Mens nybilsalget bremser opp, er det full fart i bruktbilmarkedet. I januar ble det registrert 40 409 eierskifter av personbiler, en økning på nær fem prosent sammenlignet med samme måned i fjor.



BIL



Terje Dahlgren, markedsekspert i FINN mener utviklingen i nybilmarkedet har smittet over på bruktmarkedet.

– Endringer i tilbud, etterspørsel og pris på nye biler påvirker brukt direkte. Økte avgifter på nye biler trekker flere kjøpere over i bruktmarkedet, samtidig som vi nå har mange nyere bruktbiler tilgjengelig.

Blant bilene som tiltrekker seg mest oppmerksomhet, topper den klassiske Volkswagen Golf listen over flest visninger på FINN i januar. Deretter følger BMW 3-serie og BMW 5-serie. Tesla Model Y og Model 3 er også blant modellene som trekker mest interesse.

SMÅ ØKNINGER I TRAFIKKFORSIKRINGSAVGIFTEN

Trafikkforsikringsavgiften økte 1. mars 2026, men det dreier seg om relativt små beløp for den enkelte bilist.

For bensin- og dieselbiler med partikkelfilter økte avgiften med 14 øre per dag. Det tilsvarer rundt 51 kroner mer i året. Dieselbiler uten partikkelfilter fikk en økning på 17 øre per dag, som tilsvarer rundt 62 kroner ekstra årlig.

Elbiler fikk den største justeringen i kroner og øre, men også her er økningen beskjeden på 20 øre mer per dag, som utgjør rundt 73 kroner i året. For motorsykler økte avgiften med 12 øre per dag, altså omtrent 44 kroner mer årlig.

For de fleste vil dette være en liten økning isolert sett. Likevel kommer den på toppen av andre bilkostnader, og bidrar til at det samlede bilholdet gradvis blir dyrere.

MER BOMPENGER I 2026

Bompengebelastningen fortsetter å øke. I 2025 ble det startet innkreving i syv nye bompengeprosjekter, og også i 2026 vil flere bilister møte nye bomstasjoner.

I løpet av året starter bompengeinnkreving i Bypakke Haugesund og Fastlands-Karmøy, Bypakke Tønsberg-regionen, Kristiansund og fase to av Bypakke Grenland. Det betyr at enda flere bilister får økte kostnader i hverdagen.

Ifølge Statens vegvesens bompengerapport for 2024 forventes nordmenn samlet sett å ha betalt 16,5 milliarder kroner i bompenger i 2025. I 2026 kan summen øke til hele 17,3 milliarder kroner.

Det er mange som reagerer på at det settes opp bomringer rundt stadig flere og mindre byer. Tanken bak bypakkene er å få flere til å velge kollektivtransport, sykkel eller gange i stedet for bil. Samtidig opplever mange at kollektivtilbudet ikke er godt nok til å være et reelt alternativ.

HØYERE BØTESATSER

Den 15. februar økte bøtesatsene igjen. Begrunnelsen er at de justeres i takt med den generelle prisveksten. Likevel er det mange som mener at bøtene nå har blitt så høye at de rammer skjevt. For dem med presset økonomi kan én bot være et betydelig økonomisk tilbakeslag. For dem med god råd merkes den langt mindre.

NAF mener flere kontroller på veiene trolig ville hatt større effekt på trafikksikkerheten enn stadig å øke satsene.

Her er noen oppdaterte bøtesatser for 2026:

Bruk av mobiltelefon: Øker fra 10 450 kroner til 10 750 kroner

Brudd på vikeplikten: Øker fra 10 450 kroner til 10 750 kroner

Kjøre på rødt lys: Øker fra 10 450 kroner til 10 750 kroner

Brudd på forbudsskilt: Øker fra 8 400 kroner til 8 650 kroner

Kjøre i 61 km/t i 50-sone: Øker fra 5 800 kroner til 5 950 kroner

Kilde: NAF

FORBUDT Å RØYKE I BILEN MED BARN

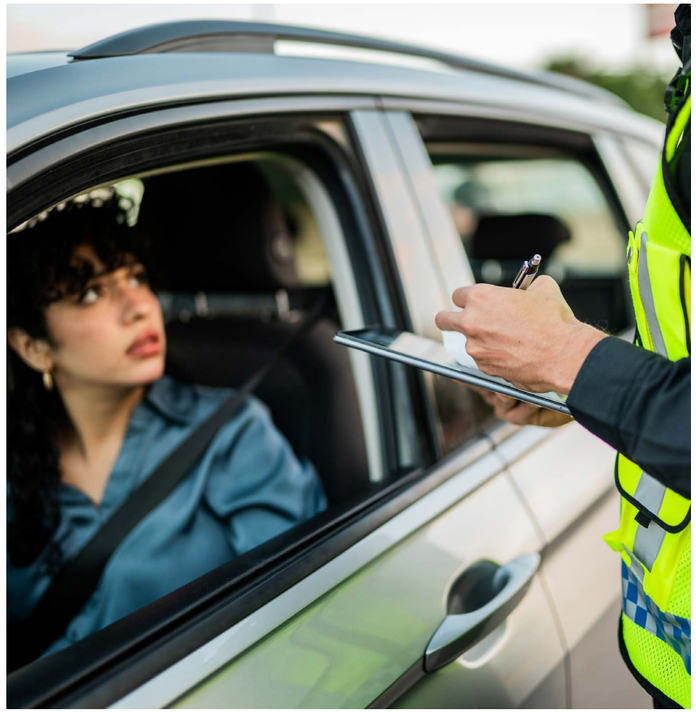
Fra 1. januar er det blitt forbudt å røyke i bilen hvis det er passasjerer under 18 år til stede. Forbudet gjelder ikke bare tradisjonelle sigaretter, men også vaping og bruk av elektriske sigaretter.

Regelen gjelder alle i bilen. Det betyr at både sjåføren og voksne passasjerer kan få bot dersom noen røyker når det er barn til stede. Boten er på 3 600 kroner.

HVA BETYR DETTE FOR DEG?

Vi er allerede godt i gang med 2026, og det er tydelig hvilken retning bilåret har tatt. Det er både dyrere å kjøpe ny bil og dyrere å eie bil.

For deg som allerede eier bil, handler det om å være bevisst på de løpende kostnadene. For deg som vurderer å kjøpe, betyr det at timing, bilvalg og totaløkonomi spiller en større rolle enn før.



Derfor er det viktig å sjekke skattemeldingen

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Stadig flere nordmenn sjekker skattemeldingen sin, og mange gjør endringer som gir penger tilbake på skatten. Likevel er det fortsatt rundt en halv million som ikke sjekker den, og risikerer å betale mer skatt enn de må. Det kan fort bli en dyr tabbe.

Kr

Mandag 9. mars starter Skatteetaten utsendelsen av skattemeldingen for 2025, og alle skal ha fått skattemeldingen innen 30. mars. Innleveringsfristen er som vanlig 30. april for lønnstakere og pensjonister, mens selvstendig næringsdrivende har frist til 31. mai.

Når skattemeldingen først dukker opp i innboksen, kan det være fristende å bare godkjenne den med en gang. Men det kan i verste fall bli en kostbar snarvei.

IKKE STOL BLINDT PÅ SKATTEMELDINGEN

Skattemeldingen er som regel forhåndsutfylt med opplysninger fra arbeidsgivere, banker, NAV og forsikringsselskaper. Men det betyr ikke nødvendigvis at alt er riktig. Derfor er det viktig at du selv sjekker at tallene stemmer.

Det er for eksempel ikke uvanlig at formuesverdien på boligen i skattemeldingen blir satt for høyt. Det skyldes at modellen som brukes ikke alltid treffer riktig for alle boliger. Da kan du ende opp med å betale mer formuesskatt enn du trenger. Derfor bør du sjekke at formuesverdien ikke er høyere enn den reelle markedsverdien på boligen din.

Husk at det er du som har ansvaret for at opplysningene i skattemeldingen er riktige og fullstendige. Selv om noen andre enn deg har vært involvert i levering av opplysninger, er det fortsatt ditt ansvar at det som står i skattemeldingen stemmer.

Hvis det mangler opplysninger som kan gi deg en skattemessig fordel, kan du få tilleggsskatt, ofte omtalt som

«straffeskatt». Som regel utgjør denne 20 prosent av skattefordelen du har fått. I mer alvorlige tilfeller kan tilleggsskatten øke til 40 prosent, og i svært grove tilfeller helt opp til 60 prosent.

Derfor er det viktig å gå nøye gjennom skattemeldingen før du leverer den. En rask sjekk kan spare deg for både penger og unødvendige problemer i etterkant.

SÅ MANGE LAR VÆRE Å SJEKKE SKATTEMELDINGEN

Til sammen ble det sendt ut over 5 millioner skattemeldinger i fjor. Det inkluderer også næringsdrivende og skattemeldinger som sendes ut på papir. Derfor er det vanskelig å si helt nøyaktig hvor mange som ikke sjekker skattemeldingen sin.

Men undersøkelser Skatteetaten tidligere har gjort tyder likevel på at mellom 400 000 og 500 000 lar være å gå gjennom den. Heldigvis går utviklingen i riktig retning, og stadig flere har begynt å sjekke skattemeldingen sin de siste årene.

DET KAN LØNNE SEG Å SJEKKE

Tall fra Skatteetaten viser at det kan være penger å hente ved å gå gjennom skattemeldingen. I fjor var det rundt 300 000 flere som fikk penger tilbake på skatten, og like mange fikk redusert restskatten etter å ha rettet opplysninger.

Da skattemeldingen ble sendt ut i mars i fjor, lå 2,8 millioner nordmenn an til å få penger tilbake på skatten. Etter at mange hadde gått gjennom og endret opplysninger, økte tallet til 3,1 millioner da skatteoppgjøret var klart. I snitt fikk de tilbake 16 600 kroner.

Antallet som måtte betale restskatt gikk også ned etter at folk sjekket skattemeldingen sin og gjorde endringer. Tallet falt fra rundt 1,1 millioner til litt under 790 000 ved skatteoppgjøret. I snitt måtte disse betale 36 900 kroner.

Dette viser hvor viktig det er å ta en gjennomgang av skattemeldingen. En rask sjekk kan gjøre at du får mer penger tilbake, eller at du slipper å betale mer skatt enn du trenger.

Samtidig får du en bedre oversikt over økonomien din når du ser tallene svart på hvitt og kontrollerer at opplysningene stemmer.

FÅ SVAR PÅ DINE SKATTESPØRSMÅL

Hvert år har vi et nettmøte sammen med Skatteetaten for å svare på det du måtte lure på. I år holdes nettmøtet 9. april, mellom klokken 11.00 og 14.00.

Send inn dine spørsmål, så blir svarene publisert i nettmagasinet vårt 9. april.



Å leve godt hjemme - med litt ekstra støtte

Tekst: Siri Ingels, Salubi | **Foto:** Salubi

De fleste av oss ønsker egentlig det samme når vi blir eldre: Å kunne leve et godt og selvstendig liv – i vårt eget hjem – så lenge som mulig.

Men livet byr også på situasjoner hvor det er godt å vite at man ikke står helt alene. Det kan være spørsmål om helse, behov for litt ekstra trygghet i hjemmet, eller bare ønsket om å ha noen å spørre når noe uventet oppstår.

Det er nettopp dette som er bakgrunnen for **Salubi**.

Gjennom medlemskapet i Norsk familieøkonomi har mange allerede benyttet seg av Salubis medlemsfordeler. Tjenesten gjør det enklere å få rådgivning, helsetjenester og løsninger som kan bidra til bedre helse, trygghet og livskvalitet i hverdagen.

NÅR TEKNOLOGIEN JOBBER STILLE I BAKGRUNNEN

Kirsten er 90 år og bor fortsatt hjemme i huset hun har hatt i mange år. Hun er aktiv og klarer det meste selv. Samtidig synes både hun og familien det er godt å vite at hun har litt ekstra støtte i hverdagen.

Hos Kirsten er det installert en **sengesensor** som registrerer aktivitet og søvnmønster om natten. Hun har også tilgang til **HelseNær**, hvor hun kan få helseråd og oppfølging når det trengs.

I tillegg bruker hun løsningen **HjemmeTrygg**, hvor diskret sensorteknologi i boligen kan registrere dersom noe uventet skulle skje.

Dersom systemet oppdager en situasjon som avviker fra det normale, for eksempel et fall eller en uforutsett hendelse, sendes det et varsel til et **eget responssenter**, hvor helsepersonell følger opp og sørger for at noen tar kontakt. En app, med tilgang også for pårørende, gjør dialogen og oppfølgingen nær og trygg for alle parter.

For Kirsten betyr dette først og fremst én ting: Hun kan fortsette å leve livet sitt hjemme, med tryggheten om at noen følger med i bakgrunnen dersom det skulle bli nødvendig.



– Jeg merker egentlig ikke teknologien – men jeg vet at den er der hvis noe skulle skje.

Kirsten (90)

EN NY GENERASJON TJENESTER FOR LIVET HJEMME

Erfaringene fra brukere som Kirsten er en viktig del av grunnlaget for videreutviklingen av Salubi. Vårt mål er å gjøre det enda enklere for mennesker å ta vare på helse, trygghet og livskvalitet i eget hjem, samtidig som pårørende får bedre oversikt og støtte.

Ambisjonen er å samle flere tjenester og løsninger på ett sted, slik at det blir enklere å finne frem til riktig hjelp når behov oppstår.

I Salubi arbeides det blant annet med videreutvikling av:
- digitale rådgivningstjenester
- enklere tilgang til medisinsk kompetanse
- trygghetsløsninger i hjemmet
- teknologi som kan bidra til tidlig oppdagelse av helseutfordringer
- bedre støtte og oversikt for pårørende

Målet er at våre kunder skal ha én inngang til støtte, rådgivning og løsninger som kan bidra til et tryggere og mer forutsigbart hverdagsliv. Våre kunderådgivere holder en høy faglig standard og vil gjøre dine valg tryggere og lettere for deg å ta i bruk.

FRA MEDLEMSFORDEL TIL PERSONLIG LIVSSTØTTE

For medlemmer i Norsk familieøkonomi vil Salubi fortsatt være en del av medlemsfordelen.

Samtidig vil Salubi åpne for at medlemmer som ønsker det, kan **utvide sitt medlemskap med nye abonnementsløsninger**, som gir tilgang til flere tjenester, oppfølging og nye kanaler for rådgivning og støtte.

Tanken bak dette er enkel:
Noen ganger trenger man bare et godt råd. Andre ganger trenger man litt mer hjelp. Da skal det være mulig å utvide støtten når behovet oppstår, uten å måtte begynne helt på nytt.

SMÅ GREP KAN GJØRE STOR FORSKJELL

Erfaringen fra Salubi er at små tiltak ofte kan ha stor betydning.

Det kan være en medisinsk vurdering når man er usikker. En løsning som gjør hjemmet litt tryggere. Eller et sted hvor man raskt kan få råd når spørsmål oppstår.

Salubi utvikles derfor som en tjeneste som skal være enkel å bruke, tilgjengelig når man trenger den, og tilpasset livet slik det faktisk leves.

LES MER OM SALUBI



Salubi

- Din trygghet, hele livet

Salubi ble etablert med målet om å skape en tryggere hverdag for mennesker i ulike livssituasjoner. Vi forstår at flere trenger mer enn det offentlige helsevesenet kan tilby. Med kombinasjonen av teknologi og medisinsk kompetanse ønsker vi å gi folk muligheten til å bo trygt hjemme, samtidig som vi gjør helsepersonell tilgjengelig ved behov.

KUNDEFORDELER HOS SALUBI:

- 10% rabatt på alle tjenester
- Kontinuerlig helsetilsyn
- Medisinsk responssenter
- Skreddersydde løsninger
- Brukervennlige sensorer

Foto: Salubi

Forsikringen du ikke tenker på, før du trenger den

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Forsikringer er noe de fleste av oss sjelden tenker over i hverdagen. De ligger der i bakgrunnen, som et stille sikkerhetsnett. Det er først når noe uventet skjer, at vi ser hva som mangler, og da er det ofte for sent å gjøre noe med det. Listen over viktige forsikringer er lang, og kostnadene følger etter. Likevel finnes det én forsikring mange overser. Ikke fordi den er mindre viktig enn de andre, men fordi behovet oppleves som fjernt. Helt til det plutselig ikke gjør det lenger.

KREFT RAMMER FLERE ENN VI TROR

Kreft er blant de vanligste alvorlige sykdommene i Norge. Det er over 340 000 nordmenn som har kreft eller har hatt kreft, og rundt 4 av 10 personer har fått minst én kreftdiagnose før fylte 80 år.

Statistikken viser at kreft berører de fleste av oss, enten det rammer oss selv, eller noen vi står nær. Og når sykdommen rammer, er det ikke bare helsen som settes på prøve. Derfor kan det være lurt å vurdere en egen kreftforsikring.

NÅR SYKDOM OGSÅ PÅVIRKER ØKONOMIEN

I Norge har vi et godt offentlig helsevesen, hvor alle har rett på nødvendig helsehjelp. Likevel opplever mange at tilbudet ikke alltid strekker til, særlig når det gjelder tilgang til nye medisiner og behandlingsmetoder.

Det finnes flere eksempler på pasienter som har fått avslag på behandling som kan gi bedre effekt eller flere muligheter. Da velger noen å ta saken i egne hender. De oppsøker private aktører, enten i Norge eller i utlandet, for å få tilgang til behandling som ikke dekkes av det offentlige.

Alvorlig sykdom fører ofte med seg en rekke andre kostnader i tillegg. Utgifter til reiser, medisiner, egenandeler, tilrettelegging hjemme eller behov for mer praktisk hjelp i hverdagen kan raskt bygge seg opp.

Slike behandlingsløp og tilleggsutgifter kan bli svært kostbare. I enkelte tilfeller snakker vi om beløp på flere millioner kroner. Når en kreftdiagnose allerede har snudd hverdagen på hodet, kan usikkerheten rundt økonomien bli en ekstra belastning.

For mange familier handler det ikke bare om å kjempe mot sykdommen, men også om å få økonomien til å gå rundt.

BEGRENSNINGER I VANLIG HELSEFORSIKRING

Mange nordmenn har helseforsikring gjennom jobben eller privat. For mange gir det en ekstra trygghet i hverdagen. Du slipper lange ventelister, får rask tilgang til spesialist og kan komme raskere i gang med behandling dersom noe skulle oppstå.

Likevel er det en viktig begrensning som ofte går under radaren. For de fleste tradisjonelle helseforsikringer gjelder dekningen kun for utredning og behandling i Norge, eller innenfor Norden.

Det er nettopp her Alivia sin kreftforsikring skiller seg ut. Med denne forsikringen kan du få dekket privat kreftbehandling både i Norge og i Europa. Behandlingen skal primært skje innen EU/EØS, noe som gir tilgang til et bredere nettverk av sykehus og spesialister.

I praksis betyr det at du ikke bare er begrenset til behandlingsmulighetene her hjemme. For noen kan det gi større frihet til å vurdere ulike behandlingssteder, få tilgang til særskilt kompetanse eller undersøke alternative behandlingsopplegg dersom situasjonen skulle kreve det.

Når man rammes av alvorlig sykdom, handler det ikke bare om å få behandling så raskt som mulig. Det handler også om å ha flere valgmuligheter, slik at man kan stå best mulig rustet.

GRUPPEFORSIKRING FREMFORHANDLET FOR VÅRE MEDLEMMER

Vi ser behovet for økt trygghet og større handlingsrom når livet tar en uventet vending. For mange handler







det om å ha best mulige forutsetninger for å kjempe mot sykdommen, uten at økonomiske bekymringer skal bli en ekstra belastning.

Derfor har vi forhandlet frem en kollektiv kreftforsikring fra Alivia på vegne av våre medlemmer, slik at du skal ha tilgang til den hjelpen du trenger, når du trenger den mest.

Det som gjør denne avtalen unik er at du kan tegne forsikringen selv om du tidligere har hatt kreft, har kreft i nær familie eller har en genetisk disposisjon for kreft.

Vanligvis ville dette vært en stor begrensning, men fordi vi står sammen som et fellesskap, får vi tilgang til langt bedre vilkår enn du får som enkeltperson.

FÅ KREFTFORSIKRING INKLUDERT I MEDLEMSKAPET

Gjennom vårt Premium-medlemskap får du kreftforsikring inkludert som en medlemsfordel. Forsikringen gjelder for Premium-medlemmer frem til fylte 70 år. Ektefelle, samboer og barn kan legges til som medforsikrede til rabatterte priser gjennom den samme kollektive avtalen. Premium-medlemskapet koster kun 2160 kroner i året.

Som Premium-medlem får du 90 minutter rabattert økonomisk rådgivning, 30 minutter gratis juridisk rådgivning, tilgang til alle våre rabattavtaler, kreftforsikring inkludert i medlemskapet, og flere andre fordeler som styrker økonomien.

BLI MEDLEM PREMIUM

Derfor fortsetter **matprisene** å øke

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Mange av oss får fortsatt et lite sjokk når vi ser totalsummen i kassen på dagligvarebutikken. Matprisene tar stadig en større bit av budsjettet, og særlig kaffe, kakao, sjokolade og andre små hverdagsgleder har blitt skikkelige luksusvarer. Men hvorfor fortsetter prisene å stige?

Prisveksten på mat og drikke har vært høy de siste årene, og høyere enn den generelle prisveksten i samfunnet. Spesielt kategorien «kaffe, te og kakao» skiller seg ut, med en 12-måneders økning på hele 20,4 prosent per desember 2025.

Samtidig har vi sett mer av det som kalles krympflasjon. Det innebærer at produsentene reduserer størrelsen eller mengden på et produkt, mens prisen forblir den samme, eller øker.

Kanskje har du lagt merke til at Non Stop-posen ikke lenger er 180 gram, men 150? At kaffepakken har blitt noen gram lettere? Eller at potetgullposen inneholder mer luft enn før?

For produsentene kan dette være en måte å unngå synlige prisøkninger i butikkhyllen. For deg som handler, betyr det at du betaler omtrent det samme, men får mindre igjen for pengene.

Men hva er det egentlig som driver prisene opp? Det er flere forhold som spiller sammen og presser prisene videre oppover. I denne artikkelen ser vi nærmere på noen av grunnene til at maten koster mer i butikkene.

HØYE KOSTNADER I HELE VERDIKJEDEN

Bak prislappene i butikkhyllene ligger det en lang kjede av kostnader, og den starter lenge før maten havner i butikken.

De siste årene har bønder over hele landet opplevd en kraftig økning i produksjonskostnadene. For mange betyr det at det har blitt langt dyrere å produsere den samme maten som før, og det blir vanskeligere å opprettholde lønnsom drift. Når kostnadene øker ute på gårdene, påvirker det hele kjeden videre.

De økende kostnadene i landbruket skyldes en rekke faktorer. Global mangel på råvarer og høyere transportkostnader har presset opp prisene på både fôr, gjødsel, maskindeler og drivstoff. Samtidig har energiprisene økt, noe som spesielt merkes for bønder med stort strømforbruk til maskiner, oppvarming og produksjon.

I tillegg holder det høye rentenivået kostnadene oppe for flere bedrifter. Når rentene er høye, blir det dyrere å betjene lån på bygg, maskiner og lager. Mange opplever også økte husleier og høyere faste utgifter enn før.

SVAK KRONE GJØR IMPORTEN DYRERE

Den svake norske kronen bidrar også til å gjøre import dyrere. Norge er et av landene som importerer mest mat, og selvforsyningsgraden vår ligger på rundt 45 prosent. Det betyr at over halvparten av maten vi spiser, kommer fra utlandet.

Når kronen er svak, må norske importører betale mer for de samme varene enn tidligere. Samtidig er prisene på mange råvarer allerede høye internasjonalt, noe som forsterker effekten ytterligere.

Konsekvensen er at det blir dyrere å produsere mat og drikke enn tidligere, og det bidrar videre til å presse matprisene opp i butikkhyllene.

DETTE KAN DU GJØRE

Du får dessverre ikke gjort noe med kronekursen, energiprisene eller råvaremarkedet i verden. Men du kan gjøre noen små grep i din egen hverdag som faktisk monner over tid.

1. Planlegg mer
God planlegging er noe av det beste du kan gjøre for å holde matutgiftene nede. Start med å lage en enkel ukesmeny før du handler. Se hva du allerede har i kjøleskap og fryser, og bygg måltidene rundt det.

Skriv deretter en handleliste og hold deg til den. Når du vet hva du skal kjøpe, blir det lettere å styre unna impulskjøp og fristelser i butikken.

Prøv også å begrense deg til maks én handletur i uken. Færre turer betyr mindre småplukk som fort gjør handlekurven dyrere enn planlagt. Ukeshandling gir deg bedre oversikt over både forbruk og budsjett, og gjør det enklere å ta bevisste valg gjennom hele uken.



2. Sjekk kilo-, liter- og enhetsprisen
En stor pakke betyr ikke alltid en lavere pris. Sjekk den lille skriften på hylleforkanten. Ved å sjekke kilo-, liter- eller enhetspris ser du raskt hvilket produkt som faktisk gir deg mest for pengene, uavhengig av pakningsstørrelse.

3. Bruk maten du allerede har
Gå gjennom kjøkkenskap, kjøleskap og fryser jevnlig. Du vil sannsynligvis bli overrasket over hvor mange middager du faktisk kan lage av det du allerede har hjemme.

Husk at «best før» ikke betyr «dårlig etter». Se, lukt og smak. Ofte er maten helt fin selv om den har passert best før-datoen. Ved å bruke opp maten du allerede har, sparer du penger samtidig som du reduserer matsvinn.

4. Ta med handlenett
En plastpose i butikken koster rundt 6,75 kroner. Det virker kanskje lite der og da, men kjøper du pose hver gang du handler, blir det fort mange hundrelapper i løpet av et år.

Derfor lønner det seg å ta med eget handlenett. Legg det fast i vesken, sekken eller bilen, så slipper du å huske det hver gang. Gjør det til en vane å alltid ha med handlenett, det er bra for både lommeboken og miljøet.

5. Bruk tilbudsapper – og få med deg bonusene
Last ned apper som Mattilbud, eTilbudsavis, TooGoodToGo eller Æ-appen. Her får du oversikt over oppdaterte tilbud i ulike matbutikker, forslag til rimelige ukesmenyer og mulighet til å kjøpe overskuddsmat til redusert pris.

I tillegg kan du spare bonus og benytte deg av medlemsfordeler gjennom lojalitetsprogrammer, som for eksempel Trumf. Små beløp per handel kan over tid bli en hyggelig sum. Men vær bevisst på å ikke kjøpe mer enn du trenger når det er tilbud.



EKSPERTENE



CHRISTIAN CARLEM
Daglig leder pensjonsrådgivning
Söderberg & Partners
Pensjonsrådgivning



BEATE ENGELSCHIØN
Pensjonsrådgiver
Söderberg & Partners
Pensjonsrådgivning

Denne artikkelen er skrevet av Söderberg & Partners Pensjonsrådgivning.

Når bør du starte uttak av **pensjon?**

Tekst: Christian Carlem og Beate Engelschiøn, Söderberg & Partners Pensjonsrådgivning | **Foto:** iStock.com

Når du velger å starte uttak av pensjon, påvirker det ikke bare økonomien her og nå, men også resten av livet. Med stor fleksibilitet i det norske pensjonsystemet må valget tilpasses din egen arbeidssituasjon, økonomi og fremtidsplaner.

I Norge kan du starte uttak av alderspensjon fra fylte 62 år. Samtidig kan du fortsette å jobbe dersom du ønsker det. Denne fleksibiliteten gir mange flere valgmuligheter enn tidligere, men gjør også valget mer komplisert.

Tidspunktet for uttak påvirker ikke bare økonomien de første årene etter 62, det kan også få betydning for nivået på pensjonen resten av livet.

– Mange håper det finnes ett riktig tidspunkt å starte uttaket på. I praksis handler dette om langt mer enn et enkelt regnestykke, sier Christian Carlem, daglig leder i Söderberg & Partners Pensjonsrådgivning AS.

– Valget bør alltid ses i sammenheng med arbeidssituasjon, økonomi og hvilke planer man har for årene fremover.

PENSJONSSYSTEMET GIR STOR FLEKSIBILITET

Et viktig trekk ved det norske pensjonssystemet er fleksibiliteten i uttaket. Fra 62 år kan du ta ut alderspensjon i ulike grader: 20, 40, 50, 60, 80 eller 100 prosent.

Dette gjør det mulig å tilpasse inntekten til egen livssituasjon. Noen velger å redusere arbeidstiden og supplere med gradert pensjon. Andre fortsetter å jobbe fullt samtidig som de starter uttaket.

Uttaksgraden kan også endres senere dersom behovet endrer seg.

– Mange blir overrasket når de oppdager hvor fleksibelt systemet faktisk er. Du kan ta ut pensjon samtidig som du jobber videre, og du kan justere uttaket underveis, sier Carlem.

PENSJONEN FORDELES OVER RESTEN AV LIVET

En enkel måte å forstå pensjonssystemet på er å se på pensjonen som en beholdning som skal fordeles over resten av livet.

Starter du uttaket tidlig, skal pensjonen fordeles over flere år. Resultatet blir lavere årlige utbetalinger. Venter du med uttaket, fordeles den samme pensjonsbeholdningen over færre år, og den årlige pensjonen blir høyere.

– Når du starter uttaket bestemmer du i praksis hvor store årlige utbetalinger du ønsker resten av livet. Jo tidligere du begynner, desto lavere blir den årlige pensjonen, sier Carlem.



Fire spørsmål før du tar ut pensjon:

Hva er viktigst for meg, mer frihet nå eller høyere pensjon senere?
Starter du uttaket tidlig, får du større økonomisk handlingsrom i 60-årene, men lavere årlig pensjon resten av livet.

Hvor lenge planlegger jeg å jobbe?
Jo lenger du står i arbeid, desto høyere pensjon kan du få. Fortsatt arbeidsinntekt gir opptjening i folketrygden og kan dermed motvirke noe av effekten av lavere årlig pensjon ved tidlig uttak.

Har jeg rett til AFP, og kan jeg risikere å miste den?
Livsvarig AFP er en kvalifiseringsordning. Dersom du ikke lenger oppfyller vilkårene før uttak, for eksempel ved jobbskifte, kan retten falle bort. Dersom retten er usikker, kan det være aktuelt å starte uttaket når vilkårene er oppfylt.

Hvordan slår skatten ut hvis jeg tar ut pensjon mens jeg jobber?
Kombinasjonen av lønn og pensjon kan gi andre skatteeffekter enn lønnsinntekt alene, blant annet på grunn av skattefradraget for pensjonsinntekt.

DERFOR VELGER NOEN Å TA UT PENSJON TIDLIG

Det kan være flere grunner til å starte uttaket av pensjon tidlig. For noen handler det om større økonomisk fleksibilitet i årene etter fylte 62 år. Pensjonsuttak kan gjøre det mulig å redusere arbeidstiden, prioritere mer fritid eller gjennomføre planer man tidligere har utsatt.

– I rådgivningssamtaler ser vi at mange har konkrete planer for pengene. Noen ønsker å nedbetale gjeld, bygge opp en økonomisk buffer eller skaffe egenkapital til bolig. Andre ønsker å investere pengene videre, sier pensjonsrådgiver Beate Engelschiøn.

– Vi møter også personer som tenker at det er tryggest å starte uttaket tidlig. Noen sier rett ut: «Hva om jeg dør før jeg rekker å få ut pensjonen?» For enkelte handler det om et ønske om å bruke pengene selv, fremfor å risikere at de aldri får glede av dem, sier Engelschiøn videre.

Usikkerhet knyttet til enkelte pensjonsordninger kan også påvirke tidspunktet for pensjonsuttak. Et eksempel er AFP i privat sektor.

Denne ordningen er en kvalifiseringsordning der man må oppfylle bestemte kriterier helt frem til uttak. Dersom man for eksempel bytter arbeidsgiver eller arbeidsgiveren faller ut av ordningen, kan retten til AFP falle bort.

– Livsvarig AFP er en ordning du må kvalifisere deg til helt frem til uttak. Derfor kan det være fornuftig å vurdere å starte uttaket med en gang du oppfyller vilkårene, sier hun.

FORDELER VED Å VENTE MED PENSJONEN

En av de viktigste grunnene til å vente med pensjonsuttaket er at den årlige pensjonen blir høyere jo senere uttaket starter. Dette kan få stor betydning over tid, særlig hvis forventet levealder er høy.

– For mange av kundene vi møter handler dette om økonomisk trygghet senere i livet. En høyere årlig pensjon kan gi større forutsigbarhet dersom man lever lenge, eller hvis man ønsker mer økonomisk handlingsrom i 70- og 80-årene, sier Beate Engelschiøn.





Å fortsette i arbeid bidrar til høyere pensjon. Inntekt opptil 7,1 ganger grunnbeløpet gir fortsatt opptjening i folketrygden, noe som øker den fremtidige pensjonen. Dermed kan noen ekstra år i arbeid gi et merkbart løft i den årlige pensjonen.

SKATTEN PÅVIRKER REGNESTYKKET

Mange tror at det å ta ut pensjon samtidig som man jobber vil føre til at skatten «spiser opp» store deler av pensjonen. I praksis kan bildet være mer nyansert.

Alderspensjon fra folketrygden gir et eget skattefradrag for pensjonsinntekt. Det kan i noen tilfeller bidra til at skatten ikke blir så mye høyere som mange forventer, selv om man mottar både lønn og pensjon.

– En del blir overrasket når de ser hvordan skatten faktisk slår ut. For de fleste vil samlet skatt fortsatt øke når man kombinerer lønn og pensjon, men skattefradraget kan gjøre at utslaget blir mindre enn mange tror, sier Carlem.

LA BEHOVENE STYRE VALGET

Selv om økonomien er viktig, handler beslutningen om når man skal starte uttak av pensjon også om hvilke behov og prioriteringer man har i årene fremover.

– I rådgivningssamtaler starter vi derfor sjelden med spørsmålet om hva som er mest lønnsomt. Vi forsøker heller å forstå hvilke behov og planer folk har for tiden fremover; om de ønsker mer fritid, høyere løpende inntekt senere i livet eller større fleksibilitet i økonomien. Når det er på plass, blir det også lettere å vurdere hvilket tidspunkt for pensjonsuttak som passer best, avslutter Engelschiøn.

Söderberg & Partners Pensjonsrådgivning AS er en ledende aktør innen individuell pensjonsrådgiving i det norske markedet. Selskapet er en del av Söderberg & Partners-konsernet, som i dag forvalter over 80 mrd. kroner i det norske markedet. Selskapet tilbyr personlig rådgivning innen pensjon og sparing, tilpasset den enkelte kundes behov og preferanser.

Ny boligverdsetting kan gi **skattesjokk** for tusenvis av boligeiere

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Fra 2026 har Skatteetaten tatt i bruk en ny modell for å fastsette boligverdier i formuesskatten. Den nye beregningen skal gi en mer presis vurdering av hva boliger faktisk er verdt i markedet. For mange innebærer det at boligverdien justeres kraftig opp, noe som også øker den skattemessige formuen. Det kan føre til en langt høyere skatteregning, selv for personer med relativt lav inntekt.

Hvert år beregner Skatteetaten en verdi på boliger i Norge. Denne verdien står i skattemeldingen og brukes når formuesskatten regnes ut.

Fra 2026 beregnes boligverdiene på en ny måte. Skatteetaten har tatt i bruk en revidert modell utviklet av Statistisk sentralbyrå, som skal gi et mer realistisk bilde av hva boligen faktisk er verdt, altså hva den kunne blitt solgt for i dagens marked.

For mange er boligen den klart største delen av formuen. Når verdien justeres opp, kan det derfor merkes direkte på skatten. Med den nye beregningen får hele 318 700 nordmenn økt formuesskatt, og for noen kan økningen bli betydelig.

Dette vil spesielt omfatte dem som bor i områder der boligprisene har steget mye de siste årene. Spesielt i de store byene, hvor prisveksten har vært høyest, kan mange nå få seg en ubehagelig overraskelse når skatteregningen kommer.

SLIK PÅVIRKES FORMUESSKATTEN

Formuesskatt betales når den samlede verdien av eiendom, bankinnskudd, aksjer og andre eiendeler er høyere enn gjelden. Du betaler ikke formuesskatt hvis formuen din er under 1 900 000 kroner i 2026.

Er du gift, registrert partner eller meldepliktig samboer og dere skattlegges sammen, betaler dere ikke formuesskatt hvis den samlede formuen er under 3 800 000 kroner i 2026.

For primærbolig, altså boligen du eier og bor i selv, settes den skattemessige formuesverdien til 25 prosent av beregnet markedsverdi opptil 10 millioner kroner. Det som er over 10 millioner kroner verdsettes deretter til 70 prosent av markedsverdi.

Det som er nytt i år, er måten markedsverdien beregnes på. Tidligere ble boligverdiene oppdatert sjeldnere og lå ofte etter utviklingen i boligmarkedet. Den nye modellen skal oppdateres oftere og følge markedet tettere.

Når boligprisene har steget kraftig over tid, kan det bety at den beregnede markedsverdien øker mer enn før, og dermed også at formuesskatten blir høyere.

HVA BETYR DETTE FOR DEG SOM BOLIGEIER?

Vi har satt opp et eksempel som viser hvordan den nye modellen kan påvirke formuesskatten.

Kari er en enslig pensjonist uten gjeld. Hun har en primærbolig som tidligere hadde en skattemessig formuesverdi på 12 millioner kroner. Med den nye verdsettelsesmodellen har formuesverdien av boligen økt til 32 millioner kroner. Slik slår dette ut i praksis:

REGNESTYKKE 1

Skattemessig formuesverdi av primærbolig:
Tidligere anslått markedsverdi: 12 millioner kroner
10 millioner x 25 % = 2 500 000 kroner
2 millioner x 70 % = 1 400 000 kroner

Samlet skattemessig formuesverdi: 3 900 000 kroner

Deretter trekkes bunnfradraget for 2026 på 1 900 000 kroner fra:
3 900 000 – 1 900 000 = 2 000 000 kroner i netto skattemessig formue

Beregning av formuesskatt: 2 000 000 x 1 % = 20 000 kroner

REGNESTYKKE 2

Skattemessig formuesverdi av primærbolig:
Ny anslått markedsverdi: 32 millioner kroner
10 millioner x 25 % = 2 500 000 kroner
22 millioner x 70 % = 15 400 000 kroner

Samlet skattemessig formuesverdi: 17 900 000 kroner

Deretter trekkes bunnfradraget for 2026 på 1 900 000 kroner fra:
17 900 000 – 1 900 000 = 16 000 000 i netto skattemessig formue

Beregning av formuesskatt: 16 000 000 x 1 % = 160 000 kroner

I dette eksempelet har boligens markedsverdi økt fra 12 til 32 millioner kroner. Det gjør at formuesskatten stiger fra rundt 20 000 til 160 000 kroner i året. For Kari betyr det at skatteregningen øker med **140 000 kroner**, uten at hun har fått høyere inntekt eller solgt boligen.

NY BOLIGVERDSETTING



RAMMER PENSJONISTER OG ENSLIGE EKSTRA HARDT

Blant dem som rammes hardest, er pensjonister som gjennom et langt arbeidsliv har betalt ned boliglånet sitt krone for krone. De har gjort det mange har blitt oppfordret til i årevis, nemlig spart, jobbet og blitt gjeldfrie før pensjonsalderen.

I dag sitter de kanskje med lite eller ingen gjeld, og en bolig som har steget kraftig i verdi. På papiret kan de fremstå som «rike», men i praksis lever mange av en beskjeden pensjonsinntekt og et nøkternt forbruk.

Når formuesskatten da øker som følge av høyere boligverdi, kan regningen bli større enn økonomien tåler. For noen kan konsekvensen bli at de må ta opp lån for å betale skatten. For andre kan det i verste fall bety at de må vurdere å selge hjemmet de har bodd i hele livet.

HAR FÅTT MYE KRITIKK

Den nye beregningsmodellen har skapt reaksjoner. Mange opplever det som urimelig at personer som har jobbet et helt liv, betalt ned boliglånet og blitt gjeldfrie før pensjonsalderen, nå får en kraftig økning i formuesskatten.

Flere peker også på at endringen kommer brått på. Når skatteregningen øker betydelig fra ett år til et annet, samtidig som inntekten er uendret, kan det bli vanskelig å få økonomien til å gå rundt. For enkelte kan økningen utgjøre store beløp, og mange mener en slik omlegging burde vært faset inn mer gradvis, slik at folk fikk tid til å tilpasse seg.

Også grensen på 10 millioner kroner får kritikk. Etter mange år med sterk boligprisvekst, særlig i de største byene, har stadig flere boliger passert dette nivået. Det gjør at flere boligeiere omfattes av de høyere verdsettelsessatsene, selv om de ikke nødvendigvis har høy inntekt.

Det som opprinnelig var ment å ramme de aller rikeste og de dyreste eiendommene, treffer nå også helt vanlige boligeiere i pressområder. Flere mener derfor at beløpsgrensen burde vært satt høyere, slik at den i større grad skiller mellom svært høye formuer og boliger som har blitt dyre som følge av generell prisvekst.

HVA KAN DU GJØRE?

Hvis du har fått for høy boligverdi på skattekortet, kan du endre verdien. Da må du kunne dokumentere hva boligen faktisk er verdt. Det betyr som regel en oppdatert verdivurdering eller en e-takst fra en eiendomsmegler eller takstmann.

Alternativt kan man vise til såkalt observerbar markedsverdi, altså det den aktuelle boligen eller tilnærmet lik bolig i samme område er solgt for. Dokumentasjonen må være fra etter 1. juli i det inntektsåret du krever nedsettelse for.

Du kan sette ned boligverdien i skattekortet allerede nå, men det endelige oppsettet kommer i skattemeldingen for 2026.

EKSPERTEN



ANDERS SVEEN
Senioradvokat
Legalis AS
legalis.no

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

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

Fremtidsfullmakt – en god investering

Tekst: Anders Sveen, Legalis | **Foto:** iStock.com

Fremtidsfullmakt er et dokument som sikrer at både økonomiske og personlige forhold blir ivaretatt av en fullmektig du selv måtte ønske når helsen svikter. Denne artikkelen vil forhåpentligvis gi innsikt i fordelene med å opprette fremtidsfullmakt, og videre hvilke formkrav som må være oppfylt ved opprettelse.

HVA ER EN FREMTIDSFULLMAKT?

Fremtidsfullmakt er en fullmakt til én eller flere personer som representerer fullmaktsgiver etter at han eller hun, på grunn av sinnslidelse, herunder demens, eller alvorlig svekket helbred, ikke lenger er i stand til å ivareta sine egne interesser.

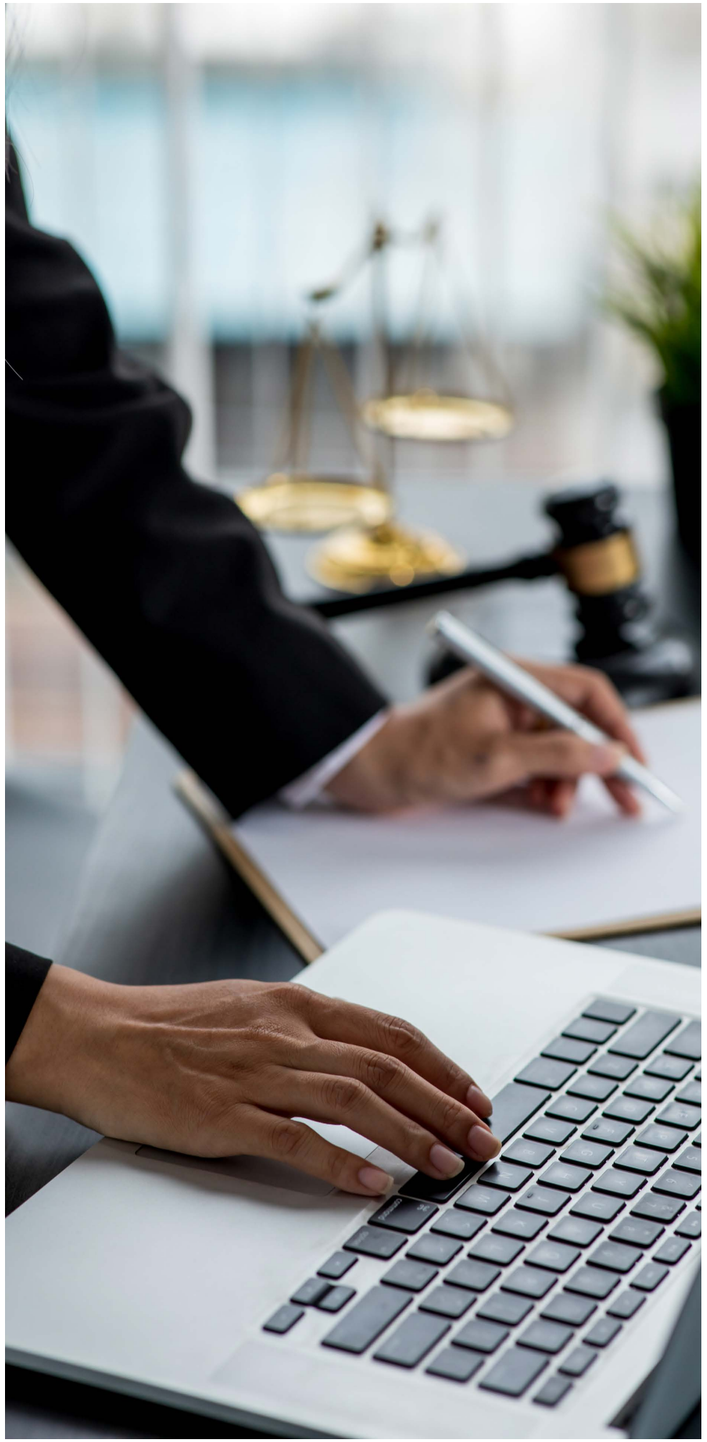
Ved å opprette en fremtidsfullmakt kan man selv bestemme hvem og hva fullmektigen skal kunne hjelpe med. Dersom det ikke foreligger fremtidsfullmakt, vil det være Statsforvalteren som i stedet vedtar at vedkommende skal få verge, og hvem som skal være verge.

Mange ønsker derfor ikke dette, og de velger å opprette fremtidsfullmakt for at selvbestemmelsesretten over egen fremtid skal bli ivaretatt av noen man har stor tillit til.

HVA KAN FULLMAKTEN INNEHOLDE?

Utgangspunktet er at det er stor grad av frihet til innholdet i fremtidsfullmakten, og du bestemmer selv hva den skal regulere.

Det er imidlertid noen begrensninger i vergemålsloven § 80, blant annet til å inngå ekteskap, opprette testament for fullmaktsgiver, stemme ved valg etc. Det sentrale er at fremtidsfullmakten skal kunne regulere dine økonomiske og personlige forhold.



ØKONOMISKE FORHOLD

Typisk kan fremtidsfullmakten gjelde økonomiske forhold som håndtering av gjeld, løpende inntekter og utgifter (regninger), utleie eller salg av fast eiendom og bolig – spekteret er vidt.

Det er særlig to forhold som er viktige å regulere i en fremtidsfullmakt, som kan by på vanskeligheter dersom det ikke fremgår; adgangen til å gi forskudd på arv til arvinger og muligheten til å selge eller overdra eiendom.

En ganske vanlig problemstilling er når fullmaktsgiver har fått tildelt varig sykehjemsplass, og de løpende kostnadene med boligen løper videre med uforminsket styrke.

Da er det som regel i alles interesse at fullmektigen(e) kan avgjøre hva som skal skje videre med boligen, og at de har fått tildelt en slik rett i fremtidsfullmakten.

PERSONLIGE FORHOLD

Når det kommer til personlige forhold er det mye som kan omfattes. Alt fra hvem som skal representere deg og ivareta dine interesser overfor kommune eller NAV, til ønsker om at penger skal brukes på ferieturer, konserter man har hatt glede av, eller at bestemte nevøer og nieser skal få helt spesifikke julegaver.

Også hvem som skal ha tilgang til dine digitale kanaler, som e-post, Facebook og andre sosiale medier, etc. Skriv derfor fremtidsfullmakten mens du er frisk nok til å vite hvordan du ønsker at det skal være.

Videre kan fullmektigen få tilgang til fullmaktsgivers helseopplysninger og journaler, noe som er med på å sikre at fullmektigen får best mulig grunnlag til å ta avgjørelser i medisinske spørsmål på vegne av fullmaktsgiver.

Fullmektigen kan også blant annet gis fullmakt til å søke de pleie- og behandlingstilbud som fullmektigen anser for å være i fullmaktsgivers interesse.

HVEM KAN VÆRE FULLMEKTIG?

Dette kan du bestemme selv. Men en fullmektig må ha fylt 18 år på tidspunktet hvor fullmakten skal benyttes, og kan ikke selv ha verge. Et selskap eller juridisk person kan ikke være fullmektig; det må være en fysisk person.

HVEM BØR DU VELGE?

Ektefelle, barn, venn, betrodd nabo eller samboer er eksempler på mulige fullmektiger. Uansett hvem du velger, husk å spørre vedkommende! Det er viktig både av hensyn til praktiske forhold knyttet til oppbevaring, og ikke minst fordi du som den klare hovedregel ikke kan trekke tilbake fremtidsfullmakten. Det er derfor også viktig å velge en person du har særlig tillit til.

Det er ikke uvanlig å fordele oppgavene til flere fullmektiger. Det er viktig at det fremgår klart hvilket ansvarsområde de ulike fullmektigene har, eller om de skal ha det i fellesskap. Videre om de kan fordele oppgavene seg imellom.

Statsforvalteren fraråder at man skriver fremtidsfullmakt utelukkende av hensyn til pårørende, for eksempel slik at disse kan få gaver eller forskudd på arv. Du bør absolutt ikke skrive fremtidsfullmakt dersom du opplever deg presset til dette av andre!

FORMKRAV TIL FREMTIDSFULLMAKT

• **Fullmakten må være skriftlig.** Det er et absolutt krav.

• **Det må fremgå at den skal ha en fremtidsvirkning,** det vil si at fullmakten skal gjelde når den fysiske eller mentale helsen gjør at du ikke lenger greier å ta vare på interessene dine på de områdene fullmakten regulerer.

• **Fullmakten skal undertegnes av to vitner som fullmaktsgiver har godtatt.** Vitnene må være over 18 år, og de må forstå betydningen av å undertegne. Vitner kan ikke være fullmektigen selv, fullmektigens ektefelle, samboer, foreldre, barn eller barnebarn.



Personer som kan ha egeninteresse i at du oppretter fremtidsfullmakt, bør man også unngå å velge som vitne.

Du må som fullmaktsgiver undertegne fullmakten i vitnenes nærvær, og det skal være ditt ønske at fullmakten blir underskrevet. Fremtidsfullmakten bør dateres.

BØR MAN OPPRETTE EN FREMTIDSFULLMAKT?

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

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

• Sikre hvem som skal ivareta fullmaktsgivers interesser

• Salg av fullmaktsgivers eiendom, herunder bolig

• Adgang for fullmektigen til å gi forskudd på arv på vegne av fullmaktsgiver

• Adgang for fullmektigen til å gi gaver på vegne av fullmaktsgiver

• Søke den pleie og behandling fullmektigen mener fullmaktsgiver ønsker og trenger

• Sikre at fullmektigen kan foreta de innkjøp fra fullmaktsgivers konti som fullmektigen vet at fullmaktsgiver har ønske og glede av

En fremtidsfullmakt har mange likhetstrekk med vergemål, men en fremtidsfullmakt lar fullmaktsgiver bestemme hvem som skal være verge, og rammen og innholdet i vergemålet, på et individuelt nivå før man blir vergetrengende.

Dersom man ønsker dette, i motsetning til at det offentlige oppnevner en verge samt oppstiller rammene for vergemålet, bør man absolutt vurdere å opprette en fremtidsfullmakt.

MEDLEMSFORDEL I NORSK FAMILIEØKONOMI

Som medlem i Norsk Familieøkonomi får du tilgang til juridiske kontrakter til redusert pris, kvalitetssikret av advokater i Legalis.

Ønsker du å få utarbeidet en kontrakt sammen med en advokat, får du også fastpris på blant annet testament, fremtidsfullmakt, samboerkontrakt og ektepakt.

I tillegg får du inntil 30 minutter gratis innledende samtale med advokat.

Advokatfirmaet Legalis har 33 advokater med kompetanse innen blant annet eiendom, kjøp, familierett og arverett.

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

Du kan kontakte Legalis på e-post advokat@legalis.no, chat eller telefon 22 40 23 00

NOON
INVEST

JON ANDREAS NERSETH
Stavanger Asset Management
Noon-Invest

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

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

Rentefond har blitt enda gunstigere enn før!

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

En gledelig nyhet er at det fra 1. januar i år har blitt langt gunstigere å spare i rentefond. Nå trenger man ikke lenger å betale løpende skatt på rentefond.

De nye reglene gjør at du kan utsette skatten og la pengene vokse raskere enn på en vanlig bankkonto. I praksis betyr det at du nå kan få renters rente-effekt på skatten.

HVEM GJELDER DETTE?

Dette vil i praksis kunne hjelpe alle som har litt overskudd til å spare, enten man har en liten «bufferkonto» for uforutsette hendelser eller mer konkrete spareformål som ny bil eller lignende.

Vi anbefaler alle å ha en liten buffer, slik at man kan dekke noen utgifter uten å måtte gå i banken for å låne penger, eller selge seg ut av fond eller annen langsiktig sparing.

Det er derfor alltid fornuftig å ha litt penger på en sparekonto, som man raskt kan få ut ved behov, og uten noen form for risiko.

Men det kan helt klart være en fordel å sette noe i rentefond også. Normalt får man litt høyere rente der enn på sparekonto, og nå får man også en skattefordel i form av utsatt skatt på rentene. Begge deler er positivt for deg.

Det finnes mange forskjellige rentefond, og noen av rentefondene har svært lav risiko. De er dermed et veldig godt alternativ til sparekonto i banken.

RENTERS RENTE - EN SNØBALL SOM TRILLER

Renters rente-effekten blir ofte omtalt som «verdens åttende underverk» og har blitt tilskrevet Albert Einstein som universets aller sterkeste kraft.

Dette er en matematisk prosess der tidligere avkastning gir ny og økt avkastning i påfølgende år. Dette skaper det vi kaller en eksponentiell vekst over tid, hvor pengene vokser stadig raskere.

En av verdens mest suksessrike investorer, Warren Buffett, har beskrevet renters rente-effekten som det å lage en liten snøball og trille den ned en veldig lang bakke. Når snøballen triller ned bakken, samler den mer og mer snø.

På et av de årlige aksjonærmøtene i Berkshire Hathaway, der Buffett er største eier, var det en av aksjonærene som spurte hvordan man kunne bli milliardær. Buffet svarte følgende:

«Trikset er å ha en veldig lang bakke, som enten betyr at du må starte når du er veldig ung, eller at du lever til du er veldig gammel.»

FØR: LAVERE RENTE OG MER SKATT

Ifølge Statistisk sentralbyrå har norske husholdninger og ikke-finansielle foretak rundt 3.000 milliarder kroner stående på bankkontoer uten bindingstid. En stor del av disse pengene kunne jobbet langt hardere for eierne sine.

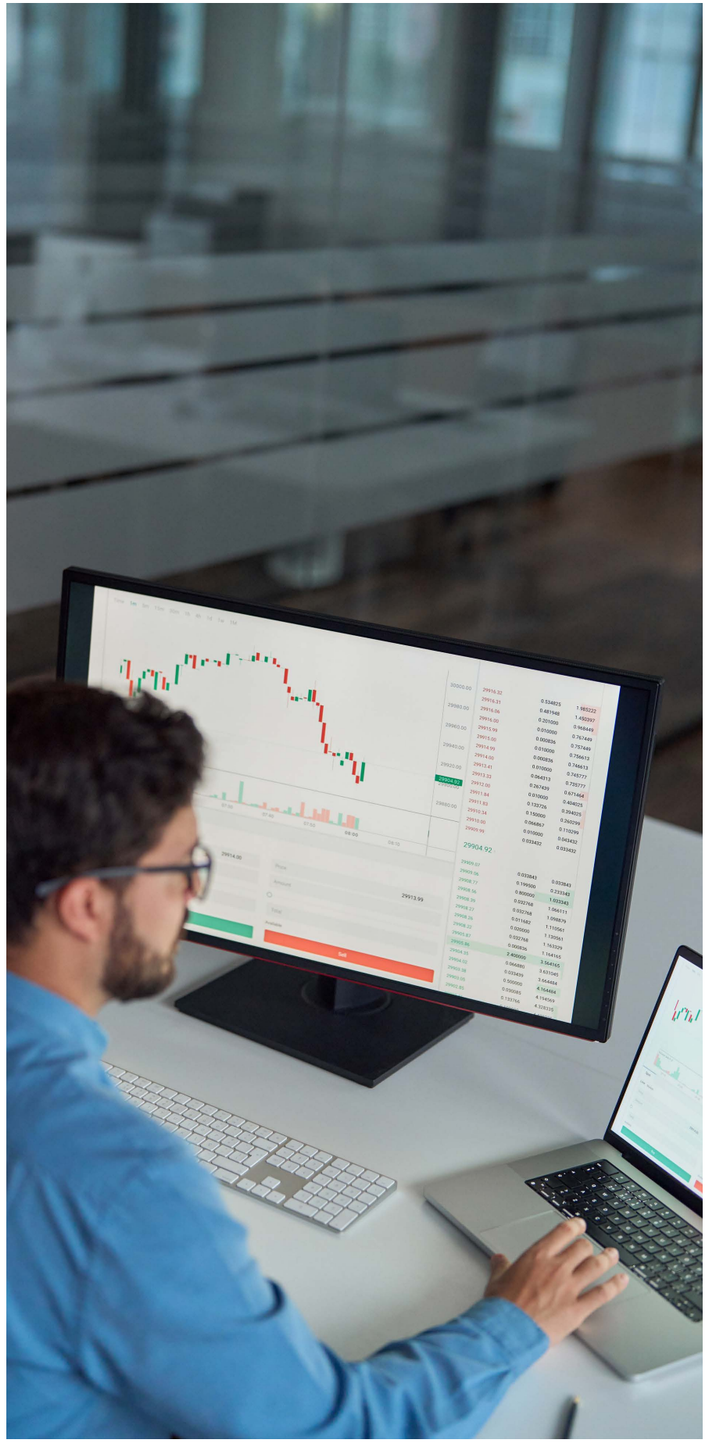
Når vi vet at gjennomsnittlig rente på disse pengene er rundt 2,5 prosent, er det en ganske betydelig oppside for mange å heller benytte seg av rentefond.

Såkalte likviditetsfond, som er de tryggeste rentefondene, gir typisk et par prosent mer enn dette igjen. Og hvis man ikke betaler skatten underveis, blir denne fordelen bare enda større.

Renters rente-effekten fungerer som sagt slik at fordelen bare blir større og større for hvert år som går.

GUNSTIGERE REGLER

Fram til nyttår har rentefond fungert slik at du har blitt beskattet for avkastningen hvert eneste år, enten du tok ut pengene eller ikke. Dette har skjedd gjennom en teknisk utdeling av nye andeler ved årsskiftet (som utgjorde rentene for året før).



RÅD FRA INVESTOREN

Dette er en prosess mange investorer har funnet forvirrende, og som har skapt ekstra arbeid med bokføring og årsoppgjør. Nå har endelig regjeringen tatt til seg kritikken som har kommet fra bransjen over mange år, og fjernet denne løpende beskatningen.

Da blir også norske rentefond lik utenlandske rentefond, hvor forskjellen tidligere var klart urettferdig for de norske. Nesten alle norske fondsforvaltere hadde også meldt om mulig flytting til Sverige eller andre land med gunstigere regler.

Nå slipper altså de norske fondene å flytte ut av landet, og vi som forbrukere slipper løpende beskatning.

Her er de viktigste fordelene du får med rentefond i 2026:

- **Ingen årlig skatt:** Du betaler først skatt den dagen du faktisk selger fondet.

- **Renters rente-effekt:** Siden du slipper å betale 22 % skatt hvert år, blir disse pengene stående i fondet og gir deg ytterligere avkastning.

- **Mer penger i arbeid:** Den utsatte beskatningen gjør at mer penger forblir investert, noe som øker forventet avkastning sammenlignet med årlig beskatning.

- **Bedre enn banken:** Bankinnskudd er ikke omfattet av denne utsatte skattefordelen, og renter fra bankkonto beskattes fortsatt årlig.

- **Høyere rente:** Lavrisiko rentefond (eller likviditetsfond, som de kalles) gir typisk noe høyere rente enn en god høyrentekonto i banken.

NÅ: HØYERE RENTE OG LAVERE SKATT

Det er helt klart en fordel å utsette skatten så lenge som mulig, og få avkastning på det du skylder Skatteetaten i mellomtiden. Denne fordelen blir også større jo høyere avkastning du har på investeringene.



Når rentefond typisk har høyere rente enn sparekontoer, og man samtidig betaler mindre skatt, blir denne fordelen ganske stor over tid.

Eksempelvis blir 100 kroner på en bankkonto med 3,5 % rente til 128 kroner etter 10 år. Hadde man derimot fått 5 % rente og utsatt skatten, ville dette blitt til 163 kroner. Det er 27 % mer etter 10 år.

Hvis begge alternativene hadde gitt 5 % rente, ville man fortsatt sittet igjen med 11 % mer etter 10 år med utsatt skatt i rentefond.

RENTEFOND ER IKKE DET SAMME SOM BANKKONTO

Rentefond er et veldig godt alternativ til bankkonto dersom du skal spare over litt tid. Men det er viktig å vite at det ikke er det samme som en bankkonto.

Likviditetsfond er det alternativet som har lavest risiko av sparealternativene, men det har fortsatt høyere risiko enn bankkonto.

Som kunde i en norsk bank er sparepengene dine sikret fra første krone og opp til 2 millioner kroner per kunde per bank. Denne tradisjonelle bankgarantien får man imidlertid ikke med rentefond.

I et rentefond investeres pengene i rentepapirer som omsettes i et fritt marked. Verdien kan derfor svinge fra dag til dag, og både stige og falle som følge av hendelser i markedet.

Det tar også typisk et par dager å ta ut eller sette inn penger i fond, så det er heller ikke helt sammenlignbart med en bankkonto. Som nevnt innledningsvis kan det derfor være lurt å alltid ha en buffer på en sparekonto i tillegg.

POSE OG SEKK

Selvfølgelig kan man ha flere typer sparing samtidig. Eksempelvis er det trolig enda smartere å benytte aksjefond hvis sparehorisonten er veldig lang, for eksempel ved pensjonssparing.

Penger man vet at man skal bruke i nærmeste fremtid, kan med fordel stå på en høyrentekonto, og rentefond passer veldig godt til «trygge penger» som skal stå i noen år.

Noon Invest er en tjeneste utviklet av Stavanger Asset Management, og er Norges første investeringsrådgiver på nett, men med menneskelig ekspertise. Noon Invest guider deg hele veien til en trygg, smart og enkel investering i indeksfond - til lave kostnader. Vi hjelper deg med å ta kontroll og følge med på dine egne investeringer.

Nav-ordningen mange foreldre går glipp av

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Har du hatt omsorg for barn og samtidig hatt lav inntekt? Da kan du ha rett på ekstra pensjon gjennom en Nav-ordning som mange aldri har hørt om, nemlig omsorgsopptjening.

HVA ER OMSORGS-OPPTJENING?

Omsorgsopptjening er en ordning i NAV og folketrygden som sikrer deg pensjonsopptjening i perioder hvor du har hatt omsorgsansvar, enten for små barn eller for personer med særskilte omsorgsbehov.

Det betyr at du ikke skal tape pensjon selv om du jobber redusert eller er helt ute av arbeid en periode fordi du prioriterer familien.

Likevel er det overraskende få som kjenner til denne rettigheten, og enda færre som faktisk sjekker om de har fått det de har krav på. Resultatet kan bli at du sitter igjen med lavere pensjon enn du egentlig skulle hatt.

HVEM KAN FÅ?

Hvis du eller den andre forelderen tjener under 4.5 G i året (i dag 585 720 kroner), kan én av dere få pensjonsopptjening som om dere hadde hatt denne inntekten. Forutsetningen er at dere har hatt daglig omsorg for barn under seks år, eller barn med ekstra omsorgsbehov.

Poengene kommer i tillegg til eventuell vanlig opptjening, og kan bety mange tusen kroner mer i pensjon hvert eneste år. Over et langt pensjonistliv kan det utgjøre flere hundre tusen kroner.

Men hvis begge foreldrene tjener over 4,5 G i de årene dere har hatt omsorg, vil dere ikke få omsorgsopptjening. Da får dere ordinær pensjonsopptjening basert på faktisk lønnsinntekt.

DERFOR GÅR MANGE GLIPP AV OPPTJENINGEN

Mange tror at alt som har med pensjon å gjøre skjer automatisk, men det stemmer ikke helt. Når det gjelder omsorgsopptjening, må du faktisk følge litt med selv.

Den forelderen som mottar barnetrygden får automatisk pensjonsopptjening for omsorgsarbeidet. I de fleste familier er det mor som mottar barnetrygden, og dermed også opptjeningen. Men hvis hun tjener mer enn 4.5 G i året (585 720 kroner), får hun ikke denne fordelen.

Har den andre forelderen lavere inntekt enn 4,5 G, ville det vært mer lønnsomt at opptjeningen ble registrert på ham i stedet. Men dette skjer ikke automatisk. Foreldrene må selv søke om å overføre omsorgsopptjeningen til den andre forelderen, og det er det svært få som vet.

Fra 2012 til 2022 var det kun mellom 516 og 1282 foreldre i året som overførte omsorgsopptjeningen til den andre forelderen. Det er veldig få, med tanke på hvor mange småbarnsfamilier det finnes i Norge. Noe som betyr at mange foreldre sannsynligvis går glipp av en pensjonsfordel som kunne gitt dem mer å rutte med som pensjonister.

SJEKK PENSJONEN DIN

Vi synes det er synd at så mange småbarnsforeldre går glipp av denne muligheten. Dette er ikke bare en støtteordning, men en lovfestet rettighet. Og den kan utgjøre en betydelig forskjell for pensjonen din.

Har du for eksempel valgt å være hjemme med barn og jobbet litt deltid med 200 000 kroner i årslønn, kan du likevel få pensjonsopptjening som om du hadde tjent 585 720 kroner det året. Om du er hjemme med barn flere år, kan det utgjøre flere hundretusener mer i pensjon.

Derfor er vårt klare råd at du logger deg inn på nav.no og sjekker om du har fått omsorgsopptjening på Din pensjonsopptjening. Hvis du ikke har fått omsorgsopptjening automatisk, må du selv søke om å få den godskrevet.

Heldigvis er det ingen tidsfrist for å søke. Du kan få registrert opptjening også for tidligere år hvis du har hatt daglig omsorg for barn under seks år, eller for barn som har mottatt hjelpestønad.

FÅ HJELP AV EN EKSPERT

Pensjon kan oppleves som både komplisert og uoversiktlig, men du trenger ikke stå alene i det.

Vi tilbyr uavhengig og skreddersydd pensjonsrådgivning, der vi hjelper deg å få oversikt over hva du har opptjent, hvilke valg du står overfor og hva som lønner seg for deg. Sammen går vi gjennom din situasjon, slik at du kan ta trygge og informerte beslutninger om din fremtidige pensjon.

BE OM PENSJONS-RÅDGIVNING

Slik fikk Lena **flere tusen kroner** mer i måneden

Tekst: Alexandra Aasbakk Holmes | **Foto:** iStock.com

Lena og Lars hadde vært separert i over ett år, men klarte fortsatt ikke å bli enige om hva som var en rettferdig fordeling. Advokater hadde vært inne i bildet, men det ble både dyrt og tungt å stå i over tid. Nå ønsket de bare å finne en løsning, slik at de kunne komme seg videre og ta best mulig vare på barna. Det de ikke visste, var at Lena faktisk hadde krav på flere tusen kroner ekstra i måneden.

Lena og Lars er et skilt par i 30-årene som har to barn sammen. Etter mer enn 10 år som par gikk de hver til sitt, men selv etter et halvannet år hadde de fortsatt ikke klart å bli enige om hvem som skulle bli boende i boligen, og hvem som skulle kjøpes ut.

Etter mye frem og tilbake med advokater og uenigheter ønsket de nå å legge konflikten bak seg. Begge var klare for å gå videre i livet, og ønsket å finne en løsning som var rettferdig, samtidig som de måtte ta hensyn til økonomien fremover.

For å få en nøytral vurdering av situasjonen, tok de kontakt med oss for uavhengig økonomisk rådgivning. De ønsket rett og slett noen som kunne se på hele økonomien deres og gi råd om hva som var mest fornuftig for begge parter.

Lena er 60 prosent ufør og har derfor en lavere inntekt enn tidligere. Lars jobber derimot fulltid som rørlegger og har en stabil, gjennomsnittlig håndverkerlønn. Under rådgivningssamtalen gikk vår rådgiver grundig gjennom økonomien til begge to, både inntekter, utgifter, gjeld og hvilke kostnader som følger med å eie bolig alene.

Gjennomgangen viste tydelig at Lena, med sin nåværende inntekt, ikke ville ha økonomi til å betjene alle kostnadene alene. Boliglån, vedlikehold, strøm og andre løpende utgifter ville blitt for krevende over tid.

Dermed ble de enige om en løsning som begge kunne leve med, hvor Lars skulle kjøpe Lena ut av boligen til en realistisk markedspris.

Men da rådgiveren gikk grundigere gjennom økonomien til Lena, dukket det opp noe hun ikke var klar over. Fordi hun er ufør og har daglig omsorg for barn under 18 år, hadde hun faktisk krav på økonomisk støtte gjennom en ordning hun ikke hadde benyttet seg av.

Når man er ufør og har daglig omsorg for barn under 18 år, har du nemlig rett på barnetillegg for hvert barn du forsørger hvis du tjener under en viss beløpsgrense.

Siden hun hadde to barn under 18 år og tjente under grensen, så fikk hun flere tusen kroner ekstra utbetalt hver måned. Totalt sett ville hun nå få 5600 kroner utbetalt hver måned fremover, og barnetillegget vil fortsette helt frem til barna fyller 18 år.

Lena hadde imidlertid ingen anelse om at denne ordningen fantes, eller at hun selv kvalifiserte for den. Hun hadde derfor aldri søkt om barnetillegg tidligere.

Både Lena og Lars var svært fornøyde med rådene de fikk. Lars fikk bli boende i huset, slik han ønsket, mens Lena fikk en mer forutsigbar økonomi fremover. Med flere tusen kroner ekstra i måneden har hun nå bedre muligheter til å finne en bolig som passer for henne og barna.

Denne historien viser at det ofte kan lønne seg å ta en prat med en uavhengig økonomisk rådgiver. Mange går glipp av ordninger eller muligheter i økonomien sin uten å vite det.

Når noen tar en grundig gjennomgang av hele situasjonen, kan det dukke opp løsninger som gjør en stor forskjell i hverdagen. Det kan også være godt å snakke med en nøytral person som ser hele bildet, og som ønsker det beste for begge parter.



SPØR OSS OM RÅD

RÅDGIVEREN



HARALD VAALAND
Økonomisk rådgiver og daglig leder

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



Bør jeg betale restskatten med en gang, eller vente?

Jeg har fått 20 000 kroner i restskatt i år og har en sparekonto med 4,65 % rente. Lønner det seg å sette pengene inn på sparekontoen i stedet for å betale restskatten nå, når renten på restskatt er 3,12 %?

Hilsen Jonas

Hei Jonas! Som du nevner, vil det påløpe 3,12 % rente på beløpet. Denne renten beregnes fra 1. juli 2025 frem til forfall for første termin av restskatten i 2026, som vanligvis er 20. august.

Dette betyr at du må betale renter for hele beløpet fra 1. juli 2025 frem til 20. august 2026, altså nesten 14 måneder. For din del, med en restskatt på 20 000 kroner, betyr det at du kan spare rundt 711 kroner i renter ved å betale nå.

Hvis du setter 20 000 kroner på en sparekonto fra 1. juni til 20. august, vil du bare få renteopptjening i under tre måneder. Det betyr at du ikke får 4,65 % avkastning på hele beløpet, siden renten er oppgitt som en årlig rente. I praksis blir renteinntekten ganske lav over så kort tid. I tillegg må du betale 22 % skatt på renteinntektene.

Dermed er det enkle svaret at det lønner seg å betale restskatten innen 31. mai. Men har du ikke mulighet til å betale, er det likevel helt greit å vente. Det betyr imidlertid at du må betale rundt 711 kroner ekstra i renter.

Det viktigste er da at du overholder betalingsfristene når de kommer. Betaler du for sent, begynner det å løpe forsinkelsesrenter som er betydelig høyere, med en sats på hele 12 %.

Hilsen Harald

Foto: iStock.com

Hvor mye kan jeg tjene som ufør?

Jeg er 100 % ufør og har litt inntekt ved siden av. Hvor mye kan jeg tjene i 2026 før uføretrygden blir redusert?

Hilsen Hanne

Hei Hanne! Det har kommet nye regler i 2026 som gjør det mulig for deg å tjene mer ved siden av uføretrygden. Grensen har økt fra 0,4 G (52 064 kroner) til 1 G (130 160 kroner) for deg som har hatt uføretrygd i minst to år.

Det betyr at hvis du fikk innvilget uføretrygd før 1. januar 2024, kan du tjene opptil 130 160 kroner i 2026 uten at uføretrygden blir redusert.

Det som kan være litt forvirrende, er at dette ikke slår inn med en gang. Endringen gjelder formelt fra 1. oktober 2026, selv om den har virkning fra 1. januar 2026.

Det betyr at NAV fortsatt vil redusere uføretrygden din hvis du tjener over den gamle grensen 0,4 G (52 064 kroner) fram til 1. oktober 2026. Men dette blir rettet opp senere.

Når etteroppgjøret for 2026 er klart, vil det bli lagt til grunn et fribeløp på 1 G for hele året, og du får tilbake det som eventuelt er trukket for mye, i 2027.

Enkelt forklart kan du trygt tjene opptil 130 160 kroner i 2026. Selv om det kan se ut som du blir trukket underveis, får du pengene tilbake senere.

Hilsen Harald



Bør jeg gi forskudd på arv?

Jeg har to døtre og ønsker at de skal arve mest mulig. Bør jeg gi forskudd på arv nå, i tilfelle arveavgiften blir innført igjen?

Hilsen Arne

Hei Arne! Dette er det mange som lurer på, og det er lett å forstå. Norge har hatt arveavgift i flere hundre år, før den ble fjernet i 2014. I dag er det ingen arveavgift, men det er alltid en mulighet for at den kan bli innført igjen hvis det blir politisk flertall for det. Når det er sagt, er det lite som tyder på at dette skjer med det første.

Likevel ser vi at flere velger å gi forskudd på arv eller gaver allerede nå, for å være på den sikre siden.

Så hvis du vet at du ikke trenger pengene selv, kan det være fornuftig å gi forskudd på arv eller pengegave til døtrene dine.

Samtidig er det viktig at du beholder nok til egen økonomisk trygghet fremover.

Hilsen Harald

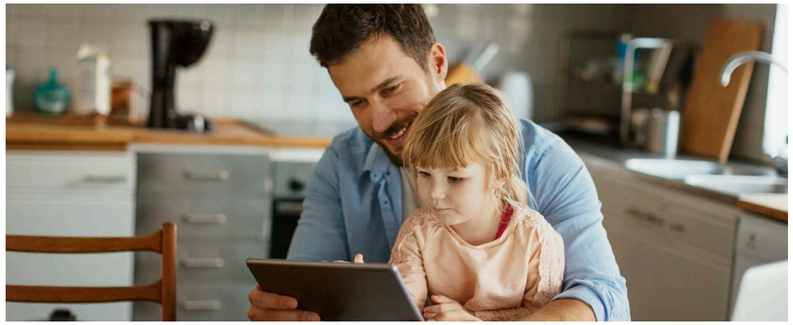
FORDELER



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

Inkluderte medlemsfordeler

- for deg som er medlem, medlem+ eller premium-medlem



RABATTERT PRIVATØKONOMISK RÅDGIVNING

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

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



ADVOKATPAKKEN

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

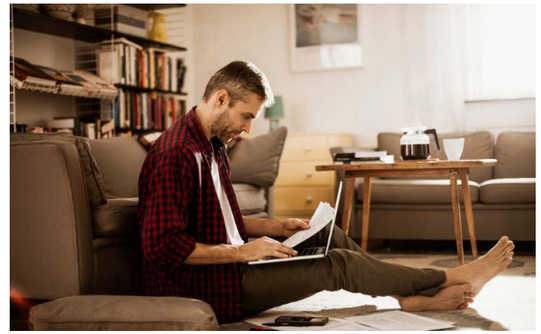
Inkludert i Advokatpakken får du i tillegg sterkt reduserte priser på arbeid utover den første gratis halvtimen - du får rundt halv pris på timesatsen ved løpende bistand eller skriftlig vurdering (ordinær pris inntil 3912 kr pr. time, medlemspris 2200 kr). Du binder deg ikke til å bruke Advokatfirmaet Legalis før du uttrykkelig har akseptert pristilbudet.

Foto: iStock.com

JURIDISKE KONTRAKTER OG AVTALER

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

Som medlem får du disse kontraktene til gunstig pris: samboeravtale, fremtidsfullmakt, testament og ektepakt. Du får også fastpris dersom du ønsker at en advokat skal utarbeide kontrakten for deg.





HELSERÅDGIVNING

Som medlem i Norsk Familieøkonomi får du tilgang til en verdifull helse- og tilsynstjeneste gjennom vårt samarbeid med Salubi. Salubi bringer medisinsk kompetanse hjem til folk gjennom sine digitale løsninger og med erfarne leger og sykepleiere på vakt for sine kunder. Med sin helserådgivning kan de bistå deg med å håndtere dine, eller en av dine nærmestes helseutfordringer, på en trygg og god måte.

MEDLEMSMAGASIN

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

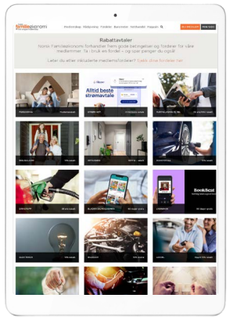




KREFTFORSIKRING (KUN MEDLEM-PREMIUM)

Som premium-medlem får du kreftforsikring inkludert i medlemskapet. Forsikringen sikrer tilgang til rask og korrekt behandling gjennom hele sykdomsforløpet. Den fungerer som et ekstra sikkerhetsnett ved siden av den offentlige norske helsetjenesten, og gir deg større trygghet og handlingsrom dersom sykdommen skulle ramme.

FORDELER



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

Rabatterte fordeler

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

Å benytte seg av en rabattavtale eller to, kan utgjøre stor forskjell på årsbudsjettet ditt. Du får blant annet 1500 kr rabatt på oppussing, 10% rabatt på boligsalg, 10% rabatt på boligalarm, 10% rabatt på elektriker og mye mer.

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

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

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

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

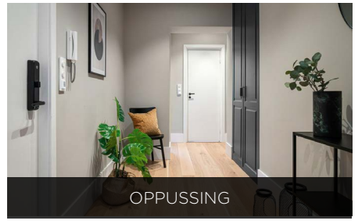
Foto: iStock.com







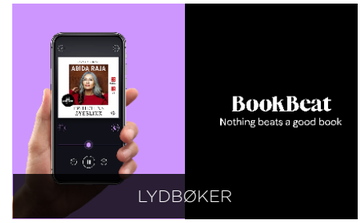










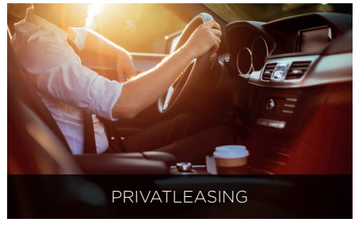










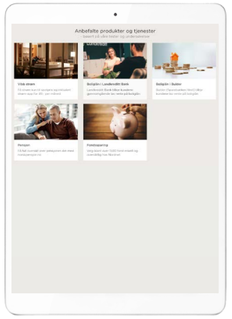








ANBEFALTE



Total oversikt over våre anbefalte produkter og tjenester finner du på **norskfamilie.no**

Anbefalte produkter og tjenester

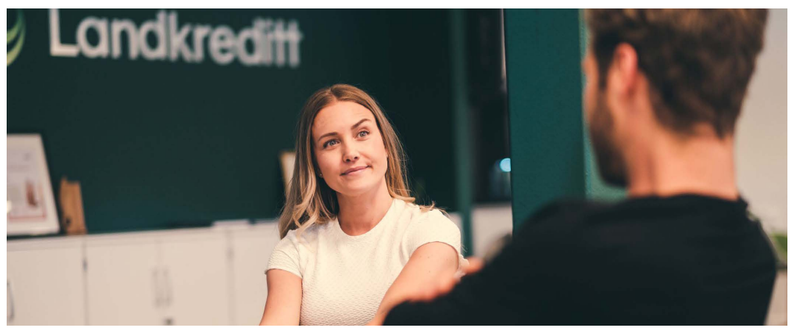
- basert på våre tester og undersøkelser



VIBB STRØM

Vibb tilbyr en gunstig strømavtale med 0 påslag, fast månedsbeløp på kun 49 kroner, ingen bindingstid og 1 år prisgaranti. Som kunde får du Vibb-appen med på kjøpet. Den gir deg oversikt over strømprisene time for time, eget strømforbruk, nettleie og hvor mye du får i strømstøtte – alt samlet på ett sted. Det er trygt og enkelt å flytte til Vibb, og det tar kun noen få minutter.

Sammenlign alle strømavtaler på Forbrukerrådets strømprisportal og finn den beste avtalen for deg.



BOLIGLÅN I LANDKREDITT BANK

Landkreditt Bank har blant markedets beste boliglånsrenter, og har i lang tid ligget i toppsjiktet på Finansportalen. Banken scorer også svært høyt på kundetilfredshet. Når vi anbefaler en bank til våre medlemmer, er det fordi vi ser at banken kan tilby gode kundeopplevelser og konkurransedyktige renter over tid.

Foto: iStock.com

BOLIGLÅN I BULDER

Bulder er en egen merkevare opprettet i 2019 som en del av Sparebanken Vest. Kundene hos Bulder er de mest fornøyde bankkundene i Norge i 2023 ifølge EPSI.

Banken stiller med gebyrfritt boliglån, åpen prisliste og du får den beste renten automatisk. Som kunde kan du også få kundeutbytte. Vi anbefaler Bulder fordi de over tid har vært blant de rimeligste tilbyderne av boliglån.





FONDSSPARING

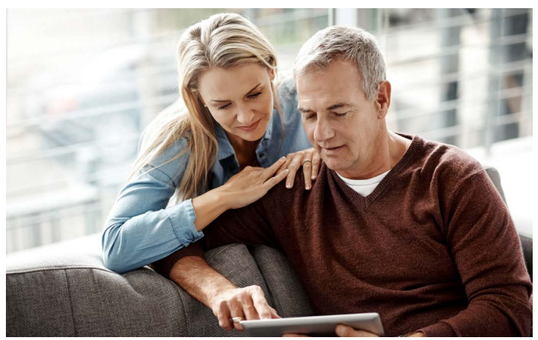
Det er lønnsomt å spare i fond over en lengre periode og det krever minimal innsats. Vi anbefaler å foreta fondssparingen hos Nordnet, som tilbyr kostnadsfrie transaksjoner, et stort utvalg av fond, og VIP priser. Hos Nordnet kan du velge blant over 1500 fond og børsnoterte fond. Du får også tilgang til Nordnet sin app og nettside, som er enkel i bruk og gir en god oversikt over sparingen din. Med appen kan du følge med på investeringene dine uansett hvor du er.

NB: Det er viktig å huske at historisk avkastning ikke garanterer fremtidig avkastning.

NORSKPENSJON.NO

Vi anbefaler å bruke norskpensjon.no, som er en gratis tjeneste for alle innbyggere i Norge, hvor du kan få en samlet oversikt over din pensjon.

Du får en oversikt over pensjonen du får av staten, arbeidsgiveren din, og hva du har spart selv gjennom individuelle pensjonsordninger. Tjenesten lar deg også enkelt beregne hva du kan forvente å få utbetalt i pensjon.





Prøv vår netthandel!

Tjen penger mens du handler

Når du handler hos en av våre partnere på nett, gir vi deg penger tilbake. Slik gjør du:



Logg inn **Handle** **Penger på konto**

Under medlemsfordelen **"Netthandel"** finner du oversikt over alle butikkene. Logg inn på **www.norskfamilie.no**

Norsk familieøkonomi
norskfamilie.no