



«Alle» har gjeldsproblemer



GULL NUMMER TO: Her jubler Jon Rønningen for OL-gullet i Barcelona i 52-årsalderen i bryting i 1992. Rønningen avgjorde kampen i siste sekund og kunne starte feiringen. Foto: Ole Christian Thomassen

Jon Rønningen forteller alt i ny bok

OL-helten Jon Rønningen var hele Norges yndling. Privat ble livet et mareritt som han ville avslutte

På brytematten ble det OL-gull og stjernehetsstatus. I sin ferske biografi forteller Jon Rønningen (54) om:

- * Selvmordsforsøkene
- * Angsten og depresjonene
- * Pillemissbruket
- * Skilsmisene
- * Milliongjelda

NOKAS-DØMT: Alf Henrik Christensen (55, t.h.) ble dømt t Hægeland / Dagbladet

- Jeg hadde 55 millioner i gjeld etter Nokas, og det var lett å si ja

«Luksusfellen»:

Bryter sammen i «Luksusfellen»: - Hadde kniven på strupen

Lena Gjersvik (32) innser alvoret når hun står i fare for å måtte selge brudekjolen sin.

11. OKTOBER 2017 KL. 12:57 DEL PÅ FACEBOOK

Av Hedda Fannemel Espeli

I ukas episode av «Luksusfellen» på TV3, tar [Hallgeir Kvadsheim](#) og [Robert Speare](#) turen til Melhus for å hjelpe Frank Aasheim Gjersvik (38) og Lena Sletvold Gjersvik (32).

Paret har opparbeidet seg en skyhøy gjeld de siste åra, og etter å ha funnet sammen igjen etter en separasjon, ønsker de endelig å få orden på økonomien.



Hva venter?

- Gjeldsproblemer
- Trang hverdagsøkonomi
– kanskje for alltid
- Budskap: Frihet innenfor
en streng ramme

Den vanskelige hverdagen

- Erfaring fra helt annen økonomi
- Aldri lært hjemme
- Aldri lært på skolen
- Teknologiske analfabeter

Løsning nå?

- Begynn nå
- Løsning lenger frem



Motivasjon –
umulig å klare
seg på
livsopphold?



Fra fattig til smart!

Må få ny identitet

- Hvorfor bygge first price-kultur?
- Hvordan bygge first price-kultur?
- Penger og følelser
- Penger og kunnskap
- Mestringsstrategier
- Miljø og nyheter
- Fokus på betalingsvilje





Penga og livet

Økonomi og gjeldshåndtering for straffedømte

Hvor er du om
fem eller ti år?



Samme
produkt,
forskjellig pris?



Familien



Sløserier og impulskjøp



Hva er din største lommetyv?

Royal trippel, kr 22,-	(3/mnd)	År: kr. 792,-
Potetgull, kr 29,-	(1/uke)	År: kr. 1.537,-
Brus 0,5l, kr. 24,-	(3/uke)	År: kr. 3.744,-
Red bull, kr. 23,50	(3/uke)	År: kr. 3.666,-
Baguette, kr. 35,-	(3/uke)	År: kr. 5.460,-
Tyggegummi kr 15,50	(2/uke)	År: kr. 1.612,-
Røyk, kr 104,-	(10/dag)	År: kr. 18.980,-
Snus, kr. 95,50	(3/uke)	År: kr. 14.898,-
Sjokolade, kr 20,-	(4/uke)	År: kr. 4.160,-

Samlet for et år 54.849,-

Lønn før skatt: ca 85.000,-

Cash eller kunnskap?

CASH



KUNNSKAP



Mat



Innkjøpsrutiner





Billigste butikk
Kr ?



Dyreste butikk
Kr ?

Skyllmiddel kr 24,90
 Pølser kr 56,50
 Egg kr 38,90
 Grandiosa kr 43,50
 Ost kr 95,40
 Pepsi kr 18,80
 Melk kr 12,57
 Agurk kr 18,90
 Jubelsalami kr 228,00
 Musli kr 42,70
 Sodd kr 62,00



Billig butikk
 Kr 658,-



Dyr butikk
 Kr 820,-

Skyllmiddel kr 27,50
 Pølser kr 64,83
 Egg kr 43,50
 Grandiosa kr 77,39
 Ost kr 107,90
 Pepsi kr 20,33
 Melk kr 13,09
 Agurk kr 21,20
 Jubelsalami kr 305,00
 Musli kr 49,29
 Sodd kr 72,00



Egne merkevarer

Vanlige merkevarer

Eplejuice kr 7,40
 Leverpostei kr 63,75
 Musli kr 14,80
 Bananer kr 16,00
 Kyl.kjøttdeig kr 47,00
 Skinke kr 72,00
 Laks, skiver kr 159,00
 Gulrøtter kr 9,80
 Paprika kr 37,80
 Løk kr 19,90
 Hvitost kr 72,90



Egne merkevarer
 kr 521

Vanlige merkevarer
 kr 946

Eplejuice kr 16,53
 Leverpostei kr 107,57
 Musli kr 42,70
 Bananer kr 24,90
 Kyl.kjøttdeig kr 67,25
 Kopt skinke kr 153,60
 Laks, skiver kr 289,00
 Gulrøtter kr 26,40
 Paprika kr 49,90
 Løk kr 37,80
 Hvitost kr 130,00

Eplejuice kr 7,40
Leverpostei kr 63,75
Musli kr 14,80
Bananer kr 16,00
Kyl.kjøttdeig kr 47,00
Skinke kr 72,00
Laks, skiver kr 159,00
Gulrøtter kr 9,80
Paprika kr 37,80
Løk kr 19,90
Hvitost kr 72,90



Eplejuice kr 16,53
Leverpostei kr 107,57
Musli kr 42,70
Bananer kr 24,90
Kyl.kjøttdeig kr 67,25
Kokt skinke kr 153,60
Laks, skiver kr 289,00
Gulrøtter kr 26,40
Paprika kr 49,90
Løk kr 37,80
Hvitost kr 130,00

Totalt spart hver år kr 15.000

«First Price» på andre områder

- Strøm
- Forsikringer
- Lån
- Mobil
- Hva koster bilen – *egentlig?*
- Kalkulatorer, guider og tester på nett

Forbrukslån og kredittkort



Med liten
skrift...

Hva koster Handlekonto Pluss?

Minste månedlige betaling er 3 % eller begrenset nedad til kr 199. Varekjøp er gebyrfritt i Norge. Kjøp som gjøres med kredittkortet er rentefrie i inntil 45 dager. Ved minibankuttak påløper renter fra første dag. Vi minner om at lang nedbetalingstid med lave månedsbeløp kan gi høye kredittkostnader.

Ved opprettelse av konto vil du få tilsendt et kredittkort som kan brukes i alle butikker, nettbutikker og minibanker verden over. Dette tilbys i samarbeid med Santander Consumer Bank AS. Kredittvurdering gjøres umiddelbart ved søknad. Priser og vilkår finnes på santanderconsumer.no

Betingelser ved månedlig betaling etter betalingsfri periode:

Kontokreditt inntil kr 100 000 – Nominell rente 21,0 % - Periodegebyr kr 50 (kr 0 ved saldo under kr 1 000).
Eksempel: Eff. rente 30,4 %, kr 20 000 o/12 mnd, kostnad kr 3 022, totalt kr 23 022.

Kontokreditt inntil kr 100 000 – Nominell rente 21,0 % - Periodegebyr kr 50 (kr 0 ved saldo under kr 1 000).

Eksempel: Eff. rente 30,4 %, kr 20 000 o/12 mnd, kostnad kr 3 022, totalt kr 23 022.

Superkupp!



Flyttedag



Originalt –2.500,-. Skylder nå:

–2.500 kr

Original telefonregning: kr 2.500,-



Originalt –2.500,-. Skylder nå: **–2.570 kr**

Original telefonregning: kr 2.500,-

2-4 uker: Purring/inkassovarsel: kr 70,-

Originalt –2.500,-. Skylder nå:

–2.850 kr

Original telefonregning: kr 2.500,-

2-4 uker: Purring/inkassovarsel: kr 70,-

4 uker: Betalingsoppfordring med lett salær:
350,- (til sammen)

Originalt –2.500,-. Skylder nå:

–3.200 kr

Original telefonregning: kr 2.500,-

2-4 uker: Purring/inkassovarsel: kr 70,-

4 uker: Betalingsoppfordring med lett salær:
350,- (til sammen)

6 uker: Tungt salær: 700,- (til sammen)

Originalt –2.500,-. Skylder nå:

–5.298 kr

Original telefonregning: kr 2.500,-

2-4 uker: Purring/inkassovarsel: kr 70,-

4 uker: Betalingsoppfordring med lett salær: 350,-
(til sammen)

6 uker: Tungt salær: 700,- (til sammen)

3 måneder: Forliksklage: 2098,- (i tillegg)

Originalt –2.500,-. Skylder nå: **–8.130 ++ kr**

Original telefonregning: kr 2.500,-

2-4 uker: Purring/inkassovarsel: kr 70,-

4 uker: Betalingsoppfordring med lett salær: 350,-
(til sammen)

6 uker: Tungt salær: 700,- (til sammen)

3 måneder: Forliksklage: 2098,- (i tillegg)

4 måneder: Begjæring om utlegg: 2832,- (i tillegg)

+ renter

+



Hva nå?

- Søknad om bero /nedbetaling
- Endelige løsninger i sikte?
- Be om hjelp
- Følg med på post
- Unngå ny gjeld
- Tren og planlegg hverdagsøkonomien

Miljø



...og ikke gi opp!



Hvordan?

- Arrangere kurs
- Invitere noen utenfra
- By på deg selv!
- Konkurranser
- Blanke sider (nullbruksdager)
- Øve!
- Sjeldne handledager
- Regneeksempler
- Synliggjøring av sparing
- Matlagingsgrupper
- Lage «bank» av tips og historier



Farer og muligheter



- Rusproblemer
- "En bot fra eller til..."
- Status, materielle verdier
- Familie, venner, kjæreste...
- Spilleproblemer
- Disponeringsproblemer
- Psykiske problemer



- Sterkt ønske om endring
- Tilgang på hjelp
- Skjermet fra hverdagen
- Familie, venner, kjæreste...
- Vant med å leve billig
- Kan bare bli bedre 😊

Sammen gjør vi en forskjell



Guro Sollien Eiksrud

Prosjektleder Nettverk økonomi

Nettverk etter soning

Oslo Røde Kors

M: 411 01 561

E: guro.eriksrud@redcross.no

www.nettverkettersoning.no