



Inspiration til nye økonomiske vaner

Strategierne i dette hæfte er opfundet og anvendt af 30 yngre danskere, som i efteråret 2022 har ladet sig interviewe af Norion Consult Aps for Forbrugerrådet Tænk.

Indhold



Genveje til nye vaner



Strategier der begrænser impulskøb



Strategier der sikrer tryghed og overblik



Strategier der skaber opsparing



Strategier til et liv på budget

Genveje til nye vaner



GØR DET NEMT

Gør den ønskede adfærd nemmere at udføre



GØR DET ATTRAKTIVT

Gør den ønskede adfærd mere attraktiv



GØR DET SVÆRT

Gør den uønskede adfærd sværere med forhindringer

TIMING

Sæt ind på det rigtige tidspunkt – når den uønskede adfærd oftest opstår.

BELØNNING

Indlæg en belønning for den gode indsats

AUTOMATISERING

Gør den ønskede adfærd automatisk – eller den uønskede adfærd manuel

SOCIALE AFTALER

Allier dig med venner, familie eller rådgiver – det forpligter

ØREMÆRKNING

Øremærk penge, tid eller ting, så de har et klart formål; så er det sværere at afvige fra.

UDSÆT BESLUTNINGEN

Undlad at træffe hurtige beslutninger – giv tid til at tænke dig om.

REALISTISKE MÅL

Små skridt er også fremgang. Sæt konkrete mål, du kan nå hurtigt.

BEGRÆNS TILGÆNGELIGHED

Det er sværere at bruge noget, man ikke har lige ved hånden; begræns adgang.

SOCIALE NORMER

Skub til 'plejer' i vennegruppen eller familien; fx ved at foreslå alternative aktiviteter.

PLANLÆGNING

Afsæt tid og lav aftaler om at gøre det, du har sat dig for.
Det er nemmere at gøre ting, man har aftalt.

RITUALER

Skab tilbagevendende ritualer omkring den ønskede adfærd – det skaber tryk og din hjerne elsker vaner.

VÆR SAMMEN OM DET

Opsøg fællesskaber med folk i samme situation. Sæt fælles mål – støt hinanden.



STRATEGIER

Begræns impulskøb



BEGRÆNS IMPULSKØB

Udskyd forbrugsfristelser



Hvis du tænker på den samme ting, som du så for en måned siden og stadigvæk har lyst til at købe den, kan man købe den – eller overveje det en måned mere. Hjælper til at undgå at købe ting spontant

EMMA, 17 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Udsæt beslutningen - Timing

Emma har lavet en regel for sig selv om at hun udskyder et køb en måned, så hun kan nå at tænke sig om. Hun forbyder altså ikke sig selv at købe det, men en måneds betænkningstid vil ofte medføre, at værdien ikke føles så stor mere.

Reglen kan være svær, hvis det man fristes af, er i begrænset udbud.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Undgå kort på telefonen



Til at starte med var det ren dovenskab, at jeg ikke fik knyttet mit kort op på telefonen, men senere blev det et aktivt valg. Jeg kan godt lide at gøre det svært for mig selv ved at skulle hive mit fysiske betalingskort op af lommen. Jeg får længere tid til at overveje, om jeg har lyst til at købe tingen.

LASSE, 24 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Undgå automatisering

Lasse har fravalgt den nemme betalingsmetode. På den måde forærer han sig selv mere betænkningstid i købsituationen, og risikoen for, at han køber noget impulsivt, bliver mindre.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Snacks som belønning



Jeg køber ikke chips, cola og lignende, kun hvis jeg bliver færdig med et maleri. Så køber jeg det som belønning. Så undgår jeg at bruge penge på unødige kalorier. Det er både bedre for min sundhed og økonomi

MARYAM, 22 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det attraktivt - Belønning - Realistiske mål

Maryam har ofte brugt for mange penge på snacks, når hun har handlet dagligvarer ind. Hun har lavet en aftale med sig selv om, at hun kun at må købe snacks som belønning for en præstation, fx at have færdiggjort et maleri.

På den måde fremmer hun gode vaner såsom at male, og begrænser samtidig dårlige vaner såsom at spise usundt.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Tal med far før køb i mobilspil



Jeg har en aftale med min far om, at jeg taler med ham inden jeg køber noget i spil til over 100 kr. Aftalen har gjort, at jeg tænker meget mere over, hvad jeg gerne vil bruge penge på i spil. Også ting under 100 kroner.

THOMAS, 24 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Social aftale - Udsæt beslutning

Thomas har aftalt med sin far om, at de skal snakke sammen, før han bruger penge i mobilspil. Ved at involvere andre i sit forbrug, og lave benspænd omkring særligt fristende forbrugssituationer, tvinges man sig til at tænke sig og argumentere over for andre, før man bruger løs.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Hold dig væk fra shoppingcentre



Hold dig væk fra Rødovre Centrum

MATHILDE, 24 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Begræns tilgængelighed – Timing

Mathilde kender sine forbrugsfristelser. Hun ved, at hun fristes til at købe tøj i shoppingcenteret Rødovre Centrum. Det er ikke nok for hende at beslutte, at hun ikke må købe tøj, når hun er der. Fristelsen er for stor. Derfor undgår hun helst det sted, der frister til forbrug. Mathilde er god til at overholde aftalen, når hun er alene, men når veninderne spørger, om hun vil mødes i Rødovre Centrum, er det stadig svært at sige nej.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Distraher dig selv i køen til kassen



Jeg distraherer mig selv i køen til kassen, hvor der er slik, ved fx at stå med min telefon

THOMAS, 24 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Timing

Nikolaj bliver fristet af slik-hylderne ved kassen, når han handler dagligvarer. Da han er nødt til at stå ved siden af slikhylderne, når han skal betale for sine varer, kan han ikke fjerne sig fysisk fra fristelsen. I stedet prøver han at fjerne sig selv mentalt ved at kigge på sin telefon og distrahere sig selv.

Ved at identificere fristelernes 'hvor og hvornår' har Nikolaj lavet en lille forhindring med sin telefon, der gør, at han undgår at blive fristet.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Send en anden på indkøb



Jeg er en svag sjæl og laver for mange små, dumme køb, når jeg handler. Derfor handler min kæreste Morten altid, da han ikke er ligeså svag.

CARINA, 23 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Sociale aftaler - Timing

Carina bliver fristet af små, ikke-planlagte køb, når hun handler dagligvarer. Derfor har hun indgået en aftale med sin kæreste om, at han skal handle ind for dem. Hun undgår således impulskøb ved at helt at fjerne sig fra det fysiske rum, der frister hende.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Nul kroner på kortet



Jeg holder den konto tom, som jeg bruger på udgifter til hverdag. Så overfører jeg kun det beløb, som jeg har planlagt at bruge fx til at handle. Et budget 'on the go'.

SALLY, 20 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Begræns tilgængelighed

Dette er et ret effektivt benspænd for uplanlagt forbrug.

Sally holder den konto, som er tilknyttet hendes hævekort, tom. Før hvert køb skal hun derfor aktivt gå på netbank og overføre det planlagte beløb til sin forbrugskonto. Det gør det sværere for hende at bruge penge spontant, og hun er nødt til at overveje det en ekstra gang.



BEGRÆNS IMPULSKØB

Planlagt beløb hæves i kontanter



Jeg hæver pengene på forhånd, når jeg skal købe noget i en butik. Det er planlagt, hvad jeg vil købe, og så bruger jeg ikke mere, end jeg har.

EMMA, 18 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært - Begræns tilgængelighed - Øremærkning

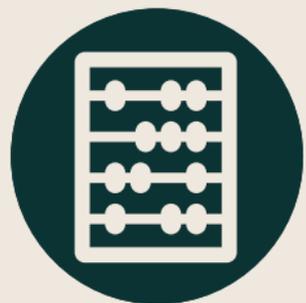
Kontanter virker som en meget konkret og fysisk afgrænsning af det mulige forbrug. For nogle er kontanter derfor en effektiv betalingsmetode.

Emma kan bedst lide at betale med kontanter i fysiske butikker, selvom hun sommetider kommer ud for, at det ikke er muligt. Hun planlægger på forhånd, hvad hun skal købe og hæver kun dette beløb.



STRATEGIER

Tryghed og overblik



TRYGHED OG OVERBLIK

Lægge budget



Jeg har lavet et budget, så de penge, der skal bruges til det vigtige som medicin og telefon, er der. Så undgår jeg stress

ANNICA, 18 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt - Planlægning - Øremærkning

Mennesker kan godt lide at gøre det, de har planlagt. Hvis penge er øremærket til noget bestemt, er det nemmest at bruge dem som planlagt. Annica har lavet et budget for at danne sig et overblik over sine faste udgifter. Ved at få et overblik over de udgifter, der skal betales hver måned, undgår hun at stresse over, om hun har fået betalt det hele, og om der er noget, hun har glemt. Denne strategi går forud for mange andre strategier, der indeholder faste overførsler og kontostruktur.



TRYGHED OG OVERBLIK

Madbudget på baggrund af kvitteringer



Da jeg flyttede sammen med min kæreste, samlede vi alle vores kvitteringer for ugen og regnede ud, hvor meget vi havde brugt på fællesting – hovedsageligt mad. Det gav os et overblik over, hvad vi i gennemsnit bruger, så vi kan sætte et fast beløb af hver måned til mad og dagligvarer.

LASSE

VIRKEMIDLER

Gør det nemt - Planlægning - Øremærkning

Lasse og hans kæreste har i løbet af de sidste seks måneder samlet alle deres dagligvarekvitteringer og fået et fælles overblik over deres månedlige forbrug. På den baggrund har de vurderet, hvilket beløb der skulle sættes af til mad og dagligvarer pr. måned i deres budget. Man kan også gøre dette ved at gennemgå sit forbrugsoverblik i netbank.



TRYGHED OG OVERBLIK

Øremærkede konti

FORBRUGERRÅDET TÆNK
ØKONOMI- OG
GÆLDSRÅDGIVNING



Jeg har lavet et budget i et Excel-ark, og så har jeg forskellige konti opdelt ligesom budgettet: fx madkonto 1200 kr. pr. måned, faste udgifter 5000 kr., opsparing 2000 kr., fun 1000 kr. Jeg fik hjælp af min far til at lægge budgettet

SALLY, 20 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt - Planlægning - Øremærkning

Når først penge er flyttet, opdelt og har fået et formål, så kræver det et aktivt valg at bruge pengene på noget andet. Det kan være ubehageligt at afvige fra det, man har planlagt. Derfor kan det være smart at flytte pengene ud på forskellige konti med specifikke øremærkede formål, som Sally. Hun kan hurtigt få overblik over de penge, hun har til rådighed.



TRYGHED OG OVERBLIK

Nødvendigt forbrug til en måned af gangen



Jeg er ikke så god til at holde styr på penge. Derfor køber jeg medicin i starten af måneden, så jeg har penge til det. Det samme med husleje, klippekort til skolemad, internet, vigtig mad (nudler, brød, ost). På den måde sikrer jeg, at de vigtigste udgifter er dækket hver måned

MARYAM, 22 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt - Øremærkning

Maryam har prøvet at stå uden penge til mad sidst på måneden. Hun kæmper stadig med at få styr på sit forbrug, men det har hjulpet hende at købe et lager af mad og medicin, samt et klippekort til skolens kantine i starten af måneden. Så kommer hun ikke til at bruge pengene på noget andet, og hun er sikker på at have noget at spise sidst på måneden.



TRYGHED OG OVERBLIK

Automatisk betaling af faste udgifter



Betalingservice er min yndlingsbetalingsmetode! Jeg tilmelder alle faste udgifter til betalingservice hvis muligt. Så skal jeg ikke bekymre mig om, om der er noget, der ikke er blevet betalt. Jeg opretter også faste overførsler imellem lønkonto, budgetkonto og forbrugskonto i starten af hver måned. Når pengene er trukket og flyttet i starten af måneden, kan vi se, hvor meget vi har tilbage. Det giver stor tryghed.

SIGNE, 30 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt - Automatisering

Det er meget nemt at gøre det rigtige, hvis det sker automatisk. Derfor er betalingservice og automatiske overførsler af faste udgifter en ofte brugt strategi for mange unge. Det giver en stor tryghed, at man ikke skal bekymre sig om de faste udgifter.



TRYGHED OG OVERBLIK

Manuelle overførsler af faste udgifter



Jeg overfører alle faste udgifter manuelt. Jeg kigger på mine konti efter jeg har betalt regninger, og tjekker hvordan min økonomi er. På den måde undgår jeg at betale for ting, jeg ikke vil og undgår at en betaling glipper. Det er blevet en fast ting jeg gør hver måned – og det er meget tilfredsstillende.

MATHILDE, 20 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det attraktivt - Ritual

Mathilde har valgt at betale for alle sine faste udgifter med manuelle overførsler først på måneden. På den måde har hun selv kontrol over, hvad der bliver betalt og til hvad. Hun undgår herved også, at en betaling glipper fx fordi et kort er udløbet, og hun undgår at betale for noget, hun ikke bruger. Mathilde har gjort det til et ritual i starten af hver måned, og ritualer føles tilfredshed at gennemføre.



TRYGHED OG OVERBLIK

Følg med i forbrug på Netbank, Mobile- Pay & Wallet



Jeg tjekker min netbank dagligt og følger med i vores forbrug.

SIGNE, 30 ÅR

Jeg går mine aktiviteter igennem på Mobilepay hver dag. Flere gange om dagen. Jeg holder øje med overførsler og småbeløb.

EMMA, 17 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det attraktivt - Ritualer

Mange unge har ritualiseret en måde at følge med i deres forbrug på via telefonen. Dette gør, at de dagligt bliver konfronteret med hvad de har brugt penge på og har tilbage, og kan justere deres forbrug derefter. Flere tjekker oftere deres konti i slutningen af måneden: Jo færre penge, jo flere gange skal den tjekkes.



TRYGHED OG OVERBLIK

Far rationerer skolepengene med ugentlig overførsel



Jeg overfører alle mine skolepenge til min far, og så får jeg 150 kroner overført hver uge til mad. Resten spares op. Ellers ville jeg hurtigt ende med at købe Booster for alle pengene.

RASMUS 17 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært – Social aftale

Ved at overføre alle sine penge til sin far, lægger Rasmus ansvaret for sin økonomi i hænderne på en anden, som ikke bruger pengene spontant. Med den faste overførsel hver uge, fordeles han også pengene ud på hele måneden – og han gør det svært at bruge alle sine penge på en gang.



TRYGHED OG OVERBLIK

Lommepenge- princippet



Hver måned går 1000 kroner fra vores fælles økonomi til hhv. min kæreste og mig; som lommepenge. Dem kan vi selv styre og bruge. Jeg sørger altid for at gemme penge til fx at købe en bog sidst på måneden, hvor min kæreste får brugt alle sine lommepenge i starten på mad, tøj og øl.

SIGNE, 30 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt, attraktivt OG svært - Øremærkning - Belønning

Lommepenge-princippet gør, at man kan holde styr på sit forbrug – også selvom partneren er bedre til at bruge penge. Med denne model sætter de en begrænsning for deres unødvendige forbrug, men de gør samtidig plads til forbrug, der er mere lystbetonet. De mangler aldrig noget essentielt, da det er sikret med overførsler til andre konti. På den måde er lommepengene også en slags 'belønning' for parret, der til hverdag navigerer i en stramt styret økonomi.



TRYGHED OG OVERBLIK

Selvdestruerende engangskort



Jeg bruger selvdestruerende engangskort til betaling på usikre sider, hvor man kan være bange for, at de trækker flere penge efter købet. De virker også godt, når man skal tilmelde sig gratis prøveperioder – fx 30 dages gratis abonnement til streaming, da man ikke behøver at huske at melde fra – det gør den selv, når kortet destrueres.

STEFFEN, 24 ÅR

VIRKEMIDLER

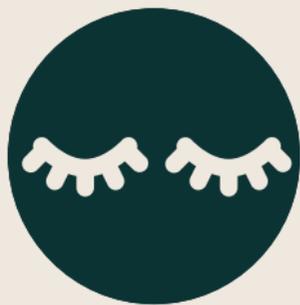
Gør det nemt – Automatisering

Steffen har oprettet et virtuelt engangskort, som bruges til engangstransaktioner. Når man har gennemført et køb, genereres automatisk et nyt unikt kortnummer. Steffen bruger kortet til handel på usikre web-sider, eller for at undgå at binde sig til abonnementer, han ikke ønsker.



STRATEGIER

Opsparing



OPSPARING

Gemme og glemme kontanter



Jeg hæver penge til kontanter og gemmer dem. Man glemmer dem, når det er kontanter. Det bliver lidt en skjult opsparing til uforudsete udgifter.

MADS, 18 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært – Begræns tilgængelighed

Ved at hæve opsparingen til kontanter og gemme dem, glemmer Mads dem også. Han skaber Mads derved en skjult opsparing, som han ikke forholder sig til til hverdag, og han forhindrer sig selv i at bruge pengene, fordi de ikke er tilgængelige til at hæve på kortet.



OPSPARING

Overføre halvdelen af indkomsten til opsparing



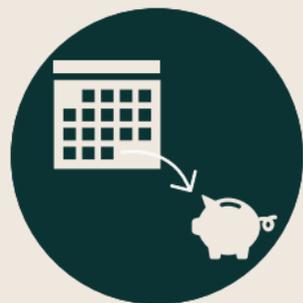
Hver gang jeg får penge, så sætter jeg over halvdelen af til opsparing. Jeg sparer fx op til kørekort. Så er pengene væk, før jeg når at bruge dem.

SOFIE, 18 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt - Gør det attraktivt - Øremærkning - Belønning - Realistisk mål

Sofies strategi er at overføre en fast andel af rådighedsbeløbet til opsparingskontoen i starten af hver måned. Her er pengene hellige og må kun bruges på større ting, som hun over længere tid har haft et ønske om at købe. Det motiverer at have et fast mål med sin opsparing, så man er opmærksom på, hvad man tager fra, hvis man 'låner' penge fra denne konto. Og penge, man aldrig har nået at mærke, man har, føles nemmere at give væk til fx opsparing eller afbetaling af gæld.



OPSPARING

Overføre månedligt overskud til opsparing



Hvis jeg har økonomisk overskud en måned, sætter jeg pengene over på en opsparingskonto. På den måde har jeg en buffer, når der kommer uforudsete udgifter. Såsom 3000 kr. til studiebooks. Med min opsparingskonto undgår jeg at skulle låne penge og stifte gæld; men det kræver, at jeg engang imellem har et økonomisk overskud, jeg kan lægge til side fra.

LASSE, 24 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt – Planlægning – Ritual

Sidste dag i måneden overfører Lasse de penge, han ikke har brugt til sin opsparingskonto. Hans forbrugskonto og madkonto går dermed i 0 hver måned og pengene ryger ikke med over i næste måneds budget. Ved først at overføre dem sidst på måneden, er han sikker på at have penge nok i løbet af måneden; til gengæld er det varierende, hvor meget der går til opsparingen.



OPSPARING

Opspar kontanter hos mor



På et tidspunkt, da jeg havde svært ved at styre mit forbrug, hævdede jeg 2000 kr. hver måned og gav dem til min mor. Jeg havde en aftale med hende om, at jeg kunne få nogle af pengene, hvis jeg havde en god grund. Så skulle jeg altid lige overveje, om det var diskussionen værd. Det var det sjældent. På den måde fik jeg en god opsparing hos hende

STEFFEN, 22 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært – Social aftale

Steffen har gjort det svært for sig selv at bruge sine penge ved at gøre sin mor til en forhindring. Det kræver viljestyrke og god argumentation at få pengene retur fra mor. Derfor bliver de fleste penge til en kontant opsparing. Steffen har desuden en anden respekt for kontanter. Han synes, at de er sværere at bruge, fordi de føles som rigtige penge. Det er altså en ekstra forhindring for at bruge pengene på 'unødvendige' ting.



OPSPARING

Skjult opsparing på budgetkonto



Vi har en ubevidst opsparing på budgetkontoen. Min partner ved det ikke. Der overføres lidt for meget hver måned. Et par hundrede kroner. Det giver en vis form for sikkerhed. Nu her kommer den gradvist i brug med fx elprisstigninger.

SIGNE, 30 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt - Automatisering

Signe har en skjult opsparing på sin budgetkonto. Hun sørger for, at der bliver sat lidt for mange penge ind på budgetkontoen hver måned, så der skabes en lille ekstra opsparing der.

Strategien virker som en sikkerhed, der skabes automatisk og uden det føles som om, der bliver taget noget fra de andre konti.



OPSPARING

Jul divideret med 12



Julen har tit udhulet budgettet. Derfor er vi begyndt at afsætte et fast beløb til en julegaveopsparing hver måned – så den ikke kommer bag på os hvert år.

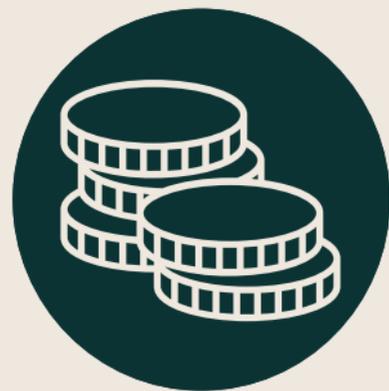
CARINA, 23 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt – Realistiske mål - Øremærkning

Jul divideret med 12-princippet går ud på at spare op i løbet af året med et bestemt mål for øje. Hvis gavebudgettet til jul er 2000 kr., divideres det med 12 og dermed lægges der 166 kr. til siden hver måned, for at være sikker på, at der er råd, når man når december.

Strategien er konkret og overkommelig – og så imødekommer den en udfordring, som Carina ikke gider stå i igen; nemlig at julen slår bunden ud af budgettet.



STRATEGIER

Et liv på budget



ET LIV PÅ BUDGET

Budgetgrænse for gaver



Der er en begrænsning på, hvor meget vi må købe gaver for. 0-200 kroner. Det er det, vi køber for til alle

SIGNE, 30 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt – Realistiske mål - Øremærkning

Jul divideret med 12-princippet går ud på at spare op i løbet af året med et bestemt mål for øje. Hvis gavebudgettet til jul er 2000 kr., divideres det med 12 og dermed lægges der 166 kr. til siden hver måned, for at være sikker på, at der er råd, når man når december.

Strategien er konkret og overkommelig – og så imødekommer den en udfordring, som Carina ikke gider stå i igen; nemlig at julen slår bunden ud af budgettet.



ET LIV PÅ BUDGET

Én ting ind, én ting ud



Hvis noget nyt tøj skal ind, skal noget andet ud [sælges]

CARINA, 22 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det svært – Social aftale – Udsæt beslutningen

Carina har en regel med sig selv og sin kæreste om, at hvis hun skal købe noget nyt, skal der først sælges noget gammelt. Hun giver sig selv tid og mulighed for at overveje en ekstra gang, om købet er nødvendigt, og om det er mere vigtigt end det, hun har derhjemme. På den måde skabes en forhindring for køb af nyt, og hun sparer både plads og penge.



ET LIV PÅ BUDGET

Hjemmelavede gaver

FORBRUGERRÅDET TÆNK
ØKONOMI- OG
GÆLDSRÅDGIVNING



Jeg giver hjemmelavede eller genbrugte gaver. Det kan fx være hjemmelavede chilisaucer eller printede billeder, der kommer i en flot ramme fra genbrug. Jeg lægger tid og omtanke i dem, og det er også meget værd for modtageren.

TINE, 28 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det attraktivt - Planlægning- Social norm

Man kan spare mange penge ved at give genbrugsfund eller hjemmelavede gaver til fødselsdage og jul. På den måde sparer man både på egne og jordens ressourcer, og kan give en gave med et personligt præg. Det kræver planlægning og tid at føre det ud i livet. Derfor har Tine også gjort det til et benspænd for sine julegaver i år, så hun kan planlægge det i god tid. At give hjemmelavede eller genbrugte gaver er også en måde at påvirke den sociale norm og gøre noget godt for både økonomi og miljø. Venner og familie bliver altid glade for at få en meget personlig gave.



ET LIV PÅ BUDGET

Flyv max hver tredje år



Vi må kun flyve hver tredje år. Så passer jeg både på klima og økonomi. Vi er også blevet virkelig gode til at skabe ferier på budget herhjemme; fx togtur til Berlin, vandretur i Sverige eller cykelferie på en dansk ø.

SIGNE, 30 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det nemt og attraktivt -

Vær sammen om det - Social norm

Signe og hendes kæreste har lavet en regel for dem selv om, at de kun må flyve hvert tredje år. Det har betydet, at de er blevet meget bedre til at holde ferie på budget ved fx at låne et sommerhus, tage på cykelferie, vandreture eller camping i nabolande. På den måde har de skabt en ny norm for dem selv – og de har gjort det nemt at træffe et bæredygtigt valg. Ved ikke at forbyde flyvning men blot begrænse det, er reglen også mere realistisk at overholde..



ET LIV PÅ BUDGET

Sociale aftaler på budget



Jeg har tit prøvet at finde på billigere måder at være sammen med mine veninder på. Da vi studerede, foreslog jeg altid det brune værtshus fremfor cocktailbaren. I dag foreslår jeg tit gåtur, termokandekaffe og en madpakke fremfor cafebesøg. Jeg er også god til at finde gratis oplevelser; fx museer med gratis entre eller arrangementer. Det har tit været på mit initiativ, fordi jeg er en fattigrøv; men jeg oplever faktisk, at mine veninder nu selv er begyndt at foreslå gåture – og de tager også kaffe med hjemmefra.

SIGNE, 30 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det attraktivt – Social norm

Signe har ikke villet give køb på sit sociale liv, selvom hendes budget har været mindre end venindernes. Hun har aktivt sørget for, at foreslå aktiviteter, hvor alle kan være med. Det har altid været virkelig hyggeligt, og hun oplever ikke, at veninderne har set skævt til hende – tvært imod.



ET LIV PÅ BUDGET

Opsøg fællesskaber med økonomisk ligesindede



Jeg bor på kollegie – det betyder at alle mine bofæller også er studerende på SU. Vi holder mange privatfester med egen bar, tager på ture sammen og spiser sammen. På den måde er det meget nemt at leve billigt; for jeg har altid et socialt liv her, som jeg har råd til at være en del af.

TINE, 28 ÅR

VIRKEMIDLER

Gør det attraktivt - Vær sammen om det

Tine har valgt at bo på kollegie, hvor hun bor med andre unge i sammen livssituation som hende selv. De har skabt et fællesskab, hvor det ikke kræver særligt mange penge at deltage i aktiviteterne. Derfor føler hun sig ikke "fattig" i selskab med dem. Hun har også mange veninder udenfor kollegiet, der er færdiguddannede og har fuldtids-jobs. Med dem mærker hun oftere, at hun har svært ved at være med – fx hvis de andre vil ud og spise fint eller gå på ølbar. For Tine er det derfor en stor tryghed, at hun altid har et socialt fællesskab på kollegiet, hvor penge aldrig er adgangsbilletten.