01 / SAMLET DIAGNOSE

God inntekt. Begrenset buffer.

Familie med to voksne, ett barn (3 år), én hund og én bil. Begge voksne er i arbeid og eier boligen de bor i.

ØKONOMISK HELSESCORE

66 / 100

Illustrativ modellscore

Positiv kontantstrøm, men sårbar for inntektsfall.

Husholdningen har et godt utgangspunkt. Prioriteten er å øke tilgjengelige reserver før nye store økonomiske forpliktelser.

Dine viktigste nøkkeltall

HANDLINGSROM / MND.
13 000 kr
Før planlagt sparing

LIKVIDITETSBUFFER
1,5 mnd.
Av nødvendige utbetalinger

GJELDSGRAD
4,22 ×
Samlet gjeld / bruttoinntekt

NETTOFORMUE
2,05 mill.
Eiendeler minus gjeld

Tre prioriteringer

1 **Bygg en større buffer**
90 000 kr ekstra vil doble dagens likviditetsreserve.

2 **Undersøk boliglånsrenten**
0,25 prosentpoeng lavere rente kan spare 13 500 kr/år før skatt.

3 **Frigjør mer månedlig handlingsrom**
Test et konkret kutt på 2 000 kr/mnd. i fleksibelt forbruk.

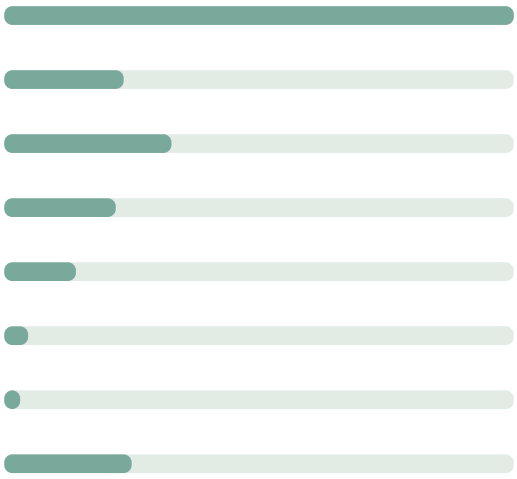
Alle person- og økonomiopplysninger i rapporten er konstruert. Rapporten viser planlagt produktinnhold, ikke en ferdig validert tjeneste.

02 / ØKONOMISK OVERSIKT

Slik er økonomien bygget opp

Månedlige beløp er normalisert over året. Sparing kommer i tillegg til utbetalingene nedenfor.

Kontantstrøm per måned



Boliglån (renter og avdrag)	32 000 kr
Øvrig bolig, strøm og forsikring	7 500 kr
Mat og husholdning	10 500 kr
Transport inkl. billån	7 000 kr
Barn og barnehage	4 500 kr
Hund og dyrehold	1 500 kr
Øvrige lån	1 000 kr
Fritid, klær og annet	8 000 kr

Netto inntekt	**85 000 kr**
Sum utbetalinger	**72 000 kr**
Handlingsrom før sparing	**13 000 kr**
Planlagt månedlig sparing	**5 500 kr**
Ikke disponert margin	**7 500 kr**

Eiendeler og gjeld

Bolig	7 200 000
Bil	360 000
Bankinnskudd	90 000
Fond / aksjer	100 000
Sum eiendeler	**7 750 000**

Boliglån	5 400 000
Billån	200 000
Studielån	100 000
Annen gjeld	0
Sum gjeld	**5 700 000**

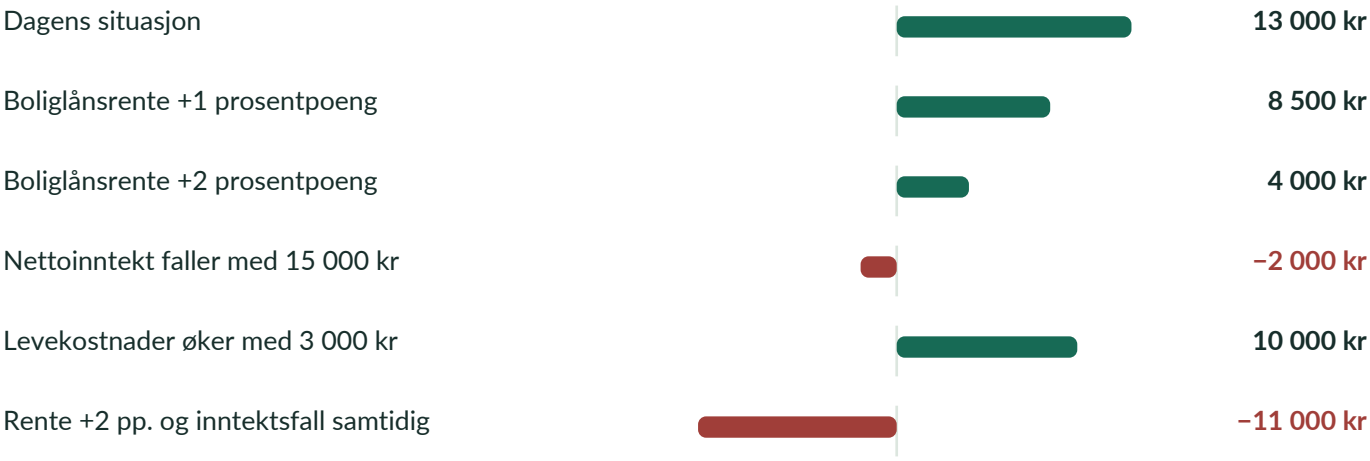
Brutto årsinntekt: 1 350 000 kr. Boligbelåning: 75 %. Nødvendige utbetalinger er anslått til 60 000 kr/mnd.; fond og aksjer inngår ikke i kontantbufferen.

03 / ROBUSTHET OG REFERANSER

Hva tåler økonomien?

Stresstestene viser handlingsrom før planlagt sparing. Hvert scenario vurderes separat med mindre annet er angitt.

Månedlig handlingsrom ved endringer



Renteeffekter er ekstra brutto renteutgifter ved uendret boliglån (5,4 mill.), før skatt. De viser ikke endring i faktisk terminbeløp. Øvrig gjeld holdes uendret.

Engangsutgift: 50 000 kr

90 000 kr → 40 000 kr

Bufferen faller fra 1,5 til 0,67 måneder med nødvendige utbetalinger.

Hvordan ligger du an mot andre?

Årsinntekt etter skatt · kroner



Omtrent 4,5 % under medianen for denne brede husholdningstypen. Sammenligningen bruker nominelle 2024-tall uten pris- eller lønnsjustering. Netto månedsinntekt er her antatt å inkludere alle inntekter etter skatt, men kan avvike fra SSBs inntektsdefinisjon.

Kilde: SSB, tabell 06946, 2024. Ingen persentil eller samlet relativ helserangering beregnes. Statistikken gjelder hele landet og er ikke justert for bosted eller antall barn.

ssb.no/statbank/table/06946

04 / TILTAK OG METODE

Din plan for de neste 90 dagene

01 **Bygg en likviditetsreserve**

Sett av 10 000 kr/mnd. av eksisterende handlingsrom til buffer, inkludert omprioritert sparing. Behold 3 000 kr til øvrige behov.

90 000 kr ekstra på ca. 9 måneder

02 **Sammenlign boliglånsrenten**

Be om oppdaterte vilkår og sammenlign total lånekostnad. Gevinsten avhenger av tilbud, gebyrer og lånesaldo.

Inntil 13 500 kr/år ved 0,25 pp. lavere rente*

03 **Test et lavere fleksibelt forbruk**

Gå gjennom fritid, abonnementer og andre valgfrie kjøp. Test et mål på 2 000 kr mindre per måned.

24 000 kr/år dersom målet nås

*Brutto rentebesparelse før skatt, ved uendret lånesaldo. Tiltakene er scenarioer, ikke garantier. Bufferoppbygging er omdisponering, ikke ny inntekt.

Slik er helsescore beregnet

Dimensjon	Vekt	Poeng / 100
Buffer 1,5 / 3 måneder	25 %	**50**
Kontantstrøm 13 000 / 85 000; mål 15 %	25 %	**100**
Gjeldsgrad Lineært fra 3× (100) til 6× (0)	20 %	**59**
Renterisiko Margin ved +2 pp.; mål 10 % av netto	15 %	**47**
Sparing 5 500 / 85 000; mål 10 %	15 %	**65**

Vektet score (avrundet) **66 / 100**

Modellen er et illustrativt forslag. Delpoeng avgrenses til 0–100 før vekting. Tersklene er egenvalgte, ikke vitenskapelig validerte. Inntektssensitivitet vises separat. Manglende data må håndteres før en reell score beregnes.

Rapporten er generell økonomisk informasjon og ikke en anbefaling om spesifikke finansielle produkter.