



Kjøp nå, ta konsekvensene senere

Black Friday's innvirkning på gjeld
og økonomisk velvære

Innledning

Årets største shoppingfest – Black Friday – står for døren, og nordmenn gjør seg klare til å slå til på fristende tilbud. Den fargeglade reklamen, de kraftig nedsatte prisene og lokkelsen av å gjøre et smart kjøp får mange til å gi etter for impulsen – hele 52 % av dem vi spurte i undersøkelsen vår, sier at de kommer til å handle noe under Black Friday. Men kjøpsgleden har en bakside - en tredjedel sier også at de planlegger å kjøpe for lånte penger, og for en del av dem kan shoppinghelgen ende opp hos inkasso.

Dette fenomenet er naturligvis ikke unikt for Black Friday. Under de seneste årene har det blitt mye enklere å kjøpe ting man egentlig ikke har råd til, og inngår samtidig en kredittavtale man kanskje ikke helt forstår.

I fjor kunne Finanstilsynet melde om at nordmenns samlede forbruksgjeld har økt til et nytt rekordnivå på 117 milliarder kroner, samtidig som misligholdte forbrukslån også økte kraftig.¹ I oktober i år ble det åpnet 306 gjeldsordninger, sammenlignet med 150 i januar. Over halvparten av nordmenn har hatt forbruksgjeld der renter må betales, som viser at gjeldsproblemer er noe som rammer en stor del av befolkningen.² Tall fra Kredinor viser at gjeld- og inkassosaker har hatt høyest økning i aldersgruppen 18 - 34 år i løpet av de siste årene, og årsaken til dette er

blant annet økt bruk av kreditt i forbindelse med netthandel.³

I forkant av årets Black Friday, har Dreams Institute undersøkt hvordan enkel tilgang på kreditt og sosiale normer påvirker gjelden vår, og hvordan en økende andel sårbare grupper blir tvunget inn i en uholdbar økonomisk situasjon. Utviklingen er urovekkende, da stress koblet til økonomiske problem senker vårt økonomiske velvære og hvordan vi generelt har det. Gjeldsproblem kan lede til følelsen av skam, psykiske helseproblem, fysisk helserisiko, mer skjøre forhold og i verste fall selvmordsforsøk. På sikt innebærer den økende gjelden ikke bare en potensiell tragedie for den individuelle, men også en stor belastning for samfunnet.

Vi på Dreams Institute ser med bekymring på utviklingen av økende gjeldsproblemer, og jobber sammen med Dreams for å snu trenden mot økt økonomisk velvære. I denne rapporten presenteres resultatene fra vår egen undersøkelse, samt forskning på hvordan helsen vår påvirkes av gjeld. Vi gir også tips på hvordan du selv kan unngå å havne i gjeldsfellen under Black Friday, og på sikt oppnå bedre økonomisk velvære.

Elin Helander,
VD Dreams Institute

¹ Finanstilsynet, 2019

² NTB, 2020

³ Dinero.no, 2019

Dreams Institute undersøker: Shoppingfesten Black Friday og dens innvirkning på gjeld og økonomisk velvære	4
Gjeld senker vårt økonomiske velvære	5
Black Friday øker lysten til å konsumere	5
“1 av 3 havner i gjeld under Black Friday”	6
“De som har havnet hos inkasso før, har større risiko for å havne der igjen”	6
Å ha gjeld leder til mer gjeld	6
De med mer penger havner har større sannsynlighet for å havne i gjeld	7
Black Friday gjør oss impulsive	8
Hvordan gjeld påvirker vårt velvære — dette sier forskningen	8
Skam, håpløs, mislykket	9
Depresjon, angst og selvmordstanker	10
Gjeld påvirker forholdene våre	11
Fysiske helserisikoer	11
En årsakskjede av både psykiske og fysiske plager	12
Risikogrupper for lavt økonomisk velvære	13
Individer med dårlig psykisk helse	13
Unge voksne	13
Individer med lav finansiell kunnskap	14
Råd for å øke sitt økonomiske velvære	15
Raske tips — shop smart på Black Friday	15
Langsiktige tips	16
Ikke havn i gjeldsfellen	16
Kom deg ut av gjelden	18
Dette er Dreams Institute	18
Datainnsamling	19
Kilder	21

Dreams Institute undersøker: Shoppingfesten Black Friday og dens innvirkning på gjeld og økonomisk velvære

Hjernen vår elsker raske belønninger og nettopp kjøpsfester som Black Friday, fylt med fristende tilbud, er noe vi har svært vanskelig for å motstå. Vår nåtids-fokuserte og taps-orienterte hjerne trigges av muligheten til å kjøpe ting til gode priser. Selv om vi bruker penger, føles det som om vi sparer. Selvsagt kan det å handle på salg være en god måte å spare penger på, men det er sjeldent at disse pengene havner på sparekontoen vår.

I og med at Black Friday står for døren, har vi gjort en undersøkelse på hvordan shoppingfenomen som dette bidrar til en økende gjeldstrend. Hvert år slår vi nye rekorder og handler for mer penger,⁴ og dette året er intet unntak da det forventes at vi når nye shopping-rekorder igjen til tross for at vi befinner oss i en global krise. Det som ser annerledes ut i år er at netthandelen kommer til øke kraftig på grunn av pandemien, nesten halvparten av befolkningen har planer om å handle på nett denne dagen.⁵ Vi undersøkte derfor hvordan mennesker planlegger å delta i

årets Black Friday. Vi ville finne ut av hvor mange som kommer til å betale kjøpene sine med for eksempel delbetaling eller faktura, samt om det er noen grupper som skiller seg ut når det gjelder å velge å handle på kreditt. Vi stilte også spørsmål om de angret på kjøp de gjorde under Black Friday i 2019. Nedenfor presenterer vi resultatene fra undersøkelsen vår, delt inn i kategorier.

Gjeld trenger ikke alltid å være negativt. Muligheten til å låne penger kan være viktig både for enkeltpersoner, men også for den nasjonale økonomien. At mennesker uten sparepenger fortsatt kan handle ved hjelp av kreditt, kan hjelpe til å opprettholde den nasjonale økonomiens utvikling, og kan også skape trygghet i menneskets eksistens. Det er når gjelden går fra å være en del av en beregnet og stabil personlig økonomi, til å bli ukontrollerbar, eller vanskelig å forstå - og dermed vanskelig å betale for individet - at det blir et problem.

Mye tyder på at forbrukerkreditter spiller en stadig viktigere rolle som en årsaksfaktor bak gjeldsproblemene i private husholdninger.⁶ I denne rapporten fokuserer vi hovedsakelig på forbrukerkreditt (lån uten sikkerhet).

⁴ Expressen, 2019

⁵ Bodøposten, 2020

⁶ Barne- og likestillingsdepartementet, 2016

”

"Forskning viser også at gjeld har en negativ innvirkning på vårt økonomiske velvære"

Gjeld senker vårt økonomiske velvære

Økonomisk velvære handler om å kjenne seg trygg i situasjonen man er i, men også at man føler seg trygg på fremtiden, og at man ikke skal kjenne seg bekymret eller ha angst koblet til økonomien sin. Studier viser at nettopp gjeld er knyttet til lav økonomisk velvære.⁷ Forskning viser óg at gjeld har en negativ innvirkning på hvordan vi har det på generell basis, og at gjeld på grunn av kredittlån har vist seg å ha en større negativ innvirkning på vårt psykologiske velvære, enn det sikre lån som for eksempel boliglån har.⁸

Black Friday øker lysten til å konsumere

Markedsføring er en effektiv metode for å påvirke oss forbrukere, det kommer frem i vår undersøkelse der vi spurte 1194 nordmenn og 1059 svensker i alderen 20-50 år en rekke spørsmål rundt hvordan de kommer til å delta i årets Black Friday. Fargeglade kampanjer fanger oppmerksomheten vår og tidsbegrensede tilbud trigger oss til å reagere impulsivt. I undersøkelsen oppgir halvparten (52

%) at de kommer til å kjøpe noe under Black Friday. Annenhver person oppgir også at Black Friday øker lysten deres til å handle, og de opplever Black Friday som noe positivt for egen økonomi. Undersøkelsen viser dog at hele 33 % kommer til å kjøpe noe for lånte penger. Det vanligste betalingsalternativet kommer til å være faktura etter kjøp på internett.

Sammenligner vi med i fjor så er det samme nivåer nå som da. Forskjellen er at vi da befant oss i en mer stabil hverdag, mens vi nå befinner oss i en sosio-økonomisk krise som følge av pandemien vi befinner oss i. Det ser ut som om det eneste i verden som ikke har blitt snudd på hodet, er vår uvilje til å gå glipp av en god deal.

”

Det ser ut som om det eneste i verden som ikke har blitt snudd på hodet, er vår uvilje til å gå glipp av en god deal

Vi tror dette viser et tydelig eksempel på en såkalt “better than average effect” akkurat nå. Denne beskriver menneskets tendens til å tro at en økonomisk nedgang kommer til å påvirke andre mer enn oss selv. I en ny studie av forskerne Barrafreem, Västfjäll og Tinghög (2020) ved Linköpings Universitet, undersøkte de hvordan den pågående Covid-19-krise påvirker økonomiske utfall og psykologiske aspekter. Resultatet viste at flere av deltakerne trodde at deres hushold skulle få det økonomisk

⁷ Kempson, Finney & Poppe, 2017

⁸ Xiao, Zhang & Li, 2019

vanskeligere i fremtiden. Dog trodde dobbelt så mange at økonomien på nasjonalt og globalt nivå ville påvirkes enda mer negativt av Covid-19. Betydeligt flere annså altså at deres eget husholds situasjon skulle påvirkes mindre negativt i forhold til forandringer på nasjonale eller globale nivå.

“1 av 3 havner i gjeld under Black Friday”

Det som er urovekkende er at en kartlegging av Finansinspektionen og det svenske forbrukerrådet viser at det er nettopp kjøp gjort på internett, på faktura, som dominerer de kjøpene som havner hos inkasso. 5,5 % av fakturakjøp havner hos inkasso, og hele 1,4 % av dem igjen går videre til namsmannen. Et tilsynelatende lite siffer ved første øyekast, men når det blir satt i perspektiv med andre kreditter, får det sin sanne betydning. For andre lån er andelen som går videre til namsmannen mindre enn 0,2 %.⁹ Det er dermed en ganske stor andel av faktura-kjøpene som leder til at man havner hos namsmannen. Gitt at kjøp på faktura er de kjøpene som øker mest, ser vi med bekymring på denne utviklingen.

Å kjøpe nå, men betale senere, er smidigt for konsumenten. Det mentale ubehaget som en pengetransaksjon kan gi når man betaler for noe, skyves bort og inn i fremtiden. På denne måten kan vi kjenne enda større nytelse av det vi kjøper, her og nå. Det kan til og med oppleves som om vi lurer systemet og får ting gratis. Kan det bli bedre?

“De som har havnet hos inkasso før, har større risiko for å havne der igjen”

Black Friday er fylt med blandede følelser. Vi liker jo shoppingfesten som gir oss muligheten til å kjøpe ting vi trenger til en bedre pris. Undersøkelsen vår viser at den får oss til å kjenne oss både fornøyde, glade og smarte. Samtidig ser vi at hele 1 av 3 oppgir at Black Friday også genererer negative følelser som stress, og til og med skam.

Når vi handler på salg, fungerer den opprinnelige prisen som et slags anker, og vi sammenligner salgsprisen med den. Dette kalles forankringseffekten. Forskjellen mellom de to prisene får oss til å oppfatte salgsprisen som billig, og at dette er en god deal. Det kan være lett å tenke at vi sparer penger gjennom å kjøpe noe. Selvsagt kan denne type forbruk føre til at vi sparer penger, men det er sjelden vi ser disse pengene dukke opp på sparekontoen vår.

Å ha gjeld leder til mer gjeld

Vi ser også at en større andel av de som allerede har vært i kontakt med inkasso, kommer til å handle for lånte penger på Black Friday i år. Vi ser altså ikke at du blir mer forsiktig med å sette deg selv i gjeld, selv om du har vært hos inkasso - tvert imot, faktisk. Av de som tidligere har vært hos inkasso, kommer 35 % til å handle på faktura i år. Samme siffer for de som ikke har havnet hos inkasso enda, er 28 %. Finansinspektionens kartlegging av Svenske forbrukslån (2020) bekrefter at det å allerede

⁹ Finansinspektionen [film], 2020

ha et lån er en klar prediktor på at man kommer til å ta flere.¹⁰ Ser vi på delbetalinger viser undersøkelsen vår at 28 % av de med erfaring med inkasso og 16 % av de uten erfaring med inkasso, kommer til å handle på delbetaling.

34 % av de i undersøkelsen sier at det på et eller annet tidspunkt har havnet hos inkasso. De som har erfaring med inkasso sier også at de er mer bekymret over å ta økonomiske avgjørelser.

Hele 44 % sier at de er bekymret for å ta økonomiske avgjørelser, mens sifferet ligger på 29 % hos øvrige. En mulig forklaring til hvorfor disse individene får problemer med å betale ned kjøp med lånte penger, kan være at de i større grad bekymrer seg over å ta avgjørelser koblet til økonomien sin. Dette fører til at man utsetter problemet og blir inaktiv, som igjen leder til mindre kontroll og økt risiko for å ikke betale regninger, da samme oppførsel også leder til at utsetter å åpne post og regninger. Å være urolig for noe øker også sannsynligheten for at vi unngår emnet og dermed mister informasjon og kunnskap rundt privatøkonomiske spørsmål. En annen mulig forklaring kan derfor være at de har mindre økonomisk kunnskap, noe som vi senere i rapporten kommer til å vise at er en risikofaktor til å havne i gjeld.

Markedsføringen som kreditt-bedriftene benytter seg av, ikke minst på internett og sosiale medier, er godt utformet for å trigge konsumpsjon og høyne den sosiale aksepten for å kjøpe for lånte penger. I tillegg til attraktive

tilbud som å kjøpe først og betale senere, bruker firmaene ofte kjente personer til å fronte kampanjer og annonser. En strategi som er effektiv for å skape en falsk assosiasjon mellom raske, usikrede lån, og et fremgangsrikt liv. Tilbud om raske lån og andre kostbare lån med høy rente, tilbys dessuten ofte til grupper som har større risiko enn andre til å ikke kunne betale tilbake pengene.¹¹

Et annet problem med kreditorer er at de ikke alltid gjennomfører noen for kredittvurdering.¹² Det betyr at man raskt kan dra på seg forbrukerkreditter enn man vil klare å betale tilbake. Det kan være lett å falle for fristelsen om å låne penger og la sitt fremtidige selv ta konsekvensene av det, men det burde ikke komme som noen overraskelse at 'fremtids-jeg' kommer til å være like dårlig på å håndtere umiddelbare fristelser som 'nåtids-jeg'. Og slik utvikler det seg til å bli flere og flere forbrukerkreditter. Å kjøpe noe trigger hjernens emosjonelle og belønningsorienterte sentre, og det gjør oss dårlige til å tenke på fremtiden og vi ignorerer dermed konsekvensene som kommer noen måneder frem i tid.

De med mer penger havner har større sannsynlighet for å havne i gjeld

De som er ivrigst på å handle på Black Friday er de mest høyest inntekt. Blant de i undersøkelsen som har lavest inntekt, oppgir 41

¹⁰ Ibid

¹¹ Regeringen, 2017

¹² Finansinspektionen [film], 2020

% av Black Friday øker lysten for å handle, mens hos de med høyest inntekt oppgir 57 % det samme. 60 % av de med høy inntekt kommer til å kjøpe noe på Black Friday i år, mens 41 % av de med lavest inntekt sier de vil gjøre det samme.

Til og med de med de høyeste inntektene har større sannsynlighet for å sette seg selv i gjeld under Black Friday. Om vi sammenligner de med lavest og høyest inntekt i undersøkelsen, ser vi en forskjell på 13 % der 38 % av de med høyest inntekt kommer til å handle for lånte penger, mens 25 % av de med lavest inntekt sier det samme. Vi låner altså penger selv når vi har dem.

Black Friday gjør oss impulsive

Black Friday er en shoppingfest som får oss til å kjenne på blandede følelser. Det virker som om vi tror at vi handler på Black Friday for å kjøpe ting vi trenger til en lavere pris, men virker det ikke heller som om vi ikke kan motstå fristelsen av å miste en “god deal”? Det er vanskelig å tro at de med høyere inntekter skal ha en større drivkraft enn de andre for å finne billige priser - men likevel er det de som virker å ha mest kjøpeglede under Black Friday.

I undersøkelsen vår kommer det frem at 1 av 4 angrer på kjøp de gjør under Black Friday. Dette indikerer at tilfeldige tilbud får oss til å reagere impulsivt og å handle for lånte penger selv om vi egentlig har råd til å betale det selv. I psykologien beskrives dette som knapphets-

effekten, som er vår tendens til å synes at varer blir mer attraktive og verdifulle når de er vanskelige å få tak i, for eksempel gjennom at de bare finnes i et begrenset antall eller at rabatt-tilbudene er tidsbestemte (feks “Siste sjanse for 50 %!). Black Friday er fylt av nettopp slike tidsbegrensede tilbud, som kan friste å finansiere med raske kredittlån. Dette innebærer at vi eksponerer oss for en unødvendig risiko for å få betalingsanmerkningen, hvilket ikke virker å tas med i beregningen når vi skal “handle smart”.

Hver år legges drøye 60 milliarder på reklame og Sverige hvorav 800 millioner går til sosiale medier.¹³ I en undersøkelse Dreams gjorde i 2018 på 2441 norske og svenske millennials (personer født 1981 —1996) rapporterte 45 % at de kjente at sosiale medier påvirker dem til å konsumere mer. I en europeisk undersøkelse av Intrum fra 2019 så de lignende resultat, da mer enn halvparten (51 %) av unge i alderen 18—21 år oppga at sosiale medier påvirker dem til å kjøpe mer enn de burde, vilket kunne sammenlignet med 38 % hos andre konsumentgrupper.¹⁴

Hvordan gjeld påvirker vårt velvære — dette sier forskningen

Det finnes en rekke faktorer som påvirker hvordan vi har det. Eksempler kan være hvordan vi trives på jobb, relasjonene våre, hvor mye vi

¹³ TT, 2016

¹⁴ Intrum, 2019

beveger oss og hvor ofte vi er i naturen. En annen faktor er stresset vi kan føle på rundt pengene våre.¹⁵ Personer som kjenner på økonomisk stress, for eksempel på grunn av høy gjeld, vitner om følelsen av skyld og skam. Til og med depresjon og angst påvirker hvordan vi har det i relasjonene våre. På lang sikt kan de negative følgene av gjeld til og med lede til fysiske plager. I følgende del har vi samlet det forskning sier om å befinne seg i gjeld, og hvordan dette påvirker helsen og livene våre..

Skam, håpløs, mislykket

Å havne i en problematisk situasjon kan være tungt på psyken vår, uansett hvor stor gjelden skulle være eller når i livet man havner i den. Mange som er i gjeld forteller om at de kjenner på skam, håpløshet og at de har mislykkes.¹⁶ I en undersøkelse fra 2015 fremgikk det at en sterk grad av håpløshet var nesten syv ganger så stor hos gruppen som hadde gjeld, enn hos normalbefolkningen. Å bli trukket inn i gjeld kan gjøre det vanskelig å se positivt på fremtiden, og det kan også være vanskelig å forestille seg at den nåværende situasjonen kan bli bedre. Man kan kjenne seg både hjelpesløs og maktesløs, i tillegg til at den personlige kontrollen blir begrenset.

Opplevelser av stigmatisering er også noe som kan få negative konsekvenser hos personer med gjeldsproblem. Skammen, forlegenheten og andre oppfatninger som mange forbinder med gjeld, kan gjøre at man ikke ønsker å åpne opp og snakke om sin økonomiske situasjon med andre.¹⁷ I kvalitative intervjuer med mennesker i gjeld, har det kommet frem at mange selv ser på gjelden sin som et tegn på uansvarlighet og dårlig moral.¹⁸ Det virker dermed som at mange kjenner et stort ansvar for situasjonen de har havnet i, og det ser ut til å være mangel på bevissthet om at faktorer utenfor individets kontroll, som tilgjengeligheten av kreditt, påvirker vår gjeld i samfunnet.

”

mange selv ser på gjelden sin som et tegn på uansvarlighet og dårlig moral

Stigmatiseringen, følelsen av skam og å være mislykket, kan gjøre at mennesker i gjeld ikke søker den hjelpen eller rådgivningen de trenger.¹⁹ Budsjett- og gjeldsrådgivere forteller at de som søker hjelp på grunn av gjeldsproblem ofte kommer inn for sent i prosessen.²⁰ Å skjule og ikke våge å erkjenne at man har ett problem, kan virke som det eneste

¹⁵ Netemeyer et al., 2018

¹⁶ Sweet, DuBois & Stanley, 2018

¹⁷ Hayes, 2000

¹⁸ Ibid

¹⁹ Åslund et al., 2014

²⁰ Konsumentverket, 2019

tenkelige alternativet. Imidlertid kan personer som mottar sosial støtte for høyt økonomisk stress, ikke bare få verdifull hjelp med sine økonomiske problemer, med det kan også øke den enkeltes psykologiske velvære og livskvalitet.²¹

Kvalitative intervjuer viser at mange personer med gjeld føler at dette har en negativ innvirkning på deres identitet og selvfølelse. Ekstra tydelig er det hos mennesker i sosio-økonomiske sosiale grupper som vi kaller mellom- og overklassen, da disse gruppene forventes av samfunnet å være mest økonomisk stabile. Å tilhøre en av disse gruppene og likevel havne i gjeldsproblem kan lede til forhøyede følelser av å ha mislykkes og utenfor i sitt sosiale nettverk. Dette kan igjen forvrengte ens identitet og selvtillit.²² I Dreams Institutes en undersøkelse fant vi ut at de med høyere inntekt er mer utsatt for å shoppe med lånte penger enn de med lavere inntekt. Til tross for at de i grunn har mer penger å bruke, kan de havne i gjeldsfellen fordi de velger betalingsmåter som kan sette dem i gjeldsproblemer. Når de så havner i gjeldsfellen kan de oppleve økt skam for at de havnet i en situasjon som lett kunne vært unngått på grunn av deres økonomiske situasjon.

²¹ Åslund et al., 2014

²² Sousa, 2017

²³ Brown, Taylor & Price, 2005

²⁴ Dackehag et al., 2019

²⁵ Richardson, Elliot & Roberts, 2013

²⁶ Howard et al., 2012

²⁷ Sweet et al., 2013

Depresjon, angst og selvmordstanker

Gjeld som kommer av kredittlån, det vil si usikre lån, har vist seg å ha en større negativ innvirkning på psykologisk velvære sammenlignet med sikre lån som for eksempel boliglån.²³ Om man ser på gjeld generelt sett, finnes det en mengde av studier som har kunnet vise sammenhengen mellom overdreven gjeld og psykisk sykdom. Individer som har finansielle problem på grunn av personlig gjeld, kjennetegner i høyere grad av angst²⁴, depresjon og nevrotiske diagnoser.²⁵

Ifølge undersøkelser har voksne med økonomisk gjeld tre ganger høyere sannsynlighet enn de uten gjeld for å rammes av CMD (common mental disorders), et begrep som blant annet innbefatter diagnosene depresjon, generalisert angstlidelse, panikklidelse, spesifikke fobier og tvangslidelser.²⁶ En annen studie viser at individer med høyere gjeld hadde 13,3 % økning av depresjons-syndrom, og 11,7 % økning av opplevd stress. Studien konkluderte med at depresjons-syndrom forverret seg med 14 % for hver 10 % økning av personlig gjeld.²⁷

De som kommer tydelig frem når man ser på forskningen er at å være i gjeld kan få omfattende konsekvenser. Om personer havner dypt ned i gjeld og utsikten mot en forbedret økonomisk situasjon oppleves mørk og usannsynlig, finnes det risiko for selvmordstanker. Til og med forsøk på selvmord har vist seg å være vanligere hos personer i gjeld.²⁸ I en britisk studie fra 2011, publisert i magasinet *Psychological Medicine*, oppdaget man at de som hadde personlig gjeld av dobbelt så utsatt for å ha selvmordstanker. Dette resultatet vedvarte etter å ha sjekket for sosiodemografiske, økonomiske, sosiale og livsstilsfaktorer. Følelsen av håpløshet var delvis årsak i forholdet mellom gjeld og selvmordstanker.²⁹

Gjeld påvirker forholdene våre

Å befinne seg i gjeld påvirker ikke bare den enkelte, men også dens relasjoner. I kvalitative intervjuer beskriver mange personer med gjeldsproblem at gjelden deres har hatt en negativ innvirkning på relasjonen til deres partner.³⁰ Konflikter rundt økonomi tærer mer på forhold enn andre typer av uenigheter og

langtidsstudier har vist at forbruksgjeld er assosiert med skilsmisse.³¹ Forandringer i forbruksgjeld kan påvirke hvor mye tid paret bruker på hverandre, og øker risikoen for krangel rundt penger, hvilket igjen er forbundet med lavere ekteskapelig tilfredshet.³² Stress og angst løftes også frem som faktorer som kan føre til konflikt. En annen forklaring er at partnerne i relasjonen har ulike meninger om økonomi og hvordan penger bør håndteres. Spesielt komplisert blir det når den ene parten er flink på å sløse, og den andre er sparsom.³³

Fysiske helserisikoer

Utover det psykiske stresset som ofte innebærer i å ha et gjeldsproblem, kan til og med den fysiske helsen påvirkes negativt. Problem med magen, hodepine og søvnproblemer er noen symptomer som forskning har koblet til gjeld.³⁴ Det vedvarende stresset som økonomiske problemer, som mye gjeld, ofte fører til – kan gi andre stressrelaterte fysiske sykdommer som hjerte- og karsykdommer, samt høyt blodtrykk.³⁵

²⁸ Richardson, Elliot & Roberts, 2013

²⁹ Meltzer et al., 2010

³⁰ Sandvall, 2011

³¹ Dew, 2016

³² Dew, 2008

³³ Sandvall, 2011

³⁴ Starrin et al., 1995, Ahlström & Edström, 2015

³⁵ Tawakol et al., 2017, Sweet et al., 2013

”

Problem med magen, hodepine og søvnproblemer er noen symptomer som forskning har koblet til gjeld

Man har også kunne se en sammenheng mellom gjeldsproblem og livsstilsfaktorer som påvirker fysisk helse negativt. Eksempler på dette er røyking, lav fysisk aktivitet og et høyt inntak av alkohol.³⁶ Slike vaner kan være en metode individet bruker for å forsøke å håndtere stresset som kommer med å ha gjeld, men som på sikt kan gi negative konsekvenser for helsen.

Forutenom at personer ved langsiktig og vanskelig gjeld kan skaffe seg dårlige vaner for å håndtere de negative følelsene, kan de trenge å endre konsumtions- og levevaner som konsekvens for å ha for å hantera negativa känslor kan de även behöva ändra konsumtions- och levnadsvanor som konsekvens av att ha dårligere økonomi. For eksempel kan økonomiske bekymringer lede til at individene på redusere utgifter i hverdagen, hvilket kan innebære at man kjøper varer og produkter av lavere kvalitet for å gjøre det billigere. Når økonomien påvirker innkjøp av mat eller helserelaterte innkjøp kan det påvirke individets helse negativ.³⁷

En årsakskjede av både psykiske og fysiske plager

Mye tyder på at individer som sliter med gjeld påvirkes av psykosomatiske vansker, det vil si at fysiske symptomer oppstår eller forverres av psykiske faktorer. Når vi har det dårligt mentalt kan det påvirke vår fysiske helse, enten som en direkte konsekvens eller indirekte gjennom at vi skaper dårlige rutiner som usunne matvarer samt for lite søvn og fysisk aktivitet. Personer med gjeldsproblemer kan også bruke røyking eller høyt inntak av alkohol som et forsøk på å håndtere de negative følelsene rundt sin egen gjeld.

Dette innebærer altså at psykiske og fysiske plager av å ha i gjeldsproblem kan skape et sirkulært forhold mellom ugunstig atferd og helseeffekter. Som vi har beskrevet tidligere har økonomiske problem en sammenheng med psykiske helseplager som depresjon og angst. Det finnes også forskning som viser det motsatte forholdet, at psykiske lidelser som angst og depresjon kan svekke den rasjonelle atferden når det gjelder ens personlige økonomi, for eksempel gjennom overforbruk.³⁸ Å ha depresjon i kombinasjon med økonomiske problem kan dermed gjøre det vanskelig å gjøre det som er nødvendig for å forbedre situasjonen deres, noe som igjen kan forverre individets lidelse.

Selv om det ikke har blitt fullstendig fastslått, finnes det altså indikatorer på at

³⁶ Berg et al., 2010

³⁷ Regeringen, 2013

³⁸ Zimmerman & Katon, 2005

sammenhengen mellom gjeldsproblem og dårlig helse kan bevege seg i begge retninger. For mye gjeld kan føre til en langsiktig tilstand der det veksler mellom at for mye gjeld påvirker helser, og at dårlig helse også kan føre til dårligere økonomiske avgjørelser. Dårlig psykisk og/eller fysisk helse som stammer fra gjeldsproblemer, kan også føre til at det blir vanskelig for individet å fungere i arbeid, noe som igjen fører til mer sosial isolasjon og forverret helse.

Risikogrupper for lavt økonomisk velvære

Individer med dårlig psykisk helse

Som nevnt tidligere kan humøret vårt påvirke hvordan vi håndterer penger. Har vi det dårlig finnes det er risiko for at vi tar mindre rasjonelle og langsiktig gunstige avgjørelser, hvilket leder til at vi håndterer pengene våre mindre ansvarsfullt. Vi blir også mer utsatt for å søke oppmuntring og belønninger for å lindre de negative følelsene. En måte å håndtere negative følelser på er ved å konsumere. Derfor kan vi komme til å kjøpe ting selv om vi ikke har penger å handle for. Det finnes altså en økt risiko blant de som er påvirket av depresjon eller uro og angst for å ta usunne finansielle avgjørelser, som leder dem inn i gjeldsproblem.

Unge voksne

4,5 % av alle forbrukslån går videre til inkasso, men ser man på andelen blant de som er 24 år eller yngre er dette tallet oppe på hele 8,5 %.³⁹ Undersøkelsen har tatt hensyn til de som har fått inkassokrav i løpet av fem måneder og antas å være en undervurdering av hvordan det ser ut i virkeligheten. Ifølge namsmannen (2008) har ungdommer i alderen 18—24 år en betydelig lavere økonomisk standard sammenlignet med andre grupper i samfunnet.⁴⁰ Årsaken til dette er flere. En av dem er at deres faste kostnader for bolig ofte er høyere enn hos andre grupper, da unge ofte tvinges til å betale dyre leiepriser før de får kjøpt eget. En annen årsak er at unge i høyere grad påvirkes av forbrukskravene i samfunnet da deres økonomiske marginer er mindre.

For mange ungdommer blir konsumtion en form for identitet. Å opprettholde en ønskelig livsstil og oppnå en viss status, som gjør at prisen for forbruk kan bli veldig høy. Mange unge opplever vanskeligheter med å stå imot forbrukskravene da det kan svekke deres sosiale posisjon og i visse fall til og med lede til å føle seg utenfor. Unge kan også kjennetegnes med å ha en attitude om at penger er noe som “løser seg”, hvilket kan lede til at de ikke behandler økonomien sin på en fornuftig og forsiktig måte på et tidlig stadie i livet. Det kan oppleves som at det finnes andre ting som er viktigere å tenke på. En annen risikofaktor for at unge kan havne i en vanskelig økonomisk situasjon, er deres konsekvente manglende kunnskap og innsikt i

³⁹ Finansinspektionen [film], 2020

⁴⁰ Kronofogden, 2008

egen personlig økonomi. Dette kan skape problemer spesielt for ungdommer som ikke har muligheten til å få støtte fra foreldre, slekt, venner eller annet nettverk.⁴¹ Alt i alt tar unge mennesker i større grad hjelp av faktura- og delbetaling metode, og/eller kredittlån, for å finansiere livene sine, hvilket igjen kan øke risikoen for at de havner i gjeldsfella.

Å få gjeldsproblem så tidlig i livet legger et dårlig grunnlag for å leve et økonomisk velstående liv senere. Når man har havnet i en nedgående gjeldsspiral kan det være vanskelig å komme seg ut av den, og det kan bety at du vil oppleve økonomisk dårlig helse og ustabilitet i lang tid fremover. At individer havner i gjeldsproblem tidlig i livet kan svekke deres muligheter for å leve det livet de ønsker i fremtiden. Unge burde ta steget ut i voksenlivet som økonomisk selvstendige, håpefulle, og fylt med drømmer og følelsen av at alt er mulig - ikke med betalingsanmerkninger og dårlig kredittvurdering som gjør at de nektes leieavtaler og lån, og må legge drømmer og mål på vent.

Individer med lav finansiell kunnskap

Relasjonen mellom lav finansiell kunnskap og å være i gjeld, har testet empirisk i mange studier gjennom årene. Ifølge disse er det mye som

tyder på at mindre informerte individer har tendenser til å ha høyere andel dyre lån enn de med høyere finansiell kunnskap.⁴² Den førstnevnte gruppen har dessuten generelt lavere selvtillit når de tolker kredittvilkår og de oppviser enda større usikkerhet rundt finansielle begrep. Forskning viser til og med at individer med lavere finansiell kunnskap også er mindre utsatt for å gjøre det som trengs for å bedre kunnskapen sin om kredittmarkedet.⁴³ Dette viser at individer med lavere finansiell forståelse har en større risiko for å havne raskere i gjeld.

Sammenlignet med andre land, er den økonomiske kunnskapen totalt sett høy i Sverige. Likevel savner 29 % av Sveriges befolkning den kunnskapen som kreves for å forstå grunnleggende finansiell informasjon.⁴⁴ I følge undersøkelser utført av det svenske finanstilsynet (2020) er det omtrent halvparten av konsumentene som savner grunnleggende kunnskap om økonomiske begrep som rente, finansiell risiko og

Enligt undersökningar utförda av Finansinspektionen (2020) är det ungefär hälften av konsumenterna som saknar grundläggande kunskap om ekonomiska begrepp såsom ränta, finansiell risk och inflasjon. Av de med lavere kunnskap innen området finner vi ofte personer uten høyere utdannelse, personer med lavere inntekter,

⁴¹ Ibid

⁴² Disney & Gathergood, 2013

⁴³ Ibid

⁴⁴ Finansinspektionen, 2020

eldre, kvinner og inom området är ofta personer utan högskoleutbildning, personer med lägre inkomster, äldre, kvinnor och innvandrere.⁴⁵

Mange av gruppene med lavest finansiell kunnskap i samfunnet er også overrepresenterte hos namsmannen. Lav utdannelse, lav sysselsetting, lave inntekter, å være født i utlandet og falle under gruppen 'menn' er alle faktorer som øker risikoen for at gjelden havner hos namsmannen.

Råd for å øke sitt økonomiske velvære

Den voksende utbredningen av forbrukslån gjør at flere konsumenter får problemer med å betale tilbake det de skylder. Studier viser at problemer med gjeld henger sammen med lavt økonomisk velvære. Om mennesker ikke kan betale ned gjelden sin i tide, finnes det stor risiko for at de havner i en negativ gjeldsspiral som er vanskelig å komme seg ut av.⁴⁶ Å befinne seg i gjeld kan få oss til å kjenne på følelser som skam, uro, håpløshet og angst. Faktorer som markedsbestemmelser, at selskapene følger god utlånsskikk samt tilgjengeligheten av lån spiller en viktig rolle for antall gjeldsutsatte vi får i samfunnet. Men det finnes også ting den enkelte kan gjøre for å unngå å havne i gjeldsproblemer.

⁴⁵ Ibid

⁴⁶ Finansinspektionen, 2020

Black Friday står for døren og å kjøpe noe vi ikke trenger bare for å ikke gå glipp av et supertilbud er egentlig ikke en måte å spare penger på, det er å bruke penger vi ikke hadde tenkt å bruke i utgangspunktet.

Raske tips — shop smart på Black Friday

- Kjøp det du faktisk har behov for når det er salg, istedenfor å kjøpe det du ikke har behov for bare fordi det er salg.
- Bestem deg på forhånd for hva det er du trenger.
- Stopp opp og tenk deg om før du trykker på "kjøp".
- Bestem deg for at du bare kan handle for penger du har på konto, unngå å låne penger.
- Unngå å handle under stress. Tidsbegrensede tilbud får oss til å kjenne at vi er nødt til å ta en rask avgjørelse og det svekker evnen vår til å ta gode avgjørelser.
- Sett inn pengene du sparte når du handlet på tilbud, på en sparekonto. Det er lett av vi istedenfor kjøper flere ting.

- Om du har fått hjem en vare som ikke var som du hadde tenkt, sørg for at du returnerer den med en gang. Endowment-effekten beskriver vår tendens til å raskt skape emosjonelle bånd til ting vi eier, hvilket får som konsekvens at vi helt enkelt overvurderer dem. Det kan oppleves som et tap for hjernen vår å returnere en vare. En måte å unngå denne effekten på er å returnere varen som ikke passet så raskt som mulig, gjerne iløpet av dagen man fikk den.

Langsiktige tips

Å ha det bra med egen økonomi — å ha et høyt økonomisk velvære — handler om å kjenne trygghet i å kunne håndtere både sin nåværende og fremtidige økonomiske situasjon, samt å ikke kjenne på økonomisk angst eller uro nå eller for fremtiden. Det handler altså om tilstedeværelsen av sikkerhet, og fravær av følelser som angst og bekymring.

”

å ha et høyt økonomisk velvære handler om å føle trygghet

For å opprettholde dette har vi identifisert to områder som individet skal fokusere på langsiktig, for å unngå å havne i gjeld. Disse er 1. bli mer bevisst på hvordan menneskene og miljøet rundt oss påvirker oss, og 2. Dessa är 1. att skapa en medvetenhet kring hur andra

människors beteenden och miljön runt omkring påverkar oss samt 2. viktigheten av å bygge en grunnleggende trygghet rundt egen økonomi og økonomiske atferd. Rådene er delt på hvordan man unngår å havne i gjeld, og hvordan den som allerede er i gjeld kan komme seg ut av det.

Ikke havn i gjeldsfellen

Ikke kjøp for penger du ikke har

Den absolutt beste måten å unngå å havne hos inkasso eller namsmannen, er å ikke handle for lånte penger. Det er nettopp fakturakjøp på små summer som vanligvis går videre til inkasso og namsmannen. Å kjøpe noe på faktura er mindre smart for oss, ettersom vi utsetter betalingen og lar det bli et problem for fremtiden. Betalingen må jo skje før eller siden, så prøv å tenk etter om du har råd og vilje til å betale for det du har lyst på akkurat nå. Har du ikke det, så kjøper du det ikke.

Spar til en buffer

For å unngå å få behov for å ta lån er det bra å ha en buffer, en liten sum penger spart opp, som ligger lett tilgjengelig på en sparekonto. En buffer trenger ikke bare å brukes når viktige ting i hjemmet går i stykker, men kan også være en “ha-det-gøy-buffer” - en sum med penger som er spart opp og ligger klart om det skulle skje noe gøy du har lyst å være med på.

Spar kontinuerlig, selv en liten sum kan få stor betydning

Å spare opp 9000 kr kan føles som en utfordring for noen. Derimot kan det kjennes betydelig lettere å spare 25 kr dagen. Om man sparer 25 kr om dagen i løpet av et år, får man

ca 9000 kr. Å regne ut hvordan man sparer på denne måten, kan det øke motivasjonen når det kjennes som om det går sakte fremover. Vi har en tendens til å undervurdere effekten av hva små summer kan lede til over tid. Å kunne legge unna noen kroner her og der er nok for å få startet en god sparing.

Investert langsiktig

I tillegg til en bufferer det bra å ha et langsiktig spareprosjekt. En sparing som strekker seg over tre år kan med fordel investeres i fond, istedenfor å ligge på sparekonto. Våg å komme i gang ved å investere i fond. En vanlig misforståelse er å tro at man må investere store summer for at det skal gi effekt på privatøkonomien vår. Små summer har på sikt stor betydning, til og med her.

Øremerk pengene dine

Når vi sparer til spesifikke mål, øker det vårt emosjonelle bånd til pengene som igjen minsker risiken for at vi 'låner' penger fra oss selv. Sparingen blir på denne måten mer konkret, og det blir emosjonelt vanskeligere for oss å låne penger fra en konto som kanskje heter "Barnets fremtid" eller "Drømmehuset".

Vær oppmerksom på sosiale normer

Hva andre mennesker gjør eller ikke gjør påvirker hva vi selv anser som normalt, akseptert og hva vi etterstreber å gjøre selv. Sosiale normer påvirker i høyeste grad vår egen atferd. Akkurat nå pågår det en normalisering av å låne penger til forbruk. Bare fordi det er enkelt å låne penger betyr det ikke at man trenger å gjøre det. Still spørsmål ved hvorfor det er blitt

så enkelt å låne: Er det virkelig for vårt beste, eller er det bare foretaket som vinner på det?

Unngå impulsive kjøp

Impulsive avgjørelser får oss ofte til å kjøpe ting vi ikke egentlig ønsker eller har behov for. Det gjør at bruker penger helt unødvendig. En metode for å unngå å være impulsiv er å ha som rutine at man skal sove på saker før man bestemmer seg for å kjøpe noe fint man så.

Unngå å handle under stress

Reklamer og tilbud kan få oss til å føle stress for å ta en avgjørelse her og nå. Nettopp dager som Black Friday får oss til å oppleve stress over å ta raske beslutninger fordi vi vet at tilbudet vi har foran oss er tidsbegrenset. Dette kan få oss til å konsumere ting vi i utgangspunktet ikke hadde tenkt å kjøpe.

Planlegg innkjøpene dine

Ved å planlegge kjøpene dine minimerer du risikoen for å bli dratt med av tilfeldige tilbud og å shoppe ting du egentlig ikke trenger.

Sett gode rutiner for privatøkonomien din

Å ha gode rutiner for privatøkonomien din hjelper deg med å ha kontroll på hvor pengene tar veien og viktige papirer. Sett opp en rutine hvor hvordan du håndterer post og regninger. Du kan til eksempel sette en påminnelse på mobilen hver måned om å betale regningene dine.

Kom deg ut av gjelden

Våg å prate om gjeld

Det er lettere sagt enn gjort, men første steg er å våge å begynne å snakke om gjelden sin. Det er vanlig at man som enkeltindivid kjenner på på skyld og skam over situasjonen sin. Vi lever i et samfunn med sterke 'kjøpskrafter' som vil ha oss til å konsumere og låne penger. Hvert år brukes det ca 60 milliarder kroner i Sverige på reklame⁴⁷ som skal lokke oss til å konsumere. Det er vanskelig å stå imot.

Våg å be om hjelp

Jo tidligere man spør om hjelp, desto raskere kan man komme seg ut av gjeldsfellen. Studier viser at mennesker i gjeld ofte ber om hjelp først når problemet har pågått over veldig lang tid. Fra kommunen kan man få hjelp fra budsjett- og gjeldsrådgivere.

Betal ned lånet med høyest rente

Lånet med høyest rente er det som koster mest å ha. En vanlig feiltakelse er at vi betaler ned på det lånet som er minst, for å bli ferdig med ett av dem. Det føles bedre å ha tre lån istedenfor fire. Men istedenfor bør vi fokusere på å betale ned det lånet som koster oss mest å ha.

Refinansier lånene dine

Man kan slå sammen flere små lån til et større lån med lavere rente og på den måten betale ned lånene raskere. I dette tilfellet må man være nøye med at vilkårene faktisk blir bedre. Man må også være oppmerksom på at man kan eksponeres for å ta nye lån når man forsøker å refinansiere sine eksisterende lån.

Unngå å ta nye lån

Når vi har det dårlig øker behovet vårt for positive 'kicks', som vi for eksempel får gjennom å konsumere. Det er derfor veldig lett å fristes til å ta nye lån, hvilket vi burde unngå til enhver pris. Er man i en situasjon der man behøver å ta nye lån for å finansiere de gamle man ikke har betalt ned, er dette et viktig varselsignal om at det er på tide å søke hjelp.

Dette er Dreams Institute

Dreams Institute er et forskningsinitiativ grunnlagt i 2016 med formål om å spre kunnskap om viktige tema som påvirker privatøkonomien vår. Dette gjør vi gjennom å spre kunnskap innen områder som atferdsøkonomi, kognitiv vitenskap og psykologi, gjennom meningsdannelse, median tilstedeværelse og rapporter. Vi har et nært samarbeid med forskere rundt om i verden, for eksempel UCLA (University of California, Los Angeles) og Linköpings Universitet, som til sammen utgjør vårt Scientific Advisory Board. I samarbeid med forskerne våre, gjennomfører vi studier på ulike finansielle tema der resultatet brukes for en sunn utvikling av finansielle tjenester.

På Dreams Institute ønsker vi å øke kunnskapsnivået rundt hvordan vår atferd og økonomi henger sammen, med mål om å minske økonomisk angst og samtidig øke menneskers økonomiske trygghet - med andre ord øke det økonomiske velværet. Vi vil få flere mennesker

⁴⁷ TT, 2016

til å spare penger både til sitt nåværende og fremtidens 'jeg', og vi vil hindre at flere mennesker havner i gjeldsfellen.

Dreams Institute sprer i hovedsak kunnskap og jobber med meningsdannelse, mens morselskapet Dreams arbeider for å kunne endre menneskers økonomiske atferd gjennom utviklingen av sunne økonomiske produkter. Kunnskap fra Dreams Institute brukes for produktutviklingen av Dreams plattform. I dag er Dreams aktiv i Norge og Sverige, og hjelper folk mot et økt finansielt velvære gjennom å hjelpe dem å spare eller investere penger til drømmene sine, samt betale ned gjelden sin tidligere.

institute@getdreams.com

hvoran man hadde svart mellom de to landene, hvilket resulterte i at analysene ble slått sammen og statistikken presentert i rapporten innebærer både nordmenn og svensker. I enkelte saker var tallene ulike i Norge og Sverige, og i disse tilfellene rapporteres de norske tallene. Om det av en eller annen grunn skulle være ønskelig å se tallene fra ett enkelt land, er det mulig å få tak i.

Datainnsamling

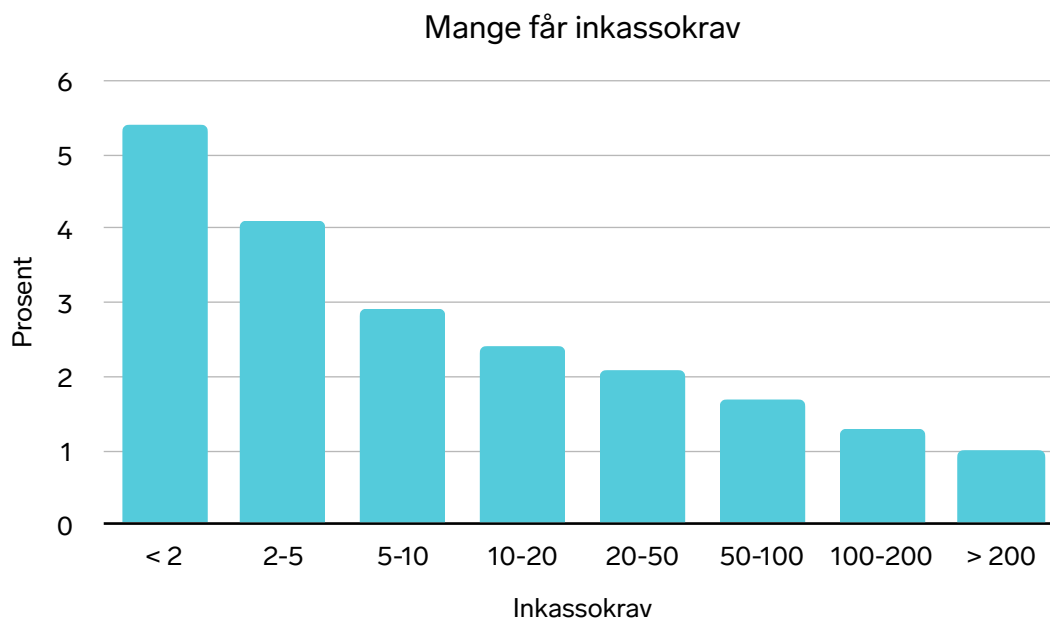
Datamaterialet i denne rapporten består av to deler

Sekundære kilder

I de teoretiske delene av denne rapporten så viser vi på data fra forskningsartikler hentet fra etablerte vitenskapelige databaser, samt rapporter fra statlige myndigheter i Norge og Sverige.

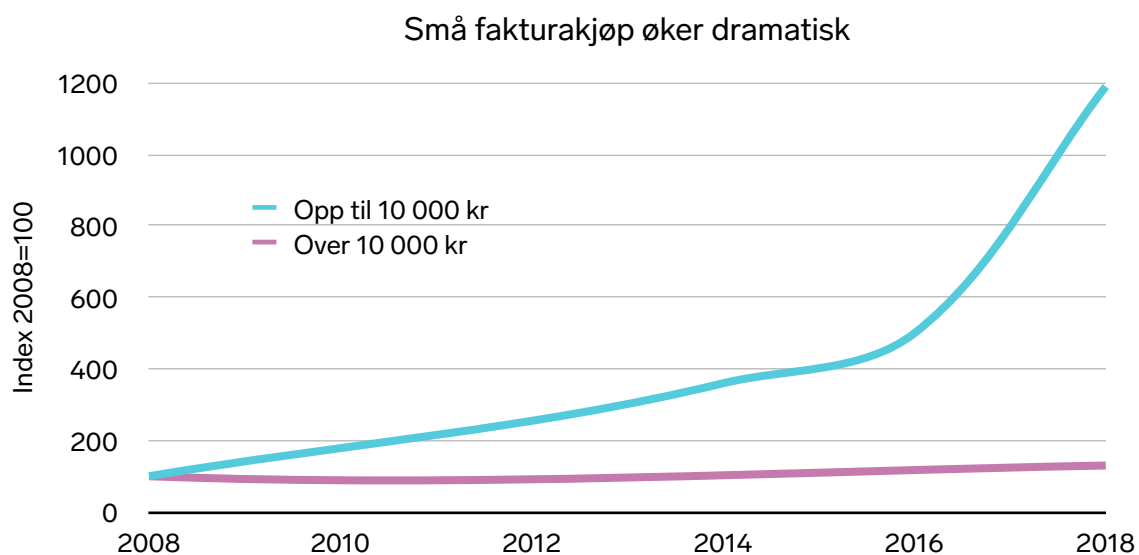
Selvinnsamlet data

Vi har også samlet inn egne data ved hjelp av selskapet Netigate, der 895 nordmenn og 1013 svensker deltok. Dataen ble samlet mellom 5-13 november 2020. Det fantes ingen ulikhet i



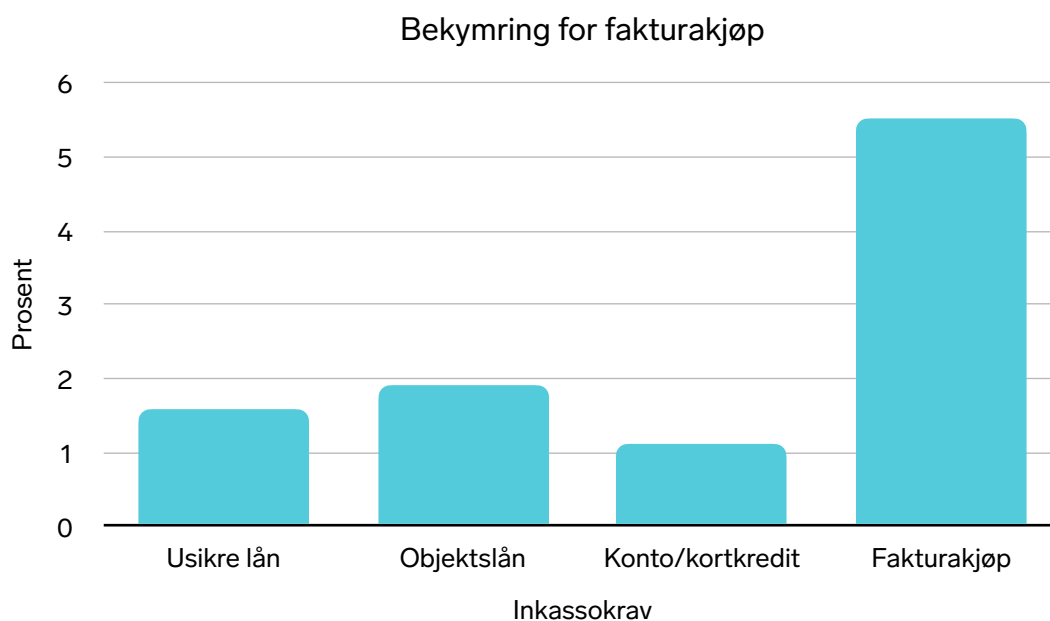
Diagrammet viser andelen låntegere med inkassokrav under lånets første måneder i ulike størrelsesområder (tkr).

Kilde: FI:s kartläggning - stickprov med mikrodata



Merk: Henviser til kort og kontokreditter samt fakturakjøp. All kreditt blir ikke rentebærende.

Kilde: FI:s kartläggning - aggregert data



Diagrammet viser andelen lånetakere med inkassokrav under lånets første måneder for ulike typer lån.

Kilde: FI:s kartlegging - stickprov med mikrodata

Kilder

Ahlström, R., & Edström, S. (2015). Överskuldsättning och ohälsa – En studie av hur långvarig överskuldsättning kan påverka den psykiska- och fysiska hälsan. Rapport 2014:16. Karlstad: Konsumentverket. Hentet fra <https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/produkter-och-tjanster/bus-och-kvl/rapport-2014-16-overskuldsetting-och-ohalsa-konsumentverket.pdf>

Barrafrem, K., Västfjäll, D., & Tinghög, G. (2020). Financial well-being, COVID-19, and the financial better-than-average-effect. *Journal of behavioral and experimental finance*, 28, 100410. doi: 10.1016/j.jbef.2020.100410

Barne- og likestillingsdepartementet. (2016). Høring – forslag til lov om registrering av enkeltpersoners gjeld (gjeldsregisterloven). Oslo: Regeringen. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/4cb1770efdd0437298987f84c668ed27/horingsnotat.pdf>

Berg, C. J., Sanem, J. R., Lust, K. A., Ahluwalia, J. S., Kirch, M.A., & An, L. C. (2010). Health-related characteristics and incurring credit card debt as problem behaviors among college students. *The Internet Journal of Mental Health*, 6(2), 10. doi: 10.5580/96d

Bodøposten. (2020, 15. november). Rekordmange skal handle på nett under årets Black Friday. Hentet fra <https://xn--bodposten-n8a.no/rekordmange-skal-handle-pa-nett-under-arets-black-friday/>

Brown, S., Taylor, K., & Price, S. W. (2005). Debt and distress: Evaluating the psychological cost of credit. *Journal of Economic Psychology*, 26(5), 642-663. doi: 10.1016/j.joe.2005.01.002

Dackehag, M., Ellegård, L-M., Gerdtham, U-G., & Nilsson, T. (2019). Debt and mental health: new insights about the relationship and the importance of the measure of mental health. *The European Journal of Public Health*, 29(3), 488-493. doi: 10.1093/eurpub/ckz002

Dew, J. (2008). Debt Change and Marital Satisfaction Change in Recently Married Couples. *Family Relations*, 57(1), 60-71. doi: 10.1111/j.1741-3729.2007.00483.x

Dew J.P. (2016). Revisiting Financial Issues and Marriage. I: Xiao J. (Red.) *Handbook of Consumer Finance Research* (s. 281-290). Springer, Cham. doi: 10.1007/978-3-319-28887-1_23

Dinero.no. (2019, 13. juni). Inkassogjelden øker blant unge. Hentet fra <https://dinero.no/inkassogjelden-ok-blant-unge/>

Disney, R., & Gathergood, J. (2013). Financial literacy and consumer credit portfolios. *Journal of Banking & Finance*, Elsevier, 37(7), 2246–2254. Doi: 10.1016/j.jbankfin.2013.01.013

Expressen, Dina pengar. (2019, 3. desember). Black Friday slog rekord – var tredje svensk handlade. Hentet fra <https://www.expressen.se/dinapengar/konsument/nytt-rekord-sa-manga-handlade-under-black-friday/>

Finansinspektionen. (2020). Konsumentskyddsrapport 2020. Hentet fra <https://www.fi.se/contentassets/981f109cb0f64d998a9c039426cf5d6a/konsumentskyddsrapport-2020b.pdf>

Finansinspektionen. (2020, 1. oktober). Svenska konsumtionslån 2020 [film]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=EAPkWdS2fyw&feature=youtu.be&t=895>

Finanstilsynet. (2019). Finansielt utsyn juni 2019. Hentet fra <https://www.finanstilsynet.no/contentassets/7696f7f0fec1488a954128c53b719024/finansielt-utsyn---juni-2019.pdf>

Hayes, T. A. (2000). Stigmatizing indebtedness: Implications for labeling theory. *Symbolic Interaction*, 23, 29–46. doi: 10.1525/si.2000.23.1.29

Howard, M., Bebbington, P., & Brugha, T., Farrell, M., & Jenkins, R. (2012) The relationship between personal debt and specific common mental disorders, *European Journal of Public Health*, (23)1, 108–113. doi: 10.1093/eurpub/cks021

Kempson, E., Finney, A., & Poppe, C. (2017). Financial Well-Being – A Conceptual Model and Preliminary Analysis. Consumption research Norway, SIFO Project Note no. 3 –2017. doi: 10.13140/RG2.2.18737.68961

Konsumentverket. (2019). Fördjupad samverkan mot överskuldsetting – Slutrapportering till regeringen. Rapport 2019:06. Hentet fra <https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/privatekonomi/fordjupad-samverkan-mot-overskuldsetting-2019-6-konsumentverket.pdf>

Kronofogden. (2008). Alla vill göra rätt för sig – överskuldsettingens orsaker och konsekvenser. KFM Rapport 2008:1 Stockholm: Kronofogden. Hentet fra <https://www.kronofogden.se/download/18.44812de6133c5768d6780007930/1371144370107/>

Slutrapport+Alla+vill+g%C3%B6ra+r%C3%A4tt+f%C3%B6r+s%C3%ADg+januari+2008.pdf

Kronofogden. (2008). Överskuldsetting och ekonomiska problem bland ungdomar – En kartläggning av risker. KFM Rapport 2008:3. I samverkan med Konsumentverket. Hentet fra https://www.kronofogden.se/download/18.e395c37136463f43968000550/1371144361435/%C3%B6verskuldsetting%20och%20ekonomiska%20problem%20bland%20ungdomar_rapport%202008_3.pdf

Meltzer, H., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., McManus, S., & Dennis, M. S. (2010). Personal debt and suicidal ideation. *Psychological Medicine*, 41, 771–778. doi: 10.1017/S0033291710001261

Netemeyer, G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch JR, J.G. (2018). How Am I Doing? Perceived Financial Well-Being, Its Potential Antecedents, and Its Relation to Overall Well-Being. *Journal of Consumer Research*, 45. doi: 10.1093/jcr/ucx109

NTB. (2019, 16. november). Kraftig hopp i antall gjeldsordninger. Hentet fra <https://e24.no/privatoekonomi/i/56nnae/kraftig-hopp-i-antall-gjeldsordninger>

Regeringen. (2017). Räntetak och andra åtgärder på marknaden för snabblån och andra högkostnadskrediter. Hentet fra <https://www.regeringen.se/4ad776/contentassets/b1a183b39c5c450d95aeae0c7080a28f/rantetak-och-andra-atgarder-pa-marknaden-for-snabblan-och-andra-hogkostnadskrediter.pdf>

Regeringen. (2013). Överskuldsetting i kreditsamhället? SOU 2013:78. Betänkande av Utredningen om överskuldsetting. Fritzes. Hentet fra <https://www.regeringen.se/contentassets/7d6ed04741ab4b9badd089ed01fd3039/overskuldsetting-i-kreditsamhallet-sou-201378-hela-betankandet>

Richardson, R., Elliott, P., & Roberts, R. (2013). The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1148–1162. doi: 10.1016/j.cpr.2013.08.009

Sandvall, L. (2011). Överskuldsettingens ansikten. En studie av vägar in och ut ur ekonomiska svårigheter. [doktorsavhandling, Linnéuniversitetet]. DiVA. Hentet fra <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:451803/fulltext01>

Sousa, M. D. (2017). Debt Stigma and Socioeconomic Class. 41 Seattle University Law Review (2018). U Denver Legal Studies Research Paper No. 17-16. doi: 10.2139/ssrn.2966310

Starrin, B., Beckman, A., Hagquist, C., & Rantakeisu, U. (1995). Tyngda av skulder – Om att leva under ekonomisk stress. Research Reports nr. 2. Karlstad Universitet: Centre for Public Health Research

Sweet, E., DuBois, L. Z., & Stanley, F. (2018). Embodied Neoliberalism: Epidemiology and the Lived Experience of Consumer Debt. *International Journal of Health Services*, 45(3), 495-511. doi: 10.1177/0020731418776580

Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). The high price of debt: household financial debt and its impact on mental and physical health. *Social science & medicine* (1982), 91, 94-100. doi: 10.1016/j.socscimed.2013.05.009

Tawakol, A., Ishai, A., Takx, R., Figueroa, A. L., Ali, A., Kaiser, Y., Truong, Q. A., Solomon, C.J.E., Calcagno, C., Mani, V., Tang, C. Y., Mulder, W.J.M., Murrough, J. W., Hoffmann, U., Nahrendorf, M., Shin, L. M., Fayad, & Pitman, R. K. (2017). Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. *The Lancet*, 389(10071), 834-845. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31714-7

TT. (2016, 19. april). Mer pengar på reklam i Sverige. Hentet fra <https://www.svd.se/mer-pengar-pa-reklam-i-sverige>

Vuleta, D. (2018). Ekonomisk Otrygghet – En deskriptiv analys av migranternas överskuldssättning. Forskningsrapport i rättssociologi 2018:1. Lunds Universitet. Hentet fra https://www.kronofogden.se/download/18.77420b161614b6f20244fd/1517490055068/RR_2018_1%20Davor%20web.pdf

Xiao, J.J., Zhang, S., & Li, F. (2019). Debt Holding and Subjective Wellbeing: Borrowing Source and Income As Moderators. *SSRN Electronic Journal*. doi: 10.2139/ssrn.3454133

Zimmerman, F. J., & Katon, W. (2005). Socioeconomic status, depression disparities, and financial strain: what lies behind the income-depression relationship? *Health Econ.*, 14, 1197-1215. doi: 10.1002/hec.1011

Åslund, C., Larm, P., Starrin, B., & Nilsson, K. W. (2014). The buffering effect of tangible social support on financial stress: influence on psychological well-being and psychosomatic symptoms in a large sample of the

adult general population. *International Journal for Equity in Health*, 13:85. doi: 10.1186/s12939-014-0085-3