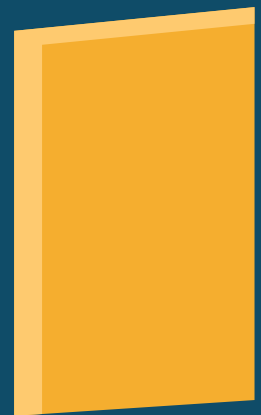


September, 2024

# KALDE HJEM

- Energieffektivisering  
og energifattigdom i  
leieboliger





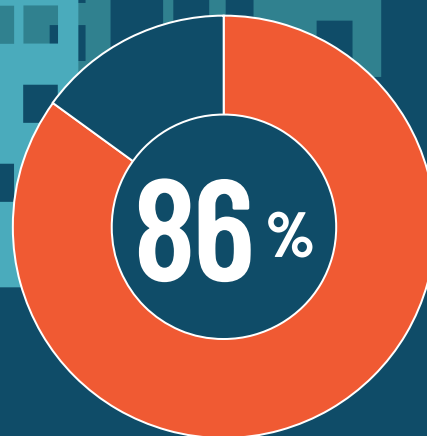
**FORBRUKERRÅDET**

**Kalde hjem**

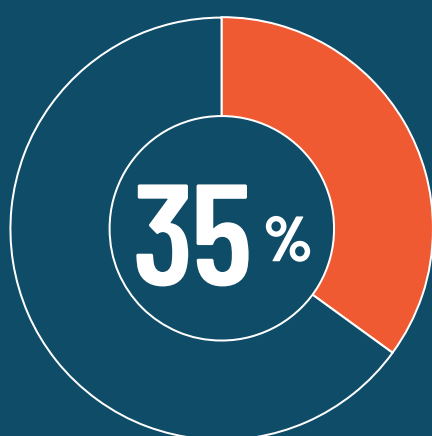
- Energieffektivisering og  
energifattigdom i leieboliger  
20.09.2024

Design: VON Kommunikasjon  
Trykk: Oslo Digitaltrykk.

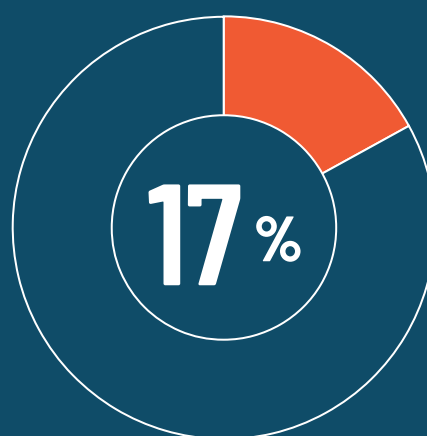
	Sammendrag	5
<b>1</b>	<b>Innledning</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrunn</b>	<b>10</b>
2.1	Å leie bolig	11
2.2	Energieffektivisering	12
2.3	Energieffektiviseringsgapet	13
2.4	Forbrukerfleksibilitet	14
2.5	Energifattigdom	15
<b>3</b>	<b>Metode</b>	<b>16</b>
3.1	Metodetriangulering	17
3.1.1	Kvalitativ undersøkelse	17
3.1.2	Kvantitativ undersøkelse	18
3.2	Rundebordskonferanse	19
<b>4</b>	<b>Bosituasjon</b>	<b>20</b>
4.1	Hvordan bor den norske befolkning?	21
4.2	Et særlig søkelys på de som leier	26
<b>5</b>	<b>Oppvarming av bolig</b>	<b>30</b>
5.1	Oppvarmingskilder	31
5.2	Strømforbruk	32
5.3	Utfordringer med å holde huset varmt	32
5.4	Dialog med utleier	37
<b>6</b>	<b>Effektiviseringstiltak</b>	<b>40</b>
6.1	Tiltak «på» boligen	41
6.2	Tiltak i form av endring i strømforbruk og levevaner	43
6.3	Det er krevende å være en fleksibel forbruker	45
6.4	Konsekvenser av å ha et kaldt hjem	47
6.5	Krevende å være forbruker i dyrtid	48
<b>7</b>	<b>Oppsummering</b>	<b>52</b>
<b>8</b>	<b>Forbrukerrådets anbefalinger</b>	<b>56</b>
8.1	Forbrukerrådet anbefaler detaljert handlingsplan	58
8.1.1	Behov for endringer i lov og forskrift	59
8.1.2	Finansiering	60
8.1.3	Informasjon og veiledning	61
	Figurliste	62
	Vedlegg	63



har endret vaner og/eller  
livsstil for å spare strøm



av leietakerne opplever det som litt  
eller veldig vanskelig å holde boligen  
varm på kalde dager



av de som eier bolig opplever det  
som litt eller veldig vanskelig å holde  
boligen varm på kalde dager

# Sammendrag



Rapporten søker å svare på om det er ulikheter i oppvarmingsmuligheter, energieffektivisering og energifattigdom mellom de som leier, og de som eier bolig. Dette har vi søkt å finne svar på gjennom kvalitative dybdeintervjuer med 11 forbrukere som leide bolig vinteren 2023/24 og hadde problemer med å holde boligen tilstrekkelig varm. I tillegg har vi fått gjennomført en representativ undersøkelse med 2603 respondenter over 18 år, derav 447 leieboere, våren 2024.

Norge har et nasjonalt mål om å redusere strømforbruket i bygningsmassen med 10 TWh innen 2030 sammenlignet med forbruket i 2015. NVE mener at det krever flere virkemidler enn det vi har i dag. Det er i dag manglende insentiver for utleiende til å gjøre energieffektiviseringstiltak i leieboliger siden flertallet av leieboere betaler for strømmen selv.

Høyere og mer skiftende strømpriser bidrar til et større press på forbrukere til å tilpasse forbruket sitt når prisene er lave, såkalt forbrukerfleksibilitet. Dette innebærer en ekstra belastning på forbrukere som sliter med oppvarming, økonomi eller digital kunnskap. Når man ikke har råd til eller det er fysisk vanskelig å varme opp boligen til et akseptabelt nivå, regnes det som energifattigdom. Siden vi tradisjonelt har hatt ganske lave og stabile strømpriser, har ikke dette vært et utbredt problem i Norge, men tall fra blant annet SSB og SIFO viser at andelen som sliter, er økende.

Våre funn viser at de som eier og leier, bor i ulike typer boliger. For eksempel har de som eier, i større grad hel enebolig, mens det omtrent utelukkende er de som leier, som bor i sokkelleilighet, på hybel eller i rom i kollektiv. 4 av 10 leietakere i utvalget i vår undersøkelse er langtidsleiere som har leid i 7 år eller mer. Andelen langtidsleiere øker med alder.

De som eier, har flere ulike typer oppvarmingskilder, mens de som leier, i stor grad baserer seg på elektriske ovner og varmekabler. De som eier, har også i større grad mulighet til vedfyring og har installert varmepumpe. Omtrent hver femte i utvalget opplever det som litt eller veldig vanskelig å holde boligen varm på kalde dager, men dette gjelder 35 prosent av leietakerne og 17 prosent av de som eier bolig. For de som leier bolig, starter problemene for hver femte når det er mellom 0 og 10 plussgrader, mens det for de fleste som eier, først er problemer når det er minusgrader.

Dette må ses i sammenheng med årsakene til at det er vanskelig å holde boligen varm, der leietakere i større grad enn de som eier, opplever trekk, at boligen er dårlig isolert, og at varmekildene er lite effektive. Så mange som 35 prosent av de som leier, har ikke råd til å varme opp tilstrekkelig, sett opp mot 20 prosent av de som eier. Av de leieboerne som har problemer med å holde boligen varm, har kun en tredjedel kontaktet utleier. Dette begrunnes med at de ikke ønsker å være bryssomme, frykt for økt husleie, at de ikke vet om muligheten, eller at de er redd for å miste leiekontrakten. Flere argumenterer med at fordelene ved å kunne bo der de bor, oppveier ulempene med kald bolig, for eksempel å kunne bo et sted som kalles «hjemme».

Våre funn viser at nesten 4 av 10 ikke har gjort noen energieffektiviserings-tiltak på boligen, verken enkle, som å bytte til LED-pærer, eller mer omfattende, som etterisolering. Omfanget av tiltak er størst blant boligeiere, og det er størst andel leietakere som ikke vet om det er gjort tiltak på boligen. Mønsteret er likt når det gjelder tiltak som er planlagt de to neste årene, men her svarer hele 6 av 10 av både leietakere og boligeiere nei til at det er planlagt tiltak. Forskjellen mellom de som eier, og de som leier, må ses i sammenheng med at leieboere ofte har kort tidshorisont på hvor lenge de kan bo i boligen, og har få rettigheter til å gjøre slike endringer. Derfor får de heller ikke samme eierskap til boligen som de som eier. Leietakere har generelt også dårligere økonomi enn de som eier bolig.

Man kan også spare strøm gjennom å gjøre tiltak som handler om å endre vaner og livsstil. Det har 86 prosent av utvalget gjort. De som gjør flest slike tiltak, er leietakere som betaler for strømmen selv. Særlig tydelig er dette på tiltak som å senke innetemperaturen, ikke varme opp hele boligen eller ta på ekstra klær. De som i minst grad har endret vaner, er de som leier og har strøm inkludert i leien.

Våre funn viser at kalde hjem har negative konsekvenser for blant annet helse og velvære, deltakelse i sosialt liv og aktiviteter. Kalde hjem er gjennomgående en større belastning for de som leier, enn de som eier.

Funnene må ses i sammenheng med at undersøkelsen er gjort i en dyrtid der prisene på mat, bolig, strøm og andre nødvendighetsvarer har økt kraftig. Det gjør at flere sliter med å få endene til å møtes, og oppvarming av bolig er et av forbruksområdene der dette merkes godt.

Tallene viser mange tegn på energifattigdom i den norske befolkningen generelt, og at dette er mer utbredt blant de som leier bolig. Barnefamilieene opplever større belastninger og helseproblemer, og foreldre i disse familiene bekymrer seg mer enn andre. Ettersom de med lavest inntekt er underrepresentert i utvalget vårt, er det god grunn til å tro at det står enda dårligere til enn det resultatene av undersøkelsen tyder på.

Forbrukerrådet mener at norske myndigheter må få på plass en detaljert handlingsplan for å nå målet om å spare 10 TWh strøm innen 2030. Planen må inkludere egne tiltak rettet mot utleieboliger og utleiere. I en slik handlingsplan må det inn tiltak som handler om endringer i lov og forskrift samt finansiering og økt kunnskap.

Forbrukerrådet anbefaler blant annet at myndighetene bør vurdere å endre husleieloven slik at den gir huseier større insentiver til energieffektivisering i utleieboliger. Når det gjelder finansiering, bør det vurderes en større rolle for Husbanken. I tillegg bør myndighetene utrede om nedbetaling av energieffektiviseringstiltak kan skje via nettleien, slik at investeringen følger boligen og ikke beboeren. Både denne og andre undersøkelser tyder på at det mangler kunnskap om energieffektiviseringstiltak. Myndighetene bør derfor sørge for å styrke kunnskapsnivået og sikre at forbrukere får tilgang til uavhengig informasjon og energirådgiving.

# 1

## INNLEDNING

Store deler av våre klimagassutslipp og økologiske fotavtrykk er knyttet til oppvarming av boliger. Nasjonalt har vi per i dag et mål om å redusere strømbruken i bygg med 10 TWh. Når vi målet, vil det bidra til å redusere utslipp gjennom å frigjøre energi til aktiviteter som i dag bruker fossil energi, blant annet i transport og industri. I tillegg vil det redusere behovet for utbygging av ny fornybar energi, og dermed gi færre naturinngrep og negative konsekvenser for naturmangfoldet.



Nesten halvparten av de mest økonomisk sårbare forbrukerne leier bolig. Skillet mellom de som eier, og de som leier, er den mest fremtredende faktoren på hva som kjennetegner økonomisk sårbare forbrukere.<sup>1</sup> Internasjonal forskning viser også at leieboliger vanligvis er dårligere isolert og har mindre energieffektiv oppvarming.<sup>2</sup> Det er derfor grunn til å anta at det også i Norge er flere av forbrukerne som leier bolig, som ikke har økonomi til eller praktisk mulighet til å varme opp boligen tilstrekkelig – altså at de opplever det som kalles for energifattigdom.

Det er manglende insentiver til å gjøre energieffektiviseringstiltak i leieboliger, siden det er vanlig at leietakere betaler for eget strømforbruk.

På bakgrunn av dette har vi noen antakelser om at forbrukere som leier bolig

- bor i mindre energieffektive boliger enn de som eier bolig
- har gjort og planlegger færre energieffektiviseringstiltak enn de som eier bolig
- i større grad opplever energifattigdom enn de som eier bolig

Vi har ikke klart å finne tall og fakta om dette i norsk sammenheng, og målet med undersøkelsen har vært å undersøke om våre antakelser stemmer.

Vi ønsker mer spesifikt å besvare følgende spørsmål:

- Er det ulikheter i oppvarmingsmuligheter i eie- og leieboliger?
- Er det ulikheter i omfanget av energieffektiviseringstiltak i eie- og leieboliger?
- Opplever norske forbrukere energifattigdom, og er det forskjeller mellom de som bor i eie- og leieboliger?

På bakgrunn av resultatene i undersøkelsen og annen tilgjengelig kunnskap vil vi til slutt i rapporten komme med forslag til tiltak og løsninger som kan bidra til å forbedre situasjonen.

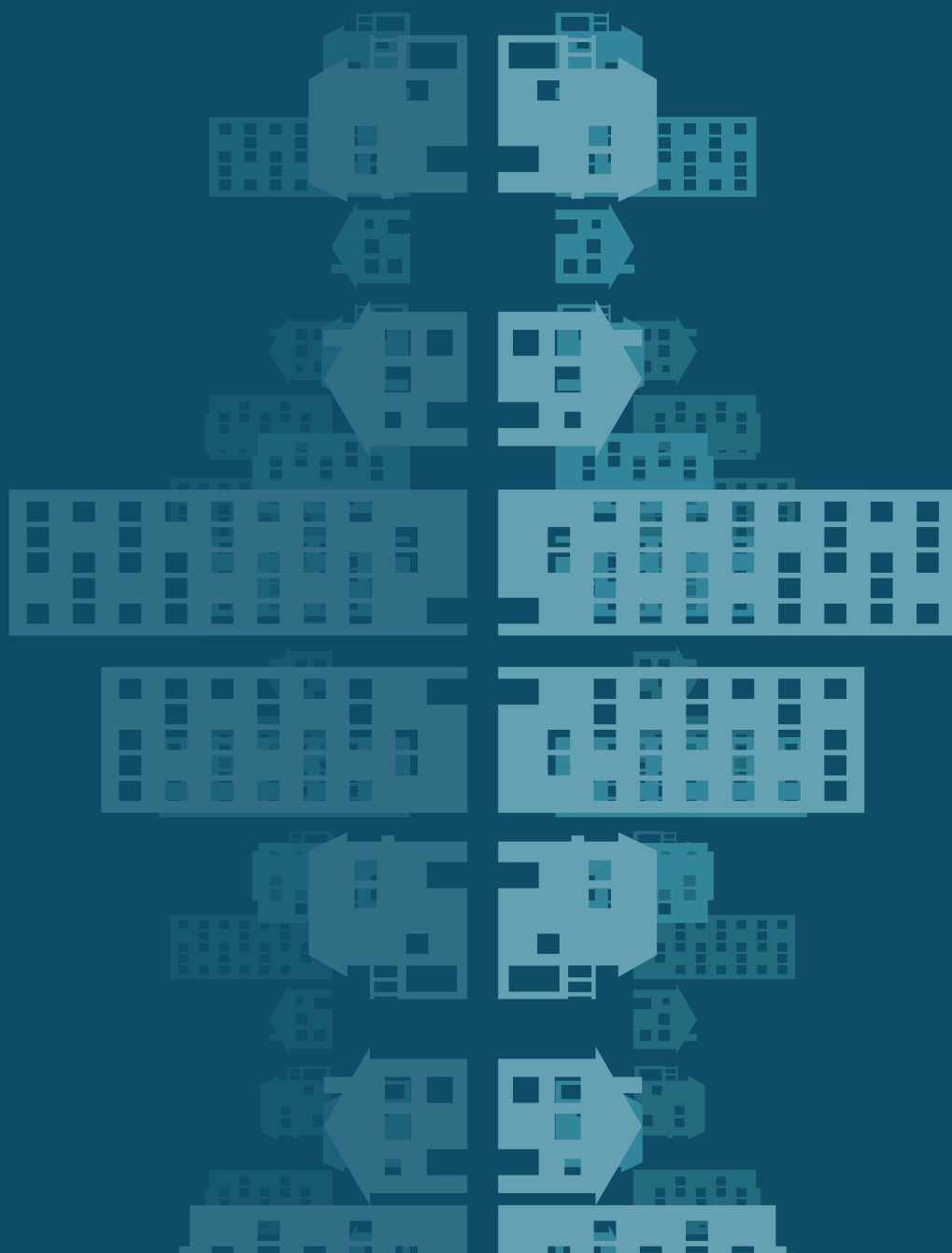
---

1 Forbrukerrådet: De som leier er mest økonomisk sårbare (2022). <https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/de-som-leier-er-mest-okonomisk-sarbare/>

2 Underkapittel 5.2.2 i rapporten Strømstøtte til husholdninger Kunnskapsgrunnlag om virkemidler mot energifattigdom, skrevet av Vista analyse på oppdrag fra Husbanken (2023), gir flere eksempler på internasjonal forskning som viser at det er lavere grad av energieffektivisering i leieboliger. <https://biblioteket.husbanken.no/arkiv/dok/Komp/Strømstøtte%20til%20husholdninger.PDF>

# 2

## BAKGRUNN



## 2.1 Å leie bolig

SSBs tall fra 2023 viser at 23,7 prosent av husholdningene, i overkant av 605 000, og 18,4 prosent av personene i Norge leier bolig.<sup>3</sup> Går man lenger inn i tallene, kommer det frem at enkelte grupper er overrepresenterte. Hele 39,4 prosent i aldersgruppen mellom 20 og 29 år leier.<sup>4</sup> Omtrent halvparten, 49,5 prosent, av aleneforeldre med barn mellom 0 og 5 år leier. Andelen avtar litt når barna blir større, men i gruppen aleneforsørgere med barn mellom 6 og 17 år er det fortsatt 27,6 prosent som leier. Andre grupper med mange leieboere er aleneboende, med 37,2 prosent som leier, og flerfamiliehusholdninger uten barn, med 38,7 prosent.<sup>5</sup> 85 772 av utleieboligene er eid av kommunene<sup>6</sup>.

Forbrukerrådet har tidligere undersøkt situasjonen for forbrukere som leier bolig.<sup>7</sup> Undersøkelsen viste blant annet at mange leieboere opplever å ha korte kontrakter og liten mulighet til å pusse opp eller på andre måter tilpasse boligen til eget bruk. Dette er viktige faktorer for at en bolig ikke bare er en bolig, men også føles som et trygt og stabilt hjem. Det var en tydelig maktubalanse mellom utleier og leieboer.

Undersøkelsen viste også at nesten 4 av 10 leietakere opplevde at utleier ikke tar godt nok vare på boligen og omgivelsene, og nesten halvparten opplevde at utleier er sen med å reparere ting som går i stykker. Dette viser at manglende vedlikehold er en utfordring i mange leieboliger.

Forbrukerrådets veivalgsundersøkelse fra 2022 viste at det å leie bolig var en klar indikator på økonomisk sårbarhet.<sup>8</sup> Leieboere er og har gjennom flere år vært høyt representert blant de som kontakter Forbrukerrådet fordi de har spørsmål om eller problemer med boforholdet sitt. Veiledningstjenesten i Forbrukerrådet fikk 2710 henvendelser om husleie i 2023. I løpet av første halvår 2024 har det kommet 1379 henvendelser om temaet. (Dette utgjør henholdsvis 22 og 24 prosent av henvendelsene vi får om bolig og hytte. Denne kategorien inkluderer blant annet underkategorier som kjøp av ny og brukt bolig, håndverkertjenester og strøm). Husleie er det vi får nest mest henvendelser om, etter bruktbil. Det viser at leieboere har et stort behov for hjelp og veiledning.

<sup>3</sup> SSB: Boforhold, registerbasert (2024). <https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/bolig-og-boforhold/statistikk/boforhold-registerbasert>

<sup>4</sup> SSB: Statistikkbanken. Tabell 11032: Eierstatus, etter alder og bygningstype. Personer (F) 2015-2023 (2024). [https://www.ssb.no/statbank/table/11032/](https://www.ssb.no/statbank/table/11032/tableViewLayout1/)

<sup>5</sup> Samme kilde som fotnote 3.

<sup>6</sup> SSB: Fleire nyinnflytta flyktninger i kommunale bustader (2024). <https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/bolig-og-boforhold/artikler/fleire-nyinnflytta-flyktninger-i-kommunale-bustader>

<sup>7</sup> Forbrukerrådet: Å leie bolig - Norske leietakeres erfaringer og ønsker for boligmarkedet. Basert på henvendelsesstatistikk, kvalitative og kvantitative undersøkelser av Forbrukerrådet (2021). <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2021/03/a-leie-bolig-i-norge-1.pdf>

<sup>8</sup> Forbrukerrådet: De som leier er mest økonomisk sårbare (2022). <https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/de-som-leier-er-mest-okonomisk-sarbare/>

## 2.2 Energieffektivisering

Den samlede bygningsmassen står for omtrent 40 prosent av energiforbruket i Norge.<sup>9</sup> Det er forventet at elektrisitetsforbruket vil øke grunnet elektrifisering av flere sektorer. NVEs langsiktige kraftmarkedsanalyse forventer en kraftig forbruksvekst mot 2030, noe som vil redusere kraftbalansen. De skriver: «Tydelige mål og virkemidler for å utløse mer energieffektivisering, kan bidra til lavere forbruksvekst.»<sup>10</sup>

Stortinget har tidligere vedtatt et mål om redusert energibruk på 10 TWh i eksisterende bygg sammenlignet med 2015. I februar 2023 la energikommisjonen frem en rapport der de anbefalte 20 TWh innsparing innen 2030. Regjeringen varslet i Handlingsplan for energieffektivisering i alle deler av norsk økonomi høsten 2023 at de skulle utrede om det vedtatte målet burde endres til 10 TWh redusert strømforbruk i bygg for å kunne svare bedre på de utfordringene som forventes i kraftsystemet fremover. NVE har gjort denne utredningen og skriver: «NVEs vurdering av dette målet er at det er ambisiøst, men mulig. Det er flere barrierer for energieffektivisering og våre tidligere analyser viser at målet vil kreve kraftigere virkemidler enn det som ligger i eksisterende og vedtatt politikk for å nås.»<sup>11</sup>

Dette ble fulgt opp av Stortinget i forbindelse med revidert nasjonalbudsjett 2024, der følgende ble vedtatt: «Stortinget ber regjeringen fastsette et mål om 10 TWh redusert strømforbruk i den totale bygningsmassen i 2030 sammenlignet med 2015 og rapportere tilbake til Stortinget om dette i forbindelse med statsbudsjettet for 2025.» Det følger ingen konkrete tiltak eller en detaljert handlingsplan med vedtaket.

Siden 2010 har det vært pålagt å informere om energiattest for boliger som leies ut. En energiattest inneholder en vurdering av energieffektiviteten til en bolig og skal gjøre det enklere å sammenligne energistandarden i ulike boliger. En lite energieffektiv bolig som krever mye strøm til oppvarming, er ikke bare en belastning for miljøet, men kan også innebære unødvendig store strømgregninger for forbrukerne.

Leieboliger utgjør nesten en fjerdedel av boligene i Norge. Hvis det er overføringsverdi fra internasjonale funn som viser lavere grad av isolering, og leietakere gjør færre investeringer i energieffektiviseringstiltak enn huseiere, vil det være stort potensial for energieffektivisering i leieboliger.

9 Energifakta Norge: Energibruk i bygg (2024). <https://energifaktanorge.no/et-baerekraftig-og-sikkert-energisystem/baerekraftige-bygg/>

10 Sitatet er hentet fra side 5 i NVEs rapport Langsiktig kraftmarkedsanalyse 2023 : energiomstillingen - en balansegang (2023). [https://publikasjoner.nve.no/rapport/2023/rapport2023\\_25.pdf](https://publikasjoner.nve.no/rapport/2023/rapport2023_25.pdf)

11 Sitatet er hentet fra side 3 i NVEs notat Mål om 10 TWh mindre strømforbruk i bygninger innen 2030 - Underlag som belyser konsekvensene av et mål om å redusere strømforbruket med 10 TWh i hele bygningsmassen innen 2030, sammenlignet med 2015 (2024). [https://www.nve.no/media/16914/endelig-versjon-10-twh-reduert-stroembruk-i-bygningsmassen-til-2030\\_notat-19feb24.pdf](https://www.nve.no/media/16914/endelig-versjon-10-twh-reduert-stroembruk-i-bygningsmassen-til-2030_notat-19feb24.pdf)

## 2.3 Energieffektiviseringsgapet

Selv om mange energieffektiviseringstiltak er lønnsomme, blir de ikke gjennomført. Dette kalles energieffektiviseringsgapet.

Huseierne har i 2019 og 2023 kartlagt barrierer for å gjøre energieffektiviseringstiltak. I 2019 var manglende kunnskap den viktigste barrieren, og mer enn 7 av 10 hadde behov for råd og veiledning om hvilke tiltak de burde gjøre i sin bolig. Nesten 8 av 10 kjente ikke til støtteordningene som finnes. For mange var økonomi også en barriere. I tilsvarende undersøkelse fra 2023 var økonomi hovedbarrieren for å gjøre energieffektiviseringstiltak. I tillegg til at færre igangsatte nye tiltak, viste også undersøkelsen at 28 prosent hadde utsatt planlagt vedlikehold av boligen. Dette må ses i sammenheng med dyrtid og økte kostnader på de fleste varer og tjenester.

Denne endringen gjør seg trolig enda mer gjeldende i leieboliger siden det finnes færre insentiver til å gjøre energieffektiviseringstiltak. Leietakere vil i de fleste tilfeller heller ikke ha lov til å gjøre endringer i boligen de leier. Energieffektiviseringstiltak som for eksempel installering av varmepumpe eller isolering av vinduer blir værende i bygget der de er gjennomført, og de mest omfattende tiltakene har lang nedbetalingstid. Selv om leietakeren får lov til å gjøre tiltak, vil det ikke lønne seg når regelen er kortsiktige leieavtaler. Mange har også lite kunnskap om energieffektivisering og hvilke tiltak som kan gjennomføres. Så lenge flertallet av leietakerne selv betaler for strøm og annen oppvarming, har heller ikke utleierne tilstrekkelig sterke økonomiske insentiver til å investere i energieffektiviseringstiltak.

I dagens husleielov er ansvaret for å betale for oppvarming i stor grad overlatt til leietakeren. Dette kommer blant annet frem i § 3-1, der det slås fast at selv om leien skal fastsettes til et bestemt beløp, så har utleier mulighet til å fordele utgifter til elektrisitet og brensel forholdsmessig mellom brukerne av eiendommer, og § 4-5, som slår fast at slike økninger ikke er regulert av leieprisvernet. Dette betyr i praksis at leietakere som har energi- og oppvarmingskostnader inkludert i husleien, kan få disse økt uten at det begrenses av leieprisvernet <sup>12</sup>.

<sup>12</sup> Husleieloven § 4-1 inneholder et alminnelig leieprisvern. «Det kan ikke avtales en leie som er urimelig i forhold til det som vanligvis oppnås på avtaletidspunktet ved ny utleie av liknende husrom på liknende avtalevilkår.»

## 2.4 Forbrukerfleksibilitet

Forbrukerne betaler for strømforbruket sitt ut fra hvor mye strøm de bruker hver time. Det er stor variasjon i strømprisen, både mellom årstider, mellom dager og mellom enkelttimer innenfor samme døgn. Prisen er ofte på det høyeste på tidspunkter når det brukes mye strøm, for eksempel på morgenen, når mange dusjer og lager frokost, eller på ettermiddagen, når mange lager middag og vasker klær. Å flytte strømforbruket til en annen tid på døgnet blir gjerne omtalt som forbrukerfleksibilitet.

Forsker Ingvild Firman Fjellså har tatt doktorgrad på forbrukerfleksibilitet.<sup>13</sup> Hennes forskning viser at det kreves tid og ressurser for å effektivisere strømforbruket, og at det er vanskelig for mange å få til i en travel hverdag med jobb, familieliv, fritidsaktiviteter osv. Hun peker også på motstridende hensyn, som å bruke strøm når prisen er lavest og for eksempel sette på en vaskemaskin om natten, noe som potensielt kan være brannfarlig. Ressurssterke forbrukergrupper har større potensial til å være fleksible enn de som er mindre ressurssterke, påpeker Firman Fjellså. Muligheten til å være fleksibel kan også variere gjennom ulike faser av livet.

En rapport fra SIFO om bærekraftig energiforbruk viser lignende funn. Det fremgikk her at barrierer for fleksibilitet oppstår når det går på tvers av jobb og hverdagslivets nokså fastlagte aktiviteter, som dusjing om morgenen eller matlaging. «I de tilfellene der kollisjonene med folks hverdagsliv er mindre, blir heller ikke fleksibilitet et problem. Eksempler er flytting av tidspunkt for klesvask og oppvask».<sup>14</sup>

En rapport fra forskningsstiftelsen Cicero<sup>15</sup> viser at det er krevende for forbrukere å ta i bruk ny teknologi for å øke forbrukerfleksibiliteten. Forskingen viser at det handler om økonomi, tid, kunnskap og interesse. Man må også ha evne til å betjene teknologiske løsninger, for eksempel for å ha nytte av smarthussystemer. I Forbrukerrådets rapport om utenforskap i forbrukermarkedene fra 2022<sup>16</sup> kom det frem at mange opplever digitalt utenforskap, blant annet gjennom at de mangler verktøyene som trengs for digitale kjøp og identifikasjon. Selv om de fleste strømsalgsselskaper har utviklet apper med mye informasjon, er det mange som ikke tar i bruk disse. 27 prosent bruker aldri strømliverandørens app, og 10 prosent sjeldnere enn en gang i året. Kun 3 prosent gjør det daglig, og 14 prosent ukentlig.<sup>17</sup>

På lengre sikt vil ny teknologi være tatt i bruk av flere, for eksempel vil mange av dagens varmtvannsberedere bli byttet ut til versjoner med smart teknologi. Det vil trolig også komme utvikling som gjør styring av smarte funksjoner enklere også for de som i dag sliter med den teknologiske utviklingen.

<sup>13</sup> Energi og klima: Ekspertintervju: Best å være rik og frisk når du skal spare strøm (2022).

<https://www.energiogklima.no/to-grader/ekspertintervju/best-a-vaere-rik-og-frisk-nar-du-skal-spare-strom>

<sup>14</sup> Sitatet er hentet fra side 84 i SIFO-rapporten Bærekraftig energiforbruk: Forbrukermobilitet og -fleksibilitet i strømmarkedet (2022). <https://oda.oslomet.no/oda-xmli/bitstream/handle/11250/3052026/SIFO-rapport%2013-2022%20BFD%20B%C3%A6rekraftig%20energiforbruk.pdf>

<sup>15</sup> Cicero: Forbrukerfleksibilitet: Et kunnskapsgrunnlag for å forstå husholdningers oppfatninger og muligheter (2023).

<https://pub.cicero.oslo.no/cicero-xmli/bitstream/handle/11250/3089075/Rapport%202023%20-%2008%20-%20Flexeffect%20endelig.pdf>

<sup>16</sup> Forbrukerrådet: Utanforskap i forbrukermarkedene - Digitale og andre hindringer som står i veien for at forbrukerne kan kjøpe varer og tenester (2022). <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2023/02/forbrukerradet-utanforskap-i-forbrukermarkedene-no.pdf>

<sup>17</sup> SIFO: Bærekraftig energiforbruk: Forbrukermobilitet og -fleksibilitet i strømmarkedet (2022). <https://oda.oslomet.no/oda-xmli/bitstream/handle/11250/3052026/SIFO-rapport%2013-2022%20BFD%20B%C3%A6rekraftig%20energiforbruk.pdf>

## 2.5 Energifattigdom

Strøm er en nødvendighetsvare man ikke kan klare seg uten. Energifattigdom oppstår når forbrukere ikke har økonomi til å varme opp boligen til et sosialt og materielt nødvendig nivå. Årsakene vil ofte være en kombinasjon av om man har råd til å betale for oppvarmingen, og hvor lett det er å varme opp boligen, noe som igjen avhenger av hvor energieffektiv boligen er, og hvilke varmekilder den har. Tidligere har ikke energifattigdom vært et utbredt problem i Norge, fordi det har vært relativt lave og stabile energipriser. Med stor økning i strømprisene de siste årene har vi sett at det er i ferd med å utvikle seg et sjikt med energifattige i Norge.

SSB har undersøkt hvor høy andel av inntekten som går til å betale strøm, for ulike inntektsgrupper. Ser man på tallene der strømstøtten og mva. er regnet inn, men ikke nettleie og andre avgifter, gikk budsjettandelen opp fra omtrent 3 prosent vinteren 2020/21 til 7,5 prosent vinteren 2021/22 for de 10 prosentene som tjente minst. For de 10 prosentene som tjente mest, endret budsjettandelen seg fra rett i underkant av 1 prosent til i overkant av 2 prosent.<sup>18</sup>

Den kraftige økningen i strømprisen de siste årene har hatt betydning for folks livskvalitet og helse. I Forbrukerrådets strømundersøkelse fra 2023 oppga 40 prosent at de ofte bekymret seg for strømrregningen, og 34 prosent hadde i løpet av det siste året iverksatt tiltak for å spare strøm som hadde gått ut over livskvaliteten.<sup>19</sup>

SIFOs undersøkelser om dyrtid viser det samme. I perioden 2017–2021 oppga 65 prosent av forbrukerne at de var «trygge», mens 2 prosent oppga at de var «ille ute» økonomisk sett. I august 2023 var det halvparten som opplevde å være økonomisk trygge, mens 6 prosent, tre ganger så mange som i 2021, var økonomisk «ille ute» etter SIFOs definisjon. I samme periode har forbrukerne som er definert som «slitere», gått fra 5 prosent til 11 prosent av befolkningen.

Forbrukerne har ulike strategier for å ha råd til strømrregningen. Ifølge SIFOs undersøkelse har 46 prosent endret strømvaner, 30 prosent har prisstrategisk bruk av strøm, og hele 15 prosent har kuttet i mat og annet nødvendig forbruk. Dette tallet er relativt stabilt sammenlignet med tallene i tilsvarende undersøkelser i mars 2023 og august 2022. Blant de som er ille ute, er det hele 58 prosent som har kuttet i mat og annet nødvendig forbruk for å betale strømrregningen.

Det finnes i dag ikke klare indikatorer for å måle energifattigdom i Norge. Det er en av årsakene til at Forbrukerrådet er brukerpartner i forskningsprosjektet PowerPoor<sup>20</sup>, som blant annet skal utvikle indikatorer for energifattigdom tilpasset norske forhold og analysere både årsaker og mulige tiltak. Selv om det per nå ikke finnes klare indikatorer, mener vi at det er riktig og nødvendig å inkludere temaet energifattigdom i denne undersøkelsen.

<sup>18</sup> Tallene er hentet fra figur 5.12 i SSB-rapporten Økonomiske konsekvenser av høye kraftpriser og strømstønad (2022). [https://www.ssb.no/energi-og-industri/energi/artikler/okonomiske-konsekvenser-av-hoye-kraftpriser-og-stromstonad/\\_/attachment/inline/9a39ac2d-f93a-41b4-80e2-5b38ddd7ad2b:71b9050840159e1478462581eac6c03ebb8d40f/RAPP2022-36.pdf](https://www.ssb.no/energi-og-industri/energi/artikler/okonomiske-konsekvenser-av-hoye-kraftpriser-og-stromstonad/_/attachment/inline/9a39ac2d-f93a-41b4-80e2-5b38ddd7ad2b:71b9050840159e1478462581eac6c03ebb8d40f/RAPP2022-36.pdf)

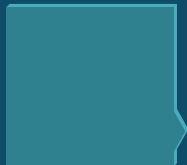
<sup>19</sup> Forbrukerrådet: Strøm og strømleverandører – kunnskap, erfaringer og holdninger i befolkningen (2023). <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2023/11/stromundersokelsen-2023.pdf>

<sup>20</sup> Fridtjof Nansens institutt: Energifattigdom i Norge (PowerPoor) <https://www.fni.no/prosjekter/powerpoor>

# 3

## METODE

- ———
- ——— ———
- ——— ———
- ——— ———



- ———
- ——— ———
- ——— ———
- ——— ———





## 3.1 Metodetriangulering

Vi har valgt å belyse problemstillingene i undersøkelsen ved hjelp av både kvalitativ og kvantitativ metode, såkalt metodetriangulering. Dette er gjort ved hjelp av dybdeintervjuer og en spørreundersøkelse i et representativt utvalg av befolkningen. Den kombinerte tilnærmingen gjør at vi får flere typer innsikt: Kvalitativ metode gjør det mulig å gå i dybden og forstå et fenomen ved at de som blir intervjuet, fritt kan si sin mening og svar kan følges opp underveis i intervjuet. Kvantitativ metode gjør det mulig å kartlegge utbredelsen av det samme fenomenet, undersøke eventuelle forskjeller i undergrupper, kartlegge statistiske sammenhenger samt få bekreftet eller avkreftet hypoteser.

Bruk av flere metoder bidrar til å gi en mer helhetlig forståelse av det som blir undersøkt, enn om bare én metodisk tilnærming blir brukt. Innsikten fra den kvalitative delen av undersøkelsen dannet delvis også grunnlag for utformingen av spørreskjemaet som ble brukt i spørreundersøkelsen.

### 3.1.1

#### **Kvalitativ undersøkelse**

Vi startet undersøkelsen med å gjøre dybdeintervjuer med 11 personer som leide bolig der strøm ikke var inkludert i leien. Denne delen av undersøkelsen ble avgrenset til å gjelde leietakere, da det særlig var leietakernes situasjon vi ønsket mer innsikt i. Deltakerne ble rekruttert med utgangspunkt i at de hadde utfordringer med å holde boligen tilstrekkelig varm på kalde dager, enten fordi de ikke hadde råd, eller fordi det ikke var gode nok oppvarmingskilder i boligen. Dette gjorde vi fordi vi blant annet ønsket å få innsikt i hva utfordringene skyldtes. Videre skulle de ha leid noen år og se for seg å leie også i nærmeste fremtid.

Vi ønsket bredde i svarene og rekrutterte slik at det ble spredning på henholdsvis kjønn, alder, familiesituasjon, utdanningsnivå og geografisk bosted. Dybdeintervjuene ble gjennomført dels digitalt (teams), dels hjemme hos informantene. Norstat sto for rekrutteringen av deltakere, mens innsiktsenheten i Forbrukerrådet sto for gjennomføringen. Samtlige deltakere fikk et insentiv i form av Norstat-poeng<sup>21</sup> som takk for deltakelsen. Hvert intervju varte rundt én time. I rapporten brukes sitater fra de kvalitative intervjuene. Alle informantene er anonymisert, og sitatene kan ikke føres tilbake til enkeltpersoner.

### 3.1.2

#### **Kvantitativ undersøkelse**

Undersøkelsen er gjennomført i et landsrepresentativt utvalg av den voksne befolkningen, altså dem over 18 år. Utvalget er rekruttert i Ipsos sitt webpanel, som består av omtrent 100 000 personer. Panelet er satt sammen på en måte som gjør at utvalgene som benyttes i online undersøkelser, så langt som mulig er representative for den norske befolkningen. Resultatene er vektet på kjønn, alder og geografi i henhold til offentlig statistikk.

Dataene ble samlet inn i mars og april 2024. 2603 respondenter har besvart spørsmålene, noe som gir en feilmargen på  $\pm 2$  prosent i hele utvalget. Feilmarginene for tall i undergrupper er større. De som leier bolig, er i fokus i denne studien, og med 447 leieboere i utvalget som representerer befolkningen på omkring én million leieboere, blir feilmarginen omtrent  $\pm 5$  prosent.

En utfordring med spørreundersøkelser som er utført gjennom webpanel, er at lavinntektsgrupper generelt er dårligere representert enn resten av befolkningen. Dette kan henge sammen med overskudd og ressurser til å delta i slike undersøkelser. Ipsos vurderer at lavinntektsgrupper generelt er mindre motivert av samfunnsansvar til å delta i spørreundersøkelser enn andre grupper. Samtidig sier Ipsos at deltakerne i panelet som er brukt i denne undersøkelsen, antakelig er mest motivert av samfunnsansvar og mindre av muligheten til å tjene poeng. Å delta i et slikt panel krever også digital kompetanse og tilgang. Det innebærer derfor at de mest sårbare forbrukerne i mindre grad er representert i utvalget i denne undersøkelsen. I en studie som denne, hvor vi vil undersøke hvordan energifattigdom, bokvalitet og varmekilder er fordelt i den norske befolkning, er det en ulempe at vi antakelig har et noe skjevt utvalg. Det gjør at det trolig er en høyere andel i befolkningen enn i undersøkelsen som har utfordringer knyttet til boforhold og energifattigdom.

<sup>21</sup> Norstat-poeng er en form for kompensasjon og kan benyttes til gavekort i ulike butikker, kuponger og lodd. Andre meningsmålingsbyråer har lignende kompensasjonsordninger til de som deltar i undersøkelser.

## 3.2 Rundebordskonferanse

Forbrukerrådet inviterte en rekke aktører til rundebordskonferanse 13. juni 2024. Målet med konferansen var å få innspill til tiltak for energieffektivisering i leieboliger fra ulike aktører med ulikt ståsted og ulike interesser i leiemarkedet. En rundebordskonferanse er ifølge Store norske leksikon «en konferanse av mindre formell karakter hvor representanter møtes rundt et bord for å drøfte felles problemer». Det uformelle preget, der det ikke skrives referat, skal legge til rette for en mer åpen dialog og større mulighet til å «ta inn» andres perspektiver på en problemstilling.

På rundebordskonferansen presenterte vi et utvalg av funnene fra denne undersøkelsen. Funnene dannet et nyttig grunnlag for dialog og debatt rundt bordet. Dialogen ga Forbrukerrådet mye nyttig informasjon om og synspunkter på hva som skal til for å få økt grad av energieffektivisering i leieboliger. Dette har gitt inspirasjon og bakgrunnsinformasjon til anbefalingene til slutt i rapporten.

På konferansen deltok Heimstaden, Husbanken, Huseierne, Leieboerforeningen, Naturvernforbundet, Oslo kommune ved Velferdsetaten, Norsk varmepumpeforening og forskningsprosjektet PowerPoor. Vi vil gjerne takke deltakerne for at de stilte opp og bidro med innspill til tiltak. Anbefalingene vi kommer med, står for vår egen regning.

# 4

## BOSITUASJON



langt flere som eier bor i enebolig,  
og omtrent ingen boligeiere bor i  
sokkel, hybel eller kollektiv

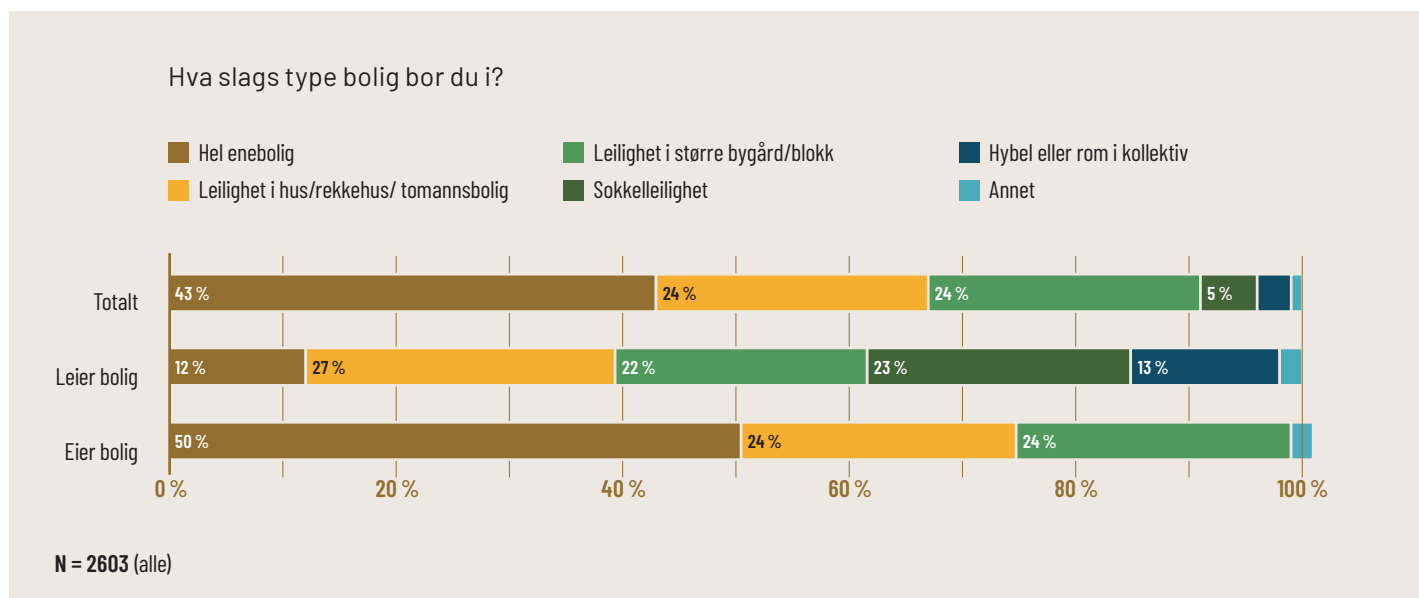


I dette kapittelet beskriver vi hvordan nordmenn bor; hva kjennetegner boligene til de som leier, sammenlignet med de som eier, og hva kjennetegner menneskene som bor der? Siste del av kapittelet har særlig søkelys på de som leier – hvem de leier av, hva de betaler i husleie og energiutgifter, samt tidsperspektivet på å være leietaker.

## 4.1 Hvordan bor den norske befolkning?

Det vanligste er å bo i enebolig, etterfulgt av leilighet i hus, tomannsbolig, bygård eller rekkehus. Kun 5 prosent bor i sokkelleilighet, og 3 prosent bor på hybel eller har rom i kollektiv.

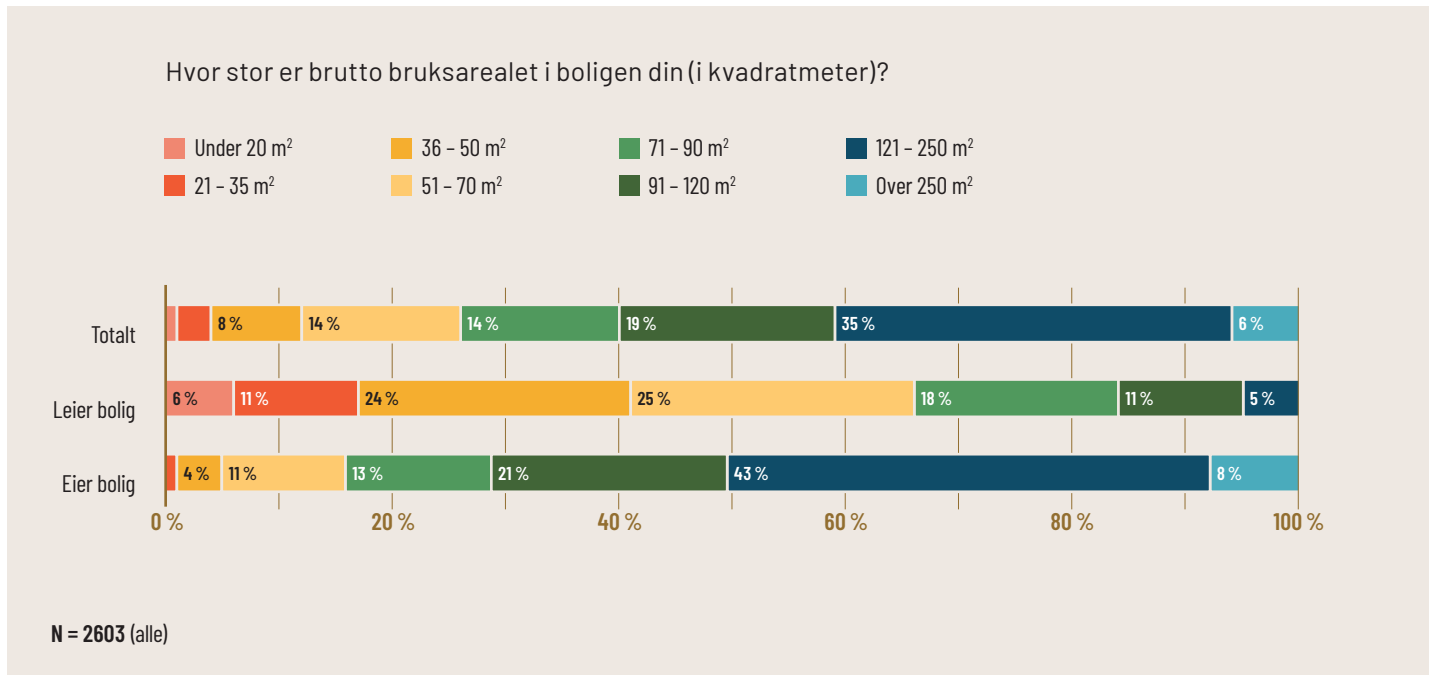
**Figur 1: Boform fordelt på boligtype**



Skiller vi på de som eier og de som leier, ser vi at boligeiere er overrepresentert blant de som bor i hel enebolig, mens forskjellene er små når det gjelder andre typer boliger. Vi ser også at nesten ingen boligeiere bor i sokkelleilighet, på hybel eller i rom i kollektiv.

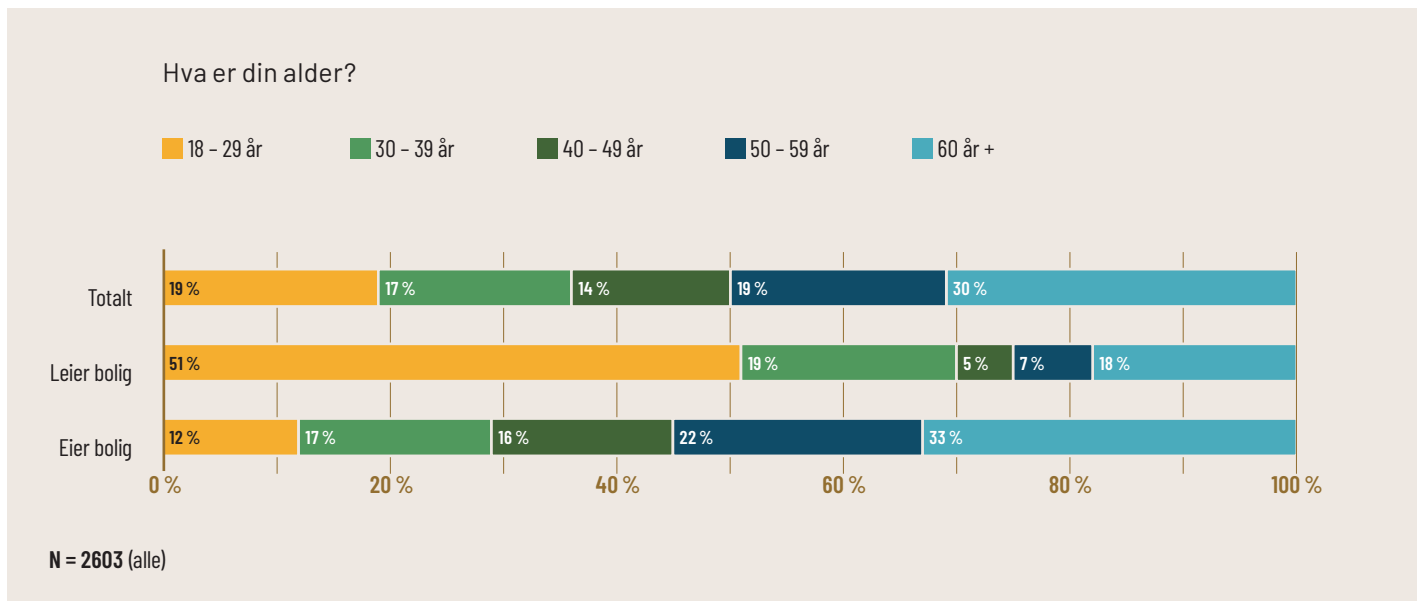
Vi har også stilt spørsmål om størrelsen på boligen, blant både leietakere og boligeiere. Som vi ser av figuren nedenfor, er det store forskjeller blant de som leier, og de som eier, og de som eier, bor i større boliger enn de som leier. De fleste som leier bolig, bor på under 70 kvadrat, mens de fleste boligeierne bor på over 90 kvadrat.

**Figur 2: Størrelse på bolig fordelt på boform**



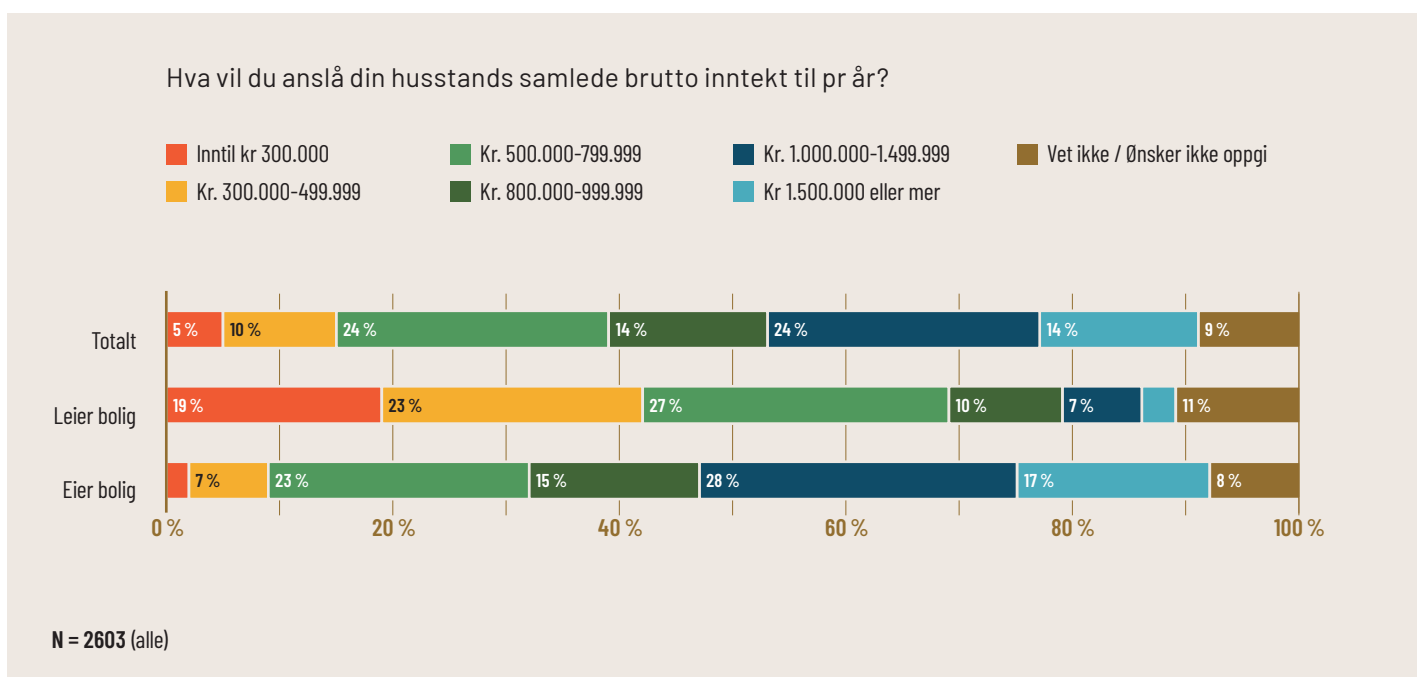
Over halvparten av de som leier bolig er mellom 18 og 29 år, mens det kun er 5 prosent i alderen 40–49 år som gjør det samme. I den yngste aldersgruppen er det kun 12 prosent som eier. Andelen som eier er høyest blant dem over 60 år, og generelt kan vi si at andelen som eier øker med alder. Forskjellen mellom å leie og eie er aller størst i den yngste aldersgruppen.

Figur 3: Alder fordelt på boform



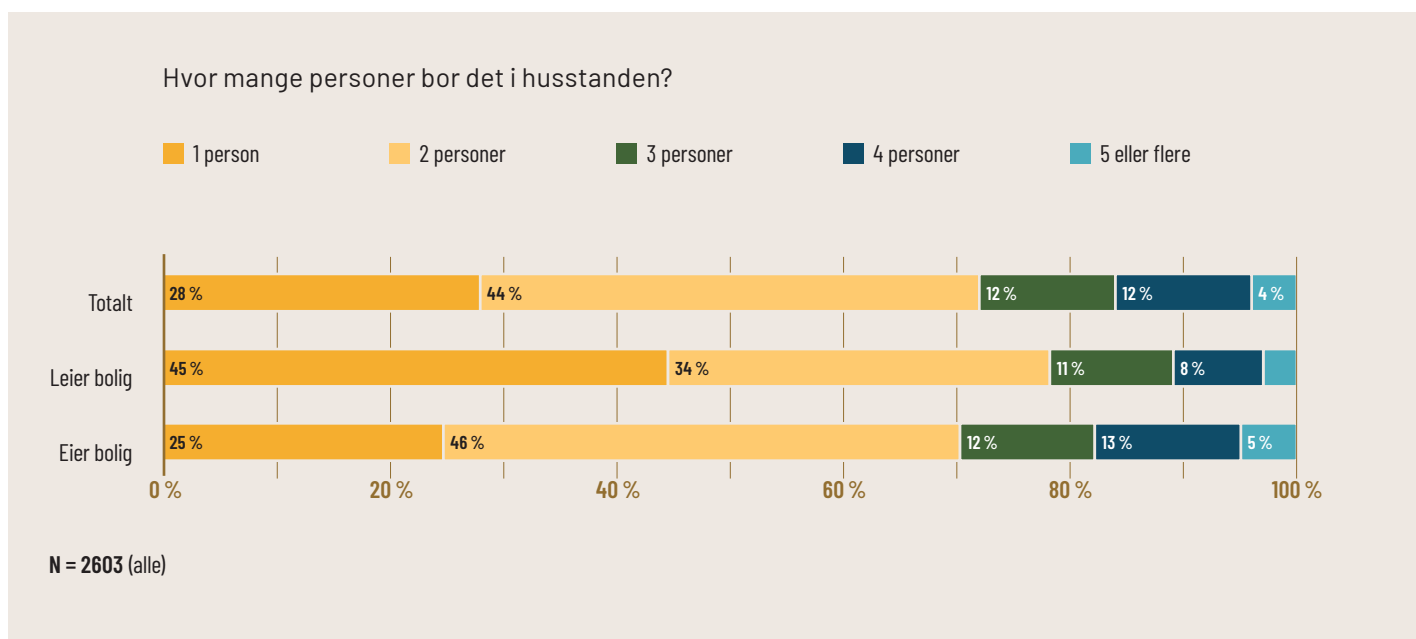
De som leier har generelt lavere husholdsinntekt enn de som eier; den største forskjellen finner vi blant dem med en inntekt under 500 000 og over 800 000 kroner. 27 prosent av leietakerne har en husholdsinntekt mellom 500 000 og 800 000 kroner. Det kan tyde på at en slik inntekt ikke er tilstrekkelig til å kjøpe egen bolig for mange av leietakerne.

Figur 4: Husholdsinntekt fordelt på boform



Fra andre undersøkelser<sup>22</sup> vet vi at det er en høyere andel enpersonshusholdninger som leier, enn som eier. Våre tall bekrefter dette; **45 prosent av de som leier, er enpersonhusholdninger, mens tilsvarende blant de som eier, er 25 prosent.** Det motsatte er tilfellet for husstander hvor det bor 2 personer. For husstander med 3 personer er det ingen forskjell, mens forskjellen øker igjen for husstander med 4 personer.

**Figur 5: Personer i husstanden fordelt på boform**



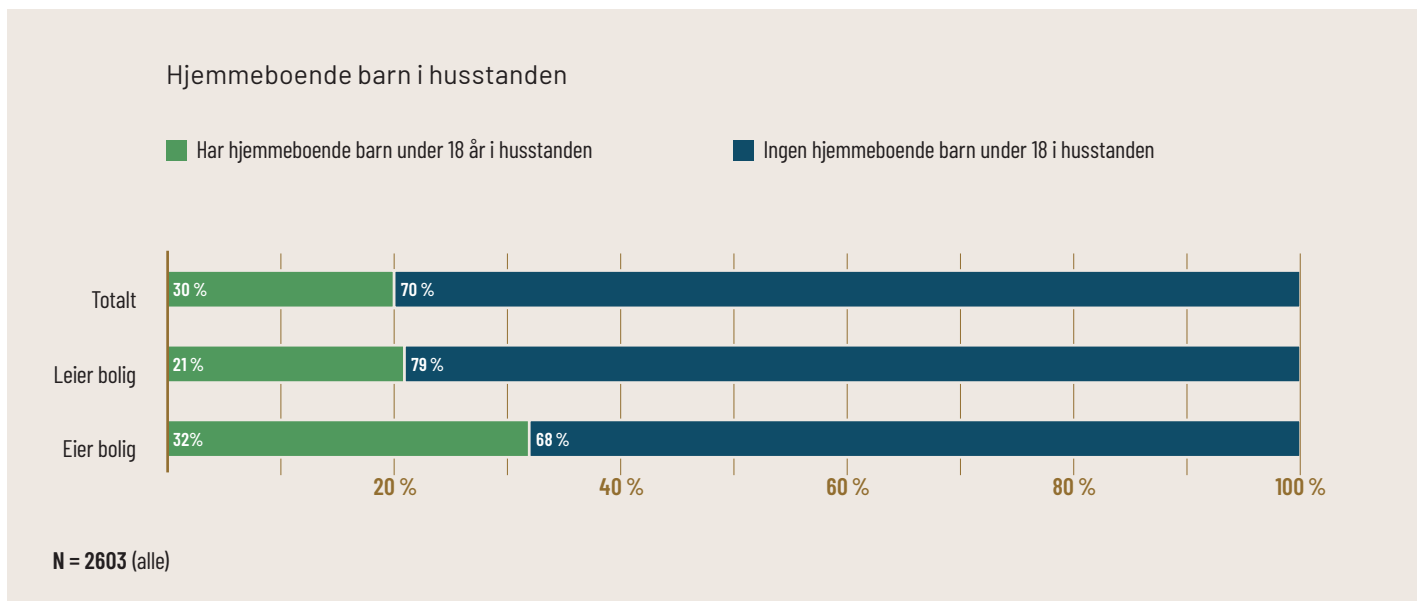
Leier bolig:  
Signifikant færre i  
Møre og Romsdal  
– signifikant flere i Troms

22 SSB: Boforhold, registerbasert (2024). <https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/bolig-og-boforhold/statistikk/boforhold-registerbasert>



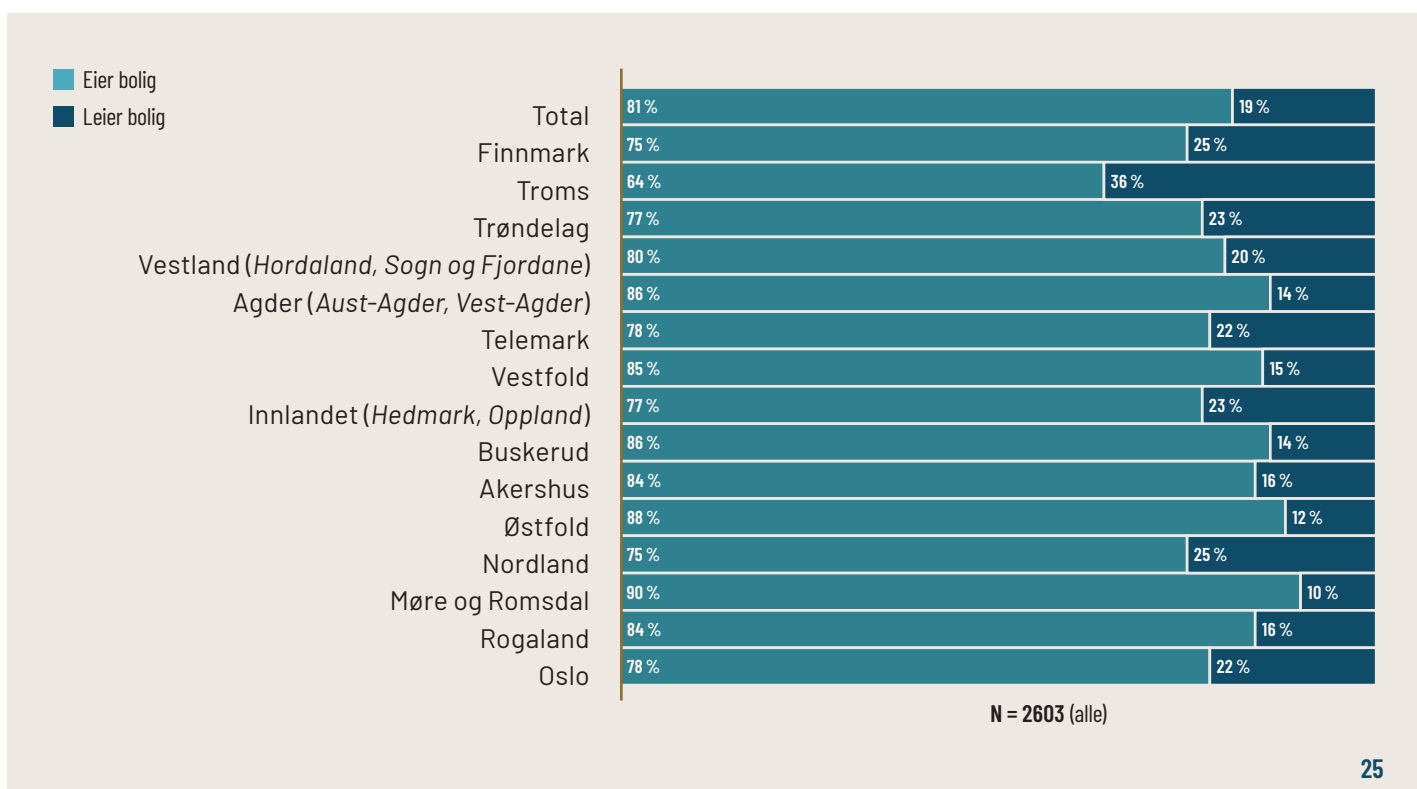
Det er en større andel av dem med hjemmeboende barn under 18 år som eier, enn som leier, noe som må ses i sammenheng med at mange av de som leier, er unge som ennå ikke er etablert med familie og barn.

**Figur 6: Andel husholdninger med hjemmeboende barn fordelt på boform**



Det er også geografiske forskjeller når det gjelder om man eier egen bolig eller leier. Troms peker seg ut med høyest andel som leier, mens Møre og Romsdal har den laveste andelen leietakere og den høyeste andelen boligeiere. Vi ser også at det å leie er langt vanligere i storby enn i mindre byer og på tettsteder (se vedlegg).

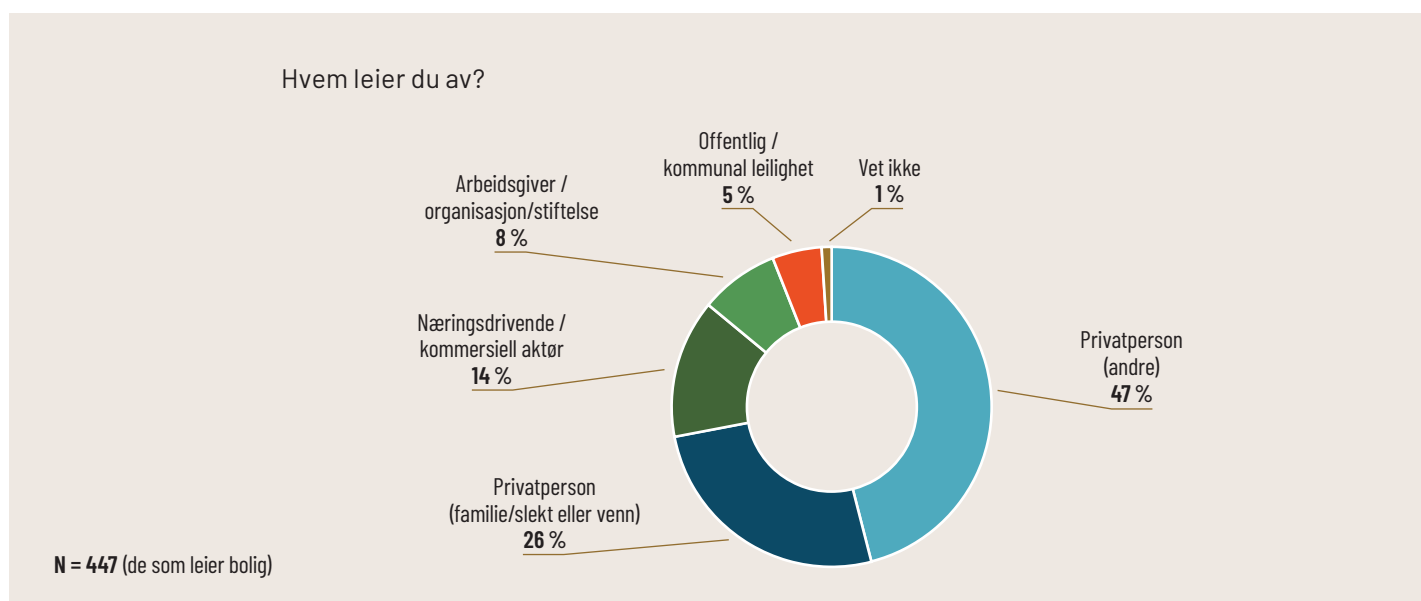
**Figur 7: Boform fordelt på fylke**



## 4.2 Et særlig søkelys på de som leier

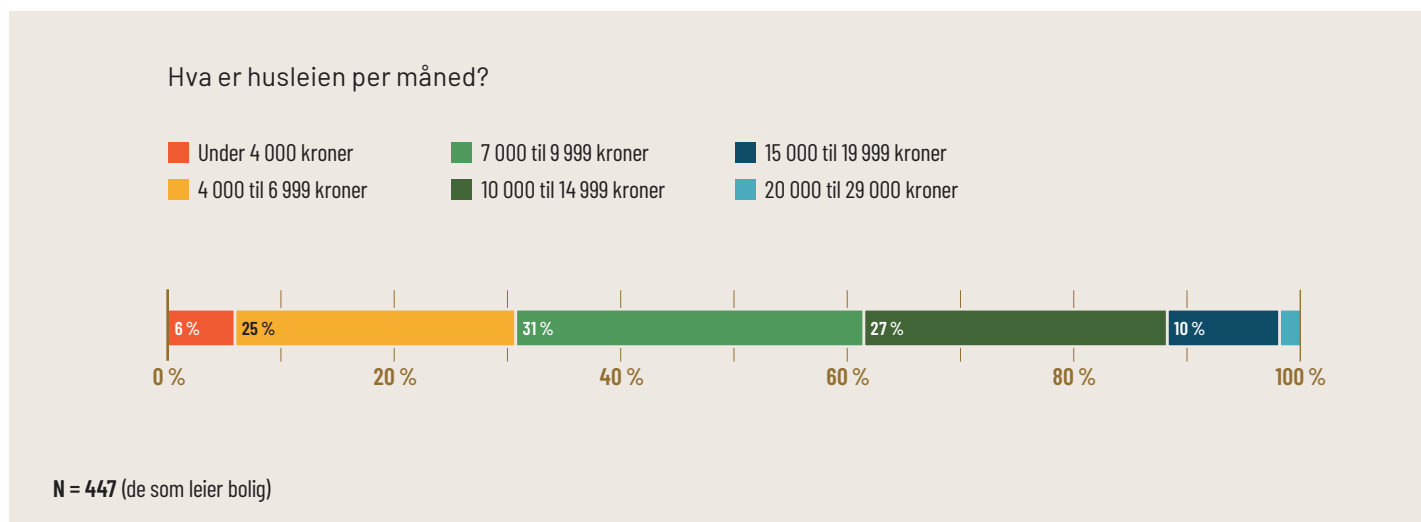
Som figuren nedenfor viser, leier de aller fleste leietakere av privatpersoner. En fjerdedel leier av personer som de kjenner, enten familie/slekt eller venner, mens nesten 5 av 10 leier av andre privatpersoner. I alt 2 av 10 leier av profesjonelle aktører, herunder kommersielle aktører, arbeidsgivere, ulike organisasjoner (f.eks. student-samskipnaden) eller stiftelser. 5 prosent i vårt utvalg leier av det offentlige, noe som er lavere enn i befolkningen generelt.

Figur 8: Hvem leier leietaker av?



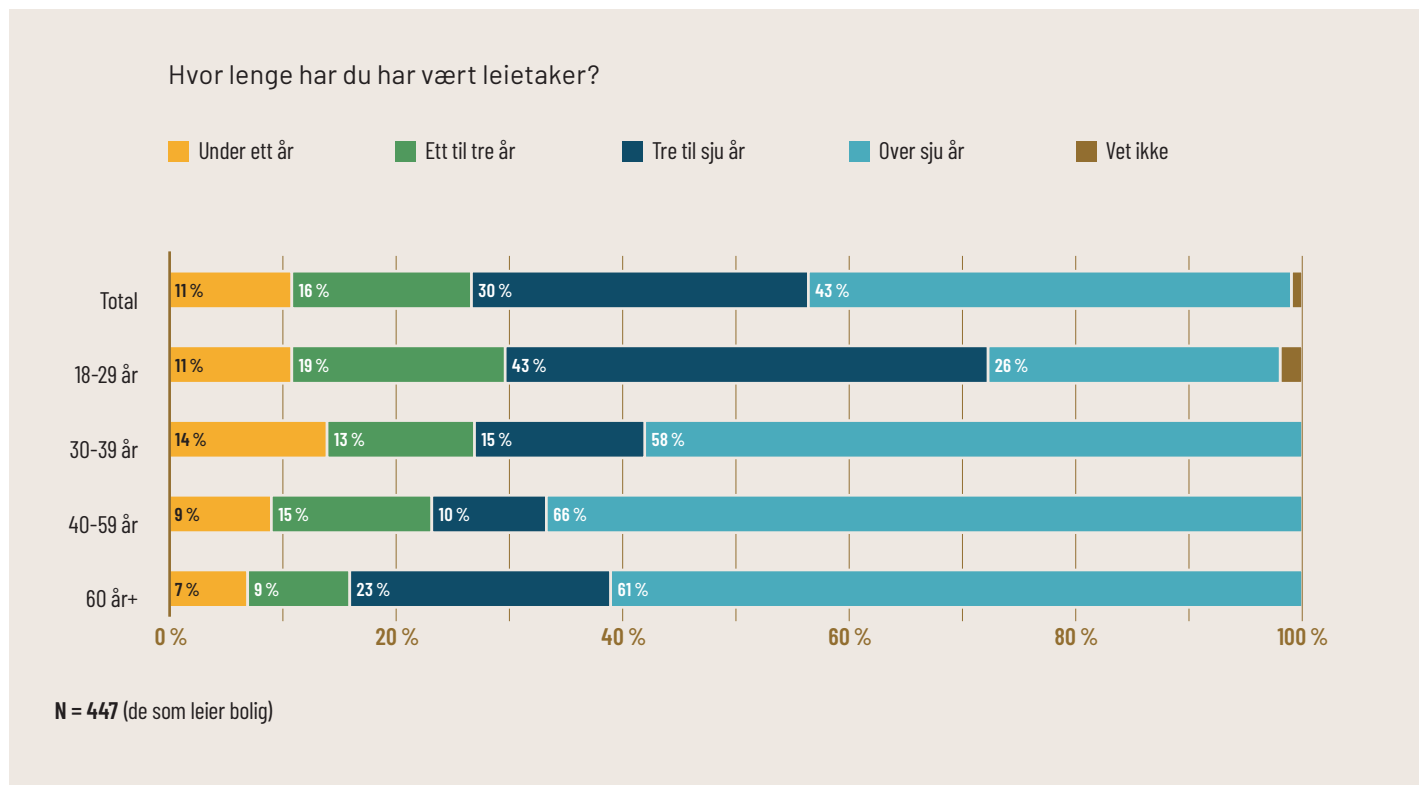
Når det gjelder husleie, viser våre tall at 3 av 10 betaler et sted mellom 7 000 og 10 000 kroner i månedlig leie, 3 av 10 betaler under 7 000 kroner, mens 4 av 10 betaler over 10 000 kroner i leie.

Figur 9: Månedlig husleie blant leietakere



Vi har også undersøkt hvor lenge de som leier i dag, har vært leietakere, og i hvilken grad de har flytteplaner i nær fremtid.

**Figur 10: Hvor lenge har du vært leietaker? Leielengde fordelt på alder**



# 7 av 10

leier av private

Undersøkelsen viser at 4 av 10 av de som leier bolig, har vært leietakere i over 7 år, mens 3 av 10 har vært leietakere i 3-7 år. Majoriteten av leietakerne i denne undersøkelsen er altså nokså erfarne leietakere. Ikke så unaturlig ser vi at det er de eldste som har vært på leiemarkedet lengst.

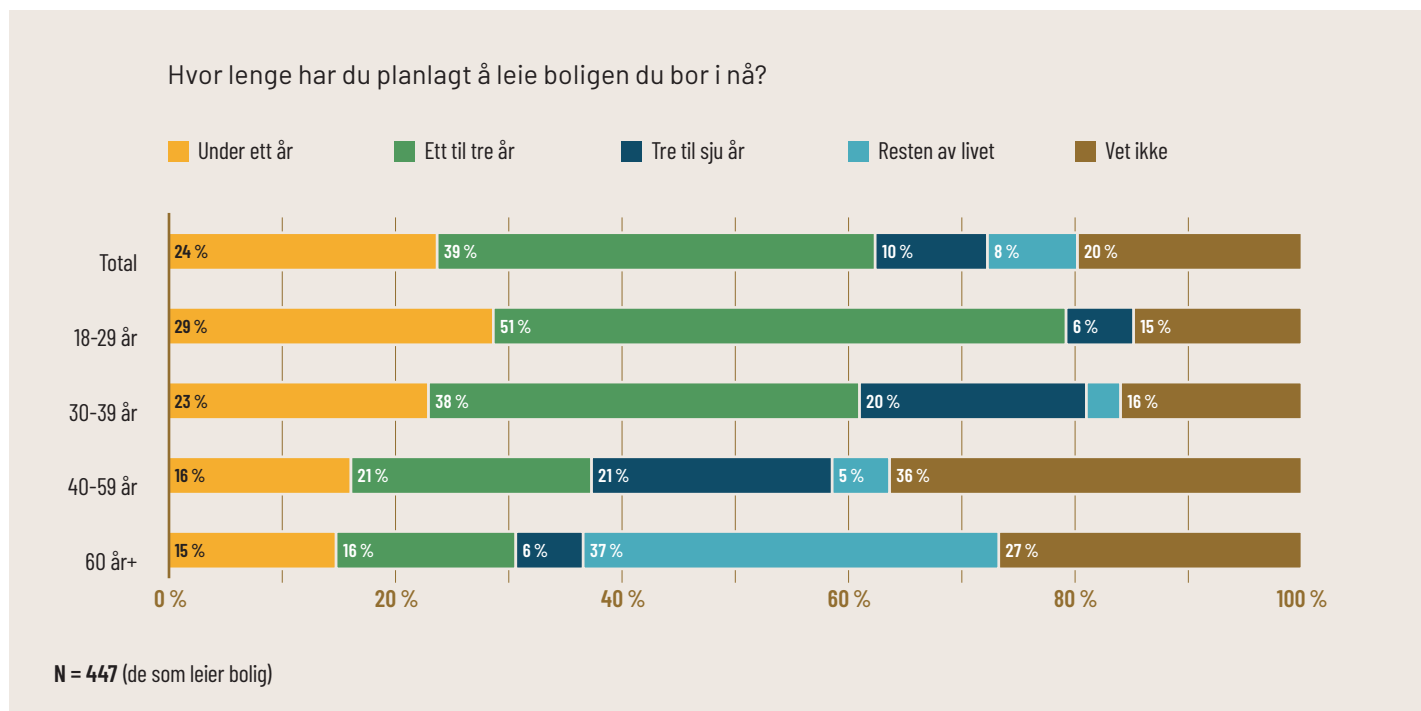
# 4 av 10

har vært leietakere

i 7 år eller mer.

Når vi spør om boplaner fremover, ser vi at 4 av 10 har planer om å bo i boligen de bor i nå, fra 1 til 3 år til, mens 1 av 10 ser for seg å bli boende mellom 3 og 7 år til.

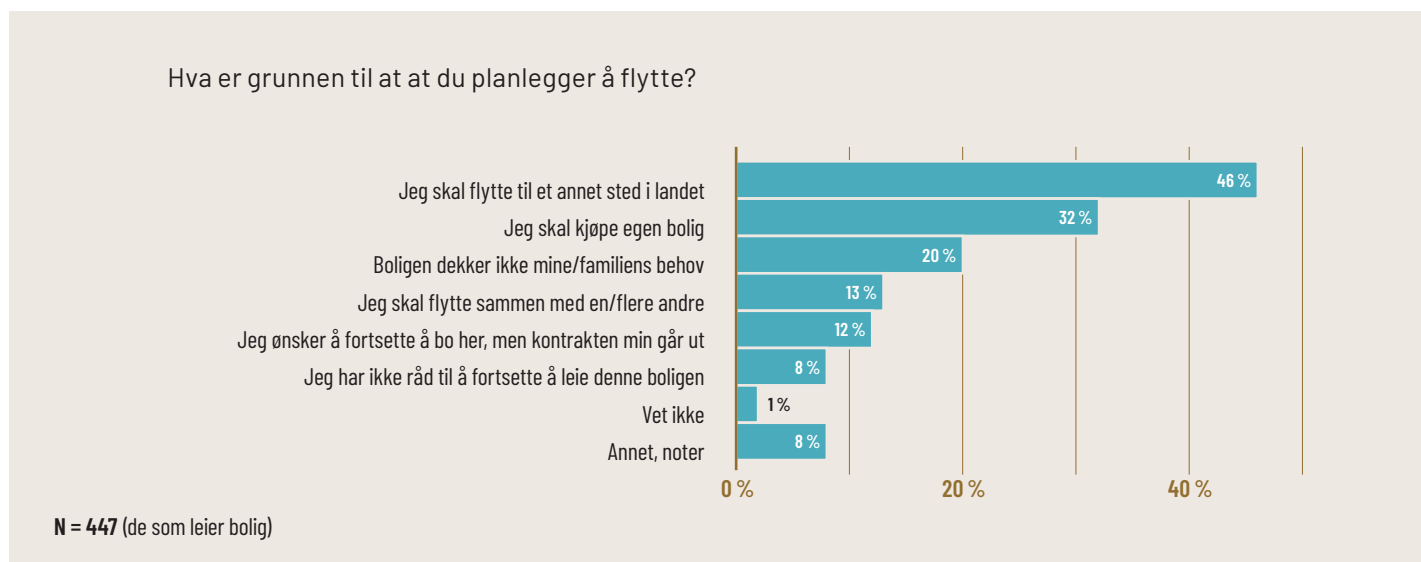
**Figur 11: Boplaner fordelt på alder**



Vi ser videre at ingen av de yngste planlegger å bli boende i boligen de leier i dag, resten av livet, mens 4 av 10 over 60 år planlegger dette.

Vi har også spurt om årsakene til flytteplanene blant de som planlegger å flytte innen ett år.

**Figur 12: Årsaker til å flytte**



Nær halvparten skal flytte til et annet sted i landet, og 3 av 10 skal kjøpe egen bolig. 2 av 10 flytter fordi boligen ikke lenger dekker den enkeltes eller familiens behov.

Vi ønsket også å undersøke hvor vanlig det er blant leietakere å ha strøm inkludert i husleien. Undersøkelsen viser at de fleste ikke har strøm inkludert i leien, og at strøm-utgifter kommer i tillegg til husleien for nesten 7 av 10.

Blant de som betaler strømmen selv – strømmen er altså ikke inkludert i leien – svarer 8 av 10 at de har egen strømmåler og eget abonnement.

På spørsmål om de som leier bolig, ble informert om boligens energiattest ved inngåelse av leieavtale, svarer majoriteten nei. Kun 13 prosent svarer bekreftende, mens 18 prosent svarer at de ikke vet.

Tallene viser også at de som leier av arbeidsgivere, organisasjoner og offentlige utleiere, skiller seg ut med lite informasjon om energiattest (se vedlegg).

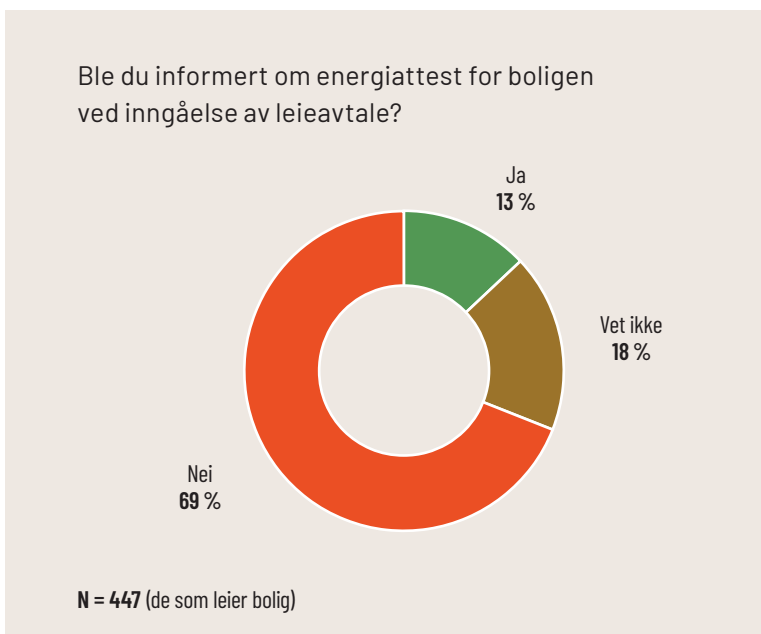
# 7 av 10

har ikke strøm  
inkludert i husleien.

**Figur 13: Betaling av strøm**



**Figur 14: Informasjon om energiattest ved inngåelse av leieavtale**



Kun 13 % har fått  
informasjon om  
energiattest.

# 5

## OPPVARMING AV BOLIG

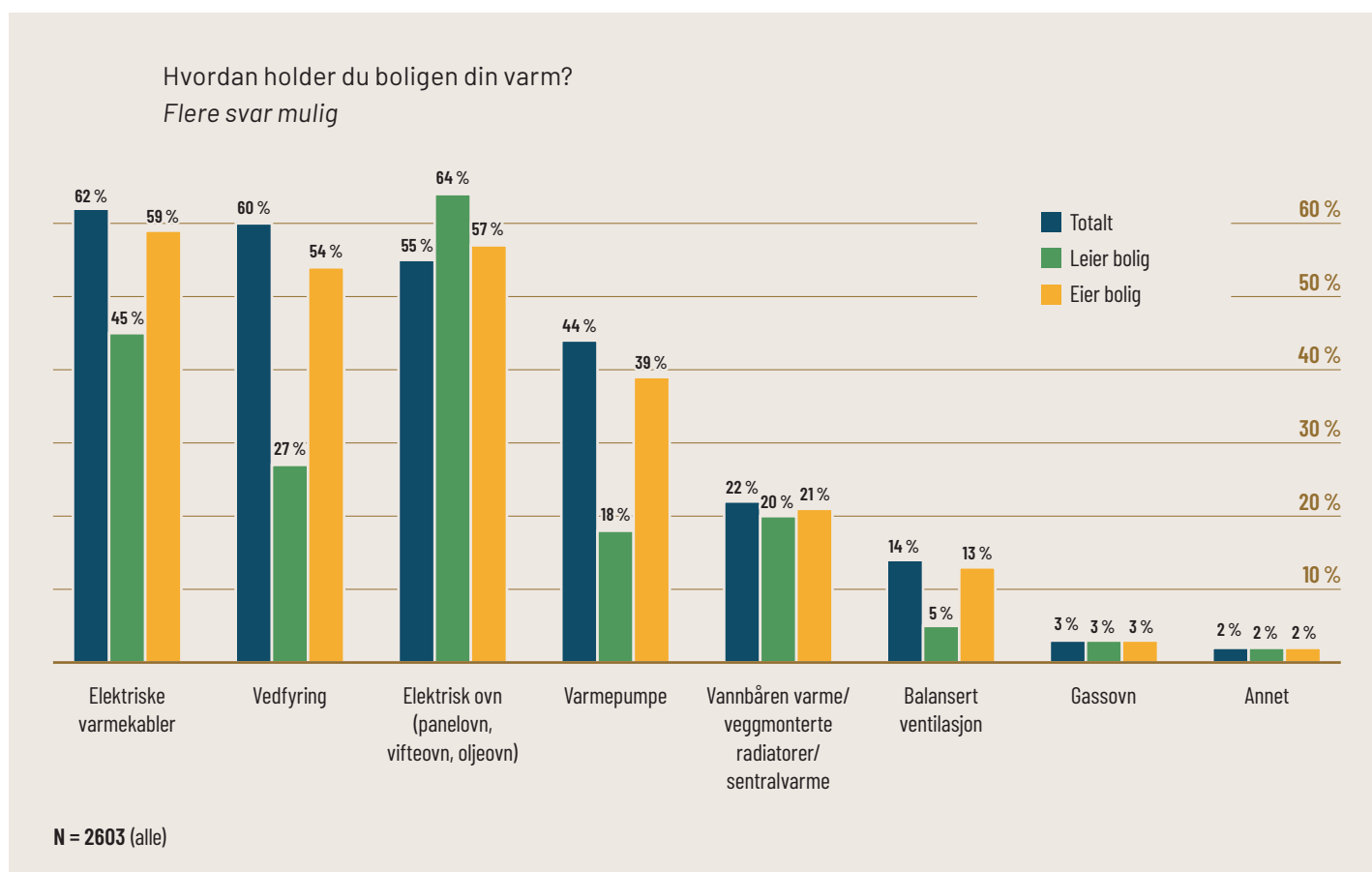


## 5.1 Oppvarmingskilder

Det er mange måter å varme opp en bolig på, og ulike oppvarmingskilder har ulik grad av effektivitet.

I spørreundersøkelsen stilte vi spørsmål om hvordan respondentene varmer opp egen bolig. Som vi ser, er det særlig tre varmekilder som er mye brukt – henholdsvis varmekabler, vedfyring og elektriske ovner. Om lag 6 av 10 svarer at de benytter seg av én eller flere av disse kildene. Videre ser vi at 4 av 10 har varmepumpe, 2 av 10 har vannbåren varme eller radiatorer, og noen færre har balansert ventilasjon.

**Figur 15: Boligens oppvarmingskilder fordelt på boform**



Vi ser også at det er dels stor forskjell i bruken av ulike varmekilder mellom de som eier, og de som leier. For eksempel bruker de som eier bolig, i langt større grad vedfyring og varmepumpe som oppvarmingskilder enn de som leier. Det er også vanligere med varmekabler blant de som eier. Dette kan forklares med at de som eier, i større grad enn de som leier, bor i eneboliger med tilgang til vedfyring og kanskje også ved, samt at de i større grad har insentiver til – og økonomi til – for eksempel å installere varmepumpe.

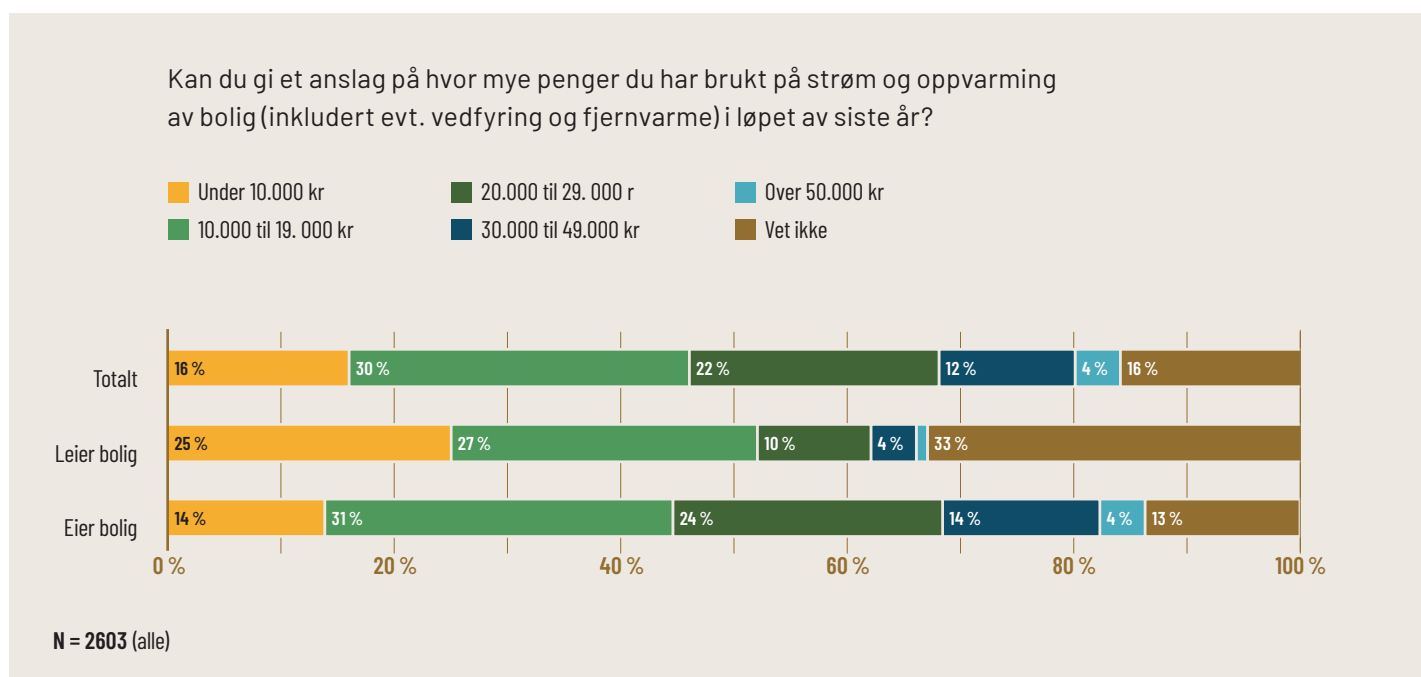
Varmepumpe er vanligst blant de som eier

## 5.2 Strømforbruk

De siste årene har strømutfgifter og utgifter til oppvarming økt, og utgjort en betydelig utgift for mange, tross strømstøtte.

Vi stilte respondentene spørsmål om de kunne oppgi anslagsvise utgifter til strøm og oppvarming siste år. Vi antok at spørsmålet ville være vanskelig å besvare for mange, noe også andelen som har svart «vet ikke», bekrefter. De fleste har likevel gitt et anslag, og tallene viser at om lag halvparten (30 + 16 prosent) svarer at de har hatt utgifter på inntil 20 000 kroner i året, 2 av 10 har hatt utgifter på mellom 20 000 og 30 000, 1 av 10 har hatt utgifter på mellom 30 000 og 50 000, og 4 prosent har hatt utgifter over 50 000.

**Figur 16: Utgifter til strøm og oppvarming siste år, fordelt på boform**



Vi ser også at de som eier har hatt høyere utgifter enn de som leier. Det må ses i sammenheng med at de som eier, generelt bor i større boliger, som har et større areal som skal varmes opp. Aleneboende er overrepresentert blant de som leier, noe som også betyr at det er færre i husholdningen som gjør energikrevende aktiviteter som å dusje og lage mat. Det er også generelt høyere energiforbruk i eneboliger og andre typer småhus enn i leiligheter.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> SSB: Hva er gjennomsnittlig strømforbruk i husholdningene? (2023) <https://www.ssb.no/energi-og-industri/energi/artikler/hva-er-gjennomsnittlig-stromforbruk-i-husholdningene>



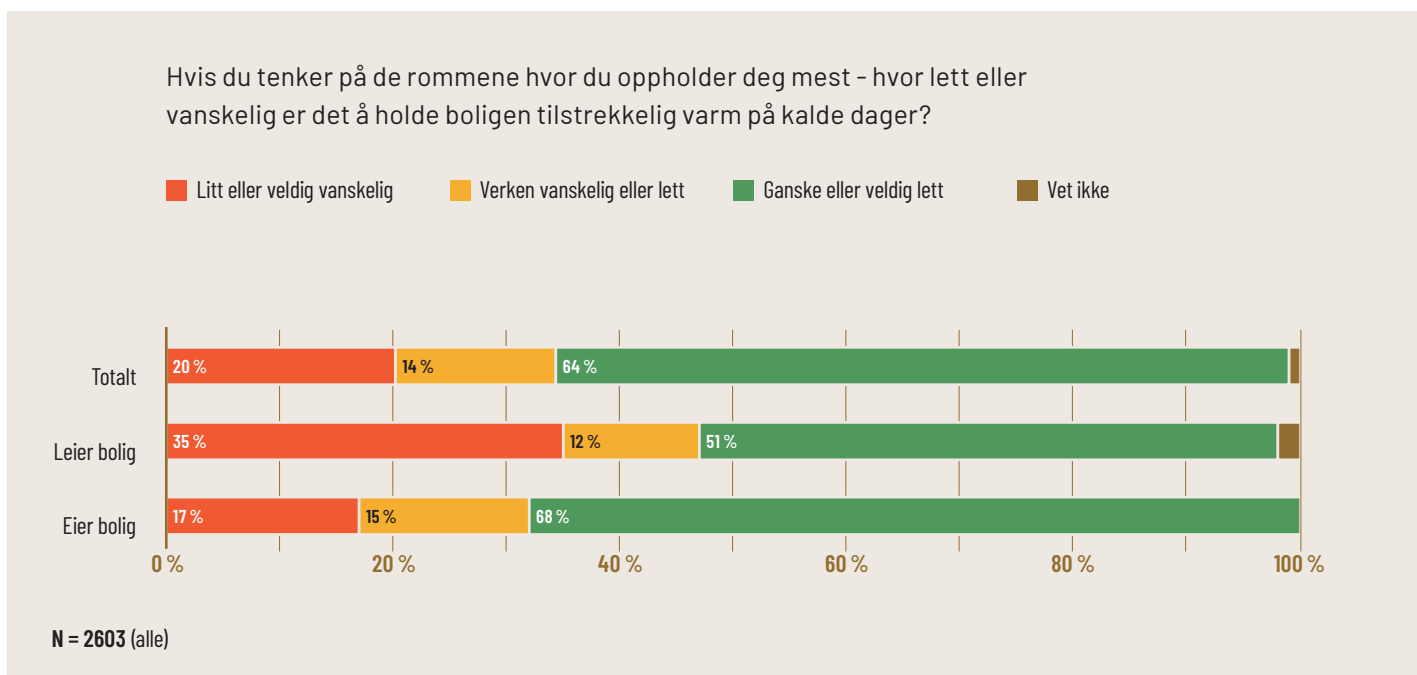
## 5.3 utfordringer med å holde huset varmt

Hvor lett eller vanskelig er det for norske forbrukere å holde boligen tilstrekkelig varm på kalde dager? Og er det forskjeller mellom de som leier, og de som eier, slik vi antar?<sup>24</sup>

Alt i alt svarer 2 av 10 at det oppleves som litt eller veldig vanskelig å holde boligen tilstrekkelig varm på kalde dager. Majoriteten av de spurte har ikke utfordringer med å holde boligen varm; 6 av 10 svarer at det er ganske eller veldig lett.

Det er imidlertid store forskjeller mellom de som leier, og de som eier; nesten 4 av 10 leietakere (35 prosent) svarer at det er litt eller veldig vanskelig å holde boligen tilstrekkelig varm, mot i underkant av 2 av 10 boligeiere (17 prosent).

**Figur 17: Utfordringer med å holde boligen varm, fordelt på boform**

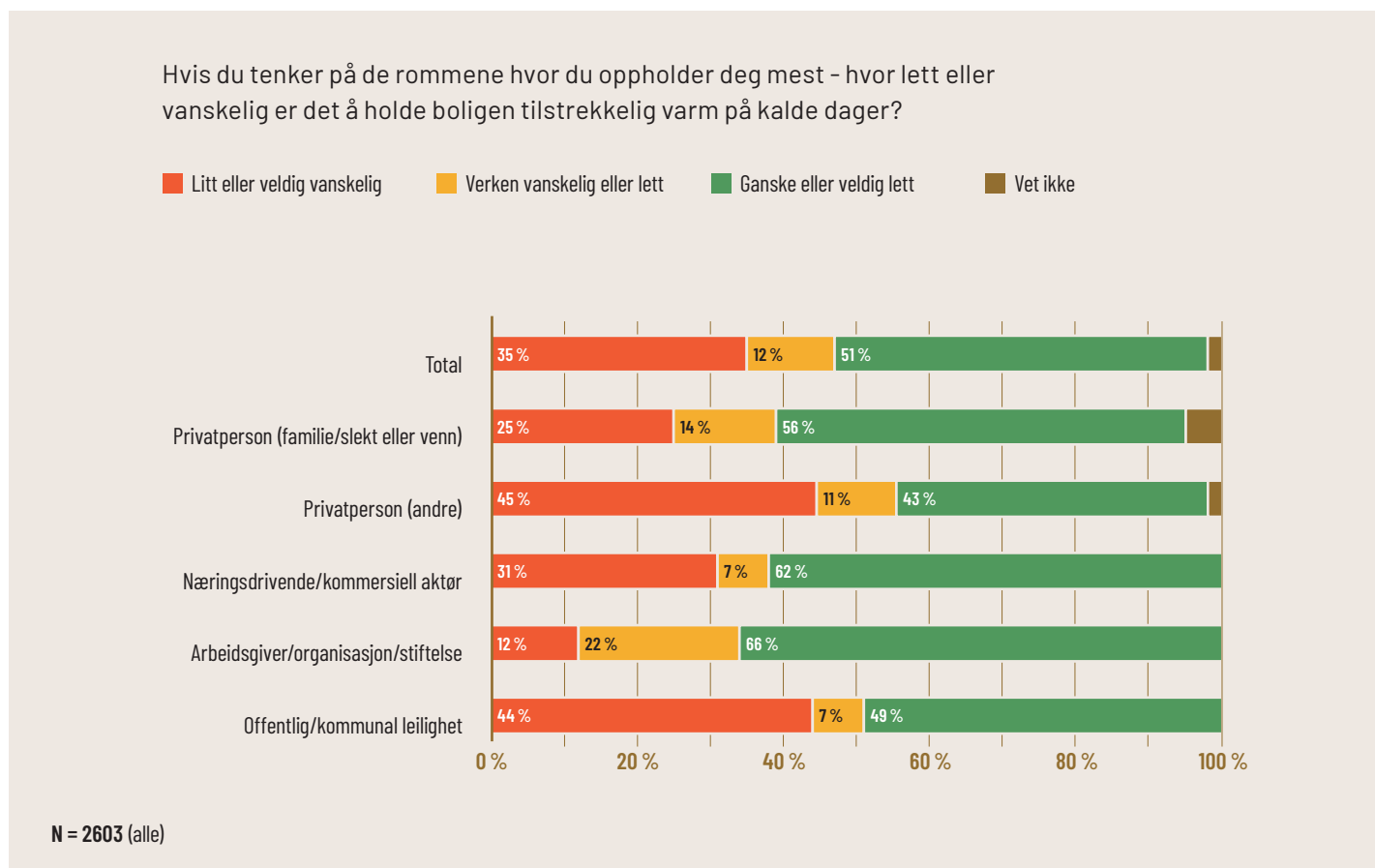


4 av 10 leietakere synes det er vanskelig å holde boligen varm, mot 2 av 10 boligeiere

<sup>24</sup> Hva som er «tilstrekkelig» varmt, og hva som defineres som «kalde» dager, vil være subjektivt, og vi måler altså her kun respondentenes opplevelse av temperaturen.

Undersøkelsen viser også at hvor lett eller vanskelig det er å holde boligen varm, varierer noe avhengig av hvem man leier av. Som figuren nedenfor viser, ser vi at de som leier av privatpersoner de ikke har en nær relasjon til, og de som leier offentlig eller kommunal bolig, opplever det som vanskeligere å holde boligen varm enn andre gjør.

**Figur 18: Vanskeligheter med å holde boligen varm, sett på bakgrunn av hvem som er utleier av boligen**



I de kvalitative intervjuene ba vi informantene om å beskrive boligen de bor i, på en kald dag, og hvordan det oppleves å ikke ha tilstrekkelig varme i boligen. Dette er noen eksempler på svarene vi fikk:

*Det er veldig kaldt. Alle som kommer, får tøfler, har pledd overalt. Har fått nye ovner i gang, kjøkken, soverom og rom under trapp og da har det blitt litt bedre. Folk som kommer på besøk, vet at det er kaldt, og har også på seg mye klær. Tror ikke det har vært over 17-18 grader når det er kaldt, selv om ovnene står på fullt.*

**Alenemor, Oslo vest**

2 av 10 leietakere synes det er vanskelig å holde boligen varm selv ved plussgrader

Temperaturen inne varierer mellom 18 og 23 grader. En kald dag på minus 15, da er det kaldt her. Bli ikke tilstrekkelig varmt for behovene jeg har, og jeg tror ikke de er unormale. 13 grader på soverommet er for kaldt! Intervjuer: Du sier dine behov, hva er de? At boligen kan varmes opp på en effektiv måte, til en temperatur jeg trives med, både når jeg driver med ting, sitter på sofaen, eller sover.

**Enslig kvinne, Gjøvik**

[...] datteren min klaget i går på at det var kaldt. Der vi bodde tidligere, var det 15 grader inne hele vinteren, da var det bare å kle på seg.

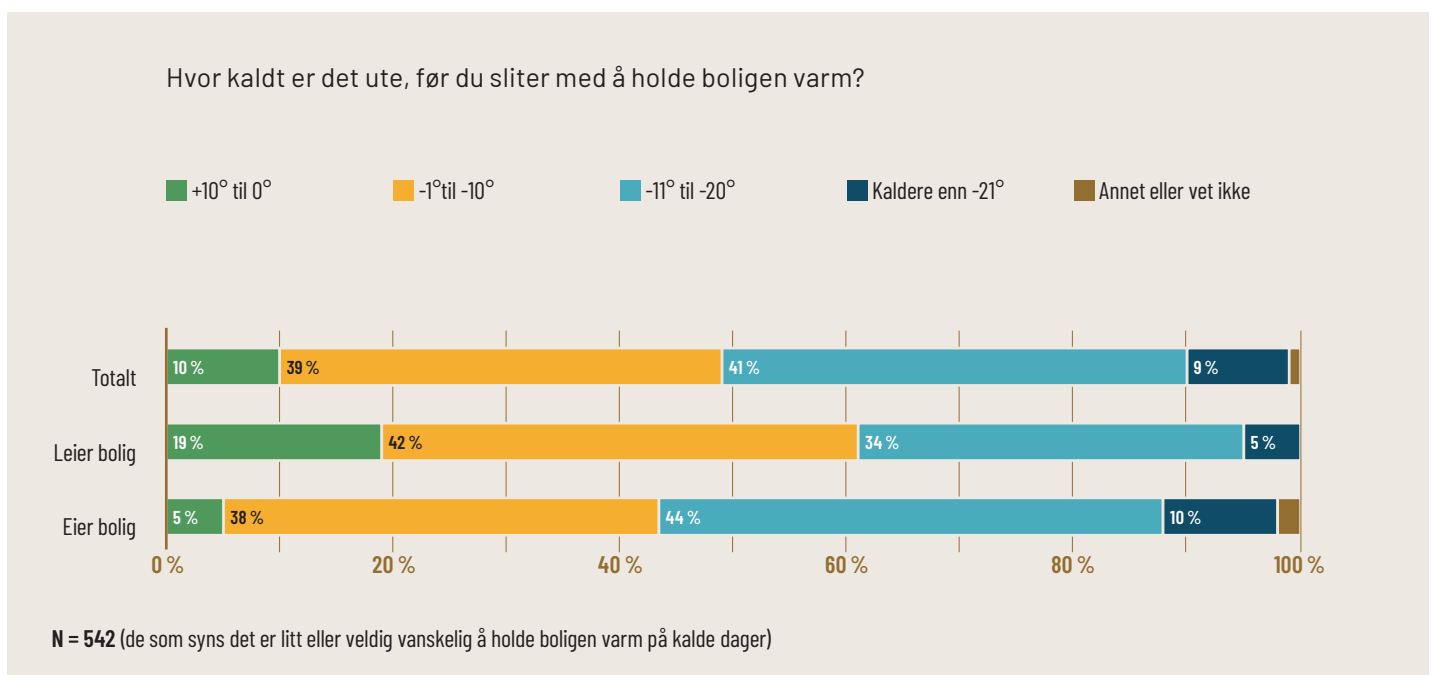
**Familiefar, Oslo øst**

Våknet en morgen, blåste frostrøyk [...].

**Enslig mann, Nordland**

I undersøkelsen spurte vi også om hvor kaldt det må være ute før det oppleves vanskelig å holde boligen varm. Her ser vi at mange, hele 4 av 10, svarer at de sliter når temperaturen ute er mellom 1 og 10 minusgrader. Like mange sliter først når temperaturen synker under 11 minusgrader.

**Figur 19: Utetemperaturens innvirkning fordelt på boform**

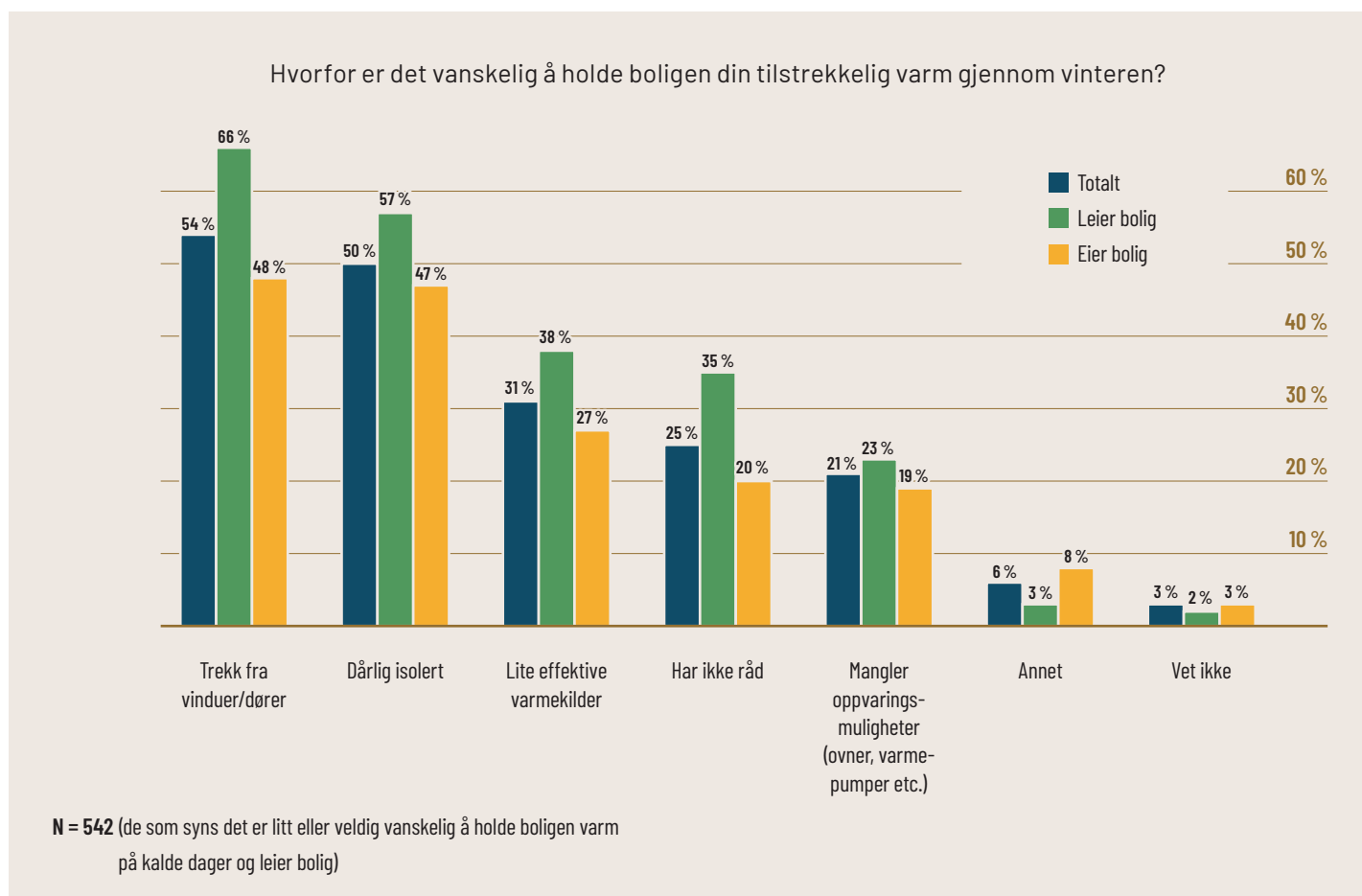


Ser vi på forskjellen mellom de som leier, og de som eier, kan vi si at de som leier, sliter med å holde boligen varm før boligeneierne. 2 av 10 av de som leier, opplever det som vanskelig allerede når det er plussgrader ute.

På spørsmål om årsaker til at det kan være vanskelig å holde boligen varm, svarer majoriteten at det særlig handler om at selve boligen er trekkfull og dårlig isolert. Lite effektive varmekilder og dårlig råd er årsaker som oppgis av henholdsvis 25 og 30 prosent av de spurte.

Leieboere skårer høyere enn boligeierne på samtlige årsaker til at det er vanskelig å holde boligen varm. Særlig er forskjellen stor når det gjelder problemer med trekk fra vinduer og dører, og det å ikke ha råd til å varme opp tilstrekkelig; nær 4 av 10 leieboere svarer at de ikke har råd til å varme opp tilstrekkelig. Å ikke ha råd til å varme opp boligen tilstrekkelig er en indikator på energifattigdom.

**Figur 20: Årsaker til vanskelighetene fordelt på boform**



Fortellingene til noen av de vi dybdeintervjuet, gir en illustrasjon på noen av de faktorene som kan gjøre det vanskelig å holde boligen de bor i, varm.

*Bor i et gammelt murhus. Ikke noe isolasjon imellom, bare mur. Tar hånden på veggen, så kjenner du at det blåser litt [...]. Veldig gulvkaldt også, kan ikke gå inne uten tøfler eller sokker.*

**Alenemor, Oslo øst**

*Skuffet over anlegget [jordvarme], det ble lovet mye, men så ble det ikke varmt nok. Temperaturen inne varierer mellom 18 og 23 grader, men sjelden 23 grader på vinteren. På en kald dag på minus 15 grader, da er et kaldt her. Trekker ganske mye her også, er åpent mellom stue og kjøkken [...] plantene dør. De har klart seg før, men nå dør de. Tror det er for kaldt for dem.*

**Enslig kvinne, Gjøvik**

*Det er kaldt på kjøkkenet hele tiden og har ikke noen måte å varme opp der. Ikke noe varme der i det hele tatt [...] Skulle ønske det var jevn varme i hele leiligheten. Hvis man glemmer å lukke døra til rommet når man tar en dusj, så varmer man opp hele gangen.*

**Enslig kvinne, Oslo vest**

Flere av informantene har åpen peisløsning; den varmer godt der og da, men er lite effektivt, samtidig som den krever at man er hjemme hele dagen, noe som er en utfordring.

*Bruker mye peis nå, men er ikke så effektiv. Lønner seg ikke. Må legge på flere ganger før det blir varmt nok. Må være hjemme hele dagen.*

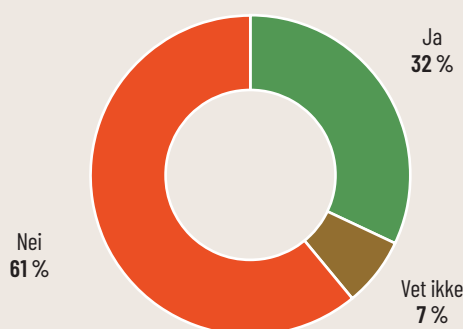
**Enslig kvinne, Gjøvik**

## 5.4 Dialog med utleier

Tross problemer med å holde boligen varm er det kun de færreste leietakere som har tatt opp problemet med utleier. 3 av 10 svarer at de har vært i kontakt med utleier om at boligen er dårlig isolert eller har lite effektive varmekilder, mens 6 av 10 ikke har gjort det.

**Figur 21: Dialog med utleier om problemet**

Har du vært i kontakt med utleier om at boligen er dårlig isolert, har lite effektive varmekilder eller lignende ?



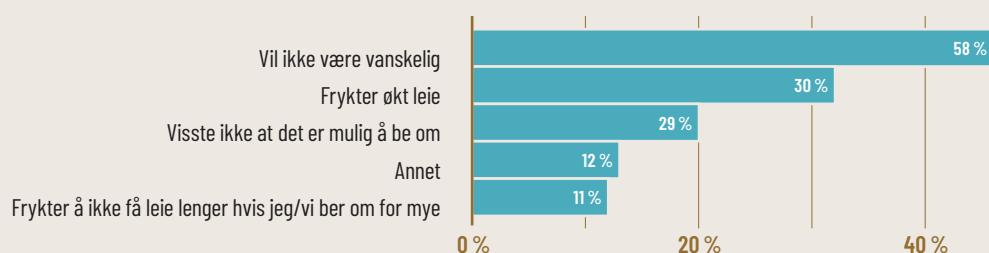
**N = 154** (Leieboere som synes det er litt eller veldig vanskelig å holde boligen varm på kalde dager)

6 av 10 har ikke tatt opp problemet med kald bolig med utleier

I undersøkelsen stilte vi spørsmål om hva som kunne være årsakene til at leietaker ikke hadde tatt opp problemet med utleier. Som vi ser, svarer 6 av 10 at de generelt ikke vil være vanskelige, 3 av 10 svarer at de frykter økt leie, og 1 av 10 er redd for å bli sagt opp. 3 av 10 sier at de ikke visste at det var mulig å be om.

**Figur 22: Ulike årsaker til å ikke ta opp problemet med utleier**

Hvorfor har du ikke kontaktet utleier om vansker med å holde boligen varm?



**N = 93** (de som ikke har vært i kontakt med utleier om at det er litt eller veldig vanskelig å holde boligen varm)

NB: Lite utvalg

At leietakere kvier seg for å ta opp problematikken med utleier for ikke å være vanskelig, eller i redsel for økt leie, kom også godt frem i dybdeintervjuene. Sitatene nedenfor illustrerer hvordan informantene ser på dette:

*Det er et dilemma – vil gjerne ha det litt bedre isolert, men samtidig ... får det jo varmt nok, har vent meg til det. Redd for at husleien øker, vet ikke helt om jeg vil at de skal gjøre det.*

**Enslig kvinne, Gjøvik**

*Vi kan kle på oss mer. Mange ting jeg kan gjøre selv. Sånn er det [...] vil ikke klage og bli kastet ut [...] er krise hvis vi må flytte.*

**Alenemor, Oslo øst**

*Da måtte den kostnaden tas inn på husleie – ikke noe poeng i det.*

**Enslig mann, Vikersund**

Flere forteller om goder som relativt lav husleie, tilgang til ved, garasjeplass, nærhet til familie og venner, natur og en fleksibel huseier. Dette er goder som verdsettes, og de vil ikke fremstå som kravstore, i frykt for at huseier vil øke husleien, og/eller at de tvinges til å flytte. Flere forteller at de ønsker å bli boende der de bor, tross ulempene med kald bolig vinterstid. De gjør heller små tiltak selv enn å kreve utbedringer. Noen forteller at det er viktig for dem å ha så lav husleie som mulig i noen år, slik at de kan spare til å kjøpe egen bolig eller ha råd til å bli boende. Flere peker på at boligen de leier, føles som et hjem, og at de har en tilknytning til nærmiljøet.



# 6

## EFFEKTIVISERINGS- TILTAK





## 6.1 Tiltak «på» boligen

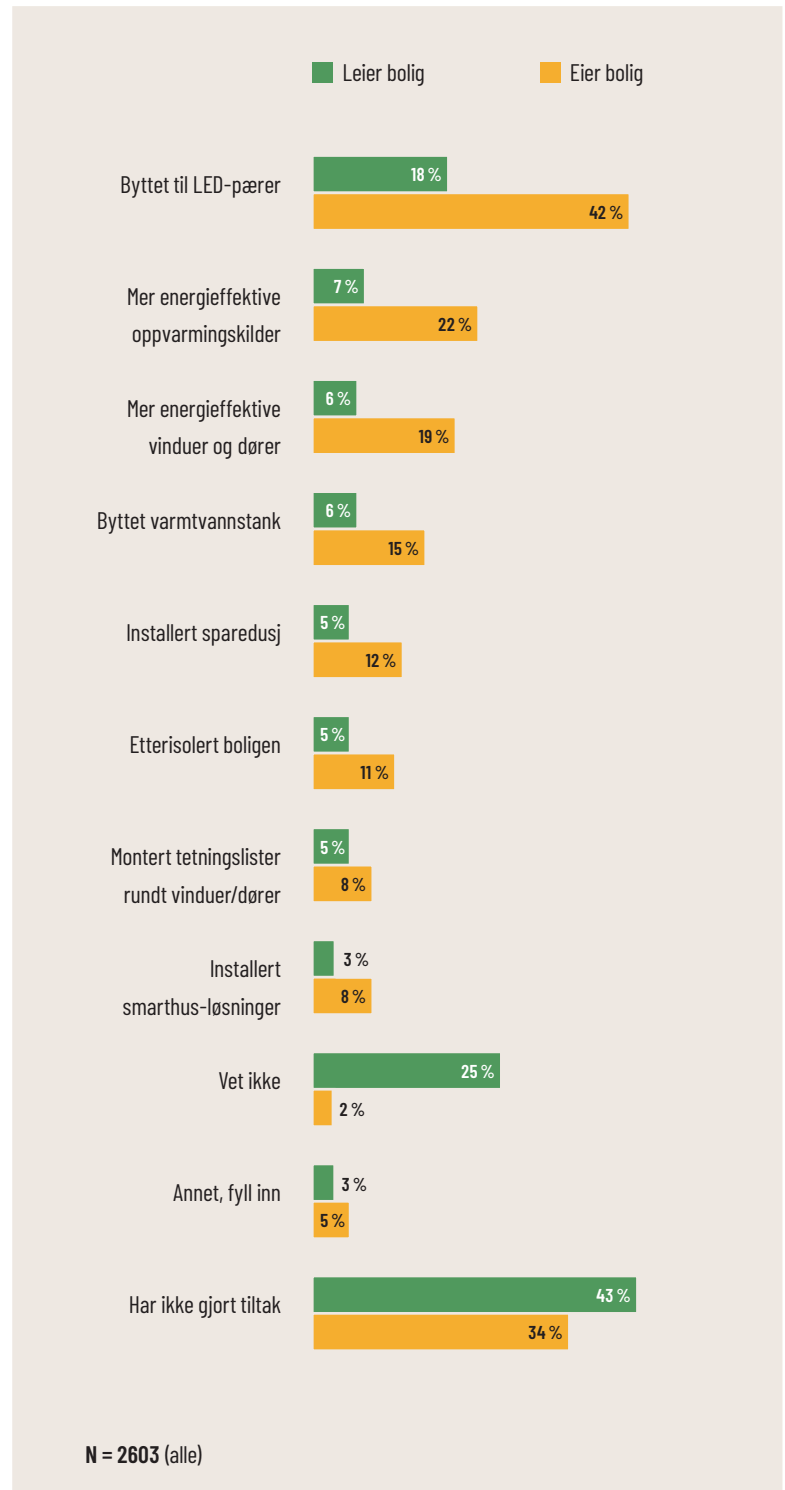
På spørsmål om hvorvidt det er gjort ulike former for energieffektiviseringstiltak på boligen siste 5 år, svarer nesten 4 av 10 at det ikke er gjort noe som helst, verken små tiltak, som å bytte til LED-pærer, eller større, mer kostbare tiltak, som å bytte oppvarmingskilder, etterisolere m.m. Blant de som har gjort noe, er det aller vanligste å bytte til LED-pærer, dernest kommer å bytte til mer energieffektive varmekilder, som varmepumpe, å bytte vinduer og dører og å bytte varmtvannstank.

Undersøkelsen viser at det er klart mer vanlig å gjøre effektiviseringstiltak blant boligeiere enn leietakere. Dette gjelder alle typer tiltak, også rimeligere tiltak som bytte av pærer. Mens 4 av 10 boligeiere svarer at de har byttet til LED, gjelder dette bare 2 av 10 leietakere.

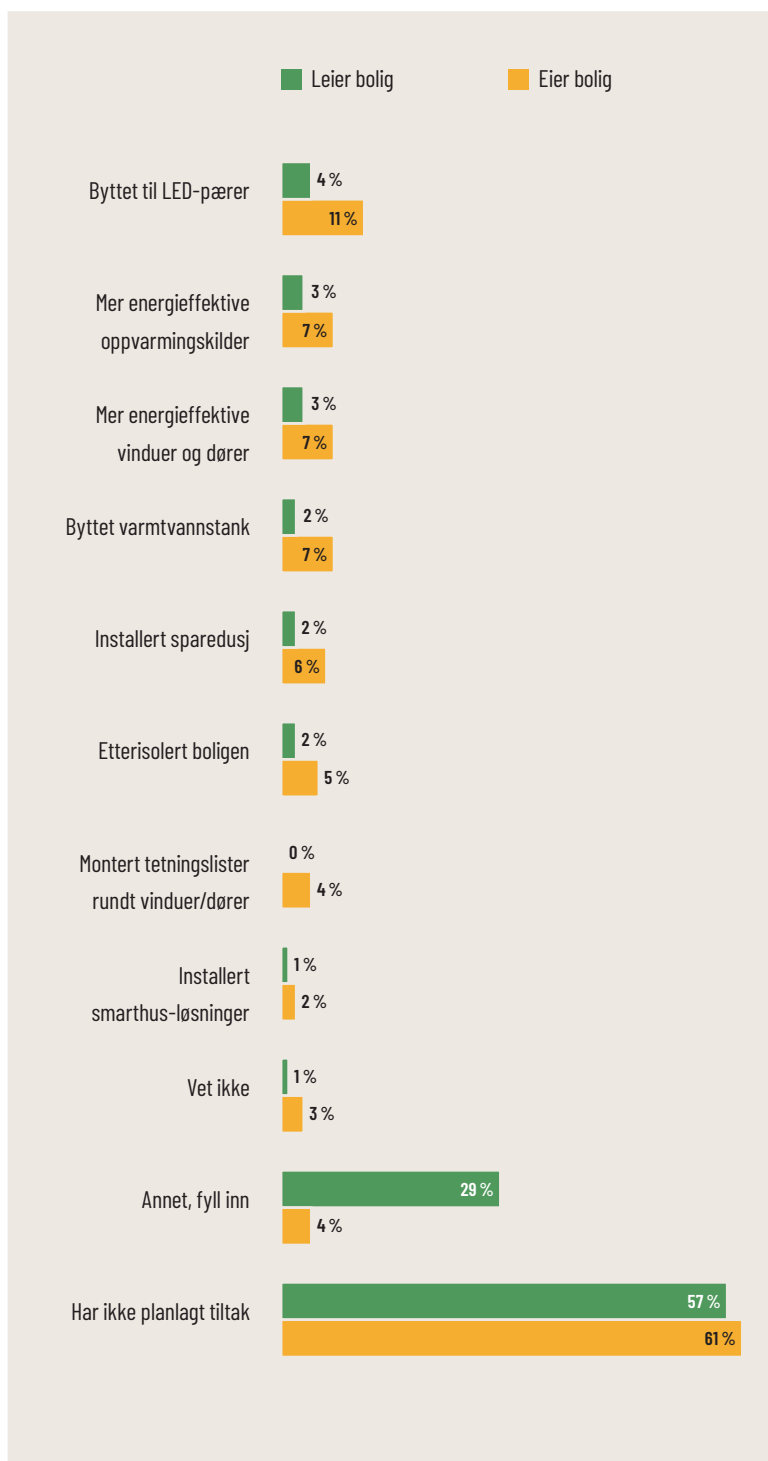
Vi ser også at 1 av 4 leietakere svarer at de ikke vet om det er gjort tiltak, mens tallet for boligeiere er 2 prosent.

Energieffektivisering  
mest vanlig blant  
boligeiere

Figur 23: Effektiviseringstiltak fordelt på boform



**Figur 24** Planlagte oppgraderinger de neste to år, fordelt på boform



På spørsmål om respondentene har planlagt å gjøre tiltak i nærmeste fremtid, svarer 6 av 10 at de ikke har slike planer, mens 3 av 10 har planer. 1 av 10 svarer «vet ikke». Blant de som har planer, er det en overvekt av boligeiere, mens leietakere i liten grad har planer. Det er også en overvekt av leietakere som ikke har kjennskap til eventuelle planer.

Den store forskjellen mellom boligeiere og leietakere kan knyttes til energieffektiviseringsgapet omtalt i bakgrunnskapittelet. Så lenge leietaker betaler strømmen selv, har ikke utleier noen insentiver til å gjøre tiltak. Leietakere har få rettigheter til å gjøre endringer på boligen de leier. Den korte bohorisonten gir mindre forpliktelse for boligen og gjør det mindre attraktivt å gjøre større investeringer. At leietakere generelt er mer økonomisk sårbare, har også betydning, siden det vil innebære at mange ikke ville hatt økonomi til å gjøre investeringer selv om de hadde fått lov av utleier.

Tallene viser også at 3 av 10 boligeiere ikke har gjort noen tiltak i det hele tatt, og at så mange som 6 av 10 heller ikke har planlagt tiltak de neste to årene. Dette er med på å underbygge at det er barrierer som hindrer befolkningen generelt i å gjøre energieffektiviseringstiltak. Økonomi og mangel på informasjon og kunnskap har tidligere pekt seg ut som sentrale barrierer.

Mange barrierer for å gjøre energieffektiviseringstiltak både blant de som leier, og de som eier

## 6.2 Tiltak i form av endring i strømforbruk og levevaner

Strømprisene har de siste årene steget kraftig. SSBs prisstatistikk<sup>25</sup> viser blant annet hvordan husholdningenes gjennomsnittlige utgifter per kWh omtrent har doblet seg i løpet av de siste 10 årene. Strømstøtten tar unna de høyeste toppene og gjør at utgiftene til forbrukerne er i ferd med å stabilisere seg på et nytt og høyere nivå. En generell dyrtid, med økte levekostnader på de fleste områder, har gjort situasjonen krevende for mange.

Tiltakene vi har spurt om, spenner fra tiltak som handler om å redusere strømforbruket på ulikt vis, til tiltak som handler om å endre rutiner og hvordan man lever.

De aller fleste har gjort ett eller flere tiltak for å spare strøm. Kun 14 prosent svarer at de ikke har gjort noen ting.

Det aller vanligste tiltaket for å spare strøm er å slå av unødvendig lys; halvparten har gjort dette. 4 av 10 har henholdsvis senket innnetemperaturen, begynt å bruke strøm når den er billigst, og sluttet å varme opp hele boligen i like stor grad som før. Tilsvarende mange fyrer mer med ved, og 3 av 10 tar på seg ekstra klær. 2 av 10 svarer at de også har endret rutiner for dusjing og matlaging, like mange justerer ovner manuelt gjennom dagen.

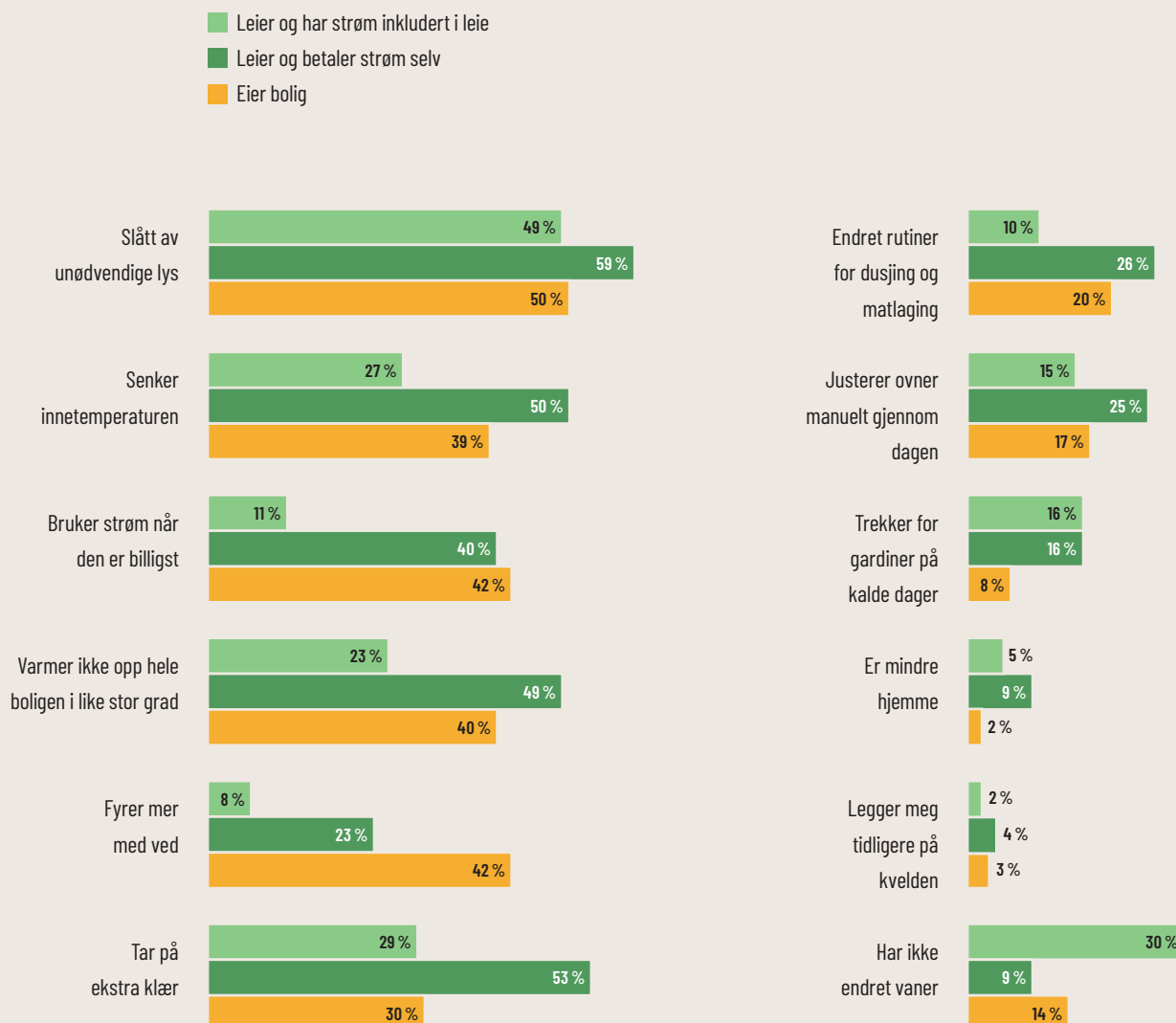
Vi har antatt at det er forskjeller mellom leietakere og boligeiere i hvilke tiltak som gjøres, men også mellom leietakere som har strøm inkludert i husleien, og de som ikke har det. Her viser undersøkelsen at de som har gjort aller flest tiltak, er de som leier og ikke har strøm inkludert. Denne gruppen gjør i større grad enn både boligeiere og leietakere med strøm inkludert følgende tiltak:

- slår av unødvendig lys
- senker innnetemperaturen
- varmer i mindre grad opp hele boligen
- tar på mer klær
- endrer rutiner for dusjing og matlaging
- justerer ovner manuelt
- er noe mindre hjemme

Boligeiere og leietakere som ikke har strøm inkludert, har imidlertid det til felles at de i større grad bruker strøm når det er billigst. Årsakene til dette varierer trolig på tvers av gruppene. For de mest økonomisk sårbare forbrukerne er det sannsynlig at dette utelukkende skyldes nødvendighet; man har ikke råd til å gjøre noe annet. For mer ressurssterke forbrukere kan det være økonomiske hensyn, men det kan også være knyttet til interesse for smartteknologi og overskudd til å gjøre de nødvendige tilpasningene av andre årsaker.

<sup>25</sup> SSB: Statistikkbanken, Tabell 09387: Kraftpris, nettleie og avgifter for husholdninger, etter statistikkvariabel og kvartal (2024). <https://www.ssb.no/statbank/table/09387/>

Figur 25: Tiltak for å spare strømutfgifter fordelt på boform



N = 2603 (alle)

NB! Utvalget er lite i enkelte av kategoriene, tallene bør derfor tolkes med varsomhet.

De som har strøm inkludert i husleien, er de som i aller minst grad har gjort tiltak; 3 av 10 av de som har strøm inkludert, har ikke endret vaner. Til sammenligning gjelder dette 1 av 10 (14 prosent) leietakere som betaler strøm, og 1 av 10 boligeiere. Motivasjonen til å spare strøm gjennom ulike tiltak er med andre ord høyest for de som selv har noe å spare på å gjøre en innsats. Det har for så vidt også boligeiere, men resultatet gjenspeiler nok at disse generelt har en bedre økonomi enn de som leier, og at de ikke trenger å spare i like stor grad.

Boligeiere på sin side skiller seg særlig ut ved at de fyrer mer med ved enn før, sammenlignet med leietakere. Dette kan ha sammenheng med at de i større grad har tilgang til vedovn og bedre mulighet til å lagre ved. Boligeiere skiller seg også ut ved at de i minst grad trekker for gardiner på kalde dager.

Følgende sitater fra intervjuene illustrerer små og større tiltak som mange leietakere gjør i tillegg til å slå av lys og senke innnetemperaturen:

*Nå må vi være mer obs, gjøre små tiltak, en ekstra genser på. Har brukt hagen mer, samler ved fra døde trær. Henger ut klær, ikke bruke trommel så mye [...].*

**Familiefar, Vestlandet**

*Vi kan godt kle på oss litt mer, men ikke polvotter og boblejakke inne.*

**Enslig kvinne, Asker**

*[...]når jeg har hentet barna, tenner jeg en del lys og setter på stekeovnen på fullt. Lar den stå åpen når jeg er ferdig med å bruke den. Prøver å gjøre de riktige tingene. Tetter godt med gardiner om kvelden, har ventilene igjen.*

**Alenemor, Oslo øst**

*Sover med pysjamas og tykk dyne, men blir kald på nesa likevel. Kaldeste i fjor 9 grader på soverommet. Uten å ha vinduet oppe.*

**Enslig kvinne, Asker**

*Jeg har tilpasset når jeg bruker oppvaskmaskinen [...] bruker timer slik at den starter når jeg vil [...]. Går inn i motkraft-appen og ser hva strømprisen er, og planlegger deretter.*

**Alenemor, Oslo vest**

## 6.3 Det er krevende å være en fleksibel forbruker

Flere av de vi dybdeintervjuet, forteller at de opplever det som utfordrende hele tiden å skulle være smarte og bevisste strømforbrukere, for eksempel å bruke mest strøm når prisen er lavest. Det krever fleksibilitet i hverdagen, som å ha anledning til hjemmekontor eller ikke trenge å ta hensyn til andre enn seg selv. Det er mer utfordrende å senke innnetemperaturen hvis du har småbarn i huset, eller å legge om dusjvanene med ungdom i huset. Dermed er det enklere for de som har en fleksibel jobb eller ikke har barn, å kunne tilpasse forbruket.

Leietaker med strøm inkludert  
har gjort minst for å spare strøm

Sitatene fra dybdeintervjuene illustrerer dette:

*[...]matlaging følger jeg vanlige rutiner, ikke så lett å gjøre noe med. Dusj er også vanskelig [...] i oppveksten, da fikk jeg kjefte for å dusje for lenge og bruke for mye strøm. Vil ikke at min datter skal ha det sånn, så vi maser ikke.*

**Familiefar, Vestlandet**

*Jeg har veldig fleksibel jobb som gjør at jeg får det til [...].*

**Alenemor, Oslo vest**

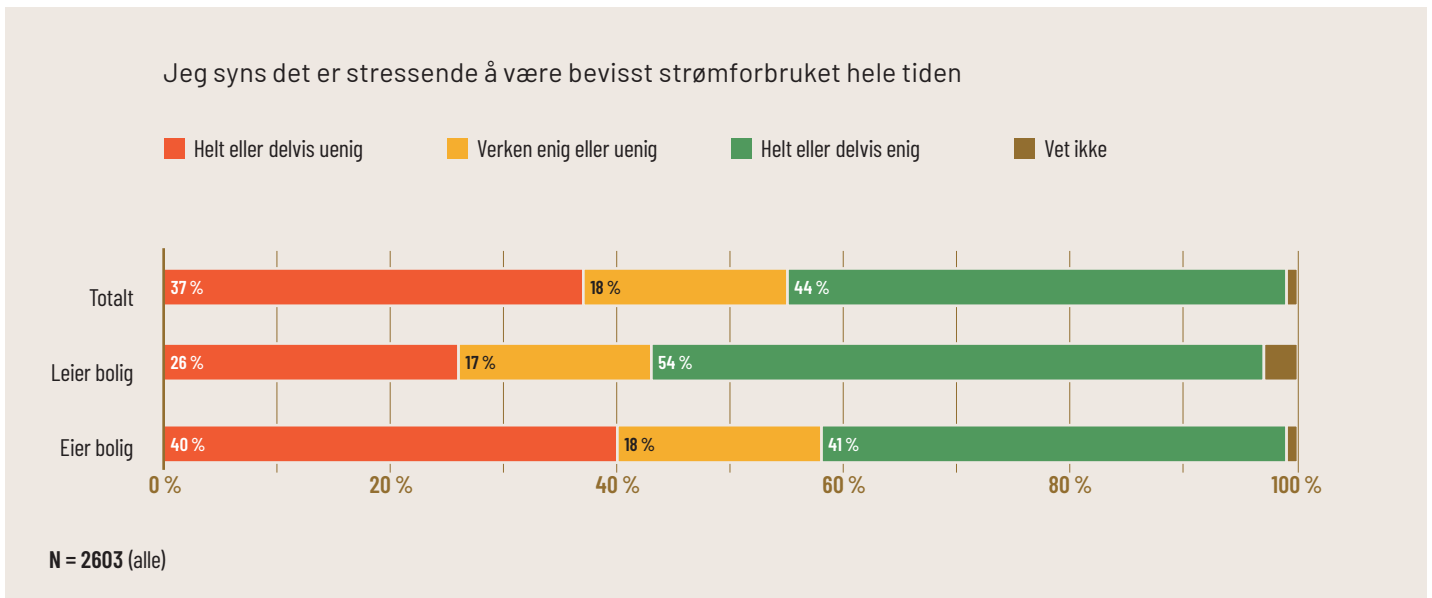
*Er jo kvelder jeg kommer hjem at jeg kunne tenke meg å sitte og se på tv, så orker jeg ikke å fyre og går bare og legger meg. Forstyrrer rytmen i hverdagen. Styr å skaffe ved også [...].*

**Enslig mann, Norland**

Spissformulert kan vi si at det å være en fleksibel strømforbruker forutsetter en fleksibel hverdag. Det er det ikke alle som har.

Vi ba respondentene om å ta stilling til påstanden «jeg synes det er stressende å være bevisst strømforbruket hele tiden». Om lag 4 av 10 svarte bekreftende på påstanden. De som leier bolig opplever i større grad stress enn de som eier egen bolig.

**Figur 26: Strømforbruk og stress leier vs. eier**



Høyere andel energifattige  
blant leietakere - barnefamilier  
kommer dårligst ut

## 6.4 Konsekvenser av å ha et kaldt hjem

Det å ikke ha råd til å varme opp eller å bo i en kald bolig kan ha negative konsekvenser for velvære og psykisk helse, slik som to av mennene vi dybdeintervjuet, er eksempler på:

*[...] Her om kvelden hadde jeg ovnen på fullt, hadde glemt det, og da fikk jeg veldig vondt og tenkte at det går utover strømregningen og sånt. Og så er det litt slitsomt på morgenen, når det er kaldt igjen. Og det er litt slitsomt å drive og sjonglere med temperatur.*

**Alenefar, Oslo øst**

*[...] Vil ikke at jeg skal grue meg til å gå hjem, men det gjør jeg noen ganger. Vil ha et hjem som jeg gleder meg til å dra hjem til.*

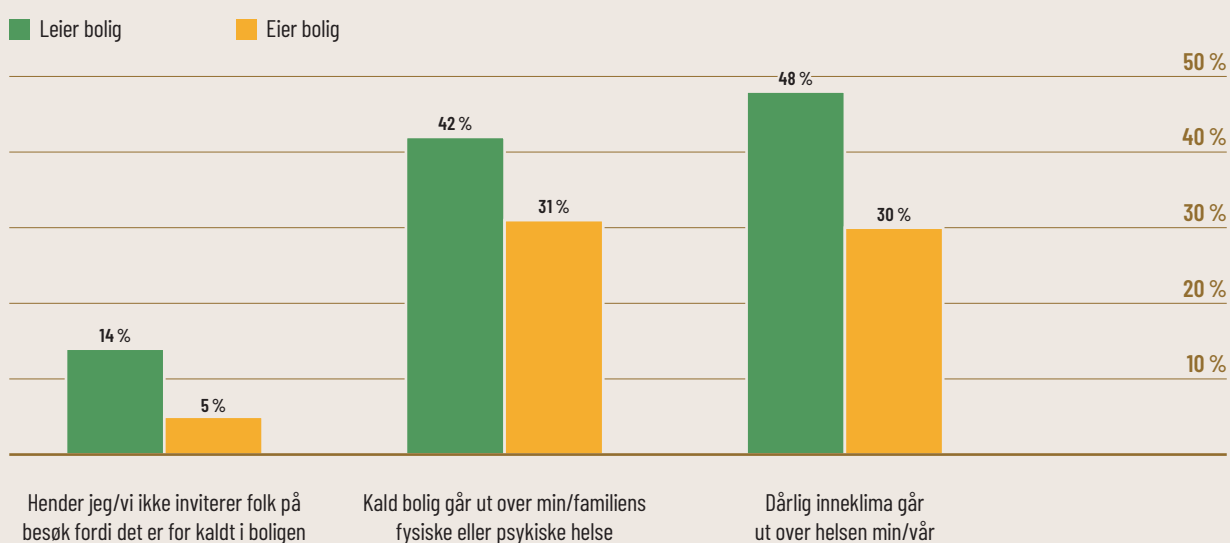
**Enslig mann, Nordland**

Når vi stiller spørsmålet om konsekvenser for helsen til det representative utvalget i spørreundersøkelsen, svarer 3 av 10 at de er helt eller delvis enige i at «kald bolig går ut over min eller familiens fysiske eller psykiske helse».

Leietakere kommer dårligst ut også her, og 4 av 10 svarer bekreftende på spørsmålet. Kalde boliger har også ofte dårlig inneklima. Nesten halvparten av leieboerne svarer at dårlig inneklima går ut over helsen, mens dette gjelder 3 av 10 av de som eier bolig.

**Figur 27: Konsekvenser av energifattigdom**

Hvorfor er det vanskelig å holde boligen din tilstrekkelig varm gjennom vinteren?

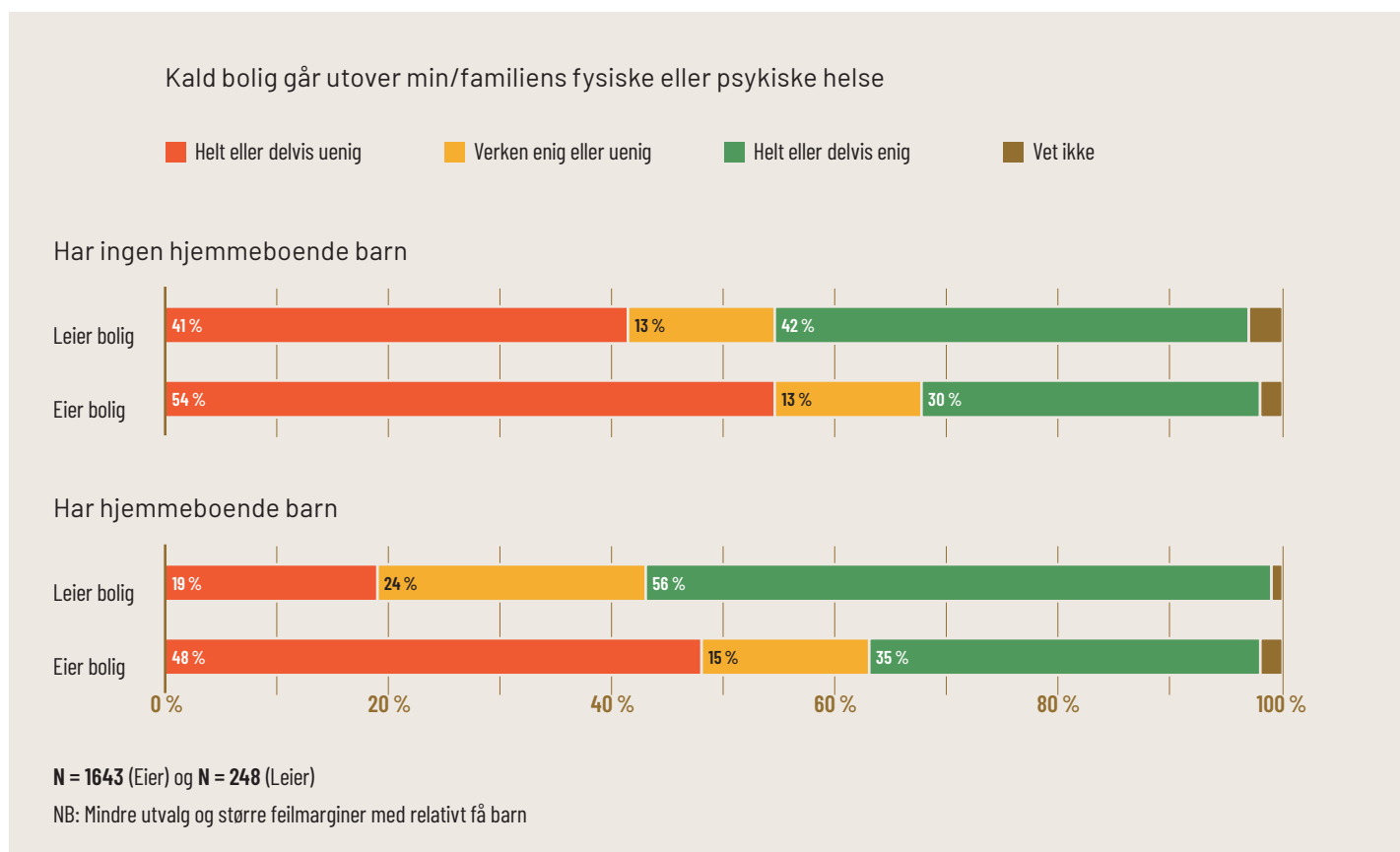


N = 1643 (Eier) og N = 248 (Leier)

Det å bo i en kald og trekkfull bolig kan også få sosiale konsekvenser ved at man kvier seg for å invitere folk hjem på besøk. Totalt sett gjelder dette 7 prosent av de spurte – 14 prosent av leietakerne mot 5 prosent av boligeierne.

På bakgrunn av funn i den kvalitative delen av undersøkelsen antok vi at barnefamilier generelt merker konsekvensene av dyrtid og et kaldt hjem i større grad enn de som ikke har barn boende hjemme. Analysen av de kvantitative dataene bekrefter denne antakelsen, og vi ser en klar tendens til at barnefamilier i større grad enn andre for eksempel opplever helsekonsekvenser av å ha en kald bolig med dårlig innelima.

**Figur 28: Kald bolig og konsekvenser for helse i familier med og uten hjemmeboende barn som leier vs. eier**



## 6.5 Krevende å være forbruker i dyrtid

I dybdeintervjuene forteller flere om en tilværelse som generelt har blitt mer krevende de siste årene med økning i kostnader på alle områder – ikke bare strøm, men også husleie, mat, bensin/diesel med mer. Det er mye å følge med på, og ha innsikt i, for en forbruker: strøm, mat, drivstoff, bank osv. En av de vi snakket med, forteller at hun stadig kommer til kort og får dårlig samvittighet for alt hun ikke gjør, og som



hun kanskje burde ha gjort. Andre forteller at de bruker mer tid på innkjøp og på å orientere seg og finne det beste tilbudet. Et par andre forteller at dyrtiden generelt går ut over velferd og, i noen grad, psykisk helse. Et par sitater fra dybdeintervjuene illustrerer noe av dette:

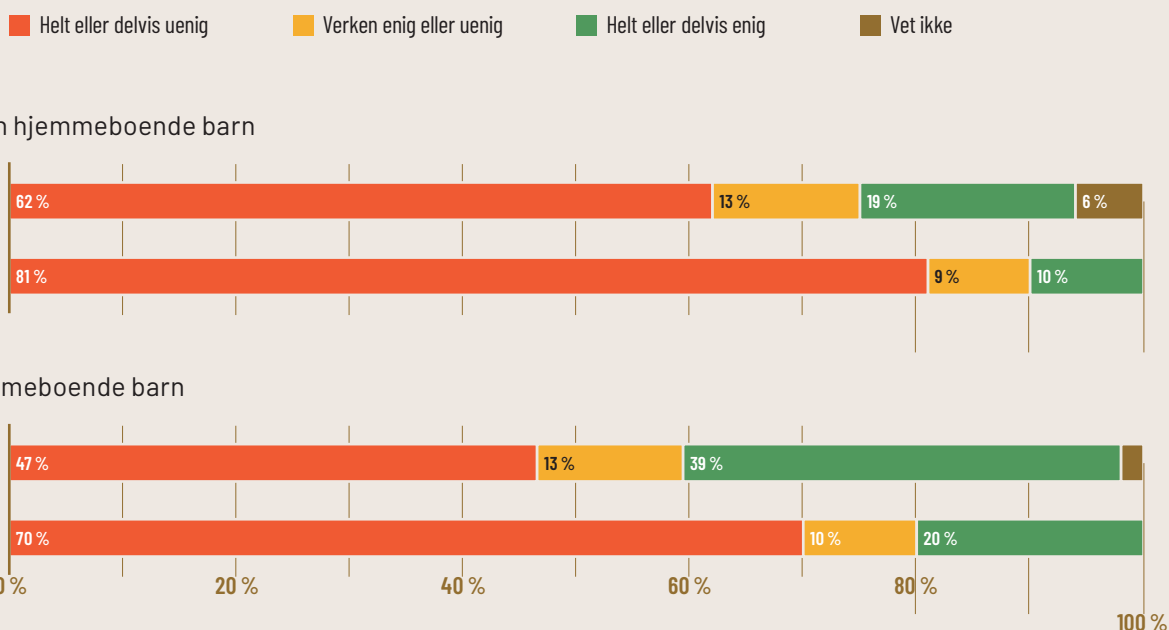
*Må ta mye ansvar selv, enten det er kosthold, forsikringer eller strøm – skulle ønske man kunne stole på ... ja. Går rundt med dårlig samvittighet hele tida, burde sjekket ut mer om lån, forsikringer – men hverdagen går, plutselig har det gått 3 år.*  
**Alenemor, Oslo øst**

*Av og til føler jeg meg litt overveldet, er så mye man skal ha kontroll på i hverdagen [...] skikkelig ekstra stresselement, oppå alt annet. Her i nord; dieselpriser er ganske viktig, må kjøre mye bil. Matvarepriser; her vi bor, er det færre alternativer til dagligvarebutikker, én butikk og det er Spar [...]. Sjekker alle avisene, handler i flere butikker enn før. Handler mer på tilbud, ikke det man har lyst på [...]. Mindre man unner seg, mindre kos [...].*  
**Enslig mann, Norland**

Undersøkelsen viser også at leieboere er mindre sosiale og deltakende i fritidsaktiviteter for å ha råd til å betale for strøm og oppvarming. Mens drøyt 1 av 10 av de som eier bolig, svarer bekreftende på at de må redusere, gjelder det 2 av 10 leietakere.

**Figur 29: Sosialt liv og fritidsaktiviteter i familier med og uten hjemmeboende barn som leier vs. eier**

Jeg/vi er mindre sosiale og har redusert på fritidsaktiviteter for å ha råd til å betale for strøm og oppvarming.



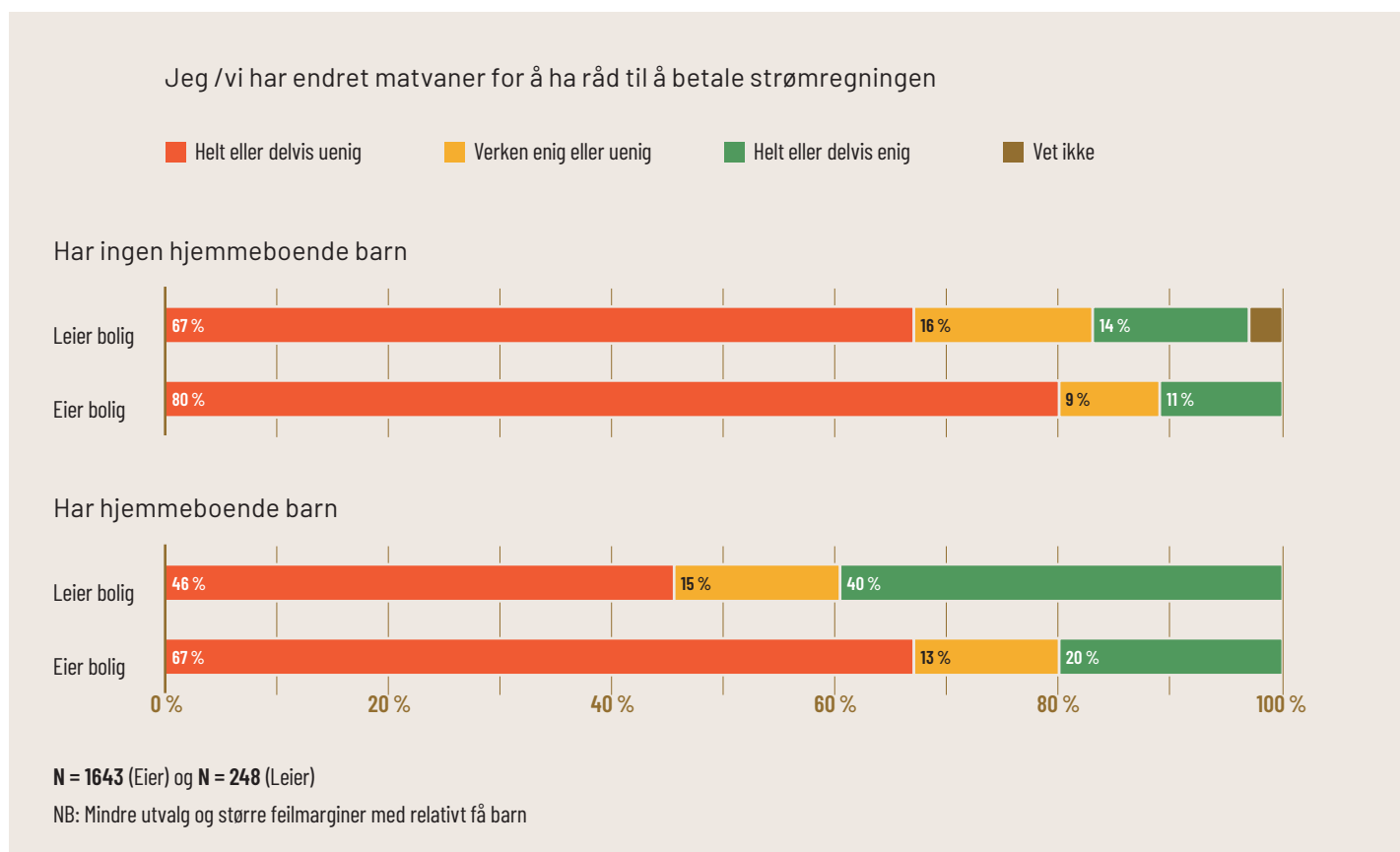
N = 1643 (Eier) og N = 248 (Leier)

NB: Mindre utvalg og større feilmarginer med relativt få barn

Figuren ovenfor viser forskjellen mellom de som har hjemmeboende barn, og de som ikke har det, på dette spørsmålet. De med hjemmeboende barn svarer at de i mindre grad er sosiale og deltakende i fritidsaktiviteter, enn de uten barn boende hjemme. Dette må ses i sammenheng med at de med barn hjemme nok deltar i flere fritidsaktiviteter som familie, og har mer å kutte i, men også at de med barn hjemme kanskje har dårligere økonomi.

Undersøkelsen viser også at dyrtiden har konsekvenser for husholdningenes matvaner. Igjen ser vi det samme mønsteret som på andre områder: Konsekvensene er størst for de som leier, og aller størst for leieboerne som har hjemmeboende barn.

**Figur 30: Strømutgifter og endring i matvaner i familier med og uten hjemmeboende barn**



Funnene viser at forskjellen mellom de som har, og de som ikke har hjemmeboende barn, er større blant de som leier, enn de som eier. Det er altså familier som leier bolig og har hjemmeboende barn som opplever størst konsekvenser av dyrtid, høye strømregninger og det å bo i kalde trekkfulle boliger.

I dybdeintervjuene kommer flere av informantene inn på at dyrtiden også fører noe positivt med seg, både for den enkelte og for samfunnet. Noen av de vi intervjuet, påpeker for eksempel at dyrtiden har «tvunget» dem til å ha en mer bærekraftig livsstil, for eksempel når det gjelder matforbruk, transport og reisevaner.

*Spiser mindre rødt kjøtt, ingen tvil, mer enkle middager, mer omelett [...]. Mer opptatt av å bruke opp maten, kaster mindre mat. Dyrtiden har gjort oss mer bærekraftige.*

**Enslig mann, Nordland**

*Mindre bilbruk, mer offentlig transport, men liker det, får en slags pause.*

**Familiefar, Vestlandet**

Enkelte gir uttrykk for at de liker å leve enklere og mer bærekraftig, og at det oppleves disiplinerende og motiverende. Nøysomhet og sparing på ett forbruksområde får ringvirkninger på et annet, er det en som påpeker. En annen forteller at hun er vokst opp med nøysomhet og det å være forberedt på dårligere tider, og at det faller henne lett, føles godt og gjør henne stolt.

*Alltid bra å finne disiplin i livet, har ringvirkninger. Bli mer bevisst på ting. En state of mind. Intervjuer: Hvordan da? Bli også disiplinert på andre ting, du kommer i et eget modus – overføres til andre ting. Som når jeg er i dagligvarebutikken; skal ikke ha så mange ting, går i stedet for å kjøre, har godt av det [...].*

**Familiefar, Vestlandet**

*Vokst opp med det å leve nøysomt. Forberedelse til krisetider. Levd i et religiøst samfunn, det har også bidratt. Synes også det er fint at man kan gjøre noe selv. Gjør meg stolt. Kunne fikse ting, lage ting som å strikke en strømpe.*

**Enslig kvinne, Gjøvik**

Vi kan imidlertid ikke se bort fra at vektleggingen av dyrtidens positive sider også kan være uttrykk for en slags mestringsstrategi eller forsvarsmekanisme.

# 7

## OPPSUMMERING

Innledningsvis skisserte vi flere spørsmål vi ønsket å få svar på gjennom å gjøre denne undersøkelsen:

- Er det ulikheter i oppvarmingsmuligheter i eie- og leieboliger?
- Er det ulikheter i omfanget av energieffektiviseringstiltak i eie- og leieboliger?
- Opplever norske forbrukere energifattigdom, og er det forskjeller mellom de som bor i eie- og leieboliger?

Tallene våre viser at når det gjelder hovedtemaene, er det forskjeller mellom de som eier, og de som leier bolig. Det er kaldere i leieboliger, det er færre oppvarmingsmuligheter der, og de som bor der, opplever større utfordringer som følge av dette. Et annet viktig funn er at leietakerne står svakt i møte med utleierne. To tredjedeler av de som har problemer med å holde boligen tilstrekkelig varm, tar ikke kontakt med utleier om dette. Det er flere grunner, men det handler særlig om å ikke ville være brysom, om å frykte økt leie eller at man ikke skal få bo i boligen mer.

Tallene våre viser mange tegn på energifattigdom i den norske befolkningen. Det er mange som har problemer med å holde en god temperatur gjennom vinteren, og dette får konsekvenser for fysisk og psykisk helse. Kostnadene til oppvarming går på bekostning av mat og andre nødvendighetsvarer og det sosiale livet. For alle spørsmål der vi belyser energifattigdom, gjelder det en høyere andel av de som leier, men også i befolkningen som helhet er dette mer utbredt enn det vi hadde forventet. Tolkningen av resultatene må selvsagt ta hensyn til at dette er selvrapporing, og at spørsmålene ikke tar utgangspunkt i en klar definisjon av energifattigdom. Vi vet også at de med lavest inntekt er underrepresentert i vårt utvalg. Forbrukerrådet mener at tallene viser at energifattigdom og tiltak mot dette må høyere på den politiske agendaen.

Manglende energieffektivisering og energifattigdom slår særlig ille ut for barnefamilier, og da spesielt barnefamiliene som leier bolig. Husholdninger med barn opplever det mer stressende å være bevisst og justere strømforbruket i boligen. Det er også flere som opplever at kald bolig går ut over deres egen eller familiens psykiske og fysiske helse. Tallene tyder på at dette øker bekymringsnivået blant foresatte, og at det også har en sammenheng med inntekt.

Ifølge Rådet for psykisk helse er det slik at «[b]arn i familier med dårlig økonomi kan oppleve stor grad av bekymring og stress som påvirker hverdagen deres på ulike måter, og vi finner sosiale ulikheter i opplevelsen av mestring, sosial støtte, stress og ensomhet. Med dårlig økonomi kommer bekymring både for foreldre og barn som i sum påvirker helsa negativt.»<sup>26</sup> Energieffektivisering i leieboliger er et tiltak som kan

---

26 Rådet for psykisk helse: Barnefattigdom og risiko: Få hjelp til å hjelpe videre (2024). <https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/barnefattigdom-og-risiko-2/>

redusere energifattigdom, og vil ha positiv betydning for barn som lever i familier som opplever en eller annen grad av energifattigdom. Dette kan igjen redusere sosiale ulikheter og bidra til å hindre at levekårsutfordringer går i arv.

Tallene viser også at for svært mange leieboere er ikke det å leie bolig en midlertidig løsning på veien til å kjøpe egen bolig. Av leietakerne i utvalget er det hele 4 av 10 som har leid i 7 år eller mer. Dette gjelder omtrent 6 av 10 leietakere over 30 år. Dette kommer også til syne i tallene som viser hvor lenge leietakerne tenker å fortsette å leie boligen de bor i nå; nesten 1 av 10 planlegger å bo i boligen de leier, resten av livet. Andelen stiger med økende alder, og hele 4 av 10 av dem over 60 år planlegger å bo i boligen de leier nå, resten av livet. Leiepolitikken må ta utgangspunkt i at det å leie bolig er en langsiktig eller permanent løsning for mange, og at leieboere har samme rett til et trygt og godt hjem som de som eier bolig.

Energieffektivisering og strømforbruk oppleves som stressende for mange. Dette må ses i sammenheng med at det på stadig flere felter oppleves krevende å være forbruker. Forsker Lisbeth Berg ved SIFO påpeker at det å være en bevisst forbruker krever tid og kompetanse.<sup>27</sup> I dag har nærmest ingen tilstrekkelig med tid og oppmerksomhet til å ta gode valg i alle markedene de besøker, mener hun, fordi forbrukermarkedene har ulik egenart og det stilles forskjellige krav til kompetanse fra marked til marked. Det å ta gode valg i strømmarkedet krever for eksempel en annen kompetanse enn å ta gode valg i bankmarkedet eller klesmarkedet. Den enkelte forbruker må dermed ta mange valg de kan ha svake forutsetninger for å ta. Da er det ikke lenger mulig å holde seg godt orientert om alle markeder, mener Berg. Frustrasjon og forvirring er resultatet for mange forbrukere. Forbrukerrådet er opptatt av at det skal være lett for forbrukere å ta gode og miljøvennlige valg.

---

<sup>27</sup> Intervju med Lisbeth Berg, Statens institutt for forbruksforskning (SIFO), upublisert, (2019). Utfyllende informasjon kan finnes i forskningsartikkelen Berg, L. & Å. Gornitzka (2012): The Consumer Attention Deficit Syndrome: Consumer choices in complex markets. *Acta Sociologica* 55(2).



# 8

## FORBRUKERRÅDETS ANBEFALINGER

Energifattigdom og manglende energieffektivisering i leieboliger fremstår som et tiltaksløst felt, som i liten grad opptar norske myndigheter. Dette kommer blant annet til syne gjennom at leieboliger ikke er nevnt i Regjeringens Handlingsplan for energieffektivisering i alle deler av norsk økonomi, som ble lagt fram 5.10.23.



Dette står i sterk kontrast til hvordan tematikken er behandlet i mange av våre naboland og EU. Forbrukerrådet har for eksempel merket seg at det er gjennomgående i EUs energieffektiviseringsdirektiv at tiltak for økt energieffektivisering også skal sikres gjennomført i boligene til forbrukere som opplever energifattigdom. Her gjelder hele artikkel 24: «Styrkelse og beskyttelse af sårbare kunder og afhjælpning af energifattigdom» og i punkt 2 i denne artikkelen er dette definert som: «personer, der er berørt af energifattigdom, sårbare kunder, personer i lavindkomsthusstande og, hvor det er relevant, personer, der bor i socialt boligbyggeri, for at afhjælpe energifattigdom».

Forbrukerrådet ser også at energieffektiviseringsdirektivet tar opp situasjonen for leieboere i både offentlige og private leieboliger. I energieffektiviseringsdirektivet punkt 78 i betraktningene er dette beskrevet slik:

«For at sikre, at energieffektivitetsforanstaltninger mindsker energifattigdommen for lejere på bæredygtig vis, bør sådanne foranstaltningers omkostningseffektivitet samt deres overkommelighed for ejere og lejere af fast ejendom tages i betragtning, og der bør garanteres passende økonomisk og teknisk støtte til sådanne foranstaltninger på medlemsstatsplan».

Dette er fulgt opp i flere artikler, blant annet i artikkel 22, pkt 9 der det står:

«Med forbehold af de grundlæggende principper i medlemsstaternes ejendoms- og lejeret træffer medlemsstaterne de nødvendige foranstaltninger for at afvikle reguleringsmæssige og ikkereguleringsmæssige hindringer for energieffektivitet hvad angår skæve incitamentfordelinger mellem ejere og lejere eller mellem flere ejere af en bygning eller en bygningsenhed med henblik på at sikre, at disse parter ikke afholder sig fra at investere i større effektivitet, alene fordi de ikke hver især vil få det fulde udbytte, eller fordi der ikke er regler for, hvordan omkostninger og fordele skal fordeles mellem dem.»

Det er i dagens husleielov ingen bestemmelser som bidrar med insentiver til energieffektiviseringstiltak i privateide leieboliger.

For kommunale leieboliger finnes det kun ett tiltak som skal sikre energieffektivisering, Husbankens tilskuddsordning til kommunale utleieboliger, omsorgsboliger og

sykehjem. I 2024 var tiltaket budsjettert med 300 millioner kroner. Dette dekker ikke det reelle behovet. Til sammenligning var det ved årsslutt 2023 et vedlikeholdsetter-slep på 1 milliard kroner – bare for de kommunale i boligene i Oslo<sup>28</sup>.

Rehabilitering og vedlikehold kan gi energieffektiviseringseffekter. NVE viser til undersøkelser om at det erfaringsmessig skjer mye oppussing og vedlikehold uten energieffektiviseringstiltak, blant annet fordi dette vil øke oppussingskostnadene<sup>29</sup>.

## 8.1 Forbrukerrådet anbefaler detaljert handlingsplan:

Forbrukerrådets hovedanbefaling er at myndighetene, i tråd med oppdaterte målsettinger om å spare 10 TWh strøm innen 2030, lager en mer detaljert handlingsplan for energieffektivisering i norske boliger. Det er behov for konkrete tiltak, samt delmål, for å sjekke at tiltakene er tilstrekkelige for å nå målene.

En slik handlingsplan må være finmasket nok for å sikre at det gjennomføres energieffektiviseringstiltak i alle typer boliger. Planen må også skille mellom tiltak rettet mot ulike typer leietakere og ulike typer leieboliger. Det trengs ulike tiltak rettet mot profesjonelle utleieaktører og privatpersoner som leier ut én, eller et fåtall boliger. Det vil også være behov for ulike tiltak for å få opp tempoet i energieffektiviseringen, avhengig av om det for eksempel er utleie av sokkelleilighet i egen bolig eller sekundærboliger. Mange leieboere uttrykker bekymring for økt leie, og handlingsplanen må sikre at effekten av tiltakene samlet sett ikke blir høyere husleie og totalkostnader for leieboerne. De samlede tiltakene bør heller ikke gi færre utleieboliger.

Forbrukerrådet mener det er nødvendig å se på tiltak i tre spor; lov og forskrift, finansiering, og informasjon og veiledning. Gjennom prosessen med rapporten har vi lært om, og diskutert en rekke mulige tiltak.

Forbrukerrådet har ikke som oppgave eller mandat å utforme en slik helhetlig plan, men vil anbefale at tiltakene under vurderes som del av utforming av en slik plan. Det er tiltak vi tror er gjennomførbare og som i sum kan gi flere forbrukere nødvendig hjelp til å gjennomføre energieffektiviseringstiltak, uavhengig av om de eier eller leier.

<sup>28</sup> Tallet for etterslep er hentet fra side 5 i Boligbygg Oslo KF, Årsberetning 2023 (2024). <https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13506604-1709821214/Tjenester%20og%20tilbud/Politikk%20og%20administrasjon/Etater%2C%20foretak%20og%20ombud/Boligbygg%20Oslo%20KF/%C3%85rsrapporter%20Boligbygg/A%CC%8Arsberetning%202023%20BBY.pdf>

<sup>29</sup> NVE, Mål om 10 TWh mindre strømforbruk i bygninger innen 2030 - Underlag som belyser konsekvensene av et mål om å redusere strømforbruket med 10 TWh i hele bygningsmassen innen 2030, sammenlignet med 2015 (2024). [https://www.nve.no/media/16914/endelig-versjon-10-twh-reduert-stroembruk-i-bygningsmassen-til-2030\\_notat-19feb24.pdf](https://www.nve.no/media/16914/endelig-versjon-10-twh-reduert-stroembruk-i-bygningsmassen-til-2030_notat-19feb24.pdf)

## 8.1.1

### Behov for endringer i lov og forskrift

Undersøkelsen støtter opp under funnene i vår rapport Å leie bolig, som viste at det er stor maktubalanse mellom utleier og leietaker. Det kommer blant annet til syne i årsakene til at leietakere ikke vil ta opp med utleier at det er vanskelig å holde akseptabel innetemperatur i boligen: Leietakere er bekymret for å virke brysomme, høyere husleie eller oppsigelse av leieforholdet dersom de ber om energieffektiviseringstiltak. Maktforholdet mellom leietaker og utleier er blant annet regulert i husleieloven.

I husleieloven § 10-5 står det: «Har leieren med utleierens samtykke gjort vesentlige forbedringer i husrommet, kan leieren kreve vederlag for den fordel utleieren oppnår som følge av forbedringene, med mindre annet ble avtalt da samtykket ble gitt.» Energieffektiviseringstiltak bør anses som en vesentlig forbedring.

I energimerkeforskriften for bygninger<sup>30</sup> er det i § 6 pålagt at boligeier skal legge fram energiattest for leietaker, før avtale om utleie av bolig eller bygning blir inngått. Det er gitt unntak for frittstående bygninger med mindre enn 50 m<sup>2</sup> bruksareal. Bare 13 prosent av vårt utvalg av leietakere har fått denne informasjonen, noe som viser at dette ikke fungerer etter hensikten

Nettselskaper har i dag ansvar for å vurdere alternativer til utbygging av ny nettkapasitet. I praksis betyr dette at de kan ha en rolle i å sikre at det både utredes og gjennomføres energieffektiviseringstiltak som reduserer behovet for å bygge ny nettkapasitet.

Forbrukerrådets forslag til mulige tiltak i lov og forskrift:

- Endre husleieloven, slik at huseier gis større insentiv til energieffektivisering i utleieboliger.
- Lag en forutsigbar opptrappingsplan, som gjennom forskrift gradvis stiller økt krav til energigrad for utleieboliger, blant annet gjennom krav til energieffektiviseringstiltak ved vedlikehold og oppgradering.
- Gi nettselskapene større ansvar og flere verktøy, som kan sikre energieffektivisering av alle boliger, uavhengig av eier- og disposisjonsform som alternativ til å bygge ut nytt nett.

<sup>30</sup> Lovdata, Forskrift om energimerking av bygninger og energivurdering av varme- og klimaanlegg (energimerkeforskriften for bygninger) (2024). <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2009-12-18-1665>

## 8.1.2

### Finansiering

Det er i dag ikke egne støtte- eller finansieringsløsninger knyttet til energieffektivisering av leieboliger. Enovas virkemiddelapparat for energieffektivisering er ikke innrettet mot leieboliger, og er i tillegg primært rettet mot eneboliger.

Potensialet for størst energisparing er i den eldste bygningsmassen, som vil ha energiklasse fra C og nedover. Grønne lån gis primært til boliger som har energiklasse A eller B, og det er ikke klare kriterier som sikrer dette til vesentlige energioppgradering.

Det er ikke samme tilgang på ordinære banklån i hele landet, ettersom bygge- eller oppgraderingskostnader i en del tilfeller vil overstige markedsverdien på ny, eller ferdig rehabilitert bolig.

En del energieffektiviseringstiltak kan være lønnsomme å investere i for leietakere, også på kort sikt. Mange leietakere har imidlertid ikke kapital til å gjøre disse investeringene.

Forbrukerrådets forslag til mulige tiltak for bedre finansiering av energieffektivisering i leieboliger

- Utrede muligheten for å nedbetale enkelte energieffektiviseringstiltak over nettleia, slik at investeringen følger boligen og ikke beboeren. Det må reguleres på en slik måte at forbruker har gode rettigheter, og at denne måten å finansiere investeringer på ikke bindes til enkelte leverandører av energieffektiviseringstiltak.
- Utrede insentiver i form av skatt og avskrivning, som gjør det mer lønnsomt for utleiere å investere i energieffektiviseringstiltak i leieboliger.
- Styrke Husbankens muligheter til å støtte energieffektivisering, blant annet gjennom å styrke dagens støtteordning til energieffektivisering i kommunale boliger, slik at flere leieboliger inkluderes. Man bør også innføre låneordninger rettet mot husstander som har få muligheter til å få lån i kommersielle banker.
- Sikre at gunstige lånebetingelser tilsvarende grønne lån gis til større energieffektiviseringstiltak, og at dette prioriteres for prosjekter som inneholder leieboliger.
- Stille krav til at tiltak som gjennomføres i hovedbolig også skal gjøres i eventuell utleieenhet når det gis tilskudd til energieffektivisering.
- Organisere strømstøtteordninger slik at de gir insentiver til energisparing og energieffektiviseringstiltak.

### 8.1.3

#### Informasjon og veiledning

Det er lite kunnskap om energieffektivisering i den norske befolkningen, og mange opplever at de ikke vet hva de kan gjøre for å få boligen mer energieffektiv.

Tiltak som gjøres for å unngå trekk og holde boligen varmere kan også få andre negative konsekvenser for inneklimate. Hvis man for eksempel lukker ventiler eller taper igjen vinduer for å unngå trekk, kan det oppstå problemer med fukt og soppvekst.

I EUs energieffektiviseringsdirektiv anbefales det at det etableres såkalte one-stop-shops, der forbrukere kan få hjelp til det tekniske, praktiske, administrative og det finansielle ved energieffektiviseringsprosessen samlet på ett sted. I artikkel 22, punkt 3 bokstav A er dette beskrevet slik: «oprettelse af one-stop-shopper eller lignende mekanismer til levering af teknisk, administrativ og finansiell rådgivning og bistand vedrørende energieffektivitet såsom energikontroller for husholdninger, energirenovering af bygninger, information om udskiftning af gamle og ineffektive varmesystemer med moderne og mere effektive apparater og ibrugtagning af vedvarende energi og energilagring i bygninger til slutkunder og slutbrugere, navnlig husholdninger og andre små slutkunder og slutbrugere, herunder SMV'er og mikrovirksomheder»

Enkelte kommuner slik som Asker og Lillestrøm tilbyr i dag gratis energikartlegging. Det er også etablert støtteordninger for dette i regi av Enova, samt supplerende støtte til blant annet borettslag og sameier i Oslo. Flertallet av landets innbyggere står likevel uten rask og enkel tilgang til informasjon om hvordan de kan gjøre energieffektiviseringstiltak i egen bolig. Mange kommuner har ikke i dag mulighet til å tilby en slik energikartlegging.

Forbrukerrådets forslag til mulige tiltak for informasjon og veiledning:

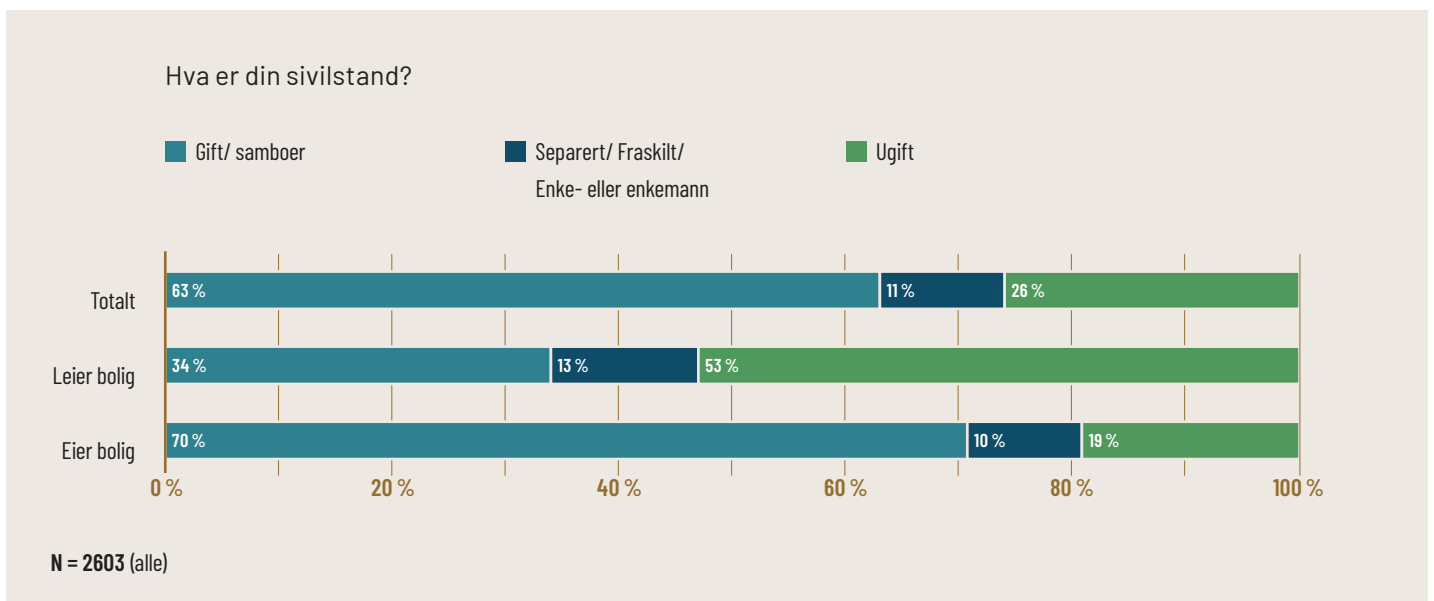
- Sikre at det gis informasjonstiltak via håndverkere og byggevareutsalg om hvordan energieffektiviseringstiltak kan gjøres i forbindelse med rehabilitering og oppussing.
- Opprette one-stop-shops for energieffektivisering. Hvem som bør ha ansvaret bør utredes.
- Sikre at flere husstander, særlig i områder med høy andel leieboliger, gis tilbud om energikartlegging. Hvem som bør ha dette ansvaret bør utredes.

# Figurliste

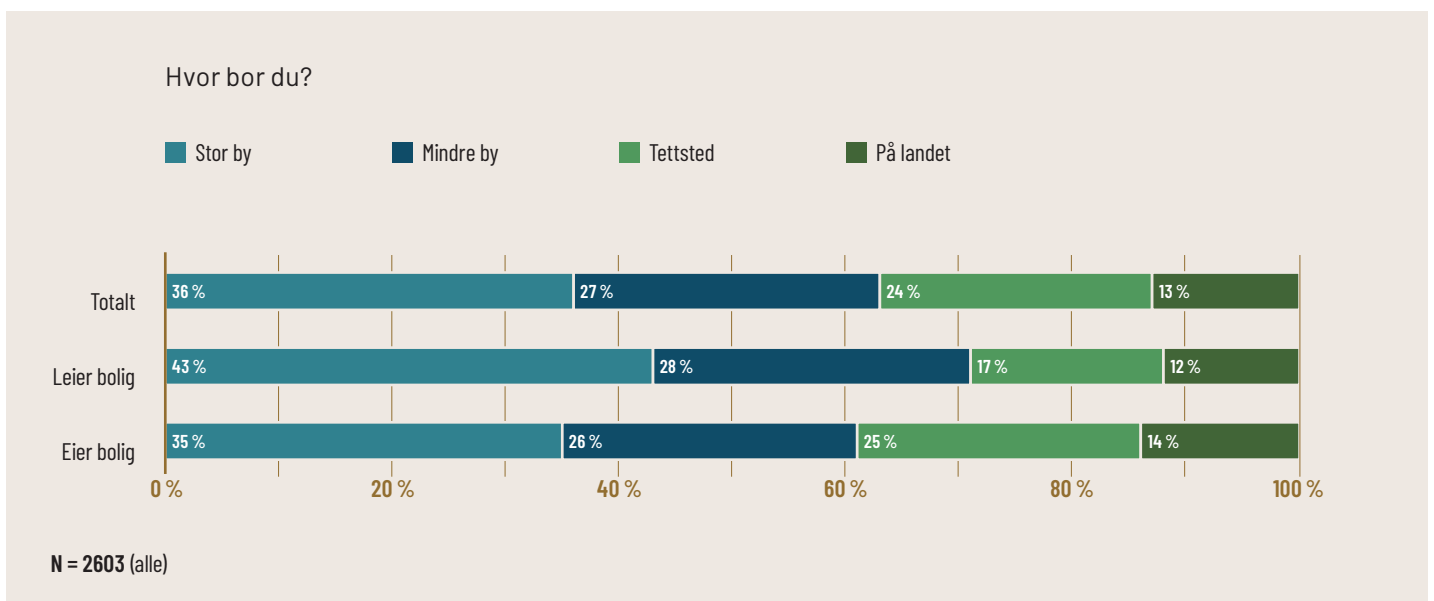
<b>Figur 1</b>	Boform fordelt på boligtype	14
<b>Figur 2</b>	Størrelse på bolig fordelt på boform	15
<b>Figur 3</b>	Alder fordelt på boform	16
<b>Figur 4</b>	Husholdsinntekt fordelt på boform	16
<b>Figur 5</b>	Personer i husstanden fordelt på boform	17
<b>Figur 6</b>	Andel husholdninger med hjemmeboende barn fordelt på boform	17
<b>Figur 7</b>	Boform fordelt på fylke	18
<b>Figur 8</b>	Hvem leier leietaker av?	19
<b>Figur 9</b>	Månedlig husleie blant leietakere	19
<b>Figur 10</b>	Hvor lenge har du vært leietaker? Leielengde fordelt på alder	20
<b>Figur 11</b>	Boplaner fordelt på alder	20
<b>Figur 12</b>	Årsaker til å flytte	21
<b>Figur 13</b>	Betaling av strøm	22
<b>Figur 14</b>	Informasjon om energiattest ved inngåelse av leieavtale	22
<b>Figur 15</b>	Boligens oppvarmingskilder fordelt på boform	23
<b>Figur 16</b>	Utgifter til strøm og oppvarming siste år, fordelt på boform	24
<b>Figur 17</b>	Utfordringer med å holde boligen varm, fordelt på boform	25
<b>Figur 18</b>	Vanskeligheter med å holde boligen varm, sett på bakgrunn av hvem som er utleier av boligen	25
<b>Figur 19</b>	Utetemperaturens innvirkning fordelt på boform	26
<b>Figur 20</b>	Årsaker til vanskelighetene fordelt på boform	27
<b>Figur 21</b>	Dialog med utleier om problemet	28
<b>Figur 22</b>	Ulike årsaker til å ikke ta opp problemet med utleier	28
<b>Figur 23</b>	Effektiviseringstiltak fordelt på boform	30
<b>Figur 24</b>	Planlagte oppgraderinger de neste to år, fordelt på boform	30
<b>Figur 25</b>	Tiltak for å spare strømutfgifter fordelt på boform	32
<b>Figur 26</b>	Strømforbruk og stress leier vs. eier	34
<b>Figur 27</b>	Konsekvenser av energifattigdom	35
<b>Figur 28</b>	Kald bolig og konsekvenser for helse i familier med og uten hjemmeboende barn som leier vs. eier	36
<b>Figur 29</b>	Sosialt liv og fritidsaktiviteter i familier med og uten hjemmeboende barn som leier vs. eier	37
<b>Figur 30</b>	Strømutfgifter og endring i matvaner i familier med og uten hjemmeboende barn	38

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Sivilstand, fordelt på eieform



## Vedlegg 2: Geografi (sentralitet), fordelt på eieform



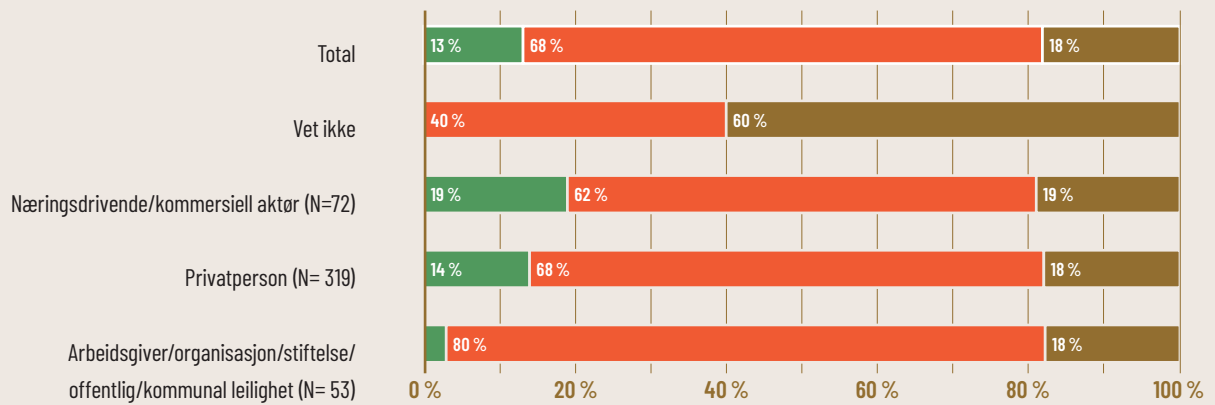
### Vedlegg 3: De som leier av arbeidsgivere, organisasjoner og offentlige utleiere skiller seg ut med lite informasjon om energiattest

Ble du informert om energiattest for boligen ved inngåelse av leieavtale?

■ Ja

■ Nei

■ Vet ikke



N = 447 (de som leier bolig)

NB: Små undergrupper; vær varsom med tolkning







FORBRUKERRÅDET

[www.forbrukerradet.no](http://www.forbrukerradet.no)