



Forbrukernes tilpasning og holdninger til strøm og nettleie



Innhold

1

Om undersøkelsen
(s.3)

2

Bruk av strøm og
barrierer for
endring
(s.15)

3

Søken etter
informasjon,
forståelse og
kunnskap (s.31)

4

Hva skal til? Drivere
for å tilpasse seg
dagens
netteiemodell (s.52)

6

Kjennskap til
strømbytteportaler
og byttefrekvens
(s.64)

7

Diverse
tallgrunnlag
Kilder (s. 67)



Kap 1

Om undersøkelsen

Formål og problemstillinger

Overordnet formål med undersøkelsen er å sikre at Forbrukerrådet har oppdatert kunnskap om hvordan norske forbrukerne forholder seg til strøm og nettleie. Vi spør:

- Hvordan brukes strøm og hvordan tilpasser forbrukerne seg til endringer i strømpris og nettleie?
- Hva er drivere og barrierer for å tilpasse seg strømmarkedet og nettleiemodellen?
- I hvilken grad forstår forbrukerne nettleiemodellens oppbygning og har de oversikt over hva de selv kan gjøre for å holde kostnadene nede?
- Er de fornøyd med nettleiemodellen og ev. hvordan burde det ideelt sett vært?



Om nettleiemodellen

- Tidligere var nettleien kun avhengig av den enkelte husholdnings totalforbruk, ikke når eller hvor intensivt strømmen ble brukt.
- Dagens nettleiemodell er annerledes. Modellen består av to deler:
 - Effekttariff: en tariff som gir økonomiske incentiver til forbruker for å bruke mindre strøm i tider med stor belastning av nettet, gjennom å flytte noe av strømforbruket til tider med mer kapasitet i nettet.
 - Kraftleddet: et beløp som betales hver måned, uavhengig av hvor mye strøm man bruker.
- Formålet er å unngå et høyt samtidig strømforbruk ved å motivere husholdninger til å fordele strømforbruket jevnere utover døgnet.
- Det nye systemet skal **belønne jevnt forbruk**, altså at man sprer strømbruken utover døgnet, samt **redusere belastning på strømnettet** i perioder med høy etterspørsel (spesielt på kalde morgener og ettermiddager). Det skal også hindre eller utsette kostbare utbygginger av nettet, som alle må betale for. I praksis straffes man uansett når man selv har en topp, selv om ingen andre har det.



METODE



Kvalitativt



Kvantitativt

Dybdeforståelse
Utbredelse

Kvalitative dybdeintervjuer

Målgruppe



Voksne forbrukere
som betaler strøm

Kriterier for deltagelse



Betaler egen strøm.
Mix av boligeiere og
leietagere, blanding mht
kjønn, alder, bosted,
livsfase, og holdninger
til strøm

Dybdeintervjuer



N=10
Gjennomført på
Teams
1 times varighet

Feltarbeids periode



Mai-juni 2025



Spørreundersøkelse

Utvalgs- beskrivelse



Nasjonalt representativt utvalg
18 år+ fra Ipsos' Norgespanel.
Kvoter basert på fylker.

Svarprosent: 35%

Størrelse på utvalg



N = 1082

Metode for datainnsamling



Kvantitativ web-
undersøkelse

Feltarbeids periode



16/06/2025 –
24/06/2025

Feilmarginer

Omkring 3 prosentpoeng ved 1 000 intervju. Feilmarginene for tall i undergrupper er større. Alle forskjeller mellom grupper som omtales i rapporten er statistisk signifikant. Prosentandeler presenteres i hele tall. På grunn av avrundinger summeres dermed ikke alltid totalen til 100%.



Beskrivelse av utvalget

Dataene er vektet mot offisiell befolkningsstatistikk for å justere eventuelle skjevheter i utvalget. Vektingen ble utført basert på kjønn, alder og landsdel.

Utvalget består av personer som er ansvarlig, enten direkte eller via partner, for å betale strømgregningen for sin husholdning. Husholdninger som har dekket strøm gjennom husleie eller andre aktører er ekskludert.

Kjønn	Uvektet antall	Uvektet prosent	Vektet antall	Vektet prosent
Mann	552	51 %	535	49 %
Kvinne	522	48 %	539	50 %
Annet	7	1 %	6	1 %
Foretrekker å ikke svare	1	0 %	1	0 %
Alder				
18-29 år	192	18 %	202	19 %
30-39 år	208	19 %	190	18 %
40-49 år	158	15 %	174	16 %
50-59 år	167	15 %	181	17 %
60 + år	357	33 %	335	31 %
Landsdeler				
Oslo	286	26 %	143	13 %
Østlandet uten Oslo	449	41 %	414	38 %
Vestlandet	186	17 %	282	26 %
Midt-Norge	110	10 %	147	14 %
Nord-Norge	51	5 %	96	9 %



Fremstilling av resultatene

- Undersøkelsen består av en kvalitativ del og en kvantitativ del. Funnene presenteres både hver for seg og sammen i en helhet der det passer.
- Mens resultatene fra spørreundersøkelsen gir oss oversikt over utbredelse og forskjeller mellom grupper i befolkningen, som kjønn og alder, bidrar funnene i den kvalitative delen til å nyansere og til å forstå et fenomen. Vi får også i noe tilfeller tanker og refleksjoner om spørsmål det kan være vanskelig å mene noe sterkt om i en spørreundersøkelse.
- Funn i spørreundersøkelsen presenteres i form av tall, mens funnene fra den kvalitative delen illustreres i form av utvalgte sitater.
- Funnene fra spørreundersøkelsen presenteres delvis i egne figurer, delvis som tall i marginen der det passer sammen med oppsummering fra det kvalitative. Disse tallene finnes også i figurer, enten i rapporten eller i kapittel 6.

Oppsummering (1)

- Undersøkelsen viser at norske forbrukere flest har et nokså bevisst forhold til strøm og gjør tiltak som å bruke strøm når prisene er lave og spre forbruket utover dagen. Det er kvinner og de over 60 år som i størst grad gjør tiltak.
- I dybdeintervjuene forteller flere at det å ikke sløse med strøm er internalisert fra barndommen. Et mindretall bryr seg i liten grad om strøm og strømforbruk.
- Det er ulikt hvor mye og på hvilken måte den enkelte har tilpasset strømbruken. Små grep, som kanskje ikke er det som monner mest, er de enkleste. Tilpasning synes å avhenge blant annet av økonomi, bosted, holdninger, kunnskap/kompetanse og livsfase.
- Bruk av vaskemaskin o.l. er det som i størst grad påvirkes av strømprisen i tillegg til ladning av el-bil for de som har det. Dagliglivets gjøremål som å lage middag og dusje påvirkes i minst grad av strømprisen. I underkant av 4 av 10 svarer at strømprisen påvirker sjansen for at de vil gjøre energieffektiviseringstiltak i hjemmet.
- Undersøkelsen viser videre at det å unngå å bruke mye strøm samtidig og bruke strøm når prisene er lave, kan være vanskelig da det går på tvers av dagliglivets rutiner som å dusje, lage middag, vaske klær etc. Dette er rutiner som er strukturert av jobb, skole, barnehage og grunnleggende behov som mat, rene klær og søvn. Økt risiko for brann ved å bruke maskiner, lade etc. og støy gjør det vanskelig å flytte deler av forbruket til natten. Dette er funn som er i tråd med funn fra tidligere undersøkelser fra blant annet SIFO og Forbrukerrådet. Flere synes det er slitsomt å måtte følge med på strømpriser, i tillegg til en rekke andre markeder. Det er krevende å være bevisst forbruker i dag, og flere kjenner på stress og frustrasjon.

Oppsummering (2)

- Omtrent halvparten av oss er nokså aktive forbrukere når det gjelder å sjekke strømpriser og forbruk. Nettleien derimot sjekkes langt sjeldnere. Mange opplever det likevel som utfordrende å følge med på et stadig skiftende prisbilde og synes det er komplisert å forstå hva som påvirker sluttsummen - særlig gjelder dette nettleien. Det oppleves at råd og informasjon om strømpriser og nettleie er forvirrende og dels motstridende. Selve fakturaen er også vanskelig å forstå med mange tall og tidspunkter.
- Generelt anses dagens nettleiemodell som urettferdig og lite forbrukervennlig. Oppfatningen er at modellen favoriserer de med god økonomi og egen bolig og som f.eks. kan gjøre større Enøk-tiltak, eller installere smartstyring i hjemmet. Modellen favoriserer generelt de med fleksible liv som har en livssituasjon hvor de f.eks. kan være mye hjemme og dermed kunne spre forbruket ut over, eller legge ulike aktiviteter til når strømprisen er lavest. Den favoriserer også de med tid til å følge med, kompetanse og interesse for optimalisering og bruk av f.eks. digitale apper. Flere opplever utregningen av nettleien som vilkårlig og utrettferdig.
- Strøm er ingen luksus, men en nødvendighet er gjennomgangstenen; 8 av 10 mener strøm er en felles ressurs som ikke skal sløses med. 9 av 10 sier de bruker strøm når de trenger det, men sløser ikke.

Oppsummering (3)

- 1 av 3 mener de allerede har tilpasset strømforbruket så mye de kan, mens den store majoritet har mer å gå på. 7 av 10 er positive til å redusere belastningen på strømmettet.
- Grensen for hva forbrukerne kan og vil endre og tilpasse varierer; i dybdeintervjuene er oppfatningen at vi ikke skal måtte fryse i Norge og de færreste tør å bruke strøm om natta.
- Det å følge med på strømpriser og justere forbruket deretter kommer oppå alt annet en skal følge med på i hverdagen. Det er blitt krevende å være forbruker og mange kjenner på stress og frustrasjon. Dette finner vi også i flere andre av Forbrukerrådets kvalitative undersøkelser. I undersøkelsen vår om Enøk-tiltak i leieboliger forteller flere at det å holde fokuset på å holde varmen går ut over «psyken» og trivselen.
- Det å spare penger er en viktig driver for å endre forbruket, men flere peker på at hensynet til miljø og klima også kan være en motivasjon for endring.

Oppsummering (4)

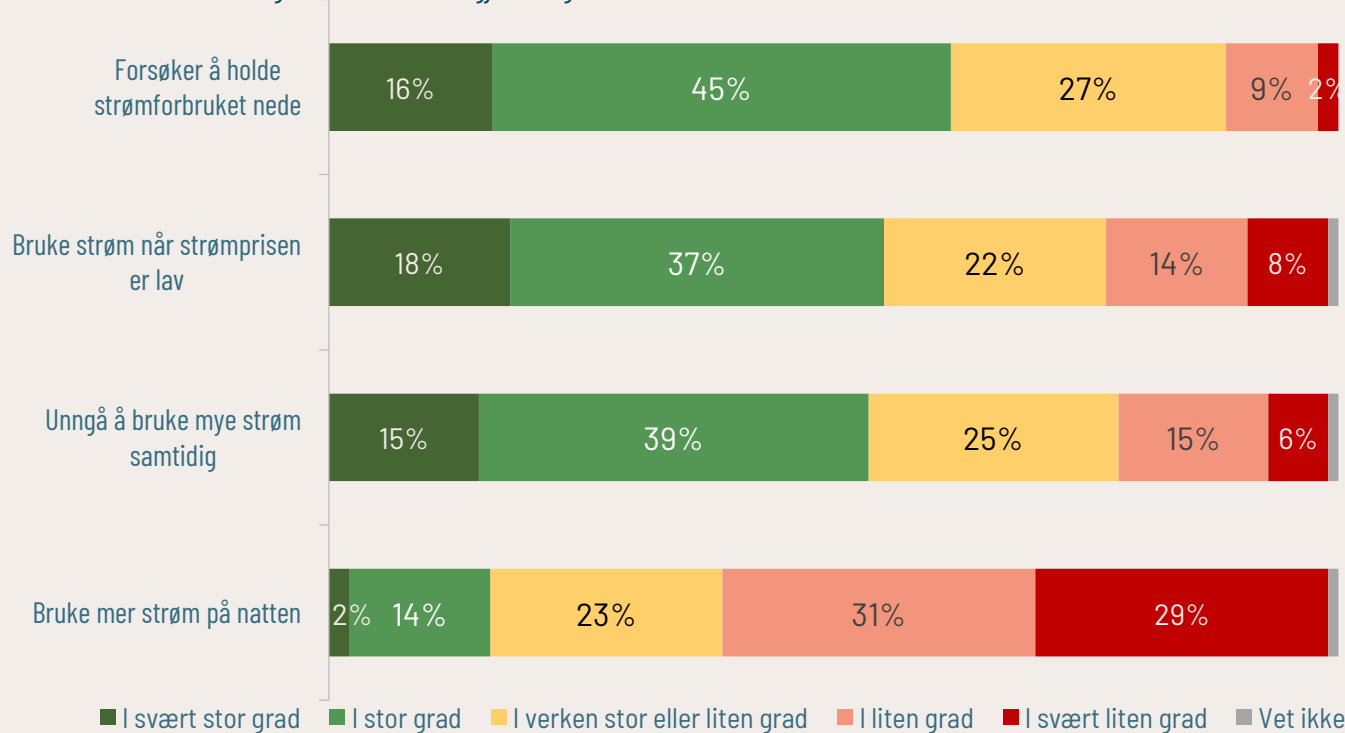
- For å gjøre strømmarkedet og nettleiemodellen mer forbrukervennlig etterlyses bedre tilrettelegging i form av mer likhet (like priser i hele landet), forutsigbarhet (ikke så hyppige endringer) samt enkel og entydig informasjon om hva som påvirker priser og hvordan.
- Strøm er en abstrakt størrelse og det er vanskelig å vurdere hva som er lavt eller høyt forbruk. Nesten 4 av 10 svarer at de ikke vet hva som er husholdningens årlige forbruk, kvinner i langt større grad enn menn. Flere etterlyser noe fysisk og synlig som kan hjelpe dem til å tilpasse forbruket og varsle når strømforbruket er (for) høyt – flere husker strømmåleren som hang over komfyren i «gamle dager».
- I dybdeintervjuene er flere inne på at nordmenn er gode på dugnad og at det å legge til rette for, eller appellere til dugnadsånden kan være en driver for endringer.
- Tilliten til kraftbransjen er lav, og kun 13% mener kraftbransjen drifter kraftsystemet så effektivt som mulig.

Kap 2

Bruk av strøm og barrierer for endring

Majoriteten av forbrukerne gir uttrykk for å være nokså bevisste strømforbrukere

I hvor stor eller liten grad forsøker du å gjøre følgende tiltak?



N = 1082 (alle)

Kun 16 % svarer at de har flyttet strømforbruket til natten. Dette har nok sammenheng med anbefalinger om å unngå bruk av vaskemaskin etc. om natten mens man sover og brannfare.

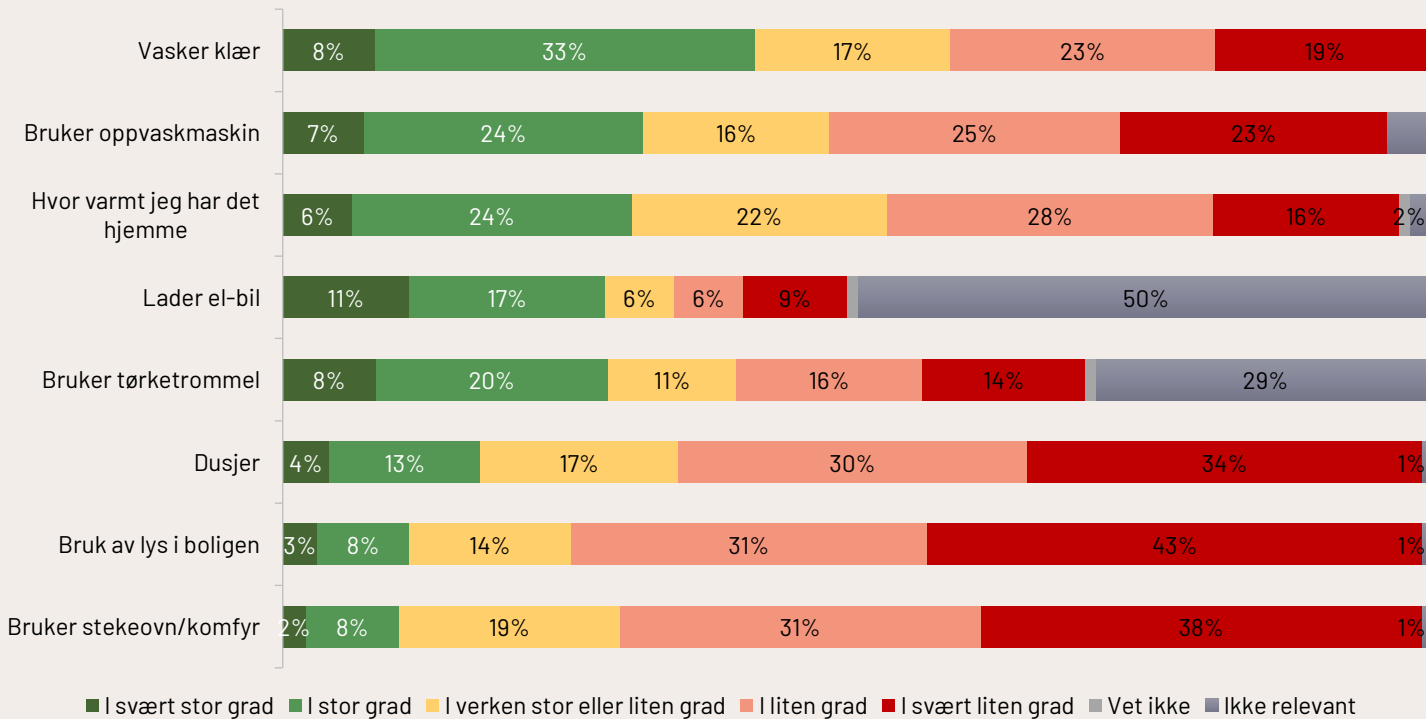
20-30 % av befolkningen synes å ha et mer passivt forhold til strøm. Strøm er nok noe mange tar for gitt og ikke tenker så mye på.

I Forbrukerrådets strømundersøkelse fra 2024 hadde mer enn 7 av 10 iverksatt tiltak for å spare strøm og 1 av 3 uttrykte bekymring for strømregningen.



Bruk av vaske- og oppvaskmaskin og oppvarming er det som i størst grad påvirkes av strømprisen

I hvor stor eller liten grad påvirker strømprisen når på døgnet din husstand gjør følgende aktiviteter?



Dusjing, bruk av lys og stekeovn/komfyr er det som i minst grad påvirkes av strømprisen; kanskje fordi disse aktivitetene er nært knyttet til grunnleggende behov som hygiene, velvære og mat – som igjen for en stor del er styrt av hverdagslivets organisering. Det kan også ha sammenheng med at det er relativt lite å spare her sammenlignet med andre mer energikrevende gjøremål.

N = 1082 (alle)



Hvem lar strømprisen påvirke forbruket?

Undersøkelsen viser at, med unntak av det å bruke strøm på natten, er kvinner mer tilbøyelige enn menn til å gjennomføre strømbesparende tiltak. De påvirkes også i større grad enn menn av strømprisen når det gjelder vasking av klær, bruk av tørketrommel, oppvaskmaskin og bruk av lys i boligen.

Alder har også en betydning og vi ser at de over 60 år i større grad enn snittet forsøker å holde strømforbruket nede og å unngå å bruke mye strøm samtidig. Når det gjelder å legge forbruket til natten er det de mellom 40 og 59 år som peker seg ut.

Undersøkelsen viser også at de med inntekt under 500 000 kroner i større grad enn gjennomsnittet påvirkes av strømprisen når de vasker klær, bruker tørketrommel, oppvaskmaskin og bruk av lys i boligen.

De som har hjemmeboende barn lar strømprisen i mindre grad enn gjennomsnittet påvirke hvor varmt de har det hjemme og bruk av stekeovn/komfyr. Dette er familier som er i en livsfase hvor de nok opplever å ha lite fleksibilitet i hverdagen og at gjøremål og aktiviteter først og fremst påvirkes av hverdagslivets rutiner.

Strømprisen påvirker i stor grad når el-bilen lades

6 av 10

av de som har el-bil (omtrent halvparten av de spurte) svarer at strømprisen påvirker når bilen lades.

Dybdeintervjuene viser at små grep er enklest

- Spørreundersøkelsen viser at de fleste forbrukere gjør tiltak for å tilpasse forbruket til dyrere strøm og nettleie. En drøy halvpart av befolkningen svarer at de helt/delvis bruker strøm når prisen er lav og like mange svarer at de unngår å bruke mye samtidig.
- I dybdeintervjuene forteller informantene at det er de små grepene som er mest typiske og de enkleste å ta - som å slukke lys og skru ned varmen i rom man ikke oppholder seg, skru ned varmekabler etc. Flere endrer rutiner for dusjing og bading når prisen er særlig høy; dusjer når prisen er lav, dusjer kortere, kaldere og dusjer «ute av huset». Enkelte forteller at bruk av badekar har blitt en luksus de ikke unner seg.
- Noen av informantene har fått med seg at det er gunstig å spre strømbruken og prøver å ikke gjøre flere ting, som å vaske klær og brukeoppvaskmaskin, samtidig. Flere forteller at de prøver å bruke strøm effektivt; fyller opp maskinene før de settes på eller bruker eco-program hvis de har tid. Enkelte har begynt med mer manuelt arbeid, som å vaske klær for hånd i stedet og bruke manuelle kjøkkenredskap.

65%

tenker på hvor
mye strøm de
bruker

92 %

Sløser ikke

67 %

er opptatt av å
ha
energieffektive
hvitvarer

21 %

har
smartstyring
hjemme

“

-Vet det er apper som sier når jeg skal bruke strøm, men er dårlig til å følge det opp. **Min metode har vært å dusje sjeldnere.** Min datter på 12 år dusjer en gang i uka. Hun dusjer på trening og vasker håret en gang i uka. Jeg tar raske dusjer, 2-3 ganger i uken. Merker også at jeg går ned på temperatur, tar kaldere dusjer (...). Så på strømregningen nå – det **hadde ikke gått hvis jeg hadde vasket klær som før (...).** Vet ikke om det er billigere, men...tror det (Enslig mor, Asker)

-Prøver å ikke kjøre flere ting samtidig. Hvis vi tenker større ting, som langtidssteiking, da ser vi på prognoser ift. strøm. Legger det til en et tidsrom, hvis mulig, hvor strømmen er billigst (...). **Prøver å begrense badekar.** Jeg kjenner på det (...). Vi er der nå, går etter behov, ikke noe ekstra (Småbarnsmor, Agder)

-(...) fikk en kjemperegning når det var kokkelimonke, 3-4 ganger av hva jeg pleier. **Da skrudde jeg av kablene. Merket en kjempeforskjell (...).** Panelovner enten av eller på veldig lavt (...). Dusjer ofte på trening (...). Alle monner drar (Enslig kvinne, Oslo)

Flere av informantene har gjennomført Enøk-tiltak

- En forteller om isolering av hus som har redusert strømregningen.
- En har installert solceller på taket og har to varmepumper. Han har også installert smartstyring på strømbruken.
- I Forbrukerrådets strømundersøkelse fra 2024 fant vi at 1 av 2 hadde gjort mindre tiltak for å spare strøm (tetningslister, sparedusj, led), 3 av 10 hadde installert varmepumpe og 16 % hadde gjort større tiltak som isolering, bytte av vinduer mm.

-Har et levende forhold til strøm, gøy å følge med (...). Fichte forbruket ned.

Intervjuer: hva er motivasjonen?

Informant: **Går sport i det, bruke strøm fornuftig, mest mulig effektivt. Teknologi er gøy.** Mange måter å ta ned forbruket uten at det går på bekostning på livskvaliteten. **Morsomt å se på at man kan selge strøm samtidig som man lader el-bilen.** Bruker mindre gulvvarme fordi jeg har varmepumpe (...). Har smartsystemer via app. Der er hele strømlivet. Ift. elbiler og solceller. Styrer ladningen etter når det er billigst (...) (Gift mann, Asker).

Flere forteller at fornuftig strømbruk er internalisert fra barndommen

- Dyr strøm de siste årene har nok bidratt til at en del forbrukere har blitt mer bevisste og mange har gjort tiltak for å spare. Forbrukerrådets strømundersøkelse (2024) viser f.eks. at 7 av 10 har iverksatt tiltak det siste året for å spare.
- I dybdeintervjuene forteller også flere at de er *lært opp til* å spare og ikke sløse når det gjelder bruk av strøm; *slukke lys og skru ned varme i rom man ikke oppholder seg i, skru ned varme når man ikke er hjemme og fylle opp vaskemaskin og oppvaskmaskin før bruk*. Noen av disse informantene forteller at de også er opptatt av nøysomhet og sparing på andre forbruksområder.

92 %

sløser ikke

“

-Har det fra oppveksten, alltid gjort det. I sin tid for å spare penger. Nå er det litt rutine. Er grunn nok å ikke bruke strøm når man ikke trenger det.

Intervjuer: En holdning du har til det meste?

-Er veldig sparsom, økonomisk, liker ikke å sløse (Småbarnsfar, Bodø).

-Liker ikke å kjøre vaskemaskinen hvis den ikke er full, fått gode vaner hjemmefra. Vasker heller opp for hånd (...). Er nok økonomisk, oppdratt sånn – koster så mye å kjøre maskinen per gang (Enslig kvinne, Bergen).

-Aldri vært en overforbruker; skur av før jeg reiser hjem. Oppdratt litt strømfornuftig. Mamma var alene med 3 barn – føler vi ha lært å slukke lyset – setter ikke på halve vaskemaskiner og sånne ting (Enslig kvinne, Oslo).



Mange tilpasser forbruket, men det er *grenser* for hva forbrukeren kan og vil gjøre (1)

- Grensen for tilpasning varierer. Dybdeintervjuene viser at mens noen synes det er greit å ta på seg en ekstragenser når det er kaldt, forventer andre å kunne gå i T-skjorte. Flere er opptatt av å ha det godt og varmt inne; *skal ikke måtte fryse inne, i alle fall ikke i Norge, er gjennomgangstonen*. Andre ser det som en nødvendighet og ingen luksus å kunne dusje i varmt vann.
- *De fleste av de ti informantene bruker ikke vaskemaskin etc. om natten*. Selv om strømmen generelt er rimeligere om natten, strider det mot brannvesenets anbefaling og informasjon om brannfare. Flere er også bevisst på å ikke lade telefoner eller annet elektronisk utstyr om natten. Unntaket er el-bil - her lades det om natten, da sikkerheten er ivaretatt ved egen ladestasjon. Det er også mest praktisk. Flere har smartlading, som lar dem programmere når bilen skal lades.
- Andre argumenter for ikke å vaske klær etc. om natten er relatert til støy; det kan forstyrre barn og naboer som sover. Det er også lett å glemme tøy i maskinen om morgenen.

67%

bruker *ikke*
vaskemaskin
etc. om natten

Mange tilpasser forbruket, men det er grenser for hva forbrukeren kan og vil gjøre (2)

Ingen av de 10 informantene flytter på middagen på grunn av strømprisene.

Tidspunkt for middag er for en stor del styrt av vaner, grunnleggende behov og strukturelle faktorer som jobb/skole og sultne unger. Middag er et samlingspunkt og skal passe med skole, jobb, fritidsaktiviteter og andre rutiner. I Norge er det en norm at middag spises på ettermiddagen og det å gjøre noe annet kan føles feil i forhold til forventninger og sosiale mønstre.



“

-(...) ofte var det billigere å vaske klær om natta, **men har i ryggraden at man ikke vasker klær om natten**. Tar ut lader, bruker ikke elektriske apparater, men plutselig skulle man det...

Intervjuer: hva tenker du om det?

Ble litt stressa av det. Bryter med andre ting jeg har lært. Brannvesenet sier at man ikke skal bruke strøm når man sover, lærer også barna det. Må være trygt.

En annen ting; hvis jeg vasker om natta, vil det **forstyrre andre som sover**. Skal være ro etter kl. 23 (...).

Hendte jeg holdt meg våken lenger for å bli ferdig med å vaske, men kan ikke legge meg etter 24 hver natt, så jeg slutta med det (...). **Nekter å dusje i kaldt vann, eller sitte våken for å vente på maskinen**. Bruker heller litt mindre. Vet ikke hvor dyrt eller billig det er lenger. (Alenemor, Asker)

-Besøkte min far med min sønn; **så sa han; kan ikke lage mat nå om kvelden, er så dyrt**. Det gjør meg sint og irritert, er så ekstremt. Hvis poenget er å spare penger..må jo nyte livet litt også (Småbarnsmor, Oslo)

-**Gidder ikke å fryse**. Tar heller den regningen. Skal ikke kle seg for å holde varmen inne. Dette er ikke luksus (Samboer, Vadsø)

-Liker å dusje, godt for helsa og psyken – det kompromisse jeg ikke på (Enslig mann, Mandal)

Selv om mange sprer forbruket utover dagen, er det også flere barrierer

- En viktig barriere er manglende kjennskap til hva som påvirker nettleia. En annen barriere er manglende kjennskap til hva det er lurt å ikke gjøre samtidig.
- Enkelte kobler ikke samtidig bruk til pris/nettleie men til sikringer som kan gå, eller varmtvann som kan gå tomt
- **En svært viktig barriere er at hverdagslivets rutiner begrenser hvor mye som kan tilpasses.**
 - Middag spises når man er sulten, ofte til faste tider, barnefamilier minst fleksible
 - Klær vaskes etter behov, for barnefamilier gjerne daglig
 - Flere er inne på at de ønsker å være ferdig med husarbeidet før det er kveld, de er slitne og kan ikke tenke på hva som lønner seg når
- Det er også en barriere for noen at det er for lite å spare, det er ikke verd innsatsen, eller at det antas å være lite å spare
- Råd fra brannvesenet om å ikke bruke vaskemaskin etc. om natten og frykt for brann - selv om strømmen da er billigst - er en barriere for å flytte strømforbruket til natten.



“

-Tenker at det er koko. Er jo ikke sånn at vi kan koke poteter midt på natta når det er billigst. Lade bilen ja, men matlaging må skje på dagen, oppvarming når det trengs. Vaskemaskin, med mindre noen sier det er helt ufarlig, må også skje når folk er våkne. (...) men vet jo ikke da må jeg inn på appen hele tida. **Skal jeg stoppe potetene på plata, utsette til kl. 18 fordi jeg skal vaske klær? God tanke men praksisen henger ikke på greip** (Småbarnsfar, Bodø).



- Må bli ferdig og henge opp før kvelds (...). **Vi kan ikke la være å vaske tøy.** Vi voksne kan bruke klærne lenger, er ikke ute og leker. Nei, er begrensa med justeringer vi kan gjøre. Har irritert meg litt (...) (Småbarnsmor, Agder).

Nei, har ikke så mye fleksibilitet. Må dusje når vi må. Gir ikke så mye mening. Vi har våre rutiner. Hvis strømprisene er særlig høye, så strammer vi inn litt mer; dusjer kortere, mindre. **Kan gjøre meg gal å følge med på prisene, jeg har ikke tid** (Småbarnsmor, Oslo).

(...) oppvaskmaskin og vaskemaskin, lett å styre unna de dyreste tidene, men **står ikke opp midt på natta for å kjøre vaskemaskin, støy.** (Enslig kvinne, Oslo).

Våre funn støttes av andre undersøkelser

Forskning viser at det ikke er lett å endre vaner over natten og at det er de ressurssterke som har størst potensial for å være fleksible. Forskning viser også at fleksibilitet varierer mellom ulike faser av livet (Tangeland et al. 2022, Fjellså et al., 2025). I SIFOs undersøkelse om bærekraftig energiforbruk fant forskerne at barrierer for fleksibilitet oppstår når det går på tvers av hverdagslivets nokså fastlagte aktiviteter som middagsrutiner og rutiner for å dusje. Dette er vaner som er styrt av kollektive rutiner, samfunnsstrukturer og felles forståelser for hva som er riktig. SIFO fant også at det er krevende for forbrukerne å ta i bruk ny teknologi for å øke forbrukerfleksibiliteten; det handler om økonomi, tid, kunnskap, interesse og evne til å ta i bruk teknologisk løsninger. SIFO- undersøkelsen viser f.eks. at 27 prosent aldri bruker strømleverandørens app.

I Forbrukerrådets undersøkelse om Enøk-tiltak og energifattigdom i leieboliger fant vi lignende resultater (FR, 2024). Vi fant også at det å beskytte barna er viktig; de skal måtte slippe å fryse, ha lue inne eller ha begrensinger på dusjing. Funnene viste også mange tegn på energifattigdom i befolkningen, og at det er spesielt utbredt blant den millioner nordmenn som leier bolig. I rapporten vår om utenforskap fant vi at en ikke ubetydelig andel av befolkningen opplever digitalt utenforskap, som at de ikke har smarttelefon, eller ikke klarer å bruke apper (FR, 2022)

*Energifattigdom oppstår når forbrukere ikke har økonomi til å varme opp boligen til et sosialt og materielt nødvendig nivå.

Kap 3

**Søken etter
informasjon,
forståelse og
kunnskap om strøm
og nettleie**

Hvor godt kjenner forbrukerne eget forbruk?

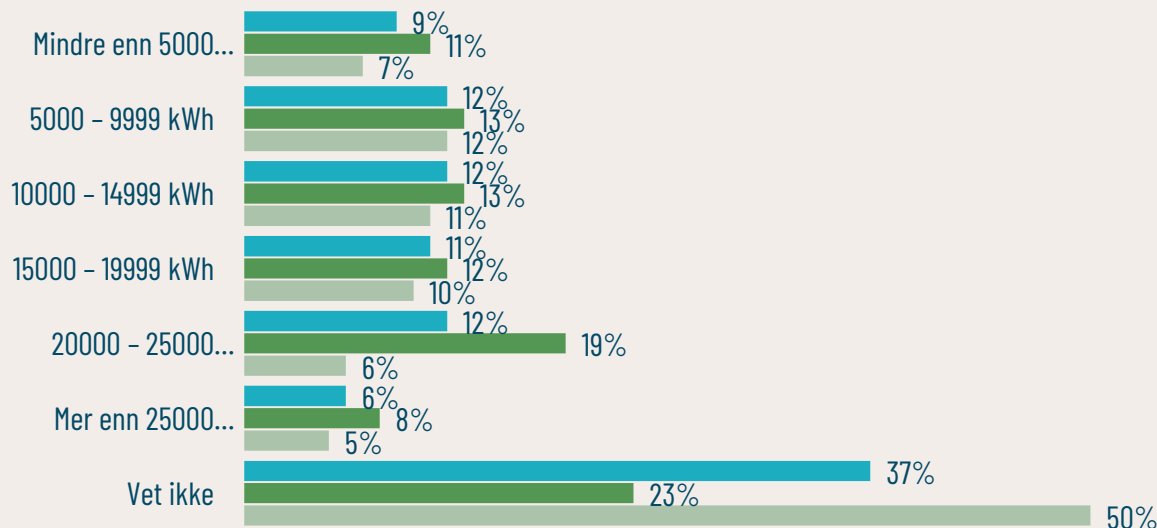
Hvor aktive er egentlig forbrukerne?

Hvilke informasjonskilder benyttes?

Nesten fire av ti svarer at de ikke vet hvor mye strøm husstanden bruker per år

Omtrent hvor mange kilowatt-timer bruker din husstand per år?

■ Total (N=1082) ■ Mann (N=552) ■ Kvinne (N=522)



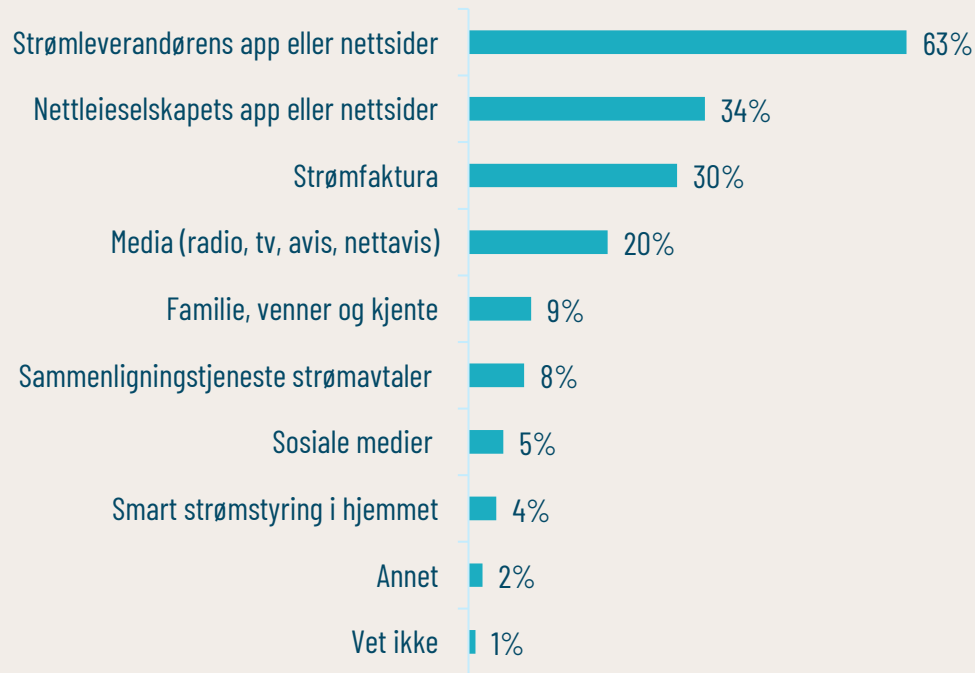
N = 1082 (alle)

Langt flere kvinner enn menn svarer at de ikke vet hvor mye strøm husstanden bruker. Dette kan ha sammenheng med at menn i større grad har ansvar for strømrregningen (se vedlegg) – det kan også ha sammenheng med at menn i mindre grad enn kvinner vil innrømme at de ikke vet.

Bevisstheten rundt forbruket øker med alderen. 57 % av dem mellom 18 og 29 år kan ikke oppgi sitt energiforbruk, mens denne andelen synker til 25 % blant de over 60 år.



Strømlleverandørens app eller nettside er den viktigste informasjonskanalen om *strømprisene*

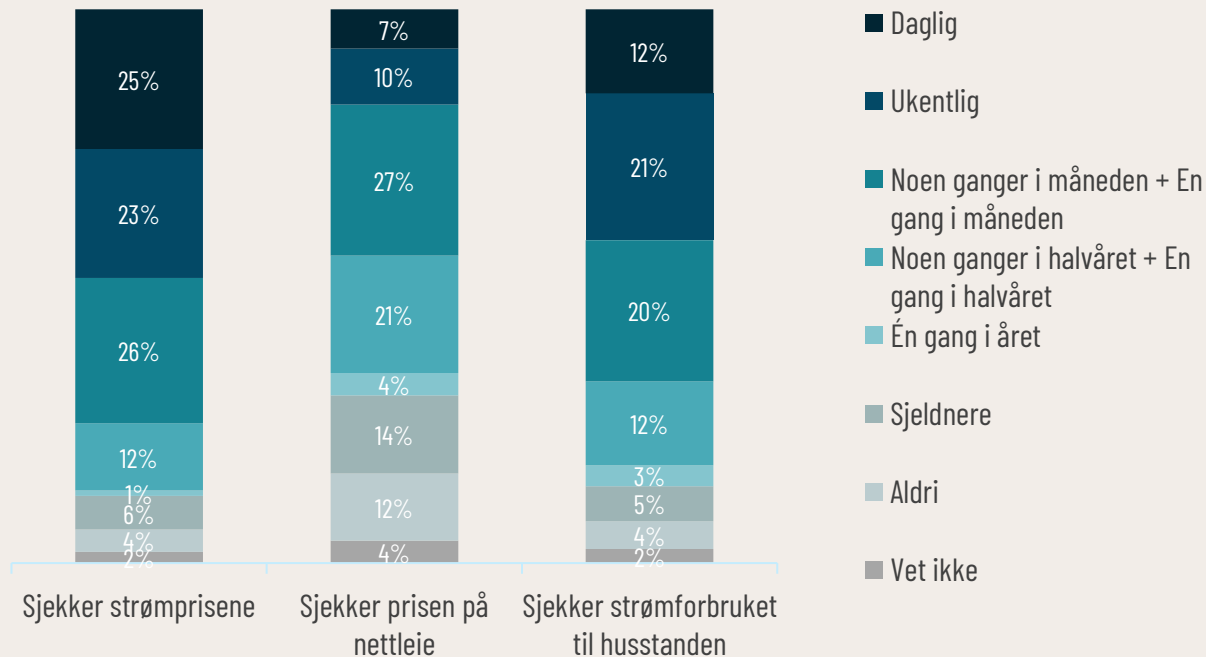


Kvinner får i større grad enn menn informasjon fra medier, som sosiale medier, radio, TV, aviser og nettaviser, samt fra familie og venner, sammenlignet med menn.

På den andre siden er det en større andel menn enn kvinner som henter informasjon fra en sammenligningstjeneste for strømavtaler.

Omtrent halvparten av norske forbrukere sjekker *strømprisene* ukentlig eller oftere, 3 av 10 sjekker eget *strømforbruk* tilsvarende

Omtrent hvor ofte gjør du, eller noen i din husstand, følgende?



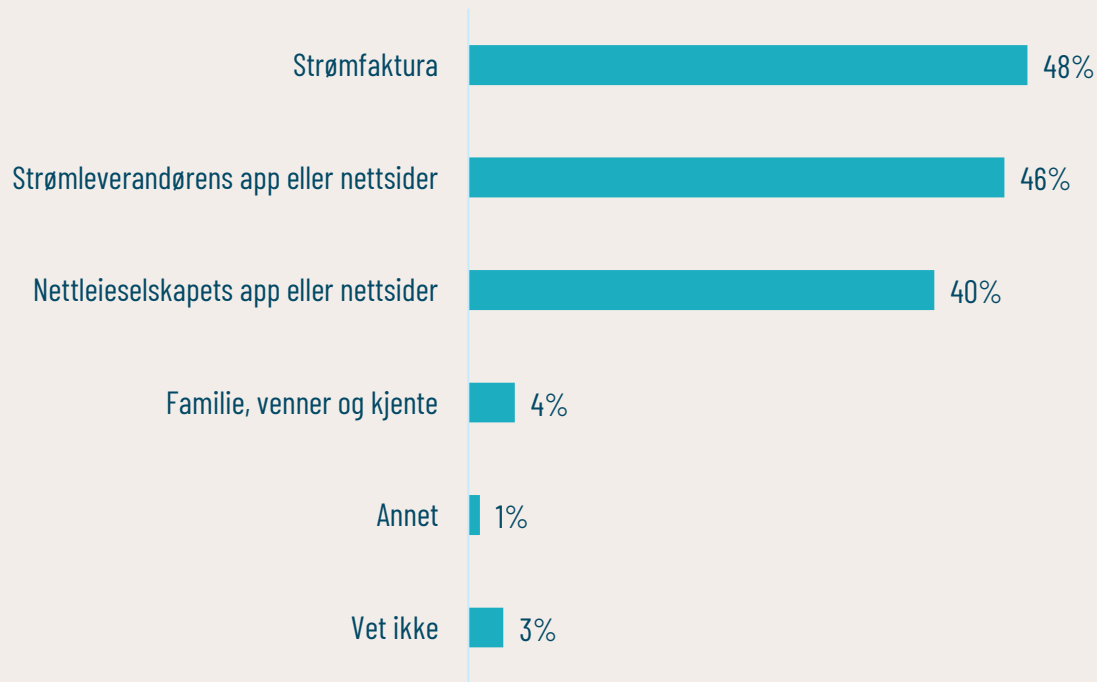
N = 1082 (alle)

Omtrent halvparten av oss er **nokså aktive forbrukere** når det gjelder å sjekke strømpriser og forbruk.

Nettleien sjekkes langt sjeldnere. Kun 17 % gjør det ukentlig eller oftere, og omtrent 1 av 10 sjekker den aldri. Dette kan ha sammenheng med at nettleien er komplisert og vanskelig å forstå og at man kanskje ikke vet hvor prisen kan sjekkes.



Omtrent halvparten får informasjon om *nettleie* gjennom strømfakturaen

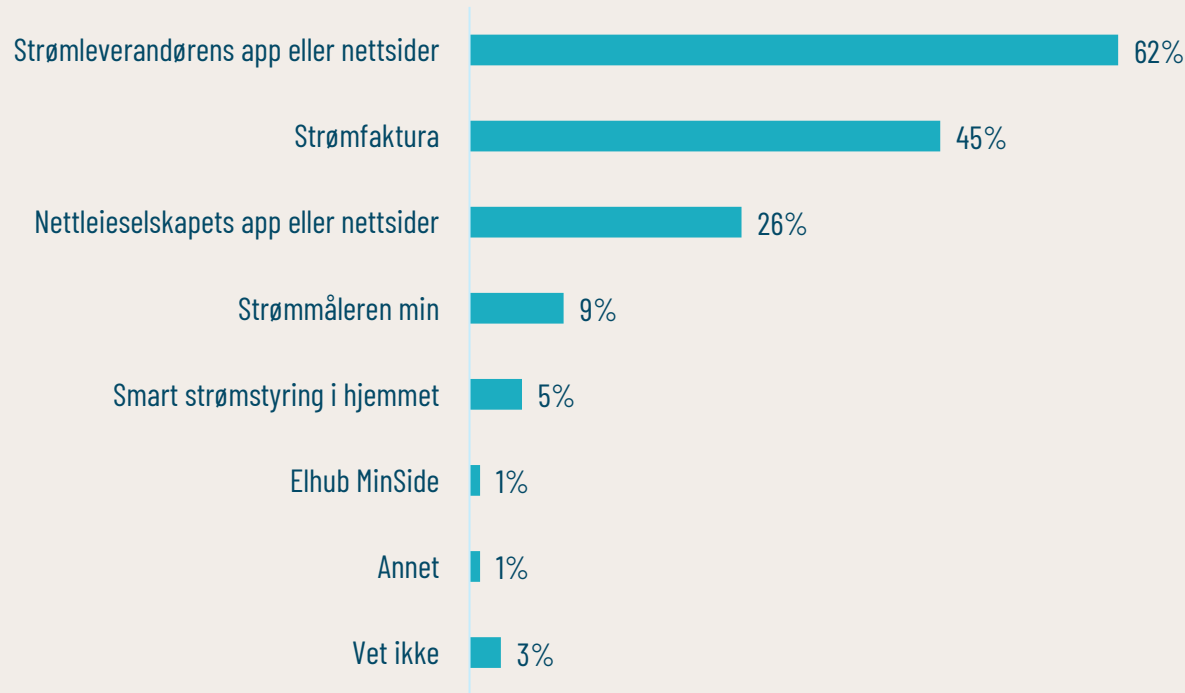


De som er mellom 30 og 39 år oppgir oftere enn andre at de får informasjon om nettleie gjennom strømfakturaen.

De som er mellom 50 og 59 år oppgir oftere enn gjennomsnittet at de får informasjon om nettleie gjennom strømleverandørens app eller nettsider.

De som er 60 år eller eldre oppgir i større grad enn andre å få informasjon om nettleien gjennom nettleieselskapets app eller nettsider.

Strømlleverandørens app eller nettside er den vanligste måten å sjekke sitt strømforbruk

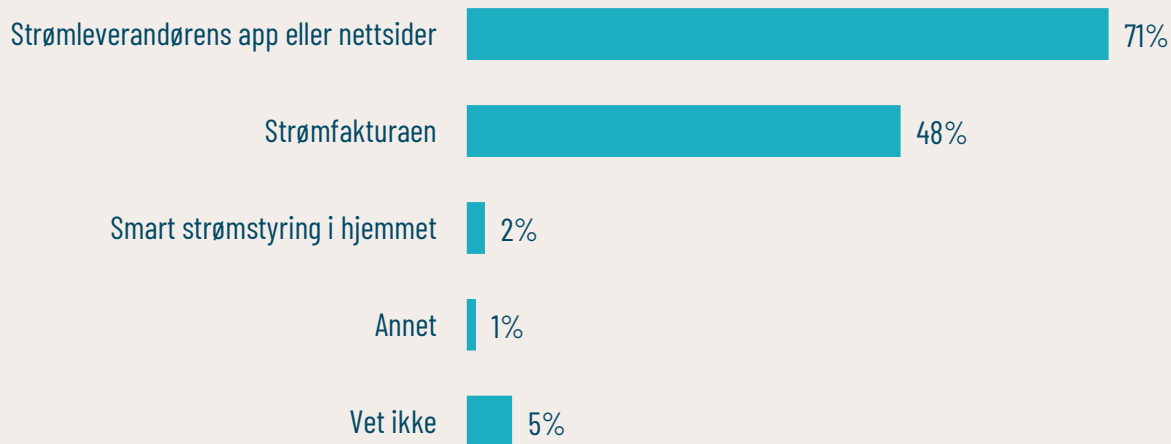


Menn bruker i større grad enn kvinner strømmåleren sin til å få informasjon om strømforbruket.

De med utdanning på universitets- og høyskolenivå bruker i større grad enn de med lavere utdanning strømfakturaen til å sjekke strømforbruket.

7 av 10 sjekker strømvaktalen ved hjelp av strømliverandørens app eller nettsider

Fra hvor får du informasjon om strømvaktalen til husstanden din



Menn benytter i større grad strømliverandørens app eller nettsider for å finne informasjon, mens kvinner oftere er usikre på hvor de kan finne informasjon om strømvaktalen.



Hvor lett er det egentlig å holde seg orientert og forstå?

Omtrent 6 av 10 mener det er enkelt å følge med på strømprisene – 1 av 4 synes det er vanskelig

Hvor lett eller vanskelig synes du det er å følge med på strømprisene?



■ Veldig lett

■ Ganske lett

■ Verken lett eller vanskelig

■ Ganske vanskelig

■ Veldig vanskelig

■ Vet ikke

Personer med god økonomi synes det er noe lettere enn andre å følge med på strømprisene.

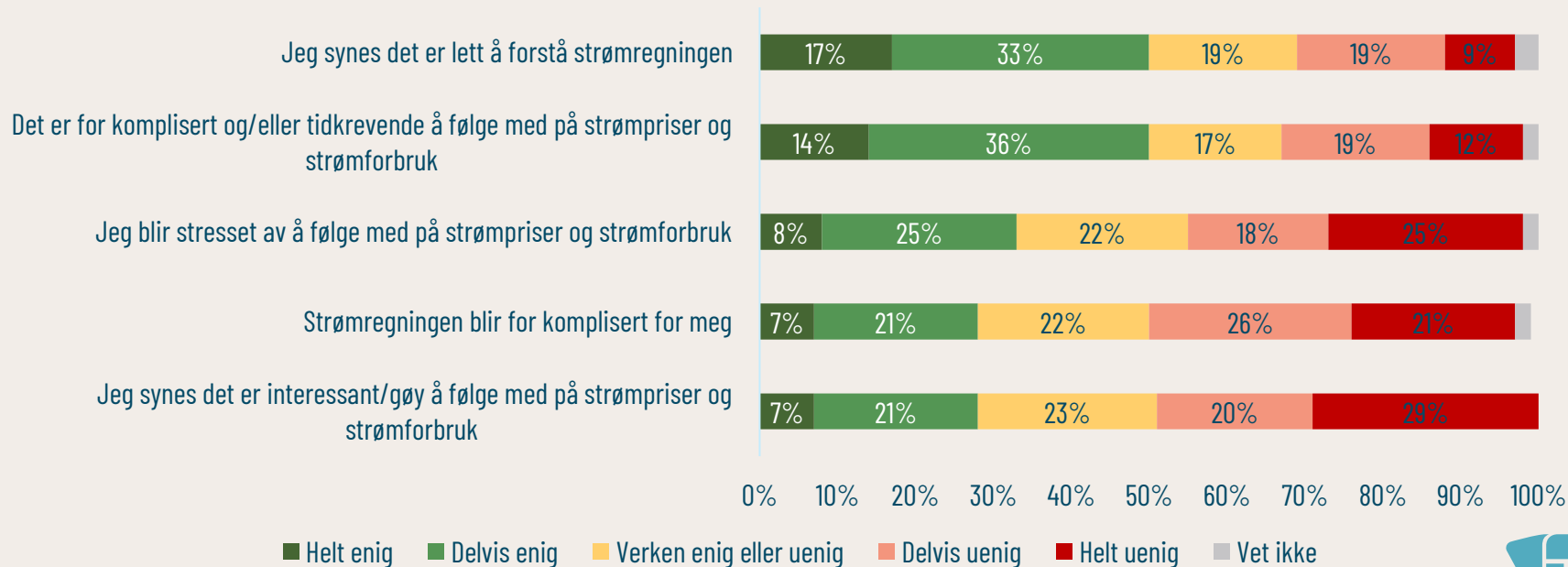
Forbrukerne som bor i strømregion Øst (N01) svarer oftere enn gjennomsnittet at de synes det er vanskelig å følge med på strømprisene.

N = 1082 (alle)



Halvparten av forbrukerne synes det er lett å forstå *strømregningen* – like mange synes det er *for* komplisert å følge med på priser og forbruk

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om strømpriser og strømforbruk?



Dybdeintervjuene gir oss innsikt i hva som gjør det komplisert å følge med på priser og eget forbruk

- **Dagens forbrukere har mye de skal følge med på og holde seg orientert om.** Alt fra bank, forsikring, mat og drivstoff krever at man følger med og setter av tid for å få de beste prisene og gjøre gode valg. Det å følge med på strømpriser og tilpasse ulike aktiviteter og gjøremål deretter, kommer oppå alt annet en skal følge med på i hverdagen. Det er blitt krevende å være forbruker og mange kjenner på stress og frustrasjon.
- **Det er flere grunner til at dette oppleves tidkrevende og stressende:**
 - Strøm og strømforbruk er en integrert del av hverdagslivet og må til for å dekke grunnleggende behov som varme og lys – og strøm er strøm, det er ingen kvalitetsforskjeller og utgiftene kan bare påvirkes i begrenset grad (slik oppleves det).
 - Det tar tid å gå inn på strømselskapets nettside eller app, enda en ting å huske på.
 - Enkelte har ikke tilgang til app, andre vet ikke hvilket selskap de bruker.
 - Flere synes det er vanskelig å forstå informasjonen.
 - Prisene er uforutsigbare, og endrer seg konstant – det er lett å gi opp, særlig hvis det oppleves å være lite å spare, noe flere av informantene gjør. Spørreundersøkelsen viser også at omtrent 2 av 10 verken synes det er vanskelig eller lett å følge med på prisene; de involverer seg kanskje ikke så mye.
 - Flere sliter også med å forholde seg til kwh som måleenhet, det er abstrakt – hva er lite og mye, dyrt og billig?
 - Det enkleste og mest lavterskel er å følge med på priser i eget område i media.

33%

blir stresset av å følge med på strømpriser/-forbruk

37%

vet ikke hvordan nettleien regnes ut

49%

synes ikke det er interessant å følge med på strømpriser/forbruk

“

-Noen forteller at man skal gå inn å sjekke her og der, på app og sånn - men er ikke så teknisk av meg. Vet ikke hvor dyrt eller billig det er lenger - **utover at man hører på nyheter at nå blir et dyrt; da lar jeg være å bruke.** (Alenemor, Asker)



-**Er stress å følge med.** Derfor har jeg prøvd å legge det fra meg litt, ikke jage så mye. Kommer ikke så mye godt ut av det. De gangene det er høyt, så er det ikke så mye man kunne ha gjort med det likevel. Gikk inn daglig lenge. Men ble for belastende. Måtte la være. (Småbarnsmor, Agder)

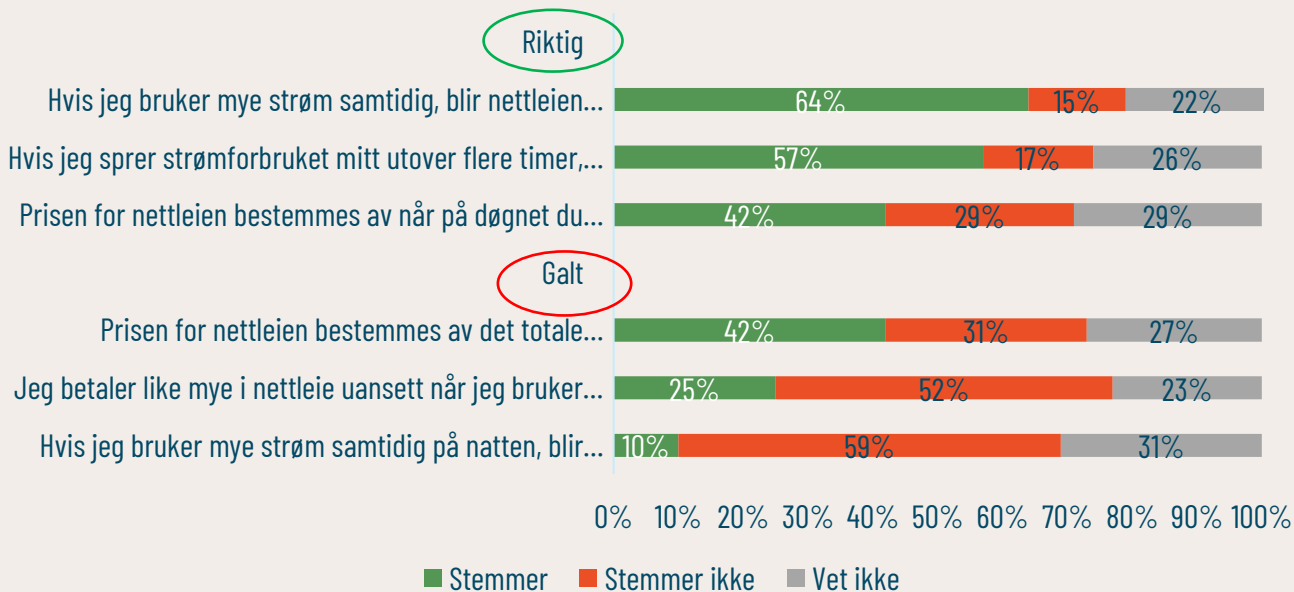
Intervjuer: Bruker du appen?

- Ikke direkte...**følger med på medieoppslag;** i morgen er prisen det dobbelte på dagen - da tar jeg en dusj på kvelden i stedet for morgenen (...) Intervjuer: Hvorfor ikke app?

-**Har ikke god nok forståelse egentlig for hva som står der.** Stoler ikke helt på meg selv. Stoler mer på, at noen andre sier; gjør sånn, eksperter. Hvis jeg sjøl skal se på det, har ikke selvtillit på det. (Enslig kvinne, Bergen)

Selv om knappe 4 av 10 sier de ikke vet hvordan nettleien regnes ut, ser det likevel ut til at de fleste er klar over at nettleie blir dyrere dersom man bruker mye strøm samtidig

Nå følger noen påstander om nettleie som du skal ta stilling til



N = 1082 (alle)

Budskapet om at det å spre forbruket kan være lønnsomt synes derfor å ha gått hjem hos de fleste. Likevel er det mange som svarer at de ikke vet – her er det potensial for mer og bedre informasjon.

Kvinner er i større grad enn menn tilbakeholdne med å avgi et konkret svar og svarer oftere «vet ikke».

De som er bosatt i strømregion Vest (N05) er også mindre sikker når det gjelder disse spørsmålene enn totalen.



Dybdeintervjuene viser at det er mye som gjør nettleien komplisert å forstå

- Blant de 10 informantene er det kun noen få som forstår helt eller delvis prinsippene bak nettleien og hvordan kostnadene beregnes. De er klar over at det er anbefalt å unngå topper og dermed spre forbruket, og bruke strøm f.eks. om natten.
- Flere opplever nettleien og selve fakturaen som **forvirrende**. Det er mange tall, tidspunkt, priser, vanskelige begreper og grafikk.
- Noen forteller at de har **forsøkt å forstå, men gitt opp**, eller glemt det.
- Flere synes **ikke det er verd bryet og at det er for lite å spare**. De betaler uten å orke å sette seg inn i det.
- I tillegg er **strøm og nettleie et lavinteresseområde**. Strøm er en nødvendighet og flere opplever at det er vanskelig å gjøre store endringer

“

-Egentlig er jeg opptatt av strøm, men så har jeg veldig lite peiling på det. Noen ganger leser jeg detaljert. Men har egentlig ikke peiling, lar det gå – vet ikke hvorfor. Har jo fått masse info, men er så forvirrende (...). Blir litt joker nord med disse appene (...), burde holde at man ikke sløser med strøm. (Alenemor, Asker).

-Nettleie...umulig å forstå. Betaler for de høyeste toppene, ikke det du bruker, men et rart gjennomsnitt – det der sirkuset. Gitt opp. Betaler det som kommer. Trur ikke de forstår det selv de som lagde det.

Leser fakturaen fra nettselskapet, men er jo 12 datoer og klokkeslett, null øre, noen øre – gir ingen mening heller. Må bare ta det som god fisk. Drukner deg i informasjon i fakturaen. Vet ikke om det er bevisst. For min del –har ikke master i strøm. Trykker bare betal. Kan sikkert lure meg. (Småbarnsfar, Bodø)

-Prøvd å se på det, forstå det, men ikke gidde å gå så langt inn i det. Ser at det står energiledd og kapasitets ledd (...). Fått det forklart en gang, men har ikke festet seg. Strøm er strøm. Du må ha det, betale det det koster.

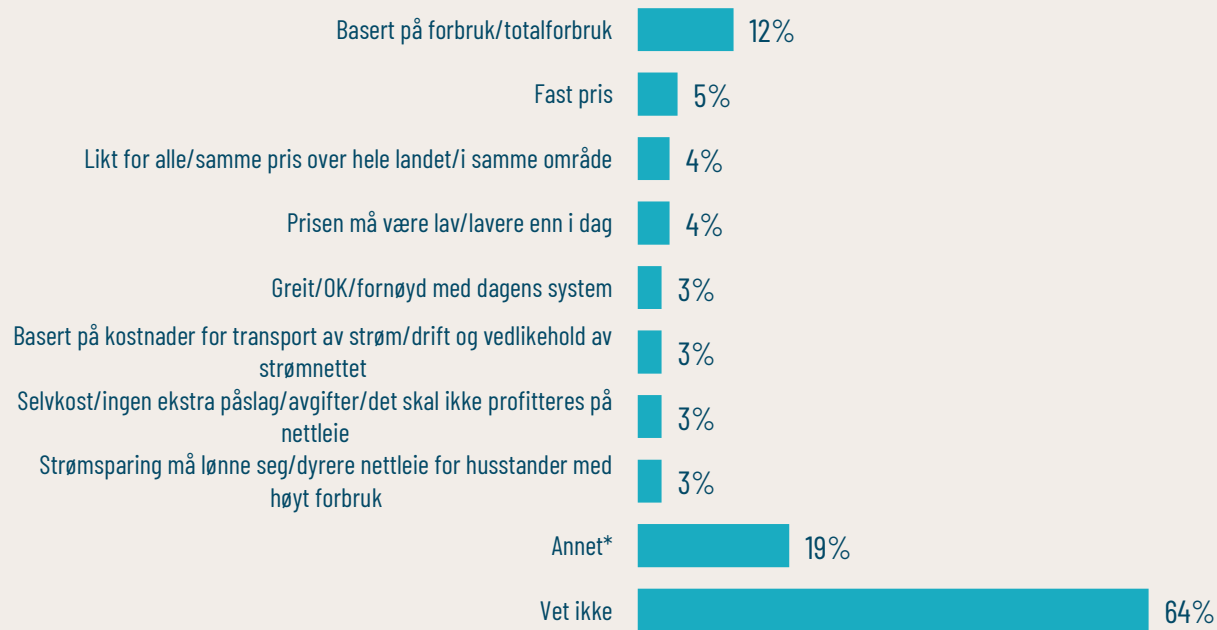
Skjønner jo at jeg kan gjøre litt, men visste ikke det der med å spre ting. (Enslig kvinne, Bergen)

Kap 4

**Holdninger til strøm – og
hva er forbrukernes
drømmestrøm-modell?**

Forsvinnende få er fornøyd med dagens system, men majoriteten har ingen formening om hvordan det burde vært

Nettleien er det du betaler til nettleverandøren din og skal dekke kostnadene for transport av strøm og drift av strømnettet. *Hvordan synes du prisen for nettleien bør beregnes? (Koding av åpent spørsmål)*



N = 1082 (alle)

Resultatene gjenspeiler nok at folk flest ikke har kjennskap til hvordan nettleien fungerer i dag og at strøm er et lavinvolveringsområde.

Det er en høyere andel kvinner enn menn som ikke har en formening.

Andelen som oppgir at de ikke vet er noe lavere i strømregion Øst (N01) enn i de andre strømregionene.

*Svaralternativer svart av mindre enn 3% er kategorisert som «Annet»

I dybdeintervjuene er det sterke meninger om at nettleiemodellen er urettferdig og favoriserer de som har fleksible liv

- I spørreundersøkelsen er det det få som har en mening om hvordan nettleiemodellen burde ha vært innrettet – i kvalitative undersøkelser er det lettere å sette ord på tanker og følelser. Flere peker på at modellen favoriserer de som har et liv som gjør det enklere å tilpasse strømbruken, som de som bor alene, de som ikke har små barn, de som tilbringer mye tid hjemme, har hjemmekontor, er i permisjon o.l. Dette er funn som er i tråd med flere andre undersøkelser på området, fra f.eks. SIFO og..
- Modellen og strømmarkedet slik det er i dag favoriserer også de med god økonomi;
 - de som har råd til ikke å bry seg
 - de som har råd til å investere i Enøk-tiltak
 - de som har råd til å kjøpe nye energieffektiviserende maskiner.
 - de som bor i områder av landet hvor strømprisene er lave har også fordeler med dagens system.

Eldre og andre som ikke har kompetanse eller tilgang til apper og teknologi kommer også dårlig ut

- Uten tilgang til eller kompetanse til å bruke apper/nett kan det være utfordrende å følge med på priser og justere forbruket deretter. I tillegg til eldre kan flyktninger, ev. andre som ikke har norsk som morsmål er en annen gruppe som kan ha utfordringer.
- I dybdeintervjuene pekes det også på at det kan være en fordel å ha god tid og interesse for å optimalisering av livets ulike gjøremål
- Flere gir uttrykk for å ha lav tillit til kraftbransjen og tror høyere priser skal tjene kraftselskapenes lommebøker - flere er også negative til eksport av strøm

43%

**Har ikke trua på
at kraftbransjen
driver så
effektivt som
mulig**

“

-De som kan tilpasse seg dette er de som er hjemme hele tida. De som har en jobb som er mer våkne på natta, f.eks. min venninne som ikke har barn. **Dette er ikke forenelig med små barn.** Lettere for de som kan justere sin døgnrytme. Og har råd til å kjøpe hvitevarer som bruker mindre strøm (...) (Gift småbarnsmor, Agder).

-Mange som leier, vi kan ikke bestemme selv, f.eks. **installere en varmepumpe.** Du må ta til takke med det som er (...). Blir sint, de som har råd til det sløser så mye at det kan gå ut over andre som lurert på om de kan bruke brødristeren sin. De som har mye og har muligheten – de har tidsbrytere og sånne ting (Alenemor, Asker)

-Blir litt skjevt i samfunnet. **Er de som sitter på toppen som kommer best ut av det** (Enslig kvinne Oslo).

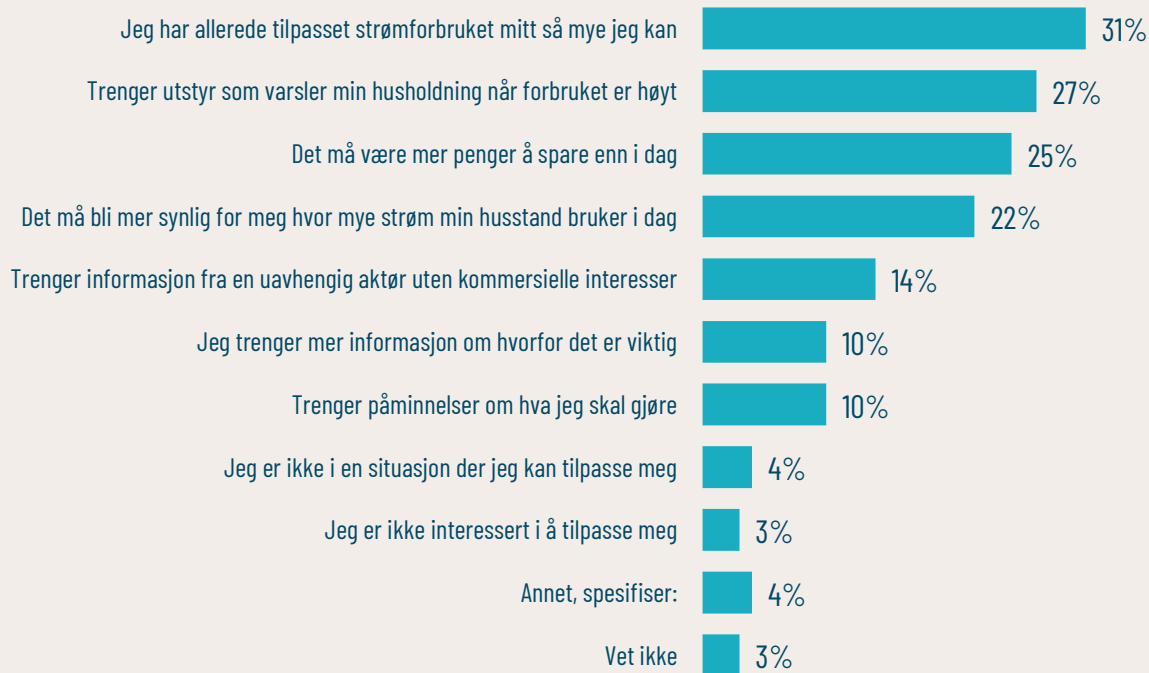
-(...) mange grunner til at det er sånn, men ikke rettferdig. Burde ikke hatt noe å si når du bruker strøm. **Vi har et liv som gjør at vi kan tilpasse oss, men ikke lett for de som har barn og aktiviteter.** Da må man være effektiv de timene man har tilgjengelig, så blir man straffa for det, at man har barn (...). Moren min er på Facebook og Wordfeud, men tror ikke hun har en app koblet til en strømleverandør. Og studenter henger nok ikke med på dette. Mye annet som skjer. **Det blir en fulltidsjobb** (Samboer, mann, Bodø)

Kap 5

**Hva skal til? Driverer for
å tilpasse seg dagens
nettleiemodell**

1 av 3 mener de allerede har tilpasset strømforbruket så mye de kan – den store majoritet har mer å gå på

Hva skal til for at din husstand skal unngå å bruke mye strøm samtidig?



N = 1082 (alle)

Kun 3 prosent er uinteressert i å tilpasse seg. Menn sier i større grad enn kvinner at det må være mer å spare enn i dag. Samtidig uttrykker kvinner og unge i aldersgruppen 18–29 år et større ønske om mer informasjon om hvorfor det er viktig å unngå å bruke strøm samtidig, sammenlignet med totalen.

Personer som er eldre enn 50 år svarer oftere enn andre aldersgrupper at de allerede har tilpasset strømforbruket sitt så mye som de kan.

Informantene i dybdeintervjuene etterlyser likhet og forutsigbarhet

- Strøm er ingen luksus men en nødvendighet som bør være lik for alle uavhengig av bosted er gjennomgangstonen i dybdeintervjuene – ulike priser i ulike deler av landet oppfattes urettferdig. Nesten 7 av 10 nordmenn mener det samme.
- Mange er opptatt av å ikke sløse med strøm og i dybdeintervjuene er oppfatningen at det bør være dyrt å sløse, men at et normalt forbruk ut i fra et normalt behov, boligens størrelse, antall i husholdningen osv. bør være overkommelig.
- Flere etterlyser mer forutsigbare priser, **det krever for mye å følge med og det favoriserer de med tid, kompetanse etc.**
- Utrekningen av nettleie oppfattes som urettferdig og vilkårlig – gjennomsnitt bør beregnes ut i fra et bredere grunnlag enn hva som er tilfellet i dag mener informantene i dybdeintervjuene.

70%

er positive til å bidra til å redusere belastningen på strømmettet

67%

Vil ha like priser i hele landet

70%

Prisene bør ikke avhenge av nettselskap

Mer og bedre informasjon er viktig – også om miljøfordelen

- Dybdeintervjuene viser at de som er mest opptatt av å tilpasse forbruket, opplever at de sparer såpass mye at det er verd det – for noen er det dyd av nødvendighet – de som i mindre grad tilpasser, opplever at det er lite penger å spare. **Kommunikasjon om at det er penger å spare er derfor viktig!**
- Informasjon er viktig for endring og den må være enkel og tydelig; **HVA, HVORDAN og HVORFOR** – spare penger er en viktig driver.
- Flere synes det er vanskelig å følge med på eget strømforbruk i apper og det er lite kunnskap om hva som trekker mest strøm. Flere **etterlyser noe fysisk og synlig i boligen** som viser strømforbruk og som ev. varsler når strømforbruket går over til et nytt prisnivå
- Flere i dybdeintervjuene etterlyser også mer støtte til Enøk-tiltak i egen bolig.

25%

Må være mer penger å spare

10 %

Trenger informasjon om hvorfor det er viktig/påminnelser om hva man kan gjøre

En bedre synliggjøring av strømforbruket kan gjøre det lettere å endre vaner

- **Kwh er vanskelig å forholde seg til**; det er en abstrakt størrelse som er vanskelig å vurdere, i motsetning til f.eks. kg eller liter. Enkelte av informantene i dybdeintervjuene viser til den grønne posen for matavfall som illustrasjon på hvor «flink» man har vært når det gjelder matsvinn – jo mindre pose jo bedre samvittighet. Kan husholdningens strømforbruk visualiseres og gjøres forståelig på lignende vis? Et annet forslag er timer o.l. i dusjen.
- Flere sier at dersom det er positivt for miljø og natur motiverer det til innsats, for noen motiverer dette mer enn å spare penger (så lenge det ikke er store summer).
- Noen er inne på at nordmenn er gode på dugnad – mulig å appellere til dugnadsånden gjennom kampanjer når det gjelder strømbruk?
- Noen etterlyser en tydeliggjøring av hvor mye en kan spare i forbruk ved å kjøpe energieffektive hvitevarer.

27%

Trenger utstyr som varsler når strømforbruket er høyt

22%

Må bli mer synlig hva forbruket er

“

-Få det mer forståelig – så alle kan forstå. Hvorfor blir det plutselig kjempedyrt? Skjønner når det er kaldt og mange bruker strøm, at det koster mer. Men så sender vi strøm ut av landet – hva gjør det med prisene? De som drifter disse selskapene tjener jo godt. Betaler vi mer enn vi burde? (Enslig kvinne, Oslo)

-Informasjon – så folk kan gjøre det beste de kan ut i fra de forutsetningene de har. Mye tvetydig kommunikasjon; få deg mer ting, el-bil osv., men så har en ikke strøm til å lade. (Samboer, Bodø)

-Feil at noen avtaler gjør at du tjener på å bruke strøm, da bruker du mer. Hvis du betaler for det du bruker, blir folk litt mer motivert. Gjør jo livet vanskeligere for noen. Hvis du har bare de timene du kan gjøre det der, da blir det dyrere. (Gift småbarnsmor, Agder)

-Tror mange tenker; ja vi følger med, men tenker at det ikke har så mye å si. Føles som det ikke har så stor innvirkning. Den enkelthandlingen har ikke så stor innvirkning på totalen at det er verd å tilpasse seg. Vi prioriterer vanene våre (...). Det må være noe som er verd å jobbe for. Som apper i dagligvaren (...) få påminnelser, at det prates om, det hjelper. Tenker (...) vi må redusere forbruket, men hvordan? Nesten litt som kildesortering – en liten ting, som er blitt en selvfølge. (Enslig kvinne, Bergen)

“

-En kilowatt koster så og så mye i timen – men hva er det? Hva betyr det? Folk skjønner ikke kw/t, hva er forskjellen på å kjøre halv vaskemaskin, hel? (Enslig mann, Mandal, 28).

-Hvis det er sånn dugnadsgreie – dra lasset sammen (...). Men blir sint over at mange sløser i vei. De som har råd til det, de som ikke betaler selv, sløser så mye at det kan gå ut over andre som lurert på om de kan bruke brødristeren sin. (Alenemor, Asker).

-Ikke hørt noe om kampanje på strøm. En tilbakemelding på status; oss som oslofolk f.eks. Hvordan ligger vi an med strømforbruk det hadde motivert meg (...). (Småbarnsmor, Oslo)

-Noe som er synlig for folk, en måler; siste timen har vi brukt så og så mye, boks på veggen. (Samboer, Vadsø).

“

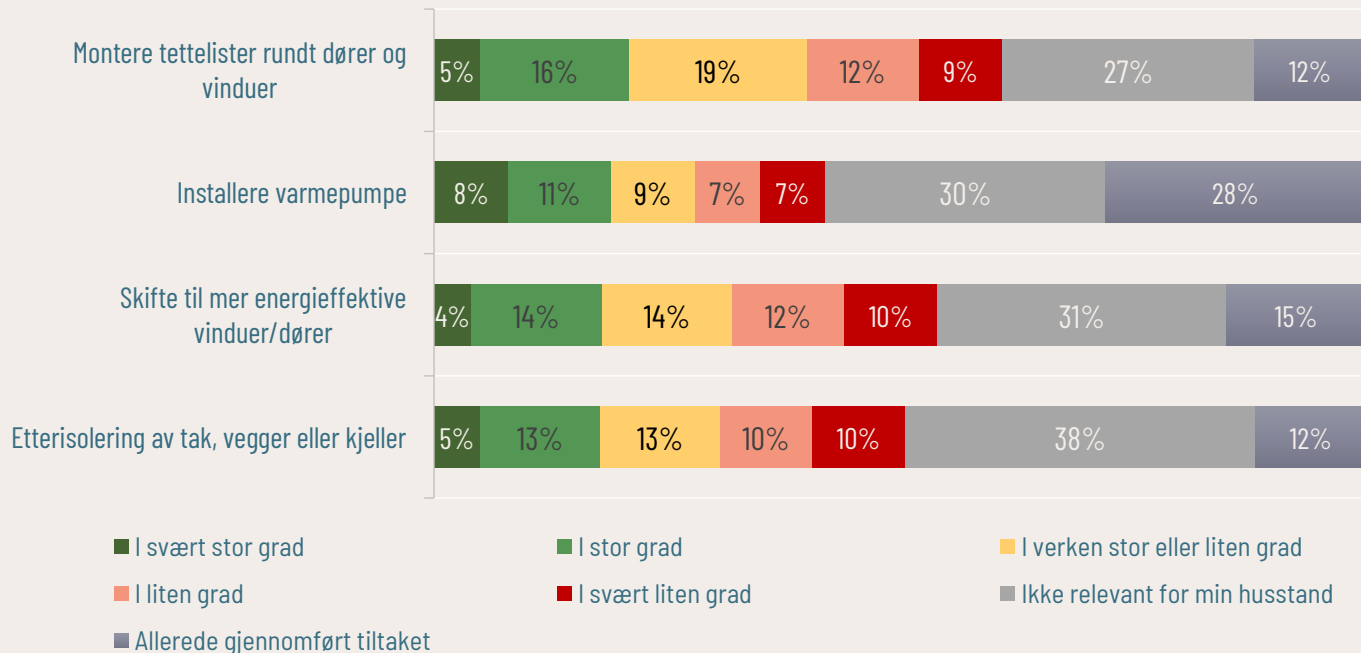
Intervjuer: Hva er et godt formål for å betale mer?

-Hvis vi kan unngå å bygge ut flott natur. Med vannkraft og vindkraft (...) hvis ting går til...bompenger f.eks., teit sammenligning, men det utbedrer veiene våre. Se her, fin bru. Vis oss hva pengene går til når vi betaler mye strøm. (Aleneboer, Oslo)

-Litt nysgjerrig på hvorfor det er et problem. Jeg er opptatt av penger og miljø, kanskje det har med miljø å gjøre? Det kunne vært overbevisende for meg. Måtte være en større grunn enn å spare penger. Og hvor mye sparer jeg egentlig?(...) Når det gjelder kildesortering, så føler jeg meg bra hvis jeg har en liten søppelpose. Liten grønn pose. Kunne hatt noe tilsvarende for strøm... «strømmens grønne pose». Men vanskelig med strøm, for du ser den ikke. Noe fysisk som viser.... (Småbarnsmor, Oslo)

Strømprisen kan få om lag 2 av 10 til å innføre hvert av de følgende Enøk-tiltakene på sin bolig (1)

I hvor stor eller liten grad påvirker strømprisen sjansen for at du vil gjøre følgende energieffektiviseringstiltak i hjemmet?



N = 1082 (alle)

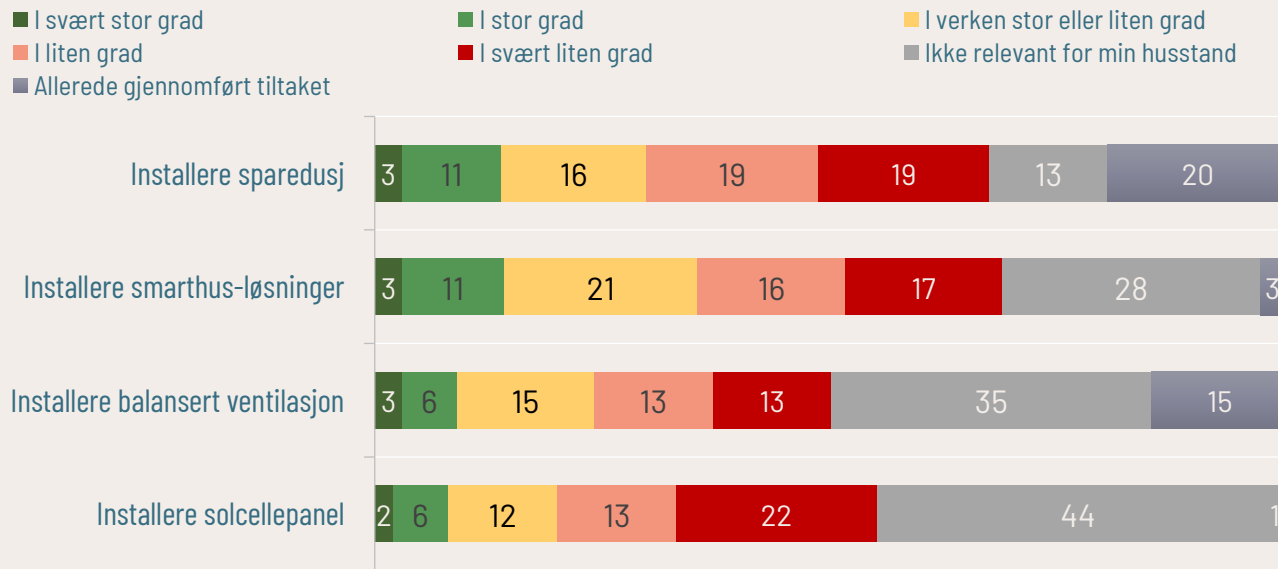
4 av 10 svarer at strømprisen påvirker sjansen for at de vil gjennomføre minst ett av de fire energieffektiviserings-tiltakene.

At det ikke er relevant kan ha sammenheng med mulighet for å gjøre tiltak i egen bolig; de som leier eller bor i borettslag har få slike muligheter.

En del har allerede gjort tiltak; 3 av 10 har installert varmepumpe.

Strømprisen påvirker færre til å gjøre følgende 4 tiltak

I hvor stor eller liten grad påvirker strømprisen sjansen for at du vil gjøre følgende energieffektiviseringstiltak i hjemmet?



N = 1082 (alle)

Enklere tilgang til Enøk-tiltak

- Flere er inne på at det bør bli enklere og mer tilgjengelig å få støtte til Enøk-tiltak - dette er enklere, mer effektivt og miljøbesparende enn å legge om forbruket og rutinene.
- I Forbrukerrådets strømundersøkelse fra 2024, svarer 23 prosent at pris er en barriere for å gjøre Enøk-tiltak. Omtrent like mange svarer at de ikke selv kan beslutte dette og 15 prosent vet ikke hva de kunne ha gjort. 13 prosent kjenner ikke til støtte-ordningene som finnes.

-Noe med modernisering av gamle hus som koster mye. **Dyrt å etterisolere.** Burde vært påbud for alle borettslag å ha solcelle på alle tak, koster jo en formue. Heller ikke lett å sette seg inn i støtteordningene. Sitter i styret i borettslaget og har prøvd å se hva vi kan få støtte til, men vanskelig å skjønne. Er en person for mye, en kvadratmeter for mye, taket for høyt, lavt. Er de færreste som klarer å gjennomføre. **De må gjøre det enklere for hvermannsen.** Hvis vi skal etterisolere nå koster det 8 mill kroner, hvis vi er heldig. Fikk ikke støtte. Noe som var i veien for det. **Heller enn å bruke mindre strøm, bør vi bruke strømmen på en bedre måte.** Holde bedre på varmen (Samboer, Bodø)

Forskning viser at konkret og enkel informasjon bidrar til å flytte forbruk

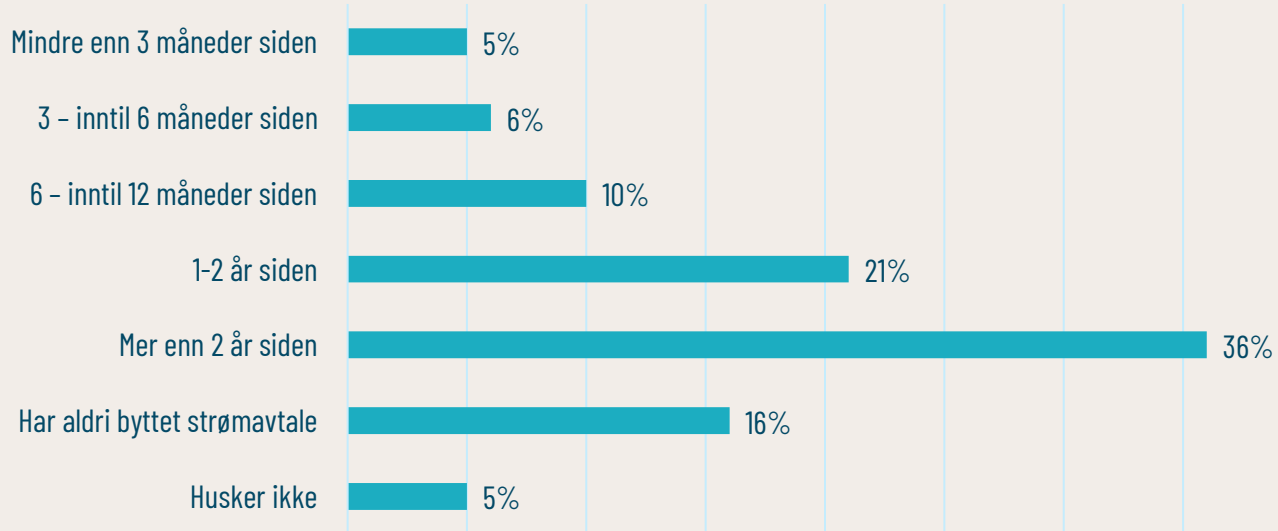
Med utgangspunkt i et eksperiment og informasjon om hvor mye penger deltagerne kunne spare i kroner og øre om de reduserte forbruket, fant forskerne i en studie fra Cineldi at halvparten av husholdningene gjorde noe for å redusere i timene med høy pris. Forskningen fant at folk i størst grad reagerer på informasjon av typen «nå er det dyrt» eller «nå er det billig» – og i mindre grad på informasjon om hvor mye dyrere eller billigere strømmen er på ulike tidspunkt. Dette stemmer godt med noe av det vi finner i denne undersøkelsen; folk trenger råd som er enkle å forholde seg til. Forskeren i studien foreslår at slik informasjon f.eks. kan deles i form av push-varsler på telefonen. Forskningen viser også at husholdningers maksimale strømforbruk ikke nødvendigvis faller sammen med når nettet er høyest belastet. Det er derfor viktig å se på når alle sluttbrukerne samlet sett bruker mye strøm i et område, ikke når den enkelte bruker mest strøm (Forskning.no, 2024)

Kap 6

**Kjennskap til
strømbytteportaler
og byttefrekvens**

4 av 10 har byttet strømavtale siste 2 år, mer enn halvparten har ikke gjort det

Du kan bytte strømavtale enten ved å skifte strømleverandør eller ved å bytte avtale hos den leverandøren du allerede benytter. Omtrent nå byttet du/din husstands strømavtale sist?



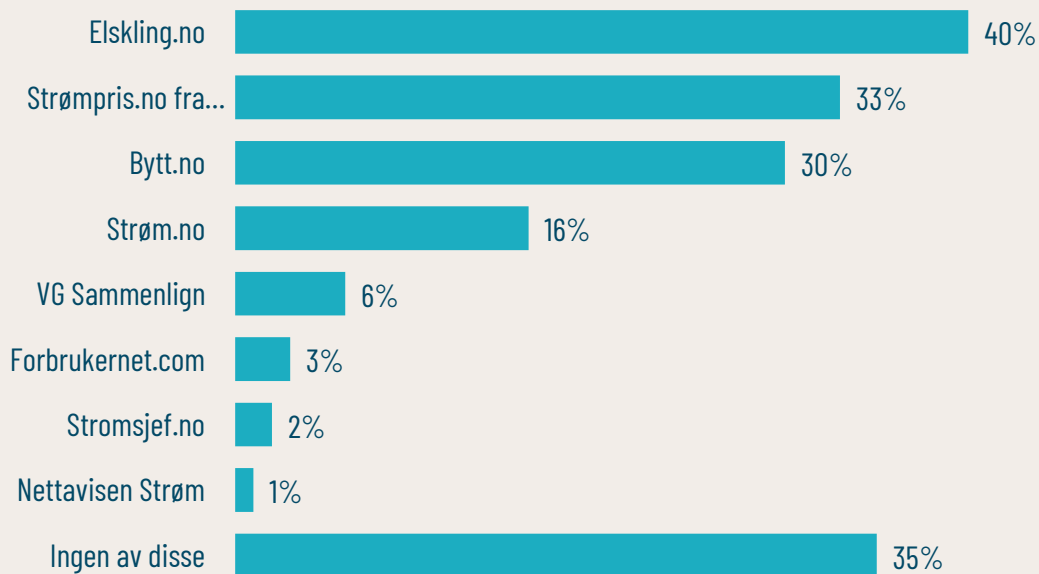
Flere kvinner enn menn oppgir at de aldri har byttet strømavtale.

Forbrukere bosatt i strømregion Øst (N01) og Vest (N05) oppgir sjeldnere enn forbrukere bosatt i øvrige strømregioner at de aldri har byttet strømavtale.



Elskling.no, strømpris.no og bytt.no utgjør topp-tre sammenligningstjenester for strømpriser

Hvilke av disse sammenligningstjenester for strømpriser kjenner du til eller har du hørt om?



N = 1082 (alle)

Flere menn enn kvinner oppgir at de kjenner til strømpris.no og bytt.no.

Flere kvinner enn menn oppgir at de ikke kjenner til noen av de nevnte prissammenligningstjenestene.

Bytt.no og elskling er best kjent blant de i aldersgruppene 30–39 år og 40–49 år, mens strømpris.no fra Forbrukerrådet er best kjent blant de i aldersgruppen 18–29 år.

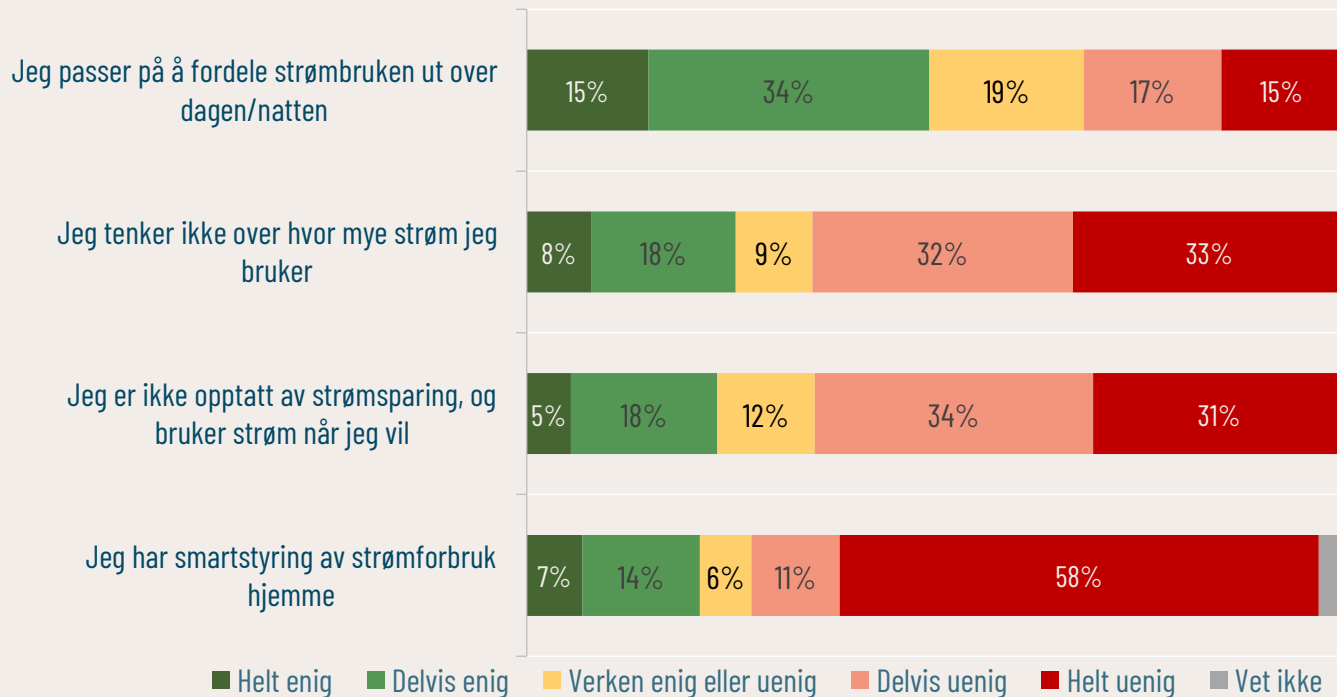


Kap 7

Grunnlagstall Kilder

Påstander om strømbruk

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om måten du bruker strøm på?

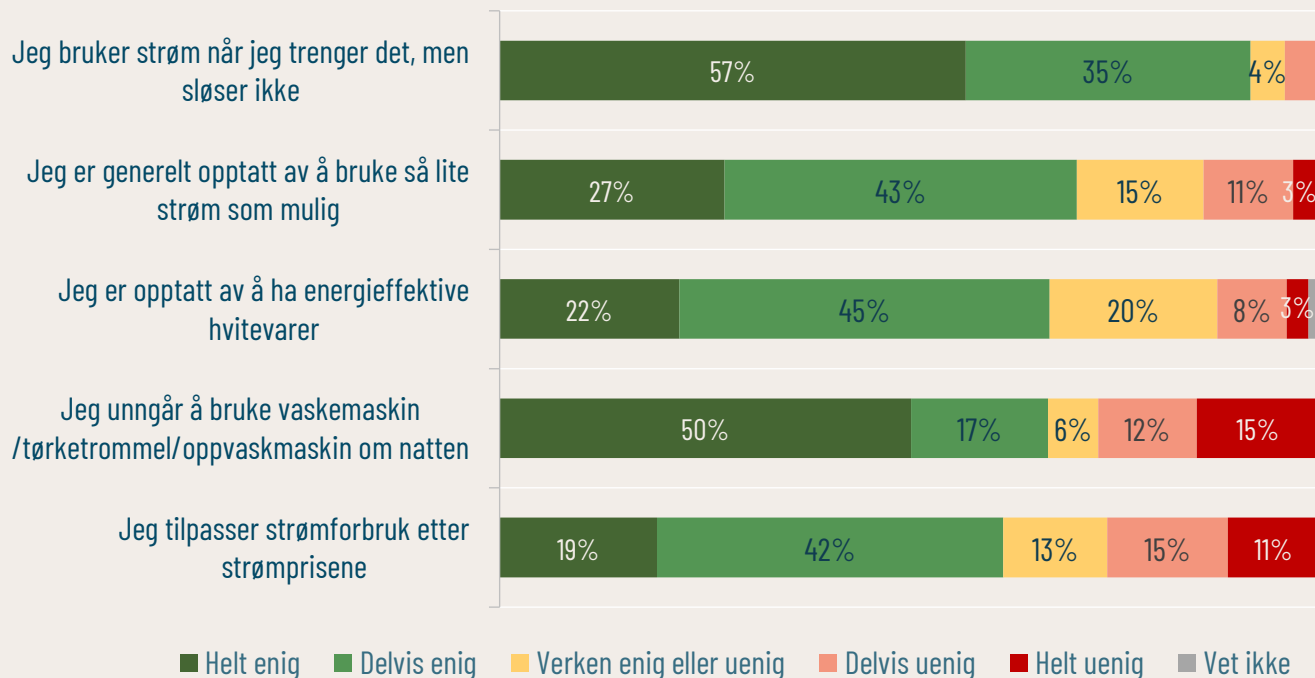


N = 1082 (alle)



Påstander om strømbruk

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om måten du bruker strøm på?



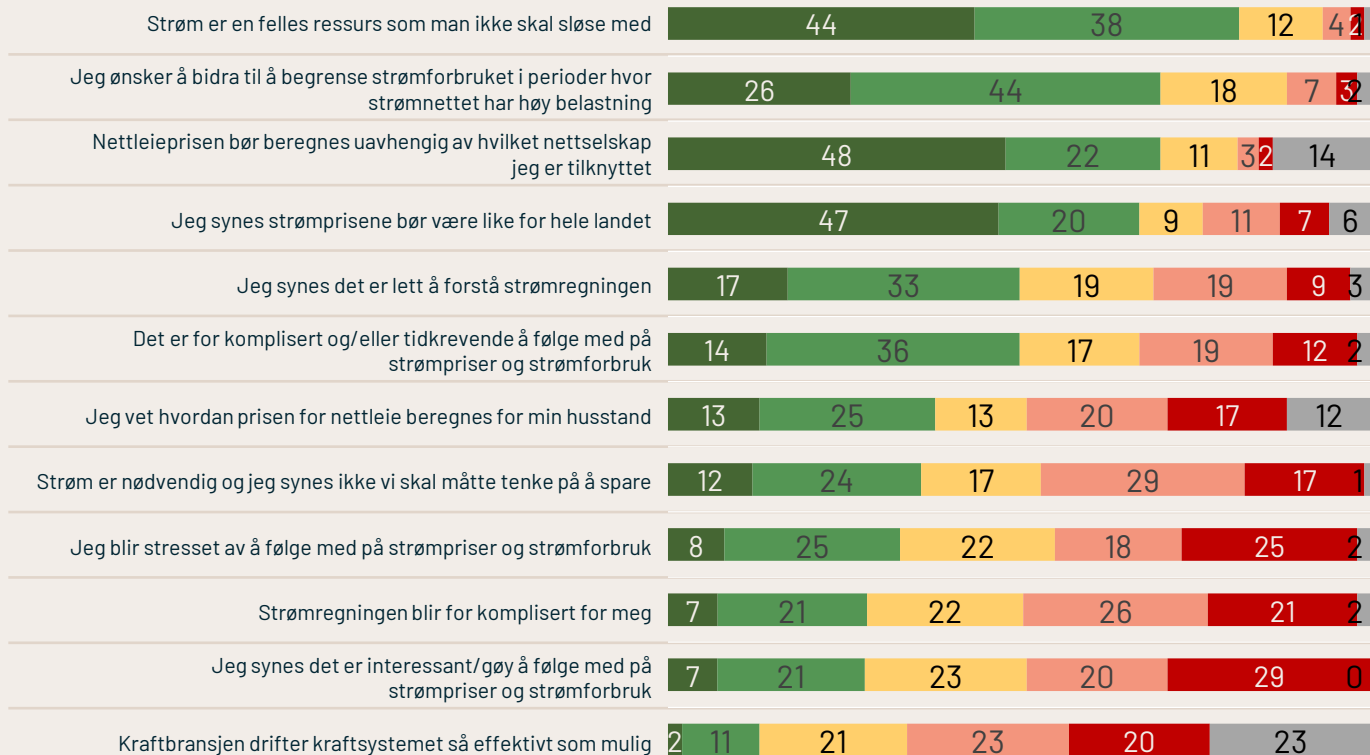
N = 1082 (alle)



Holdninger til strømpriser og strømforbruk

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om strømpriser og strømforbruk?

■ Helt enig ■ Delvis enig ■ Verken enig eller uenig ■ Delvis uenig ■ Helt uenig ■ Vet ikke

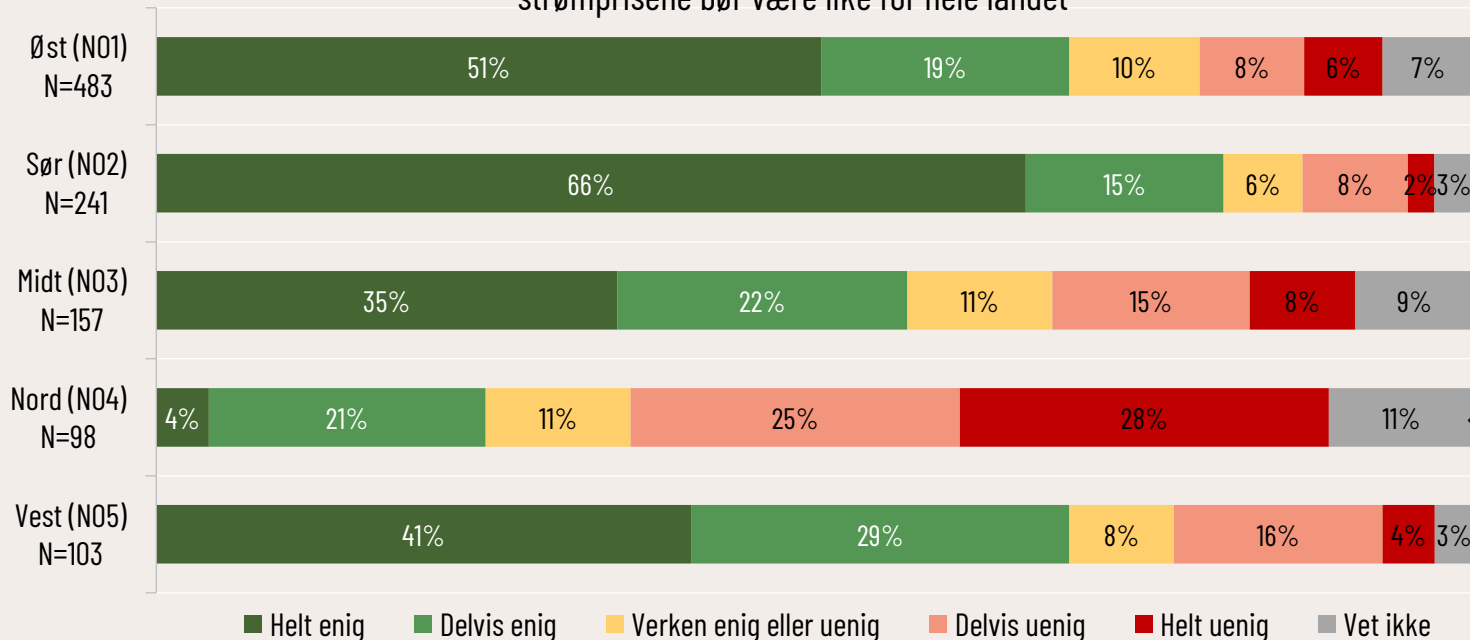


N = 1082 (alle)



Befolkningen i strømregion Sør og Øst er mest enig i at strømprisene bør være like for hele landet

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om strømpriser og strømforbruk?: Jeg synes strømprisene bør være like for hele landet

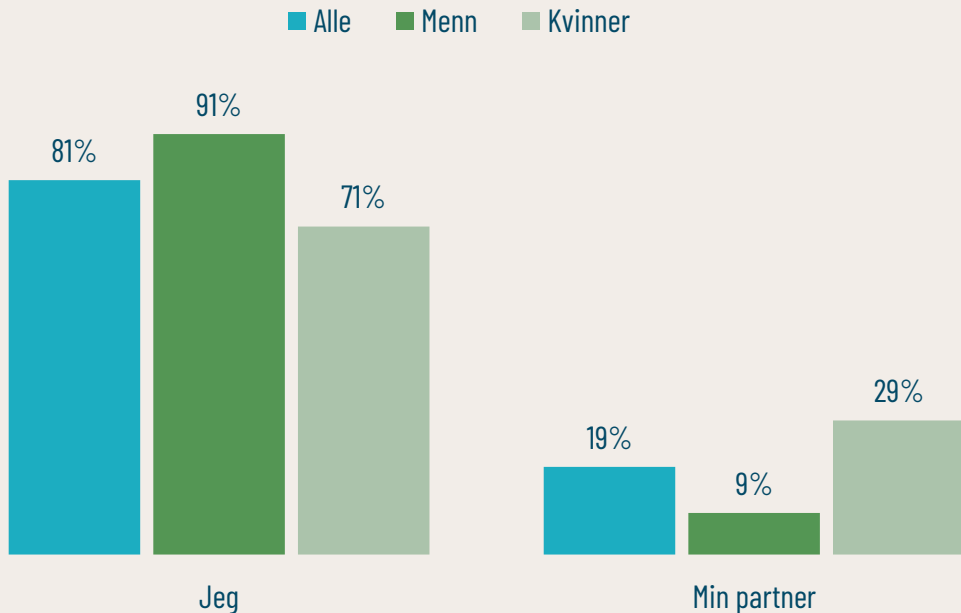


Nord er regionen hvor flest er negativ til like strømpriser over hele landet

N = 1082 (alle), Oppgitt N per region er vektet

8 av 10 er selv ansvarlig for å betale strømregningen

Hvem er ansvarlig for å betale strømregningen i husholdningen din?



På totalnivå ser man at flere blant menn enn kvinner har ansvar for betalingen av strømregningen selv. Kvinner svarer i større grad enn menn at partneren er ansvarlig.

N = 1082 (Alle)



Kilder

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

Forbrukerrådet (2024): *Kalde hjem – Energieffektivisering og energifattigdom i leieboliger*

Forbrukerrådet (2024): Strømundersøkelsen

Ingvild Firman Fjellså (2022) :*Best å være rik og frisk når du skal spare strøm*

Ingvild Firman Fjellså et al (2025): *Forbrukerfleksibilitet Om potensialet for å redusere og å flytte strømforbruk* (Rapport nr. 12): NORCE Research AS

Tangeland et al (2022): *Bærekraftig energiforbruk: Forbrukermobilitet og -fleksibilitet i strømmarkedet* (Rapport nr. 13). OSLOMET

Forskning.no: *Slik kan du redusere strømregningen*

<https://www.forskning.no/energi-forbruk-ntnu/slik-kan-du-reducere-stromregningen/2431357>.