



HVORDAN PÅVIRKER INFLATIONEN OG STIGNINGEN I RENTEN MINE PENGE?

Inflation er en generel stigning i prisniveauet for varer og tjenesteydelser over en periode. Kort sagt kan du købe mindre for samme beløb i dag, end du kunne i går.

For at styre inflationen øger centralbankerne de rentesatser, de opkræver på lån til almindelige banker. Bankerne videregiver derefter disse højere renter til deres kunder.

Det betyder, at inflationen kan påvirke:

- dine lån;
- din opsparing;
- dine finansielle investeringer;
- dine pensioner*;
- dine forsikringer;
- alle andre finansielle produkter, du har.

* I dette faktaark dækker "pensioner" ikke offentlige pensionsordninger.



Hvad betyder inflation og stigende renter for mine nuværende og fremtidige lån og for min opsparing?

Når renten stiger, bliver det dyrere at låne penge: du betaler måske højere renter på nye lån og kan muligvis låne mindre end tidligere. Dine eksisterende lån kan også blive påvirket afhængigt af, om du har et lån med fast eller variabel rente. Du kan forvente, at din opsparing vil vokse på grund af de renter, som din bank betaler på dine opsparingskonti. Men med denne opsparing vil du kun kunne købe mere end før, hvis realrenten er positiv. [Se det sektorspecifikke faktaark for yderligere oplysninger.](#)



Hvad betyder inflationen for mine nuværende og fremtidige finansielle investeringer?

Du bør tage højde for inflationen i din investeringsstrategi. Inflation reducerer det reelle afkast af finansielle investeringer og udhuler din købekraft. Med andre ord kan dine investeringer være mindre værd, når du får brug for dem. Inflation kan påvirke forskellige typer finansielle instrumenter forskelligt. [Se det sektorspecifikke faktaark for at få flere oplysninger.](#)



Hvad betyder inflationen for mine pensioner og forsikringer?

Inflationen kan påvirke prisen på dine forsikringer (din præmie), din dækning og dine udbetalinger. Risikoen for inflation vil hele tiden være der når du er gået på pension. Uanset hvor længe du har indbetalt bidrag, kan det være, at din pensionsopsparing ikke tilpasses inflationsraten. [Se det sektorspecifikke faktaark for at få flere oplysninger.](#)



5 vigtige trin til at håndtere din økonomi i en situation med inflation og stigende renter



1

Find ud af, hvor meget du bruger og på hvad

Inflation øger leveomkostningerne. Så det er en god idé at undersøge, om du skal justere dine udgifter. Gør dette, før du træffer nogen økonomiske beslutninger. Det vil hjælpe dig til bedre at forstå og planlægge din økonomi og bruge din indkomst effektivt. Her er et par tips til at lave et simpelt budget:

- Lav en liste over alle dine månedlige/årliche indtægter og udgifter, og tjek dine bank- og debet-/kreditkortudskrifter fra de seneste måneder. Mange websider og apps tilbyder værktøjer, som kan hjælpe dig med at udarbejde et budget. [Kik f.eks. på den onlineberegner, der er tilgængelig i dit land.](#) Du kan også spørge din bank eller din finansielle rådgiver, om de kan hjælpe dig.
- Glem ikke at medregne lejlighedsvis udgifter (f.eks. hvis du skal reparere din bil) og at have en økonomisk buffer til uforudsigelige udgifter. (f.eks. til at udskifte et husholdningsapparat, der er gået i stykker).



2

Prioritér dine udgifter og planlæg dit budget

Når du kender alle dine indtægter og udgifter, kan du regne din balance ud og vurdere, om du kan betale alle dine udgifter og have nok tilbage til opsparing. Når du planlægger dit budget, skal du derefter først fastlægge dine økonomiske prioriteter: realkreditlån/leje, gas/el, mad, regninger osv. Undersøg dernæst, hvordan du kan betale dine resterende udgifter (f.eks. ved hjælp af billigere alternativer), og hvordan du kan reducere dem, hvis det er nødvendigt og muligt. Budgetter altid først dine prioriteter, og planlæg derefter resten af din indkomst. Hvis det er muligt, skal du bruge automatiske betalinger til faste udgifter. Sigt altid efter at bruge mindre, end du tjener.



3

Vær opmærksom på de forskellige gebyrer

Mange finansielle produkter, som kreditkort, bankkonti og livsforsikringsprodukter, opkræver gebyrer. Nogle gebyrer er uundgåelige, men du kan undersøge om eventuelle gebyrer kan reduceres eller undgås.

Spørg f.eks. altid din bank om de forskellige gebyrer, der er findes, og de nøjagtige gebyrer, der gælder for din bankkonto.

Hvis du har finansielle investeringer som f.eks. investeringsfonde (f.eks. institutter for kollektiv investering i værdipapirer (UCIT'er)), skal du også altid sammenligne omkostningerne for at se, om der findes billigere alternativer.



4

Søg rådgivning for at tilpasse din finansielle plan

Du spekulerer måske over, hvordan du skal forvalte din økonomi i en tid med høj inflation. Du kan overveje at kontakte en autoriseret finansiell rådgiver. Det kan hjælpe dig med at træffe mere velinformerede beslutninger. F.eks. til at vurdere behovet for at opdatere din profil og revurdere dine investeringers egnethed; eller hvis du ønsker at tilbagekøbe din livsforsikring, for at sikre, at du ikke betaler for høje strafgebyrer.

Hvis du har problemer med at betale dine lån, skal du kontakte din bank eller din långiver så hurtigt som muligt for at finde en løsning og eventuelt få rådgivning om gæld. Dette kan spare dig for at betale rykkere for forsinkede betalinger og undgå restancer og tvangsauktion. Det kan også sikre, at du ikke bliver udsat for begrænsninger, hvis du ønsker et nyt lån.



5

Vær opmærksom på, at centralbankens rentesatser kan påvirke dig

Centralbankerne hæver ofte renterne for at modvirke høj inflation. Hvis du har et lån med variabel rente, vil det presse de rentebetalinger, du skal betale, op. Hold dig ajour med centralbankernes meddelelser. Det vil forberede dig på eventuelle ændringer i din tilbagebetaling af dit lån.



Hvad betyder høj inflation og stigende rentesatser for nye lån?

Høj inflation og stigende renter kan gøre dine nye lån dyrere og mindre tilgængelige.

Når inflationen er høj, stiger priserne på varer og tjenesteydelser betydeligt. Centralbankerne hæver normalt deres rentesatser for at bekæmpe inflationen, og det påvirker de rentesatser, som almindelige banker opkræver på dine lån.

Det betyder, at du skal være mere forsigtig med dine penge og undgå at optage lån, der kan overbelaste dit budget. Sørg for, at du altid vil have penge nok til at betale dine afdrag på lånet.

Hvis du f.eks. ønsker at købe noget stort, som en bil, vil det koste dig mere, da bilpriserne vil være højere. Og hvis du har brug for et lån til at finansiere din bil, skal du optage et højere lån og betale flere renter på det. Du kan også få flere problemer med at få et lån fra en bank og med at tilbagebetale det.



Hvad betyder høj inflation og stigende renter for lån med fast eller variabel rente?

Høj inflation og stigende renter vil gøre dine lån med variabel rente dyrere.

Virksomheden af høj inflation og stigende renter på lån som f.eks. realkreditlån, billån og forbrugslån afhænger af rentetyper: **fast eller variabel rente**.

Hvis du har et fastforrentet lån, betyder det, at du har aftalt en stabil rente med din bank for en given periode. Når renten stiger på markedet, vil renten på dit lån forblive den samme, og dine afdrag vil ikke stige.

Hvis du har et lån med variabel rente, vil renten på dit lån stige eller falde i takt med renten på markedet. Når inflationen er høj, kan bankernes **rentesatser** stige. Som følge heraf vil renten på dit lån også stige, og du vil betale højere afdrag.



Hvad betyder inflation og stigende renter for min opsparing?

Inflation kan være godt for din opsparing, men vær opmærksom på **realrenten**

Hvis du sparer penge op i form af kontanter, vil din opsparing hverken vokse eller falde. Men i tider med høj inflation vil din købekraft falde. Det betyder, at du ikke vil kunne købe lige så meget for dine penge som tidligere, fordi varerne bliver dyrere.

Hvis du derimod sparer op på en opsparingskonto, kan du i princippet forvente, at din opsparing vil vokse, fordi det er meningen, at du skal modtage højere renter fra din bank på din opsparingskonto. Fordelene ved en eventuel rentestigning i forbindelse med høj inflation betyder dog ikke nødvendigvis, at de renter, som din bank udbetaler på din opsparing, bliver høje. Husk på, at rentebetalingen ofte er lavere end inflationen, så den reelle rente er ikke altid positiv.





Fire trin, du kan tage for at håndtere virkningen af inflation og stigende renter på dine lån og opsparing



1

Sammenlign altid rentesatser

Sammenlign lån ved at se på den årlige omkostning i procent (ÅOP). Dette er den årlige rente, der opkræves for et lån. Den tager alle gebyrer og andre ekstraomkostninger i betragtning.

Hold øje med rentesatserne på din opsparing og sammenlign flere muligheder for at forvalte din opsparing proaktivt.



2

Tjek for indskydergaranti

Kontroller, at din opsparing er placeret i en bank, der er godkendt i EU, da du derved kan nyde godt af en indskydergaranti på op til 100 000 EUR pr. person, hvis din bank går konkurs.



3

Vurdér fordele og ulemper ved lån med fast og variabel rente for at vælge den bedste løsning for dig, når du optager et nyt lån.

LÅN MED FAST RENTE

- Et lån med fast rente vil højst sandsynligt være dyrere, og du kan være bundet til denne rente i en lang periode. Hvis renten stiger, vil dine månedlige afdrag på lånet dog forblive de samme..
- En fordel er, at hvis markedsrenten falder, har du mulighed for at genforhandle dit lån eller overføre det til en anden bank eller en anden kreditgiver for at opnå mere favorable låne- og tilbagebetalingsbetingelser. Du skal blot være opmærksom på, at du skal gå med til at genforhandle lånet, og at du måske også skal betale et gebyr ud over de øvrige udgifter.

LÅN MED VARIABEL RENTE

- Hvis du vælger at optage et lån med variabel rente, skal du nøje overveje, hvordan dine månedlige betalinger kan blive påvirket af eventuelle rentestigninger i fremtiden.
- Spørg din bank eller kreditudbyder, hvordan dine månedlige betalinger vil ændre sig, hvis renten stiger (f.eks. hvis renten går fra 2 % til 3 %). Ville du have råd til disse betalinger?



4

Vær særlig opmærksom på risikoen for over-gældsætning

Inden du optager et lån i en tid med høj inflation, skal du overveje, hvilken indvirkning tilbagebetalingen af gælden har på dit månedlige/årlige budget, og om der er behov for at reducere andre udgifter (hvor det er muligt). Undersøg din evne til at tilbagebetale din gæld, lån ikke for meget, og optag kun lån, som du kan tilbagebetale.

Hvis du tror, at du får problemer med at tilbagebetale dine lån, skal du kontakte din bank eller kreditgiver så tidligt som muligt for at finde løsninger. Det kan spare dig for at betale gebyrer for forsinkede betalinger og for fremtidige begrænsninger i forbindelse med at opnå et nyt lån.

FINANSIELLE INVESTERINGER



Hvad betyder inflationen for mig som investor?

Du bør tage højde for inflationen i din investeringsstrategi.

Inflation reducerer det reelle afkast af finansielle investeringer og udhuler din købekraft.

Inflation og rentestigninger kan have forskellige virkninger på forskellige typer finansielle instrumenter:

For eksempel: Finansielt instrument X har et nominelt afkast på 3 % før inflation. Hvis inflationen er på 5 %: det reelle afkast er negativt (-2 %), og købekraften af den investerede kapital falder med 2 %.



AKTIER

Inflationens og rentestigningens indvirkning på aktiemarkedet er ikke ligetil.

Den generelle stigning i priserne på varer og tjenesteydelser kan påvirke virksomhedernes overskud og dermed påvirke prisen på deres aktier på markedet positivt eller negativt. For private investorer er dette ikke let at forudsige, da inflationen ikke vil påvirke aktiekurserne i alle virksomheder på samme måde.



FINANSIELLE INSTRUMENTER MED FAST KUPONRENTE

Du kan have finansielle instrumenter med faste kuponrenter. Mange stats- eller virksomhedsobligationer har fast rente. Du vil modtage:

- en periodisk fast betaling indtil instrumentets forfaldsdato (kupon), og
- tilbagebetaling af den oprindelige investering (nominel værdi) ved udløb.

Inflationen har en indvirkning på disse investeringer. Ved udløb vil det modtagne beløb være det samme i løbet af en inflationscyklus men købekraften af dette beløb reduceres. Med andre ord vil man med det samme beløb kunne købe mindre i perioder med inflation.

F.eks: Lad os sige, at en treårig obligation giver 1 000 EUR hvert år. Inflation betyder, at 1000 EUR i det tredje år vil købe mindre end i det første og det andet år.



FINANSIELLE INSTRUMENTER MED VARIABEL KUPONRENTE

Du kan have finansielle instrumenter med variabel kuponrente, f.eks. variabelt forrentede obligationer. Du vil modtage:

- en periodisk variabel betaling indtil instrumentets forfaldsdato (kupon), og
- tilbagebetaling af den oprindelige investering (nominel værdi) ved udløb.

Værdien af den periodiske kupon er variabel og afhænger af forskellige faktorer (den kan f.eks. være knyttet til renten, inflationen osv.).

Inflationen har en indvirkning på den tilbagebetaling, der modtages ved udløb, som vil være den samme under en inflationscyklus, men købekraften af dette beløb er reduceret. Den periodiske kupon vil variere og vil måske kunne opveje virkningen (eller en del af virkningen) af inflationen. Det er dog ikke altid tilfældet, at ændringer i kuponsatsen vil afspejle det aktuelle renteniveau, og heller ikke, at den vil kompensere for inflationen.



INVESTERINGSFONDE

Investering i investeringsfonde giver adgang til en portefølje, der er sammensat af flere finansielle instrumenter. Inflationens og rentestigningens indvirkning på investeringsforeninger afhænger af typen af fond og sammensætningen af dens investeringsportefølje: typer af aktivklasser, aktivitetssektor osv.



Tre skridt, du kan tage for at håndtere virkningen af inflation og stigende renter på dine finansielle investeringer

1

Vær opmærksom på det reelle afkast af dine finansielle investeringer



Når du sammenligner investeringsmuligheder eller analyserer potentielle risici og fordele ved et finansielt instrument, bør du:

- altid tage højde for inflationsrisikoen og den mulige virkning, den kan have på **investeringens reelle værdi og reelle afkast**
- huske på, at inflationsrisikoen kommer ud over **de normale omkostninger ved investering i finansielle produkter**, såsom: ind- og udtrædelsesgebyrer og transaktionsomkostninger osv. Sammenlign omkostningerne ved dine finansielle investeringer og undersøg, om der findes billigere alternativer.

Tjek eller spørg din finansielle rådgiver om oplysninger om omkostninger og om reelle nettorenteafkast (efter de samlede omkostninger + inflation).

2

Overvej at sprede dine investeringer



Husk altid på de centrale principper for investering:

- opretholde en veldiversificeret portefølje
- at sikre, at investeringerne fortsat er i overensstemmelse med dine mål

En spredning i de typer instrumenter, der investeres i en portefølje, kan give et højt nok afkast til at opveje virkningen af inflationen.

Balancerede porteføljer, der omfatter investeringsfonde, aktier og obligationer, kan være med til at afdække inflationsrisikoen:

- Aktier er underlagt større risici og variabilitet sammenlignet med obligationer, men de giver typisk et højere forventet afkast, og inflationseffekterne er ikke entydige som tidligere forklaret;
- Obligationer kan være mere direkte påvirket af inflationen og efterfølgende rentestigninger, men deres pris svinger mindre end aktiekursen;
- Investering i investeringsfonde som f.eks. institutter for kollektiv investering i værdipapirer (UCITS) kan være med til at sprede din portefølje. Disse instrumenter gør det ikke kun overflødigt at vælge individuelle aktier eller obligationer, men giver også eksponering mod forskellige større aktivklasser og økonomiske sektorer, afhængigt af sammensætningen af deres investeringsportefølje.

3

Søg rådgivning for at tilpasse dine investeringer



En finansiell rådgiver kan hjælpe dig med at træffe mere velinformerede beslutninger.

Hvis du som investor er i tvivl om, hvordan inflationen kan påvirke dine finansielle investeringer, bør du drøfte det med en **autoriseret finansiell rådgiver**. I inflationsperioder kan du kontakte en finansiell rådgiver, som vil vurdere behovet for at opdatere din profil og revurdere dine investeringers egnethed.

FORSIKRINGER/PENSIONER



Hvad betyder inflationen for min forsikring og min private pension?

Inflation kan påvirke din økonomiske situation og reducere din købekraft nu og på lang sigt

Tag dig tid til at overveje dine muligheder, før du træffer vigtige beslutninger om dine forsikringsprodukter og private pensionsprodukter (f.eks.: midlertidigt ophøre med at indbetale bidrag til din pension eller dit livsforsikringsprodukt med løbende præmier, ikke forny et forsikringsprodukt eller opsig dit investeringsprodukt for tidligt), fordi disse beslutninger også kan påvirke din finansielle situation nu og i fremtiden.

Det er vigtigt at have et overblik over de forsikringspolicer, du har, og over, hvad de dækker, før du træffer beslutninger om dem. Husk på, at prisen på forsikringsproduktet ikke nødvendigvis er den vigtigste faktor.

Overvej at søge hjælp/rådgivning. At søge rådgivning om dit forsikringsprodukt kan faktisk hjælpe dig med at overveje dine nuværende og fremtidige behov og de potentielle konsekvenser af en beslutning (f.eks. strafgebyrer for at afslutte en investering før tid, ingen tilstrækkelig forsikringsdækning for din hjem/bil).



Hvordan kan inflationen påvirke mit livsforsikringsprodukt eller min private pension?

Inflation kan betyde, at dine investeringer er mindre rentable for dig

Det kan føre til, at du har mindre disponibel indkomst nu eller i fremtiden på baggrund af afkastet af dine investeringer og din private pension.

Når du f.eks. forlader eller går på pension, kan det beløb, du har sparet op i din pensionspulje, uanset hvor længe du har indbetalt, ikke blive tilpasset inflationsraten: Din købekraft kan derfor blive reduceret.

Hvis du beslutter dig for at tilbagekøbe din livsforsikring før tid eller midlertidigt ophører med at indbetale til et løbende præmie- eller opsparingsprodukt på grund af dine umiddelbare finansielle behov, kan du blive nødt til at betale strafgebyrer og kan have mindre indkomst eller opsparing på pension eller senere i livet.



Hvis jeg ejer ikke-livsforsikringsprodukter som f.eks. bolig- eller bilforsikring, hvordan kan inflationen så påvirke disse produkter?

Inflation kan påvirke dine forsikringsomkostninger (dine præmier), din dækning og den udbetaling, du modtager i tilfælde af en vellykket skade.

Fra det ene år til det andet kan din bilforsikringspræmie f.eks. stige betydeligt, navnlig på grund af stigningen i udgifterne til bilreparationer.

I nogle tilfælde kan inflationen have en direkte indvirkning på, om erstatningen for eventuelle tab, der er dækket af din forsikring, er tilstrækkelig til dine behov. Tag en indboforsikring som eksempel. Efter en skade kan det være, at udbetalingen fra din forsikring ikke er tilstrækkelig til at dække udgifterne til materialer til reparationer eller genopbygning af hele eller dele af dit hjem.





Tre skridt du kan tage for at håndtere virkningen af inflation og stigende renter på dine forsikringsprodukter og private pensioner

1

For alle typer forsikringsprodukter og private pensioner skal du undgå at træffe forhastede beslutninger



Vær forsigtig med at lade en periode med stigende priser diktere dine beslutninger om, hvorvidt du skal tegne vigtige forsikringsprodukter, f.eks. en indboforsikring. Nogle gange kan konsekvensen af at undlade at gøre det føre til mere risikable resultater, end du måske havde forudset:

Så sammenlign ikke kun priserne, men også dækningen. Find den rigtige police til dine behov.

Husk, at du kan overveje at søge råd hos din finansielle rådgiver, før du træffer en vigtig beslutning om dine forsikringsprodukter.

Private pensioner har en langsigtet horisont. Husk på, at mindre opsparing nu for at få mere øjeblikkelig indkomst betyder mindre pension i fremtiden, hvilket måske ikke passer til dine pensionsbehov.

2

For livsforsikringsprodukter og private pensioner skal du anlægge et langsigtet perspektiv



Du bør ikke kun se på de kortsigtede virkninger af høj inflation, men overvej, at situationen vil ændre sig på lang sigt.

Det er vigtigt at huske på, at en livsforsikringspolice, der er et forsikringsbaseret investeringsprodukt, normalt købes med et perspektiv om at investere på mellemlang til lang sigt.

- Tag ikke forhastede beslutninger, der kun er baseret på den aktuelle inflationsrate.
- Værdien af visse investeringer kan svinge over tid på grund af hyppige ændringer på de finansielle markeder.
- Husk på, at værdien i dag ikke er morgendagens værdi.

Hvis du henvender dig til en finansiell rådgiver for at få rådgivning, skal du huske på følgende:

- Den finansielle rådgiver er ved lov forpligtet til altid at handle ærligt, retfærdigt og professionelt med dine bedste interesser for øje.
- Den finansielle rådgiver skal hjælpe dig med at træffe et informeret valg, når du køber en livsforsikring eller investerer flere penge i en eksisterende livsforsikring.
- Hvis du allerede nærmer dig pensionering og overvejer at købe en livsvarig livrente, kan du også overveje en inflationsafhængig livrente, som beskytter din livrente mod inflation. Dette produkt starter med en meget lavere sats, men det vil hjælpe dig med at undgå enhver inflationsrisiko i fremtiden.
- Hvis du får råd om at investere i en række forskellige typer aktiver for at opnå et højere afkast og slå den høje inflation, skal du spørge din finansielle rådgiver om de gebyrer, du skal betale, og om risiciene.

3

Tilpas din dækning for skadesforsikringsprodukter



Hvis du har brug for at spare penge, kan du i stedet for at beslutte dig for ikke at forny en eksisterende forsikring overveje at:

- Vælg kun den mest nødvendige dækning.
- Forhøje selvriskosatsen (det er det beløb, du accepterer at betale til de samlede omkostninger ved en eventuel skade)).
- Undersøg, om du allerede er dækket for den samme risiko under en anden forsikring (herunder kreditkort);

Se dig omkring på markedet og sammenlign tilbud fra forskellige forsikringsudbydere, men vær forsigtig med ikke at træffe en beslutning udelukkende på grundlag af prisen; tjek de typer dækning, der tilbydes.