

NOTAT

Dato: 14. august 2026

Sag: 24/13102-8

Sagsbehandler: /AKS

Forstå din elregning

**KONKURRENCE- OG
FORBRUGERSTYRELSEN**

Vi tænder lyset, vi lader telefonen op og laver mad på komfuret. Strøm er en lige så naturlig ting i vores dagligdag som mad og søvn og rindende vand. Alligevel kan det være en uoverskuelig jungle at forstå, hvor det bedst kan betale sig at have abonnement, og hvad vi egentlig betaler for, når vi får regningerne. Jeg taler om elmarkedet.

ERHVERVS MINISTERIET

Forbrugerrådet TÆNK har i en undersøgelse fra sommeren 2026 blandt godt 3.000 danskere fundet frem til, at elmarkedet er det marked som volder flest, 34% pct. faktisk, problemer. Derfor har jeg sendt bud efter hjælp til at forstå de regninger, vi får fra elselskaberne. Og forbrugerpolitisk chef, Susanne Aamann, er heldigvis kommet i studiet.

Velkommen, Susanne.

- Tak skal du have.

Vi skal senere i det her afsnit også tale om at tegne et abonnement hos et selskab, og hvad man skal se efter i den situation. Men først så er det altså den her regning vi lige skal have lidt guidning til at forstå. Hvor skal vi starte henne, Susanne?

- Ja, det kan godt være ret uoverskueligt, fordi selve den del af regningen, som er den rene strøm, tit ser ud som en mindre post, men så betaler man også for at få strømmen ind i sin bolig, man betaler elabonnement til den virksomhed, man køber strømmen af. Man betaler et netabonnement og endelig også en statslig elafgift.

Så det er altså faktisk fem forskellige poster, man betaler for på sin elregning. Skal vi ikke prøve at gennemgå dem en ad gangen og så prøve at forklare, hvad der er hvad i alt det her?

- Jo, lad os prøve det.

Vi har en grafik inde på forbrug.dk, hvor man kan se alt det, vi går i gang med at fortælle nu, men nu prøver vi bare at se, hvordan vi kan bære os ad med at forklare det i stedet for. Først og fremmest; den rene strøm - hvordan ser man den på sin regning?

- Det er det, der hedder spotprisen plus tillæg.

Og det der tillæg, det er det, som ens elselskab kan lægge oven på spotprisen?

- Lige præcis.

Så skal man betale abonnement til sit elselskab.

- Ja, det er en fast tarif, du betaler hver måned. Det er lidt ligesom på alle andre abonnementer; for eksempel dit fitnessabonnement eller et abonnement på kontaktlinser og så videre.

Man betaler jo faktisk hele to abonnementer på sin strøm eller på sit el. Er det ikke rigtigt?

- Jo, man betaler også abonnement for at bruge netselskabets elnet. Og man kan ikke selv vælge hvilket netselskab man gerne vil have. Det afhænger simpelthen af, hvor man bor i landet. De her netselskaber, de hedder for eksempel Sirius og Radius og N1 og sådan noget.

Og det er altså dem, man tit hører fra, hvis der for eksempel er strømafbrydelse et eller andet sted, så er det dem, der melder ud, at Sirius i øjeblikket oplever en strømafbrydelse.

- Lige præcis, ja

Og til det samme netselskab, der betaler man så også en afgift for at få transporteret sin el hjem og ind i sin bolig.

- Korrekt.

Der er to faste afgifter mere, som vi betaler, er det rigtigt?

- Jo. For det første er der den her faste statslige afgift, der hedder elafgiften, som alle skal betale. Og i øjeblikket, altså i 2026 og i 2027, så er den her afgift ens for alle danskere, uanset hvor meget eller hvor lidt strøm man bruger. Den er 0,80 ører per kilowatt-time for tiden. Og så er der det, der hedder en nettarif eller en systemtarif. Og de her tariffer, de dækker den statslige virksomhed energinets omkostninger til transmissionsnettet og til at sikre forsynings-sikkerheden. Den har ofte ikke sin egen post på elregningen, men er i stedet indeholdt i den post, der hedder for eksempel "transport af el".

Det er lidt kompliceret det her. Altså hvorfor er det så indviklet med de her elregninger?

- Det er kompliceret, men det er jo fordi elregninger samler flere forskellige betalinger på en faktura, og ikke alle af betalingerne på din regning går jo til selve elselskabet.

Nej, det er fordi, der simpelthen er flere leverandørled i virkeligheden, ikke?

- Lige præcis.

Det var så fakturaen, og den var jo svær nok i sig selv, Men nu skal vi også tale om, hvilke nogle punkter man så egentlig skal kigge efter, hvis man får et tilbud om at skifte elselskab. Og det kan nemlig også godt være lidt af en jungle. I mange år der havde vi automatisk det elselskab, som dækkede det sted, vi boede geografisk. Men i dag så er elmarkedet liberaliseret, og en skov af elselskaber er skudt op af jorden, og en del er også hurtigt forsvundet igen. Men nu kan der være konkurrence på området og markedsføringen og salgsmetoderne kan derfor være ret svære at gennemskue. For eksempel så har en del danskere oplevet at blive stoppet foran supermarkedet af en sælger, eller de har måske fået tilsendt nogle reklamer for elselskaber på den ene eller den anden måde. Og nogle gange så ser tilbudene forjættende gode ud. Men er de nu også det?

Susanne, hvad er tommelfingerreglerne her, hvis der altså er sådan nogen?

- Ja, altså hvis du bliver stoppet af en elsælger i et indkøbscenter eller på gaden, så er det en god ide at være en lille smule skeptisk og tage dig lidt god tid. Mange tilbud er reelle, men de kan godt være svære at gennemskue. Så jeg synes, man skal prøve at være opmærksom på ikke at skrive under med det samme. Tag det her tilbud med hjem og sammenligne det med dit nuværende tilbud. Du kan også spørge den her elsælger om den samlede pris. For eksempel kan du spørge om den forventede pris per kilowatt-time. Er der nogle faste månedlige gebyrer? Er der nogle abonnementer? Man kan også spørge om prisen; er den fast eller er den variabel? Er der en bindingsperiode og hvad er opsigelsen? Er der et gebyr for at opsige aftalen? Det er også en god ide at få alting på skrift, fordi mundtlige løfter, de kan være svære for dig at dokumentere efterfølgende. Så er det også vigtigt, at man er forsigtig med at udlevere oplysninger, altså CPR-nummer eller betalingsoplysninger, medmindre du selvfølgelig er sikker på, at du ønsker at indgå den her aftale lige med det samme. Og så bare tænk på ikke at lade dig presse, altså hvis man får at vide, at tilbuddet gælder kun i dag, så er det faktisk også sådan et tegn på, at du bør tage dig ekstra god

tid. En sidste ting er, at man også skal huske, at man som udgangspunkt har 14 dages fortrydelsesret, hvis man indgår en aftale i et indkøbscenter eller på gaden. Der kan være nogle betingelser til den her fortrydelsesret, så der skal man lige læse sin fortrydelsesvejledning, som man skal have udleveret. Og så synes jeg, det er meget vigtigt at huske på, at det er jo slet ikke alting, selskaberne overhovedet kan konkurrere på, så man skal ligesom zoome ind på de områder, hvor der kan være noget at spare.

Og hvor er det så?

- Jamen, først og fremmest så er det på abonnementet til elhandleren, altså det firma, som sælger strømmen til dig.

Og dem er der jo rigtig mange af. Det er de der selskaber, der hele tiden dukker nogle nye op af og forsvinder igen og skifter navne og fusionerer og sådan noget. Så der er altså også mange ting, man skal sammenligne der og kigge på og sådan noget.

- Ja

Måske kunne man også lige høre, hvad ens nærmeste omgangskreds har af elselskaber, om de har gode eller dårlige erfaringer med nogen. Er det en mulighed her også?

- Ja, det er en mulighed også.

Og hvad kan de mere konkurrere på?

- Jamen, de kan også konkurrere på det såkaldte tillæg til spotprisen. Og ja, hvad så det? Det er det tillæg den enkelte elleverandør lægger oven på den rå strøm, som de køber på elbørsen, Nord Pool. Altså hvis de betaler 100 kr. på elbørsen for en mængde strøm, så er det det beløb, de lægger oven på prisen ud til dig som kunde, som de kan konkurrere på. Men det er altså kun de her to ting, som der er de variable dele, når vi køber el.

Så har vi også hørt om nogen, der har ret store beløb til gode rundt omkring hos elselskaber, fordi de har betalt a conto-beløb på deres regninger. Der er altså faktisk åbenbart stadigvæk elselskaber, der bruger a conto. Men er det en god ide at sige ja til et abonnement, hvor man skal betale a conto?

- Jamen, det er rigtigt, at der tidligere var mange elselskaber, som brugte a conto. Og det gav mening dengang man kun fik aflæst sin elmåler en gang om året. I dag giver det mindre mening at betale sin el a conto, fordi alle elmålere i dag er fjernaflæste, så det er

meget nemt, og det er muligt for alle at betale ud fra sit forbrug, for eksempel bagudrettet hver måned. Og reelt er det jo egentlig en dårlig forrentet opsparing at have sine penge liggende hos et el-selskab.

Der er også nogle af posterne på en elaftale, som elvirksomhederne ikke kan konkurrere på. Er det ikke rigtigt?

- Jo, det er rigtigt. Man kan ikke slippe for, eller få reduceret, prisen til sit netselskab, altså dem der leverer strømmen til os.

Og det var de der Sirius og Radius og N1 og hvad de hedder alle sammen, ikke?

- Lige præcis. Ja. Og man kan heller ikke slippe for den statslige el-afgift. Så hvis en sælger for et selskab forsøger at fortælle dig noget andet, så er det altså ikke lovligt.

Så hvis vi nu skal opsummere det her, hvad er dine råd så, hvis man overvejer at skifte el-selskab? Og nu behøver det ikke nødvendigvis at være nede foran et supermarked. Nu kan det godt være, man bare sidder hjemme og tænker, gad vide om jeg kunne spare nogle penge ved det.

- Ja, altså jeg synes, man skal kigge efter, hvad selskaberne reelt kan konkurrere på, altså abonnement og tillæg til spotprisen. Og så læg mærke til, om det ser ud til, at der bliver lovet noget omkring de faste priser, fordi det må et el-selskab nemlig ikke gøre.

Og hvordan er reglerne i dag for, hvad et el-selskab skal love?

- I dag er det sådan, at sælgeren skal oplyse alt udover spotprisen til kunden. Og når de ikke skal oplyse spotprisen, så er det jo fordi den er variabel. Så den kan de ikke kende på forhånd. Så det skulle altså være blevet lettere for forbrugerne at sammenligne de forskellige tilbud og dermed også lettere for dig at vælge den elleverandør, der er billigst for dig.

Mange tak for ordene, Susanne.

Det er jo ikke et simpelt område at være forbruger på, men du har i hvert fald hjulpet meget med at få sat lidt system i tingene omkring vores strøm. Og hvis du har andre ting, du som forbruger har brug for hjælp til, eller undrer dig over, så kan du finde flere episoder af vores podcast Råd til forbrug, der hvor du plejer at lytte. Tak fordi du lyttede med.