

Abonnementstjek på 10 minutter

En kort vej til at se, hvad der fornyes, markere datoerne og beslutte, hvad der bliver.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

START DIT ABONNEMENTSTJEK

Hurtig vej: Start med Abonnementstjek App	3
Vigtig note om regler og træk for abonnementer	5
Hvorfor abonnementer fornyes, når du ikke kigger	8
De 4 slags abonnementer	11
Abonnementstjek på 10 minutter: Rækkefølgen af trin	17
Abonnementstjek: Hvor du skal lede efter dine abonnementer	20

DIN RUTINE HJEMME

Abonnementstjek: Prøvetilbud og fornyelsesdatoer	23
Abonnementstjek: Sådan opsiger du og gemmer dokumentation	32
Dagen for dit abonnementstjek: En plan på én side	43
Abonnementstjek App	55
Slutcheckliste: Abonnementstjek på 10 minutter	58

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Abonnementsstjek App



Hvis du kigger på dit kontoudtog og undrer dig over, hvad nogle af de træk er, kan Abonnementsstjek App hjælpe dig i gang nu.

FORTSAT

Du svarer på 5 spørgsmål, og appen giver dig en plan med 5 punkter: find dine abonnementer, skriv datoerne, vælg, hvad der bliver, find vejen til at opsige resten og sæt én påmindelse.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Læs først den vigtige note om regler og træk for abonnementer. Brug derefter appen til en plan, eller læs videre og lær metoden i dit eget tempo.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/abonnementer/>

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtig note om regler og træk for abonnementer



Denne guide giver hverdagsidéer til at finde dine abonnementer og prøvetilbud, skrive datoerne ned og vælge, hvad der bliver. Det er generel information. Det er ikke juridisk, økonomisk eller bankmæssig rådgivning.

FORTSAT

Den fortæller ikke, om du skal opsige noget. Den lover ikke, at du kan opsige, få penge tilbage eller vinde en tvist. Den giver ingen tal, ingen beløb og ingen besparelser. Den giver ingen regler for nogen virksomhed, delstat eller noget kort.

Rammen på 10 minutter, de 4 slags, rækkefølgen af trin, den ene liste og den ene påmindelse er guidens egne idéer. De er en måde at komme i gang i det små på. De kommer ikke fra en officiel kilde.

Guiden støtter sig til én side fra Federal Trade Commission, FTC. Hver gang guiden siger, hvad den side siger, skriver den «ifølge FTC». Alt andet er guidens egne forslag, og det siger den.

FORTSAT

Denne guide og appen beder dig aldrig om et kortnummer, et kontonummer, et CPR-nummer eller en adgangskode. Skriv dem venligst ikke ind i nogen af dem, og skriv dem ikke i dine noter.

Hvis du er i tvivl om et træk, så skriv «spørg» ud for det. Spørg derefter virksomheden, dit kortselskab eller din bank på den måde, de selv angiver på deres egne sider.

Du behøver aldrig at gøre et trin, der føles som for meget. Hvis et trin ikke passer ind i dit liv, så spring det over og gå videre til et andet.

KOM I GANG

Hvorfor abonnementer fornyes, når du ikke kigger



De fleste planlægger ikke at betale for ting, de ikke bruger. Det sker ét lille ja ad gangen. Et prøvetilbud starter, en plan fornyes, og en måned går.

FORTSAT

Et abonnement er let at starte og stille at beholde. Der er ingen regning i postkassen og ingen påmindelse. Trækket dukker bare op på et kontoudtog blandt mange andre.

Hvert enkelt er småt at tænke på. Tilsammen er de svære at få øje på, fordi de findes forskellige steder: et kort, en appbutik, en bank og en e-mailindbakke.

Derfor kan et træk blive stående på et kontoudtog i månedsvis. Ingen gjorde noget forkert. Trækket var lille, navnet var uklart, og dagen var travl.

FORTSAT

Så er der prøvetilbuddet. Det føles ikke som en beslutning, fordi der ikke trækkes noget i dag. Beslutningen kommer senere, på en dag, som ingen skrev ned.

Denne guide får ikke trækkene til at forsvinde. Den gør noget mindre. Den viser dig, hvordan du laver én liste, skriver én dato ud for hver linje og sætter én påmindelse.

Du behøver ikke at være god til penge eller til apps. Du skal bruge dine kontoudtog, din telefon, en kuglepen og cirka 10 minutter.

De 10 minutter er en startramme, ikke et løfte om, at alle abonnementer bliver fundet på 10 minutter. Det betyder, at ét kort møde er nok til at vide, hvad der kommer derefter.

DE 4 SLAGS ABONNEMENTER

De 4 slags abonnementer



Et abonnement er alt, der trækker penge fra dig igen og igen. Denne guide sorterer dem i 4 slags.

FORTSAT

Sorteringen er guidens egen idé. Det er ikke en officiel liste.

Underholdning. Streaming, musik, spil og læsning. De er lette at starte og lette at glemme.

Værktøjer og apps. Lagring, plads til billeder, software og alt på din telefon, der fornyes. De afregnes ofte gennem en appbutik.

Medlemskaber. En klub, en butik, et fitnesscenter eller en tjeneste, der fører dig som medlem. Nogle fornyes én gang om året, så datoen er let at miste.

FORTSAT

Prøvetilbud. Alt, der starter gratis og derefter trækker penge. Den slags har en dato til sidst, der betyder mest.

Hvis noget ikke passer, så læg det sammen med den slags, der føles tættest på. Inddelingen er kun der for at hjælpe dig med at se på mindre ad gangen.

Nogle har også en femte bunke til ting, de ikke er sikre på. Kald den «spørg». Det er en fin bunke at have.

METODEN

Din opgavedump til abonnementer på 10 minutter



En opgavedump betyder at skrive hvert abonnement og hver prøve ned, du kan komme i tanke om, uden at sortere dem. Stil en timer på 10 minutter. Den ramme er guidens egen.

FORTSAT

Tag et stykke papir, eller åbn noterne på din telefon. Skriv én linje for hver. Læg dem ikke i rækkefølge. Bryd dig ikke om, om det er stort eller småt.

Hvis du går i stå, så scroll gennem dit seneste kontoudtog og din e-mail. Skriv ethvert navn ned, du ikke kender. En linje, der siger «hvad er det her?», er en hel linje.

Du kan også se på de 4 slags. Spørg: hvad er der stadig åbent for underholdning? For værktøjer og apps? For medlemskaber? For prøvetilbud?

FORTSAT

Din liste kan se sådan ud: en musikapp, en plan til billedlagring, et medlemskab af en butik, en prøve fra sidste uge og et spil på en tablet. Det er kun eksempler. Din liste bliver anderledes.

Ud for hver linje kan du skrive, hvor den afregnes: «kort», «appbutik», «bank» eller «ikke sikker». Det bruger du, når du leder efter datoen.

Når timeren ringer, så stop. Du behøver ikke at gøre listen færdig. En halv liste er bedre end en liste i hovedet.

Behold siden. De næste afsnit fortæller dig, hvordan du bruger den.

METODEN

Abonnementstjek på 10 minutter: Rækkefølgen af trin



ÉN LISTE - ÉN DATO - ÉN PÅMINDELSE - 10 MINUTTER

FORTSAT

Her er den rækkefølge, guiden foreslår. Det er guidens egen rækkefølge. Den kommer ikke fra en officiel kilde, og du kan ændre den, så den passer til dit liv.

1. **Lav én liste.** Skriv ned, hvad du finder. Brug opgavedumpen.

2. **Skriv én dato.** Skriv ud for hver linje den dag, den fornyes, eller den dag, en prøve slutter.

3. **Beslut, hvad der bliver.** Skriv «behold», «spørg» eller «stop» ud for hver linje.

4. **Find vejen til at opsige.** Skriv for hvert «stop», hvor du gør det.

FORTSAT

5. **Sæt én påmindelse.** Læg én dag i din kalender, hvor du kigger igen.

Du behøver ikke at gøre ét trin færdigt for hver linje, før du begynder på det næste. Men hvis du ikke ved, hvor du skal starte, så start øverst.

Tag din liste og vælg 3 linjer. Gør det første trin for dem i dag. En kort liste, du gør færdig, er bedre end en lang liste, du dropper.

Hvis du har en partner eller en bofælle, så vis vedkommende listen, når du er færdig. Når 2 personer kigger på den samme side, finder de ofte en linje, som den ene har glemt.

De næste afsnit gennemgår trinene ét ad gangen.

FIND DINE ABONNEMENTER

Abonnementstjek: Hvor du skal lede efter dine abonnementer



Dette afsnit er guidens egen liste over steder at lede. Den er ikke officiel. Den hjælper dig kun med at finde det, du allerede har.

FORTSAT

Start med det sted, hvor du betaler det meste. Se på de seneste kontoudtog fra dit kort eller din bank. Skriv hvert navn ned, der går igen.

Se derefter på din telefon. Mange apps afregnes gennem appbutikken på din telefon. Kig i den del af din telefon, der viser dine abonnementer, og skriv hvert navn ned.

Kig så i din e-mail. Søg efter ord som «kvittering», «fornyelse», «prøve» og «velkommen». Skriv hvert navn ned, som du ikke allerede har.

Se så på dem, du deler med. En partner, et barn eller en forælder kan have startet noget på dit kort. Spørg dem venligt, og skriv det ned.

FORTSAT

Se til sidst på det, du husker. Skriv alt ned, som du tror, du betaler for, og som du ikke har fundet endnu. Det kan være en prøve, som du havde tænkt dig at opsige.

Du kan også se på gaver og planer, der fulgte med noget andet. En plan, som en ven har oprettet, eller som fulgte med en telefon, kan også fornyes. Skriv den ned, og skriv, hvem der startede den.

Hvis du ikke kan finde ud af, hvor noget afregnes, så skriv «ikke sikker». Det er et fuldt svar for i dag.

Skriv ikke dit kortnummer eller dit kontonummer på din liste. Et navn og et sted er nok. Skriv «kort» eller «appbutik», ikke nummeret.

PRØVETILBUD OG DATOER

Abonnementstjek: Prøvetilbud og fornyelsesdatoer



En dato er det, der gør en liste nyttig. En linje uden dato kan forblive en bekymring. En linje med dato er en lille opgave.

FORTSAT

Ifølge FTC bør du, hvis du tilmelder dig et prøvetilbud, markere slutdatoen i din kalender, så et træk ikke overrasker dig. Denne guide gør den idé til den ene dato ud for hver linje.

Led for hver linje på din liste efter den dag, den fornyes, eller den dag, en prøve slutter. Du kan finde den i din e-mail, i appen eller på virksomhedens egen side.

Skriv datoen ud for linjen. Hvis datoen er for en prøve, så skriv «prøve» ud for den. Det er den dato, der betyder mest.

FORTSAT

Hvis du ikke kan finde en dato, så skriv «spørg» og gå videre. Du kan finde ud af det senere hos virksomheden.

Se nu på din liste oppefra og ned. Sæt en ring om de 3 datoer, der kommer først. Det er dem for denne uge og næste uge.

Læg de 3 datoer i din kalender sammen med abonnementets navn. Det er allerede en god start.

Hvis du har en prøve, der slutter snart, så sæt den først. En prøvedato kan passere, uden at nogen lægger mærke til det.

Guiden siger ikke, hvad nogen virksomhed tager i betaling, fordi den ikke ved det. Den giver heller ingen tips til, hvordan du betaler mindre.

LÆS VILKÅRENE FØRST

Abonnementstjek: Læs vilkårene, før du tilmelder dig



Dette afsnit er til næste gang, du begynder på noget nyt. Det er kort, og det bruger kun det, FTC-siden siger.

FORTSAT

Ifølge FTC bør du læse vilkårene og betingelserne, før du tilmelder dig et prøvetilbud eller et abonnement. Siden siger, at du skal se på, hvor længe prøven varer, og hvordan du kan opsige.

FTC siger også, at du skal slå virksomheden op på nettet og se, om andre har skrevet klager eller advarsler.

Ifølge FTC bør du, hvis du tilmelder dig et prøvetilbud, kigge efter felter, der allerede er afkrydset, og fjerne afkrydsningen, hvis du ikke er enig i det, der står.

FORTSAT

FTC siger også, at du skal sørge for, at det er enkelt at opsige, og at vejen til at opsige er tydeligt forklaret, før du tilmelder dig.

Guiden gør dem til én lille vane for nye prøver. Før du siger ja, så skriv slutdatoen og vejen til at opsige på din liste. Læg så datoen i din kalender.

Du kan gøre det på 2 minutter. Skriv prøvens navn. Skriv slutdatoen. Skriv, hvor du ville opsige. Hvis en af de 3 mangler, så skriv «spørg» og beslut, om du vil gå videre.

Du behøver ikke at tilmelde dig noget. Guiden siger ikke, at prøver er gode eller dårlige. Den siger kun, hvad du skal skrive ned.

METODEN

Abonnementstjek: Beslut, hvad der bliver



Dette afsnit er guidens eget. Det er en måde at se på hver linje og vælge. Det fortæller dig ikke, hvad du skal gøre.

FORTSAT

Stil 3 små spørgsmål for hver linje. Bruger jeg det her? Kan jeg lide at have det? Ville jeg lægge mærke til det, hvis det var væk?

Skriv «behold», «spørg» eller «stop» ud for linjen. «Behold» betyder, at du vil have det. «Stop» betyder, at du måske vil afslutte det. «Spørg» betyder, at du først skal finde noget ud af.

Der er ikke noget forkert svar. Et abonnement, du bruger og kan lide, er godt at beholde. Guiden prøver ikke at gøre din liste kortere.

Hvis 2 linjer gør det samme, kan du skrive en note om det. Du vil måske beholde den ene af dem. Det valg er dit.

FORTSAT

Hvis en linje deles med nogen, så skriv deres navn. Du vil måske spørge dem, før du beslutter dig.

Hvis du ikke ved, om du bruger noget, så skriv «spørg» og se på det i næste uge. En kort liste med «spørg»-linjer er bedre end et gæt.

En nyttig måde at se på en «spørg»-linje er at give den én uge. Åbn den én gang. Læg mærke til, om du havde lyst til den. Skriv så dit svar på linjen.

Når du er færdig, så tæl, hvor mange linjer der siger «stop». Skriv tallet øverst på siden. Tallet hjælper dig kun med at se, hvad der er næste skridt. Det er ikke et mål.

METODEN

Abonnementstjek: Sådan opsiges du og gemmer dokumentation



Dette afsnit er kort. Det bruger FTC-siden, og det tilføjer én lille vane af sin egen.

FORTSAT

Ifølge FTC bør du følge virksomhedens vejledning om opsigelse, når du vil opsig. Kig efter den måde, virksomheden angiver på sin egen side eller i sin e-mail.

FTC siger også, at du skal gemme dokumentation for din anmodning om opsigelse. Guiden gør det til én note: skriv datoen, abonnements navn og hvordan du bad om det.

Hvis vejen til at opsig ikke er klar, så skriv «spørg» og skriv ned, hvor du kiggede. Det er en nyttig note, fordi den viser, at du prøvede.

FORTSAT

Hvis virksomheden beder dig om at opsige et bestemt sted, for eksempel i en app, på en kontoside eller i telefonen, så skriv det ned ud for linjen.

Gør én opsigelse ad gangen. Stop, når du har gjort én. Et lille skridt, der er gjort færdigt, tæller.

Guiden siger ikke, at alle virksomheder lader dig opsige, og den giver ikke regler for nogen virksomhed. Hvis du er i tvivl, så spørg virksomheden.

Brug kun den måde, virksomheden angiver på sin egen side. Giv ikke dit kortnummer eller din adgangskode til nogen, der skriver til dig om en opsigelse.

NÅR ET TRÆK FORTSÆTTER

Abonnementstjek: Når et træk fortsætter, efter du har opsagt



Nogle gange dukker et træk op igen, efter du har bedt om at opsige. Dette afsnit siger kun det, FTC-siden siger. Det giver ingen råd af sig selv.

FORTSAT

Ifølge FTC kan du kontakte dit kortselskab, hvis trækkene fortsætter, efter du har opsagt. Siden angiver én måde at gøre indsigelse mod et træk på: online eller i telefonen hos det selskab, der udstedte dit kort.

FTC-siden nævner også, at du kan sende dit brev som anbefalet post og bede om en modtagerkvittering, så du har bevis for, hvad dit kortselskab modtog.

Guiden siger ikke, om du bør gøre indsigelse mod et træk. Den siger ikke, at en indsigelse vil virke. Den siger ikke, hvor lang tid det tager. Den kender ikke dit kort eller din situation.

FORTSAT

Det, guiden kan gøre, er at hjælpe dig med at gemme det, du måske får brug for: abonnementets navn, den dato, du bad om at opsige, og hvordan du bad om det.

Hvis du har din note fra opsigelsen, er det her, den hjælper. Opbevar den sammen med din liste.

Hvis et træk bekymrer dig, så skriv «spørg» ud for det og spørg dit kortselskab på den måde, de selv angiver på deres egen side.

Send ikke dit kortnummer, dit kontonummer eller din adgangskode til nogen, der skriver til dig om et træk. Hvis en besked virker mærkelig, så gå selv til virksomhedens egen side.

BØRN, PARTNER, DELT KONTO

Abonnementstjek med børn, en partner eller en delt konto



Et abonnementstjek er lettere, når alle ved, hvad der sker. Dette afsnit er guidens eget sæt af idéer, og det handler kun om små, praktiske ting.

FORTSAT

Med børn. Et barn kan have startet et spil eller en app, der fornyes. Spørg venligt, og lad det ikke handle om, hvis skyld det er. Skriv navnet på din liste og beslut sammen.

Med en partner. Del listen. Hver person tager én slags: den ene tager underholdning og medlemskaber, og den anden tager værktøjer og prøvetilbud.

Med bofæller. Hvis I deler en plan, så skriv, hvem der bruger den. Spørg hver person, om de stadig vil have den.

FORTSAT

Med en forælder. Hvis du hjælper en forælder, så sæt dig ved siden af og skriv listen sammen. Opsig ikke noget for forælderen. Skriv ned, hvad forælderen vil beholde, og bed forælderen om at beslutte.

Alene. Lav tjekket på et tidspunkt af dagen, hvor du har energi. Sæt musik på. Tag én slags og stop.

Sig i alle tilfælde planen højt, før du begynder. Sig, hvor lang tid det tager, og hvem der gør hvad.

Hvis en ikke vil være med, så lad være med at skændes. Gør din egen del. Spørg igen en anden dag.

TRIN FOR TRIN

Aftenen før dit abonnementstjek



Aftenen før er lettere, når listen er kort, og redskaberne er tæt på. Dette afsnit er guidens egen plan. Det tager kun et par minutter.

Se på din kalender og vælg et tidsrum på 10 minutter i morgen. Skriv det ned.

FORTSAT

Læg en kuglepen og et stykke papir, eller din telefon, der hvor du kan se dem. Hvis du har din opgavedump, så læg den sammen med dem.

Find ud af, hvor dine kontoudtog er, på papir eller på din telefon. Skriv «kontoudtog» øverst på siden.

Hvis du deler en plan med nogen, så sig til dem, at du vil se på den. En kort besked er nok.

Beslut, hvilket trin du gør først. For de fleste er det at finde datoerne.

Hvis du vil, så brug appen i aften til at lave en plan. Så vågner du måske op med en liste.

Du behøver ikke at forberede mere end det her. En lille start i aften gør i morgen lettere.

TRIN FOR TRIN

Dagen for dit abonnementstjek: En plan på én side



Et abonnementstjek er lettere med en plan på én side. Planen er guidens egen. Skriv den på ét enkelt ark og opbevar den, hvor du kan nå den.

FORTSAT

Øverst. Skriv datoen og det tidspunkt, hvor du starter og stopper.

Trin 1: Lav én liste (cirka 3 minutter). Se på dit seneste kontoudtog og din telefon. Skriv hvert navn ned.

Trin 2: Skriv én dato (cirka 3 minutter). Skriv ud for hver linje den dag, den fornyes, eller prøven slutter.

Trin 3: Beslut, hvad der bliver (cirka 2 minutter). Skriv «behold», «spørg» eller «stop» ud for hver linje.

FORTSAT**Trin 4: Find vejen til at opsige (cirka 1 minut).**

Skriv for ét «stop», hvor du gør det.

Trin 5: Sæt én påmindelse (cirka 1 minut). Vælg en dag, hvor du kigger igen. Læg den i din kalender.

Tiderne er kun et groft fingerpeg. Rammen er guidens egen.

Nederst. Skriv 3 linjer: hvad jeg gjorde i dag, hvad jeg vil spørge om, og hvad jeg vil se på i næste uge.

Når tiden er gået, så stop. Start ikke en ny liste.

Læg siden, hvor du kan se den. Fortæl nogen, hvad du gjorde. Sig én sætning. Så er dagen slut.

METODEN

Efter dit abonnementstjek: Dine første 10 minutter



Når du er færdig med tjekket, behøver du ikke være færdig med alt. Dette afsnit giver dig en kort start. Rammen på 10 minutter er guidens egen.

Se på din liste. Du kan se linjer, der siger «behold», linjer, der siger «spørg», og linjer, der siger «stop».

FORTSAT

Brug de første 3 minutter på at se på «stop»-linjerne. Vælg én. Skriv, hvor du vil opsige den.

Brug de næste 3 minutter på at gøre én ting, hvis du kan. Det kan være en opsigelse, et spørgsmål til en virksomhed eller en note til en partner.

Brug de næste 2 minutter på at se på «spørg»-linjerne. Skriv, hvem du vil spørge, og hvordan.

FORTSAT

Brug de sidste 2 minutter på at skrive påmindelsen i din kalender. Giv den et tydeligt navn: «Abonnementstjek».

Prøv ikke at gøre det hele i dag. En kort liste, du vender tilbage til, er bedre end en lang liste, du dropper.

Læg siden, hvor du kan finde den næste gang. En mappe, en skuffe eller et foto på din telefon virker alle sammen.

Stop så for i dag.

GLEMTE ABONNEMENTER

Abonnementer, der bliver glemt



Nogle abonnementer er lette at glemme. Denne liste er guidens eget sæt af huskepunkter. Den er ikke officiel, og nogle gælder måske ikke for dig.

- Prøvetilbuddet, der sluttede i sidste uge.

FORTSAT

- Årsplanen, der fornyes én gang om året.
- Appen, der afregnes gennem appbutikken.
- Spillet, som dit barn startede.
- Streamingtjenesten, som du ser 2 gange om året.
- Lagringsplanen til dine billeder.
- Medlemskabet, som du meldte dig ind i af én grund.

FORTSAT

- Planen, du deler med en, som er flyttet væk.
- Abonnementet på et kort, som du sjældent bruger.
- Linjen på dit kontoudtog, som du holdt op med at se.

Hvis du ser noget her, som du ikke har tjekket, så skal du ikke have dårlig samvittighed. Det er dem, som alle glemmer, fordi de ikke larmer.

Vælg én fra listen. Føj den til din side. Led efter datoen og skriv den ned.

Du kan også lave din egen liste over glemte abonnementer. Hver person har sin egen.

Hvis du bruger appen, former dine svar på 5 korte spørgsmål planen.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når dit abonnementstjek falder fra hinanden



Planer ændrer sig. En travl uge kommer. Timeren ringer, og du har gjort én ting. Dette afsnit er til de dage. Idéerne er guidens egne.

FORTSAT

Du løb tør for tid. Stop. Skriv ned, hvor du stoppede. Gør resten på 10 minutter en anden gang.

Du kunne ikke finde en dato. Skriv «spørg» og gå videre. Spørg virksomheden, når du kan.

Du fandt for mange. Vælg de 3 med de nærmeste datoer. Skriv de andre på en liste til senere.

Du er i tvivl om et træk. Skriv «spørg». Spørg virksomheden eller dit kortselskab på den måde, de selv angiver på deres egne sider.

FORTSAT

En anden startede det. Lad være med at skændes. Skriv navnet på linjen og spørg vedkommende.

En prøve sluttede, før du kiggede. Det sker. Skriv datoen, se på trækket, og skriv «spørg», hvis du er i tvivl.

Du har ikke lyst. Gør én ting: se på én linje. Stop så. En lille start tæller.

Du behøver ikke lave et perfekt tjek. Et kort, roligt kig på dine abonnementer kan hjælpe mere end en perfekt plan, som du aldrig bruger.

Når du er klar, så start forfra. Åbn din liste. Vælg den første linje.

VALGFRI APP

Abonnementstjek App

Denne guide forklarer metoden. Abonnementstjek App gør den til en plan for dit liv.

Du svarer på 5 spørgsmål: hvor du tror, dine abonnementer afregnes, hvor mange du tror, du har, hvor meget tid du har, hvad der afholder dig fra at opsige, og om du deler nogen med andre.



FORTSAT

Appen giver dig en plan med 5 punkter: find dine abonnementer, skriv datoerne, vælg, hvad der bliver, find vejen til at opsige resten og sæt én påmindelse.

Appen giver ingen råd om nogen virksomhed eller noget træk. Den opsiger ikke noget for dig.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

FORTSAT

Du kan tilføje en note, der siger, hvad du har opsagt, og hvornår.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis. Derefter beholder du den med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Appen beder aldrig om et kortnummer, et kontonummer, et CPR-nummer eller en adgangskode.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/abonnementer/>

TJEKLISTE TIL SIDST

Slutcheckliste: Abonnementstjek på 10 minutter



☐ Jeg skrev mine abonnementer og prøver ned i en opgavedump på 10 minutter.

☐ Jeg kiggede på mit kontoudtog, min telefon og min e-mail efter navne, jeg ikke kendte.

FORTSAT

☐ Jeg skrev fornyelsesdatoen eller prøvens slutdato ud for hver linje.

☐ Jeg skrev «behold», «spørg» eller «stop» ud for hver linje.

☐ Jeg fandt vejen til at opsige for én linje, der siger «stop».

☐ Jeg skrev datoen, navnet og den måde, jeg bad om det på, da jeg opsagde noget.

FORTSAT

☐ Jeg lagde én påmindelse, «Abonnementstjek», i min kalender.

☐ Jeg skrev ingen kort- eller kontonumre på min liste.

☐ Jeg ved, at denne guide ikke giver juridisk, økonomisk eller bankmæssig rådgivning og ikke siger, om jeg skal opsige.

Udtrykket abonnementstjek på 10 minutter betyder ét kort møde, hvor du skriver op, hvad der fornyes, markerer hver dato og beslutter, hvad der bliver, så trækkene er lettere at se komme.

KILDER

Kilder brugt til vejledningen om abonnementer

Udsagnene om prøvetilbud, fornyelse og opsigelse kommer fra én amerikansk offentlig side. Den blev åbnet 7. oktober 2026. Tjek den officielle side for den nyeste ordlyd.

Siden handler om prøvetilbud, automatiske fornyelser og abonnementer.

Denne guide bruger den kun til disse idéer:

- læs vilkårene og prøvens længde

FORTSAT

- slå virksomheden op
- fjern afkrydsningen i forhåndsafkrydsede felter
- markér slutdatoen i din kalender
- hold øje med dine kontoudtog
- følg vejledningen om opsigelse
- gem dokumentation
- kontakt dit kortselskab, hvis trækkene fortsætter

FORTSAT

- gør indsigelse mod et træk online eller i telefonen

De 4 slags, den ene liste, den ene påmindelse, opgavedumpen på 10 minutter, aftenen før, dagen og de første minutter efter tjekket er vores egne forslag. De er ikke officiel vejledning.

Denne guide giver ingen juridisk, økonomisk eller bankmæssig rådgivning, ingen beløb og ingen regler for nogen virksomhed. Til de spørgsmål kan du spørge virksomheden, dit kortselskab eller din bank.

- Federal Trade Commission, Getting In and Out of Free Trials, Auto-Renewals, and Negative Option Subscriptions: læsning af vilkårene, datoer for prøver, kontrol af kontoudtog, opsigelse, dokumentation og indsigelse mod et træk. <https://consumer.ftc.gov/articles/getting-and-out-free-trials-auto-renewals-and-negative-option-su>

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her