

Selvhjelpspakke

Hva kan du selv gjøre hvis du opplever at du er i ferd med eller har mistet kontrollen over egen økonomi? Denne veilederen kan være en hjelp på veien til igjen å ta styringen over egen økonomi.

1. Skaff deg oversikt over dine inntekter og utgifter

Det første du må gjøre er å skaffe deg en oversikt over dine inntekter og utgifter. Et tips er å logge deg inn i gjeldsregisteret, der får du oversikt over dine kredittkort og forbrukslån. De fleste inkassoselskaper har nettsider hvor du kan logge deg inn og få oversikt over dine saker.

Benytt budsjettskjema. Deretter må du skaffe deg en oversikt over dine gjeldsposter. Benytt gjeldsoversikt, vedlegg 2, oversiktsskjema over regninger til betaling.

Når du har skaffet deg en foreløpig oversikt, kan du ta kontakt med økonomirådstelefonen i NAV for råd og veiledning.

2. Ring 55 55 33 39 - økonomirådstelefonen i NAV

Det er viktig å ta tak i økonomiske problemer så raskt som mulig. Økonomirådstelefonen kan gi deg råd og veiledning om hva du kan gjøre med dine økonomiske vansker. Rådgiverne driver ikke saksbehandling, men gir deg enkle råd om hva du selv kan gjøre for å løse opp i situasjonen. Dersom du trenger mer hjelp med dine økonomiske problemer, forteller rådgiverne deg hvor du kan henvende deg.

Du kan være anonym som innringer hvis du ønsker det. Tjenesten er gratis fra fasttelefon. Bruker du mobiltelefon og har kontantkort vil rådgiverne tilby å ringe deg tilbake.

For mer informasjon kan du se NAV sine nettsider.

3. Ta kontakt med dine kreditorer

For å få opplysninger om gjelden din samt eventuelt søke om betalingsutsettelse kan du ta kontakt med dine kreditorer enten per telefon

eller brev/ e-post. Dersom du ikke har oversikt over utestående gjeld, kan du be om å få tilsendt en spesifisert oversikt over gjelden.

Deretter kan du be om betalingsutsettelse for å få tid til å utarbeide en oversikt og forslag til løsning.

Benytt brevmal, [vedlegg 3, mal, brev til kreditor for opplysning om gjeld.](#)
Sett opp oversikt over gjelden din her.

Benytt brevmal for saldoforespørsel.

4. Søknad om betalingsutsettelse

Når du har fått oversikt over gjelden din og budsjettet viser at du ikke har økonomiske midler til å betjene den, kan du søke om betalingsutsettelse.

Når du har funnet riktig livsoppholdssats for din husstandsstørrelse ([Livsoppholdssatser ved gjeldsordning og utleggstrekk](#)), trekkes husleie og livsoppholdssats fra din netto inntekt. Overskuddet kan benyttes til å betale gjeld.

Dersom utregningen viser at du ikke har tilstrekkelig med økonomiske midler til å betale ned på gjelden, kan du søke om betalingsutsettelse. Se brevmal, [vedlegg 5, mal, brev søknad om betalingsutsettelse.](#)

Det er viktig at du får med alle opplysninger om familiesituasjon, sivilstatus, antall familiemedlemmer og alder på barna. Videre er det viktig at du begrunner søknaden og legger ved dokumentasjon på dine inntekter og utgifter. Beskriv forhold som kan ha innvirkning på din økonomiske situasjon. Dette kan være behandling, oppstart i nytt arbeidsforhold eller på kurs etc.

Husk at alle forhold som du benytter som begrunnelse i søknaden må dokumenteres!

Har du for lav inntekt til å betale ned på gjelden, vil som oftest kreditorene gi deg betalingsutsettelse. De vil muligens kreve at du skriver under et gjeldsbrev på det skyldige beløpet. Dette gjøres for å sikre at gjelden ikke skal bli foreldet.

Det kan imidlertid forhandles om renten når det foreligger en løsning.

5. Stopp/reduksjon av påleggs-/utleggstrekk i inntekt

Påleggs- eller utleggstrekk kan ilegges din inntekt, jf. dekningsloven. De instansene som kan legge inn trekk er:

- NAV – Innkreving (krever inn bidragsgjeld, feilutbetalte trygdeytelser etc.)
- Statens Innkrevingsssentral (krever inn bøter, erstatningskrav, årsavgift på bil, NRK-lisens, studielån etc.)
- Kemner (krever inn ubetalt skatt, moms, parkeringsbøter etc.)
- Namsmann/Namsfogd (krever inn inkassokrav).

Hvis du har fått ilagt trekk i din inntekt er det viktig at du setter opp et budsjett over dine inntekter og boutgifter (se [vedlegg 1, budsjettskjema](#)). En oversikt over gjeldene livsoppholdssatser og satser for samvær finner du her: [Livsoppholdssater ved gjeldsordning og utleggstrekk](#). Du skal, jf. Dekningsloven ha penger til nødvendig livsopphold (både for deg selv og personer du har forsørgeransvar for) og rimelige boutgifter.

Hvis det du får utbetalt, fratrukket boutgifter, er lavere enn de gjeldende livsoppholdssatsene kan du søke om å få redusert/stoppet trekket. Mal, brev klage på utleggsforretning avholdt med trekk eller Brevmal for stopp/reduksjon av trekk i inntekt (xls) for å søke om stopp/reduksjon av trekket. For å gjøre endringer i brevmalen, må du aktivere redigering. Fyll ut de feltene som er aktuelle for deg, og skriv ut fanene skjema og budsjett.

Det er viktig at du legger ved dokumentasjon på inntekter, boutgifter samt eventuelt forsørgeransvar eller samvær med barn og andre nødvendige livsoppholdsutgifter (behov for bil, økte utgifter til medisin, behandling etc.).

- For å søke om endring av trekk ilagt av Namsfogden kan du logge deg inn med bank-id på politiet.no.
- For å søke om endring av trekk ilagt av Skatteetaten kan du logge inn med bank-id på skatteetaten.no.
- For å søke om endring av trekk ilagt av Statens innkrevingsssentral kan du logge inn med bank-id på sismo.no.
- For å søke om endring av trekk ilagt av Nav innkreving kan du logge inn med bank-id på altinn.no.

Hvis det søkes om stopp/reduksjon av bidragstrekk ilagt av NAV Innkreving er det viktig at det også søkes om endring av fastsettelse av bidrag. Dette gjøres ved at søknadsskjema NAV 54-00.08 (velg skjema for bidragsplikt) fylles ut. Har du flere barnekull, må det fylles ut et skjema for hvert kull.

Skjema for tilleggsopplysninger NAV 54-00.15 må også fylles ut. Du finner skjemaene og mer informasjon på www.nav.no.

Nedenfor finner du navn og adresser til steder som kan ha bestemt at det skal være trekk i inntekten din:

- NAV Innkreving, 9917 Kirkenes
- Statens innkrevingsentral, Postboks 455, 8601 Mo i Rana
- Kemneren i Midtre Namdal, Pb 333, Sentrum, 7801 NAMSOS
- Namsfogden i Trøndelag, Postboks 6043 Torgarden, 7434 Trondheim

6. Opphør av trekk fra bankkonto

Dersom banken har foretatt et trekk fra kontoen din som følge av overtrekk eller mislighold og gjenstående beløp på konto ikke er nok til å dekke utgifter til husleie og livsopphold, jf. [vedlegg 4, livsoppholdssatser](#), så kan du med medhold i dekningsloven § 2 – 5, søke om å få tilbakeført beløpet på konto. [Se brevmal, vedlegg 7.](#)

7. Budsjett

Det er viktig at du har oversikt over dine inntekter og utgifter. Du bør hver måned sette av penger på en egen konto til faste utgifter, også for de utgifter som forfaller kvartalsvis eller halvårsvis. Eksempel på dette kan være utgifter til strøm, kommunale avgifter, forsikring etc. Videre bør du også sette av penger til uforutsette utgifter som kan komme til å dukke opp.

De fleste kreditorer tilbyr f.eks. månedlig betaling gjennom autogiro.

Statens institutt for forbruksforskning, [SIFO](#), har satt opp et standardbudsjett ([Referansebudsjett- kalkulator](#))

SIFO-satsene varierer noe fra de satsene som namsmennene benytter i sine utleggssaker. SIFO budsjettet er kun veiledende.

8. Nyttige nettsider

- nav.no (økonomisk råd og veiledning)
- sifo.no (standardbudsjett)
- sismo.no (statens innkrevingsentral)
- statsforvalteren.no/ (fri rettshjelp og vergeordning)
- gjeld.org (Gjeldsoffer-Alliansen, en brukerorganisasjon)

- lanekassen.no (lånekassen)
- forbrukerportalen.no (forbrukerrådet)
- finansportalen.no (forbrukerrådets oversikt over bank og forsikring)
- strompris.no (kraftpriser)
- mobiltelefoni.no (priser på telefon og bredbånd)
- politiet.no (Namsfogden i Trøndelag)
- gjeldsregisteret.no
- skattetaten.no
- inkassoregisteret

9. Gjeldsrådgiving i NAV

Dersom selvhjelpspakken eller den råd og veiledning som er gitt fra NAV sin økonomirådstelefon ikke har vært til tilstrekkelig hjelp, kan du ta kontakt med ditt lokale NAV kontor for samtale med veileder/gjeldsrådgiver.

Det kan være ventetid på timeavtale med gjeldsrådgiver. Du rådes derfor til å søke om betalingsutsettelse hos kreditorene i påvente av samtale med veileder/gjeldsrådgiver.

Begrunn dette med at du venter på timeavtale hos gjeldsrådgiver i NAV.

Nedenfor finner du en oversikt som viser hvilke forventninger du skal ha til gjeldsrådgivertjenesten, samt forventninger til deg som bruker av tjenesten.

Følgende forventes av gjeldsrådgiver

- Råd og veiledning rundt din økonomiske situasjon
- Råd om hvilke gjeldsposter som må betales først og sist. Bistand til kontakt med nams- og særnamsmyndighet
- Gjeldsrådgiver skal opptre nøytralt mellom deg og kreditorene
- Hvis gjeldsrådgiver ser grunnlag for det, kan det gis praktisk bistand til forhandlinger med dine kreditorer
- Hvis dine problemer har sider som gjeldsrådgiver ikke kan bistå med, skal denne så langt som mulig, henvise til andre instanser som kan gi hjelpen som trengs

- Når gjeldsrådgiver anser at det ikke er mer å gjøre i saken, skal alle papirer som er mottatt i forbindelse med gjeldsrådgivingsarbeidet, arkiveres eller makuleres
- Det aksepteres at gjeldsrådgiver ikke overtar noe ansvar for noen av dine økonomiske forhold

Følgende forventes av deg

- Alle opplysninger om inntekter, utgifter, formue og gjeld skal fremlegges
- Endringer i økonomiske forhold som nevnt over, må oppgis til gjeldsrådgiver umiddelbart
- Gjeldsrådgiver forholder seg ikke til søknader om økonomisk sosialhjelp, verken i form av lån eller bidrag
- Hvis gjeldsrådgiver skal gjøre henvendelser på vegne av deg, godtas det at alle kreditorer i utgangspunktet må behandles likt og gis lik informasjon
- Gjeldsrådgiver kan avslutte saken dersom du holder tilbake opplysninger eller ikke viser vilje til samarbeid
- Brev som sendes til deg fra gjeldsrådgiver og som kommer i retur, vil bli makulert
- Det aksepteres at gjeldsrådgiver ikke overtar noe ansvar for noen av dine økonomiske forhold

Økonomi- og gjeldsrådgiving er en vedtakspliktig tjeneste, noe som betyr at du må søke om denne tjenesten. Dette gjøres på eget søknadsskjema; Søknad om økonomisk sosialhjelp ([Digitalt søknadsskjema](#)).

Husk å legg ved oversikt over inntekter og utgifter, gjeldsforpliktelse og siste års ligning.

10. Skjema som er vedlagt selvhjelpspakken

- Vedlegg 1:
 - [Budsjettskjema \(odt\)](#)
 - [Budsjettskjema \(docx\)](#)
- Vedlegg 2:
 - [Gjeldsoversikt \(odt\)](#)
 - [Gjeldsoversikt \(docx\)](#)

- Vedlegg 3:
 - Mal, brev til kreditor for opplysning om gjeld (odt)
 - Mal, brev til kreditor for opplysning om gjeld (docx)
- Vedlegg 4:
 - Livsoppholdssatser
- Vedlegg 5:
 - Mal, brev, søknad om betalingsutsettelse (odt)
 - Mal, brev, søknad om betalingsutsettelse (docx)
- Vedlegg 6:
 - Brevmal for stans/reduksjon av trekk i inntekt (xls)
- Vedlegg 7:
 - Mal, brev urettmessig banktrekk (odt)
 - Mal, brev urettmessig banktrekk (docx)

Du er nå godt i gang med å få kontroll og finne en løsning på dine gjeldsproblemer.

Lykke til videre!