

Selvhjelpspakke

Hva kan du selv gjøre hvis du opplever at du er i ferd med eller har mistet kontrollen over egen økonomi. Skaun kommune har utarbeidet denne veilederen som skal 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. [Benytt budsjettskjema, se vedlegg 1.](#)

Skaff deg en oversikt over dine gjeldsposter. [Benytt gjeldsoversikt, vedlegg 2.](#)

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

2. Ring 800GJELD - økonomirådstelefonen i NAV

Her får du enkle råd og hjelp til selvhjelp

800GJELD er det samme som 80045353, det vil si at tastaturbokstavene G-J-E-L-D samsvarer med tallene 45353 på telefonen.

Det er viktig å ta tak i økonomiske problemer så raskt som mulig, før de blir for store. Økonomirådstelefonen kan hjelpe deg å finne en løsning. Rådgiverne driver ikke saksbehandling, men gir deg enkle råd om hva du selv kan gjøre for å løse situasjonen. Dersom du har økonomiske problemer av mer kompleks art og trenger mer hjelp, loser rådgiverne deg til rett instans.

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 tilbake til deg.

3. Ta kontakt med dine kreditorer

For å få opplysninger om din gjeld samt eventuelt søke om betalingsutsettelse

Dersom du ikke har oversikt over utestående gjeld, kan du ta kontakte kreditor og be om å få tilsendt en spesifisert oversikt over gjelden. Samtidig kan du søke betalingsutsettelse i 4 måneder, for å få tid til utarbeidelse av oversikt og løsning. [Benytt brevmal, vedlegg 3.](#)

4. Søknad om betalingsutsettelse

Skaff deg en oversikt over din totale gjeld

De forskjellige namsmenn har utarbeidet en oversikt over hvor stor disponibel inntekt de forskjellige husstands størrelsene trenger til mat, klær, reise, husholdsartikler etc. Strøm er også lagt inn i beløpet. [Se oversikt, vedlegg 4.](#)

Når du har funnet riktig livsoppholdssats i forhold til din husstands størrelse, trekkes husleie og livsoppholdssats fra din netto inntekt. Overskuddet kan benyttes til å betale gjeld med.

Dersom utregningen viser at du ikke har tilstrekkelig til å betale ned på din gjeld, anbefales du å søke om betalingsutsettelse.

Se [brevmal i vedlegg 5](#).

Det er viktig at du får med alle opplysninger om familiesituasjon, sivilstatus, antall familiemedlemmer og alder på barn. 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 totale situasjon. Er du inne i et behandlingsopplegg, skal du begynne i arbeid, på kurs etc.

Husk at alle forhold som du benytter som begrunnelse for din søknad må dokumenteres!

Har du for liten disponibel 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 beløp. Dette gjøres for å sikre at gjelden ikke skal bli foreldet.

Det er ikke alle kreditorer som gir rentefritak i den perioden du har fått betalingsutsettelse. Det kan imidlertid forhandles om renten når det foreligger en løsning.

5. Stans/reduksjon av trekk i inntekt

Dette er trekk ilagt av NAV – Innkreving, Statens Innkrevingssentral, Kemner eller Namsmann/Namsfogd. NAV – Innkreving krever inn; bidragsgjeld, feilutbetalt trygdeytelse etc. Statens Innkrevingssentral krever inn; bøter, erstatningskrav, årsavgift på bil, NRK- lisens etc. Kemner krever inn ubetalt skatt, moms, parkeringsbøter etc. Namsmannen krever inn inkassokrav.

Hvis påleggs- eller utleggstrekk på inntekten din medfører at du har et mindre beløp disponibelt til utgifter til livsopphold enn det som namsmennene mener er nødvendig kan du søke om å få stoppet eller nedsatt det månedlige trekket ([Se tabellen i vedlegg 4](#)).

[Brevmal i vedlegg 6](#); ”Krav om begrensning av trekk i inntekt” er et oppsett på brev som du kan benytte til dette. I brevmalen er det lagt inn ytterligere veiledning.

Det er viktig at du legger ved dokumentasjon på inntekter samt husleieutgifter. Søker du NAV Innkreving om stopp eller nedsettelse av trekk er det viktig at du også legger ved kopi av siste strømgning.

6. Urettmessig banktrekk

Dersom banken har trukket inn overtrekk på konto eller trukket misligholdt lån fra din lønnskonto og gjenstående beløp på konto ikke er stort nok til å dekke dine utgifter til husleie og livsopphold, jfr. vedlegg 4, 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, NRK – lisens, 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. Se www.sifo.no. Under ”Lenker” øverst til høyre på startsideen til SIFO finner du standardbudsjettet.

SIFO-satsene varierer noe fra de satsene som namsmennene benytter i sine utleggssaker.

8. Nyttige nettsider

- www.nav.no (økonomisk råd og veiledning)
- www.sifo.no (standardbudsjett)
- www.sismo.no (statens innkrevingsentral)
- www.fylkesmannen.no (fri rettshjelp)
- www.inkasso.no (saksgang og salæroversikt)
- www.gjeldsoffer-alliansen.no (brukerorganisasjon)
- www.lanekassen.no (lånekassen)
- www.minside.no (veiviser i offentlige tjenester)
- www.forbrukerportalen.no (forbrukerrådet)
- www.finansportalen.no (forbrukerrådets oversikt over bank og forsikring)
- www.konkurransetilsynet.no (kraftpriser)
- www.telepriser.no (priser på telefon og bredbånd)

9. Gjeldsrådgiving i nav

Dersom selvhjelpspakken, eller den råd og veiledning som er gitt fra NAV sin økonomirådstelefon, ikke har vært tilstrekkelig til 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 betalingsutsettelse og rentefritak hos kreditorene, i påvente av samtale med veileder/gjeldsrådgiver.

Følgende forventes av gjeldsrådgivertjenesten

- 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
- Gjeldsrådgiver vil hjelpe deg så godt det lar seg gjøre, men garanterer likevel ikke for noe bestemt resultat av arbeidet
- 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 gi bistand med, skal denne så langt som mulig, henvises 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.

- **Det godtas at gjeldsrådgiver ikke overtar noe ansvar for noen av klientens 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
- Du er innforstått med at gjeldsrådgiver ikke forholder seg 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
- Det er innforstått at arbeidet med saken kan avsluttes dersom du holder tilbake opplysninger eller viser uvilje til å gjøre opp for deg
- Hvis oversendelse av dokumenter til deg kommer i retur, gis NAV tillatelse til å makulere alle papirer
- **Det godtas at gjeldsrådgiver ikke overtar noe ansvar for noen av dine økonomiske forhold**

Skjema som du fyller ut for bestilling av gjeldsrådgiver, vedlegg 8

10. Skjema som er vedlagt selvhjelpspakken

- Vedlegg 1: [Budsjettskjema](#)
- Vedlegg 2: [Oversiktsskjema over regninger til betaling](#)
- Vedlegg 3: [Mal, brev til kreditor for opplysning om gjeld](#)
- Vedlegg 4: [Livsoppholdssatser](#)
- Vedlegg 5: [Mal, brev søknad om betalingsutsettelse](#)
- Vedlegg 6: [Mal, brev klage på utleggsforretning avholdt med trekk](#)
- Vedlegg 7: [Mal, brev urettmessig banktrekk](#)
- Vedlegg 8: [Skjema for bestilling av gjeldsrådgiver](#)
- Vedlegg 9: [Noen begreper innen økonomisk saksbehandling](#)

Du er nå godt i gang med å gripe fatt i de gjeldsproblemer som du sliter med. Lykke til videre!

[Brevmal for stans/reduksjon av trekk i inntekt \(.xls\)](#)

[Brevmal for stans/reduksjon av trekk i inntekt \(.ods\)](#)