Kort om økonomisk sosialhjelp

Økonomisk sosialhjelp er en midlertidig støtte du kan få hvis du ikke kan dekke nødvendige utgifter selv.

Du kan søke om det du trenger økonomisk støtte til. Det er bare ett søknadsskjema hvor du selv beskriver hva du søker om. Du skal søke til NAV-kontoret i kommunen der du oppholder deg.

Søk om økonomisk sosialhjelp

Hvem kan få?

Alle har rett til å søke om økonomisk sosialhjelp og få en individuell vurdering av søknaden sin.

Du må i utgangspunktet ha lovlig opphold i Norge for å ha rett til økonomisk sosialhjelp. Du har ikke rett til økonomisk sosialhjelp hvis du oppholder deg i utlandet.

Når alle andre inntektsmuligheter er utnyttet fullt ut, men ikke strekker til, kan du ha rett til økonomisk sosialhjelp. Andre inntektsmuligheter kan være inntektsgivende arbeid, egne midler og andre økonomiske rettigheter.

Du har rett til opplysning, råd og veiledning uavhengig av om du har rett til økonomisk sosialhjelp.

Opplysning, råd og veiledning

Er du i en nødssituasjon?

Hjelp i en nødssituasjon skal dekke helt nødvendige utgifter for en kort periode. Eksempler kan være penger til mat, hygieneartikler og reiseutgifter.

Du kan også søke om støtte til regninger som du må betale for å hindre at nødvendige tjenester som strøm eller lignende blir stengt.

Du bruker søknadsskjema for økonomisk sosialhjelp hvis du trenger hjelp i en nødsituasjon.

Hva bør du gjøre i en nødssituasjon

Hva kan du få støtte til?

Du kan søke om å få hjelp med nødvendige utgifter du ikke kan dekke selv. Det er bare ett søknadsskjema hvor du selv beskriver hva du ønsker å søke om økonomisk støtte til.

Utgifter du kan søke om å få hjelp med

å leve

Du kan søke om støtte til å betale utgifter for å leve, såkalte levekostnader eller livsopphold.

Med utgifter til å leve mener vi for eksempel mat, utgifter til bolig som husleie, strøm, oppvarming, kommunale avgifter med mer. Andre eksempler på levekostnader er tannlegeutgifter, klær og fritidsaktiviteter.

Du kan også søke om støtte til spesielle utgifter som høytidsfeiring og konfirmasjon.

helse og tannbehandling

Utgifter til lege, psykolog, tannlege og viktige legemidler regnes som nødvendig for å leve, såkalt livsopphold, og du kan søke om å få dekket slike utgifter. Du har i utgangspunktet ikke rett til å få økonomisk støtte til å betale utgifter til alternative behandlingstyper, behandlingsformer eller behandlingssteder som ikke er innenfor den offentlige helsetjenesten og folketrygdloven.

Utgifter til tannbehandling

Hvis du har problemer med å betale regningen for tannbehandling, kan du spørre tannlegen din om det er mulig å lage en nedbetalingsavtale. Hvis du ikke har krav på støtte fra Helfo til tannbehandling, og du heller ikke har økonomi til å få en nedbetalingsavtale, kan du søke NAV om å få økonomisk støtte til å betale disse utgiftene delvis eller i sin helhet.

For at vi skal kunne vurdere saken din, må du legge ved opplysninger om inntekter, utgifter og formue. I tillegg til dette trenger vi et såkalt kostnadsoverslag, som viser hva behandlingen koster og eventuelt røntgenbilder samt en uttalelse fra tannlegen om behandlingen. Prisene kan variere fra tannlege til tannlege, og NAV kan velge å gi økonomisk støtte til et rimeligere behandlingsalternativ.

Ved akutt tannbehandling må du legge ved faktura og en uttalelse fra tannlegen hvis du søker om økonomisk støtte til å betale utgiftene.

depositum til bolig

Du kan søke om støtte til depositum når du inngår en leiekontrakt og ikke har mulighet til å skaffe penger til dette på egen hånd.

NAV gir vanligvis hjelp gjennom en garanti for depositum, men kan også gi økonomisk støtte til depositum på en sperret depositumskonto.

strømutgifter (midlertidige ordninger)

Mange opplever store utgifter til strøm og har problemer med å betale regningene sine. For å hjelpe husholdninger med strømutgifter er det vedtatt flere midlertidige støtteordninger.

Hva kan NAV hjelpe med?

Hvis du har behov for økonomisk støtte til å betale strømutgiftene dine, kan det være aktuelt å søke om økonomisk sosialhjelp fra NAV.

Når NAV-kontoret ditt vurderer søknaden din, kan de kreve at du søker om bostøtte fra Husbanken.

Bostøtte fra Husbanken

Hvis du har lav inntekt og høye boutgifter, kan bostøtte fra Husbanken være en aktuell støtteordning for deg. Bostøtten blir utbetalt i måneden etter at du søker.

Stortinget har utvidet bostøtteordningen ut 2023. Det betyr at flere kan ha rett til bostøtte og at mange får mer bostøtte.

Personer som får utbetalt bostøtte for oktober, november og desember 2023, får ekstra støtte til strømutgifter. På Husbankens nettside finner du mer informasjon om støtte til strømutgifter gjennom bostøtte.

Du kan lese mer og søke om bostøtte på Husbanken.no. Husk å søke innen søknadsfristen som står opplyst på Husbankens nettside.

Andre støtteordninger for å dekke strømutgifter

Kompensasjonsordning for høye strømpriser: Stortinget har vedtatt at husholdninger vil få fratrekk i regninger fra nettselskapet eller strømleverandøren når strømprisene er ekstraordinært høye. Dette gjelder ut 2023. På regjeringen.no kan du lese om strømstøtten.

For deg som har lav inntekt og høye boutgifter, kan bostøtte være en aktuell støtteordning. Les om bostøtte på husbanken.no. Du kan også se videoen om bostøtte.

Se video: Bostøtte fra Husbanken

Varighet er 3 min

Hvordan vurderer vi søknaden din

Vi vurderer behovet ditt for økonomisk sosialhjelp sammen med deg, og gjør en individuell vurdering av søknaden din.

I vurderingen tar vi hensyn til nødvendige utgifter du har for å leve, inntekten din og mulighetene dine for fremtidig inntekt.

Vi tar hensyn til alder, familiesituasjon, hvordan du bor og helse. Hvis du har barn, tar vi særlige hensyn til behovene deres i vurderingen.

Det er viktig at du opplyser NAV om alle inntekter og utgifter du har, slik at vi får vurdert situasjonen din og behovet ditt for hjelp.

Har du gjeldsproblemer?

Du kan i utgangspunktet ikke få økonomisk støtte til å betale utgifter til gjeld. Hvis du har gjeld, kan du få økonomisk rådgivning. Du kan blant annet få hjelp til å inngå avtale om en nedbetalingsplan med de du skylder penger, endrede lånevilkår på lån eller betalingsutsettelse.

I enkelte tilfeller kan NAV vurdere å gi økonomisk støtte til å betale utgifter til gjeld. Dette gjelder for eksempel i situasjoner når du holder på å miste strømmen i boligen eller boligen, og det ikke finnes andre muligheter for å hindre at dette skjer.

Trenger rådgivning om økonomi og gjeld

Du har rett til opplysning, råd og veiledning, uavhengig av om du har rett til økonomisk sosialhjelp.

Opplysning, råd og veiledning

Hvor mye kan du få?

Hvor mye du kan få i økonomisk støtte, vurderer vi ut fra situasjonen din, inntektene og utgiftene dine.

Alle kommuner har veiledende satser for livsopphold. Noen kommuner har egne satser, mens andre kommuner følger de statlige veiledende satser.

Satser for økonomisk sosialhjelp

Statlige veiledende retningslinjer for økonomisk stønad til livsopphold, fastsatt av Arbeids- og sosialdepartementet.

Satsene gjelder fra og med 1. juli 2023.

Støtte til Beløp

Enslige

7 550 kroner

Ektepar/samboere

12 600 kroner

Person i bofellesskap

6 350 kroner

Barn 0-5 år

3 700 kroner

Barn 6-10 år

3 800 kroner

Barn 11-17 år

4 950 kroner

Satsene brukes som et utgangspunkt for å beregne hvor mye du kan få utbetalt, men det skal også vurderes ut ifra situasjonen din. Satsene omfatter utgifter til helt grunnleggende behov som mat, klær, kommunikasjon, husholdningsartikler, hygiene med mer. Utgifter til å bo, som husleie og strøm, kommer i tillegg.

Er du gift, samboer eller har barn?

Det er ulike rettigheter og plikter du har som forsørger. Hvis du er gift eller samboer og har barn, har dere gjensidig forsørgelsesplikt for felles barn. Hvis du er gift, har du og din ektefelle gjensidig plikt til å forsørge hverandre.

Hvis du er gift

Hvis du er gift, har du og ektefellen din plikt til å forsørge hverandre. Det betyr at vi vurderer den samlede økonomien deres når vi ser på behovet for økonomisk sosialhjelp.

Hvis ektefellen din har inntekt, men likevel ikke forsørger deg økonomisk, vil vi vurdere din økonomiske situasjon og eventuelt gi pengestøtte. Eksempler på slike situasjoner kan være hvis

du oppholder deg på et krisesenter

du lever i skjul fra en voldelig ektefelle

du prøver å komme deg bort fra et tvangsekteskap

ektefellen din soner i fengsel

du ikke blir forsørget av ektefellen din av andre årsaker

Hvis du har barn

Hvis du har barn, er det egne plikter og ordninger som gjelder når du søker om økonomisk sosialhjelp. Vi tar særlige hensyn til barns behov i vurderingen.

Barnetrygden påvirker ikke hvor mye du kan få i økonomisk sosialhjelp.

Hvis du ikke bor sammen med egne barn, kan du få dekket utgifter til samvær. Økonomisk støtte til samvær blir som regel vurdert ut fra hvor stort samværet er.

Barn over 18 år har rett til å bli vurdert selvstendig når vi beregner økonomisk støtte. Du kan som forelder bli pålagt å forsørge barn over 18 år som følger ordinær skolegang hvis økonomien din tilsier at du har penger til dette.

Barn har ikke plikt til å forsørge foreldrene eller søsken. Har barnet ditt en jobb på fritiden eller i skoleferien, skal inntekten holdes utenfor familiens økonomi når behovet for økonomisk sosialhjelp vurderes.

Hvis dere er samboere

Samboere har ikke plikt til å forsørge hverandre. Hvis dere har barn sammen, vil vi likevel som regel se på begges økonomi når vi vurderer behovet for økonomisk sosialhjelp.

Samboere som har felles barn, har plikt til å forsørge barna etter økonomisk evne. Dette betyr at den av dere som har høy nok inntekt til å forsørge felles barn, i utgangspunktet må gjøre dette alene. I familier med særkullsbarn kan vi vurdere deler av familien for seg.

Hvor lenge kan du få?

Økonomisk sosialhjelp er en midlertidig stønad. Hvor lenge du kan få økonomisk sosialhjelp er avhengig av situasjonen din.

Du bør vurdere om du har andre muligheter til å forsørge deg selv. Dette kan for eksempel være gjennom jobb, andre inntekter eller egne midler.

Hvis du trenger hjelp til å finne ut hvilke muligheter du har, kan du ta kontakt med NAV-kontoret ditt. Du kan også kontakte NAV på telefon.

Søknad og dokumentasjon

Før du søker

Når du søker, må du gi opplysninger om deg selv og den økonomiske situasjonen din. Du må i utgangspunktet dokumentere opplysningene gjennom vedlegg til søknaden din.

Dette kan du bli bedt om å dokumentere

legitimasjon

gyldig oppholdstillatelse

skattemelding (tidligere selvangivelse)

skatteoppgjør (tidligere ligning)

hvis du er i jobb, lønnsslipp

kontooversikter som viser alle dine konti med saldo

opplysninger om boforhold (husleiekontrakt)

fakturaer for det du har søkt om støtte til, for eksempel husleie og strøm

Søknad om økonomisk sosialhjelp

Du kan søke om det du trenger økonomisk støtte til. Det er bare ett søknadsskjema hvor du selv beskriver hva du søker om. Du skal søke til NAV-kontoret i kommunen der du oppholder deg.

Søk om økonomisk sosialhjelp

Ettersend vedlegg

Sende søknad på papir

Hvis du ikke kan eller vil søke digitalt, kan du fortsatt bruke papirskjema for å søke om økonomisk sosialhjelp.

Hvor finner du søknadsskjema på papir?

Du kan laste ned søknadsskjema for økonomisk sosialhjelp her:

Last ned søknadskjema for økonomisk sosialhjelp

For å bruke kommunens eget skjema, må du finne det på deres nettsider. Du finner kommunens nettside på:

www.[din kommune].kommune.no

for eksempel www.oslo.kommune.no

Hent papirskjema på NAV-kontoret ditt

Hvis du ikke har mulighet til å skrive ut søknadskjema eller ikke finner søknadsskjema på kommunens nettsider, kan du hente papirskjema på NAV-kontoret ditt.

Du finner adresse og telefonnummer til ditt nærmeste kontor under finn NAV-kontor.

Når du skal levere søknaden

Du kan levere søknaden på NAV-kontoret ditt eller sende den i posten.

Hvis du trenger hjelp

Ta kontakt med NAV-kontoret ditt hvis du trenger hjelp til å finne søknadsskjema eller fylle ut søknaden.

Status på søknaden og saksbehandlingstider

Hvis du har søkt digitalt, finner du en liste over alle søknadene dine om økonomisk sosialhjelp på nav.no. Her kan du blant annet følge status på søknaden din, og se om du må levere opplysninger vi trenger for å behandle søknaden.

Logg inn for å se dine søknader

Saksbehandlingstider

Saksbehandlingstid for søknader

Kommunene kan ha ulik svartid, men du skal får svar innen rimelig tid. Hvis det har gått mer enn én måned fra du søkte, skal du få brev om at saksbehandlingstiden er forlenget.

I en nødssituasjon skal du få et raskt svar på søknaden din.

Hvis vi trenger flere opplysninger for å behandle søknaden din, tar vi kontakt med deg. For å få raskt svar på søknaden, bør du levere de opplysningene vi ber om så fort som mulig.

Er du i en nødssituasjon?

Da bør du kontakte NAV-kontoret i den kommunen du oppholder deg i.

Gi beskjed om endringer

Hvis det skjer endringer i situasjonen din, kan det påvirke oppfølgingen eller utbetalingen du får fra NAV. Det er derfor viktig å gi beskjed om endringen. Det kan være endringer i din inntekt, familiesituasjon, jobbsituasjon, og så videre.

Er du gift eller registrert partner, må du også melde fra til NAV hvis det skjer endringer i situasjonen til ektefellen/partneren din.

Hvis du er usikker på om endringen vil påvirke utbetalingen eller oppfølgingen din, kan du ta kontakt med NAV på telefon.

Eksempler på situasjoner som kan påvirke utbetalingene dine

Du begynner å tjene mer eller mindre enn du tidligere har oppgitt til NAV.

Du får utbetalt penger i form av utbytte på aksjer, fond, salg av eiendom/eiendeler eller annet.

Det skjer endringer i sivilstatusen din, som inngåelse og opphør av ekteskap, partnerskap og samboerforhold, eller partner/ektefelle/samboer dør.

Familiesituasjonen din endrer seg ved at du får barn, et barn flytter eller du ikke lenger forsørger barnet/barna dine.

Du planlegger et opphold i eller flytting til utlandet.

Du skal flytte ut av kommunen.

Når du har fått svar på søknaden

Når søknaden din er ferdigbehandlet får du et skriftlig svar, også kalt et vedtaksbrev. Du har rett på en individuell vurdering av saken din i svaret på søknaden.

I brevet kan du også lese om du har aktiviteter du må gjennomføre som en del av oppfølgingen din fra NAV.

Krav om aktivitet

NAV kan stille et krav, ofte kalt vilkår, om at du skal redusere dine utgifter, øke dine inntekter og delta i aktiviteter når du mottar økonomisk sosialhjelp.

Krav om aktivitet

Målet med å stille et krav til deg om aktivitet, er at du skal kunne forsørge deg selv.

NAV kan for eksempel stille krav om at du

møter til veiledningssamtaler,

søker på relevante jobber,

deltar på arbeidsrettede kurs og tiltak,

deltar i arbeidstrening eller annen arbeidsrettet aktivitet,

deltar i utdannings- og opplæringstiltak

For deg under 30

Hvis du er under 30 år, vil NAV stille et krav om at du deltar i aktivitet når du mottar økonomisk sosialhjelp. Målet er å hjelpe deg til å komme ut i arbeid eller utdanning, slik at du kan forsørge deg selv med egen inntekt.

Hvis du ikke oppfyller vilkårene

Hvis du ikke oppfyller vilkårene som du har avtalt med NAV, kan det få konsekvenser for din økonomiske støtte fra NAV.

Når utbetales pengene?

I vedtaksbrevet ditt, brevet som inneholder avgjørelsen på søknaden, finner du mer informasjon om beløp og utbetalinger.

Utbetalingsdato kan variere fra kommune til kommune. Du finner informasjon om utbetalinger under Dine Utbetalinger eller i vedtaksbrevet.

Hvis utbetalingsdatoen er i en helg eller på en helligdag, får du vanligvis pengene dagen før.

Feriepenger

Det er ikke feriepenger på denne pengestøtten.

Skatt

Det blir ikke trukket skatt.

Økonomisk sosialhjelp og ferie

Du må som hovedregel oppholde deg i Norge for å ha rett til økonomisk sosialhjelp.

Hvis du skal reise til utlandet, må du avklare dette med NAV-kontoret før du reiser. Reiser til utlandet kan påvirke dine utbetalinger.

Ta kontakt med Nav hvis du skal ha ferie eller reise til utlandet.

Fullmakt

Hvis du vil ha hjelp i kontakten din med NAV, kan du gi fullmakt til en person du har tillit til.

Fullmakten kan brukes i kontakt med NAV-kontoret ditt på telefon.

Du bestemmer selv hva fullmakten skal gjelde, og hvor lenge den varer.