NAVs økonomi- og gjeldsrådgivningstelefon er et tilbud for deg som har økonomiske problemer. På telefon 55 55 33 39 kan du få veiledning om din økonomiske situasjon

stille spørsmål om inkasso, tvangssalg av bolig, lønnstrekk og gjeldsordning

bestille time hos økonomi- og gjeldsrådgiver på ditt NAV-kontor

Møte med en rådgiver

På NAV-kontoret kan du få hjelp av en økonomi- og gjeldsrådgiver. Se hva du kan få hjelp med og hvordan du kan forberede deg til møtet med NAV.

Trenger rådgivning om økonomi og gjeld

DETTE KAN DU HA RETT TIL

|

Oppdatert 18. september 2023

Hvis du har problemer med gjeld eller utfordringer med å betale utgifter, bør du søke hjelp så tidlig som mulig. NAV kan gi deg råd om privatøkonomien din. Tjenesten er gratis.

Innhold

Har du økonomiske bekymringer?

Spør NAV om råd

Problemer med å betale regningene dine?

Hva skjer når du ikke betaler regningene dine?

Hvordan forbedre økonomien

Sletting av gjeld

Hva er gjeldsordning?

Har du et spille- eller gamblingproblem?

Har du økonomiske bekymringer?

Kopier lenke

Sliter du med å betale husleie, strøm, lån eller andre utgifter? Du er ikke alene. I denne videoen deler vi noen tips og råd til deg som har økonomiske bekymringer.

Se video: Har du økonomiske bekymringer?

Varighet er 2 min

Spør NAV om råd

Kopier lenke

Ring 55 55 33 39 for økonomi- og gjeldsrådgivning

NAVs økonomi- og gjeldsrådgivningstelefon er et tilbud for deg som har økonomiske problemer. På telefon 55 55 33 39 kan du

få veiledning om din økonomiske situasjon

stille spørsmål om inkasso, tvangssalg av bolig, lønnstrekk og gjeldsordning

bestille time hos økonomi- og gjeldsrådgiver på ditt NAV-kontor

Møte med en rådgiver

På NAV-kontoret kan du få hjelp av en økonomi- og gjeldsrådgiver. Se hva du kan få hjelp med og hvordan du kan forberede deg til møtet med NAV.

Ring 55 55 33 39 eller kontakt ditt NAV-kontor for å avtale et møte.

Dette kan du få hjelp med

Rådgiveren kan for eksempel hjelpe deg med å

finne ut hvordan du kan redusere utgiftene dine

gjøre avtaler med dem du skylder penger til

finne opplysninger om dine rettigheter og plikter

kontakte namsmannen

søke om gjeldsordning

Ta med dokumentasjon

Ta med dokumentasjon på inntekter, utgifter og gjeld. Det hjelper veilederen med å få oversikt slik at du kan få gode råd. Under finner du eksempler på aktuelle dokumenter du kan ta med.

Inntekter

saldo på alle bankkontoer

utbetalt lønn de siste 3 månedene

utbetalinger fra NAV de siste 3 månedene

penger i spareordninger, fond eller aksjer

skattemelding de tre siste år

dokumentasjon på bostøtte fra Husbanken eller kommunen

Utgifter

kopi av husleiekontrakt eller dokumentasjon på boutgifter

utgifter til forsikring

utgifter til lege, tannlege og annen medisinsk behandling

utgifter til barnehage, SFO eller annen barnepass

avtale om barnebidrag

Gjeld

opplysninger om lån, kredittgjeld og ubetalte regninger

utskrift fra gjeldsregisteret

utskrift fra inkassoregisteret

andre brev og krav om innbetaling av gjeld

Hvis det har gått lang tid uten at du har betalt det du skylder, kan namsmannen sende brev om at de vil kreve inn pengene. Dette kalles begjæring om utlegg eller krav om tvangsinndrivelse. Hvis du har fått et slikt brev, bør du ta det med til møtet. Hvis du har fått innkalling til forliksrådet, tar du med det brevet også.

Les mer om tvangsfullbyrdelse, utlegg og forliksrådet på politiet.no.

Hvis du ikke klarer å skaffe alt du trenger til møtet på NAV-kontoret, går det fint.

Økonomisk sosialhjelp

Trenger du hjelp til det aller nødvendigste (f.eks. mat, bolig, osv.) i en kortere periode, kan du søke om økonomisk sosialhjelp.

Økonomisk sosialhjelp

Problemer med å betale regningene dine?

Kopier lenke

For å kunne håndtere gjelden din, bør du først finne ut hvor mye du skylder og til hvem.

Skaff deg oversikten over gjelden din

Det kan være vanskelig å få oversikt over hvor mye du skylder hvis brev og regninger har hopet seg opp. Det er lurt å starte med å åpne brev og regninger du har fått i posten, på e-post og i nettbanken.

Sorter regningene, purringer og inkassokrav som hører sammen, slik at du finner den nyeste. Da vet du hvor stort pengekravet har blitt med alle tilleggskostnader for renter og gebyrer.

Sjekk deretter om du har betalt noen av regningene, slik at du bare sitter igjen med regninger som ikke er betalt ennå.

Har du forbruksgjeld? Det finnes flere nettsider hvor du kan sjekke hvor mye forbruksgjeld du har.

Sjekk forbruksgjelden din

Du kan sjekke hvor mye forbruksgjeld du har hos Gjeldsregisteret, Norsk gjeldsinformasjon eller Experian. Vær oppmerksom på at det bare er kredittkort- og forbrukslån som vises i disse registrene.

Hvis du har regninger som har gått til inkasso, kan du logge inn hos inkassoselskapet du skylder penger til for å få oversikt. Du kan også logge deg inn hos Inkassoregisteret for å få oversikt over alle dine inkassosaker.

Du kan også sende en gjeldsforespørsel på e-post. Virke.no har en oppskrift på hvordan du kan sende gjeldsforespørsel til inkassoselskapene.

Ta kontakt med dem du skylder penger

Når du har fått oversikten, bør du kontakte kreditorer, banker og undersøke alle muligheter.

Kontakt kreditorer

Hvis du ser at du ikke klarer å betale i tide, må du kontakte kreditorene dine. Kreditorene er de du skylder penger til. Forklar at du ønsker å betale, men at du ikke har mulighet akkurat nå. Forklar situasjonen du er i og prøv å få til en avtale.

Ta utgangspunkt i muligheten du har for å betale med de inntektene og utgiftene du har nå. Du kan bruke hjelpeskjemaet fordeling til kreditorene (filen lastes ned) til å foreslå en betalingsplan.

Det er lurt å ha kontakten med kreditor skriftlig, slik at du har oversikt over hva som blir avtalt. Derfor bør du be om en skriftlig bekreftelse på det dere ble enige om, hvis du ringer eller møter kreditor.

Forhandle renter og gebyrer ved å kontakte kreditor

I noen tilfeller kan kreditorer redusere rentene eller hovedkravet. Hvis en kreditor godtar å slette gjeld, vil det som regel være snakk om krav som har gått til inkasso, og som derfor har ekstra renter og gebyrer.

I noen tilfeller vil kreditorene godta en lavere engangsinnbetaling, en såkalt akkord. Det vil i praksis si at du kontakter kreditoren og tilbyr en engangsinnbetaling som er lavere enn det du skylder.

Hvis kreditoren godtar tilbudet ditt, vil resten av gjelden slettes når du har betalt engangssummen. Tenk på det som å prute på prisen, mot at du betaler alt med en gang.

Uenig i kravet til kreditoren?

Hvis du er helt eller delvis uenig i kravet, bør du sende en melding til kreditor.

Husk at hvis du har barn under 18 år, regnes de som umyndige og kan ikke bestille varer uten at du har skrevet under bestillingen. Verken bedriften eller inkassobyrået har rett til å kreve at du betaler slike pengekrav.

Kontakt kreditoren og send varer i retur. Hvis du er usikker på om inkassobyrået følger reglene, kan du kontakte Finansklagenemnda for råd og veiledning.

Kontakt banken

Hvis du har økonomiske utfordringer og har lån, kan du spørre om banken kan hjelpe deg. Les mer om hvilke løsninger bankene kan tilby på Finans Norge.

Du kan spørre banken om:

avdragsfrihet i en periode

en midlertidig betalingsutsettelse

en betalingsplan eller å forlenge nedbetalingsperioden

mulighet for refinansiering

Refinansiering kan være aktuelt hvis du har flere smålån. Du kan be om refinansiering av lån med sikkerhet i bolig, hvis det er mulig. Da kan smålån inngå som en del av boliglånet ditt.

Kontakt inkassobyråer

Hvis du har regninger som er sendt til inkasso, kan du kontakte inkassobyrået for å sjekke mulighetene dine.

Spør for eksempel om du kan få en nedbetalingsplan eller betalingsutsettelse. I noen tilfeller kan inkassobyrået redusere rentene eller hovedkravet.

Kontakt Skattehjelpen

Skatteetaten tilbyr tjenesten Skattehjelpen. De kan gi veiledning hvis du ikke klarer å betale det du skylder til Skatteetaten. Skattehjelpen kan også veilede deg med å få riktig skattetrekk dersom du har fått lavere inntekt.

Les mer om skattehjelpen på Skatteetaten.no.

Hva skjer når du ikke betaler regningene dine?

Kopier lenke

Første faktura

Hvis du har lånt penger eller kjøpt en vare eller tjeneste, vil du først få en vanlig faktura. Hvis du ikke betaler innen fristen (forfallsdatoen), får du en påminnelse om manglende betaling (purring) eller et inkassovarsel.

Hvis du er uenig i fakturaen, bør du ta kontakt med kreditoren så fort som mulig. Kreditoren er den du skylder penger til. Forklar hvorfor du er uenig.

Du kan lese mer om klagerettighetene dine på Forbrukerrådet.

Purring

Hvis du ikke betaler første faktura innen fristen, kan kreditor sende en ny faktura som kalles en purring. Da må du ofte betale forsinkelsesrenter og et purregebyr.

Inkassovarsel

Hvis du ikke betaler hele beløpet på første faktura eller purring innen fristen, kan du få et inkassovarsel. Betaler du deler av beløpet innen fristen, vil det resterende beløpet bli sendt til inkasso.

Et inkassovarsel må være skriftlig og skal ha en betalingsfrist på minst 14 dager. Inkassovarselet kan inneholde gebyr og forsinkelsesrenter. Hvis du ikke betaler innen fristen, vil saken bli sendt til inkasso, og det blir normalt lagt på et ekstra purregebyr (inkassosalær).

Er du uenig i inkassokravet, er det viktig å sende en innsigelse til den som har sendt deg inkassovarselet innen fristen.

På Forbrukerrådets nettsider kan du lese mer om inkasso og betalingsanmerkninger.

Betalingsoppfordring

Hvis et pengekrav sendes til inkasso, får du et brev der du blir bedt om å betale. Dette kalles en betalingsoppfordring. En betalingsoppfordring er en bekreftelse på at saken er sendt til inkasso. Betalingsoppfordringen kan tidligst sendes 14 dager etter at du fikk inkassovarselet.

Du får en frist på minst 14 dager til å betale eller klage på pengekravet. Betalingsoppfordringen kan inneholde et ekstra gebyr inkassoselskapet krever og renter for forsinket betaling (inkassosalær og forsinkelsesrenter).

Du kan lese mer om klagerettighetene dine hos Forbrukerrådet.

Rettslig inndrivelse og betalingsanmerkning

Rettslig inndrivelse

Hvis du ikke har betalt etter at du fikk betalingsoppfordring, kan inkassoselskapet starte en rettslig inndrivelse. Det betyr at de sender saken din til namsmannen. Namsmannen kan trekke deg i lønn eller ta pant i eiendelene dine. Dette kalles rettslig inndrivelse.

Hvis du er uenig i pengekravet, kan du sende en skriftlig beskjed til inkassoselskapet om at du ønsker at saken din skal behandles i forliksrådet (politiet.no). Hvis du får en innkalling fra forliksrådet, må du møte opp og begrunne hvorfor du er uenig i pengekravet. Hvis du ikke møter opp, kan inkassoselskapet fortsette den rettslige inndrivelsen.

Betalingsanmerkning

Hvis inkassosaken din er sendt til rettslig inndrivelse, eller du ikke har betalt avdragene i avtalen om avdragsordning du har inngått med for eksempel et inkassobyrå, kan du få en betalingsanmerkning. En betalingsanmerkning er et varsel om at du ikke har betalt en forfalt faktura, til tross for at den du skylder penger forsøker å få inn pengene.

Anmerkningen blir registrert av kredittopplysningsbyråene etter at den er meldt inn fra inkassobyråer, namsmannen, forliksrådet, Statens Kartverk, Løsøreregistret eller Statens innkrevingssentral.

Det er vanlig at det blir gjort en kredittvurdering når du søker om lån, kredittkort, forsikring, eller abonnementer. Hvis du har en betalingsanmerkning, kan det føre til at du får avslag på søknaden din.

Du får varsel fra kredittopplysningsbyrået før de registrerer en betalingsanmerkning på deg. For å unngå betalingsanmerkningen, må du betale hele pengekravet innen 30 dager.

En betalingsanmerkning vil slettes når hele pengekravet er betalt, inkludert alle tilleggskostnader som renter og gebyrer, eller når det har gått 4 år.

Du kan lese mer om inkasso og betalingsanmerkninger (finansportalen.no).

Du kan også se en video om hva som skjer hvis du ikke betaler regningene dine innen fristen, og hva du bør gjøre.

Se video: Hva skjer når du ikke betaler regningene dine?

Varighet er 2 min

Hvordan forbedre økonomien

Kopier lenke

Et budsjett hjelper deg med å holde oversikt over økonomien din, og det blir enklere å se hvilke utgifter du kan kutte. Prioriter de nødvendige tingene.

Lag et budsjett

Et budsjett er en oversikt over dine inntekter og utgifter. Når du skal lage et budsjett, er det viktig at det blir så realistisk som mulig. Finn frem fakturaer, kvitteringer og kontoutskrifter for å se hva du faktisk bruker penger på.

Last ned et enkelt skjema for budsjett (Excel)

Det kan være vanskelig å vite hvor mye du bør sette av til de forskjellige utgiftene dine. SIFOs referansebudsjett viser vanlige forbruksutgifter for ulike typer husholdninger.

Se SIFOs referansebudsjett for forbruksutgifter (OsloMet)

Budsjett-app på mobil

Det finnes apper for smarttelefoner som gir deg mulighet til å sette opp et budsjett og følge med på det. Appene hjelper deg å planlegge kostnader og nedbetale gjeld med et mål om å fjerne de økonomiske bekymringene dine. Appene kan ha en funksjon som varsler deg hvis du bruker mer enn det som er satt av i budsjettet.

Flere tips for å få kontroll på økonomien

Er det mer du kan gjøre for å få kontroll på økonomien din?

Sjekk skattetrekket ditt, det kan være satt for høyt.

Unngå bruk av kredittkort.

Unngå å ta opp forbrukslån.

Har du ting som du egentlig ikke trenger og kan selge?

Har du mulighet for å leie ut deler av boligen din?

Har du mulighet for å jobbe ekstra?

Har du rett på bostøtte fra Husbanken? Hvis du har lav inntekt og høye boutgifter, kan bostøtte være aktuelt. På husbanken.no kan du sjekke om du har rett på bostøtte, og beregne hvor mye du kan få. Studenter som har fått avslag på utdanningsstøtte fra Lånekassen, kan søke om bostøtte. Les mer om bostøtte til studenter på husbanken.no.

Du kan også se en video om hva et budsjett er og hva det kan brukes til.

Se video: Hva er budsjett?

Varighet er 2,5 min

Sletting av gjeld

Kopier lenke

Som hovedregel må du betale tilbake det du skylder. Det kan likevel være noen situasjoner hvor du kan få redusert eller slettet gjeld. Sletting av gjeld kalles også ettergivelse av gjeld.

Slette gjeld og renter hos Lånekassen

Hvis du er mer enn 50 prosent ufør og har lav inntekt, kan du få slettet hele eller deler av studiegjelden din. Se mer informasjon om gjeld og betaling ved uførhet hos Lånekassen.

Hvis du er i en situasjon som gjør at du har lav inntekt, kan du søke om sletting av renter i inntil 3 år tilbake i tid hos Lånekassen. Det kan for eksempel gjelde deg som er syk eller arbeidsledig. Se informasjon om sletting av renter på studiegjeld hos Lånekassen.

Slette skattegjeld hos Skatteetaten

Hvis du skylder skatt som du over flere år ikke har klart å betale, kan du søke om å få slettet hele eller deler av skattegjelden din. Det kalles ettergivelse av skatt. Les om ettergivelse av skatt på Skatteetaten.no. Skattehjelpen i Skatteetaten kan veilede deg som er i en vanskelig livssituasjon.

Slette gjeld gjennom Statens innkrevingssentral

Statens innkrevingssentral krever inn ubetalt gjeld på vegne av en kreditor som du skylder penger til. Hvis du er varig ute av stand til å betale gjeld til Statens innkrevingssentral, kan du søke om å få slettet gjelden.

Du kan sende søknad om sletting av gjeld til Statens innkrevingssentral. Statens innkrevingssentral videresender saken til riktig kreditor hvis de ikke har fullmakt til å behandle den. Les om sletting av gjeld hos Statens innkrevingssentral.

Slette gjeld til NAV

Du kan få et vedtak om tilbakebetaling fra NAV. Det kan for eksempel skje i saker hvor du har fått for mye utbetalt. Hvis du er uenig i vedtaket, kan du klage innen fristen som står i vedtaket.

Du kan søke om å få slettet eller redusert gjeld til NAV. Det finnes ikke et eget søknadsskjema. Du skriver søknaden selv og sender den til NAV. I søknaden må du begrunne hvorfor du mener at gjelden skal slettes eller reduseres. Du bør også sende relevant dokumentasjon som støtter begrunnelsen din, hvis du har det. Send søknaden i posten sammen med en førsteside.

Slette barnebidragsgjeld

Hvis du mener at barnebidraget er fastsatt for høyt, kan du søke om å få fastsatt barnebidraget på nytt eller gjøre en privat avtale med bidragsmottakeren. Som forelder har du en plikt til å forsørge barna dine. Derfor er det kun i unntakstilfeller at det vil være mulig å redusere eller slette bidragsgjeld.

Les mer om tilbakebetaling og sletting av bidragsgjeld

Spillegjeld på kredittkort

Hvis du har spilt pengespill ved å belaste kredittkortet ditt direkte, kan du undersøke om du har plikt til å betale tilbake denne gjelden. Les mer om gjeld som skyldes problemer med spill eller gambling.

Fått for mye lån av banken

Står du i fare for å få problemer med å betale gjeld, skal bankene fraråde deg fra å ta opp nye lån. Dette gjelder alle typer lån som banken tilbyr. Hvis banken ikke har gjort det, kan du ta kontakt med banken og kreve at lånet blir redusert eller slettet.

Be samtidig om en tilbakemelding på hvordan de vurderte din økonomiske situasjon da du fikk innvilget lånet. Hvis banken ikke er enig med deg, kan du klage til Finansklagenemnda. De kan gjøre en ny vurdering av saken din og avgjøre om gjelden din skal reduseres eller slettes.

Barn under 18 år som har tatt opp lån

Barn under 18 år kan ikke ta opp lån eller bestille varer og tjenester uten at en foresatt har skrevet under bestillingen. Kreditoren har ikke lov til å kreve inn en slik betaling fra barnet.

Kontakt kreditoren og send bestilte varer i retur. Hvis du er usikker på om inkassobyrå følger reglene, kan du kontakte Finansklagenemnda for råd og veiledning.

Identitetstyveri

Identitetstyveri kan være når noen har misbrukt din identitet til å kjøpe varer, åpne bankkonto, tegne abonnement eller å søke om lån eller kredittkort. Du bør ta kontakt med banken eller kreditoren med en gang for å bestride kravet. Du kan lese mer om identitetstyveri og hva du bør gjøre hos Politiet og Datatilsynet.

Hva er gjeldsordning?

Kopier lenke

Hvis du har store problemer med gjeld, kan en gjeldsordning gi deg mulighet til å få kontroll over økonomien igjen. Du kan søke namsmannen om gjeldsordning, det vil si lensmannen eller byfogden.

Med gjeldsordning kan du betale så mye som mulig av det du skylder til kreditorene i en tidsbegrenset periode. Som regel har gjeldsordning en varighet på 5 år.

Når perioden med gjeldsordning er over, er du som hovedregel gjeldfri, med unntak av gjeld som er sikret med pant i bolig.

Mer om gjeldsordning

Før du søker om gjeldsordning, må du ha forsøkt å gjøre en avtale om nedbetaling med kreditorene på egenhånd. Kreditorene er de du skylder penger.

Hvis du ikke får til en avtale med kreditorene, kan du søke om gjeldsordning.

Søk gjeldsordning hos namsmannen

Gjeldsordning kan være aktuelt uansett hva som er årsaken til gjeldsproblemene. Det er ikke noen krav til størrelsen på gjelden eller hvor mye du tjener.

Du kan som regel ikke få gjeldsordning flere ganger.

Følg budsjettet fra namsmannen

Namsmannen vil lage et budsjett du skal følge i tiden du har gjeldsordning. Budsjettet er basert på opplysninger du gir om økonomien din og inneholder rimelige levekostnader for deg og husstanden din. Hvis inntekten din er høyere enn utgiftene i budsjettet, skal overskuddet betales til kreditorene.

I perioden du har offentlig gjeldsordning har du også automatisk en betalingsanmerkning. Det kan føre til at du vil få avslag på søknad om boliglån, kreditt, og tegning av forsikring eller abonnement.​

Les også om gjeldsordning på Politiets nettside.

I videoen får du informasjon om hva gjeldsordning er, hva som er krav og hvordan du søker.