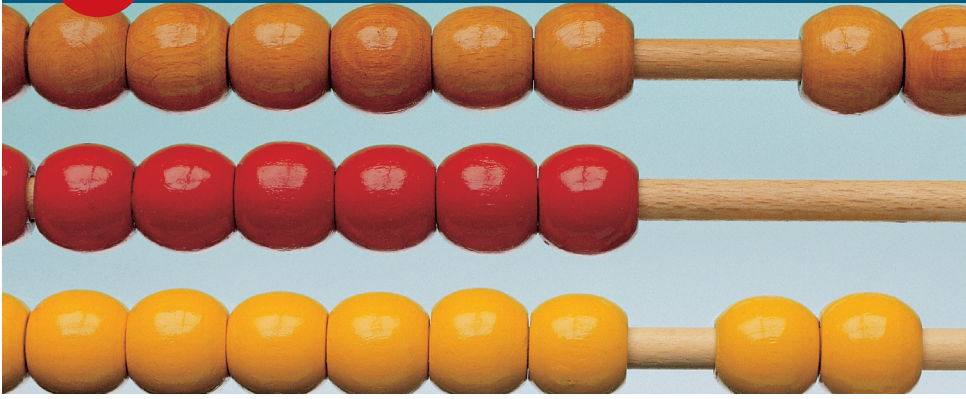
Har du økonomiske problemer?



Du kan gjøre mye selv for å få kontroll over økonomien

- Finn frem alle regninger og sorter dem etter forfallsdato.
- Sjekk om kravene er riktige.
- Lag en oversikt over inntekter og utgifter.
- Ta kontakt med dem du skylder penger, og inkassobyråer, og informer om dine betalingsproblemer.
- Samarbeid om en nedbetalingsplan.
- Be om hjelp hvis du ikke klarer dette på egen hånd, se nedenfor.

Det finnes kalkulatorer, budsjettmaler og annet nyttig verktøy på Internett. Se **www.nav.no**, og søk på "økonomisk rådgivning" for mer informasjon.

Her får du gratis rådgivning

Får du problemer med å betale gjeld, er det viktig å søke hjelp raskt for å unngå at gjelden vokser.

Kommunen kan gi deg råd og veiledning om økonomi gratis. Du kan få hjelp til å lage budsjett og få råd om hva du bør gjøre for å få balanse i budsjettet. Du kan også få hjelp til å lage en oversikt over hvem du skylder penger, og hvordan du kan betale. Rådgivning kan også innebære hjelp til å kontakte dem du skylder penger, for å inngå en avtale om nedbetaling, og hjelp til å søke gjeldsordning. Trenger du økonomisk rådgivning, kan du kontakte kommunen eller det lokale NAV-kontoret for avtale.

Gjeldsordning

Kreditorer har forståelse for at du fra tid til annen ikke kan betale gjelden din i tide, men de har mindre forståelse for at du ikke gjør noe med det. Ta derfor raskt kontakt med dem du skylder penger, og informer om dine betalingsproblemer. Slik vil du også kunne unngå at gjelden din øker på grunn av ulike gebyrer som kan bli tillagt når du ikke betaler.

Gjeldsordningsloven gir deg som privatperson rett til hjelp fra det offentlige når du har alvorlige gjeldsproblemer. Det er bare du selv som kan ta initiativ til en gjeldsordning.

Før du søker om gjeldsordning, må du ha gjort så godt du kan for å komme frem til en ordning med kreditorene dine på egen hånd.

Gjeldsordningen er en avtale mellom deg og dine kreditorer. Ordningen går ut på at du skal betale så mye du kan av gjelden din i en femårsperiode. Det mest vanlige er at du deretter vil få slettet gjelden din.

Mer om gjeldsordningen finner du på **www.nav.no.** Søk på ”gjeldsrådgivning”.

10 råd og tips ved betalingsvansker

- Ta raskt kontakt med dem du skylder penger.
- Ikke nøl med å kontakte bankforbindelsen din for bistand.
- Sett opp budsjett; lag en oversikt over inntekter og faste og variable utgifter.
- Selg unna – kan hende du har flere ting du egentlig ikke trenger.
- Kjøp på salg.
- Vurder muligheten for utleie.
- Vurder å ta en ekstra jobb.
- Begrens antall kredittkort til ett.
- Samle små lån, vurder avdragsfrihet og lengre løpetid på lån.
- Sjekk skattetrekket - det kan være satt for høyt.

Utgitt av: Arbeids- og velferdsdirektoratet
Postboks 5
St. Olavs plass
0130 Oslo

Bokmål Juli 2009 Opplag: 10.000 Trykkeri: Bryne Stavanger Offset AS Layout: Informasjonstjenester NDU ISBN 978-82-551-2100-8