

## Faktablad

### Har du problem med å betale rekningane dine?

- Har du gjeldskrav?
- Klarer du ikkje å betale rekningane på straum, telefon eller ting du har kjøpt?
- Skuldar du pengar til venner og familie?
- Er økonomien din rotete og situasjonen vanskeleg?
- Er du usikker på om du har pengar til å betale rekningar som kjem?
- Er gjelda di for stor i forhold til inntekta?

Her gir Forbrukarrådet nyttige råd om korleis du kan takle problema, og kvar du kan få hjelp.



Har du betalingsproblem? Då må du gjere noko med ein gong. Skaff deg oversikt over økonomien.

Ta kontakt med kreditorane dine straks. Fortel at du har økonomiske problem, og forklar kvifor. Ikkje oversjå brev i postkassa. Søk hjelp om nødvendig.

## Skaff deg best mogleg oversikt over økonomien din

Sett opp ei ryddig oversikt over inntekter, utgifter, gjeld og egedelar. Då kan du raskt sjå kvar problemet ligg, og kva som kan gjerast. Du bør følge denne planen:

### 1. Inntekter og skattetrekk

Lag ei oppstilling over alle inntektene dine. Hugs å få med alt som kjem inn kvar månad, til dømes lønn, trygd, bustøtte og andre stønader og bidrag.

- ➔ Kan du auke inntekta di?
- ➔ Får du dei stønadene du har krav på?
- ➔ Kan du få deg ein ekstrajobb eller leige ut ein hybel?
- ➔ Har du noko du kan selje?

Sjekk om du har rett skattetrekk. Det kan du sjølv gjere ved hjelp av rettleiaren til sjøvmeldinga eller eit dataprogram. Slike program finn du gratis på nettet, til dømes på [www.skatteetaten.no](http://www.skatteetaten.no). Betaler du for mykje skatt, kan du be likningskontoret om å justere ned skattetrekket og på den måten frigjere pengar til faste utgifter. Betaler du for lite skatt, får du restskatt. Dersom du set opp skattetrekket, unngår du det.

### 2. Utgifter

Set først opp ei oversikt over dei faste utgiftene dine. Hugs å få med alle bu-utgiftene. Nokre betaler berre husleige, mens andre betaler kommunale avgifter, renter og avdrag på bustadlån og så vidare. Lag ei oppstilling over kva du skal betale i renter og avdrag på alle gjeldskrava dine. Hugs å ta med forsikringar, kredittkjøp og eventuelle utgifter til leige av TV, video og stereoanlegg. Sjå om du kan redusere noko av dette.

### 3. Still diagnosen: Har du for lite, eller bruker du for mykje?

Trekkjer du dei faste utgiftene dine frå inntekta, har du den disponible inntekta di. Då kan du i grove trekk sjå korleis du ligg an økonomisk. Mål den disponible inntekta mot ulike standardsatsar for utgifter til livsopphald (mat, klede, straum, lege og så vidare). Du kan bruke SIFOs\* standardbudsjett for forbruksutgifter (nøkternt, men rimeleg forbruk, sjå [www.SIFO.no](http://www.SIFO.no)) eller satsane etter gjeldsordningslova (stramt forbruk, nær

eksistensminimum, sjå [www.odin.dep.no](http://www.odin.dep.no) – gjeldsordningslova). Dersom utgiftene dine er på nivå med eller over SIFO-satsane, bør du sjekke om du kan redusere forbruket. Ligg dei vesentleg under satsane til gjeldsordningslova, kan du kanskje gjere noko med dei faste utgiftene eller med gjeldskrava. Nedanfor har vi laga forslag til korleis du kan gå fram.

## Dette kan du gjere sjølv

Ta kontakt med dei du skuldar pengar. Forklar at du manglar pengar og ikkje kan betale som venta. Det kan kjennast vanskeleg og flaut, men dess lenger du ventar, dess verre blir det. Ta med deg oversikta du har laga over inntektene og utgiftene dine. Her kjem det fram kva du har til å dekkje nødvendige utgifter kvar månad, og kva du har å betale kreditorane med.

Dersom du kan vise til at du trass i ein nøktern levemåte ikkje kan betale som venta, er det gode sjansar for at du får endra avtalane dine. Få fram at det er evna, ikkje viljen det skortar på. Kreditorane veit jo ikkje kvifor du ikkje betaler, viss ikkje du fortel dei det. Å utsetje betalinga er inga løysing dersom du likevel ikkje kan betale seinare. Hugs òg at dess strengare betalingstiltak du foreslår, dess sterkare krav kjem kreditorane til å stille til deg. Prøv derfor å få til løysingar du kan leve med.

## Dette er tiltak du kan foreslå:

- ➔ **Refinansiering.** For nokre kan det vere ei løysing å slå fleire små og dyre lån saman til eitt større med tilbakebetaling over lengre tid. Det kan ofte redusere dei månadlege utgiftene og gjere tilbakebetalinga overkommeleg. Men det er ikkje alltid at det lønner seg å refinansiere.



\*Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)  
Postboks 4682 Nydalen, 0405 Oslo. Tlf. 22 04 35 00.



Søk råd og rettleiing før du bestemmer deg, og få hjelp til å rekne på om ei refinansiering lønner seg. Banken din hjelper deg med det.

- ➔ **Lengre nedbetalingstid.** Med lengre nedbetalingstid får du lågare månadlege kostnader, men totalt sett blir det dyrare.
- ➔ **Utsetjing av avdraga.** Du betaler renter som før, men ventar med å betale avdrag i til dømes seks månader. Er det snakk om eit eldre lån, kan du spare ein god del per månad utan at gjelda di aukar.
- ➔ **Full betalingsutsetjing.** Gjelda di aukar fordi rentene går.
- ➔ **Nedsetjing av renta.**
- ➔ **Reduksjon av tillagde, ikkje betalte renter.**
- ➔ **Reduksjon eller full sletting av restgjelda.**

Dei tre siste tiltaka påfører kreditorane tap. Du må då vere førebudd på at dei kjem til å stille strenge krav til deg for å gå med på noko av dette (sal av unødvendige eigedelar, nøktern levestandard, strenge dokumentasjonskrav, likebehandling av alle kreditorar og så vidare). Ofte kan det vere lurt å kombinere to eller fleire av tiltaka. Ta vare på kopiar av alle brev du sender, og svara du får. Noter kva som har skjedd på møta, og følg saka nøye opp heilt til ho er løyst. Ver realistisk – ikkje lov meir enn du kan halde.

## Her kan du få hjelp

Du kan gjere mykje sjølv, men ikkje ver redd for å be om hjelp dersom du treng det. Dei fleste kommunar har eit godt tilbud om gratis råd og rettleiing til hushald med økonomiske problem. Nokre stader har dei ein eigen gjelds-rådgivar, andre stader er tenesta knytt til bustad- eller sosialkontoret. Spør i heimkommunen din kvar du kan få hjelp. Du kan òg be om hjelp hos dei du skuldar pengar, eller hos namsmannen. Eit anna alternativ er å få fri eller rimeleg juridisk bistand, til dømes hos advokatvakta (berre i dei større byene), kontor for rettshjelp eller hjelpetiltaka til jusstudentane.

## Klaging

Dersom du er ueinig med banken din, kan du klage til Bankklagenemnda. Meiner du at eit inkassobyrå har behandla deg urett, kan du klage til Inkassoklagenemnda eller Kredittilsynet. Gjeldsofferalliansen kan gi deg praktiske råd om korleis du skal takle problema. Der kan du òg møte andre som er i same situasjonen som deg.

### Adresser:

Bankklagenemnda  
Postboks 6855, St. Olavs plass  
0164 Oslo  
Tlf. 22 20 30 14  
[www.bankklagenemnda.no](http://www.bankklagenemnda.no)

Inkassoklagenemnda  
Postboks 311  
3201 Sandefjord  
Tlf. 33 47 56 57  
<http://klagenemnda.inkasso.no>

Kredittilsynet  
Postboks 100 Bryn  
0611 Oslo  
Tlf. 22 93 98 00  
[www.kredittilsynet.no](http://www.kredittilsynet.no)

Gjeldsofferalliansen  
Møllerg. 42 B  
0179 Oslo  
Tlf. 22 20 98 00  
[www.gjeldsoffer-alliansen.no](http://www.gjeldsoffer-alliansen.no)

## Kva rettar har du når du ikkje kan betale gjelda?

I dag finst det mange lover og reglar som vernar folk som har betalingsproblem. Nedanfor orienterer vi kort om dei viktigaste. Fullstendige og oppdaterte lover, forskrifter og rundskriv, ferske rettsavgjerder og anna finn du på [www.lovdato.no](http://www.lovdato.no)

### Gangen i gjeldskravet, forlikrådet og namsmannen

- ➔ Dersom du ikkje betaler eit krav ved forfall, sender kreditoren deg først ei purring og kanskje samtidig eit varsel om inkasso. Seinare kjem ei betalingsoppfordring.
- ➔ Så går kravet normalt til rettsleg inndrivning gjennom det offentlege. Ei vanleg rekning (til dømes strau, telefon eller fakturagjeld) går då først til forlikrådet, der betalingsplikta blir rettsleg fastslått. Forlikrådet er ein domstol som finst i alle kommunar, og som kan dømme deg til å betale kravet.
- ➔ Deretter går kravet til namsmannen for tvangsinnkrevjing. Dersom det er eit banklån eller liknande du ikkje har betalt, går saka ofte direkte til namsmannen utan å vere innom forlikrådet. Namsmannen (som oftast lensmannen) er ein offentlig instans som kan trekkje deg i lønn eller tvangsselje tinga dine – også bustaden din – til fordel for kreditorane.

Det er viktig at du kjenner rettane dine under slik tvangsinnkrevjing.

### Bankane har plikt til å råde deg frå å ta opp lån som kan gi deg økonomiske problem

Bankar skal råde deg frå å ta opp lån som kan gi deg økonomiske problem. Det er bestemt i **finansavtalelova § 47**. Dersom du ikkje er blitt frårådd å ta opp lån, kan du ha krav på å få utsett, redusert eller heilt ettergitt gjelda. Det same gjeld dersom du har kausjonert for nokon



(finansavtalelova § 60). Meiner du at det kan vere aktuelt for deg, kan du be om gratis råd eller saksbehandling i Bankklagenemnda.

### Du har krav på råd og rettleiing i kommunen

Du har rett til å få råd og rettleiing i kommunen dersom du har økonomiske problem. Det er fastsett i **sosialtenestelova** § 4-1. Ein slik rett er òg lovfest i **gjeldsordningslova** § 1-5.

### Du har vern mot urimelege inkassotiltak og -kostnader

Kreditoren kan ikkje velte alle kostnadene ved innkrevjinga over på deg.

**Inkassolovgivning** har strenge reglar både når det gjeld kva kostnader du kan påførast, og kva tiltak som kan setjast i verk for å krevje inn gjelda. Reglane regulerer kva du maksimalt skal betale for puringar, inkassovarsel og så vidare, og kva fristar du har krav på. Du skal berre betale for nødvendige kostnader. Det finst reglar for god inkassoskikk. Du skal mellom anna ikkje bli utsett for plagsam pågang ved at inkassobyrået møter opp på arbeidsplassen din eller ringjer deg seint om kvelden. Du finn meir informasjon om dette i faktabladet vårt om inkasso. Du kan òg kike nærmare på inkassolova § 8 (god inkassoskikk), §§ 9 og 10 (fristar o.a.) og § 17 (ansvar for kostnader).

**Tvangsfullbyringslova** inneheld reglar som vernar deg når prosessen er kommen så langt at det offentlege (namsmannen) har komme inn i saka. Her kan du sjå nærmare på §§ 5-10 (varsemdsplikta til namsmannen), 5-12 (utsetjing ved betalingsvanskar), 5-16 (klage), 6-1 (utsetjing ved tvangssal av bustad) og 7-17 (vern mot direkte kværretjing av lønn).

### Same kor mykje du skuldar, har du rett til ein nøktern, men rimeleg levestandard

Lovverket inneheld viktige reglar som seier at du ikkje skal bli "ribba til skinnet" når gjelda skal tvangsinn drivast.

**Dekningslova** av 1984 er særleg viktig her. Du kan aldri bli trekt meir i lønn eller andre inntekter enn at du har nok att til eit nøkternt forbruk av mat, klede, straum og så vidare. I praksis vil det seie minimum 5000 – 6000 kroner i månaden for ein einsleg person. Summen skal dekkje alt anna enn husleiga. Har du barn, er beløpet vesentleg høgare. Du har i tillegg rett til å behalde pengar til ei rimeleg husleige.

Dersom du eig ein bustad, har du ikkje utan vidare rett til å behalde han, med mindre du har fått løyve til det i samband med ei gjeldsordning (sjå nedanfor). Men du kan alltid krevje å få betene eit rimeleg bustadlån og andre nøkterne buutgifter, sjølv om du har mykje anna ubetalt gjeld. Slik hindrar du at bustaden din blir tvangsseld. Spør namsmannen eller ein gjeldsrådgivar om hjelp dersom det er fare for at du kan miste ein nøktern bustad. Viktige lovreglar om dette finn du i dekningslova § 2-7, fjerde leddet.

### Du kan få ei "rettsleg gjeldsordning" som slettar heile eller delar av gjelda di

Dersom du har alvorlege gjeldsproblem, slik at du er varig ute av stand til å betale gjelda di, kan du søkje namsmannen om å få ei offentlig gjeldsordning. Du må søkje på eit eige skjema. Her må du opplyse om alt som er relevant for den økonomiske situasjonen din. Du får rettleiing og hjelp hos namsmannen, som òg sjekkar om opplysningane du har gitt, er rette.

Namsmannen kan hente inn fleire opplysningar dersom han synest det er nødvendig.

Under gjeldsforhandlingane blir det først og fremst lagt opp til at du skal bli einig med kreditorane om kor stor del av gjelda du skal betale tilbake, korleis ho skal betalast, og når ho skal betalast.

Det skal først fremjast eit forslag til ei løysing som du meiner at du kan leve med, og som kreditorane dine skal ta stilling til (frivillig gjeldsordning). Dersom kreditorane dine ikkje godtek dette, kan tingsretten stadfeste ei tvungen gjeldsordning. Sjølv om du under ei gjeldsordning kjem til å ha ein stram økonomi, seier lova at ein stor nok del av inntekta di skal gå til nødvendig livsopphald for deg og familien din før gjelda blir betalt. Barn skal kunne halde fram med sosiale aktivitetar i gjeldsordningsperioden. Du har rett til å behalde ein nøktern bustad. Sjå faktabladet vårt om gjeldsordningslova.

### Gjelda kan bli forelda

Dersom gjelda er svært gammal, kan ho bli forelda, slik at ho ikkje lenger kan krevjast inn ved tvang. Dei viktigaste reglane om dette står i **foreldingslova** av 1979.

Vanlege rekningar og rentekrav blir normalt forelda etter tre år, mens lånegjeld først blir forelda etter ti år. Men desse fristane kan avbrytast, både ved at du sjølv erkjenner kravet (til dømes ved fast betaling), eller ved at kreditoren sender saka til forlikrådet eller namsmannen.

Dersom eit krav er meir enn høvesvis tre eller ti år gammalt, er det kreditoren som må bevise at det ikkje er forelda.



### Forbrukerrådet

Internett: [forbrukerportalen.no](http://forbrukerportalen.no)

E-post: [post@forbrukerradet.no](mailto:post@forbrukerradet.no)

Postboks 4594 Nydalen

0404 Oslo

Publikumstelefon: 815 58 200

Sekretariatet, tlf: 23 40 05 00

Telefaks: 23 40 05 04

© Forbrukerrådet

8/2003

Illustrasjoner/layout: Z•mette grafisk design

Trykk: Forbrukerrådet

QF: 0267/N