

## **Innholdsfortegnelse**

<b>Gjeld . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>Få oversikt over økonomien din . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>Dette kan du selv gjøre . . . . .</b>	<b>2</b>
<b>Her kan du få hjelp . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Klagemuligheter . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Hvilke rettigheter har du når du ikke er i stand til å betale gjelden? . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Bankene har plikt til å fraråde låneopptak som kan gi deg økonomiske vanskeligheter . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Du har krav på råd og veiledning i kommunen . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Du har vern mot urimelige inkassotiltak og -kostnader</b>	<b>5</b>
<b>Gjeld kan bli foreldet . . . . .</b>	<b>6</b>



# Gjeld

## Få oversikt over økonomien din

### Har du problemer med å betale regningene dine?

- Har du gjeldskrav?
- Klarer du ikke å betale regningene på strøm, telefon, eller ting du har kjøpt?
- Skylder du penger til venner og familie?
- Er økonomien din rotete og situasjonen vanskelig?
- Er du usikker på om du har penger til å betale regninger som kommer?
- Er gjelden din for stor i forhold til inntekten?

Skaff deg best mulig oversikt over økonomien din

Sett opp en ryddig oversikt over inntekter, utgifter, gjeld og eiendeler. Da vil du raskt kunne se hvor problemet ligger og hva som kan gjøres. Følg denne planen:

### 1. Inntekter og skattetrekk

Lag en oppstilling over alle inntektene dine. Husk å få med alt som kommer inn hver måned, som lønn, trygd, bostøtte og andre stønader, bidrag osv.

- Kan du øke inntekten din?
- Får du de stønader du har krav på?
- Kan du skaffe deg en ekstrajobb eller leie ut en hybel?
- Har du noen eiendeler du ikke trenger som du kan selge?

Sjekk om du har riktig skattetrekk. Dette kan du selv gjøre ved hjelp av veilederen til selvangivelsen, eller ved hjelp av et dataprogram. Slike finner du gratis på nettet, for eksempel på [www.skatteetaten.no](http://www.skatteetaten.no)

Betaler du for mye skatt, kan du frigjøre penger til løpende utgifter om du ber likningskontoret sette ned skatten. Betaler du for lite skatt, vil du få restskatt. Setter du opp skattetrekket, unngår du det.

### 2. Utgifter

Sett først opp en oversikt over de faste utgiftene dine. Husk å få med alle boutgiftene. Noen betaler bare husleie, mens andre har utgifter til kommunale avgifter, renter og avdrag på boliglån osv. Lag en oppstilling over hva du skal betale i renter og avdrag på alle gjeldskravene dine. Ta også med forsikringer, samt eventuelle utgifter til leie av TV, video, stereoanlegg, kredittkjøp osv. Se om noe av dette kan reduseres.

### 3. Still diagnosen – har du for lite eller bruker du for mye?

Trekker du dine faste utgifter fra inntekten, har du disponibel inntekt. Da vil du grovt kunne se hvordan du ligger an økonomisk. Mål disponibel inntekt mot ulike standardsatser for utgifter til livsopphold (livsopphold er mat, klær, strøm, lege osv). Du kan benytte Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)

standardbudsjett for forbruksutgifter (nøkternt men rimelig forbruk, se [www.SIFO.no](http://www.SIFO.no)), eller satsene etter gjeldsordningsloven (stramt forbruk, nær eksistensminimum, se [www.odin.dep.no](http://www.odin.dep.no) - gjeldsordningsloven). Hvis utgiftene dine er på eller over SIFO-satsene, er det grunn til å se nærmere på om forbruket kan reduseres. Ligger de vesentlig under gjeldsordningslovens satser, kan du kanskje gjøre noe med de faste utgiftene, eller med gjeldskravene. Nedenfor har vi laget forslag til hvordan du kan gå frem.

## **Dette kan du selv gjøre**

Ta kontakt med dem du skylder penger. Forklar at du mangler penger og ikke kan betale som forutsatt. Dette kan føles vanskelig og flaut, men jo lenger du venter, jo verre blir det. Ta med deg den oversikten du har laget over inntektene og utgiftene dine. Her fremgår det hva du har til nødvendige utgifter hver måned, og hva du har å betale kreditorene med. Hvis du kan påvise at du tross nøkternt levesett ikke kan betale som forutsatt, har du gode muligheter til å få til endrede avtaler. Få frem at det er evnen og ikke viljen det skorter på. Kreditorne vet jo ikke hvorfor du ikke betaler, hvis du ikke forteller dem det. Utsettelse med betalingen er ingen løsning, dersom du likevel ikke kan betale senere. Husk også på at jo strengere betalingstiltak du foreslår, jo sterkere krav vil kreditorene stille til deg. Prøv derfor å få til løsninger du kan leve med.

Dette er tiltak du kan foreslå:

- Refinansiering.  
For noen kan det være en løsning å få slått flere små og dyre lån sammen til ett større med tilbakebetaling over lengre tid. Dette vil ofte redusere de månedlige utgiftene og gjøre tilbakebetalingen overkommelig. Men det er ikke alltid at det lønner seg å refinansiere. Søk råd og veiledning før du tar en slik avgjørelse, og få hjelp til å regne på lønnsomheten i en eventuell refinansiering. Dette vil banken din gjerne hjelpe deg med.
- Forlenge nedbetalingstiden.  
Dette vil gi lavere månedlige kostnader, men totalt sett bli dyrere.
- Utsettelse med å betale avdrag.  
Du betaler renter som før, mens avdragene utsettes i for eksempel seks måneder. Er det snakk om et eldre lån, kan dette gi betydelige besparelser pr. måned uten at gjelden din øker.
- Full betalingsutsettelse.  
Her vil gjelden din vil øke, fordi rentene løper.

- Nedsettelse av renten.
- Reduksjon av påløpte ikke betalte renter.
- Reduksjon eller full sletting av restgjelden.

De tre sistnevnte tiltakene vil påføre kreditorene tap. Du må da være forberedt på at de vil stille strenge krav til deg for å gå med på noe av dette (salg av unødvendige eiendeler, nøktern levestandard, strenge dokumentasjonskrav, likebehandling av alle kreditorer osv.). Ofte kan det være hensiktsmessig med en kombinasjon av to eller flere av de tiltakene som er nevnt over.

Ta vare på kopier av alle brev du sender og svarene du får. Noter hva som har skjedd på møter, og følg opp saken nøye helt til den er løst. Vær realistisk – ikke lov mer enn du kan holde!

## Her kan du få hjelp

Du kan gjøre mye selv, men ikke vær redd for å be om hjelp om du trenger det. De fleste kommunene har nå et bra tilbud om gratis råd og veiledning til hushold med økonomiske problemer. Noen steder er det en egen gjeldsrådgiver, mens tjenesten andre steder er knyttet til boligkontoret eller sosialkontoret. Spør i din hjemkommune om hvor du kan få hjelp. Du kan også be om hjelp hos dem du skylder penger, eller hos namsmannen. Det er også mulig å få fri eller rimelig juridisk bistand, for eksempel hos advokatvakten (bare i de større byene), kontorer for fri rettshjelp, jusstudenters hjelpetiltak osv.

## Klagemuligheter

Hvis du er uenig med banken din, kan du klage til Finansklagenemnda. Mener du at du er uriktig behandlet av et inkassobyrå, kan du klage til Inkassoklagenemnda eller til Finanstilsynet. Gjeldsofferalliansen kan gi deg praktiske råd om hvordan du skal håndtere vanskelighetene. Der vil du også kunne møte andre i samme situasjon.

Adresser:

Finansklagenemnda,  
Postboks 53, Skøyen, 0212 Oslo  
Tlf. 22 20 30 14  
[www.finansklagenemnda.no](http://www.finansklagenemnda.no)

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

Finanstilsynet,  
Postboks 1187 Sentrum, 0107 Oslo  
Tlf. 22 93 98 00  
[www.finanstilsynet.no](http://www.finanstilsynet.no)

Gjeldsofferalliansen,  
Møllergt. 42 B, 0179 Oslo  
[www.gjeldsoffer-alliansen.no](http://www.gjeldsoffer-alliansen.no)

## **Hvilke rettigheter har du når du ikke er i stand til å betale gjelden?**

Det finnes i dag en rekke lover og regler som beskytter den som har betalingsproblemer. Nedenfor har vi laget en kort orientering om de viktigste. Fullstendige og oppdaterte lover og forskrifter, rundskriv, ferske rettsavgjørelser m.m. finner du på [www.lovdatab.no](http://www.lovdatab.no)

### **Gjeldskravets gang, forliksråd og namsmann**

Hvis du ikke betaler et krav ved forfall, vil kreditor først sende deg en purring og kanskje samtidig et varsel om inkasso, senere kommer en betalingsoppfordring.

Deretter vil kravet normalt gå til rettslig inndrivelse gjennom det offentlige. En vanlig regning (strøm, telefon, fakturagjeld osv.) går da først til forliksrådet, hvor betalingsplikten blir rettslig fastslått. Forliksrådet er en domstol som finnes i hver kommune, og som kan dømme deg til å betale kravet.

Deretter går kravet til namsmannen for tvangsinnkreving. Hvis det er et banklån eller lignende som du har misligholdt, vil saken ofte gå direkte til namsmannen, uten å ha vært innom forliksrådet. Namsmannen (som oftest lensmannen på ditt hjemsted) er en offentlig instans som har myndighet til å trekke deg i lønn eller tvangsselge dine eiendeler til fordel for kreditorene. Dette gjelder også boligen. Det er viktig at du kjenner dine rettigheter under slik tvangsinn drivelse.

## **Bankene har plikt til å fraråde låneopptak som kan gi deg økonomiske vanskeligheter**

Banker skal fraråde deg å ta opp lån som kan gi deg økonomiske problemer. Det er bestemt i finansavtaleloven § 47. Hvis du ikke er blitt frarådet låneopptaket, kan du ha krav på å få utsatt, redusert eller helt ettergitt gjelden. Det samme gjelder dersom du har kausjonert for noen (finansavtaleloven § 60). Mener du at dette kan være aktuelt for deg, kan du be om gratis råd eller saksbehandling i Finansklagenemnda.

## **Du har krav på råd og veiledning i kommunen**

Du har rett til råd og veiledning i kommunen dersom du har økonomiske vanskeligheter. Dette er nedfelt i sosialtjenesteloven § 4-1. En slik rett er også lovfestet i gjeldsordningsloven § 1-5.

## **Du har vern mot urimelige inkassotiltak og -kostnader**

Kreditor kan ikke velte alle kostnader ved innkrevingen over på deg. Inkassolovgivningen har strenge regler både når det gjelder hvilke kostnader du kan påføres, og hvilke tiltak som kan iverksettes for å innkreve gjeld. Reglene regulerer nøyaktig hva du maksimalt skal betale for purringer, inkassovarsler osv. og hvilke frister du har krav på. Du skal bare betale for nødvendige kostnader. Det er også gitt regler om god inkassoskikk. Du skal blant annet ikke utsettes for plagsom pågang ved at inkassobyrået møter opp på arbeidsplassen din, ringer deg sent om kvelden osv. Mer informasjon om dette finner du i vårt faktablad om inkasso. Lovbestemmelser du kan kikke nærmere på er inkassoloven § 8 (god inkassoskikk) §§ 9 og 10 (frister mv.) og § 17 (ansvar for kostnader).

Tvangsfullbyrdsloven inneholder regler som beskytter deg når prosessen er kommet så langt at det offentlige (namsmyndigheten) har kommet inn i saken. Her kan du se nærmere på §§ 5-10 (namsmannens varsomhetsplikt), 5-12 (utsettelse ved betalingsvansker), 5-16 (klage) 6-1 (utsettelse ved tvangssalg av bolig) og 7-17 (beskyttelse mot direkte beslag av lønn).

Uansett hvor mye du skylder har du rett til en nøktern, men rimelig levestandard Lovverket inneholder viktige regler som skal beskytte deg mot å bli ”ribbet til skinnet” når gjeld skal tvangsinnrives. Det er særlig dekningsloven av 1984 som er viktig. Du kan aldri trekkes mer i lønn eller andre inntekter enn at du har igjen tilstrekkelig til et nøkternt forbruk av mat, klær, strøm osv. Summen skal dekke alt annet enn husleie. I praksis vil dette si minimum 5-6 000 kroner måneden for en enslig person. Har du barn er beløpet vesentlig høyere. Du har i tillegg rett til å beholde penger til en rimelig husleie.

Dersom du eier en bolig, har du ikke ubetinget rett til å beholde denne med mindre du har fått tillatelse til det i forbindelse med en gjeldsordning (se nedenfor). Men du kan uansett kreve å få betjene et rimelig boliglån og andre nøkterne boutgifter, selv om du har mye annen ubetalt gjeld. Slik kan du forhindre at boligen din blir tvangssolgt. Spør namsmannen eller en gjeldsrådgiver om hjelp dersom det er fare for at du kan miste en nøktern bolig. Viktige lovregler om dette finner du i dekningsloven § 2-7, fjerde ledd.

Du kan få en ”rettslig gjeldsordning” som sletter hele eller deler av gjelden din Dersom du har alvorlige gjeldsproblemer slik at du er varig ute av stand til å betjene gjelden din, kan du søke namsmannen om å få en offentlig gjeldsordning. Søknaden skal fremmes på et eget skjema. Her må du legge frem alle opplysninger som er relevante i vurderingen av din økonomiske situasjon. Du vil få all nødvendig veiledning og bistand hos namsmannen, som også vil sjekke om opplysningene du har gitt er riktige. Eventuelt vil han også innhente flere opplysninger om dette er nødvendig.

Under gjeldsforhandlingene legges det først og fremst opp til at du skal komme til enighet med kreditorene om hvor stor del av gjelden som skal tilbakebetales, hvordan den skal betales, og når den skal betales.

Det skal først fremlegges et forslag til løsning som du mener å kunne leve med, og som kreditorene dine skal ta stilling til (frivillig gjeldsordning). Dersom kreditorene dine ikke godtar dette, kan tingretten stadfeste en såkalt tvungen gjeldsordning. Selv om du under en gjeldsordning fortsatt vil ha en anstrengt økonomi, sikrer loven at det avsettes nok penger av inntekten til nødvendig livsopphold for deg og din familie, før gjeld betales. Det skal også tas i betraktning at barn skal kunne opprettholde sine sosiale aktiviteter i gjeldsordningsperioden. Du har rett til å beholde en nøktern bolig. Se også vårt faktablad om gjeldsordningsloven.

## **Gjeld kan bli foreldet**

Dersom gjelden er svært gammel kan den bli foreldet, slik at den ikke lenger kan innkreves ved tvang. De viktigste reglene om dette står i foreldelsesloven av 1979.

Vanlige regninger og rentekrav foreldes normalt etter 3 år, mens lånegjeld først foreldes etter 10 år. Men disse fristene kan avbrytes, både ved at du selv erkjenner kravet (for eksempel ved løpende betaling), eller ved at kreditor sender saken til forliksrådet eller namsmannen.

Dersom et krav er mer enn tre eller ti år gammelt, er det kreditor som må bevise at det ikke er foreldet.