



10 "BUD" VED GJELDSPROBLEMER

1. Erkjenn at situasjonen er som den er for deg, og at det er ditt ansvar å gjøre noe. (Har du mange kreditorer? Trenger du hjelp?)
2. Fortell om situasjon til en du stoler på. Kanskje personen kan være en allianse og en samarbeidspartner? (Eks.: En venn eller samboer, lege eller andre i hjelpeapparatet.)
3. Få oversikt ved å:
 - a) Åpne all post (Kan noen hjelpe deg med dette?)
 - b) Sorter kravene (For eksempel: Bidrags- og skattegjeld, forbrukslån, ubetalte regninger osv)
 - c) Sette kravene inn i en perm med skilleark.
 - d) Lag oversikt med overskrifter (Se eksempelet nedenfor)
 - e) Utform et (standard) brev til hver kreditor. Informer kort om situasjonen og at du ønsker å komme fram til en nedbetalingsavtale. Be om at kravet berostilles en periode. **NB! Ta kopi av alle brev du sender og sett disse inn i permen.** (Ta eventuelt kontakt med NAV Re sosial som kan bistå med kopiering og har mal på brev til kreditor.)
 - f) Det er også viktig å ringe for eksempel skatteoppkrever eller andre offentlige kreditorer. **MYE KAN LØSES UNDERVEIS!**
4. Si opp (skriftlig) unødvendige abonnement. (Ta kopi av brev og sett disse inn i permen.) Ikke pådra deg ny gjeld og "takk nei" til gode tilbud!
5. Prioriter å betale; Mat, husleie, strøm, innboforsikring.
6. Sett opp et realistisk budsjett. Inntekter; trygdeytelser, arbeidsinntekt, andre inntekter. Utgifter; husleie, strøm, medisiner, mat, klær, reise osv. (NAV Re sosial har mal på enkelt budsjett.)
7. Vurder om det er realistisk å redusere utgiftene; Rimeligere bosted? Reduksjon av forbruk? Vurder om det er realisk å øke inntektene en periode.
8. Etter at kartleggingen er gjort; Se om du har et realistisk økonomisk overskudd som kan fordeles til kreditorene. Forsøk å forhandle! Det er viktig å vise at du forsøker etter evne. Gi et skriftlig tilbud til hver kreditor. **NB! Ta kopi av alle brev du sender og sett disse inn i permen.** (Ta eventuelt kontakt med NAV Re sosial som kan bistå med kopiering.)
9. Gjeldsrådgiver i kommunen gir gjeldsrådgivning og veiledning. Tilbudet er gratis. Det er vesentlig at personen selv ønsker endring og er motivert for et samarbeid. Målsetningen med arbeidet er å finne fram til utenrettslige løsninger.
10. Har du forsøkt etter beste evne å komme fram til en ordning med dine kreditorer og dette ikke fører frem, så kan du søke om gjeldsordning hos namsmannen. En gjeldsordning varer som regel i fem år. Det er svært viktig at du oppfyller dine plikter i perioden.