

GJELDSHÅNTERING

En veileder: Hvordan ta tak i gjeldsproblemer?



SPILLAVHENGIGHET
NORGE

Hvordan ta tak i gjeldsproblemer

Det er viktig å ta tak i gjeldsproblemene sine, men en må ikke glemme å parallelt ta tak i avhengigheten sin. Dersom en ikke klarer å få kontroll over spilleavhengigheten vil mest trolig de økonomiske problemene bare øke på.

Når man har betalingsproblemer er det viktig å ta kontakt med kreditorene sine så fort som mulig. Man må vise at det er betalingsmuligheten som er begrenset, ikke betalingsviljen. Det er også viktig at man har en god oversikt over ens egen økonomi og all gjeld. Slik kan man finne ut hva en eventuelt har å forhandle med.

NB! Det verste du kan gjøre er å slutte å betale de ulike kreditorene, da vil gjelden gå til inkasso også videre til lønnstrekk med mulig tvangssalg av verdier etter hvert. Har du ikke nok til å betale det som opprinnelig er avtalt, så betal i alle fall litt til hver kreditor.

Du kan ta kontakt med en økonomisk rådgiver i kommunen. Alle kommuner skal ha et tilbud om råd og veiledning til personer med økonomiske problemer. I de fleste kommuner er det NAV som bistår som økonomisk rådgiver. NAV kan også bistå med å forvalte økonomien i en periode dersom en ikke har noen som kan hjelpe til med det.

Å ta tak i de økonomiske problemene, kan føles vanskelig og uoppnåelig i starten. Det er dermed anbefalt at en får hjelp til økonomien av en pårørende eller en offentlig instans, slik at den det gjelder kan trekke pusten litt og skaffe oversikt. La en pårørende ha innsyn i dine finanser og kontroll over din Bank ID. (IKKE PASSORD)

Selv om en pårørende overtar ansvaret er det viktig at du bidrar selv gjennom hele prosessen, slik du får en større forståelse for de økonomiske problemene.

Det er sterkt anbefalt at du får noen til å styre økonomien din i starten, som en ekstra sikkerhet mot at tilgjengelige penger ikke vil bli en fristelse.

Be hovedbanken din om å få sperret Visa-kort for bruk på nett, eller bytt det ut til fordel for et Visa elektron som kun kan brukes i butikk eller til kontantuttak.

Å gjøre disse grepene kan føles sårt, men det er en nødvendighet til du får kontrollen tilbake.

Hvordan skaffe oversikt over egen gjeld

- Finn ut hvem man skylder penger. Kreditorer? Inkassobyråer? Løpende utgifter?
Her kan du med fordel sjekke gjeldregisteret: krever innlogging med Bank ID
<https://www.gjeldsregisteret.com/pages/innsyn-i-egne-opplysninger-og-administrasjon-av-samtykke>
- Samle og åpne all innkommende post, regninger og inkassokrav.
- Hvis man er usikker på hvem man skylder penger til, ring eller send brev til mulige kreditorer og spør om det foreligger krav.
Forslag til brev, se vedlegg: **Brev til kreditor**
- Hos selskapet Virke kan en finne liste over de ulike inkassoforetakene og fremgangsmåte for hvordan en kontakter dem for innsyn i dine saker.
<https://www.virke.no/pavirkningsarbeid/bransjer/finans/#gjeld>
- Har man gjeld til staten kan man kontakte følgende:
 - o NAV Innkreving Tlf. 21051100
 - o Statens Innkrevingsentral Tlf. 75149000 <https://www.sismo.no/>
 - o Restskatt, ta kontakt med skattehjelpen: <https://www.skatteetaten.no/om-skatteetaten/om-oss/skattehjelpen/>
- Send også et brev til de ulike kreditorer hvor du forteller kort om situasjonen din og be om en måneds utsettelse.
Slik kan du få laget en oversikt, samt komme tilbake med et betalingsforslag til kreditorene.
- Til slutt, lag deg en gjeldsoversikt.

Kreditor	Inkassoselskap	Saksnr	Hovedstol	Renter	Omkostninger	Total	Dato
		SUM					
					TOTAL SUM		

Forslag til gjeldsoversikt, se vedlegg: **Gjeldsoversikt**

1. Oversikt over egen økonomi

Det første man må gjøre er å få laget en oversikt over inntekter og utgifter. På denne måten finner en ut hvor mye en kan betale på gjelden.

Inntekter er: lønn, trygd, sykepenger, barnetrygd og lignende.

Utgifter kreditorer skal ta hensyn til: rimelige boutgifter og utgifter til det daglige livsopphold.

Rimelige boutgifter vil variere avhengig av om man er gift/samboer eller enslig og om man har barn. Daglig livsopphold er en betegnelse på det beløpet man har krav på å beholde hver måned og som skal dekke alle nødvendige utgifter til eksempelvis; mat, klær, forsikring, strøm, tlf. og lignende.

Det er fastsatt veiledende satser for livsopphold fra det offentlige og satsene vil være forskjellige avhengig av om man er gift/samboer, enslig eller om man har barn.

Satser for livsopphold finner du her:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/forbruker/gjeldsordning/livsoppholdssatser/id691824/>

Eksempel på regnestykke over hva "Ola" kan betale på gjelden i måneden:

"Ola" er enslig, jobber og leier en bolig.

Inntekter pr. måned	
Lønn/trygd	Kr 44 000,-
-Skatt	Kr 12 292,-
Sum inntekter	Kr 31 708,-

Utgifter pr. måned	
Husleie	Kr 10 000,-
Livsopphold (enslig)	Kr 10 412,-
Sum utgifter	Kr 20 412,-

Inntekter minus utgifter	Kr 11 296,-
--------------------------	-------------

"Ola" har altså kr 11 950,- igjen til fordeling på alle sine kreditorer.

Det er dette beløpet "Ola" kan betale av gjelden hver måned og vil være utgangspunktet for forhandlinger med kreditorerne.

2. Kontakt kreditorene

Opprett en dialog med kreditorer. Man har et eget ansvar for å få orden på situasjonen.

Fortell hvilken situasjon du er i og kom med forslag på løsning. Det er viktig at forslaget er realistisk ut i fra den økonomiske situasjonen du er i.

De fleste kreditorer setter pris på at en viser vilje til løsning.

Dette er en rekke mulige løsningsforslag man kan bruke:

- **Betalingsutsettelse:** Man kan be om dette for en periode dersom man i dette tidsrommet har lav betalingsevne. Kreditor går til tider med på dette mot at rentene fortsatt vil løpe eller man underskriver et nytt gjeldsbrev. Dette vil **IKKE** være en langsiktig løsning på de økonomiske problemene. Så en må forklare kreditor hvorfor man er midlertidig ute av stand til å betale og hvorfor man på et senere tidspunkt vil ha mulighet igjen til å betale. Forslag til brev, se vedlegg: **Utsettelse og rentefrys.**
- **Frysing av renter:** Du kan be om både betalingsutsettelse og frysing av renter. Det kan være vanskelig å få fryst rentene og det vil derfor ofte være enklere å få slettet renter i etterkant, eksempelvis etter at man har betalt hovedstolen. Forslag til brev er det samme som betalingsutsettelse, se vedlegg: **Utsettelse og rentefrys.**
- **Nedbetalingsordning:** En kan foreslå høyere og lavere månedlige beløp som går til nedbetaling. Pass på at det man foreslår er gjennomførbart. Når man vet hvor mye en har av disponibel inntekt etter faste utgifter er trukket fra, kan man komme med forslag til nedbetaling. Forslaget bør være å tilby en forholdsmessig andel av den disponible inntekten til hver enkelt kreditor. Dermed vil en kreditor der en skylder 80 000,- få dobbelt så mye som en kreditor der en skylder 40 000,-

Et eksempel der du har 3 kreditorer og 11 950,- disponibelt vil se sånn ut.

	Kreditor	totalgjeld	% av totalgjeld	Til fordeling
1.	Kreditor 1	250 000,-	50%	5 648,00,-
2.	Kreditor 2	150 000,-	30%	3 388,80,-
3.	Kreditor 3	100 000,-	20%	2 259,20,-
	Total	500 000,-		11 950,-

Forslag til brev, se vedlegg: **Nedbetalingsavtale**

- **Tilbud om sluttoppgjør:** Dersom man mulighet kan en foreslå endelig oppgjør. Det er vanlig å foreslå at man betaler hovedstol mot at renter og omkostninger slettes. Man kan også foreslå å betale mesteparten av hovedstolen mot at det resterende slettes.
Det kan være greit å ringe kreditor for å høre om mulighetene for hva de kan gå med på før en sender brev med forslag til dem. Forslag til brev, se vedlegg: **Slutt oppgjør**
- **Refinansiering:** Eier man bolig som ikke er fullt belånt, kan det lønne seg å ta opp et nytt lån eller øke lånet man har for å få dekket gjelden.
Dette må vurderes og avgjøres i lag med banken.
- **Sletting av mindre krav:** Har man mange mindre krav (rundt 1000,-), går det an å be om sletting av disse. Det er da opptil kreditor om de vil gå med på det eller ikke.
Desto eldre eller mindre kravene er i forhold til resterende gjeld, jo større er muligheten for å få de slettet.
- **Offentligrettslige krav:** For enkelte krav til det offentlige finnes det egne regler for nedbetalingsordninger, rentefrys og ettergivelse.
Den som har kravet kan informere om dette.
- **Gjeldsordning:** Dette er siste utvei av gjeldsproblemene. Det er strenge vilkår som må være oppfylt for å få til en slik ordning og man får det som regel kun en gang.
Man må kontakte namsmann eller namsfogden der en bor for å få dette vurdert.
Nav kan også være behjelpelig med informasjon om gjeldsordning.

For mer info ang gjeldsordning sjekk ut:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/forbruker/gjeldsordning/id670299/>

3. Frivillig kredittsperre

De fleste som yter kreditt sjekker alltid en potensiell kundes kredittverdighet før en avtale inngås. Da vil en frivillig kredittsperre sperre for slike kredittvurderinger.

En kredittsperre vil da kun få vite at man er kredittsperret.

I praksis vil det føre til at kreditt sjeldent blir innvilget.

Gjennom ulike selskaper har en mulighet til å kredittsperre seg selv.

Eventuelt kan en oppnevnt verge ta kontakt for å gjennomføre kredittsperren.

Du må logge deg inn med Bank ID for å gjennomføre en frivillig kredittsperre.

Hvorfor skal jeg gjøre det? En kredittsperre kan være svært nyttig for å sikre deg selv og pårørende om at du ikke kan ta opp flere forbrukslån, kredittkort og annen gjeld.

Hvordan får jeg opprettet frivillig kredittsperre? Til info: Her er det en stor fordel dersom man gjør dette sammen med en pårørende (eller oppnevnt verge).

Du må kontakte alle de fire følgende kredittselskapene for å være helt trygg på at du er frivillig kredittsperret:

Experian

<https://www.minexperian.no/#>

Bisnode/Dun & Bradstreet

<https://www.dnb.com/no/kontakt/kundeservice-privat/min-side/>

Tietoevry

<https://kredittsperre.infotorg.no/>

Creditsafe

<https://www.creditsafe.com/no/no/kontakt/ofte-stilte-sporsmal/min-side.html>

Skulle du ha spørsmål eller trenger mer info, kan du kontakte oss på:

Tlf 47700200

E-post: post@spillavhengighet.no

Vedlegg: Brev maler og div

- Brev til kreditor
- Gjeldsoversikt
- Utsettelse og rentefrys
- Nedbetalingsavtale
- Sluttoppgjør

Fra:

Adresse:

Postnr. / sted:

Sted:

Dato:

Til:

Adresse:

Postnr/sted

OVERSIKT OVER EVENTUELL GJELD

Fødselsnr.:

Saknr.:

I forbindelse med at jeg ønsker å ordne opp i min privatøkonomi, forsøker jeg nå å få oversikt over min samlede gjeld. Jeg ønsker herved få vite om dere mener jeg har gjeld hos dere og eventuelt hvor mye gjelden er på pr. dagens dato. Dersom jeg har utestående gjeld hos dere, ber jeg dere vennligst sende meg detaljert informasjon om kravet. Jeg ønsker opplysninger om gjeldsposten, nedbetalingsvilkår og om grunnlag for renter og omkostninger. Jeg ønsker også en oversikt over hvilke innbetalinger som alt er foretatt.

Jeg holder på å utarbeide et forslag til nedbetaling av gjeld og ber om at eventuell gjeld til dere fryses inntil nedbetalingsforslaget mitt fremmes.

Det er viktig for meg å få tilbakemelding på denne forespørselen så raskt som mulig.

På forhånd takk for svar!

Med vennlig hilsen

GJELD SOVERSIKT

	Kreditor	Innkassoselskap	Saksnr	Hovedstol	Rente	Omkostn	Total	Dato/Info
1							0	
2							0	
3							0	
4							0	
5							0	
6							0	
7							0	
8							0	
9							0	
10							0	
11							0	
			<i>SUM</i>	0	0	0	0	
						<i>TOTAL SUM</i>	0	

Fra:

Adresse:

Postnr/ sted:

Sted:

Dato:

Til:

Adresse:

Postnr/sted

Jeg, har en gjeld hos dere på kr som stammer fra

(Her skriver man litt om hvorfor man ikke har mulighet til å betale; eks. spillavhengighet, arbeidsledighet, eller andre grunner. Kan være lurt å ta med at en går i en form for behandling og dette dokumenteres fra behandlingsted).
På grunn av dette har jeg for tiden vanskelig med å betale deres krav.
For å hindre at gjelden vokser over hode på meg, ønsker jeg en betalingsutsettelse og frysing av renter.

Jeg håper dere tar min anmodning til følge og at betalingsutsettelse/frysning av renter innvilges til

På forhånd takk for svar!

Med vennlig hilsen

Vedlegg: Bekreftelser eller annet som kan bekrefte det man har skrevet ovenfor.

Fra:

Adresse:

Postnr/sted:

Sted:

Dato:

Til:

Adresse:

Postnr/sted

Forslag til nedbetalingsavtale

Jeg har en gjeld hos dere på kr som stammer fra
Min samlede gjeld er på kr fordelt på (*antall*) kreditorer (se vedlagt gjeldsoversikt).

(Her skriver man hvorfor man ikke har mulighet til å betale som først avtalt, eks. Skriv kort om din situasjon i dag, spillavhengighet, arbeid, inntekt, utgifter, osv.).

Jeg har på grunn av dette ikke mulighet til å betale min gjeld som avtalt. Jeg vil derfor fremsette forslag til en ny nedbetalingsavtale, for å få orden på gjelden min.

Økonomisk oversikt

Inntekter pr. måned	
Lønn/trygd	Kr 44 000,-
-Skatt	Kr 12 292,-
Sum inntekter	Kr 31 708,-

Utgifter pr. måned	
Husleie	Kr 10 000,-
Livsopphold	Kr 10 412,-
Sum utgifter	Kr 20 412,-

Inntekter minus utgifter	Kr 11 292,-
--------------------------	-------------

Oversikten viser at jeg har kr. 11 292,- disponibelt til fordeling hver måned. Jeg setter med dette frem forslag om å fordele overskuddet forholdsmessig på mine kreditorer.

	Kreditor	totalgjeld	% av totalgjeld	Til fordeling
1.	Kreditor 1	250 000,-	50%	5 648,-
2.	Kreditor 2	150 000,-	30%	3 388,80,-
3.	Kreditor 3	100 000,-	20%	2 259,20,-
	Total	500 000,-		11 950,-

Min gjeld til (eks. Kreditor 1) utgjør (eks. 25%) av min totale gjeld. Mitt forslag til en nedbetalingsavtale innebærer at jeg betaler 25% av min disponible inntekt til Kreditor 1. (dette er et eksempel på hvordan man kan fremsette et forslag til Kreditor 1).

Forslaget til nedbetalingsavtale er oversendt til alle kreditorer. Jeg håper dere vil akseptere forslaget mitt og at nedbetalingsavtalen innvilges. Jeg ber dere med dette om og sender ut giro på kr. (eks. kr 1 325,-) hver måned, fra (dato).

På forhånd tusen takk for raskt svar!

Med vennlig hilsen

Vedlegg:

- Lønsslipp / trygd, sosialstønadsvedtak, e.l.
- Gjeldsoversikt
- Bekreftelser som har med saken og gjør

Fra:

Adresse:

Postnr/ sted:

Sted:

Dato:

Til:

Adresse:

Postnr/sted

TILBUD OM SLUTTOPPGJØR I SAKS NR

Jeg viser til tidligere korrespondanse i saks nr. *(dersom man har hatt det)*.
Jeg har et gjeldskrav hos dere på kr.

Jeg er villig til å tilby kr. som fullt og endelig oppgjør.

Jeg har vært i kontakt med dere flere ganger hvor jeg har fortalt om min situasjon.
(Fortell hvorfor man har økonomiske problemer, for eksempel at man er spilleavhengig og har derfor spilt bort mye penger og havnet i denne situasjonen. Går til behandling, eller har gått i behandling vil være positivt og ta med her. Husk å få dette dokumentert fra behandlingsted).

Jeg kan ikke og vil ikke få mulighet senere til å betale deres krav fullt ut.
Et endelig oppgjør vil derfor være en god løsning for dere.
Dere vil spare mye tid og ressurser dersom dere slipper å kreve inn et beløp det er lite sannsynlig at dere vil få innbetalt.

Jeg tilbyr med dette et endelig oppgjør.
Jeg betaler kr. til dere innen *dd.mm.åååå*

Håper på positiv og rask tilbakemelding.

Med vennlig hilsen

Vedlegg: *Bekreftelse eller annet som bekrefter det man har sagt ovenfor.*