

JURK

Juridisk rådgivning for kvinner

Gjeld

www.jurk.no

FORORD

Denne brosjyren er utgitt av Juridisk rådgivning for kvinner (JURK). JURK er et studentdrevet rettshjelptiltak som gir gratis juridisk rådgivning til alle som definerer seg som kvinner. Du kan finne informasjon om oss på nettsiden **www.jurk.no**.

Vi tar imot nye saker:

Mandag: kl. 12-15

Onsdag: kl. 09-12 og kl. 17-20

Du kan ringe oss på 22 84 29 50 eller besøke vårt kontor i Skippergata 23, 0154 Oslo. Du kan også sende inn saken din til oss elektronisk. Det kan du gjøre på **www.jurk.no** → «Send oss din sak».

Brosjyren er revidert september 2025 av vold-, ID-tyveri- og pengekravsgruppen på JURK.

JURK tar forbehold om regelendringer i tiden etter publisering.

Vi håper at brosjyren er til hjelp for deg.

INNHOILDSFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING	4
1.1 Brosjyrens formål.....	4
2.0 HVA SKJER HVIS DU IKKE BETALER?.....	4
3.0 HVA KAN DU GJØRE HVIS DU HAR GJELDSPROBLEMER?.....	7
3.1 Sende gjeldsforespørsel.....	7
3.2 Forslag til brev som kan sendes til kreditorer.....	8
3.3 Gjeldsoversikt	9
4.0 FORHANDLINGER MED KREDITOR	11
4.1 Forslag til alternative løsninger	12
4.2 Betalingsutsettelse og rentefritak.....	13
4.4 Nedbetalingsavtale	15
5.0 GJELDSORDNING	17
5.1 Hva er gjeldsordning?	17
5.2 Vilkår for å få gjeldsordning.....	17
5.3 Gangen i en gjeldsordningssak	18
6.0 ÅPNING AV GJELDSFORHANDLING	19
6.1 Frivillig gjeldsordning.....	19
6.2 Tvungen gjeldsordning.....	20
6.3 Hinder for å få gjeldsordning	21
7.0 HVORDAN PÅVIRKER GJELDSORDNINGEN DEG	22
7.1 Livsopphold.....	22
7.2 Boligutgifter.....	23
7.3 Bil	24
8.0 KRAV SOM ER EN DEL AV GJELDSORDNINGEN	24
8.1 Hovedregel	24
8.2 Unntak.....	24
8.2.1 Krav sikret med pant i boligen	24
8.2.2 Skatte- og avgiftskrav.....	25
8.2.3 Bidragsforpliktelser.....	25
8.2.4 Krav som stammer fra straffbar handling.....	25

9.0 ENDRING AV GJELDSORDNING	26
9.1 Skyldner begjærer endring	26
9.2 Kreditor begjærer endring	27
10.0 HVOR KAN DU FÅ HJELP?	27
10.1 Gjeldsrådgivning fra NAV	27
10.2 Namsmannen	28
10.3 Økonomiformidlingen i Bergen	28
10.4 Juridisk rådgivning for kvinner	29

1.0 INNLEDNING

1.1 Brosjyrens formål

Vårt mål med denne brosjyren er å gi en kortfattet fremstilling av juridiske spørsmål som er aktuelle i forbindelse med håndtering av gjeld og gjeldsordning. Formålet med brosjyren er å gjøre leseren i stand til å se hovedproblemene som kan oppstå i forbindelse med gjeld og gjeldsordning, og å gjøre leseren bevisst på sine rettigheter.

2.0 HVA SKJER HVIS DU IKKE BETALER?

Skyldner
(Debitor)

Utgangspunktet er at den som har gjeld (*skyldner*) skal betale tilbake gjelden.

Kreditor

Den du skylder penger til kalles *kreditor*. Hvis du ikke betaler tilbake pengene du skylder frivillig, kan kreditor gå frem på flere ulike måter for å forsøke å få tilbake pengene. Hvis du er uenig i at du skal betale en regning, eller hvor mye du skal betale, må du si ifra til kreditor så raskt som mulig.

Hvis du har vært utsatt for ID-tyveri, eller har spørsmål om gjeld noen andre har stiftet i ditt navn, kan du lese i JURKs brosjyre «Økonomisk vold».

Påkrav

Hvis det ikke er avtalt en forfallsdato med kreditor, må du betale når kreditor ber deg om det. Dette kalles ofte et *påkrav*.

<i>Forfallsdato</i>	Hvis du ikke har betalt innen den datoen du har avtalt med kreditor eller når du får beskjed om det fra kreditor (<i>forfallsdato</i>), vil kreditor først sende deg en purring på uteblitt betaling. Da vil du som regel få en ny frist til å betale, og samtidig et varsel om at saken vil bli sendt til inkasso hvis du ikke betaler. Hvis du fortsatt ikke betaler, kan saken bli overtatt av et inkassoselskap. Du kan lese mer om inkassoselskap under punkt 3.3 i denne brosjyren.
<i>Inndrivelse</i>	Hvis du fortsatt ikke betaler, kan kravet gå til rettslig inndrivelse gjennom offentlige myndigheter. <i>Inndrivelse</i> er navnet på prosessen med å kreve tilbake penger fra skyldner.
<i>Nams-mannen (Namsfogden)</i>	Ofte gjennomføres inndrivelse ved hjelp av <i>namsmannen</i> . Namsmannen er et statlig organ som blant annet gjennomfører tvangsinnndrivelse og tvangssalg. Namsmannen kalles noen steder for <i>namsfogden</i> .
<i>Forliksrådet</i>	Hvis det er uenighet om kravet, kan kreditor noen ganger være nødt til å ta saken til <i>forliksrådet</i> eller tingretten først. Forliksrådet er en slags domstol der man kan få hjelp til å løse en konflikt om for eksempel gjeld eller pengekrav. JURK bemerker at du som hovedregel har plikt til å møte dersom kreditor tar saken til forliksrådet. Du finner mer informasjon om forliksrådet i JURK sin brosjyre «Forliksrådet».
<i>Tvangs-kraftig tvangs-grunnlag</i>	For å få hjelp fra namsmannen til å kreve inn gjeld med tvang, trenger kreditor et <i>tvangskraftig tvangsgrunnlag</i> . Et tvangsgrunnlag kan være at forliksrådet har dømt deg til å betale en regning, at du har blitt enig med kreditor om nedbetaling i forliksrådet eller at du har skrevet under på visse former for gjeldsbrev. Et annet vanlig tvangsgrunnlag er en ubetalt faktura med påfølgende varsel om tvangsinnndrivelse.

Tvangskraft innebærer at kravet er forfalt og at skyldneren ikke har betalt.

Utleggstrekk

Når det foreligger et tvangskraftig tvangsgrunnlag, kan namsmannen blant annet trekke deg i lønn eller NAV-ytelser for å gi pengene til kreditorene dine. Trekk i lønn kalles *utleggstrekk*.

Utleggspant

Namsmannen kan også ta pant i dine eiendeler, blant annet boligen din. Pant i eiendeler eller bolig kalles *utleggspant*. Når det er tatt utleggspant, kan kreditor få pengene sine ved å be om tvangssalg av eiendelen eller boligen.

Beslagsfrihet

Selv om namsmannen tvinger deg til å betale ved å ta deler av inntekten din eller tvangsselger ting du eier, er det visse begrensninger i hva og hvor mye namsmannen kan ta fra deg. De kan for eksempel normalt ikke tvangsselge enkelte personlige eiendeler, som klær eller andre ting til personlig bruk. Hvis du eller noen i din husstand har en sykdom eller er ufør, skal det tas rimelig hensyn til det.

Livsopphold

Videre vil namsmannen ikke kunne ta utlegg i dine penger hvis de er nødvendige til *livsopphold*. Livsopphold er et minimumsbeløp satt av staten som du skal ha å leve for i måneden. Du kan lese mer om livsopphold under punkt 7.1 i denne brosjyren.

Intet til utlegg

Hvis namsmannen ikke finner penger eller ting som de kan ta utlegg i, avsluttes utleggsforretningen med *intet til utlegg*. Det betyr at det ikke blir tatt utlegg. Kreditor kan likevel forsøke å kreve pengene tilbake ved en senere anledning.

Det er viktig å merke seg at selv om utleggsforretningen avsluttes med *intet til utlegg*, vil begjæringen om utlegg

avbryte kravets foreldelsesfrist. Det betyr at kravet ikke blir foreldet før det har gått ti år, og at kreditor kan få hjelp av namsmannen til å inndrive kravet i løpet av denne perioden.

3.0 HVA KAN DU GJØRE HVIS DU HAR GJELDSPROBLEMER?

3.1 Sende gjeldsforespørsel

Oversikt over gjeld

Hvis du ikke vet hvor mye penger du skylder, kan du sende en forespørsel til hver av dine kreditorer om å få tilsendt en oversikt. Selv om du tror at du har oversikt over gjelden din, kan det være lurt å spørre ulike kreditorer for sikkerhets skyld.

Gjelds-register

Du kan også sjekke nettsidene www.gjeldsregisteret.com, <https://www.inkassoregisteret.com/> og <https://www.norskgjeld.no/>. Der kan du finne informasjon om du skylder penger til noen og hvor mye du eventuelt skylder. Nettsidene gir kun oversikt over din usikrede forbrukskreditt, som kredittkort og forbrukslån. Det betyr at blant annet boliglån og studielån ikke vises i oversikten.

Offentlige og private kreditorer

Vi skiller mellom *offentlige* og *private kreditorer*. De vanligste offentlige kreditorene er Skatteetaten og Statens innkrevingssentral. De offentlige kreditorene kan for eksempel kreve inn enkelte typer erstatningskrav etter dom, barnebidrag og hvis du har fått for mye utbetalt i NAV-ytelser.

Under følger et forslag til brev som du kan sende til hver av disse.

3.2 Forslag til brev som kan sendes til kreditorer

[Navn på kreditor]

[Adresse]

[Postnummer og poststed]

[Sted og dato]

FORESPØRSEL OM GJELDSOVERSIKT

Navn: [ditt fulle navn]

Personnummer: [ditt fødsels- og personnummer]

Jeg, [navnet ditt], henvender meg til dere for å få tilsendt en fullstendig oversikt over eventuelle krav dere måtte mene å ha mot meg.

Kopi av gjeldsbrev eller andre rettslige grunnlag for kravet bes oversendt. Det er ønskelig med en oversikt over hvilke deler av gjelden som utgjør hovedstol, renter og omkostninger, samt en oversikt over hvilke innbetalinger som eventuelt er foretatt.

Opplysningene kan sendes per post eller e-post til:

[Ditt navn]

[Din adresse]

[Din e-postadresse]

Dette brevet er ingen erkjennelse av gjeld.

Vennlig hilsen

[Ditt navn og signatur]

3.3 Gjeldsoversikt

Når du mottar svar fra kreditorene, kan det være lurt å samle all informasjonen i et skjema slik at du har en fullstendig oversikt over hvor mye gjeld du har. Under ser du et eksempel på hvordan et slikt skjema kan se ut.

Kreditor	Inkassoselskap	Saksnr.	Hovedstol	Renter	Omkostninger	Total	Dato
		SUM:					
					TOTAL SUM:		

Forklaring til skjemaet:

Opprinnelig **kreditor** er den du i utgangspunktet skyldte penger til. Hvis ingen andre har overtatt kravet, skylder du fremdeles pengene direkte til opprinnelig kreditor.

Et **inkassoselskap** kan være ansvarlig for å kreve inn pengene. Dersom et inkassoselskap har overtatt kravet er de ny kreditor.

Ikke alle regninger har nødvendigvis gått til et inkassoselskap. I så fall kan du hoppe over denne ruten.

Saksnummer er det nummeret som kreditor eller inkassoselskapet bruker om saken din. Hvis kravet har gått til inkasso, er det saksnummeret til

inkassoselskapet du skal føre inn. Har kravet ikke gått til inkasso, er det saksnummeret til kreditor du skal føre inn.

Hovedstol er pengesummen på den opprinnelige ubetalte regningen, før renter og omkostninger blir lagt til.

Renter er utgifter du må betale i tillegg til det opprinnelige kravet når du ikke betaler i tide.

Omkostninger er utgifter kreditor har hatt ved å forsøke å få deg til å betale kravet, for eksempel ved å sende deg flere betalingspåminnelser og advarsler.

I **total**-kolonnen kan du skrive inn hvor mye du til sammen skylder, når hovedstolen, renter og omkostninger er lagt sammen.

I **dato**-kolonnen kan du skrive når svarbrevet fra kreditor er datert, altså sist du sjekket gjeldens størrelse.

Eksempel

Anne har fått brev fra både offentlige og private kreditorer om hvor mye penger hun skylder. Nå skal hun føre inn alle regningene i skjemaet over.

Et av brevene gjelder en ubetalt telefonregning hos Telenor. Siden det har gått lang tid siden regningen skulle ha vært betalt, har Telenor oversendt saken til inkassoselskapet Intrum.

Når Anne har ført inn regningen i skjemaet ser det slik ut:

Kreditor	Inkassoselskap	Saksnr.	Hovedstol	Renter	Omkostninger	Total	Dato
Telenor	Intrum	28711	499	184,50	334,60	1018,10	24.03.2024
		SUM:					
					TOTAL SUM:		

4.0 FORHANDLINGER MED KREDITOR

Å snakke med kreditorene kan være et godt sted å starte når du vil forsøke å løse gjeldsproblemene dine. Ved å informere kreditor om situasjonen din og komme med konkrete løsningsforslag, kan dere sette opp ordninger som er overkommelige for deg. Dette kalles en *nedbetalingsavtale* og er en privat avtale mellom skyldner og kreditor. Du kan lese mer om nedbetalingsavtaler under punkt 4.4 i denne brosjyren. Det er opp til kreditorene selv om de vil inngå en slik avtale med deg eller ikke.

Før du kontakter kreditor, er det viktig at du lager et budsjett over hvor mye du har i inntekt i måneden og hvilke faste utgifter du har. Med faste utgifter mener vi utgifter som du har hver måned og som du ikke kan unngå å betale, for eksempel husleie, strøm og telefonabonnement. Når dette er gjort, vil du lettere kunne finne ut hva som er grunnen til gjeldsproblemene og hva som skal til for at situasjonen din skal bli bedre. Det er viktig å få med dette i forslaget til kreditor. Forklar også grunnen til at du har betalingsproblemer og hvordan du vil prøve å løse dette.

Det kan være lurt å vise kreditorene at du vil sette av så mye penger som mulig til å betale ned på gjelden din, men du må samtidig passe på at du har nok igjen til å leve av. Hvis du synes dette er vanskelig å gjøre på egenhånd, kan det være lurt å snakke med noen for å få hjelp. Du kan lese mer om hvem du kan kontakte under punkt 10 i brosjyren.

4.1 Forslag til alternative løsninger

Når du forhandler med kreditorene, kan det være en fordel å komme med et konkret løsningsforslag. Det er naturlig å ta utgangspunkt i hva som kan løse problemene.

Refinansiering av lån er en mulig løsning for å gjøre gjelden lettere å håndtere. Det innebærer å ta opp et nytt lån som du kan bruke til å betale så mange av regningene dine som mulig. Mange små og dyre lån kan i noen situasjoner bli billigere hvis du får slått dem sammen til ett større lån med tilbakebetaling over lengre tid og med bedre rentevilkår. I så fall blir dine månedlige låneutgifter mindre.

JURK bemerker at refinansiering i noen tilfeller kan føre til dårligere vilkår enn de opprinnelige lånene, slik at kostnadene totalt sett blir større. Det er derfor veldig viktig at du får veiledning av noen som har kompetanse på refinansiering før du inngår en slik avtale. Du kan lese mer om hvem du kan ta kontakt med under punkt 10 i denne brosjyren.

Forlengelse av nedbetalingstiden kan gi lavere månedlige kostnader, men vil samtidig kunne gjøre at du må betale mer totalt.

Betalingsutsettelse på avdrag kan bety at du betaler renter på lånet, men at du slipper å betale de månedlige avdragene i en bestemt periode. Et avdrag er et mindre beløp som du normalt betaler jevnlig som en del av nedbetalingen av lånet.

Full betalingsutsettelse vil si at lånet «fryses» i en bestemt periode. Dette vil normalt gjøre at gjelden totalt sett vil øke fordi rentene vil fortsette å løpe.

Nedsettelse av renten vil si at renten på et krav blir lavere. Dette vil gjøre at månedsavdraget du må betale blir mindre.

Reduksjon av ubetalte renter kan også være en løsning. Hvis du ikke har betalt regningen din i tide, vil det som oftest ha påløpt renter, som en konsekvens av den forsinkede betalingen. Hvis du forhandler med kreditor om en nedbetalingsavtale, kan du spørre om de kan slette noen av rentene som har påløpt slik at kravet blir mindre.

Reduksjon eller sletting av restgjeld betyr at kreditor går med på å la deg slippe å betale hele eller deler av beløpet du skylder. Det er ikke vanlig at kreditorer går med på dette.

4.2 Betalingsutsettelse og rentefritak

Både ved nedsettelse av rentenivået og ved reduksjon eller sletting av renter eller restgjeld, vil kreditorene tape penger. Du må derfor være forberedt på at de vil stille strenge krav til deg for å gå med på dette. Kreditorene kan for eksempel be om at du skal selge

eiendeler du ikke trenger eller at du må dokumentere all pengebruken din hver måned.

For å be om betalingsutsettelse og fritak fra å betale renter, kan du sende brevet under til kreditorene dine.

[Navn på kreditor]

[Adresse]

[Postnummer og poststed]

[Sted og dato]

SØKNAD OM BETALINGSUTSETTELSE OG RENTEFRITAK

Navn: [ditt fulle navn]

Personnummer: [ditt fødsels- og personnummer]

Adresse: [din adresse]

Deres referansenummer: [saksnummeret til kreditor]

Det vises til tidligere korrespondanse i saken, senest ved brev mottatt fra dere [dato].

Jeg ber om betalingsutsettelse og rentefritak, samt at det ikke påløper ytterlige omkostninger på deres krav.

Jeg har ingen inntekter, bortsett fra [for eksempel dagpenger] som er på kr [fyll inn beløp]. Jeg har heller ingen formue av betydning. Jeg har derfor ikke mulighet til å betale deres krav på nåværende tidspunkt.

[Du kan eventuelt også skrive kort om hvordan du planlegger å betjene lånet i fremtiden]

Vennlig hilsen

[Ditt navn og signatur]

4.4 Nedbetalingsavtale

Når du har fått oversikt over din totale gjeld og satt opp et budsjett, kan du lettere se hva du har mulighet til å betale til kreditorene hver måned. Ofte er det lurt å prioritere de kravene som har høyest rente.

Når du vet hvor mye du kan tilby hver av kreditorene, kan du sende et nytt brev til dem med et forslag til nedbetalingsavtale. Et eksempel på en slik forespørsel kan du se på neste side.

[Navn på kreditor]
[Adresse]
[Postnummer og poststed]

[Sted og dato]

FORSLAG TIL NEDBETALINGSAVTALE FOR [DITT NAVN]

Navn: [ditt navn]
Personnummer: [ditt fødsels- og personnummer]
Adresse: [din adresse]
Sivilstatus: [din sivilstatus]
Yrke: [ditt yrke]

Deres referansenummer: [saksnummeret til kreditor]

Jeg henvender meg til dere for å få i stand en nedbetalingsavtale for deres krav mot meg.

Bakgrunn for mitt nedbetalingsforslag

Eksempel: Jeg har havnet i økonomisk uføre og har over lengre tid ikke hatt oversikt over min gjeld. Jeg har nå tatt tak i dette og har et sterkt ønske om å gjøre opp for meg.

Jeg skylder ca. kroner 470 000 fordelt på 13 kreditorer, med til sammen 37 krav. Vedlagt følger en oversikt over mine kreditorer og deres krav mot meg. *Vedlegg 1.*

Min situasjon

Eksempel: I 2015 ble jeg separert fra min tidligere ektefelle. Det ble gjennomført offentlig skifte fordi vi ikke ble enige om fordeling av gjeld og eiendeler. I tiden etter dette har jeg vært langt nede psykisk og regningene har hopet seg opp. Disse omstendighetene førte til at jeg mistet oversikt over min økonomiske situasjon. Jeg ønsker nå å starte på nytt. Min inntekt er nå uføretrygd fra NAV. Vedlagt følger dokumentasjon fra NAV. *Vedlegg 2.*

Jeg ønsker å betale gjelden min etter beste evne.

Formue

Eksempel: Jeg har per dags dato ingen formue. Vedlagt følger utskrift av mine skattemeldinger for 2020, 2021 og 2022. *Vedlegg 3.*

Utleggstrekk

Eksempel: Jeg har fast utleggstrekk fra Statens innkrevingssentral på kroner 721 per måned. Utleggstrekket gjelder bøter. *Vedlegg 4.*

Forslag til nedbetalingsplan

Jeg vil foreslå følgende forslag til nedbetaling:

Eksempel:

1. Jeg tilbyr å betale et månedlig beløp på kroner 200 til nedbetaling av min gjeld hos dere.
2. Alle renter fra de siste 5 årene slettes.
3. Betaling skal skje frem til de resterende delene av kravet er dekket i sin helhet.

Formalisering av avtalen

Hvis dere ikke kan godta dette forslaget, ber jeg dere straks og senest innen tre uker om å gi meg en tilbakemelding med begrunnelse. Hvis dere aksepterer forslaget, ber jeg om at dere oversender en skriftlig avtale i tråd med overnevnte som skal undertegnes av begge parter.

Vennlig hilsen

[Ditt navn og signatur]

5.0 GJELDSORDNING

5.1 Hva er gjeldsordning?

Personer som har for lite penger til å betale ned gjelden sin, kan i noen tilfeller få *gjeldsordning*. Gjeldsordning er en avtale om å betale ned gjeld, og skal hjelpe deg med å få kontroll over økonomien din.

Hvis du får gjeldsordning må du betale tilbake så mye som mulig av gjelden din til kreditorene dine innen en bestemt periode. Denne perioden varer normalt i fem år.

Når gjeldsordningsperioden er over skal det som eventuelt er igjen av gjelden normalt slettes. Det finnes noen typer gjeld du ikke kan bli fri fra ved gjeldsordning. Disse kan du lese mer om under punkt 8 i brosjyren.

De du skylder penger til kan i noen tilfeller kreve at du selger ting du eier. Selv om du må betale så mye som mulig av gjelden hver måned, skal du fortsatt ha penger til livsopphold og nødvendige boutgifter for deg og de du eventuelt har forsørgeransvar for eller lever i ekteskapsliknende forhold med. Du kan lese mer om dette under punkt 7.1 i brosjyren.

5.2 Vilkår for å få gjeldsordning

Alvorlige gjeldsproblemer

Gjeldsordning skal gis til personer med *alvorlige gjeldsproblemer*. Dette vilkåret skal tolkes strengt. Alvorlige gjeldsproblemer betyr at det kreves mer enn at økonomien din ikke alltid strekker til.

Varig ute av stand til å betale

For å få gjeldsordning må du også være *varig ute av stand* til å betale det du skylder. Å være varig ute av stand betyr at du over flere år ikke vil klare å betale det du skylder. Du oppfyller

ikke vilkårene for å få gjeldsordning hvis du har midlertidige betalingsproblemer.

Hvis du har eiendeler av verdi som ved salg kan bidra til å redusere gjelden, kan dette innebære at du ikke anses å være varig ute av stand til å betale det du skylder.

Det er ikke noe krav til hvor mye gjeld du må ha. Det er forholdet mellom størrelsen på din samlede gjeld og nødvendige utgifter holdt opp mot hvor mye du tjener og din formue som er avgjørende.

Nylig stiftet gjeld

Hvis mye av gjelden din er tatt opp nylig, kan det være urimelig for dine kreditorer at du skal få slettet den. Det kan medføre at namsmannen gir avslag på søknaden om gjeldsordning.

Det er også andre grunner til at namsmannen kan avslå søknaden din om gjeldsordning. Du kan lese om flere hindre for å få gjeldsordning i kapittel 6.3.

5.3 Gangen i en gjeldsordningssak

Tidligere krav til eget forsøk

Frem til 1. januar 2025 var det et krav om at gjeldshaver hadde forsøkt å komme til en ordning med kreditorer før man kunne søke om gjeldsordning. Etter de nye endringene i gjeldsordningsloven er det ikke lenger et krav om eget forsøk.

Søknad til nams-mannen

Du kan sende en søknad om gjeldsordning til namsmannen i din kommune. I søknaden må du informere om din og din ektefelles eller samboers inntekt, formue, gjeld, leveomkostninger og annet som kan være av betydning for saken. Namsmannen skal gi deg den veiledningen du trenger.

Namsmannen skal undersøke saken din slik at de kan vurdere om vilkårene for å få gjeldsordning er oppfylt. De skal blant annet avslå søknad om gjeldsordning hvis det er klart at

vilkårene ikke er oppfylt, eller hvis du ikke bidrar i tilstrekkelig grad til å opplyse saken.

6.0 ÅPNING AV GJELDSFORHANDLING

Forhandlings- periode

Åpning av gjeldsforhandling betyr at det innledes en forhandlingsperiode på fire måneder. Du får altså ikke gjeldsordning med en gang. Det som skjer i denne perioden er at du med hjelp fra namsmannen skal forhandle med dine kreditorer for å komme frem til en frivillig gjeldsordning. Hvis dere ikke blir enige, kan du innen utløpet av forhandlingsperioden be om tvungen gjeldsordning.

Betalings- utsettelse

I forhandlingsperioden får du betalingsutsettelse. Kreditorer kan ikke kreve at du betaler regningene dine i denne perioden. Du må likevel betale ektefelle- og barnebidrag.

Renter

Renter løper fortsatt under forhandlingsperioden, men forfaller ikke til betaling. Det er unntak for renter på krav som er sikret med pant i boligen din. Disse forfaller til betaling som normalt.

Plikter

I forhandlingsperioden plikter du blant annet å sette til side lønn og andre inntekter som overstiger det du trenger til nødvendig livsopphold for deg selv og de som bor i din husstand.

Forslag til avtale

6.1 Frivillig gjeldsordning

Etter at kreditorenes frist til å si fra om sine krav har løpt ut, skal du så raskt som mulig utarbeide et forslag til avtale om frivillig gjeldsordning. Namsmannen kan hjelpe deg med dette.

Forslaget sendes til alle kjente kreditorer, som får en frist på tre uker til å avgjøre om de godtar forslaget. Hvis en kreditor ikke motsetter seg forslaget innen fristen, anses kreditoren i utgangspunktet for å ha godtatt avtalen.

- Innsigelser og forhandling* Har en eller flere av kreditorene innsigelser mot avtalen, kan det i denne firemånedersperioden forhandles slik at dere kommer frem til en avtale som alle parter kan leve med. En frivillig gjeldsordning kan altså bare oppnås hvis ingen av kreditorene sier seg uenig.
- Hva kan forslaget gå ut på?* Namsmannen skal kontrollere at forslaget til frivillig gjeldsordning oppfyller vilkårene i loven. Forslaget om frivillig gjeldsordning kan innebære
- at du får utsatt betaling av hele eller deler av gjelden, eller
 - at kreditorene skal gi avkall på renter og omkostninger, helt eller delvis, eller
 - at gjelden skal slettes, helt eller delvis, enten med én gang eller etter utløpet av gjeldsordningsperioden (normalt fem år).

Du kan foreslå en kombinasjon av disse punktene.

Det skal også bestemmes et beløp som skal betales til kreditorene på bestemte datoer gjennom hele perioden. Beløpet må være innenfor det du faktisk har mulighet til å betale.

- Livsopphold* Du kan lese mer om hva du kan beholde av din inntekt og eiendeler under punkt 7.1 i denne brosjyren.

6.2 Tvungen gjeldsordning

- Begjæring om tvungen gjelds-ordning* Hvis ikke alle kreditorene dine godtar det frivillige forslaget som er sendt ut, kan du be om *tvungen gjeldsordning*. Begjæringen må være levert til namsmannen før utløpet av de fire månedene som er forhandlingsperioden til frivillig gjeldsordning.

<i>Tingretten</i>	Hvis en frivillig gjeldsordning ikke er mulig, sendes forslaget om tvungen gjeldsordning til <i>tingretten</i> . Tingretten skal godta forslaget hvis det oppfyller vilkårene for å få gjeldsordning. I noen tilfeller kan de nekte å godta forslaget.
<i>Gjeldsordningsperioden</i>	Gjeldsordningen varer normalt i fem år. Er det tungtveiende grunner for det, kan det bestemmes en kortere eller lengre periode. Perioden kan likevel aldri være lenger enn ti år. Det skal mye til for at det kan bestemmes en annen lengde enn fem år.
<i>Støtende</i>	6.3 Hinder for å få gjeldsordning Før du kan få gjeldsordning, blir det vurdert om det vil virke støtende for andre skyldnere eller samfunnet for øvrig at du får gjeldsordning. Det kan for eksempel være at det vil virke urettferdig overfor andre at du får gjeldsordning. Du kan for eksempel ikke få gjeldsordning hvis en for stor del av gjelden din stammer fra straffbare forhold. Et annet eksempel, som nevnt under punkt 5.2, er at namsmannen kan gi avslag på gjeldsordning fordi gjelden nylig er tatt opp.
<i>Illojalitet</i>	Du kan også bli nektet gjeldsordning hvis du har handlet illojalt for å prøve å få gjeldsordning, eller gitt villedende eller feilaktige opplysninger til namsmannen.
<i>Gjeldsordning mer enn én gang</i>	Selv om du har hatt gjeldsordning tidligere er det mulig å søke om gjeldsordning på nytt. Vurderingen av ny gjeldsordning er ulik avhengig av om den tidligere ordningen ble opphevet eller fullført. Det skal også legges vekt på at du har hatt gjeldsordning tidligere, ved vurderingen av om det vil virke støtende å åpne gjeldsforhandling.
<i>Opphevet</i>	Hvis du tidligere har hatt en gjeldsordning som ble opphevet, kan det bare startes en ny gjeldsforhandling dersom endrede omstendigheter sannsynliggjør at en ny gjeldsordning vil bli gjennomført.

Fullført

Hvis du tidligere har fullført en gjeldsordning, kan det som hovedregel ikke åpnes ny gjeldsforhandling før det har gått fem år. I særlige tilfeller kan det åpnes gjeldsforhandling før fem år er gått.

7.0 HVORDAN PÅVIRKER GJELDSORDNINGEN DEG

7.1 Livsopphold

Hvis du får gjeldsordning har du rett til å beholde så mye penger i måneden som trengs for å ta vare på deg og de du eventuelt har forsørgeransvar for eller lever i ekteskapsliknende forhold med. Dette kalles **penger til livsopphold**.

Livs- oppholdssats

Hvis du ikke er gift eller har samboer, har du etter livsoppholdssatsene som gjelder fra 1. juli 2025 vanligvis rett til å beholde 11 046,00 kroner av inntekten din i måneden. Det gjelder egne satser hvis du er gift eller samboer, eller hvis du forsørger din ektefelle eller samboer.

Pengene er ment å dekke alminnelige forbruksutgifter. Dette kan for eksempel være mat og kollektivtransport.

Hvis du forsørger barn, har du rett til å beholde litt mer penger i måneden. Akkurat hvor mye mer du har rett til å beholde, kommer an på hvor mange barn du har og alderen til barna. Det er utarbeidet egne livsoppholdssatser til barn og egne satser til utgifter i forbindelse med samvær der skyldner ikke har daglig omsorg for barnet. Du kan i tillegg beholde penger til å betale for eksempel barnehageutgifter og skolefritidsordning/aktivitetsskole.

<i>Konkret vurdering</i>	Siden satsene kun er veiledende, vil de brukes som et utgangspunkt for en konkret vurdering i hver enkelt sak. Du kan kontakte namsmannen hvis du lurer på hvor mye penger du kan få til livsopphold ved gjeldsordning.
<i>Lav inntekt</i>	Lav inntekt er ikke til hinder for at du får gjeldsordning. Siden du har rett til å beholde penger til livsopphold, kan det derimot føre til at det ikke blir penger igjen til fordeling mellom dine kreditorer.
<i>Hvis inntekten øker</i>	Hvis inntekten din øker i gjeldsordningsperioden, er det veldig viktig at du sier ifra til namsmannen og kreditorene dine. Hvis du ikke sier ifra, kan du risikere at gjeldsordningen oppheves.

7.2 Boligutgifter

Du kan beholde utgifter til bolig i tillegg til livsoppholdssatsen. Boligutgifter er blant annet husleie, betaling av gjeld tilknyttet boligen, kommunale avgifter, felleskostnader og nødvendig vedlikehold. Utgifter til strøm og innboforsikring regnes ikke som en boligutgift, og må derfor dekkes av livsoppholdssatsene.

Hvis du eier en bolig som overstiger et rimelig behov, har du plikt til å selge den. Under vurderingen av om du skal få gjeldsordning eller ikke, vil namsmannen se på boligens verdi og behovene du og din familie har for å beholde boligen. Hvis du skal bli tvunget til å selge boligen din, er forutsetningen at dette gir kreditorene best dekning.

Verdien på boligen vil trekkes fra gjelden din. Det betyr at hvis du eier en bolig som er verdt mer enn din samlede gjeld, kan du ikke få gjeldsordning.

Leier du bolig, vil namsmannen vurdere om du må flytte til et sted der leien er lavere.

7.3 Bil

Du har rett til å beholde bilen din hvis du trenger den i jobb, til utdanning eller av andre velferdsmessige grunner.

Velferdsmessige grunner kan for eksempel være henting av barn i barnehagen eller på skolen, dersom det er en stor ulempe for deg å bruke kollektivtransport.

Det er likevel regler for hvor mye bilen kan være verdt.

8.0 KRAV SOM INNGÅR I GJELDSORDNINGEN

8.1 Hovedregel

Som hovedregel skal gjeldsordningen omfatte alle de økonomiske forpliktelsene du har. Den delen av inntekten din du ikke har rett til å beholde vil bli fordelt forholdsmessig mellom dine kreditorer. Dette betyr at den blir fordelt etter hvor mye gjeld du har til hver kreditor.

Denne regelen gjelder med noen unntak.

Du kan lese mer om de viktigste unntakene under.

8.2 Unntak

8.2.1 Krav sikret med pant i boligen

Dersom noen av kreditorene har sine krav sikret med pant i boligen du eier, og du skal beholde denne boligen, blir kravene som utgangspunkt ikke del av gjeldsordningen. Under gjeldsordningsperioden trenger du ikke betale avdrag på lånet, men du må likevel betale renter i denne perioden. Ved noen typer forpliktelser, for eksempel eiendomsskatt, må du likevel betale avdrag.

Selv om hovedregelen om avdragsfrihet gjelder for deg, blir ikke kravet som er sikret med pant i bolig slettet når

gjeldsordningsperioden er over. Renter og avdrag må derfor betales etter gjeldsordningsperioden, helt til lånet er nedbetalt. Hvis kravet sikret med pant i boligen har blitt en del av gjeldsordningen, vil kravet slettes når gjeldsordningsperioden er over.

8.2.2 Skatte- og avgiftskrav

Skatte- og avgiftskrav som oppstår etter at det er åpnet gjeldsforhandling, blir ikke en del av gjeldsordningen.

8.2.3 Bidragsforpliktelser

Du må betale barnebidrag eller underholdsbidrag selv om du får gjeldsordning. Gjeld til det offentlige, som for eksempel har oppstått som følge av at det offentlige har betalt barnebidraget forskuddsvis, inngår i gjeldsordningen.

8.2.4 Krav som stammer fra straffbar handling

Straffebøter

Som hovedregel må du betale straffebøter selv om du har gjeldsordning. Det betyr at bøter i utgangspunktet ikke slettes ved utløpet av en gjeldsordning. Hvis det meste av gjelden din er fra bøter, kan gjeldsordningsperioden din bli lengre enn den ellers ville blitt.

*Krav på
erstatning*

Som hovedregel må du betale erstatningskrav eller oppreisning for skade voldt ved en straffbar handling i sin helhet selv om du får gjeldsordning.

Unntak kan gjøres hvis kravet er fastsatt ved dom eller forelegg mer enn tre år før søknad om gjeldsforhandling fremmes. Unntak kan også gjøres hvis særlige hensyn tilsier det. Ved vurderingen av om det skal gjøres unntak fra hovedregelen, skal det legges vekt på hvilken type straffbar handling det er snakk om. Hensynet til den som har kravet vil også være en del av vurderingen.

9.0 ENDRING AV GJELDSORDNING

Det er viktig at du oppfyller betalingsforpliktelsene dine i gjeldsordningsperioden. Det kan oppstå endringer i din økonomi, for eksempel at det blir vanskeligere for deg å oppfylle gjeldsordningen eller at økonomien din blir vesentlig forbedret. I slike tilfeller kan enten du eller en kreditor be om endring av gjeldsordningen.

9.1 Skyldner begjærer endring

Hvis det skjer endringer i økonomien din som gjør at du ikke kan oppfylle gjeldsordningen som avtalt, for eksempel samlivsbrudd, sykdom eller arbeidsledighet, må du varsle namsmannen og kreditorene om dette.

*Frivillig eller
tvungen
endring av
avtalen*

Du må i første omgang forsøke å komme frem til en frivillig løsning med dine kreditorer.

Namsmannen skal sørge for at du får nødvendig veiledning for å komme frem til en frivillig eller tvungen endring.

Namsmannen må blant annet kontrollere at en frivillig endring ikke er urimelig.

*Tvungen
endring av
avtalen*

Kommer dere ikke til en frivillig løsning, kan begjæring om tvungen endring legges frem for tingretten. Med begjæringen skal det følge et forslag til tvungen endring som ikke er i strid med loven. Tingretten kan vedta forslaget hvis det ikke vil virke støtende.

Rettsmøte

Før tingretten avgjør om gjeldsordningen skal endres, skal skyldneren og kreditorene få mulighet til å uttale seg. Det innkalles til et rettsmøte hvis noen krever det eller det er nødvendig.

9.2 Kreditor begjærer endring

Hvis økonomien din blir vesentlig bedre i gjeldsordningsperioden, for eksempel at du får høyere inntekt, kan en kreditor begjære endring av gjeldsordningen for tingretten. Det er bare kreditorer med krav som er en del av gjeldsordningen som kan be retten endre ordningen.

Skyldes forbedringen at du har mottatt et større beløp, kan beløpet helt eller delvis fordeles på kreditorene dine uten at de trenger å begjære endring.

10.0 HVOR KAN DU FÅ HJELP?

10.1 Gjeldsrådgivning fra NAV

Kommunen har en lovpålagt plikt til å gi økonomisk rådgivning. Hvis du ønsker økonomisk rådgivning, kan du ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor eller kommunen du oppholder deg i for å avtale et møte.

NAV tilpasser rådgivningen etter dine behov. Du kan for eksempel få hjelp til å lage en oversikt over den økonomiske situasjonen din og til å sette opp et budsjett.

Du kan også få hjelp til å

- finne ut hvordan du kan få redusert utgiftene dine
- gjøre avtaler med dem du skylder penger til
- få opplysninger om rettigheter og plikter
- søke om gjeldsordning
- kontakte namsmannen

Hvis du trenger enkle råd, kan du ringe NAV sin økonomi- og gjeldsrådgivningstelefon på 55 55 33 39 for å få rådgivning over telefon.

Du kan lese mer om hva NAV kan tilby på nettsiden **www.nav.no**.

10.2 Namsmannen

Namsmannen har plikt til å gi veiledning i de saker de har ansvar for. De kan svare deg på spørsmål om inndrivelse av gjelden og gjeldsordning, og skal hjelpe deg i saker hvor det er aktuelt. Du kan lese mer om gjeldsordning i kapittel 5 til 9 i denne brosjyren.

10.3 Økonomiformidlingen i Bergen

Økonomiformidlingen er drevet av studenter ved Norges Handelshøyskole (NHH) i Bergen. De tilbyr gratis økonomisk rådgivning til privatpersoner som ønsker det.

Økonomiformidlingen kan bistå i spørsmål som omhandler gjeld, forsikring, lån, pensjon og skatt. De kan også hjelpe til med å sette opp budsjett.

Økonomiformidlingen kan ikke tilby rådgivning innen investeringsvirksomhet, finansieringsvirksomhet eller gjeldsordning etter gjeldsordningsloven. De tilbyr heller ikke rådgivning til næringsvirksomhet.

www.okonomiformidlingen.no

Telefon: 451 28 272

10.4 Juridisk rådgivning for kvinner

Juridisk rådgivning for kvinner (JURK) gir gratis juridisk rådgivning til alle som definerer seg som kvinner. Du kan finne informasjon om oss på nettsiden **www.jurk.no**.

Vi tar inn nye saker: Mandag kl. 12-15
Onsdag kl. 09-12 og kl. 17-20

Du kan også ringe oss på 22 84 29 50 eller besøke oss i
Skippergata 23, 0154 Oslo.

Du kan alltid sende inn saken din til oss elektronisk. Det kan du
gjøre på **www.jurk.no** → «Send oss din sak»

JURK



www.jurk.no

22 84 29 50
Skippergata 23, 0154 Oslo