DIGITAL SELVHJELPSPAKKE I HVERDAGSØKONOMI OG GJELDSHÅNDTERING

Økonomi kan være gøy når du har tilgang til de rette ressursene og vet hvor du skal henvende deg. Vi har utarbeidet denne selvhjelpspakka for å hjelpe deg å håndtere din hverdagsøkonomi litt bedre. Klikk på de blå lenkene som er aktuelle for deg.

Nyttig informasjon om økonomi på nav.no

NAV har mye god informasjon på nett. Klikk på de blå lenkene:

- Sosiale tjenester og veiledning
- Økonomi og gjeldsrådgivning
- Klarer ikke betale regningene mine
- Spille eller gamblingproblem
- Få oversikt over gjelden din

Husbanken

Har du behov for å skaffe ny bolig eller trenger du hjelp til å beholde boligen din? Husbanken hjelper deg med å finne den rette låne- eller støtteordning ut fra din situasjon.

- Husbankens nettside gir deg informasjon om bostøtte og andre ytelser

Forbruksvaner

Budsjett er et nyttig verktøy for å få oversikt over din økonomi. Ved å sette opp et budsjett får du oversikt over dine inntekter og utgifter slik at du kan sette av penger og planlegge din økonomi. Et budsjett må over tid gå i null eller pluss. Om det går i pluss kan du spare til uforutsette utgifter/en buffer eller noe du ønsker deg 😊 Om det går i minus må du øke inntektene eller kutte kostandene.

3-konto system i nettbanken:

- Brukskonto/lønnskonto med bankkort til mat og annet forbruk
- Regningskonto til faste utgifter, jf. budsjett
- Spare eller bufferkonto til sparing eller uforutsette utgifter

Du må hver måned overføre penger fra brukskontoen til regningskontoen slik at du har nok penger der til dine faste utgifter. I tillegg anbefaler vi alle å opprette en sparekonto.

Et tips er å skrive ned alt du bruker penger på i løpet av en måned, og så vurdere dette opp mot budsjettet. Da kan du se hva du kunne/burde unngått å bruke penger på, om du kan finne rimeligere alternativer på noe osv.

Det finnes en rekke ulike budsjettmaler på nett, og vi ved legger ved ei aktuell lenke:

- Budsjettmal fra NAV og lenker til aktuelle sider

Mat er en av de største utgiftene for de fleste av oss. Vi har samlet noen lenker som kan inspirere deg til å redusere matutgiftene og likevel spise godt:

- Redd god mat via Too Good to Go
- Tilbud og priser fra enhver.no
- Tips for å redusere matsvinn

Mobiltelefon og abonnement er en fast utgift vi bør ha et bevisst forhold til. Å velge en god nok mobiltelefon og et mobilabonnement tilpasset ditt forbruk kan spare deg for unødvendig store utgifter. Kanskje du også kan endre vaner ved å for eksempel koble deg opp til trådløse nett i stedet for å bruke mobildata?

Finn det beste mobilabonnementet for deg

Strøm er en utgift det er mulig å redusere. Riktig strømavtale er derfor viktig, men du kan spare mer på å redusere ditt strømforbruk:

- Finn beste og billigste strømavtale der du bor
- Hvordan spare strøm

Sparesmart

Her finner du lenker til gode nettsider du kan bruke for å lære mer om din hverdagsøkonomi:

Pengesnakk lærer deg å få mer ut av pengene dine. Her finner du blogger, podkaster og mye mer. Du kan også registrere deg så du får tips og nyheter på e-post.

Podkasten ØkonomiNAVigasjon er en podkast laget av NAV kontorene i Vestre og Østre Toten kommuner, og Radio Toten. Podkasten tar for seg ulike temaer innen personlig økonomi. Det er laget to sesonger.

Instagramkontoen Snaponomi gir deg gode tips og råd. Alt du trenger å vite om dine egne penger!

Facebooksiden Spareglede gir også tips og råd om økonomi. Få balanse i økonomien din, så du kan få det livet du drømmer om!

Ta kontroll over din økonomi og test din egen kunnskap med Økonomilappen. Testen består av 20 spørsmål om tema innen personlig økonomi. Til slutt får du se ditt resultat. Lykke til!

Kjøpe brukt Det kan være mye penger å spare ved å kjøpe brukte produkter. Aktuelle kilder:

- Finn.no
- https://www.facebook.com
- Tise

Hamar:

- Jobbsentralens møbellager, møbler via NAV eller andre enheter i kommunen
- Bærekraftig Gjenbruk Hamar har stort utvalg av brukte klær, leker, møbler og utstyr
- Gjenbrukshylla på helsestasjonen
- Sirkula ombruk har også en butikk i Strandgata Loppemarkder i Strandgata m.fl. Det er også en årlig byttedag for sportsutstyr på Stortorget i november.
-



Økonomi og NAV/kommunen

NAV er samfunnets sikkerhetsnett og har en rekke støtteordninger for hjelpe oss i ulike faser av livet. Det kan for eksempel være ved arbeidsledighet, sykdom, dødsfall eller omsorg av barn. Det å kjenne til dine rettigheter kan hjelpe deg i en vanskelig fase i livet. Du kan alltid gå til nettsiden nav.no eller ringe telefon 55 55 33 33 for å få vite mer om dine rettigheter.

Økonomisk sosialhjelp er en midlertidig ytelse som kan gis fra NAV/kommunen om du ikke har andre inntektsmuligheter. Du kan lese mer om ytelsen i lenkene under:

- Økonomisk sosialhjelp fra NAV
- Sosialhjelp i Drammen
- Sosialhjelp i Færder
- Sosialhjelp i Hamar

Økonomisk verge

Det er mulig å søke om økonomisk verge som kan hjelpe deg med din økonomi i en periode. Økonomisk verge oppnevnes av Statsforvalteren for å støtte deg som trenger hjelp i økonomiske spørsmål eller når det gjelder å ivareta dine personlige rettigheter, for eksempel søknader eller klager til NAV eller andre offentlige instanser. Kommunene kan også tilby frivillig forvaltning. Les mer om økonomisk verge fra Statsforvalteren

Støtteordninger til barn

Ferie kan være en stor utgift for en familie. Kommuner og ulike organisasjoner tilbyr gratis eller rimelige ferietilbud for familier med lav inntekt. Se lenkene under:

- Feriekurs Drammen
- Familiehjelp og gratis ferietilbud til barn og familier i Hamar
- Røde kors, ferie for alle

Redusert pris, eller gratis barnehage

Dette er en kommunale støtteordninger til småbarnsfamilier med lav inntekt.

- Barnehage og priser Drammen
- Barnehage og priser Hamar

Gratis utlån av utstyr til voksne og barn:

- Skattkammeret Drammen er driftet av kirkens bymisjon tilbyr gratis leie av utstyr til sport og aktiviteter til barn og unge (familier) i Drammensområdet opp til 18 år.
- Hos BUA Hamar og BUA Færder kan du låne sports og friluftsutstyr helt gratis! Husk å register deg som låntaker før du kommer, så går det fortere!

Gratis økonomi- og gjeldsrådgivning

NAV hjelper deg å ta kontroll over økonomien din:

- NAVs Økonomi- og gjeldsrådgivningstelefon, telefon 55 55 33 39, er et tilbud til deg som har økonomiske problemer. De hjelper med alt fra hverdagsøkonomi til inkasso og tvangssalg.
- Få økonomi- og gjeldsrådgivning fra NAV
- Økonomi- og gjeldsrådgivning i Hamar kommune

Skattekort

- Endring av skattekort Når inntekten reduseres kan skattetrekket bli for høyt, om inntekten øker kan det bli for lavt.

Dialog med kreditorer og banker

Det er viktig å ha god dialog med kreditorer og banker. Ta kontakt med en gang om du får problemer med å betale ei regning eller et avdrag, og gjør avtale om nedbetaling.

Forbrukerrådets portal Finansportalen hjelper deg å sammenlikne og eventuelt flytte på pensjonsprodukter, banktjenester og fond.

Namsmann og forliksråd

Hvis du skylder penger og ikke betaler kan namsmannen tvangsinndrive kravet eller gjennomføre tvangssalg. Forliksrådet hjelper til med å løse tvister gjennom megling. Forliksrådet kan også avsi en dom. Det finnes også særnamsmenn; Statens Innkrevingssentral, NAV Innkreving og Skatteetaten.

Skjema for å klage på for høyt utleggstrekk

Om du skylder penger og det går så langt som til et lønnstrekk/utleggstrekk er det viktig å vite at du har rett til å sitte igjen med en del av inntekten din for å dekke dine utgifter/livsopphold. Livsoppholdssatsene endres årlig. Du kan i tillegg beholde Beløpet er i stor grad forhåndsbestemt ut fra livssituasjon.

Mange med stor kredittgjeld eller utleggstrekk har så lav inntekt at det ikke er penger igjen til betaling av gjeld. Da vil lønnstrekket settes til null kroner og namsmannen skriver «Intet til utlegg». Dette betyr ikke at gjelden forsvinner, men at du ikke kan betjene/betale ned på gjelden akkurat nå.

Det er ditt ansvar å dokumentere dine utgifter. Om du ikke gjør det bruker Namsmannen standardsatser for å bergene hvor mye som eventuelt kan trekkes i lønn.

Inkassoregisteret

Logg deg på med bankID og få full oversikt over dine inkassosaker og usikret gjeld fra Gjeldsregisteret. Du kan velge å dele denne informasjonen videre med en gjeldsrådgiver fra NAV.

Inkassoregisteret inneholder blant annet en budsjett og nedbetalingsfunksjon som skal hjelpe både privatpersoner og rådgivere å forhandle med kreditorer. Dette for å kunne løse og starte å betale ned gjelden.

Personvern – når du trenger hjelp

- Ikke del BankID, nettbankbrikke, koder eller passord med andre.
- Du må alltid logge på selv, for begges sikkerhet.
- Gjør mest mulig selv, sitt ved siden av. Vi lærer mest ved å gjøre selv 😊

Økonomitips

Skaff deg oversikt over din økonomiske situasjon – sett opp ditt budsjett:

Øke inntekter: Enten du er i jobb eller ikke, så kan det være aktuelt å undersøke om det er mulig å øke/stabilisere inntekten.

Redusere utgifter: Mange kan spare penger ved ta en kritisk gjennomgang av alle utgiftsposter.

- Hvilke utgifter er helt nødvendige? Vi må ha bolig, strøm, mat, forsikring og mobil.
- Kan boutgiftene eller strømregningen reduseres?
- Har du krav på redusert sats for utgifter til barnehage, skolefritidsordning og evt. annet barnetilsyn?
- Kan du si opp abonnementer og redusere utgiftene til telefon, internett, streaming/mediebruk mv?
- Kan du kutte i bilutgifter, alkohol, tobakk, ferie og fritid, herunder medlems-kontingenter i foreninger osv.
- Er evt. bidragsnivå og skattetrekk riktig i forhold til dagens inntekter?

Logg på inkassoregisteret for å få oversikt over dine inkassosaker og gjeld.

Frivillige organisasjoner - for deg som ønsker å gjøre en forskjell

Å engasjere seg som frivillig og gjøre en forskjell for andre kan være givende også om en selv går gjennom en vanskelig fase i livet, enten det er pga. økonomi, mental helse eller noe annet som påvirker deg negativt. Frivillig arbeid er gratis, og kan være ett skritt i riktig retning. Samfunnet har behov for dine ressurser. Her er lenker til noen nasjonale frivillige organisasjoner, med lokale avdelinger i Drammen og Hamar:

Røde kors, Blåkors, Frelsesarmeen, Frivilligsentralen, Lions
Drammen: Fontenehuset, Jasmin: kvinnenettverk, Kirkens bymisjon
Hamar: Crux Barm, CRUX Arbeideren

Kurs i hverdagsøkonomi og gjeld

Kurs i Drammen og Færder

Kurs i Hamaregionen



Forfattere/kursholdere:

Idar Gundersen/Hege Strand. Dokumentet ble oppdatert av Hege 1.7.2024. Vibeke og Hege holder digitale kurs i hverdagsøkonomi og gjeldshåndtering for innbyggerne i Drammen/Færder og Hamar. Kontakt oss gjerne for spørsmål eller tilbakemeldinger:
vibeke.helstrup@nav.no Færder hege.Strand@nav.no Hamar