



---

## Økonomisk rådgivning

Ved reduksjon i inntekt opplever mange at pengene ikke lenger strekker til. I en slik situasjon er det viktig at man så tidlig som mulig foretar noen grep, som skal sikre at man fortsatt har kontroll over økonomien.

Har du gjeld og får vanskeligheter med å betale den, eller har problemer med å disponere pengene slik at de strekker til, er det viktig å søke hjelp i tide. Hensikten med økonomisk rådgivning og gjeldsrådgivning er å hjelpe deg slik at du blir i stand til å styre økonomien din selv.

Hos **800Gjeld** kan alle få økonomisk rådgivning. Tjenesten er gratis og du kan gjerne ringe anonymt hvis du ønsker det.

Får du problemer med å betale gjeld, er det viktig å søke hjelp raskt for å unngå at gjelden vokser.

**Ring 800Gjeld på telefon 800 45353** (hverdager 9-15)

### 10 råd og tips for å unngå betalingsvansker

1. Ikke nøl med å kontakte bankforbindelsen for bistand.
2. Kom raskt i dialog med kreditor.
3. Sett opp budsjett over faste og variable inntekter og utgifter.
4. Selg unna – kan det tenkes at det er ting du egentlig ikke trenger.
5. Handle på salg.
6. Muligheter for utleie?
7. Ekstra jobb?
8. Ikke ha mange kredittkort. Det holder med ett!
9. Samling av små lån, avdragsfrihet og lengre løpetid på lånet.
10. Sjekk skattetrekket. Det kan være satt for høyt.

---

**800Gjeld-Økonomirådstelefonen i NAV**