



Økonomisk rådgivning

Mange opplever nå usikre økonomiske tider på grunn av koronapandemien. Mange er permitterte og går usikre økonomiske tider i møte.

NAV Askøy kan tilby økonomisk rådgivning til personer som har eller står i fare for å få gjeldsproblemer som følge av dette. Informasjon og søknadsskjema finnes [her](#). Nedenfor kommer noen enkle råd som kan være hjelpsomme.

Tips og råd

Når inntekten går ned, bør også utgiftene reduseres tilsvarende. Her er en kort liste over hva du kan gjøre for å klare dette:

- Snakk med banken! Søk om **avdragsfrihet på boliglånet** og forhandle om lavere rente
- Dersom du er leietager, kan du be utleieren om **redusert husleie** i denne perioden
- Få **oversikt over alle regninger** i nettbanken.
- Fjern unødvendige abonnement og medlemskap i denne perioden (TV-kanaler, treningscenter, Netflix/Spotify/HBO/Viaplay/Sumo/Dplay)
- Søk om **avdragsfri/betalingsfri** periode for studielån hos [lånekassen](#). Søk om redusert eller avdragsfri periode for forbrukslån, kredittlån eller billån
- Lag **budsjett!** Ta inntekten minus alle regninger, da sitter du igjen med det beløpet du kan bruke på mat, klær, drivstoff og annet. Dersom du deler dette beløpet på fire får du vite hvor mye dette utgjør per uke
- Her er forslag til budsjett fra [Husbanken](#)
- Her er forslag til budsjett fra [SIFO](#)
- Her er videotips fra [luksusfellen](#) (økonomiskolen)
- Sparer du i fond/IPS/BSU eller annet? Kanskje dette er sparing som kan vente i denne perioden?

Alle i husstanden bør være enige om det nye budsjettet. Det viktigste på kort sikt er å vite hvor mye husstanden kan bruke i dagligvarebutikker fremover. Det er svært viktig å planlegge innkjøp og bruke handleliste. Noe av det viktigste du gjør dersom inntekten går ned er likevel dette:

IKKE BRUK KREDITTKORT ELLER TA OPP FORBRUKSGJELD

Dersom du ønsker ytterligere informasjon om økonomisk rådgivning finner du det på [NAV](#) sine sider. Du kan [chatte](#) eller ringe gratis til [NAV gjeldsrådgivningstelefon](#) på 55 55 33 39.