Har du gjeldsproblemer?

– en veileder for deg som kan ha behov for gjeldsordning



Barne- og familiedepartementet

Gjeldsordningsloven gir deg som har alvorlige gjeldsproblemer mulighet til å få kontroll over din økonomi.

Dersom du er varig ute av stand til å betale gjelden din kan du søke om gjeldsordning. Du kan få gjeldsordning uansett hva gjeldsproblemene skyldes. Det er heller ikke noe minimumskrav til inntekter eller gjeld. Loven omfatter alle typer gjeld, også skattegjeld og annen gjeld til det offentlige. Du kan alltid beholde penger til nødvendig underhold og en nøktern bolig. For næringsdrivende gjelder spesielle regler, se gjeldsordningsloven § 1–2.

Gjeldsforhandling og gjeldsordning er gratis, og du har krav på all nødvendig hjelp fra det offentlige for å komme frem til en gjeldsordning.

Hovedvilkår for å få gjeldsordning:

- Du må være varig ute av stand til å betale gjelden
- Du må som hovedregel ikke ha oppnådd gjeldsordning tidligere
- Det må ikke virke støtende på andre skyldnere eller samfunnet for øvrig at det åpnes gjeldsforhandlinger

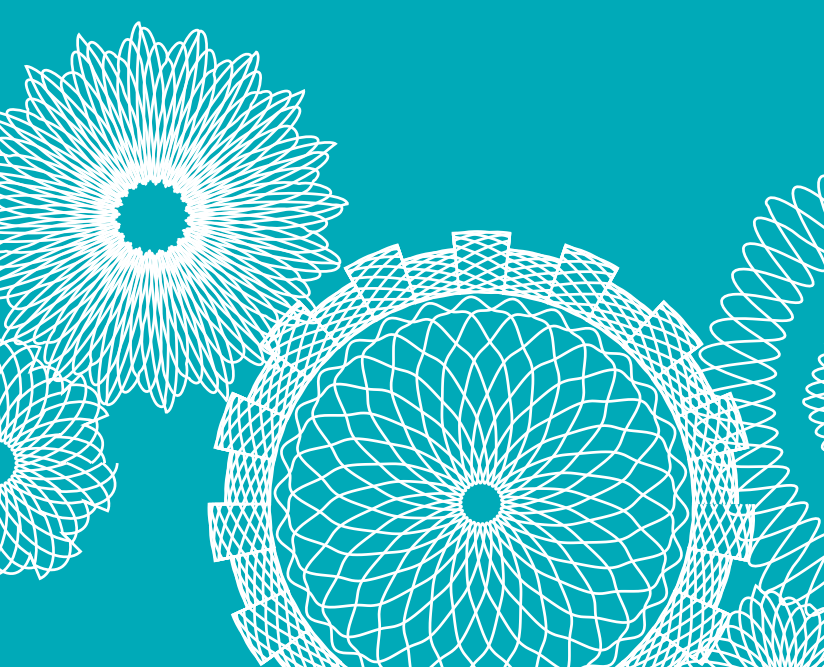
Slik kommer du i gang

Det kan være nyttig å starte med å kontakte en økonomisk rådgiver ved Nav-kontoret i hjemkommunen din og be om råd og veiledning, men dette er ikke noe krav – du kan henvende deg direkte til namsfogden.

Du trenger heller ikke å ha gjort noe forsøk på å løse problemene på egen hånd før du søker.

En fordel med å starte ved Nav-kontoret i hjemkommunen, er at du da kan få vurdert om andre tiltak enn gjeldsordning kan være til hjelp i akkurat din situasjon. Kanskje kan problemene løses uten bruk av gjeldsordningsloven? Kanskje du har økonomiske rettigheter du ikke var klar over, f.eks. bostøtte? I kommunen kan du også få veiledning om hvordan du skal forhandle med kreditorene på egen hånd. Søknad om gjeldsordning, skal fremsettes for namsfogden på stedet du bor. På mindre steder er politistasjonssjefen (tidligere lensmannen) namsfogd, i byene er det gjerne egne namsfogdkontorer du skal henvende deg til. Hos namsfogden får du all nødvendig informasjon, samt bistand til å fylle ut søknaden.

Når du henvender deg til namsfogden første gang, er det en fordel om du har skaffet deg best mulig oversikt over din økonomi. Det er også nyttig for namsfogden om du har med dokumentasjon på dine gjeldsforpliktelser og økonomiske forhold ellers. Men du vil få hjelp, selv om du ikke klarer å finne frem noen dokumentasjon. Søknadsskjemaet fyller du ut sammen med namsfogden. Det er viktig at du nå følger opp saken på alle måter, stiller opp på møter, gjør ditt beste for å skaffe dokumentasjoner namsfogden ber om, mv. Namsfogden kan avslå søknaden dersom du ikke medvirker til sakens opplysning og fremdrift. Det vil normalt ta 3–5 måneder fra du har tatt kontakt med namsfogden og til det treffes avgjørelse om åpning av gjeldsforhandlinger. Husk at du i denne perioden ikke har noen betalingsutsettelse eller beskyttelse mot kreditorpågang.



Hva skjer når det er åpnet gjeldsforhandling?

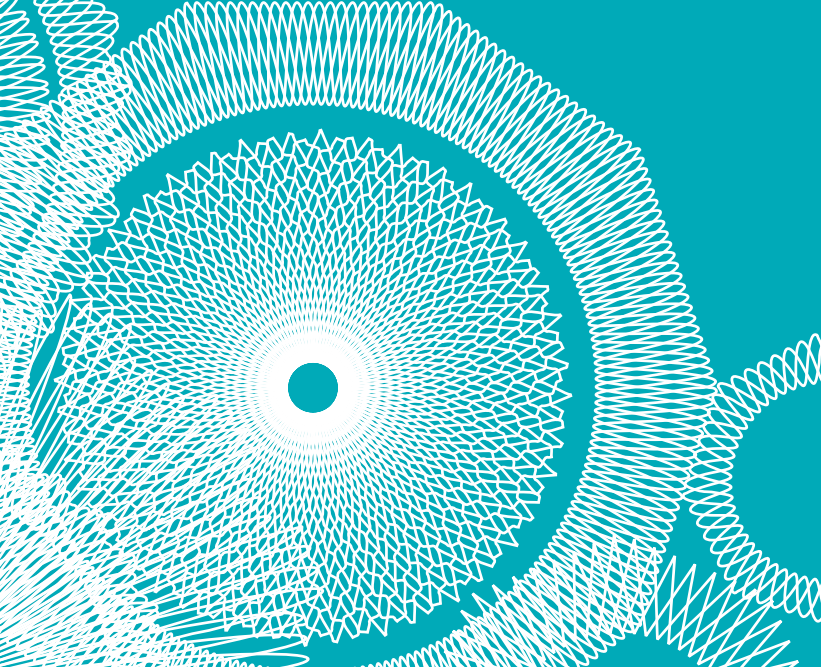
Avgjørelse om åpning av gjeldsforhandling kan tas både av namsfogden og tingretten, men det har ingen praktisk betydning for deg hvor dette skjer. Dersom du får avslag på søknaden kan du klage til tingretten eller, dersom avslaget er gitt i tingretten, anke til lagmannsretten. Du kan også søke på nytt, f.eks. dersom omstendighetene som førte til avslag har endret seg. Ved åpning av gjeldsforhandling får du umiddelbart beskyttelse mot kreditorpågang og en betalingsutsettelse som varer i fire måneder. I denne perioden skal du i samarbeid med namsfogden forhandle med kreditorene med sikte på å nå frem til en frivillig gjeldsordning (Dette lykkes erfaringsvis i over 90 prosent av sakene). Det er du som har siste ord når det gjelder hva forslaget til gjeldsordning skal gå ut på, ikke namsfogden. Du bør likevel lytte nøye til namsfogdens råd ved utformingen av forslaget, slik at det har størst mulig sjanse til å bli vedtatt av kreditorene. Da kommer du raskere i gang, og slipper å møte i retten.

I gjeldsforhandlingsperioden er det viktig at du følger namsfogdens anvisninger nøye, slik at forslaget til frivillig gjeldsordning kan oversendes kreditorene så raskt som mulig. Du må helst ikke ta opp ny gjeld i denne perioden, og aldri uten samtykke fra namsfogden. Det er normalt bare aktuelt å oppta ny gjeld under gjeldsforhandlingene dersom gjeldsordningen skal kombineres med et boliglån, for eksempel et Startlån fra kommunen, refinansiering e.l. Dersom kreditorene ikke aksepterer forslaget til frivillig gjeldsordning, kan du be tingretten fastsette en tvungen gjeldsordning. Tvungen gjeldsordning er en rettsavgjørelse som kan ankes oppover i domstolssystemet – helt opp til Høyesterett.



Hva går en gjeldsordning ut på?

I en frivillig gjeldsordning er det opp til deg og kreditorene dine hva som avtales, mens en tvungen ordning må ligge innenfor lovens rammer (gjeldsordningsloven kapittel 4). Det er imidlertid i praksis liten forskjell på innholdet i en frivillig og en tvungen ordning. En gjeldsordning vil normalt løpe over 5 år, men den kan settes kortere , f.eks. dersom du er syk, har store sosiale problemer m.m. En kortere periode må du selv eventuelt foreslå. Derfor kan det være lurt å spørre namsfogden om du kan ha muligheter til en kortere gjeldsordningsperiode. Det er uansett du som bestemmer om dette skal foreslås, ikke namsfogden. I gjeldsordningsperioden må du akseptere en nøktern levestandard, slik at mest mulig kan komme kreditorene dine til gode. Dette vil blant annet bety at kostbare eiendeler som ikke er nødvendige, f.eks. en hytte, må selges. En nøktern bolig, herunder leilighet i borettslag og boligaksjeselskap, kan normalt beholdes. Det samme gjelder vanlig innbo og løsøre. Bilen kan du bare beholde dersom du kan godtgjøre at den er nødvendig i forbindelse med arbeid eller nedsatt funksjonsevne/sykdom, og den har en nøktern verdi (som hovedregel inntil 1G, altså Folketrygdens grunnbeløp, fra 1. mai 2026 kr 136 549). Du kan også beholde et rimelig beløp til å dekke forbruksutgifter (livsopphold). Dette beløpet er fastsatt i en egen forskrift og blir justert iht. prisutviklingen pr. 1. juli hvert år.



Livsoppholdssatsene utgjør pr mnd. (2026):

- Enslige kr 11 388,00
- Par kr 19 288,00
- Person i parforhold kr 9 644,00

Boligutgifter og utgifter til barn kommer i tillegg.

Du kan lese mer om livsoppholdssatser her: *Forskrift om livsoppholdssatser ved utleggstrekk og gjeldsordning - Lovdata*

Dersom du har en kausjonist, vil en gjeldsordning normalt ikke redusere kausjonistens ansvar. Det er imidlertid ikke noe i veien for å inngå en frivillig gjeldsordning som også omfatter kausjonisten. Men da må kausjonisten ha mottatt forslaget og godtatt dette. Når du har fullført gjeldsordningen, vil gjeld som ikke er pantesikret i en eiendel som beholdes, normalt bli slettet etter utløpet av gjeldsordningsperioden. I en tvungen gjeldsordning er dette obligatorisk.

Hva skjer under gjeldsordningen?

Når gjeldsordningen er vedtatt av kreditorene eller stadfestet av retten, skal du begynne gjennomføringen av ordningen. Pliktene dine i gjeldsordningsperioden fremgår både av forslaget og av gjeldsordningsloven. Viktigst er betalingsplikten, dersom dette er aktuelt i ditt tilfelle. Det er også viktig at du opplyser om eventuelle endringer i din økonomiske situasjon underveis

i ordningen. Dersom du misligholder betalingsplikten eller er uredelig på noen måte, kan gjeldsordningen bli opphevet. Da kan det bli vanskelig å få gjeldsordning på nytt. Du må derfor forsikre deg om at du har forstått hva gjeldsordningen innebærer.

Det er ditt ansvar at ordningen blir oppfylt etter forutsetningene. Spør namsfogden hvis det er noe du ikke forstår. Dersom det skjer noe uventet med økonomien din som gjør at du ikke kan betale som forutsatt, må du melde fra til namsfogden og kreditorene så raskt som mulig. Du kan da ha rett til å få gjeldsordningen tilpasset din nye situasjon. Du må også melde fra dersom det inntreffer omstendigheter som gjør at du kan betale mer enn forutsatt. Dette kan være aktuelt dersom du får økte inntekter, reduserte utgifter eller mottar en arv eller gevinst under gjeldsordningen. Spør namsfogden om råd i slike tilfeller.

Du kan lese mer om gjeldsordning her:
Gjeldsordning - Politiet.no

Søknadsskjemaet finner du her:
Q-0262-1B Registrering av gjeldsordningssak/Søknad om gjeldsforhandling

Utgitt av: Barne- og familiedepartementet

Bestilling av publikasjoner:
Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon
publikasjoner.dep.no
Telefon: 22 24 00 00
Publikasjoner er også tilgjengelige på:
www.regjeringen.no
Publikasjonskode: Q-1120 B

Trykk: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon 11/2026 – opplag 1000



SVANEMERKET
Trykksak
2041 0446