



## Økonomisk råd og veiledning ved permittering eller redusert arbeidsinntekt.

Det er viktig å ta tak i økonomiske utfordringer og problemer så raskt som mulig. NAV har gode ressurser tilgjengelig på nett og telefon for de som er i behov av økonomisk råd og veiledning. Du kan også [chatte med oss for økonomisk rådgivning](#). Telefonnummeret til økonomirådstelefonen er **55 55 33 39**. Åpningstiden er alle hverdager fra klokken 09.00-15.00.

NAV Nannestad følger myndighetens råd knyttet til å redusere smitterisikoen, og har derfor svært begrensede muligheter til å avholde møter.

### Vi kan

- hjelpe deg med å få oversikt over din økonomiske situasjon
- svare på konkrete spørsmål og gi generelle råd om gjeldsproblemer: inkasso, tvangssalg av bolig, lønnstrekk, rettslig og utenrettslig gjeldsordning
- gi råd og veiledning om hvordan du kan forberede deg til et møte med NAV-kontoret, namsmannen eller andre instanser
- henvise deg til riktig instans hvis du trenger mer hjelp
- sende deg aktuell informasjon

### Enkle råd:

- Undersøk rettighetene dine. *16. mars ble det vedtatt flere regelendringer av Stortinget som følge av virkningene av coronaviruset. Du rådes til å orientere deg med NAV om hvilke økonomiske rettigheter du kan ha. Du finner god oversikt over dette på [NAVs hjemmesider](#).*
- Lag en oversikt over inntekter, utgifter og hvilke regninger som du bør betale først.
- Hvis du har utfordringer med å betale regningene må du ta kontakt med de du skylder penger, og forsøke å komme frem til en avtale.
- Ring eller skriv til banken for å undersøke mulighetene for avdragsfrihet på lån.
- Hvis du har utleggs- eller bidragstrekk kan du søke om å justere dette hvis inntektene dine blir redusert. Ta kontakt med den namsmannen som har ilagt deg trekket, eller NAV. Du kan få hjelp til å beregne dette på økonomirådstelefonen eller på chat.

**Du kan også ta kontakt med økonomiske rådgivere hos Nav nannestad for råd og veiledning.**

**Rune Norgren** e-post: [rune.norgren@nav.no](mailto:rune.norgren@nav.no) eller telefon 40 49 11 94. **Jane Kristin Olsen** e-post: [jane.kristin.olsen@nav.no](mailto:jane.kristin.olsen@nav.no) eller telefon 41 20 79 43. **Tjenesten er gratis for kommunens innbyggere**

