



FÅ EN OVERSIKT OVER DIN ØKONOMI:

Fyll ut dette budsjettet for å få en bedre oversikt over din økonomi. Det er også noen praktiske råd til hvordan du styrer din økonomi i hverdagen.

1. INNTEKTER:

Inntekter:	Bruker	Ektefelle/Samboer
Arbeidsinntekt		
Ytelser fra NAV		
Egen næring		
Barnetrygd		
Barnebidrag		
Bostøtte		
Lån/Stipend for studenter		
Annet		
Annet		
Annet		
Til sammen pr måned		

2. UTGIFTER:

Utgifter	Bruker	Ektefelle/Samboer
Husleie		
Boliglån renter		
Boliglån avdrag		
Fellesutgifter		
Kommunale avgifter		
Billån		
Studielån		
Andre lån		
Boligforsikring/innboforsikring		
Andre forsikringer		
Barnebidrag		
Barnehage/SFO		
Telefon/Tv/Internett		
Strøm		
Veiavgift		
NRK lisens		
Andre utgifter		
Til sammen pr måned		

NAV ARENDAL //

Postadresse: Postboks 1853 Stoa // 4858 ARENDAL

Besøksadresse: Nedre Tyholmsvei 13 // 4836 ARENDAL

Tel: 55 55 33 33 // Faks: 37 41 93 01

www.nav.no // nav.arendal@nav.no



NB! Husk at noen utgifter ikke kommer hver måned for eksempel kommunale avgifter, NRK lisensen og veiavgiften. Det er da viktig å dele dette opp til månedlige utgifter.

	Bruker	Ektefelle/samboer
SUM INNTEKTER		
SUM UTGIFTER (overføres regningskonto)		
UFORUTSETTE UTGIFTER/SPARING		
TOTALT		

Råd til en forutsigbar økonomi:

- Opprette nettbank.
- Det anbefales å opprette **fler kontosystem**: en lønnskonto/brukskonto (en konto hvor lønn/trygd kommer på) og en regningskonto, hvor man overfører beløpet for faste utgifter hver måned. Dette kan du legge inn som et fast trekk i nettbanken, eller få hjelp i banken. Til regningskontoen kan det være lurt å opprette avtale-giro/faste trekk på for eksempel husleie, strøm, forsikring, NRK lisen, telefonregninger, barnehage/SFO regninger, kommunale avgifter. I tillegg kan det være lurt å ha en egen konto uforutsette utgifter/sparing.
- Hvis man får en uforutsett **høy regning**, ta kontakt med kreditor før forfallsdato for å avtale en oppdeling av regningen.
- Har du noen utgifter du kan klare deg uten? For eksempel **løpende abonnement** på diverse blader, telefon ol.
- Planlegg middager og innkjøp for en uke om gangen – her er det mye å spare for de fleste husholdninger. Skriv handleliste og hold deg til den. Du kan halvere totalsummen på handlekurven ved å benytte dagligvarekjedens egne merker i stedet for de tradisjonelle merkevarene.

Ikke bruk kredittkort eller forbrukslån for å kompensere for manglende inntekt.

Økonomirådstelefonen i NAV –800GJELD

NAV tilbyr generell økonomisk råd og veiledning. For mindre problemer, eller ønske om råd, ring **800 45353**. Her får du hjelp til selvhjelp og råd om hvor du skal henvende deg videre dersom du trenger annen hjelp. Les mer om telefonene på www.nav.no/800gjeld

NAV ARENDAL //

Postadresse: Postboks 1853 Stoa // 4858 ARENDAL

Besøksadresse: Nedre Tyholmsvei 13 // 4836 ARENDAL

Tel: 55 55 33 33 // Faks: 37 41 93 01

www.nav.no // nav.arendal@nav.no