



## **MANUAL FOR OPPSETT OG DRIFT**

**Her er det helt nye, nettbaserte systemet  
«Ingen gjeld.no» – jobb hjemmefra eller hvor du vil**

**Betal gjelden, men ikke renter!**

**Vi hjelper deg helt gratis!**


# Velkommen til ditt eget budsjett og betalingsløsning!

Høres dette litt skummelt ut at du skal sette det opp selv? Du kan ta det helt med ro, dette er ikke vanskelig med vår gode veiledning og forklarende illustrasjoner. Og du skal vite at det alltid er hjelp underveis.

Og ikke minst, du kan glede over at du har satt i gang en prosess som hjelper deg selv på veien til å bli gjeldfri. Du må gjøre jobben selv, men vi er like rundt hjørnet om du trenger oss 😊

## Vi starter med budsjettet

Et budsjett er viktig for å holde orden og oversikt over økonomien din. Når du er ferdig med å fylle ut budsjettet, ser du på nederste gule linjen at det står «Resultat til betjening av gjeld». I dette tilfellet er det et overskudd på kr. 1 800. Det er bra! Da blir gjelden din kr. 1 800 mindre hver måned etter en innbetaling.

	Saksbehandler: Mobil: E-post: Web:			
Kunde: Adresse: Postnr. og sted:	Gift: Barn:			
<b>Budsjett 02.04.25</b>				
<b>Inntekt</b>				
Beskrivelse	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Sum - bruttoinntekt	21 389		21 389	256 668
Skattetrekk (negativt)				
Barneavgift				
Barnebidrag	236		236	2 832
Evt. andre inntekter	1 086		1 086	13 032
Disponibel inntekt	22 711	0	22 711	272 532
<b>Utgifter</b>				
Boligutgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Husleie / avdrag på lån	9 800		9 800	117 600
Fellesutgifter - Borettslag, o.l.	200		200	2 400
Hjemmetjenester	93		93	1 116
Boligforsikring (inkl. innbo)				
Totalt	10 093	0	10 093	121 116
Transportutgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Bilforsikring				
Bilutgifter - Drift - bensin, o.l.				
Andre bilutgifter				
Totalt	0	0	0	0
Øvrige utgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Apotek betale selv				
Apotek autotrekk				
Hjemmetjenester-praktisk bistand				
Livsopphold - voksne	10 700		10 700	128 400
Media - TV - Internett	118		118	1 416
Hjelp i hjemmet privat 20 dager mnd				
Fysioterapi				
Totalt	10 818	0	10 818	129 816
<b>Resultat til betjening av gjeld:</b>	<b>1 800</b>	<b>0</b>	<b>1 800</b>	<b>21 600</b>

## En helt ny måte å jobbe på, med mye læring – og så gjør du jobben selv!

Dette er din start på veien mot å bli gjeldfri. Du skal til og med gjøre mesteparten selv så du husker det! Det er også helt nytt å kunne betale gjeld uten renter. Nå kan du kanskje blir litt usikker når du ikke vet hva du går til! Tenk positivt – nå er sjansen der! Nå skal du hjelpe deg selv og dine til en bedre hverdag! Men vi hjelper selvsagt om det er behov for det.

Med denne grundige manualen, og mulighet til å få hjelp hele veien om du trenger det, vil du klare deg fint. Gjentar at du alltid kan spørre om hjelp om det er noe som butter!

Dette er et nettbasert tilbud så du kan jobbe med dette hvor du vil. Det er slik med tiden også, du jobber når og hvor lenge du vil. Vi kan kanskje ha noen «tidskontroller». Men det er lurt å skynde seg langsomt i starten så du får med deg alt!

Det som også er så bra med denne måten å gjøre det på, er at det kreves ikke noen andre forkunnskaper enn at du snakker norsk. Manualen forklarer ting svært grundig. I tillegg kan du hele tiden be om hjelp om du trenger det. Med kunnskap kan det bli lettere for deg å håndtere gjeld i dagliglivet. Det er det også mye læring i. Se på dette som læring slik at du kan greie deg bedre når du er på egen hånd. Så lenge du er motivert og følger manualen hele tiden, vil du også bli mer kjent med hvordan dette fungerer. Da har du en mulighet til å få en bedre hverdag for deg og dine. Dette er «bruksanvisningen», men du må gjøre jobben selv! Mens du jobber, har vi satt i gang med å finne løsninger i saken din.

The screenshot shows the Ingen gjeld .no web application. The main window displays the logo and the headline "Nå kan du selv betale ned gjeld uten renter". Below this, there are three overlapping windows: a manual, a budget spreadsheet titled "Budsjett 02.04.25", and a debt overview table. The budget spreadsheet shows income and expenses for a month, with a total income of 0 and total expenses of 0. The debt overview table shows a list of debts with columns for name, amount, and due date.

Dette er de 3 skjemaene du bruker. Det er manualen, budsjett og gjeldsoversikt. Du kan bla i manualen og ha f.eks. budsjettet åpent og arbeide med det samtidig.

## Skriv inn dine egne tall eller legg til en linje i budsjettskjemaet.

Du kan starte med å skrive inn navn, adresse og poststed. Deretter kan du begynne å fylle inn dine egne tall. Er du en av de som har et månedlig skattetrekk, skriver du inn tallet i rubrikken med et rødt minustegn før tallet.

5	Sum - bruttoinntekt	
5	Skattetrekk (negativt)	-387
7	Barnetrygd	

I budsjettet er det mange poster. Det kan hende at du har noe som ikke står der. Da har du to valg, enten kan du endre teksten i linjen, eller du kan sette inn en ny linje om du ønsker det.

Her er et eksempel på en linje fra budsjettet:

Barnebidrag				
Evt. andre inntekter				
Disponibel inntekt	0	0	0	0

Den har vi nå endret:

Barnebidrag	
Salg av bjørkeved	
Disponibel inntekt	


  

	A	B	C	D	E
11					
12					
13					
14					
15	Beskrivelse	Inntekt	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
16	Sum - bruttoinntekt				
17	Skattetrekk (negativt)				
18	Barnetrygd				
19	Barnebidrag				
20	Evt. andre inntekter				
21	Disponibel inntekt	0	0	0	0
22					
23					
24	Boligutgifter		Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
25	Husleie / avdrag på lå				
26	Fellesutgifter - Boret				
27	Hjemmetjenester				
28	Boligforsikring (inkl. ir				
29	Totalt	0	0	0	0
30					
31	Transportutgifter		Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
32	Bilforsikring				
33	Bilutgifter - Drift - ber				
34	Andre bilutgifter				
35	Totalt	0	0	0	0
36					

Legg til ny linje: Her er linjen «Barnebidrag» merket. Høyreklikk og velg «Sett inn tabellrader over». Da får du en ny, tom linje over linjen «Barnebidrag». Nå ser vi på et utfylt skjema

## Dette er et overskuddsbudsjett

Det betyr at det er kr. 1 800 som fordeles blant kreditorene. Skriv det gjerne ned for vi skal bruke det senere. Nå har vi sett et overskuddsbudsjett. Men det skjer også at du har for lite penger til å betale alle postene i budsjettet. Da går du i minus, og da har du fått et underskuddsbudsjett. Nå skal vi se hvordan du må håndtere det.


	Saksbehandler:
	Mobil:
	E-post:
	Web:
Kunde:	Gift:
Adresse:	Barn:
Postnr. og sted:	

<b>Budsjett 02.04.25</b>				
<b>Inntekt</b>				
Beskrivelse	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Sum - bruttoinntekt	21 389		21 389	256 668
Skattetrekk (negativt)				
Barnetrygd				
Barnebidrag	236		236	2 832
Evt. andre inntekter	1 086		1 086	13 032
<b>Disponibel inntekt</b>	<b>22 711</b>	<b>0</b>	<b>22 711</b>	<b>272 532</b>
<b>Utgifter</b>				
Boligutgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Husleie / avdrag på lån	9 800		9 800	117 600
Fellesutgifter - Borettslag, o.l.	200		200	2 400
Hjemmetjenester	93		93	1 116
Boligforsikring (inkl. innbo)				
<b>Totalt</b>	<b>10 093</b>	<b>0</b>	<b>10 093</b>	<b>121 116</b>
Transportutgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Bilforsikring				
Bilutgifter - Drift - bensin, o.l.				
Andre bilutgifter				
<b>Totalt</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Øvrige utgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Apotek betale selv				
Apotek autotrekk				
Hjemmetjenester-praktisk bistand				
Livsopphold - voksne	10 700		10 700	128 400
Media - TV - Internett	118		118	1 416
Hjelp i hjemmet privat 20 dager mnd				
Fysioterapi				
<b>Totalt</b>	<b>10 818</b>	<b>0</b>	<b>10 818</b>	<b>129 816</b>
<b>Resultat til betjening av gjeld:</b>	<b>1 800</b>	<b>0</b>	<b>1 800</b>	<b>21 600</b>

## Dette er et underskudsbudsjett

Vi mangler kr. 918 for at budsjettet skal gå i balanse. Da må du behandle det på en annen måte enn som for overskuddsbudsjettet. Har du et underskudd, så må du skrive « - kr 918 » i den lille gule ruten øverst til høyre på Gjeldsoversikten. Dette kan bety at du må endre litt på noen poster for å få balanse. Det viser også at budsjettet er et viktig våpen for å holde kontroll over økonomien. Det er også særdeles lurt å gjøre det til en regel at du ikke bruker mer penger enn du har.

	Saksbehandler:		
	Mobil:		
E-post:			
Web:			
Kunde:		Gift:	
Adresse:		Barn:	
Postnr. og sted:			

<b>Budsjett 02.04.25</b>				
<b>Inntekt</b>				
Beskrivelse	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Sum - bruttoinntekt	21 389		21 389	256 668
Skattetrekk (negativt)				
Barnetrygd				
Barnebidrag	236		236	2 832
Evt. andre inntekter				
<b>Disponibel inntekt</b>	<b>21 625</b>	<b>0</b>	<b>21 625</b>	<b>259 500</b>
<b>Utgifter</b>				
Boligutgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Husleie / avdrag på lån	11 432		11 432	137 184
Fellesutgifter - Borettslag, o.l.	200		200	2 400
Hjemmetjenester	93		93	1 116
Boligforsikring (inkl. innbo)				
<b>Totalt</b>	<b>11 725</b>	<b>0</b>	<b>11 725</b>	<b>140 700</b>
Transportutgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Bilforsikring				
Bilutgifter - Drift - bensin, o.l.				
Andre bilutgifter				
<b>Totalt</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Øvrige utgifter	Kunde pr. mnd	Ektefelle pr. mnd	Totalt pr. mnd	Totalt pr. år
Apotek betale selv				
Apotek autotrekk				
Hjemmetjenester-praktisk bistand				
Livsopphold - voksne	10 700		10 700	128 400
Media - TV - Internett	118		118	1 416
Hjelp i hjemmet privat 20 dager mnd				
Fysioterapi				
<b>Totalt</b>	<b>10 818</b>	<b>0</b>	<b>10 818</b>	<b>129 816</b>
<b>Resultat til betjening av gjeld:</b>	<b>-918</b>	<b>0</b>	<b>-918</b>	<b>-11 016</b>

## Du vet hva du skal betale i sum hver måned- nå splitter du beløpet

Du ser den gule linjen: «Resultat til betjening av gjeld» nederst på budsjettet. Da ser du totalen på kr. 1 800 som du må fordele mellom kreditorene. Nå er du ferdig med første del. Nå må du splitte totalbeløpet på kreditorene. Da bruker vi et annet skjema som heter «Gjeldsoversikt». Da kan du lukke budsjettskjemaet og åpne Gjeldsoversikten.

Linjenr	Navn	Gjelder	Saksnr	Type gjeld	Hvem	Stiftet	Hovedstol	Renter	Omkostn	Sum	% andel	Kolonne1
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
Total gjeld:							0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 %	-

Skriv inn navn og adresse, og ta med epostadressen. Denne gjeldsoversikten bruker du til å få en oppdatert oversikt over gjelden din. Det er viktig at vi får med *all* gjeld, så bruk gjerne tid til å tenke deg om så det blir korrekt. Skulle du glemme noe på veien, kan det påvirke månedsbeløpet du betaler til kreditorene. Du kan alltid endre det.

I denne oversikten er det nok om du fyller ut navn på kreditoren, hvem det gjelder, saksnummer, og hovedstol. Siden vi har et rentefritt tilbud, skriver du bare totalsummen i rubrikken «Sum».

Nå skal vi se på en ferdig utfylt oversikt.

Linjenr	Navn	Gjelder	Saksnr	Type gjeld	Hvem	Stiftet	Hovedstol	Renter	Omkostn	Sum	% andel	Fordeling (kr)
1	Kreditor 1	Bra Bank 1	12	Kredittkortgjeld	Per	27.05.2015	500 000,00			500 000,00	52,63 %	947,37
2	Kreditor 2	Bra Bank 2	13	Kredittkortgjeld	Pål	27.05.2017	200 000,00			200 000,00	21,05 %	378,95
3	Kreditor 3	Bra Bank 3	14	Kredittkortgjeld	Askeladden	27.05.2019	250 000,00			250 000,00	26,32 %	473,68
4										0,00	0,00 %	-
Total gjeld							950 000,00	0,00	0,00	950 000,00	100,00 %	1 800,00

Vi går et lite skritt tilbake. På det forrige bildet var siste kolonnen «Sum», mens «%andel» og «Fordeling (kr.)» var tomme. Vi har et lite knep. Du ser vi har skrevet kr. 1 800 i det gule feltet øverst til høyre. Nå klikker du på det gule feltet, og da får du opp «Sum» som nå er splittet i tre til fordeling på de tre kreditorene.

Kjenner du igjen det tallet? Det er tallet du fikk opp på linjen «Resultat til betjening av gjeld» i budsjettet. Det er der overskuddet kr. 1 800 kommer fra!

## Nå setter du opp betalingsløsningen med faste oppdrag

Ser vi litt på skjemaet for en måned ser det slik ut. De er enkle å fylle ut, men sjekk alltid at du har riktig starttidspunkt. Dette er skjemaet du bruker når du setter opp et fast oppdrag. Skjemaet finner du under Faste oppdrag, i alle fall hos DNB, som dette eksempelet er hentet fra. Dette er skjemaet for Faste oppdrag

Vi går rett ned til «Når skal overføringen skje?». Da dukker det opp en nedtrekkmeny. Den gir deg valgene når du vil at overføringen skal skje. Her er det merket av for «Månedlig» som kanskje er mest vanlig. Det vil si at den 04 i hver måned blir det avtalte månedsbeløpet trukket fra din konto og betalt til kreditorene. Dette går automatisk til det blir stoppet. Det kan hende du får et varsel, som oftest betyr at «Påfyll» kontoen må etterfylles, altså overføres mer penger til. Dette skjer veldig sjelden hvis du følger opp selv.

Etter at du har lukket vinduet, sjekk at det fortsatt står «Månedlig». Er det OK er du ferdig med dette oppdraget.

Før overføringen den 04, må du sjekke at det står nok penger på kontoen pengene trekkes fra, det er «Påfyll» kontoen. Du kan hele tiden sjekke Faste oppdrag for å se bevegelsene.

Da går vi videre med et nytt oppdrag.

## Du starter med det første oppdraget

Nytt fast oppdrag Steg 1 av 3

Fra	Til
Kontonummer: <input type="text"/> Disponibel saldo: <input type="text"/>	<input checked="" type="radio"/> Betal til andre <input type="radio"/> Overfør til egne kontoer
Melding <input type="text"/>	Beløp (kr og øre) <input type="text"/> 00
Når skal overføringen skje?	
Overføring skal skje <input type="text"/> Månedlig <input type="text"/> unntatt <input type="text"/> Ingen	
Start fra og med <input type="text"/> 04.12.2025 <input type="text"/> frem til <input type="text"/> avtalen slettes	

Sjekk at det er «Betal til andre» du velger. I dette feltet «Melding», kan du gjerne skrive noe slik som «Fast oppdrag mai» for at skal ha god oversikt over oppdragene. Da må du bare huske på å endre dato på neste oppdrag, som blir «Fast oppdrag juni». Nå trykker du «Neste». Og får opp en bekreftelse.

### Bekreft fast oppdrag

Nytt fast oppdrag Steg 2 av 3

Fra	Til
Egen kommentar	
Fast oppdrag	
Beløp (kr og øre)	
Når skal overføringen skje?	
Overføring skal skje Månedlig	
Start fra og med 22.10.2025 frem til avtalen slettes	

Det er mange bekreftelser, men her er man opptatt av at ting skal være riktig hele veien.

Nå er du ferdig med bekreftelsen, og går videre til den endelige registreringen.

## Her den endelige registreringen

Registrert fast oppdrag Utskrift

Nytt fast oppdrag Steg 3 av 3

Fra	Til
Egen kommentar	
Fast oppdrag	
Beløp (kr og øre)	
Når skal overføringen skje?	
Overføring skal skje Månedlig	
Start fra og med 22.10.2025 frem til avtalen slettes	

Kvitteringer  [Til mine faste oppdrag](#)

**Nå må vi gratulere deg med god jobbing!** Nå har du fått godkjent og registrert ditt første oppdrag! Oppdraget gjelder for *en* gjeldspost. Du har kanskje flere?

Følg samme arbeidsmåte med hver enkelt gjeldspost, slik at du får registrert alle.

## **Bruk Faste oppdrag til sparing**

Her kan du også bruke kontoen som «Sparegris». Betaler du mer enn månedspengene, vil overskuddet bli liggende på kontoen som sparing, eller hva du selv ønsker. Sparing er i alle fall alltid lurt!

## **Vi starter opp systemet**

Nå har du kommet så langt at du kan starte opp betalingsløsningen, og da ser du resultatet av jobben du har gjort!

Resten er egentlig ganske enkelt. Når du har satt opp oppdragene og husket på å skrive inn når betaling skal skje og startdato, og sender dem inn, så starter systemet opp av seg selv!

## **Sjekk at alt er i orden**

For å sjekke at alt fungerer kan det være greit å endre slik at du ser på oppdragene og endrer fra «Måned» til «Hver dag» for å teste. Du kan gå inn til Faste oppdrag og sjekke bevegelsen på hver konto. Går det greit må du huske på å stille tilbake fra «Hver dag» til «Måned». Får du feilmelding må du sjekke oppdragene igjen og rette opp mulige feil. Får du ikke løst det kan du ta du kontakt så vil vi hjelpe deg. Det er lurt å sjekke at det er tilstrekkelig med penger på kontoen «Påfyll».

Da kan du ha f.eks. skjemaet «Budsjett» åpent ved siden av og jobbe med det, uten risiko for at noe blir feil eller borte.

## **Slik stopper du systemet**

Det er ikke noen stoppknapp i systemet. Vil du av en eller annen grunn stoppe betalingsløsningen kan du gå inn på hvert oppdrag og endre fra «Måned» eller hva du bruker, til «Årlig».

Du kan når som helst sette i gang systemet ved å endre fra «Årlig» til den perioden du ønsker på oppdragene.

## **Gratulerer – du er i mål!**

Da har du jobbet deg gjennom oppgavene i manualen, og har startet ditt eget betalingssystem. Strålende! Nå har du tatt grep og startet en stor opprydding i økonomien din. Du er på vei til å ta tilbake kontrollen over din egen økonomi! Hold

på det! For din egen del er det viktig at du holder deg til det du har lært. Dette er en veldig viktig del av hverdagen din fremover, som du må tviholde på! Og husk - du er alltid velkommen til å ta kontakt om det er noe du lurer på.

Bare for sikkerhets skyld, vi har ikke glemt saken din! Den begynte vi å jobbe med etter vi inn skjemaene helt i starten. Vi holder deg oppdatert!

En veldig stor lykke til fra oss hos [ingengjeld.no](https://www.ingengjeld.no)!

Vennlig hilsen

Georg Rønning

