

Посібник: Як подати заявку на соціальну та екстрену допомогу від Nav

Що таке соціальна допомога?

Соціальна допомога – це кошти, які ви можете отримати від Nav **на короткий період**, якщо у вас немає роботи, доходу, соціальних виплат, заощаджених коштів або іншої фінансової підтримки. Мета – допомогти вам із найнеобхіднішим – таким як їжа, житло та електроенергія – поки ви працюєте над тим, щоб стати самостійним і знайти роботу. Nav може надати вам поради та інформаційну підтримку, щоб ви швидше почали заробляти власні кошти та забезпечували себе.

Ви також можете подати заявку на соціальну допомогу, навіть **якщо маєте дохід**, але у вас недостатньо коштів для покриття найнеобхіднішого – такого як житло, електроенергія, їжа та інші важливі витрати. У таких випадках Nav може надати вам підтримку, яка покриє те, чого вам бракує, щоб ви могли впоратися.

Хто може отримати соціальну допомогу?

- Ви повинні законно перебувати в Норвегії
- Ви повинні **фізично** перебувати в Норвегії та проживати в норвезькій комуні
- У вас **немає доходу**, або ваш дохід **недостатній для покриття необхідних витрат**

Важливо знати: Якщо ви виїжджаєте з Норвегії, навіть на короткий період, ви повинні повідомити Nav. За ті дні, коли ви перебуваєте за межами Норвегії, соціальна допомога не виплачується.

Nav оцінює соціальну допомогу, виходячи з вашої особистої ситуації та ваших потреб. Вони розглядають загальну картину, щоб знайти найкраще рішення для вас. Перш ніж ви зможете отримати соціальну допомогу, ви повинні спробувати забезпечити себе самостійно – наприклад, через роботу, інші виплати (такі як допомога по безробіттю, лікарняні або допомога ААР (*Arbeidsavklaringspenger*), студентський кредит або стипендія, власні кошти або Ваше особисте майно (речі, якими ви володієте і які можна використати для оплати витрат. Це можуть бути гроші на банківському рахунку, автомобіль, будинок або квартира, а також інші цінні речі, які можна продати).

(Якщо ви перебуваєте в **надзвичайній ситуації і потребуєте допомоги негайно**, ви можете отримати екстрену допомогу від Nav. Читайте більше про екстрену допомогу в розділі «Що таке екстрена допомога?»)

Допомога для забезпечення мінімальних витрат на життя (Livsopphold)

Усі мають право на допомогу для забезпечення мінімальних витрат на життя від Nav. Сума повинна покривати найнеобхідніше у повсякденному житті, таке як їжа, одяг і житло. Скільки ви отримаєте, залежить від вашої сімейної ситуації, а ставки коригуються щороку.

Гроші, які ви отримуєте для забезпечення мінімальних витрат на життя, повинні використовуватися для покриття, зокрема:

- Їжі та напоїв
- Опалення та електроенергії
- Одягу та взуття
- Гігієнічних засобів та товарів для дому
- Мобільного зв'язку та інтернету
- Транспорту у повсякденному житті (проїзний, квитки)
- Повсякденних товарів та простих меблів
- Соціальних заходів та дозвілля
- Простої стоматологічної допомоги, власних витрат на лікаря, коштів на ліки
- Страхування майна

Як подати заявку?

- Ви можете подати заявку онлайн на сторінці **nav.no** або використати **паперову форму**, яку знайдете у найближчому офісі Nav
- Заявку потрібно надіслати до офісу Nav у комуні, де ви проживаєте або перебуваєте
- Якщо у вас є **кілька потреб в одному місяці** (наприклад, електроенергія, дитячий садок та їжа), варто надіслати **одну загальну заявку на все**

Чому важливо надіслати повну заявку?

Якщо ви надасте всю необхідну інформацію в заявці, Nav буде простіше зрозуміти вашу ситуацію та надати правильну допомогу. Одна повна заявка дозволяє обробити її швидше та точніше. Додайте всю документацію, яка показує як доходи, так і витрати, наприклад:

- **Договір оренди** – який показує, скільки ви платите за оренду
- **Рішення від Husbanken** – якщо ви отримуєте житлову підтримку
- **Виписки з усіх банківських рахунків** – бажано за останні 30 днів
**Важливо надати виписки з усіх рахунків в усіх банках, в тому числі іноземних.*
- **Рахунок за електроенергію** – показує постійні витрати
- **Рахунки за дитячий садок і SFO** – якщо у вас є діти
- **Квитанції або рахунки за інші необхідні витрати** – такі як дороговартісні ліки, стоматологічне лікування (невідкладне) та інші особливі потреби
- **Документація про дохід** – якщо у вас була робота, соціальні виплати чи інша підтримка
- **ID та дозвіл на проживання** – щоб підтвердити, хто ви є, і що ви маєте право подавати заявку

Поради:

Надсилайте заявку якомога раніше, тому що час обробки може становити до 4 тижнів.

- Пишіть чітко, на що ви подаєте заявку і чому
- Поясніть свою ситуацію коротко і ясно
- Якщо у вас кілька потреб (наприклад, електроенергія, дитячий садок та їжа), надішліть одну загальну заявку на весь місяць
- Якщо вам бракує документів, напишіть чому і коли ви зможете їх надіслати
- Якщо у вас вже є рішення про надання соціальної допомоги, яке скоро закінчується, ви повинні надіслати нову заявку якомога раніше, щоб уникнути перерви в допомозі

Що відбувається після того, як ви подали заявку?

Це відбувається після того, як ви надіслали заявку:

- Nav оцінює вашу ситуацію **індивідуально**
- **Ви отримуєте письмове рішення (Vedtak)** з відповіддю на Вашу заявку
- **Звичайний час обробки справи** – до 4 тижнів. Якщо це займає більше ніж один місяць, ви повинні отримати попередню відповідь
- **Уважно прочитайте рішення** і зверніть увагу, на який термін воно діє
- Якщо у вас є термінова потреба, Nav повинен надати вам швидку допомогу

Право на оскарження рішення

Ви можете оскаржити будь-яке рішення від Nav, якщо отримали відмову або не задоволені результатом.

Як оскаржити?

Ви повинні надіслати скаргу **протягом 3 тижнів після того**, як отримали рішення.

Nav спочатку розглядає скаргу. Якщо вони не змінюють рішення, вони надсилають скаргу далі до Statsforvalteren, який дає остаточну відповідь.

Права та обов'язки для тих, хто отримує соціальну допомогу

Права:

- **Індивідуальна оцінка** вашої фінансової ситуації
- **Інформація, поради та консультації від Nav** – незалежно від того, чи отримуєте ви допомогу чи ні
- **Право на оскарження рішення**
- **Підтримка для забезпечення мінімальних засобів існування** та необхідних витрат (наприклад, їжа, житло, електроенергія та здоров'я)

Обов'язки:

Nav може встановлювати вимоги для отримання соціальної допомоги, особливо якщо вам менше 30 років і ви можете працювати. Ці вимоги повинні допомогти вам знайти роботу або іншу діяльність.

Прикладами вимог можуть бути:

Загальні вимоги:

- **Зареєструйтеся як шукач роботи в Nav**
- **Беріть участь у заходах**, таких як курси, зустрічі та інші активності, які пропонує Nav
- **З'являйтеся на всі розмови та зустрічі з Nav** (допустима відсутність з поважної причини)
- **Зменшуйте витрати** там, де можете, наприклад, переїжджаючи в дешевше житло або продаючи майно

Активний пошук роботи:

Ви повинні показати, що **активно шукаєте роботу**. Це означає, що ви повинні:

- Надсилати щонайменше **5 заявок на роботу щотижня** – як відкриті заявки, так і відповіді на оголошені вакансії
- **Документувати пошук роботи письмово**, наприклад, у журналі або таблиці, які ви показуєте Nav
- Бути **активним** і самостійно шукати можливості роботи – не лише чекати пропозицій від Nav
- Бути відкритим **для всіх видів роботи**, яку ви можете виконувати, включаючи тимчасову або неповну зайнятість

Активна участь:

- Ви повинні брати участь у **курсах, навчанні та заходах**, які пропонує Nav, навіть якщо вони не пов'язані безпосередньо з роботою
- Ви повинні бути **відкритими для консультацій та супроводу**, а також співпрацювати з Nav над планом дій, щоб стати самостійним

Обов'язок повідомляти про зміни:

Як отримувач соціальної допомоги, ви повинні **повідомляти Nav негайно**, якщо у вашому житті відбуваються зміни. Це стосується, наприклад:

- Зміни **доходу** (вашого або партнера)
- Зміни у **робочій ситуації** (отримали роботу, працюєте більше, менше, втратили роботу)
- Зміни у **сімейній ситуації** (переїзд, розрив стосунків, народження дитини)
- **Нова адреса** або **новий номер рахунку**
- **Перебування або переїзд за кордон**

Якщо ви не повідомите про зміни, ви можете отримати **неправильну виплату** і бути зобов'язаним **повернути гроші** або, у серйозних випадках, може бути **повідомлено у поліцію** [www.nav.no].

Перебування за кордоном:

Ви **не маєте права на соціальну допомогу** від Норвегії, коли перебуваєте за кордоном. Соціальна допомога стосується лише осіб, які перебувають у Норвегії.

- Короткострокові перебування за кордоном (наприклад, відпустка) повинні **бути узгоджені з Nav заздалегідь**.

- Nav оцінює кожен випадок індивідуально і може відмовити у допомозі, якщо поїздка означає, що ви не можете брати участь у заходах або пошуку роботи.
- Якщо ви поїдете, не повідомивши Nav, ви можете втратити право на соціальну допомогу і бути зобов'язаним повернути кошти.

Якщо ви **не виконуєте вимоги**, Nav може **зменшити або відмовити** у соціальній допомозі. Мета – допомогти вам стати фінансово самостійним, а не надавати пасивну підтримку протягом тривалого часу.

Що таке екстрена допомога (nødhjelp)?

Екстрена допомога – це фінансова підтримка в **надзвичайній ситуації** – наприклад, якщо ви раптово залишилися без їжі, електроенергії або житла. Ви можете, наприклад, отримати допомогу на покриття витрат на:

- їжу та необхідні продукти
- рахунки за електроенергію, щоб уникнути відключення
- тимчасове житло, якщо у вас немає місця для ночівлі

Ви маєте право подати заявку на екстрену допомогу, але Nav завжди перевіряє, чи ситуація є реальною і чи ви використовували свої гроші належним чином.

Як подати заявку?

→ Використовуйте ту саму форму, що й для соціальної допомоги, але напишіть чітко, що це стосується **надзвичайної ситуації (nødhjelp)**.

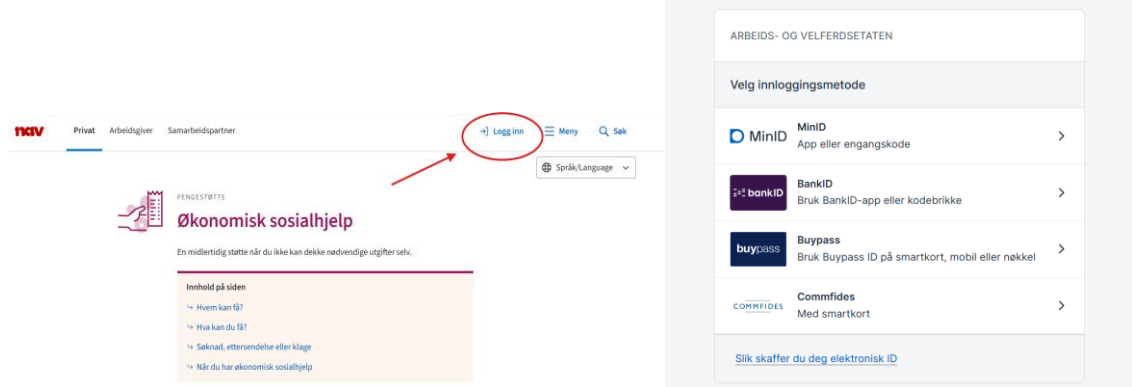
→ Ви також можете зв'язатися з Nav безпосередньо або зателефонувати за номером **55 55 33 33**.

Посібник: Як подати заявку на соціальну допомогу

Ця інструкція показує вам крок за кроком, як заповнити заявку на економічну соціальну допомогу в цифровому форматі на nav.no. Дотримуйтесь інструкцій та зображень, щоб бути впевненим, що заявка заповнена правильно та надіслана.

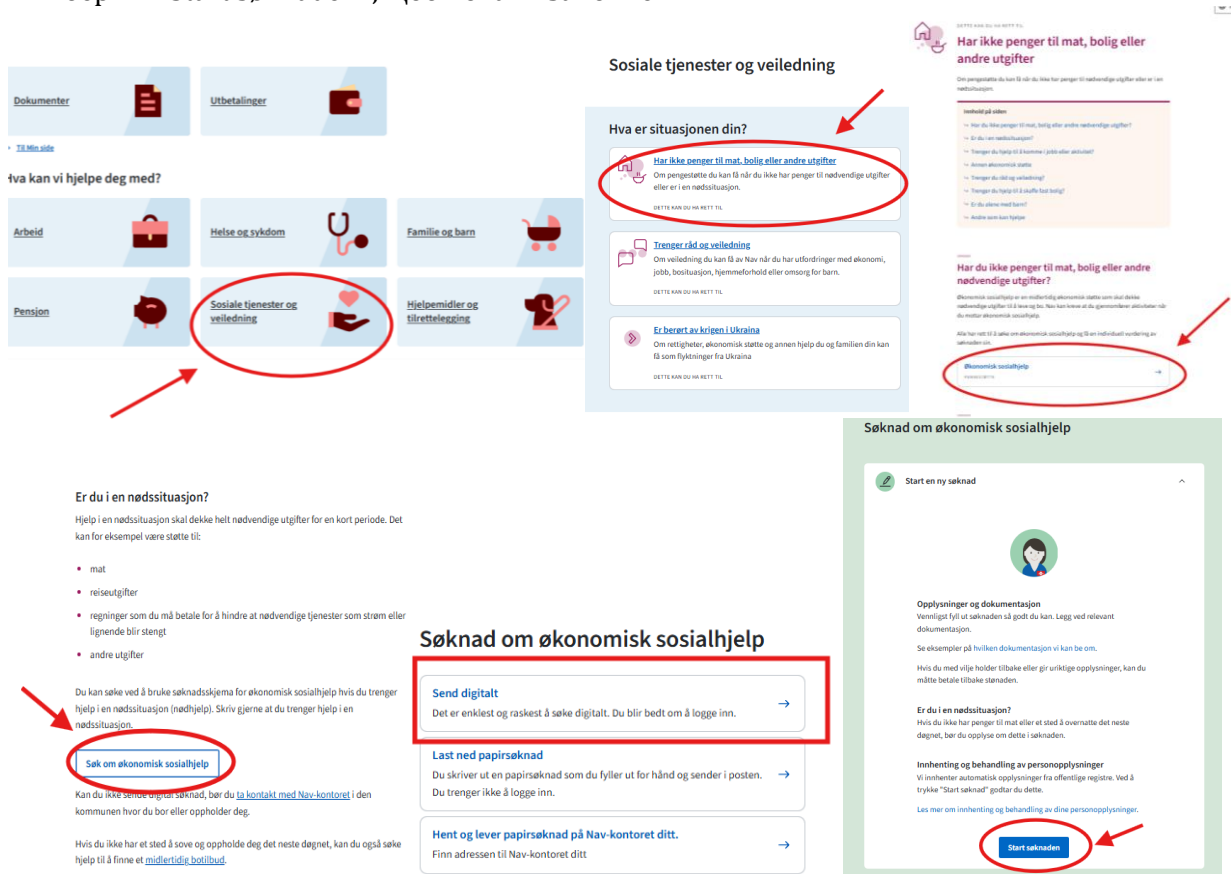
1. Перейдіть на nav.no та увійдіть за допомогою BankID, Buypass або MiniID.

Це забезпечує безпеку ваших особистих даних і гарантує, що заявка буде прив'язана до вас.



2. На головній сторінці виберіть «Sosiale tjenester og veiledning».

- натисніть «Har ikke penger til mat, bolig eller andre utgifter»
- натисніть «Økonomisk sosialhjelp»
- виберіть «Søk om økonomisk sosialhjelp»
- натисніть «Send digitalt»
- виберіть «Start søknaden», щоб почати заповнення



3. Перевірте, щоб ім'я, адреса та номер телефону були вказані правильно.

Введіть свій номер рахунку (kontonummer) для виплати.

**Порада: Додайте свій номер рахунку на Вашу особисту сторінку, щоб не вводити його кожного разу при подачі заявки.*

Personopplysninger

Ditt telefonnummer

(Hentet fra Kontakt- og reservasjonsregisteret) Rediger

Personalia

Navn
Fødselsnummer
Statsborgerskap

(Hentet fra Folkeregisteret)

Ditt kontonummer

(Hentet fra Min side) Rediger

Din adresse

Du må oppgi adressen der du bor for at søknaden skal bli sendt til riktig NAV-kontor.

Hvis du oppholder deg på en institusjon, for eksempel på sykehus eller i fengsel, skriv den siste adresse din før du kom til institusjonen.

☒ Folkeregistert adresse

☐ Jeg bor på en annen adresse

← Forrige steg

Neste steg →

Fortsett senere

Slett søknaden

4. Заповніть, для чого саме вам потрібна допомога, у розділі «Behov (Потреби)».

Напишіть коротко, на що ви подаєте заявку, наприклад husleie, strøm або barnehage. Потім поясніть детальніше, чому вам потрібна допомога.

Приклади:

- Jeg har avsluttet introduksjonsprogrammet, men har ikke fått jobb ennå.
- Jeg har jobb, men inntekten er for lav til å dekke nødvendige utgifter.

Behov

Hva søker du om?

Eksempel på tekst: "Jeg søker om penger til mat, husleie og strøm."

Jeg søker om penger til mat, husleie og strøm.

453 tegn igjen

Fortell oss mer

om situasjonen din og hva du søker om.

Introduksjonsprogrammet mitt er avsluttet og jeg har ikke fått jobb ennå.

527 tegn igjen

← Forrige steg

Neste steg →

Fortsett senere

Slett søknaden

5. Заповніть інформацію в розділі «Arbeid og utdanning (Робота та освіта)».

- Перевірте, що дані правильні.
 - Якщо у вас немає роботи, позначте «ikke i arbeid».
 - Вкажіть, чи навчаєтесь ви, чи ні.
- Це допомагає Nav зрозуміти вашу ситуацію та потребу в підтримці.



Arbeid og utdanning

Dine arbeidsforhold

Hvis opplysningene ikke stemmer, ber vi deg skrive en kort forklaring om situasjonen din.
Eksempel på tekst: "Jeg er arbeidsledig" eller "Jeg jobber 50% hos Arbeidsgruppen AS".

500 tegn igjen

Utdanning

Er du skoleelev eller student?

Eksempler på å være elev

☐ Ja

☐ Nei

← Forrige steg **Neste steg →**

Fortsett senere Slett søknaden

6. Заповніть інформацію про вашу сімейну ситуацію.

- Перевірте, що дані про ektefelle/samboer (чоловіка/дружину) та barn (дітей) правильні.
- Вкажіть, чи дитина має delt bosted (часткове проживання з одним з батьків) та чи ви сплачуєте barnebidrag (аліменти).

*Порада: лише один з подружжя має надсилати заявку на допомогу для всієї родини



Familiesituasjon

Din sivilstatus

Du er gift eller registrert partner med:

Navn: [redacted]

Fødselsdato: [redacted]

Folkeregistrert på samme adresse: Ja

(Hentet fra Folkeregisteret)

Barn du forsørger

Vi har registrert at du har forsørgeransvar for:

(Hentet fra Folkeregisteret)

Navn: [redacted]

Fødselsdato: [redacted]

Folkeregistrert på samme adresse: Ja

Har barnet delt bosted?

Mer informasjon

☐ Ja

☒ Nei

Mottar eller betaler du barnebidrag for ett eller flere av barna?

☐ Jeg betaler barnebidrag

☐ Jeg mottar barnebidrag

☐ Jeg betaler og mottar barnebidrag

☒ Nei

← Forrige steg **Neste steg →**

Fortsett senere Slett søknaden



Ektefeller har plikt til å forsørge hverandre

Vi ser på den samlede økonomien deres når vi vurderer søknaden. For å gjøre dette trenger vi opplysninger om situasjonen til ektefellen din. Ektefellen din kan sende inn en egen søknad, eller dere kan ta kontakt med det lokale NAV-kontoret.

7. Заповніть інформацію в розділі «Bosituasjon (Житлова ситуація)».

- Напишіть, де ви проживаєте, наприклад leid bolig (орендуєте житло), kommunal bolig (комунальне житло) або midlertidig bosted (тимчасове місце проживання).
- Вкажіть «Hvor mange personer bor du sammen med (кількість осіб, з якими ви проживаєте, але не inkluderer deg selv)?»



Bosituasjon

Hvordan bor du?

☐ Jeg bor i bolig jeg eier selv

☒ Jeg leier privat bolig

☐ Jeg leier kommunal bolig

☐ Jeg har ikke noe sted å bo

☐ Annen bosituasjon

Hvor mange personer bor du sammen med?

Antall, ikke tell med deg selv.

3

← Forrige steg **Neste steg →**

Fortsett senere Slett søknaden

8. Заповніть інформацію в розділі «Inntekt og formue (Доходи та майно)».

- Виберіть, чи Nav повинен автоматично отримувати інформацію зі Skatteetaten та Husbanken.
- Вкажіть, чи маєте ви інші доходи або майно, наприклад bil (авто), sparekonto (депозитний рахунок) або bolig (житло).

***Примітка:** якщо ви маєте низький дохід і вимушені просити соціальну допомогу, Ви повинні обов'язково подати заявку на житлову субсидію від Husbanken.



Inntekt og formue

Inntekt

Vil du hente informasjon om inntekten din fra Skatteetaten automatisk?

☒ Ja, hent informasjon

☐ Nei

Andre inntekter

Har du de siste tre månedene fått utbetalt penger som hverken er lønn eller en ytelse fra Nav?

[Eksempler på utbetalinger](#)

Har du fått utbetalt penger i form av utbytte på aksjer, fond, salg av eiendeler eller på andre måter, ønsker vi å vite om dette.

☐ Ja

☒ Nei

Bank

Hvilke bankkontoer og spareordninger har du?

[Mer informasjon](#)

☒ Brukskonto

☐ Sparekonto

☐ Boligsparing for Ungdom (BSU)

☐ Livsforsikring med sparedel

☐ Aksjer, obligasjoner og fond

☐ Annet

Bostøtte fra Husbanken

Har du søkt eller mottatt bostøtte fra Husbanken i løpet av de to siste månedene?

☒ Ja

☐ Nei

Vil du hente informasjon om du har søkt om eller mottar bostøtte fra Husbanken?

Disse opplysningene kan være nødvendig for å behandle søknaden. Hvis du ikke ønsker at vi henter denne informasjonen om deg, så kan du laste opp dokumentasjon i siste steg av søknaden.

☒ Ja, hent informasjon

☐ Nei

Annen formue

Eier du noe med økonomisk verdi?

For eksempel bolig eller kjøretøy

[Mer informasjon](#)

Med økonomisk verdi mener vi eiendom eller eiendeler av høyere verdi både i Norge og i utlandet. Vi kan kreve at du selger gjenstander som du ikke trenger i hverdagen, og som kan selges for et beløp av noe størrelse. Personlige eiendeler, som klær og innbo av vanlig standard, kan vi ikke kreve at du selger.

☐ Ja

☒ Nei

← Forrige steg
Neste steg →

[Fortsett senere](#) [Slett søknaden](#)

9. Заповніть інформацію в розділі «Utgifter og gjeld (Витрати та борги)».

Введіть усі ваші постійні витрати, наприклад husleie, strøm, barnehage та інші необхідні витрати.



Utgifter og gjeld

Hva betaler du for der du bor?

☒ Husleie

☒ Strøm

☐ Kommunale avgifter

☐ Ved, gass eller fjernvarme

☐ Avdrag og renter på boliglån

☐ Andre utgifter

Har du utgifter til barn?

For eksempel barnehage, SFO eller fritidsaktiviteter.

☒ Ja

☐ Nei

Hvilke utgifter er det?

☒ Fritidsaktiviteter

☒ Barnehage

☒ SFO (Skolefritidsordning)

☐ Tannregulering

☐ Annet

← Forrige steg
Neste steg →

[Fortsett senere](#) [Slett søknaden](#)

10. Заповніть інформацію в розділі «Dokumentasjon». Це важливо, щоб заявка була оброблена швидко та правильно.

- Додайте документи, що підтверджують витрати на житло: напишіть суму husleie (орендна плата) та завантажте faktura (фактура) або kvittering (чек про оплату).

- Додайте документацію про банківський рахунок, наприклад kontoutskrift (виписку з банківського рахунку) або фото з банківського додатку.
- Додайте fakturaer (фактури) або kvitteringer (чеки) за інші витрати, такі як strøm (електроенергія) та barnehage (дитячий садок).

Порада: Коли ви надсилаєте свою першу заявку, додайте husleiekontrakt та skattemeldingen за минулий рік. Ці документи потрібно надіслати лише один раз. Пізніше ви можете написати, що вони вже надані.

Dokumentasjon

Her kan du oppgi hva du har av inntekter og utgifter, og legge ved vedlegg til søknaden din. Du kan legge ved dokumentasjon sammen med søknaden din, eller levere dette etter du har sendt inn søknaden. [Trenger du hjelp til å sende dokumentasjon?](#)

Bosituasjon

Hvor mye betaler du i husleie per måned?

Beløp per måned

Last opp kvittering/faktura på husleie

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

Inntekt og formue

Hvor mye har du fått utbetalt i sluttoppgjør/feriepenger?

Beløp etter skatt

+ Legg til beløp

Sluttoppgjør

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

Hva er saldoen på brukskontoen din?

Oppgi saldo for hver brukskonto

Saldo brukskonto

+ Legg til brukskonto

Last opp saldotskrift for brukskonto (på søknadstidspunktet)

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

Utgifter og gjeld

Hvor mye betaler du for strøm?

Beløp siste regning

Last opp kvittering/faktura på strøm

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

Hvilke utgifter har du til fritidsaktiviteter for barn?

Beløp siste regning

Beskrivelse av aktivitet

+ Legg til aktivitet

Last opp kvittering/faktura på fritidsaktivitet

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

Generell dokumentasjon

Husleiekontrakt

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

Vi ber deg dokumentere skattemelding og skatteoppgjør fra det siste året

Last opp skattemelding og skatteoppgjør

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

Registreringsbevis eller oppholdstillatelse

Vi ber deg laste opp registreringsbevis/oppholdstillatelse som dokumenterer oppholdet i Norge.

+ Last opp

☐ Jeg har levert dokumentet tidligere

11. Коли ви додали всі документи, перегляньте заявку ще раз, щоб перевірити, що все правильно. Потім натисніть «Send søknaden (Відправити заявку)».

Після того як ви надіслали заявку, Nav її обробляє. Якщо бракує документів, Nav може попросити вас надіслати те, чого не вистачає. Слідкуйте за повідомленнями від Nav у розділі «Min side».

Oppsummering

- Personopplysninger
- Behov
- Arbeid og utdanning
- Familiesituasjon
- Bosituasjon
- Inntekt og formue
- Utgifter og gjeld
- Dokumentasjon

Søknaden din sendes til Nav Østre Toten, Østre Toten kommune.

NAV-kontoret skal behandle søknaden din så fort som mulig. De tar kontakt hvis de trenger noe fra deg!

[Les mer om behandling av dine personopplysninger.](#)

← Forrige steg **Send søknaden** ➔

Fortsett senere Slett søknaden

Сподіваємось, ви знайшли потрібну інформацію. Якщо ні, зверніться до місцевого офісу Nav.