

## Leben trotz und mit Schulden

Sie finden hier wichtige Tipps, wenn Sie zu wenig Geld für eine Schuldensanierung haben.

### Verhindern Sie neue Schulden

- Brauchen Sie Ihr Geld für Ihren **aktuellen Lebensbedarf**. Zahlen Sie zuerst: Essen und Trinken, die Miete, die Rechnung für Gas und Strom, die Prämie der Krankenkasse und Alimente.
- Nehmen Sie **keinen neuen Kredit** auf.
- **Bestellen Sie nichts auf Raten**.
- Nehmen Sie **keine Vorschüsse** von Ihrem Arbeitgeber.
- **Leihen Sie sich kein Geld** von Freundinnen und Freunden.
- Zahlen Sie **kein Geld für alte Schulden**. Sonst fehlt Ihnen Geld für Miete, Essen und andere wichtige Dinge und Sie müssen neue Schulden machen.

### Budget

- **Machen Sie ein Budget**. Schreiben Sie auf, wie viel Geld Sie jeden Monat haben und wofür Sie es brauchen. Halten Sie sich an das Budget.
- Gibt es **Möglichkeiten Geld zu sparen?**
- Schauen Sie: Haben Sie das Recht auf **Vergünstigungen** und **finanzielle Unterstützung**?  
Es gibt verschiedene Vergünstigungen und Unterstützungen:
  - Prämienverbilligung bei der Krankenkasse
  - Ergänzungsleistungen
  - Sozialhilfe
  - Mietzinszuschüsse
  - Und weitere

### Ihre Zahlungen

- **Machen Sie ein zweites Konto**  
Zahlen Sie jeden Monat Geld auf dieses Konto für:
  - Krankheitskosten. Dazu gehören die Kostenbeteiligung und der Selbstbehalt der Krankenkasse.
  - Die Radio- und Fernsehgebühren. Nennt man auch „Serafe“.
  - Die Stromrechnung. Die Stromrechnung kommt meistens von der IWB.

- **Machen Sie einen Dauerauftrag für:**

- Die Miete
- Die Prämie von der Krankenkasse
- Die monatliche Steuerrate.

Werden Sie gepfändet? Dann müssen Sie die Pfändungsrate und nicht die Steuerrate zahlen.

Sie wissen nicht, was ein Dauerauftrag ist?

Sie wissen nicht, wie man einen Dauerauftrag macht?

Fragen Sie bei Ihrer Bank oder kommen Sie in den Infoladen von Plusminus!

- **Rückstellungen**

- Legen Sie jeden Monat Geld für unregelmässige Rechnungen zurück.  
Unregelmässige Rechnungen kommen 1 bis 4 Mal im Jahr. Rechnen Sie aus: Wie viel müssen Sie jeden Monat für diese Rechnungen sparen? Machen Sie einen Dauerauftrag. Dann wird das Geld jeden Monat automatisch auf ein zweites Konto überwiesen. So haben Sie genügend Geld, wenn die Rechnung kommt.
- Es ist gut, wenn Sie auf Ihrem Konto etwa so viel Geld wie ein Monatslohn haben.  
Dieses Geld ist für unregelmässige Rechnungen.

**Wichtig:** Werden Sie gepfändet? Dann kann das Geld auf diesem Konto auch gepfändet werden.

## Steuern

- Füllen Sie die **Steuererklärung rechtzeitig** aus.
- **Zahlen Sie jeden Monat einen Teil der Steuerrechnung.**
- Rechnen Sie aus: Wie hoch ist der monatliche Anteil der Steuerrechnung? Zahlen Sie diesen Betrag jeden Monat an die Steuerverwaltung.

**Achtung:** Das geht nur, wenn Sie nicht gepfändet werden!

## Umgang mit dem Betreibungsamt

- Holen Sie **eingeschriebene Briefe** von der Post ab.
- **Gehen Sie zu den Terminen beim Betreibungsamt.** Geht Ihnen ein Termin nicht? Dann rufen Sie das Betreibungsamt an und machen Sie einen neuen Termin.
- Betreibungen sind unangenehm. **Aber manchmal ist es besser, sich betreiben zu lassen.** Zum Beispiel, wenn Sie sonst mit weniger Geld als dem Existenzminimum leben müssen. Das Gesetz schützt das betreibungsrechtliche Existenzminimum.
- **Sind Sie ehrlich zum Betreibungsamt.** Sagen Sie, wie viel Geld Sie bekommen und welche festen Ausgaben Sie haben.
- **Machen Sie das, was das Betreibungsamt Ihnen sagt.**

## Ihre Rechte bei einer Betreibung

Sie haben Rechte bei einer Betreibung. Nutzen Sie diese Rechte. Lesen Sie das Merkblatt [„Was kann ich tun, wenn ich eine Betreibung erhalte?“](#).

- Sie dürfen sich **Berufskosten anrechnen** lassen. Zu den Berufskosten gehört: auswärts Essen oder Verpflegung, Fahrkosten und Kleidung für die Arbeit.
- Sie dürfen sich in bestimmten Fällen **Geld auszahlen** lassen. Zum Beispiel für:
  - Eine Nachzahlung der Heizkosten.
  - Gesundheitskosten mit einem Beleg oder Rechnung.
  - Vielleicht einen Teil vom 13. Monatslohn.
- Fragen Sie die Gläubiger und das Betreibungsamt nach einer **stillen Lohnpfändung**. Bei einer stillen Lohnpfändung erfährt Ihr Arbeitgeber nichts von der Pfändung.

Wenn Sie nur wenig Geld verdienen, kann nichts gepfändet werden. Die Gläubiger bekommen **Verlustscheine**. Verlustscheine werden nicht verzinst.

### Wichtig!

Treibt das Betreibungsamt Schulden von Ihnen ein? Dann können Sie meistens keine anderen Schulden mehr zahlen. **Gehen Sie zu einer Schuldenberatung. Dort hilft man Ihnen.**

Fragen Sie dort: Was soll ich mit den Steuern machen? Während der Pfändung haben Sie zu wenig Geld, um Steuern zu zahlen. Vielleicht kann man die Zahlung der Steuern befristen.

Geht es Ihnen finanziell besser? Hat sich Ihre Situation verbessert? Dann können Sie Ihre Schulden vielleicht sanieren. Eine Schuldenberatungsstelle kann Ihnen helfen.

## Umgang mit Gläubigern

Sagen Sie Ihren Gläubiger ehrlich:

- Wie Ihre aktuelle Situation ist.
- Wie viele Schulden Sie haben.
- Wie viel Gläubiger es gibt.
- Was Sie tun wollen, um die Schulden in Zukunft zu zahlen.

**Machen Sie nur Versprechen, die Sie auch halten können.**

### Wichtig!

- Zahlen Sie **kein Geld für alte Schulden**. Sonst fehlt Ihnen Geld für Miete, Essen und andere wichtige Dinge und Sie müssen neue Schulden machen.
- **Nehmen Sie keinen neuen Kredit auf**, um alte Schulden zu zahlen. Lassen Sie sich nicht einschüchtern von den Inkassofirmen.
- **Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht sicher einhalten können**. Zum Beispiel keine Schuldanerkennung oder Ratenvereinbarung.