



Leben trotz und mit Schulden

Die wichtigsten Tipps, wenn Sie nicht genügend Geld für die Sanierung Ihrer Schulden haben.

Verhindern Sie neue Schulden. Setzen Sie Ihre knappen finanziellen Mittel konsequent für den aktuellen Lebensbedarf ein, das heisst, zahlen Sie:

- Lebensmittel
- Wohnungsmiete
- Gas- und Elektrorechnungen
- Krankenkassenprämien
- Alimente

Machen Sie ein Budget und überlegen Sie, wie Sie das Geld am besten einteilen. Halten Sie sich an diese Zahlen. Wo gibt es beim Budget **Einsparungsmöglichkeiten**, z.B. beim Auto?

Klären Sie Ihren Anspruch auf **Vergünstigungen** und **finanzielle Unterstützung** (Prämienverbilligung der Krankenkasse, Ergänzungsleistungen, Sozialhilfe, Mietzinszuschüsse etc.).

Verbessern Sie Ihren Zahlungsverkehr

Richten Sie ein **zweites Konto** ein für die Kostenbeteiligungen und Selbstbehalte für Krankenkosten, für die Radio- und Fernsehgebühren (Serafe) und die Stromrechnungen (IWB). Überweisen Sie jeden Monat die ausgerechneten Beträge per Dauerauftrag auf das zweite Konto, damit das Geld vorhanden ist, wenn die Rechnungen kommen.

Oder sorgen Sie dafür, dass Sie auf Ihrem einzigen Konto immer Rückstellungen in der Höhe von einem Monatseinkommen für diese nicht-monatlichen Rechnungen haben. **Achtung:** Wenn eine Pfändung bevorsteht, wird dieses Geld in der Regel gepfändet.

Richten Sie **Daueraufträge** für Miete, Krankenkasse und monatliche Steuerraten ein (bei laufenden Pfändungen müssen Sie die Pfändungsrate statt der Steuerrate zahlen oder einrechnen).

Füllen Sie die **Steuererklärung** fristgerecht aus, rechnen Sie die aktuelle Steuerrate aus, zahlen Sie **monatliche Raten an die Steuerverwaltung**. Das ist nur möglich, wenn Sie nicht gepfändet sind.

Nehmen Sie **keine Kredite** auf, bestellen Sie nichts auf Raten, verzichten Sie auf Vorschüsse vom Arbeitgeber.

Leihen Sie sich kein Geld von Freundinnen und Freunden, damit belasten Sie Freundschaften und Beziehungen.

Umgang mit dem Betreibungsamt

Holen Sie **eingeschriebene Briefe** von der Post ab und halten Sie die **Termine** mit dem Betreibungsamt ein. Falls Ihnen ein Termin nicht geht, rufen Sie an und verschieben Sie ihn.

Betreibungen sind unangenehm. Dennoch kann es sinnvoller sein, sich betreiben zu lassen statt Zahlungen vorzunehmen, mit denen man sich unter das Existenzminimum bringt.

Das Gesetz schützt das **betreibungsrechtliche Existenzminimum**.

Geben Sie alle Einnahmen und fixen Kosten an und halten Sie sich an die Weisungen des Betreibungsamtes.

Achten Sie auf Ihre **Rechte und Spielräume** im Betreibungsverfahren, siehe auch separates Merkblatt. Stichworte dazu:

- Berufskosten anrechnen lassen (auswärtige Verpflegung, Fahrkosten, Berufskleider)
- Heizkostennachzahlungen, nachgewiesene Gesundheitskosten und in einzelnen Fällen einen Teil des 13. Monatslohnes auszahlen lassen
- Fragen Sie Gläubigerinnen und Betreibungsamt an, ob sie Ihnen eine stille Lohnpfändung gewähren. Dann erfährt der Arbeitgeber nichts von der Pfändung.

Wenn Ihr Einkommen nicht pfändbar ist, bekommen die Gläubiger **Verlustscheine**. Sie sind unverzinslich.

Wenn gewisse Schulden bereits über das Betreibungsamt eingetrieben werden, ist es meist nicht möglich, daneben noch andere Schulden zu zahlen. **Wenden Sie sich in einer solchen Situation an eine Schuldenberatungsstelle** und klären Sie ab, welche Möglichkeiten Sie haben. Klären Sie auch, wie Sie mit den Steuern umgehen – ob diese z.B. befristet werden können, bis die Pfändung fertig ist. Denn während der Pfändung fehlt Ihnen das Geld, um Steuern zu zahlen.

Wenn sich Ihr Budget wieder verbessert hat, ergibt sich vielleicht später die Gelegenheit, eine Sanierung Ihrer Schulden in Angriff zu nehmen. Hilfe und Information erhalten Sie bei einer Schuldenberatungsstelle.

Umgang mit Gläubigern

Informieren Sie die Gläubiger über Ihre Situation, über die Anzahl Gläubiger und über die Höhe der Schulden. Erklären Sie, wie Sie Ihre Zukunft sehen und was Sie unternehmen wollen, um wieder zahlungsfähig zu werden. Versprechen Sie nur das, was Sie auch einhalten können.

Zahlen Sie **keine Raten mehr an die alten Schulden**, sonst reicht das Geld nicht für die laufenden Ausgaben und es entstehen neue Schulden. Nehmen Sie **keinen Kredit** auf, um die alte Schulden abzulösen, dies ist meist ein Schritt in die falsche Richtung.

Lassen Sie sich von den **Druckmitteln der Inkassofirmen**, die andere Gläubiger vertreten, nicht einschüchtern. Unterschreiben Sie keine Schuldanererkennung und Ratenvereinbarung, die Sie nicht einhalten können.