

# Tipps zum Leben mit Schulden

Wenn eine Schuldensanierung nicht möglich ist und ein Privatkonkurs nicht empfohlen wird, müssen Sie mit Schulden weiterleben. Hier einige Tipps zum Leben mit Schulden:

- **Die wichtigsten Rechnungen zuerst bezahlen:** Krankenkassenprämien, Wohnungsmiete, Alimente, Stromrechnung, Bussen.
- **Neuverschuldung verhindern:** kein Geld ausgeben und keine Käufe tätigen, die nicht notwendig sind.
- **Schulden bei der Krankenkasse:** Wenden Sie sich an die Krankenkassenkontrollstelle Ihrer Wohngemeinde.
- **Vereinbarte Ratenzahlungen überprüfen:** Sind diese zahlbar? Das Geld für die Ratenzahlungen fehlt oft an andere Stelle. Dadurch entstehen fortlaufend neue Schulden und es müssen immer wieder neue Ratenzahlungen vereinbart werden.
- **Detailliertes Budget erstellen:** Alle Ausgaben festhalten und berechnen, welche Beträge für monatliche und jährliche Rechnungen zur Seite gelegt werden müssen (Bsp. Hausratsversicherung, Serafe, Strassenverkehrssteuer etc.).
- **Individuelle Prämienverbilligung:** Fragen Sie bei der Wohngemeinde nach, ob Sie berechtigt sind.
- **Steuererklärung ausfüllen:** Reichen Sie die Steuererklärung fristgerecht ein und informieren Sie sich über mögliche Abzüge.
- **Keinen Kredit aufnehmen:** Mit einem Kredit verschieben Sie Ihre Schulden nur, da sehr hohe Zinsen anfallen.
- **Keine Käufe mit Ratenzahlungen:** Verzichten Sie auf Käufe, wenn Sie das Geld für das Produkt nicht haben. Durch die Zinsen und Mahngebühren bezahlen Sie viel mehr, als das Produkt kostet.
- **Kein Geld von Privatpersonen leihen:** Sie werden das Geld im Moment nicht zurückzahlen können, wodurch Freundschaften belastet werden, was zusätzlichen Stress verursacht.
- **Briefe von Gläubigern:** Lassen Sie sich nicht von Gläubigern stressen. Unterschreiben Sie keine Schuldanererkennung.
- **Rechnungsbeträge prüfen:** Prüfen Sie den Schuldbetrag auf Rechnungen, Mahnungen und Betreibungen. Informieren Sie sich, welche Gebühren Sie bezahlen müssen und welche Sie bestreiten können.
- **Post und Eingeschriebene Briefe:** Öffnen Sie Ihre Post, holen Sie eingeschriebene Briefe ab und gehen Sie an die Termine beim Betreibungsamt.
- **Schuldensanierung:** Wenden Sie sich nur an seriöse Schuldenberatungsstellen ([www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)) und kontaktieren Sie keine «Sanierungsfirmen», die ein Honorar verlangen, ohne dass Sie eine persönliche Beratung hatten.



Melden Sie sich bei uns für eine Schuldenberatung, sobald sich das Budget verbessert.

[thurgau@caritas.ch](mailto:thurgau@caritas.ch)

Dieses Merkblatt orientiert sich am Merkblatt «Weiterleben mit Schulden» der Berner Schuldenberatung.