

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 gelegte 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) 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.

schuldenberatung@caritas-tg.ch

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