

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 als erstes 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 einem anderen Ort, wodurch fortlaufend Schulden entstehen und 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. Hausratversicherung, Serafe, Strassenverkehrssteuer etc.)
- **Individuelle Prämienverbilligung:** Fragen Sie bei der Wohngemeinde nach, ob Sie berechtigt sind und beantragen Sie das Antragsformular.
- **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 und vergrössern diese durch die hohen Zinsen
- **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 ausschliesslich an seriöse Schuldenberatungsstellen (www.schulden.ch) und kontaktieren Sie keine «Sanierungsfirmen» - wenn diese ein Honorar verlangen, ohne dass Sie eine persönliche Beratung hatten, ist es unseriös.



Melden Sie sich bei uns für eine Schuldenberatung, sobald sich das Budget verbessert. Telefon: 071 626 11 81

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