

Unterstützung finden

Suchen Sie in Ihrem privaten Umfeld Unterstützung. Vertraute können beim Sortieren der Unterlagen helfen und Sie zu schwierigen Terminen begleiten. Kompetente Beratung finden Sie bei einer Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle.



Für die nächste
Thüringer
Beratungsstelle
QR-Link folgen

Bitte scannen!

HERAUSGEBER

Fachberatungsstelle für Schuldner- und
Verbraucherinsolvenzberatungsstellen und
Schuldenprävention im Freistaat Thüringen

Arnstädter Straße 50 | 99096 Erfurt
www.fbs.liga-thueringen.de

DIE FACHBERATUNGSSTELLE WIRD GEFÖRDERT VOM

Freistaat
Thüringen  Ministerium
für Justiz, Migration
und Verbraucherschutz

LIGA der Freien Wohlfahrtspflege in Thüringen e. V.



ERSTE HILFE BEI ÜBER SCHULDUNG

Was Sie jetzt
tun sollten!

Fachberatungsstelle für Schuldner- und
Verbraucherinsolvenzberatungsstellen und
Schuldenprävention im Freistaat Thüringen

Hilfe, ich hab Schulden!

Überschuldung ist ein großes Problem und betrifft viele Menschen in Thüringen. Neben den finanziellen Problemen gibt es auch soziale Folgen für Betroffene. Suchen Sie sich deshalb rechtzeitig Hilfe bei einer anerkannten Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstelle. Sie können bis zum Beratungstermin folgende Schritte tun:

Handeln Sie jetzt! Folgende Schritte helfen:

Ruhe bewahren

Gläubiger üben oft großen Druck aus und drängen zu unüberlegten Handlungen. Deshalb unbedingt Ruhe bewahren.

Miete, Strom etc. zahlen

Zahlen Sie immer Miete, Energie und Krankenkassenbeiträge, sonst kann Wohnungsverlust, Stromsperre oder eingeschränkte medizinische Versorgung die Folge sein. Auch Geldstrafen oder Bußgelder müssen Sie bezahlen, sonst droht eventuell Haft.

Einnahmen und Ausgaben erfassen

Erfassen Sie alle fixen Kosten (Miete, Strom, Abos, Steuern, Versicherungen etc.) und stellen Sie diese den Einnahmen gegenüber. Prüfen Sie, ob nicht benötigte Verträge gekündigt werden können.

Unterlagen sortieren

Öffnen Sie alle Briefe und sortieren Sie diese in einem Ordner. Wichtige Unterlagen (z. B. Kontoauszüge, Lohnbescheinigungen) müssen Sie unbedingt aufheben!

Gläubiger ausfindig machen

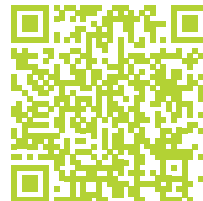
Nicht immer sind alle Unterlagen auffindbar. Dann lassen sich Auskünfte über Wirtschaftsauskunfteien (SCHUFA, Creditreform etc.) einholen (1× jährlich kostenfrei möglich). Bei Lohnpfändung kann der Arbeitgeber und bei Kontopfändung die Bank zu Vorgängen befragt werden.

Krisen

Bei einem drohenden Wohnungsverlust, der Sperre der Energieversorgung oder bei Lohn-, Konto- und Sachpfändung müssen Sie schnell reagieren. Dafür können Sie die offene Sprechstunde bzw. die Notfall-sprechstunde der Schuldnerberatungsstellen nutzen.

Kontopfändung

Droht oder besteht Kontopfändung können Sie Ihr Girokonto in ein Pfändungsschutzkonto umwandeln. Damit verfügen Sie über einen pfändungsfreien Grundbetrag und können Ihre laufenden Ausgaben decken.



*Mehr dazu im Flyer
„Das Pfändungsschutzkonto“.
QR-Link folgen*