

## Was muss ich tun, um genügend Geld für lebensnotwendige Dinge zu haben? (Existenzsicherung)

### Die fünf Grundregeln:

**1. Verwenden Sie ihr Geld vorrangig zur Bestreitung des Lebensunterhaltes!** Bezahlen Sie regelmäßig die Miete, den Strom, die Heizungspauschalen, Lebensmittel und Kleidung, sonst drohen Ihnen gravierende, vermeidbare Nöte wie Wohnungslosigkeit, Stromsperre usw. Auch wenn der Gläubiger noch so droht: Lassen Sie sich auf nichts ein! Denken Sie auch daran, dass die Verantwortung gegenüber Familie und Kindern größer ist, als gegenüber dem Gläubiger. **Existenzsicherung geht immer vor Schuldentilgung!** Unabhängig von der Schuldenhöhe und der Entstehungsart steht auch Ihnen ein gesetzlich festgelegtes Minimum (=Pfändungsgrenze) an finanziellen Mitteln zur Deckung des Lebensunterhaltes zu. Informieren Sie sich über Ihre persönliche Pfändungsgrenze im Internet oder bei der Caritas-Hotline! Sollten Sie bereits Miet- und Energieschulden (z.B. Strom und Heizkosten) haben? Melden Sie sich baldmöglichst wegen einer Existenzberatung in der Caritas-Geschäftsstelle oder greifen Sie dort auf folgende Merkblätter zurück:

- Mietschulden (Nr. 1)
- Energieschulden (Nr. 2)

**Freiheitsstrafe droht Ihnen nur**, wenn Sie Schulden aus Geldstrafen bzw. Ordnungswidrigkeiten haben, Sie sich weigern, die Eidesstattliche Versicherung (=Offenbarungseid) abzugeben oder mutwillig die Unterhaltspflichten (z.B. für Frau und Kinder) verletzen. Im übrigen gilt: Niemand kommt wegen seiner Schulden ins Gefängnis.

**2. Stellen Sie sich ihrer Situation!** Durch das Ignorieren der Schulden vergrößern sich die Probleme langsam, aber sehr sicher. Gläubiger geben auch nach Jahren nicht auf und drängen auf Rückzahlung.

**3. Reden Sie mit der Familie offen über ihre Lage!** Wenn die Kinder kommen, dies oder jenes unbedingt brauchen, oder größere Geburtstagsgeschenke in der Verwandtschaft erwartet werden: Stehen Sie zu Ihren Geldproblemen und suchen Sie Verständnis bei Menschen, denen Sie vertrauen können.

**4. Bleiben Sie mit den Gläubigern einerseits in Kontakt.** Schildern Sie Ihre Lage und bekunden Sie Ihren Zahlungswillen, auch wenn Sie derzeit zahlungsunfähig sind. **Lassen Sie aber andererseits Vorsicht walten!** Unterschreiben Sie nichts voreilig, geben Sie keine Schuldanerkenntnisse ab und offenbaren Sie Gläubigern keine persönlichen Daten!

**5. Lassen Sie sich nicht entmutigen, handeln Sie eigenständig!** Trotz Ihrer verzwickten Lebenslage bleiben Sie der „Herr“ Ihres Geldes und somit auch Ihrer Schulden. Packen Sie es noch heute an! Sollten Sie sich dabei überfordert fühlen, suchen Sie sich Hilfe bei der Caritas, in Form von Informationen, einer Hotlineberatung oder einem Beratungsgespräch.

### Wir lassen Sie mit Ihren Problemen nicht allein!

#### Was sind die ersten Schritte?

**1. Überprüfen Sie Ihre Ansprüche auf Sozialleistungen.** Klären Sie bei den zuständigen Behörden (z.B. beim Arbeitsamt, Jobcenter, Landratsamt usw.) ab, ob Ihnen Arbeitslosengeld I oder II, Sozialhilfe, Grundsicherung, Wohngeld, Unterhalt, Elterngeld usw. zustehen. Nehmen Sie ergänzend die Hilfsangebote der Wohlfahrtsverbände, wie Kleiderkammer, Lebensmittel-Tafel in Anspruch.

**2. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre monatlichen Ein- und Ausgaben:** Erstellen Sie einen Haushaltsplan (Formular beiliegend)!

**3. Ordnen und aktualisieren Sie Ihre Unterlagen:** Sortieren Sie Ihre Rechnungen und Dokumente in einen Ordner (zuerst nach Absender, dann nach Datum). Fordern Sie fehlende Unterlagen bei den Gläubigern an!

**4. Verschaffen Sie sich einen Überblick durch eine Forderungsübersicht:** Wer will wieviel von mir? (Formular beiliegend)

*Beherrzigen Sie unbedingt: Je intensiver Sie Sich Ihrer Situation annehmen, desto besser werden Sie den Weg aus der Schuldensituation meistern können und desto gezielter und schneller kann Ihnen in Beratungsangeboten geholfen werden. Setzen Sie die „ersten Schritte“ in die Tat um!*

### Was ist zu tun, wenn Gläubiger trotzdem gegen mich vorgehen? (Schuldnerschutz)

Es ist im gewissen Sinne nachvollziehbar, dass Gläubiger alle legalen Möglichkeiten ausnutzen, um an ihr Geld zu kommen. Dabei müssen Schuldner ihre gesetzlich zustehenden finanziellen Mittel unter der Pfändungsgrenze immer wieder schützen. Erkundigen Sie sich nach Ihrem Recht durch eine Hotline-Anfrage oder holen Sie sich das entsprechende Informationsmaterial des Caritasverbandes Weilheim-Schongau e.V. zum Schuldnerschutz ab:

- Kontopfändung (Nr. 10)
- Pfändung von Sozialleistungen (Nr. 11)
- Lohnpfändung (Nr. 9)
- Vollstreckungsbescheid (Nr. 5)
- Der Gerichtsvollzieher kommt (Nr. 6)
- Unterhaltsschulden (Nr. 3)
- Schulden bei „Papa Staat“ (Nr. 4)

### Welche Möglichkeiten gibt es für mich, meine Schulden abzubezahlen? (Schuldenregulierung)

Sie haben Ihren Lebensunterhalt gesichert und möchten mit einem Teil Ihres Einkommens die Schulden schrittweise tilgen? Wir beraten Sie gerne über die Möglichkeiten und Strategien der Schuldenregulierung, wie z.B. Ratenvereinbarungen, Vergleiche und Umschuldungen, in einem telefonischen oder persönlichen Beratungsgespräch in der Schuldnerberatung (Caritas Geschäftsstelle, 82362 Weilheim i.OB).

**Nutzen Sie hilfreiche Informationen und  
Musterbriefe zur Selbsthilfe aus dem**

## **I N T E R N E T**

[www.meine-schulden.de](http://www.meine-schulden.de)  
[www.schuldenhelpline.de](http://www.schuldenhelpline.de)  
[www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de)

**sowie die persönliche**

## **B E R A T U N G**

des Caritasverbandes Weilheim-Schongau  
e.V.

Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung,  
Schmiedstraße 15, 82362 Weilheim i. OB  
Telefon: 0881 / 90 95 90 - 0  
Fax: 0881 / 90 95 90 – 20

**!Nur nach telefonischer Terminvereinbarung!**

**Holen Sie sich „aktuelle Informations-  
Merkblätter“, die für Sie beim Caritasverband  
Weilheim-Schongau e.V., Schuldner- und  
Verbraucherinsolvenz, Schmiedstr. 15, 82362  
Weilheim i. OB bereitliegen:**

- Mietschulden ( Nr.: 1 )
- Energieschulden ( Nr.: 2 )
- Unterhaltsschulden ( Nr.: 3 )
- Schulden bei „Papa Staat“ ( Nr.: 4 )
- Mahnbescheid/Vollstreckungsbescheid ( Nr.: 5 )
- Der Gerichtsvollzieher kommt ( Nr.: 6 )
- Vermögensauskunft ( Nr.: 7 )
- Rechtsbehelfe gegen  
Zwangsvollstreckungsmaßnahmen ( Nr.: 8 )
- Lohnpfändung ( Nr.: 9 )
- Kontopfändung ( Nr.:10 )
- Pfändung von Sozialleistungen ( Nr.: 11 )
- Wegweiser: Girokonto auf Guthabenbasis (Nr.: 12)

**Die Schuldnerberatung**

**informiert:**

# **Grundinformation**

**So erreichen Sie uns:**

**Caritasverband  
Weilheim-Schongau e.V.**

Schuldner- und  
Verbraucherinsolvenzberatung  
Schmiedstraße 15  
82362 Weilheim i. OB

**Telefon: 0881 / 90 95 90 - 0**

**Fax: 0881 / 90 95 90 – 20**

**e-mail:** [inso@caritas-wm-sog.de](mailto:inso@caritas-wm-sog.de) oder  
[schuldnberatung@caritas-wm-sog.de](mailto:schuldnerberatung@caritas-wm-sog.de)  
[www.caritas-wm-sog.de](http://www.caritas-wm-sog.de)

MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG  
STELLENWEISE ZITIERT AUS: „WWW.  
FORUM- SCHULDNERBERATUNG.de“

Herausgeber: Caritas Kreisverband Weilheim-Schongau e.V.  
DIESER FLYER DIENT IHRER INFORMATION.  
FÜR EINE VERBINDLICHE, RECHTLICHE BERATUNG  
WENDEN SIE SICH BITTE AN EINEN RECHTSANWALT  
IHRER WAHL.  
Informationsstand: April 2007

**CARITAS Kreisverband  
Weilheim-Schongau e.V.**