

## ● Wenn das Geld knapp wird

---

### Tipps und Sofortmaßnahmen zur Abwendung möglicher finanzieller Engpässe

---

Handlungsempfehlungen, wenn Sie von Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit betroffen sind und Sorge haben, in Zahlungsschwierigkeiten zu geraten:

- Stellen Sie einen **Haushaltsplan** auf. Darin notieren Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben in einem Monat. Eine Vorlage für einen Haushaltsplan finden Sie auf unserer Internetseite im Bereich [„Arbeitsmaterial und Tipps“](#).
- **Reduzieren Sie weitere Haushaltsausgaben** (Fitnessstudio, Sportverein, Musikschule etc.). Wenn z.B. das Fitnessstudio nicht besucht werden kann, sollte man auch gegen die Abbuchung vorgehen.
- Des Weiteren müssen bei zu leistenden **Unterhaltszahlungen** die Unterhaltsberechtigten, das Jugendamt und/oder die Unterhaltsvorschusskasse über die Einkommensreduzierung umgehend informiert werden, damit die Höhe der Zahlung angepasst werden kann.
- Wem schulden Sie Geld? **Nehmen Sie sofort Kontakt mit Ihrem Gläubiger\* auf** und erklären Sie ihm Ihre Schwierigkeiten (z.B. Kurzarbeit, Krankheit, Arbeitsplatzverlust).  
*(\* Ein Gläubiger ist eine Person oder Institution, der Sie aktuell noch Geld schulden, z.B. Vermieter, Energie-Versorger, Händler...)*
- Falls die Person, mit der Sie sprechen wollen, nicht hilfsbereit oder entscheidungsbefugt wirkt, lassen Sie sich mit einem Vorgesetzten verbinden.
- Nehmen Sie zu jedem Gläubiger Kontakt auf. Falls Sie nur mit einigen Gläubigern Vereinbarungen zur Rückzahlung eines reduzierten Betrages treffen, können Sie erneut in Schwierigkeiten geraten.
- Versichern Sie sich, dass Sie Ihre vorrangigen Schulden zuerst begleichen. Dies sind **Miet- und Energieschulden**.

- Legen Sie Ihren **Haushaltsplan** zugrunde, wenn Sie einen Betrag zur Abzahlung Ihrer Schulden vereinbaren. Auch kleine Raten sind möglich. Denn Gläubiger bevorzugen kleine, regelmäßige Raten vor unrealistischen Angeboten, die dann doch nicht eingehalten werden können.
- Leihen Sie sich kein Geld, um Ihre Schulden zu begleichen, ohne sich vorher gründlich zu informieren. Die Aufnahme von Krediten kann dazu führen, dass sich das Schuldenproblem verschärft.
- Ignorieren Sie nicht Ihr Schuldenproblem. Es erledigt sich nicht von selbst! Und je länger Sie es verdrängen, umso schlimmer wird es.
- Ignorieren Sie keine Mahnungen Ihrer Gläubiger. Beantworten Sie immer die Briefe. Geben Sie nicht auf, Rückzahlungsvereinbarungen zu erreichen, selbst wenn es sich um schwierige Gläubiger handelt.
- Machen Sie sich immer Kopien der Briefe, die Sie schreiben und verschicken.

### **Sie haben noch Fragen oder brauchen noch weitere Unterstützung?**

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Schuldnerberatung  
Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald  
Berliner Allee 3  
79114 Freiburg  
E-Mail: [schuldnerberatung@lkbh.de](mailto:schuldnerberatung@lkbh.de)

Viele weitere Informationen: [www.lkbh.de/schuldnerberatung](http://www.lkbh.de/schuldnerberatung)