

## Was Sie bereits selbst unternehmen können, wenn Sie nicht sofort einen Termin bei der Schuldnerberatung bekommen?

Aufgrund der vielen Anfragen gibt es Wartezeiten, bis Sie einen Termin bekommen.

### Die Wartezeit sollten Sie nutzen und folgende Schritte unternehmen:

1. Sortieren Sie alle Ihre Unterlagen, alle Schreiben der Gläubiger und heften Sie diese in einen Ordner ein. Öffnen Sie alle Briefe und werfen Sie kein Schreiben in den Müll.
2. Schreiben Sie in dringenden Fällen Ihre Gläubiger an, schildern Sie die Gründe, warum Sie derzeit keine Zahlungen leisten können und bitten Sie um **Stundung (=Zahlungsaufschub)**. Manche Gläubiger sind zu längerfristigen Stundungen bereit, wenn Sie Ihre Zahlungsunfähigkeit nachweisen.
3. Wenn Sie selbst mit einem Gläubiger **Ratenzahlungen** vereinbaren, dann prüfen Sie vorher genau, ob Sie die Raten auch **wirklich** bezahlen können. Es macht keinen Sinn, etwas zu vereinbaren, was Sie aufgrund Ihrer finanziellen Situation gar nicht erfüllen können.
4. Sollten Sie in dieser Zeit einen **Mahn- oder Vollstreckungsbescheid** erhalten, dann prüfen Sie genau, ob die angegebene Forderung grundsätzlich oder in der genannten Höhe berechtigt ist. Wenn Sie sicher sind, dass dies nicht der Fall ist, dann können Sie innerhalb von zwei Wochen Widerspruch einlegen. Dies können Sie auch tun, wenn die geforderten Zinsen zu hoch sind.
5. Wenn der Gerichtsvollzieher von Ihnen die Abgabe der **eidesstattlichen Versicherung/ Vermögensauskunft** verlangt, müssen Sie den Termin unbedingt wahrnehmen, da Ihnen ansonsten **Erzwingungshaft** droht.  
Seien Sie vorsichtig, wenn Sie anschließend Angebote von gewerblichen Schuldenregulierern oder von „Krediten ohne Schufa“ bekommen. Diese sind meist unseriös!
6. Achten Sie darauf, dass Sie **immer** Ihre **Miete, Heiz- und Energiekosten bezahlen**, damit hier kein Rückstand entsteht. Stellen Sie eher Zahlungen an andere Gläubiger ein.
7. Wenn Ihr Vermieter Ihnen aufgrund von **Mietschulden** die **Wohnungskündigung** oder **Räumungsklage** angedroht hat, dann können Sie als Arbeitnehmer entweder beim Jobcenter oder als Rentner bei der Grundsicherungsbehörde des Landratsamtes ein **Darlehen** für die **Übernahme der Mietschulden** beantragen. Dies ist auch möglich bei Strom- oder Gasschulden, wenn der Energielieferant mit einer **Sperre** droht.
8. Haben Sie kein **Girokonto** mehr, dann können Sie bei einer Bank, bei der Sie bisher keine Schulden haben, ein **Guthabenkonto** beantragen. Lehnt die Bank die Eröffnung ab, ist eine Beschwerde bei der entsprechenden Kundenbeschwerdestelle möglich.  
Darauf haben Sie einen gesetzlichen Anspruch.
9. Bei einer **Kontopfändung** muss seit 01.01.2012 bei der Bank sofort die Umstellung des Kontos auf ein **pfändungsgeschütztes Konto (P-Konto)** beantragt werden. Die Banken sind dazu gesetzlich verpflichtet. Danach ist ein fester monatlicher Freibetrag, abhängig von der Anzahl der Unterhaltspflichtigen, auf dem P-Konto vor Pfändungen geschützt. **Achtung: Den früher geltenden Pfändungsschutz von Sozialleistungen gibt es nicht mehr!**
10. Haben Sie **Unterhalt zu zahlen**, und hat sich Ihr Einkommen (z. B. aufgrund von Arbeitslosigkeit) verringert, dann sollten Sie unbedingt beim **Jugendamt** oder beim **Familiengericht** die Höhe des Unterhalts anpassen lassen. Somit kann das Entstehen von Unterhaltsrückständen vermieden werden.