



Den bez dluhů

Hledáte cestu ven ze svých dluhů? Poradíme Vám – zdarma a nezávazně!

Naši odborní poradci jsou připraveni Vám celý listopad zdarma a nezávazně radit, jak své dluhy řešit. Dluhů Vás nezbavíme, ale pomůžeme Vám s hledáním řešení Vaší obtížné finanční situace.

Získejte kontrolu nad svými dluhy!

Zcela zdarma Vám také zjistíme, jestli jsou proti Vám vedeny exekuce a jejich případný počet.



Bezplatná linka 800 700 880

(Dostupná celý listopad,
ve všední dny od 8:00 do 16:30)



Kontaktní formulář na www.nasedluhy.cz

(Během listopadu nám posílejte Vaše dotazy)

**Poradte se s námi a udělejte první krok na cestě
k životu bez dluhů!**

Partneři akce:



kolikmam.cz



Asociace inkašních agentur
Člen Federace evropských národních asociací inkašních agentur



**ASOCIACE
OBČANSKÝCH
PORADEN**

RUBIKON
CENTRUM pomáháme překročit minulost

NOMIA

Slezská diakonie

VKCI Vzdělávací
a komunitní centrum
Integra Vsetín

Diakonie
Československé církve evangelické

Univerzita Hradec Králové
Filozofická fakulta

eOs

VOLONTÉ
vůle pomáhat

DLUHOVÝ POMOCNÍK

10 kroků, jak se dostat z dluhů

1. **Budte aktivní**
Dluhy se samy od sebe nevyřeší, nereagováním a odkládáním se dluhy ještě znásobí.
2. **Začněte dluhy splácet, ne navyšovat**
Vyrovnávání dluhů dalším dluhem nic neřeší. Pouze se situace odsune a za pár měsíců se objeví znovu a možná horší.
3. **Udělejte si seznam dluhů**
Spojte se se všemi věřiteli a zjistěte si aktuální stav, komu dlužíte a kolik, jaké jsou podmínky splácení. Nezapomeňte na přátele a známe, u kterých jste si půjčili.
4. **Dejte dluhům priority podle důležitosti**
Přednost dejte dluhům, které mají vysoké pokuty za opožděné splátky, a dluhům, které souvisí se základními životními potřebami (nájem, energie, hypotéka) a kde hrozí exekuce.
5. **Domluvte si u věřitelů individuální řešení**
Ukažte svůj pozitivní přístup k řešení dluhů a zkuste se domluvit na podmínkách splácení. Splátky se snažte domluvit v takové výši, aby pro Vás bylo reálné je platit. Dohodou s věřitelem se můžete vyhnout soudnímu řízení.
6. **Udržujte pravidelný kontakt s věřiteli**
Pokud nebudete mít na splátku, promluvte si o tom se svým věřitelem. Tím, že se s ním spojíte dříve, než dojde k opoždění platby, získáte dostatek času na řešení situace. V dnešní době většina věřitelů nabízí možnost odložení nebo snížení splátek.
7. **Důležitou podporu a pomoc najdete u svých nejbližších**
Cesta z dluhů je náročná a dlouhá, proto je velmi důležitá psychická podpora Vašich nejbližších. Nebojte se svěřit se svou situací, společně najdete více řešení.
8. **Připravte si domácí rozpočet**
Pečlivě sledujte své příjmy a výdaje a plánujte si je dopředu. Omezte výdaje na minimum snížením různých poplatků (za telefon, internet, kabelovou televizi), omezením nepotřebných věcí (cigarety, alkohol). Spotřební zboží kupuje po pečlivém zvážení a pouze když je opravdu potřebné.
9. **Hledejte možnosti pro zvýšení příjmů**
Pokuste se ke své běžné práci najít po dobu řešení dluhů ještě dodatečnou brigádu nebo výpomoc pro známe a kamarády. Vyřešíte své dluhy rychleji.
10. **Pokud se Vaše situace nelepší, využijte například síť občanských poraden, kde dokáží poradit i ve velmi složitých případech.**



SVOJE DLUHY SI MŮŽETE PŘEHLEDNĚ SEŘADIT V NÁSLEDUJÍCÍ TABULCE:

Věřitel	Kontakt na věřitele	Aktuální dlužná částka	Podmínky	Priorita	Splátka podle nového splátkového kalendáře

