

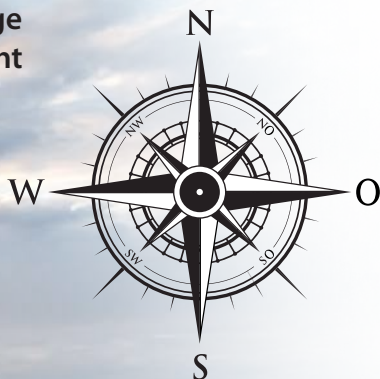


Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Kurswechsel

Kompass für den Ausstieg

Informationen für Glücksspielsüchtige
und Angehörige zu den Themen Sucht
und Schulden



Landeskoordination für Glücksspielsucht
Schleswig-Holstein

Herausgeberin:
Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e. V.
**Landeskoordination
Glücksspielsucht**

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle
Schuldnerberatung in Schleswig-Holstein



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Landeskoordination Glücksspiel und Medien
Tel.: 0431 657394-50
sucht@lssh.de
www.lssh.de



Koordinierungsstelle
SCHULDNERBERATUNG
in Schleswig-Holstein



Koordinierungsstelle Schuldnerberatung
in Schleswig-Holstein
Tel.: 04331 593 248
info@schuldnerberatung-sh.de
www.schuldnerberatung-sh.de



Manfred Patzer-Bönig
Fee-Julia Grünewald
Martin Buhmann-Küllig

Satz und Layout:
Stefanie Radtke

Kiel/Rendsburg 2026

Zu dieser Broschüre	04
1 Glücksspielsucht kann jeden treffen	05
▶ Glücksspielsucht ist eine Krankheit	05
▶ Hier finden Sie uns	05
▶ Suchtberatung	06
▶ Selbsthilfegruppen	07
▶ Kliniken	07
2 So läuft die Schuldnerberatung ab	08
▶ Schuldnerberatung ist Soziale Arbeit	08
▶ Aller Anfang ist schwer	08
▶ Hier finden Sie uns	09
▶ Was brauchen Sie für die Beratung?	09
▶ Vorsicht bei eigenen Verhandlungen mit Gläubigern	09
3 Kommen Sie frühzeitig in die Beratung!	10
▶ Sicherung der Existenzgrundlage	10
▶ Bußgelder und Geldstrafen	11
▶ Unterhaltsverpflichtungen	11
▶ Beitragsschulden bei der Krankenkasse	11
4 Budgetplanung	12
5 Schuldenregulierung	14
6 Was können Gläubiger machen, wenn Sie Ihre Schulden nicht zahlen?	15
▶ Das Mahnverfahren	15
▶ Zwangsvollstreckungsmaßnahmen	15
7 Geldverwaltung durch Vertrauensperson?	17
8 Das können Sie sonst noch tun	18
▶ Glücksspielsperre	18
▶ Genau prüfen, was Sie unterschreiben	18
▶ Vorsicht bei Bürgschaften	18
9 Über uns	19

Zu dieser Broschüre

Glücksspielsucht ist eine Krankheit mit schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen und hat Auswirkungen auf die gesamte Lebenswelt. Im Verlauf der Krankheit verlieren glücksspielsüchtige Menschen die Kontrolle über ihr Glücksspielverhalten. Sie riskieren mehr Geld als geplant – und oft viel mehr, als sie sich leisten können. Häufig spielen sie so lange, bis kein Geld mehr da ist. Viele schämen sich dafür und machen sich Vorwürfe. Gegenüber dem Freundeskreis und Angehörigen verschweigen sie das Ausmaß ihrer Sucht und ziehen sich zurück. Auch hohe Verluste schrecken sie nicht ab. Sie versuchen, das Verlorene zurückzugewinnen, und geraten dadurch immer tiefer in den Strudel des Verlierens.

Dabei hat Geld einen zentralen Stellenwert in der Glücksspielsucht. Im Laufe der Suchtentwicklung verändert sich seine Bedeutung: Das schlichte Zahlungsmittel wird zu einem Mittel der Suchtbefriedigung. Ein besonderes Merkmal von Glücksspielsüchtigen ist ihre hohe Verschuldung. Diese liegt weit über dem Bevölkerungsdurchschnitt. Auch im Vergleich zu anderen Suchterkrankten ist sie stark erhöht.

Wenn der Schuldenberg immer weiterwächst, möchten sich manche Menschen am liebsten verkriechen und die Augen davor verschließen. Sie reagieren nicht auf Zahlungserinnerungen, öffnen ihre Post nicht mehr und werfen Mahnungen ungeöffnet in den Papierkorb. Dennoch fühlen sie sich mit jedem Schreiben, das von Gläubigern kommt, schlechter.

Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich aus einer solchen Notlage befreien können. Sie soll Ihnen Mut machen, sich rechtzeitig professionelle Hilfe in einer Sucht- oder Schuldnerberatungsstelle zu holen. Ziel ist es, dass Sie (wieder) ein zufriedenes Leben führen können und ihre finanzielle Situation Sie nicht mehr belastet.

Auf dem Weg dahin bieten wir Ihnen viele nützliche Informationen und Denkanstöße.



Glücksspielsucht ist eine Krankheit

Sie ist definiert durch andauerndes, wiederkehrendes und oft noch gesteigertes Glücksspielverhalten, das trotz negativer Auswirkungen auf die persönlichen und sozialen Lebensbedingungen fortgeführt wird. Begleiterscheinungen dieser Erkrankung sind Verschuldung, Lügen, Verzweiflung, Depressionen, familiäre Probleme und vieles mehr.

Trotz dieser Probleme nimmt das Glücksspiel für die Betroffenen immer mehr Raum in ihrem Leben ein. Es wird zum Lebensmittelpunkt.

Hier finden Sie uns

Wenn Sie gegen Ihre Glücksspielsucht aktiv werden wollen, stehen Ihnen Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken offen. Diese bieten kostenfrei verschiedene Beratungen und Behandlungen an. In Schleswig-Holstein gibt es 11 Fachberatungsstellen für Glücksspielsucht.



Bundesweite Adressen von Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Internetseite des **Fachverbands Glücksspielsucht e. V.** (www.gluecksspielsucht.de).



Adressen von Anlaufstellen in Schleswig-Holstein finden Sie auf der Internetseite der **Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht Schleswig-Holstein** (www.lssh.de).

Wenn Sie mehr Hilfe bei der Suche nach passender Unterstützung wünschen, rufen Sie kostenfrei und anonym die **Infoline Glücksspielsucht** an: **0800 077 66 11**



Nehmen Sie Kontakt auf mit der **Onlineberatung Glücksspielsucht** (www.suchtberatung-sh.de). Dort beraten Sie Expertinnen und Experten per Mail oder Chat.

Suchtberatung

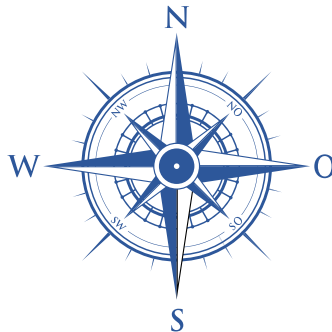
Die Beratung bzw. Behandlung in einer Beratungsstelle ist für Betroffene und Angehörige kostenfrei. Sie kann auf Wunsch auch anonym umgesetzt werden. Alle Angebote der Suchtberatung in Schleswig-Holstein können auch online in Anspruch genommen werden.

Wenn Sie Unterstützung in einer Beratungsstelle in Anspruch nehmen möchten, vereinbaren Sie am besten zuerst einen Termin für ein Erstgespräch. In diesem Gespräch bekommen Sie einen Einblick in die Angebote der Beratungsstelle. Sie können Fragen stellen und lernen die Beraterinnen und Berater vor Ort kennen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die dortigen Angebote Ihnen helfen, können Sie weitere Termine vereinbaren.

In der Regel werden Sie dann einmal wöchentlich einen Termin für ein Einzelgespräch mit Ihrem Berater oder Ihrer Beraterin haben. Sie können in diesen Gesprächen alle Themen ansprechen, bei denen Sie sich Unterstützung wünschen, und Ihr*e Berater*in wird Sie auf Punkte aufmerksam machen, die er oder sie für hilfreich hält.

Viele Beratungsstellen bieten auch therapeutisch geleitete Gruppen für Glücksspielsüchtige an. Wenn Sie daran interessiert sind, könnte die Teilnahme an einer solchen Gruppe ein zusätzlicher Termin pro Woche für Sie werden.

Die Angebote der Beratungsstellen sind für Betroffene und Angehörige von Glücksspielsüchtigen kostenfrei! Die Mitarbeitenden in den Beratungsstellen unterliegen der Verschwiegenheit.



Selbsthilfegruppen

Was man alleine nicht schafft, das schafft man gemeinsam!

Selbsthilfegruppen bieten Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Hier treffen sich Menschen, die Probleme mit dem Glücksspielen haben. Sie stärken sich gegenseitig und unterstützen sich in schwierigen Situationen. Sie finden hier anpackende Soforthilfe, wertvolle Tipps und Beistand in belastenden Situationen.



Informationen und Adressen finden Sie beim
Bundesverband Selbsthilfe Glücksspielsucht e.V.
www.gluecksspielfrei.de

Kliniken

Viele Kliniken haben sich auf die Behandlung und Rehabilitation von glücksspielsüchtigen Menschen spezialisiert und bieten spezielle Therapieformen an.

Beratungsstellen unterstützen Sie bei der Beantragung einer stationären Rehabilitation und helfen, die Wartezeit bis zum Beginn der Behandlung zu bewältigen.

Wenn Sie das Gefühl haben, eine intensivere Unterstützung zu benötigen, um Ihre Glücksspielsucht zu bewältigen, können Sie eine stationäre Rehabilitation (Therapie) in einer spezialisierten Klinik beantragen. Diese dauert zwischen acht und zwölf Wochen. Die Kosten werden in der Regel von der Rentenversicherung, der Krankenkasse oder dem Sozialhilfeträger übernommen.

Sie beantragen die stationäre Rehabilitation über eine Beratungsstelle bei Ihnen vor Ort. Die örtliche Beratungsstelle für Glücksspielsucht finden Sie über die Internetseite www.lssh.de.

2 So läuft die Schuldnerberatung ab

Schuldnerberatung ist Soziale Arbeit

Wenn Sie in soziale, wirtschaftliche und existentielle Not geraten sind, kommen Sie rechtzeitig in die Schuldnerberatung!

Dort werden Sie umfassend bei der **Stabilisierung Ihrer Lebensverhältnisse** und bei der Suche nach geeigneten **Entschuldungsmaßnahmen** unterstützt.

Neben existenzsichernden Maßnahmen sind das verschiedene Möglichkeiten außergerichtlicher Einigungen mit den Gläubigern sowie das Verbraucherinsolvenzverfahren.

Eine Schuldnerberatung erfolgt auf freiwilliger Basis und ist in der Regel **kostenlos**. Alle Gespräche sind selbstverständlich **vertraulich**.

Der Beratungsansatz ist **ganzheitlich**, was bedeutet, dass jeder Aspekt in Ihrem Leben miteinbezogen wird, wo Sie Hilfe und Unterstützung benötigen.

„Schulden zu haben“ hat mit „Schuld haben“ nichts zu tun, sondern gehört zu unserem Wirtschaftssystem dazu. Problematisch wird es erst dann, wenn Einkommen und Vermögen aller Haushaltsmitglieder über einen längeren Zeitraum trotz einer Reduzierung des Lebensstandards nicht ausreichen, um fällige Forderungen, also z. B. Rechnungen, zu begleichen. Dann ist der Haushalt **überschuldet** und es muss etwas getan werden.

Aller Anfang ist schwer

Haben Sie den Überblick über Ihre Rechnungen verloren? Fällt es Ihnen schwer, Ihre Post zu öffnen? Ist am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig?

Vereinbaren Sie einen Ersttermin bei der Schuldnerberatung! Hier finden Sie Hilfe und Unterstützung beim Umgang mit Ihrer persönlichen Situation.

Jeder Mensch kann aufgrund diverser Faktoren in eine Verschuldung oder eine Überschuldung geraten. Dafür müssen Sie sich nicht schämen! Sie erfahren bei der Schuldnerberatung einen wert- und urteilsfreien Raum, in dem eine professionelle Beratung stattfindet.

Wir möchten Ihnen Ihre Ängste vor einem Besuch einer Schuldnerberatung nehmen, indem wir auf den folgenden Seiten beschreiben, worauf Sie bei der Suche achten müssen und wie die Schuldnerberatung mit Ihnen an Ihrer persönlichen Situation arbeitet.

Hier finden Sie uns

In Schleswig-Holstein gibt es **35 staatlich anerkannte und vom Land geförderte Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen**. Diese erfüllen einheitliche Qualitätsstandards, beraten kostenlos und unabhängig.



Alle **Beratungsstellen** der Diakonie, der Arbeiterwohlfahrt, dem Paritätischen, der Caritas, dem Deutschen Roten Kreuz und den Kommunen finden Sie unter www.schuldnerberatung-sh.de.

Was brauchen Sie für die Beratung?

Sie können sich auf den Termin vorbereiten, indem Sie Ihre **Unterlagen** für die Beratung sortieren. Sollten Sie noch **ungeöffnete Briefe** haben, öffnen Sie diese bitte. Eine Vorsortierung kann Ihnen eine erste Übersicht über Ihre Gläubiger verschaffen. Achten Sie darauf, dass Sie Bescheide/ Briefe zu Ihrem Einkommen (zum Beispiel **Lohn, Gehalt, Rente, Bürgergeld, Arbeitslosengeld, Kindergeld, Unterhalt**) mitbringen. Haben Sie Unterlagen über Ihre regelmäßigen Ausgaben? Wenn nein, dann erstellen Sie eine Liste über Ihre monatlichen Ausgaben.



Praktische Tipps dazu bekommen Sie in unserer **Broschüre „Schuldenfrei“** in Einfacher Sprache: www.schuldnerberatung-sh.de/info/service/info-broschuere-schuldenfrei

Haben Sie keine Unterlagen mehr, weil Sie zum Beispiel Ihre Wohnung verloren haben, werden Sie bei **der Gläubigerrecherche durch die Schuldnerberatung unterstützt**.

Vorsicht bei eigenen Verhandlungen mit Gläubigern

Die Schuldnerberatungsstellen **prüfen gemeinsam** mit Ihnen, ob die Forderungen der Gläubiger berechtigt sind und raten davon ab, eigenständig mit einem Ihrer Gläubiger Kontakt aufzunehmen und damit z.B. unbeabsichtigt Forderungen anzuerkennen.

Dies kann zu **ungünstigen Rechtsfolgen** führen und damit Ihre spätere Verhandlungsposition für eine Einigung mit Ihren Gläubigern verschlechtern.

Nichts zu tun, ist manchmal der beste Weg, in manchen Fällen müssen Sie aber schnell handeln. Wenden Sie sich frühzeitig an eine Schuldnerberatung!

3 Kommen Sie frühzeitig in die Beratung!

Sicherung der Existenzgrundlage

Als erstes wird in der Schuldnerberatung geprüft, ob Ihre Existenzgrundlage gefährdet ist. Es werden mögliche Leistungsansprüche geprüft, z.B. Leistungen nach dem SGB II (Grundsicherung) oder SGB XII (Sozialhilfe).

Sollten **Mietrückstände** oder **Stromschulden** bestehen, **muss umgehend gehandelt werden**, damit Sie Ihren Wohnraum nicht verlieren bzw. Ihnen der Strom nicht abgestellt wird. Sie erhalten Unterstützung, um nötige Darlehen zu beantragen, eine Ratenzahlung zu vereinbaren oder werden zum Beispiel auch an die jeweiligen Stellen weiterverwiesen, wie es bei einer fristlosen Kündigung der Wohnung der Fall wäre.

Weitere wichtige Fragen beziehen sich auf den Pfändungsschutz: Wird Ihr **Lohn** oder das **Konto** gepfändet? Können Sie auf Ihr gesamtes Einkommen zugreifen? Haben Sie bereits ein Pfändungsschutzkonto (P-Konto)? Die Einrichtung eines eigenen P-Kontos gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Guthaben so weit zu schützen, dass Sie Ihre Existenz sichern können. **Mit dem P-Konto haben Sie automatisch einen Basisschutz**. Einkommen darf nur gepfändet werden, wenn Sie einen bestimmten Betrag, den Pfändungsfreibetrag, überschreiten. Innerhalb dieser Grenzen können Sie frei über Ihr Geld verfügen. Wenn Sie mit mehreren Personen in einem Haushalt leben, kann der Freibetrag auf Ihrem Konto erhöht werden. Dafür benötigen Sie eine **P-Kontobescheinigung**.

Wenn Sie kein Konto haben, können Sie ein **Basiskonto** bei einer Bank Ihrer Wahl beantragen. Auch dieses kann als P-Konto geführt werden.



Mehr Infos zum **P-Konto** hier:
[www.schuldnerberatung-sh.de/themen/
pfaendungsschutzkonto-p-konto](http://www.schuldnerberatung-sh.de/themen/pfaendungsschutzkonto-p-konto)



Bußgelder und Geldstrafen

Haben Sie **Bußgelder** oder **Geldstrafen** zu bezahlen, dann muss auch hier umgehend gehandelt werden. Reagieren Sie nicht auf Schreiben der jeweiligen Stellen, kann es bei einem Bußgeld zur Erzwingungshaft und bei einer Geldstrafe zur Ersatzfreiheitsstrafe kommen. Eine Erzwingungshaft endet, sobald das Bußgeld gezahlt wurde. Sie befreit nicht von der Zahlung. Die Ersatzfreiheitsstrafe hingegen führt dazu, dass der Verurteilte ins Gefängnis muss, wenn die Geldstrafe nicht bezahlt wird. Die Ersatzfreiheitsstrafe ist demnach der Ersatz für die Geldstrafe. Bei einem Bußgeld hat es Sinn, eine kleine Ratenzahlung zu vereinbaren. Eine Geldstrafe kann auch in Sozialstunden („Arbeit statt Strafe“) umgewandelt werden, wenn das Geld für eine Ratenzahlung nicht aufgebracht werden kann.

Unterhaltsverpflichtungen

Ein weiteres wichtiges Thema sind **Unterhaltsverpflichtungen**. Wenn Sie Ihren Unterhaltsverpflichtungen nicht nachkommen, kann das zu erheblichen Schwierigkeiten führen. Kindesunterhalt ist stets vorrangig zu behandeln. Sollte es auch hier Rückstände geben, ist es wichtig, mit der **Unterhaltsvorschusskasse oder dem Jugendamt in Kontakt zu treten und zu bleiben**. Bei niedrigem Einkommen gibt es die Möglichkeit, einen Herabsetzungsantrag zu stellen. Unternehmen Sie nichts und leisten auch keine Zahlungen, kommt es zu **Pfändungen in den Vorrechtsbereich**. Hierbei wird vom Gericht festgelegt, wie viel dem Unterhaltsschuldner als „**notwendiger Lebensunterhalt**“ zu verbleiben hat. Die Differenz bis zur „**normalen Pfändungsgrenze**“ ist der Vorrechtsbereich. Bei Fragen zu Unterhalt werden Sie ebenso kompetent bei der Schuldnerberatung beraten. Bei komplexeren Sachverhalten werden Sie jedoch an eine Rechtsberatung verwiesen.

Beitragsschulden bei der Krankenkasse

Haben Sie **Beitragsschulden bei Ihrer Krankenkasse**, ist Ihr Krankenversicherungsschutz in Gefahr. Unabhängig davon, ob Sie gesetzlich oder privat krankenversichert sind, führen Schulden bei Kassenkassen zu Einschränkungen der Leistungen. Unter Umständen werden Sie dann nur noch in Notfällen behandelt. Setzen Sie sich auf jeden Fall mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung und klären Sie, unter welchen Voraussetzungen der Versicherungsschutz wieder vollständig hergestellt werden kann.

4 Budgetplanung

Um wieder ein Gefühl für Ihr Geld zu bekommen, ist eine gute Planung notwendig. Unser gemeinsames Ziel in der Beratung ist es, dass Sie wieder mit Ihrem Geld auskommen.

Ein wesentliches Ziel von Schuldnerberatung ist die Budgetplanung. Dazu eignet sich ein Haushaltsplan, der systematisch die Einnahmen und Ausgaben in einem Monat auflistet. Damit bekommen Sie einen Überblick über Ihr Geld. Aber natürlich können Sie das auch mit einer **App** machen.

Zuerst tragen Sie darin Ihre monatlichen **Einnahmen** ein, z.B. Lohn oder Gehalt.

Bei den **Ausgaben** schreiben Sie auf, welche regelmäßigen Kosten Sie monatlich haben, z.B. für Wohnung, Versicherungen oder Ratenzahlungen. Mit Hilfe Ihrer Kontoauszüge können Sie diese Ausgaben zusammenstellen. Vierteljährliche oder jährliche Kosten rechnen Sie auf einen Monat um.

Weiterhin legen Sie fest, welche Beträge Sie für Posten einplanen, die sich in jedem Monat verändern, z.B. für Lebensmittel oder Bekleidung. Es ist wichtig, dass diese Beträge realistisch sind.

Auf diese Weise wird sichtbar, wie Ihr monatlich zur Verfügung stehendes Geld verplant ist. Sind die Ausgaben höher als die Einnahmen, überlegen Sie gemeinsam mit der Berater*in, wie Sie beides in einen Ausgleich bringen können.

Ziel der Budgetplanung ist es, dass Ihre Ausgaben nicht höher sind als Ihre Einnahmen!

Wichtig: Überprüfen Sie in den folgenden Monaten, ob Ihre geplanten Ausgaben passen oder ob Sie Verschiebungen zwischen den einzelnen Posten vornehmen müssen.

Ein praktischer Vorschlag: Die Einteilung Ihres Geldes mittels einer **Umschlagmethode** kann Ihnen helfen, sich selbst und Ihre Finanzen zu überprüfen. Dabei wird anhand des Haushaltsplans für bestimmte Lebensbereiche – wie z.B. Lebensmittel, Bekleidung, Wohnung, Rücklagen – die entsprechenden Summen in Umschläge gelegt. **Auf diese Weise haben Sie Ihr Budget und die Veränderung immer im Blick.**

Das Sammeln von Kassenbelegen hilft Ihnen vor allem in den ersten Wochen, um noch mehr Sicherheit zu bekommen. Um wirklich alle Ausgaben im Blick zu haben, sollten Sie für eine Zeit weitestgehend auf **Kartenzahlungen verzichten**.

Vielleicht wundern Sie sich über den Posten **Zufriedenheit (das kleine Glück)** in Ihrem Haushaltsplan. Auch wenn Sie durch die finanziellen Belastungen auf Vieles verzichten müssen, ist es wichtig, dass Sie sich schöne Erlebnisse gönnen, wie z.B. einen Kinobesuch, ein Kaffeetrinken mit Freund*innen oder einen Ausflug. Dafür sollten Sie einen monatlichen Betrag einplanen.

Haushaltsplan für den Monat

Einnahmen	EUR
Lohn/Gehalt	
Arbeitslosengeld I	
Bürgergeld	
Krankengeld	
Sozialhilfe/Grundsicherung	
Kindergeld	
Wohngeld	
Kinderzuschlag	
Elterngeld	
Unterhalt/-svorschuss	
Pflegegeld	
BAföG	
Einkünfte aus Nebenjob	
Rente	
Gesamteinnahmen	

	Einnahmen	
minus	Feste Ausgaben	
=	Rest für flexible Ausgaben	

Flexible Ausgaben	EUR
Lebensmittel	
Drogerie	
Begleitung	
Rücklagen	
Das kleine Glück	
Gesamtausgaben	

Feste Ausgaben	EUR
Miete (kalt)	
Nebenkosten (Wasser)	
Heizung	
Strom	
Rundfunkbeitrag	
Kontoführungsgebühren	
Telefon/Internet	
Handy	
Kabelfernsehen	
Abos (Netflix, Disney, Spotify)	
Kfz-Versicherung	
Kfz-Steuer	
Kfz-Kosten Reparatur	
Benzinkosten	
Deutschlandticket	
Sonstige Fahrkarten	
Privathaftpflichtversicherung	
Hausratversicherung	
Sonstige Versicherungen	
Mitgliedschaften (Vereine etc.)	
Kinderbetreuung	
Taschengeld	
Medikamente	
Raten	
Gesamtausgaben	



Hier finden Sie einen ausfüllbaren **Haushaltsplan**:
www.schuldnerberatung-sh.de/praevention/materialordner-schuldenpraevention/m-06-budgetplanung

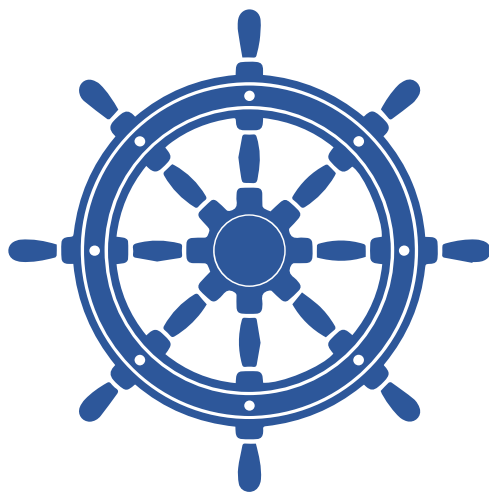
5 Schuldenregulierung

Nachdem die Schuldnerberatung festgestellt hat, welche Forderungen gegen Sie bestehen, berät Sie mit Ihnen gemeinsam, welcher der für Sie richtige Weg der Schuldenregulierung ist.

Sollte sich in der Beratung herausstellen, dass Sie Einkommen für die Schuldenregulierung zur Verfügung haben, werden Sie bei **Ratenvereinbarungen** umfassend begleitet und unterstützt.

Sollte keine Einigung mit Ihren Gläubigern erreicht werden, kann ein **Verbraucherinsolvenzverfahren** eine Möglichkeit für Sie sein. Die Berater*innen prüfen sorgfältig, ob dieses Verfahren für Sie in Frage kommt.

Auf dem Weg zu einer Schuldenregulierung steht für die Schuldnerberatung die Sicherung Ihrer Existenzgrundlage im Vordergrund.



6 Was können Gläubiger machen, wenn Sie Ihre Schulden nicht zahlen?

Das Mahnverfahren

Wenn Sie Ihre Rechnungen nicht bezahlen, schickt der Gläubiger Ihnen **Mahnungen**, die Sie ernst nehmen müssen. Zahlen Sie danach immer noch nicht, kann er vor Gericht das **Mahnverfahren** beantragen. Beim Mahnverfahren erhalten Sie zunächst einen **Mahnbescheid** und im zweiten Schritt einen **Vollstreckungsbescheid**, womit Ihr Gläubiger **Zwangsvollstreckungsmaßnahmen** in die Wege leiten kann. Gegen beide Bescheide können Sie Widerspruch bzw. Einspruch einlegen.

Der Vollstreckungsbescheid ist ein sogenannter „**vollstreckbarer Titel**“. In diesem Dokument steht, wer wem wieviel Geld schuldet und warum. Er ist die Grundlage für Zwangsvollstreckungsmaßnahmen.

Daneben kann Sie der **Gläubiger auch beim Gericht verklagen**. Sie werden dann vom Gericht zur Zahlung verurteilt. Dieses Urteil ist auch ein vollstreckbarer Titel, womit der Gläubiger ebenfalls Zwangsvollstreckungsmaßnahmen betreiben kann.

Zwangsvollstreckungsmaßnahmen

Mit einem vollstreckbaren Titel können Gläubiger bei Ihnen Geld eintreiben, zum Beispiel durch eine **Vermögensauskunft, Sachpfändung, Kontopfändung oder Lohnpfändung**.

Bei der **Vermögensauskunft** werden Sie von einem Gerichtsvollzieher postalisch zur Abgabe der Vermögensauskunft an einem vorgegebenen Termin aufgefordert. Dort müssen Sie dann Angaben über Ihr Vermögen, Einkommen und Ihren Arbeitgeber machen. Ihre Angaben müssen vollständig und wahrheitsgemäß sein, sonst machen Sie sich strafbar.

Versäumen Sie beispielsweise einen Termin zur Abgabe der Vermögensauskunft und kümmern sich nicht um einen neuen, kann es schlimmstenfalls zur Erzwingungshaft kommen.

Bei einer **Sachpfändung** wird von einem Gerichtsvollzieher festgestellt, ob Sie Sachen haben, die über eine bescheidene Lebens- und Haushaltsführung hinausgehen. Wenn ja, dann können diese gepfändet werden.

Die gepfändeten Gegenstände werden versteigert. Vom Erlös der Versteigerung werden zunächst Ihre Schulden bezahlt. Bleibt ein Restbetrag übrig, wird dieser Ihnen überwiesen.

Bei einer **Kontopfändung** erhält Ihre Bank einen **Pfändungs- und Überweisungsbeschluss**. Dann können Sie nicht mehr über Ihr Guthaben verfügen. Sollte es pfändbare Beträge geben, müssen diese an den jeweiligen Gläubiger ausgezahlt werden. Sie können von Ihrer Bank Ihr Konto möglichst schnell in ein Pfändungsschutzkonto umwandeln lassen, um das bestehende Guthaben bis zu einer bestimmten Höhe zu schützen. **Hierfür haben Sie maximal vier Wochen ab Zustellung des Pfändungs- und Überweisungsbeschlusses Zeit.**

Bei einer **Lohnpfändung** erhält Ihr Arbeitgeber einen **Pfändungs- und Überweisungsbeschluss**. Der Gläubiger kann jetzt bei Ihrem Arbeitgeber den Lohn pfänden. Sollte es pfändbare Beträge geben, müssen diese an den jeweiligen Gläubiger ausgezahlt werden. Ihr Einkommen ist allerdings bis zu einer bestimmten Höhe unpfändbar.



In unserer Broschüre „Schuldenfrei“ finden Sie eine ausführliche **Beschreibung des Mahn- und Vollstreckungsverfahrens**:
www.schuldnerberatung-sh.de/info/service/info-broschuere-schuldenfrei



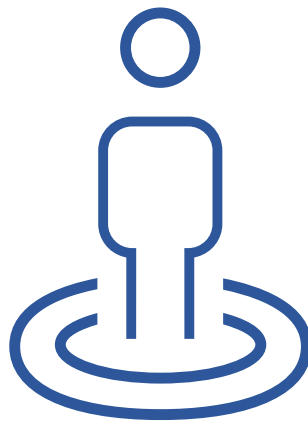
Hier kommt ein klares NEIN! Die Schuldnerberatungsstellen raten davon ab, das Geld durch andere verwalten zu lassen.

Von einer Überweisung von eigenem Einkommen auf fremde Konten ist dringend abzuraten, da dieses Geld auf dem fremden Konto nicht geschützt ist und es zu Problemen bei der weiteren Schuldenregulierung führen kann.

Oftmals sind die privaten Beziehungen aufgrund der Sucht schon sehr belastet. Die zusätzliche Geldverwaltung könnte zu weiteren schwierigen Situationen führen.

Es kann auch passieren, dass die verwaltende Person das Geld ausgibt. Dadurch können sich weitere Probleme ergeben.

Sie können auch über eine professionelle Geldverwaltung nachdenken, z.B. eine rechtliche Betreuung. Diese können unter anderem für die Vermögenssorge bestellt werden. Informationen dazu erhalten Sie bei dem kommunalen Betreuungsbüro, einem Betreuungsverein oder in der Schuldnerberatung in Schleswig-Holstein.



Glücksspielsperre

Solange Sie noch nicht frei von Ihrer Glücksspielproblematik sind, besteht die Gefahr, dass an einer Stelle Schulden reguliert werden, doch an anderen Stellen neue entstehen.

Auch wenn es zunächst wie ein unüberwindbares Hindernis erscheint, sollten Sie versuchen, einen Glücksspielstopp vorzunehmen. Neben den Angeboten der Suchthilfe, können Sie auch eine anbieter- und spielform-übergreifende Selbstsperre von allen Glücksspielangeboten vornehmen.



Die hierfür nötigen **Antragsformulare** finden Sie bei OASIS: <https://rp-darmstadt.hessen.de/sicherheit-und-kommunales/gluecksspiel/spiellersperrsystem-oasis>

Brauchen Sie Unterstützung? Wenden Sie sich auch hier an die Sucht- oder Schuldnerberatung.

Genau prüfen, was Sie unterschreiben

Bitte seien Sie achtsam mit dem, was Sie unterschreiben. Grundsätzlich ist jede Person für die Verträge verantwortlich, die sie eingegangen ist. Das heißt, **Sie müssen grundsätzlich alles bezahlen, was Sie unterschrieben oder bestellt haben** – ob per E-Mail, per App oder über Ihre Mobilfunknummer. Sie sollten immer alle **Verträge prüfen** und sich Unterstützung durch Angehörige oder bei der Schuldnerberatung holen.

Vorsicht bei Bürgschaften

Besondere Vorsicht ist bei sogenannten **Bürgschaften** geboten. Hierbei handelt es sich um einen Vertrag, bei dem ein Bürge gegenüber einem Gläubiger zusichert, für Schulden eines Dritten zu haften. Eine Bürgschaft dient dem Gläubiger als zusätzliche Sicherheit, beinhaltet für den Bürgen aber ein erhebliches finanzielles Risiko. **Ein Bürge haftet mit seinem ganzen Vermögen**, sollte der Hauptschuldner nicht zahlen können. Er wird dann zur Zahlung aufgefordert.

Die **Koordinierungsstelle Schuldnerberatung in Schleswig-Holstein** besteht seit 2003 und arbeitet im Auftrag des Ministeriums für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung (MSJFSIG) trägerübergreifend für alle nach § 305 Insolvenzordnung (InsO) anerkannten und vom MSJFSIG geförderten Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstellen im Land.

Die Koordinierungsstelle fördert die Arbeit der Beratungsstellen u.a. durch folgende Arbeitsschwerpunkte:

- Begleitung und Weiterentwicklung des Qualitäts-Prozesses
- Förderung der Schuldenprävention / Vermittlung von Finanzkompetenz
- Organisation und Durchführung von regelmäßigen Gremien, Fortbildungen und Fachtagungen
- Öffentlichkeitsarbeit



www.schuldnerberatung-sh.de

Auf der Seite der **Koordinierungsstelle** finden Sie viele Informationen rund um das Thema Schulden und alle vom Land Schleswig-Holstein anerkannten und geförderten Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatungsstellen.

Die **Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V. (LSSH)** versteht sich als überregionale Ansprechpartnerin und Schnittstelle zum Themengebiet „Sucht“ für Mitarbeiter*innen, Profis, Ehrenamt, Institutionen, Betriebe und Träger*innen in Schleswig-Holstein.

Unsere Vernetzung innerhalb von Schleswig-Holstein und darüber hinaus in Fachgremien, Projekten, regionalen und überregionalen Experten-Workshops, sollen der gesamten Suchthilfe und den angrenzenden Tätigkeitsfeldern in der sozialen Arbeit und dem Gesundheitswesen eine Hilfe sein.

Unser interdisziplinäres Team unterstützt Sie gerne!



www.lssh.de

**Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e. V.**



**Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e. V.**

Manfred Patzer-Bönig
Schreiberweg 10
24119 Kronshagen
Tel.: 0431 657394-50
sucht@lssh.de