

ZASTANÓW SIĘ...

Kontroluj poziom swojego ZADŁUŻENIA

Pożyczanie pieniędzy to często najlepsze wyjście, ale pożyczanie ponad stan może prowadzić do poważnych problemów dla Ciebie i Twojej rodziny.



CO ROBIĆ

- ✓ **Właściwie oceń sytuację**
Najtrudniejszy jest pierwszy krok – możesz podjąć odpowiednie działania dopiero po stwierdzeniu, że jednak masz problem.
- ✓ **Jak najszybciej skontaktuj się ze swoimi wierzycielami**
Skontaktuj się z każdą osobą, której jesteś winny pieniądze i wytłumacz, że masz problemy. Jeżeli porozumiesz się i spłacisz tylko niektórych wierzycieli, to możesz znów mieć kłopoty.
- ✓ **Zaproponuj spłatę mniejszej kwoty**
Wypracuj rozwiązanie, takie jak dłuższy okres czy odroczenie spłat. Zawsze lepsza jest propozycja wpłacenia skromnej sumy, niż odmowa spłaty .
- ✓ **Oblicz budżet osobisty i program ograniczonej spłaty**
Wykorzystaj budżet dostępny na stronie www.uokik.gov.pl, wpisując tam dochody i wydatki oraz długi uprzywilejowane i zwykłe .
- ✓ **Najpierw zajmij się długami prioretytowymi**
Długi priorytetowe to rachunki za prąd, wodę i gaz. Należy je spłacić w pierwszej kolejności.
- ✓ **Przestań korzystać z kart kredytowych**
- ✓ **Zachowaj kopie wszystkich nadanych i otrzymanych pism w sprawie swojego zadłużenia**
Dzięki temu będziesz mieć dowód, że skontaktowałeś się z wierzycielem. Sporządź notatkę ze wszystkich przeprowadzonych rozmów telefonicznych, z podaniem daty i tożsamości rozmówcy.
- ✓ **Zwróć się o pomoc, jeżeli sam nie możesz sobie poradzić lub gdy Twoje propozycje spłaty zostaną odrzucone**
W niniejszej ulotce podano informacje na temat organizacji, które mogą udzielić pomocy.

CZEGO UNIKAĆ

- ✘ Nie panikuj! Natychmiast podejmij działania!**

Wszystkim zdarza się żyć ponad stan i wiele osób popada w długi w różnych okresach życia. Ważne jest to, aby zdać sobie sprawę z istnienia problemu, a następnie zwrócić się o pomoc i poradę.
- ✘ Nie zakładaj, że dług sam zniknie**

Wcześniej czy później będziesz musiał zająć się tym problemem.
- ✘ Nie ignoruj wezwań i pism otrzymanych od wierzycieli**

Pozostawienie rachunków w nieotwartych kopertach nic nie da – im dłużej będziesz zaniedbywać problem, tym gorsza będzie Twoja sytuacja .
- ✘ Nie pożyczaj pieniędzy, aby spłacić swoje długi**

Starannie przemyśl sprawę i zasięgnij porady u niezależnego specjalisty zanim podpiszesz kolejną umowę kredytową. Oblicz całkowity koszt kredytu, a nie tylko kwoty rat miesięcznych.
- ✘ Nie zgadzaj się spłacanie rat w wysokości, na którą nie możesz sobie pozwolić**

Proponuj tylko taką kwotę, na którą Ciebie stać. Czy będziesz zdolny do spłacania kredytu w długim okresie czasu?
- ✘ Nie spłacaj zanim nie uzyskasz pewności, że żądana kwota została poprawnie naliczona**

Upewnij się, czy jesteś prawnie zobowiązany do spłaty długu. Sprawdź wysokość żądanej kwoty – jeżeli została błędnie naliczona, to możesz ją zakwestionować.
- ✘ Nie ustawaj w wysiłkach mających na celu osiągnięcie porozumienia z wierzycielami**
- ✘ Nie pozwól, by niepokoili Cię windykatorzy**

Zatrudniają ich banki i spółki finansowe do windykacji wierzycielności – możesz wnieść do nich zażalenie na niewłaściwe praktyki lub groźby.
- ✘ Nie trać nadziei!**

Dzięki informacjom zawartym w niniejszej ulotce możesz uniknąć wielu problemów, jednak w przypadku, gdy konieczne okażą się informacje uzupełniające, pomoc lub doradztwo prosimy skontaktować się z poniższymi organizacjami. Zwracamy uwagę, że w niniejszej ulotce podano jedynie ogólne informacje i w żadnym razie nie należy jej uważać za odzwierciedlenie poglądów UE.

Miejsca i Powiatowi Rzecznicy Konsumentów

Głównym zadaniem rzeczników konsumentów jest zapewnienie konsumentom bezpłatnego doradztwa i informacji z zakresu prawa.

W Polsce działa w jednostkach samorządowych 368 rzeczników konsumentów. Ich adresy można odszukać na stronie internetowej: www.uokik.gov.pl

Federacja Konsumentów

FK to konsumencka organizacja pozarządowa. Jej głównym zadaniem jest zapewnienie konsumentom nieodpłatnej pomocy, doradztwa i pomocy prawnej. Federacja prowadzi około 50 klubów na terenie Polski. Strona internetowa: www.federacja-konsumentow.org.pl

Stowarzyszenie Konsumentów Polskich

Jest to konsumencka organizacja pozarządowa, której głównym zadaniem jest nieodpłatne informowanie konsumentów i udzielanie im porad, a także nieodpłatna pomoc prawna w dochodzeniu praw konsumenckich.

Stowarzyszenie prowadzi biuro w Warszawie.

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

UOKiK utworzono w 1996 r. Jego zadaniem jest zapewnienie odpowiednich warunków dla rozwoju i ochrony konkurencji oraz podejmowanie działań mających na celu ochronę zbiorowych interesów konsumentów. UOKiK posiada dziewięć oddziałów terenowych. Bliższe informacje dostępne są na stronie internetowej UOKiK: www.uokik.gov.pl