

## Jak żyć bez długów?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 19, listopad 2020 16:40

Alicja Cisowska

Odsłony: 1056

---

W czasie kryzysu gospodarczego, wywołanego pandemią mamy sporo problemów na głowie, ale właśnie dlatego może to być najlepszy moment, by przeanalizować kondycję swoich finansów. Szczególnie, że w trakcie lockdownu, choć mniej wydajemy, wielu z nas doświadcza spadku dochodów. A żeby trafić do rejestru dłużników wystarczy jedynie 200 zł zaległości. Jak wynika z ostatnich danych BIG InfoMonitor i BIK, z kwotą poniżej 501 zł nie radzi sobie aż 381 tys. osób. Więc, jak podchodzić do finansów, by nie mieć długów przez cały rok.

Analizę sytuacji najlepiej zacząć od zidentyfikowania własnych przekonań i nastawienia do zarządzania pieniędzmi. – *W wolnej chwili, a podobno przez pandemię mamy więcej czasu, warto sobie, a jeszcze lepiej całej rodzinie, postawić kilka kwestii do przedyskutowania* – radzi psycholog społeczny Roman Pomianowski, prezes Stowarzyszenia Program Wsparcia Zadłużonych. Oto one:

1. Jakie jest nasze aktualne położenie? Jakie są możliwe stałe dochody, kluczowe koszty, w tym zobowiązania, które obsługujemy i te których nie spłaciliśmy? Należy przy okazji zastanowić się, dlaczego jedne rachunki płacimy, a innych nie. To podstawa określenia wspólnych priorytetów. Możemy się przy tym pokłócić, ale jakiś konsensus warto wypracować.
2. Na co się zanosi w naszych finansach i to w kilkumiesięcznej perspektywie? Efekty działań oszczędnościowych przychodzą dopiero z czasem.
3. Czasy każdego kryzysu nie sprzyjają inwestowaniu, tym bardziej pożyczaniu na bieżące wydatki. Problem w tym, że niewielu z nas ma „poduchę bezpieczeństwa”, czyli oszczędności na tzw. czarną godzinę. Tym bardziej każdą decyzję o zaciąganiu nowych zobowiązań warto przemyśleć, a najlepiej i to nie żart, przespać się z nią, bo sen pozwala zyskać dystans tak wobec naszych zachcianek, jak i lęków. Starajmy się też rzadziej używać słowa „muszę”.
4. Przy dokonywaniu obrachunku z własnymi finansami warto skorzystać z odpowiedzi, doświadczeń i materiałów, których mnóstwo jest w sieci. Każda jest godna uwagi, choćby tylko po to, by nie uciekać od trudnych tematów. I aby za jakiś czas nie okazało się, że fundujemy sobie życie w iluzji.

– *Pieniądze są ważne, bo dzięki nim łatwiej radzimy sobie w trudnych czasach. Ale im mniej ich mamy do dyspozycji, tym bardziej racjonalnie i konsekwentnie musimy nimi gospodarować. Wystarczy podać, że z danych na koniec września na temat zaległości konsumentów w Rejestrze Dłużników BIG InfoMonitor oraz BIK wynika, że 381 tys. osób ma nieuregulowane płatności poniżej 501 zł, a kolejnych niemal 400 tys. osób ma niezapłacone rachunki czy też raty kredytów w kwocie między 501 a 1000 zł. Wydawałoby się, że niewiele i nie jest to powód, by trafić do rejestru dłużników czy też psuć sobie historię kredytową w BIK, a jednak tak się dzieje* – zwraca uwagę Sławomir Grzelczak, prezes BIG InfoMonitor.

Ponad milion osób ma już problemy ze spłatą od 1000 do 4000 zł, a kolejny milion z kwotami przekraczającymi 4000 zł.

– *Sposoby na poprawę kondycji finansów zebrane zostały w „Kodeksie Dobrych Praktyk dla zagrożonych i już zadłużonych”. Powstał on w oparciu o doświadczenia wielu osób, które zmagają się z tego rodzaju problemami, więc warto skorzystać z wypracowanych przez nie metod* – podpowiada Roman Pomianowski.

Co radzi kodeks?

- Na bieżąco sprawdzaj swoje zasoby – w portfelu, na koncie bankowym, jak trzeba skorzystaj z

## Jak żyć bez długów?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 19, listopad 2020 16:40

Alicja Cisowska

Odśrody: 1056

---

raportu BIK – poznasz tam swoją historię kredytową. Jeśli masz obawy, że ktoś mógł cię zgłosić do rejestru dłużników, sprawdź też informacje na swój temat w BIG InfoMonitor. Pobranie raportu o sobie raz na pół roku jest za darmo.

- Ostrożnie i racjonalnie gospodaruj swoimi pieniędzmi – zastanów się, jak możesz uodpornić się na reklamę pobudzającą do impulsywnego kupowania. Zadawaj sobie za każdym razem proste pytanie: czy aby na pewno tego potrzebuję?
- Bieżące zakupy rób zawsze z wcześniej przygotowaną listą, do sklepu idź najedzony. Uważaj na nastrój, w jakim jesteś w trakcie zakupów. Tak złe samopoczucie, jak i euforia mogą skłonić cię do „zakupowego szaleństwa”.
- Nie traktuj zakupów jako sposobu na poprawienie sobie nastroju, bo można się od tego uzależnić jak od alkoholu.
- Zastanów się, czy zawsze warto na zakupy zabierać dzieci. To one często napełniają koszyk, nie zawsze w rozsądny sposób.
- Planując poważniejsze zakupy, porównuj oferty różnych sklepów, przeglądaj internet i sprawdź, czy nie lepiej kupić w sieci.
- Staraj się odkładać na ważniejsze inwestycje. Pożyczka, kredyt zawsze są droższym sposobem finansowania.

### Dbaj o równowagę swojego budżetu:

- Planuj wydatki, w pierwszej kolejności płać stałe i najważniejsze rachunki: czynsz, energię, raty kredytów, itd. Pamiętaj o obsłudze zobowiązań, które mogą przysporzyć kłopotów i zwiększyć koszty.
- Szukaj oszczędności – zbieraj paragony, naucz się rozróżniać pomiędzy prawdziwymi potrzebami, zakupami niezbędnymi do życia a tzw. zachciankami.
- Korzystaj z doświadczenia innych – listy pomysłów na oszczędzanie znajdziesz także w Internecie. Nigdy z góry nie mów, że nie warto spróbować, że się nie opłaca, że się nie da. Próbuje.
- Plany naprawcze, oszczędności uzgadniaj z domownikami – mogą być źródłem cennych pomysłów i inspiracji. Ich zaangażowanie jest też ważne dlatego, że koszt wprowadzanych zmian mogą też poczuć na własnej skórze. Jeśli więc nie będą wprowadzeni w temat, mogą się buntować, a dom stanie się areną kłótni o pieniądze i wydatki.
- Bądź wyrozumiały dla siebie i bliskich, ale staraj się być konsekwentny, nie zniechęcaj się, jeśli nie wychodzi, próbuj do skutku, zaczynaj zawsze od małych zmian.
- Szukaj nowych źródeł dochodów – żadna praca nie hańbi.
- Jeśli w „wiązaniu końca z końcem” nie zawsze wystarcza na ważne sprawy, pożyczaj z rozwagą. Szukaj tanich sposobów, odpowiedzialnie pożyczaj u bliskich i znajomych. Zwracaj, by nie stracić zaufania i wiarygodności.
- Nie nadużywaj przyznanego limitu na tzw. koncie debetowym – debet i limit w karcie kredytowej to zawsze kredyt. Reguluj go zawsze na bieżąco, zanim zaciągniesz nowy.
- Uważaj, jeśli chcesz lub musisz pożyczać na spłatę zaległych już zobowiązań, jest to sygnał, że wpadasz w spiralę zadłużenia.
- Patrz, co podpisujesz. Jeśli pożyczasz, uważnie czytaj umowę i warunki spłaty. Nieznajomość zapisów umowy nie zwalnia cię z konieczności jej respektowania.

**Jeśli tracisz kontrolę nad swoimi finansami, rozpoznaj sygnały nadchodzącego zagrożenia. Zrób sobie prosty test:**

## Jak żyć bez długów?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 19, listopad 2020 16:40

Alicja Cisowska

Odśłony: 1056

---

1. Czy długi, które masz, negatywnie wpływają na twoje życie rodzinne?
2. Czy twoje długi powodują, że gorzej o sobie myślisz, wstydzisz się, masz poczucie winy?
3. Czy kiedykolwiek składałeś nierealne obietnice swoim wierzycielom?
4. Czy z powodu swoich długów miewasz problemy ze snem?
5. Czy kiedykolwiek pożyczasz pieniądze nie zważając na koszty, które będziesz musiał zapłacić?
6. Czy zazwyczaj spodziewasz się negatywnej odpowiedzi, gdy sprawdzana jest twoja zdolność kredytowa w banku lub wypłacalność, kiedy płacisz kartą?
7. Czy szukasz usprawiedliwień dla swojej sytuacji zadłużenia, np. winnych twoich problemów, szczególnych okoliczności, np. pandemii lub wierzysz, że to przejściowe trudności i kiedy tylko się weźmiesz w garść, to wyjdiesz z długów?

– *Wystarczy cztery razy „tak”, by było się nad czym zastanowić. Porozmawiaj wówczas o tym z najbliższymi, żoną, mężem, przyjacielem. Szukaj rozwiązań, działaj, bo długi potrafią rosnać galopująco*  
– przestrzega Roman Pomianowski.

– *Jeśli już jesteś w konflikcie z wierzycielami, bo nie płacisz na czas, na pewno nie unikaj z nimi kontaktu, odbieraj telefony, korespondencję, sam szukaj ugody, dzięki temu jesteś partnerem. Pamiętaj, właścicielem i gospodarzem twojego długu jest zawsze wierzyciel, to on decyduje o przebiegu procesu windykacji, egzekucji komorniczej. Z nim już nawet na zaawansowanym etapie egzekucji można próbować się porozumieć. Komornik działa tylko w granicach wyznaczonych przez sąd i wierzyciela, a to kosztuje dodatkowo i tylko wzmacnia stres* – tłumaczy Sławomir Grzelczak.

### Wyzwania dotyczące długów i ich spłaty:

- Oceń skalę swych zobowiązań, ale i możliwości – nigdy nie obiecuj więcej niż jesteś w stanie.
- Opracuj racjonalny i wykonalny plan działania oraz strategię wychodzenia z „pułapki zadłużenia”. Są różne szkoły, bądź otwarty i elastyczny, ale i rozważny.
- Nie odkładaj płatności na później, np. płacenia alimentów pod pretekstem pandemii – jak uszkłada się górka to możesz nie dać rady. Zadziała tu bowiem zasada „im później, tym trudniej”.
- Zdobywaj konieczną wiedzę i trenuj umiejętności.
- Nie oczekuj cudownych rozwiązań. Bądź ostrożny w podejściu do „super ofert” pomocy w oddłużeniu, w czyszczeniu historii kredytowych itd. Idąc na skróty możesz stracić dodatkowe pieniądze.
- Nie potrzebujesz litości ani łaski. Każdemu człowiekowi może powinąć się noga i ma prawo popełnić błąd. Z myślą o tym powstała ustawa o upadłości konsumenckiej, która daje dłużnikom drugą szansę.
- Pamiętaj, większość wierzycieli skłonna jest do rozmowy i preferuje strategię pro ugodowe. Pozasądowe mediacje zaczynają być traktowane przez obie strony jako szybsza i tańsza, a przede wszystkim skuteczniejsza metoda niż kosztowna droga sądowa.
- Zadbaj o wsparcie najbliższych, szukaj kontaktu z osobami, które zmagają się z podobnym problemem. Istnieją grupy wsparcia osób zadłużonych, wrzucić tylko hasło w Internecie i poszukać. Nie jesteś sam, a doświadczenie, siła i nadzieja otrzymana od innych znających problem są bardzo cenne. To nic nie kosztuje i jest anonimowe, więc nie ma się czego bać czy wstydzić. Pomocy fachowej można poszukać, np. na [www.programwsparcia.com](http://www.programwsparcia.com). Możesz wstąpić do Grupy Dłużników Anonimowych, która spotyka za pośrednictwem Skype, wystarczy zgłosić chęć swojego udziału [tutaj](#).

## **Jak żyć bez długów?**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 19, listopad 2020 16:40

Alicja Cisowska

Odsłony: 1056

---

*Źródło: ip*