



Was kannst Du tun?

Mit dem Problem stehst Du nicht alleine da genauso wie andere Menschen. Sobald Du dir über deine aktuelle Situation im Klaren bist, musst Du am Ball bleiben. Schmeiß deine Mahnungen und Briefe von Inkassounternehmen/Banken nicht weg. Wende Dich entweder an das FP oder an eine Beratungsstelle. Mach einen Termin aus!

Wer hilft?

Bei einer offenen Sprechstunde spricht Ihr über deine aktuelle Situation. Es werden die ersten Schritte eingeleitet, wie Du aktiv werden kannst und welche Möglichkeiten Du hast. Außerdem werden weitere gemeinsame Vorgehensweisen besprochen.

Wie wird geholfen?

In der Einzelfallbetreuung werden:

1. Deine Einnahmen und Ausgaben besprochen.
2. Welche Ausgaben wirklich notwendig sind?
3. Wo kannst du Geld einsparen bzw. noch Einnahmen rausholen?
4. Wie kannst du mit deinem Geld haushalten?

Ziel!

Das Ziel ist es gemeinsam einen Weg zu finden den Schuldenberg Schritt für Schritt langfristig abzubauen. Ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Einnahmen und Ausgaben, damit Du wieder befreiter leben kannst.

Wie schnell kann das Konto im Minus sein?

Hier hast Du eine Übersicht über mögliche durchschnittliche Ausgaben pro Monat. Trag doch selbst mal deine Ausgaben ein, damit Du ein Gefühl hast für was du eigentlich dein Geld aus gibst.

Art	Durchschnitt	Deine Ausgaben
Miete (Warm, WG)	300 €	
Strom, Wasser, Heizung	100 €	
Internet, Telefon	25 €	
Fahrkarte (Azubiticket)	30€	
Auto (Sprit bei 15.000 Km/Jahr)	130 €	
Auto (Versicherung, Steuern)	30 €	
Versicherungen	15 €	
Essen/Lebensmittel	300 €	
Ausgehen (Feiern, Party, Restaurant)	200 €	
Apps (Spotify, Netflix, Sky, Amazon Prime)	20 €	
Fitnessstudio	25 €	
Kleidung	100 €	
Rundfunkbeitrag	17,50 €	
Summe	1292,50 €	

Haushaltsbuch

Ein Haushaltsbuch zu führen ist generell sinnvoll. Damit kannst Du dir über deine Ausgaben einen Überblick verschaffen und weißt wofür Du dein Geld ausgegeben hast. Dazu reicht Dir schon ein kleines Heft, in dem Du konsequent alle Ausgaben aufschreibst.

Schuldenberatungen finden

Schuldenberatungsstellen sind in der Regel wohnortbezogen. Suche im Internet nach „Schuldenberatung“ und deinem Wohnort.

In dem Suchergebnis wirst Du zwei Arten von Schuldenberatungsstellen finden:

- 1) Anwälte und Kanzleien, die gegen Gebühr diesen Service anbieten
- 2) Träger der freien Wohlfahrtshilfe wie AWO, Caritas, Diakonie, etc., die kostenlos eine seriöse Schuldenberatung anbieten.

Wir empfehlen die unentgeltlichen Schuldenberatungsstellen eines Wohlfahrtsträgers wie AWO, Caritas, Diakonie oder der Paritätische Wohlfahrtsverband, da diese Organisationen kein kommerzielles Interesse verfolgen.



Beratungsstellen in Frankfurt

Schuldnerberatung des Jugend- und Sozialamtes
Eschersheimer Landstraße 241-249
60320 Frankfurt am Main
Telefon: 069-21241388
E-Mail: schuldnerberatung@stadt-frankfurt.de

Schuldnerberatung Frankfurt-Ost
Stiftstraße 8-10
60313 Frankfurt am Main
Telefon: 069-9563890
E-Mail: info@schuldnerberatung-frankfurt-

Sozialberatung für Schuldner- Caritasverband
Alte Mainzer Gasse 10
60311 Frankfurt am Main
Telefon: 069-2982442
E-Mail: schuldnerberatung@caritas-frankfurt.de

Schuldnerberatung im Frankfurter
Arbeitslosenzentrum
Friedberger Anlage 24
60311 Frankfurt am Main
Telefon: 069-700425
E-Mail: schuldnerberatung@falz.de

bhh Fachdienst Schuldnerberatung
Heinrich-Hoffmann-Straße 3
60528 Frankfurt am Main
Telefon: 069-67724465
E-Mail: schuldnerberatung@frankfurter-

AWO Schuldnerberatung Nordend
Eckenheimer Landstraße 93
60318 Frankfurt am Main
Telefon: 0176-54365109
E-Mail: rausausschulden@awo-frankfurt.de

Tipps: Kurz und Knapp

- **Werde Dir über den Ernst der Lage bewusst. Zunächst kommen nur Briefe. Irgendwann auch der Gerichtsvollzieher.**
- **Werde selbst aktiv, nur so kannst Du bei der Art und Weise des Abbaus des Schuldenberges mitbestimmen und gibst dein Mitspracherecht nicht ab.**
- **Wirf Briefe und Mahnungen von Banken oder Inkassounternehmen nicht weg, sondern heb sie auf. Sie sind sehr wichtig für eine spätere Schuldenberatung.**
- **Wende dich an eine Schuldenberatungsstelle, wenn möglich von freien Wohlfahrtsverbänden (AWO, Diakonie, Caritas, Paritätische Wohlfahrtsverband,...). Das Fanprojekt hilft Dir gerne eine zu finden.**

Fanprojekt FSV Frankfurt
Ratsweg 15
60386 Frankfurt am Main
Email: info@fsv-fanprojekt.de
Tel: 069-48002990
Fax: 069-48002989
Internet: www.fsv-fanprojekt.de



Schulden? Was tun!

Der nächste Brief der Bank ist angekommen, doch seit dem letzten hat sich nicht viel geändert? Das Geld um die Schulden zu bezahlen, fehlt immer noch.

Schuldnerberatungsstellen können Dir dabei helfen dieses Problem wieder in den Griff zu bekommen.

In diesem Flyer erklären wir kurz und knapp was Du selbst tun kannst und wer Dir dabei helfen kann.