

4.1. Informationen und Hinweise zur Alltagsbewältigung und Lebensplanung

Auskommen mit dem Einkommen

Ganz gleich, wie viel Geld du monatlich verdienst, du musst deine Ausgaben planen. Du findest unter www.verbraucherzentralen.de (Suche => Haushaltsbuch) wichtige Angaben und weitere Tipps zum sorgsamem Umgang mit deinem Geld.

Vorläufig kann dir die folgende Tabelle helfen:

Einkommen: (monatlicher Betrag, den du zur Verfügung hast)	 €
festе Ausgaben und Kosten: (alle Ausgaben, die du für jeden Monat einplanen musst) Manche Beiträge (z.B. für den Sportverein oder Versicherungen) werden oft vierteljährlich oder sogar halbjährlich von deinem Konto abgebucht. Rechne dir den anteiligen Monatsbetrag aus und trage ihn in diese Aufstellung ein.	• Miete €
	• Versicherungen €
	• Fahrgeld €
	• Beitrag Verein €
	• Fitnessstudio €
	• Sparbeitrag €
	• Telefon €
• Rundfunk- und Fernsehgebühren €	
• €	
Zwischensumme:	 €
Sonderausgaben: (umgerechnet auf Betrag je Monat)	• Urlaubsreise €
	• Kleidung €
	• Anschaffungen €
	• Geschenke €
• €	
Zwischensumme:	 €

4.1. Informationen und Hinweise zur Alltagsbewältigung und Lebensplanung

Auskommen mit dem Einkommen

Monatlicher Betrag, der dir für den Lebensunterhalt und für deine Freizeit zur Verfügung steht. Auch für diesen Betrag solltest du dir eine Grobplanung anlegen. Trage ein, welche Geldbeträge du regelmäßig ausgeben willst: €
Lebensunterhalt: (monatlich)	<ul style="list-style-type: none"> • Kantine € • Lebensmittel € • Reinigung € • Kino € • Bücher, Zeitschriften € • Karten für Konzerte, Fußballspiele, Museen, Theater € • €
Zwischensumme: €
Verbleibender Rest Nicht geplante Mehrausgaben €

Wenn dir diese Aufstellung zeigt, dass dein Einkommen nicht reicht, wirst du kürzen müssen. Hast du mehrere Monate nicht geplante Mehrausgaben, dann brauchst du Hilfe, um dich nicht dauerhaft zu verschulden.

Hier erhältst du Informationen, wie du aus der Schuldenfalle wieder herauskommst:
www.vse-essen.de

Über die Internetadresse kannst du:

- die Beratungsstellen in deiner Nähe abfragen, Suchbegriff: Adressen, Schuldnerberatungsstellen
- eine besonders für Jugendliche geschriebene Faltblattreihe lesen und bestellen, Suchbegriff: Jugend und Geld
- wertvolle „Schuldentipps“ erhalten. Suchbegriff: Schuldenkoffer

4.1. Informationen und Hinweise zur Alltagsbewältigung und Lebensplanung

Auskommen mit dem Einkommen

Über die Internetadresse kannst du darüber hinaus VSE Schuldentipps zu den folgenden Themen lesen und bestellen:

- Aber sicher – Über Versicherungen und Verunsicherungen
- Alt genug – Kids und Knete
- Come together – Mit dem Handy unterwegs
- Endlich erwachsen – Geschäftsfähigkeit und die Folgen
- Trautes Heim – Die erste Wohnung
- Ich kauf mir was – Kaufen macht Spaß
- Leben am Limit – über Girokonto und Kredite
- Aus lauter Liebe – Bürgschaften und ihre Folgen
- Shoppen per Mouseclick – Vom Kaufen und Bezahlen im Internet

Diese Faltblätter kannst du auch per Post kostenlos beziehen:

Verein Schuldnerhilfe e.V. Essen (VSE)
Pferdemarkt 5
45127 Essen
Telefon: 0201/827260

Was mache ich mit meinen Schulden?

Hilfe und Informationen auf dem Online-Portal www.meine-schulden.de

Adressen für Schuldnerberatungsstellen erhältst du bei der

Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung (BAG SB)
Wilhelmsstr. 11
34117 Kassel
www.bag-sb.de

Du solltest dich nicht scheuen, dich an diese Stellen zu wenden und Hilfe anzunehmen.

Eine Voraussetzung musst du allerdings mitbringen:

Von dir wird bei der Schuldnerberatung erwartet, dass du den festen Willen hast, wieder schuldenfrei zu werden.