

Information zur
Schuldnerberatung

A man and a woman are sitting at a table, looking at a document together. The man is on the left, wearing a grey polo shirt, and the woman is on the right, wearing an orange tank top. They appear to be in a home setting, possibly a kitchen or dining area, with a white cup on the table in the foreground. The background is slightly blurred, showing a framed picture on the wall.

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Finanzen im Griff

Manchmal ist am Ende des Geldes einfach noch zu viel Monat übrig

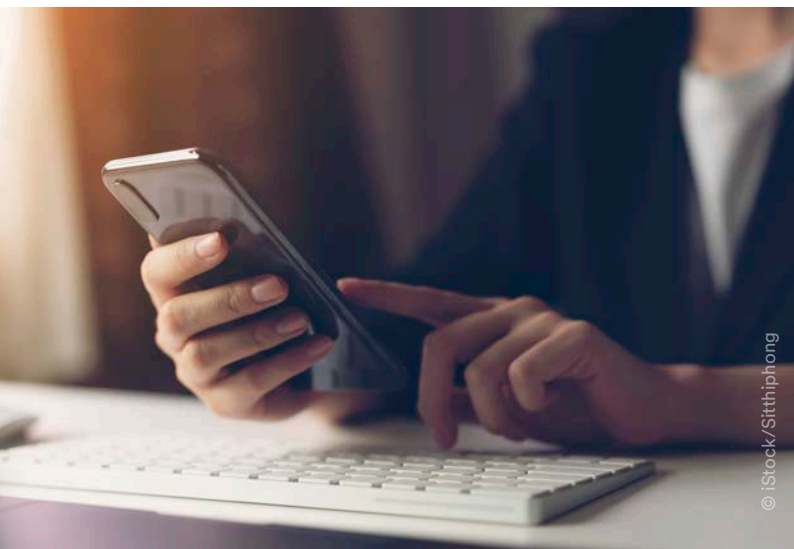
In Zeiten gesunkener Einkommen fällt es oft nicht leicht, den finanziellen Überblick zu behalten. Wir, der Verbund der Düsseldorfer Schuldnerberatungsstellen, möchten Ihnen auf diesem Wege einige Tipps geben und Sie über unser Angebot informieren.

Behalten Sie den Überblick

- Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben genau kennen. Schreiben Sie diese am besten auf und erstellen Sie eine Übersicht. Nehmen Sie sich eine einfache Tabelle, einen Haushaltsplan oder eine App zur Hilfe. Dadurch haben Sie Ihre Finanzen im Blick und Sie sehen, wohin Ihr Geld fließt.

Tipp: Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge, um den Geldfluss nachzuvollziehen.

- Sammeln Sie Ihre Vertragsunterlagen, Rechnungen oder Mahnungen und heften Sie diese regelmäßig ab. Die sortierten Unterlagen geben Ihnen Sicherheit, ein gutes Gefühl und Sie behalten die Kontrolle.



Setzen Sie Prioritäten

- Die wichtigsten Zahlungen wie Miete, Strom und Heizkosten haben immer Vorrang und müssen zuerst gezahlt werden. Wenn beispielsweise die Miete nicht pünktlich überwiesen wird, kann das zum Verlust der Wohnung führen.

Tipp: Richten Sie für diese Zahlungen Daueraufträge bei Ihrer Bank ein.

- Bewerten Sie alle Ausgaben nach ihrer Wichtigkeit und fragen Sie sich, was wirklich notwendig ist. Hier einige Überlegungen, die helfen:
 - Gibt es Ausgaben, die Sie reduzieren können?
 - Überprüfen Sie Ihr Einkaufsverhalten kritisch (Lebensmittel, Kleidung, Hausrat oder ähnliches)
 - Können Sie größere Ausgaben auf einen späteren Zeitpunkt verschieben? Gibt es Alternativen?
 - Nutzen Sie bestehende Abonnement-Verträge oder Mitgliedschaften noch?

Geldsorgen abwenden

Sie sind nicht allein. In Krisensituationen kommen viele Menschen finanziell an ihre Grenzen. Dazu gehören Kurzarbeit, fehlende Aufträge, Arbeitslosigkeit, Trennung, aber auch Krankheit.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen Ihre finanzielle Situation über den Kopf wächst, ist es Zeit, sich professionelle Hilfe zu suchen. Der Verbund der Düsseldorfer Schuldnerberatungsstellen hilft Ihnen gerne weiter.

Die Beratung ist für Sie kostenlos!



© iStock/seb_ra

Kontakt aufnehmen

Amt für Soziales und Jugend Landeshauptstadt Düsseldorf

Schuldner- und Insolvenzberatung

Willi-Becker-Allee 10
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 89-25999

schuldnerberatung@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/soziales

(siehe unter *Beratung und Information*)

AWO Düsseldorf

Familienglobus gGmbH

Schuldner- und Insolvenzberatung

Schlossallee 12c
40229 Düsseldorf

Telefon 0211 60025501

schuldnerberatung@awo-duesseldorf.de

www.sb.awo-duesseldorf.de



Diakonie Düsseldorf

Evangelische Schuldnerberatung

Platz der Diakonie 2b

40233 Düsseldorf

Telefon 0211 90067300

schuldnerberatung@diakonie-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de/schuldnerberatung

Sozialdienst katholischer Frauen und Männer Düsseldorf e. V. (SKFM)

Schuldnerberatung

Ulmenstraße 67

40476 Düsseldorf

Eingang Ulmenstraße 75

Telefon 0211 4696170

schuldnerberatung@skfm-duesseldorf.de

www.skfm-duesseldorf.de/de/schuldner-und-

[insolvenzberatung-und-allgemeine-sozialberatung](http://www.skfm-duesseldorf.de/de/schuldner-und-insolvenzberatung-und-allgemeine-sozialberatung)

SWT- Selbstverwaltetes Wohnprojekt Theodorstraße e. V.

Schuldner- und Insolvenzberatung

Theodorstraße 338

40472 Düsseldorf

Telefon 0211 65046120

heike.hoelzer@swtev.de

sandra.bellstedt@swtev.de

www.swtev.de/schuldner-und-insolvenzberatung-2

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Düsseldorf

Helmholtzstraße 19

40215 Düsseldorf

Telefon 0211 71064920

duesseldorf.sib@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/

[duesseldorf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/duesseldorf)

Verbund der Düsseldorfer Schuldnerberatungsstellen



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf
Familienglobus gGmbH

Diakonie Düsseldorf



SKFM

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN UND MÄNNER DÜSSELDORF e.V.



Selbstverwaltetes
Wohnprojekt
Theodorstraße e.V.

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales und Jugend
Willi-Becker-Allee 7, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Stephan Glaremin

I/25-3.5

www.duesseldorf.de