

# ANTYWINDYKACJA PORADNIK



ZAPISZ SIĘ!  
32 776 30 31

# SPIS TREŚCI

<b>1. Spirala zadłużenia .....</b>	<b>3</b>
Czym jest spirala zadłużenia? .....	3
Jak wyjść z długów w takiej sytuacji? .....	3
Ważne informacje! .....	4
<b>2. Zaprzestań zaciągania kolejnych pożyczek, zwłaszcza nowych chwilówek .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Poświęć swój czas na sporządzenie rzetelnego zestawienia wszystkich swoich zobowiązań .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Pomyśl o sposobie na zwiększenie swoich dochodów i zmniejszenie wydatków .....</b>	<b>6</b>
<b>5. Unikaj wszczęcia postępowania egzekucyjnego oraz aktywnie uczestnicz w sporach sądowych wszczynanych przez twoich wierzycieli</b>	
Ważne informacje! .....	7
Jeżeli otrzymasz przesyłkę z nakazem zapłaty... ..	7
<b>6. Jak ogłosić upadłość konsumencką? .....</b>	<b>9</b>
Etap 1 .....	10
Etap 2 .....	10
Ważne informacje! .....	10
<b>Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje .....</b>	<b>11</b>

# 1. SPIRALA ZADŁUŻENIA

## Czym jest spirala zadłużenia?

W obecnych czasach coraz częściej można wpaść w tzw. spiralę zadłużenia. Spirala zadłużenia to sytuacja, która przydarza się coraz większej ilości Polaków. Ze spiralą zadłużenia mamy do czynienia wówczas, kiedy zaciągnięte zobowiązania zaczynają się wymykać spod kontroli osoby, która je zaciągnęła. Taka osoba zaciąga kolejne pożyczki i kredyty gotówkowe (w tym często reklamowane w telewizji kredyty konsolidacyjne) celem spłaty poprzednio zaciągniętych kredytów i pożyczek. Dłużnik na koncie ma również najczęściej niespłacone sprzęty RTV lub AGD na raty oraz obciążoną kartę kredytową. Żeby sobie pomóc, dłużnik zapożycza się również u rodziny oraz znajomych. Spirala zadłużenia jest bardzo trudna do przerwania, zadłużenie z miesiąca na miesiąc rośnie, a wraz z nią obawy dłużnika o swoją sytuację życiową.

## Jak wyjść z długów w takiej sytuacji?

Po pierwsze, należy odzyskać kontrolę nad stanem swojego zadłużenia. Aby tego dokonać należy wykonać następujące czynności:

- przeanalizuj i wypisz wszystkie swoje zobowiązania, jakie dotychczas zaciągnąłeś;
- zacznij gromadzić (najlepiej w jednym miejscu) wszystkie dotychczas podpisane umowy kredytowe i o pożyczkę zawarte z bankami i instytucjami pożyczkowymi;

- przeanalizuj zgromadzoną dokumentację i sprawdź, jak dużo zobowiązań udało Ci się spłacić i ile jeszcze zobowiązań pozostało Ci do spłaty;
- przejrzyj również wszystkie swoje maile i korespondencję, gdyż wśród nich mogą znajdować się ważne wiadomości od banków, instytucji finansowych bądź firm windykacyjnych (wezwania do zapłaty, wypowiedzenia umów etc.).

### **Ważne informacje!**

Jeżeli nie pamiętasz wszystkich zawartych przez Ciebie umów o kredyt lub pożyczkę, możesz pobrać raport o stanie swojego zadłużenia z Biura Informacji Kredytowej, gdzie znajdziesz informację o wszystkich swoich zobowiązaniach, które pozostały Ci do spłaty. Raport możesz pobrać wchodząc na stronę internetową BIK: <https://www.bik.pl/>

Jeżeli wysokość twojego zadłużenia nie przekracza jeszcze twoich możliwości finansowych, należy dążyć do jego całkowitej spłaty, co pozwoli Ci na uniknięcie ogłoszenia upadłości konsumenckiej. Jak wyjść ze spirali zadłużenia, w której się znalazłeś? Zapoznaj się z treścią kolejnych rozdziałów.

## **2. ZAPRZESTAŃ ZACIĄGANIA KOLEJNYCH POŻYCZEK, ZWŁASZCZA NOWYCH CHWILÓWEK**

Instytucje parabankowe doskonale wiedzą, że osoba która raz zdecydowała się na chwilówkę, będzie bardziej podatna na zaciągnięcie nowego zobowiązania. Do osób które zdecydowały się na tzw. „chwilówki” bardzo często kierowane są oferty typu „konsolidacja wszystkich kredytów i pożyczek”, co w praktyce oznacza kolejną pożyczkę typu „chwilówka” zaciągniętą na spłatenie poprzedniej. Osoba, która realnie myśli o spłacie zaciągniętych zobowiązań i wyjściu ze spirali zadłużenia, nie może w żadnym wypadku zaciągać kolejnych zobowiązań.

## **3. POŚWIĘĆ SWÓJ CZAS NA SPORZĄDZENIE RZETELNEGO ZESTAWIENIA WSZYSTKICH SWOICH ZOBOWIĄZAŃ**

Kolejnym krokiem w wyjściu ze spirali zadłużenia powinien być kontakt z wszystkimi Twoimi wierzycielami celem przedłożenia im propozycji spłaty istniejącego zadłużenia, zgodnie z uprzednio zaplanowanym przez Ciebie miesięcznym budżetem przeznaczonym na spłatę istniejących długów. Większość wierzycieli zgodzi się na rozłożenie zobowiązania na mniejsze raty spłacane w dłuższym okresie czasu, ponieważ będzie im zależeć na odzyskaniu pożyczonych przez nich pieniędzy.

## **4. POMYŚL O SPOSOBIE NA ZWIĘKSZENIE SWOICH DOCHODÓW I ZMNIEJSZENIE WYDATKÓW**

Najlepszym sposobem na spłacenie swoich zobowiązań będzie uzyskanie dodatkowej gotówki, oczywiście z wyłączeniem zaciągania kolejnych pożyczek. Dobrym pomysłem będzie więc próba poszukania drugiej pracy po godzinach lub w weekendy. Poza zwiększeniem swoich dochodów, spróbuj też zmniejszyć swoje wydatki poszukując tych obszarów życia, w których możesz sobie pozwolić na pewne ograniczenia.

## **5. UNIKAJ WSZCZĘCIA POSTĘPOWANIA EGZEKUCYJNEGO ORAZ AKTYWNIIE UCZESTNICZ W SPORACH SĄDOWYCH WSZCZYNANYCH PRZEZ TWOICH WIERZYCIELI**

W przypadku wpadnięcia w dużą spiralę zadłużenia może dojść do sytuacji, w której nie wszyscy wierzyciele będą chcieli z Tobą negocjować spłatę zadłużenia na zaproponowanych przez Ciebie warunkach. W takim wypadku wierzyciel najprawdopodobniej będzie chciał uzyskać jak najszybciej sądowy nakaz zapłaty oraz wszcząć przeciwko Tobie postępowanie egzekucyjne celem przymusowego ściągnięcia długu przez Komornika Sądowego.

Wszczęcie egzekucji może znacznie skomplikować twoją sytuację, ponieważ Komornik Sądowy może zablokować środki przeznaczone na spłatę Twoich innych wierzycieli oraz zaprzepaścić tym samym plany i pomysły na wyjście z zadłużenia. Jeżeli więc jeden lub kilku z twoich wierzycieli nie chce z Tobą negocjować i planuje dochodzenie swoich roszczeń w postępowaniu sądowym, musisz zacząć się aktywnie bronić.

### **Ważne informacje!**

Pamiętaj, że zarówno Banki, jak i instytucje parabankowe oraz firmy windykacyjne najczęściej wybierają dochodzenie swoich roszczeń na drodze tzw. **elektronicznego postępowania upominawczego**, które jest prowadzone przez Sąd Rejonowy Lublin – Zachód w Lublinie. Jest to bardzo proste i odformalizowane postępowanie, prawie zawsze kończące się wydaniem nakazu zapłaty, które musi być jednak prawidłowo doręczone dłużnikowi za pomocą tradycyjnej poczty pod aktualny adres jego pobytu.

### **Jeżeli otrzymasz przesyłkę z nakazem zapłaty...**

...Sądu Rejonowego Lublin – Zachód w Lublinie pamiętaj, że:

- od wydanego przeciwko Tobie nakazu zapłaty przysługuje sprzeciw, który należy złożyć do Sądu Rejonowego Lublin – Zachód w Lublinie w terminie 14 dni od momentu odbioru przesyłki z nakazem zapłaty;

- skuteczne wniesienie sprzeciwu powoduje, iż wydany nakaz zapłaty traci moc, natomiast postępowanie przez Sądem Rejonowym Lublin – Zachód w Lublinie podlega umorzeniu.

Wierzyciel może również skierować pozew o wydanie nakazu zapłaty do Sądu właściwego ze względu na miejsce zamieszkania dłużnika, natomiast również i w tym przypadku od wydanego nakazu zapłaty każdemu dłużnikowi będzie przysługiwało prawo do wniesienia sprzeciwu w terminie 14 dni od odbioru nakazu zapłaty. W przypadku wniesienia sprzeciwu również i w tym wypadku wydany nakaz zapłaty traci moc, natomiast samo postępowanie nie podlega umorzeniu tylko jest skierowane do rozpoznania na rozprawie, gdzie dłużnik będzie miał możliwość stawienia się do Sądu i przedstawienia swoich racji.

**Jeżeli pomimo spełnienia opisanych powyżej warunków nadal nie będziesz w stanie wyjść ze spirali swojego zadłużenia, oznacza to że osiągnąłeś stan niewypłacalności i kwalifikujesz się do ogłoszenia upadłości konsumenckiej.**

Upadłość konsumencka to postępowanie sądowe skierowane tylko i wyłącznie do osób prywatnych, nie prowadzących działalności gospodarczej. Upadłość konsumencka jest przeznaczona jedynie dla osób, które są niewypłacalne, czyli nie są w stanie regulować swoich zobowiązań od co najmniej 3 miesięcy. Dłużnik staje się niewypłacalny przede wszystkim w sytuacji, w której jego miesięczne zarobki są zbyt niskie, ażeby mogły one pokryć wszystkie wydatki związane z bieżącym utrzymaniem oraz spłatą długów.



## 6. JAK OGŁOSIĆ UPADŁOŚĆ KONSUMENCKĄ?

W celu wszczęcia postępowania upadłościowego należy złożyć do Sądu odpowiedni wniosek na urzędowym formularzu oraz wnieść opłatę w wysokości 30,00 złotych. Wypełnienie rubryk formularza wniosku o ogłoszenie upadłości konsumenckiej nie jest nadmiernie skomplikowane, tym niemniej przed jego wypełnieniem należy przygotować następujące informacje:

- **wykaz majątku z szacunkową wyceną** – należy wypisać we wniosku informacje na temat wszystkich posiadanych nieruchomości oraz ruchomości;
- **informacje na temat posiadanych środków pieniężnych** w gotówce oraz zgromadzonych na kontach bankowych i lokatach;
- listę wierzycieli wraz z informacjami na temat posiadanych wobec nich długów;
- **dowody** potwierdzające istnienie długów i niewypłacalność;
- **zaświadczenie o zarobkach** ewentualnie dokumenty potwierdzające brak dochodów.

Do wypełnionego wniosku należy dołączyć wszystkie wymienione w nim dokumenty, w tym w szczególności dokumentację potwierdzającą zadłużenie oraz trudną sytuację finansową dłużnika.

**Postępowanie upadłościowe składa się z dwóch etapów:**

### **Etap 1**

Zgłaszanie wierzycieli do postępowania upadłościowego oraz zlikwidowanie majątku osoby ogłaszającej upadłość konsumencką, co następuje za pośrednictwem syndyka (jeżeli dłużnik posiada w ogóle jakikolwiek majątek nadający się do sprzedaży)

### **Etap 2**

Sądowe ustalenie planu spłat, który wynosi 12, 24 lub 36 miesięcy, w którym to okresie osoba upadła zobowiązana jest uiszczać na rzecz wierzycieli określoną kwotę na rzecz niespłaconych zobowiązań

Jeżeli osoba upadła będzie sumiennie uiszczać określoną w planie spłat kwotę przez ustalony w tym planie okres, pozostała niespłacona suma zadłużenia podlega umorzeniu, natomiast postępowanie upadłościowe uważa się za zakończone. Upadłość konsumencka pozwala zatem na odbudowanie swojego domowego budżetu i powrót do życia w harmonii i spokoju. Osoba upadła po zakończeniu postępowania będzie mogła powrócić do normalnego życia oraz realizować swoje cele zawodowe.

### **Ważne informacje!**

Upadłość konsumencką można ogłosić więcej niż jeden raz w życiu. Nie może to jednak nastąpić wcześniej niż 10 lat od ogłoszenia poprzedniej upadłości.

## **STOWARZYSZENIE NA RZECZ PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO DOGMA - INFORMACJE**

**Potrzebujesz pomocy prawnej? Masz pytania, wątpliwości?**

**Obawiasz się o swoje prawa?**

Umów się na bezpłatną poradę z doradcą Stowarzyszenia "DOGMA" i dowiedz się, jak w pełni korzystać ze swoich praw!

Nie zwlekaj! Popraw swoją sytuację! Nie wstydź się zwrócić o pomoc! Dzięki bezpłatnym poradom prawnym i obywatelskim Twoja sytuacja może jedynie ulec poprawie.

**Zadzwoń i zapisz się na darmową poradę prawną!**

Wykaz punktów z aktualnymi numerami telefonów do zapisów można znaleźć na stronie internetowej: <http://www.dogma.org.pl>

Dodatkowe informacje można uzyskać również pod numerem infolinii:  
**79 88 69 599.**

Zachęcamy do śledzenia naszego profilu na Facebooku oraz kanału YouTube.

# ABY ZAPISAĆ SIĘ

na nieodpłatną pomoc prawną, poradnictwo obywatelskie  
lub mediacje, zadzwoń:

 **32 776 30 31**

---

Poniedziałek - Środa

**7:30 – 15:30**

---

Czwartek

**7:30 – 17:30**

---

Piątek

**7:30 – 13:30**


---

## POMOC UZYSKASZ W PUNKCIE

---

### Punkt nr 1


Wielofunkcyjny Budynek „Balbina Centrum”  
ul. Barona 30, Tychy  
Lokal nr 212, piętro I

 pn – pt  
**9:00 – 13:00**

---

### Punkt nr 2


Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
ul. Nowokościelna 27, Tychy

 pn – pt  
**13:00 – 17:00**

---

### Punkt nr 3


Wielofunkcyjny Budynek „Balbina Centrum”  
ul. Barona 30, Tychy  
Lokal nr 212, piętro I

 pn – pt  
**13:30 – 17:30**

---

### Punkt nr 4


ul. Grota Roweckiego 42 p. 327

 pn – pt  
**8:00 – 12:00**

---

### Punkt nr 5

ul. Grota Roweckiego 42 p. 327

 pn – pt  
**12:30 – 16:30**

---



MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI  
[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)



POMOC PRAWNA  
PORADY OBYWATELSKIE  
MEDIACJA



Sfinansowano z budżetu  
Miasta Tychy

Zadanie pod nazwą "Prowadzenie na terenie miasta Tychy w 2022 roku punktu nieodpłatnych porad prawnych oraz edukacji prawnej" jest finansowane ze środków miasta Tychy pozyskanych w ramach dotacji z budżetu Państwa.