

Co byste měli a neměli dělat

Co byste měli:

- + Buďte realističtí – přiznejte si, v jaké jste opravdu situaci a rozhodněte se jí řešit – s využitím pomoci, která je k dispozici.
- + Okamžitě kontaktujte své věřitele a vysvětlete jim, jaké máte potíže.
- + Vždy řešte především ty dluhy, kvůli kterým byste mohli přijít o střechu nad hlavou, zásobování energiemi nebo svou svobodu.
- + Pamatujte si, že vaši věřitelé preferují spíše malé pravidelné splátky než větší, nepravidelné platby, které pro Vás budou těžko zvládnutelné.
- + Vždy odpovídejte ve stanovených lhůtách na dopisy věřitelů nebo soudní obsílky a vždy jim sdělte všechny požadované informace.
- + Schovávejte si kopie veškeré korespondence, výpisů z účtů, svých rodinných rozpočtů, splátkových kalendářů, atd.
- + Zúčastňujte se a nechte se zastupovat na všech soudních jednáních a vždy s sebou k soudu noste veškerou korespondenci, týkající se případu, včetně vašeho aktuálního rodinného rozpočtu.

Co byste neměli:

- Neignorujte problémy – samy od sebe nezmizí.
- Nevzdávejte pokusy o dohodu s vašimi věřiteli, i když je jednání s nimi obtížné a odmítají vaše úvodní návrhy.
- Nenechte se pod nátlakem nebo dobrovolně vmanipulovat do slibů, které nemůžete splnit.
- Nepůjčujte si peníze na splácení starších dluhů. To se týká zejména kreditních karet nebo karet pro platby v obchodech.
- Nebojte se požádat o radu odborníka – je to zdarma (viz kontakty na str. 21 této příručky).

Půjčujte si s rozumem!

Praktická příručka pro osobní finance
Sdružení SPES



Tato příručka vám pomůže vyřešit problém vašich osobních dluhů. Pokud chcete znovu získat kontrolu nad svou finanční situací, existuje k tomu mnoho cest. K dalšímu textu si úvodem řekněme, že osoba poskytující půjčku (úvěr) bude dále nazývána věřitel a příjemce půjčky (úvěru) bude dále nazýván dlužník.

Prvním důležitým krokem k vyřešení vašich problémů s dluhy je přiznat si, že jste ve finančních nesnázích a že potřebujete pomoci. Neostýchejte se a nestyďte se zveřejnit všechny své dluhy a finanční nesnáze, protože pokud byste problém ignorovali a neodpovídali na dopisy, vše by bylo ještě komplikovanější. Mohli byste se třeba dočkat toho, že soud by rozhodl bez Vaší přítomnosti a přišli byste o veškerá práva, která vám v soudním řízení náleží (mj. požádat o snížení výše smluvních pokut, prokázat, že jste zaplatili více splátek než tvrdí věřitel, aj.). Svých problémů se můžete zbavit jen tak, že učiníte několik na sebe navazujících kroků.

Zde si můžete přečíst některé pozitivní kroky, které můžete učinit, většinu z nich pak podrobněji vysvětlujeme v této příručce:

- 1 Zůstaňte v klidu a pokuste se necítit strach, i když vám vyhrožují. Z této situace se můžete dostat i díky radám a pomoci odborníků.
- 1 Odolejte pokušení a nepůjčujte si další peníze, kterými byste splatili existující dluhy, to by způsobilo ještě další problémy. Dostali byste se do tzv. spirály dluhů.
- 1 Sepište si seznam všech svých věřitelů a dluhů.
- 1 Připravte si rozpis své finanční situace (rodinný rozpočet), uveďte v něm své příjmy, náklady na bydlení a další závazky a (případnou) sumu, která vám zbude k vyrovnání dluhů.
- 1 Buďte v kontaktu se svou rodinou a přáteli, abyste se s nimi mohli podělit o své problémy a společně s nimi se pokusili najít řešení.
- 1 Žádejte o radu i ostatní instituce (**viz kontakty na str. 21 této příručky**), které vám mohou odborně poradit – za své rady nechťejí žádný poplatek.

Všechno v životě má svá pro i proti. I život na dluh. Je báječné neničit si ruce na valše, protože mohu mít pračku hned, na splátky. Život na dluh v mnohém znamená život pohodlnější, činí komfort dosažitelným pro široké vrstvy obyvatelstva. Chystá však na nás řadu pastí a pastiček a klade na nás mnohem vyšší nároky a odpovědnost.



Půjčujte si s rozumem!

Tuto brožuru připravilo v roce 2007 Sdružení SPES ve spolupráci se sdružením CPA díky finanční podpoře Evropské unie v rámci projektu Evropa pro všechny jako informační materiál pro pomoc lidem ve finančních nesnázích. Při přípravě letáku jsme čerпали jednak z vlastních zkušeností z praxe a také z brožury **“Moneymanual for Dealing with Debt”** britské organizace na pomoc zadluženým lidem Credit Action.

Plná odpovědnost za obsah tohoto materiálu leží na autorech, za znění textu a aplikaci informací v praxi v žádném případě neodpovídá Evropská komise.

Všechna práva vyhrazena. Přetiskovat nebo dále šířit tuto publikaci či její části je možné pouze s písemným souhlasem Sdružení SPES a CPA. Informace o sdruženích naleznete na

www.pomocsdluhy.cz a www.sdruzeni-cpa.cz.

Klíčovými se stávají otázky: „Budu schopen své dluhy splatit? Co mám dělat, abych se nedostal do spirály dluhů? A co mám dělat, abych se z ní dostal? Nalézt odpovědi je čím dál tím aktuálnější spolu s tím, jak roste spotřební zadlužení českých domácností a počet předlužených lidí. Do popředí se dostává i potřeba prevence, potřeba zvyšovat ekonomickou gramotnost lidí, aby byli schopni rozumně řídit osobní finance.

Finanční problémy často mají původ v rodinných, zdravotních nebo emocionálních nesnázích, případně k nim vedou. Je důležité, abyste vyřešili s pomocí odborníka i tyto související problémy.

Můžete se obrátit například na sdružení SPES na e-mailu spes@pomocsdluhy.cz. Pro další pomoc se můžete kontaktovat třeba na některou z Občanských poraden nebo místní Charitu.

DO TOHO! Nezoufejte si – splacení dluhů může trvat dlouho, ale konečný výsledek stojí za to a budete opět pány své finanční situace.

Nyní si podrobněji rozebereme PRAKTICKÉ kroky, které můžete učinit, abyste vyřešili své problémy s dluhy.

Dostaňte to ze sebe! Jaký je váš celý příběh?

Ještě než si půjčíte

Mnoho dluhů, které je těžko splatit, vzniká proto, že dlužník podepíše smlouvu, kterou si řádně nepřečetl nebo nevěnoval dostatečnou pozornost jejímu obsahu. Takovýto přístup je zcela nesmyslný a v případě neschopnosti dlužníka splatit svůj dluh může nakonec po sečtení všech nákladů spojených s jeho splacením dosáhnout výše mnohonásobku původně zapůjčené částky.

Nerozumíte, co se píše ve smlouvě? Zeptejte se!

Pokud podepisujete smlouvu o půjčce či úvěru, dejte pozor zejména na následující skutečnosti:

Uzavírání smlouvy věnujte přiměřený čas a zabývejte se podrobně jejím obsahem. Nejlépe je vyžádat si smlouvu k prostudování domů a složitější části si nechat vysvětlit od odborníka. Pokud vám nebudou chtít smlouvu poskytnout, jde o chování nanejvýš podezřelé a bude lépe, když si půjčku vezmete jinde.

Nenechte se vyvést z rovnováhy chvatem osoby jednající za věřitele. Je často pouze hraný, a má vás přimět k ukvapenému jednání.

Smlouvu si vždy přečtěte celou, dočtějte jednotlivá ujednání až do konce a zvláštní pozornost věnujte částem smlouvy psaným drobným písmem a nezapomeňte také pročitst takzvané „všeobecné obchodní podmínky věřitele“, pokud jsou přílohou a nedílnou součástí smlouvy (smlouva na ně odkazuje).

Smlouva musí být uzavřena písemně, musí z ní zcela jednoznačně vyplývat, kdo jsou smluvní strany (věřitel a dlužník) a jaká jsou jejich vzájemná práva a povinnosti, vždy musíte dostat jeden podepsaný originál smlouvy, ne jen kopii.

Jestliže při podpisu úvěrové smlouvy sdělíte nepravdivé, nebo hrubě zkrleslé údaje nebo některé zamlčíte dopustíte se trestného činu úvěrového podvodu podle § 250b zákona č. 140/1961 Sb., trestní zákon. Trest odnětí svobody může v závislosti na způsobené škodě dosáhnout až 12 let.

V případě, že při sjednávání půjčky či úvěru sdělíte věřiteli pravdivé údaje, ale budete již v té době vědět, že není ve vašich silách půjčku řádně splatit, a způsobíte-li tak škodu vyšší než 5000 Kč bude vaše jednání trestným činem podvodu podle § 250 trestního zákona. Trestem může být podle výše způsobené škody až 12 let vězení.

Často je požadavkem věřitele, aby dlužník poskytl nepřiměřené zajištění a v případě nesplácení platil nepřiměřené vysoké sankce. Před uzavřením smlouvy byste tedy měli pečlivě prostudovat zejména tu část, která se zabývá zajištěním úvěru a sankcemi v případě jeho nesplácení. Uvědomte si, že pokud nebudete splácet, bude vyžadováno zaplacení vaší půjčky či úvěru např. po ručiteli nebo se může částka kterou dlužíte několikanásobně zvětšit.

Jedním ze způsobů zajištění i je takzvaný zajišťovací převod práva k nějaké vaší věci Častým trikem, je jeho nenápadné uvedení přímo ve smlouvě o půjčce (úvěru). Tak vás může věřitel i na základě celkem nízké půjčky připravit o majetek v trojnásobné či pětinasobné hodnotě. Pokud takovou smlouvu podepíšete, může věřitel vaši věc v případě jakéhokoliv zpoždění při splácení okamžitě odebrat a prodat.

Dejte pozor na ustanovení o notářském či exekutorském zápisu o dohodě. V něm totiž dáte souhlas k tomu, aby proti vám, nebudete-li půjčku či úvěr splácet, mohla být ihned vedena exekuce.

Pohledávka věřitele může být zajištěna také písemnou dohodou o srážkách ze mzdy. V takovém případě je nutné si uvědomit, že pokud nebudete splácet, tak může věřitel požádat vašeho zaměstnavatele, aby vám splátky srážel přímo z platu.

Vždy trvejte na tom, aby byla v plné výši ve smlouvě uvedena skutečná částka půjčky (úvěru). Trvejte na tom, aby se jednalo o částku, kterou skutečně dostanete do ruky.

Velké riziko pro vás může představovat i tzv. revolving, kdy po splacení určité části půjčky (úvěru) lze získat další půjčku (úvěr), a to zejména na splacení původně poskytnutého úvěru. Takto se můžete dostat do takzvané dlužní spirály. Budete si půjčovat další peníze jen proto, abyste splatili předchozí půjčky a úroky z nich.

Pozor na RPSN. Uvědomte si, že údaj RPSN (Roční Procentní Sažba Nákladů na splacení půjčky), podle kterého třeba budete výhodnost půjčky posuzovat je do značné míry matoucí. Když je například půjčka inzerována s RPSN od 20 %, lze očekávat, že skutečné RPSN uvedené ve smlouvě bude i několikanásobně vyšší. Do RPSN navíc nejsou zahrnuty žádné smluvní pokuty, sankční úroky při nesplacení či některé poplatky. Vždy chtějte vědět, kolik peněz dostanete na ruku a kolik budete muset celkem zaplatit. To je jediný způsob, jak zjistit, zda je pro vás půjčka výhodná. Od většiny věřitelů obdržíte splátkový kalendář, kde uvidíte, kolik měsíců budete splácet. Když vynásobíte počet měsíců v tomto splátkovém kalendáři výši splátky, dostanete konečnou sumu. Vyžádejte si proto od poskytovatele půjčky splátkový kalendář. Uvidíte tak, kdy skončíte splácet a o kolik „přeplatíte“ sumu, kterou jste si půjčili. Některé společnosti poskytují splátkový kalendář automaticky.

Shrnutí: před uzavřením smlouvy si řádně spočítejte, kolik skutečně zaplatíte za poskytnutou půjčku (úvěr) a zda vůbec tyto náklady odpovídají vašim představám a možnostem splácet. Pokud jde o zajištění úvěru (půjčky), je zcela nezbytné přečíst si všechny pasáže uvedené přímo ve smlouvě a v případě, že vám nejsou následky nesplacení úvěru jasné, nechejte si je řádně vysvětlit od poskytovatele úvěru (půjčky) nebo navštivte odborníky.

Uvědomte si: nejste povinni přijmout požadavky věřitele, pokud jsou pro vás nevýhodné. Vždy je tu možnost půjčit si jinde. Jakýkoli ústupek pro vás totiž může mít tragické důsledky!

Krok 1: Vypracujte si přehled věřitelů

Je potřeba mít přehled a vědět, komu a kolik dlužíte. Ve fázi, kdy budete potřebovat pomoc, už často ani nemusíte tušit, o jaké částky se jedná. Pro to, abyste mohli vypracovat Přehled věřitelů, si tyto informace budete muset zjistit (viz Krok 2). Zároveň si tak připomenete celou historii svých půjček. Pracujte s Přehledem věřitelů, vidíte na něm zbylý počet měsíčních splátek. Máte tak přehled o tom, kdy vyplatíte jednotlivé úvěry a tak uvidíte, kdy budete např. moci navýšit splátky ostatním věřitelům, na jak dlouho si odložit splátky, než vyplatíte jiný závazek.

Přehled věřitelů

Jméno:				Rok:			
Číslo	Věřitel	Dlužná suma	Poznámky	Měsíc			

Krok 2: Zjistěte stav vašeho dluhu

Pokud již dlouho neplníte své závazky a ztratili jste o nich přehled, je potřeba, abyste zjistili v jakém stavu a kde se pohledávka nachází. Může se stát, že pohledávka byla předána vymahačské společnosti nebo soudu. Je proto potřeba otevřít poslední dopis, který jste od věřitele obdrželi (může jít například o upomínku), abyste zjistili vaši současnou situaci.

V případech, že od věřitele žádný dopis k dispozici nemáte, je potřeba zjistit stav a místo vaši pohledávky jinak. **V tomto případě můžete napsat následující dopis:**

Vaše adresa

Datum

Vážená paní, vážený pane,

Číslo účtu nebo smlouvy

nově se vyskytly jisté okolnosti, které mě ztěžují splácení mých dluhů. Chtěl bych Vás proto požádat o zaslání kopie mého splátkového kalendáře, abych mohl svou situaci aktivně řešit. Uvítal bych, kdybyste mě sdělili aktuální výši mého dluhu, případně zda-li nedošlo k nějakým právním úkonům týkající se mého dluhu.

Prosím, sdělte mi následující informace, abych mohl/a vytvořit plán splátek všech mých dluhů a abych Vám mohl/a nabídnout odpovídající platby:

Typ smlouvy (s pojistkou/bez pojistky)

Zůstatek k úhradě

Podmínky opožděných plateb a případných úroků či sankcí

Opožděné platby

Případná pojistka vázící se ke smlouvě

Předem děkuji

S pozdravem

Řekněte svým věřitelům, že máte problémy

Jakmile obdržíte všechny odpovědi od věřitelů, sepište si všechny dluhy a rozdělte je na DŮLEŽITÉ a OSTATNÍ věřitele (více v Kroku 3). Je důležité si v této fázi označit všechny dluhy, kterých se týká trestní řízení nebo které jsou předmětem žaloby. Tyto dluhy vyžadují okamžitou pozornost, vyhledejte proto odborníka, kterým vám může pomoci. Obvykle je nejjednodušší se obrátit na organizace zabývající se dluhovým poradenstvím jako je Sdružení SPES.

Na druhé straně máte, v případě, že Vaše smlouva o půjčce či úvěru byla uzavřena podle obchodního zákoníku, povinnost věřitele informovat, že nejste nebo nebudete schopni splácet úvěr a z jakého důvodu (§ 377 obchodního zákoníku).

Každý dokument, který odešlete nebo dostanete, okopírujte a kopii uschovejte. Pokud se dohodnete po telefonu, zaznamenejte si jméno osoby, se kterou jste mluvili, a poproste ji, aby vám dohodu potvrdila písemně.

Ověřte také, zda nemůžete uplatnit pojištění úvěru. To znamená, využít tuto možnost při ztrátě zaměstnání nebo nemoci, v případě, že máte takto pojištěný úvěr.

Ověřte, zda vám z dluhu byla odečtena částka, která odpovídá všem vašim platbám, a pokuste se snížit veškeré pokuty nebo úroky z prodlení.

Krok 3: Rozhodněte se, co je nejdůležitější

Pro začátek důkladně zvažte všechny své finanční možnosti. Není možno získat peníze ještě nějak jinak, např. prodejem některých věcí? K čemu vám bude doma plazmová obrazovka, když vám hrozí vystěhování? Kam s ní půjдете? A v případě příchodu exekutora o ni stejně přijдете.

Některé dluhy s sebou nesou větší sankce než ostatní. S těmi je potřeba se zabývat nejdříve. Důležitost dluhu neurčuje ani velikost dlužné částky, doba nebo výše nedoplatku nebo hrozby, které vám byly adresovány, ale skutečné důsledky právních kroků, které proti vám může věřitel podniknout.

DŮLEŽITÝ dluh je většinou definovaný jako takový, kdy nesplácení může vést:

- k vašemu uvěznění (například dluhy na výživném)
- k ztrátě vašeho domova
- ztrátě základních věcí nebo služeb.

Níže naleznete seznam důležitých dluhů a právních důsledků jejich nesplácení

Typ dluhu	Konečný důsledek neplacení z hlediska právního řádu
Hypotéka/bytem či domem zajištěná půjčka	Ztráta domu/bytu
Nájem	Vystěhování
Plyn/elektrina	Odpojení (vypovězení smlouvy o dodávce)
Voda	Odpojení (vypovězení smlouvy o dodávce)
Daně	Exekuce (daňový nedoplatek + penále)
Výživné	Hrozba uvěznění

Nejdříve je nutné se postarat o **DŮLEŽITÉ** věřitele, teprve potom platte ostatním. **OSTATNÍ** dluhy jsou takové, které s sebou nenesou výše popsané sankce. Například:

Typ dluhu	Konečný důsledek neplacení z hlediska právního řádu
Kreditní karty	Exekuce*** (dlužná částka + smluvní pokuta/úroky z prodlení)
Bytem či domem nezajištěná osobní půjčka	Exekuce*** (dlužná částka + smluvní pokuta/úroky z prodlení)
Bankovní půjčka/kontokorent	Exekuce*** (dlužná částka + smluvní pokuta/úroky z prodlení)
Koupě na splátky *	Ztráta koupeného zboží a splacené části kupní ceny
Zastavárna	Ztráta zastaveného předmětu
Půjčka od rodiny/přátel **	Exekuce*** (dlužná částka + smluvní pokuta/úroky z prodlení)

* Pokud patří ohrožené zboží k zásadním potřebám, jako např. pračka nebo auto potřebné k práci, považujte takový dluh za důležitý.

** Individuální okolnosti mohou znamenat, že je dluh třeba považovat za důležitý, přestože není právně vymahatelný. Jde například o peníze dlužné v rámci rodiny, přátel nebo lichvářů.

*** U exekuce je třeba si uvědomit, že jakmile necháte dojít situaci až takto daleko, nezaplatíte pouze dlužnou částku, úroky z prodlení a případně i smluvní pokutu, ale i náklady exekuce a odměnu exekutora. Samozřejmě je nutno počítat s tím, že vám bude pravděpodobně nařízeno zaplatit náklady soudního řízení a případně náklady věřitele, které měl kvůli soudnímu sporu. Exekuce může probíhat několika způsoby, např. prodejem věcí nebo srážkami ze mzdy.

Důležité je si uvědomit, že u úvěrů (půjček) u kterých jste včas nezaplatili splátky se Váš dluh u věřitele zvýšil o úroky z prodlení a sankce (např. smluvní pokuta, penále). Celková částka, kterou zaplatíte za úroky z prodlení bude po dobu kdy budete v prodlení narůstat. Je nutné tedy brát v úvahu při dělení úvěrů a půjček i na tento problém.

U půjček, které zatím splácíte včas, zabránit, abyste se do prodlení dostali a museli pak platit úroky a případné sankce. Toho můžete dosáhnout kontaktováním věřitele s žádostí o snížení splátek.

U půjček, které se vám nepodařilo splácet včas, je nutné pokusit se zabránit zvyšování celkové výše dluhu tím, že požádáte věřitele o úpravu splátek a prominutí úroků z prodlení a sankcí (podrobněji dále).

Než svým věřitelům nabídneme návrh splátek, je třeba připravit rozpis své finanční situace. Více se dozvíte v Kroku 4.

Krok 4: Připravte si svůj rodinný rozpočet

Je nezbytné, abyste si připravili svůj aktuální rodinný rozpočet. Na následující stránce uvidíte příklad takového rozpočtu. Můžete jej použít a přizpůsobit své konkrétní situaci. Váš rozpočet musí zahrnovat všechny příjmy ze všech zdrojů a všechny výdaje (s poznámkou, na co jsou určeny). Tento formulář vyplňte pro měsíc nebo týden, ale tyto možnosti nesměšujte a jasně uveďte, zda se vámi zadané údaje týkají týdnu nebo měsíce.

Pokud chcete převést týdenní údaje na měsíční, vynásobte je 52 a vydělte 12.

Pokud chcete převést měsíční údaje na týdenní, vynásobte je 12 a vydělte 52.

Roční poplatky, jako je poplatek za televizi, dálniční známka nebo pojistky, vydělte 12 (dostanete měsíční údaj) nebo 52 (pro týdenní sumu).

Nezapomeňte na nepravdělné, a často nepředvídatelné výdaje, jako je údržba vozu nebo domácnosti, opravy a nahrazení nefunkčních věcí.

Do rodinného rozpočtu musíte zahrnout vše, ale ještě do soupisu neuvádějte poplatky za prodlení nebo platby ostatním věřitelům. Nejdříve musíte vědět, kolik peněz máte k dispozici, abyste jim mohli (pokud to bude možné) nabídnout nějakou určitou sumu.

Než svůj rodinný rozpočet uzavřete, zamyslete se, zda nemůžete zvýšit své PŘÍJMY (viz Krok 5) a snížit své VÝDAJE, abyste uspořili (viz Krok 6).

Nezapomeňte svůj rodinný rozpočet pravidelně upravovat podle změn ve Vašich příjmech a výdajích. Do rozpočtu také pošle zahrňte další platby podle případných dohod s věřiteli.

Rodinný rozpočet

Datum, kdy byl rozpočet vyplněn	Adresa		
Jméno a příjmení			
Počet dospělých osob v domácnosti	Počet dětí v domácnosti		
Týdenní/měsíční příjmy	Vy	Partner	Celkem
Plat			
Částečný úvazek			
Přídavky na děti			
Podpora v nezaměstnanosti			
Sociální a zdravotní podpora			
Důchod			
Výživné placené Vám			
Nájem placený Vám nebo peníze od podnájemníků			
Další			

Další			
Další			
Celkové příjmy domácnosti			
Týdenní/měsíční výdaje	Utracená částka		
DŮLEŽITÉ			
Hypotéka/nájem			
Další hypotéka/zajištěná půjčka			
Výživné placené Vámi			
Daně			
Poplatky za vodu			
Plyn			
Elektrina			
Poplatky spojené s bytem			
Pokuty/soudní poplatky			
Leasing/poplatky spojené s autem			
Poplatek za televizi a rádio			
Daň z příjmu			
Pojištění vozidla			
Životní pojištění			
Pojištění domácnosti			
Penzijní připojištění			
NÁKLADY NA ŽIVOBYTÍ			
Potraviny a péče o domácnost			
Školní jídelna/kantýna			
Oděvy a obuv			
Pojištění vozidla a další poplatky			
Benzín/nafta			
Jízdenky			
Telefon			
Půjčovné (video apod.)			
Výdaje za lékařskou péči a léky			
Hlídní dětí/školka			
Náklady na školní docházku			
Cigarety/alkohol			
Investování/sporení			
Pojištění domácnosti			
Další			
Celkové náklady na domácnost (2)			
Celkové příjmy domácnosti (1)			
Celková suma po odečtení (2) - (1)			

Krok 5: Zvyšte svůj příjem

Ubezpečte se, že jste do svého rodinného rozpočtu zahrnuli všechny příjmy a potom se zamyslete, zda byste nemohli získat další.

Může jít o:

- **Získání dalšího zaměstnání** – práce na částečný úvazek, zvýšení úvazku, pokud pracujete na kratší úvazek
- **Finanční pomoc v rámci rodiny**
- **Podporu v nezaměstnanosti** – pokud jste nezaměstnaní nebo jste dostali výpověď
- **Dávky sociálního zabezpečení**

Státní sociální podpora

- **závislé na výši příjmu** – přídavek na dítě, sociální příspěvek, příspěvek na bydlení
- **nezávislé na výši příjmu** – rodičovský příspěvek, příspěvek na školní pomůcky, dávky péstounské péče, porodné, pohřebné.

Dávky sociální péče

- dávky sociální péče pro rodiny s dětmi
- příspěvek při péči o blízkou nebo jinou osobu
- dávky sociální péče pro staré občany
- dávky sociální péče pro těžce zdravotně postižené občany
- dávky sociální péče ve zvláštních případech

Důchodové pojištění

Nemocenské pojištění

- **Daň z příjmu** – ověřte, zda vám finanční úřad nemá vrátit daň.
- **Nemohly by dospělé děti nebo jiné osoby přispívat na výdaje na domácnost?**

Pokud si nejste jisti, na jaké dávky máte nárok, kontaktujte sociální odbor, místní úřady či finanční úřad.

Pokud chcete vyřešit své problémy s dluhy, je nezbytně nutné, abyste zvýšili své příjmy.

Věřitelé se vás budou ptát, zda jste vzali do úvahy všechny možnosti zvýšení příjmů.

Ověřte, na jaké dávky máte nárok

Krok 6: Znovu zvažte své výdaje

Je důležité, abyste do rozpočtu zahrnuli všechny výdaje a finanční závazky vaší domácnosti, ať jde o pravidelné či nepravidelné výdaje. Měnící se výdaje, jako je čerpání benzínu, rozložte na celý rok. Pokud potřebujete radu, obraťte se na odborníka.

Věřitelé mohou napadnout výši vašich výdajů na jídlo, oblečení, cestování apod., proto se snažte tyto výdaje omezit na realistickou výši vzhledem k velikosti a situaci vaší rodiny. Možná budete muset obhájit, proč používáte automobil a ne veřejné dopravní prostředky. Potřebujete auto k dopravě do práce, školy, na nákupy, protože nejsou k dispozici jiné způsoby dopravy? Věřitelé také mohou mít námitky proti výši nákladů na zábavu a dovolenou, cigarety, alkohol, sázení či domácí zvířata.

Své výdaje podrobně přezkoumejte a ověřte, zda jste zahrnuli do svého rodinného rozpočtu všechny výdaje. Ujistěte se, že jste rozumným způsobem své náklady omezili. Pokud budou vaše výdaje menší než příjmy, budete se moci dluhů zbavit, v opačném případě dluh dále poroste. Buďte ale realističtí – protože můžete podle tohoto rozpočtu žít i několik let, vyřadte především nepotřebné výdaje a zachovejte základní potřeby, jako je jídlo nebo vytápění.

Krok 7: Vyjednávejte s důležitými věřiteli

Na úvod ke všem následujícím krokům:

Jako dlužník si v případě, kdy nejste schopni plnit své závazky vůči věřiteli musíte uvědomit, že jste to vy, kdo porušuje své závazky a nikoli věřitel a že věřitel není povinen přihlídnout k okolnostem, proč nemůžete platit

Na závěr sestavování rodinného rozpočtu odečtete od svého celkového příjmu své celkové výdaje, abyste zjistili, zda vám zbývají peníze na zaplacení dluhů.

Pokud jste se již zpozdili se splátkami, dohodněte se nejdříve s důležitými věřiteli (viz definice v Kroku 3), a to co nejdříve, abyste předešli právním postihům. I když už bylo zahájeno řízení proti vám, nikdy není pozdě nabídnout určité řešení a dohodnout se po dobrém.

Je ale důležité poté co nejdříve začít vyjednávat i s ostatními věřiteli, u kterých nesplácíte včas. Vyhnete se tak dalším sankcím a úrokům, které povedou k nárůstu Vašeho dluhu.

Můžete požádat o snížení splátek. Musíte ale počítat s tím, že věřitelé nemají povinnost vám vyhovět. V tomto případě poslouží jako vzor následující dopis:

RČ:
Adresa

Adresa věřitele

Číslo smlouvy

Vážení,

uzavřel/a jsem s Vaší společností dne 15. 6. 2004 smlouvu o úvěru, kde jistina úvěrů činí 60 000 Kč (slovy šedesát tisíc korun českých). Tento úvěr jsem se zavázal/a splatit formou 60 měsíčních splátek, každou ve výši 1 487,93 Kč, splatných vždy 15. dne každého kalendářního měsíce. Tuto svou povinnost řádně a pravidelně plním.

V současné době se však potýkám s finančními problémy spojenými s rostoucími nezbytnými náklady na domácnost a to především ve spojení s výdaji na

Žádám proto Vaši společnost o umožnění snížení výše měsíčních splátek z 1 487,93 na 1 000,00 Kč. Jakmile se má situace zlepšit, zavazuji se navýšit měsíční splátku.

Pevně věřím, že pochopíte mou finanční situaci a vyjete mé žádosti vstříc.

S pozdravem,

Můžete také požádat o odklad splátek, samozřejmě ani v tomto případě nemá věřitel povinnost vám vyhovět:

Adresa dlužníka

adresa

ZN.:
Vyřizuje :
Spor. Účet:

Žádost o odklad splátek

Vážení,

dne jsem s Vámi uzavřel/a smlouvu o úvěru ve výši, kde jsem se řádně zavázal/a k pravidelným měsíčním splátkám ve výši Tuto povinnost jsem až do teď řádně plnil/a. V současné době sem se ocitla v obtížné situaci způsobené

Žádám Vás proto o odklad splátek na dobu ... měsíců, než se opět má situace zlepšit. Zavazuji se, že v případě dřívější změny mé současné situace začnu opět pravidelně splácet ještě před uplynutím této doby.

Pevně věřím, že pochopíte mou těžkou situaci a vyjete této mé žádosti vstříc.

S pozdravem,

Pro podpoření vašich argumentů můžete přiložit také rodinný rozpočet.

Když vyjednáváte s věřiteli:

- Nenabízejte veškeré finanční prostředky jednomu věřiteli.
- Začněte s jednáním, když se blíží datum splatnosti dluhu, tedy ještě předtím, než se stane splatným a vy jej budete muset začít splácet.
- Začněte vyjednávat o dluhu, který bezprostředně hrozí právními postihy.
- Nepoddávejte se pocitu nebo tlaku ze strany věřitelů, že musíte platit víc, než můžete. Je důležité, abyste jednou zahájené platby nepřerušili.
- Nesdělujte údaje o svém účtu nebo další údaje jiným osobám než vašim věřitelům.
- Začněte platit, i když věřitelé nesouhlasí s vaší počáteční nabídkou. Redukujete tím vaše nedoplatky a můžete tak přesvědčit věřitelé, aby změnili názor, když vidí, že to máte vážný úmysl dostat svým závazkům.
- Dávejte pozor, abyste ke všem platbám dostali potvrzení a aby vám byla každá ústní dohoda potvrzena písemně. Doklady pečlivě uschovejte.

Když se s každým věřitelem dohodnete na výši splátek, zahrňte je do svého rodinného rozpočtu, abyste Vy, případně i ostatní věřitelé, viděli, jaká je vaše aktuální finanční situace. Můžete se také lépe přizpůsobit životu podle nového rozpočtu.

Pokud vám nezbyly prostředky navíc, které byste mohli použít na splacení dluhů u důležitých věřitelů, přesto je musíte kontaktovat a svoji aktuální pozici doložit rodinným rozpočtem. Musíte mít na paměti, že někteří věřitelé (nejen pouze důležití) mají ze zákona být informováni o tom, že Váš dluh nemůže být a nebo nebude splacen v dohodnutém termínu.

Důležité je to také z toho důvodu, že někteří z nich mají právo vám přímo strhávat dlužné peníze z vašeho platu nebo sociálních dávek. Tento nárok bývá také přímo zakotven ve smlouvě.

Nesplnění těchto oznamovacích povinností je postihováno smluvními pokutami a může být požadována náhrada škody, kterou tím věřiteli způsobíte.

Pokud se vaše finanční situace zlepšuje, dohodněte se na splacení dlužných splátek v určitém časovém období.

Uvažte, zda nemůžete svůj majetek znovu zastavit, např. přesunout platby z životní pojistky na splácení hypotéky, ale buďte opatrní a vždy ověřte a porovnejte podmínky, původní a dlouhodobé úroky, poplatky za předčasné splacení, administrativní poplatky apod.

Dobrovolný prodej domu, bytu nebo užívacího práva k bytu má většinou za následek větší výnos než nucený prodej po zabavení. Nejdříve se musíte zamyslet nad náhradním ubytováním, protože úřady mohou rozhodnout, že jste se ubytování zbavili záměrně. Ale i takový prodej nemusí vynést tolik, aby bylo možné splatit zbylou hypotéku nebo půjčku, a je možné, že budete muset zbylou částku doplatit.

Platěte jen to, co můžete

Krok 8: Vyjednávání s ostatními věřiteli

Jakmile se dohodnete na splácení svých důležitých dluhů, opravte podle toho svůj rodinný rozpočet, abyste viděli, zda máte prostředky na splácení ostatních dluhů (definici naleznete v Kroku 4).

Nejspravedlivější způsob je rozdělit tuto sumu (pokud nějaká zbude) mezi ostatní věřitele podle celkové výše vašeho dluhu u nich. Tyto ostatní dluhy sepište do přehledného seznamu (viz níže) a sečtěte celkovou výši svých ostatních dluhů. Celkový příjem, který máte k dispozici, potom rozdělte mezi tyto věřitele pomocí následujících metod:

jednotlivý dluh / celkové dluhy x suma, kterou máte k dispozici = nabídka

V následujícím příkladu předpokládáme, že máme k dispozici 2 000 Kč pro všechny ostatní věřitele:

Rozvrh ostatních věřitelů:

Jméno a příjmení:		Datum:
Věřitel	Dlužná částka	Nabídka (měsíční)
Hypotéka	100 000 Kč	400 Kč
Rychlá půjčka	150 000 Kč	600 Kč
Financování auta	50 000 Kč	200 Kč
Kreditní karta	200 000 Kč	800 Kč
Celkem	500 000 Kč	2 000 Kč

Pomocí výše uvedené metody můžete na splátky kreditní karty nabídnout:

200 000 Kč / 500 000 Kč x 2 000 Kč = 800 Kč

Pro vyplnění podobného rozvrhu můžete použít kalkulačku.

Nyní můžete podle vypočtených údajů nabídnout dohodu každému z ostatních věřitelů. Níže uvádíme typický dopis, který připojte ke kopii svého rozvrhu dluhů a rodinného rozpočtu.

Vaše adresa

Datum

Vážená paní, vážený pane,

číslo účtu nebo smlouvy

z dopisu, který jste již obdrželi, víte, že v současné době mám finanční problémy, protože jsem Příkladám rodinný rozpočet, který uvádí podrobnosti mé finanční situace. V příloze je také rozvrh všech mých ostatních dluhů, ze kterého můžete vidět, že zbývající finanční prostředky byly rozděleny podle podílu jednotlivých dluhů.

Velmi by mi pomohlo, kdybyste přijali splátku Kč měsíčně a přestali připočítávat úroky a další sankce, abych mohl/a dále snížit svůj dluh.

Pokud tuto dohodu písemně potvrdíte, okamžitě začnu splácet dlužnou částku. Prosím, sdělte mi také, jakou metodu a jaké datum preferujete.

S pozdravem,

Je důležité, aby vaši věřitelé viděli, že jste se k nim zachoval spravedlivě. Proto se nenechte tláčit k tomu, abyste zvýšili jednotlivé nabídky na úkor ostatních věřitelů. Věřitelé, i když přistoupí na snížení splátek, většinou nejsou ochotni zmrazit úroky či jejich část a případně i prominout některé další poplatky, ale pokud byste je platili a zároveň se zvyšovala celková výše vašeho dluhu, nemělo by to příliš velký smysl.

Proto můžete věřitelům, pokud přistoupí na změnu výše splátek, ale odmítnou ustoupit od vymáhání úroků z prodlení či případných sankcí, zaslat další dopis:

Vaše adresa
Datum

Vážená paní, vážený pane,

číslo účtu nebo smlouvy

děkuji, že jste přijali mou nabídku na opětovné placení, ale mrzí mě, že nejste nesouhlasili se zmrazením úroků na mém účtu. Jistě pochopíte, že když nezmrazíte úroky nebo jejich část, bude dlužná částka dále narůstat a já, ačkoliv bych tak chtěl/a učinit co nejdříve, ji nebudu nikdy schopen/a splatit. Proto Vás prosím, abyste znovu uvážili své rozhodnutí a sdělili mi je.

S pozdravem,

Začněte platit jak nejdříve to je možné, podle dohody s věřiteli. Je důležité platit pravidelně, byť malé částky.

Pokud se vaše situace dále zhorší, a nebudete moci splácet, potom připravte upravený rodinný rozpočet, znovu spočítejte své nabídky splátek věřitelům, aby odpovídaly vašim současným možnostem. Znovu svým věřitelům napište a vysvětlete jim změnu ve své situaci.

Nezneužívejte ochoty věřitele přistoupit na nižší splátky, pravděpodobnost, že svolí k opakovanému snížení výše splátek je velmi malá. Buďte raději realističtí od začátku a vše si důkladně připravte hned napoprvé.

Pokud věřitelé vaši nabídku k úpravě splátek nepřijmou, potom jim zašlete následující dopis:

Vaše adresa
Datum

Vážená paní, vážený pane,

číslo účtu nebo smlouvy

děkuji Vám za váš dopis ze dne

Je mi líto, že jste nepřijali mou nabídku. Většina (nebo všichni) mých věřitelů ji přijala a již obdrželi první platby. Z mého rodinného rozpočtu je zřejmé, že mám k dispozici celkem jen Kč, které mohou rozdělit mezi věřitele. Bylo by nespravedlivé dát jednomu věřiteli přednost před ostatními, kteří souhlasili s mou nabídkou.

Prosím Vás o opětovné zvážení mé nabídky vzhledem k tomu, že ji ostatní věřitelé akceptovali.

S pozdravem,

Další věřitelé budou souhlasit se snížením plateb na určitou dobu, například tři až šest měsíců. Pokud se do té doby vaše situace nezlepší, dejte jim vědět a pokračujte v dosavadních platbách. V opačném případě připravte aktualizovaný rodinný rozpočet a znovu vypočítejte své nabídky, jak je popsáno výše.

Pokud nemáte žádný příjem, který byste mohli rozdělit mezi další věřitele, potom jim napište a informujte je o svých potížích. Zašlete jim v příloze svůj rodinný rozpočet, abyste jim svou situaci prokázali. Souhlaste s tím, že je kontaktujete, jakmile se vaše situace zlepší. Mezi tím je požádejte o odklad splátek, případně zmrazení úroků a odpuštění sankce. Toto ale v prvních etapách zřejmě neakceptují. Potom jim nabídněte platbu 50 Kč měsíčně. K první platbě přiložte dopis a pokračujte v měsíčních platbách. Tím jim dokážete, že chcete udělat, co je ve vašich silách, abyste dluh zaplatili. **Můžete napsat například toto:**

Vaše adresa
Datum

Vážená paní, vážený pane,

číslo účtu nebo smlouvy

v současné době mám finanční problémy, protože jsem

Přikládám kopii svého rodinného rozpočtu, ze kterého je patrné, že po nezbytných platbách mi nezbudou prostředky, kterými bych mohl začít splácet dluh, který u Vás mám. Proto Vám nabízím platbu 50 Kč měsíčně jako projev snahy o vyrovnání mého závazku. Přikládám první platbu a prosím o zaslání platební knihy.

Pokud se moje situace v budoucnu změní, kontaktuji vás. Mezitím Vás prosím alespoň o zmrázení úroků a uvážení, zda by nebylo možné dluh odepsat.

S pozdravem,

Cílem této brožury je pomoci vám, abyste se nezatížili finančně a časově náročným soudním řízením. Co se ale stane, když se nepovede vyjednávání a vaši věřitelé podniknou k vymožení dluhu právní kroky? Není zločinem dlužit peníze. Váš případ bude projednáván občanským soud, který se nezabývá trestnými činy. Tento soud netrestá, ale zajišťuje spravedlnost mezi věřitelem a dlužníkem. Nebojte se proto předvolání a soudního procesu – často může pomoci vyřešit vaše problémy. I v řízení před soudem vám náleží práva a jste v něm plnohodnotnou stranou.

Jak se chovat k věřiteli, co věřitel smí a nesmí:

Znovu je nutné zopakovat, že Vy jako dlužník jste tím kdo není schopen plnit své závazky z půjčky (úvěru), které jste získali od věřitele a neplníte tak své povinnosti vůči němu. Věřitel není osobou, která jedná v rozporu se svými právy a neplní své povinnosti. Není povinen přihlídnout k okolnostem, proč nemůžete platit.

Po věřiteli můžete požadovat, aby vám sdělil aktuální výši vašeho dluhu včetně úroků, a on je povinen vám ji sdělit.

Můžete se pokusit s věřitelem dohodnout o odkladu splátek nebo o odpuštění úroků z prodlení či pokut. O každé takové změně musíte s věřitelem uzavřít písemnou dohodu, ústní příslib nestačí.

Pokud však věřitel odmítne o jakékoli změně smluvních podmínek jednat, je to jeho právo a nezbyvá než připravit se buď na další pokusy věřitele od Vás peníze získat mimosoudní cestou, nebo na to, že ohledně pohledávky věřitele bude zahájeno řízení u soudu nebo před rozhodcem. V nejhorším případě, kdy jste uzavřeli smlouvu o zajišťovací převodu práva k části svého majetku či ve formě přímo vykonatelného notářského či exekučního zápisu o dohodě, je nutno se připravit na to, že si v prvním případě, věřitel přijde majetek převzít, nebo v druhém případě, že proti vám bude zahájena exekuce.

Pokud exekuce bezprostředně hrozí, nezbyvá vám než se pokusit co nejrychleji zaplatit. Pokud totiž začne exekuce probíhat, budete muset uhradit ještě další náklady, například odměnu exekutora ve výši 15 % z vymáhaného dluhu, nejméně 3 000 Kč, náklady věřitele spojené s vymáháním dluhu ve výši většinou 2 000–5 000 Kč a nejméně 1 000 Kč na náklady exekučního řízení. Váš majetek se navíc bude prodávat v dražbě, ve které může být prodán i za pouhou třetinu ceny. Pokud tedy o vaše věci nebude velký zájem, můžete být připraveni o většinu majetku.

Pokud byla exekuce již nařízena, může dlužník navrhnout exekučnímu soudu její odklad, pokud se bez své viny přechodně ocitl v takovém postavení, že by neprodlená exekuce mohla mít pro něho nebo pro příslušníky jeho rodiny zvlášť nepříznivé následky. Soudní praxe této možnosti využívá zejména v případech, kdy se dlužník dostal do prodlení se splácením v důsledku zdravotních problémů, u nichž lze předpokládat, že po určité době pomínou.

Jak se chovat k vymahačům, co vymahači smí a nesmí:

S vymahači jednejte pouze, pokud prokáží, že mají právo vás kontaktovat – musí buď doložit, že mají plnou moc od věřitele, nebo že jim věřitel pohledávku postoupil. V případě postoupení pohledávky se totiž vymahač stává věřitelem, neboť na něj přešla veškerá práva a povinnosti původního věřitele. Jinak s vymahači nejednejte.

Korektní vymahači vás budou pouze kontaktovat, zaevidují vás do evidence dlužníků a popřípadě se pokusí kontaktovat vaše další věřitele. Část vymahačů však postupuje vůči dlužníkovi cestou hrubého zastrašování, což lze v zásadě kvalifikovat jako spáchání trestného činu útisku nebo vydírání.

U jednání s vymahači byste proto vždy měli mít svědky a pokud jednání vymahačů sklouzne k zastrašování, je nejlepší oznámit celou záležitost Policii České republiky (nebo popřípadě státnímu zastupitelství). Svědkové pak mohou spáchání trestného činu prokázat. Pokud již jednu oznámení na policii podáte, řeší ho již policie samostatně, tudíž například nelze vzít oznámení zpět. Navíc riskujete, že pokud se budete chtít své původní oznámení změnit, mohli byste být obviněni z trestného činu křivého obvinění.

Jak se chovat k exekutorovi, co exekutor smí a nesmí:

Na rozdíl od vymahačů má soudní exekutor nejen oficiální postavení (k provedení exekuce je pověřen rozhodnutím soudu), ale má navíc celou řadu oprávnění, jako např.:

- má přístup do většiny databází a archivů, včetně neveřejných
- veškeré správní úřady, obce, banky i řada soukromých subjektů jsou soudnímu exekutorovi povinni poskytnout na informace, například o vašem majetku
- soudní exekutor je oprávněn zablokovat vaše účty i veškerý movitý i nemovitý majetek
- soudní exekutor je oprávněn vstoupit do vašeho bytu a provést soupis majetku, a to i když nejste doma – smí například vylomit zámky u dveří, atd.
- soudní exekutor může dokonce provést vaši osobní prohlídku a má právo vynutit si vstup i do jiných prostor než je váš byt, pokud má podezření, že tam svůj majetek ukrýváte
- může omezit váš příjem srážkami ze mzdy (zůstane vám pouze její část)

Se soudním exekutorem je tedy v podstatě nutné komunikovat. Je nutné si ovšem uvědomit, že exekutor je pověřen získáním peněz a nikoliv vyjednáváním. Pouze věřitel je tou osobou, kterou je nutno přesvědčit, aby exekuci zastavila. Důležité je nenechat se před exekutorem zapírat a neskrývat se. V opačném případě pro vás budou důsledky jako pro dlužníka velmi tvrdé. Pokud obdržíte od soudního exekutora obsílku, je lépe exekutorský úřad bezodkladně navštívit a zkusit znovu jednat s věřitelem, než riskovat, že vám soudní exekutor zabaví vaše věci.

Doporučujeme vám, abyste po obdržení obsílky kontaktovali odborníka, který vám podrobně vysvětlí vaše práva v rámci provádění exekuce a pomůže vám v případě, že dojde k chybám ze strany exekutora.

Rozhodně nemá smysl pokoušet se zabránit vstupu soudního exekutora do bytu nebo provedení osobní prohlídky – soudní exekutor na to má právo a může požádat o policejní asistenci. Vaším odporem se navíc v takovém případě můžete dopustit trestného činu maření výkonu úředního rozhodnutí nebo útoku na veřejného činitele.

Při vstupu do vašeho obydlí musí soudní exekutor předložit usnesení soudu o exekuci a průkaz vydaný Exekutorskou komorou. Pokud tyto dokumenty nepředloží, nemá právo cokoliv po Vás požadovat.

Soudní exekutor proti vám nesmí použít násilí, hrubého nátlaku či zastrasování. I soudní exekutor totiž může svým jednáním proti vám spáchat trestný čin např. útisku, vydírání, apod. Použití násilí ze strany soudního exekutora či jiné obdobné jednání byste měli oznámit orgánům činným v trestním řízení, obdobně jako jsme o tom hovořili u jednání s vymahači.

Jak ušetřit peníze

- ❗ Kupujte pouze za hotové – pokud si něco nemůžete dovolit, našetřete si na to.
- ❗ Když si jdete něco koupit, položte si otázku, zda to opravdu potřebujete, nebo jen chcete. Zkuste vždy nejdříve před koupí třicet dní počkat než se rozhodnete, zda si věc opravdu koupíte a potom zkuste zajít na více míst a porovnat ceny.
- ❗ Když jdete nakupovat, připravte si seznam a držte se ho.
- ❗ Neustále aktualizujte svůj rodinný rozpočet a snažte se žít podle něj.
- ❗ Zkuste hledat způsoby, jak zvýšit své příjmy a zároveň zkoušejte omezit své výdaje.
- ❗ Veďte si vlastní osobní účetnictví a vždy si kontrolujte svoje výpisy z banky.
- ❗ Vytvořte si finanční rezervu na nepravděelné platby a mimořádné náklady. V některých případech můžete za platbu v hotovosti dostat malou slevu.
- ❗ Poučte členy své rodiny o tom, jak řídit své osobní finance. Můžete jim tak pomoci, aby se v budoucnu nedostali do vážných problémů.
- ❗ Začněte pravidelně spořit, třeba i malé částky. Důležité je, že začnete.

Pamatujte: pokud vaše dluhy začnou opět narůstat, okamžitě vyhledejte pomoc, dříve než se vám situace vymkne z ruky.

Kde můžete hledat pomoc zdarma:

Sdružení SPES – informace o pomoci s dluhy a Sdružení SPES naleznete na webově stránce www.pomocsdluhy.cz nebo nám můžete napsat na e-mail: spes@pomocsdluhy.cz.

Občanské poradny – poskytují bezplatnou pomoc občanům téměř v každém větším městě. Podrobný seznam poraden naleznete na webové stránce www.obcanskeporadny.cz.

Česká katolická charita – poskytuje bezplatnou pomoc v nouzi. Informace o umístění poraden a jejich specializaci naleznete na webové stránce www.charita.cz.