

BEZ DŁUGÓW BEZ PROBLEMÓW BEZ ZMARTWIĘĆ

PORADNIK

Jak wyszliśmy z długów

Historie i porady osób zadłużonych

4 kroki na
wyjście
z długów

ZAGROŻENIE

WSPÓŁZADŁUŻENIEM

Co zrobić, gdy bliska osoba
popadnie w tarapaty finansowe?

DLACZEGO
POPADAMY
W ZADŁUŻENIE?

LEKCJA
ASERTYWNOŚCI

Czy podejmujesz
rozsądne decyzje
finansowe?

SPRAWDŹ SIĘ!

JAK PRZYGOTOWAĆ DOMOWY
BUDŻET NA TRUDNE CZASY?

O zasadach rozsądnego
„zaciskania pasa”



Pomagamy spłacać długi

www.e-kruk.pl

Teraz możesz spłacić dług przez Internet





Szanowni Państwo, w 2013 roku ogłosiliśmy konkurs na historie opowiadające o udanym wyjściu z zadłużenia. Zgłoszenia można było przesyłać przez stronę www.dobry-plan.pl oraz za pomocą profilu na Facebooku - Domowy Plan Finansowy. Otrzymaaliśmy wiele poruszających relacji, którymi postanowiliśmy się z Państwem podzielić. Każda z nich jest inna, tak jak inni są jej autorzy i ich życie, ale wszystkie mają szczęśliwe zakończenie – wyjście z długów. Wierzmy, że historie te mogą stać się inspiracją, by szukać własnej drogi na wyjście z finansowych tarapatów. Dlatego też do Państwa rąk oddajemy ten poradnik. Znajdą w nim Państwo jednak nie

tylko opowieści o mierzeniu się z tym problemem i szukaniu jego dobrych rozwiązań. Nawiązaliśmy współpracę ze Stowarzyszeniem Program Wsparcia Zadłużonych, które na co dzień udziela porad psychologicznych, prawnych i finansowych osobom zadłużonym. Owocem tej współpracy jest część poradnikowa - jej autorami są przedstawiciele Stowarzyszenia. Przygotowując teksty i materiały dla Państwa, korzystaliśmy ze swojego doświadczenia w codziennej pracy (również terapeutycznej) z osobami zadłużonymi.

Mamy nadzieję, że poradnik będzie dla Państwa drogowskazem w drodze do życia bez długów.

Życzymy powodzenia!
Grupa KRUK



Od czterech lat pracujemy z osobami zadłużonymi i ich bliskimi. Towarzyszymy ludziom, którzy tracąc kontrolę nad swoimi finansami doświadczają przeróżnych problemów (emocjonalnych, zdrowotnych, rodzinnych, prawnych itd.) poszukujących pomocy. Nie obiecujemy łatwych, „cudownych” rozwiązań - dróg na skróty. Jest coś, co łączy tak bardzo różne osoby, które do nas docierają - to specyficzna BEZRADNOŚĆ w obliczu niewypłacalności. Wiemy już, że nie jest ona jakąś szczególną cechą charakteru osób zadłużających się - jest skutkiem nieskuteczności prób poradzenia sobie samodzielnie. Kiedy przyglądamy się dokładnie, czego najbardziej potrzebuje człowiek doświadczający BEZ – RADNOŚCI, widzimy, że

oprócz ludzkiego wsparcia, potrzebujemy nowego pomysłu, koncepcji, planu działania – RADY, by wyjść z tak trudnej sytuacji życiowej. Cały czas gromadzimy doświadczenia, korzystamy z dorobku współczesnej psychologii oraz przede wszystkim mądrości naszych partnerów, uczestników Programu Wsparcia Zadłużonych, wspólnoty Dłużników Anonimowych. Część tych doświadczeń spisaliśmy i przekazujemy w poradniku. Nie ma w nim gotowych recept - jest propozycja działań, które warto podjąć, by znaleźć swoją osobistą drogę wyjścia.

Zapraszamy do wspólnej pracy Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych

W numerze:



4-11 HISTORIE NAGRODZONE W KONKURSIE DOBRY PLAN



12-17 HISTORIE NAGRODZONE W KONKURSIE NA FANPAGE'U DOMOWY PLAN FINANSOWY NA FACEBOOKU



18-43 PSYCHOLOGIA ZADŁUŻENIA



44-49 MATERIAŁY DO PRACY WŁASNEJ

HISTORIE NAGRODZONE W KONKURSIE DOBRY PLAN



SZYMON

ZE SZCZECINA

🏆 I NAGRODA

Teraz wiem, jak żyje się po obu stronach: najpierw w finansowej nieświadomości, a później na drodze twórczego oszczędzania i szukania dodatkowych przychodów, co w konsekwencji wyprowadziło moją rodzinę z wieloletnich długów.

Jestem artystą: dyrygentem chóralnym i symfonicznym. Od mniej więcej trzynastego roku życia – czyli od momentu, kiedy postanowiłem być muzykiem – z premedytacją odciąłem się od spraw materialnych, uznając je za niegodne zainteresowania artysty. Przyzwoita sytuacja finansowa moich rodziców umożliwiła mi trwanie w takiej postawie przez wiele lat. Moja żona, którą poślubiłem dziesięć lat temu – humanistka, psycholog – na nasze nieszczęście zaakceptowała moją antymaterialistyczną postawę.

W ciągu dekady dwukrotnie sięgnęliśmy dna, uzyskując maksymalne zadłużenie na wszystkich kartach i linii kredytowej. Naszą jedyną poduszką finansową byli rodzice, którzy dwukrotnie udzielili nam pożyczki (jak się później okazało – bezwrotnej, a raczej bez możliwości zwrotu). Niestety, niekontrolowany i niedomykający się budżet gwarantował nam kolejne pełne zadłużenie.

Od rodziców dostaliśmy przysłowiową rybę. Pojawiły się dzieci, a wraz z nimi potężny impuls do wprowadzania zmian. W końcu dojrzałem do tego, aby zdobyć wędkę i zamiast prosić o rybę – nauczyć się łowić. Zacząłem szukać rozwiązania. Internet, a w szczególności jeden blog finansowy rozpoczął moją edukację finansową.

Pierwszym działaniem, które podjąłem, było zbieranie paragonów i spisywanie wydatków. Ten krok był zdecydowanie przełomowy i najtrudniejszy, gdyż za każdym razem, kiedy wkładałem paragon do

portfela, zadaje gwałt swojej artystycznej naturze. Szybko zacząłem poszukiwania odpowiedniego narzędzia, które zastąpiłoby kartkę papieru i pomogłoby w zastawieniu finansowe. Zdecydowałem się

Nie daruj głodnemu ryby. Podaruj mu wędkę i naucz go łowić.

– przysłowie indiańskie –

Moja historia nie jest może bardzo spektakularna, ale posiada ważną, edukacyjną zaletę – punkt zwrotny.

na darmowy program Microsoft Money. Kolejny krok – przekonanie żony do konieczności zmian i zbierania paragonów – okazał się... wyjątkowo łatwy. Powiem więcej, obydwójce mamy teraz neoficki zapal do kolekcjonowania paragonów i „gapienia się” w wykresy Ms. Money.

Jestem pewien, że w pierwszym miesiącu spisywania wydatków i przychodów tylko dzięki zbieraniu paragonów zaoszczędziliśmy przynajmniej 10 procent dochodów, a skategoryzowane przez Ms. Money wydatki były dla nas objawieniem!

Nagle wszystko stało się jasne. Zobaczyliśmy, jakimi kanałami uciekają nasze pieniądze i jak bardzo nasze wyobrażenie o przepływie pieniędzy różniło się z prawdą.

W krótkim czasie zamknąłem jedną z kart i drogie w obsłudze konto bankowe. Do spłacenia pozostała jeszcze druga karta kredytowa i linia kredytowa. Przyszedł czas robienia oszczędności i szukania dodatkowych przychodów.

Proces wychodzenia z długów okazał się dla mnie drogą ku życiowej dojrzałości. Drogi czytelniku, nie pozwól wmówić sobie, że „pieniądze się Ciebie nie trzymają” albo, że „po prostu masz taką

rozrzną naturę”. Jestem dobitnym przykładem, że oszczędzanie i zarządzanie pieniędzmi to umiejętność, którą każdy może zdobyć. Tak, jak muzyk ćwiczący grę na fortepianie, musimy ćwiczyć naszą nową umiejętność codziennie, aby w końcu cieszyć się upragnioną wirtuozerią.

Oto niektóre zastosowane metody:

- Sprawa podstawowa: przemyślane zakupy (z żoną doszliśmy do wniosku, że zbyt mocne zaciskanie pasa może wywołać efekt jojo, dlatego staramy się oszczędzać w rozsądny, mało dotkliwy sposób).
- Comiesięczne spisywanie liczników uświadomiło mi, jak wiele płacimy za wodę, dlatego kupiłem i zamontowałem perlatory obniżające o 70% przepływ wody (śmieszny koszt 4x5 zł). Oszczędność ponad 1000 zł rocznie.
- Ograniczenie jedzenia na mieście: moja żona świetnie i zdrowo gotuje, dlatego korzyści zabierania jedzenia z domu są nie tylko finansowe.
- Rower zamiast samochodu: jak wyżej – zdrowiej i taniej.
- Dość dawno temu skończyła się nam umowa u dostawcy Internetu, poprosiłem o obniżenie abonamentu o połowę i... bez problemu uzyskałem obniżkę. Oszczędność 330 zł rocznie.
- Poprosiłem mój bank o darmowe wypłaty ze wszystkich bankomatów (co zapewnia swoim nowym klientom) i zaoszczędziłem 60 zł rocznie.
- Jeszcze raz przyjrzałem się pojemności mojej skrzynki mailowej i wstrzymałem płatność za dodatkowe miejsce. Oszczędność 120 zł rocznie.
- Przynajmniej 2 razy w miesiącu dojeżdżam na próbę do Warszawy. Zorientowałem się w możliwościach obniżenia kosztów biletu i kupiłem bilet abonamentowy: płacę za 5 przejazdów, a jeżdżę 7 razy. Oszczędność co najmniej 700 zł rocznie.
- Programy moneyback: spodziewany zysk to aż ok. 2000 zł w skali roku.
- W końcu spłata wszystkich długów. Nasza oszczędność ok. 2000 zł rocznie.



Chyba każdy z nas miał, ma lub (w 100%) będzie mieć długi... Niestety, żyjemy w takim kraju, w którym ciężko jakoś się wybić – bez pomocy rodziny czy przyjaciół. Chodzi mi głównie o pomoc finansową.

Oczywiście długów da się uniknąć, ale myślę – biorąc pod uwagę swoje doświadczenie – Polak mądry po szkodzie. Przy długach bardzo ważna jest psychika człowieka. Oczywiście na początku każdy załamuje ręce: jest płacz, zgrzyt zę-



bami, wołanie o pomoc. Czasem ludzie wpadają w ciężką depresję. Oto, do czego może doprowadzić nas brak pieniędzy! Sama byłam w sytuacji, gdzie przy zarobkach 2000 zł na rękę zostawało mi 1,50 zł na każdy dzień w portfelu. Bliższa załamania nerwowego młoda dziewczyna bez środków do życia. Dlatego o tym mówię – psychiczne nastawienie to podstawa!!! Opiszę tutaj próby wyjścia z sytuacji, gdzie długi nie sięgają tysięcy złotych.

Więc zaczynamy, na początku należy dokładnie przeliczyć nasze zarobki (czynsz, media, raty plus rata spłaty ewentualnego długu) i myślę, że to jest najważniejsze. Jeśli prowadzimy gospodarstwo domowe, mamy rodzinę, to podstawą jest opłacanie rachunków! Musimy mieć ciepłą wodę, musimy mieć gdzie mieszkać, na czym ugotować zupę – tania, bo tania, ale podstawy muszą być!

U mnie wyglądało to w ten sposób przy zarobkach 2 tys. zł miesięcznie na rękę (dodam, że mieszkalam sama, aczkolwiek rachunki miałam dość spore, bo mam dość spore mieszkanie i miałam 6 tys. zł długu, który musiałam jak najszybciej spłacić): Obliczyłam, że przy 2 tys. zł, mając opłaty 1665 zł, zostaje mi 300 zł na życie...

IZABELA Z SOSNOWCA

II NAGRODA

Dużo, nie? A kobieta chciałaby również wyglądać, choćby skromnie. No to dobra, wzięłam znów kartkę do ręki i liczę, liczę, liczę... Myślę, z czego można zrezygnować, dobra mam! Do pracy mam 30 minut spacerem, hmm sport to zdrowie, a nie zawsze na świecie były tramwaje i autobusy, więc od następnego miesiąca nie kupuję miesięcznego (już mam na miesiąc 420 zł). Następnie hmm... czy potrzebna mi telewizja? Przecież na parę miesięcy można zrezygnować, no to dawaj! Zrezygnuj! (Dzielać, że internet jest potrzebny, ale kosztuje połowę abonamentu, to do kieszeni trafiło mi kolejne 60 zł, więc mam już 480 zł). Niestety... reszty nie dało się zredukować... Bo pamiętajmy, kochani, RACHUNKI PŁACIĆ TRZEBA! PS Mogłam zmniejszyć abonament w telefonie, ale moja praca nie pozwala mi zmniejszyć kontaktu z klientem, więc to również jest niezbędne.

*Jeśli już mamy wyliczenia, wiemy co, na co, kiedy i za ile, zabieramy się do porządkowania swojej głowy (czyli wdrażania w nią planu: myśl pozytywnie, przecież się uda!).

Rachunki będą opłacone co miesiąc. Czyli już światełko w tunelu. Na życie zostaje 480 zł. Czyli będzie za co jeść!

WYDAŁEŚ PIENIĄDZE, TO TERAZ TRZEBA TO ZJEŚĆ! NIE MA WYRZUCANIA JEDZENIA!

ŚNIADANIE ok. 2 zł

- bułka – 60 groszy
- 2 plasterki serka topionego z Biedronki – 55 groszy
- kilka plasterków pomidora – 30 groszy
- herbata z cytryną i cukrem – 50 groszy

PODWIECZOREK ok. 1,5 zł

- Bułka słodka 1,5 zł
- Serek homogenizowany, np. serek ze zbożem
- banan, jabłko

OBIAD ok. 4 zł

pierogi z dyskontu np. ruskie – tam jest 400 gramów – nawet łakomczuch się naje tak bardzo, że nie będzie mógł się ruszać ;) Ja przynajmniej tak miałam ;) Mogą być też warzywa na patelnię, można ugotować sobie 3 ziemniaki i do tego plasterek mortadeli i ogórek kiszony (więcej niż 4 zł nie wyjdzie).

KOLACJA ok. 2,5 zł

- gruby plaster szynki – 1 zł
- pomidor – 50 groszy
- ogórek – 50 groszy
- 2 kromki chleba – 30 groszy

No i bomba! Mówię tu o singlu, bo wiadomo: jeśli ma się rodzinę, sprawa wygląda nieco inaczej, ale mamy też troszkę inne zarobki. Więc tak: mieszkając sama jestem, podkreślam – **JESTEM W STANIE WYŻYWIĆ SIĘ ZA 10 ZŁ. DZIENNIE!!!** Tu chodzi o naszą głowę. Na początku należy odzyskać wszystkie zbędne produkty, których nie musimy konsumować, tj. chipsy, słodkości, jakieś wymysły marketingowe, które tylko sprawiają, że mamy puste portfele... Pamiętajmy, że mamy tylko 10 zł na dzień (potem napiszę, co robimy z resztą odłożonych pieniędzy).

Zakupy robimy w dyskontach. To są świetne sklepy!!! Kupujemy ich produkty, nie zapominając, że wytwarzają je markowe koncerny, więc nie jest to jadło dla biedaków, a normalne jedzenie. Może w troszkę gorszym opakowaniu, ale nie opakowaniem się przecież żywimy! I nie ma, że do dyskontu jest dalej niż do sklepu „naprzeciwko”!!! Trzeba się ruszyć i pofatygować! **Długi same się nie spłacą!**

PODAJĘ JADŁOSPIS, który jest przykładowym jadłospisem. Każdy sam musi sobie umieć go ułożyć w taki sposób, aby było łatwo, smacznie i przyjemnie. Troszkę to ciężka praca, bo trzeba chodzić po sklepie, zastanawiać się, czy nie lepiej kupić coś tańszego. Trzeba dobrze znać siebie i wiedzieć, czy za dwa dni nie wpadnie nam pomysł do głowy, że będziemy jeść coś innego, niż już kupiliśmy – NIE!

Nie jest to zły sposób żywienia. Nie jest pewnie również bardzo zdrowy, który będzie polecany przez dietetyków i lekarzy, ale jest skromny i będzie trwał tylko jakiś czas, więc spokojnie możemy się troszkę pomęczyć. Ważne, żeby nie zabrakło owoców, warzyw, jakiegoś nabiału przynajmniej raz dziennie. Nie są to drogie produkty.

Z całej wypłaty 2 tys. zł mamy zapłacone rachunki. Mamy ciepło, jesteśmy czysti i mamy co jeść – skromnie, bo skromnie, ale jednak! Zresztą Polacy lubią żyć zgodnie z zasadą: „Zastaw się, a postaw się”, a nie to jest priorytetem naszego bytu na tym świecie ;) Zostaje nam 180 zł, więc możemy spokojnie powiększyć ratę z 400 zł na 500 zł na czas, kiedy nie będziemy musieli sobie kupić jakichś butów, kurtki czy ubrań. Przecież nie możemy chodzić nago po ulicy. Tym samym powiększając sobie spłatę

raty, zmniejszamy dług i nasze męki aż o 3 miesiące!!!!

Ważne, żeby się nie poddawać. Będą momenty rezygnacji. Będziemy czuć się biednie, bo znajomi, przyjaciele to mają, a my nie. Oni mogą wyjść do kina, a my nie, ale trzeba sobie pomyśleć, dlaczego tak się stało. Może przez własną głupotę? Może to jest właśnie ten moment, kiedy trzeba nauczyć się żyć godnie i skromnie!! Jeśli uwierzycie w to, co piszę, będziecie czuć się mądrzejsi i bardziej dowartościowani... Ja się tak czuję ;) Teraz, kiedy dług 6 tys. poszedł w siną dal – bo zapomnieć, nie zapomnę.

Żyję inaczej. Kiedyś potrafiłam trwonić pieniądze swoje, rodziców. Teraz potrafię przeżyć, kiedy odkładam np. na remont kuchni, bo to też spory wydatek i trzeba z czegoś zrezygnować ;) Na koniec kilka rad, które stosuję do tej pory. Niektórym wydaje się to śmieszne, ale naprawdę się sprawdza i dzięki temu mogę iść częściej do kina z mężem albo kupić upragniony stolik do kuchni, więc jestem najedzona, jest mi ciepło, czuję się dojrzałą, spełnioną kobietą ;)

Jak już wyjdiesz z długów ;) to odkładaj miesięcznie zawsze jakąś kwotę – może to być np. 10% Twojej wypłaty. Wtedy będziesz pewny, że nie jesteś goły i wesoły i nie będziesz musiał przeżywać horroru od nowa. No i pozdrawiam wszystkich ambitnych dłużników. Głowa do góry ;) Jeśli ja dałam radę, to i Wy dacie ;) z odrobiną oleju w głowie.

RADY

- ▶ jeśli nie stać Cię na masło, margarynę, to po prostu tego nie kupuj – za dużo tłuszczu to też niedobre, a jednak dobre masło sporo kosztuje
- ▶ częściej rób dania jednogarnkowe – tym sposobem możesz zrobić na kilka dni i zamrozić (oszczędność później gazu i czasu)
- ▶ zamrażaj chleb! Śmieszne? Nie! Porcję pieczywo i odmrażaj w miarę potrzeby (kilka kromek chleba odmraża się niecałą godzinę)
- ▶ zmywaj w misce i płucz w misce, jeśli nie posiadasz zmywarki
- ▶ staraj się rozplanowywać posiłki tak, aby nic ze spożytki się nie marnowało – zawsze można zrobić świetne danie z resztek
- ▶ nie wypłacaj zbyt dużej kwoty pieniędzy z konta, wypłać tyle, ile potrzebujesz danego dnia na zakupy, a resztę odkładaj na koncie oszczędnościowym

Chciałbym, by moja historia choć jednej osobie pomogła przezwyciężyć wszelaki strach, jaki wynika z niewywiązywania się ze zobowiązań finansowych.

Zacząło się to jak wszędzie, od pierwszego kredytu, który był po części na zapłatę nieprzewidzianych wydatków, a częściowo na dowolne wydatki. Kredyt w kwocie bagatela 10 tys. zł poszedł niemal w dwa miesiące. Oczywiście do kredytu na srebrnej tacy podano również kartę kredytową, której nie mogłem odmówić.

Wywiązując się wzorowo z terminowego spłacania rat, otrzymałem dodatkową kartę z innego banku, a potem jeszcze z innego. Oczywiście poszedłem odmówić, bo ich nie zamawiałem, ale słowa pani z za biurka do dziś mam w pamięci: *Przecież nie musi pan z nich korzystać.* I tak po jakimś czasie zostałem z czterema kartami

kredytowymi + kredyt konsumencki. Będąc nieświadom swoich poczynań, zacząłem korzystać z kart kredytowych. Pieniądze wydawało się łatwo i przyjemnie. Zakupy dla mnie i dla żony, nowo narodzone dziecko, a więc wyprawka. Na kolejne wydatki mieliśmy jedną wymówkę: *jakoś to będzie, damy radę.* I tak zaczęło się skrupulatne czyszczenie zawartości kart. Po pewnym czasie brakowało pieniędzy, więc wzięliśmy większy kredyt konsumencki na spłatę poprzedniego i tych kart. Udało się, były to czasy, gdy banki bez większych problemów dawały kredyty. Spłaciliśmy wszystko, ale... nie zamknęliśmy kart. I po pewnym czasie znowu to samo. Większy kredyt, a więc większe raty i do tego te same raty za karty kredytowe. Zaczęła się równia pochyła w dół.

W pewnym momencie, gdy zahaczyliśmy o dno, udało się nam wziąć wspólnie kredyt konsolidacyjny na wszystko. Spłaciliśmy stary kredyt, karty. Mieliśmy wszystko na zero i tylko jedną ratę, ale? Znowu nie zamknęliśmy kart. Na dodatek trafiła się przeprowadzka (5 lat w jednym pokoju z żoną i dzieckiem u rodziców). Było nas stać, więc nie zastanawiając się, przeprowadziliśmy się. Zmiana samochodu (kolejny kredyt), mieszkanie do generalnego odświeżenia i...? Znowu karty poszły w ruch.

MICHAŁ

ZE SKOCZOWA



III NAGRODA

Po niecałych dwóch latach mieszkania „na swoim”, zaczęły się pierwsze problemy ze spłacaniem. Telefony, monity. Próbowaliśmy wiązać koniec z końcem, ale to już zaszło za daleko. Do tego żona straciła pracę i to był spory gwóźdź do trumny. Zaczęły się telefony i monity z biur prawniczych. Niestety, dokładałem wciąż do ognia, bo nie rządziłem odbierać telefonów i nie chciałem rozmawiać, pomimo usilnych próśb ze strony windykacji, bo liczyłem, że jakoś to rozwiążę, choć w głębi serca wiedziałem, że powinienem z nimi porozmawiać, ale normalnie się

bałem. Tak, ja, facet, bałem się tego.

Na szczęście wtedy się opamiętałem, po jednej rozmowie

SPRAWY ZA KREDYT I KARTY KREDYTOWE POSZŁY NA DROGĘ SĄDOWĄ, ZACZĘŁY SIĘ „WIZYTY DOMOWE”.

dowiedziałem się, że kwota z jednej karty zadłużenia może znacznie wzrosnąć, jeśli trafi to na drogę sądową i że można jeszcze to odkręcić, tylko muszę rozpocząć dialog. Bałem się jak cholera, chciało mi się beczeć, gdy musiałem dzwonić do przedstawiciela i błagać go o rozwiązanie ugodowe. Nie odbierałem telefonów od kilku miesięcy i wiedziałem, byłem świadom, że nie musi ze mną rozmawiać i może powiedzieć tylko jedno: podać mi datę i miejsce rozprawy.

Skracając... przełamałem się w pierwszej sprawie, przełamałem w kolejnej i w następnej. I tak, udało mi się rozwiązać moje problemy z bankami. Choć może nie wyszedłem jeszcze z długów, ale przynajmniej w końcu z pełną świadomością spłacam je regularnie w ratach, jakie mi pasują, bo wszystko jest do uzgodnienia, tylko poważnie, trzeba jak najszybciej rozpocząć dialog. Nie unikać rozmów, bo wiąże się to z konsekwencjami.

Dla mnie zawsze jest ważny spokój wewnętrzny i cenię go ponad wszystko. Jednak strach i wstyd przed tłumaczeniem się obcym ludziom, dlaczego nie płacę, był większy i wygrywał walkę ze mną przy każdym telefonie z windykacji. Miałem do czynienia z kilkoma biurami i kancelariami windykacyjnymi, to są normalni ludzie, też mają swoje problemy i rozumieją życie. Lecz jeśli unikamy

kontaktu i nie chcemy iść drogą ugody, to niestety potem może być za późno na poblowne załatwienie sprawy.

Jeśli kogoś ciekawi, to odwiedzałem kilka forów kredytowych, gdzie ludzie zwierali się ze swoich problemów. W porównaniu z niektórymi to ja jestem kroplą w morzu. Mam zaledwie w sumie kilkadziesiąt tys. złotych długu, którego spłacanie zajmie mi jeszcze kilka lat, ale cieszę, że nie zadłużyłem się bardziej i co najważniejsze, mam spokój z telefonami od nieznanych numerów. Musimy zrozumieć jedno: sami doprowadziliśmy do takiej sytuacji, to nasz podpis widnieje na umowie, a więc sami musimy z tego wyjść.

Nauczmy się ponosić konsekwencje swoich czynów i rozsądnie wydawamy pieniądze. Uwierzyjmy w to, że jest to możliwe, by wyjść z bagna i zacznijmy działać w tym kierunku, a zobaczycie, że wiara w połączeniu z działaniem daje cuda :)

Dla mnie zawsze jest ważny spokój wewnętrzny i cenię go ponad wszystko.



Chciałbym opisać, jak pomogłem mojej mamie, 62-letniej emerytce, spłacić debety na dwóch kartach kredytowych, których nie mogła spłacić przez ponad 2 lata ze względu na niskie dochody i wysokie oprocentowanie tych kart.

Wartość zadłużenia na obydwu kartach wynosiła prawie 2 tys. zł, co dla osoby, której emerytura wynosi trochę ponad tysiąc złotych, jest dużym obciążeniem domowego budżetu.

BARDZO ISTOTNĄ RZECZĄ BYŁO PRYZYWCZAJENIE MATKI DO ZMIANY SPOSOBU DOKONYWANIA PŁATNOŚCI Z GOTÓWKI NA KARTĘ.

Tak więc po szczerej rozmowie i przedstawieniu planu wyjścia z zadłużenia (co jest bardzo istotną rzeczą w przypadku starszych osób), zabrałem się za założenie mamie nowego, całkowicie bezpłatnego konta bankowego w nowym banku i zamknięciu starego konta, które kosztowało ją około 230 zł rocznie. Oczywiście wpływy z emerytury zostały przeniesione na nowe konto. Następnie aktywowałem na nowym koncie usługę automatycznego odkładania dziesięciu procent z każdej sumy, jaką matka wydawała płacąc w sklepie kartą, wypłacając pieniądze z bankomatu lub wykonując przelew internetowy. Dodatkowo, dokonując zakupu za min. 250 zł, otrzymywało się zwrot w postaci 10%

KAMIL ZE ZDZIERGOWIC WYRÓŻNIENIE

wartości zakupów. Pieniądze ze zwrotu wracały potem na konto. Wszystkie te zabiegi dały efekt w postaci około 60 zł zaoszczędzonych miesięcznie, które od razu były przeznaczane na spłatę kart. Następnym krokiem było zebranie wszelakiego złomu metalowego, który znajdował się w domu i zawiezenie go do skupu. Stary bojler, grzejniki, profile stalowe, pręty, blachy dachowe, rury, kable elektryczne wszystko to dało około 200 zł zysku. Następnym krokiem było znalezienie jakiejś dorywczej pracy dla mamy. Długo nie trzeba było szukać, gdyż koleżanka mamy, pracująca w pobliskim domu kultury jako sprzątaczką, wybierała się na dwumiesięczny urlop

i szukała kogoś na zastępstwo. Oczywiście mama skorzystała z tej okazji i w ten sposób, za zarobione pieniądze, bez większych wyrzeczeń, spłaciła i zamknęła obydwie karty kredytowe.

Trwało to około roku, a kluczem do sukcesu była konsekwencja i determinacja, które przejawiały się w przeznaczaniu każdej dodatkowo zarobionej sumy bezpośrednio na spłatę zadłużenia na kartach. Myślę, że jest to dobry przykład na to, że jeśli starsza kobieta potrafi opanować swoje zadłużenie, to i inni powinni odnieść podobny sukces w przypadku nie za wysokich, ciężących od dawna zadłużeń.



DŁUGI

ARTUR ZE SŁUPSKA WYRÓŻNIENIE

Było sobie godne życie
Bez problemów i rozterek

Brałem kredyt po kredycie
By w portfelu był papierek

Jak nie było już papierków
No a portfel był gotowy

W każdej chwili bez wahania
Przyjął pieniądz plastikowy

Wydawało się wspaniale
Zasięgnął karty był globalny

Lecz do głowy mi nie przyszło
Że to pieniądz wirtualny

Tak jak szybko wydawałem
Nie martwiłem się o raty
Nie wiedziałem, że w tej chwili
Wpadam w długów tarapaty

Przyszedł wyciąg potem drugi
Najpierw spłata minimalna

Pomyślałem to nie długi
W końcu jest to rzecz normalna

No i koniec jest miesiąca
Czekam sobie na wypłatę

Aż tu raty się spiętrzają
Że nie starcza na herbatę

A wezwania do zapłaty wieszczą
już coś niedobrego
Bo koperta z tym wezwaniem jest
koloru czerwonego

Czy to obiad czy śniadanie może
nawet i kolacja

W głowie siedzi jedno słowo,
nieustannie „windykacja”

W telefonie aż gorąco
od połączeń wierzycieli
Każdy swoje chce odzyskać,
wpłacić wszystko do niedzieli

Straszna wizja przed oczami
i na chwilę też nie znika
Że w przypadku braku spłaty,
sprawa jest u komornika.

W końcu przyszło mi do głowy,
by wycisnąć siódme poty
Zacząć spłacać swoje długi,
wziąć się w końcu do roboty.

Tam gdzie można i jest szansa,
gdzie zaczęły się przygody
Iść z bankami na współpracę
i poprosić o ugody

Potem trzymać się kurczowo,
co się z bankiem ustaliło
Spłacać wszystko terminowo,
aby dalej było miło

Piszząc teraz jest mi lekko,
bo już sam z długów wychodzę
I dlatego piszę wierszyk dla
dłużników ku przestrodze

Że nie sztuką jest wziąć kredyt
albo kartę już wspomnianą
Sztuką jest je mądrze spłacić,
by nie stanąć z nią pod ścianą.

Morał z tego będzie krótki
i nie są to żadne kwiatki
Masz lub nie masz zadłużenia,
mądrze planuj swe wydatki.

BARBARA

Z MROCZY

🏆 WYRÓŻNIENIE

Długo zastanawiałam się, czy opisać swoją historię, bo głupio tak opowiadać o swoich długach przed obcymi. Zaczęło się tak niewinnie, jeden mały kredyt, damy radę spłacić, a potem był następny i następny.

W pewnym momencie okazało się, że wpadliśmy w spiralę długów: kredyt popychany kredytem. Zadłużyłam wszystkich krewnych, znajomych. Totalna klęska i ten paniczny strach, jak wyjść z tego. Komornik nękał całą moją rodzinę, nie mieliśmy z czego spłacać. Nie spodziewanie otrzymaliśmy list od firmy

KRUK z ugodą na spłatę niespłaconych rat. Praktycznie firma KRUK bardzo nam pomogła, można powiedzieć, że uratowała moją rodzinie życie.

Spłacaliśmy systematycznie nasze długi, aż wyszliśmy na prostą. Długi zaciągnięte na krewnych i znajomych spłacaliśmy co miesiąc. Pracując za granicą, zostawiliśmy rodzinę w Polsce. Nie było wyjścia, nie mogłam pozwolić, aby osoby, które mi zaufały, cierpiały przez moją bezmyślność. Nie wiem, co jeszcze mnie czeka w życiu, ale jednego się nauczyłam: trzeba się sto razy zastanowić, zanim zaczniemy się zadłużać.

Jeśli już wpadniemy w kłopoty finansowe, to poprośmy o pomoc fachowca, najlepiej z firmy KRUK. Będziecie mieli gwarancję, że możecie spokojnie spać, na pewno wam pomogą, gwarantuję, tak jak pomogli mojej rodzinie i wielu innym – polecam.



Zawsze zależało mi najbardziej na tym, aby mieć zdrowie, szczęśliwą rodzinę, pracę, w której będę się mogła spełniać. Uważałam, że pieniądze szczęścia nie dają... Dziś też tak myślę, ale w ciągu ostatnich kilku lat zdecydowanie zmieniłam podejście do kwestii finansów.

DAGMARA

Z KATOWIC

🏆 WYRÓŻNIENIE

W 2008 r. nastąpił kryzys, choć jak slyszeliśmy w telewizji, miał nie dotyczyć naszego kraju, jednak dotknął moją rodzinę. Mój mąż, który pracował wcześniej przez wiele lat w bankach, prowadził działalność gospodarczą w zakresie doradztwa kredytowego. Miał otwarte dwa biura, zatrudniał pracowników. Gdy nastąpił kryzys, okazało się, że wynagrodzenie z różnych banków, na które liczył w najbliższym czasie, nie zostanie wypłacone. Potem było tylko gorzej. Klienci, którzy mieli otrzymać kredyty, już ich nie dostawali, ciężko było zdobyć kolejnych chętnych. Natomiast nasza rodzina miała do spłaty już kilka kredytów (na samochód, na zakup do biur sprzętu, mebli itp.).

Ogromnym moim błędem było zrzucenie odpowiedzialności za regulowanie opłat na męża. W zasadzie moja wypłata przeznaczona była na codzienne wydatki naszej 4-osobowej rodziny. Nie mieliśmy ustalonego praktycznie żadnego planu budżetu domowego. Zarobione pieniądze „rozchodziły się” bardzo szybko. Mój mąż nie mówił (a przynajmniej ja nie slysziałam), że ma jakieś duże kłopoty finansowe. Zawsze optymistycznie powtarzał, że nie jest źle i jakoś to będzie.

Aby spłacać raty, opłacać wszystko na bieżąco, mój mąż (bez mojej wiedzy) pozycygał jeszcze kilka kredytów. Myślę, że z powodu zbyt dużej ambicji, ale i na zbyt optymistycznego podejścia do życia, nie przyznawał się do trudności, które nas dopadły. Każdego następnego miesiąca zadłużał się jeszcze bardziej. Myślę, że był zszokowany, że tak wszystko się „posypało”, ale miał też cały czas nadzieję, że sytuacja się odwróci. W końcu doszedł do momentu zwolnienia pracowników, zamknięcia biur. Nadal licząc na dochody, nie zrezygnował z działalności. Tymczasem dochód w porównaniu z kosztami okazał się marny. Nie starczało na spłaty kredytów.



O problemach ze splatami zobowiązań tak naprawdę dowiedziałam się dopiero wtedy, gdy do drzwi naszego mieszkania zaczęli pukać ludzie, którzy domagali się splat należności. Rozdzwoniły się tele-

fony, zaczęły przychodzić pisma (potem dowiedziałam się, że większość z nich mój mąż przede mną chował). Gdy próbowałam rozmawiać z mężem o tym, co się dzieje, on mnie jak zwykle uspokajał. Czułam, że dzieje się coś niedobrego, widziałam napięcie u mojego męża. Powoli docierało do mnie, że **mamy problemy**. Teraz wiem, że mój mąż bardzo bał się przyznać do tego, w jak trudnej sytuacji finansowej się znajdujemy. Było mu też wstyd, ale myślę, że też nie dopuszczał do siebie tego wszystkiego, co się dzieje.

Problemy zaczęły się nawarstwiać. Długi rosły. Mój mąż miał nadal trudności w prowadzeniu firmy, nie przynosiła ona praktycznie żadnych korzyści. Rozmowy na temat zamknięcia działalności i sugestii szukania innej pracy spełzały na niczym. Tymczasem mój mąż nie odbierał telefonów, unikał kontaktów z firmami windykacyjnymi. Mnie także nadal nie informował o realnym zadłużeniu.

Ciągle też szukał pracy, ale zawsze było coś nie tak. Mijał kolejny rok. Przeprowadziliśmy się do domu moich rodziców, nie mogąc już w żaden sposób poradzić sobie z finansami. Sprzedaliśmy samochody.

Mój mąż żył jakby w zawieszeniu. Myślał, że czuł, że sytuacja jest praktycznie bez wyjścia, ale oszukiwał siebie

i wszystkich dookoła, że jest ok. Życie toczyło się dalej, moja praca – teraz bardzo intensywna (1,5 etatu i różne inne dodatkowe prace), dzieci, szkoła itd.

Najgorzej było, gdy „nasze sprawy” trafiły do komorników. W końcu doszło do tego, że komornik zajął część mojego wynagrodzenia, a także nasz samochód. **Wtedy poczułam, że to koniec świata, ogarnęła mnie bezradność. Bardzo brakowało nam pomocy prawnej.**

Bardzo ważne było dla mnie wsparcie uzyskiwane od moich zaufanych koleżanek, którym czasem się zwierzałam, gdy naprawdę było mi bardzo ciężko. Bardzo pomogło mi też to, że w czasie studiów podyplomowych uczestniczyłam w terapii grupowej – gdzie mogłam liczyć na profesjonalne wsparcie i pomoc. Nasza najbliższa rodzina (rodzice, teściowa) zszokowana tym, w jakiej jesteśmy sytuacji finansowej, pomimo wszystko udzieliła nam bardzo dużej pomocy (i udziela do dziś).

Myślę, że mój mąż przetrwał ten najtrudniejszy czas także dzięki licznym zainteresowaniom, które miał i ma do dziś. W całym tym zawirowaniu zajmował się grą w piłkę nożną, składaniem puzzli, origami, gotowaniem, spędzał czas z synami. Nie szukał nigdy pocieszenia w używkach.

Przez okres ostatnich pięciu lat było wiele łez, skrajne emocje: smutku, złości, były też kłótnie, pretensje. Był czas, gdy myślałam, że nasze małżeństwo tego wszystkiego nie przetrwa. Najbardziej

boleło mnie to, że mąż nie był ze mną szczery i bał się, że jeśli powie mi prawdę, to stanie się coś złego. Ja starałam się dawać mojemu mężowi wsparcie, ale musiałam też „sprawdzać go na ziemię”. Wiem, że oboje doprowadziliśmy do takiej sytuacji, nieodpowiedzialnie traktując finanse naszej rodziny.

Od jakiegoś czasu bardzo realnie patrzymy na świat, w tym świat naszych finansów. Mój mąż już od około 1,5 roku pracuje dość intensywnie (fizycznie). Najpierw była to praca w Polsce, teraz jeździ do pracy za granicę. Wiemy, że jeszcze długa droga przed nami, aby ostatecznie „wyjść na prostą”. Komornik „zszedł” mi z pensji, ustaliliśmy z bankami, jak będziemy regulować płatności. Udało nam się także zatrzymać samochód. Wydajemy pieniądze na naprawdę potrzebne rzeczy, ustaliliśmy priorytety. Nie jeździmy na wczasy, możemy jedynie czasem pozwolić sobie, aby dzieci pojechały na kolonie. Codziennie staramy się oszczędzać i racjonalnie podchodzić do wydatków.

Małymi krokami pozbywamy się zaległości, splącamy kolejne kredyty. Wszystko mamy dokładnie zaplanowane – co, gdzie, do kiedy mamy zapłacić. Całe szczęście, mamy zdrowie i wsparcie osób najbliższych.

Mam poczucie, że nasze małżeństwo przetrwało już najgorsze. Staramy się optymistycznie patrzeć w przyszłość, wierząc, że kiedyś nadejdzie dzień, w którym oddamy do banku ostatnią złotówkę i zaczniemy nowe życie – życie bez długów i kredytów do splacenia.

HISTORIE NAGRODZONE W KONKURSIE NA
FANPAGE'U **DOMOWY PLAN FINANSOWY**
NA FACEBOOKU





I ja postanowiłam podzielić się swoją historią wychodzenia z długów...

A więc po kolei: wyszłam za mąż, urodziłam córkę, pracowaliśmy z mężem na zmiany, było super, niczego nie brakowało, aż do momentu, kiedy mąż poważnie zachorował.

Choroba niestety uniemożliwiła mu pracę, więc ja pracowałam sama, ale niestety z jednej pensji w zakładzie na produkcji – nie musze mówić, jak było ciężko. Kobieta, choćby nie wiem jak się starała, nigdy w zakładzie nie zarobi więcej lub tyle samo co mężczyzna. I tak z miesiąca na miesiąc zaczęło brakować na jedzenie, drogie leki dla męża. Braliśmy kredyt za kredytem, aż doszło do tego, że tych rat było tyle, że po zapłaceniu rachunków brakowało na raty, a jeszcze trzeba było z czegoś żyć. Mąż był coraz bardziej chory, aż w końcu umarł. Zostałam sama z dzieckiem i długami, świat mi się zawalił. Córkę dałam do żłobka tygodniowego, zabierałam ją do domu tylko na weekend.

Było strasznie ciężko. Rozstania w każdy poniedziałek sprawiały nam obu okropny ból, a ja brałam nadgodziny i pracowałam od rana do nocy, aby nas jakoś utrzymać. Mieszkałam niedaleko stacji kolejowej, wiedziałam kiedy pojedzie pociąg z węglem. Zawsze coś się z niego wysypywało, więc głównie wieczorami szłam z wiaderkiem i zbierałam węgiel dla nas. Niestety, córka zaczęła chorować. Musiałam zabrać ją ze żłobka, siedziałam w domu i płakałam.

Nie wiedziałam, co zrobić. Siedząc na opiece, zaczęłam szukać chałupnictwa i znalazłam. Zaczęłam w domu szyć to rękawice robocze, to czapeczki dla dzieci, jakoś żyliśmy. Najważniejsze było to, że byłam z córką. Gotowałam kartoflanke na cały tydzień, jak się kończyła wcześniej to dodałam trochę margaryny i jadłyśmy dalej. Bolało mnie, że córka nie ma zabawek, ale ona nie narzekała – przytulała się do mnie i ocierała moje łzy, mówiąc: mamusiu najważniejsze, że jesteśmy razem. Uszyłam jej lalkę ze szmatek, oczka z guzików, a włosy z włóczki. Nie rozstawała się z nią, mówiła że to najpiękniejsza lala na świecie, bo ma duszę :))

W święta upiekłam ciasto. Przyszła sąsiadka i powiedziała, że jak żyje, nie jadła tak cudownego ciasta i namówiła mnie, abym piekła ciasto na zarobek. Mówiłam jej, że to bez sensu – komu niby miałabym je sprzedawać. A ona, że przejdzie po wsi, powie wszystkim o moim pieczeniu i tak się stało. Zaczęli przychodzić ludzie z zamówieniami na ciasta, torty na wesela. Z zarobionych pieniążków kupiłam lepszą maszynę do szycia i jeszcze zajmowałam się poprawkami krawieckimi, szylałam firanki na zamówienie. Miałam tyle pracy, że doby mi brakowało, więc nawet nocami robiłam.

Pomalutku zaczęło nam się układać, miałam coraz więcej pieniążków, spłacałam kredyt za kredytem. Każda ostatnia rata kredytu to był dla nas najszczęśliwszy dzień i świętowałyśmy go naszym urodziny. I ja w końcu zachorowałam, znalazłam się w szpitalu, córka była w tym czasie u rodziny, a ja przeszłam poważną operację i w tym cierpieniu poznałam w szpitalu pana, który był przejazdem w moim mieście, uległ wypadkowi i był w szpitalu. Nasza znajomość kwitła, on wyszedł wcześniej ze szpitala, codziennie do mnie przyjeżdżał i tak po roku znajomości wzięliśmy ślub. Mąż zabronił mi już tyle pracować, a ja się nie sprzeciwiałam. W końcu doszła jego pensja, więc ja tylko zostawiłam sobie szycie, bo to moja pasja. Po roku urodziłam drugą córkę i tak moje życie z koszmaru zamieniło się w szczęśliwe. Mam nadzieję, że swoją historią nie zanudziłam, ale chciałam pokazać, że nie można się załamywać i użalać się nad sobą – trzeba walczyć. Z każdej sytuacji jest jakieś wyjście, tylko trzeba uisnąć, zastanowić się i znaleźć to rozwiązanie, bo nikt tego nie zrobi za nas.

Nie można siedzieć z założonymi rękami i czekać, aż nam manna spadnie z nieba. Życie nauczyło mnie pokory, dystansu i wiary w siebie, bo jeśli się wierzy w to, co się robi, to musi się udać. W końcu nie bez kozery mówi się, że wiara czyni cuda i ja podpisuję się pod tym obiema rękami.



Jak większość ludzi w tych czasach, także ja znalazłam się w sytuacji, gdy moje wydatki przewyższały budżet.

Jako 21-latką urodziłam dziecko, było ciężko, z jednej pensji męża ledwo wystarczyło od 1. do 1. Dziecko kosztuje i z czasem brakowało na mleko, pampersy. Nieraz sobie odmawiałam, aby dać dziecku. Zostałam sama z dzieckiem, nie pracowałam, bo od urodzenia zajmowałam się tylko córką. Wynajem mieszkania, opłaty, jedzenie — wszystko kosztowało i w końcu zaciągnęłam pierwszą pożyczkę, niestety, nie z banku. Musiałam iść do pracy, opłacenie wszystkiego i do tego opiekunki przerastało mnie. Ale cóż, żyć jakoś trzeba było.

Wpadłam w spiralę, jedną pożyczkę spłacałam kolejną. W końcu zrozumiałam, że branie kolejnych pożyczek nic mi nie da, tylko pogłębi moją i tak złą sytuację finansową. Postawiłam sobie jasny cel w tym wszystkim. Awansowałam i tak systematycznie spłacałam swoje zaległości po 100-200 zł miesięcznie. Teraz z rozwagą patrzę na każdy zakup, mam partnera, który tak jak ja liczy każdą złotówkę, uczymy dzieci oszczędzania.

Zanim cokolwiek kupimy, robimy listę zakupów, przeglądamy w internecie gazetki sklepów, które są blisko miejsca zamieszkania. Zakupy typu: mleko dla dziecka czy pampersy, gdy są w promocyjnych cechach kupujemy w większej ilości, jedzenia kupujemy tyle, aby nic się nie zmarnowało.



Domowy Plan Finansowy

23 września

Robiąc często zakupy w marketach, warto założyć w nich karty partnerskie. Dzięki zebranim punktom można zrobić kolejne zakupy taniej lub otrzymać produkty za niższą cenę. Posiadacie takie karty?





I ja chciałabym się z Państwem podzielić moim sposobem na wychodzenie z długu i oszczędzanie. Mój sposób stosuję już 20 lat i mimo, że znajomi się śmieją, a niektórzy mówią, że nie daliby rady, to dla mnie jest rewelacyjny i sprawdza się w 100%.

Dzięki niemu – odpukać – do dzisiaj nie mam większych problemów – tzn. mam raty, ale nie mogę powiedzieć, że brakuje mi na chleb. Jestem bardzo oszczędną osobą. Zanim cokolwiek kupię, przejdę większość sklepów, sprawdzę w internecie i dopiero wtedy kupuję.

Także pierwsza główna zasada: zastanów się dwa razy, przemyśl, zanim cokolwiek kupisz, czy weźmiesz na raty. W dzisiejszych ciężkich i niepewnych czasach łatwo wpaść w bankructwo. Znam kilka bliskich mi osób, które miały wszystko: samochody z najwyższej półki, dom ogromny, a teraz nie mają na chleb. Dużo ludzi myśli: mam stałą pracę, to hurra, ale przecież umowa na stałe dzisiaj jest, jutro dostajesz wypowiedzenie i koniec. Ja na szczęście twardo stoję na ziemi. Zawsze myślę, co będzie jutro, wszystko planuję.

Całe życie mam poukładane i dobrze mi z tym, mimo że niektórzy znajomi śmieją się z tego, mówiąc, że nic nie użyję, bo wiecznie ciułam. Ja przynajmniej śpię spokojnie, wiedząc, że nie zabraknie mi na chleb. Jestem mężatką od lat. Obecnie nie pracuję z powodu choroby. Rok temu urodziłam drugiego synka, więc siłą rzeczy znowu muszę być w domu, ponieważ nie wyobrażam sobie, że oddam dziecko do żłobka.

Rodzina niestety też nie jest mi w stanie pomóc, więc żyjemy z jednej pensji męża – skromnie, bo skromnie, ale szczęśliwie i nie głodujemy :) Znajomi się nieraz dziwią, jak ja to robię, że żyjemy z jednej pensji, mamy samochód, w mieszkaniu fajnie urządzone, dzieci mają wszystko, czego potrzebują. A więc do rzeczy: mąż dostaje wypłatę zawsze 10. każdego miesiąca. Jak dzieci pójdą spać, siadam, biorę wszystkie opłaty (czynsz, prąd, gaz, telefon, internet, kablówka, raty) i przez internet wszystko płacę. Mam założone koperty, wszystkie podpisane, np. paliwo, jedzenie, kosmetyki, leki, itd. Po zrobieniu opłat na drugi dzień idę do banku i wybieram resztę pensji.

W kuchni mam kosmetyczkę, do której wkładam wyliczone pieniądze na życie, do drugiej koperty wkładam pieniądze na paliwo. Pieniądze na życie mam podzielone na tygodnie i nie ma możliwości, abym wzięła więcej w danym tygodniu. Jest ustalona pula i to musi starczyć. W każdą niedzielę wieczorem biorę portfel i wyciągam wszystkie pieniądze, jakie mi zostały z danego tygodnia. Czasami jest to 20 zł, czasami 5 zł, a czasami 1 zł, czy nawet 50 gr. Wyciągam te pieniądze i wkładam do osobnej koperty i tak każdego tygodnia do kolejnej wypłaty. Ktoś czytając to w tym momencie powie, że to bez sensu, ale gdyby spróbował, to zobaczyłby, ile można uzbierać w ten sposób. Gdybym zostawiła te pieniądze, idąc w poniedziałek do sklepu, zobaczyłabym coś jeszcze: ach, mam więcej kasy, to mogę kupić i nici z pieniążków, a tak są w kopercie. I wtedy, kiedy wyjdzie coś niespodziewanego, np. choroba dzieci lub coś się zepsuło i skąd wziąć pieniądze?

Pożyczać? Bez sensu – robi się dług, zapłacić z bieżących pieniążków – zabraknie do wypłaty i wtedy ja sięgam do koperty i biorę. Tak samo, jeśli chodzi np. o urodziny czy imieniny lub jakąś inną okazję. Moi znajomi np. dzwonią do mamy: słuchaj mamo, nie przyjdziemy, bo nie mamy kasy, wszystkiego najlepszego. Dla mnie taka sytuacja jest niewyobrażalna, o takich uroczystościach wie się od lat i można temu właśnie w ten sposób zaradzić. W styczniu zakładałam kopertę, np. komunია, bo wiem, że w maju np. mój chrześniak ma komunię. Nie ma szans, żebym z bieżących wydatków wzięła 100 czy nawet 200 zł, a tak założyłam kopertę dajmy na to rok wcześniej, wkładam tam nawet po 1 zł, jak się uzbiera, to zamieniam na 10 zł, potem na grubsze: 50 zł itd. Może się to wydawać komuś głupie, ale naprawdę się sprawdza. Z ręką na sercu, ja tak żyję 20 lat i nigdy jak na razie nie musiałam nikomu powiedzieć, że nie mam na chleb lub nie przyjdę do ciebie, bo nie mam kasy.

- Mąż jeździ do pracy na rowerze, więc oszczędza paliwo i bilet miesięczny nie jest potrzebny.
- Zamieniliśmy wannę na kabinę, automatycznie po kilku miesiącach widać mniejszy czynsz ze względu na wodę, myjemy zęby używając kubka, a nie pod bieżącą wodą.
- Wylączamy wszystkie sprzęty, nie zostawiamy na noc na czuwaniu – to naprawdę działa. Nigdy nie kupuję więcej jedzenia, z dnia na dzień planuję jadłospis, unikam zepsucia jedzenia z powodu nadmiaru.
- Szukam promocji.
- Dzięki dobrej pamięci wiem, ile co kosztuje, nikt mnie nie nabierze na tanie chwytne reklamowe.

Życzę wszystkim, aby nigdy nie mieli problemów finansowych. Spróbujcie tak jak ja, to naprawdę działa, z ręką na sercu.



Mój problem z długami rozpoczął się, kiedy byłem jeszcze młody. Zbyt dużo chciałem w życiu mieć, a zbyt mało pracowałem, aby to coś zdobyć. Dlatego zaciągnięcie pierwszej pożyczki przyszło mi z ogromną łatwością.

Kolejne karty kredytowe oraz bezsensowne wydatki ciągnęły mnie w finansową ruinę. Pewnego dnia zorientowałem się, że niedługo moje życie zmieni się w pętlę długów, a głupie przyzwyczajenia mogą zniszczyć całe moje życie! Zasięgałem porad znajomych, ekspertów, którzy mieli pomóc mi podźwignąć się z pożyczkowego dna!

Moją finansową walkę rozpocząłem od:

- Podjęcia decyzji o zaprzestaniu zaciągania kolejnych pożyczek, nawet tych najmniejszych wśród najbliższych znajomych. Kroki związane z tym postanowieniem były ciężkie, ale zaczynały przynosić małe sukcesy.
- Wszystkie karty kredytowe przekazałem przyjacielowi, a następnie rozpocząłem systematyczną ich spłatę.
- W wolnym czasie znalazłem małą dorywczą pracę, z której dochody przeznaczyłem na fundusz bezpieczeństwa. Odkładałem pewne sumy pieniędzy na nieprzewidziane wydatki.
- Zmieniłem swoje podejście do życia, które jest sednem problemu!

Na początku będzie Ci bardzo ciężko, ale walcz o to, tak samo jak ja walczyłem prawie 2 lata! Udało się! Obecnie nie mam problemu z pożyczkami, kartami kredytowymi, zakupami na raty, czy podstawowymi opłatami!



Domowy Plan Finansowy

12 czerwca

Odpowiednio wcześniej podjęta decyzja o oszczędzaniu, pozwoli niedużym kosztem zbudować dodatkowy kapitał, który w przyszłości znacznie zwiększy naszą emeryturę, nawet o 1000 zł miesięcznie. Może warto już zacząć odkładać. Co o tym sądzicie?





Pewnego dnia zawałił mi się świat. Mając 29 lat, dowiedziałam się, że jestem ciężko chora. Wtedy chyba o niczym nie myślałam, tylko o tym, aby cud się zdarzył i abym wyzdrowiała.

Wszystko, co wtedy miałam, bym oddała, abym tylko kolejną szansę na życie dostała. Zaczęło się męczące bieganie po lekarzach i błaganie o szansę, których nie dawali wiele, ale ja wiedziałam, że dzieci mam i dla nich raka pokonam.

Niestety, ciągle badania, leki, operacja i dojazdy do onkologa pochłonęły wszystko, co miałam. Co mogłam, wtedy sprzedawałam, nawet kredyt wtedy, nie myśląc, zaciągałam.

Bo stanęłam przed dramatycznym wtedy wyborem: czy przestać się leczyć, czy nakarmić dzieci....

Ale po roku walki, wygrałam. To, co było, minęło jak zły sen, za to komornik zaczął nachodzić mnie dzień w dzień, ciągle pisma i wezwania. Chwilami ciężko się zastanawiałam, po co ja siebie tak usilnie wtedy ratowałam, jak teraz piekło sobie i dzieciom zgotowałam...

Nie spałam i nerwami żyłam i tak szukając usilnie drogi bez wyjścia, odważyłam się zadzwonić do....KRUKA. Cóż pomyślałam, oszukałam śmierć, ale długu nie da się oszukać. Niecierpliwie czekałam, aż ktoś telefon odbierze, i gdy usłyszałam miły głos, to jakby tęczę pokazał mi ktoś... Opowiedziałam, dlaczego długu nie spłacałam. Odpowiednie dokumenty później pokazałam i obiecałam, że z nowym dniem, nasze życie od nowa i spokojnie zacznie się. Bo tam też są ludzie i życie znają i uwierzyć kochani naprawdę pomagają.

Zobowiązałam się, że w ciągu roku wyjdę z tego głębokiego dołu. I tak też się wydarzyło, i to bajką nie było, bo to mnie się przydarzyło. Teraz już tylko wspomnienia czasami wracają, że dalej mogłam trwać i swojego cienia co dzień się bać. I pomyśleć, że ja – jako człowiek – człowieka się bałam, a w KRUKU-u pomocną dłoń otrzymałam.



Domowy Plan Finansowy

1 października

Kiedy pojawiają się pierwsze problemy ze spłatą kredytu, nie wpadaj w panikę! Nie ignoruj korespondencji ani telefonów od wierzyciela. Bądź aktywny! Pokaż, że zależy Ci na porozumieniu. **Tylko na tym zyskasz!**

ROZWIĄZANIE

PROBLEMY





PSYCHOLOGIA
ZADŁUŻENIA

Po co ludzie zaciągają zobowiązania?

O RACJONALNOŚCI DECYZJI FINANSOWYCH

Pieniądz jest nie tylko środkiem wymiany, ale może być również miernikiem własnej wartości i wyznacznikiem przynależności do grupy społecznej.

Kilka słów na temat pieniędzy

Z pewnością nikt z nas nie wyobraża już sobie życia bez pieniędzy, ponieważ codziennie mamy z nimi styczność. Za każdym razem, gdy coś kupujemy, płacimy za usługę, bierzemy pożyczkę czy np. wynajmujemy mieszkanie, to podejmujemy konkretne zobowiązanie finansowe.

Za pomocą pieniędzy, także pożyczonych, zaspokajamy swoje potrzeby, realizujemy plany, marzenia, ale i zachcianki. Pieniądze służą

również zdobywaniu środków do życia i umożliwiają zaspokajanie potrzeb ze wszystkich poziomów: od fizjologicznych, przez bardziej złożone, jak potrzeby bezpieczeństwa, wrażeń, komfortu, aż po potrzebę władzy i wpływu na otoczenie. Pieniądz, oprócz tego, że jest środkiem płatniczym, może też wpływać na naszą samoocenę, a nawet stać się warunkiem przynależności do określonej grupy czy klasy społecznej.

Czy podejmujesz rozsądne decyzje finansowe?

- Na co wydajesz pieniądze, czy potrafisz ustalić właściwe priorytety i odróżnić kluczowe potrzeby od zachcianek (więcej na ten temat przeczytasz na stronie 32)?
- Jak i dlaczego podejmujesz konkretne decyzje finansowe?
- Czy dokonujesz przemyślanego wyboru, czy raczej działasz pod presją, np. mody, promocji, ale i okoliczności (o zachowaniach kompulsywnych więcej na stronie 40)?
- Czy przed podjęciem decyzji zastanawiasz się nad jej późniejszym wpływem na życie – Twoje i bliskich Ci osób?
- Czy przewidujesz odległe skutki swoich decyzji (np. zmianę kursu waluty, w której wzięłeś kredyt hipoteczny, podwyżki cen różnego rodzaju usług itp.)?
- Czy potrafisz choćby w przybliżeniu ocenić ryzyko decyzji, czyli np. ewentualne straty, niepowodzenia i to, na ile są one prawdopodobne?
- Czy dopuszczasz możliwość popełnienia błędu, niepomyślnego obrotu spraw i masz plan awaryjny – wiesz, co zrobić, by nie dopuścić do uruchomienia lawiny problemów?
- Czy potrafisz racjonalnie gospodarować swoimi pieniędzmi?

Dlaczego popadamy w zadłużenie?

Jeśli przeczytałeś już historie z naszego poradnika, z pewnością zauważyłeś, jak wiele może być powodów zadłużenia. **Utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, rozwód, przewlekła choroba to sytuacje losowe, których często nie da się przewidzieć.**

Katalog problemów rozszerza się. Osoby zadłużone coraz częściej wskazują nowe przyczyny tarapatów finansowych. Jest to m.in. powiększenie rodziny i zaciągnięcie kredytu hipotecznego czy rozwód. W tych przypadkach poziom wydatków znacznie wzrasta, na co ludzie ci nie byli do końca przygotowani – źle oszacowali swoje możliwości finansowe lub nie zrobili tego wcale.

Jeszcze inną sytuacją jest przekredytowanie: pożyczka na nowy komputer, wakacje opłacone kartą kredytową, telewizor kupiony na raty, kredyt samochodowy. Kwoty mogą nie być duże, ale po zsumowaniu ich wartość może być znaczna. W efekcie okazuje się, że miesięczne zobowiązania znacznie przekraczają nasze zdolności spłaty.



Dług a osoba zadłużona

Panuje mylne przekonanie, że w pułapkę zadłużenia wpadają głównie osoby, które zachowują się nieodpowiedzialnie, niedojrzale, leniwie, pazernie, czy chcące szybko i łatwo się wzbogacić. Same osoby zadłużone, będące już w tarapatach finansowych, wyrzucają sobie naiwność, lekomyślność, a nawet głupotę. Jednak kiedy zaciągamy zobowiązania finansowe, np. wynajmujemy mieszkanie, kupujemy samochód na raty, bierzemy kredyt na remont domu albo rozpoczynamy działalność gospodarczą, widzimy głównie pozytywne strony decyzji, a potencjalne koszty i problemy przyćmiewa nadzieja, „że będzie dobrze”. Dlatego tak ważna jest umiejętność racjonalnego zarządzania swoimi finansami.

Tarapaty finansowe pojawiają się często wtedy, kiedy źle zarządzamy domowym budżetem. Wiele niepotrzebnych (i nierządno drogich) zakupów, bezrefleksyjne wydawanie pieniędzy, brak umiejętności poszukiwania tańszych produktów z czasem może doprowadzić do sytuacji, w której wydatki będą znacznie przewyższały zarobki. Brak dobrze ustalonych priorytetów sprawia, że nie stać nas na opłacenie podstawowych rachunków, ponieważ źle rozplanowaliśmy wydatki na dany miesiąc.

Kolejnym powodem zadłużenia mogą być różnego rodzaju nałogi, np. używki, zakupoholizm, czy hazard. Niestety, w tym przypadku lepiej jak najszybciej poszukać pomocy specjalisty.

Kiedy zobowiązania stają się problemem?

Kłopoty finansowe są dziś codziennym doświadczeniem ogromnej rzeszy ludzi i to niekoniecznie tych, którym wszystkiego ciągle mało. Ponad 70% rodzin w Polsce żyje, stosując strategię „wiązania końca z końcem”. Choć często muszą posiłkować się pożyczkami, niekoniecznie popadają w zadłużenie – utrzymują, choć często z trudem, kontrolę nad swymi finansami.

Kto może wpaść w zadłużenie?

Przyczyn może być naprawdę wiele. Część z nich wynika ze zdarzeń losowych, ale czasem sami się do tego przyczyniamy. W jaki sposób?

Nie bez znaczenia jest nasz charakter i podejście do życia. Na zadłużenie dużo bardziej narażeni są ludzie impulsywni, niecierpliwi, nastawieni na „tu i teraz” oraz na natychmiastowe efekty i czerpanie przyjemności. Pieniądze „nie trzymają się” osób, które nie potrafią się kontrolować,

oszczędzać, planować wydatków czy przewidywać skutków własnych decyzji. Takie osoby nie znają samodyscypliny, tolerują wysoki poziom ryzyka finansowego, żyją od wypłaty do wypłaty, z przesadnym optymizmem, wierząc w „cudowne” interesy, superokazje i nagłą, radykalną poprawę sytuacji. W chwilach trudnych, kryzysowych najczęściej reagują bardzo emocjonalnie, uciekają przed problemami, obwiniając innych.

Nie trzeba jednak mieć szczególnych predyspozycji, by znaleźć się w sytuacji, w której tracimy kontrolę nad finansami i zaczynamy zalegać z płatnościami. Kiedy nic z tym nie robimy lub podejmujemy nieefektywne działania zaradcze, łatwo wkroczyć na niebezpieczną równię pochyłą popadania w zadłużenie. Kiedy powinno zapalić się światło ostrzegawcze?

Najczęstsze objawy problemów ze spłatą zobowiązań

Niestety, najczęściej popadanie w zadłużenie postępuje powoli. Odnosimy wrażenie, że nasze finanse są pod pełną kontrolą. Ignorujemy lub bagatelizujemy sygnały ostrzegawcze. Przecież przejściowe problemy finansowe może mieć każdy. W różny sposób próbujemy zaradzić trudnościom: np. bierzemy pożyczkę lub „zaciskamy pasa”. Każdy może mieć też odmienny sposób prowadzenia domowego budżetu. Jak więc rozpoznać moment, w którym zaczynają się prawdziwe problemy z zadłużeniem?

Czy zadłużenie jest już dla Ciebie dużym problemem?

1. Czy zapytany nie byłbyś w stanie podać całkowitej kwoty zadłużenia – swojego i rodziny? Czy nie potrafiłbyś powiedzieć, ile miesięcznie wynoszą Twoje wydatki na spłatę zobowiązań?
2. Czy tracisz kontrolę nad swoimi wydatkami i nie potrafisz wskazać, jak często i jak dużo brakuje Ci na spłatę comiesięcznych zobowiązań?
3. Czy kiedykolwiek postanowiłeś wprowadzić ostry reżim spłaty swoich długów, a potem złamałeś się pod wpływem okoliczności i powróciłeś do dawnych nawyków?
4. Czy długi, które masz, negatywnie wpływają na Twoje życie rodzinne, wprowadzają niepokój, napięcie, skutkują konfliktami?
5. Czy problem długów tak bardzo pochłania twoją uwagę, rozprasza cię, że nie możesz skupić się na innych zajęciach, np. pracy, ulubionych formach odpoczynku?
6. Czy z powodu swoich długów zaniedbywałeś obowiązki wobec rodziny?
7. Czy Twoje długi sprawiają, że gorzej o sobie myślisz, wstydzisz się, złościsz, doświadczasz poczucia winy?
8. Czy kiedykolwiek bałeś się, że twoja rodzina, przyjaciele lub pracodawca dowiedzą się o Twoich długach?
9. Czy kiedykolwiek składałeś nierealne obietnice swoim wierzycielom?
10. Czy kiedykolwiek udzielałeś fałszywych informacji, by otrzymać pożyczkę?
11. Czy długi pogorszyły twoją reputację – ludzie przestali Ci ufać?
12. Czy w trudnej sytuacji finansowej już sama perspektywa pożyczania pieniędzy dawała ci wyraźne uczucie ulgi?
13. Czy z powodu swoich długów miewasz problemy ze snem?
14. Czy z powodu długów kiedykolwiek rozważałeś upicie się lub tak postąpiłeś?
15. Czy zazwyczaj spodziewasz się negatywnej odpowiedzi, gdy sprawdzana jest twoja zdolność kredytowa w banku lub wypłacalność, kiedy płacisz kartą?
16. Czy kiedykolwiek pożyczałeś pieniądze, nie patrząc na to, jakie koszty (prowizje, odsetki, itd.) będziesz musiał ponieść?
17. Czy szukasz usprawiedliwień dla swojej sytuacji zadłużenia, np. winnych Twoich problemów lub wierzysz, że to przejściowe trudności i kiedy tylko się zmobilizujesz, weźmiesz w garść, odpoczniesz – to wyjdiesz z długów?



TAK

Kiedy mamy do czynienia z zadłużeniem?

Zadłużenie to wszystkie niezapłacone w terminie rachunki, raty kredytów czy pożyczek, kwoty pożyczone od rodziny i znajomych, które obiecaliśmy oddać w określonym czasie, a tego nie zrobiliśmy.

Stres zadłużenia

Stres jest naturalną reakcją, dzięki której organizm w sytuacji kryzysowej jest gotowy do wzmożonego wysiłku (wzrasta napięcie mięśni, wyostrza się czujność, adrenalina powoduje przyspieszone tętno). Jednak jeżeli stan napięcia i mobilizacji trwa długo lub natężenie stresu przekracza możliwości danego człowieka – wtedy stres staje się poważnym problemem.



Osoby zadłużone a stres

Długotrwały stres, który towarzyszy osobom zadłużonym, odbija się negatywnie na zdrowiu psychicznym, często również fizycznym, relacjach rodzinnych i społecznych. Działa jak samonapędzające się koło: skutki stresu potęgują stres.

Osoby zadłużone odczuwają niepokój, rozkojarzenie, nierzadko złość, mają problemy z koncentracją i nawracającymi lękami, cierpią na bezsenność, depresję, czasem pojawiają się myśli samobójcze. Często takie osoby są bardzo rozgoryczone, niechętne w relacjach z innymi i niezadowolone z życia. Stres wpływa także destrukcyjnie na relacje z rodziną, przyjaciółmi czy kolegami w pracy. Następuje ograniczenie kontaktów towarzyskich oraz izolowanie się. Trudno się dziwić. Kiedy znajdziemy się w trudnej sytuacji finansowej, nie mamy nastroju na wyjście ze znajomymi. Brakuje nam pieniędzy na kino czy kawiarnię. Nierzadko wstydzimy się swojej niezaradności.

Niska samoocena w sytuacji zadłużenia

Samotność tylko pogarsza sprawę. Trudna sytuacja finansowa gwałtownie obniża samoocenę i poczucie własnej wartości. Zaczynamy postrzegać siebie bardzo krytycznie. Często, niezależnie od przyczyn zadłużenia, towarzyszy nam myśl: „Zupełnie sobie nie radzę, nie wiem, co robić”, „Jestem bankrutem, nieudacznikiem”, „Jak mogłem tego nie przewidzieć?”. Niska samoocena odbiera resztki nadziei, wiary w siebie i sprzyja tylko potęgowaniu się stresu – poczucia beznadziejności.

Innym sposobem reagowania na stres jest skupienie się na odczuciach emocjonalnych. Często przesadne katastroficzne myślenie lub odwrotnie – myślenie życzeniowe pogłębia tylko stres i w długim okresie może go utrwalać i to na bardzo wysokim poziomie. Szczególnie groźne są automatycznie działające nawyki myślowe, np. „przeżywanie” sytuacji z przeszłości, rozczulanie się czy lękowe wybieganie w przyszłość.

Sprawdź, w jaki sposób myślisz o swoich problemach:

- Czy moje myślenie opiera się na oczywistych faktach? Jak moja sytuację widzą inni?
- Czy to, jak myślę, najlepiej pomoże mi chronić moje życie i zdrowie?
- Czy to, jak myślę, pomoże mi osiągnąć moje bliższe i dalsze cele?
- Czy to, jak myślę, pomaga mi unikać niepotrzebnych konfliktów?
- Czy to, jak myślę, przyczynia się do mojego dobrego samopoczucia?

Najczęstsze reakcje na stres związany z zadłużeniem

Jedną z częstych form obrony przed stresem jest unikanie informacji o sytuacji. Osoby zadłużone często nie wiedzą nawet, jaki jest ich faktyczny poziom zadłużenia. Nie chcą widzieć problemu, więc nie rozmawiają o tym nawet z najbliższymi. Finanse domowe stają się tematem drażliwym, wręcz tabu. Osoby zadłużone nie otwierają pism od wierzycieli, czyli banków i innych instytucji finansowych, np. firm obsługujących

zadłużenie. Ponadto nie odbierają telefonów, starają się udawać, że problem nie istnieje. Jest to jednak działanie na krótką metę. W dłuższej perspektywie konsekwencje są takie, że długi „puchną” (powiększając się o odsetki, koszty obsługi, egzekucji komorniczej itd.), a zadłużony często traci szansę na polubowne i „łagodniejsze” rozwiązania, jak ugoda i rozłożenie zobowiązań na dogodniejsze raty czy konsolidacja.

Skoncentruj się na szukaniu rozwiązań

Pamiętaj, aby skupiać się na szukaniu sposobów rozwiązania problemu, a nie tylko na samym problemie. Spojrzenie z dystansu pozwala ocenić jego naturę i skalę, a także własne możliwości. Wtedy łatwiej przychodzi szukanie wsparcia i pomocy.

Najlepszym sposobem jest opanowanie paniki i skupienie się na analizie sytuacji. Co prawda wymaga to zdobycia się na odwagę przełamania wewnętrznego oporu, lęku i wstydu, ale dzięki temu naszą uwagę i energię koncentrujemy na działaniu. Trzeba ocenić również skalę problemu, oszacować swoje możliwości, zastanowić się, gdzie możemy poszukać wsparcia i pomocy. Przeprowadzona analiza sytuacji (samodzielna bądź z pomocą bliskich czy specjalistów), pozwala rozpocząć budowę planu działania.

Nawet jeśli dług będzie towarzyszył nam przez dłuższy czas, to zdecydowanie

ZAPAMIĘTAJ

Najgorsze co można zrobić w silnym stresie, to pójść drogą „na skróty”, zwalczając objawy, a nie przyczyny problemów, np. chemicznie poprawiając sobie samopoczucie. Niektórzy korzystają z szerokiej gamy leków i suplementów diety powszechnie dziś reklamowanych jako panaceum na skutki stresu. Jeszcze gorzej, jeśli sposobem w walce ze stresem okaże się znane powszechnie i utrwalone w tradycji poprawianie nastroju alkoholem albo – w nieco nowszy sposób – narkotykami.

zdrowsze jest podjęcie działania i wysiłku poszukiwania rozwiązań.

Zrób więc wszystko, by opanować sytuację i odzyskać choćby częściową kontrolę nad swoim życiem.



Jak szybko sobie pomóc?

Kiedy nie można zmienić sytuacji, warto zmienić myślenie o niej. Kiedy rzeczywistość nas przerasta, warto odreagować stres przez wysiłek fizyczny albo zająć się czymś, co sprawia przyjemność. W ten sposób można oderwać się od uporczywych myśli na temat złej sytuacji. W trudnym położeniu (nie tylko finansowym) nie wolno dopuścić do tego, żeby problemy zdominowały i przesłoniły wszystkie inne aspekty życia.

Na sytuację, która nas martwi, mamy raczej ograniczony wpływ, ale na sposób myślenia o niej – zdecydowanie większy.

Natura daje nam wiele sposobów rozładowywania emocji, np. płacz, krzyk czy wysiłek fizyczny. I chociaż ta ostatnia forma jest zdecydowanie najlepsza, to niełatwo jest do niej przekonać ludzi, których uwaga zaprzęgnięta

jest ciąglem rozpatrywaniem swojej sytuacji. Trudno jest namówić

zestresowane osoby, aby poszły choćby na spacer, pojeździły na rowerze czy po prostu posprzątały mieszkanie. A przecież wszystkie te czynności przy okazji odwracają uwagę od problemu. Pomagają zapomnieć choć na chwilę i skoncentrować myśli wokół tematów dających odpoczynek. Dodatkowo, wybierając czynności, które sprawiają nam przyjemność, prowokujemy nasz organizm do produkcji endorfin działających przeciwbólowo i odprężająco. Nawet gdy mamy w życiu kłopoty (a może przede wszystkim wtedy?), potrzebujemy chwili radości i codziennych przyjemności, choć często sami siebie tego prawa pozbawiamy.

Typowe reakcje dłużników

Problemem kluczowym dla osób zadłużonych, ich bliskich oraz osób chcących im pomóc jest trudne zachowanie dłużników. Sytuację tylko pogarsza postawa roszczeniowa, agresywna lub przeciwnie – całkowicie bierna.

W swojej trudnej sytuacji osoby zadłużone rzadko podejmują próby zmierzenia się z problemem: unikają kontaktu, są bierne, ukrywają się, a nawet są skłonne do manipulacji, świadomego kłamstwa, czy wręcz zachowania agresywnego i roszczeniowego.

Typy osób zadłużonych a poszukiwanie pomocy

Z dotychczasowych doświadczeń pracy z osobami zadłużonymi (w Programie Wsparcia Zadłużonych w Poznaniu) wynika, że po pomoc najczęściej zgłaszają się samodzielnie osoby z grupy E i A.




ZAPAMIĘTAJ

Ucieczka od problemu może prowadzić do uzależnienia, wykluczenia społecznego, a nawet problemów psychicznych. Natomiast postawa agresywna prowadzi jedynie do konfliktu, który nie rozwiąże sytuacji.


5 postaw wobec problemu zadłużenia

SPRAWDŹ, CZY KTÓRAŚ Z NICH PASUJE DO TWOJEGO ZACHOWANIA

 **TYP A** Czuje się odpowiedzialny za powstanie długu, jest jednak zagubiony, zdezorientowany, nie wie, co ze sobą zrobić, boi się. Jest raczej bierny, problem zgłasza bardzo późno, kiedy zaległości narosły i są już mocno przeterminowane. Martwi się, co będzie dalej. Jest raczej smutny, znerwicowany, nawet depresyjny, płacziwy. Nie wykazuje żadnej inicjatywy, biernie czeka, aż ktoś rozwiąże problem za niego, spodziewa się „cudu”.


OSOBY ZADŁUŻONE Z GRUPY A


Oczekują prostych i natychmiastowych rozwiązań – „cudownych recept”. Są słabo zorientowane w swojej aktualnej sytuacji, która najczęściej jest już poważnie skomplikowana, a zaległości mocno przeterminowane. Przeraża je wizja konsekwencji. Są sceptyczne, pesymistyczne, przytłoczone dominującymi uczuciami lęku i wstydu.

 **TYP D** Bywa arogancki, pełen złości, przerzuca odpowiedzialność za swoje zadłużenie na innych lub szczególne okoliczności życiowe. Ma poczucie krzywdy, ma wiele pretensji, żąda pomocy (najczęściej materialnej), bywa agresywny, hałaśliwy oraz roszczeniowy. Jest skłonny do wszczynania konfliktów i pisania skarg.

OSOBY ZADŁUŻONE Z GRUPY D

Nie poszukują pomocy. Reprezentują postawę agresywną, roszczeniową. U jej podstaw najczęściej leży nie tylko poczucie porażki (którą próbują odregulować złością), lecz dość powszechnie występujące u osób zadłużonych poczucie krzywdy. Takie osoby mają przede wszystkim: poczucie krzywdy życiowej, skłonność do łatwego znajdowania winnych (ONI, czyli np. banki, politycy, system), ogólnie negatywny, wręcz katastroficzny obraz świata społecznego. Cechuje je postawa roszczeniowa, a więc przekonanie,

 **TYP E** Racjonalnie podejmuje problem, poszukuje pomocy, rady, wsparcia w zmierzeniu się z kłopotami finansowymi. Rozumie ograniczenia, ma

 **TYP B** Ucieka przed problemem zadłużenia – unika wierzycieli, nie odbiera pism, telefonów, często zmienia miejsca zamieszkania, np. wyjeżdża za granicę. Podejmuje zatrudnienie w tzw. „szarej strefie”, ukrywa dochody, wyzbywa się posiadanego majątku, np. przepisując tytuł własności na inne osoby. Specyficzną formą ucieczki bywa nadużywanie alkoholu lub tzw. „ucieczka w chorobę”, np. długotrwałe zwolnienia lekarskie.

OSOBY ZADŁUŻONE Z GRUPY B

Rzadko poszukują pomocy, wybierają strategię ucieczkową. Dla jednych jest to główny sposób poradzenia sobie ze stresem zadłużenia. Takie osoby próbują unikać konsekwencji, np. pracując w tzw. „szarej strefie” lub wyjeżdżając za granicę. U innych ucieczka jest przejściową reakcją na kryzys, w szczególności na jego emocjonalne skutki. Przyjęcie i utrwalenie się strategii ucieczkowej w obliczu twardych faktów finansowych i prawnych, jakimi są długi, zwiększa zagrożenie wieloma negatywnymi skutkami. Mogą to być: wykluczenie społeczne, różnorodne uzależnienia, zachowania agresywne. W najgorszym przypadku ciągłe unikanie problemu może prowadzić nawet do prób samobójczych osoby zadłużonej, bo może być ono również traktowane jako ucieczka.

że to nie ich wina, a człowiek ma prawo domagać się zadośćuczynienia za wyrządzone mu krzywdy.


Prezentowana postawa wobec problemu długów może okazać się nieskuteczna i nie pasować samemu dłużnikowi. Nawet nieświadome wejście w określoną rolę może okazać się więc pułapką. Na szczęście rolę i postawę można zmienić na bardziej konstruktywną i to z korzyścią dla siebie i wierzycieli. Wymaga to tylko odrobiny odwagi, samozaparcia i otwarcia się na doświadczenia innych.

Osobom zadłużonym zdarza się też

świadomość, że będzie to długotrwały proces wymagający cierpliwości i negocjowania z wierzycielami.

OSOBY ZADŁUŻONE Z GRUPY E

Mają najczęściej świadomość skali

 **TYP C** Powszechnie nazywany „Tak-tak”. Zgłasza problem – oczekuje gotowych rad i propozycji rozwiązania. Dla tzw. „świętego spokoju” zgadza się na wszystko (Tak-tak). Potem jednak szybko zapomina o swoich obietnicach i zobowiązaniach. Wraca do biernego czekania, nie podejmując żadnych działań. I tak aż do następnej rozmowy.

OSOBY ZADŁUŻONE Z GRUPY C

Są otwarte na pomoc, rady, chcą rozwiązać problem zadłużenia, ale ich wrogiem jest brak silnej woli. Wychożą z założenia, że rozwiązanie powinno być łatwe, nie zmieniać niczego w ich życiu, nie chcą wyrzeczeń i łatwo się poddają. W ich przypadku podjęcie próby wyjścia z zadłużenia jawi się im jako ciężka, uciążliwa praca. Gdy już podejmą ten wysiłek, może on im przynieść ogromne korzyści. Nie tylko są w stanie odzyskać kontrolę nad swoimi finansami, ale też nauczyć się konsekwencji, zmienić złe nawyki na dobre, które będą mogły stosować w innych dziedzinach życia.



skłonność do mniej lub bardziej świadomego manipulowania sobą i otoczeniem – podejmowania różnego typu „gier” (np. wzbudzanie litości, obrażanie się, ucieczka w chorobę).

Przeszkodą może też być wstyd. Zadłużenie to często temat, do którego wiele osób boi się przyznać w obawie, że otoczenie będzie już inaczej je postrzegać. Wciąż bowiem w opinii publicznej funkcjonuje stereotyp, że osoba zadłużona to ktoś nieudolny, bierny, słaby, a nawet leniwy czy pozbawiony ambicji – życiowy bankrut.

swoich problemów oraz sprecyzowane potrzeby. Poszukują konkretnej pomocy, np. prawnej, doradztwa finansowego (konsolidacji itp.).

Wycuczona bezradność dłużników

Specyficzne zachowanie osób zadłużonych może mieć swoje korzenie w tzw. wycuczonej bezradności. Osoby bezradne inaczej postrzegają siebie i świat, inaczej go przeżywają.

To wyjaśnia m.in. skłonności ucieczkowe, opór i bierność, postawy agresywne i roszczeniowe czy skłonności do manipulowania otoczeniem.

Czym jest wycuczona bezradność?

Osoba zadłużona próbuje rozwiązać problem, ale ponosi kolejne porażki. W efekcie uczy się, że wszelkie starania nie mają sensu, bo i tak zakończą się negatywnie. Konsekwencją jest poczucie kompletnego braku wpływu na bieg wydarzeń teraz i w przyszłości. Osoba, która doświadczyła wycuczonej bezradności, przestaje podejmować jakiegokolwiek próby, dochodzi do wniosku: „Nie warto próbować. To jest bez sensu. Nic się nie uda”.

.....

Jakie zachowania i objawy wskazują na wycuczoną bezradność?

Bezradność objawia się apatią, niechęcią do uczenia się, do poprawy, do poszukiwania nowych rozwiązań. Powoduje też problemy w planowaniu i wprowadzaniu zmian nawyków oraz skłonności do nawrotów problemu – chronicznego popadania w zadłużenie.

Człowiek doświadczający wycuczonej bezradności myśli, że spróbował już wszystkich możliwych rozwiązań, z „cudownymi” włącznie. Czuje się jak w błędnym kole, w głowie coraz częściej pojawia się totalna pustka, myślenie zaczyna „boleć”, bo nic nowego nie daje się wymyślić, wysiłki prowadzi donikąd. Niestety, takie osoby zaczynają próbować jedynie prostych rozwiązań (np. „Jak się napiję, to zapomnę na chwilę”, „Musze wyładować swoją złość”). Może też wystąpić skłonność do zachowań przesadnych i myślenia w kategoriach spiskowych. Osobie doświadczającej wycuczonej

bezradności towarzyszy męcząca huśtawka nastrojów. Najpierw na przemian odczuwa niepokój, nadzieję, a nawet entuzjazm z kolejnego wymyślonego rozwiązania, aż do czasu kolejnej klęski. Uczucie ulgi w sytuacji zażegnania kolejnego kryzysu (pobrane z karty kredytowej środki pozwoliły uniknąć odcięcia prądu), później powracające napięcie, obawa, czy się zdąży, da radę, na przemian ze złością, bo coś nie wyszło (np. spóźnił się przelew wynagrodzenia). I znowu niepokój, narastający i utrzymujący się lęk, zmęczenie, pogłębiające się wyczerpanie nie tylko gonitwą myśli, ale również chaosem, kolejnymi próbami „gaszenia pożarów”. Stopniowo utrwała się stan obniżonego nastroju – dominuje smutek, poczucie bezradności, apatia, mogą pojawiać się skłonności samobójcze. Ogromnym problemem w tym czasie, oprócz lęku

i smutku, jest poczucie winy i wstydu – np. perspektywa ujawnienia faktu niewypłacalności wśród bliskich, czy w ogóle w otoczeniu osoby zadłużonej, zagraża jej poczuciu bezpieczeństwa, statusu itd. Wstyd razem z lękiem paraliżuje, skłania do ukrywania się, chowania, uciekania w panice.

W efekcie taka osoba przestaje podejmować dalsze próby rozwiązania problemu – staje się bierna. Nie ma już sił, żeby dalej się starać, znika nadzieja na zmianę, wiara w sukces. Pesymizm działa jak samospełniająca się przepowiednia. Zobojętnienie, typowe działania ucieczkowe (nieotwieranie listów, telefonów z banków czy firm obsługujących zadłużenie), zrażanie do siebie ostatnich sojuszników pogłębia tylko poczucie porażki, osamotnienia i totalnej apatii.



Jak zachowują się najbliżsi?

ZAGROŻENIE „WSPÓLZADŁUŻENIEM”

Naturalnym odruchem jest udzielanie wsparcia – pożyczki. Niestety takie rozwiązanie na dłuższą metę jest tylko niedźwiedzią przysługą. Czasem najwięszą pomocą jest odmówienie jej udzielenia.

Jak pomagać mądrze, przy okazji nie szkodzić?

Kiedy bezpośrednio uczestniczymy w problemach osób zadłużonych, tracimy dystans. Naturalna zdolność do empatii powoduje, że cierpienie bliskich staje się naszym udziałem. Co gorsza, podobnie jak zadłużonym, bliskim wydaje się, że główny problem tkwi w braku pieniędzy na opłacenie konkretnych zaległych zobowiązań. Trzeba więc je szybko zorganizować, nawet za cenę współzadłużenia się. Takie rozwiązania nie sprawdzą się.

Dlatego, jeśli mamy możliwość, warto poprosić o pomoc fachowców. Osoby zawodowo zajmujące się pomaganiem nie angażują się emocjonalnie, mają odpowiedni dystans oraz wytrenowane umiejętności i sprawdzone procedury postępowania.

Jeśli jednak takie rozwiązanie nie jest możliwe i zdecydujemy, że sami pomożemy bliskim, to warto skorzystać z poniższych wskazówek.

Zacznij od siebie

Na co dzień, a w szczególności w trudnej, obciążającej sytuacji, warto odpowiedzieć sobie na pytania:

- Co myślę na temat zaistniałej sytuacji?
- Czy winię kogoś za długi, czy przeciwnie, uważam, że taka sytuacja to przypadek, pech, zrzędzenie losu?
- Czy wierzę w pozytywne zakończenie i wyjście z sytuacji?
- Czy myślę, że ktoś może mi (nam) pomóc?
- A może myślę, że mogę pomóc samodzielnie, wystarczy tylko sprzedać to, co jeszcze zostało do sprzedania?

Często zupełnie nieświadomie oceniamy bliską nam osobę zadłużoną. Czasami współczujemy, użalamy się, ale też bywamy wściekli lub czujemy rozczarowanie jej postawą. Odcięcie się od uczuć i emocji jest w tej sytuacji niemożliwe.

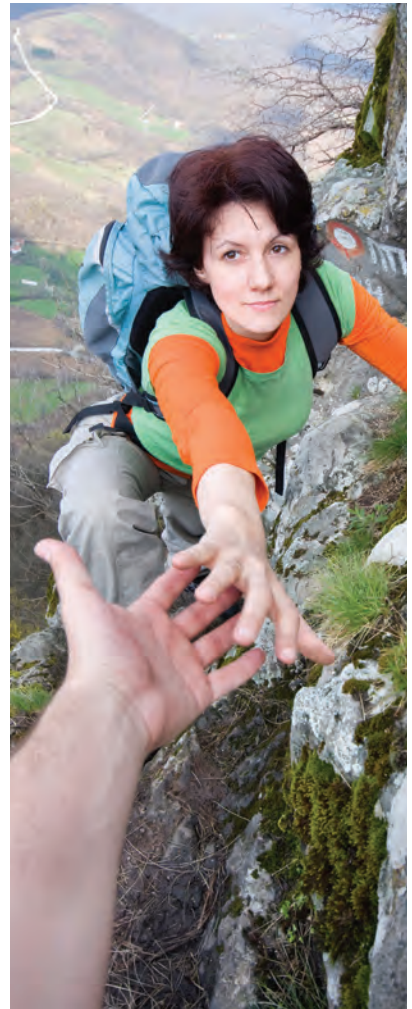
Smutek, złość, wściekłość to tylko niektóre ze stanów, które mogą się pojawić. Towarzyszyć może również lęk – od lekkiego niepokoju do obeszpośredniego przerażenia. Do całej gamy uczuć nierzadko dochodzi poczucie winy. Z jednej strony dlatego, że wcześniej nie zauważyliśmy problemu, ale także dlatego, że czujemy wściekłość na zadłużonego, mimo że nie chcemy tak negatywnie o nim myśleć.

Pomagaj i wymagaj

Istnieją różne strategie radzenia sobie z sytuacją trudną. Najczęściej stosujemy sprawdzone już metody. Jesteśmy również wyposażeni w mechanizmy obronne, które pozwalają nam funkcjonować. Do nich należą: zaprzeczanie, wyparcie czy racjonalizacja. Zaprzeczając czy wypierając istniejący problem, nie dopuszczamy jego istnienia do świadomości. Racjonalizując, staramy sobie wszystko tłumaczyć, znajdujemy argumenty wyjaśniające istniejący stan rzeczy. Mechanizmy obronne to jednak czasem przeszkoda, ponieważ mogą zniekształcać rzeczywistość. Często jest tak, że najbliższe osoby chcą pomóc dłużnikowi i ratują go kolejnymi pożyczkami, kredytami. W ten sposób jednak umacniają nierzadko negatywne mechanizmy. Starają się utrzymać przed sobą i osobą zadłużoną sztuczną, ale jakże bezpieczną wersję rzeczywistości.

To właśnie dostrzeżenie problemu jest pierwszym krokiem do jego rozwiązania.

Choć czasami mechanizmy obronne są tak silne, że to uniemożliwiają. Przykładowo bliscy w konkretny, racjonalny sposób starają się tłumaczyć osobie zadłużonej jej sytuację, a ona, jak gdyby nic nie rozumiała, brnie dalej, nie przyznaje, że ma problem.



Kiedy nasi najbliżsi wpadają w finansowe tarapaty, bardzo trudno jest nam czekać i patrzeć, jak ważny dla nas człowiek zbliża się do „dna”. Dlatego bierzemy sprawy w swoje ręce, pożyczamy pieniądze, tłumaczymy się przed wierzycielami itp. Pamiętajmy jednak, że w takich sytuacjach musimy też wymagać od osoby zadłużonej, że zmieni swoje zachowanie i nastawienie. Czym innym jest przecież poratowanie kogoś w trudnej sytuacji, a czym innym nieustannie udzielać pomocy. Pilnujemy, by nie przekraczać ustalonych wcześniej granic, bo łatwo można sprawić, że osoba zadłużona zamiast szukać innych rozwiązań i poprawić swoją sytuację, będzie polegać tylko na systematycznym wsparciu materialnym innych.

Jeśli osoba, której pożyczamy pieniądze, nie podejmuje żadnych kroków, aby samodzielnie wyjść z pętli zadłużenia, bardzo pomocna może być asertywność. Czym jest? Asertywność

jest to sztuka mówienia „nie” oraz umiejętność bronięcia swoich praw. Pamiętaj, że nikt nie rodzi się asertywny. Asertywność to umiejętność, której się uczymy.

ZAPAMIĘTAJ

Nauka asertywności w dużej mierze polega na ustaleniu wyraźnych, osobistych granic. Warto uczyć się tego sposobu traktowania siebie i innych, ponieważ pozwala on na realizację osobistych potrzeb. W niektórych sytuacjach asertywność daje ochronę przed manipulacją i negatywnym wpływem innych ludzi.

Szukaj pomocy

Czy myślisz, że jeżeli poprosisz o pomoc doradców, to przyznasz się do własnej słabości i bezradności? Niesłusznie. Zdarzają się takie sytuacje (częste w przypadku osób z problemami zadłużenia), że wachlarz naszych pomysłów się wyczerpał i zwrócenie się o pomoc jest jedyną i ostatnią deską ratunku.

Fachowa pomoc nie musi ograniczać się do pomocy formalnej, doradztwa finansowego, ekonomicznego czy prawnego. Ważnym aspektem jest wsparcie psychologiczne, które może otrzymać zarówno osoba zadłużona, jak i jej najbliżsi. Psycholog może pomóc w diagnozie (np. uzależnienia od hazardu, zakupoholizmu itp.), a także

w procesie edukacji, budowania motywacji do zmiany, ćwiczenia pożądanych zachowań i nowych pozytywnych nawyków.

Biorąc pod uwagę, że problem zadłużenia rzadko dotyczy tylko samej osoby zadłużonej, trzeba pamiętać o jej bezpośrednim otoczeniu. Najbliżsi często nie mają wyboru, są nie tylko formalnie, ale także emocjonalnie uwikłani w trudną sytuację. Osoby bliskie (często współzadłużone) mogą oczekiwać pomocy w zrozumieniu mechanizmów warunkujących zachowania osoby zadłużonej. Uczą się także, jak reagować, co robić, by naprawdę pomagać w procesie wychodzenia z zadłużenia.

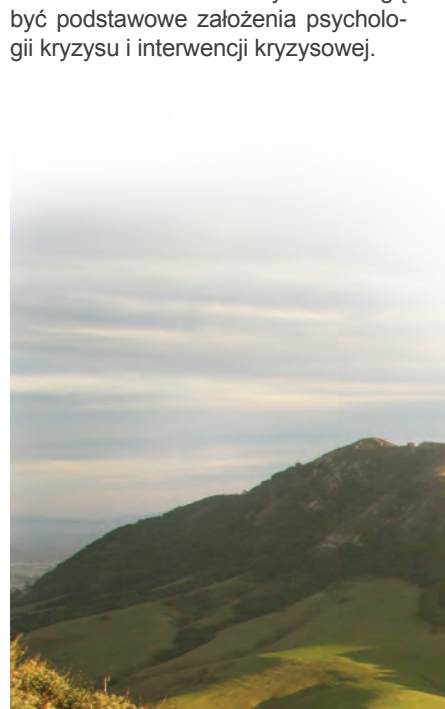
Jak pomóc osobie zadłużonej?

Problem wypłacalności osoby zadłużonej to zawsze poważny, często długotrwały kryzys. Jest to sytuacja nie-rzadko bardzo wyczerpująca, wprost nie do zniesienia. Kiedy trwa dłuższy czas, może odbierać ludziom zdolność do normalnego działania i uniemożliwiać świadome kontrolowanie własnego życia.

Nie istnieje jeden konkretny wzorzec zachowania się w sytuacji kryzysowej. Jedni ludzie samodzielnie radzą sobie i dzięki temu stają się silniejsi, inni załamują się już na początku i bez profesjonalnej pomocy nie są w stanie wrócić do równowagi.

Jak pomóc komuś, kto znalazł się w sytuacji kryzysowej?

Przede wszystkim należy zaznaczyć, że bliscy chcący pomagać, dobrze, aby sami uzyskali profesjonalne wsparcie psychologiczne i wiedzę na temat określonych mechanizmów. Jest to o tyle ważne, że sam proces pomagania jest bardzo obciążający psychicznie. Stąd warto mieć zaplecze, do którego można się odwołać w razie konieczności. Przydatne mogą być podstawowe założenia psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej.



Podejmowanie interwencji powinno przebiegać w następujących krokach:

Po pierwsze wejdź w sytuację osoby zadłużonej.

Spójrz na problem jej oczami i z jej perspektywy. Ważne jest uważne słuchanie i empatia, a także wstrzymywanie się od ocen. Czasami zdarza się, że osoba mająca problem, wcale go nie dostrzega lub widzi inaczej, zaprzecza mu, czy wypiera. Dopóki trwa w swej postawie oporu, niewiele można zdziałać.

Po drugie zapewnij poczucie bezpieczeństwa i poufności.

Przekonaj o wsparciu, pociesz, na ile to możliwe, pomóż przeżyć kryzys. Bądź gotów do bezwarunkowej, całkowitej akceptacji osoby zadłużonej.

Etap trzeci to już konkretne działania na rzecz rozwiązywania problemów – rozważanie możliwości.

Obejmuje całą analizę sytuacji, ocenę realnych możliwości, koniecznych warunków oraz potencjalnych problemów i zagrożeń. Trzeba konkretnie ustalić, kto za co będzie odpowiedzialny i koniecznie, kiedy bierzemy się do działania. Warto rozejrzeć się za ewentualnymi sojusznikami i dodatkowym wsparciem. Planując, należy też brać pod uwagę stan osoby wspieranej, dopasowanie planu działań do jej kondycji i możliwości. W etap planowania należy możliwie aktywnie włączyć osobę wspieraną. Unikajmy narzucania planu z góry. Dzięki temu wspierany staje się współodpowiedzialny, zaangażowany. Daje to poczucie kontroli nad własnym życiem, coś, czego właśnie osoby w kryzysie są często pozbawione.

Finalnym etapem interwencji jest uzyskanie zobowiązania do realizacji wcześniej zaplanowanych działań i wprowadzanie planu w życie.

Oczywiście, jeżeli na etapie planowania uwzględniono jakieś określone działania osoby wspierającej, jest ona zobowiązana do ich wykonania. Nigdy nie przejmujemy zobowiązań, jakie postawił przed sobą wspierany. Lepiej nakłaniać i motywować do działania niż zastępować. Takie działania służą do odzyskania kontroli, poczucia sprawstwa osoby wspieranej.



Odpowiedzialność za zadłużenie

NIEOBWINIANIE INNYCH, POSTAWA ROSZCZENIOWA

Zaufanie to podstawa

Podstawą umów między ludźmi, w tym również w sytuacjach zaciągania zobowiązań finansowych, jest zaufanie. Każda umowa, nawet ta mocno zabezpieczona formalnie i prawnie wymaga, by uwierzyć partnerowi, założyć minimum dobrej woli z jego strony oraz poczucia przyzwoitości, odpowiedzialności. Dlatego też ta osoba lub firma, która nam uwierzyła i udostępniła swoje dobra (pieniądze, samochód, mieszkanie), nazywana jest WIERZycIELEM. Nie porozumiemy się z osobą, która jawnie chce nas oszukać i której z jakichś powodów zupełnie nie ufamy. Zatem w każdym praktycznie przypadku, kiedy przestajemy regulować swoje zobowiązania (niezależnie od przyczyn – zwinionych czy losowych), otrzymane na kredyt zaufanie zostaje wystawione na próbę.

Informuj, gdy spłata jest zagrożona

Od zachowania osoby zadłużonej w znacznym stopniu zależy, czy to zaufanie wierzyciel podtrzyma, czy całkiem straci. I wcale nie chodzi tu o natychmiastową spłatę – ta z różnych powodów może być niemożliwa – lecz bardziej o sposób podejścia do problemu. Jasne, uczciwe poinformowanie o problemie (najlepiej z wyprzedzeniem), dodatkowo poparte chęcią szukania rozwiązania lub wiarygodnym planem rozwiązania problemu zwykle wystarcza. Niekiedy konieczne jest podjęcie szerszych i bardziej skomplikowanych działań, np. wynegocjowanie porozumienia, ugody. Rzadko dochodzi do jej wypracowania, jeśli nie ma minimum dobrej woli z obu stron.

Postawa a problem zadłużenia

Na postawę wierzycieli (szczególnie instytucji finansowych, np. banków) mamy ograniczony wpływ. Większy wpływ mamy na swoje własne podejście do tego tematu i zachowanie. W znacznym stopniu zależy ono od naszego sposobu widzenia przyczyn powstania długu. W uproszczeniu: wina za problem przypisana może być sobie (nieostrożność, naiwność, brak wyobraźni itd.) lub wierzycielowi – wprowadził mnie w błąd, oszukał, wykorzystał. W jednym i drugim przypadku nasze samopoczucie będzie złe. Biorąc odpowiedzialność na siebie, najczęściej doświadczamy złości na siebie oraz poczucia winy. Przypisując ją wierzycielom, fundujemy sobie jeszcze gorszy zestaw uczuć – złość, żal, poczucie krzywdy. Obie mieszanki uczuć nie sprzyjają wcale konstruktywnemu działaniu. Złość w połączeniu z poczuciem winy i wstydem może straszliwie „dołować” człowieka, wpędzać w niekończące się rozpamiętywanie. Złość w połączeniu z poczuciem krzywdy i żalu bywa mieszanką wybuchową. Wciąż

wielu uważa, że najlepszą obroną jest atak – czynna postawa roszczeniowa (pomawianie, oskarżanie, nadwrażliwe reagowanie na każde zachowanie wierzyciela). Ta metoda bywa niekiedy skuteczna, ale tylko na krótką metę – wzbudza respekt, a nawet powoduje chwilowe ustępstwa. Niestety, w dłuższej perspektywie najczęściej obraca się przeciwko roszczeniowemu dłużnikowi. Kończy się ustępliwością, dobrą wolą wierzyciela, a bezzasadne żądania weryfikuje kolejna instancja rozpatrująca skargę. Dłużnik traci resztki wiarygodności i jako osoba złe, agresywnie odnosząca się do wszystkich (którzy nie podzielają jego stanowiska) zostaje sam ze swym żalem, poczuciem krzywdy.

Optymalnym w sytuacji problemu zadłużenia jest więc znalezienie „złotego środka” pomiędzy skrajną złością i poczuciem winy, a uczuciem żalu, pokrzywdzenia. To dopiero pozwala znaleźć właściwe proporcje, a uczucia troski i odpowiedzialności uczynić punktem wyjścia do poszukiwania rozwiązania.



Najczęstsze błędy

Wiele osób szuka kredytu lub pożyczki na spłatę innych zobowiązań. To najbardziej typowy i najczęściej stosowany błąd przy próbie wyjścia z zadłużenia.

Kredyty i pożyczki na spłatę długu

Szukanie nowego kredytu na spłatę poprzedniego, to jak leczenie zatrucia tym, co nas zatrulo. W efekcie jedynie zwiększamy zadłużenie, krok po kroku brnąc w co raz większą spiralę zadłużenia. Zamiast sięgać po kolejne pożyczki, należy przeanalizować dostępne środki w budżecie domowym i w pierwszej kolejności tam poszukać źródeł marnotrawstwa oraz możliwych oszczędności. W efekcie, już w tym momencie udaje się odnaleźć brakujące środki na spłatę zobowiązania.

Brak diagnozy domowego budżetu

Każda osoba czy rodzina powinna systematycznie analizować swój domowy budżet. Należy robić zestawienie: jakie osiągamy przychody i ile wydajemy każdego miesiąca. Ważne jest zaplanowanie w dłuższej perspektywie większych wydatków i zabezpieczenie się na te niespodziewane. Osoby zadłużone rzadko posiadają nawyk, jakim jest prowadzenie domowego budżetu. W efekcie pieniądze wydawane są impulsywnie, bez nadania im priorytetu czy planu. Brak kontroli nad budżetem to jeden z czynników podejmowania pochopnych i nieracjonalnych decyzji finansowych, a w efekcie przyczyna wpadnięcia w zadłużenie. Szybką i prostą diagnozę domowego budżetu możemy przeprowadzić samodzielnie, np. analizując przychody i codzienne wydatki. Można w nim często znaleźć wiele źródeł oszczędności, a zaoszczędzone pieniądze przeznaczyć na spłatę zadłużenia.

Unikanie kontaktu z wierzycielem

Gdy już mamy opóźnienia w płatnościach, unikanie kontaktu z wierzycielem to jeden z najczęstszych i najpoważniejszych błędów. W efekcie, zamiast opanować sytuację i poszukać wspólnie z wierzycielem rozwiązania, następuje eskalacja problemu. Wierzyciel podejmuje różne działania zmierzające do odzyskania należności, a ich koszty oraz odsetki z dnia na dzień powiększają zadłużenie.

Jeżeli zatem popadłeś w długi, skompletuj wszystkie posiadane dokumenty dotyczące zadłużenia

i innych zobowiązań finansowych. Przeanalizuj szczegółowo wydatki i przychody swojej rodziny. Wspólnie poszukajcie źródeł oszczędności oraz zbędnych wydatków. Znajdź organizację pozarządową lub inną instytucję pomocową, która zapozna się z Twoim problemem i „chłodnym” okiem oceni, na jakim etapie jest sprawa. Specjaliści z zakresu pomocy finansowej, radcy prawni lub same firmy obsługujące zadłużenie potrafią trafnie ocenić sytuację i pomóc osobie zadłużonej podjąć pierwsze kroki w wyjściu z zadłużenia. Skorzystaj z narzędzi opisanych w dalszej części tej książki.

ZAPAMIĘTAJ

Podstawą działań osoby zadłużonej powinna być próba porozumienia się z wierzycielem. Możemy zwrócić się od razu do wierzyciela lub do firmy obsługującej dług, która w imieniu wierzyciela może podjąć rozmowy i pomóc wyjść z patowej sytuacji. Podstawą jest chęć osoby zadłużonej do rozmów i szukania rozwiązań. Pamiętajmy, że po drugiej stronie słuchawki też są ludzie. Posiadają oni możliwości i narzędzia, które pozwalają osobie zadłużonej na rozwiązanie problemu bez konieczności uciekania się do np. tzw. „chwilówek”.



Co zrobić, gdy otrzymamy wezwanie do zapłaty – 4 kroki

Krok pierwszy zorientuj się w sytuacji

Opanowanie i zdrowy rozsądek to najbardziej pożądane odruchy, które powinny Ci towarzyszyć, gdy wyciągasz ze skrzynki na listy pismo z wezwaniem do zapłaty. Nie wpadaj w panikę. Przeczytaj bardzo uważnie całe pismo. Znajdziesz w nim najważniejsze informacje o swoim długu (jego podstawę, czyli skąd się wziął i jaka jest jego wysokość, termin spłaty, numer konta, na który należy wpłacić pieniądze). Zwykle przesyłka zawiera też

dodatkową informację mówiącą o tym, czy możliwe jest rozwiązanie tego problemu w sposób polubowny. Na przykład KRUK – największa polska firma obsługująca zadłużenia – zawsze już w pierwszym liście informuje, że można się z nią porozumieć na stopie polubownej. **Dlatego nigdy nie wyrzucaj tego pisma.** Zawiera ono także numer Twojej sprawy, który będzie bardzo przydatny w rozmowie z doradcą z firmy, która Ci go przysłała.

Krok drugi zadzwoń i sprawdź, jakie masz pole manewru

Telefon do firmy zarządzającej Twoim długiem to drugi ważny krok w Twoim planie. Dodzwonisz się do osób, które mają duże doświadczenie i wiedzę oraz podadzą Ci, jakie są możliwe sposoby rozwiązania Twojego problemu. Codziennie w swojej pracy stykają się bowiem z wieloma podobnymi przypadkami. Pamiętaj, że to, co Tobie może wydawać się trudne lub wstydlliwe, dla nich stanowi „chleb powszedni”. Dlatego doskonale rozumieją ciężką sytuację osób zadłużonych i starają się zaproponować taką formę spłaty zaległości, która byłaby do udźwignięcia przez ich domowe budżety.

Warto pamiętać, że im szybciej zareagujesz i skontaktujesz się w sprawie swojego zadłużenia, tym lepiej. Dług każdego dnia jest powiększany o odsetki przysługujące wierzycielowi. Nawet jeśli nie masz pieniędzy na jednorazową spłatę zaległości, zawsze możliwe jest jakieś inne wyjście z tej sytuacji.

Krok czwarty rób wszystko, aby wywiązać się z umowy i regularnie spłacać raty

Jeśli tylko uzgodnisz wysokość raty, na której spłatę Cię stać, to nie powinieneś mieć trudności z jej regulowaniem. Dbaj o to, by przestrzegać harmonogramu wpłat. Jeśli jednak pojawiają się jakieś nieprzewidziane i przejściowe kłopoty ze spłatą, skontaktuj się jak najszybciej z wierzycielem, by nie pogarszać swojej sytuacji. Pamiętaj, że dzięki regularnym wpłatom odzyskasz spokój ducha i stopniowo wychodząc z długów, znów będziesz mógł cieszyć się życiem bez kłopotów finansowych.

Krok trzeci – zawrzyj porozumienie ratalne

W rozmowie z doradcą zawsze możesz zaproponować, że chciałbyś spłacać swoje zadłużenie w ratach. Wspólnie przeanalizujcie Twoją sytuację finansową, żeby ustalić wysokość raty dopasowaną do Twoich możliwości. Wówczas można już podpisać porozumienie ratalne. Jeśli tylko będziesz regularnie spłacać ustalone raty, to taka ugoda gwarantuje Ci, że Twoja sprawa nie trafi do

sądu i komornika. Nie zostaniesz też wpisany jako osoba nierzetelna np. do Rejestru Dłużników ERIF czyli biura informacji gospodarczej, z którego korzystają liczne banki i firmy sprawdzające rzetelność płatniczą swoich przyszłych klientów. Dzięki takiemu porozumieniu praktycznie przestajesz być dłużnikiem i tak jak tysiące innych osób po prostu spłacasz raty.

Opracowanie historii własnego zadłużenia

AUTODIAGNOZA I OBRAZ SKALI PROBLEMU

Kiedy uznamy, że samodzielnie nie poradzimy już sobie ze swoim zadłużeniem, zrozumiemy własną bezsilność i przyjmiemy ofertę pomocy, zrobimy bilans otwarcia.

Co to jest? Trzeba spisać wszystkie niespłacone zaległości – można skorzystać ze schematu załączonego na końcu poradnika. Ważne, by rzetelnie spisać wszystko, najlepiej po kolei. Często trzeba odszukać dokumenty, wreszcie pootwierać starą korespondencję, a jeśli została wyrzucona, skontaktować się z wierzycielami, by ustalić aktualną sytuację. Warto spisać należności główne, a obok dodatkowe koszty narosłych odsetek, egzekucji itd. Zaznaczmy też, jaki jest na dziś formalny status naszych relacji z wierzycielami – czy jeszcze

są naszymi partnerami, z którymi będzie można coś uzgodnić, czy wypowiadzili już umowy i uruchomili działania windykacyjne lub egzekucję komorniczą.

To bardzo trudne, stresujące zadanie – przed którym większość osób zadłużonych ucieka, jak tylko może, w myśl zasady: „czego oczy nie widzą ...”. Jednak jest to bardzo ważna czynność i to z kilku powodów.

Po pierwsze, daje obraz rzeczywistej skali problemu – tu dopiero widać wielkość ciężaru do udźwignięcia oraz pułapki, w jakie wpadamy, kiedy ratujemy się zaciąganiem kolejnych pożyczek. Nic chyba tak bardzo nie pomaga w osiągnięciu własnego „dna” jak historia zadłużenia – wszak to same fakty, liczby, z którymi trudno dyskutować. Dobrym rozwiązaniem

jest wykonanie tego zadania na spokojnie. Nie spiesz się. Bądź dokładny. Najlepiej wspólnie z partnerem życiowym lub osobą, która zadeklarowała nam pomoc – tak zawsze jest różniej.

Po drugie, kiedy poszukuje się fachowego wsparcia prawnego i finansowego, zaczyna się rozmowy z wierzycielami, to trzeba dysponować konkretnymi. Sam fakt, że można pokazać pierwsze efekty mierzenia się z problemem, już uwiarygadnia człowieka. Kiedy ma się już obraz sytuacji, można przystąpić do planowania działań naprawczych – powinny one dotyczyć dwóch zasadniczych kierunków – porozumienia z wierzycielami (sposób, forma, kolejność itd.) oraz z samym sobą i najbliższymi, z którymi wiąże nas ciągle jeszcze budżet domowy.

Jak przygotować domowy budżet na „trudne czasy”?

O ZASADACH RACJONALNEGO „ZACISKANIA PASA”

Wszyscy doskonale wiedzą, że powinniśmy rozsądnie zarządzać pieniędzmi. Niestety, mało kto konsekwentnie nimi gospodaruje. Osoby zadłużone często stwierdzają, że dysponują tak małymi środkami, że w ogóle nie mają czym zarządzać.

I jest to podstawowy błąd – na luksus spontanicznego wydawania, pozwolić mogą sobie (najczęściej do czasu) tylko nieliczne osoby, które dysponują nadmiarem pieniędzy. Pamiętajmy, że pieniądze są towarem jednorazowego użytku – jedna złotówka

wydana raz na coś nie może być wydana drugi raz na coś innego. Im skromniejszymi dysponujemy zasobami finansowymi, tym bardziej rozsądnie trzeba się z nimi obchodzić.

Domowy budżet – jak nim zarządzać?

Jest wiele sposobów, rad, recept, narzędzi efektywnego zarządzania domowym budżetem. Ale tak naprawdę wszystko sprowadza się do prostej reguły domowej księgowości: **WINIEN – MA.**

Co należy zrobić? Trzeba wziąć kartkę papieru lub otworzyć arkusz Excela i podzielić ją na dwie (niestety nierówne) części, z góry w dół. Przykłady i pomocne arkusze są dostępne na końcu na końcu poradnika, na stronach 45-48. Gotowe arkusze Excel można natomiast pobrać ze strony www.programwsparcia.com, z zakładki Do pobrania.



Pamiętajmy, żeby zapisywać domowy budżet – w głowie liczyby tracą ostrość.

Po lewej stronie zapisujemy **Dochody**, tj.:

- wynagrodzenie za pracę,
- zysk z prowadzonego biznesu,
- stypendium,
- alimenty,
- emeryturę,
- rentę i świadczenie zdrowotne.

Dochodami są także efekty finansowe poczynionych wcześniej inwestycji:

- dochody z wynajmu,
- odsetki od lokat i dywidendy,

a także majątek otrzymany od innych:

- darowizna,
- spadek.

Warto rozróżnić dochody regularne i nieregularne, nigdy nie wydawać pieniędzy, które mogą lub powinny się pojawić, bo np. „są w drodze”, ale fizycznie ich jeszcze nie ma.

Po prawej stronie zapisujemy **Wydatki**.

Wydatki domowe mogą być stałe, tj. powtarzalne, najczęściej co miesiąc:

- czynsz,
- rachunki domowe (prąd, gaz, ogrzewanie, wywóz śmieci, telefon, Internet),
- raty kredytów,
- składki ubezpieczeniowe,
- opłaty związane ze szkołą i nauką,
- koszty przejazdu (bilety na środki transportu, paliwo).

Wydatki okazjonalne:

- naprawy i remonty,
- zakupy wyposażenia (meble, urządzenia domowe, samochód),
- zakupy odzieży,
- wydatki związane z uroczystościami i świętami,
- wakacje i ferie,
- koszty choroby i dochodzenia do zdrowia (lekarstwa, rehabilitacja),

- kary i mandaty, grzywny,
- koszty za nieuregulowane w terminie płatności (odsetki i opłaty karne).

Najczęstszymi jednak wydatkami są codzienne zakupy:

- żywność,
- słodycze, używki i inne drobne przyjemności (np. gazety, kosmetyki, bilety do kina, kawa lub deser, cokolwiek, co lubisz),
- środki czystości.

Teraz wystarczy w poszczególnych rubrykach wpisać kwoty, które musimy i/lub możemy przeznaczyć na poszczególne wydatki. Jeśli nas stać na sumienne monitorowanie, to warto przez jakiś czas z czystej ciekawości zapisywać rzeczywiste wpływy i wydatki. Najczęściej dopiero po kilku miesiącach zbierania rachunków, faktur i paragonów zobaczymy swój styl wydawania, a już w szczególności „dziury”, którymi uciekają nam pieniądze, których nigdy nie możemy się doliczyć. Dobrze mieć taki obraz jako punkt wyjścia dla doskonalenia trudnej sztuki gospodarności.

Co robić, gdy wydatki są większe od przychodów

Bywają jednak sytuacje kryzysu, gdy z dnia na dzień musimy wprowadzić zdecydowane korekty. Wówczas konieczne jest zestawienie gwarantowanych wpływów z absolutnie koniecznymi do poniesienia wydatkami, z których za żadną cenę zrezygnować nie możemy. Pozostałą (jeśli w ogóle taka jest) kwotę rozgospodarujemy optymalnie. Co to oznacza w praktyce? Z czegoś musimy zrezygnować, coś przesunąć na inny lepszy czas, a niektóre wydatki racjonalizować – np. kupować taniej, oszczędzać. W podejmowaniu takich, często dramatycznych, decyzji pomocnym powinno okazać się rozróżnienie wydatków na:

- zaspokojenie ważnych potrzeb,
- realizację zachcianek.

Teoretycznie sprawa powinna być dość prosta. Przecież wiesz, co Ci jest absolutnie konieczne, prawda? Bez czego trudno jest żyć, normalnie funkcjonować. Doskonale zdajesz sobie sprawę, że zachcianki – to niby zbytki, kaprysy, luksusy czy fanaberie.

A teraz warto zrobić test.

TEST

Postaraj się zbierać przez kilka dni wszystkie otrzymywane paragony sklepowe. Następnie kolorowym pisakiem, np. czerwonym zakreśl te wydatki, które uznałeś za potrzebne (wydatki absolutnie najważniejsze, kluczowe), a innym kolorem zaznaczać zwykłe zachcianki.

Gotowe? Już z takiego zestawienia mogą nam włosy na głowie stanąć dęba – najczęściej nawet nie podejrzewamy się o takie skłonności do zbytku czy kaprysów.

Przy podejmowaniu decyzji finansowych warto kierować się tzw. zdrowym rozsądkiem. Wymówką nie może być wrodzona skłonność do rozrzutności, uleganie kaprysom, niecierpliwość, niesystematyczność i brak

konsekwencji w działaniu. Tacy dość często bywamy, oczywiście z małymi wyjątkami. Można, a niekiedy wręcz trzeba, nad tymi skłonnościami starać się zapanować.

Jest wiele sposobów i pomysłów na to, jak efektywnie poprawić swój wynik finansowy. Warto je poznać, ocenić realność i wypróbować na sobie. Bogaty zbiór można znaleźć na blogu Michała Szafrąńskiego: www.jakoszczedzacpieniadze.pl. Jeśli okaże się, że wysiłek ewidencji wpływów i wydatków dał nam jakieś korzyści (nawet małe, niezbyt spektakularne, ale jednak), jeśli potrafiliśmy przełamać swój opór, nieuporządkowanie i brak konsekwencji, to prowadzenie budżetu może wejść nam w krew. Wtedy zarządzanie swoim budżetem może stać się normalnym, wręcz rutynowym działaniem, takim jak systematyczne sprzątanie mieszkania. Porządek w finansach to jak sprzątanie, usuwanie śmieci, kurzu i układanie różnych przedmiotów na swoim miejscu.

Dlaczego warto prowadzić domowy budżet?

- Znajdujesz „dziury”, przez które wyciekają pieniądze.
- Eliminujesz niepotrzebne wydatki (niestety, naprawdę każdy z nas ma takie).
- Jesteś w stanie zaplanować przyszłość, a właściwie przyszłe działania.
- Możesz wykorzystać swój budżet w rozmowach z różnymi instytucjami:
 - przedstawicielami banków,
 - przedstawicielami firm obsługujących zadłużenie,
 - komornikami oraz w sądzie.
- Te osoby zawsze pytają, ILE DOKŁADNIE, ILE KONKRETNIE – Tobie też ta wiedza będzie niezwykle przydatna.

Proces wdrażania zmiany – główne etapy

W procesie zmiany wyróżnia się następujące stadia (wg Prochaski & DiClemente 1992):

1. Brak świadomości potrzeby zmiany – inni mówią, że trzeba coś zmienić, ja nie mam takiej potrzeby, właściwie proces zmiany jeszcze się nie rozpoczął. Osoby mające problemy finansowe myślą: „Wszystko jest w porządku”, „Mam nad wszystkim kontrolę”, „Problem mnie nie dotyczy”, „Wszystko spłacę w najbliższym czasie”.

2. Kontemplacja – na tym etapie osoby zadłużone na przemian usprawiedliwiają swoje zachowanie, a innym razem wyrażają potrzebę zmiany. Jednego dnia potrafią powiedzieć: „Muszę rozwiązać swój problem. Dłużej nie dam rady”, aby kolejnego dnia znowu się usprawiedliwić: „Jakoś to będzie. Nie jest najgorzej. Inni też mają takie problemy”. W takiej sytuacji pojawia się też wewnętrzny opór, który wynika głównie z dotychczasowych

Dlaczego tak trudno wprowadzać zmiany?

Któż z nas nie zna powiedzeń: „Apełtyt rośnie w miarę jedzenia” czy „Człowiek szybko się przyzwyczaja do dobrego”? Oczywiście, chęć utrzymania dotychczasowego poziomu życia lub jego poprawa jest tylko jednym z powodów (obok wielu wymienionych we wcześniejszych rozdziałach Poradnika), dla których tak ciężko jest nam zmieniać nasze podejście do zarządzania domowym budżetem. Zwłaszcza, jeśli wiąże się to ze zmianą

naszych nawyków, podejścia do przyjemności, rozrywek itp.

Czasem impulsem do zmiany może być jedno słowo, jedno zdanie. Wydałoby się, że możliwość pozbycia się bagażu zadłużenia powinna być wystarczającym motywatorem do zmiany, a jednak częstokroć nim nie jest. Co takiego się dzieje? Co sprawia, że zmiana nie następuje? Jakże często zmiana nawet się nie rozpoczyna...

przekonań i z konieczności rezygnacji z dawnych przywilejów/ przyjemności.

3. Przygotowanie – temu etapowi towarzyszy refleksja: „Coś jest nie tak”, „Muszę zmienić swoje postępowanie, najlepiej od zaraz”. W końcu pojawia się tak wyczekiwana motywacja, bez której nie możemy w ogóle mówić o zajściu jakiegokolwiek trwałej zmiany. Warto w tym czasie odpowiedzieć sobie na pytania: Dlaczego to jest dla mnie ważne? Co w ogóle jest dla mnie ważne w życiu? Do czego mnie to przybliży? Co na tym zyskam?

Kolejną rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę na tym etapie, jest określenie, co chcę zmienić, czyli celu, do którego będę dążyć. Dobrze, gdy opisując cel będziemy pamiętać, aby był on konkretny i jak najprościej sformułowany, mierzalny. Cel musi być wykonalny dla mnie i wystarczająco ambitny, żeby „się chciało chcieć”, realny i określony w czasie – do kiedy spłacę swoje należności? Za ile tygodni, miesięcy? Zgodnie z zasadą: „co z oczu, to i z głowy”, jeśli plan będzie istniał tylko „w głowie”, to straci przejrzystość i łatwiej będzie o nim zapomnieć. Natomiast napisanie planu będzie działać na nas motywująco i dodatkowo odciążą naszą pamięć.

4. Akcja – działamy i pokonujemy przeciwności. Uwaga, pojawia się często wtedy tzw. dysonans poznawczy. Jakie są objawy? Dyskomfort psychiczny, poczucie niepokoju przed życiową zmianą czy lęk przed nieznanym. Zmierzenie się z tym stanem może być bolesnym przeżyciem i opóźniać moment prawdziwej zmiany. Jednym słowem, żeby zmiana się „zadziała”,

musimy wyjść ze strefy naszego komfortu, z rutyny, a to już nie jest takie proste i nie każdy z nas tak łatwo sobie z tym poradzi. Jednak warto pamiętać, że inaczej nie możemy liczyć na trwałą zmianę naszego działania. Co może nam pomóc? Warto myśleć o korzyściach, które nastąpią po dokonanej zmianie. Dla osób zadłużonych może to być odzyskanie kontroli nad swoim życiem, poczucie wewnętrzznego spokoju, ulga czy dowartościowanie. Dobrym pomysłem jest strategia „małych kroków”, która pozwoli zbliżyć się do głównego celu, ale też nie wywróci dotychczasowego życia „do góry nogami”.

5. Utrzymanie – maleje dysonans, praktykujemy nowe nawyki, zachowania. Na tym etapie możliwe jest cofnięcie się w zmianie – 95% ludzi, którym udało się coś skutecznie zmienić w życiu, miało kilka nawrotów. Dlatego też ważne jest, aby o tym pamiętać i w razie powrotu do dawnych zachowań nie zalaamywać się, tylko potraktować ten moment, jako chwilowy zakręt na drodze, która prowadzi nas do sukcesu.

6. Zakończenie – na tym finałowym etapie nowe zachowanie staje się naszym nawykiem, następuje trwała zmiana na lepsze.

Teraz, kiedy już prześledziliśmy cały proces zmiany i jego newralgiczne momenty, zachęcamy Cię do przedstawienia swoich planów i postanowień w formie pisemnej, żeby nie pozostały tylko „pobożnymi życzeniami”. Możesz skorzystać ze scenariusza zamieszczonego na stronie 49.

Mój osobisty plan wyjścia z zadłużenia

Zadłużenie to najczęściej długotrwały kryzys, który zagraża normalnemu funkcjonowaniu w sferze fizycznej, psychicznej jak i społecznej. Zadłużenie negatywnie rzutuje wprost na życie rodzinne czy zawodowe.

Osobisty plan wyjścia z zadłużenia. Jak go przygotować?

Nasz indywidualny plan wyjścia z zadłużenia powinien bazować na trzech filarach. Są to:

Bieżący dzień

Wszystko, co zapewni sukces zgodnie z zasadą „Programu 24 Godzin” AA. Wprowadzamy niezwłocznie w życie zasady porządku i zdrowej dyscypliny, np.: punktualność, dbałość o swoją kondycję, samopoczucie, otoczenie, bieżące kwestie socjalne, bytowe. Zwracamy uwagę na kwestie, które mogą wydawać się drobne, ale tak naprawdę są bardzo istotne. Eliminujemy z naszej codzienności drobne nawyki, które pogarszały sytuację finansową, np. nie kupuję niepotrzebnych rzeczy, bo robię listę przed

wyjściem do sklepu albo nie skorzystam z karty kredytowej, nawet w potrzebie. Użyteczne w planowaniu dnia są wszystkie zasady, procedury i narzędzia polecane przez AA. Powstaje w ten sposób zbiór nowych reguł i zasad postępowania, codzienne zdrowe nawyki i rytuały – np. podsumowanie dnia, umożliwiające nie tylko dokonanie bilansu dokonań („doświadczenie satysfakcji”), ale też racjonalne planowanie działań i spraw dających się przewidzieć na dzień następny.

Indywidualny Plan Wyjścia zakłada konkretne działania w kluczowych sferach życia osoby zadłużonej i zawsze precyzyjnie związane z jej sytuacją i potrzebami. Przybiera formę pisemnego harmonogramu działań w oparciu o indywidualną analizę, z konkretnymi terminami, miejscami realizacji, planem awaryjnym.

Plan tygodnia

To rozsądne zagospodarowanie podstawowych sfer aktywności – praca, wypoczynek, życie towarzyskie itd. W trudnym okresie wychodzenia z zadłużenia warto zadbać o tzw. zdrową dyscyplinę poszukiwania równowagi pomiędzy np. pracą, w której poszukujemy dodatkowych dochodów a wypoczynkiem,

do którego nie dajemy sobie prawa, działaniami formalnymi, np. negocjacjami z wierzycielami, a dbaniem o dobre relacje rodzinne. Tydzień to optymalny czas nie tylko na „stworzenie świata”, to powtarzalny cykl naszej aktywności, w której organizujemy swoje życie. Łatwiej kontrolować działania w systemie tygodniowym – nasze plany są wtedy bardziej realne. Prostsze jest też podsumowanie 7 dni i tego, co udało nam się wtedy zrobić niż np. kwartału.

Plan miesiąca

Szczególnie istotny dla planowania spraw finansowych. Dlaczego? Bo zazwyczaj w cyklu miesięcznym otrzymujemy dochody (pensję, emeryturę, rentę, zasiłek), ale też regulujemy różne płatności. To procedura planowania nadchodzących wydatków oraz sprawdzania, rozliczania okresu miesięcznego – bilans miesiąca.



Indywidualny Program Wyjścia z Zadłużenia

Żeby skutecznie dotrzeć do celu podróży w nieznaną, warto zadbać o dobrą logistykę. Na początek musimy przygotować sobie optymalny plan działania.

W przypadku wychodzenia z zadłużenia (a to jest celem naszych działań) plan ten powinien być przede wszystkim realny, możliwy do zrealizowania w określonych indywidualnie warunkach, wynikających po pierwsze z możliwości osoby zadłużonej, po drugie z zaplecza, na jaki może ona liczyć. Program nie może być sztuką dla sztuki, kawałkiem papieru, musi być zindywidualizowany i elastyczny na tyle, by raczej stanowił ogólną mapę drogową, a nie instrukcję obsługi problemu. Przez pierwszych kilka miesięcy powinien

być opracowywany na piśmie po to, by nabrać wprawy w realnym planowaniu działań, które mają ułatwić rozwiązywanie złożonego problemu zadłużenia i jego różnorodnych konsekwencji. Później w miarę utrwalenia się zdrowych nawyków można w większym stopniu polegać na własnej pamięci. Walorem pisania jest nie tylko to, że zwalnia pamięć i uwagę, ale daje wiele dodatkowych korzyści. Zapisane zadania i postanowienia pozwalają zobaczyć je z pewnego koniecznego dystansu („przespać się z nimi”), można je skonsultować z innymi osobami (np. doradcami), ale też program spisanych działań pozwala na monitorowanie realizacji – nie ma chyba nic przyjemniejszego, jak skreślanie zaplanowanych i zrealizowanych/

zalatwionych spraw, przed którymi kiedyś skutecznie uciekaliśmy.

Program nie ma być pisany nadmiernie szczegółowo (drobiazgowo), ma być raczej przewodnikiem ułatwiającym podróż.

Każdy użyteczny plan powinien uwzględniać nie tylko cele oraz środki i sposoby ich osiągnięcia, ale także terminy realizacji – wtedy staje się harmonogramem mobilizującym do działania. W przypadku zmagania się z zadłużeniem i jego konsekwencjami warto pamiętać o trzech kluczowych perspektywach planowania: dniu dzisiejszym, tygodniu i miesiącu, jako podstawowych okresach, w których warto planować określone działania.

A więc do dzieła:



I. DZIEŃ DZISIEJSZY I KAŻDY NASTĘPNY...

Dzisiaj jest pierwszym dniem całej reszty Twojego życia.

Postaraj się konkretnie odpowiedzieć na zasadnicze pytanie: co powinienem robić każdego dnia, co na bieżąco będzie służyło poradzeniu sobie z zaistniałą sytuacją?

Ze względu na to, że sytuacja zadłużenia powoduje negatywne konsekwencje we wszystkich kluczowych sferach funkcjonowania osoby zadłużonej, pytanie należy ukonkretnić:

- Co będę robił dla własnego zdrowia: odżywianie, dieta, leczenie konkretnych schorzeń, sen, wypoczynek itd.
- Co będę robił dla utrzymania i/lub poprawy samopoczucia: radzenie sobie ze stresem, zmęczeniem, np. dziennik uczuć, relaksacja itd.

- Co będę robił dla utrzymania ważnych relacji z innymi:
 - Osobami bliskimi – z kim się kontaktuję, kogo odwiedzam, o kogo się troszczę itd.
 - Osobami „urzędowymi” – odbieram korespondencję, telefony, spotkania itd.
- Co będę robił dla poprawy swojej sytuacji finansowej:
 - Jak mogę pozyskać dodatkowe dochody – wszelkie możliwe pomysły.
 - Jak będę się starał oszczędnie gospodarować pieniędzmi – kopalnią pomysłów jest Internet, np. z bloga Michała Szafraniego (<http://jakoszczedzacpieniadze.pl/107-porad-oszczedzanie-pieniedzy>) spośród 107 propozycji wybierz 7, które wydają Ci się naj-

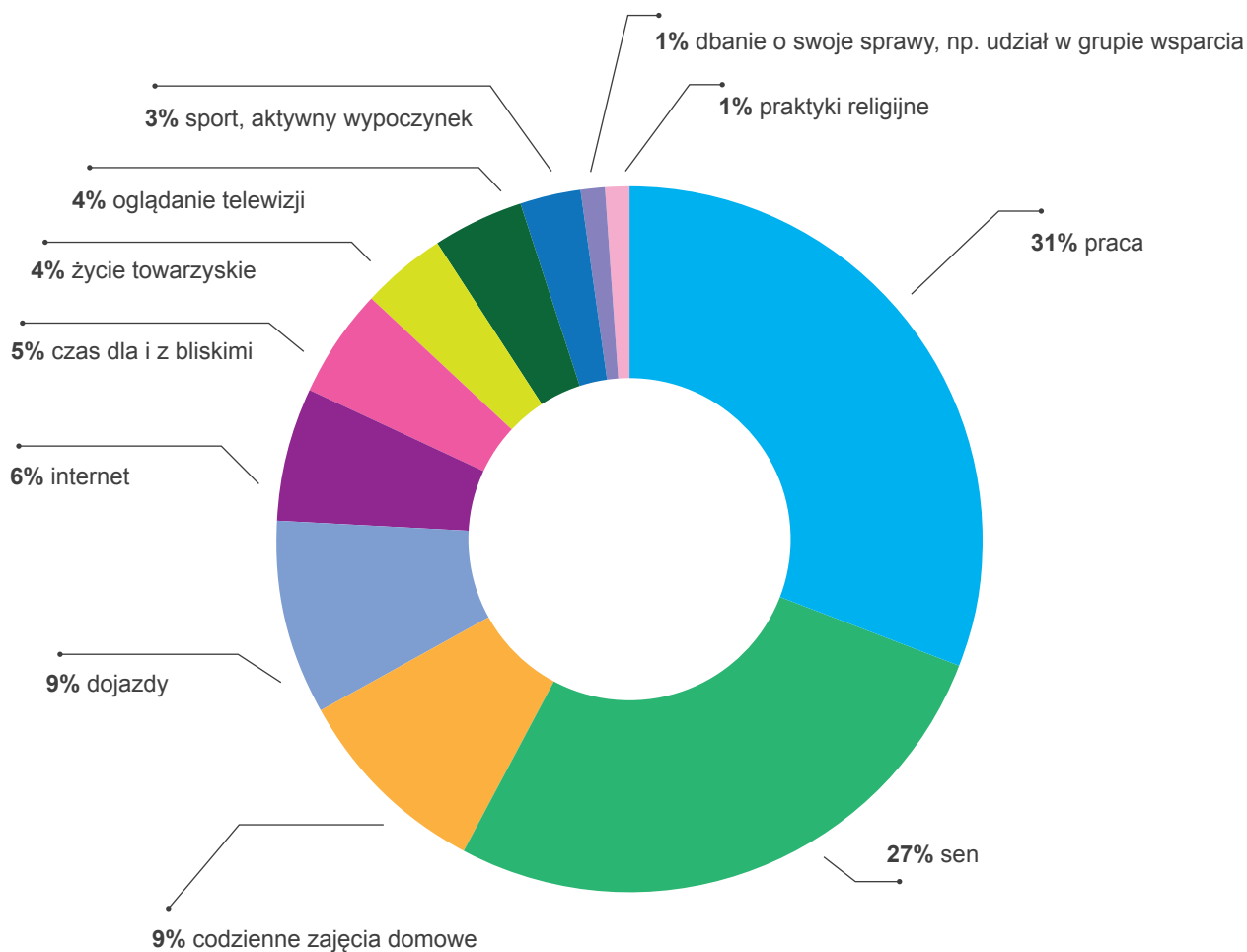
bardziej interesujące i konieczne przetestuj je na sobie – liczy się nie teoria, tylko praktyka.

- Co będę robił dla wzmocnienia swojej motywacji, konsekwencji w działaniu – „Program 24 Godzin”: poranne postanowienie – wieczorne rozliczenie efektów – doświadczaj satysfakcji nawet z małych sukcesów, nikt z Ciebie tego nie zrobi.
- Co będę robił dla uzyskania wewnętrznego spokoju: chwila na modlitwę, medytację, refleksję.

Codziennie praktykowanie tej metody spowoduje, że stopniowo Twoje życie zaczniesz regulować zbiór zasad, które sam wybierzesz jako skuteczne dla Ciebie w codziennym zmaganiu się z życiem.

II. PERSPEKTYWA TYGODNIA

Od wieków funkcjonujemy w cyklu tygodniowym, dzieląc czas na ważne zajęcia – aktywności. Zadbaj o optymalne zagospodarowanie swego czasu. Zacznij od przyjrzenia się temu, jak obecnie to robisz:



Możesz skorzystać z gotowego kalkulatora na stronie www.programwsparcia.com. Podlicz, czy aby nie brakuje Ci paru godzin w tygodniu, w którym dysponujesz tylko 168 godzinami, chyba że wstajesz dwie godziny wcześniej i doba u Ciebie ma 26 h.

A teraz zaplanuj bardzo racjonalny rozkład zajęć, pamiętając o następujących zasadach:

- Staraj się świadomie planować 60-70% czasu, jakim dysponujesz – 30% i tak zajmą Ci zdarzenia nieprzewidywalne, zegara nie da się oszukać.
- Naucz się ustalania priorytetów – np. z perspektywy: ważne-pilne.
- Zadbaj o to, by przez najbliższy czas priorytetem stało się wszystko to, co porządkuje Twoją sytuację

zadłużenia – np. wizyty u wierzycieli, udział w Programie Wsparcia, grupie DA itd.

- Staraj się przynajmniej raz w tygodniu monitorować i korygować swój rozkład zajęć.

III. PERSPEKTYWA MIESIĄCA

Jest szczególnie istotna dla planowania spraw finansowych, ponieważ to właśnie w cyklu miesięcznym najczęściej uzyskujemy dochody i regulujemy główne należności. To procedura planowania nadchodzących wydatków oraz sprawdzania, rozliczania okresu minionego – bilans miesiąca. Tu wszystkie zasady i umiejętności oraz narzędzia opisano już wcześniej w niniejszym poradniku. Wszyscy wiemy w teorii, że warto prowadzić systematyczny budżet domowy – jednak niewiele osób stać na konieczną

rzetelność i konsekwencję. Sprawdź, jak to jest z Tobą: <http://jakoszczedzacpieniadze.pl/20-historii-dlaczego-warto-planowac-budzet-domowy>. Jeśli chcesz poradzić sobie ze swym zadłużeniem i nie stać cię na luksus improvizacji w finansach osobistych – odrobina zdrowej dyscypliny to pierwszy warunek.

W początkowym okresie w pierwszych 3-6 miesiącach działań zmierzających do wyjścia z zadłużenia bezwzględnie warto, by Indywidualny

Program Wychodzenia z Zadłużenia:

- robić na piśmie – wystarczy zwykła kartka papieru lub gotowy arkusz do pobrania: www.programwsparcia.com,
 - konsultować z inną osobą, np. żoną, życzliwym bliskim przyjacielem lub fachowym doradcą – konsultantem.
- Dzięki temu możesz czerpać satysfakcję ze zmierzania się z problemem, nawet jeśli nie przyniesie natychmiastowych rezultatów, dasz sobie radę sam – ruszyłeś we właściwą stronę.

Paradzenia!



Zadłużenie a inne nałogi

Praktycznie każdy rodzaj nałogu powoduje poważne koszty i kłopoty we wszystkich sferach życia nałogowca – jego zdrowia, funkcjonowania psychicznego (intelektualnego, emocjonalnego), rodzinnego, zawodowego. Każde uzależnienie kosztuje.

Wysoka cena uzależnień

Osoba, która popadnie w nałóg, traci kontrolę nad życiem i nie potrafi wywiązać się z innych obowiązków – np. zarabiania pieniędzy. Przez jakiś czas osobom uzależnionym udaje się funkcjonować, najczęściej na czyjś koszt – rodziny, przyjaciół. To tragiczny

paradoks większości nałogów: uzależniony pogrąża się w swej chorobie i to przy nieświadomym „wspieraniu” tych, którzy chcąc w dobrej wierze pomóc (np. chroniąc przed konsekwencjami), sami wpadają w pułapkę współuzależnienia.

Czy zadłużenie może być nałogiem?

Problemy finansowe są jednym z kluczowych obszarów szkód, które wynikają z zachowań nałogowych. Zastanawianie się: Co było pierwsze – długi czy uzależnienie? – nie ma sensu, oba problemy, napędzając się wzajemnie, zaczynają żyć własnym życiem „błędnego koła”.

Jest tak wiele podobieństw w zachowaniach nałogowców oraz osób zadłużonych, że dość często spotkać można pogląd, że mamy do czynienia z kolejną formą uzależnienia – np. od brania kredytów. I trudno się z tym nie zgodzić, ponieważ w obu problemach mamy do czynienia z podobnymi zjawiskami. Uzależnienia i zadłużenia mają więcej cech wspólnych, można je traktować jako zjawiska o charakterze pierwotnym, samoistnym, które

w pewnym momencie zaczynają żyć własnym życiem. Nie są już tylko skutkiem ubocznym, czy konsekwencją innych kłopotów, a problemem postępującym. Stąd np. określenia typu: „błędne koło uzależnienia” czy „spirala zadłużenia”. O obu problemach można mówić, że stanowią nawet zagrożenie życia. Nikt nie policzył uzależnionych samobójców (w szczególności alkoholików, narkomanów, hazardzistów). Natomiast ze statystyk policyjnych wynika, że w 2012 roku w Polsce z liczby 1406 wyjaśnionych zgonów samobójczych aż 532 miało przyczynę ekonomiczną.



Różnice pomiędzy nałogiem zadłużenia a innymi uzależnieniami

Uzależnienia (w szczególności od substancji psychoaktywnych i hazardu) traktowane są jako choroby niezawinione, o charakterze chronicznym – niewyleczalne. **Z najpoważniejszego zadłużenia można natomiast wyjść, pozbywając się stopniowo nie tylko kłopotów finansowych, ale także wszystkich konsekwencji wyuczonej bezradności dłużniczej.** O ile dla nałogowca jedyną bezpieczną alternatywą jest całkowite powstrzymanie się – abstynencja, a dalej systematyczne budowanie trzeźwego życia, o tyle zadłużeni muszą radykalnie zmienić priorytety – przez zmianę stylu życia. Z całą pewnością wymaga to ogromnej pracy, trudnej do samodzielnego wykonania.

Paradoksalnie nałogowcy są chyba w trochę lepszej sytuacji, ponieważ rzetelna wiedza o mechanizmach uzależnień pozwoliła na stworzenie skutecznych form terapii. Dziś w każdej polskiej gminie znajdzie się podstawowa bezpłatna pomoc fachowa. Również jako kraj dysponujemy rozbudowaną siecią profesjonalnych placówek terapeutycznych. **NA SZCZĘŚCIE OSOBY ZADŁUŻONE NIE SĄ CHORE, NIE WYMAGAJĄ WIĘC LECZENIA.**

Trzeźwiejący uzależnieni korzystają z nieocenionej pomocy wsparcia wspólnoty Anonimowych Alkoholików (w Polsce funkcjonuje ponad 2300 grup) oraz innych dynamicznie rozwijających się wspólnot realizujących program „12 Kroków” np. Anonimowych Narkomanów, Hazardzistów itd. W świadomości społecznej

uzależnienie zyskało status prawdziwej choroby, w miejsce powszechnego kiedyś wstydu i oporu przed leczeniem, który wydłużał czynny okres życia w nałogu, skutkowałam kumulacją szkód. Dziś coraz skuteczniej działający system interwencji i motywowania do podjęcia terapii radykalnie zmienia sytuację na lepsze. Efekty widać gołym okiem – rośnie liczba osób wcześniej rozpoczynających terapię, z pozytywnymi rokowaniami powrotu do normalnego życia.

Na szczęście osoby zadłużone nie są chore, nie wymagają więc leczenia.

SYMPTOMY WSPÓLNE W NAŁOGACH I W PRZYPADKU ZADŁUŻENIA

- Nieprawdopodobnie silna, trudna do odparcia presja, przymus – wręcz obsesja koncentrująca myśli, uczucia oraz zachowania na „jednym”.
- Utrata kontroli nad życiem, wszystko zostaje podporządkowane jednemu, w dodatku nieosiągalnemu celowi – znalezieniu rozwiązania nierozwiązywalnego problemu.
- Priorytetem staje się ulga, choćby chwilowa, nawet za cenę nowych problemów, rosnących kosztów. Zachowanie staje się schematyczne, całkowicie niekontrolowalne.

Jak pomóc osobie zadłużonej?

Po pierwsze, bądź życzliwy, ale stanowczy w konfrontacji z rzeczywistością.

Otoczenie osoby zadłużonej pełni nieocenioną rolę. Najbliżsi, którzy najczęściej z autentycznej troski, chęci wsparcia, uniknięcia kłopotliwej sytuacji brną we „współzadłużenie”. Robią to poprzez kolejne pożyczki,

ukrywanie faktycznej skali problemu i ciągle pocieszanie. Tymczasem to błędy, które tylko pogarszają sytuację. Choć nie zawsze jest to łatwe, zdecydowanie skuteczniej działa asertywna odmowa i propozycja wspólnego poszukania rzeczywistego rozwiązania. Motywująco może (i powinien) też zadziałać kontakt wierzycieli lub działających w ich imieniu

pracowników firm odzyskujących należności. Warto osobę zadłużoną rzeczowo, bez zbędnych emocji konfrontować z faktami – oferując współpracę, np. w wypracowaniu warunków ugody, przeliczeniu domowego budżetu. Im wcześniej osoba zadłużona zorientuje się, że wpadła w „błędne koło zadłużenia”, tym łatwiej będzie jej przerwać spiralę kolejnych problemów.

Po drugie, pomóż w opracowaniu i konsekwentnej realizacji planu zmiany.

Tak jak niewypłacalność wpływa negatywnie na wszystkie kluczowe sfery życia, tak plan zmian dotyczy musi wielu obszarów funkcjonowania osoby zadłużonej. Plan musi być konkretny i realny do wykonania – jego istotnym elementem jest porządkowanie relacji z wierzycielami – i tymi fizycznymi (bliscy znajomi, których się np. unikało) i tymi urzędowymi, którzy tracąc cierpliwość, wszczęli już formalne procedury.

Jeśli chcesz pomóc osobie zadłużonej, to unikaj:

- nadmiernego, nawet empatycznego współczucia,
- litowania się,
- chronienia,
- wspierania graniczącego z wyręczaniem,
- oskarżania,
- obwiniania,
- krytykowania,
- wzbudzanie poczucia winy i wstydu.

Chodzi tu o sprawy każdej rangi – od zmiany sytuacji rodzinnej, zawodowej, socjalnej, mieszkaniowej, przez zmianę nawyków żywieniowych, dotyczącej życia towarzyskiego, czasu wolnego itd. Życie z długami i stopniowe wychodzenie z nich jest możliwe, ale zawsze

będzie już wyglądało inaczej niż życie na kredyt bez pokrycia.

Dobry plan to jedno, a jego systematyczna realizacja to zupełnie inna kwestia. Większość osób przeżywających kryzys finansowy poza ludzkim, życzliwym i partnerskim wsparciem nie potrzebuje jakiegось szczególnego traktowania.

Dlatego łatwiej wskazać to, czego należy zdecydowanie unikać, niż tworzyć listę zaleceń.

U ludzi dorosłych długi zagrażają poczuciu własnej wartości, którego ważnym elementem jest samoocena sytuacji finansowej (dłużnik to przecież nierzadko synonim bankruta). Agresywna konfrontacja wzmacnia skłonności ucieczkowe, bierność, w najlepszym razie uruchamia w odpowiedzi agresję lub postawy roszczeniowe.



Po trzecie, każdy problem traktuj indywidualnie i dobrze dopasowuj swoje działania.

Część osób zadłużonych wymaga szczególnego traktowania. Do tej grupy należą osoby, których niewypłacalność jest bezpośrednią konsekwencją innych problemów np. zaburzeń psychicznych, uzależnień od alkoholu czy hazardu. W takich przypadkach pierwszoplanowym działaniem powinna być specjalistyczna terapia, a dopiero później mierzenie się z problemem długów.

Inną grupę dłużników szczególnych stanowią osoby, których skala zadłużenia przekracza możliwości ich uregulowania nawet przy dobrej woli, w perspektywie całego życia. W takich trudnych przypadkach rozwiązaniem jest nauka godnego życia z długami i ich stopniowej spłaty, niż szybkie wyjście z nich, w dającej się określić przyszłości.

Każdą sytuację należy traktować więc w osobny sposób, a oferty pomocy osobom zadłużonym mocno dopasowywać do danej osoby.

Kim jest dłużnik „kompulsywny”?

Pierwszy problem to związek pomiędzy uzależnieniem i zadłużeniem – co ludzi „wciąga”. Obserwując osoby zmagające się z uzależnieniem i długami można stwierdzić, że oba problemy towarzyszą sobie aż nader często.

W tzw. tradycyjnych nałogach (uzależnienie się od alkoholu, narkotyków, leków), podejrzewamy działanie jakiegoś rodzaju przyjemności (efekt wyluzowania się, odreagowania napięć, poprawy nastroju), która jest wywoływana zażyciem konkretnej substancji. Warto się zastanowić,

co sprawia przyjemność w przypadku tzw. uzależnień behawioralnych. Co każe nałogowemu hazardziście, zakupoholikowi, wbrew wszelkim zasadom zdrowego rozsądku, z rosnącym poczuciem winy i strat trwać przy swoim szkodliwym zachowaniu.

Brak chęci/motywacji do zmiany – dlaczego ciągle popełniają te same błędy?

Hazardziści, zakupoholicy często popadają w długi, czasem działa to też na odwrót – osoby zadłużone popadają w nałogi.

Kluczowym problemem jest brak motywacji do zmiany. Doświadczenie pracy z zadłużonymi hazardzistami dowodzi, że nawet twarde ekonomiczne, finansowe argumenty wcale nie budują motywacji do zmiany. Z jakich powodów patologiczny hazardzista zaczyna poszukiwać pomocy? Przecież nie z powodu bólu krzyża od siedzenia przy automacie, czy w kasynie. Nie dlatego, że jest niewyspany, głodny po wielogodzinnej grze w sieci. Z pewnością nie dlatego, że mu wszyscy dookoła wytykają uzależnienie od gry. Najczęściej dopiero dosłowne „bankructwo” może wstrząsnąć hazardzistą na tyle, by choć na

chwilę oprzytomniał. Niestety, specyfika kryzysu zadłużenia bardzo często odbiera jakąkolwiek motywację do poszukiwania pomocy, poza ciągłym marzeniem o jedynym „prawdziwym” lekarstwie na długi – tzn. kolejnej porcji pieniędzy, najlepiej odegraniu się.

Rzadko więc zdarza się, żeby człowiek niewypłacalny (a zadłużony hazardzista w szczególności) przystępował do działań naprawczych z własnej inicjatywy i to z jasno określonym celem, planem oraz motywacją. Bierność, chaotyczne działania ucieczkowe, skłonność do wycofywania się, silne przejawy oporu stanowią istotne bariery i mocno utrudniają dłużnikom wychodzenie z niewypłacalności – czyniąc z nich kategorię tzw. „szczególnie trudnych klientów”.

Co to jest kompulsja

Słowem kluczem jest kompulsja – powtarzający się wewnętrzny przymus wykonywania jakiejś irracjonalnej czynności, którego głównym, może jedynym celem jest ulga, osiągnięta natychmiast i za wszelką cenę. To całkowicie wywrócona do góry nogami nałogowa logika zachowania – dziś formalnie kwalifikowana jako choroba. Choroba prawdziwa, bo niezawiniona (nikt grający rozrywkowo nie zakłada/planuje uzależnienia się), postępująca. Nałogowiec nie potrafi opanować jej wyłącznie silną wolą. Choroba specyficzna w tym sensie, że poważnie zakłóca normalne funkcjonowanie (umysłowe, emocjonalne, społeczne, także i fizyczne) uzależnionego, lecz nie zdejmuje z niego odpowiedzialności w rozumieniu prawa cywilnego i karnego – nie ogranicza i nie znosi tzw. poczytalności.

Jak budować motywację u osoby zadłużonej?

Budowanie motywacji zadłużonego zaczynamy najczęściej od zmiany przekonań oraz zachowań osób z jego najbliższego otoczenia. To oni pierwsi poszukują pomocy, jest to najczęściej rodzina i znajomi, bywa, że kurator, pracownik pomocy społecznej czy przedstawiciel firmy obsługującej zadłużenie. Warto doradzać i uczyć ich, jak życzliwie konfrontować dłużnika z rzeczywistością zadłużenia. Potocznie mówiąc, jak wykladać mu „kawę na ławę” i jednocześnie wspierać w poszukiwaniu rozwiązań. Jednak bez bezpośredniego wspierania finansowego, czy podejmowania działań za osobę zadłużoną. Dopiero zwykle w drugiej fazie, widząc taką konieczność, sama osoba zadłużona dojrzeje do decyzji o zmianie swojego życia i przyjęciu pomocy. Często dzieje się to w momencie, gdy zbliży się do momentu przełomu (osiągnięcia „dna”).



Czy jesteś zakupoholikiem?

Piękne galerie i sklepy zachęcają do robienia zakupów. Lubimy sprawiać sobie drobne przyjemności. Posiadanie modnych ubrań, kosmetyków, gadżetów elektronicznych, sprzętów sportowych podnosi nasze poczucie wartości i daje możliwość powiedzenia innym: „stać mnie na to”. W zakupach nie ma nic złego, ale niekontrolowane mogą przerodzić się z czasem w niszczący nałóg. Któregoś dnia osoba ogarnięta przymusem kupowania stwierdza, że długi w banku rosną, limit na kartach kredytowych został wykorzystany, a zakupy nie cieszą długo, dają tylko chwilową ulgę. Potocznie mówi się o obsesji kupowania, specjaliści wskazują na tzw. zachowania kompulsywne, czyli czynności przymusowe, takie, od których nie możemy się uwolnić, nad którymi tracimy kontrolę. Wykonanie jakiegoś działania może być jednorazowe, ale najczęściej powtarza się. Każdy człowiek może doznać przymusu (kompulsji) pewnych zachowań.

Problemem staje się dopiero ich stała powtarzalność bez wyraźnej motywacji, która szkodzi danej osobie i jej bliskim. Impulsywne zachowanie nie podlega żadnej kontroli. Wcześniej towarzyszy mu silne napięcie, ekscytacja, realizacja. Zakup to chwilowa ulga, a później uczucie pustki, winy i wstydu.

Początkowa przyjemność zniżka, pojawia się nowa pożyczka i towarzyszące temu fantazje, jak wykorzystać te pieniądze.

Objawy zakupoholizmu

Rozpatrując zakupoholizm jako uzależnienie, można wyróżnić takie objawy jak:

- silny, trudny do opanowania przymus kupowania rzeczy,
- brak spłaty zadłużenia,
- zaciągania kolejnych kredytów,
- brak kontroli nad swoim zachowaniem, np.: zakup rzeczy znacznie droższych i w większej ilości niż planowaliśmy, korzystanie z kredytów i ofert przekraczających możliwości spłaty. Cena, jaką płacimy za chwilę tej fałszywej ulgi i przyjemności to smutek, przygnębienie, złość, depresja i nieudane próby powstrzymania się od zakupów.

Kilka wskazówek dla tych, którzy chcą skorzystać z pomocy specjalisty

Zanim zgłosisz się do specjalisty psychoterapii, musisz przyznać, że masz problem i uwierzyć, że zmiana jest możliwa. Psychoterapia nie uczy rezygnacji z zakupów, tylko racjonalnego planowania wydatków.



Co robić w przypadkach depresji?

Zagrożenie targnięcia się na życie, silna presja pojawiająca się w wyniku narastających odsetek, poczucie bezradności i osaczenia wymaga

natychmiastowego działania w celu zatrzymania zadłużenia (tu pomoże doradca finansowy). Dopiero później warto rozważyć terapię.

Założenia i struktura programu wsparcia zadłużonych

Wcześniej wspomniano, że osoby zadłużone często doświadczają tzw. wyczonej bezradności – stają się bierne, apatyczne, tracą resztki nadziei lub podejmują nieskuteczne strategie walki (np. roszczeniowości) lub ucieczki.

Pomimo, że bezradność jest doświadczeniem bolesnym i trudnym, to pamiętajmy, że ma charakter wyczony i odwracalny. Wszyscy badacze tego paradoksu przyznają, że bezradność likwidowana jest przez sukces. Tylko, co to oznacza dla osoby zadłużonej, niewypłacalnej? Jak go osiągnąć?

Sukces kojarzy nam się z osiągnięciem jakiegoś celu, najlepiej spektakularnego wyczynu, zwycięstwa np. w sporcie. Sukces to zawsze coś cennego i przyjemnego. Jak jednak uczynić spłacanie zadłużenia (nawet ratami) przyjemnym i nagradzającym? Pozytywne stany emocjonalne (przyjemne, motywujące uczucia) mogą mieć zasadniczo różne formy i źródła. Czym innym jest „przyjemność”, którą nam zawsze coś lub ktoś sprawia, czym innym „satisfakcja”, którą osiągamy w działaniu, szczególnie w zmaganiu się z własnymi ograniczeniami, ambitnymi wyzwaniem. Można

mieć więc satysfakcję ze zmierzania się ze swymi obawami, problemami i trudnościami (np. długami) nie mając w tym specjalnej przyjemności. Satisfakcja odbudowuje poczucie sprawstwa, stopniowo zwiększa poczucie kontroli.

Jeśli sukces jest tak ważny, to czy i jak można zrobić coś, co zwiększy nasze szanse i czy w sytuacji zadłużenia jest to w ogóle możliwe? Poszukując odpowiedzi na to pytanie, warto skorzystać z różnych źródeł, w szczególności z doświadczeń samopomocy oraz pomocy profesjonalnej.

Pomoc profesjonalna

Celem profesjonalnych działań pomocowych adresowanych do osób niewypłacalnych jest wspieranie ich w podjęciu spłaty swych zobowiązań. Mając jasno sprecyzowany cel strategiczny, (tzn. podjęcie spłaty zadłużenia) należy prawidłowo sformułować konkretne cele etapowe, oparte na przeprowadzonej wspólnie z osobą zadłużoną analizie (mocnych i słabych stron, szans i zagrożeń), jako podstawy opracowania Indywidualnego Planu Wyjścia z Zadłużenia.

Praca z zadłużonym powinna zawierać wiele działań edukacyjnych. Zakres niezbędnej wiedzy i nowych umiejętności trudno nawet określić – wiele dotyczyć będzie zupełnie nowych, specjalistycznych zagadnień (np. z obszaru prawa, zarządzania finansami), z którymi osoba zadłużona nie stykała się na drodze swojej dotychczasowej edukacji. Działania muszą być dostosowane do potrzeb i możliwości odbiorcy, uwzględniać

specyfikę uczenia się osób dorosłych, które doświadczyły skutków bezradności.

W likwidowaniu symptomów bezradności osób niewypłacalnych najlepiej połączyć obie strategie: planowania sukcesu oraz wzajemnego wsparcia osób zadłużonych np. we Wspólnocie Dłużników Anonimowych. Można założyć, że im skuteczniejsze będzie działanie osoby zadłużonej, tym większa będzie jej satysfakcja z odnoszonych sukcesów, a w konsekwencji bardziej pozytywne myśli (optymizm sprawczy) wspierać będą dalsze działania.

Na gruncie zaprezentowanego podejścia podjęto inicjatywę opracowania i wdrożenia oferty pomocy osobom zadłużonym i doświadczającym niewypłacalności najbliższych. Od marca 2011 roku w Poznaniu realizowany jest „Program Wsparcia Zadłużonych pomagający w wyjściu z niewypłacalności”, www.programwsparcia.com.

Dojrzewanie do zmiany, uświadomienie potrzeby poszukiwania pomocy to proces długotrwały i najczęściej dość bolesny – trzeba sięgnąć „własnego dna”, jak mówią członkowie wspólnoty AA i AD. Życzliwe konfrontowanie z rzeczywistością zadłużenia, czy wspieranie w poszukiwaniu rozwiązań najczęściej przyspiesza kryzys skłaniający do zmiany postawy i przyjęcia pomocy. Nie osiąga się go brutalną konfrontacją, naciskiem, wzbudzaniem poczucia winy czy strachu. Co ważne, istotnym zagrożeniem jest też nadmierne, empatyczne wspieranie osoby niewypłacalnej. Po pierwsze, sprzyja to pojawianiu się różnych form manipulacji ze strony osób zadłużonych, np. szantażu emocjonalnego. Po drugie, nadmierne wsparcie pogłębia wyczoną bezradność, ubezwłasnowolnia, skłania wspieranego do bierności, a także wzmacnia cierpienia i wydłuża cykl przeżywania kryzysu.



Główne elementy Programu Wsparcia Zadłużonych

Na Program Wsparcia składa się cykl różnorodnych zajęć dla osób zadłużonych i ich najbliższych:

A. Grupa edukacyjna

to 8 spotkań poświęconych zagadnieniom kluczowym z perspektywy wychodzenia z zadłużenia. Przekazywana i porządkowana jest wiedza na temat istoty, mechanizmów, konsekwencji niewypłacalności, tak w płaszczyźnie psychologicznej, jak i prawnej oraz finansowej. Podejmowane są zagadnienia powiązane z zadłużeniem, np. uzależnienia, hazard. Częścią bloku edukacyjnego są też zagadnienia dotyczące praw konsumenckich, procedur urzędowych, możliwości

uzyskiwania pomocy, np. prawnej itd. W trakcie zajęć po krótkiej prezentacji omawianego tematu uczestnicy zachęceni są do dzielenia się swoimi doświadczeniami i zadawania pytań. Staje się to okazją do wzajemnego poznania się, integrowania uczestników. Grupa ma charakter otwarty, spotkania odbywają się raz w tygodniu i trwają 2 godziny. Stały zestaw tematów jest powtarzany w kolejnych cyklach Programu, co umożliwia funkcjonowanie grupy w systemie rotacyjnym.

B. Grupa warsztatowa

to trening podstawowych kompetencji radzenia sobie z zadłużeniem. To praca w mniejszych (8-10-osobowych) grupach dobieranych zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem uczestników. Tematyka warsztatów nawiązuje do programu zajęć edukacyjnych i jest okazją do praktycznego ćwiczenia wybranych umiejętności, np. konstruktywnego radzenia sobie

ze stresem zadłużenia, opracowania historii swego zadłużenia, dokonania bilansu szkód i problemów, opanowania umiejętności prowadzenia domowego budżetu, planowania zmian w zarządzaniu własnymi finansami.

W inscenizowanych sytuacjach trenowane są więc umiejętności nawiązywania kontaktu, przedstawiania swojej sytuacji czy argumentowania swoich propozycji.

C. Indywidualne doradztwo

Równoległe z zajęciami grupowymi uczestnicy programu korzystają z indywidualnego wsparcia i doradztwa: psychologicznego, prawnego, bankowo-windykacyjnego, finansowego.

Z porad mogą korzystać także osoby zgłaszające się doraźnie, w zależności od potrzeb zachęcane są do udziału w całym lub wybranych elementach Programu.

dzieje się dalej, to równia pochyła opadania w kolejne problemy życiowe. Program 12 Kroków należy traktować jako zbiór uniwersalnych zasad porządkowania własnego życia, tzw. „pracy nad sobą” – jest pomysłem na lepsze życie realizowane wspólnie z innymi doświadczającymi tych samych problemów, np. z niewypłacalności, współzadłużenia.

Grupy Dłużników Anonimowych w Polsce

W Polsce funkcjonują na dziś trzy grupy Dłużników Anonimowych – pierwsza w Poznaniu i dwie w Warszawie. Spotkania-mitingi odbywają się:

- Poznań - w każdy wtorek 19.00-21.00, al. Marcinkowskiego 24,
- Warszawa - w każdy wtorek 18.00-19.30, ul. Poznańska 38,
- Warszawa - w każdy czwartek 19.00-20.30, ul. Sienna 45, w Klubie Abstynenta

Wiele osób zainteresowanych udziałem we Wspólnocie DA pyta, co mają zrobić osoby, w których okolicy nie ma takich grup. Odpowiedź jest wyjątkowo prosta, trzeba założyć własną grupę. Jak to zrobić? Najlepiej rozpocząć od skontaktowania się z istniejącą już w okolicy grupą AA lub AI-Anon. Podstawowe teksty DA można znaleźć na blogu Psychologia zadłużenia: <http://blog.onet.pl> – wpis z 17.05.2013.

Trzeba więc tylko podjąć trud wyjścia z błędnego koła bezradności, miotania się i samotności i znaleźć drugą osobę, która boryka się z problemem zadłużenia, a kolejni dołączają stopniowo.

Podstawowe założenia i zasady działania Wspólnoty Dłużników Anonimowych

Doskonałym uzupełnieniem wsparcia zadłużonych jest wspólnota samopomocowa DA.

Jak mówi tzw. Preambuła Dłużników Anonimowych:

Dłużnicy Anonimowi (DA) są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, żeby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyjściu z zadłużenia. Jedyным warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie Dłużników Anonimowy jest chęć wyjścia z zadłużenia. W DA nie ma żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni przez własne dobrowolne datki. Wspólnota DA nie jest

związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją; nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest wyjście z zadłużenia i pomaganie innym dłużnikom.

Wiele osób słyszących po raz pierwszy o Wspólnocie DA pyta, o co w tym chodzi, co mogą dać dłużnikowi tego typu spotkania – przecież pieniędzy nie rozdają. I tu dochodzimy do sedna sprawy – problem osoby zadłużonej, często także jego najbliższych, nie sprowadza się wyłącznie do braku środków finansowych – od tego się najczęściej zaczyna. To, co





MATERIAŁY DO PRACY WŁASNEJ

Historia zadłużenia

L.p.	Nazwa wierzyciela, np. banku/ instytucji/inne źródła pożyczek	Wysokość zaległych zobowiązań	Termin powstania zaległości – od kiedy	Status zadłu- żenia – np. umowa wypo- wiedziana	Ogółem wysokość dodatkowych kosztów: odsetek, kosztów egzekucji itd.	PILNOŚĆ	WAŻNOŚĆ

Przykładowe planery domowego budżetu

DOMOWY BUDŻET – PROPOZYCJA 1 | MIESIĄC

DATA	WYDATKI	KWOTA
	Splata długów	
	Rata kredytu/czynsz	
	Podatek od nieruchomości itp.	
	Prąd	
	Gaz	
	Woda	
	Ogrzewanie	
	Wywóz śmieci	
	Ubezpieczenie mieszkania/domu	
	Meble i wystrój domu/mieszkania	
	Ubrania i obuwie dla dzieci	
	Opieka dla dzieci (żłobek/przedszkole, opiekunka)	
	Zabawki dla dzieci	
	Zajęcia dodatkowe dla dzieci (np. muzyczne, sportowe)	
	Kieszonkowe dla dzieci	
	Wyprawka szkolna	
	Alimenty	
	Opłaty związane z utrzymaniem samochodu (np. wymiana oleju, myjnia, przegląd)	
	Paliwo	
	Naprawy	
	Ubezpieczenie OC/AC	
	Bilety komunikacji miejskiej	
	Taksówki	
	Bilety parkingowe	
	Ubezpieczenie na życie	
	Wizyty u lekarza (dentysta, ginekolog, pediatra, inni specjaliści)	
	Kosmetyki/chemia	
	Leki, suplementy diety	
	Telewizja kablowa	
	Internet	
	Telefony komórkowe/karty	

Telefon stacjonarny	
Żywność	
Wyjścia do restauracji	
Drobne zakupy w osiedlowym sklepie	
Ubrania	
Obuwie	
Biżuteria	
Fryzjer	
Kosmetyczka	
SPA	
Edukacja/czesne	
Rozrywka (bilety na koncerty/kina/teatry itp.)	
Hobby	
Sport (sprzęt, karnety, bilety wstępu)	
Karty klubowe/uczestnika	
Książki/czasopisma/prenumeraty	
Płyty	
Imprezy	
Loterie, kupony totolotka, konkursy sms, zakłady bukmacherskie, automaty, kasyno	
Papierosy, alkohol itp.	
Zwierzęta domowe (karma, pielęgnacja, wizyty u weterynarza)	
Prezenty	
Wyjazdy wakacyjne	
Opłaty bankowe (za prowadzenie konta, prowizja, opłaty dodatkowe, np. za przelew, wybranie gotówki z bankomatu itp.)	
Inne	
Oszczędności	

RAZEM

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA) – RAZEM

WYDATKI – RAZEM

OSZCZĘDNOŚCI

DOMOWY BUDŻET – PROPOZYCJA 2 | MIESIĄC

DATA	WYDATKI	KWOTA
	Spłata długów	
	Rata kredytu/wynajem	
	Czynsz	
	Prąd	
	Telefon stacjonarny	
	Telefon komórkowy	
	Internet	
	Telewizja	
	Transport (auto: benzyna lub gaz/wymiana oleju/naprawy; bilet miesięczny; taksówki)	
	Zakupy/wydatki na życie (żywność, chemia, kosmetyki, leki)	
	Ubezpieczenia (np. polisa na życie, ubezpieczenie mieszkania/domu, OFE, OC, AC)	
	Inne płatności (np. podatek od nieruchomości)	
	Rozrywka (np. bilety do kina/teatru/na koncert; książki, płyty, prasa)	
	Sport (karnet, karta sportowa, bilet wstępu)	
	Wyjścia (np. do klubu/restauracji)	
	Ubrania/obuwie/bizuteria	
	Wyposażenie domu (sprzęt AGD/RTV, meble, dekoracje itp.)	
	Zdrowie/uroda (np. masaże, wizyty u fryzjera, kosmetyczki, SPA)	
	Hobby	
	Prezenty	
	Inne	
	Oszczędności	

RAZEM

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA) – RAZEM

WYDATKI – RAZEM

OSZCZĘDNOŚCI

DOMOWY BUDŻET – PROPOZYCJA 3 | MIESIĄC

DATA	WYDATKI	KWOTA
	Wydatki na życie (żywność, chemia, kosmetyki, leki)	
	Transport (benzyna, naprawy, przeglądy, ubezpieczenia, bilety miesięczne, taksówki, przejazdy, przeloty)	
	Stałe opłaty (mieszkanie, raty kredytu, czynsz, ubezpieczenia, inne płatności)	
	Spłata długów	
	Oszczędności	

RAZEM

DOCHODY (PENSJA, INNE WYNAGRODZENIA) – RAZEM

WYDATKI – RAZEM

OSZCZĘDNOŚCI



**ZAPEWNIJ SOBIE I SWOIM
BLISKIM SPOKOJNĄ
I PEWNĄ PRZYSZŁOŚĆ**

KROKI, które podejmę, żeby skutecznie wprowadzić w życie moje postanowienia/zmiany:

1. Krok: Określ konkretnie, co chcesz zmienić; konieczne jest ustalenie najbardziej konkretnego i rozsądnego zadania/celu oraz określenia go w kategoriach takich jak: więcej, mniej, szybciej, dokładniej, coś zacząć robić od ..., z czegoś zrezygnuję od ... itd.

.....

2. Krok: Określ konkretnie, jakich korzyści, „zysków” spodziewasz się po wprowadzeniu zmiany – mogą one dotyczyć zysków wymiernych (zaoszczędzenie konkretnej sumy pieniędzy w miesiącu), ale także uznania, docenienia przez inne osoby lub własnej satysfakcji.

.....

3. Krok: Zastanów się nad tym, w jaki sposób najczęściej blokujesz samego siebie, przeszkadzasz sobie w zrealizowaniu własnych postanowień, czego się obawiasz itd. Zastanów się też nad tym, jakie przeszkody zewnętrzne mogą utrudnić Ci wprowadzenie zmiany – jakieś braki, zachowania innych itd.

.....

4. Krok: Zaplanuj, jakie środki zaradcze możesz i powinieneś podjąć, by poradzić sobie z powyższymi przeszkodami, tzw. plan „B”.

.....

5. Krok: Na jakie etapy (mniejsze kroki) możesz rozłożyć realizację planu, zrób konkretny harmonogram:

.....

6. Krok: Oceń, czy dysponujesz wszystkimi koniecznymi środkami, warunkami do wdrożenia planu w życie – wiedza, umiejętności, czas, konieczne fachowe wsparcie itd.

.....

7. Krok: Przygotuj krótki plan awaryjny, co zrobisz, jeśli nie wyjdzie za pierwszym razem, jeśli cofniesz się itd.

.....

8. Krok: Określ, czy i kogo poinformujesz o swym postanowieniu, poprosisz o pomoc itd. (najkorzystniej, gdy np. w oszczędzanie włączymy wszystkich członków rodziny, możesz ten skontaktować się z doradcami z firmy obsługującej Twoje zadłużenie).

.....

9. Krok: Określ, po czym konkretnie będzie wiadomo, że osiągnąłeś swój cel. Po czym poznasz, że Ci się udało?

.....

10. Postanawiam wdrożyć mój plan w życie. Zaczynam od.....

PODPIS





Co trzeci Polak uważa, że zadłużenie to sytuacja stresująca. A jakie emocje towarzyszą osobom zadłużonym, gdy uporają się z problemem długów i spłacą swoje zobowiązania?

Z badań przeprowadzonych na zlecenie Grupy KRUK wynika, że **najwięcej, bo aż 64% respondentów odczuwa wtedy ulgę. W drugiej kolejności badani odpowiadali, że oznacza to dla nich przede wszystkim radość (41%) i satysfakcję (35%).**

Historie przedstawione w poradniku to najlepszy dowód na to, że zadłużenie może przytrafić się każdemu i że każdy może dać radę z niego wyjść. Konieczna jest tylko aktywna postawa, chęć szukania rozwiązań – poszukiwania fachowej pomocy, kontakt z wierzycielem lub firmą obsługującą zadłużenie, aby porozmawiać o sytuacji i istniejących możliwościach porozumienia.

Systematyczna ratalna spłata to często wysiłek i różnego rodzaju wyrzeczenia, ale warto podjąć ten trud, by móc cieszyć się życiem bez długów i odzyskać spokój ducha. A co zrobić, by obecne problemy rozwiązać oraz w przyszłości uniknąć zadłużenia? Przede wszystkim warto ciągle uczyć się, jak zmieniać stare nawyki i wprowadzić nowe, znacznie lepsze przyzwyczajenia, np. planować domowy budżet i wprowadzić kontrolę wydatków, efektywnie rozwiązywać problemy. Dzięki tym zmianom życie może nabrać zupełnie nowych, jasnych kolorów.

Porodzenia!

Bibliografia

- Gąsiorowska, A. (2014) Psychologiczne znaczenie pieniędzy, PWN. Warszawa.
- Łabenda, K.P (2011) Budżet domowy pod kontrolą. Helion. Gliwice.
- Pomianowski, R. (2013) Zadłużenie i niewypłacalność. Problemy osoby zadłużonej. W Woronowicz, B /red./ Hazard. Media Rodzina. Poznań.
- Tyszka, T. /red./ (2004) Psychologia Ekonomiczna. GWP. Gdańsk.
- Wąsowicz-Kiryło, G. (2008) Psychologia finansowa. Delfin. Warszawa.
- Zaleśkiewicz, T. (2011) Psychologia Ekonomiczna. PWN. Warszawa.

Przydatne adresy, źródła – gdzie osoba zadłużona może szukać pomocy

- www.programwsparcia.com
- Psychologia zadłużenia – blog <http://hrrp.blog.onet.pl>
- www.facebook.com/programwsparciazadluzonych
- www.facebook.com/DomowyPlanFinansowy
- www.naszedlugi.pl
- www.jakoszczedzacpieniadze.pl
- Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej <http://www.skef.pl>
- www.bpo.warszawa.pl/dlug
- www.facebook.com/bpowwarszawie



infoKonsument.pl

Masz prawo wiedzieć

Sprawdź:

- czy ktoś wpisał Twoje dane do Rejestru
- kto pytał o Ciebie w Rejestrze

Włącz Automonitoring

i otrzymuj powiadomienia o:

- każdej zmianie informacji w Rejestrze na Twój temat
- każdym sprawdzeniu Twoich danych w Rejestrze

 22 594 25 15

 infoKonsument@erif.pl

www.infokonsument.pl



Źródło informacji gospodarczej o firmach i konsumentach

REJESTR DŁUŻNIKÓW

E R I F
BIURO INFORMACJI GOSPODARCZEJ S.A.



www.kruk.eu



www.naszedlugi.pl



www.programwsparcia.com