



Schuldenberatung Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 550
8052 Zürich



Leitfaden für Angehörige

PARTNER*IN, KOLLEG*IN, SCHWESTER, BRUDER,
ARBEITSKOLLEG*IN, MUTTER, VATER IN FINANZIELLEN
SCHWIERIGKEITEN?

TIPPS UND INFORMATIONEN ZU UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN
FÜR DAS UMFELD



Finanzielle Probleme können grundsätzlich alle Menschen treffen.

Zum Beispiel nach einem einschneidenden Lebensereignis wie einer längeren Krankheit oder nach einer Scheidung. Aber auch eine ungünstige Geldplanung und ein Leben über den finanziellen Verhältnissen kann zu Schulden führen.

Schulden sind für Betroffene meistens mit grossem Druck und Stress verbunden. Auch für Angehörige kann eine solche Situation zur Belastung

werden. Machen Sie sich Sorgen um jemanden und wissen nicht, wie Sie Ihre Vermutung ansprechen sollen? Gibt es in Ihrer Beziehung oft Streit wegen Geld? Sind Sie selbst finanziell belastet durch die Schulden einer nahestehenden Person?

Mit diesem Leitfaden geben wir Ihnen eine Orientierungshilfe für den Umgang mit verschuldeten Personen im Umfeld. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die betroffene Person unterstützen und sich selbst schützen können.

Anzeichen für finanzielle Probleme

Betroffene halten ihre finanziellen Probleme oft vor ihrem Umfeld geheim. Häufig aus Scham oder weil sie niemanden belasten möchten. Meistens gibt es aber Anzeichen dafür, dass jemand finanzielle Schwierigkeiten hat:

- ☐ Veränderung im Verhalten wie z.B. Stress, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit
- ☐ Körperliche Auswirkungen wie z.B. Schlafprobleme
- ☐ Vermeidung sozialer Aktivitäten / sozialer Rückzug
- ☐ Unerklärliche Geldnot trotz Einkommen
- ☐ Ständiges Leihen von Geld im persönlichen Umfeld
- ☐ Verkauf von Konsumgütern
- ☐ Briefe werden nicht mehr geöffnet / Briefkasten wird nicht mehr geleert
- ☐ Unordnung in Unterlagen, keine Übersicht mehr vorhanden
- ☐ Mahnungen, Inkassoschreiben, Beteiligungen treffen ein

Die Vermutung ansprechen

Ein sensibles Thema anzusprechen ist nie einfach. Angehörige fürchten sich oft, der betroffenen Person zu nahe zu treten oder haben Angst vor einer negativen Reaktion. Aber: Über Probleme zu sprechen ist entlastend und durch ein gutes Gespräch kann Vieles ins Rollen gebracht werden.

Tipps für das Gespräch

- ☐ Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor. Was sind Ihre Beobachtungen? Was haben Sie für Fragen an die Person?
- ☐ Wählen Sie einen guten Moment für das Gespräch. Achten Sie auf eine vertrauliche Atmosphäre. Wählen Sie einen Zeitpunkt ohne Stress oder Zeitdruck.
- ☐ Wählen Sie für das Gespräch einen angenehmen Ort. Ist das eigene Wohnzimmer der richtige Ort? Oder wäre es besser, beim Spazieren zusammen zu sprechen?
- ☐ Teilen Sie Ihre Beobachtungen und Gefühle: «Ich mache mir Sorgen, weil...», «Ich beobachte, dass ...»
- ☐ Machen Sie der Person keine Vorwürfe.
- ☐ Bieten Sie Ihre Unterstützung an. Sie können sich z.B. zusammen einen Überblick über die offenen Rechnungen verschaffen, gemeinsam ein Budget erstellen, die Post öffnen oder zusammen bei einer Beratungsstelle anrufen.
- ☐ Üben Sie keinen Druck aus. Stellen Sie Fragen: «Wie siehst Du das?», «Hast Du Ideen, wie die Situation besser werden kann?», «Kannst Du dir vorstellen, mit einer Fachperson zu sprechen?»



Mitbetroffenheit von Angehörigen

Finanzielle Probleme von Angehörigen können emotional belastend sein. Sie können helfen, die Situation zu verbessern. Die Verantwortung liegt aber nicht bei Ihnen. Denken Sie an sich selbst und setzen Sie Grenzen.

- ❑ Leihen / schenken Sie kein Geld, solange die Situation unklar ist. Oft hilft es nur kurzfristig und das nächste Problem wartet schon.
- ❑ Leihen Sie kein Geld, wenn es Ihre eigene finanzielle Sicherheit gefährdet.
- ❑ Geben Sie die Verantwortung an die Person zurück. Nur durch Initiative der betroffenen Person kann sich etwas ändern.
- ❑ Vernachlässigen Sie nicht die Dinge, die Ihnen guttun. Gehen Sie Ihren Hobbies nach, treffen Sie Freund*innen, bleiben Sie aktiv.
- ❑ Suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie sich überfordert fühlen. Ein vertrauliches Gespräch mit dem/der besten Freund*in oder einer Fachperson kann sehr entlastend sein.

- ❑ Wenn Sie direkt betroffen sind von den Schulden, z.B. durch eine Lohnpfändung Ihres Ehemanns / Ihrer Ehefrau oder durch Schulden in der Ehe, für die Sie solidarisch haften, können Sie sich bei einer Fachstelle beraten lassen.

Beratungs- und Unterstützungsangebote für Betroffene und Angehörige im Kanton Zürich

Schuldenberatung Kanton Zürich

Mo – Do von 10 – 13 Uhr
043 333 36 86

SOS-Schulden-Hotline

Mo – Do von 10 - 13 Uhr
0800 708 708

Moneythek

Kurzberatungen ohne Anmeldung
jeden Dienstagabend
17.00 – 18.30 Uhr
Pestalozzi Bibliothek
Zähringerstrasse 17
8001 Zürich

Moneychat

Anonyme Chatberatung mit Fachpersonen
www.moneychat.ch

Bei Krisen oder wenn Suizidgedanken ein Thema werden

Telefon 143 (Erwachsene)
Telefon 147 (Jugendliche)
www.reden-kann-retten.ch