

Information zur  
Schuldnerberatung

A man and a woman are sitting at a table, looking at a document together. The man is on the left, wearing a grey polo shirt, and the woman is on the right, wearing an orange tank top. They are both looking down at the document with serious expressions. The background is a blurred indoor setting with a chalkboard.

**Düsseldorf**  
Nähe trifft Freiheit

# Finanzen im Griff

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

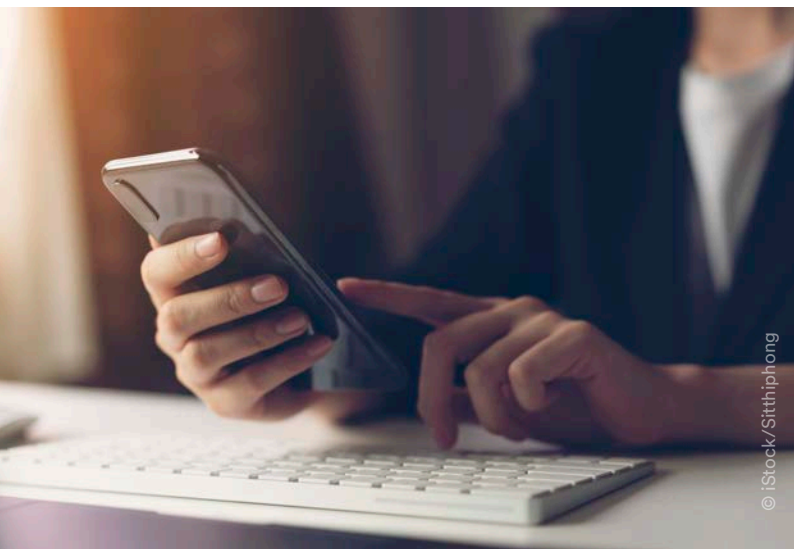
In Zeiten gesunkener Einkommen fällt es oft nicht leicht, den finanziellen Überblick zu behalten. Wir, der Verbund der Düsseldorfer Schuldnerberatungsstellen, möchten Ihnen auf diesem Wege einige Tipps geben und Sie über unser Angebot informieren.

### Behalten Sie den Überblick

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

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

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



## Setzen Sie Prioritäten

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

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

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

## Geldsorgen abwenden

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

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

**Die Beratung ist für Sie kostenlos!**



## Kontakt aufnehmen

---

### **Amt für Soziales und Jugend Landeshauptstadt Düsseldorf**

#### **Schuldner- und Insolvenzberatung**

Willi-Becker-Allee 10

40227 Düsseldorf

Telefon 0211 89-25999

[schuldnerberatung@duesseldorf.de](mailto:schuldnerberatung@duesseldorf.de)

[www.duesseldorf.de/soziales](http://www.duesseldorf.de/soziales)

(siehe unter *Beratung und Information*)

---

### **AWO Familienglobus gGmbH**

#### **Schulden- und Insolvenzberatung**

Schlossallee 12c

40229 Düsseldorf

Telefon 0211 600252040

[schuldnerberatung@awo-duesseldorf.de](mailto:schuldnerberatung@awo-duesseldorf.de)

[www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

(siehe unter *Notlagen*)



---

## **Diakonie Düsseldorf**

### **Evangelische Schuldnerberatung**

Platz der Diakonie 2b

40233 Düsseldorf

Telefon 0211 90067300

*[schuldnerberatung@diakonie-duesseldorf.de](mailto:schuldnerberatung@diakonie-duesseldorf.de)*

[www.diakonie-duesseldorf.de/schuldnerberatung](http://www.diakonie-duesseldorf.de/schuldnerberatung)

---

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

### **Schuldnerberatung**

Ulmenstraße 67

40476 Düsseldorf

Eingang Ulmenstraße 75

Telefon 0211 4696170

*[schuldnerberatung@skfm-duesseldorf.de](mailto:schuldnerberatung@skfm-duesseldorf.de)*

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

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

---

## **SWT– Selbstverwaltetes Wohnprojekt Theodorstraße e. V.**

### **Schuldner- und Insolvenzberatung**

Theodorstraße 338

40472 Düsseldorf

Telefon 0211 65046120

*[sandra.bellstedt@sib-swtev.de](mailto:sandra.bellstedt@sib-swtev.de)*

*[heike.hoelzer@sib-swtev.de](mailto:heike.hoelzer@sib-swtev.de)*

[www.swtev.de](http://www.swtev.de)

---

## **Verbraucherzentrale NRW e. V. Beratungsstelle Düsseldorf**

### **Schuldner- und Insolvenzberatung**

Helmholtzstraße 19

40215 Düsseldorf

Telefon 0211 71064920

*[duesseldorf.sib@verbraucherzentrale.nrw](mailto:duesseldorf.sib@verbraucherzentrale.nrw)*

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

# Verbund der Düsseldorfer Schuldnerberatungsstellen



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf  
Familienglobus gGmbH

**Diakonie**   
**Düsseldorf**



**SKFM**

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN UND MÄNNER DÜSSELDORF e.V.



**Selbstveraltetes  
Wohnprojekt  
Theodorstraße e.V.**

 **DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

**verbraucherzentrale** *Nordrhein-Westfalen*



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend

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

**Verantwortlich** Stephan Glaremin

V/25-2.5

**[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)**